

How to Talk
So Kids will Listen & Listen
So Kids Will Talk

珍藏版



[美] 阿戴尔·费伯 伊莱恩·梅兹立希◎著 [美] 高榕◎译

如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说

黑幼龙

孙云晓

杨文

强力推荐

美国家庭教育第一畅销书，销售300多万册

被译为30多种文字风靡全球，出版20多年长销不衰



中信出版社·CHINACITICPRESS

美国最著名亲子教育书作者
送给中国父母的最好礼物——
爱的技巧和训练

中国读者评论

沟通是爱孩子的第一步。如果他心里什么都不想告诉你，你还谈得上能正确地爱他么？所以我极力推荐这本书。只要看过书的父母们能认真去做，孩子会更愿意跟你说心里话，你也不用偷看日记，就能当他的知心朋友。

——当当网读者评论 jiale112

我在读这本书的时候时常会笑出声来，它举的例子太形象了，处处有我的影子。这本书还可以看不止一遍，很多同事经推荐也买了，都说很受用。

——卓越网读者 qiyunqq

美国权威媒体评论

费伯和梅兹立希为当今育儿领域所做的贡献不亚于斯波克博士。

——美国权威亲子教育杂志Parents Magazine

非同凡响，适用于普遍意义上的人际关系。

——《华盛顿邮报》



建议上架：家庭教育

ISBN 978-7-5086-1697-1



9 787508 616971 >

www.publish.citic.com

定价：25.00元

How to Talk
So Kids will Listen & Listen
So Kids Will Talk



如何说 孩子才会听 怎么听 孩子才肯说

[美] 阿戴尔·费伯 伊莱恩·梅兹立希◎著
[美] 高榕◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

数字图书馆
PDG

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 (珍藏版) / (美) 费伯, (美) 梅兹立希著;
(美) 高榕译. —北京: 中信出版社, 2009. 10

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

ISBN 978-7-5086-1697-1

I. 如… II. ①费…②梅…③高… III. 儿童教育: 家庭教育—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 168236 号

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN & LISTEN SO KIDS WILL TALK

by Adele Faber and Elaine Mazlish

Copyright © 1999 by Adele Faber and Elaine Mazlish

Simplified Chinese translation copyright © 2009 by CHINA CITIC PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

如何说孩子才会听, 怎么听孩子才肯说 (珍藏版)

RUHE SHUO HAIZI CAIHUI TING, ZENME TING HAIZI CAIKEN SHUO

著 者: [美] 阿戴尔·费伯 伊莱恩·梅兹立希

译 者: [美] 高榕

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/32 印 张: 9.5 字 数: 175 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-5731

书 号: ISBN 978-7-5086-1697-1/G·341

定 价: 25.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。 服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264377

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

作|者|简|介



■阿戴尔·费伯 (Adele Faber) ■ 伊莱恩·梅兹立希 (Elaine Mazlish)



阿戴尔·费伯 (Adele Faber) 与伊莱恩·梅兹立希 (Elaine Mazlish) 两位女士是享誉国际的成人与儿童交流沟通问题专家。她们在这一领域中的杰出贡献，使她们赢得了千千万万父母的由衷感激，及专业同仁们的热忱肯定。

她们的第一本书《解放父母，解放孩子》，荣获了“克里斯托弗奖”，借以表彰她们在“肯定人类精神最高价值方面的文学成就”。她们接下来出版的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》及《纽约时报》排名第一的畅销书《兄弟姐妹勿相斗》，现已销售三百多万册，并被译成二十多种文字。她们的家长研讨班项目及由美国公共广播公司 (PBS) 制作的录影带，为全球成千上万的家长们所使用。她们的最新力作《如何与孩子交谈，如何促进孩子学习》一书，被美国《儿童》杂志誉为家庭问题与儿童教育方面的“年度最佳图书”。

两位作者曾求学于前著名儿童心理学家海穆·吉诺特博士 (Dr. Haim Ginott)，并在纽约市社会研究学校及长岛大学家庭生活研究所任教。除了在美、加各地的频繁演讲报告之外，她们还几乎上过了美国的每一个重大电视节目：从《早安美国！》到《奥普拉秀》。她们生活在美国的纽约长岛，并且都是三个孩子的母亲。



Contents 目录

给中国朋友的一封信 // IX

译者序 // X

给读者的信 // XIII

如何阅读及使用本书 // XV

第一章 如何帮助孩子克服消极情绪 // 3

- ◎ 如何面对孩子的消极情绪？很简单，承认并接纳他们的感受。
- ◎ 我们和孩子是完全不同的个体，不能用我们的感受替代孩子的感受。
- ◎ 感受没有对错之分，所有的感受都可以被接纳，但某些行为必须受到限制。
- ◎ 当孩子的感受被接纳了，他们才会鼓起勇气自己去面对问题。
- ◎ 帮助孩子面对他们感受的四种方法：
 - 全神贯注地聆听
 - 用“噢”、“嗯”、“我知道了”等来认同孩子的感受
 - 把孩子的感受用恰当的词语表达出来
 - 借助想象满足孩子的愿望

第二章 如何引导孩子与父母合作 // 51

- ◎ 孩子们不愿意合作，是因为他们与我们在需求上存在矛盾。
- ◎ 作为家长，要学会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种方法：
 - 把你所看到的事或问题描述出来
 - 给孩子提供信息
 - 用一个词来表述
 - 说出你的感受
 - 使用字条

第三章 如何用其他方法取代惩罚 //97

- ◎ 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。
- ◎ 代替惩罚的七种方法：
 - 想出一个点子来让孩子帮忙
 - 表示强烈的不满（但不进行人格攻击）
 - 阐明你的期望
 - 给孩子指出补救的方法
 - 让孩子做出选择
 - 采取行动
 - 让孩子体验到不良行为的后果
- ◎ 当孩子屡教不改时，家长解决问题的五个步骤。

第四章 如何鼓励孩子独立自主 //145

- ◎ 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



Contents 目录

子自己完成自己的事情，亲自经历各种问题带来的挣扎，在自己的错误中得到成长。

◎ 鼓励孩子自立的六种方法：

给孩子一个选择的机会

尊重孩子付出的努力

不要问太多问题

不要急于回答孩子的问题

鼓励孩子在家庭之外寻求帮助

不要扼杀希望

第五章 如何夸奖孩子 //181

◎ 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，善意的夸奖有时会带来意想不到的拒绝。

◎ 做父母的一个重要职责是，学会及时称赞孩子做正确的事情。

◎ 夸奖孩子的三种方法：

描述你所看见的事情

描述你的感受

用一个词来概括孩子值得表扬的行为

第六章 把孩子从固定角色中解放出来 //211

◎ 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。



◎ 让孩子从固定角色中解放出来的六种方法：

寻找机会让孩子看到自己的新形象

创造机会让孩子改变对自己的看法

让孩子旁听到你对他的正面评价

为孩子树立榜样

与孩子共同回忆他的突出事例

如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望

第七章 综合讨论 //239

◎ 改变孩子，需要将所有的方法都用上。

◎ 那么，这些到底是为了什么呢？

附录 //247

二十年之后

读者来信

“是的，但是……” “如果……那该怎么办……”

孩子的“母语”

致谢 //285



给中国朋友的一封信

亲爱的中国朋友们：

我们很高兴《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书即将与中国的父母亲及专业人士见面！当我们的书于1980年出版时，没人想到这本书会成为畅销书，更没人想到它会在其后的近三十年中成为“亲子教育的圣经”，销售量达三百多万册，并被译成三十多种语言。

这些年当中，我们也收到了许多中国家长的来信。他们曾读过此书的英文版本，想让我们知道这些新方法对他们的生活产生了多么大的影响。他们还希望有一天这本书能有一个中文版本。用一位中国女性的话说，好让“中国其他的家长更有效地教育他们的孩子，更幸福地享受他们与孩子之间的亲密关系”。

今天，这个希望实现了。当然，我们需要承认，美国家长与中国家长在对待孩子的态度及方法上存在着种种差别。但我们坚信，将我们维系在一起的共同之处，远远胜于我们之间的文化背景差异。不管我们生活在这个美好星球的哪个角落，我们都深爱着我们的孩子；我们都对孩子寄予了最美好的愿望；我们都希望能将必要的准则教给孩子，以帮助他们去接受明天的挑战，去开创更美好的未来。

这正是本书的宗旨所在——探讨培养自信心的方法，寻求建立友爱、互敬关系的沟通技巧。

我们希望你们能读有所获。

Heidi Faber (阿戴尔·费伯)

Elaine Magelick (伊莱恩·梅兹立希)

2007年夏

译者序

来美读完博士学位后才急忙当母亲，一连生了两个千金。孩子小时，我对孩子呵前护后，关爱备至，真是含在嘴里怕化了，捧在手上怕摔了。我对孩子的冷暖温饱照顾得非常周到，同时心中也充满了作为一个成功称职的母亲的自信与自豪。但随着孩子的慢慢长大成人，随着孩子的世界日渐纷繁复杂，有一天，你突然发现：在孩子的冷暖温饱之外，还有着—个看不见、摸不着的内心世界，—个广袤无际的精神世界。我认识到：我们要培养的，应该是一个全面的人。只有—个全面的人，才能是—个真正成功的人，才能是—个真正幸福的人。于是，我感到了担心，感到了迷茫……

我担心，是因为我在乎，我在乎，是因为我爱。为人父母，还有什么比孩子的健康成长、幸福快乐更重要的呢？但怎样才能培养出独立自主、乐观自信的孩子呢？怎样才能引导孩子尊重自己，尊重他人呢？怎样才能帮助孩子积极主动地去解决问题呢？怎样才能帮助孩子学会彼此尊重的沟通技巧呢？

—方面，我生怕有哪—句话没说到，有哪—件事没做到。我担心的是无法为孩子提供充分的引导与教育。另—方面，我又时刻在反思自己对孩子说过的每一句话，做过的每一件事，生怕不适当的引导与教育会对孩子的心灵造成莫大的影响与伤害。于是，我踏上了—个新的征程———个思考与探求亲子教育方法的征程。

千百次的寻寻觅觅之后，我在—位美国朋友家中看到了这本书，读后所受到的感动与震撼是难以用语言来表述的。之后我才注意到，其实美国每家书店的亲子教育专柜中都有这本书。读了这本书之后和美国朋友谈起来，才知道有那么多的美国家长那么多次地读过这本书，那么多次地实践过书中的内容，那么高地评价这本书。虽然美国

亲子教育方面的“新秀”层出不穷，但这本书雄居美国亲子教育书籍排行榜榜首长达二十多年之久，被《波士顿环球邮报》誉为“亲子教育的圣经”。

从这本书中你可以学到美国家长的教子经验，你可以知道美国家长所面临的棘手难题，你会了解造成亲子隔阂的原因，你会找到消除孩子反叛情绪的妙方，你会找到一个教子方面的知心朋友，你会听到美国教育专家的肺腑之言。更为可贵的是，这本书中有着大量幽默风趣的生活实例，并且还有为家长提供的简单具体的行动指南。读此书犹如与好友谈天：轻松愉快，趣味盎然，幽默睿智。两位作者的分析精辟独到，体察入微。在与孩子的沟通上，有时仅一字之差，却是两种说法，两种感觉，天壤之别。两位作者高瞻远瞩，胸怀广阔，令人感动，发人深思。

于是，我想到了中国，想到了中国千千万万个父母亲，千千万万个教育工作者。更重要的是，我想到了中国的千千万万个孩子。于是，我开始联系本书的作者，联系作者的经纪人，查询本书的中文版权情况。同时，我开始联系中国的出版社。几经周折，历经两年多的时间，这本书的中文版权终于由中信出版社购下。而我也在两个孩子、一份早上6点开始的工作、一条狗之外完成了翻译任务。是我对这本书的信心及这本书给我带来的感动，支持着我完成了这一切。

我希望我在中国的亲朋好友们能有机会和我一样读到这本书；我希望中国的千千万万个父母亲及教育工作者们能有机会和我一样读这本书。我希望他们能和我一样喜欢这本书，并终身受益于它。

最后，让我引用书中的几段话作为结束：

“我们的目的是触动孩子内心深处最宝贵的东西——他们的聪明才智、创造性、责任感、幽默感，以及为他人着想的能力。”

“我们的目的是终结伤害孩子心灵的话语，寻找滋润孩子自信的甘露。”

“我们的目的是创造一个激励孩子合作的情感世界。他们与我们的努力配合，发自他们对自己的关心，发自他们对我们的关心。

“我们的目的是倡导一种相互尊重的沟通方式。希望我们的孩子能学会用这种方式和我们交谈——不仅在现在，更在他们的青年时期，而最终在他们长大、成为我们的大朋友之后！”

高 榕

2007年6月30日

歡迎
知
道
PDG

给读者的信

亲爱的读者：

我们怎么也没想到我们会为父母们写一本讲述沟通技巧的书，因为父母与孩子之间的关系是非常个人化、非常隐私的。指导别人如何在这样一种亲密的关系中交谈，这在我们看来似乎很不合适。在写第一本书《解放父母，解放孩子》时，我们尽量避免指导或说教，而是在讲述一个故事。我们在已故儿童心理学家海穆·吉诺特博士的家长研讨班上度过的那些岁月，在我们的生活里留下了不可磨灭的印记。我们坚信：只要我们与大家分享一下我们的故事，只要和大家讲一下这些新技巧是如何改变我们对待孩子的方式并如何改变我们自己的，那么，我们的读者自然就会领会到这些方法的精神实质，受到启发进而自我改进。

从某种程度上说，我们的第一本书的确产生了这个效果。许多家长在读过我们的经历后自豪地写信来告诉我们他们在家中所取得的成绩。但在另外一些来信中，家长们希望能有第二本书——一本有“讲课内容”的书……一本有“练习材料”的书……一本有“经验之谈”的书，一本可以帮助他们“一步步地”学习这种技巧的书。

有一阵子我们曾认真地考虑过写第二本书，但我们最初的抵触情绪又占了上风，于是这个想法被我们放下了。此外，我们当时的主要精力都花在巡回演讲与举办家长研讨班上了。

在接下来的几年中，我们周游美国各地，为家长、教师、校长、医院员工、青少年及幼儿园的老师们举办研讨班。不论我们走到哪里，人们都与我们分享了他们试用这些新沟通方法的个人经验——他们的疑惑，他们的挫折，及他们的热情。我们很感激他们的坦诚，他们每个人都是我们的老师。我们的卷宗里充满了有趣的新材料。

同时，信函仍旧不停地寄来：不仅来自美国，而且来自法国、加拿大、

以色列、新西兰、菲律宾及印度。新德里的安娜嘉·甘普勒女士写道：

“有那么多的问题我希望能得到你们的指导……请告诉我我怎样才能深入地学习这一课题。我已经是山穷水尽了。老方法不适合我，新方法我又没学会。请帮助我渡过这一难关。”

是这封信起了决定性的作用。

我们又开始考虑写一本教大家“如何做”的书了。我们越讨论，对这个想法就越有信心。为什么不写一本带练习的实用指南呢？这样家长们可以自学他们想学习的技巧。

为什么不写一本可以让家长们有机会慢慢地尝试他们所学到的技巧的书呢？或者自己去尝试，或者和朋友们一起去尝试。

为什么不写一本带有大量的有益对话的书呢？家长们可以参照这些对话例子，创造出适合自己风格的新的表达法。

这本书里应该带有插图，把这些技巧生动地展现出来，让百忙之中的父母们只需瞥一眼图画就心领神会。

我们应该把这本书个人化。我们将谈及我们自己的经历，回答常见的问题，并附上过去六年中研讨班的家长们与我们分享的故事与体验。此外，更重要的是，我们应时时牢记我们的重要目标，即不断地探寻肯定人的尊严与人性的方法——既要肯定父母的尊严与人性，又要肯定孩子的尊严与人性。

突然间，我们对写一本亲子教育实用指南的顾虑烟消云散了。每一门艺术与科学都有自己的实用指南，父母们也应该有一本与孩子沟通的书来学习如何与孩子交谈，孩子才会倾听；如何倾听，孩子才肯与你交谈。

一旦决定下来，我们就尽快开始了写作。我们希望能 在甘普勒女士的孩子长大成人之前，给她寄上一本我们的书。

阿戴尔·费伯
伊莱恩·梅兹立希

如何阅读及使用本书

由我们去告诉别人该如何读一本书，这似乎很不得体。（特别是大家都知道我们两人读书常常是从中间开始，甚至是从后往前看。）但因为这是我们写的书，我们想告诉大家我们觉得该怎么阅读这本书效果最好。我们的建议是先翻翻那些图画，有个大致的感觉，然后再从第一章开始阅读。请记住要一边读，一边做书上的练习。千万不要跳过这些练习，急着去读下面更精彩的部分，要抵制住这个诱惑。如果你能有个好搭档来一起做这些练习，那就再好不过了。我们希望你们能够深入地去谈论、去辩论、去探讨你们对问题的回答。

我们还希望你们能把回答写下来，让这本书成为你们的一份个人记录。不管是整整齐齐地写还是草草地写，抑或是写了又改，改了又涂，关键是要把你们的回答写下来。

请慢慢地细读这本书。学习这本书中的思想花了我们十年多的时间。我们不是建议你们也花那么长的时间读这本书，但你们若觉得这本书中的方法有道理，也想去试一试，那么循序渐进要比大刀阔斧容易得多。读完一章后，放下书本，给自己一周的时间来做本周的“作业”。然后再往下读。（你也许在想：“每天有那么多的事情要做，我哪有时间去做什么作业！”经验告诉我们，真正把这些技巧付诸行动，并把结果记录下来，是对自己的一种必要约束。正是这种约束帮助我们把这些技巧背后的理念深植心中。）最后，关于称谓。我们在书中轮换地使用“他”和“她”，以减少必须两性同时提及的麻烦。我们希望我们没有使哪一性别感觉受到冷落。

你也许在想：这本书既然是两个人合写的，为什么在书中的某些地方却以一个人的口吻来表达？这是我们想出来的办法，以避免不停地阐明是谁在谈论谁的经历。在我们看来，对我们的读者而言，一个

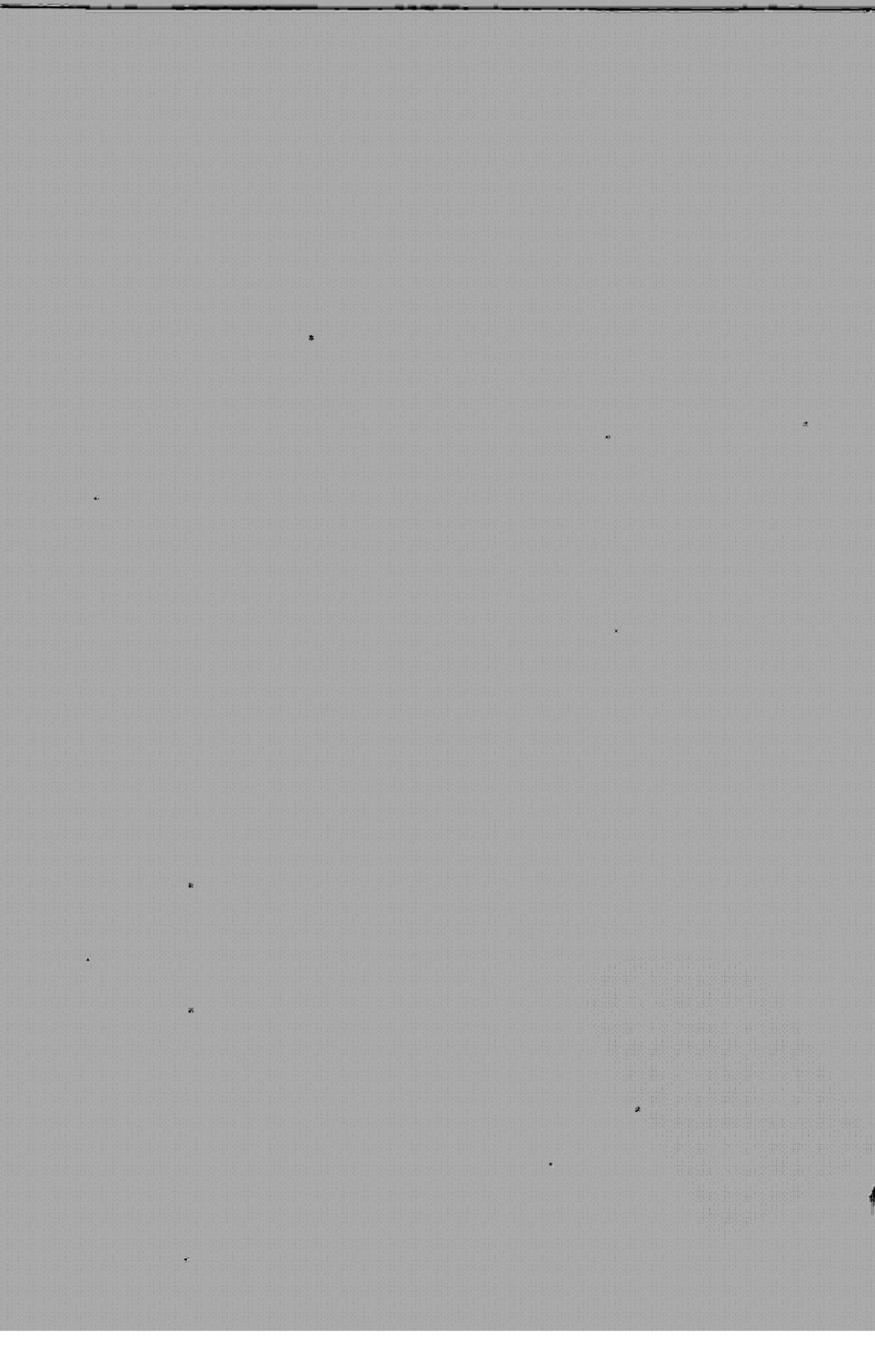
简单的“我”，要比不停地重复“我，阿戴尔·费伯……”或“我，伊莱恩·梅兹立希……”要容易得多。对于书中所谈到的那些理念，我们两人同样坚信不疑。我们都看到了这些沟通方法在我们自己的家庭中所起到的功效，以及在千千万万个其他家庭中所起到的功效。能与大家分享这些经验是我们极大的荣幸。

如何说孩子才会听
怎么听孩子才肯说
PDG

“我们所拥有的，只是可能性——塑造自己的可能性。”

何塞·奥尔特伽-加西特 (Jose Ortega y Gasset)





第 1 部分

在有孩子之前，我以为自己将是一个妙极了的家长。我可以滔滔不绝地告诉你为什么别人家的孩子都有问题。后来，我自己也有了三个孩子。

真正有了孩子，我才认识到为人父母的难处。每天早晨我都安慰自己说：“今天就不会那样了。”但每天都是悲剧重演：“你给她的比给我的多！”“我不要这个粉色的杯子，我要那个蓝色的。”“这麦片糊跟吐出来的差不多！”“我就是不回房间去，你管不着我！”

.....

他们终于把我搞垮了。我做了一件我以前从没想到的事：我参加了一个家长研讨班。这个研讨班设在我们那儿的一个儿童教育中心，由一位年轻的心理学家海穆·吉诺特博士做指导。

这个研讨班非常引人入胜，讨论的题目是“孩子的感受”。两个小时很快就过去了。回家的路上，我的脑海里闪烁着种种新的观念，我手中的笔记本里装满了尚未完全消化的新知识：

- ★ 孩子的感觉与行为之间有着直接的联系。
- ★ 孩子感觉好，自然会通情达理。
- ★ 那么我们怎样才能帮助他们感觉良好呢？
- ★ 通过承认并接受他们的感受！

问题的症结所在：我们做父母的通常不承认并接受孩子的感受。

举例来说，以下不都是我们常对孩子说的话吗？

“你不可能真的那么想。”

“你是在故意说反话，你一定是累了。”

“那么一点小事儿，值得这么伤心吗？”

长期否认孩子的感受，会使孩子感到困惑与愤怒，也会让他们变得不会体会自己的感受，不相信自己的感受。

还记得刚上完研讨班时我心里在想：“也许别的家长这样对待自己的孩子，我可没这个问题。”但后来我开始留意了。下面这些对话是一天之内在我自己家中发生的：

孩子☹ 妈妈，我累了。

我● 你刚刚睡过觉，不可能累。

孩子☹ （更大声地）但我累了。

我● 你不是累，你只是还有点儿没睡醒。起来穿上衣服吧。

孩子☹ （大嚷起来）不要，我累了。

孩子☹ 妈妈，我好热。

我● 天冷，别把毛衣脱下来。

孩子☹ 我要脱，我热！

我● 我跟你说了，别把毛衣脱下来！

孩子☹ 我要脱，我热！

孩子☹ 这个节目真没劲。

我● 别瞎说，这个节目挺有意思。

孩子☹ 这个节目蠢透了。

我● 这个节目很有教育意义。

孩子☹ 这个节目好恶心。

我● 不许这样讲话！

你看出来了吗？一方面，我们所有的谈话都变质为争吵；另一方面，我在一次又一次地告诉我的孩子们，不要相信他们自己的看法，而是要依赖我的观点。

一旦我认识到这一点，我立刻下决心改变自己。但怎么才能改变呢？对我来说，最好的办法是为孩子设身处地地想一想。我问自己：“假如我是一个孩子，我感到累了，热了，烦了，我会怎样？假如我想要我生命中那个全能的大人了解我的感受，我会怎样？”

在接下来的几周中，我努力去试着体会孩子的感受。这样一来，该说的话自然就涌到了嘴边。当我和孩子说以下内容时，我都是真心真意的，而不是在试用某种教育方法：“噢，我知道了。虽然你刚睡醒，但你仍然觉得有点累。”“噢，我知道了。虽然我觉得冷，但你觉得热。”“噢，我知道了。你对这个节目评价不高。”毕竟，我们是两个独立的人，我们完全可能有两种不同的感觉。这谈不上谁对谁错，感觉到什么就是什么。

这一新招管用了一阵子，我跟孩子之间的争吵次数明显下降了。直到有一天，女儿宣布说：“我讨厌姥姥。”她这是在讲我的母亲啊！我立刻脱口训道：“你怎么能说出这种话呢？你知道你并不讨厌姥姥。我永远不想再听到从你嘴里说出这种话来！”

这场交锋使我自己又有了新的了解：对于孩子的大部分感受我都能较好地接受，但一旦他们说的话使我感到生气或不安，我会立刻回到老样子。

后来我了解到，有我这种反应的家长还不在少数。下面我们将列举孩子们说的一些话，这些话通常都会被家长们不加考虑地予以否定。请读一读这些话并写下家长们可能使用的否定答复。

1 孩子● 我讨厌我的生日聚会。（而你已尽了全力来使这一天快乐

美好。)

父母● (否定这种感受)

2 孩子● 我不要戴牙箍了，扎得我很疼。我不管牙医怎么说！

父母● (否定这种感受)

3 孩子● 气死我了！就因为我迟到了两分钟，老师把我赶出了体操队。

父母● (否定这种感受)

你写了哪些回答呢？你有没有写出下面这样的话呢？

“你在说些什么呀？你的生日聚会多棒啊——有冰激凌、生日蛋糕，还有气球——那好吧，以后你再也别想开生日聚会了！”

“戴牙箍能疼到哪儿去？我们在你嘴里花了那么多钱，你喜欢也好，不喜欢也好，都得给我戴！”

“你没有权利生老师的气。都是你的错，你应该准时到场。”

出于种种原因，这样的话我们大多数家长是张口就来的，但孩子听到这样的话会有什么感觉呢？下面让我们来做一个练习，让我们也体会一下别人无视你的感受是怎样的一种滋味。

假设上班时间，你的老板让你为他做一些额外的工作，而且要在下班前完成。你原打算立即去做，但由于发生了些紧急情况，你把这件事完全忘到了脑后。那天太忙乱了，你几乎连吃中饭的时间都没有。

正当你和几位同事准备回家的时候，你的老板走过来，向你询问他交代给你的任务。你立刻向老板解释今天是多么繁忙。

他打断了你的话，大声地愤怒地嚷道：“我不想听你的辩解！你以为我花钱雇你来是干什么的？是让你整天坐在这里吗？”你刚想张口解释，他说了句“别说了”，然后进了电梯。

同事们都假装什么也没听见。你把自己的东西收拾好，然后离开了办公室。在回家的路上，你碰到了一位朋友。你仍然在为刚才发生的事感到气愤，于是就情不自禁地向他（她）倾诉了起来。

你的朋友试着“帮助”你。下面是他（她）的八种不同回答方式。在阅读每一种回答时，请体会一下你心中的第一直觉感受并把它写下来。（这里无所谓正确与错误，你的感受是什么就是什么。）

1. 否认感受式回答：“这有什么好生气的？你这样想真是太傻了。你大概是累了，把事情过分夸大了。不可能像你说的那么坏。算了吧，笑一笑……你笑起来很好看。”

你的感受与反应：.....

.....

2. 哲理式回答：“你知道，生活就是这样的。不可能万事顺心如意，要学会处变不惊。这个世界上没有十全十美的事。”

你的感受与反应：.....

.....

3. 建议式回答：“你知道你该怎么办吗？明早一上班，马上去你老板办公室对他说‘我错了’。然后马上坐下来完成你前一天忽略了的工作。别让那些七零八碎的紧急情况捆住手脚。而且，如果你是个聪明人，如果你想保住饭碗，你一定要保证今后再不会发生这种事了。”

你的感受与反应：.....

.....

4. 提问式回答：“到底出了什么紧急情况会让你把老板交给你的特殊任务都忘了？难道你不知道如果你不马上去干，他会很生气吗？这样的事以前发生过吗？他走出去的时候你为什么不上去，再向他解释？”

你的感受与反应：.....
.....
.....

5. 为对方辩护式回答：“我可以理解你老板的反应，他的压力也一定很大。他没有频频发脾气已经很不错了。”

你的感受与反应：.....
.....
.....

6. 怜悯式回答：“噢，你好可怜啊。这太可怕了，我真是太为你感到难过了。我简直都快哭出来了。”

你的感受与反应：.....
.....
.....

7. 业余心理分析式回答：“你有没有想过，你为此感到伤心的真正原因，是你的老板在你的生活中扮演着父亲的角色？你小的时候可能担心过失去父亲的宠爱，所以当老板骂你的时候，你早期被拒绝的恐惧感就又回来了。难道不是这样吗？”

你的感受与反应：.....
.....
.....

8. 理解同情式回答（努力去体会对方的感受）：“唉，听起来真是难为你了。忙累了一天，又受到这样的当众责难，你一定觉得很难承受吧？”

你的感受与反应：.....

