

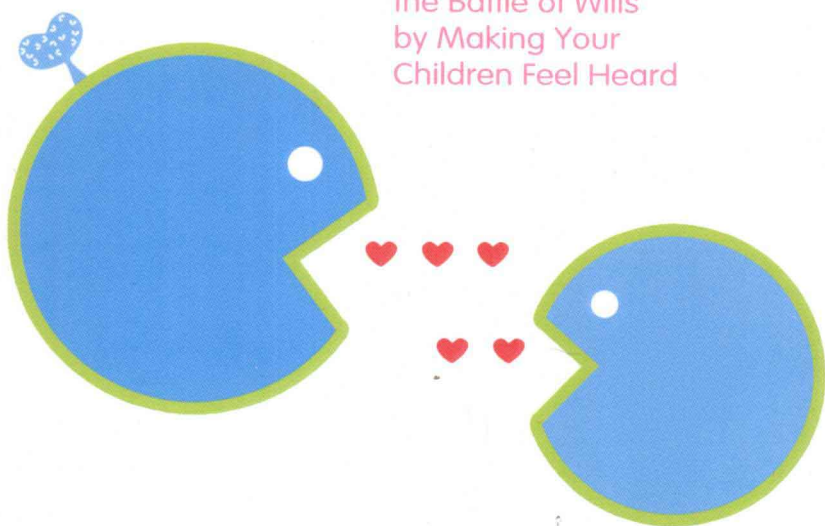
别再和你的孩子争吵

——用倾听赢得意志的较量



STOP ARGUING WITH YOUR KIDS

How to Win
the Battle of Wills
by Making Your
Children Feel Heard



【美】迈克尔·P·尼科斯 著 / 朱玲麟 译

畅销美国
育儿指南

别让一场小小的口角变成一场争执。

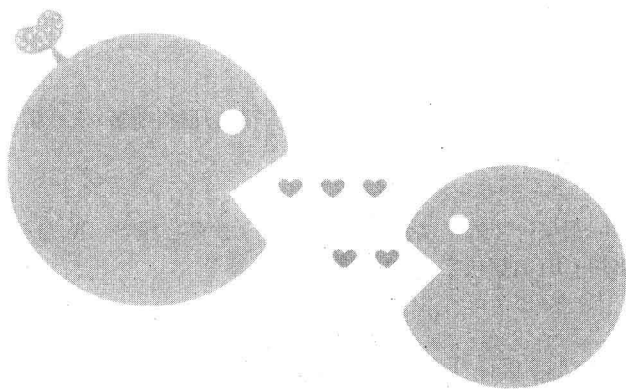
们在感受和想法的同时，

同时建立孩子对你的

这本生活中必不可少的书会教会你怎样做。

APGTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社



别再和你的孩子争吵

——用倾听赢得意志的较量

【美】迈克尔·P·尼科斯 著 / 朱玲麟 译

BIEZAI HE NIDE HAIZI
ZHENGCHAO



时代出版传媒股份有限公司
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

别再和你的孩子争吵:用倾听赢得意志的较量 / (美)尼科斯著;朱玲麟译.
—合肥:安徽教育出版社,2011.8
ISBN 978-7-5336-6275-2
I. ①别… II. ①尼…②朱… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78
中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第173968号

Stop Arguing with Your kids: How to Win the Battle of Wills by Making Your Children
Feel Heard by Michael P. Nichols
Copyright © 2004 Michael P. Nichols
Published by arrangement with The Guilford Press
Copyright in the Chinese language translation (simplified character only) © 2011 by
Anhui Educational Publishing House
All rights reserved.

版权所有,侵权必究。

著作权合同登记号:皖图字第1201490号

书名:别再和你的孩子争吵——用倾听赢得意志的较量

作者:(美)迈克尔·P·尼科斯 译者:朱玲麟

出版人:朱智润

责任编辑:陈海燕

责任印制:王琳

装帧设计:许海波

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路398号,邮编:230601)

营销部电话:(0551)3683010,3683011,3683015

排版:安徽创艺彩色制版有限责任公司

印刷:合肥创新印务有限责任公司 电话:(0551)4456946

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:650×960 1/16

印张:14.25

字数:180千字

版次:2011年9月第1版

2011年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5336-6275-2

定价:28.00元

关于作者

迈克尔·P·尼科斯博士是威廉和玛丽大学(弗吉尼亚州威廉斯堡市)的心理学教授。他是《失落的倾听艺术》、《无处藏身》、《家庭愈合》(与萨尔瓦多·米纽庆合著)以及其他书籍的作者。他还是一位极受欢迎的演说家,曾多次受邀参加全国性的电视节目。除了教书和做家庭治疗咨询外,尼科斯博士还是知名的全国举重冠军。



