

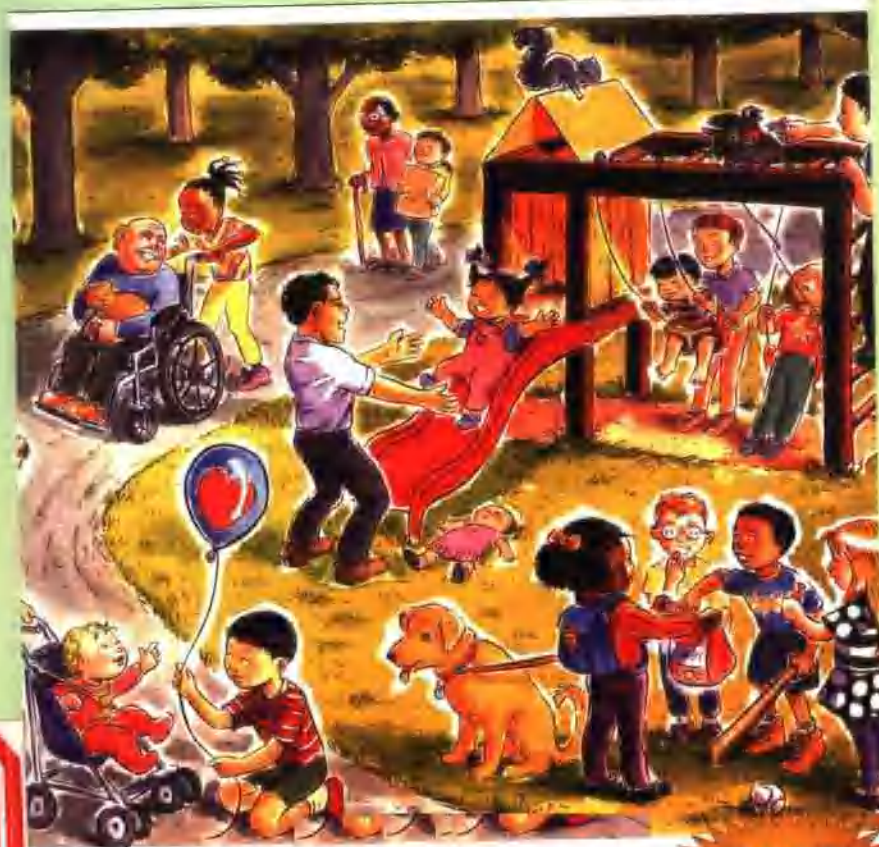
◎作者=萊特博士 [美]



The Power of a Parent's Words

爱之语

——亲子沟通秘诀



英文原版
中文独家授权



◎作者 = 萊特博士

爱之语

—— 亲子沟通秘诀



英文原版
中文独家授权

内蒙古人民出版社

The Power of a Parent's Words

图书在版编目(CIP)数据

爱之语/(美)莱特博士著;朱燕楠译.—呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12

ISBN 7-204-07156-5

I. 爱… II. ①莱…②朱… III. 家庭教育—方法
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 120519 号

爱之语

原著:[美]诺曼·莱特

译者:朱燕楠

英文编校:杨芳

中文编校:张向阳

责任编辑:南丁

出版发行:内蒙古人民出版社

社址:呼和浩特市新城西街 20 号

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:880×1230

印张:7.5

字数:126 千字

版次:2004 年 1 月第 1 版

印次:2004 年 1 月第 1 次印刷

印数:1-25,000 册

ISBN 7-204-07156-5/G·1683

定价:18.00 元

序言

你是个沮丧的家长吗？

诺玛快步走出十二岁女儿的房间，关上门。她为自己这次的行为感到一丝得意，因为往常与女儿艾丽西娅发生争执时，她总是气急败坏地跺着脚出去，然后砰地撞上房门，可今天她没这么做。最近，诺玛与艾丽西娅的交谈好像总是以争执而告终——通常因为她们之间那个最大的痛楚：艾丽西娅拖交功课的问题。

“我真不敢相信她又这样，”诺玛一边急匆匆地下楼去厨房，一边喃喃自语道，“我告诉她已经不止一次了，让她早点儿准备学校的口头报告。可她总是非要拖到最后一分钟。而且她根本就没打算告诉我明天要做报告的事儿！要不是我问她，她就会先找些蹩脚的借口对付老师，然后得个不及格。而我呢，直到下次家长会之前还蒙在鼓里。这丫头有时真是把我气疯了！”