通过上述练习，你了解到你自己对人们的各种说话方式的感受与反应。下面来分享一下我个人的一些感受与反应。当我感到伤心或受到伤害时，我最不想听的就是建议、大道理、心理分析或别人的看法，那种谈话只会使我感觉更糟。怜悯只会使我感到自己可怜，发问只会使我为自己辩护，而最令人气愤的是听到说我不应该有这种感觉。所以，对于上述各种说话方式，我的第一反应就是：“算了吧！还有什么好谈的？”

但是，如果有人真正在聆听，如果有人认同我内心的伤痛并给我一个机会来聊一聊我的困扰，那么我会感到我的伤痛在减轻，我的困惑在消除，我会更有能力面对我的感受与问题。

我甚至还会对自己说：“我的老板通常还是很通情达理的……也许我的确应该立刻把那份报告处理好……但我还是觉得他做得有些过分……算了吧！明天我早点儿去，第一件事就把报告写好……等我把报告拿给他的时候，我会让他知道他这样对我讲话使我多么难过……而且我还要告诉他，从今以后，如果他想批评我的话，我希望他私下跟我谈。”

对于我们的孩子来说，他们的感受也是同样的。如果他们感到有人在聆听，如果他们得到了别人的理解，那么他们同样可以自己找到解决问题的办法。但是，这种富有同情心的话语并不是与生俱来的。对大多数人来说，在我们的成长过程中，我们的感受通常都是遭到否定的。所以，我们必须通过不断学习与练习，熟练地掌握这一接纳性的新语言。

行动指南 如何帮助孩子克服消极情绪

1. 全神贯注地聆听孩子说话。
2. 用“噢”、“嗯”、“我知道了”等来认同孩子的感受。
3. 把孩子的感受用适当的词表达出来。
4. 借助想象满足孩子的愿望。

在接下来的几页中，让我们看看用上述方法与人们在对付闹情绪的孩子时通常使用的方法之间的对比。

心不在焉地听孩子说话



分析与评论 如果我们没有真正用心聆听孩子，只是表面敷衍，孩子就会感到失望，从而不再愿意与你交心。

1. 全神贯注地聆听孩子说话



分析与评论 如果我们是在真正用心地聆听孩子，孩子就比较容易向我们倾诉他们的问题。我们甚至不必说什么，常常孩子所需要的只是那深表同情的沉默！

过多提问与建议

有人偷了我那支
新红铅笔。



你敢肯定不是你自
己弄丢的吗？



你自己的东西随便乱
放，那能不去吗？

我没丢，我去上厕所的
时候它还在我桌子上呢！



你知道你已经丢了好几次
东西了，这不是第一次。
我告诉过你多少次了，贵
重东西要放到抽屉里面去。
你知道你的毛病在哪儿吗？
你从来不听大人的话！



太不像话了！

别管我！



分析与讨论

2. 用“噢”、“嗯”、“我知道了”等词语来认同孩子的感受



分析与评论 简单的一个“噢”、“嗯”或“我知道了”其实非常管用。这样的词语伴以关心的态度会引导孩子去分析自己的想法和感受，还有可能进一步找出自己的解决办法。

否定孩子的感受

我的小鸟龟死了，今天
早上它还好好的呢。

不要这么伤心，宝贝。



不要哭，不过是一
只小鸟龟嘛。



别哭了，我明天再去
给你买一只来。



不许不讲道理！

我不要另外一只！



分析与评论 很奇怪，越是叫孩子把不好的感受藏到一边（不是我们父母有多亲切），孩子似乎越伤心。

3. 把孩子的感受恰当地表达出来



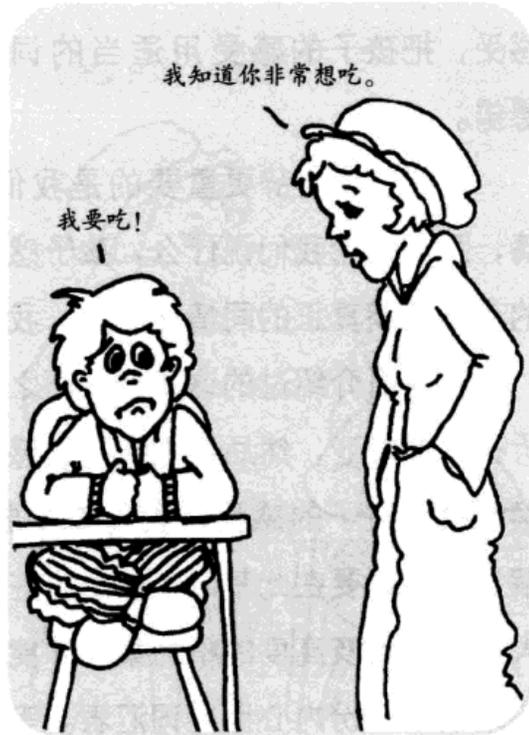
分析与评论 家长们通常不这样来回答孩子。他们担心一旦把这种感情弄明了，情况会更糟。可是事实恰恰相反。当孩子听到可以描述他内心感受的词语时，他会深感安慰，因为有人认可了他的内心感受。

过多的解释与逻辑分析



分析与评论 当孩子抱怨东西没有了时，我们常常给出逻辑性的解释和理由，这反而会让孩子感到沮丧。

4. 借助想象满足孩子的愿望



分析与评论 有时，仅仅有人理解你多么想要某件东西，就会使现实变得更容易接受。

现在你都知道了，对付孩子吵闹的急救措施有四种：全神贯注地聆听孩子说话，用“噢”、“嗯”、“我知道了”等话语来认同孩子的感受，把孩子的感受用适当的词表达出来，借助想象满足孩子的愿望。

但是，比言辞更重要的是我们的态度。如果不是出于真挚的感情，那么无论我们说什么，孩子感到的只是虚伪与控制。只有当我们的言辞充满真正的同情之心时，我们的话语才能打动孩子的心。

在前面介绍过的这四种技巧之中，最难的大概要数必须先认真倾听孩子的发泄，然后再把孩子的感受用适当的言辞表达出来。要想准确地摸清孩子的感受，我们首先要对孩子所说的话有一个清楚的了解，然后又要在在此基础上猜出这些话背后的真正含义，而这只有通过大量的练习及高度的精力集中才能做到。与此同时，很重要的是我们要给孩子一份内心世界词汇表。等他们可以将内心感受用言辞表达出来时，他们就可以开始自己帮助自己了。

下面我们来做个练习。下面列举了6句孩子可能对父母说的话，请将每句话读一下，然后：

1. 写出一两个词来描述孩子此时的感受。
2. 写下一句你可能对孩子说的话，来表明你理解他的这种感受。

例子 孩子说：“汽车司机对我大吼大叫，结果大家都在笑我。”

孩子的感受：

丢面子，窘迫。

你的感受与反应：

那一定很丢面子吧。（或：听起来好像很丢面子的。）

1. 孩子说：“我真想照迈克的鼻子来一拳！”

孩子的感受：

你的感受与反应： _____

2. 孩子说：“就因为那么一点点雨，我们老师说我们不能去郊游了。她好蠢。”

孩子的感受： _____

你的感受与反应： _____

3. 孩子说：“玛丽请我去参加她的派对，可我不知道……”

孩子的感受： _____

你的感受与反应： _____

4. 孩子说：“我真不明白为什么周末老师还要给我们留这么多的作业！”

孩子的感受： _____

你的感受与反应： _____

5. 孩子说：“我们今天练篮球，可我一个球都没投进去。”

孩子的感受： _____

你的感受与反应： _____

6. 孩子说：“珍妮要搬走了，她是我最好的朋友。”

孩子的感受： _____

你的感受与反应： _____



你注意到了吗？要想让孩子知道你理解他此时的感受，要花多少心思，要付出多大的努力呀！下面这些话是刚才那6个练习的参考答案。对大部分人来说，说出这些话的时候可能会觉得不太自然：

“哎呀，你听起来好生气呀！”

“那你一定很失望吧？”

“嗯，至于去不去参加那个派对，你似乎还有些犹豫。”

“听起来好像你真的很反感那么多作业。”

“噢，那一定是非常令人沮丧的！”

“好朋友搬走了真的非常令人伤心。”

但是，只有这样的话语才能给孩子带来安慰，才能使孩子平静下来，进而开始面对他们的问题。（顺便提一下，不必担心用词太深奥。学新词的最好方法就是听别人使用这个词。）

你也许在想：“虽然在做练习的时候我可以说出这样的话，让孩子知道我多少有些理解他的感受，但接下来该说什么呢？我该怎样继续跟孩子说呢？接下来我可不可以给孩子些指导呢？”

还是先不要给予指导，我知道我们是多么想马上有办法来解决孩子的问题。

比如：

“妈，我累了。”

“躺下歇一会儿吧。”

“我饿了。”

“那去吃点东西吧。”

“我不饿。”

“那就别吃。”

要控制住这种想立刻“改变事态”的冲动。不要给予指导，要继

续接受并反思孩子的感受。

下面我举个例子来说明我的意思。我们家长研讨班的一位父亲与大家分享了这样一个经历。有一天他儿子从外面冲进家来，说出的第一句话就是我们练习中的一句：“我真想照迈克的鼻子来一拳！”

这位父亲说，若是照着平常，他们的对话就会是这样进行的：

儿子☹ 我真想照迈克的鼻子来一拳！

父亲● 为什么？出什么事了？

儿子☹ 他把我的笔记本扔到地上了！

父亲● 那你是不是先惹他了？

儿子☹ 没有！

父亲● 你敢肯定？

儿子☹ 我发誓，我根本没动他。

父亲● 那好。迈克是你的朋友，如果你听我的，就把这事儿忘了吧。你知道你也不是十全十美的。有时是你先惹事儿，然后又埋怨别人。

儿子☹ 我才不呢。是他先惹我的……哼，跟你没法说。

但是，因为这位父亲刚刚参加过一个如何帮助孩子面对自己的感受的研讨班，实际的对话是这样进行的：

儿子☹ 我真想照迈克的鼻子来一拳！

父亲● 哇，你好生气呀！

儿子☹ 我真想把他的胖脸揍扁了！

父亲● 你那么讨厌他呀！

儿子☹ 你知道那个小霸王干了什么？在汽车站他把我的笔记本抢过去扔到地上了！我根本没惹他！

父亲● 噢！

儿子☹ 我猜他一定以为是我把他的那只破泥鸟弄碎了。

父亲● 你觉得是这么一回事呀。

儿子● 是的，他在哭的时候一直朝我看。

父亲● 噢。

儿子● 但是我没有弄碎那只泥鸟。我没有！

父亲● 你是这样想的。

儿子● 嗯……我不是故意弄碎的。那个蠢戴比推我撞到了桌子上，我有什么办法。

父亲● 噢，戴比推了你。

儿子● 是的，好多东西都被撞到地上了，只有那只鸟打碎了。我并没想打碎那只鸟。他的鸟做得很好。

父亲● 你真的没想打碎那只鸟。

儿子● 是的，但他不肯相信我。

父亲● 你觉得如果你说实话他不会相信你？

儿子● 我不知道……不管怎样，我会去向他说实话——不管他信不信。而且他也应该向我赔礼道歉，他不该把我的笔记本扔到地上。

这位父亲惊讶极了。他并没有问任何问题，孩子却把事情的全部经过告诉他了。他并未给出一字的指导，但孩子自己找出了解决办法。这位父亲简直不敢相信仅仅通过倾听并承认孩子的感受，他竟能给予儿子那么大的帮助。

在纸上做做练习、读读对话例子是一回事，在真情实景中，在与自己的孩子对话时应用倾听技巧则是另一回事。所以，我们研讨班的家长反映说，在回家面对实际情况之前，家长们彼此之间做做角色替换练习是很有帮助的。

接下来我们提供了一些角色替换练习，读者可以和朋友或配偶试一试。在做练习之前要先决定谁是大人，谁是小孩，然后只读与你的角色有关的那部分。

孩子的角色

角 色 互 换 练 习

1. 医生说你的花粉过敏症需要每周打一针才不会喷嚏连天。有时打针很疼，有时却毫无感觉。你今天打的那针是特别疼的那种，所以从医生那里出来后你想让你父母知道打这一针的感觉。

你父母对此的反应有两种。第一种情况下他们会首先否定你的感觉，但你继续试着让父母了解你的感受。等对话结束后，问问自己你的感受是怎样的，并将这种感受与扮演父母的一方分享。

你的开场白是（一边揉着胳膊）：

“医生这一针简直疼死我了！”

2. 同样的情况，只是这一次你父母的反应不同，他们接受并承认了你的感受。同样，等对话结束后，问问自己对于父母的这种反应你的感受是怎样的，并将这种感受与扮演父母的一方分享。

同样，你的开场白是（一边揉着胳膊）：

“医生这一针简直疼死我了！”

演完两次之后，你最好演一下相反的角色，从而体会一下父母的观点。

父母的角色

角 色 互 换 练 习

1. 你每周都要带孩子来打针。虽然你知道小孩都怕打针，但你也

知道大部分时候这种针只是疼一下就过去了。今天，从医生那里出来后孩子却抱怨个不停。

父母这个角色你要表演两次。第一次试着通过否定孩子的感受来使他停止抱怨。请用下列回答（你也可以自己编一些话来说）：

“算了吧，不可能那么疼吧。”

“没事儿净瞎闹。”

“你弟弟从来不怕打针。”

“你是小婴儿吗？”

“你最好忍了吧，每周不都得来打一次吗？”

等对话结束之后，问问自己的感受是怎么样的，并将这种感受与扮演孩子的一方分享。

孩子的角色先说。

2. 同样的场景，再表演一次。只是这一次你是真的在倾听，你的回答要表明你听到并接受了孩子所表达出来的感受，不管是什么样的感受。例如：

“听起来好像真的很疼。”

“那一定很疼的。”

“噢，那么疼！”

“听起来好像是你最希望让你的劲敌忍受的那种疼。”

“一周接一周地打针实在是不容易。我敢打赌针打完了你一定会很高兴。”

等对话结束之后，问问自己的感受是怎么样的，并将这种感受与扮演孩子的一方分享。

同样是孩子的角色先说。

演完两次之后，你最好演一下相反的角色，从而体会一下孩子的观点。

当你扮演那位感受遭到忽略、遭到否定的孩子时，你是否发现你变得越来越生气？你是否发现起初你是生打针的气，后来却转而生你父母的气了？

当你扮演那位试图终止孩子抱怨的父母时，你是否发现你被那个“不通情理”的孩子搞得越来越心烦？

否认孩子的感受通常会带来的不幸结局是：父母与孩子之间的敌意由此而产生了！

父母们：在这次对话练习中，当你承认并接受孩子的感受时，你是否感到争吵的火药味儿在渐渐地消失？你是否体会到真诚助人的力量呢？

孩子们：当你的感受得到承认与接受时，你是否感觉到更受尊重呢？你是否觉得更爱你的父母呢？知道有人了解你的痛会不会使这份痛更容易承受呢？会不会使你更有勇气面对下次的挑战呢？

承认孩子的感受，是我们可以给予孩子的最好的礼物。我们帮孩子认识了他们的内心世界，而一旦他们清楚地了解了他们内心世界的现实状况，他们就会鼓起勇气去面对问题。

作 业

1. 在本周内至少和孩子谈一次话。在谈话中要认可孩子的感受，并趁印象深刻时在下面的空格中记下你们的谈话。

孩子：

家长：

孩子：

家长：

孩子：

2. 阅读本章的第二部分。在这部分中你将会找到有关这些技巧的进一步的阐述、家长们经常提出的问题，以及其他家长在家中应用这些新技巧的情况。



简短提示

帮助孩子克服消极情绪

孩子的感受需要得到认可与尊重。

- ❶ 全神贯注地聆听孩子说话。
- ❷ 用“噢”、“嗯”、“我知道了”等词语来认同孩子的感受。
- ❸ 把孩子的感受用适当的词表达出来：
“那一定令人感到很沮丧！”
- ❹ 借助想象满足孩子的愿望：
“我真希望我现在就可以给你做香蕉船！”

* * *

所有的感受都可以被接受，但某些行为必须受到限制。

“我可以看得出来你非常生你弟弟的气。请你用语言告诉他你想要什么，不能用拳头。”

注：把本页及后面各章的其他提示复印下来，贴在家里醒目的位置，会对你大有帮助。

第 2 部分

评论、提问及家长们的故事

家长提问

1. 和孩子谈话时，是不是总要严阵以待？

那倒不一定，我们和孩子的许多交谈其实是很随便的。如果孩子说，“妈妈，今天放学后我要去戴维家”，那么则没必要回答说，“我知道了，你决定今天下午去拜访朋友”。一句简单的“谢谢你告诉我”就足够了。只是当孩子要你了解他的感觉时，你才需要严阵以待，要迎合孩子的高兴劲儿是很容易的。面对孩子的兴奋宣告，“我今天数学考了97分”，我们不难报以同样的热情，“97分！那你一定高兴极了。”

需要技巧的是如何处理孩子的消极情绪。在这种情况下我们才需要克服旧有的冲动，如忽略、否认、上纲上线等。如何才能更敏感地对待孩子的情感需求呢？一位父亲讲述了他的转变窍门：他把儿子在感情上受到的伤害视同他身体上受到的伤害。这种联想帮助他认识到，他儿子受伤的感情与他受伤的膝盖同样需要即刻的、认真的对待。

2. 为什么不应该直接问孩子，“你为什么有这种感觉？”

有些孩子可以告诉你他为什么感到害怕、愤怒或不高兴，但对于

很多孩子来说，“为什么”这个问题犹如雪上加霜。现在除了原有的困扰之外，他们还要分析原因并找出合理的解释。通常孩子不知道他们为什么会有某种感觉，有时即使知道，他们也不想告诉大人，因为他们担心在大人眼里，他们的理由似乎不成其为理由。（“这点儿事儿也值得哭？”）

对于一个正在伤心的孩子来说，听到一句“我知道你感到很伤心”，要比受到逼问“出什么事了？”或“你为什么有这种感觉？”要舒心得多。他会觉得，和一个接受自己感受的大人交谈比和一个逼他解释的大人交谈要容易得多。

3. 你是说应该让孩子知道我们同意他们的感受吗？

孩子需要的不是别人同意他们的感受。一句“你完全正确”可能当时听起来很顺耳，但它会妨碍孩子自己把事情的前因后果想清楚。

例子：

孩子☹ 老师说取消我们班的演出。她真坏！

父母● 白练那么久了？我同意你。她一定是心肠很坏才会做出这种事来。

对话结束。

下面让我们再来看看另一种情况。看一看如果孩子的感受得到了接受，那么他可以多么容易地进行建设性思考：

孩子☹ 老师说取消我们班的演出。她真坏！

父母● 那你一定很失望吧！你一直在盼着这场演出呢。

孩子☹ 是呀，就因为有些小孩在排练时乱闹。但那是他们的错，和我们有什么关系。

父母● （静静地听着。）

孩子☹ 老师火了，还因为大家都没记住台词。

父母☹ 原来是这样。

孩子😊 老师说如果我们立即“改邪归正”，她也许还会再给我们一次机会……我得再练练我的台词，今晚你帮我提提词儿好吗？

结论：不论年老年少，人在心情不好时所需要的不是别人同意他的看法，而是有人承认他的感受。

4. 如果向孩子表示我们对他的理解是那么重要，那么光说一句“我理解你的感受”不就行了吗？

光说一句“我理解你的感受”，有些孩子会不相信你的话。他们会回答说：“不，你不理解。”所以我们要花些心思，说得具体一些（如“第一天上学是挺吓人的，新环境让人觉得那么陌生”），才能使孩子知道你是真的理解了。

5. 假如我试着揣摩孩子的感受，但猜错了，那怎么办？

那也没关系，孩子会马上纠正你的。

例子：

孩子😊 爸爸，我们的考试推迟到下周了。

爸爸☹ 那你一定感到解脱了吧！

孩子😊 解脱？我都气死了！下周还得再准备一遍。

爸爸☹ 我明白了，你是希望赶快考完算了。

孩子😊 是呀！

只有自以为是的人才会假定他总是知道别人的感受，我们所能做的只有努力去理解孩子的感受。我们不一定总会成功，但孩子通常会感激我们的努力。

6. 我知道我应该接受孩子的感受。但我发现，一听到我自己的孩子说出“你好坏”或“我讨厌你”之类的话，我就不知道该如何应付了。

如果“我讨厌你”之类的话让你生气，你不妨让孩子知道这一点，你可以告诉他：“我不喜欢我刚才听到的话。如果你在为什么事生气的话，请换一种方式告诉我，或许我可以帮助你。”

7. 除了让孩子知道我们了解他的感受之外，还有没有其他方法来帮助孩子？我儿子对挫折的忍受能力非常有限。承认他的感受，说一些“那一定很令人失望”之类的话，偶尔几次确实很管用，但当他情绪特别冲动时，通常他什么都听不进去。

我们研讨班家长们的经验是：如果孩子极度伤心气恼，有时一些肢体活动可以帮助缓解一下这种痛苦的感情。我们听到了大量这方面的故事。捶枕头、砸旧纸盒、揉搓橡皮泥、像狮子一般吼叫，及投飞镖等活动都会使愤怒的孩子平静许多。有一样活动父母看着最放心并且孩子做起来效果也最好，那就是把他们的感受画出来。下面的两个例子是在一周之内先后发生的：

有一次我刚从家长研讨班回到家，发现三岁的儿子正躺在地上大哭大闹。我丈夫气呼呼地站在一边。他对我说：“好吧，儿童专家，看你有什么办法来对付他。”我觉得我必须面对这一挑战。我看了看地上仍在踢蹬喊叫的乔舒亚，随手从电话机边拿起了笔和记事本。我蹲下来，把笔和本递给了乔舒亚，对他说：“拿着，画给妈妈看看你有多生气，把你的感受画下来给妈妈看。”

乔舒亚立刻跳起来，开始画愤怒的圈圈。然后他拿给我看，对我说：“我有这么生气！”

我说：“你真的很生气。”然后又撕下一页纸说：“再画给妈妈看。”

他又在纸上愤怒地乱画起来。我又说了一句“啊，那么生气”，然后我又给了他一张纸。等到我递给他第四张纸时，他已经冷静多了。他盯着纸看了很久，然后说道：“现在我要表现一下我高兴的感觉。”他画了一个圆圈，两个眼睛，一张笑口。简直让人难以置信，两分钟之内，他从歇斯底里变为安静专注，只是因为我让他把他的感受展示给我看。事后我丈夫说：“那个家长研讨班你可要接着去呀。”

在下一次家长研讨班上，另一位母亲跟我们谈了她应用这一技巧的经历：

上周当我听到乔舒亚的故事时，我的第一个想法就是，我多希望我可以把这个方法用在我们家托德身上。托德也是三岁，但他患有麻痹症，其他孩子易如反掌的事对他而言却是巨大的挑战，如站立、抬起头等。他已经有了很大的进步，但他还是非常容易感到灰心丧气。每次他想做什么事却做不到时，他会连续几个小时大喊大叫。我根本没办法跟他说任何事情，最糟糕的是他踢我还想咬我。我猜他觉得他的困难都是我的错，而且我应该能够为他做些什么。大部分时间他都在跟我生气。

在从上周的家长研讨班回家的路上我在想，如果我在托德进入大哭大闹状态之前使用这个方法那会怎么样呢？那天下午他在玩他的新拼图玩具。这是一个很简单的只有几块儿的大拼图，但最后一块儿他怎么也摆不进去。试了几次之后，他的脸上开始出现了那种表情。我一看大事不好，暴风雨要来了。于是我赶快跑过去，喊道：“停！……一切暂停！……别动！……我得去拿点儿东西。”他一脸惊愕。我在他的书架上乱翻一气，找到了一支大蜡笔和一张画纸。我和他一起坐在地上，我对他说：“托德，你是感到这么生气吗？”然后我在纸上上上下下地画了许多尖尖的折线。

“是的。”他一边说一边从我手中抢过了蜡笔，乱画了许多狂野的

线条。然后他又在纸上乱扎一通，直到满纸都是窟窿。我把纸拿起来举到灯光下说：“你很生气。你简直气愤到了极点！”他把纸抢过去，边哭边把纸撕成碎片。等这些都做完了，他看着我说：“我爱你，妈咪。”这是他第一次说这样的话。

那次以后我又试过几次，但并不是每次都管用。我想我大概需要再去为他寻找其他的宣泄方式，如拳击袋等。但是我开始认识到：最重要的是，在他扎、捶、乱画时，我在他身边，看着他，让他知道即使是他最愤怒的感情也会得到理解与接受。

8. 如果我接受孩子的全部感情，他会不会觉得他做什么事都行呢？我不想当一个过分纵容的家长。

起初我们也曾担心过过分纵容这一问题，但渐渐地我们开始认识到这种方式只是容许所有的情感，只是在这种意义上的纵容。比如，“看得出来你很喜欢拿叉子在奶油块儿上画图案”。

但这并不等于行为上的纵容，并不意味着你要纵容孩子那些不能为你所接受的行为。你可以把奶油块儿拿走，同时让这位年轻的“艺术家”知道：“奶油不是用来玩儿的。如果你要设计一个模型的话，可以用橡皮泥来做。”

我们的经验是：当我们接受孩子的感受时，他们也会更好地接受我们为他们制定的行为界限。

9. 当孩子遇到问题时，为什么不应该给他们提出劝告呢？

向孩子提出劝告或给孩子提供即刻的解决办法，等于剥夺了孩子在自己的难题中苦苦挣扎的宝贵经历。

那么，有适宜的时候可以对孩子加以劝告吗？当然有。关于何时及如何对孩子加以劝告，请见第四章中的“再谈给孩子提建议的问题”。

10. 如果你事后认识到你未能给孩子做出有益的回答，那有什么办法可以补救呢？昨天我女儿从学校回来时非常伤心，她想要告诉我在操场上有些小孩欺负了她。但我当时很累而且在想别的事，所以没理会她，只是告诉她不要哭了，这么点小事算什么。她看上去很不高兴，上楼回她的房间去了。我知道我做得很糟，现在我该怎么办呢？

每当家长对自己说，“我办得真糟。我为什么没想到说……”他就自动又得到了一次机会。与孩子在一起的生活是开放式的。几分钟后，几小时后，或几天后总会有机会对孩子说：“那天你告诉我其他小孩在操场上嘲笑你的事，现在我认识到了，那一定是很令人生气的。”

同情之心总是令人感激的，不管它是否姗姗来迟。

注意事项

1. 孩子通常反感大人原封不动地重复自己的话。

例如：

孩子☹ 我现在不喜欢戴维了。

父母☹ 你现在不喜欢戴维了。

孩子☹ （反感地）这是我刚刚说过的话。

这个孩子可能会更愿意听到一些不那么鹦鹉学舌式的回答，如：

“戴维有什么地方让你不高兴了。”

或：

“听起来好像你对戴维很反感。”

2. 有些孩子在不高兴时不喜欢和别人讲话。对这样的孩子来说，有父母在身边就足够安慰了。

一位母亲跟我们说起了这样一件事：有一次她走进客厅，看到她

十岁的女儿正满脸泪痕地躺在沙发上。这位母亲在她身边坐了下来，双手抱住她，轻轻地说了句“发生什么事儿了吧？”，然后和她一起静静地坐了5分钟。终于她女儿叹了口气说：“谢谢妈妈，我好多了。”这位母亲始终不知道发生了什么事，但她知道她带给女儿的无言的安慰一定有帮助，因为一小时后她听见女儿在自己的房间里哼小曲儿呢。

3. 在孩子向父母表述他们的强烈情感时，如果这时父母的反应是不动声色，有些孩子会感到很反感。

我们家长研讨班上的一位少女告诉我们，有一天下午她回到家时非常气愤，因为她最好的一个朋友背信弃义，泄露了她的一个非常隐私的秘密。她告诉了她妈妈这件事，但她妈妈只是一板一眼地评论道：“你生气了。”这位少女说她禁不住嘲讽地回了一句：“你还知道啊。”

我们问她：那她希望妈妈对她说点什么呢？她想了一会儿回答说：“并不在于说什么，而在于怎么说。我妈妈好像是在说一个她根本不在乎的人的感受，我想我希望她向我表示她完全理解我。如果她说句‘哎呀，辛迪，你一定恨死她了’之类的话也好，那我也会感到她理解我。”

4. 如果父母的反应过于强烈，超出了孩子的感觉程度，那也不好。

例子：

少年☺（嘟嘟囔囔地）史蒂夫让我在街口等了半个小时，而且还胡编了一通瞎话。

母亲● 这太不像话了！他怎么能对你做出这种事来？他这完全是不考虑别人，不负责任。你一定再也不想见到他了。

也许这位少年从未想到要如此凶狠地对待他的朋友，或采取如此强烈的报复手段。至于他对他朋友的行为的反感，他妈妈哼一声或点点头来表示对他的理解和同情可能就足够了。他妈妈的强烈反应反而加重了他的负担，他现在还要对付他妈妈的问题！

5. 孩子有时会说自己“笨”或“不漂亮”，但家长不应该重复这些字眼。

如果孩子对你说自己“很笨”或“不漂亮”或“太胖”，家长不应该回答说，“噢，你认为你很笨”，或“噢，你真的觉得你不漂亮”。当孩子贬低自己时，我们不能跟着他一起重复他的那些观点。我们可以在不重复这些贬低性字眼的情况下接受孩子的伤痛。

例子：

孩子● 老师说我们每天晚上只需花15分钟来做数学作业，我却整整花了一个小时。我一定是很笨。

家长● 有时完成一项工作所需的时间超出了我们的预期，这会令人感到失望。

例子：

孩子● 我笑的时候一定难看死了，牙箍全都露出来了。我一点也不漂亮。

家长● 我知道你不喜欢自己戴牙箍的样子。我知道我说什么可能都没有用，但我仍然想让你知道，不论有没有牙箍，你在我看来都是一样可爱！

希望我们的“注意事项”没把大家吓跑。到此大家可能已经明显地意识到了处理孩子的情绪是一种艺术，而不是一门科学。基于多年的观察，我们相信，通过不断尝试，家长是可以掌握这门艺术的。针对你的孩子的具体情况，慢慢地你就会摸索到什么方法对他有帮助，

什么方法对他没有帮助。通过练习，你很快就会了解到什么会使孩子反感，什么会给孩子带来安慰；什么会造成隔阂，什么会增进理解；什么会留下伤痕，什么会抚平创伤。请记住：没有任何东西可以取代一颗敏感之心。

家长们的故事

每一期家长研讨班我们教的都是同样的基本原则，然而家长们的独创性以及他们应用这些原则的独特场景永远使我们惊叹不已。下面的每一个故事基本上都是按照家长们所写的原话展示出来的，只是把故事中孩子的名字换掉了。你会注意到并不是家长们说的每一句话都接近完美，但他们倾听孩子的意愿及他们对孩子的接受态度创造了奇迹。

向大家讲述前两个故事的家长简直不敢相信当他们有意不给予指导时，孩子真的会自己着手寻找解决办法。这位母亲的开场白是：“请注意我尽量少说话！”

八岁的尼克从学校回到家时说：“我真想揍杰弗里一顿。”

我☹️ 你真的好生杰弗里的气啊！

尼克☹️ 是啊！每次我们踢足球我得到球时他都说，“把球传给我，尼克，我比你踢得好。”听到这话谁不生气啊？

我☹️ 是的。

尼克☹️ 其实杰弗里并不是这样的人，一年级时他总是非常友好。我想是因为二年级克里斯来了以后，杰弗里从他那儿学得喜欢吹牛了。

我☹️ 原来是这样。

尼克☹️ 我给杰弗里打个电话约他去公园玩吧。

* * *

我儿子道格拉斯上一年级。他很温和，从不和人打架。我老是担心他会受欺负，因此我对他通常太过保护。星期一他从学校回来对我说，他班上一个比他大得多的男孩子派“代表”来告诉他第二天要“揍”他。我的第一反应是神经高度紧张：一定要把他留在家里，千万别让他到学校去；要连夜教他防身术，无论如何要使他免遭痛苦与恐惧。

但与其在孩子面前表露惊慌，不如采取另一种策略：我很注意地听他讲，只是回答了一声“嗯”。然后道格拉斯开始了一连串的独白，他说：“是的，我已经想好了三种防御对策。首先，我要尽量说服他不要动武，我会解释说不应该动武，因为动武不文明。如果这招儿不行，我会把我的眼镜戴上，但是（他停了一下，想了想），如果他是一个恶棍的话，这也不管事儿。他一定是个恶棍，我从来都没跟他讲过话，他却要揍我。如果这些都不行的话，我会去找肯尼来教训他，肯尼那么强壮，一定会把这个恶棍吓跑的。”

我听了非常吃惊，只说了一声“噢”。然后他说：“OK，没问题。我已经想好计划了。”说完他放松地走出了房间，我觉得儿子做得太棒了。我万万没想到他能这么勇敢，这么有创造性地处理他的问题。而这一切的发生都是由于我选择了耐心倾听，不去干扰他的思考。

但我并没有坐视事态的发展。我没有告诉道格拉斯，但那天下午我给他的老师打了电话，请她对这一情况保持警惕。她说我给她打电话是对的，在今天这样的社会里，对任何恐吓都不应掉以轻心。

第二天，我拼命克制着自己才没去追问道格拉斯到底有没有出事，但他主动来对我说：“妈咪，你绝对猜不到，那个小霸王今天离我远远的。”

还有些家长和我们谈了他们的“接受性”话语对孩子的奇妙镇定效果。以往的“你安静一点好不好”或“别闹了”只会更加激化孩子

的情绪。然而，承认孩子的感受，只言片语便可以平复最猛烈的情绪风暴，并迎来人生路途上又一个明媚的艳阳天。

下面这个例子是一位父亲讲给我们的：

我女儿赫莉从厨房走过来。

“今天在排球场我被 G 老师训了一通。”

“噢。”

“她对我大吼大叫。”

“她发怒了。”

“她说：‘打排球不能那样击球，要这么打！’她从来没告诉过我们，我怎么会知道。”

“你很生气她对你大喊大叫。”

“我都快气疯了。”

“无缘无故地被训一通，是很令人气恼。”

“她无权这么做！”

“你觉得她不该对你吼叫。”

“是的，我恨死她了。我恨不得踩她一脚……”

“让她下油锅。”

“让她大头朝下。”

说到这时赫莉笑了起来，我也笑了。之后她又评论说 G 老师吼叫的样子很可笑。最后她说：“现在我知道怎样打球 G 老师会满意了！”

要是在以前，我会对她说“很可能是你做错了什么事，所以 G 老师才会训你。下次老师教你东西时你要好好听，才知道怎么做”。赫莉则可能会怒气冲冲地把门一摔，把自己关在房间里，气恼怎么偏偏碰上了这么个恶老师，又加上这么个不通情理的呆爸爸。

* * *

场 景 ① —— 厨 房

我刚刚把熟睡的婴儿放下，埃文就从幼儿园回来了。他非常兴奋，因为他今天要去查德家玩儿。

埃文☺ 嗨，妈妈，我们现在就去查德家吧！

妈妈● 妮娜（婴儿）在睡觉，等一会儿再去。

埃文☹ （开始不高兴了）我现在就要去。你说过我们可以去的。

妈妈● 那你骑上自行车我把你送过去好吗？

埃文☹ 我不要！我要你陪我待在那儿。（开始大哭大闹）我现在就要去！（他把刚从学校带回来的绘画揉成一团，扔到了垃圾桶里。）

妈妈● （我突然眼前一亮）哎呀，你好生气啊！你气得把你的画都扔掉了，你一定是非常生气的。是啊，你那么想去和查德玩儿，可是妮娜却在睡觉，你一定感到非常失望。

埃文☹ 是呀，我很想去查德家玩。（不哭了）我可以看电视吗？

妈妈● 当然了。

* * *

场 景 ② —— 爸爸要去钓鱼，四岁的丹尼尔也闹着要去

爸 爸● 好吧宝贝，你可以去。但你要记住，我们要在外面站很久，很久，而且今天早上很冷。

丹尼尔☹ （一脸疑惑，很犹豫地回答道）我不想去了……我要待在家。

（爸爸走后两分钟丹尼尔哭了起来。）

丹尼尔☹ 爸爸没带我去，他知道我要去的！

妈妈● （当时正忙着别的事，没心思理她）丹尼尔，我们俩都知道是你自己决定留在家里的。你别在这儿哭影响我，要哭回你房间哭去。

（丹尼尔大哭着跑回她的房间去了。

过了几分钟，妈妈决定要试一试我们的新方法。）

妈妈● （走进丹尼尔的房间，坐在她的床上）你真的很想和爸爸一起去，是吧？

（丹尼尔止住了哭，点点头。）

妈妈● 爸爸跟你说会很冷，你有点拿不定主意了。

（丹尼尔眼中露出了一丝解脱，又点点头，然后擦干了眼泪。）

妈妈● 你还没来得及想好，爸爸就走了，是吗？

丹尼尔● 是的，我还没来得及想好。

（谈到这里，我拥抱了她一下。她跳下床跑去玩儿了。）

* * *

有时，还要让孩子了解到他可能同时拥有两种非常不同的感觉。

婴儿出生后，我总是对保罗说他爱他的新生小弟弟，但他却连连摇头：“不不不！不不不！”

