

如何与孩子谈真正重要的问题

亲子沟通心主张

How To Talk to Your Kids About Really Important Things



一本坦诚而有效地与孩子
进行沟通的指导手册

著 C·E·谢弗 T·F·戴盖罗尼莫

收养 父母酗酒 亲人的死亡 宠物的死亡 看医生
灾难 离婚 将死的孩子 入学第一天 住院 看心理医生
搬家 家庭中的新生儿 再婚与继父母 留级 野营 死亡
瘾性物质滥用 艾滋病 同性恋 钱与工作 色情 偏见
青春期 冒险与失败 圣诞老人 性与生殖
性游戏与手淫 性骚扰 陌生人 电视与媒体暴力 战争

4-12岁
儿童适用

华东师范大学出版社

亲子沟通心主张

——如何与孩子谈真正重要的问题
(4—12岁儿童适用)

C·E·谢弗

T·F·戴盖罗尼莫

王小明

著

译

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通心主张:如何与孩子谈真正重要的问题/
(美)谢弗, (美)戴盖罗尼莫著;王小明译. - 上海:
华东师范大学出版社, 2002.3
4~12岁儿童适用
ISBN 7-5617-2889-1

I.亲... II.①谢...②戴...③王... III.儿童教育:家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 011181 号

亲子沟通心主张

——如何与孩子谈真正重要的问题

(4—12岁儿童适用)

著 者 C·E·谢弗 T·F·戴盖罗尼莫
译 者 王小明
策划组稿 彭呈军
责任编辑 彭呈军
责任校对 郑灿平
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
传真 021-62860410

<http://www.ecnupress.com.cn>

社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 者 杭州钱江彩色印务有限公司
开 本 890×1240 32 开
印 张 7.875
字 数 202 千字
版 次 2002 年 3 月第一版
印 次 2002 年 3 月第一次
印 数 8000
书 号 ISBN 7-5617-2889-1/G.1431
定 价 11.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

How to Talk to Your Kids About Really Important Things: Specific Questions and Answers and useful Things to Say

Copyright © 1994 by Charles E. Schaefer and Theresa Foy DiGeronimo

Translation Copyright © 2002 by East China Normal University Press

All Rights Reserved.

Authorized translation from the English language edition published by Jossey – Bass, Inc. a John Wiley & Sons, Inc. company.

上海市版权局著作权合同登记 图字: 09—2001—221 号

Acknowledgments

We would like to thank:

Alan Rinzler, our editor, for recognizing the need for a book about talking to kids and for offering his own parental insights;

Dr. Karen Hein, director of the Adolescent AIDS Program at Montefiore Medical Center, New York City, for reviewing the chapter on HIV/AIDS;

Wendy Hollis, children's librarian at the Hawthorne Public Library, Hawthorne, New Jersey, for her help in compiling the suggested readings.

译者的话

儿童有着强烈的好奇心与求知欲，他们对周围的世界以及自身总是有没完没了的问题。这些问题，很大一部分要由父母来回答。正是在这种意义上，我们说父母是孩子的第一任老师。很多父母在做这第一任老师时，对孩子的问题常有招架不住的感觉。于是，有的父母就漫不经心地随便回答孩子，有的父母则干脆禁止孩子提问，这些都不是解决问题的办法，而且对孩子的身心发展也极为不利。那么，父母应当如何回答孩子的问题，从而无愧于“第一任老师”的称号呢？由谢弗和戴盖罗尼莫两人合著的这本书给父母提供了详细的指南。他们融合心理学理论、自己的临床实践以及养育孩子的经验，对孩子提出的问题作了深入细致的心理分析，并为父母提出了切实可行的回答办法。这些问题是孩子在成长过程中经常问到的问题。在回答这些问题时，父母其实是在对孩子进行养育与教育。相信父母能从中找到回答孩子问题的方法，胜任孩子的“第一任老师”。

