



# 如何说 孩子才能和平相处

〔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 王欧娅 译



美国最畅销**亲子沟通**书系作者**权威之作**  
《纽约时报》畅销书排行榜**第一名**

*Siblings without Rivalry:*

How to Help Your Children Live Together  
So You Can Live Too

中国商业出版社

亲子沟通“如何说”全球畅销书  
全美销量超过500万

# 如何说 孩子才能和平相处

[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 王欧娅 译



*Siblings go without saying*

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何说, 孩子才能和平相处 / (美) 法伯 (Faber, A.), (美) 玛兹  
丽施 (Mazlish, E.) 著; 王欧娅译. —北京: 中国商业出版社, 2009.12  
ISBN 978-7-5044-6706-5

I. 如… II. ①法… ②玛… ③王… III. 情感-通俗读物 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 227206 号

Siblings without Rivalry: How to Help Your Children Live Together So  
You Can Live Too

Original English Language edition Copyright © 1987 by Adele Faber  
and Elaine Mazlish

This edition arranged with Beijing Green Beans Book Co., Ltd

All rights reserved.

北京环球启达翻译咨询有限公司组织翻译

责任编辑 陈朝阳

\*

中国商业出版社出版发行  
010-63180647 www.c-cbook.com  
(100053 北京广安门内报国寺1号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京中科印刷有限公司印刷

\* \* \* \* \*

889×1194 毫米 32 开 8.75 印张 120 千字 插图 117 幅

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

定价: 26.70 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有盗版必究

献给所有已经长大成人  
但幼时内心伤害犹存的兄弟姐妹们



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《释放家长 释放孩子》(*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 多种语言出版。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, 孩子才能和平相处》(*Siblings without Rivalry: How to Help Your*

*Children Live Together So You Can Live Too*)荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名,销量超过 100 万册。《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”。

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《奥普拉》(*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。

两位作者都是三位孩子的母亲,她们已被收录于美国名人录。

## 致 谢

感谢我们的丈夫——他们对本项目一如既往的支持与鼓励,他们是我们每日的力量源泉,尤其在项目进展缓慢之时。

感谢我们的每一个儿孙——这些年轻的孩子们为我们这本书提供了方方面面的原始素材,而作为正值青春的成人,他们也为我们提供了富有价值的建议,使我们得以了解与自己所想不同的做法与观点。

感谢我们各小组当中的诸位父母——他们乐于将自己的心声说给我们听,并勇于在他们的子女身上尝试这种“新方法”。他们的经验与见解使我们书中的篇章更加丰富生动。

感谢所有将自己过去与现在对兄弟姐妹的感受和看法通过录音形式与我们分享的人们。

感谢肯伯利·安·蔻(Kimberly Ann Coe)——我们的美术师,她对我们构思理念的理解精准而又到位,并塑造出一系列可爱讨人喜欢的父母子女形象,并以生动的卡通漫画形式将各种概念进行灵动的表现。

感谢琳达·希利(Linda Healey)——她就是作家们心目中最理想的完美编辑,对于共事作者的理念与风格,她始终给予强有力的支持,并在追求卓越的过程中温文尔雅,坚持不懈。

感谢罗伯特·马克尔(Robert Markel)——他曾是我们的编辑,现在担任我们的著作代理人,感谢他在我们的职业生涯中始终给予我们永恒的支持。对他的高超品味与犀利判断力,我们深信不疑。

感谢索菲亚·克里莎菲斯(Sophia Chrissafis)——我们热情洋溢的打字员,对于我们惯常提出的种种“不可能完成的任务”,她总是报以灿烂的微笑和一句响亮的“没问题!”