从上个月开始我对他说：“保罗，在我看来，你对小婴儿有两种感情。有时候你很高兴有个小弟弟，你喜欢看他，和他玩儿。但有时候你不喜欢有他在你身边，你希望他走开。”

保罗喜欢听这个。现在，至少每周一次，他会对我说：“妈咪，和我讲讲我的两种感情，好吗？”

* * *

当孩子的心情处于失望与绝望的低谷时，有这个沟通技能来帮助孩子，这是令许多家长特别感到欣慰的。家长们很高兴地意识到他们不需要把孩子不高兴当成自己的不高兴。一位母亲说：“我现在才

意识到我为自己加了多少不必要的压力——想要让孩子永远都是高高兴兴的。有一次为了怕我四岁的孩子哭，我竟然在试着用胶带把破碎的饼干粘起来，这是我首次感到自己已经到了多么荒唐可笑的地步！我同时也认识到我这样做给孩子带来了多大的负担。想想看！孩子们不仅要为他们原有的问题而伤心，现在又看到我因为他们的痛苦而受苦，孩子们岂不是要更加伤心？我母亲以前也是这样对我，我记得我感到非常内疚，好像不能让自己永远高高兴兴的是个天大的过错。我要让我的孩子们知道，心情糟透了痛极而泣是他们天赋的权利，而不必担心他们的母亲在一旁为此而精神崩溃。”

* * *

我的儿子罗纳德一身泥土，垂头丧气地从外面进来。

父 亲 ● 看你裤子上都是土。

罗纳德 ☹ 是的，我橄榄球打得太差了。

父 亲 ● 听起来像是一场恶战。

罗纳德 ☹ 是的，我不会打，我太弱了。就连杰里都可以把我撞倒。

父 亲 ● 被撞倒太令人失望了。

罗纳德 ☹ 是的，我希望自己更强壮一点。

父 亲 ● 你希望能拥有阿诺德·施瓦辛格的体魄，再长上一双吉米·布朗那样的飞毛腿。

罗纳德 ☹ 是啊，那样我就可以把他们撞倒了。

父 亲 ● 你可以把追击者全甩在后面。

罗纳德 ☹ 我可以找到很多跑动的机会。

父 亲 ● 你可以跑得很快。

罗纳德 ☹ 我还可以传球。虽然我长传不太好，但我短传很棒。

父 亲 ● 你既能跑又能传。

罗纳德 ☹ 是的，下次我可以打得更好。

父亲 ● 是的，你会打得更好。

要是在以前，我通常会用这样一些话来安慰罗纳德：“你是一个很好的球员，你只是这场球没打好。别担心，你下次会打好的。”我要是这样说的话，罗纳德很可能会绷着脸，一言不发地回他的房间去了。

通过参加这次家长研讨班，我有了一个非常重大的发现，那就是你越试图驱赶孩子的不快，孩子在这种不快的感觉中就陷得越深。相反，你越能坦然地接受孩子的懊丧情绪，孩子越容易忘掉这些烦恼与不快。我想在某种程度上甚至可以说，你若想要一个幸福的家庭，就一定要允许孩子把他们的种种不快表达出来。

* * *

汉斯近来的处境很不好。他的一个老师对他很苛刻，汉斯不喜欢他。当汉斯情绪低落到极点时（通常当他把学校的压力带回家撒在我们身上时），他叫自己“蠢货”，觉得因为他很蠢，所以没人喜欢他，他说他们是他们班上的“蠢货”等等。

在一个晚上，我丈夫弗兰克和他坐下来，非常诚恳地跟他进行了如下谈话：

弗兰克 😊 （和蔼地）汉斯，你不是蠢货。

汉斯 ● 我太蠢了。我是大蠢货。

弗兰克 😊 （仍然和蔼地）你不是蠢货。

汉斯 ● 我太蠢了。

对话就这样翻来覆去地进行着。我不想介入，但我实在听不下去了，于是我站起来走开了。说句公道话，弗兰克已经很不错了，他始终很和蔼，没发脾气。但是汉斯在上床睡觉时仍然在说他很蠢，他的情绪仍然很沮丧。

我走进了汉斯的卧室，他今天可把我气坏了，整个下午和晚上他

都在不停地惹我生气，我真的觉得快受不了了。但是看着他痛苦地躺在那儿，说自己很蠢，说每个人都讨厌他，我还是禁不住走到了他身边。我不知道对他还有什么好说的。我怔怔地坐在他的床边，感到身心疲惫。突然，我在家长研讨班上用过的一句话闪入了脑海，我几乎是机械性地说道：“有这样的感觉一定很难受吧？”听到了这句话汉斯立刻停止了自我诋毁。他安静了一会儿，说道：“是的。”他的这一反应不知怎的给了我继续下去的力量，我开始随意地讲起了这些年来他说过的或做过的一些有意义的事。他先是听了一会儿，然后也开始了积极地回忆。他说：“还记得那次你找不到车钥匙，你找遍了所有的房间也找不到，我说看一下车里有没有，结果果然在车里。”十多分钟后，我亲吻了他并道晚安，这时他已经恢复了自信。

* * *

如果在现实生活中我们不能给予孩子他们想得到的东西，至少我们应该借助想象满足孩子的愿望。有些家长还很不习惯这种做法。可是，与一场争执孰是孰非及其原因的全面战争相比，说一句“我知道你希望你能有……”不是要容易得多吗？

戴维☺（十岁）我要一架新望远镜。

父亲●新望远镜？为什么？你那架不是好好的吗？

戴维☺（情绪激动地）那是小孩玩的东西。

父亲●你这么大的孩子用那架望远镜足够了。

戴维☺不，不够！我需要200倍的望远镜。

父亲●（这时我预感到我们正在步入一场大战。于是我决定立刻改辙换道）噢，你真的很想要一个200倍的望远镜。

戴维☺是的。有了它我就可以看到陨石坑了。

父亲●你想好好看清楚那些陨石坑，是吗？

戴维☺太对了！

父亲 ● 你知道我希望的是什么呢？我希望我能有足够的钱来为你买那架望远镜。不！凭你对天文学的爱好，我希望我能有足够的钱来为你买一个400倍的望远镜。

戴维 ● 600倍的！

父亲 ● 800倍的！

戴维 ● （热情渐渐地起来了）1000倍的！

父亲 ● 嗯……嗯……

戴维 ● （兴奋地）我知道……我知道……如果你有钱的话，你会给我买帕劳玛山上的那架望远镜。

当我们两人一起开怀大笑时，我意识到了是什么因素促成了这一转变。借助想象满足孩子的愿望，其中重要的一点是要让自己完全放开，遨游于无边的想象之中。虽然戴维知道我不可能给他买那架望远镜，但他似乎很感激我至少对他的愿望表示重视。

* * *

我跟丈夫带着贾森和他姐姐莱斯利去自然历史博物馆参观。我们度过了一段美好的时光，孩子们也乖极了。出来的时候要经过一个礼品店，四岁的贾森看到那些琳琅满目的纪念品就嚷着要买。这里的東西都偏贵，但我们还是给他买了一套小石头。买完小石头之后，他又开始闹着要买一个恐龙模型。我试着向他解释我们今天花的钱已经够多了。他爸爸告诉他不许再抱怨了，说给他买了一样东西就不错了。贾森开始哭了起来。他爸爸叫他马上停止，说他像婴儿一样不懂事。贾森就地打起滚来，哭得更响了。

大家都在朝我们看。我难堪极了，真恨不得找个地缝钻进去。这时，我也不知哪来的灵感，我从包里拿出笔和纸开始写了起来。贾森问我在写什么，我说：“我在写贾森想要一个恐龙模型。”他盯着我说道：“还要一个棱镜。”于是我又写下了“还要一个棱镜”。

接下来贾森的举动简直让我不知所措。他跑到正在旁观事态的姐姐跟前说道：“莱斯利，把你想要的东西也告诉妈妈，她也会为你写下来的。”你会相信吗？这就是事情的结尾！贾森乖乖地回了家。

以后我又多次使用过这个办法。每当我带贾森去玩具店，贾森到处跑着指着他想要的玩具时，我就拿出笔和纸，写下他的“梦幻玩具单”。这似乎就让贾森感到了满足。而且除非是赶上了某个特殊日子，平时我并不需要给他买单子上的玩具。我猜贾森之所以喜欢“梦幻玩具单”，是因为他感到我不仅了解他想要的东西，而且我会很在意地把它们写下来。

* * *

最后这个故事的寓意不言自明。

我刚刚经历了一次我一生中最可怕的事件。我六岁的女儿苏珊娜以前得过咽喉炎，但从未像这次发作得这么严重。我简直吓呆了。她无法呼吸，脸色开始发紫。我联络不上救护车，只好自己驾车送她去医院急救。车上还有我儿子布赖恩和那天碰巧来看望我们的我的母亲。

我母亲当时已经完全吓坏了。她不停地叫着：“天哪！她喘不上气儿了。去医院来不及了！看你把孩子搞成怎么样了。”

我以比我母亲更大的声音对苏珊娜说：“苏西（苏珊娜的爱称），我知道你呼吸困难，我知道这很可怕。我们正在求救的路上，你不会有事儿的。妈妈开车不能抱你，如果你愿意的话，你抱住妈妈的腿好了。”一路上，她紧紧地抱着我的腿。

到了医院，两名医生和几个护士忙作一团。我母亲仍旧在大声喊叫。布赖恩在问我苏西会不会像姥姥一直在说的那样死掉。我没有时间作答，因为医生们正试图把我们挡在门外，而我知道苏西需要我在那儿。从她的眼睛里我可以看到她感到非常害怕。

他们给她打了一针肾上腺素。我说：“很疼，是吧？”她点点头。然后他们把一根管子插进她喉咙里。我说：“我知道这根管子一定让你很疼，但它会帮你好起来的。”她的呼吸仍然不正常，所以他们把她放进了氧气舱里。我说：“周围都是塑料，一定觉得怪怪的吧。但这些也是帮你呼吸，帮你好起来的。”然后我把手从氧气舱的拉链处伸进去，握住她的手对她说：“我不离开你。你睡着了我也会待在这儿的，只要你需要我我就待在这里。”

她的呼吸困难缓解了一些，但仍然处于危险状态。我陪了她72小时，几乎没合过眼。感谢上帝她终于脱险了。

我知道若我没有上过家长研讨班情况会大为不同，我会完全惊慌失措。通过那样和她说话，让她知道我了解她的感受，我减缓了她的紧张情绪，这样她才没有抗拒医生给她的治疗。

我真的觉得自己亲手挽救了女儿的生命。





今晚

第二章

如何引导孩子与父母合作

出一點。學英語，解題。每樣都用米帶用。那小魚一河升。幸了樂利同
知美的面式表起不夫以容介共。國而為三
父家拾起。苦盡則得大涼。同冬不暑蒸餅，無暇要所一甜潤飽口
天，得坐已開門，客島即許請新女雲路山在。若像情不存與時除能相
。這板拼是家
得自會不勝元果甚難難的件禮即登。下刊不款在多數城得富許想
許會也去衣褲套斷。談掛。易大裏難。定勇會只而，忽轉對封集帶十
大各米下下路會去左也最齊路心却回千面解單法成似好然能。要向米
示甜甜味好。就美人逐有以。整齊得去于想自不件件甜酸味，總使在
。這
果清經家財計家十拍主款，拍清全或
家世去張而，各物彩之自讓不心致數幾一。財源亦新愛丹得最
。這兩個
夜曲節強林空得會。似入私若而，於春始覺都計及之而記也。

PDF

第 1 部分

读到这里，你的孩子一定已经给你提供了无数的机会来将你的聆听技巧付诸实施。当孩子们感到困扰时，他们通常都会明明白白地告诉我们。我知道我们家每天都好像热闹的剧院一样。玩具找不到了，头发剪得太短了，学校报告未完成，新的牛仔裤不合身，兄弟姐妹之间打架了等。任何一点小事儿所带来的眼泪与情绪，都足够上演一出三幕闹剧。我们家从来不缺这方面的素材。

与剧院唯一的差别是，帷幕落下之后，观众可以离去，我们做父母的却没有这份奢侈。我们既要处理所有的伤害、气愤与挫折，又要保持理智。

现在我们知道老方法不行了。我们所有的解释与保证都不会给孩子带来任何解脱，而只会使我们筋疲力尽。但是，那些新方法也会带来问题。虽然我们知道那种富于同情心的答复方式会给孩子带来多大的安慰，但家长们仍不习惯于这种答复。对许多人来说，这种说话方式是全新的、陌生的。家长们对我们说：

“最初我觉得很别扭——觉得好像不是自己在说话，而是在扮演某一个角色。”

“我说那些话时感觉很虚伪，但我这么做一定有它对路的地方。”

我那个儿子以前和我说话从来不超过‘是’、‘不是’、‘我不做不行吗’这几个字，现在却突然开始跟我交谈了。”

“我感觉倒是挺自然的，但是孩子们好像有些不安。他们带着怀疑的眼光在看我。”

“我现在才发现我以前从未真正倾听过孩子讲话，我是在等他们说完了我好开始讲我那一套。真正倾听孩子讲话是一项艰苦的工作。如果你不想敷衍搪塞，就必须集中精力去听。”

一位父亲汇报说：“我试了但不管用。一天我女儿脸色阴沉地从星期日教会学校回来。我一反平日的话‘为什么脸又拉长啦’，我说：‘埃米，你好像有些不高兴。’没想到她却大哭起来，把门一摔跑回她的房间去了。”

我对那位父亲解释说，有时即使是“不管用”，其实也“管用”。那天埃米听到了一个不同的声音——一个告诉她有人在关心她的感受的声音。我们鼓励这位父亲不要放弃。日久天长，等埃米意识到父亲接受了她的感受时，她就会放心地敞开心扉谈论困扰她的事情了。

我们听到过的最令人欣慰的一句话来自一位少年。他事先知道他妈妈在上我们的家长研讨班。有一天他放学回来气愤地嘟囔说：“他们没有权力就因为我没带运动裤而把我排除在队外。整场比赛我都得坐在边上看，这简直太不公平了！”

“这一定让你很伤心吧！”他妈妈关切地说。

没想到他却抢白她说：“哼，你呀，你总是替他们说话！”

他妈妈扳过他的肩膀：“吉米，你没听见我说的话。我说的是：‘这一定让你很伤心吧！’”

他眨了眨眼，怔怔地盯着他妈妈看了半天，说了一句：“爸爸也应该去上那个家长研讨班。”

* * *

到此为止，我们一直侧重于家长如何帮助孩子克服他们的消极情绪。现在我们来谈一谈如何帮助家长处理他们自身的一些负面的情感问题。

当父母的每天必须面对的挑战之一，是让孩子按照我们及社会所能接受的方式行事。这一工作可能会让人感觉非常气恼和吃力，问题的症结在于双方需求不同而导致了冲突。家长要求孩子至少在外表上要做到讲卫生、守纪律、懂礼貌、循常规，但孩子们对这些毫不在意。有几个孩子会出于自己的意愿而主动去洗澡，说“请”或“谢谢”，或勤换内裤？更有甚者，有几个孩子会穿内裤呢？家长的很多精力都花在了帮助孩子适应社会规范上面。而且，不知出于何种原因，我们越是竭尽所能，他们的反抗就越强烈。

我知道有些时候我的孩子把我视为“敌人”——一个总是要他们做他们不想做的事的“敌人”：“把手洗一洗”，“用餐巾纸来擦”，“小声点”，“把外衣挂起来”，“作业做好了吗”，“你真的刷牙了吗”，“回来！把马桶冲干净”，“换上睡衣”，“上床了”，“快去睡觉”……

我同时又是那个不让他们做他们想做的事的人：“别用手拿东西吃”，“别踢桌子”，“别扔土”，“别在沙发上跳”，“别拽猫的尾巴”……

结果呢，孩子们的态度变成：“我愿干什么就干什么。”我的态度则变成：“你就得按我说的去做。”于是战斗就打响了，以致后来每次我要孩子做一件即使是最简单的事儿，我都会被搞得五脏翻腾。

现在大家花几分钟想一想平日里你坚持要孩子做的是什，不让孩子做的是什。然后在下面的空格里写出来。

在一天当中，我一定要确保孩子做到下列事情：

早上

下午

晚上

.....
.....
.....
.....

在一天当中，我还要确保孩子不做下列事情：

早上

下午

晚上

.....
.....
.....
.....

不论你的单子是长是短，不论你的期望是否能现实，上面单子上的每一条、每一项都代表着你的时间与精力的耗费，都构成了父母与子女之间谁主沉浮的意志之战的导火线。

那么，有没有什么解决办法呢？

接下来让我们看看大人在让小孩听话时最常使用的一些方法。当你在阅读下面每一种方法的举例时，不妨让时光倒流，让自己回到童年时代，假装是你在听父母讲话。让那些字句渗透到你心里，体验一下它们带给你的感觉，然后再把它们写下来。（另一种方式是让你的朋友把每一个例子大声读出来，你闭目静听。）

1. 责怪与归罪：“你的脏手印又弄到门上了！你为什么老是这样

做……你有没有毛病啊？你怎么什么事都做不好！……我跟你说了多少次了要用门把手开门？你的问题就是从来都不听话。”

作为一个孩子我会感到：

2. 谩骂：“今天都冻死人了，可你只穿这么件薄外衣！你还能笨到哪里去？小子，你真是够蠢的。”

“还是我来给你修车吧。你知道你干机械活儿多差劲儿。”

“看你那副吃相！太恶心人了。”

“把屋子搞得这么脏，你真是个饭桶！简直像个动物一样。”

作为一个孩子我会感到：

3. 威胁与恐吓：“你要是再敢碰一下台灯，看我揍不揍你。”

“你要是不马上把口香糖吐出来，我就撬开你的嘴把它拿出来。”

“要是我数到3你还没穿好衣服，我就不带你去了。”

作为一个孩子我会感到：

4. 命令：“我要你马上把你的屋子收拾干净。”

“去帮我拿包，快点！”

“你还没把垃圾拿出去？马上去……还等什么？快动地方啊！”

作为一个孩子我会感到：

5. 说教与上政治课：“你觉得这样做对吗？你怎么能把书从我手里抢过去？我看得出来，你还没有意识到好的行为有多么重要。你要明白，如果我们期望别人对我们有礼貌，那么我们也要对别人有礼貌。你不希望别人从你手里抢东西，对吧？那么你也不应该从别人手里抢东西。”

作为一个孩子我会感到：.....

6. 警告：“当心，你会烫到自己。”

“小心点儿，你会被车轧着！”

“别往那儿爬，你想挨摔吗！”

“把毛衣穿上，要不然你会得重感冒的。”

作为一个孩子我会感到：.....

7. 殉难者宣言：“你快别再叫了！你想把我怎么样……要我生病吗？……要我得心脏病吗？”

“等你自己有孩子你就知道什么是恼火了。”

“你看见这些白头发了吗？这都是因为你呀，你是在送我进坟墓啊！”

作为一个孩子我会感到：.....

8. 对比：“你为什么不能像你哥哥那样呢？他总是提前就把功课都做

完了。”

“莉莎在餐桌上的风度真是美极了，你永远不会看到她用手拿东西吃。”

“你为什么不能像杰里那样打扮？他总是那么干净利落——短头发，衬衫塞进裤子里去，让人看着那么舒服。”

作为一个孩子我会感到：_____

9. 讽刺与挖苦：“你知道明天要考试还把书留在学校？真是太聪明了！干得太漂亮了！”

“你真的要穿这个呀？圆点配方格？那你今天一定会得到很多赞美的。”

“这是你明天要带到学校的作业吗？也许你的老师能看懂你的外国字儿，我可看不懂你这些乱七八糟的东西。”

作为一个孩子我会感到：_____

10. 预言：“有关你的考试成绩，你对我说谎了，是不是？你知道你长大以后会成为什么样的人吗？一个没人相信的人。”

“你就继续这么自私吧。你等着瞧吧，以后没人会愿意跟你玩儿。你这种人是不会有朋友的。”

“你就会抱怨，从来不想自己解决问题。我都可以看到你十年后的样子：还是有同样的问题，还是在抱怨。”

作为一个孩子我会感到：_____

现在你知道了你作为一个孩子会对上述那些做法的反应，你也许有兴趣听听其他做过这个练习的人的反应。很明显，同样的言辞，不同孩子的反应也有所不同。以下是一组例子。

责怪与归罪

“你的脏手印又弄到门上了！你为什么老是这样做……你有没有毛病啊？你怎么什么事都做不好！……我跟你说了多少次了要用门把手开门？你的问题就是从来都不听话。”

孩子的反应

“门比我还重要。”

“我要说假话，告诉她不是我干的。”

“我是个笨蛋。”

“我觉得自己很渺小。”

“我想骂人。”

“你不是说我从来不听吗，那我就不听话好了。”

谩骂

“今天都冻死人了，可你只穿这么件薄外衣！你还能笨到哪里去？小子，你真是够蠢的。”

“还是我来给你修车吧，你知道你干机械活多差劲儿。”

“看你那副吃相！太恶心人了。”

“把屋子搞得这么脏，你真是个饭桶！简直像个动物一样。”

孩子的反应

“我要找机会报复她。下次我甚至连外衣都不穿。”

“她是对的。我很蠢而且我干机械活很差劲儿，何必再努力呢？”

“我恨她。”

“又来这一套了！”

威胁与恐吓

“你要是再敢碰一下台灯，看我揍不揍你。”

“你要是不马上把口香糖吐出来，我就撬开你的嘴把它拿出来。”

“要是我数到3你还没穿好衣服，我就不带你去了。”

孩子的反应

“我等她看不见的时候再去碰台灯。”

“我好想哭……”

“我好害怕……”

命令

“我要你马上把你的屋子收拾干净。”

“去帮我拿包，快点！”

“你还没把垃圾拿出去？马上去……还等什么？快动地方啊！”

孩子的反应

“我不干，看你能把我怎么样。”

“我好害怕。”

“我不想动。”

“我恨透他了。”

“我不管做什么总是挨骂。”

说教与上政治课

“你觉得这样做对吗？你怎么能把书从我手里抢过去？我看得出来，你还没有意识到好的行为有多么重要。你要明白，如果我们期望别人对我们有礼貌，那么我们也要对别人有礼貌。你不希望别人从你手里抢东西，对吧？那么你也不应该从别人手里抢东西。”

孩子的反应

“谁听你这一套啊？”

“我好蠢啊。”

“我一钱不值。”

“我想躲得远远的。”

“真烦人，真烦人，真烦人。”

警告

“当心，你会烫到自己。”

“小心点儿，你会被车轧着！”

“别往那儿爬，你想挨摔吗！”

“把毛衣穿上，要不然你会得重感冒的。”

孩子的反应

“这个世界好可怕，好危险啊。”

“我自己可怎么应付呢？我不管干什么都会出错。”

殉难者宣言

“你快别再叫了！你想把我怎么样……要我生病吗？……要我得心脏病吗？”

“等你自己有孩子你就知道什么是恼火了。”

“你看见这些白头发了吗？这都是因为你呀，你是在送我进坟墓啊！”

孩子的反应

“我有一种负罪感。”

“我感到很害怕，是因为我不好她才生病的。”

“谁在乎呀！”

对比

“你为什么不能像你哥哥那样呢？他总是提前就把功课都做完了。”

“莉莎在餐桌上的风度真是美极了。你永远不会看到她用手拿东

西吃。”

“你为什么不能像杰里那样打扮？他总是那么干净利落——短头发，衬衫塞进裤子里去，让人看着那么舒服。”

孩子的反应

“在她眼里谁都比我强。”

“我恨莉莎。”

“我觉得自己是个失败者。”

“我恨杰里。”

讽刺与挖苦

“你知道明天要考试还把书留在学校？真是太聪明了！干得太漂亮了！”

“你真的要穿这个呀？圆点配方格？那你今天一定会得到很多赞美的。”

“这是你明天要带到学校的作业吗？也许你的老师能看懂你的外国字儿，我可看不懂你这些乱七八糟的东西。”

孩子的反应

“我不喜欢别人取笑我。她真坏。”

“我觉得很没面子，很困惑。”

“努不努力又有什么用呢？”

“我早晚要报复她。” “我怎么做也是没希望了。” “我内心反感极了。”

预言

“有关你的考试成绩，你对我说谎了，是不是？你知道你长大以后会成为什么样的人吗？一个没人相信的人。”

“你就继续这么自私吧。你等着瞧吧，以后没人会愿意跟你玩儿。你这种人是不会有朋友的。”

“你就会抱怨，从来不想自己解决问题。我都可以看到你十年后的样子：还是有同样的问题，还是在抱怨。”

孩子的反应

“她说得对，我永远也不会有什么出息。”

“我是可信的。我要证明他是错的。”

“算了吧。”

“没戏了。”

光是读一读这些文字就会使我们大人有很多感受，那么孩子身临其境的感觉又会怎样呢？

那么有没有其他途径呢？有什么办法可以既争取到孩子们的配合又不会伤害他们的自尊心呢？有什么办法可以让家长们少伤一点脑筋呢？

接下来我们将向大家介绍五项技巧，我们自身的经验以及我们研讨班的各位家长的经验都证明这五项技巧是非常有效的。但不是每一项技巧都适用于每一个孩子，也不是每一项技巧都适合于每一位家长的个性。天下没有包治百病的灵丹妙药。这五项技巧的秘诀在于营造一种相互尊重的氛围，从而培养孩子与家长合作的精神。

行动指南 引导孩子合作的五项技巧

1. 描述。把你看到的事或问题描述出来。
2. 给孩子提供信息。
3. 用一个词表述。
4. 说出你的感受。
5. 使用字条。

资源库
PDG

1. 描述

把你看到的事或问题描述出来

不要这样

不要这样

你真不负责任。你老是把澡盆的水龙头打开就忘了关，你要我们家发大水吗？



要描述

要描述

约翰，澡盆的水快满了。



不要这样

不要这样

你一整天都没有遛狗。你哪配养狗啊？



要描述

要描述

我看见狗在门口直转悠。



分析与评论 在父母的指责之下，孩子怎能有心思做事呢？

分析与评论 如果我们只是把事情描述出来，那么孩子会更容易专心地把该干的事情干好。

1. 描述



分析与评论 我们把问题向孩子描述出来，可以给孩子一个机会，去正确地做些什么。

2. 给孩子提供信息



分析与评论 信息比指责更容易接受得多。

2. 给孩子提供信息

不要这样

要是再让我抓到你在墙上乱画，看我揍不揍你！



要给孩子提供信息

不要在墙上画，要画在纸上。



不要这样

你这位千金小姐是不会伸手帮我干点家事的。这么说没冤枉你吧？



要给孩子提供信息

快吃晚饭了。你要是能把桌子摆好可就帮大忙了。



分析与评论 我们把信息提供给孩子，孩子通常会知道该做什么。

3. 用一个词表述



分析与评论 有些时候，“少能胜多”。

3. 用一个词表述

不要这样

你看你！又没带饭盒就走了。我看要不是脑袋长在你身上，你连脑袋都会忘了。



要用一个词表述

杰米，饭盒。



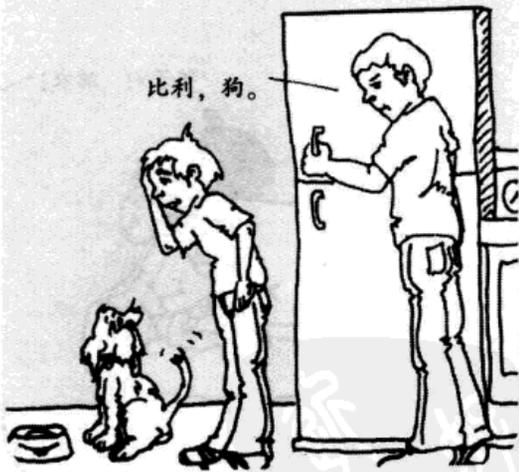
不要这样

没养狗之前你答应好了要每天喂狗。可今天已经是这周第三次我提醒你喂狗了，我已经很不耐烦了。我和你妈轮流替你喂狗，让我们俩替你管这个累赘太不公平了。



要用一个词表述

比利，狗。



分析与评论 孩子们不喜欢听说教及长篇解释。对于他们来说，友情提示越短越好。

4. 说出你的感受

注意不要谈及孩子的品格或个性



分析与评论 孩子需要听到父母的真实感受。通过描述我们的感受，我们可以表达或又不伤害孩子。

4. 说出你的感受

请注意：只描述自己的感受，这对孩子最有帮助。要说“我……”或“我觉得……”。

不要这样

你很没礼貌！你总是打断别人讲话。



要说出你的感受

我刚开始讲话就被打断了，我感到很生气。



不要这样

“你必须送我去！”你讲话真不知好歹！



要说出你的感受

我建议你对我说“你必须干什么干什么”。我想听到的是：“爸爸，我准备好了。你可以现在送我去吗？”



分析与评论 只要我们在孩子不满足或愤怒时没有对孩子进行惩罚，孩子还是可以和我们合作的。

5. 使用字条

有时，不论我们说什么都不如写在纸上有效。下面这张字条是一位爸爸写的。他实在受不了每天清理水池管道里的头发了。

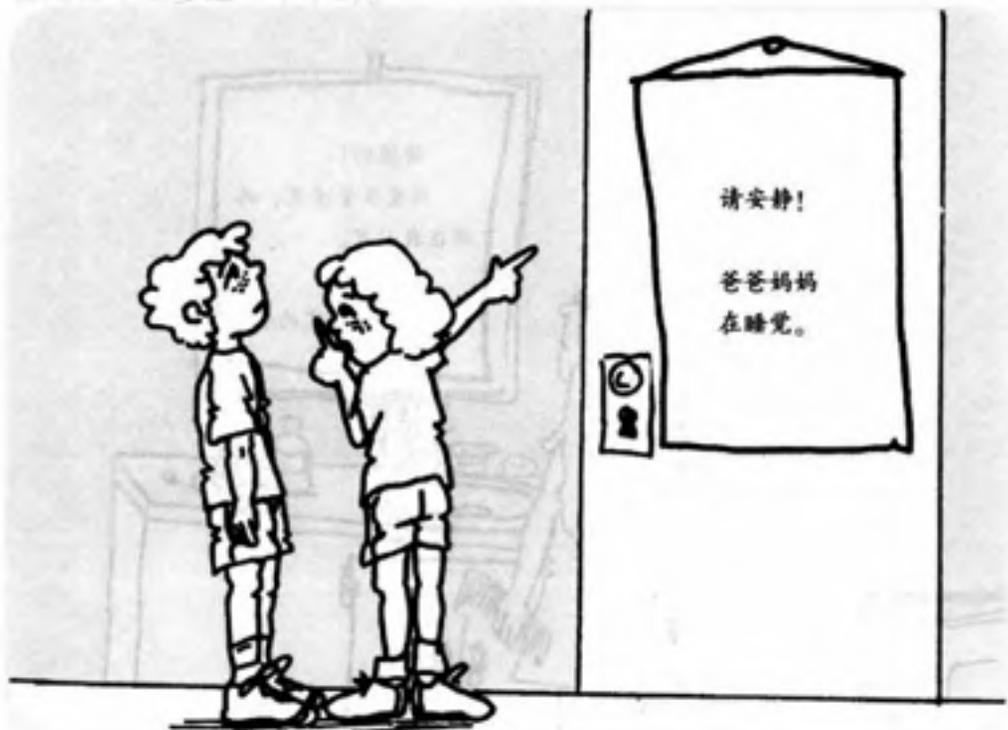


下面这张字条是一位上班族妈妈写的，贴在了家里的电视上。



5. 使用字条

挂在卧室门上的这张字条正反两面都有文字，它使疲劳的爸爸得以在周日早上多睡一个小时。



他们想让孩子进来时，再把字条翻过来。



5. 使用字条

这位父亲和儿子吵架了，终于决定用字条来代替。



妈妈把一个带字的纸飞机飞到了儿子和他的小朋友那里——他们两个还都不识字。他们跑来问飞机上写的是什麼。他们知道了之后，连忙跑回去把玩具收拾好了。



上面，我们介绍了如何引导孩子合作，如何避免伤害彼此感情的五项技巧。

下面，让我们趁孩子还没放学，或在睡觉，或破天荒地在自己玩儿的机会来做几分钟练习。先好好在假想中和孩子们练练兵，然后再用这几招“真枪实弹”地对付他们。

③ ② ①

你走进卧室，发现孩子洗完澡后把湿毛巾扔在了你的床上。

- A. 写一写在这种情况下大人通常会对孩子说的一些气话。这些话对孩子、对解决问题都毫无帮助。

.....

