

爱的技巧和训练

# 如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说

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

2012年全新修订版



HOW TO

Talk So Kids Will Listen &  
Listen So Kids Will Talk

美国家教类图书累计销量第一名, 销售300多万册, 被译为30多种文字风靡全球,  
长踞家教类图书各大排行榜榜首, 出版30年长销不衰。



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

# 如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说

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

2012年全新修订版



Talk So Kids Will Listen &  
Listen So Kids Will Talk



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 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)法伯(Faber, A.), (美)玛兹丽施(Mazlish, E.)著;安燕玲译. -北京:中央编译出版社, 2012.7

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

ISBN 978-7-5117-1415-2

I. ①如… II. ①法…②玛…③安… III. ①儿童教育—家庭教育—通俗读物  
IV. ①G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 123745 号

北京市版权局著作权合同登记章

图字:01-2007-3988

Copyright © 1980 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Afterword to 1999 edition by Adele Faber and Elaine Mazlish

Afterword to 2012 edition by Joanna Faber

Simplified Chinese edition copyright © 2012 Beijing Green Beans Book Co.,Ltd

All rights reserved

---

责任编辑:张维军

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

字数:150千字

插图:162幅

印张:10.5

版次:2012年7月第1版第1次印刷

定价:28.80元

---



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

## 作者简介 .....

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做成系列片在电视台 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。

## 中文版序言

### 给中国读者的一份祝福

亲爱的读者朋友：

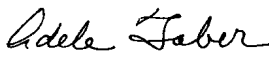
我们非常欣慰地看到《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》被翻译成中文，与中国的广大父母以及育儿专家见面了。回顾当初，这本书在1980年首次出版发行的时候，我们谁都不曾预料到，它不仅是最畅销的书之一，而且成为近30年来家长们的“育儿宝典”，全美销售量超过300万册，同时，还被翻译成30多种语言。


在过去的几年中，我们曾收到了许多中国家长的来信，让我们了解到这本书给他们的生活带来了怎样深远的影响。一位女士还表示，希望有一天可以看到这本书的中文版，使更多的父母学会用有效、愉快的沟通方式与孩子建立亲子关系。

现在愿望终于实现了。尽管东西方文化存在一定的差异，但是，我们仍然相信，有更多共同的东西把我们联系起来。无论我们生活在地球的哪个角落，我们都对孩子拥有同样的爱，我们都愿意把最好的奉献给孩子，我们更希望能传承给孩子们一种方法，让他们学会面对现实、创造未来。

这也正是本书的核心所在，我们希望能为您提供一种建立在平等互爱、相互尊重基础上的交流方式和沟通技巧。

期待着各位读者在阅读的过程中能收获良多。

 (阿黛尔·法伯)

 (伊莱恩·玛兹丽施)

## 英文版序言

亲爱的读者朋友：

一直以来，我们都不曾想到会写一本关于教导家长“如何”与孩子沟通的书。毕竟父母和孩子之间的关系是个非常私人的话题，让我们在这方面提供建议有些不合时宜。在出版的第一本书——《释放家长 释放孩子》中，我们尽量避免说教，而是分享我们的故事和经验。多年来，我们和已故儿童心理专家海姆·吉诺特博士一起开办的讲座，给我们自己的生活带来了非常深远的影响。所以，我们相信，如果能和大家一起分享我们使用这些技巧的亲身经历，读者一定能领悟到这些技巧背后的内涵和实质，然后自己可以灵活运用。

这种方式在一定程度上很有效。许多家长高兴地告诉我们，通过学习我们的经验，他们已经能够在家庭中灵活地运用这些方法。但是，还有另外一些家长提出了一个共同的期待，就是想看到另外一本书：最好能包含理论讲解、实践操作、原则、小贴士之类的内容，能帮助家长们循序渐进地学习。

关于这个提议，我们的确严肃认真地思考过一段时间，但是始终不能排除最初的担忧，所以把这个想法一直搁置在一边，而忙于准备四处巡回演讲和讲座。

接下来的几年中，我们辗转于全国各地，为家长、教师、学校负责人、医疗机构、青少年、儿童教育工作者等一些相关人员和机构办讲座。无论走到哪里，人们总愿意和我们分享他们运用这种新沟通方法的经历，包括他们的困惑、挣扎以及他们对新方法的热衷。大家的坦诚让我们备感欣慰。同时，从他们身上我们也学到了不少新东西。每次结束后，文件夹里塞满的新素材总是让我们兴奋不已。

与此同时，源源不断地有邮件寄来，不光来自美国，还有来自法国、加拿大、以色列、新西兰、菲律宾、印度等世界各国。来自新德里的安哈·甘

普勒在信中提到：“我有许多疑问，很想听听你们的建议……请告诉我怎样才能更深入地学习这门技巧。我现在走到了死胡同里。老方法不适合我，又没有新的技巧。请帮助我解决这个问题。”