前言



没有什么事情比和孩子的无休止争执更让家长感到气恼了。“我一定要做吗?”和“我不想那样做!”这种回答把家庭变成战场的场景对每位家长来说都不陌生。在从就寝时间到家庭杂务,到做家庭作业、看电视、玩电脑和熄灯时间,几乎所有事情上的争论耗尽了我们的耐心和同情心。在数不胜数的家庭中,纷繁的口角把我们的情感能量几乎消耗殆尽,家庭生活变得不是一种享受而是一场煎熬。

尽管我没有必要告诉你你争执会如何激烈,但是我觉得我们并不十分了解这种模式对孩子和他们的父母的关系具有巨大的破坏力。经常和父母发生争执的孩子会把他们的父母看作敌人而不是能引导和支持他们的形象,因此,在某种意义上可以说争执削弱了家长的权威。为了知道自己的活动的范围,所有的孩子都会测试他们的父母。但是,不管你相信与否,孩子们有必要感觉到他们的父母在控制着一切。经常性的口角不仅剥夺了家长的权威和来自他们孩子的尊重,而且导致孩子感到不被理解和为自己的主动感到羞愧。

当你的孩子从你的眼睛里看到她自己的形象时,她看到的是一个具有合理感受和意见的理性的人,还是一个固执、爱争吵的淘气鬼?和长期性争吵利害攸关的恰恰是你的孩子发现她的哪部分感情是可以分享的,哪部分感情是不可以接受的。

经常和父母争吵的孩子逐渐感觉到自己就像一个累赘。为什么会有这样的感觉?这就是他们在父母眼里的形象,难道不是吗?

幸运的是,我们拥有解决之道。它就是回应式倾听。回应式倾听



是一项能使家长掌控和孩子谈话主动权的技能，它通过由把自己当成控制权争夺的一方转变到主动对孩子的愿望和建议发生兴趣的一方，而不是通过制定条条框框来实现的。重点不在于让父母放弃他们的权威，而在于做出决定之前彻底地倾听他们孩子的心声。

如果你是你是因为厌倦了家中无所不在的争执而拿起本书的话，我相信你会发现回应式倾听对你有所帮助的。本书的有些概念对你来说不感到陌生，同时其他一些概念会让你感到新奇。而我所知道的其中一件事是：如果你能够真心实意地去应用回应式倾听的话，可以让你身边所有的关系发生巨大的变化，这种变化不仅仅发生在你和你的孩子之间。

回应式倾听不同于我们熟悉的技巧，比如“主动式倾听”，因为它不单单是反映感受或是用自己的话重复孩子的述说，而且是能让你的孩子开口说话、倾听他们、理解他们、认可他们的意见和愿望。回应式倾听不是一种通过假装理解他们的感受来蒙骗他们的花招。它是一条父母了解孩子感受和想法新内容的途径。当被经常性应用时，回应式倾听会在家长和孩子之间营造一个新局面，不仅争执会大为减少，而且孩子也会越来越多地向父母敞开心扉。在解释回应式倾听的步骤之后，我将会演示如何在诸多富于挑战的情况下应用这一技巧。

你可能会发现让回应式倾听成为一种习惯需要少许练习，但是当你这样做时，你会发现它是非常行之有效的。一旦它变成一种习惯时，你会发现回应式倾听可以让争执大为减少。同时，通过帮助你进入孩子的内心经验世界，它将对你和孩子的关系发生积极和深远的影响。问问你自己，在和你的孩子有关联的时间段，你感觉和孩子是在争斗的时间占多大比例？有多少次，你会说你们的关系是敌对的而不是合作的？在认真练习回应式倾听后，你会让你们之间的关系好转了。很明显这很值得一试，难道不是吗？



回应式倾听的五个步骤是直接而高效的。鉴于这种技能给他们和孩子关系带来的显著变化,家长们在研讨会上给予它如潮的好评。

回应式倾听意味着你要主动付出努力让孩子开口,邀请和鼓励他们详尽地谈论他们的感受和观点。当向我咨询的家长没有理解这一点,只是草率的、想当然的把自己的感受当成了孩子感受的时候,我认为自己是自己没有解释的足够清楚。幸运的是在研讨会上和会面治疗中,我有机会明确了这一关键步骤。作为这些谈话的结果,我希望我作为一个作者,能够更清晰无误地解释如何应用回应式倾听这一技巧。