晚饭前，艾丽西娅一直呆在自己的房间里不出来。诺玛拿起厨房里的无绳电话，准备给她教会的朋友伯纳黛特打个电话，发泄心中的沮

2 爱之语

丧。她拿起电话,还没来得及拨号,就听见听筒里传出艾丽西娅的声音。诺玛在艾丽西娅的房里安了一个分机,以便了解艾丽西娅和同学讨论功课问题。如果女儿正巧在通话,诺玛一般会赶紧挂上电话,可是这回,听筒就好像粘在了她的耳朵上。艾丽西娅哭了!诺玛屏住呼吸听了下去:

“我妈妈就是不能理解,对我来说当着全班同学的面讲话有多难。”艾丽西娅抽泣着。

“我明白。我们的母亲都认为自己理解孩子,但实际上她们并不理解。”她的同班同学和好友蒂娜安慰她,俨然一副大姐姐的口吻。

“她总是说,‘你能行,艾丽西娅。我上学时最擅长的就是当众演讲。你要做的只是努力再努力。而你总是拖拖拉拉的。’她说我‘懒’,还引用《圣经》的经文来证明努力工作不要做游手好闲的人是多么重要。我想让妈妈高兴,可我好像就是不能取悦于她。当我告诉她对我来说做口头报告有多难时,她就训斥我。她以为她是在帮我,可是……”

艾丽西娅的话还没说完就哽住了,又是一阵抽泣。诺玛默默地挂上了电话,望着厨房的天花板发呆:“我真的伤害了她”。诺玛没想到会是这样,一股说不清的酸楚随即涌上心头。我并不知道她为学校的报告这么犯愁,我一直在试图鼓励激发她,可我的话反而打消了她的积极性,

伤了她。这比她拖拉更让我伤心。我必须停止伤害她，而开始通过交流来引导她。但我也不知道该怎么办。

你是不是觉得这种情景很熟悉？人名和细节可能略有不同，但是你能够感觉到诺玛作为母亲对于艾丽西娅明显的拖拉态度表现出的失落情绪。也许你的失落感缘自你孩子表现出的其他令人恼火的性格特点和行为：吵闹、邋遢、对兄弟姐妹态度粗鲁、粗心大意、心不在焉、懒散怠惰、吹毛求疵等等毛病，不胜枚举。

对于这位母亲的痛楚你也可能深有体会，因为有时在你沮丧的时候，你用语言伤害了你的孩子。你的出发点是好的：你希望她或他能最出色，结果你却莫名其妙地向她或他发火、对她或他表示失望，而没能给予她或他所需要的鼓励。也许诺玛最后的想法反映了你最大的苦恼：你希望停止使用伤害性的言词，而开始用扶植性的话语来同他交流，但你不知道从何做起。

几年来，在我的咨询办公室里和座谈会上，我与几十位像诺玛一样沮丧的家长交谈过。这些善良、慈爱的基督徒夫妇和单身父母找到我，对我说：“诺曼，我们爱我们的孩子，我们希望依据上帝的教诲和训诫来抚养他们。但是怎样才能在我们与孩子之间的交流中实践这个宗旨呢？你能不能给些指导，帮助我们学会通过话语来培养他们？”你也许正因为同样的问题而一筹

4 爱之语

莫展,所以选择了这本书。

本书总结了我在办公室和全美巡回讲演中与父母分享的交流指导方针。前几章将帮你评估目前你的育儿风格以及同子女的交流方式,明确需要改正的负面特征,实践针对每个孩子特质的扶植性交流策略。每章末尾都有练习,旨在鼓励你、你的配偶和学习小组(如果你与其他父母共同学习本书的话)在你自己的家里实践这些指导方针。

为了能在你家中成功地实践这些亲子交流指导方针,你需要明白作为一个家长你来自何处。你目前的家庭是什么样的?你的孩子扮演了什么样的角色?你的原始家庭是什么样的?当你还是孩子的时候,你扮演了什么样的角色?父母对你采用的沟通方式,会对你和你的孩子的沟通产生什么样的影响?是什么促使你成为一个父亲或母亲?你对为人父母有没有一个总体的目标?如果有,是否合情合理?你的家庭中有没有不良特质阻碍你实现目标?你的育儿风格是建立在《圣经》所讲述的真理上,还是建立在当今广为流传的那些错误观点上?本书的第一部分涉及了这些基本问题。

