



如何激发孩子的学习兴趣

如何说 孩子才肯学

〔美〕阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 等著
〔美〕肯伯利·安·蔻 (Kimberly Ann Coe) 插图 霍雨佳 译

How to
Talk so Kids Can Learn
at Home and in School

美国最著名亲子沟通专家以切实可行的方法，
让孩子乐于接受家长和老师对他们施加的影响。



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

让孩子乐于学习的秘密

How to Talk so Kids Can Learn
—at Home and in School—



法伯和玛兹丽施两位亲子沟通专家在《如何说孩子才会听 怎么听孩子才会说》里展现的与孩子沟通的技巧和方法征服了世界，在本书中她们继续运用那些技巧和方法，解决当下父母面临的一大难题——在这个充斥着各种娱乐和享受而又自由反叛的年代，如何激励孩子在学习上拥有最大的积极性。

《如何说 孩子才会学》让家长和老师学会如何帮助孩子面对每天在学校出现的各种问题，独一无二的沟通技巧、实用的对话场景和令人愉快的卡通漫画是本书成为百万畅销书的品质保证。

家长和老师都需要知道：

- 哪些话会使孩子丧失信心，哪些话会鼓舞人心；
- 哪些话会导致冲突，哪些话能吸引孩子与我们合作；
- 哪些话使孩子无法思考和集中注意力，哪些话能释放孩子天然的好奇欲望。

图书在版编目(CIP)数据

如何说 孩子才肯学: 中文五周年纪念版/(美)法伯(Faber, A.), (美)玛兹丽施(Mazlish, E.)著; 霍雨佳译. -北京: 中央编译出版社, 2013.1

书名原文: How To Talk So Kids Can Learn

ISBN 978-7-5117-1533-3

I. ①如… II. ①法…②玛…③霍… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 286772 号

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by Beijing Green Beans Book Co., Ltd.

How to Talk so Kids Can Learn

Original English Language Edition Copyright © 1995 by Adele Faber, Elaine Mazlish,
Lisa Nyberg, and Rosalyn Anstine Templeton

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Scribner, a Division of Simon
& Schuster, Inc.

如何说 孩子才肯学

出版人: 刘明清

出版统筹: 谭洁

责任编辑: 张维军

责任印制: 尹璐

出版: 中央编译出版社

地址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电话: (010)52612345(总编室) (010)52612342(编辑部)

(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)

(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网址: <http://www.cctphome.com>

经销: 全国新华书店

印刷: 北京中科印刷有限公司

开本: 889×1194mm 1/32 印张: 8.5

字数: 100千字 插图: 212幅

版次: 2013年1月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010)66509618



阿黛尔·法伯

Adele Faber

伊莱恩·玛兹丽施

Elaine Mazlish

作者简介

阿黛尔·法伯 (Adele Faber) 和伊莱恩·玛兹丽施 (Elaine Mazlish) 是国际著名亲子沟通专家, 她们的著作不仅深受家长的欢迎, 而且也得到专业权威人士的认可。

两位作者的第一本书《解放父母 解放孩子》(Liberated Parents Liberated Children) 曾荣获“克里斯多佛”奖, 第二本书《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》(How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk) 销售量超过 300 万本, 被翻译成 30 多种语言。关于这本书的讲座教材和录像带被全球 20 多万个亲子团体所使用。

随后她们又出版了一系列亲子教育图书, 其中《如何说 孩子才肯学》(How To Talk So Kids Can Learn At Home and In

School)被美国《儿童》杂志评为“家庭教育年度最佳图书”;《如何说孩子才能和平相处》(*Siblings Without Rivalry*)荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名。

自从《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》出版以来,两位作者在美国和加拿大各地为父母、老师和职业心理医师进行幽默、鼓舞人心的演讲和培训。她们持续开展的工作被拍成系列片在电视台 CBS 节目中播放。她们还经常出现在《早安美国》(*Good Morning America*)和《欧普拉》(*Oprah*)等热门电视节目里。

两位作者都曾师从于已故著名儿童心理学家海姆·吉诺特(Haim Ginott)博士,她们是纽约市社会研究新校(*New School of Social Research*)和长岛大学家庭生活协会(*Family Life Institute of Long Island University*)的创建者。

阿黛尔·法伯,本科毕业于美国皇后学院戏剧专业,获学士学位,又在纽约大学获教育学硕士学位。她曾在纽约市的高中任教8年。

伊莱恩·玛兹丽施,本科毕业于纽约大学,获舞台美术的学士学位,毕业后创建并指导了格罗斯维诺尔和雷诺克斯·希尔社区活动中心的儿童节目。她同时也是一位专业的画家和作曲家。