正是这封信，让我们再次开始考虑写一本关于“如何操作”的书。我们越讨论这个问题，就越找到了写书的感觉。为什么不写一本书，提供给家长们经验和方法，让他们能够自学这些技巧呢？给父母一个机会，让他们（或者和朋友一起）按照自己的进度去实践，同时提供给家长们可以借鉴的众多事例，以便他们能从中找出适合自己的最佳方法。

这本书还配上了卡通漫画，生动展现每个技巧，好让性急的父母们可以看一眼漫画就能很快复习一遍。

我们把这本书写得个性化一些。在书中分享我们的个人经历、回答了一些共性的问题，并且还包括过去六年当中参加讲座的家长们提供的一些小故事和新观念。但是，更重要的是，我们始终追求着一个更大的目标——坚持不懈地寻找一种肯定个人尊严和人性的亲子沟通方法。就这样，我们最初的担忧不见了。每一门艺术或者科学都有它自己的工具书，为什么不能有一本书告诉家长“如何说，孩子才会听，怎么听孩子才会说呢”？

从决定的那一刻起，我们马上就投入了写作。我们希望能在甘普勒先生孩子长大以前，把这本书送给他。

阿黛尔·法伯  
伊莱恩·玛兹丽施



## 谢 辞

感谢莱斯利·法伯和罗伯特·玛兹丽施对我们无微不至的关怀和奉献；

感谢卡尔·乔安娜、艾布拉姆·法伯、凯茜、丽姿、约翰·玛兹丽施对我们一如既往的支持和鼓励；

感谢肯伯利·寇为我们提供直观、风趣的卡通漫画；

感谢罗伯特·马克尔在关键时刻给予的支持和指导；

感谢杰勒得·尼瑞伯格与我们分享他的经验和建议；

感谢参加讲座的家长们为我们提供了详细的反馈和素材。

感谢安妮·玛丽·盖格和帕特利夏·金在我们最需要的时候毫无保留的付出；

感谢本书的编辑吉姆·韦德，他的执着精神和对品质的追求让我们深受感动；

感谢海姆·吉诺特博士，给我们提供了一种全新的亲子沟通方法。为了不让孩子的心灵受到伤害，他一直致力于儿童成长问题。他的去世，让全世界的孩子们失去了一位良师益友。

## 如何阅读本书

每个人的阅读习惯各有不同,有人喜欢从中间读起,有人愿意从后面开始看。但我们建议你先通过浏览漫画对本书大致有一个了解后,从第一章慢慢读起,并且一边读,一边认真做书中的练习。不要跳过练习直接阅读你认为精彩的章节。如果有朋友和你一起做练习,效果会更好,你们可以充分地交流和讨论。

此外,我们还建议做练习的时候,写下你的答案,使本书变成你的一份个人记录。不必介意你的书写是不是工整,是否有涂改,只管把它记下来就好。

本书适合慢慢去读。我们花了十年的时间来学习书中的理念。当你认同书中的观点的时候,可能心里就会想有一些改变,但是改变不是一朝一夕的事情,需要我们从一点一滴开始做起。可以尝试这样的方法:每读完一章后,把书放在一边,给自己留出一周的时间来演练,然后再接着读。你也许会说:“我有很多事情要做,哪有时间做练习?”但是,经验告诉我们,父母必须通过练习把理论变成行动,并且记录下结果,才能使学到的技巧真正内化。

最后,是关于作者方面的解释。本书出自两位作者,书中的观点来自我们共同的感悟和经验。为了方便阅读,我们统一采用第一人称“我”来阐述观点,而免去了用“阿黛尔·法伯”和“伊莱恩·玛兹丽施”这样繁冗的表达方式。书中所提供的沟通方法和技巧,让我们无论与家人沟通还是外界形形色色的人交流都受益匪浅,所以在这里非常愿意与各位读者一起分享。



中文版序言 / 1

英文版序言 / 2

谢辞 / 4

如何阅读本书 / 5

## 第 1 章 帮助孩子面对他们的感受 / 1

- ◎ 如何面对孩子的负面感受？很简单，接受他们的感受。
- ◎ 我们和孩子是完全不同的个体，不能用我们的感受代替孩子感受。
- ◎ 感受没有对错之分，所有的感受都是被接纳的，但某些行为必须受到限制。
- ◎ 孩子的感受被接纳了，他们才能开始集中精力改变自己的情绪。
- ◎ 帮助孩子面对他们感受的四个技巧：
  1. 全神贯注地倾听
  2. 用“哦……”“嗯……”“这样啊……”来回应他们的感受
  3. 说出他们的感受
  4. 用幻想的方式实现他们的愿望