为方便读者阅读，每篇开头由译者加上了“本篇导读”，或是概括本篇内容，或是指出本篇与我国国情的关系，或是通过问题引起读者阅读的兴趣。在翻译过程中，译者也感到书中有些内容与我国国情不符，对于与我国读者距离太远的个别内容，译者作了删除处理。原书每篇之后都附有推荐书目或推荐机构，书后还附有参考文献。考虑到一般读者难以找到并读懂这些书目，在翻译过程中被略去。对书中涉及这些书目或机构的个别语句，为避免读者询问，译者在翻译时作了相应处理，敬希读者见谅。虽然如此，译者还想提醒读者，对书中个别内容可以参考，在实际运用其中的一些基本原则时要考虑

我国国情和当地实际,不一定要机械照搬书中的例子。

华东师范大学出版社彭呈军编辑为本书的翻译出版花费了大量心血,郦茵莹小姐为译文的打字付出了辛勤的劳动,并对译文中个别错误之处提出了修改意见,在此一并表示衷心的感谢!

由于译者水平有限,书中翻译不当之处在所难免,敬请读者批评指正!

译 者

2001年8月

开篇话

孩子的无知会给他们造成伤害，这就是我们写这本书的原因——帮助你和孩子谈论一些真正重要的事情。

我们认识到，没有一个信息来源能准确地告诉你在每种情境中应当说什么，但在本书的每一章，我们呈现在你面前的是建议、信息与对话样例的独特组合——所有这些都基于我们多年的临床实践、养育孩子的经验以及学术研究的结果。

我们希望，在未来几年中当你和孩子谈起他们的体验、帮助他们渡过危机时，这本书会对你有所帮助。我们还认识到，每个家庭的情况都各不相同；我们知道，除了传统上所讲的父母外，还有养父母、继父母、监护人以及生活作风不好的父母。因此，从一开始，我们就想说，不应将本书视作信条或“惟一最佳的方法”。但我们相信，我们所提出的基本原则会适合你的家庭信念系统以及生活方式，并能提供一个坚实的基础，以便形成亲子坦诚交流的传统。

一、为什么要和孩子沟通

儿童的本性是对从生到死的任何事情都感到好奇。他们最终是

要找到自己所提问题的答案——但是谁来告诉他们呢？如果你想成为孩子的主要信息来源，那么，从一开始就要坦诚地和他们谈论生活中的许多重要问题。

要尽力成为乐于被问的父母——也就是说，你的孩子不会因为向你问了问题而感觉受到了嘲笑或惩罚。乐于被问的父母对孩子提出的问题会以言语或行动向孩子表明：“非常高兴，你向我提了一个问题。”

儿童能直觉地感觉到父母是否乐于和他们谈论某些话题。如果你回避一些敏感话题——如死亡、收养、父母酗酒——孩子就会把这些问题闷在心里。如果你忽视一些羞于启齿的话题——如色情、同性恋、手淫——孩子就会从别人那里获取信息（有时甚至是错误的）。如果你对诸如搬家、入学、住院之类的生活经验轻描淡写，孩子就会认为，你不理解他们的恐惧与忧虑。

坦诚的交流是养育孩子的最有效的工具，本书会有助于你经常而又明智地使用这一工具。

二、什么时候与孩子沟通

本书的内容是针对 4—12 岁儿童的。这一时期，正是儿童形成基本的信念、价值观与态度的基础时期。而且，这时的儿童通常都乐于也易于接受父母的教诲。

最好在儿童年幼时就和他们谈论一些重要问题。这会有助于形成一种坦诚交流的模式。一旦到了 13 岁以后，这种模式就很难建立了，那时，儿童已找到了回答他们问题的其他来源。

三、如何与孩子沟通

你与孩子谈话的方式与谈话的内容同样重要。虽然本书的每一章已指出了适于给定话题的具体指导原则，但最好记住如下一些基

本的规则：

要知道你在谈什么。要想有效地给儿童提出建议和忠告，你必须让儿童形成一种印象，即你就是所谈话题方面的专家。因此，在就诸如性、酗酒之类的话题提出建议前，你必须阅读一些有关这一主题的一些资料。如果你对自己的观点不仅能加以陈述，而且能提供一一些支持性证据，那么，你的观点会更令人信服。