感谢帕特利夏·金(Patricia King)——我们这位亲爱的朋友,她独到的敏感使我们的手稿获益良多。

最后,我们还要向已故的海姆·吉诺特博士(Dr.Haim Ginott)致以谢意——正是他激发了我们最初的灵感,使我们明悉,子女争端的熊熊火焰亦可以减小为细弱、安全的一抹火花。



## 本书诞生记

在撰写《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》这本书的时候,我们遇到了麻烦。关于子女争执的章节篇幅好像失去了控制,有点刹不住车。那时候,我们就此话题才开展到一半的地步,但是长度已经超过了100页。我们拼命地想把篇幅压缩得简短一些、紧凑一些、精细一些——竭尽全力让这一部分能够与整本书的结构比例相匹配。但是,我们删减的内容越多,我们的心情也就越郁闷。

渐渐地,我们把道理弄明白了。为了能够给予手足争宠这一课题足够公平的待遇,我们不得不就这一专题进行专门的著述。当作出这个决定之后,一切也就明朗化了。我们需要在《如何说……》系列图书当中就处理孩子争端这一话题提供足够的内容,让父母们在面对最棘手的问题时都能够轻松解决。在我们的“孩子相处图书”当中,我们可以就此展开——讲述一下自己当初在面对打斗不休的孩子们时遇到的种种挫折;描述我们从已故的儿童心理学家海姆·吉诺特博士那里学到的极富启发性的道理,过去,我们也曾是他旗下父母小组中的一员;将自己从家庭、阅读以及相互之间的不断探讨中所领悟到的见解与他人共同分享;将我们创办并且一直坚持举办的子女争宠研讨班中参与父母所经历的各种故事呈现在读者眼前。

此外,通过在全国各地的巡回演讲这个独特的机会,我们了解到各地的家长们对于争宠问题的感受与看法。很快就发现,

我们手头这个话题真是炙手可热。无论我们走到哪里，一旦提到“子女争宠”这样的字眼，紧随而来的就是父母们强烈的反应。

“他们打个不停，闹得我简直想撞墙。”

“我根本不知道是怎么开的头。反正要不他们互相弄死对方，要么就是我把他们掐死。”

“单独面对每个孩子的时候，我和他们处得相当好，但要是他们俩凑到一块儿，我简直一个小崽子也忍受不了。”

显然，这样的问题随处可见，且置身其中的人都感触颇多。就孩子们之间相处的问题，我们与父母们谈得越多，也就越体会到他们家庭中因为此类事件带来的紧张与压力有多么严重。两个孩子，会对父母的爱和关注进行竞争。此外，一个孩子还会对另一个孩子所取得的成绩而眼红嫉妒；每个孩子也都会因为兄弟姐妹享有的优先特权而忿忿不平，恨意横生；遇到挫折，他们不会找其他人抱怨，却只会对自己的兄弟姐妹大肆发泄。这也就不难理解，为什么在各地的许多家庭中，子女关系饱含的情感激烈因素会日复一日地爆发，成为让人苦不堪言的大事件。

我们想知道，“关于子女争宠，有什么益处吗？当然，对父母来说，肯定不是件好事。那是不是有些东西可以有益于孩子呢？”

我们读到的所有内容都证明了——兄弟姐妹之间的争端实际上自有其目的所在。比如，他们希望通过斗争，确立自己高高在上可以支配对方的地位，而这样一来，这些孩子们就会变得更加强硬粗暴，更加叛逆不驯。通过每日不断地大打出手，他们提高了速度、练就了敏捷轻快的身手。通过唇枪舌战，他们知道了机智与伤害之间的差异。通过一起生活当中正常的激怒行为，他们学会了如何维护自己、保卫自己以及妥协让步。甚至有时候，因为对其他兄弟姐妹的特殊能力的嫉妒，他们还会受到激励，工作学习更加卖力刻苦，坚持不懈，并有所收获。



这算是子女争宠的最好结果，而最糟的结果——正如家长们迫不及待地告诉我们的那样——会给孩子一方或双方都带来严重的挫败感，甚至还会造成永久性的伤害。我们这本书关注的焦点是预防并修复任何一种伤害，因此，我们认为再次重新审视子女之间持续不断出现竞争局面的原因是非常重要的。