在当今社会,我们听到很多虐待儿童的事情。很多基督徒父母认为他们完全没有这方面的过失,他们没有殴打孩子或对孩子进行骚扰。可是,语言侮辱呢?你是否意识到你可能无意中

向孩子发射了伤害性的语言导弹？你是否意识到我们经常出于沮丧和愤怒而说出的一些伤害孩子的话比子弹造成的后果还要严重？你是否能辨别哪些信息是贬低孩子的，哪些是扶植性的？第二部分描述了消除沟通污染的各种形式，这些必须从父母与子女的交流中根除。

你对孩子的独特性了解得越多，就越能够通过语言来栽培他做更好的准备。你知道什么能够激励你的每个孩子吗？你发现每个孩子在生活中遵循的内在时钟了吗？你了解每个孩子独特的学习方式吗？你能顺应每个孩子与众不同的特质组合吗？这些特质由他的遗传基因、出生顺序和个性类型综合决定。第三部分将指导你如何针对家中每个孩子的特点，采取不同的交流方式。

艾丽西娅上床睡觉后，诺玛给朋友伯纳黛特打电话，哭诉她下午从厨房的电话里偷听到的事情。得知伯纳黛特几年前与儿子布拉德也经历过类似的感情危机，诺玛非常惊讶。

伯纳黛特吐露：“我那时意识到自己并不了解布拉德，也不知道他需要从我这里得到什么。我没有以一种扶植的方式来同他交流，在失望的时候我只会一个劲儿地说他，试图督促他去做他应该做的事情。我一直不知道自己正深深地伤害着他，直到他的主日老师告诉我布拉德在班上做过这样一个祷告：‘我希望上帝帮助妈

妈,让她不要总是对我发脾气。’这时我就知道自己需要检讨一下与布拉德的交流方式了。”

“感谢上帝,诺玛,我已经变了。我真的认为我对布拉德说的话能教导他而不会伤害他。我很愿意与你分享最近两年来我学到的点点滴滴。”

交谈结束前,诺玛和伯纳黛特约好午饭时见面,探讨父母与子女的交流问题。

关于你与孩子的交流方式,我能与你分享的最有益处的四个字就是:你能改变!你并不是毫无希望、无可救药的牺牲品,哪怕你父母的教育方式不合理,你自己与孩子的交流技巧很有限,或者你做家长的经验不丰富。市面上有很多关于成长和改变的好书——你现在手里拿的就是其中一本!当你采取积极的方法逐步改变时,你作为家长的失落感就有可能减轻。愿上帝通过本书给你以启示,使你成长为一个好家长!