两位作者都是三个孩子的母亲,她们已被收录于美国名人录。

专业人士评语

吴昌顺(原北京市第五中学校长)

《如何说孩子才肯学》突显了“积极心理学”的理念,还原了教育的本质,体现了教育的真谛:教育不仅是科学,更是人文——要多一些人文精神、人文情结、人文关怀;教育不仅是技术,更是艺术——解放的艺术、唤醒的艺术、发现的艺术、欣赏的艺术、激励的艺术。尤其可贵的是,这本书针对父母和初为人师者提出了一些经过实践确有实效的具体可行的方法。我特别看重本书的第一章,因为中小学生学习中存在问题的根源主要在于“情绪困扰”,“让孩子乐于学习的秘密”究竟在哪里?情感、兴趣才是“才肯学”的起点。爱因斯坦说过:“热爱是最好的老师。”此外,我郑重推荐年轻的父母和教师仔细阅读第七章“家长与老师理想的合作关系”,中外基础教育的经验教训告诉我们:家、校教育 $1+1>2$, $1-1<0$ 。

向蓓莉(教育学博士,北京师范大学教育管理学院副教授)

当我读到法伯(Adele Faber)和玛兹丽施(Elaine Mazlish)在《如何说孩子才肯学》中对两种表扬艺术的讨论时,是多么欣喜。她们建议父母和老师:集中注意力、真正去看、去关注,将你的发现和感受用描述的方式告诉孩子,这可以帮助孩子将努力放在自己的任务上,而不是放在对他人的赞许上;在倾听你描述的过程中,孩子会作自我评价。这样,孩子会逐渐成为独立的、具有创造性思维和行为的人。

她们在书中创造了一位新任职的教师丽兹·兰德,我不禁想起卢梭在《爱弥尔》中塑造的作为家庭教师的“我”的形象,这个“我”在18世纪以其“对儿童的发现”揭开了儿童教育的新篇章——“儿童是人”、“儿童是儿童”、“儿童是成长中的人”……如果说,卢梭从哲学的

角度表现了对儿童与人性的洞见,那么,《如何说 孩子才肯学》则从心理学的角度洞察儿童与人性;儿童,乃至成人,任何一个人,不仅是有理性、能认识的动物,同时还是有情绪的动物,情绪亦是人性的一部分,如果说我们需要接纳完整的人,那么我们就需要“接纳他人(以及自我)的情绪”。

孟迁(亲子教育专家 中国家庭教育专业委员会理事)

《如何说 孩子才肯学》并没有直接讨论如何帮助孩子学习,而是在“处理孩子干扰学习的情绪”、“引导孩子合作”、“培养孩子自律”、“家校关系”等诸多方面进行非常有价值的探讨,这些问题如果不解决好,孩子进入一个良好的学习状态是不可能的。书中依然把尊重孩子、解放孩子、帮助孩子的理念非常贴切地与具体的事例结合起来,且保持了分类讨论、事后反馈的科学精神。在保持这些特色的同时,这本书相对于《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》还做了一个新的尝试,即用一个假想的新教师“丽兹·兰德”作为全书的线索人物,进一步增加了书的生动和感人。

沃丽梅(北京大学附属小学五年级数学老师)

《如何说 孩子才肯学》中提到的很多较为适用的方法产生的前提是:家长、老师是否有比较平和的心态,尤其是孩子出现问题时仍然保持平和的心态。这个心态,其实就是接纳孩子的情绪。孩子状态的好与坏都是有原因的,我作为一位九岁孩子的妈妈,也经常反思:首先家长对孩子的期待是否恰当? 家长如果有期待必须有付出,而且是科学的付出,具备和孩子沟通的种种智慧,教育孩子才会有事半功倍的效果。

我也特别想和家长朋友交流有关鼓励孩子和让孩子适应规则之间的关系。适应规则的过程中孩子较为容易出现问题,这时候家长、老

师的作用是什么？是引导，是为孩子提出建设性的、可操作的建议，同时也应该舍得让孩子经历一些挫折的过程。《如何说 孩子才肯学》在这方面对我深有启发和帮助，并且它以漫画的形式再现一些冲突的过程，给我很深刻的印象。

温隼(中关村一小音乐老师)

我真高兴自己遇到了这本书，当我看到自己的情况竟然与书中的主人公完全一样时，我立刻就被吸引了。当然，我也看过很多教育类的书籍，也学过很多先进的教育理念，可我一直期盼着能有一本书，像我的私人医生一样，了解我的“病症”，能“对症下药”。终于，《如何说 孩子才肯学》出现在我的面前，在阅读的过程中，我慢慢了解到自己在与学生交流中存在的问题，也通过书中的诸多实例，明白了今后我该怎样做。

