

两位杰出的家庭教育专家、美国最畅销家教书系  
“如何说……”作者专为青春期孩子家长而著

# 如何说 少年才会听 怎么听 少年才肯说

〔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

How to Talk So Teens Will Listen &  
Listen So Teens Will Talk

让青春期孩子和父母成为朋友的  
家庭沟通宝典



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

如何说孩子才会听 怎么说孩子才会说

# 如何说 少年才会听 怎么听 少年才肯说

如何说孩子才会听 怎么说孩子才会说  
如何说孩子才会听 怎么说孩子才会说



# 如何说 少年才会听 怎么听 少年才肯说

〔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



How to

Talk So Teens Will Listen &  
Listen So Teens Will Talk



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

如何说少年才会听 怎么听少年才肯说 / (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, 2013.5

书名原文: How to talk so teens will listen & listen so teens will talk  
ISBN 978-7-5117-1632-3

I. ①如… II. ①法…②玛…③安… III. ①家庭教育 IV. ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 066773 号

Copyright © 2005 by Adele Faber and Elaine Mazlish,

and Translation Copyright© 2013 by HarperCollins Publishers.

Published by arrangement with Collins, An imprint of HarperCollins Publishers.

如何说少年才会听 怎么听少年才肯说

---

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 谭 洁

责任编辑: 刘文利

特约编辑: 芮 雪

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: [www.cctphome.com](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: 100 千字

插 图: 170 幅

印 张: 7.75

版 次: 2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

---

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 66509618

# 父母阅读体会

(来自亚马逊网站的读者反馈)

## 结束青春期孩子与家长的对抗

孩子们总是打架，乱发脾气，和我对抗，是《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》结束了这一切。书中用大量的与孩子沟通的方法和技巧，并配以幽默的漫画和生动的实例，让我开始真正地进入青春期孩子的内心世界。自从运用书中的方法之后，孩子们愿意和我交流了，各式各样的冲突都能得到有效解决。这本书犹如灵丹妙药，让家庭变得温馨和平静。我非常希望别的家长也读到这本书，并因此获得巨大帮助。

戴安娜 D. 德帕尔马

## “如何说”理念在孩子青春期的运用典范

许多年前，作者那本著名的《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》给了我巨大的帮助，让我掌握了许多与孩子讲话的方法和技巧，所以和孩子的沟通一直比较顺畅。但随着孩子进入青春期，开始出现一些新的问题，对我们提出了新的考验。这本《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》的完成，真是我们的福音啊！针对青春期孩子经常出现的问题，作者在书中给出了非常有效和恰当的解决方案，让我们抓住一切可能出现的时机与孩子进行沟通和引导，包括以前让我们感到非常棘手

的孩子交朋友的问题以及关于性和毒品的问题，都能迎刃而解了。

B. 法里斯

### 帮助父母与孩子建立和谐的关系

你想解决孩子无礼顶撞的问题吗？想解决他们不完成作业、不做家务、交损友、酗酒或是在网上滥交朋友的问题吗？那么从现在开始，学习用积极正确的态度和各种技巧来处理你和孩子之间的问题！本书作者对十几岁的少年和家长的关系进行了深入的探讨，告诉我们如何做是错误的、如何做才会有效。我们必须尊重孩子的感受，和他们共同解决问题。翻开这本书，你会欣喜地发现，父母完全可以和孩子建立起一种和谐的关系。

马博士

### 用事例“说话”的奇妙之书

我喜欢她们在书中所提供的那些颇为典型的事例，非常适合我们这些拥有少年的家庭进行参照。本书基于深厚的教育理念而提出的解决之道，让父母可以触类旁通，在运用中不断丰富和发展。比如，她们对于如何改变惩罚方式所提供的引人入胜的现实版事例，比所谓的“概念”和“逻辑结果”更有效。

J. 金

让一切在孩子感觉良好的状况下进行

这本书提供给我们了一个宝贵的经验，就是用积极平等的方式和孩子互动，采用不损害孩子自我意识的教育策略，才可以与他们一起集思广益，共同解决问题。这本书教给家长的不是给孩子提出强制性的指令，而是让孩子在自我感觉良好的状况下进行自我控制，父母首先要让孩子感觉受到尊重，感觉他们的想法会得到倾听和认同。运用这本书的技巧，确实能够帮助孩子寻找到自我，所以我要大力推荐这本书！