所有这一切，都是从何而起呢？这一领域的专家似乎一致认为，子女之间嫉妒之心的根源在于，每个孩子的内心中都深深渴望能够得到父母独一无二的爱。为什么他们热烈渴求的是父母只在乎他一个且给予他的是唯一的爱？原因在于，父亲和母亲——他们就像是一个神奇的源泉，提供了孩子们生存与成长发展所需要的一切东西——食物、住房、温暖、关爱、认可感、价值感与特殊性。正是父母如和煦阳光般的关爱与鼓励使一个孩子能够在竞争中成长起来，并慢慢地掌控自己所处的环境。

为什么其他兄弟姐妹的出现会给孩子的生活蒙上一层阴影呢？因为他们对保证他享受幸福快乐的方方面面都造成了威胁。家庭中只不过多出一个或几个孩子，但对于每个孩子来说，就意味着他们个人拥有的东西被迫减少了。他们与父母独处的时间少了，受到伤害或是失望沮丧的时候得到的关注少了，取得成就时获得的赞许少了。而最可怕的是，他们会产生这样的想法：“如果爸爸妈妈把所有的爱、关心和热情都给了我的兄弟或姐妹，可能就意味着他们比我更棒。如果他们比我棒，那么肯定就意味着我不怎么样。如果我不怎么样的话，那我就遇到大麻烦了。”

怪不得孩子们总是为了争第一或是争最优而打得不可开交。怪不得他们使尽浑身解数就为拥有更多或最多。要是能把一切的一切全都据为己有才是最好不过呢。妈妈只属于我一个人，爸爸也只属于我一个人，所有玩具都是我的，所有吃的都是我

的,所有地方都是我的,这样才有安全感,才有保障。

家长们处理这个问题的困难程度简直难以想象!他们不得不找到法子,让每个孩子都确信他/她是安全的、特别的、是爸爸妈妈心爱的。他们需要帮助这些年纪小小的敌手们发现与人分享和共同合作所带来的回报;并且他们还必须采用某种方法奠定好基础,让这些时刻准备战斗的小家伙们终有一天能够将敌对的兄弟姐妹视作快乐和支持的源泉。

家长们是如何对付这项沉重的任务的呢?为了找出答案,我们设计了一个简单的问卷调查表。

**你是否曾与孩子们一起做过某些有助于改善他们之间关系的事情?**

**你是否曾与孩子们一起做过某些令他们之间关系更趋恶化的事情?**

**你是否记得父母曾经做过滋长你和兄弟姐妹之间产生敌意的事情?**

**你是否记得父母曾经做过消除你和兄弟姐妹之间产生敌意的事情?**

我们还提出一系列问题,了解他们在少年时期与自己的兄弟姐妹的相处情况、现在的相处之道,以及他们希望从书中读到哪些关于子女争宠的内容。

与此同时,我们还对一些人进行亲自采访。我们把自己与这些出身背景极其多元的男士、女士及孩童的对话进行录音,时长达到数百个小时,且采访对象的年龄跨度从3岁到88岁。

最后,我们把手中所有的新旧素材进行汇总,继而分出若干个小组,每组人员就子女争宠问题各自单独举办8次讲习班。在这些小组当中,有些家长从一开始就热情高涨,跃跃欲试,有一些则心存疑虑(“嗯,行,但你可不知道我们家那几个孩子什么德



性！”)，还有一些人已到了一筹莫展束手无策的境地，病急乱投医，什么方法都准备尝试一下。他们所有人都以积极的态度参与到我们的活动当中——在课堂中记笔记、提问题、进行角色扮演，并且把他们在自己的家庭“实验室”中进行试验的成果带回来相互分享。

审视所有这些讲习班的经历以及我们多年来开展的工作，在落笔此书之前，我们坚定地认为，家长——其实可以使情况有所改变的。

我们可以让孩子们之间的竞争升级恶化，也可以让它们减少消除。我们可以让暗流涌动的敌对情绪累积爆发，也可以让它们通过安全的方式表达发泄出来。我们可以让斗争加剧，也可以让合作变成可能。