当然,回应式倾听不可能避免所有你和孩子之间的争执,你不可能永远避免争执。但是你可以大幅度的减少争吵的数量和它带来的伤害。就像我在本书后面章节里解释的一样,回应式倾听是一部消除争执对感情带来伤害的高效工具。

本书涉及的话题如下:

- 如何避免陷入争执。
- 一个衡量你的孩子爱吵架程度的小测试。
- 如何避开和家务、睡觉时间、兄弟姐妹之间、谁坐在哪儿、家庭作业、看电视和玩电脑有关的争执。
- 如何提升家长权威。
- 如何在公共场合消除争执。
- 如何解决就同一问题发生的长期争吵。
- 如何管教孩子而不引发争执。
- 哭诉、抱怨。
- 耍脾气。
- 如何调整自己对孩子怪脾气的回应。
- 一个衡量你作为家长爱吵架程度的小测试。
- 为什么青少年会认为和他们的父母斗争比应付自己的生活更



容易。

- 冷战。
- 如何商讨出有效的协议。
- 为什么青少年不说出他们的本意——如何诠释他们的话。
- 如果孩子在父母之间挑拨离间该怎么办？
- 如何预见和避免和孩子之间的恶性争执。

许多帮助家长和孩子交流的方法都使用一条或两条回应式倾听的步骤。既不是我发明了倾听他人观点的方法，也不是我第一个发现了将感受和行动分开的价值。我希望我所得到的是一个简单却有力地囊括这些步骤的联合体。本书所呈现的观点都是我在多年家庭治疗实践中所收获的心得——并且我也在努力提高自己在家庭中倾听其他家庭成员的能力。如果你在尝试回应式倾听后，发现它对你毫无帮助，请告诉我。你可以写信至出版社让他们转交给我。也许我能帮上忙。

在经过这么多年后，我认为自己已变成一位不错的治疗师。在一段时间的实践之后，你知道什么有效，什么无效。但是如果我已经变成一个不错的治疗师的话，我恐怕自己也变成一个不耐烦的治疗师。在看到一个个家庭 27 次的陷入同一问题中时，你会变得非常不耐烦。幸运的是，我在许多家庭中都找到了一位合作治疗师——一位愿意搁置指责和抱怨，愿意为改变破坏性家庭模式作出贡献而迈出第一步的人。不管其他人如何做，一个人仍能改变家庭系统，一个人真的可以引发变革。你可能就是你们家中的那个人。

迈克尔·P·尼科斯

于弗吉尼亚州 威廉斯堡



目 录

contents

前言	i
第一章 回应式倾听如何减少争执	1
第一节 管好孩子,回避争执	3
第二节 回应式倾听的五个步骤	12
第三节 如何预防争执的发生	26
第四节 鼓励孩子合作	49
第五节 打破长期争吵的局面	74
第二章 倾听不同年龄的孩子	93
第一节 婴幼儿:流眼泪与发脾气	95
第二节 学龄儿童:“必须听话吗?”	121
第三节 青少年:“不要对我发号施令!”	147
第三章 复杂情况	173
第一节 青春期家庭的动态变迁	175
第二节 当争论看起来不可避免时	195

第一章

回应式倾听如何减少争执





第一节 管好孩子，回避争执

凯蒂 7 岁了，有着一头红色的卷发，是个可爱的女孩。她和妈妈格伦达在动物园度过了一个愉快的周日，晚饭是在凯蒂最喜欢的餐厅吃的。回到家已经晚了，但妈妈还是让女儿在睡觉前玩半小时电脑游戏。因为一整天都玩得很兴奋，格伦达想让凯蒂在睡前放松一下。

半小时后，格伦达吻着凯蒂说：“宝贝，好了，该睡觉了。”

“妈妈，求你了，我就不能再多玩一会吗？我不累，还不想睡觉。”

“宝贝，不好意思，可是睡觉时间已经过了。我们玩了一整天，明天还要上学呢。”格伦达耐心地解释着。

“宝贝，明天早上你就知道有多累了，如果我让你晚睡的话，明早你就不能按时起床去上学了。”