## 第 2 章 鼓励孩子与我们合作 / 47

- ◎ 孩子不愿意合作，是因为他们和我们在需求上存在矛盾。

- ◎ 家长如何处理自己的负面情绪。
- ◎ 尊重孩子是合作的开始。
- ◎ 鼓励孩子与我们合作的五个技巧：
  1. 描述你所看见的,或者描述问题
  2. 提示
  3. 用简单的词语表达
  4. 说出你的感受
  5. 写便条

### 第3章 代替惩罚的方法/ 91

- ◎ 惩罚孩子,实际上剥夺了他从内心深处对自己错误行为的反省过程。
- ◎ 不要把孩子看做麻烦的制造者,要把他们当做解决问题的积极参与者。
- ◎ 代替惩罚的七个技巧：
  1. 请孩子帮忙
  2. 明确表达强烈不同意的立场(但不攻击孩子的人格)
  3. 表明你的期望
  4. 提供选择
  5. 告诉孩子怎样弥补自己的失误
  6. 采取行动
  7. 让孩子体验错误行为的自然后果
- ◎ 当孩子屡教不改时,家长解决问题的五个步骤。



#### 第 4 章 鼓励孩子自立/ 139

- ◎ 家长培养孩子的一个最重要的目标，就是帮助他们成为一个独立的个体。
- ◎ 让孩子自己做自己的事情，亲自经历各种问题带来的挣扎，在自己的错误中得到成长。
- ◎ 让孩子依赖感降到最少，让孩子成为有责任感的人。
- ◎ 鼓励孩子自立的六个技巧：
  1. 让孩子自己做选择
  2. 尊重孩子的努力
  3. 不要问太多问题
  4. 别急着告诉答案
  5. 鼓励孩子善用外部资源
  6. 不要毁掉孩子的希望

#### 第 5 章 学会赞赏孩子/ 177

- ◎ 在家里得到赞赏的孩子，更愿意为自己设立较高的目标。
- ◎ 赞赏需要谨慎，善意的赞赏有时会带来意想不到的拒绝。
- ◎ 做父母的一个重要职责是学会如何及时称赞孩子做对的事情。
- ◎ 赞赏孩子的三个技巧：
  1. 描述你所看见的
  2. 描述你的感受
  3. 把孩子值得赞赏的行为总结为一个词

第 6 章 让孩子从角色中释放 / 205

- ⊙ 父母如何看待孩子,会影响到孩子们的行为。
- ⊙ 做一个真实的自己比做一个“妈妈的乖女儿”更重要。
- ⊙ 永远都不要低估了你的话对孩子一生的影响。
- ⊙ 让孩子从角色中释放的六个技巧:
  1. 寻找机会让孩子看到一个全新的自己
  2. 创造机会,让孩子另眼看待自己
  3. 让孩子无意中听到你对他的正面评价
  4. 以身作则
  5. 记住孩子那些特别的时刻
  6. 当孩子又按照原来的方式行事时,表达你的感觉和期望。

第 7 章 融会贯通 / 231

- ⊙ 改变孩子,需要将所有的技巧都用上。
- ⊙ 这一切是为了什么?

精彩在继续 / 240

1. 多年以后 / 241
    - I 是这样,但是…… 如果……会怎么样? / 245
    - II 孩子们的“母语” / 257
    - III 读者来信 / 263
  2. 30 周年纪念版感言 / 275
  3. 下一代的成长 乔安娜·法伯 / 276
- 为读者推荐的家教图书 / 318



—— 第 1 章 ——

帮助孩子面对他们的感受

*Helping children Deal*

*with*

*Their Feelings*







## 第一部分

在真正有了自己的三个孩子以前，我一直自认为是一位好妈妈，一位在子女教育问题方面的专家。然而，当和自己的孩子朝夕相处的时候，才又让我重新开始虚心学习如何做父母。每天清晨，我都会鼓励自己说：“今天将会有所不同。”但每一天都只不过是前一天的翻版。“你给他的比给我的多！”“这是粉杯子，我要的是蓝色的。”“这麦片真恶心，像呕吐出来的”“他推我。”“我根本没碰他！”“我不回房间，你别管我！”

我被他们折腾得精疲力尽，想到了去加入了一个父母小组（这是我以前没想到的）。我参加了这个小组在“地方儿童辅导中心”的一次讲座。主讲人是年轻的心理学家海姆·吉诺特（Haim Ginott）博士。他讲的主题是“孩子的感受”，内容非常有趣。两个小时的课程很快结束了。当我回到家的时候，脑子里充满了新的想法，笔记本上也密密麻麻地记满了还没完全理解的新理念：

- ◎孩子的感受和他们的行为有直接的联系；
- ◎孩子有好的感受，就会有好的行为；
- ◎怎样让孩子感受好？那就是接受他们的感受！
- ◎常见问题：父母常常不认同孩子的感受。例如：
  - “你并不是真的那样觉得。”
  - “你是因为累了，才这么说。”
  - “你没必要这么难过。”