维多利亚·沃伦

“如何说”这套书陪伴我们和孩子共同成长

没有一对父母能偏离《如何说少年才会听 怎么听少年才会说》这本书的主旨去教育好子女。在孩子们还很小的时候，我开始阅读法伯与阿黛尔的相关家教图书。我当时遇到的第一个问题是3岁的女儿哭闹着不想去幼儿园，这时书中提供的方法起了神奇的作用，“如何说”正是解决问题的关键。两位作者的书陪伴着我们和孩子共同成长，帮助我们和孩子一直沟通良好，并且3个孩子之间也从来没有打过架，他们彼此有着良好的协调和包容。现在我最小的孩子都已经14岁了，我常常把这套书推荐给我的朋友、甚至是陌生人，我很荣幸地从他们反馈的邮件中感受到他们的受益匪浅和感激之情。

波罗姆

## 洞察少年心

我注意到由于运用了书中的方法，我和女儿的关系正在发生微妙的变化。现在不仅是我，我丈夫也开始使用这里提供的一些方法了……本书为如何更好地和孩子交流提供了很多颇有建设性的想法，尤其现在的环境比从前的更复杂、更冷酷，少年的困惑、恐惧和诱惑也比从前更多，了解他们内心的真实想法变得特别重要。只有了解孩子们的心理动向，才能有更深入地交流和引导。我现在把它推荐给所有的家长，特别推荐给那些对青春期孩子的变化感到困惑的家长们！

D. 维尔德

所有家长和老师都应该必备的书！

作为一名老师，我和学生们关系融洽，这与多年前阅读这本书有关。书中描述的技巧对于我的教学非常有益，它帮助我提高了课堂的管理，加强了师生间的感情沟通，尤其是对学生们正确价值观的培养。在青春期那段不平静的岁月中，许多孩子因得不到正确的引导而误入歧途，实在令人惋惜。所以我认为这本书不仅仅所有的家长要看，所有的老师也应该看。这样老师和家长之间相互配合，才能对孩子的培养起到最大的作用。

素食交响曲



让培养孩子的过程变得更美好！

14年前，《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》一书彻底改变了我的生活，那种心情就像是给死刑犯判了死缓，又把他们从地狱中解救了出来一般。我曾为孩子教育问题极度苦恼，甚至一度想放弃，是书中介绍的沟通技巧帮我改变了与孩子之间的交往方式。如今，这份持续的影响力延续至今，我又从《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》一书中获得有效的针对少年的教育方法。我想，无论你在教育方面多么富有经验，你依然会从这本书中获益。它会让你对孩子的培养过程变得更加美好，富有成就感。两位作者的书实在值得父母花时间去仔细研究。

雪莉

值得认真做笔记的一本书

一位心理学家最先向我提到了这本书，我认真读了几页就发现自己被彻底吸引住了。作者提供了很多的技巧和思路，但是我没有办法一次性全部消化吸收，因为它的信息太丰富了，而且需要反复去实践，所以我选择了做笔记。我把自己认为值得重新温习的内容记录下来，放在床头，随时翻看。现在我的笔记已经记得非常长了！

马西娅·K. 斯坦

## 尊重至上才是最大的秘诀

这本书告诉我们，要与孩子进行沟通交流，需要了解他们所关注的事物和遇到的挫折，同时注意学习说话的方式和技巧。而核心秘诀其实就是尊重孩子。书中列举的例子，大都展示了两种对孩子说话方法所导致的截然不同的效果，一种增加了孩子的痛苦，而另一种则有助于帮助他们去面对问题，而前者就是尊重孩子，后者往往就是忽略孩子的感受。如何帮助孩子自己去解决问题，全在于你的选择。

露丝·福雷斯特

## 家教经典，代代相传

我15年前就读过这本书了，那个时候我的孩子们只有十几岁，而我是一个单亲妈妈。我发现这本书在和子女开诚布公地交流方面非常有效。对于一代又一代的家长来说，常常会忘记每个人都需要别人的理解。因此，今天我再次把这本书买来，送给我的孩子们，以帮助他们打开与子女情感沟通的大门，我希望他们也能从这本书中寻求到许多问题的解决之道。