杰瑞米·蒙克 Jeremy Monk(鼎盛教育魔奇英语 教学总督导)

鼎盛在全中国有近 50 所学校，我们在每个学校至少配置两本《如何说 孩子才肯学》，要求每个校长和副校长都必须通读，而每个老师都需要经过严格的培训，掌握书里的沟通技巧。

我很感激这本书能够被引进到中国，帮助我们培养老师与孩子们积极沟通的能力。我们的老师运用这些技巧，意味着孩子们也会学到和应用这些技巧。向我们的老师与家长谈论并推荐这本书，意味着越来越多的中国家庭会受到这本书的积极影响。

父母阅读心情

(来源于网上读者真实评论)

这本书犹如及时雨

孩子上了学之后,刚觉得眼前清净些,烦心事就来了。整天担心他对新环境不适应,和同学处不好,不认真做作业,但确实没有啥好方法,所以这个书名就很吸引我。

书里面的内容也很好,模拟了许多在学校的环境中孩子产生的问题,并给出了很多非常实用的建议。感觉想让孩子好好学习,自己一定先要好好学习一下这本书,这本书真是及时雨啊。

大兔子1972

让我豁然开朗的宝书啊

非常好的一本书,有相见恨晚的感觉,现实中我也有这方面的思考,而这本书让我如此清晰地意识到,孩子的学习主要受情绪影响,要想孩子学习好,一定要让孩子有一种良好的学习情绪。具体说来,有这样几个方面的感受:1.消极思维容易主导话语权,虽然你内心希望孩子进步,但说出的话可能伤害孩子的积极性;2.用积极的语言鼓励孩子很重要,如果老师也能这样做,那会更好;3.这本书提供的很多方法和技巧都非常具有可操作性,相当不错。

橙子乖乖

最关键要抓住孩子的心理

《如何说,孩子才肯学》这本书中带给我最大的一个启发就是,和孩子谈话时一定得抓住孩子的心理,说一些孩子可以接受的话,孩子才可能在行动上有所改变。要把孩子当作朋友,站在他的角度多和他聊天,你说的话他才能听进去,才会按你说的去做。这本书里有很多

父母和老师如何与孩子谈话的具体技巧和方法,特别值得学习。

徐徐 2008

孩子进入青春期,家长和老师的必备之书

随着孩子长大,我觉得和他沟通越来越困难,一说学习的事情他就显得不耐烦,据说这是进入青春期出现的逆反心理,但总不能眼睁睁看着不管吧。《如何说孩子才肯学》真是一本及时而又不可多得的好书,非常具体形象地告诉父母和老师应该如何去和孩子交流,如何让孩子接受我们的忠告和劝慰。我发现和孩子之间的交流完全是可能的,只是以前没有找到好的方式,没有了解孩子的心理特性,孩子的逆反心理更让我手足无措。读完这本书,知道可以通过各种不同的方式去和孩子进行交流,真是青春期家长们的必备之书。

回首又见

国外的理念和方法非常值得我们学习

这本书强调教育的原则是必须要学会认同孩子的情绪。只有这样才能取得孩子的信任,他才能接受和采纳你的意见。我觉得美国人在对待教育问题上与我们最大的不同是,把孩子当成一个平等的人对待,而不是当成弱势的受父母和老师掌控的对象。

如何认同孩子的情绪,需要非常多的方法和技巧。书里面有很多的案例,有些案例我读着都很感动。家长可以对照着案例,进行家庭实习。我试过,效果的确不错,孩子烦躁的时候,能够迅速地使她平静下来,并继续投入学习。对于如何树立孩子的信心,这本书有一个绝好的招数,即找出孩子行为中的闪光点,用恰当的语言把它描述出来。注意力不要放在孩子错误的地方,从肯定孩子所取得的成绩开始,然后再指出需要改进的地方。

甘之如饴

语言表达的重要性

通过看这本书,让我认识到了作为一个教育工作者,你的语言对孩子心理的影响是多么巨大和重要,它直接影响着孩子的自尊和自我价值的认可。这本书也让我对于儿童情绪这块的知识又有了更多了解。

陈迎阳

绝对是老师和家长的好帮手

之前也看过许多家庭教育方面的书籍,自己觉得对付孩子也算有办法。但孩子上学以后,发现自己以前的那些招都不那么灵了,孩子总是说:“老师说……”很郁闷。

教育孩子真的需要老师和家长的配合,否则要么可能使孩子无所适从,要么给孩子耍滑头的机会。这本书最大的好处就是给出了许多实用的方法和技巧,让家长和老师首先理解孩子,并共同创造一个让孩子喜欢的学习环境。很喜欢这本书,打算再买几本送给孩子的老师!