.....

- B. 同一种情形，我们怎样才能应用前面所学的五项技巧来鼓励孩子的合作热情呢？

1. 描述：

(把你看到的事或问题描述出来。)

.....

.....

2. 给孩子提供信息：

.....

.....

3. 用一个词表述：

.....

.....



4. 说出你的感受：

5. 使用字条：

上面我们练习的是如何将这五项技巧同时应用于同一种情况中。在下面这些练习中，你则要考虑一下哪一种技巧在你的孩子身上会最有效。

练习 2

情形 A 你正在包一份礼物却怎么也找不到剪刀。你的孩子自己有剪刀却总是来拿你的用，用完了又不记得还回来。

面对这种情况，先写下一些不利于解决问题的气话：

同样情况下，如果你选择一项最有效的技巧，你会怎样和孩子沟通呢？把你想好的话写下来：

你使用的是哪一项技巧呢？把它写下来：

情形 B 你的孩子总是把球鞋丢在厨房的过道里。

面对这种情况，先写下一些不利于解决问题的气话：

同样情况下，如果你选择一项最有效的技巧，你会怎样和孩子沟通呢？把你想好的话写下来：

你使用的是哪一项技巧呢？把它写下来：

情形 C 你的孩子刚刚把湿雨衣挂进了衣柜里。

面对这种情况，先写下一些不利于解决问题的气话：

同样情况下，如果你选择一项最有效的技巧，你会怎样和孩子沟通呢？把你想好的话写下来：

你使用的是哪一项技巧呢？把它写下来：

情形 D 你刚刚发现你的孩子好久都没刷牙了。

面对这种情况，先写下一些不利于解决问题的气话：

同样情况下，如果你选择一项最有效的技巧，你会怎样和孩子沟通呢？把你想好的话写下来：

你使用的是哪一项技巧呢？把它写下来：

.....

.....

我还记得我最初尝试这些技巧时的情形，我当时非常急于将这些新招儿用到我们的家庭生活中来。当我刚从家长研讨班回到家，在过道里差点儿被我女儿的滑冰鞋绊倒时，我甜甜地对她说：“滑冰鞋应该放到鞋柜里去。”当她无动于衷地看了我一眼又埋头看书时，我打了她一巴掌。

从最初的尝试到现在，我悟出了两个道理：

(1) 不能言不由衷。内心愤怒时却要摆出一副很有耐心的样子只能适得其反。首先，我没有诚实地与孩子交流我的想法。其次，因为我先前“太友好了”，“太压抑了”，结果导致后来的“爆发”。我想也许我当时大喊一嗓子，“滑冰鞋应该放到鞋柜里去”，我女儿可能还会动动地方。

(2) 不能因为试一次没成功就放弃，就重走老路。我手上的高招不止一个，我可以把它们结合起来使用，也可以加大强度来使用。比如说，在湿毛巾这件事上，我可以先冷静地对我女儿指出：“湿毛巾把我的床单弄湿了。”

我还可以再加上一句：“湿毛巾要放在浴室里。”

如果她当时正在爪哇国里梦游，而我想引起她的注意，我可以稍大一点声说：“吉尔，毛巾！”

假如她仍无动于衷而我的血压已开始升高，我还可以更进一步提高嗓门叫道：“吉尔，我不想晚上睡在又湿又冷的床上！”

我也许还可以选择少费口舌，在她那永不合拢的书前放上一张纸条：“我床上的湿毛巾让我两眼冒火！”

我甚至可以想象自己愤怒至极地对她说：“我不喜欢别人不理睬

我。我自己去把湿毛巾拿走，但你要知道我现在很不高兴了。”

不论我们采取哪一种办法，关键是表达方式要与心情相一致。

你也许准备开始在家庭现实生活中来试用这些技巧了。在这之前，请大家再看一看自己前面写的那张单子，上面写着每天一定要孩子做什么与一定不让孩子做什么。请大家想想看能否利用本章所学的这些技巧来解决那些难点呢？也许我们还可以利用第一章中所谈到的技巧来缓和一下矛盾。

花些时间考虑一下，想一想你这一周计划要试用哪些技巧并把它们写下来。

问题：

我可以采用的技巧：

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

你也许在想，“如果办法用尽了孩子仍无反应，那该怎么办呢？”在下一章中我们将继续就“如何引导孩子与父母合作”这一课题来进行更深入的探讨，讨论如何解决问题以及如何用其他办法来取代惩罚。下面是大家下一周的“功课”，旨在巩固今天所学的内容。与此同时，我希望本章介绍的方法与经验会使大家的生活更加轻松愉快！

作 业

1. 有时“此时无声胜有声”。请举一个例子：

情形：

我未出口的话：

.....
2. 本周我试用的两项新技巧:

情形 1:

.....
我试用的新技巧:

.....
孩子的反应:

我的反应:

情形 2:

.....
我试用的新技巧:

.....
孩子的反应:

我的反应:

3. 本周我写给孩子的字条:

.....

.....

4. 阅读本章的第 2 部分。



简短提示

如何引导孩子与父母合作

- ③ 把你看到的事或问题描述出来。

“湿毛巾放到床上了。”

- ③ 给孩子提供信息。

“毛巾把我的床单都弄湿了。”

- ③ 用一个词表述。

“毛巾！”

- ③ 说你的感受。

“我可不想睡湿床！”

- ③ 使用字条。

(贴在毛巾架上)

请把我放回架上让我晾干。

多谢！

你的毛巾



第 2 部分

评论、提问及家长们故事

家长提问

1. “如何”对孩子说话与对孩子“说什么”同等重要，对吗？

是的，大人说话的态度与所说的内容同等重要。沟通式的态度是孩子健康成长的良田沃土。我们要传达给孩子的信息是：“你是一个可爱的、有能力的人。现在有个问题需要你注意一下。相信你只要知道了，就会尽力去处理了。”

反之，下面这种态度传递给孩子的信息是打击与扼杀：“你既令人讨厌又懒惰，你什么事也干不好。刚才这件事更证明了你的不可救药。”

2. 如果态度那么重要，为什么还要在乎讲话的内容呢？

毋庸讳言，父母说话时厌恶的神态或轻蔑的语调会深深刺痛孩子的心。如果再听到“愚蠢”、“不注意”、“不负责任”、“你一辈子也改不了”之类的话，那无疑是雪上加霜。那些话语会如阴影般在孩子的心头久久不散。最可悲的是，有时在事过很久之后，孩子还会拿这些话来打击自己。

3. 让孩子做事时用“请”字有什么不对吗？

当然了，在一些小事上用“请”字，如“请把盐递过来”或“请把门打开”，这里的“请”字是礼貌用语——要不然则变成了粗鲁的命令：“把盐递过来”或“把门打开”。

在这些场合我们对孩子说“请”是为了向孩子展示礼貌规范。

但“请”字最好还是只用在轻松愉快的氛围中。当我们很生气时，一声温和的“请”反而可能会适得其反。请大家考虑一下下面这段对话：

妈妈☹️（尽量友好地）请不要在沙发上跳。

孩子😊（继续跳。）

妈妈☹️（更大声地）请不要这样做。

孩子😊（又跳了一下。）

妈妈☹️（突然狠狠地打了孩子一巴掌）我说了“请不要跳了”，你没听见吗？

为什么会出现这种情形呢？为什么这位母亲在短短的几秒钟内由礼貌转为暴力？这就是现实：当你委曲求全而遭忽略时，愤怒接踵而至！你心里在想：“我对他这么好他竟敢不理睬我？反了他的！啪地来一巴掌！”

当你想让孩子马上做一件事时，最好用威严的语气说话，而不是用请求的口吻。大声、坚定地说一句“不要在沙发上跳”，可能就不会有那种结局了。（如果小孩仍坚持要跳，大人可以立即把他抱开，同时严厉地重复一句。“不要在沙发上跳！！”）

4. 为什么有的时候我叫孩子干什么事他会马上去做，但有的时候却毫无反应呢？

我们曾问过一群学生，为什么他们有时不听父母的话。下面是他

们告诉我们的“小秘密”：

“放学回到家我很累了。如果这时妈妈叫我干什么，我就假装没听见。”

“有时我正在专心玩或看电视，真的没听见妈妈叫我。”

“有时我正在为学校的事生气，所以妈妈叫我干什么我都不想干。”

所以，等下一次我们觉得孩子“不听话”时，不妨也考虑考虑孩子的想法。此外，我们还要做一下自我反省：

我对孩子的要求是否与孩子的年龄与能力相符合？（我们能期望一个八岁的孩子在餐桌上的举止优雅绝伦吗？）

孩子会觉得我的要求不合理吗？（“妈妈为什么非要我洗耳朵后面？谁会看那儿啊？”）

我是否可以让孩子选择“什么时候”来做这件事，而不是坚持一定要“马上”做？（“你是要看电视之前洗澡呢，还是等看完电视再洗？”）

我是否可以让孩子来选择“如何”做这件事？（“你是要带娃娃一起洗澡呢，还是要带小船一起洗？”）

家里的环境是否也可以变动一下，好方便孩子？（橱柜里的挂钩是否可以挪低一点，这样小孩子挂东西就不会那么费劲？孩子的房间里多放几个柜子是否可以减轻他收拾房间负担？）

最后，与孩子在一起的时候，我是不是总在要他做这个、做那个？我有没有找时间和他单独相处——什么也不做，只是珍惜彼此在一起的时光？

5. 不幸的是，过去我总是在指责我女儿。现在我在努力改变自己，但我女儿似乎一点也不领情。我该怎么办呢？

常常受到指责的孩子通常会比其他孩子更为敏感。有时，甚至一

句简单的“你的饭盒”在她看来都好像是在暗示她的“健忘症”。这样的孩子需要大剂量的“肯定”营养素。最初大人需要有意地“忽略”她的一些错误。慢慢地她才会重拾自信，不再把任何事情都听成是贬低或指责。在本书后面的章节中你会看到帮助孩子重拾自信的方法。在这段过渡期内，孩子对大人的转变也许会持怀疑甚至持敌对的态度。

切不要因你女儿的敌对态度而放弃努力。你所读到的所有这些方法都旨在增进彼此之间的尊重。大多数人最后都会有所感悟的。

6. 幽默对我儿子最管用，他喜欢我用滑稽的方式叫他做事情。这样做好吗？

如果你可以通过幽默来打动你的孩子，那是再好不过了。幽默可以调动孩子的积极性并增添家庭的欢乐气氛。现在大多数家庭面对的问题不是幽默太多，而是父母们的天生幽默感都被养育孩子的日夜辛苦消磨殆尽了。

为了让任务像游戏一样有趣，一位父亲说他的好方法是用假嗓子或带口音的方言来和孩子说话。最受欢迎的是他模仿机器人的声音：“这-是-RC3C。如-果-有-谁-用-光-了-冰-块-不-续-水-的-话，将-被-赶-出-地-球。请-立-即-执-行。”

7. 有时我发现我在反复重复同一件事。虽说我也应用了沟通技巧，但听起来仍像是在唠叨。有什么办法可以避免唠叨呢？

通常我们不断地重复所说的内容是因为孩子看上去好像没听到我们的话。下次当你发现自己又要接二连三地提醒孩子某件事时，立即打住。去问问孩子，看他有没有听见你说的话。例如：

母亲● 比利，我们5分钟后出发。

比利☺ （没搭腔，继续在看他的漫画书。）

母亲☹️ 请你告诉我我刚才说了什么？

比利😊 你说我们5分钟后出发。

母亲☹️ 好的。既然你知道了，我就不再重复了。

8. 当我叫儿子帮忙时，他总是说“好的，爸爸，一会儿就去”，但从来也不去做。我该怎么办呢？

下面是另一位家长处理这一问题的例子，可供借鉴：

父亲☹️ 史蒂文，草坪已经有两个多星期没剪了。我希望你今天把它剪好。

儿子😊 好的，爸爸，一会儿就去。

父亲☹️ 我想知道你具体准备什么时候干。

儿子😊 等这个节目一完我就干。

父亲☹️ 什么时候完？

儿子😊 一小时后吧。

父亲☹️ 好。那我知道了一小时后你去剪草坪。谢谢，史蒂文。

评论及有关每一技巧的注意事项

1. 描述。把你看到的事或问题描述出来。

采用描述方法的最大优点是避免指责与推卸责任，而把每个人的注意力放在目前急需解决的问题上。

“牛奶洒了，快拿毛巾来。”

“瓶子打破了，快拿笤帚来。”

“睡衣撕破了，快拿针线来。”

大家不妨也试一试上述这些句子，但在每个句子前加上一个“你”字。如：“你把牛奶弄洒了。”“你把瓶子打破了。”“你把睡衣

撕破了。”……感到这其中的差别了吗？很多人都反映说这个“你”字使他们感觉受到指责，从而心生怨气。反之，如果我们只是描述事件（而不是去谈“你干了什么”），这会有助于孩子认真听取问题出在哪里，并着手去解决。

* * *

有一次，我的两个儿子满身都是绿色水彩就跑来吃晚饭。我气得要命，但我决意不发脾气，不对他们吵。我转头去看我贴在柜门上的五项技巧，采用了我看到的第一条：描述你看到的问题。事情的进展是这样的：

我：我看到两个小孩满手满脸都是绿色水彩！

他们彼此看了看，然后跑到洗手间洗去了。

过一会儿我到洗手间一看，又气得要嚷起来。洗手间地上、墙上都是水彩！我吸了一口气，继续坚持我的沟通技巧。

我：洗手间地上、墙上都是水彩！

我的大儿子跑去拿抹布，喊道：“援兵到了！”5分钟后他来叫我进去检查。

我：（继续描述）援兵把墙上的水彩都擦干净了！

我的大儿子听了很受鼓舞。这时候小儿子跳起来说：“我去擦水槽！”

若不是亲眼所见，我简直不敢相信他们会有这样的举动！

注意：这一技巧若使用不当有时可能会引起孩子的反感。例如，一位父亲告诉我们，有一天很冷，他正站在门边，他儿子破门而入。他对儿子说：“门开了。”儿子答道：“那你关上不就完了吗？”

我们大家认为，这位儿子对父亲的描述性话语的理解是：“我在引导你正确做事——暗示，暗示。”我们大家还认为：只有当孩子感到我们真的需要他们的帮助时，描述性话语才最有效力。

2. 给孩子提供信息。

给孩子提供信息这种方法的好处很多，其一是我们的信息是我们给予孩子的终身礼物。孩子一辈子都需要知道“牛奶不放在冰箱里会坏掉”、“伤口要保持干净”、“水果要洗干净才能吃”、“饼干盒不盖上盖子饼干会受潮”等等。家长们告诉我们，向孩子提供信息并不难，难的是不在结尾带上一点儿刺儿，如：“脏衣服要放在洗衣筐里。你老是记不住，不是吗？”

给孩子提供信息这种方法的另一优点是：孩子似乎从中感受到了大人对他的信任。他对自己说：“大人相信我了解情况后会尽力去做。”

* * *

莫尼卡身穿校服从学校回来后跑到花园去玩儿。我喊了她三四次，让她回去把校服换下来再玩儿。但她总是回答说：“为什么？”

我一再说：“你会把校服弄破的。”

最后我说：“休闲服是在花园玩时穿的。校服是上学穿的。”

令我吃惊的是，听了这话，她不玩了，立刻跑进去换了衣服。

* * *

一位男士刚从韩国收养了一个五岁男孩，名叫金。他给我们讲了一个关于他和他儿子金的故事：

有一天我和金一起去邻居家还梯子。我们到了门口正要摁门铃，正在街上玩耍的一群孩子指着金喊道：“他是外国佬！他是外国佬！”虽然金不明白他们说的是什么，但他看上去一脸茫然，并且很伤心。

顷刻间许多念头涌进了我的脑海：“我要让他们尝尝我的厉害，我要找他们家长。但他们又会回头来把账算到金头上。不管怎么说这些孩子是金的邻居，他还得在这里住下去。”

于是，我朝那些男孩们走过去，非常平静地说：“叫外号会伤害

感情的。”

他们好像是被我的话镇住了。(也许他们原以为我会骂他们。)说完后我就转身走进邻居家去了,但我故意把门开着。我没坚持要金进来。过了一会儿,我从窗口望去,看见金已经和那些小孩玩起来了。

* * *

我一抬眼看见三岁的杰西卡正跟在八岁的哥哥后面,在马路上骑自行车。她还不太会骑,用的是带辅轮的三轮车。幸运的是,路上没有来往的汽车。我连忙喊道:“杰西卡,两个轮的可以在马路上骑,三个轮的要待在人行道上。”

杰西卡下了车,认真地数起轮子来,然后将她的车子推上人行道,在人行道上骑了起来。

注意:请不要给孩子他们已经知道了的信息。例如,如果你告诉一个十岁的孩子“牛奶不放在冰箱里会坏掉”,她可能会觉得你要么以为她很笨,要么是在嘲讽她。

3. 用一个词表述。

许多家长告诉我们,他们非常喜欢这一技巧,省时,省力,省却冗长的解释。

我们辅导过的一些青少年也喜欢这样的简洁表述,“门”、“狗”、“碗”,比起以往的说教,这样用一个词表述是一种令人愉快的解脱。

在我们看来,用一个词表述的价值在于它取代了强迫性的命令,让孩子发挥自己的主动性和自己的聪明才智。你对他说“狗”,他一定会想:“狗怎么了?……噢,是的,我今天下午还没遛狗呢……我最好现在就带它出去。”

注意:请不要用孩子的名字做提醒。如果我们常用批评的口吻来叫孩子的名字,“苏西”,孩子慢慢地会把自己的名字与批评联系

起来。

4. 说出你的感受。

有时候家长也可以让孩子知道一下大人的真实感受，没有几个家长可以做到永远耐心。了解这一点对于大多数家长来说不啻是一种解脱。小孩子不是一触即破的纸人，他们完全有能力接受下述谈话：

“我现在不想看你的作文。我现在很紧张，思绪很乱。我晚饭后再好好看。”

“你们现在最好别理我。我现在心里很烦，这和你们没有关系。”

一位有着两个年幼孩子的母亲告诉我们说，她曾经非常生自己的气，觉得自己对孩子不够耐心。后来她决定试着更加接受自己的感受，并以孩子能够理解的方式让他们了解她的感受。

她形象地对孩子说：“现在我的耐心像西瓜那么大。”过了一会儿，她又说：“现在我的耐心像橘子那么大。”再过一会儿，她宣布道：“现在我的耐心只有豆粒那么大。我想我们最好趁它还没有完全消失之前赶快收兵。”

她知道孩子们都真的理解了她的感受。有一天晚上她儿子问她：“妈妈，你现在的耐心有多大？今晚给我们讲个故事好吗？”

有些家长担心，对孩子坦诚地讲出自己的真实感受，会不会使自己处于不利的地位？比如你对孩子说“这使我很生气”，而孩子答道：“那又怎么样？谁在乎？”

根据我们的经验，感情受到尊重的孩子通常也会尊重大人的感情。当然，也许会有一段转折期，其间你可能会听到一两句“那又怎么样？谁在乎？”如果有这种情形发生，你可以这样告诉孩子：“我在乎。我在乎我的感受，也在乎你的感受。我希望我们的家庭是一个友爱的家庭。”

注意：有些孩子对父母的批评非常敏感。对于这些孩子来说，

“我生气了”或“这使我很气愤”这一类语气强硬的话对他们来说太重了。作为报复，他们会凶巴巴地答道：“那又怎么样？我还很生你的气呢！”对于这些孩子，最好的办法是阐明你的期望。例如，不要说“你拽了猫尾巴我很生气”，代之以“我希望你能友善地对待小动物”。

5. 使用字条。

大部分孩子喜欢收到字条——不管他们识字与否。特别是小一点的孩子，收到来自父母的亲笔信简直是太令人兴奋了！这会鼓励他们给父母写个回条或画个回条。

大一点的孩子也喜欢收到字条。我们指导过的一些青少年告诉我们，他们喜欢收到字条的感觉——“就好像是收到了朋友的来信”。他们感动父母对他们的关心，感动父母肯花时间与精力把它写下来。一个男孩儿说得太精彩了，他说他喜欢字条的最大原因是“字条不会提高嗓门”。

家长们也喜欢用字条。他们说用字条可以快速、方便地把信息传达给孩子，而且通常让孩子回味无穷。

一位妈妈告诉我们，她在厨房台子上备有一个写字本和一个装满铅笔的旧咖啡杯。每周至少几次，她发现孩子对她的唠叨充耳不闻，而她气得只好自己去干。

在这种时候，她说她就只好求助于纸笔了。下面是她写过的几个字条：

亲爱的比利：

我从早到现在还没出去过。

请让我出去方便方便。

你的狗 亨利

亲爱的苏珊：

厨房需要整理。

请处理好下列事项：

1. 炉台上的书
2. 走廊上的鞋子
3. 地上的外衣
4. 桌子上的饼干渣

多谢！

妈妈

通知：

今晚 7:30 开故事会。

邀请穿好睡衣、刷好牙的孩子前来参加。

爱你的

妈妈、爸爸

当然，加一点风趣幽默会提高字条的功效。但是，有的时候事情并不可笑，所以用幽默就不适宜了。我们记得有一位父亲告诉我们他女儿把他新买的音乐光碟给弄坏了，她把光碟放在地上结果被踩到了。这位父亲说幸亏他借助写字条出了气，要不然他女儿就要受罚了。他的字条是这样写的：

艾丽斯：

我怒火中烧!!!

我的新光碟未经允许就被人拿走了，现在被划得一塌糊涂不能用了。

生气的爸爸

不一会儿，这位父亲收到了女儿的回条：

亲爱的爸爸：

非常对不起！我这个星期六去给你买张新的。不管花多少钱，你从我的零花钱里扣好了。

艾丽斯

有趣的是，即使是那些不识字的小孩子居然也有办法“读懂”父母写给他们的字条。下面是来自一位年轻的上班族母亲的见证：

下班刚到家的头二十几分钟是最头痛的。你正忙着准备晚饭，可孩子却一趟趟地打开冰箱拿东西吃。等你把饭菜端上桌了，孩子早已没胃口了。

于是，上周一晚上我在厨房门上贴了一张用蜡笔写的字条：

晚饭前

厨房关闭

我四岁的儿子立刻想知道字条上写的是什麼。我一个字一个字地解释给他听。他非常尊重这张字条，甚至不肯踏进厨房一步。他和妹妹在厨房门外玩儿，直到我把字条取下来，叫他们来吃饭。

第二天晚上我又把字条贴上了。我正在里面做汉堡包，我听到儿子在给他两岁的妹妹讲字条上每个字的意思。后来我看到她用手指着字在“读”：“晚饭……前……厨房……关闭。”

我们听到过的最不同凡响的字条故事，来自一位身为兼职学生的母亲。她的故事是这样的：

我一时冲动，主动要求用我家来开一次20人的会议。我非常紧张，生怕来不及把事情都安排好。我提早离开了学校。

到了家，我看了一眼屋子心就凉到了底。屋子里乱七八糟的：一堆堆的报纸、信件、书、杂志、脏兮兮的厕所，杂乱无章的床铺……我只有不到两个小时的时间来收拾，我简直快要发狂了。孩子们马上

就要放学了，我知道我没有精力再去对付他们的吵闹。但我不想去讲话，不想去解释。于是我决定写个条子，可家里连个写字的地方都没有。于是我找出一块硬纸板，在上面扎了两个孔，拴了根绳子挂在脖子上。纸板上写着：

人体定时炸弹

一触即发!!!

客人马上就到

急需帮助!

孩子们回来看到这个牌子后主动清理了他们的书和玩具，然后没用我吱一声，又去整理了他们的床铺及我的床铺。我简直不敢相信。

我还没来得及去清理卫生间，门铃响了。我一阵惊慌，好在来人是来送椅子的。我示意让他进来，但奇怪的是他站在那儿不动，两眼直盯着我的胸前。

我低头一看，才意识到我还挂着那个牌子呢。我正试着去解释，他说：“别担心，女士，冷静一下。请告诉我椅子要放在哪儿，我来替你放好。”

* * *

有人问过我们，“如果我恰当地使用了那些技巧，我的孩子一定会听话吗？”我们的回答是：但愿不是如此！孩子不是机器人。此外，我们的目的不是用一系列技巧来操纵孩子的行为，让孩子就范。

我们的目的是触动孩子内心深处最宝贵的东西——他们的聪明才智、创造性、责任感、幽默感，以及为他人着想的能力。

我们的目的是终结伤害孩子心灵的话语，寻找滋润孩子自信的甘露。

我们的目的是创造一个激励孩子合作的情感世界。他们与我们的努力配合，发自他们对自己的关心，发自他们对我们的关心。

我们的目的是倡导一种互相尊重的沟通方式。希望我们的孩子能学会用这种方式和我们交谈——不仅在现在，更在他们的青年时期，而最终在他们长大、成为我们的大朋友之后！



第 1 部分

当我们开始使用引导孩子合作的种种技巧时，你是否发现要改变旧习惯很难？要有深思熟虑与严格的自我控制才能避免脱口而出以前常说的那些话。对于我们许多人来说，在我们的成长过程中，讥讽、说教、警告、谩骂及威胁性的言辞回响在我们的耳畔。要与我们熟悉的东西道别并不容易。

父母们常常告诉我们，有时即使刚上完家长研讨班，他们发现自己又在对孩子说些不该说的话。这使他们感到非常伤心。唯一的差别是现在他们意识到了自己在说这些话。意识到自己的行为就是进步，是转变的开始。

就我自身而言，我知道改变的过程不可能是一帆风顺的。我常常听见自己又在说那些于事无补的话：“你们这些孩子是不是有什么毛病？你们怎么老记不住把卫生间的灯关掉？”每当这时我又会很懊恼自己，发誓再也不说这样的话了。但后来又说了，又后悔。于是心想：“我真是不可救药了……我怎么会说这样的话呢？我知道……我应该说：‘孩子们，卫生间灯没关。’或者更高级一点的——‘孩子们，灯！’”我开始担心以后再没机会说了。

其实我的担心是多余的，他们总是忘记关卫生间的灯。下一次我

就有备无患了：“孩子们，灯！”于是有人跑过去把灯关上了。成功了！

还有些时候，虽然我说的话都很美丽动听，但仍然一点儿也不管用。孩子们要么不理睬我，要么公然反抗我。当这种情况发生时，我想做的事只有一件：惩罚他们！

为了更深刻地理解惩罚，理解当一个人惩罚另一个人时，人与人之间的关系会发生什么样的变化，请大家阅读下面两则场景并回答后面的问题。

场 景 ①

妈妈 ● 不要在过道上来回乱跑……跟着妈妈的购物车……你怎么什么都动？我叫你跟着妈妈的购物车……把香蕉放回去……不，我们不买，我们家里还有好多呢……不要去捏西红柿！我警告你，如果你不好好跟着妈妈的车子，你看我怎么收拾你……不要碰，听见了吗？我来拿冰激凌……你又在跑，你想摔跟头吗？

够了！你知不知道你差一点儿把那个老太太撞倒了？你等着受罚吧。你今晚一口冰激凌也别想吃，看你还敢不敢野跑了！

场 景 ②

父亲 ● 比利，你用我的锯了吗？

比利 ● 没有。

父亲 ● 你敢肯定吗？

比利 ● 我发誓，我从来没碰过！

父亲 ● 那它怎么会跑到外面地上了？上面都是土，就在你和你朋友

做的那个小车旁边。

比利● 噢，是的。我们上星期用了。后来下雨了，我们就进来了。
我把这事儿给忘了。

父亲● 那么说你刚才是在撒谎？

比利● 我没撒谎。我真的忘了。

父亲● 真的吗？那上周我的锤子也忘了？再上周我的螺丝刀也忘了？

比利● 是真的，爸爸！我真的不是故意的。有时我真的忘了。

父亲● 好啦！以后你再也不许动我的工具，看你还忘不忘了！还敢
对我说谎。明天大家都去看电影，你一个人待在家里吧！

问 题

1. 在每一场景中，促使家长惩罚孩子的原因是什么？

场景 1:

场景 2:

2. 在每一场景中，你觉得受到惩罚的孩子的感受是怎样的？

场景 1:

场景 2:

要惩罚，还是不要惩罚？

每次有人提出这个问题，我通常都要反问一句，“为什么要惩罚？

惩罚的目的是什么？”下面是家长们的一些回答：

“如果不惩罚他们，那孩子还不上天了。”

“有时我实在太生气了，除了惩罚之外想不出别的办法。”

“如果不惩罚他们，孩子怎么能知道他做错了事，并且以后不再犯呢？”

“我惩罚我儿子，是因为只有这样他才能明白。”

当我让家长们回忆一下他们小时受惩罚的感受时，他们的回答是：

“我当时心里很恨我妈妈，事后又很内疚。”

“我曾经想：‘我父亲是对的，我是个坏孩子。我该受罚。’”

“我曾经希望大病一场，好让他们后悔他们这样对待我。”

“我记得我在心里想：‘他们真坏。我要报复他们。我还要干，只是下次我不会让他们抓到我。’”

家长们越是回忆自己小时候的此类感受，就越清楚地认识到惩罚可能带来的种种负面情绪：仇恨、报复、反抗、内疚、自轻、自怜。

尽管如此，家长们仍然担心：

“如果我放弃使用惩罚，那一切不成孩子说了算了吗？”

“我担心会失去我的最终控制手段，从而使自己软弱无力。”

我理解家长们的担忧。我记得曾经问过吉诺特博士：“在什么情况下，对忽略父母、反抗父母的孩子加以惩罚是适当的？孩子们难道不需要对他们的不良行为负责吗？”

吉诺特博士回答说：孩子需要体验到他们的不良行为的后果，但不需要体验惩罚。他感到，在一个互敬互爱的关系中，惩罚是没有立足之地的。

我更进一步追问道：“但如果一个孩子一而再、再而三地违背大人，难道还不该惩罚吗？”

吉诺特博士回答说：惩罚的问题在于它不起作用，相反它是一种干扰。孩子本应为他们的行为而感到遗憾，本应考虑如何补救，但惩罚却使复仇的渴望充斥孩子的心。换言之，通过惩罚孩子，我们恰恰剥夺了孩子自我反省这一重要的内在心理过程。

“惩罚并不起作用，而是一种干扰。”这一思想对我来说十分新颖。但随之而来的另一个问题是，那么，惩罚之外还有什么好办法吗？

下面请大家花些时间想一想，在我们前面读到的两个场景中，家长还可以采用哪些处理方法呢？

1. 假如你是那位在超市带小孩购物的妈妈，除了惩罚之外，你还能想出哪些可能的处理方法呢？

2. 假如你是那位生气的父亲，除了惩罚之外，你还能想出哪些可能的处理方法来对付那个拿走工具不还的儿子呢？

家长们的独创性永远让我钦佩。给他们一点安静和一些时间来思考，他们通常会想出很多可以取代惩罚的处理方法。比如，请看其中一组家长提出的种种建议：

妈妈与孩子可以在家里搭一个“过家家”超级市场来演习一下。在他们一起玩购物游戏的过程中，妈妈可以把超市的一些基本规则给孩子讲解一下。

他们可以一起写一本带插图的书，名叫《约翰去超市》。书中可以列出约翰作为采购队的一名大将所应负的责任：帮忙推车、装车、卸车及整理。

在妈妈的帮助下，约翰也许还可以写出或画出一份由他负责的购物清单，到时候由他把单子上的商品拿来装到车上。

那位父亲与儿子也许可以仿照图书馆的工作制度：每次借用工具之后，必须物归原处才可以再借下一个。

那位父亲也许可以在儿子过生日时买一套初学者工具送给他，那

位儿子也许可以开始攒钱买一套自己的工具。

大家也许已经注意到，这些建议重在防患于未然。如果我们总是可以通过事先计划来消除矛盾，那该多好啊！但在现实生活中，我们常常既没有这个远见，也没有这个精力。所以，下一次事情发生时，大家不妨试一试下面几种取代惩罚的方法。

行动指南 取代惩罚的方法

1. 想出一个点子来让孩子帮忙。
2. 表示强烈的不满（但不进行人格攻击）。
3. 阐明你的期望。
4. 给孩子指出补救的方法。
5. 让孩子做出选择。
6. 采取行动。
7. 让孩子体验到不良行为的后果。

取代惩罚的方法

不要这样

看你爸回来怎么收拾你!



想出一个点子来让孩子帮忙

你能帮我挑三个大
个的柠檬吗?



不要这样

你怎么到处野跑!
今晚不许你看电视!



表示强烈的不满
(但不进行人格攻击)

我不喜欢你到处乱跑。小
孩子在过道上乱跑会影响
顾客购物。



取代惩罚的方法

不要这样

你再乱跑看
我打不打你
屁股!



让孩子做出选择

这里不能乱跑。两个
选择：要么好好走，
要么坐到车上来。你
来决定。



不要这样

你真想找揍啊!



