

中国大陆唯一授权 正版中文简装本



如何说 孩子才会听 怎么说 孩子才肯说

[美] *Adelle Fisher*
阿戴尔·费伯
Elaine Machler
伊莱恩·梅兹立希

How to talk so
kids will listen



listen so

kids will talk



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



**风行美国27年，长居《纽约时报》亲子类畅销书排行榜
20多种文字版本广泛传颂，全球父母亲子必读**

为人父母的重要目标之一，就是要帮助孩子从我们身边分离出去，帮助他们成为一个独立的个体，从而有朝一日，他们能够完全凭借自己的力量傲立于世。

◎ 亲子教育的圣经。

——《波士顿环球邮报》

◎ （本书）将父母带入孩子的世界，也让孩子自然地面对父母，而这种愉快的关系的确为家庭带来了温馨和谐。

——《洛杉矶时报》

◎ 非同凡响，适用于普遍意义上的人际关系。

——《华盛顿邮报》

◎ （本书）不是简单的指南，所有父母都可以运用这些方法来增进与孩子之间的关系。

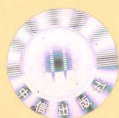
——《沃斯堡明星电讯报》

◎ 费伯和梅兹立希为当今育儿领域所做的贡献不亚于斯波克博士。

——美国权威亲子教育杂志Parents Magazine

◎ （本书）将为父母和孩子之间带来更多的合作而非叫嚷和恳求。

——《基督教科学箴言报》



上架建议：亲子教育

ISBN 978-7-5086-0953-9



9 787508 609539 >

定价：22.00 元

HOW TO TALK
SO KIDS WILL
LISTEN &
LISTEN SO
KIDS WILL TALK

如何说孩子才会听
怎么听孩子才肯说

[美] 阿戴尔·费伯 (Adele Faber) / 著
伊莱恩·梅兹立希 (Elaine Mazlish)

[美] 高榕博士 / 译

图书在版编目 (CIP) 数据

如何说孩子才会听, 怎么听孩子才肯说/(美) 费伯, (美) 梅兹立希著;

(美) 高榕译.—北京: 中信出版社, 2007.12

书名原文: How to Talk so Kids Will Listen & Listen so Kids Will Talk

ISBN 978-7-5086-0953-9

I. 如… II. ①费…②梅…③高… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117165 号

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN & LISTEN SO KIDS WILL TALK

by Adele Faber and Elaine Mazlish

Copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by CHINA CITIC PRESS (the former CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

如何说孩子才会听, 怎么听孩子才肯说

RUHE SHUO HAIZI CAIHUI TING, ZENME TING HAIZI CAIKEN SHUO

著 者: [美] 阿戴尔·费伯 伊莱恩·梅兹立希

译 者: [美] 高榕博士

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路 14 号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 9.5 字 数: 173 千字

版 次: 2007 年 12 月第 1 版 印 次: 2008 年 2 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2006-5731

书 号: ISBN 978-7-5086-0953-9/G · 232

定 价: 22.00 元

作者简介

阿戴尔·费伯（Adele Faber）与伊莱恩·梅兹立希（Elaine Mazlish）两位女士是享誉国际的成人与儿童交流沟通问题专家。她们在这一领域中的杰出贡献，使她们赢得了千千万万父母的由衷感激，及专业同仁们的热忱肯定。

她们的第一本书《解放父母，解放孩子》，荣获了“克里斯托弗奖”，借以表彰她们在“肯定人类精神最高价值方面的文学成就”。她们接下来出版的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》及《纽约时报》排名第一的畅销书《兄弟姐妹勿相斗》，现已销售三百多万册，并被译成二十多种文字。她们的家长研讨班项目及由美国公共广播公司（PBS）制作的录影带，为全球成千上万的家长们所使用。她们的最新力作《如何与孩子交谈，如何促进孩子学习》一书，被美国《儿童》杂志誉为家庭问题与儿童教育方面的“年度最佳图书”。

两位作者曾求学于前著名儿童心理学家海穆·吉诺特博士（Dr. Haim Ginott），并在纽约市社会研究学校及长岛大学家庭生活研究所任教。除了在美加各地的频繁演讲报告之外，她们还几乎上过了美国的每一重大电视节目：从《早安美国！》到《奥普拉秀》。她们生活在美国的纽约长岛，并且每人各为三个孩子的母亲。