土豆妈妈 teon

推荐所有立志做一名好老师的人阅读

我是一名志愿者老师,马上研究生毕业,我读了这本书的第一章,忍不住笑了,书中描写的和我去年去学校给四年级学生上第一堂课的情景如此的相像:满怀信心地去上课,结果发现课堂根本没我想象的那么容易掌控,有很强的挫败感。这本书很好读,很少有教育术语,而且给出了很多例子的卡通画场景,有些场景就像小说一样,非常有趣,能使我身临其境地想象我应该如何与小孩沟通。非常喜欢这本书,推荐所有和我一样立志当一名好老师的同学阅读。

迷糊娃娃

很多话需要思考后再说

看过这本书之后才知道以前自己对孩子说的话是多么没有水平，多么没考虑孩子的感受，多么没经脑子思考就脱口而出。首先你得先克制住自己的情绪，并在与孩子沟通的过程中形成一种良好的习惯。不要指望三两个月就能改变孩子，首先要改变的是我们自己。

西西里的美丽

感谢这本书让我深刻反省

“快点，再不起床就来不及啦，要迟到了！”“怎么一句话要我重复这么多次你都还是不理睬？”“你再这样我就不喜欢你了，都不要你这样的孩子了……”这是我以前在家里经常说的话。看了这本书，我开始为自己懊恼，我的话原来是如此伤害了孩子的心，打击了孩子的积极性，引起和孩子没完没了地争吵。书中作者细致的讲解，激起我对自己的言行进行深刻反省，受益太大！感谢作者！

葱葱的牛牛

如果能够有耐心按照书上说的来做，一定能成为好妈妈

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》和《如何说 孩子才肯学》这两本书让我受益良多，我开始审视自己的教育方式，反省自己的教育态度。没有学不好的孩子，只有教不好的家长及老师。不过这两本书并不是看完就可以让亲子关系得到改变的，里面的很多练习，需要认真去做，而且需要反复自我训练，在与孩子沟通的过程中形成一种良好的条件反射。我相信，如果坚持按书上说的做，一定能成为好妈妈。

上善若水

好书，真正管用的好书

看了这本书后，有意识地在和儿子相处时试用了一下，没想到效

果会那么好。就拿早上起床上学来说吧,以前都是我催来催去,催得不耐烦,就会跟儿子着急,早上出门时常常大人孩子都是气鼓鼓的。而尝试着用了书上的方法后,现在不用我那么催他就自动起床了,早上家里的气氛比以前好多了,大人孩子都是高高兴兴的。建议每个家长都要看一看这本书,真的会有莫大的好处。

一山一水

尊重孩子,孩子也会尊重你

我不怀疑绝大多数的家长对自己孩子的爱,但我们确实在如何才能当个好家长方面学得太少了! 这本书主要针对孩子在学校遇到的问题,看过书后才知道自己在不知不觉中犯过多少错误。本书对父母和老师来说,都是不可多得的。除了这些技巧,我看到最本质的东西是:尊重孩子,孩子也会尊重你。

悠游 carrie

学习做理性父母

《如何说 孩子才肯学》仔细读,慢慢领悟书中的道理,然后你会发现,孩子其实很懂事、很听话,常常是我们做父母的太不理性了,不满意就呵斥孩子,这样除了增加和孩子的对立情绪,根本解决不了任何问题。我现在正在努力改变自己,首先做到不轻易发脾气。谢谢这本书给我的指引。

虎子 d 爹

做好家长真是一门学问啊

这本书内容很容易明白,书中还有很多实例进行对比讲解,告诉应该怎么样与孩子沟通才是最好的。边看边做练习,读起来不枯燥,也易学,在实际操作中家长也不可能在一个很恼火的状态下再去拿书看

应该怎么处理,说话都是脱口而出的,要灵活运用还需要不断熟悉技巧和自我强化观念。做个好家长真是一门学问啊!