珍妮·马克利



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

## 作者简介 .....

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。她们针对青春期孩子家长所著的《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》(*How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk*)，受到广大青少年父母的热烈追捧。

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八年。

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。

作为父母，我们的需求就是被别人需要；

作为青少年，他们的需求就是不再需要我们。

这种冲突真实地存在着。

在我们帮助自己最爱的孩子走向独立的每一天都在不断地经历它。

——海姆·吉诺特博士

摘自《父母与少年》( *Between Parent and Teenager* )

## 译者序

### 青春期：父母与孩子一起完成蜕变！

“儿子不像以前那样和我们有说有笑的，回到家里很少和我们交流了。”

“女儿不再和我分享她的小秘密了，她开始关起房门，和同学在电话里说个没完。”

“孩子在卫生间梳洗打扮的时间越来越长了。”

“以前批评儿子的时候，我会对他喊‘站起来！’；现在儿子一米八了，我再说孩子的时候，会对他喊‘坐下！’，否则，我需要仰视着批评他。”

“我发现女儿每天都会定时给一个男生发短信。我不光担心影响她学习，更担心她上当受骗。”

……

家有青春期孩子的父母，对于以上的描述想必感同身受。与少年的沟通，实在是一件很有挑战的事情。孩子好像在一夜之间长成了大人，不再撒娇，不再轻易请求你的帮助，不再开口闭口就“我妈说”；对你的循循善诱，他们显得那么不屑，听你的谆谆教诲，他们会脱口而出“又

来了！”；他们不再想哭就哭，想笑就笑，而是摆出一副酷酷的表情；你以为他真的没有了喜怒哀乐，可是，有一天你却发现他在独自偷偷流泪……我们在疑惑：往日那个阳光男孩或乖乖女哪里去了？我们到底做错了什么？

人总是很善于遗忘。家有青春期孩子的父母，似乎忘记了自己的青春是如何度过的，当年我们抱怨父母多么不理解自己年轻的心，而如今，我们又感叹无法猜透少年的心思。一代又一代的人，难道注定要进入这样的轮回？

青春期孩子的父母，多数已到不惑之年，在事业上小有成绩。本以为经历过了人生，体验过了生活，似乎真正进入到了“不惑”的境界。而当面对青春期的孩子，我们却常常感到束手无策。于是，我们不得不感慨：作为父母，人生还有很多“惑”等待去解。

《如何说少年才会听 怎么听少年才肯说》为父母们提供了和少年交流的实用方法，而在这些方法中，“尊重”被再一次强调。尊重他们这个年龄段孩子所特有的忧虑，尊重他们对父母提出的建议，尊重他们的情感需求，尊重他们内心的冲突和纠结……“尊重”成为与青少年沟通的基础。与《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》相比，这本书所增加的内容，更贴近了十到十五六岁孩子父母的需求。包括：少年的内心世界，他们对情感、友谊、家庭的看法，以及父母们最关心的“性”问题。

书中最值得父母反思的，或许会是第五章“走进孩子的内心世界”中提到的孩子给父母的建议。因为孩子从小到大，都是在听我们的忠告，而我们很少想去听一听孩子给我们的建议。

“别再说：‘你可以告诉我所有的事情’，如果我们真告诉他们，他们就会大发脾气，一通说教。”

“父母应该相信我们。即使我们做错事，那也不代表我们就是坏人。”

“不要批评我们的朋友，你真的不了解他们。”

“如果你想让孩子说实话，就不要因为一点小事而惩罚他们。”

“即使你的孩子不再是个小孩子，还是要告诉他们你爱他。”

……

当我翻译到这段文字的时候，内心被冲击着。虽然孩子的身高看起来已经像个成人，但是，他们的内心多么需要我们的理解！建议每位父母，不妨让孩子列出他们的建议，结果可能会出乎我们的想象。

孩子的成长，何尝不是父母的成长？不惑之年的父母们应该开始学习新的功课。

孩子经历青春期，总是让我们联想起蝴蝶破茧而出的



过程，正如罗大佑的一首歌中所唱，“就像蝴蝶必定经过蛹的挣扎，才会有对翅膀坚强如画”。青春期的孩子在自我冲突中不断长大，青春期孩子的父母们也在关于孩子问题的一个个挑战中成长。只要用心去思考和学习，终有一天，父母将和孩子一起完成蜕变！

安燕玲

2013年4月于北京