给中国朋友的一封信

亲爱的中国朋友们：

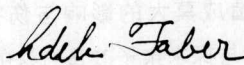
我们很高兴《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书即将与中国的父母亲及专业人士见面！当我们的书于1980年出版时，没人想到这本书会成为畅销书，更没人想到它会在其后的近三十年中成为“亲子教育的圣经”，销售量达三百多万册，并被译成三十多种语言。

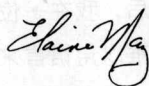
这些年当中，我们也收到了许多中国国家长的来信。他们曾读过此书的英文版本，想让我们知道这些新方法对他们的生活产生了多么大的影响。他们还希望有一天这本书能有一个中文版本。用一位中国妇女的话说，好让“其他中国家长更有效地教育他们的孩子，更幸福地享受他们与孩子之间的亲密关系”。

今天，这个希望成真了。当然，我们需要承认，美国家长与中国家长在态度上及方法上必然存在着种种差别。但我们坚信，将我们维系在一起的共同之处，远远胜于我们之间的文化背景差异。不管我们生活在这个美好星球上的哪个角落，我们都深爱着我们的孩子；我们都对孩子寄予了最美好的愿望；我们都希望能将必要的准则教给孩子，以帮助他们去接受明天的挑战，去开创更美好的未来。

这正是本书的宗旨所在——探讨培养自信心的方法；寻求建立友爱、互敬关系的沟通技巧。

我们希望你们能读有所获。

 (阿戴尔·费伯)

 (伊莱恩·梅兹立希)

2007年夏

译者序

来美读完博士学位后才急忙当母亲，一连生了两个千金。孩子小时，我对孩子呵前护后，关爱备至，真是含在嘴里怕化了，捧在手上怕摔了。我对孩子的冷暖温饱照顾得非常周到，同时心中也充满了作为一个成功称职的母亲的自信与自豪。但随着孩子的慢慢长大成人，随着孩子的世界日渐纷繁复杂，有一天，你突然发现：在孩子的冷暖温饱之外，还有一个看不见、摸不着的内心世界，一个广袤无际的精神世界。我认识到：我们要培养的，应该是一个全面的人。只有一个全面的人，才能是一个真正成功的人，才能是一个真正幸福的人。于是，我感到了担心，感到了迷茫……

我担心，是因为我在乎，我在乎，是因为我爱。为人父母，还有什么比孩子的健康成长、幸福快乐更重要的呢？但怎样才能培养出独立自主、乐观自信的孩子呢？怎样才能引导孩子尊重自己，尊重他人呢？怎样才能帮助孩子积极主动地去解决问题呢？怎样才能帮助孩子学会彼此尊重的沟通技巧呢？

一方面，我生怕有哪一句话没说到，有哪一件事没做到。我担心的是无法为孩子提供充分的引导与教育。另一方面，我又时刻在反思自己对孩子说过的每一句话，做过的每一件事，生怕不适当的引导与教育会对孩子的心灵造成莫大的影响与伤害。于是，我踏上了一个新的征程——一个思考与探求亲子教育方法的征程。

千百次的寻寻觅觅之后，我在一位美国朋友家中看到了这本书，读后所受到的感动与震撼是难以用语言来表述的。之后我才注意到，其实美国每家书店的亲子教育专柜中都有这本书。读了这本书之后和美国朋

友谈起来，才知道有那么多的美国家长那么多次地读过这本书，那么多次地实践过书中的内容，那么高地评价这本书。虽然美国亲子教育方面的“新秀”层出不穷，但这本书雄居美国亲子教育书籍排行榜榜首长达二十多年之久，被《波士顿环球邮报》誉为“亲子教育的圣经”。

从这本书中你可以学到美国家长的教子经验，你可以了解到美国家长所面临的棘手难题，你会了解到造成亲子隔阂的原因，你会找到消除孩子反叛情绪的妙方，你会找到一个教子方面的知心朋友，你会听到美国教育专家的肺腑之言。更为可贵的是，这本书中有着大量幽默风趣的生活实例，并且还有为家长提供的简单具体的行动指南。读此书犹如与好友谈天：轻松愉快，趣味盎然，幽默睿智。两位作者的分析精辟独到，体察入微。在与孩子的沟通上，有时仅一字之差，却是两种说法，两种感觉，天壤之别。两位作者高瞻远瞩，胸怀广阔，令人感动，发人深思。

于是，我想到了中国，想到了中国千千万万个父母亲，千千万万个教育工作者。更重要的是，我想到了中国的千千万万个孩子。于是，我开始联系本书的作者，联系作者的经纪人，查询本书的中文版权情况。同时，我开始联系中国的出版社。几经周折，历经两年多的时间，这本书的中文版权终于由中信出版社购下。而我也在两个孩子、一份早上6点开始的工作、一条狗之外完成了翻译任务。是我对这本书的信心及这本书给我带来的感动，支持着我完成了这一切。