我们的态度和言语有很强的力量。当子女间的战斗打响，我们不要再感到灰心沮丧、疯癫抓狂或是无奈无助。有了新技巧和新理念的武装，我们就可以化干戈为玉帛。

## 一点说明

为了叙述简便起见，特将我们二人的角色合并，化身为一  
人，我们的 6 个子女也简化成为两个男孩子，我们组织并各自开  
展活动的多个小组汇总为一组人马。尽管我们对现实情况进行  
了如此之多的重新梳理安排，但除此之外，本书当中的其他所有  
内容——想法、感受、体验——全部如实陈述。

阿黛尔·法伯

伊莱恩·玛兹丽施

🌿 致谢 / 1

🌿 本书诞生记 / 3

🌿 一点说明 / 8

🌿 第 1 章 兄弟和姐妹——过去与现在 / 1

- ① 不管过去还是现在，兄弟姐妹天生就是敌对的冤家。
- ② 兄弟姐妹之间的关系不仅会对早期生活产生影响，还会贯穿到成年之后，甚至会传递到下一代人。
- ③ 兄弟姐妹对彼此的命运有着强有力的影响。
- ④ 帮助孩子建立互助互爱的关系，至少让他们具有交朋友和成为别人朋友的能力。

🌿 第 2 章 不要等到感觉不好的时候才行动 / 17

- ① 了解自家孩子“劣根性”的来源。
- ② 允许孩子宣泄感受，但不允许付诸武力行动。
- ③ 如何面对孩子的感受：
  1. 不要试着排遣孩子的消极情绪，而要让他/她把这种情绪表述出来。
  2. 对于孩子在现实中并未拥有的东西，给他们以想象的空间。
  3. 帮助孩子以象征或富于创意的方式来发泄他们带有敌意的感受。
  4. 教孩子如何将愤怒的情绪安全化解，停止伤害

性行为,制止针对攻击者的攻击。

5. 让孩子明悉彼此之间的感受。

6. 家长要以身作则。

## 第 3 章 比较是件危险的事情 / 53

◎ 对孩子进行任何方式的比较,都会带来不快。

◎ 着眼于眼前这个孩子的所作所为,其他兄弟姐妹的行为与他都没关系。

◎ 避免引起不愉快比较的三个技巧:

1. 描述你所看见的、你的感受,或者描述孩子需要做什么。

2. 描述问题。

3. 描述孩子可能产生的感受,或者描述他所取得的成就。

◎ 把孩子当作独立的个体。

## 第 4 章 同等却意味着更少 / 71

◎ 父母完全平等地对待孩子,实际上给他们的爱更少。

◎ 公平对待孩子的三个技巧:

1. 不要忧虑给孩子的东西是否完全平均,而应该关注每个孩子的个体需求。

2. 不要对孩子说你给他们的是同等的爱,而是向孩子们展示你对每个人独一无二的爱。

3. 给予孩子同样的时间可能会适得其反,应该根据需求来分配时间。



- ④ 关注孩子的感受。
- ④ 不要把对孩子的偏爱之心表露出来。
- ④ 找出不受宠孩子身上的特殊之处，并给予特别的关爱。
- ④ 孩子们不需要得到同等的对待，他们需要的是独特的专属待遇。

## 第 5 章 兄弟姐妹的角色 / 95

- ④ 如果他是“此”，那么我就是“彼”。
- ④ 角色定型既伤害孩子的个体，也损害他们之间的关系。
- ④ 放手让孩子作出改变。
- ④ 帮助孩子改变角色的几个技巧：
  1. 不要把注意力放在惹麻烦的人身上，而要将注意力放在受伤的一方。
  2. 不要再把孩子当成暴徒。
  3. 不要再有受害者。
  4. 谁也不要再给孩子设定角色
- ④ 不再有“问题小孩”：
  1. 不要给孩子强加角色，把他们当成正常的人看待。
  2. 不要关注孩子的弱点，而应关注他们的长处。

## 第 6 章 孩子打架的问题 / 137

- ④ 如何适当介入并给予帮助：
  1. 对于孩子们的普通斗嘴，不予理会。