要让孩子信任你。对所谈论的话题要抱“知之为知之，不知为不知”的态度。不要为给孩子留下深刻印象而夸大事实，也不要为避免你和孩子之间的不愉快而歪曲事实，要让孩子认识到，他们可以相信你告诉他们任何事情。

简洁。直接切入正题，不要转弯抹角。如果你能避免授课式的谈话或长时间争议的倾向，你就能吸引住孩子的注意并赢得他们的尊重。

清楚。使用简单、具体、适合儿童发展水平的语言。

尊重孩子的观点。要问孩子在想什么问题，而不要仅仅告诉他们去做什么或想什么。一定要去听取并尊重孩子的意见，以便和孩子进行谈话而不是对他们进行训话。尊重还体现在允许儿童就他们以某种方式行事的原因作出解释。说出原因有助于发展儿童的思维和独立判断的能力。

为什么、什么时候、如何与孩子谈话，就是本书的主题。我们不会就某些话题存在的有争议的理论 and 实践问题作出讨论和解释。我们只尽力向您提供与孩子谈话所需要的一些内容。

正如你所看到的，本书由两人合著。C·E·谢弗，是位于新泽

西州的费尔雷弗·迪肯森大学的心理学教授,许多年来,他一直在临床实践中与前来咨询的儿童及其家长会谈,而且也经常与他自己的两个孩子交流。他著有 30 本有关养育后代与儿童治疗方面的书,在全美享有一定的声誉。这些经验使他认识到坦诚交流的重要性,也使他认识到谈论那些被我们的祖父母甚至父母认为是隐秘的、无关紧要的或禁忌的古老家庭话题的价值所在。

T·F·戴盖罗尼莫是一位作家,有 3 个孩子,她养育孩子的日常经验使她有机会“检验”谢弗的建议,并激励她提出针对儿童的现实可行的会话。因为两位作者在写这本书时密切协作,因而经常使用“我们”一词;在个别地方出现“我”一词,是指谢弗博士在陈述他临床上的专业知识。

谢弗和戴盖罗尼莫共写了 6 本养育孩子的书(其中几本已被译成其他语言,并在国际上发行)。作者很高兴将第 7 本书奉献给读者。我们从第一手的经验中知道,与孩子谈话有时是困难的、尴尬的,甚至根本无法与孩子沟通,但我们还知道,从最终的结果看,这种努力是很值得的。

如果你能经常与孩子坦诚地谈论任何话题,他们会很快认识到,你是值得信赖的,他们会把自己的秘密与恐惧告诉你。随着孩子的成长,这种信任会丰富你们之间的关系,并鼓励他们来向你而不是路人寻求那些他们需要保持安全与健康的信息。

考虑到这一目标,我们希望本书成为一本值得信任的书,在你和孩子谈论一些重要话题,需要找出正确的话语时,我们希望你能时时想到这本书。

C·E·谢弗

哈肯沙克,新泽西

T·F·戴盖罗尼莫

豪斯尼,新泽西

1994 年 1 月

作者简介

C·E·谢弗是费尔雷弗·迪肯森大学的心理服务中心主任,心理学教授。他还是儿童村的心理服务、研究与训练的主管心理学家和主任,在纽约的德布斯·费瑞的社区中心工作过多年。

谢弗写过 20 多本书,包括有关儿童和青少年的专业书以及为父母而写的一般读物。

T·F·戴盖罗尼莫是新泽西州威廉姆·帕特森学院的写作副教授,是 3 个孩子的母亲。

C·E·谢弗和 T·F·戴盖罗尼莫合作出过几本书,包括《不哭不闹上厕所》、《教会孩子行事》、《帮助孩子学得好》、《好孩子/坏习惯》以及《养育婴儿的权力》。最后一本书获《儿童》杂志 1992 年养育孩子的最佳图书奖。