我希望我在中国的亲朋好友们能有机会和我一样读到这本书。我希望中国的千千万万个父母亲及教育工作者们能有机会和我一样读到这本书。我希望他们能和我一样喜欢这本书，并终身受益于它。

最后，让我引用书中的几段话做为结束：

“我们的目的是触动孩子内心深处最宝贵的东西——他们的聪明才智，创造性、责任感、幽默感，以及为他人着想的能力。

“我们的目的是终结伤害孩子心灵的话语，寻找滋润孩子自信的甘露。

“我们的目的是创造一个激励孩子合作的情感世界。他们与我们的努力配合，发自他们对自己的关心，发自他们对我们的关心。”

“我们的目的是倡导一种相互尊重的沟通方式。希望我们的孩子能学会用这种方式和我们交谈——不仅在现在，更在他们的青年时期，而最终在他们长大、成为我们的大朋友之后！”

高榕

2007年6月30日

致 谢

感谢我们的先生们：莱斯利·费伯与罗伯特·梅兹立希。他们是我们的住家顾问，他们对我们的帮助无处不在——一句妙语，一个绝招，一段温馨鼓励。

感谢我们的孩子：卡尔·费伯、乔安娜·费伯、艾布拉姆·费伯及凯西·梅兹立希、利兹·梅兹立希、约翰·梅兹立希。

感谢凯西·门宁格，她认真负责地完成了手稿的打字工作。

感谢金伯利·科，她带走了我们画的木头木脑的人物及杂乱无章的说明，送回来的却是让我们一见钟情的亲子画面。

感谢罗伯特·马克尔，感谢他在关键时刻的支持与指导。

感谢杰勒德·尼伦伯格，我们的朋友与良师，他慷慨地与我们分享了他的经历与专业知识。

感谢参加我们研讨班的家长们，感谢他们写来的故事及对本书的贡献，感谢他们充当对我们最严厉的评论家。

感谢安·玛丽·盖格与帕特里夏·金，每当我们需要她们，她们总是毫不吝啬地奉献出自己。

感谢吉姆·韦德，我们的编辑。他豪迈的热情及高度负责的精神使我们的合作非常愉快。

感谢海穆·吉诺特博士 (Dr. Haim Ginott)，是他引导我们了解了与孩子沟通的新方法。他的去世使全世界的孩子们失去了一位伟大的朋友。他生前念念不忘的就是“不要再让孩子们的心灵受到伤害”。

给读者的信

亲爱的读者：

我们怎么也没想到我们会为父母们写一本讲述沟通技巧的书，因为父母与孩子之间的关系是非常个人化、非常隐私的。指导别人如何在这样一种亲密的关系中交谈，这在我们看来似乎很不合适。在写第一本书《解放父母，解放孩子》时，我们尽量避免指导或说教，而是在讲述一个故事。我们在已故儿童心理学家海穆·吉诺特博士的家长研讨班上度过的那些岁月，在我们的生活里留下了不可磨灭的印记。我们坚信：只要我们与大家分享一下我们的故事，只要和大家讲一下这些新技巧是如何改变我们对待孩子的方式并如何改变我们自己的，那么，我们的读者自然就会领会到这些方法的精神实质，受到启发进而自我改进。

从某种程度上说，我们的第一本书的确产生了这个效果。许多家长在读过我们的经历后自豪地写信来告诉我们他们在家中取得的成绩。但在另外一些来信中，家长们希望能有第二本书——一本有“讲课内容”的书……一本有“练习材料”的书……一本有“经验之谈”的书，一本可以帮助他们“一步步地”学习这种技巧的书。

有一阵子我们曾认真地考虑过写第二本书，但我们最初的抵触情绪又占了上风，于是这个想法被我们推到了脑后。此外，我们当时的主要精力都花在巡回演讲与举办家长研讨班上了。

在接下来的几年中，我们周游美国各地，为家长、教师、校长、医院员工、青少年及幼儿园的老师们举办研讨班。不论我们走到哪里，人们都与我们分享了他们试用这些新沟通方法的个人经验——他们的疑惑，他们的挫折，及他们的热情。我们很感激他们的坦诚，他们每个人都是我们的老师。我们的卷宗里充满了有趣的新材料。