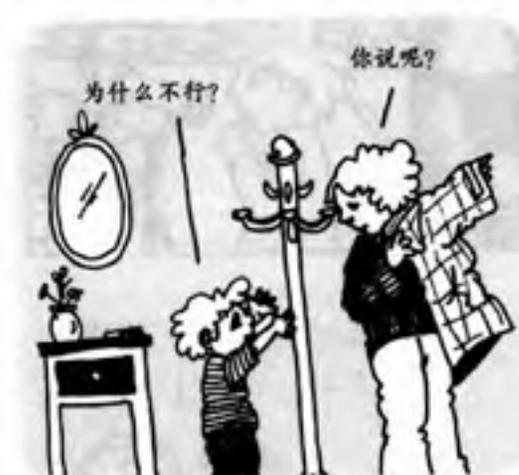
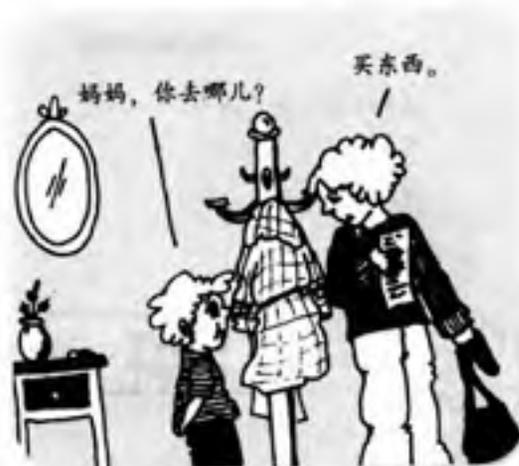
我看你决定要
坐到车上。

采取行动



分析与评论 假设孩子表现非常糟糕，妈妈选择不去开商店，而是去商店，把孩子留在家里。妈妈自己去商店，不必说教，让孩子到不良行为的结果。

让孩子体验到不良行为的后果



取代惩罚的方法

表示强烈的不满



阐明你的期望



给孩子指出补救的方法



给孩子指出补救的方法



取代惩罚的方法

假定孩子仍然借走工具又忘了还，那该怎么办呢？

让孩子做出选择



仍旧不改怎么办？

采取行动



现在让我们再来看看除了惩罚之外，家长还可以采取哪些办法来对付一再违反纪律的行为。在一次家长研讨班结束时，一位妈妈向我们讲了她的一个棘手难题，即让她儿子鲍比按时回家。她告诉了我们鲍比的种种借口，包括他未能遵守的承诺，还有他坏了的手表。从听众的阵阵认同声中可知，这一问题非常普遍。

在下一次家长研讨班上，我针对这一问题准备了一个集体练习。我按照原来的情况，从鲍比的角度对事件做了重新阐述，然后又写下了家长们对鲍比的长期晚归所能采取的三种处理方法。

请大家自己也做一下这个练习。在读完鲍比的陈述及每一家长的反应后，请写下你觉得鲍比会对每一位家长的做法的感想。

鲍比的陈述：

我喜欢放学后在操场上和朋友们玩儿。我知道我应该在5点45分前回家，但有的时候我忘了。昨天和前天我回家晚了，妈妈非常恼火，所以今天我特意问我朋友几点了。我不想再被妈妈那么骂了。我朋友告诉我6点15分了。我立刻不玩了，马上跑回家。我告诉妈妈我确实记得向我朋友问时间，但已经晚了，我是尽快跑回家的。

第一位家长的反应：

“我听够了你的借口。我现在算知道了，你根本不可信。这次你就等着受罚吧。下周每天放学后你给我马上回来，待在家里。别以为你还可以坐在家看电视。即使我不在家，我也要告诉阿姨不让你看电视。回你的房间去吧。别吃晚饭了。”

听了这些话，鲍比会对自己说些什么呢？

第二位家长的反应：

“哎呀亲爱的，看你跑得满身是汗，我去拿毛巾给你擦擦脸。答应我以后别再这么晚回家了。”

“这么晚回来你让我担心死了。去洗洗手吧。快一点，晚饭都快凉了……噢，妈妈去给你热热吧。”

听了这些话，鲍比会对自己说什么呢？

.....

.....

第三位家长的反应：

“你说你努力了，这一点我很高兴。但我仍然很生气，我不想再这样担惊受怕了。我希望你说5点45回来，就5点45回来。”

“我们已经吃完饭了，鸡肉没有了。如果你愿意，自己去做一个三明治吧。”

听了这些话，鲍比会对自己说什么呢？

.....

.....

当然，我们无法确定真正的鲍比心里会怎么想，但大家可能会对咱们研讨班家长们的看法感兴趣。他们觉得第一个家长太过严厉。（孩子可能会想：“她好坏。我要报复她。”）第二个家长太溺爱。（孩子可能会想：“我干什么她都不会管我。”）第三个家长“刚刚好”。她态度坚定又不过分严厉。（她的孩子可能会对自己说：“妈妈真的生气了。以后我最好按时回家。此外，她对我有信心。我不能让她失望……而且我不愿意再自己做三明治吃。”）

带着这次练习的准备，这个真实故事中的那位妈妈回到家，试用了第三种方法。结果很管用——管用了三个星期。三个星期之后鲍比

又故态复萌了。这位妈妈几乎把所有的办法都用尽了，她对大家诉说着她的苦恼。许多问题随之而来：“在这种情况下应该怎么办呢？”“假如你真的用尽了一切方法，但问题仍然继续存在，那该怎么办呢？”“如果除了惩罚之外，其他办法都不管用，那该怎么办呢？”

如果某种问题长久得不到解决，这通常说明事情比原先预想的要复杂得多。对于复杂的问题，我们需要更加全面的解决办法。亲子教育家及家庭婚姻问题专家等在这方面已经做出了很大的贡献，对许多棘手的难题都已提出了详尽的解决办法。下面是我向给大家推荐的一些方法。

行动指南 解决问题的五个步骤

第一步 谈谈孩子的感受与需要。

第二步 谈谈你的感受与需要。

第三步 与孩子一起集思广益，共同找出双方都满意的解决办法。

第四步 把所有的主意都写下来——不加褒贬。

第五步 决定哪些建议你喜欢，哪些建议你不喜欢，哪些建议你决定要开始实行。

解决问题的五个步骤

第一步 谈谈孩子的感受与需要。



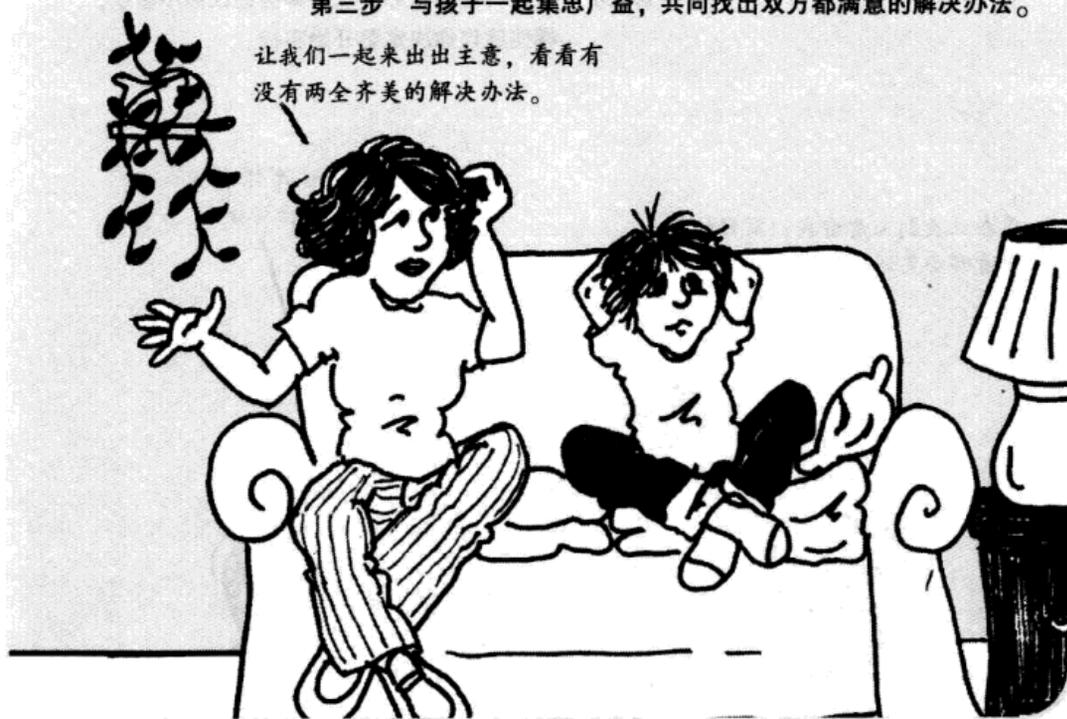
第二步 谈谈你的感受与需要。



解决问题的五个步骤

第三步 与孩子一起集思广益，共同找出双方都满意的解决办法。

让我们一起来出主意，看看有没有两全齐美的解决办法。



第四步 把所有的主意都写下来——不加褒贬。

我6点半回来，
但你不要担心。
我把它写下来。
还有呢？



解决问题的五个步骤

第五步 决定哪些建议你喜欢，哪些建议你不喜欢，
哪些建议你决定要开始实行。

现在让我们来看看我们写好的单子，
看看哪些要划掉，哪些要留下。

划掉你每天
来操场接我。



列出了解决问题的五个步骤之后，我们决定进行一下“角色对换”练习。我来扮演妈妈，那位真妈妈则扮演她的儿子鲍比。下面是我们之间的对话，是从那晚的录音带上摘录下来的。你们会看到，那位妈妈全身心地投入到了她儿子的角色当中：

妈妈 ● 鲍比，我想和你谈件事儿。现在方便吗？

鲍比 ☺ （疑惑地）没问题。什么事儿？

妈妈 ● 是关于你按时回家吃晚饭的事儿。

鲍比 ☺ 我跟你说了。我一直在争取，但我总是在比赛到一半时就得离开。

妈妈 ● 是吗？

鲍比 ☺ 没有人像我这样早走。没有人！

妈妈 ● 哦……

鲍比 ☺ 因为我的破表坏了，我还得一直问别人几点了。可他们总是嫌我讨厌，叫我闭嘴。

妈妈 ● 噢……太不像话了！

鲍比 ☺ 是呀，肯尼还叫我外号！

妈妈 ● 还有这事儿！……从你说的情况看，其他孩子给你很多压力，让你留下来。

鲍比 ☺ 是啊！

妈妈 ● 鲍比，你知道从我的角度是怎么想的吗？

鲍比 ☺ 知道啊，你要我按时回家。

妈妈 ● 那只是其中的一部分。更主要的是，你回来晚了我很担心。

鲍比 ☺ 那就不要担心嘛！

妈妈 ● 我希望我可以不去担心……这样吧，让我们一起来动动脑筋，从一个全新的角度来看这个问题。看我们可不可以想出一些咱们俩都能接受的办法（妈妈拿出了纸笔），你先讲。

鲍比 ☺ 我仍旧回来晚，但你不要担心。

妈妈● 好吧，我写下来。还有呢？

鲍比● 我不知道。

妈妈● 嗨，我有个主意，我可以去操场接你。

鲍比● 不，那不好。

妈妈● 我们现在只是把所有的想法都写下来。过一会儿再来看我们喜欢哪些，不喜欢哪些。还有呢？

鲍比● （停顿了好久）我想我也许可以去把表修好。

妈妈● （写下“把表修好”）还有吗？

鲍比● 我们干吗一定要一起吃晚饭？你可不可以把我的晚饭留出来呢？

妈妈● （写下“留晚饭”）现在天长了，我想我们也许可以晚15分钟吃饭。

鲍比● 只有15分钟？

妈妈● 你想再晚一点。嗯。（写下“晚15分钟吃晚饭”）还有什么想法吗？要不要来看看我们写好的单子，看看哪些要划掉，哪些要留下？

鲍比● 看吧。

妈妈● （读）可能的解决办法：

- 鲍比回家晚，妈妈不担心。
- 到操场去接鲍比。
- 修好手表。
- 把晚饭留在烤箱里。
- 晚15分钟开饭。

鲍比● 划掉你每天来操场接我。如果那样的话，肯尼更要嘲笑我了。

妈妈● 好吧，我得划掉“晚回家”，因为事实是我一定会担心的。再往下看。我想我们也许可以把晚饭推到6点15分。多15

分钟有帮助吗？

鲍比 😊 没什么帮助……也许有点儿吧。

妈妈 😊 如果你事先告诉我你会晚回来，我想我可以把饭留在烤箱里。

鲍比 😊 好的，留下“修手表”。

妈妈 😊 问题是这已经是第二次表坏了。我想我不愿意再拿钱去修。

鲍比 😊 我有钱。我存了快四块钱了。够吗？

妈妈 😊 不太够……不过，能帮一点是一点。剩下的由爸爸妈妈来付吧。

鲍比 😊 我以后会小心的，我发誓。下次我和肯尼玩掰手腕时我会把表摘下来……我玩的时候会看着点儿表，知道什么时候走。

妈妈 😊 真的？嗯……（看着单子）我们来看看定下来了哪些事儿：我把晚饭推迟到6点15分，多给你15分钟玩的时间；我们把钱凑起来把你的表修好；偶尔有特殊情况，你事先告诉我，我会把你的晚饭保温。你觉得这些新办法怎么样？

鲍比 😊 很好！

下一次上家长研讨班上，大家迫不及待地问鲍比的妈妈：“你回去试了吗？怎么样？”

她笑了，高兴地告诉我们她那天当晚就试用了这个方法。鲍比对这个主意很有兴趣。她说：“说起来简直有些可笑，闹了半天才知道问题的症结在于鲍比讨厌戴手表。如果家里能晚15分钟开饭，他就可以等听到消防站6点钟的号子以后再往家走，6点15分到家。”

她说：“迄今为止，鲍比一直信守诺言！”

这听起来不太难吧？其实是很困难的，难的不是学会那些步骤——只要花点时间学习一下，那些步骤是可以学会的——难的是我们观念的转变。我们不能再把孩子想成是需要纠正的“问题”。我们不能再觉得因为我们是大人，我们的想法就一定是正确的。我们不能再以为如果我们

不够严厉，孩子们就会骑到我们的头上。

花时间和孩子一起坐下来，和他谈谈自己的真实感受并倾听他的感受，相信我们能够一起找出适合于我们双方的解决办法，要做到这一点需要有坚定的信念。

这种方法之中蕴藏着这样一个信息：如果我们之间出现了矛盾，我们不应再把精力用来对付对方，不必再担心谁将是荣耀的胜利者，谁将是失败的阶下囚。取而代之的，是将我们的力量融合到一起，共同去寻找一种结果，使我们双方作为独立的个人的需求，都得到应有的尊重。我们在教导我们的孩子：他们不一定要成为我们的牺牲品或我们的敌人。我们在教给我们的孩子一项宝贵的人生经验：在面对人生难题时，应如何成为积极的参与者来共同解决问题——不仅是在现在，在家里，更是在今后，在等待他们的纷繁复杂的社会中。

作 业

1. 在这周里，换一种方法来替代惩罚。你用的是什么替代方法？孩子的反应如何？

.....

.....

2. 想一想，你家中经常出现的问题中是否可以通过这个方法来缓解？找一个对你与孩子都合适的时间及一个无人打扰的地方，与孩子共同商讨解决办法。

3. 阅读本章的第2部分。

简短提示

取代惩罚的方法

- ❶ 表示强烈的不满（但不进行人格攻击）。
“我很生气我的新锯被扔在外面淋雨生锈！”
- ❷ 阐明你的期望。
“我希望你用完我的工具马上还回来。”
- ❸ 给孩子指出补救的方法。
“这把锯现在需要磨一磨了。”
- ❹ 让孩子做出选择。
“你要么用完后放好，要么失去使用的权利。你来决定！”
- ❺ 采取行动。
孩子：工具箱为什么锁上了？
父亲：你说为什么？
- ❻ 解决问题。
“有什么办法能保证你需要时可以用我的工具，而当我需要用时我的工具又一定会放在原处？”



第 2 部分

评论、提问及家长们的故事

家长提问

1. 一个还不会说话的小孩去碰了不该碰的东西，可以打一下他的小手吗？

小孩子虽然还不会说话，但这不等于说他不会听，不会理解。小孩子每天每分钟都在学习，问题是他学的是什么。家长在这里要做出选择。她可以反复打孩子的手，从而教给孩子反复被打手是他了解不要做某事的唯一方法。她也可以把小孩作为一个有尊严的小人儿来对待，把一些对现在及终身都有用的信息教给他。她可以一边把孩子拉走或把东西挪开，一边肯定地、清楚地告诉他：

“刀子不能舔，你要舔的话可以舔勺子。”

“这个瓷狗会破，你那个玩具狗不会破。”

她可能得反复多次地重复这些话，但听重复话与反复挨打，孩子所得到的信息是截然不同的。

2. 惩罚与必然后果之间有什么区别？二者不是同一回事吗？

在我们看来，惩罚是家长有意在一段时间内剥夺孩子的一些权利

与自由，或让孩子遭受痛苦，目的在于给孩子一个教训。而必然后果呢，是随孩子的行为而来的自然结局。我们研讨班上的一位父亲有一次向我们讲了他的一段经历，在我们看来这段经历很好地说明了惩罚与必然后果之间的区分。下面是他的故事：

我的儿子十多岁了。有一次他向我借我的海军蓝毛衣，去配他的新牛仔裤。我说：“可以，但要小心点儿，别弄脏了。”过后就把这件事给忘了。一周后我想穿那件毛衣，结果发现它竟被压在他屋里地上的一堆脏衣服下面。毛衣后面沾满了粉笔末，前面蹭了很多意大利通心粉酱。

我非常生气，这已经不是第一次了。我发誓如果他当时在家的话，我会告诉他星期天别想和我去看球了。我要把票送人。

后来我见到他时，我的怒气已经平息了许多，但我还是骂了他一顿。他说了一通“对不起”之类的话。过了一个星期，他又来向我借。我只简单地说了一句：“不行。”没有教训，没有长篇大论，其中的原因他自然明白。

又过了一个月，他向我借我的格子衫，去参加学校的校外活动。我对他说：“你要想再从我这儿借任何东西，必须先写下书面保证，要保证归还时完好如初。”当晚我在我的桌子上看到了一张纸条：

亲爱的爸爸：

如果你肯借给我你的衬衫，我会尽我所能让它保持干净。

我不会倚在黑板上，我不会把圆珠笔放在衣服口袋里，我吃东西时会用餐巾纸把衣服挡好。

爱你的

马克

怎么说呢，这张纸条让我很感动。我想他既然肯花时间来写这个条子，他一定也会花精力来恪守他的诺言。

结果，第二天晚上，我发现衬衫被还回来了，挂在衣架上，而且完好如初！

在我们看来，这个故事生动地展现了什么是“必然后果”。借了别人的东西不加珍惜的必然后果之一，是东西的主人不高兴。另一个必然后果是人家不愿再把东西借给你。当然，如果有具体的保证说明错误不会再犯，人家也许会原谅你。但很清楚，改正错误的责任完全在借东西的人身上。东西的主人不需要做任何事来教训你。让孩子从别人的真实反应中学习，从严酷的现实中学习，这比向“为了你好”而惩罚你的人学习要容易得多。

3. 上周我看见沙发上有一堆橘子皮和橘子籽儿。我问两个儿子这是谁干的，结果他们互相指责。如果我不应追查谁是“罪魁祸首”并惩罚他，那我该怎么办呢？

“谁干的？”这一问题通常带来的是条件反射般的回答：“不是我！”进而又导致“那么你们其中一人一定是在撒谎”。我们逼问得越紧，孩子们越会大声地表明他们的无辜。当我们看到什么不高兴的事时，表达出我们的不满比追查“坏人”、惩办“坏人”更有助于解决问题：

“看到沙发上有食物令我非常气愤！橘子皮把沙发染上颜色了怎么办？”

这时你可能会听到一阵阵的童声“合唱”：“不是我干的。”“是他让我放的。”“是狗干的。”“是婴儿干的。”

这时，你要抓住机会告诉孩子们：

“我并不想知道是谁干的，我不想就过去的事来责怪任何人。我感兴趣的是将来的改进！”

不责怪，不惩罚，这样孩子才得以专注于承担责任，而不是专注于进行复仇。

“好吧，现在你们两个一起去把沙发清理干净。”

4. 恢复惩罚惩罚的渠道之一是表达你的不满。但这样做时我的小孩看上去是那么内疚，整天郁郁不乐。难怪我也不高兴。我是不是做得太过火了？

我们理解你的担心。塞尔玛·弗赖伯格博士在她的《神奇的岁月》一书中谈道：“有些时候小孩子需要知道我们的不满，但我们要掌握好分寸。如果我们的反应过于强烈，让孩子因他的过错而感到一无是处，令人厌倦，那么作为父母，我们则是滥用了我们的权力。这种过分夸大的负罪感与对自己的怨恨，可能会对孩子的个性发展产生不良的影响。”

正因为这样，我们感到，在我们表达不满的同时，要尽可能为孩子指出改过补救的途径。孩子悔过之后，他需要有机会恢复对自己的良好感觉，需要重新把自己看做是这个家庭的一名值得尊重的、有责任感的成员。作为父母，我们可以给他这个机会。下面是一些例子：

“我很生气！小妹妹本来玩得好好的，你过来就把她的摇鼓抢走了。你最好想办法把她哄好！”

（而不是说：“你又把妹妹弄哭了。看我打不打你屁股。”）

“你说要把碗洗好，但我回家看到碗还堆在那里，我很生气！我希望你睡觉前把碗洗好，放好！”

（而不是说：“你明晚别想出去了。看你还敢不敢不守信用。”）

“一大盒洗衣粉都撒到浴室地上了，看到这么乱我太生气了。洗衣粉不是用来玩的。去拿垃圾袋、笤帚和铲子来。快一点。别把洗衣粉都弄到其他房间去了。”

（而不是说：“看你干的好事。今晚不许你看电视！”）

上述这些表达方式传达给孩子的信息是：“我不喜欢你做的事情，我希望你能把它处理好。”我们希望在将来的岁月里，当孩子长

大成人后，当他后悔自己做错了事时，他会对自己说，“我怎样才能补救呢？怎样才能把事情办好呢？”而不是对自己说，“我干的这件事证明我是一个没用的人，只配受到惩罚。”

5. 我不再惩罚儿子了。但现在他做错事我批评他，他说完“对不起”第二天又照犯。我该怎么办呢？

有些孩子用“对不起”来搪塞生气的父母。他们的道歉来得快，但去得也快。重要的是要让这些年轻人认识到：如果他们的道歉是真诚的，那么他们的负疚感应该转化成行动。对这些“惯犯”，我们可以说：

“道歉意味着改变行为。”

“道歉意味着做出改变。”

“我很高兴听到你的道歉。道歉是第一步，第二步是问问自己要如何补救。”

专家对惩罚的看法

每隔一段时间，我们就会看到一些文章赞美惩罚，并教我们如何进行惩罚。（如，“事先要解释清楚为什么要惩罚孩子”，“惩罚要越及时越好”，“惩罚的力度要与所犯的错误相当”。）对于那些处于愤怒之中、走投无路的父母来说，这一类建议似乎很有道理。但下面摘录的许多心理学家的观点，却表明了对惩罚的不同看法。

惩罚是一种非常无效的管教方法。让人难以相信的是，惩罚教给孩子的行为与我们想要教导的行为通常是背道而驰的！许多家长使用惩罚这一方法是因为没有人教给他们管教孩子的更好方法。

——《如何为人之父》的作者 菲茨休·多德森博士

管教孩子有时是非常令人伤脑筋的。然而，从一开始我们就应强调指出，管教意味着教育。管教从本质上来讲，是提供一系列的指导，旨在帮助孩子培养内在的自我控制、自我决策与基本能力。只有在相互尊重与相互信任的基础上，管教才能成功。另一方面，惩罚是建立在凭力量与强迫对一个人的外部控制基础上的。施以惩罚的一方很少尊重或信任被惩罚的一方。

——《反对体罚孩子的理由》一文的作者
布赖恩·G·吉尔马丁博士

大量的文献证明，父母对孩子的体罚并不会抑制暴力行为。相反，它可能会更加鼓励暴力行为。惩罚既让孩子感到沮丧又给他树立了一个模仿与学习的反面榜样。

——反暴力委员会报告《暴力与生存的奋争》
斯坦福大学医学院神经学系

困惑与迷茫中的家长们错误地希望惩罚最终会产生效果，他们没有认识到，事实上他们的方法完全是于事无补的。惩罚只会使孩子产生更大的抵制与反抗。

——《孩子：父母的挑战》的作者 鲁道夫·德雷库尔斯博士

打屁股也能让孩子学到一些东西，但这些东西恰恰不是父母想要孩子学的。孩子可能从中学到了如何摆脱内疚感，也许就此学会了如何干了坏事又不感到内疚。惩罚把“罪行”抵消了。孩子会觉得既然他已经为他的行为付出了代价，那么他又可以随心所欲地干坏事了。

如果一个孩子坏事做绝来激怒大人打他一顿屁股，那么在这个孩子内心的天平上，一定是暗藏着一种负罪感，孩子让父母打一顿屁股正是为了解脱这种负罪感。所以，打一顿屁股恰恰是孩子所不需要的！

——《神奇的岁月》的作者塞尔玛·弗赖伯格博士

许多学者认为，每五个家长中就有一个曾遭受过自己孩子的粗暴对待，比如，东西打到头上、推推搡搡、恶言恶语等。这也许是孩子青春期叛逆情绪在作祟。但大量事实证明，孩子对父母的粗暴行为实际上是父母“言传身教”的结果。

——《每日新闻》

如何取代惩罚

(家长们的经验之谈)

我四岁的女儿玛尼从小就是一个难对付的孩子，她常常把我气得失去理智。上周我回到家，发现玛尼用蜡笔把她房间的墙纸涂得乱七八糟。我气极了，狠狠地把她的屁股打了一顿，然后没收了她的蜡笔。

第二天早上我一醒来，简直要昏过去了。玛尼拿了我的口红又在浴室的瓷砖上大显身手。我按捺住愤怒，非常平静地问她：“玛尼，你这么做是不是因为妈妈把你的蜡笔收走了？”

她点了点头。

我说：“玛尼，墙上画得乱七八糟的让妈妈很生气。妈妈要花很长时间去清洗，去把墙弄干净。”

你知道玛尼听了这话是怎么做的吗？她去拿了一块抹布，开始费力地去擦那些口红。我教她怎么用肥皂和水来擦洗。她干了大概10分钟，叫我进去看，大部分口红都擦掉了。我向她道了谢，然后把蜡笔还给了她，并在她房间里放了些纸，让她想画时随时在纸上画。

我感到非常自豪，我打电话把这件事告诉了我正在上班的丈夫。

这已经是一个多月前的事儿了。玛尼从那以后再也没有在墙上乱画。

* * *

上周我从家长研讨班回来刚进家门，就接到了丹尼的教学老师的

电话。她听上去很生气。她对我说我儿子的功课落后，在班上调皮捣蛋，影响别人，他到现在连乘法表还背不下来，也许我们需要在家里对他加强管教。我向老师道了谢，谢谢她打电话来，但内心里我却怒不可遏。我的第一个想法是：“一定要惩罚他。在他背好乘法表、上课表现好之前别想再看电视。”

幸运的是，我在儿子放学回来之前有一个多小时的时间让自己冷静下来。丹尼回来后我们进行了下列谈话：

我☹️ K老师今天来了个电话，她听上去很生气。

丹尼😊 哼，她没有不生气的时候。

我☹️ 在我看来学校给家长打电话是一件严肃的事。她说你在班上不守纪律，影响别人，而且你还不会背乘法表。

丹尼😊 米奇一直用本子打我脑袋，所以我就用我的本子打他了。

我☹️ 你觉得你需要反击？

丹尼😊 什么是反击？

我☹️ 反击就是让他也尝尝你的厉害。

丹尼😊 是的。有时候他给我写纸条逗我乐，我要是不回纸条他就一直踢我的椅子。

我☹️ 难怪功课都耽误了。

丹尼😊 乘法表我背到6了，7和8我还不会。

我☹️ 嗯……丹尼，你觉得把你和米奇分开怎么样？这样你上课会更集中精力。

丹尼😊 我不知道……也许吧。如果我下点工夫，我可以把7和8也背下来。

我☹️ 我觉得我们应该把这个想法告诉K老师。我们给她写封信怎么样？（丹尼点点头。）我拿出笔写道：

“亲爱的K老师：

我和丹尼谈了您电话里说的那些问题。丹尼说……”

点头。我又说：“那你知道我的感觉吗？那个十字路口出了好多次车祸。一想到一个六岁的小孩儿自己过那个十字路口我就非常担心。有了问题就要想着如何去解决。你先想一想，吃晚饭时把你的想法告诉我。”

范立刻就吧啦吧啦地讲开了。我说：“不要现在讲。这是一个很肃的问题，我们两个都应该好好想一想。等晚饭爸爸在场时我们再谈。”

那天晚上，我事先跟丈夫“串通”好了，君子动“耳”不动“口”。范洗手按时就座。他爸爸一进来他立刻就十分兴奋地讲开了：“我有解决办法了！每天晚上爸爸下班后，我们一起到那个拐角去。让爸爸教我怎么看交通灯，怎么过十字路口。等我到了七岁我就可以自己过了。”

我丈夫听了差点儿没从椅子上跌下来。看来我们都低估了我们的儿子。

* * *

一天，我十岁的儿子尼克放学回来后漫不经心地说他丢了三本书，我得再向学校交九块钱买书。而我当时正忙着准备晚饭。我一下子就火起来了，真恨不得揍他一顿或惩罚他一下。虽然我已怒火满腔，但我还是设法控制住了自己，用“我”字开头讲话（说出自己的感受）。我声嘶力竭地喊道：

“我太气愤了！简直快气死了！丢了三本书，我还得再吐血拿出九块钱去买书。我太气愤了，简直要爆炸了。我正忙着做晚饭赶着出门，你却来跟我讲这个。现在可好了，书丢了，我还得打电话去向别人问作业，再一个字一个字地记下来。我气死了！”

等我喊叫完了，走廊上出现了一张最为关切的小脸。尼克对我说：“妈妈，对不起。你不必吐血拿这九块钱，我吐血从我的零花钱里出好了。”

我的脸上绽开了从未有过的开心微笑，我还从未这么快就这么彻底地消了气。有一个这样关心你的感受的儿子，丢几本书又算得了什么呢？

第 3 部分

再谈解决问题的方法

解决问题之前的心理准备

根据我们的经验，要想有效地利用本章所谈到的解决问题的五个步骤，我们必须做一番心理调整。我们应该对自己说：

“我要尽量接受孩子的感受，倾听他的难处。我要努力了解一些我以前没有听到过的信息与感觉。”

“我要排除我的主观看法，不妄加评论，不说教，不试图劝说或说服。”

“我会考虑任何新方法，不管这个方法听起来多么离奇。”

“我不会急于求成。如果我们不能马上拿出什么好办法，我们就再多想想，多做调查研究，多谈心。”

关键是尊重——对孩子的尊重，对自己的尊重，及对无限可能性的尊重。当两个怀有良好意愿的人同心协力时，任何奇迹都有可能发生。

每一步骤应注意的事项

在开始和孩子交谈之前，问问自己：“我是不是仍然非常情绪化？”

我是否足够冷静来开始整个过程？”（你非常愤怒时是不可能解决问题的。）然后再观察一下孩子的情绪。“你现在可以和我谈一谈吗？”如果他说“可以”，那么你就能逐步展开以下步骤：

1. 谈一谈孩子的感受。（我在想你一定觉得……）

这一步不要操之过急。你的态度应该是：“我真的是在努力搞清楚你对这件事的感受。”只有当孩子觉得你真的听到并理解了他的感受时，他才会去考虑你的感受。

2. 谈一谈你的感受。（我对这件事的感受是……）

这一步要简明扼要。很难让一个孩子有耐心地去听父母的长篇大论——你的担心，你的愤怒，或你的不满。

3. 与孩子一起集思广益，共同找出双方都满意的解决办法。

如果有可能，尽量先让孩子想出一些办法。这一步关键是要控制好自己，不要对孩子提出的办法加以褒贬。只要你一张口说“不，那样不好”，整个过程就中止了，你的工作也就白费了。要对所有的办法表示欢迎。有时，看上去最不可能的办法却能带来良好的、可行的结局。这里，关键的一句话是：“让我们把我们所有的想法都写下来。”并不是一定要写下来，但把每个想法都写下来是对每个人的贡献都给予了应有的尊重。（有人曾听到一个孩子说：“我妈妈好棒啊！她把我所有的想法都写下来了。”）

4. 决定哪些建议你喜欢，哪些建议你不喜欢，哪些建议你决定要开始实行。

应当避免贬低性的语句（如“那个办法好烂啊”），要侧重于描述你的感受：

“我对那个办法不太放心，因为……”

或：

“这个我想我应该可以做到。”

5. 贯彻实施。

这时容易出现的问题是，你为找到了一个可行的好办法而高兴不已，结果却忘记制订具体的计划来保证它的实施。所以，最后还要加上：

“要开始实行这个办法我们需要采取哪些措施呢？”

“我们各自要负责的是哪些事呢？”

“我们应该什么时候把它完成呢？”

6. 任何时候都不应允许孩子把责任推到父母身上。

孩子：“这根本不可能，因为你总是……你从来不……”

如果孩子说这样的话，父母的态度一定要坚定。

父母：“不要指责，也不要再去讲过去的事。我们现在要侧重的是为将来找到解决办法。”

家长提问

1. 假设你与孩子达成的方案奏效了一段时间，然后孩子又故态复萌，那该怎么办？

这正是考验我们的决心的时刻。我们要么再回到说教与惩罚的老路上去，要么按照这些步骤重新来过。例如：

父亲：我很失望我们的办法不再管用了，我又在干你该干的活儿了。这对我来说是不能接受的。我们要不要再试试那个办法？我们要不要谈谈出了什么问题？或者我们要不要找一个新的办法？