有些父母希望孩子们能事事言听计从，格伦达并不属于这一类。她想让凯蒂明白为什么这样或那样做的道理。

凯蒂继续在恳求着：“我保证能按时起床。”

“听我说，凯蒂，我们今天不是在动物园玩得很愉快吗？晚饭在中餐馆不也吃得很好吗？现在你要当个乖孩子，准备睡觉吧。”

“求你了，就几分钟，马上就结束了。”凯蒂赖皮说。



“马上关上电脑，上床睡觉。”格兰达突然呵斥道。“够了吧，闹也要有个限度！”

“你每次都不让我玩！”凯蒂号啕大哭起来。“这不公平！”

此时格伦达真的生气了。“5分钟之内不上床的话，你会后悔的！”

凯蒂一下子看到妈妈这么凶，哭着跑上了楼。

格伦达强忍着没追上去。她还没心思去安慰女儿。当妈的她做了那么多，为什么她这么不配合？为什么偏偏要毁掉这么美好的一天呢？

格伦达坐在那沉思着，思绪不时被凯蒂从卧室里传来的微弱的呜咽声打断。她突然感到有点内疚。或许她本可以换种方式来解决这个问题的，像她一样深爱孩子的母亲，难道找不到某种方法能让自己的孩子不含泪上床吗？

15分钟后格伦达走进屋里想看看凯蒂怎么样了，只见她躺着不动，假装睡着了，格伦达小声说了句“晚安”，凯蒂没有回答，格兰达弯下腰吻了一下女儿的前额，她仍僵在那儿没有反应。

凯蒂听见妈妈下楼的脚步声，强忍着要喊出“妈妈，回来吧”的冲动。她感到又生气又伤心。气的是妈妈就不能多给她5分钟玩宠物小精灵游戏吗？伤心的是她让妈妈生气了。如果不乖，妈妈会不会不再爱我？

15岁的马丁一直是个有责任感的乖孩子，所以父母给他许多自由的空间。10岁开始他就自己乘公交车去市中心，13岁时他放学后帮人照看孩子和修整草坪，已经可以自己挣钱了。所以当他爸爸不同意他和朋友们一起去看性感女星帕米拉·安德森的电影时，他感到很吃惊，他爸爸说“那不是部限制级电影吗？你还是找其他的电影看吧。”

马丁简直不敢相信自己的耳朵，这似乎很荒唐，父亲不让他去看这样根本无害的电影，他又不是要去看色情片。

“别这样，老爸，我的朋友们都去。”

“我不管你的朋友们怎么做，如果他们的父母允许他们在没有监护的情况下看限制级电影的话，那是他们的事。”

马丁怀疑他的朋友们并没有告诉父母他们要看的是什么电影，但他并没有说出他的怀疑，而是继续试图说服父亲。“和你一起看跟和朋友们一起看有什么区别呢？还不是一样的电影吗？”

“这不是重点，我不想你谎报年龄，偷偷地溜进电影院。”

“到底是谁搞的愚蠢的电影分级？为什么我能看暴力十足的影片却不能看有点情色成分的影片呢？电视上不也总放那些乱七八糟的东西吗？”

“这我不知道，也不在乎。”凡事儿子都要和他争执一番，对于这一点马丁父亲已经很厌烦了。“反正不许去，就这样了。”

“噢，那好吧。”马丁一边咕哝着一边上楼回房间了。

对马丁的父亲而言，这件事就到此为止了。他相信在这件事上他那从未让他操过心的儿子会尊重他的决定的。

在楼上房间里的马丁不相信他父亲会如此不可理喻，小的时候他那么自由，现在这么大了，他并不打算让父亲来控制他和朋友们的相处方式。

凯蒂和马丁的例子各自呈现了孩子和父母争论的情形。大多数情况下，早晚父母都会说了算，但这并不表示事后大家会感觉良好。

凯蒂的妈妈认为她很“犟”，父母总爱这样形容爱争论的孩子，这是说好听点，难听点的抱怨有：

“她总是想干什么就干什么。”

“他总认为他是对的。”

“他好像什么都懂似的。”

实际上，为人父母的主要困扰之一就是总是要和孩子们理论。如



果孩子们能按我们说的去做，哪怕偶尔为之，生活也就轻松多了。

“我为什么总是要……”

“你总不让我做想做的事。”

“求你了，求求你了。”