诺曼·怀特

目 录

序言 你是个沮丧的家长吗?	1
---------------	---

第一部分 栽培型的父母

第一章 你的家庭是健康的、注重沟通的吗?	3
----------------------	---

家庭气氛,包括父母在语言和非语言上的交流,对孩子个性和行为的塑造起着巨大的作用。

第二章 你为什么要孩子?	21
--------------	----

做家长的目标,就是放手让孩子独立,不依靠我们而逐渐变得成熟。

第三章 父母的角色决定孩子的性格	36
------------------	----

我们最大的挑战和乐趣之一,就是尊重孩子的独特性,接受他根深蒂固的天性。

第四章 养育子女时你是否迷失了方向?	49
--------------------	----

你越早意识到自己并没有向着既定方向行驶,你就越容易返回到正确的航向上来。

第五章 养育子女的误区	60
-------------	----

如果我们不改变某些错误的育儿观念,我们就会停滞不前,并使自己和家庭成员陷入虚假之中。

第二部分 无污染交流

第六章 严禁使用恶毒的语言武器 77

我们的语言常常作为口头导弹发射出去,攻击孩子的行为、外表、智力、能力或作为人的价值。

第七章 如何消除交流中的挫败感 96

如果你能化解自己的失落感,不让它点燃怒火,你就能克制自己,不爆发出伤害性的语言。

第八章 减少贬低信息,传达扶植性信息 115

扶植性信息会增加孩子在他自己眼里的价值,为学习、生长、成熟和独立开辟了道路。

第三部分 为孩子量身制订的交流方式

第九章 每个孩子都是无价之宝 135

为了更好地理解你的孩子,更欣赏他们,更有效地与他们交流,发现每个孩子的独特性是至关重要的。

第十章 学会与长子相处 151

第一次做父母的人急切地期望成为前所未有的好家长,却往往因为缺乏经验、期望过高、求胜心切,使得第一个孩子成了他们这种做法的牺牲品。

第十一章 与其他孩子交流 166

一旦你能应付每个孩子独特的出生顺序特征,你将发现要保持一家人和睦相处就容易多了。

第十二章 你有个性(之一) 183

对你孩子的古怪行为不要灰心丧气,关键是要理解并包容他独特的个性类型。

第十三章 你有个性(之二) 202

你对子女个性类型的组合了解得越多,你就越能为培养他们做更好的准备。

结语 简短回顾 225

你有机会成长,转变,并学习如何欣赏和培育你的孩子。

第一部分

栽培型的父母

第一章

你的家庭是健康的、注重沟通的吗？

几位年轻的父母早早来到约翰斯顿夫妇的家参加一个聚会。聚会由一群夫妇和单身父母发起。他们在教堂里表示，希望相互交流做家长的经验教训。他们的孩子年龄在5到11岁，其中大多数父母对孩子的成长发展都感到满意和欣慰。孩子没有受过严厉的惩罚，也不存在严重的情感问题。然而涌入约翰斯顿夫妇家的诸多成年人在扮演家长这一角色时都怀有含糊的、未说出口的焦虑。

马夫做完祷告后说：“这是个非正式的聚会，所以我们将随便交流一些家庭情况。让我们轮流描述一下自己的孩子、家庭生活，以及我们可能面临的任何问题。”

小组成员反应很积极。这些父母描述的家庭似乎反应了美国家庭生活的一个剖面。他们碰到的基本上都不是什么大问题，而且相当普遍。但是，小组中仍然有很多成员暗示他们孩子

的行为有时让他怀疑育儿的有效性。

最后发言的是一位坐在房间后面的家长。他说：“我叫弗兰克。非常感谢你们能与我这么开诚布公地交流家庭问题。我今晚在这儿听到的与我最近几年来在其他家长聚会中听到的差不多。你们了解的是我作为家长的一面，但你们还需要了解我的另一些事情，这些毫无疑问与我们讨论的问题有关系。我在一个功能失衡的家庭中长大，那种环境使我产生了不正常的行为方式，而且我现在仍然处于恢复期。我小的时候受过虐待。不，父母并没有打我、踢我、对我性骚扰或把我锁在小黑屋里几天不让出来。我遭受的虐待更加隐讳，不会招致身体上的伤害或留下可见的疤痕。但是我渐渐意识到它给我的内心带来了莫大的创伤。我遭受的是语言上的虐待。”几位父母听着弗兰克的陈述惊得目瞪口呆。

“在我听你们描述自己的家庭时，其中一些情形让我想起了我自己的家。我听你们描述有些孩子看上去健康可是实际上已经暴露出行为异常的早期迹象。谢天谢地，这一小组里不存在身体和性虐待的问题。可是如果你来自一个存在语言虐待的家庭，这种倾向很有可能将在你自己的家庭中延续。”

弗兰克停了一会儿，气氛凝重。所有的眼睛都凝视着他，没有人开口说话。很多父母都感到

他的话沉重得让人难受。最后，一位母亲打破了沉默：“你能不能给我们指出，今晚你听到了哪些话引起你的焦虑？我们大多数人对自己的孩子的描述都差不多。难道我们都误入歧途了吗？”

“我并不是说我们所有的孩子都将成为罪犯或被社会所不容。”弗兰克笑着说，“但是我们很多人与孩子的关系可能不会朝着我们预先设想的方向发展。你们瞧，你们所遵循的教导方式是你们过去经历的遗留产物。你可能觉得自己与孩子讲话的方式很正常，因为你小的时候父母就是这样和你说话的。但是你认为正常的不一定是正确的。在很大程度上，我们与孩子讲话的方式决定了他们在家中扮演的角色，塑造了他们的行为和反应模式，他们长大成人后仍将保持这种模式。这就是为什么我们与孩子的交流一定要依据上帝的话语为指导。”

劝说孩子扮演某种角色

“你说的‘角色’是什么意思？”两位单身家长中的一位问道，“难道你是在说有些孩子学会了以某种特定的行为方式来回应我们与他们的交谈方式？”

“就是这个意思。”弗兰克回答，“出于某种原因，一个孩子不是在家庭中形成某一角色，就