同时，信函仍旧不停地寄来：不仅来自美国，而且来自法国、加拿大、以色列、新西兰、菲律宾及印度。新德里的安娜嘉·甘普勒女士写道：

“有那么多的问题我希望能得到你们的指导……请告诉我我怎样才能深入地学习这一课题。我已经是山穷水尽了。老方法不适合我，新方法我又没学会。请帮助我渡过这一难关。”

是这封信起了决定性的作用。

我们又开始考虑写一本教大家“如何做”的书了。我们越讨论，对这个想法就越有信心。为什么不写一本带练习的实用指南呢？这样家长们可以自学他们想学习的技巧。

为什么不写一本可以让家长们有机会慢慢地尝试他们所学到的技巧的书呢？或者自己去尝试，或者和朋友们一起去尝试。

为什么不写一本带有大量的有益对话的书呢？家长们可以参照这些对话例子，创造出适合自己风格的新的表达法。

这本书里应该带有插图，把这些技巧生动地展现出来，让百忙之中的父母们只需瞥一眼图画就心领神会。

我们应该把这本书个人化。我们将谈及我们自己的经历，回答常见的问题，并附上过去六年中研讨班的家长们与我们分享的故事与体验。此外，更重要的是，我们应时时牢记我们的重要目标，即不断地探寻肯定人的尊严与人性的方法——既要肯定父母的尊严与人性，又要肯定孩子的尊严与人性。

突然间，我们对写一本亲子教育实用指南的顾虑烟消云散了。每一门艺术与科学都有自己的实用指南，父母们也应该有一本与孩子沟通的书来学习如何与孩子交谈，孩子才会倾听；如何倾听，孩子才肯与你交谈。

一旦决定下来，我们就尽快开始了写作。我们希望能甘普勒女士的孩子长大成人之前，给她寄上一本我们的书。

阿戴尔·费伯

伊莱恩·梅兹立希

如何阅读及使用本书

由我们去告诉别人该如何读一本书，这似乎很不得体。（特别是大家都知道我们两人读书常常是从中间开始，甚至是从后往前看。）但因为这是我们写的书，我们想告诉大家我们觉得该怎么阅读这本书效果最好。我们的建议是先翻翻那些图画，有个大致的感觉，然后再从第一章开始阅读。请记住要一边读，一边做书上的练习。千万不要跳过这些练习，急着去读下面更精彩的部分，要抵制住这个诱惑。如果你能有个好搭档来一起做这些练习，那就再好不过了。我们希望你们能够深入地去谈论、去辩论、去探讨你们对问题的回答。

我们还希望你们能把回答写下来，让这本书成为你们的一份个人记录。不管是整整齐齐地写还是草草地写，抑或是写了又改，改了又涂，关键是要把你们的回答写下来。

请慢慢地细读这本书。学习这本书中的思想花了我们十年多的时间。我们不是建议你们也花那么长的时间读这本书，但你们若觉得这本书中的方法有道理，也想去试一试，那么循序渐进要比大刀阔斧容易得多。读完一章后，放下书本，给自己一周的时间来做本周的“作业”。然后再往下读。（你也许在想：“每天有那么多的事情要做，我哪有时间去做什么作业！”经验告诉我们，真正把这些技巧付诸行动，并把结果记录下来，是对自己的一种必要约束。正是这种约束帮助我们把这些技巧背后的理念深植心中。）

最后，关于称谓。我们在书中轮换地使用“他”和“她”，以减少必须两性同时提及的麻烦。我们希望我们没有使哪一性别感觉受到冷落。

你也许在想：这本书既然是两个人合写的，为什么在书中的某些地方却以一个人的口吻来表达？这是我想出来的办法，以避免不停地阐明是谁在谈论谁的经历。在我们看来，对我们的读者而言，一个简单的“我”，要比不停地重复“我，阿戴尔·费伯……”或“我，伊莱恩·梅兹立希……”要容易得多。对于书中所谈到的那些理念，我们两人同样坚信不疑。我们都看到了这些沟通方法在我们自己的家庭中所起到的功效，以及在千千万万个其他家庭中所起到的功效。能与大家分享这些经验是我们极大的荣幸。

“我们所拥有的，只是可能性——是塑造自己的可能性。”

何塞·奥尔特伽-加西特 (Jose Ortega y Gasset)

“孩子可以說出自己的感受——說給別人聽，在書中也可以說”

(The Story of the Little Red Boat) 林國威 - 香港兒童文學

Helping Children Deal with Their Feelings



第一章

如何帮助孩子 克服消极情绪