这些抗议之声听起来耳熟吗？如果是的话，你该知道必须应付孩子们的争论是多么令人沮丧的事。

孩子好辩的程度到底是多少呢？

你是否想知道你的孩子是不是比大多数孩子都更好辩呢？或许所有的孩子都爱争论，或许你的孩子比大部分孩子更讲道理一些，又或许并非如此。

当我为写这本书做一些调查研究的时候，曾在当地的报纸上征集过愿意接受问询的父母，主要讨论“好辩的孩子”的问题。

和我谈过的一位父亲认为他那十来岁的儿子之所以爱争论是因为他有时想知道为什么他不能做某事。

要想知道你孩子的好辩的程度，可以尝试一下下面这个不算太科学的小测试。

选择适用于你孩子的描述：

1. 很少 2. 有时 3. 经常

____ 1. 当你们之间意见不统一时，你的孩子愿意让你最终说了算。

____ 2. 当孩子质疑你的时候，他/她会和你就事论事，通常会注意避免人身攻击。

____ 3. 当你在争论过程中表达你的观点的时候，你会感到你的孩子只是等着回应而并不努力去理解你说的话。

____ 4. 当孩子意识到你是来真格的时候，他/她通常会停止争论。



___ 5. 当你就某人某事发表某种观点的时候,你的孩子倾向于发表相反的观点。

___ 6. 当孩子发现无计可施的时候,他/她会变得很情绪化以此来影响你。

___ 7. 一旦争论起来,你的孩子总是喋喋不休,直到他/她得逞为止。

___ 8. 如果你让孩子做一些选择,他/她总会要求可供选择之外的东西。

___ 9. 你让孩子去做某事时,他/她会起身去做。

___ 10. 你总是和孩子纷争不断。

___ 11. 当你和孩子争论时,他/她会积极地思考你试图表达的观点。

___ 12. 如果你的孩子想要某样东西的话,他/她会死缠烂打,搞疲劳战。

___ 13. 你的孩子经常我行我素。

___ 14. 你的孩子不容拒绝。

___ 15. 你的孩子会把你认为已经解决的问题重新翻出来讨论。

计分:先把第3题,第5至8题,第10题和第12至第15题的得分相加。然后把得分反过来计算(1变成3,3变成1,2保持不变),再把第1、2题,第4题,第9题和第11题的得分相加。最后把两个得分相加。

当然这一测试并不是很科学,这只是一种能让你考虑你和孩子之间关系的方式。如果你孩子的测试得分低的话,那么恭喜了,在接下来的章节里我提出的建议实施起来将会相对容易一些。如果你孩子的得分高的话,你可能将面临艰巨的任务,但从另一方面来讲,通过阅读以下两章提出的建议,你会受益更多。



答案结果表示：

31 分或以上表示你的孩子非常好辩，爱争执；

21—30 分之间表示你的孩子爱争执的程度和一般孩子一样；

20 分或以下表示你的孩子不大爱争执。

“我一定要这样做吗？”

像许多其他词一样，要给“争论”这个词下定义并不容易，也许是因为“争论”这个动词有两种明显不同的内涵。从一方面来讲，争论并不是件坏事。“为证明某个观点而讲道理”以及“通过讲道理来说服别人”实际上都是父母鼓励孩子们经常练习的逻辑思维。一个 6 岁孩子说出想做一件事而不想做另一件事的理由；一个 14 岁孩子试图说服父母让他和朋友们一起去做某事；这些都没什么不妥。这种争论是一种合理的讨论，借此父母和孩子们能学会如何协调彼此对问题的不同看法。

但你选择此书的目的并不是想要减少家庭中的合理讨论。第二种人们更熟悉的“争论”是指孩子们完全不尊重父母的意见，固执己见，按自己的方式做事。当孩子们以第二种方式争论时，就不像是讨论了，那感觉就像受到攻击一样，令人不悦而沮丧。这种意义上的争论不是讨论，而是一种情感威胁。

“我一定要这样吗？”以及“我不要！”这样的话总会让日常生活硝烟四起，这一点父母们都很熟悉，有时孩子们好像只有我行我素才会高兴。一旦不能得逞，他们的抗议总会引发连珠炮似的一连串争论，没完没了的，即使暂停稍后又会继续。

合理的讨论和无理的争论之间的主要区别在于前者不会质疑父母的决定权而后者却会，正是这第二种意义上的无理争论会引发很多的家庭摩擦。