作为成年人，我们需要认识到很少有哪些办法是一劳永逸的。孩子四岁时适用的方法，到他五岁时就不见得有效了。冬天适用的方法，到了夏天就不见得有效了。人生是一个不断调整与再调整的过程。对孩子来说，重要的是他一直把自己看成是答案的一部分，而不

是问题的一部分。

2. 是不是每次解决问题时所有的步骤都要用到？

不是的。在任何一步都有可能使问题得到解决。有时，简单地描述一下你们的不同需要就够了。例如：

妈妈☹ 这可难办了。你要我现在就带你去买球鞋，可是我想把洗好的衣服叠好，然后我得开始做晚饭。

孩子😊 让我来替你叠衣服，你去准备出发。等我们买鞋回来我再帮你做晚饭。

妈妈☹ 我想这应该可以。

3. 假设我们所有的步骤都做了，仍然找不到双方都满意的解决办法，该怎么办？

这种情况会有的。虽然没有找到解决办法，但我们也没失去什么。通过讨论面临的问题，你和孩子都更加了解了对方的需要。在有些复杂的情况下，仅仅共同寻找解决方案的过程就足够了。而有些情况则完全是时间问题。大家都需要多一些时间来考虑，来“慢火煮豆子”，慢慢地达成协议。

4. 如果孩子不愿意坐下来和你一起解决问题，该怎么办？

有些孩子不习惯这种方法。对这样的孩子来说，按照同样的原则，用写字条的方法通常很有效。

亲爱的约翰：

我想听听你对解决某某问题的想法。你也许（想要、需要、感到）……

我（想要、需要、感到）……

如果你有什么建议能够兼顾我们双方的需要，请告诉我。

爱你的
爸爸

5. 这种方法是不是比较适合大一点的孩子？

不是的。这种方法对年龄小的孩子也适用。接下来，你将会看到这种问题解决法应用在不同年龄段上的巨大成功。

问题解决法的实际例子

场景：我的一个朋友刚刚把借去的摇篮还回来，我把它放在了卧室里。我两岁的儿子布赖恩对它左看右看，完全被这个会摇的篮子给迷住了。

布赖恩☺ 妈咪，我要进摇篮。

妈 妈☹ 宝贝，你太大了不能进去。

布赖恩☺ 我要，我要进摇篮。（开始往摇篮里爬。）

妈 妈☹ （拉住他）妈妈说你太大了。妈妈要是把你放进去会把摇篮弄坏的。

布赖恩☹ 求求你啦，妈咪！我要进摇篮——现在就进。（开始大哭起来。）

妈 妈☹ 我说过了，不行！！（这是一步错棋，话一出口我就意识到了。随着布赖恩哭闹的加剧，我决定和他试试问题解决法。）

妈 妈☹ 亲爱的，我看得出你非常想进到那个摇篮里面去——现在就进去。坐在里面摇一摇看上去好像很好玩儿，我也想进去玩儿。问题是它盛不下妈妈，也盛不下你。我们两个都

太大了。

布赖恩 😊 妈咪太大了——和布赖恩一样。（布赖恩走出房间，去拿了古菲（他的玩具熊）回来，他把古菲放进摇篮里，来来回回地摇了起来。）

布赖恩 😊 看，妈咪。布赖恩摇古菲，好吗？

妈 妈 😊 （如释重负！）古菲坐进去刚刚好。

* * *

我儿子那时三岁。训练他自己大小便让我伤透了脑筋，于是我决定试用一下问题解决法。我们一起在桌旁坐下，我对他说：“戴维，我一直在想小男孩儿学用马桶该有多难啊。我敢说有时你光顾着玩了，把上厕所的事儿都忘了。”

戴维睁大了眼睛看着我，没说什么。我接着又说：“我敢说有时即使你想起来了，也很难有时间跑到厕所，再爬上马桶。”

戴维点点头：“是的。”

我让戴维去给我拿纸和蜡笔，我们好把所有能想到的解决办法都写下来。他跑到他的房间，拿来了一张黄色的纸和一只红色的蜡笔。我坐在他边上，开始写起来。

我先写下了两条建议：

- 买一个小垫板放在马桶前面，就像吉米家厕所里的那样。
- 让妈咪提醒戴维要不要上厕所。

这时戴维插嘴进来：“彼得和巴巴拉可以帮我。”（彼得是他的朋友，巴巴拉是彼得的妈妈。）

然后他说：“彼得穿带尿片的短裤”。

我写下：“给戴维买带尿片的短裤。”

第二天，我去给他买了小垫板和一打带尿片的训练短裤。戴维显得很高兴，把它们拿给彼得和他妈妈看。彼得和他妈妈也在为他

打气。

我们又谈了怎样识别要上厕所的信号——肚子里有压力感，想尽快赶到厕所，脱下裤子。

他知道我很了解并同情他在这其中遇到的种种困难。

三个多月过去了，戴维现在已经几乎完全训练好了，而且他很为自己感到自豪！

* * *

我焦急地等待着这一次家长研讨班的到来。我要和大家分享的故事实在太令人兴奋了，我解放了！我三岁半的女儿雷切尔也解放了。事情是从星期二一大早的电话开始的。

“苏西，今天下午你替我照看丹尼尔好吗？”

“当然可以。”我说。

放下电话我才想起来我下午要去买菜，现在我得带着两个小孩子跟我到处跑。不过还有一个办法……雷切尔最近在上一个45分钟的户外学前班，但是她必须要我答应坐在那里的长椅上她才肯去。其他妈妈把孩子送去就走了，我却得待在那儿！

我对雷切尔说：“今天你上学前班时我得去买菜，因为下午丹尼尔要来咱们家，那时妈妈就没时间去了。”

雷切尔的眼泪流了下来。这是我使用问题解决法的时候了。我对雷切尔说：“我看你伤心了。我们怎样才能解决这个问题呢？我们写写看。”

看着我写，雷切尔的眼睛亮起来了：

问题：妈咪得去买牛奶，学前班以后就没时间了，所以必须在雷切尔上学前班时去买。

解决问题的建议：

1.（我的）妈妈在雷切尔上学前班的时候去，马上回来。

2. (雷切尔的) 不要买牛奶。
3. (雷切尔的) 放学后再去买。
4. (我的) 妈咪去买牛奶的时候, 雷切尔可以唱歌, 画画, 和小朋友玩儿。
5. (我的) 妈咪去买牛奶的时候, 雷切尔待在学前班。
6. (雷切尔的) 妈咪只买一样东西, 马上回来。
7. (雷切尔的) 明天我们一起去买口香糖。
8. (雷切尔的) 雷切尔想哭的话可以哭。

我们一起读我们的单子。我解释说如果我不买牛奶, 雷切尔和爸爸就没有牛奶喝了, 所以我们划掉了“不要买牛奶”。我重新解释了放学后没有时间去, 所以“放学后再去买”也划掉了。雷切尔看起来似乎还满意。

我们走到了学前班, 我和雷切尔拥抱亲吻道别。她提醒我只去一家店, 然后和其他小朋友一起围成圆圈坐了下来。

我立刻向商店飞奔。早早回来后, 我看见雷切尔正在高兴地和小朋友们做游戏。放学了, 雷切尔见到我问: “你去了吗?”

我 ● “我当然去了。你自己待在这儿, 一定感到很自豪吧。”

雷切尔点点头。

星期三早上。

雷切尔 ● (显得有些紧张) 今天有学前班吗?

我 ● (猜想她会像往常那样说: “你会留下来吗?”) 是的。

雷切尔 ● 妈咪……我想哭的话, 可以哭; 不想哭的话, 就不哭。

我 ● 我们把这个也写下来。

我写下来了。雷切尔又补充道, 她要和某个朋友坐在一起。然后她说: “妈咪, 你回来的时候要快一点。快到要摔倒了, 要快跑!”

我把她送到学校。她和我拥抱亲吻, 然后她提醒我要快跑, 快跑。

我45分钟之后回来了。

我● “你一个人待在这儿的！”

雷切尔● “是的，我很自豪！”

星期五早上。

雷切尔● 今天有学前班吗？

我● 是的。

雷切尔● 把这个也写下来：我要和海伦坐在一起。

问题解决了。雷切尔去学前班，妈咪去买东西！现在回头看看，我意识到：拿出必要的时间和雷切尔坐下来，共同商讨解决办法，对我来说这一点是很难的。我需要努力和自律才能做到。我很高兴我做到了，雷切尔也很高兴！

* * *

我儿子迈克五岁半，在上幼儿园。他已经在读三年级到五年级的书，他的词汇量很大。他已经决定长大后要当一名美容外科医生。他很喜欢我给他读医学书上有关人体各部分的介绍。迈克晚上常常到我的床上来。我试了各种方法不让他来，同时又不想让他觉得不受欢迎。有一次我等到凌晨两点半才去睡觉。等我睡熟了以后，他会带着他的枕头、穿着拖鞋和睡衣来到我的床上，拱到被子下面，挤在我的大床中间。早上我会发现他蜷曲地睡在我身边。他甚至建议我去他的床上睡，而他来我的床上睡。从家长研讨班回来，我决定试一试别的方法。

我问迈克怎样才能使他晚上不到我的床上来呢？他说：“让我想一想。”他回自己房间去了。10分钟后他回来了，手里拿着纸和笔。他说：“爸爸，记一下。”然后他口述我写。

亲爱的迈克：

今晚请不要进来。

爱你的
爸爸

他走了出去，拿了尺子和胶带回来。他量好了位置（在我房间外的门上），把写好的条子贴到了门上。

迈克说：“如果你不要我进来，就把条子放下来。如果可以进来，就把条子上下叠起来，那就意味着我可以进来。”

我说：“谢谢。”

早上6点，迈克来到了我的床前。（平时上班时我每天大约6点起床。）迈克说：“你看，爸爸，昨晚我醒来时天黑黑的，我走到你的门前，但条子是放下来的。虽然我什么也看不见，但在心里我可以读，所以我回到自己床上了。你看，爸爸，只要你说句话，我就会帮你排忧解难。”

这个办法已经实行了两个星期，效果非常好。问题解决法更高一筹。谢谢。

* * *

星期二的晚上，我仍然在为前一晚的家长研讨班而激动，于是把问题向珍妮（五岁）提了出来：

妈妈 ● 你有时间和妈妈谈一谈吗？

珍妮 ● 有。

妈妈 ● 我想和你谈谈我们的“半夜”问题。

珍妮 ● 噢，好吧。

妈妈 ● 这件事搞得我们两个都很不高兴，你能告诉我你是怎么想的吗？

珍妮 ● （表情痛苦，拳头紧握）我也不知道是怎么了。妈妈，我不能待在我的房间里。我就想去你的房间。

妈妈 ● 噢，我明白了。

珍妮● 你不喜欢这样，是吧？

妈妈● 我的感觉是这样的。上了一天的班，我很想早点上床，钻到暖暖的被子里，好好睡一觉。如果被吵醒了，我就不是一个很友好的妈妈了。

珍妮● 我知道。

妈妈● 让我们来看看我们能不能想出一个让你我都高兴的办法。

珍妮● 你要写下来吗？我们要写一个单子吗？（大献殷勤）

妈妈● 是的，你先说好吗？

珍妮● 我想去爸爸妈妈的床上睡。

妈妈● 好的（写了下来）。还有呢？

珍妮● 我可以只把你叫起来。

妈妈● 好的……（接着写）

珍妮● 如果我猫着腰，我可以就着我的夜明灯看书。

妈妈● 我想可以吧……

珍妮● 如果我有个台灯的话——我可以有个台灯吗？

妈妈● （写了下来）你要台灯做什么？

珍妮● （开始兴奋起来）我可以读书，玩压舌头的小木片（她爸爸是医生），写信……

妈妈● 你听起来好兴奋。

珍妮● 那么第四点呢（单子上）？

妈妈● 你还有什么建议？

珍妮● （立即地）我可以要杯水喝。

妈妈● 好的……（接着写）

珍妮● 第五点是我可以溜出去看看你怎么样了。

妈妈● 我们写了不少条了。我们一起来看看。

珍妮很快地把第一条和第二条划掉了。她谈到明天要去买台灯、笔记本和蜡笔。第二天我们真的去买了一盏非常土气的橘黄色台灯

(她选的)，来配她那红白色调的房间。那晚美极了。第二天早上我收到了满满一鞋盒(她的主意)的画作。一星期过去了，她每晚都让我睡个好觉。我希望能一直如此。

* * *

家长们告诉我们，孩子们一旦掌握了这种解决问题的方法，他们还更有可能有效地解决他们与兄弟姐妹之间的分歧。对于父母来说，这真是意外的惊喜。父母不必再介入他们之间的纠纷，为他们断官司，想办法。父母只需重申一下面临的问题，然后把球再踢回给它的制造者——孩子。下面的表述可以很好地激励孩子承担责任，自己动手解决自己的问题：“孩子们，这是个很头痛的问题。但我相信你们两个能够把智慧集中起来，共同找出一个双方都满意的解决办法。”下面的例子是一位父亲讲的：

布莱迪(四岁)与苔拉(两岁半)在外面玩。布莱迪在骑苔拉的三轮自行车，而苔拉也想骑。苔拉开始大哭起来，但布莱迪就是不下来。

要是在往常，我会毫不迟疑地说：“布莱迪，下来！这是你妹妹的车子。你为什么不骑自己的车子？”但这次我没有向着苔拉，我说：“我看你们俩有矛盾了。苔拉，你要骑你的三轮自行车。布莱迪，你要骑苔拉的三轮自行车，但她不让你骑。”然后我对他们俩说：“我想你们应该想个办法让两人都高兴。”

苔拉仍然在哭。布莱迪想了一会儿对我说：“我想由我来骑，让苔拉站在后面，搂住我的腰。”

我说：“你应该去和苔拉讨论这个办法，别跟我说。”

布莱迪去问苔拉，苔拉同意了！他们两个一直骑到了日落西山。

* * *

孩子们想出来的办法永远会让我们惊喜不已！他们的办法通常非常新颖，比我们做父母的想出来的办法更加令人满意。

上次“问题解决法”家长研讨班结束后我回到家里，看见我的两个孩子正在为一件红外套而争执不休。这件衣服是我六岁女儿以前穿的，现在给我三岁的儿子穿。他们正准备出去，却为应该由谁来穿这件衣服而大吵大闹起来。

我让他们安静下来，然后说：

“我看见你们两个都要穿同一件红外套。

“我知道这件红外套以前是归你们中的一个的，而她现在还想穿它。

“我知道你们中的另一个也想穿这件红外套，因为这件外套现在是归他的。

“我相信你们两个能够想出一个好的解决办法。我到厨房去等你们。”

我走进了厨房，和丈夫一起怀着惊喜听着他们之间展开的讨论。5分钟后，两个孩子走了进来，说：“我们有办法了！去餐馆的时候归约瑟穿。从餐馆出来去集市时归我穿，约瑟穿我这件新的黄外套。”

* * *

最后这个故事讲的是一个男孩子如何学会处理他自己的激动情绪的：

司科特（八岁）不知道如何排解他的愤怒情绪。这天晚上，他又被惹火了。他攥着拳头怒气冲冲地离开了餐桌，不知道如何使用让大家都能接受的方式来排解他的愤怒情绪。

在回房间的路上，他不小心碰掉了一个我最心爱的花瓶。眼见花

瓶在地上破碎，我气极了。不幸的是我像发疯一样对他大吼起来。他跑进他的房间，把门一摔。

我丈夫试着把花瓶粘起来了，时间也慢慢地平息了我的愤怒。我来到司科特的门前，敲了敲门。他说：“干什么？”这时候我问他我可以不可以进去和他谈一谈。

他面带感激地看着我说：“可以！”似乎我的出现对他是一种安慰，让他感到我仍然爱他，仍然把他当做有尊严的人来看待，而不是一个笨手笨脚的、不可理喻的孩子。

我先问他这么愤怒时是什么感觉。他说他真想打谁一顿或砸烂什么东西，想从这里冲到那里，用最大的力气来摔东西。我对他说当他这么发泄怒气时，我真想到他屋里把他最喜爱的玩具拿来砸碎。说完，我们彼此看着对方，说了句：“嗯……”

我问他我们可不可以一起想出一些我们双方都能接受的发泄愤怒的方法（我手上有笔和纸）。他开始说出他的建议：

- 爸爸把我的拳击袋挂起来。
- 在墙上挂个东西我好照它扔球。
- 把收音机开到最大音量。
- 安一个单杠。
- 把枕头砸在脑袋上。
- 摔门。
- 在地板上使劲儿跳。
- 在床上跳。
- 把灯开了关，关了开。
- 到外面去围着房子跑10圈。
- 撕纸。
- 掐自己。

我一句话也没说，把他说的都写了下来。有趣的是，当他说完那些他自己也知道不可能的事时，他自己会嬉笑一番，好像是要让我知道这是他真的想干的。

我们回过头再来看这个单子。我去掉了一些，并向他解释了那些要求为什么在我这里通不过。我们定下了四种可能性。

- 爸爸要定个时间把拳击袋修好，挂起来。
- 单杠只能在他房间门口的走廊上用。
- 只能在白天到外面去围着房子跑。

当我们谈到“撕纸”时，我说：“这里还有一个问题。”

他说：“我知道。撕完了我会收拾的。”

谈到这里时，我们已经亲密地坐在一起，非常平静地讲着话。最后我对他说：“我只想再加一条，这一条在你感到充满愤怒时永远都可以使用。”

他立刻接口道：“我知道，我还可以谈谈我的感受。”

那晚，我们俩入睡时心里都感到非常踏实。

合編 |

深

第四章

如何鼓励孩子 独立自主

壹

PDS

第 1 部分

大部分育儿书籍都教导我，为人父母的重要目标之一，就是帮助孩子从我们身边分离出去，帮助孩子成为一个独立的个体，从而有朝一日，他们能够完全凭借自己的力量傲立于世。书中告诫我们，不要以为孩子是我们的翻版，是我们的延伸。相反，孩子是一个独特的个体，有其独特的个性、独特的爱好、独特的感情、独特的愿望和独特的梦想。

那么，如何才能帮助孩子成为一个独立的人呢？答案是要允许孩子为他们自己做事，允许孩子为解决他们自己的问题而努力，允许孩子从他们自己的错误中学习。

说来容易做时难！我至今还记得当我的儿子费了半天劲儿还系不好鞋带儿时，我在边上只耐心地看了不到 10 秒钟便蹲下来为他系上了。

而对我女儿呢？只要她一提和朋友吵架了，我就会立刻冲到她跟前，把现成的忠告献上。我怎么能让我的孩子们犯错误，遭失败呢？他们只要事事听妈妈的不就成了吗？

你也许会想：帮孩子系系鞋带儿，告诉他们如何解决与朋友的争吵，确保他们不犯错误，这有什么不对的呢？归根结底，我们吃的盐

比他们吃的饭还多，我们过的桥比他们走的路还多。他们注定要依靠他们周围的大人。

问题在于，当一个人不断依靠另一个人时，心里就会产生某种感觉。为了更清楚地了解这种感觉，请大家读一读下面的话并写下你的反应。

1. 你四岁了。一天到晚你不停地听到你的父母对你说：

“把豆角吃了，蔬菜对你有好处。”

“等一下，让我来替你吧拉链拉上。”

“你累了，躺下休息休息。”

“我不许你和那个男孩子玩儿，他满口脏话。”

“你真的不需要去厕所吗？”

你的反应：.....
.....
.....

2. 你九岁了。一天到晚你不停地听到父母对你说：

“不用试那件外衣，绿色不适合你。”

“把瓶子给我，让我来替你吧盖子打开。”

“我把你要穿的衣服都拿出来了。”

“你要我帮你做作业吗？”

你的反应：.....
.....
.....

3. 你十七岁了。你的父母对你说：

“你不必去学开车，我太担心车祸了。你要去哪儿我开车送你去



好了，你尽管叫我就是了。”

你的反应：.....

.....

.....

4. 你是大人了。你的老板对你说：

“我要对你说件事儿，这是为了你好。以后不要再提什么合理化建议，你只管把你的工作做好就行了。我不是花钱雇你来提建议的，我是雇你来干活儿的。”

你的反应：.....

.....

.....

5. 你是一个新国家的公民。在一次公共集会上，一个来自富有强国的来宾对大家宣布：

“由于你们的国家尚处在婴儿期，仍有待发展，我们对你们的需要深表关注。所以，我们准备给你们派来专家，教你们如何管理农场、学校、商业及你们的政府。我们还将给你们派来管理计划生育的专业人士，帮助你们降低人口出生率。”

你的反应：.....

.....

.....

看看你刚刚写下的这些感受。可以说没有人希望自己的孩子对自己抱有那样的感受。问题是，当一个人处于这种依附地位时，在体会到一丝感激之情的同时，他必然会深深地感到无助、没有价值、反感、沮丧和愤怒。这一不幸的事实的确让我们做父母的左右为难。一

方面，我们的孩子确实需要依靠我们。由于他们年轻与缺乏经验，有那么多事情我们还得为他们去做，去告诉或演示给他们。但另一方面，这种依附本身又会导致敌意。

那么，有什么方法可以减少孩子的依附感呢？有什么方法可以帮助他们成为一个负有责任感的人、一个独立自主的人呢？幸运的是，鼓励孩子独立自主的机会天天都出现在我们面前。下面这些具体方法可以帮助孩子更加独立自主，而不是依靠我们。

行动指南 鼓励孩子独立自主的方法

1. 给孩子一个选择的机会。
2. 尊重孩子付出的努力。
3. 不要问太多问题。
4. 不要急于回答孩子的问题。
5. 鼓励孩子在家庭之外寻求帮助。
6. 不要扼杀希望。



1. 给孩子一个选择的机会



2. 尊重孩子付出的努力



分析与评论 尊重孩子的努力会增加孩子的勇气，鼓舞他去克服困难，争取胜利。

3. 不要问太多问题

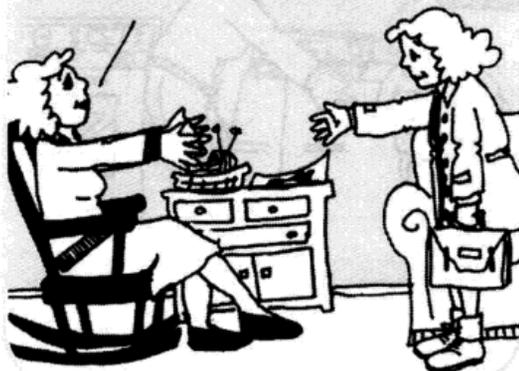
不要这样

你们老师喜欢你的作文吗？你数学考过了吗？今天放学有没有带同学回家玩儿啊？没有？为什么没有？



可以这样

嗨，见到你太高兴了。



不要这样

联欢会好玩吗？都谁去了？他们穿得时髦吗？你们吃的是什么饭？有人跳舞吗？你跳了吗？和谁跳的？



可以这样

欢迎你回来！



分析与评论 太多问题可能会使人觉得隐私权受到了侵犯，孩子想说的时候自然会说。

4. 不要急于回答孩子的问题

不要这样



可以这样



不要这样



可以这样



分析与评论

孩子问问题的时候，应该给他个机会，让他自己先琢磨一下答案。

5. 鼓励孩子在家庭之外寻求帮助



分析与评论 我们的目的是让孩子知道，他们并不完全地依赖于我们。家庭之外的世界，宠物店、牙医、学校、高年级学生等，都可以帮助他们解决问题。

6. 不要扼杀希望

与其让孩子做好失望的准备，
不如让孩子去探索，去尝试

不要这样

可以这样

妈妈，我们学校要演出，我要去试演那个主角。你觉得我能行吗？



亲爱的，我不想让你感到失望。你没什么演出经验，为什么要去试那个主角呢？为什么不试试一个次要一点的角色呢？



你想去试演主角！多么难得的经历！



妈妈，我要找份看小孩的工作。



你还太小，没人会雇你的。



你觉得你可能会喜欢看小孩这份工作。给妈妈讲讲看。



等我长大了也许我可以当工程师！



就你那数学成绩，算了吧！



噢，你在考虑工程师这个职业！



案例与讨论

虽然这些方法乍看上去不过是些平常道理，其实一点也不平常，作为家长，要有一定的恒心并经过一定的训练才能真正自如地使用这些方法。

在下面的练习中，我们列出了家长们常挂在嘴边的六句话。请把它们一一改写成能鼓励孩子独立自主的话语。

家长们原来的说法：

1. 现在该洗澡了。

2. 穿个鞋有这么难吗？过来，把脚抬起来我给你穿。

3. 今天在营地好玩吗？你游泳了吗？你喜欢那里的孩子吗？你们的辅导员怎么样？

4. 孩子：爸爸为什么要每天上班？

爸爸：爸爸要每天上班我们才能有好房子住，有好东西吃，有漂亮衣服穿……

5. 少年：我太胖了。我要开始节食。我应该吃些什么呢？

家长：我早就跟你说少吃蛋糕，少吃糖，多吃水果和蔬菜。

6. 孩子：爸爸，我长大以后要当老师。

爸爸：你别指望这个！研究生院里到处都是找不到工作的老师。

改写后的说法：

1. (给孩子一个选择的机会。)

2. (尊重孩子付出的努力。)



3. (不要问太多问题。)
4. (不要急于回答孩子的问题。)
5. (鼓励孩子在家庭之外寻求帮助。)
6. (不要扼杀希望。)

刚刚练习过的那六项技巧是不是鼓励孩子独立自主的唯一手段呢？当然不是。事实上，我们这本书中到此为止讲到的所有技巧，都有助于孩子把自己当成一个独立的、有责任感的、有能力的人来看待。每次我们倾听他们的感受，或让他们了解我们的感受，或邀请他们和我们一起共同解决问题，我们都是在鼓励他们独立自主。

我知道对于我来说，鼓励孩子对他们自己的生活小事负责，是一个革命性的观念更新。我姥姥对一位邻居的赞美之词至今仍在我的耳边回响：“她真是一个最杰出的妈妈。为了那个孩子她哪有不肯做的事！”我从小到大一直坚信，好妈妈就是要肯为孩子“做”事。而我还比这更进了一步：我不仅为孩子“做”事，还为孩子“想”事。结果呢？每一天，每一件小事，都是一场意志之战，结果是两败俱伤。

等我终于学会把完全应该归于孩子的责任还给孩子时，双方都获得了解放。下面这种方法对我帮助很大：每当我觉得自己开始惶恐不安或想帮一把时，我便问自己：“有没有其他选择呢？我非得插手不

可吗？我可不可以让孩子自己负责呢？”

在下面的练习中，你将看到一系列会使父母惶恐不安或想帮一把的情况。随着你阅读每一个例子，问一问自己：

1. 我要怎么说或怎么做才能继续让孩子依赖我呢？
2. 我要怎么说或怎么做才能鼓励孩子独立自主呢？

孩子☺ 我今天上学迟到了，明天你一定要早一点叫我。

家长☹ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长☹ （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....

孩子☺ 我不喜欢鸡蛋，也吃够了冷麦片。我以后不吃早饭了。

家长☹ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长☹ （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....

孩子☺ 外面冷不冷？我需要穿件毛衣吗？

家长☹ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长☹ （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....



孩子☹️ 真烦人！我怎么也系不好这个扣子。

家长☹️ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长😊 （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....

孩子☹️ 你知道吗？我要把我的零用钱攒起来买一匹马。

家长☹️ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长😊 （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....

孩子☹️ 贝茜要我去参加她的派对，可是她请的其他人我大部分都不喜欢。我该怎么办呢？

家长☹️ （让孩子继续依赖大人。）

.....

.....

家长😊 （鼓励孩子独立自主。）

.....

.....

我猜想你们写下的那些话有些来得很顺利，有些则要费一番心思。找出能鼓励孩子独立自主的话语有时并不容易。

事实上，鼓励孩子独立自主这一任务并不简单。不管我们有多理解独立自主的重要性，我们自身的一些潜在力量总在与其作对。首先，存在一个方便与否的问题。当今社会，人人都在忙，天天都在

赶。所以通常是我们把孩子叫起来，给他们系好扣子，告诉他们要吃什么、穿什么，因为由我们替他们做事似乎会容易一些，快一些。

其次是我们与孩子之间强烈的感情纽带问题。我们必须力争不把孩子的失败看成是自己的失败。我们是那么确信我们那充满智慧的只言片语可以保护孩子免受痛苦与失望，此刻却要眼睁睁地看着与自己那么亲近的人在痛苦中挣扎、犯错误，这实在是太难了。

此外，要想做到不急于给孩子出谋划策，也需要有相当的耐力与自我约束力，特别是当你敢肯定你已有良策的时候。我知道即使是现在，每当我的孩子问我“妈妈，你认为我应该怎么办？”时我仍然得非常努力才能按捺住自己，不立即告诉孩子我认为他们应该怎样做。

此外，还存在另外一种更有力的破坏性因素，妨碍我们去实现帮助孩子脱离我们这一理念。当三个幼小无助的生命在完完全全依靠你的时候，那种强烈的满足感，我至今记忆犹新。所以，当我发现一个机械闹钟能比我这个慈母更有效地叫醒孩子时，我的心里真的很不是滋味。同样，在孩子终于学会自己读书，不再需要我当睡前读书员的时候，我心里的感觉也同样是悲喜交加。

正是我自己的矛盾心情帮我理解了我听到的一个故事。一个幼儿园老师告诉我，一天，她努力说服了一位年轻母亲不必为她的儿子担心，不必陪他待在教室里，他不会有问题的。这位妈妈离开后5分钟，很明显小约翰森要上厕所。这位老师叫他去，但他不高兴地嘟囔说：“我不能自己去。”

她问道：“为什么不能？”

约翰森回答说：“因为妈妈不在，我上完厕所妈妈要给我鼓掌。”

老师想了一下说：“约翰森，你可以自己去上厕所，然后给自己鼓掌。”

约翰森睁大了眼睛，简直不敢相信。

老师把约翰森带到了厕所，等在外面。几分钟后，隔着关闭的

门，她听到了鼓掌声。

那天晚些时候，那位妈妈来电话说，约翰森到家后的第一句话就是：“妈咪，我可以给自己鼓掌了，我不需要你了。”

那位老师激动地对我说：“你能相信吗？这位妈妈却说这使她感到很难过。”

我能相信。我相信尽管我们会为孩子的进步而骄傲，会为孩子的日渐独立而欢喜，但与此同时，也会有那种不再被需要的痛苦与失落。

我们为人父母的，走的是一条有苦有甜的路。从对一个幼小无助的生命的百分之百投入开始，在以后的漫长岁月中，我们担心、计划、安慰、努力去理解。我们付出了我们的爱，我们的劳动，我们的知识，我们的经验——为的是有一天，我们的孩子能有足够的内在力量和信心与我们分开。

作 业

1. 采用至少两种方法来加强孩子对自己的独立、能力与自强的认同。

2. 孩子对你的方法有何反应？

3. 在你帮孩子做的事情中，有哪些可以让他自己做？

4. 在把这些责任转交给孩子时，你应该怎样做才不会使他觉得负担过重呢？（大部分孩子都不喜欢听到“你现在是大孩子了。你这么大了，要自己穿衣服，自己吃饭，自己整理床铺”等。）

5. 阅读本章第2部分。

简短提示

鼓励孩子独立自主的方法

- ❶ 给孩子一个选择的机会。
“你今天是想穿灰裤子呢，还是想穿红裤子？”
- ❷ 尊重孩子付出的努力。
“瓶盖有时很难打开。用汤匙在盖子边上撬一撬也许会有帮助。”
- ❸ 不要问太多问题。
“很高兴见到你，欢迎你回来。”
- ❹ 不要急于回答孩子的问题。
“这个问题很有趣，那你是怎么想的呢？”
- ❺ 鼓励孩子在家庭之外寻求帮助。
“也许宠物店的老板会有些好建议。”
- ❻ 不要扼杀希望。
“你想去试演那个角色！多么难得的经历！”

第 2 部分

评论、提问及家长们的故事

再谈鼓励孩子独立自主的方法

1. 给孩子一个选择的机会。

询问孩子是要半杯牛奶还是一杯牛奶，面包烤得软一点还是硬一点，对于我们大人来说，好像是些无关紧要的小事。但对于孩子来说，每一个小小的选择都代表了一个难得的机会，一个难得的行使生活控制权的机会。大人每天命令孩子做那么多事情，所以不难理解他们为什么会变得不满和倔犟：

“你一定要吃药。”

“不要再敲了。”

“现在去睡觉了。”

所以，如果我们能在“如何做”这些事上给孩子一个选择的机会，在很多情况下就足以减轻他们的不满。

“我看得出你非常不喜欢吃这种药。你想要哪一种果汁来配药呢？苹果汁还是甜姜汁？”

“你这么敲真让我受不了。你要么别敲了，继续待在这儿，要么

回你的房间去敲。你决定吧。”

“你得去上床睡觉了。你是现在就睡，还是在床上先玩一会儿再睡？”

有些父母不习惯使用这一方法。他们觉得强迫之下的选择算不上是真正的选择，充其量不过是让孩子就范的另一种形式。这种想法是可以理解的。那么家长还可以换一种方法来进行，让孩子自己提出一些选择条件，看双方能不能接受。下面是一位父亲的做法：

“一天，我和妻子正要带着我们三岁的儿子托尼及小婴儿一起过马路。托尼讨厌过马路时我们牵着他的手，有时走在路当中他就挣脱开来。所以，在过马路之前，我对他说：“托尼，在我看来，你有两种选择，要么拉着妈妈的手，要么拉着爸爸的手。此外你有没有更好的主意？”