译者的话 1

开篇话 3

第一部分 主要危机与重大家庭变故

收养 4

父母酗酒 14

亲人的死亡 23

宠物的死亡 33

看医生 38

灾难——事故与自然灾害 44

离婚 51

将死的孩子 61

入学第一天 67

住院 75

看心理医生 82

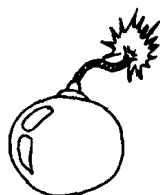
搬家 87

家庭中的新生儿 95

再婚与继父母 101

留级 109

野营 115



录

第二部分 少年儿童关心的问题

死亡 126

瘾性物质滥用 132

艾滋病 143

同性恋 150

钱与工作 157

色情 165

偏见 170



录

青春期 179
冒险与失败 189
圣诞老人 195
性与生殖 199
性游戏与手淫 206
性骚扰 212
陌生人 221
电视与媒体暴力 226
战争 235

目

录

第一部分

主要危机与重大家庭变故



我们都会认为,儿童时期是幸福的、无忧无虑的。但实际上,没有哪一段生活完全没有压力,而且儿童期是最为敏感的时期。和成人相比,儿童更能深刻地体验到忧虑和恐惧,并且不大容易忘掉;而成人则已形成了更强的应对技能,具有广泛的社会支持,在其长期生活经验基础上还形成了较宽广的视野。

对儿童的发育与成长来说,一些压力和变故也是必要的,这当然是正确的。但是,如果压力非常大,或是一种长期性的压力,就会导致儿童生理与心理机能失调。知晓了下述几章中所提供的事实,会有助于儿童更有效地应对压力,这样,情境危机就不会导致长期的情绪失调,这是很令人欣慰的。

父母与孩子谈话的时间是决定谈话效果的重要因素之一。通过事先尽可能具体地告知孩子即将到来的家庭变故,你会让他们产生一种“心理免疫”。如果儿童知道将要发生什么,并参与制定行动计划,那么,入学、弟妹的出生、搬家、住院以及离婚对儿童的威胁性就会大大降低。

一些生活危机,如自然灾害或亲友的逝世,会在突然之间发生,根本没有准备的时间,在这些情况下,更需要思想与感情的坦诚交流。儿童也需要事实,他们想知道:发生了什么事?它对我有什么影响?我会安然无恙吗?对这些问题的如实回答会在心理上成为缝合伤口的及时“一针”,并能防止受到创伤之后再出现严重的问题。

压力是儿童生活中不可避免甚至是必要的一部分。但下述几章中提出的对话,会有助于您的孩子正视压力,并防止它变得不可控制和具有破坏性。

收 养



本篇导读：对于收养来的孩子，要不要把真相告诉他？如果需要告诉，那么在什么时候、以何种方式告诉最佳？孩子知道真相后，应当怎样对待他的情绪反应和提出的问题？本篇对这些问题都作了具体回答。

马吉和乔治有两个可爱的孩子，他们都很幸福、健康，很受疼爱，但在某些方面他们却完全不同。2岁的凯瑟琳一头黑色卷发，黑色的眼睛，体格强壮；4岁的杰克一头金色的细发，蓝色的眼睛，身体较瘦。

“我们知道，他们看起来根本不像哥哥与妹妹，”马吉笑着说，“但我们并不认为凯瑟琳是我们‘生物学意义上’的孩子，杰克是我们‘收养’的孩子，他们都是‘我们’的孩子。”

“因为我们很少想到杰克是收养的，”乔治补充说，“所以有天早晨他提了一个我们意想不到的问题，把我们给问住了，这个问题我们应该事先准备好答案才是。杰克问的问题是：‘为什么凯瑟琳像你和妈妈一样，有黑色的头发和黑色的眼睛，而我却没有呢？’”

“突然间，我就有非常强烈的撒谎的欲望。当时我很快认识到，我不想告诉杰克他是收养的。”

据全国收养委员会估计，每年美国的父母们要收养6万名儿童。这样，就可以合理猜测，在此时、在其他地方也有像杰克家这样的家庭正在谈论什么是收养这个话题。父母应该说什么？怎样谈论这一话题？应告诉孩子什么？不应告诉他们什么？

这些问题的答案在某些方面对每个人的情况而言，都是各不相同的。但是，对于收养，存在一些一般性的方面，可让父母事先做好