莎菲 2001

非常具有可操作性的书

看过很多教育类图书,只有这两位作者的书让我感到具有特别强的操作性,而很多家教书都是纸上谈兵,看了也就看了,很少能具体运用。这本书给出任何一个理念的时候,总是配合着一系列的实例和方法,并配上一些幽默有趣的插图,非常直观,作者就是在一点一滴地教你如何跟孩子讲话、沟通。这段时间以来,尝试着用书中所教的方法同孩子交流,非常有效。

安然小蘑菇

一本教会父母说话的好书

我从书中学到许多与孩子沟通的方法,并在与她说话的时候进行尝试,效果非常好。这真是一本教会父母说话的书,我对女儿大吼大叫的情况越来越少,女儿开心的时候越来越多,感觉她学习也轻松了不少。真诚建议每个父母都看看,让更多孩子拥有良好的情绪和健康的心态,积极去面对学习和生活中的问题。

金色魔尘

这真是一种新的说话方式

这本书所有父母都需要读一读,我们太缺少这样的说话方式了。那天我7岁的女儿在学校被另一个小朋友打了一下眼睛,委屈地哭个不停。问完情况后我本能地说了句“没关系,他不是故意的”,结果立刻引起了孩子的气愤:“不,妈妈他是故意。”意识到我说话方式不对后,我马上仿效书里的说话方式,问:“宝贝委屈了吧?”女儿说:“是,

妈妈。”我说：“他打你你觉得委屈，是吗？”她回答：“我们平时是好朋友，可他为什么突然打我？”……我慢慢问孩子，慢慢听她说，过了一会她好多了。毫无疑问，改变说话方式让我和孩子得到深入沟通，使我能及时给予女儿帮助和安慰。

lily301

每所学校都应该推荐老师阅读的书

书中有一章专门讲父母和老师之间的面谈技巧，我觉得对我自己帮助很大，因为只有很好地和老师沟通，你才能真正知道自己孩子在学校的情况，才能清楚孩子的行为逻辑，做父母有空都应该好好读读这本书。同时，书中大量叙述了孩子在学校遇到的问题，因此，我决定买几本分别送给我孩子的老师，真心希望能在如何与孩子沟通的问题上和老师有一致的看法和心得。希望每所学校都推荐老师阅读此书。

硅谷新人

一定要接纳孩子的感受

书中所倡导的与孩子对话的方式，对我们来说，无疑是一种大变革。我刚试验了一次：期中考试完，班里第一名的学生在英语考试科目中，忘记把试卷后面的几个选择涂在答题卡上，为此丢失了10分，她很难过。有同学劝她，没什么，下次注意就行了，自己知道不就好了吗？我以前肯定也是这样说。但是，看完这本书后我懂得，重要的是接纳孩子的感受，所以我说，那你肯定很难过，她说是的。我说要是我，我也肯定很难过。学生看了看我，心情好像就好了一点。

安娜程

我们需要和孩子共同成长

读了这两个作者的书我才强烈感觉到，其实孩子的问题大多不是

出在孩子身上,而是我们家长自己的问题。我的孩子8岁了,我们传统的教育方式真的不太适合孩子的天性,家长总是高高在上的姿态想着怎么去管制孩子,怎么更好地贯彻我们的意图。不是说外国的都好,只是他们那种以人为本、重视让孩子内心世界健康美好的理念让我感动。当我们屈下身体,放低姿态,真正试着了解孩子、关心孩子,就会收获许多孩子世界的感动。我们需要和孩子共成长。

桐雨遇可可

美国亚马逊网站读者反馈

点燃孩子的智慧之光

按《如何说孩子才肯学》指导的去做,太让我兴奋了。我是一位母亲,同时也是一位老师,我要教一帮十几岁的孩子。当用书中的技巧去尝试时,我发现他们的反应是如此地惊人和迅速。我开始更认真地学习研究,因为我能从他们眼神里看到他们因此而点燃的智慧之光。如果你是一位老师,你就应该知道这是多令人兴奋的事!

华盛顿 杨·苏珊娜

感谢这本书让我认识自己

我还没有读完这本书,但书中的建议实在是太实用和清晰了。我是一位中学教师,而且是两个学龄前儿童的母亲。在书中很多地方我都看到了自己的影子,我经常犯下的错误。一开始我觉得学习一种新的沟通技巧似乎非常繁重,但是我的努力很快都见效了。谢谢如此及时的一本书。现在,当儿子不断地从沙发上跳下并且朝着房子怒吼时,我是平静的,因为我知道发生了什么。

伦敦 D.J.马丁

一本教师必读书

真幸运,我在图书馆里发现了它!这本书里充满了一个老师每天都可能会面对的各种情形。它非常易读,是作者30多年来切身经验的梳理和提升,里面充满了课堂管理的好点子。我发现书里有很多能用在课堂上的语言,非常有效,也和我正在进修的教育学硕士课程所宣导的理念非常一致。我把这本书推荐给了很多老师看,他们都有同样的反应——这是一本教师必读书。

芝加哥 特蕾西 L.福图纳