“托尼想了一下说：‘我扶着婴儿推车。’我们同意了他的选择。”

2. 尊重孩子付出的努力。

我们以前曾以为，告诉孩子某件事“很容易”是在鼓励孩子去大胆尝试。但现在我们认识到，对孩子说“试试吧，不难”其实是在帮倒忙。如果他成功了，本来就“不难”，他也不觉得有什么成就感；如果失败了，那么他会感到自己连“这么简单”的事儿都做不好。

反之，如果我们说，“这不太容易”或“这挺不容易的”，他对自己的心理暗示就不同了。如果他成功了，他可以感受到成就一件难事的骄傲；即使他失败了，至少他仍然有着勇于登攀的满足感。

“这挺不容易的”，有些家长觉得这么说好像有些假惺惺的。其实，从一个未经世事的孩子的角度来看，任何从未做过的事情最初几次真的都是“挺不容易的”。（注意不要说，“这对你一定很难”。孩子也许会想：“为什么对我很难？为什么对别人不难？”）

还有父母抱怨说，眼看着孩子在费力地挣扎，却不能去帮他，只

能表示一下同情，这简直让人受不了。是的，我们不赞成把孩子的事情接手过来替他做，但我们建议向孩子提供一些有用的信息：

“把拉链一直推到底再往上拉，可能会更顺利一些。”

“先把橡皮泥揉成一个软团再来捏，可能会更容易一点。”

“先把这个按钮转几下再开锁，可能会好一点。”

我们喜欢用“可能会”这种表述法。这样一来，即使不成功，孩子也不会有什么挫败感。

这是不是我们绝对不要替孩子做他们力所能及的事情呢？不是的。有时孩子确实累了，有时孩子需要父母的特别关注，甚至需要父母去哄一哄，那么大人帮他一下也未尝不可。在某些特殊场合，虽然自己完全有能力去做，但若有人给你梳梳头，替你袜子穿上，却会为你带来极大的安慰。我们的基本原则是帮助孩子学会自己当家做主，只要我们做父母的明了这一点，就可以放心地偶尔去为孩子做些事情。

三 不要问太多问题

父母● 你上哪儿去了？

孩子☺ 外面。

父母● 你干什么了？

孩子☺ 什么也没干。

这一经典的亲子对话并不是毫无来头的。这些是孩子的防御策略，用来对付他们未想好如何回答的问题或不想回答的问题。这类防御策略还包括“我不知道”或“请让我自己待一会儿”。

一位母亲对我们说，以前她以为如果不问她儿子问题，她就不是一个好家长。后来她停止了对儿子的问题轰炸，而是当他有话要说时，满怀兴趣地认真倾听。结果她惊喜地发现，慢慢地她儿子开始对

她敞开了心扉。

是不是说永远也不要问孩子问题？当然不是。关键是要对你的问题的可能影响心中有数。

注意：“你今天玩得开心吗？”这一句询问在父母看来很平常，在孩子看来却是一种压力。这对孩子是多高的要求啊！孩子不仅要去参加联欢会（或去上学，去看戏，去夏令营，去跳舞），而且还要满足父母的期待：他应该过得很高兴。如果他这一天过得不高兴，他不仅要对付自己的失望，还要应付父母的失望。他会觉得如果他过得不高兴，他会让父母失望。

4. 不要急于回答孩子的问题。

在孩子们的成长过程中，他们问的问题可以说五花八门：

“彩虹是什么？”

“婴儿为什么不能回到出生前的地方去？”

“人为什么不能想干什么就干什么？”

“你一定要去上大学吗？”

家长们常常被问得不知所措，于是立刻搜肠刮肚地寻找合适的回答。其实，家长给自身施加的这个压力实在是没有必要的。通常孩子在问问题之前，已经把这个问题思考过了。他们需要大人做的是充当一个回音壁，帮助他们更进一步地去探索他们的思想。如果觉得重要，大人过后总有机会再给孩子提供“正确的”答案。

立刻回答孩子的问题对孩子毫无益处，就等于我们在替孩子做智力练习。把问题拿来反问孩子，让孩子更进一步地思考这些问题，这对孩子帮助更大：

“你在考虑这个问题。”

“你想这是为什么呢？”

我们甚至可以重复孩子的问题：

“是啊，人为什么不能想干什么就干什么呢？”

我们还可以夸奖一下提问者：

“你问的是一个非常重要的问题，哲学家们已经问了几个世纪了。”

不要操之过急，探索答案的过程与答案本身同样宝贵。

5. 鼓励孩子在家庭之外寻求帮助。

我们要尽量减少孩子对家庭的依赖感。办法之一是让他看到家庭之外还有一个更大的社会，里面蕴藏着大量宝贵的资源等待他去开发。当他需要时，这个世界会伸出援助之手。

这条原则一方面使孩子得到了帮助，另一方面又使家长们获得了解脱——有些“沉重的”话题可以让专家们来回答。学校医务室的护士可以和体重偏重的孩子谈健康的饮食习惯，鞋店的售货员可以解释老穿球鞋对脚有什么影响，图书馆管理员可以帮助孩子攻克令人头痛的论文，牙医可以向孩子解释不刷牙的坏处。出于种种原因，外人说的话要比父母说的话灵得多。

6. 不要扼杀希望。

生活的乐趣有很大一部分来自希望、幻想与期待。给孩子早早做好失望的心理准备，等于我们在剥夺孩子重要的人生体验。

一位父亲给我们讲述了他那爱马如痴的九岁女儿的故事。一天，她问他能不能给她买一匹马。他说他好不容易忍住了涌到嘴边的话：“这根本是不可能的。哪来的钱？家里哪有地方养？政府允不允许？”相反，他回答说：“啊，你想要拥有一匹属于你自己的马。和爸爸说说看。”他静静地听着女儿详细地讲着她要如何每天喂马、洗马、骑马。跟他谈谈她的梦想似乎就足以使她感到满足了。她没有再向他提

买马的事儿，但那次谈话以后，她到图书馆借了许多有关马的书，画了很多关于马的画，并把她的一部分零用钱攒起来，准备有一天为她的马买块儿地。几年以后，她在本地的一个马场申请到了一份工作，利用在马场帮工来换取免费骑马的机会。等她长到了十四岁，她对马的兴趣已经淡漠了。一天，她宣布要用她“买马的钱”去买一辆10速自行车。

鼓励孩子独立自主的更多方法

1. 尊重孩子的身体。

不要动不动就把孩子的头发从眼前拨开，把孩子的肩膀扳正，给孩子掸掸灰，给孩子塞塞衣服，整整衣领。孩子们会觉得这些是对他们身体隐私的侵犯，而个人的身体是属于个人的。

2. 不要干涉孩子生活中的琐碎小事。

很少有孩子喜欢听父母的唠叨：“你为什么写字时要把鼻子贴到纸上？做作业时身子要坐直，把头发拨开！把眼睛都挡住了还怎么干事儿？把袖子扣上，袖口敞着看上去邋邋遢遢的。那件破衬衫该扔了，去买件新的来。”“你把你的零花钱花在哪儿了？在我看来那简直是浪费。”

很多孩子对这种谈话的反应是带着不耐烦的一句：“妈！”或者，“爸！”言外之意就是：“不要来烦我。不要老盯着我。这是我的事。”

3. 不管孩子多小，都不要当面谈论孩子。

想象一下你妈妈在和邻居谈论你，而你正站在她边上：

“因为他阅读不好，一年级的時候他很不开心，不过现在好多了。”

“她对谁都好，每个人都是她的朋友。”

“不要理他，他有点害羞。”

当孩子听到别人这样谈论他时，他会觉得自己是件物品——一件父母所拥有的物品。

4. 让孩子自己回答问题。

一次又一次，当着孩子的面，有人会问孩子的父母：

“约翰喜欢上学吗？”

“他为什么不玩他的新玩具？”

对孩子自主权的真正尊重，是对问话的大人说：“约翰可以回答你，只有他才知道。”

5. 尊重孩子“迟到的”勇气。

有时孩子非常想做某件事，但在情感或身体上还未做好准备。她想要像“大姑娘”那样使用厕所，但还不行。他想要像其他孩子那样去游泳，但他还怕水。他不想再吃大拇指，但当他累了的时候，吸吸大拇指的感觉真好。

当这种情况发生时，我们不要强迫、催促或羞辱孩子。我们可以向孩子表示我们对他们最终赢得胜利的信心：

“总有一天，你会学会像爸爸妈妈一样用厕所的。”

“我不担心。等你准备好了，你就会下水的。”

“等你决定了，你就不会再吃手指头了。”

6. 小心太多的“不”字。

很多时候，作为家长我们不得不违背孩子的意愿。但有些孩子对一个冷冰冰的“不”字难以接受，把它看成是一种挑战，是对他的自主权的侵犯。于是他们调动一切力量来加以反击：叫喊，耍脾气，谩骂，不理人。他们对父母的进攻是：“为什么不行？”“你坏！”“我恨你！”

这会让即使最有耐心的父母也受不了。那我们该怎么办呢？放

弃？对什么事都说“可以”？当然不是。那样又会造就一个宠坏了的小霸王。幸运的是，我们可以用其他方法来替代说“不”。这样一来，家长们既可以坚持原则，又不会带来冲突。

避免说“不”的方法

1. 提供信息。（但省略这个“不”字。）

孩子：我现在可以去苏西家玩吗？

与其说：“不，不行。”

不如提供信息：“我们再过5分钟就要吃饭了。”

有了这个信息，孩子也许会对自已说：“看来我现在去不成了。”

2. 接受孩子的感受。

孩子（在动物园里）：我现在不要回家，我们为什么不能再多待一会儿？

与其说：“不行，我们必须马上就走。”

不如接受孩子的感受：“我知道要是由你来决定的话，你会在这里待上很长很长的时间。（牵着他的手往外走）要离开一个你玩得高兴的地方是很难受的。”

得到别人的理解有时会令孩子减弱反抗。

3. 描述问题。

孩子：妈妈，你现在开车送我去图书馆好吗？

与其说：“不行，我没空。你等一会儿。”

不如描述一下问题：“我很想帮你的忙，问题是那个电工半个小时之内要来咱们家。”

4. 尽可能用“可以”来替代“不”字。

孩子：妈妈，我们去小公园玩滑梯好吗？

与其说：“不行，你还没吃午饭呢。”

不如换一种回答：“可以，当然啦。吃完午饭就去。”

5. 给自己留出时间来思考。

孩子：妈妈，我今晚在杰里家睡好吗？

与其说：“不行，你上个星期刚去过他们家。”

不如给自己一个思考的机会：

“让我想一想，好吗？”

“让我想一想，好吗？”这句简单的话可以起到两个作用：它缓解了孩子的紧张情绪（至少他知道大人会认真考虑他的请求），同时又给大人赢得了时间来理清自己的思路。

是的，一句“不行”是简短方便，而我们的那些替代方法好像要多费许多口舌，但与“不行”通常所带来的后果相比，复杂的回答似长实短。

再谈给孩子提建议的问题

在家长研讨班上，当我们提到给孩子提建议会妨碍他们的自主性时，许多家长的手立刻都举了起来。他们觉得——“这太过分了！”他们不能理解为什么要剥夺他们作为长辈与孩子分享他们的智慧的权利。下面是一位锲而不舍的母亲发问及我们给她的回答。

当我的孩子有问题的时候，她为什么不能得到我的帮助呢？比如说，我女儿朱莉拿不定主意要不要去参加她朋友的生日聚会，因为她不喜欢同时受到邀请的其他一些女孩子。“她们总是在说悄悄话，还说人坏话。”我告诉她不管怎样她都应该去，要不然她会让她朋友感到失望。给她这种建议有什么不对呢？

如果你立刻给孩子提出建议，孩子要么感到自己很愚蠢，（“为什

么我自己没想到这一点？”) 要么感到很恼火。(“你怎么知道我自己不会想到这一点?”)

当孩子自己想清楚要怎样做时, 她的自信心增强了, 同时她也愿意为自己的决定承担责任。

那么你是说我的孩子有问题的时候, 我什么也不要做? 有几次我对朱莉说: “这是你的事, 你自己解决。”她似乎很不高兴。

如果家长不理睬孩子的问题, 孩子会感到伤心和遭到冷落。在立刻给孩子提出建议与完全不理睬孩子的问题这两种极端之间, 有很多事情家长可以去做:

1. 帮助孩子理清杂乱的思绪与情感。

“从你跟我说的话来看, 朱莉, 你对这个生日聚会有两种感受。一方面你希望在你朋友生日那天和她在一起, 但另一方面你又不愿意去迎合那些你不喜欢的人。”

2. 把问题用提问的方式重新表述出来。

“所以现在的问题是, 你用什么办法才能既去参加生日聚会, 又能对付有些女孩的粗俗无礼。”

问完这样的问题后最好不要说话, 你的沉默不语为孩子的思考提供了空间。

3. 为孩子指出家庭之外的帮助来源。

“我注意到图书馆青少年部有一些书, 是帮助十来岁的孩子处理各种社交问题的。你不妨去看看书上是怎么说的。”

假设上面提到的那些方法我都做到了, 然后我又想到了一个朱莉肯定没有想到的办法。我可不可以向她提出来呢?

只有在她有时间理清楚“她自己的”想法和感觉之后, 她才会更有可能去倾听你的建议, 特别是当你以尊重她的自主权的方式来和她

谈你的建议：

“你觉得把你的录像带带去怎样？那个新喜剧片？也许那些女孩子光顾着笑了，就没工夫去背后议论人了。”

“你觉得……怎样？”或“你要不要考虑一下……”用这种语气向孩子提建议，我们向孩子传递的信息是：我们承认，在我们看来是“非常合理”的建议，在你看来则有可能“不那么合理”。

假如我强烈地觉得朱莉应该去参加她朋友的生日聚会。我是不是一定要保持沉默呢？

在孩子对自己所面临的问题有了一定的认识之后，再来听听父母的想法或观点，这对孩子也会有所帮助：

“如果你因为其他几个女孩子的行为而错过了一次好玩儿的聚会，那岂不是太可惜了吗？”

“我认为即使自己做点儿牺牲，也不能让好朋友在生日那天失望。”

年轻人需要知道父母的价值观。即使她现在选择不照父母的意见去做，你也可以肯定你已经给了她很多值得思考的东西。

当父母鼓励孩子独立自主的时候

“如何鼓励孩子独立自主”这个主题开始后，我们家长研讨班的家长们纷纷带回了好多故事与大家分享：

这周我让丹尼有了两个“第一次”：我让他学用浴缸的水龙头，把水温调到他自己喜欢的温度；我让他自己准备自己的早餐。

因为我不敢让雷切尔自己用刀子，所以以前都是我替她把食物切碎。现在我给她买了一把塑料小刀。她感到自己像个大人似的，自己

能切盘子里的肉。

苏珊娜小的时候，每次她洒了东西我都是说一句“噢，苏珊娜”，然后替她擦干净。现在又有了阿丽莎（15个月），我把她的杯子放在小桌子上。第一次她把果汁弄洒了，我指着果汁，示范给她看怎样用纸巾来擦。现在每当地把果汁弄洒了，她会向我要纸巾，主动地去擦干净。昨天，我把纸巾留在外面，结果她自己去擦干净了然后给我看！

我最受不了孩子们用手把食物按到叉子上来吃，或者把胳膊肘挂在桌子上吃饭，或者不用餐巾纸，在裤子上擦手，但我不愿一天到晚对他们喊。

昨天晚上我把矛盾提交给了孩子。他们的办法是：一周有三个晚上是“礼仪之夜”，其余时间他们愿怎么吃就怎么吃，而我不得多言。（他们甚至建议每周一次我们全都“返璞归真”，连餐具都不用，十指出动，包括喝汤在内！当然这个我就不能再随他们了。）

我告诉儿子：“你还有20分钟就该睡觉了。你可以继续画画，然后马上睡觉，也可以现在就去睡前的准备工作，然后有时间在床上玩一会儿你的霓虹灯。”他听后立刻跑去换睡衣，刷牙……

尼科尔边哭边试着系衣服扣子，她走过来把扣子举到我眼前。我说：“那些小扣子特别不好扣，你看上去很懊恼。”

她走了回去，继续自己试着扣。就在我几乎缴械投降要去替她扣的时候，她说：“看，我扣上了！”然后挺胸阔步地走了出去。

我曾经不停地与我四岁的女儿打“衣服战”。现在，不上学的时候，我让她随便穿。上学的时候，我拿出两套衣服放在她床上，由她来决定穿哪一套。

我很得意，我终于结束了我和儿子之间的烦恼——每天为是穿毛衣还是穿外套而引起的烦恼。我对他说：“山姆，我考虑过了，与其我每天告诉你要穿什么衣服，不如让你自己来决定。我们一起来做

个表，标明什么样的气温要穿什么样的衣服。”

我们一起画了张表，我又去买了个大温度计，他把它挂在外面的树上。现在他每天早上看温度计，争吵不再有了。我感觉自己简直是个天才。

我没有向豪伊提任何关于他在夏令营的活动的的问题，我让他爱讲什么就讲什么。结果他讲起来没完了。

朱迪问我：“为什么我们从来不去像百慕大、佛罗里达那样的好地方度假？”

我几乎要开始回答她了，突然想到了不要这样做。于是我说：“我们为什么不去呢？”

她在厨房里走来走去，说道：“我知道，我知道，因为太贵了。那么，至少我们去动物园玩一趟好吗？”

不去替儿子回答他的问题，对这个建议我还得慢慢适应。我想他也需要时间去适应这个改变。这是上周发生的事：

约翰☺ 妈妈，原子弹是怎么造的？

我● 这个问题很有意思。

约翰☺ 那么，告诉我呀。

我● 我还真得想一想。

约翰☺ 现在就想，马上告诉我。

我● 现在我答不上来。不过让我们来想想谁能帮我们找到答案呢？

约翰☺ 我不要去图书馆查资料。你告诉我嘛！

我● 约翰，不问问别人我也答不上来。

约翰☺ 那我去问爸爸。如果爸爸不知道，我再去问威廉（一个三年级学生）。不过我很生气，一个三年级学生比我的笨妈妈知道得还多。

我● 在这个家里不许说坏话！

凯文告诉我他要把他花园里种的瓜卖给周围的邻居。我差一点儿就阻止他了，因为他的瓜比超市的小一半，而且我也不想让他打扰别人。可是他特别激动，所以我只好让他去了。此外，我也不想“剥夺他的希望”。

一小时后，他脸上挂着大大的微笑回来了：卖了75美分，只剩下一个瓜。他说格林斯潘女士对他说他是一个“很有创业精神的年轻人”。他问我：“她的话是什么意思？”

贾森告诉我他要当警察、消防队员、打鱼的，还有宇航员。我没有给他泼冷水。

我现在好多了，尽量少插手孩子们之间的纷争。我对他们说我相信他们可以自己解决矛盾。很多时候他们确实做到了。

最后几个故事是下课后家长们递交上来的：

直到今天，我的朋友们仍在夸奖我的独立性。我们家有五个孩子。我们的父亲每周要工作6-7天——全看他的生意情况如何。我排行老二，养成了独立自主的个性——因为我不得不如此。我母亲不可能为五个孩子做所有的事。她如果不教我们自己动手，她就没办法应付这么多孩子。

然而，童年的记忆对我来说是苦乐参半。一方面，我很自豪我没像我的朋友们那样，带着许多问题，担心和需要去找爸爸妈妈。但另一方面，我希望我能有选择的机会，自己决定要不要去找爸爸妈妈谈心或寻求帮助。（我知道我的请求一定会被拒绝，因为父母没时间或有其他原因。所以我后来就不再请他们帮助了，凡事都自己去做。）

孩子总是想立刻长大成人，但是孩子毕竟是孩子，要慢慢地长大。我为我母亲感到骄傲，她成功有效地把我们这些孩子都调教了出来。但我感到，在我的童年时期，我应该有个选择的机会，当我需要父母时，我可以寻求他们的帮助。

* * *

柯克每天从学校回来后要做的的事情很多。如果我不在旁边帮他，他什么也做不来。最后我给他写了张纸条：

亲爱的柯克：

近来我们一直在跟你吵，因为你有许多该做的事情都没做，为此我和爸爸很不高兴。

我们希望你能拿出一个计划，把该做的事都做完。你需要多长时间来考虑？24小时够不够？再多一点时间？我们希望这个星期五之前，你把你的打算写下来给我们。你的计划中要有足够的时间来完成下列任务：

1. 活动胳膊10分钟，每日三次。（他的胳膊摔断了。他一直没有照医生说的去做运动。）
2. 遛狗。
3. 写作业。
4. 练琴。
5. 娱乐。

爱你的
妈妈

星期四晚上他交给我们一份写好的时间表，从那以后他基本上能按时间表行事。

* * *

保罗非常担心他的成绩单。成绩单下来之前好多天他就在给我们“打预防针”：“我的数学成绩不会好……我在D老师那儿看到了我的成绩……我本不应该看的。”

那天晚饭后，我对他说：“保罗，过来，我们来看看你的成绩单。”他过来了，紧张得眼睛都不知看哪好了，坐到了我腿上。他说：

“爸爸，你不会喜欢的。”

我● 保罗，这是你的成绩单。你觉得怎么样？

保罗☹ 你等着看数学成绩吧。

我● 现在我没在看数学。咱们从上往下来。阅读的成绩是“良好”。

保罗☹ 是的，阅读还可以。

我● 书法也是“良好”。你以前书法一直有困难，看来很有进步……你的拼写得了“优秀”！你原来还担心拼写呢，这个成绩在我看来挺不错的。英文，“及格”。

保罗☹ 英文我可以考得更好一些。

我● “及格”就是合格了。

保罗☹ 是的，但是英文我应该考得再好一些。

我● 现在来看看数学。是什么成绩呢，“不及格”。

保罗☹ 我就知道你会生气。

我● 这么说数学你有一定的困难。

保罗☹ 是的，数学我一定要考得再好一些。

我● 你怎么才能考得再好一些呢？

保罗☹ 我要更努力些。

我● 怎么努力呢？

保罗☹ (长时间停顿) 我要更努力些……我要把所有的作业都做完……我要在学校把论文写完。

我● 听起来你已经为自己定好目标了。去拿张纸来，把它写下来。

保罗拿来了纸和笔，我们把他的科目都写了下来，旁边注明他的成绩。最后一列写上他下一次考试争取取得的成绩。

我以为他会想专攻数学，提高数学成绩。没想到他不仅要提高数

学成绩，还要提高英文、社会学和科学的成绩。对于数学这一科，他说要把数学成绩从“不及格”提到“优秀”。

我● 保罗，这个跳跃可是够大的。你觉得你做得到的吗？

保罗● 是的，我真的要好好攻攻数学。

在成绩单的最后，有一栏是给家长写评语与签字的。我写道：“我跟保罗讨论了他的成绩单，他已给自己树立了新的目标。特别是，他决定要好好攻攻数学。”然后我签了名，也让保罗签了名。

保罗把他的“决心书”贴在了他卧室的门上以便督促自己。在接下来的三天中，他每天的数学作业都是“优秀”！我简直不敢相信。我说：“保罗，你一旦拿定主意要干一件事，什么也阻挡不了你。”

* * *

我是在一个非常严格的家庭环境中长大的。从我很小的时候，父母就告诉我要做什么，什么时候做。每次我问为什么，父亲总是回答说——“因为我是这么说的”，所以很快我就不再问了。

等我有了儿子，有一件事我非常肯定，那就是我不想以同样的方式来教育他，但我不能肯定的是要用什么样的方法。“如何鼓励孩子独立自主”这一课对我非常有帮助。看看下面这些事情你就会知道我的意思了。

当我成了单亲父亲之后，我开始注意到许多以前没有留意过的事情。罗比总是一吃起饼干来就没个够，所以我把饼干盒藏起来，每次只给他一块。我们上节课上完后的第二天，我买了一盒饼干带回家，放在桌子上。我对他说：“罗比，我不想再当饼干警察了。这周我就只买这一盒饼干，你来决定是要把它一顿都消灭了呢，还是慢慢吃上一个星期。一切在你了。”问题就这样解决了，我不再需要对他说什么了。他每天拿两块饼干吃，周末拿三块。

此外，我曾经每晚都坐在他旁边帮他做作业，结果我们两人经常

大吵大闹。有天晚上，我进了客厅，坐下来看报纸。罗比说：“爸爸，你什么时候过来帮我呀？”我说：“我相信只要你给自己足够的时间，你是可以自己搞明白的。”那晚，他上床睡觉前对我说：“我自己把所有的作业都做完了。我爱你，爸爸。”

第二天晚上他说要跟我谈件事儿。我说：“什么事儿？”

他说：“从现在开始，爸爸，我要做自己的主人。好吗？”

我说：“我认为没问题。”

过了一会儿，我对他说：“该睡觉了，罗比。去换上睡衣，别忘了刷牙。”

“我知道，爸爸，”他说，“要记得我现在是自己的主人了。”



今晚 | 读

第五章

如何夸奖孩子



PDG

第 1 部分

从前，有两个七岁的男孩子，一个叫布鲁斯，一个叫戴维。他们的妈妈都非常爱他们。

但两个孩子每一天的开始是不同的。

每天早上布鲁斯醒来后听见的第一句话是：“快起来啦，布鲁斯！你上学又要迟到了。”

布鲁斯从床上爬起来，穿好了衣服——鞋子除外，然后去吃早餐。妈妈说：“你的鞋呢？你打算光脚去学校吗？看你穿的衣服！蓝毛衣和绿衬衣配在一起太难看了。布鲁斯，亲爱的，你的裤子怎么了？都撕破了。我要你吃完饭去换条裤子。我的孩子不能穿破裤子去学校。倒果汁要小心，别又倒洒了。”

布鲁斯倒果汁，倒洒了。

妈妈气呼呼地一边擦果汁，一边说：“真拿你没办法。”

布鲁斯自己嘟囔了一句。

“你说什么？”妈妈问道，“又嘟嘟囔囔的。”

布鲁斯默默地吃完早饭，换好裤子，穿上鞋，拿上书包，上学去了。他妈妈在后面喊道：“布鲁斯，你又没带饭盒就走了。我看要不是脑袋长在你身上，你连脑袋都会忘了。”

布鲁斯回来拿起了饭盒，又要出门，这时妈妈提醒他说：“今天上学一定要听老师的话。”

现在我们再来看看戴维。戴维住在街对面。

每天早上戴维醒来后听见的第一句话是：“戴维，7点了。你是现在起来还是再躺5分钟？”戴维翻了个身，打了个哈欠，说了句：“再躺5分钟。”

过了一会儿，戴维穿好了衣服——鞋子除外，然后去吃早餐。妈妈说：“嗨，你都穿好了。就剩下鞋了！哦，你的裤子有个地方开线了，看样子整条线都要开了。你是站好让我帮你缝上还是去换一条？”戴维想了一下，说：“我吃完早饭去换。”然后他坐下来，给自己倒果汁，洒了一点。

“抹布在水池子里。”妈妈一边继续为戴维准备午餐一边扭过头来说。戴维去拿来抹布，擦干了洒掉的果汁。戴维吃着早餐，母子俩又聊了一会儿。吃完后，他去换了裤子，穿上鞋，拿上书包，去上学了——没有带他的午餐。

妈妈在后面喊道：“戴维，你的午餐！”

他跑回来拿了午餐，谢了妈妈。妈妈把饭盒递给他，说了句：“再见！”

布鲁斯与戴维有一个共同的老师。这天老师告诉大家：“孩子们，你们知道，下周我们就要演出了。我们需要有同学画一个色彩鲜艳的欢迎牌子，挂在教室的门口。演出结束后，我们还需要有同学为我们的来宾倒柠檬汁。最后，我们还需要有同学到其他三年级的班上，做一个简短的演说，邀请他们来观看我们的演出，并告诉他们演出的时间与地点。哪位同学愿意帮忙？”

有些孩子立即举起了手，有些孩子迟疑不决地举起了手，有些孩子根本没举手。

我们的故事到这里就停了。我们知道的就是这些，后来发生的事

我们只能去猜测了。但毫无疑问，这个故事留给我们的深思遐想是无穷无尽的。现在请大家花点时间，考虑一下下面的问题并做出回答：

1. 戴维会不会举手去自愿报名帮忙呢？
2. 布鲁斯呢？
3. 孩子们对自己的评价与他们勇于接受挑战或勇于面对失败的心态之间有什么关系？
4. 孩子们对自己的评价与他们为自己树立的目标之间有什么关系？

现在你已经考虑了自己的想法，我们再来与大家谈谈我们的想法。当然，绝对有这样的孩子，尽管他们在家中受到贬低，但他们能设法摆脱其影响，无畏地面对外面世界的挑战。当然，也绝对有另一种孩子，尽管他们在家中处处受到尊敬，但他们仍然怀疑自己的能力，在挑战面前畏缩不前。不过，照常理而言，如果家人珍视孩子的美好之处，孩子更有可能对自己感觉良好，更有可能无畏地面对生活的挑战，更有可能为自己树立较高的目标。

正如纳撒尼尔·布兰顿（Nathaniel Branden）在他的《自尊心理学》（*The Psychology of Self Esteem*）一书中所言：“对于人类而言，在一个人的心理发展与心理动机方面，他对自己的评价，比任何道德评价都更重要，比任何因素都更有决定性作用。一个人的自我评价对这个人的思考过程、情绪、希望、价值观及目标都有着极为深远的影响。它是决定一个人的行为的最为关键的因素。”

孩子的自尊心是如此重要，那么我们做父母的怎样才能提高孩子的自尊心呢？当然，到此为止我们谈到的所有原则及技巧都有助于孩子把自己视为一个有价值的人。每当我们尊重他们的情感，给他们机会自己做出选择或自己去解决问题，他们的自信心与自尊心都在增长。

此外还有什么方法可以帮助孩子建立一个积极而现实的自我形象

呢？毫无疑问，夸奖孩子似乎是答案的一部分。但是夸奖又是一件很棘手的事，有时，最诚心诚意的夸奖也会带来意想不到的反应。

不信的话你自己试试看。在下面这个练习中，在四种不同的假设情况下有人夸奖你。请读一读每一种情况，并写下你对所得到的夸奖的反应。

场 景 ①

你要招待一位不速之客吃晚餐。你热了一罐鸡汤罐头，还有一些上顿剩下的鸡肉，配上米饭。

你的客人说：“你的手艺真不错！”

你内心的反应：

.....

.....

场 景 ②

你刚刚脱下运动衣与牛仔裤，换上一套新衣服去参加一个重要会议。

一位熟人走过来，上下打量了你一番，说：“你总是穿得那么漂亮。”

你内心的反应：

.....

.....

场 景 ③

你在上一门成人教育课。在参加一次热烈的课堂讨论之后，一位同学走过来对你说：“你太聪明了。”

你内心的反应：

.....

.....

场景 4

你刚开始学打网球。不论多努力，你发球的技术总是没长进，发的球不是打到网子上就是出了线。今天你与一个新搭档打双打。你发的第一个球如愿地落到了你希望它到达的地方。你的搭档说：“嘿，发得太棒了。”

你内心的反应：

到此为止，也许你已经发现了夸奖所带来的一些问题。在一些美好的感觉之外，它还会带来一些其他反应：

- 夸奖会使人怀疑夸奖你的人。（“如果她觉得我做饭的手艺不错，那么她要么是在说谎，要么根本不懂烹调。”）
- 夸奖会带来立即的否认。（“总是穿得那么漂亮？你还没看见我一小时前的样子。”）
- 夸奖具有威胁性。（“总是穿得那么漂亮？那我下次开会穿什么呀？”）
- 夸奖会迫使你想到你的弱点。（“头脑聪明？你开什么玩笑？我仍然连一串数字都加不好。”）
- 夸奖会令人感到不安并干扰事情的进行。（“我再也不可能发那么好的球了。这让我好紧张啊。”）
- 夸奖会让人感到受到操纵。（“他想从我这儿得到什么吗？”）

我仍然记得每次我想夸奖我的孩子时所遇到的挫折。他们会拿他们的画给我看，然后问道：“好吗？”

我会说：“画得好漂亮啊。”

他们会问：“但是，我画得真好吗？”

我会说：“真好吗？我跟你说过了，画得好漂亮……太棒了！”

他们会说：“你不喜欢这幅画。”

我夸奖得越是夸大其词，他们就越不肯接受。当时我怎么也不理解他们的反应。等我上了研讨班几节课之后，我开始明白为什么我的孩子当即拒绝我的夸奖了。吉诺特博士告诉我，带有评价色彩的言辞，如“很好”、“漂亮”、“太棒了”，会使孩子们感到很不舒服，就像大家在做前面的练习时感到的那样。更重要的是，我从吉诺特博士那儿学到了这样一个道理：

有益的夸奖要包括两部分：

1. 大人以赞赏的口吻描述自己所看到的或所感受到的。
2. 听到大人的描述之后，孩子便能自己夸奖自己。

我仍记得我第一次把这条原理应用于实践时的情景。我四岁的儿子从幼儿园回来，把一张用铅笔乱画的纸拿到我面前问道：“画得好吗？”

我的第一反应是一个脱口而出的“很好”。但是我记起来了，不能这样说，我得去描述。但是你怎么去描述一纸涂鸦啊？

我说：“我看你画了圆圈，圆圈，圆圈……曲线，曲线，曲线……点，点，点，点，点，点，点……然后是一划，又一划！”

“是的。”他兴奋地点点头。

我说：“你怎么会想到要这么画？”

他想了一会儿。“因为我是个艺术家。”他回答道。

我想：“这真是个奇妙的过程。大人只负责描述，孩子就真的去自己夸奖自己了。”

下面大家还会看到更多描述性夸奖的例子。

描述性夸奖

不要评价

你把房间打扫干净了，你真是个好孩子。



描述你所见

我看你做了不少工作。积木都放回架上了，光盘都放进套里了，每个玻璃球都捡起来了。



描述你的感受

走进这个屋子让人感到很舒服。



描述

你给我织的这条围巾好漂亮。非常非常好。



看这个深红色多好看。围巾的边儿那么结实，一行一行织得多么均匀！



描述

围巾很宽，天冷时用会很暖和。



描述

好可爱呀！你的诗写得很好。



你诗中的苍鹰让我很感动。



描述

我特别喜欢“张开巨大的翅膀”这一句。



我得承认，一开始的时候，我对这一新的夸奖方法还有些怀疑。虽然我曾成功地使用过一次这种方法，但一想到要改为使用描述性夸奖我就反感。我为什么要放弃“很好、太棒了、好极了”这些自然而然地来到嘴边的话，而改为用描述性夸奖来表达我真诚的赞美？

但是我仍然在努力，起初是为了尽责，但过了一段时间我发现孩子们确实开始自己夸奖自己了。

例如：

我☹️（不说“吉尔，你太棒了”）吉尔，你弄清楚了一块钱三罐大减价的那种玉米，事实上比不减价的另一种牌子还贵。我好为你骄傲啊。

吉尔😊（微笑着）我很聪明啊。

我☹️（不说“安迪，你好棒啊”）安迪，老师打电话来交代的事情很复杂，但你都清清楚楚地记下来了：会议为什么推迟了，我要给谁打电话，我要告诉他们什么事情。

吉尔😊 是啊，我是个可以信赖的孩子。

毫无疑问，我们描述，孩子夸奖自己，这会帮助孩子更加自知，更加珍惜他们自己的长处。仅此一点就足以促使我继续努力去使用这一技巧。使用这一技巧确实需要努力，它要求我们认真地去观察一件事，去体会一件事，并详细地把它描述出来。与此相反，说一句“太棒了”则要容易得多。

在下一个练习中，你将有机会练习使用描述性夸奖这一技巧。随着你阅读每一种场景，花些时间在你的脑海里想象一下你的孩子到底做了什么事情，然后详细地描述出你的所见所感。

场 景 ①

一个年幼的孩子刚刚第一次自己穿好了衣服。她站在你面前，希望得到你的注意。

无益的夸奖：

通过详细地描述你的所见所感来夸奖：

孩子的反应：

场 景 ②

你应邀去学校观看孩子的演出，他在剧中扮演国王、女王或女巫（任选一个）。演出之后，你的小家伙跑过来，问道：“我演得好吗？”

无益的夸奖：

通过详细地描述你的所见所感来夸奖：

孩子的反应：



场景 3

你注意到孩子的功课在一些细小方面有了进步：他的作文现在很注意格式的工整；他自己练习默写生字，直到会了为止；他的上一篇报告提前一天完成。

无益的夸奖：

.....

.....

通过详细地描述你的所见所感来夸奖：

.....

.....

孩子的反应：

.....

.....

场景 4

你生病卧床好几天了。你的孩子为你做了一张“祝你早日康复”的卡片，上面画满了彩色气球和心形图案。他把卡片递给了你，等待着你的答复。

无益的夸奖：

.....

.....

通过详细地描述你的所见所感来夸奖：

.....

.....

孩子的反应：

做完这个练习后，你现在可能已经更清楚孩子对评价性夸奖的感受了。

评价性的夸奖：

“你是个好孩子。”

“你是个很棒的演员。”

“你终于成为一名优秀学生了。”

“你想得真周到。”

做完这个练习以后，你现在可能也更清楚当孩子听到对他们成就的描述性夸奖时，他们对自己的看法。

描述他们成就的夸奖：

“我看到你把衬衣穿上了，标签在后面；你裤子的拉链也拉上了；两只袜子的颜色是一样的；你的鞋带也系上了。你自己做了这么多事情！”

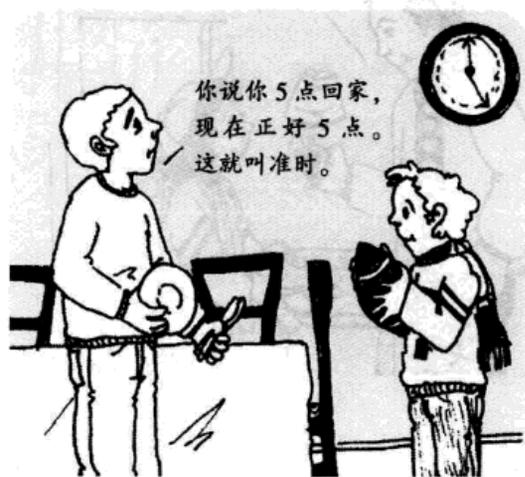
“你演女王演得逼真极了。你站得又高又直。做那个长篇演说时，你的声音震撼了整个礼堂。”

“你近来在功课上下了许多工夫。我看到你的作文很讲究格式，你的报告提前完成了，你找到了自己学习单词的方法。”

“我很喜欢那些黄色的气球，还有那些红色的心形图案。它们让我快乐起来，光是看着它们我已经感到好多了。”

还有一种夸奖孩子的方法，同样也是描述孩子的成就。区别在于在描述之外，再加上一两个词来概括孩子值得表扬的行为。

用一个词来概括孩子值得表扬的行为



如何夸奖孩子
PDG

下面是给大家的练习。请在空白处填上适当的词，把句子写完整。



下面这些词都可以用来填空：

上图，“决心”、“毅力”或“自制力”。

左图，“有灵活性”、“足智多谋”或“随机应变”。

右图，“友谊”、“忠诚”或“勇气”。

上面列出的这些词并不是什么金科玉律，也不存在唯一正确的答案。我们的目的是找到一个词，通过这个词告诉我们的年轻人一些连他自己也许还不知道的事情——通过这个词给他一个新的自我形象。

这种夸奖方式要求我们真正地去观察，真正地去倾听，真正地去

注意，然后大声地把你所看到的、所感受到的说出来。

是啊，人们也许会想，一个如此简单的过程怎么会产生如此深远的影响呢？但不管怎样，日复一日，我们的孩子从我们的细小描述中发现了他们的长处所在：一个孩子发现了他可以吧一个杂乱无章的屋子变得井井有条，他可以做出一个既有用又能给人带来快乐的礼物，他可以抓住观众的注意力，他可以写出感人肺腑的诗篇，他有能力做到守时、意志坚强、积极主动、灵活机动。所有这些都进入了孩子的情感存储系统，并将伴随孩子一生。如果有人转天叫他一声“坏孩子”，就可以打破他心中对自己的“好孩子”评价，但永远也拿不走他用“祝你康复”的卡片让妈妈高兴的那一时刻，永远也拿不走他在很累的情况下，坚持不懈地学习的拼搏精神。

那些时刻，那些他的最闪光之处受到肯定的时刻，成了孩子可以终身享用的试金石，每当他怀疑自己或心灰意冷时，他就可以回到这里来汲取鼓舞和力量。过去他曾经做过令自己感到自豪的事情，今后他还有能力重新再做。



作业

1. 我喜欢我孩子身上的下列素质：

.....

.....

2. 我的孩子最近做了一件事让我感到很可贵，但我从未向他提起。这件事是：

.....

.....

3. 如果我要使用描述性夸奖技巧，我该对孩子说些什么来表达我对他的重视呢？

.....

.....

4. 阅读本章第2部分。



简短提示

夸奖与自尊

不要评价，要描述你的所见与感受。

- ❶ 描述你所看见的事情。

“地板很干净，床也很平整，书都整齐地摆在书架上了。”

- ❷ 描述你的感受。

“走进这个屋子让人感到很舒服。”

- ❸ 用一个词来概括孩子值得表扬的行为。

“你把铅笔、蜡笔、钢笔都分门别类地装在文具盒里了。这就叫管理才能。”



第 2 部分

评论、提问及家长们的故事

在家长研讨班上，我们常常注意到，家长们会兴高采烈地彼此交流他们的孩子刚刚做了什么：

“现在已经连续三天了，丹尼每天自己上好闹钟，早上自己起来。我真高兴他不再需要我叫醒他了。”

“最近如果回来晚了，丽莎都会事先打电话告诉我一声。你不知道这对我有多么重要！”

但是，当我们问起那些家长他们的孩子是否知道他们的感激之情时，他们却是一脸茫然。

看起来，我们对孩子良好品行的赞美还不够多。大部分家长都是快于批评，慢于表扬。作为家长，我们有责任把这个次序掉转过来。孩子的自尊心太宝贵了，我们不能顺其自然或把这个责任留给陌生人。你自己可能已经意识到了，外面的世界不会急于前来为你献上赞美。上一次是什么时候另一个车主对你说“谢谢你只占了一个车位。现在我也有地方停车了”？我们友好合作的努力常被视为理所当然，但若稍不小心，批评就会接踵而至。

让我们的家庭为孩子展示一片新天地。我们要认识到，在为孩子提供衣食住行的保障之外，我们对孩子还有另外一个责任，那就是肯定他

们的“正确性”。整个世界都在大声地、经常地告诉我们的孩子他们有什么缺点，所以，我们的工作是要让孩子知道他们有什么优点。

夸奖孩子时应注意的问题

1. 夸奖要与孩子的年龄及能力相符合。

当你高兴地对一个年幼的孩子说“我看到了你每天都自己刷牙”，他会为他的行为而自豪。但同样的话若是说给一个十来岁的孩子，他感到的会是一种羞辱。

2. 夸奖不要牵扯到过去的弱点或错误。

“你终于把那段曲子弹得像样了。”

“你今天看上去很漂亮。你是怎么做到的？”

“我从未想到你会通过那个考试，但你竟考过了！”

可以换一种说法，将重点放在孩子现在的优点上：

“我很喜欢你在那段音乐的开头保持了强有力的韵律。”

“你看上去令人赏心悦目。”

“我知道你为那个考试付出了很多努力！”

3. 有时，父母的过度热情反而会妨碍孩子为自己而奋斗的愿望。

有时，父母对孩子的活动所表现出的持久兴奋或欣喜，在孩子看来却是一种压力。如果一个年轻人每天得到一句“你真是一个天才钢琴家！你应该去卡内基音乐厅演出”，他会有什么感想？他也许会对自己说：“他们比我更渴望这项成功。”

4. 如果你用珍视的口吻来描述孩子的某一行为，孩子会一次次地重复同一行为。

如果你不想让孩子再吹五次口哨，那么千万不要说：“你的口哨吹得真响！”如果你不想让孩子爬到屋顶上去，那么千万不要说：“你

真的很会运用你的爬高技巧!”毫无疑问,夸奖带来重复,带来加倍的努力。这个武器很有力,要有所选择地使用。

家长的提问

1. 我在努力学习用不同的方法夸奖孩子。但有时我忘了,“太好了”、“太棒了”就又溜出来了。我该怎么办呢?

允许自己有最初的反应。假如你发自内心地感到高兴,不知不觉地大喊了一声:“太好了!”那么孩子会听出你声音中的热情,从而把它视为你的感情流露。尽管如此,你还可以再加上描述来补充你的最初反应。用具体的描述帮助孩子了解你对他的赞赏程度:“你看,一天的工作搞得我筋疲力尽,回到家看到你把院子打扫得干干净净,树叶都捆好了放在前面,我感觉就好像收到了一件礼物。”

在一点具体描述的帮助下,你已经使“太好了!”这一赞赏变得更为完善了。

2. 如果孩子终于做了他早该做的事情,那我应该怎样夸奖他呢?

我的儿子非常淘气,每次全家出去他都惹得大家不高兴。上周他表现得非常好。我不想跟他说他“很好”,或者他“终于像个人样了”,但我又想对他的良好行为表示一下肯定。我要怎么说才不会带有贬低的意味呢?

一个安全的做法是用描述性话语告诉孩子你的感受。你可以告诉他:“今天我玩得特别愉快。”

他自然知道其中的原因。

3. 在夸奖孩子时,可不可以说“我真为你感到骄傲”呢?

假设你为了一个非常难、非常重要的考试苦苦地学习了一个星

期。成绩出来后，你不仅考过了，而且还得了很高的分数。你马上打电话给你的朋友，告诉她这个好消息。她说：“我真为你感到骄傲！”

你的反应会是怎样的呢？我们的猜想是，不知怎么的，你会觉得谈话的重心已从你的成就转移到她的骄傲上去了。我们敢肯定你更愿意听到另一种回答：“这真是了不起的成就！你一定为你自己感到非常骄傲！”

4 上周我儿子游泳得了奖。我对他说：“我一点儿也不感到意外。我早就知道你一定能赢。”没想到他却用奇怪的眼光看了我一眼。我以为我这么说会提高他的自信心，难道我说错了什么吗？

如果家长对孩子说“我早就知道你一定能赢”，那么家长是在为他自己的神机妙算而得意，而不是在为孩子的成就而欢欣。孩子甚至会想：“我爸爸怎么会知道我能赢？我自己都不知道。”

让孩子听到对他的成就的描述会更有帮助：“那个奖牌的背后有你数月来的苦练，还有你的坚强意志！”

5 我儿子从我这儿得到的夸奖可不少，但他仍然害怕遭受失败。如果他要做的事结果不尽如人意，他就完全垮掉了。我该怎么办呢？

你可以从几个方面来帮助他：

(1) 如果他很伤心，不要小看他的痛苦。（“这有什么好伤心的。”）相反，把他的感受讲出来：“在一个项目上干了这么久，结果却不尽如人意，这的确会让人感到很失望。”

如果孩子的失望情绪得到了大人的理解，他内心的压力就会有所减轻。

(2) 如果家长能够很好地接受孩子的错误，把错误视为孩子学习过程中重要的一部分，这也会有助于孩子自己接受错误与失败。

我们还可以向孩子指出，错误也可以转化成新的发现。它可以告

诉你一些你以前从不知道的事情：

“你发现煮得嫩嫩的鸡蛋如果继续待在热水里也会变硬。”

(3) 如果家长能够很好地接受自己的错误，也会有助于孩子自己接受错误与失败。

如果父母自己有了过失不能原谅自己，（“我又把钥匙给忘了，我这是怎么搞的？我怎么会干这种蠢事？我怎么会这么笨？我真没出息。”）那么孩子就会从中得出结论说：等我出了错儿，我也要这么对待我自己。

相反，让我们为孩子树立一个更为人性的、以解决问题为目的的榜样。如果我们做了什么令人后悔莫及的事，让我们抓住这个机会大声对自己说：

“噢，太糟糕了，我真希望我没把钥匙忘了，这已经是第二次了，我该怎么去做才能避免这样的事情再发生呢？我知道了，我再去配一把钥匙，把它放在一个保密的地方。”

通过对我们自己宽容，我们在教孩子对自己宽容。

当父母夸奖孩子的时候

一天晚上，几个家长说起了我们多么容易把孩子的良好行为视为理所当然，而要我们对孩子说一句表示赞美的话却那么费劲儿。于是他们决定给自己一项任务：积极地去寻找孩子在日常生活中一点一滴的闪光之处，加以赞扬，绝不能让它们在我们的眼前溜掉。

一位妈妈写下了下面这些事情。要是在以前她是绝对不会对她五岁的儿子提及这些事的：

这周保罗学会了“蒸发”这个词并理解了它的概念。

他和一个七个月大的小婴儿玩时很小心谨慎。

在我告诉他我多么需要独处的时间与安静之后，他把两者都给

了我。

他用语言来表达他的愤怒。

另一位妈妈告诉我们：

昨天，我们正要出门，乔舒亚（三岁零九个月）要我给他讲故事。我跟他说我没时间，因为我们要出门，他对我说：“我不是说出门之前给我讲，我是说回来之后给我讲。”

我对他说：“乔舒亚，你把之前与之后分得很清楚！”

他骄傲地回答说：“是的！”说完他又想了一会儿，说：“而且我知道我什么时候想吃饼干。晚饭之前！”

有一位父亲决定开始肯定他七岁女儿的优点。有天早上他对女儿说：

“我看到一个女孩子早上自己起床，吃早饭，梳洗穿戴整齐，按时准备好去上学。这就叫有独立性！”

过了几天，她在刷牙。她把爸爸叫过去，指着自己的嘴里说：“这就叫干净的牙齿！”

其他一些家长也开始注意到夸奖似乎激励孩子更加愿意合作，更加努力学习。下面是他们的一些经历：

一个星期天的早上，我和丈夫想多睡一会儿。两个孩子没有像往常那样进来吵醒我们。等我起来后，我对布赖恩（六岁）说：“你没有去打扰爸爸妈妈这很不容易，这要有很强的毅力。”

布赖恩对我说：“我知道什么是毅力。毅力就是你想去叫醒爸爸妈妈，但你知道不应该，所以你就没去做。现在我要去摆桌子，做早餐。”

他真的这样做了。

* * *

迈克叫我进去看他第一次自己整理好的床，他兴奋地上下跳着。

我怎么也不忍心对他说床单没盖住枕头，而且一边太短另一边都拖到地上了。我说了句：“哇，床单把大部分床面都盖上了！”

第二天早上，迈克又叫我进去看。他说：“看，我把枕头也盖上了，而且两边一样长！”

对我来说这太不可思议了。我以前老是以为，要想让孩子改进，你必须向他指出他什么地方做得不好，但是这次我告诉迈克他什么地方做得好，他却自己主动想去改进。

* * *

汉斯从不主动做家务，这让我很生气。他九岁以后，我感到他应该多承担一些责任。

星期二的晚上我叫他摆好桌子。通常你得不停地督促，他才能完成一件事，但这次不需要我的提醒，他自己把事情都做好了。我对丈夫说（汉斯可以听见）：“弗兰克，你看见了吗？汉斯把垫子、盘子、色拉碗、餐巾纸等餐具都摆好了，他甚至连你的啤酒都没忘！这就叫彻底负责。”汉斯当时并没有什么明显的反应。

晚饭后我带小儿子上楼睡觉，我叫汉斯过15分钟也上楼睡觉。他说：“好的。”

15分钟后他上了楼，上了床。我说：“我叫你15分钟后上楼睡觉，你就来了——正点准时。”汉斯笑了。

第二天，汉斯在晚饭前来到厨房说：“妈妈，我来摆桌子。”

我惊呆了。我说：“我没叫你你就来了。我真的好感动！”

从那以后，我开始注意到汉斯一些细小的变化。一天早上，他主动把床铺整理好了。还有一天早上，他早饭前就穿戴好了。看起来，我越去挖掘他的优点，他就越容易变得更好。

* * *

我以前是靠物质奖励来管孩子的。每当我担心玛丽莎不听话，我

就说：“如果你表现好，我就给你买冰淇淋或新玩具。”玛丽莎当时会听话，但下一次我还得再答应给她一个奖励。

近来我不再说“如果你表现好，我就……”，我换了一种说法：“玛丽莎，如果你……那会对我很有帮助”而当地确实做了对我有帮助的事时，我会把她做的事描述给她听。

例如，上个周末，我告诉她当爷爷奶奶来我们家时，如果她可以让他们感到很受欢迎，那会对我很有帮助。等爷爷奶奶星期天来时，她表现好极了。等他们走后我对她说：“玛丽莎，爷爷奶奶在这儿的时候你让他们感到非常高兴。你给他们讲笑话，给他们吃你的糖果，你还请他们看你收集的糖纸。这就是热情周到。”玛丽莎听了神采飞扬。

在我的旧方法下，孩子会一时感到高兴，因为她得到了奖励。但在我的新方法下，她为自己作为一个人而感到自豪。

常常孩子们最需要夸奖的时刻，恰恰是我们最不大会给他们夸奖的时候，即他们做得不太好的时候。在下面两个例子中，你将会看到家长们怎样在困难的情况下给孩子以赞扬与鼓励。

去年莉莎上三年级的时候，字写得很不好。她的老师向我提起过，我觉得仿佛自己受到了批评一样。结果每天晚上，我开始给莉莎指出她的作业有多么潦草，她的字母写得有多么不像样。

几个月后，莉莎给她的老师写了个字条，说她有多么喜欢她。字条没署名。当我和莉莎提起她忘了署名时，她说：“老师一看那烂字就会知道是我写的。”

我的心一下子沉了下去！孩子说这话时的那副样子，说明她已经接受了这样一个事实：她的字不好，一点办法也没有。

读了《解放父母，解放孩子》一书后，我从头来过。每天晚上，当莉莎给我看她的作业时，我不再批评指责。相反，我寻找一些写得整齐的句子、单词或字母来夸奖她。经过几个月应得的表扬，她的字

有了明显的进步。

* * *

那天我真的觉得不管我有多少技巧都不够用。我开车带着孩子们（两岁、六岁和九岁）回家。我六岁的女儿珍妮决定要开一大包爆米花。结果，不出所料，爆米花撒得满车都是。一时间，各种反应都涌上了我的脑际：“贪心的孩子，你难道不能等到了家再开吗？看你干的好事！”

我强忍住了心中的不满，以平静的口气描述了眼前的问题：“爆米花撒得满车都是，需要用吸尘器吸一下。”

等我们到了家，珍妮立刻跑到我的房间去拿吸尘器。但是，祸不单行。珍妮拿吸尘器的时候又把一盆花碰倒了，搞得我的卧室里到处是泥土。这些接二连三的失误对一个六岁的孩子来说实在太难承受了。她完全崩溃了，泪如雨下。

在那一刻，我不知如何是好。过了一会儿我试着表达她的感受：“这是太难让人承受了！太让人沮丧了！”她终于安静下来，去清理车子，但是想到卧室还是很自责。

她把车子吸好了，叫我去看。我没有立即评价她，而是细心观察一番后说道：“刚才车里面到处都是爆米花，现在我一粒都看不见了。”

她对自己非常满意，说：“现在我要去清理你的卧室了。”

“噢，我知道了。”我回答说，内心充满了喜悦。

还有几个家长发现，甚至有可能在最不可能的时候使用夸奖，即在他们的孩子做了不该做的事情的时候。与其责骂孩子，有些家长通过帮助孩子回想起他们过去的良好行为，来激励孩子向好的方向转变。下面是一位妈妈的讲述：

卡伦告诉我她把地铁月票弄丢了，她想是从她的口袋里掉出去

的。我一听就火了，真想大骂她一顿，为什么这么不小心。但是看到她那副难过的样子，我改口说：“其实呢，卡伦，你高中三个半学期都没丢地铁月票，这么长时间以来你都是很负责的。”

卡伦说：“我想是吧。不过，我再也不敢大意了。等我买来新的地铁月票以后，我要把它放在钱包里。”

描述性夸奖的另一个好处，是为孩子带来更大的勇气。下面这些经历会说明这一点：

克里斯廷八岁了。在我的记忆中她从来就怕黑。我们让她上床以后，她又会一次次地找借口爬起来：去上厕所，去喝水，或去看看我们在干什么。

上周她的成绩单来了，上面全是表扬的话。她一天都在欣赏她的成绩单，对自己一遍遍地念。睡觉前，她引用成绩单上的话对我说：“一个有责任心的女孩，一个与他人友好合作的女孩，一个遵守纪律的女孩，一个尊重他人的女孩，一个三年级但阅读水平达到四年级的女孩，是不会害怕不存在的东西的。我要去睡觉了。”

那天晚上她上床去了，我直到第二天早上才再看见她。

我迫不及待地盼望着在家长会上见到她的老师。我要让他知道他的话对一个小姑娘有着多么巨大的影响。

* * *

布赖恩今年九岁。他一直很腼腆，缺乏自信心。近来我很注意倾听他的感觉，不再像以前那样给他出谋划策，相反，给他很多夸奖。两天前我们进行了下面这段谈话。

布赖恩 ● 妈妈，我对艾老师有意见。她总是挑我的毛病，在课堂上当众提到我。

妈 妈 ● 噢。

布赖恩☺ 真的。你记得我刚剪了头，她对同学说：“看哪，咱们班来了个新同学。”

妈 妈● 嗯……

布赖恩☺ 后来我穿了一条新格子裤，她说：“看哪，时髦先生来了。”

妈 妈● （实在忍不住了）你觉得你应该和她谈谈吗？

布赖恩☺ 我和她谈了。我问她：“为什么你似乎总是在挑我的毛病？”她说：“再乱说一句，我要送你到校长办公室去。”妈妈，我该怎么办呢？如果我去跟校长讲，那她会真的找我的碴儿了。

妈 妈● 嗯……

布赖恩☺ 也许我再忍一忍吧。只剩下30天了。

妈 妈● 那倒没错。

布赖恩☺ 不行，我不能再忍受了。你最好和我一块儿去学校。

妈 妈● 布赖恩，我想你已经够成熟了，你可以自己去处理这个问题。我对你很有信心。我相信你会做出正确的决定。（亲吻，拥抱。）

第二天

布赖恩☺ 妈妈，我感觉好极了。我去找校长了，他说我很有勇气去找他，他说他很高兴我这样做。他还说他很高兴我在有问题的的时候会想到他，这正是他的工作。

妈 妈● 你全靠自己解决了一个很棘手的问题！

布赖恩☺ （自豪地）是啊！

最后这个例子表现了一个教练的描述性夸奖对他的年轻足球队所起的鼓励作用。每次比赛之后，这个队里那些九岁、十岁的孩子都会收到教练的一封信。下面是其中三封信的摘要：

亲爱的雄鹰队队员：

星期天的赛场上你们简直如风驰电掣。我们进了六个球，这是我们今年进球最多的一次比赛。在防守的时候，我们一直把球控制在靠近他们球门的那一端。他们的唯一一个进球是在比赛结果已成定局之后发生的。

星期六训练，威尔莱茨球场，上午10点到11点15分。

到时候见。

鲍勃·格顿教练

9月16日

亲爱的雄鹰队队员：

多么精彩的比赛！多么棒的球队！

我们的“压橘子”战术不仅淘汰了本区得分最高的球队，而且你们只给了他们踢一两个好球的机会。我们的进攻实力非常平衡，有五个队员都进了球。更为重要的是，我们进的大部分球都是好的传球和好的接应的结果。所以，这次胜利是一次真正的集体的胜利，每个人都做出了重要的贡献。

还剩下两场比赛，我们现在的排名仍是第二名，比印第安人队少一分。不过，不管我们最后的结局如何，你们都应该为你们本赛季的表现而感到骄傲。

星期六照常训练，威尔莱茨球场，上午10点到11点15分。

到时候见。

鲍勃·格顿教练

10月23日

亲爱的冠军们：

这个周末的比赛是我所见过的最为激烈的一场比赛。这一年来，雄鹰队的队员发挥了极好的进攻与极好的防守。但这个周末的比赛你

们表现出了美好的心愿与顽强的战斗精神。即便在最后时刻，你们也不放弃，终于获得了当之无愧的胜利。

祝贺你们！你们既是个人冠军又是集体冠军。

鲍勃·格顿教练

11月18日

歡迎
知
道
PDG

第 1 部分

我仍记得儿子戴维出生的那一刻。五秒钟过去了他仍然没有呼吸，我吓坏了。护士在他后背拍了一巴掌，没反应。气氛紧张得让人窒息。护士说：“这个小家伙真是个犟小子！”仍然没反应。又过了一会儿，他终于哭出声了——新生儿的那种刺耳尖叫。我心中的解脱难以形容。但是那天早些时候，我心中在犯嘀咕：“他真的是个犟小子吗？”等把孩子从医院带回家时，我已经不把护士的话放在心上了：那是一个爱说笑话的女人的玩笑话。想想看，一个不到半分钟大的婴儿已经被贴上“犟小子”的标签了。

话虽这么说，但在接下来的几年中，每当不管我怎么拍他哄他，他仍旧哭个不停的时候，每当他不肯尝试新的食物的时候，每当他不肯睡午觉的时候，每当他不肯上车去幼儿园的时候，每当在寒冷的天气他不肯穿毛衣的时候，这个念头就会闪过我的脑际：“那个护士说对了，他是个犟小子。”

我应该知道这样做是不对的。我上过的所有心理学课都告诫过心理暗示的危险，有些预言说久了自然变成了现实。如果你老说某个孩子学东西慢，日久天长他自己也认为他学东西慢。如果你老是觉得某个孩子淘气，我敢保证他早晚会做给你看他有多淘气。我们应不惜一

切代价来避免给孩子贴上这种标签。对于这一点我是百分之百赞同，但我仍然不停地认为戴维是个“犟小子”。

唯一令我感到安慰的是我知道并不是只有我一个人会这样。至少每周一次，我会听到某个家长在某个地方说：

“我家老大很糟糕，那个小的很讨人喜欢。”

“鲍比是个天生的小暴君。”

“比利没脾气，谁都可以欺负他。”

“迈克是我们家的律师，他对什么事儿都有个说法。”

“我简直不知道给朱莉吃什么好，她吃东西挑极了。”

“什么新东西也不能给里奇买，什么东西一到他手上就完了。这个孩子简直就是个小破坏分子。”

我曾奇怪孩子们是从何时起被固定为这些角色的。听了这么多年的家庭困惑之后，我意识到了给孩子角色定位起初是很无心的。比如，有天早上玛丽对弟弟说：“去把我的眼镜拿来。”

弟弟说：“自己去拿，少指挥别人。”

后来玛丽对妈妈说：“帮我梳梳头，一定要把打结的地方都梳开。”妈妈说：“玛丽，你又在指挥人了。”

再后来玛丽对爸爸说：“别讲话，我在看电视。”爸爸答道：“听听，大老板发话了！”

这个逐渐被贴上“大老板”、“爱指挥别人”的标签的孩子开始扮演她的角色了。毕竟，如果每个人都说玛丽爱指挥别人，那么她一定要这么做了。

你也许在想：“如果我不公开说出来，只是在心里认为我的孩子爱指挥别人，这样可以吗？”这个问题很重要。难道父母心里对孩子的想法也会影响孩子对自己的看法吗？为了进一步搞清楚父母对孩子的想法与孩子对自己的看法之间的关系，下面让我们来做个实验。请阅读以下三种场景，边读边想象一下你就是其中的那个孩子。

场 景 1

八岁左右的你一天晚上走进客厅，爸爸妈妈正在玩儿拼图游戏。你一见立刻问你可不可以和他们一起玩儿。

妈妈● “你做完作业了吗？都懂了吗？”

你😊 “是的。”

妈妈● “你真的都懂了吗？”

爸爸● “等一会儿我帮你复习一下数学。”

你又问可不可以帮他们拼拼图。

爸爸● “先好好看着爸爸妈妈是怎么拼的，然后我们让你试一块儿。”

你正准备把一块儿拼图放进去，妈妈发话了：“不对，亲爱的。你没看见这块儿的边儿是直的吗？带直边的怎么能放在中间呢？！”她重重地叹了口气。

你父母是怎么看你的？

他们对你的看法让你有什么感受？

场 景 2

同上。你走进客厅，爸爸妈妈正在玩儿拼图游戏。你问可不可以和他们一起玩儿。

妈妈● “你没别的事了吗？你干吗不去看电视呢？”

突然，一块儿烟囱上的拼图映入了你的眼帘，你伸手去拿。

妈妈☹️ “当心！别把我们弄好的搞坏了。”

爸爸☹️ “你能不能让我们安静一会儿？”

你😊 “求求你啦，就拼这一块儿！”

爸爸☹️ “你有完没完？”

妈妈☹️ “好吧，就一块儿，听见没有！”她看了看爸爸，摇了摇头，翻了翻眼睛。

你父母是怎么看你的？

.....

.....

他们对你的看法让你有什么感受？

.....

.....

场 景 ③

同上。你看见爸爸妈妈正在玩拼图游戏，你走过去看了看。

你😊 “我可以帮你们吗？”

妈妈☹️ “当然了，如果你愿意的话。”

爸爸☹️ “拉把凳子过来。”

你看见了一块儿拼图，你很肯定是云彩上的。往上一放，不行。

妈妈☹️ “噢，差一点儿！”

爸爸☹️ “通常带直边的要放在边上。”

爸爸妈妈继续在玩。你研究了一会儿拼图的画面。终于，你为那块儿拼图找对了地方。

你😊 “看哪，拼上了！”

妈妈笑了。

爸爸☹️ “你真是坚持不懈啊！”

你父母是怎么看你的？

.....

.....

他们对你的看法让你有什么感受？

.....

.....

你不觉得吃惊吗？你一下子就知道了你在爸爸妈妈心目中的样子。有时候，别人的一个字、一个脸色、一种语气，就足以让你感觉到别人是怎样看待自己的。是把自己看做一个反应迟钝、令人厌烦的人呢，还是一个可爱的、有能力的人呢？你父母对你的看法只需要几秒钟就可以传达到你这里。这几秒钟再乘上父母与孩子之间每日接触的数个小时，父母的看法对年轻人的巨大影响就可想而知了。受到影响的不仅是孩子对自己的感受，还有孩子的行为。

做这个练习的时候，如果你的父母觉得你很“迟钝”，你有没有觉得你的自信心开始消退？你还会再去碰拼图游戏吗？你是否会因为你不及周围的人反应快而感到沮丧？你有没有对自己说“还有什么好努力的呢”？

当别人觉得你的存在是多余时，你是否感到必须站起来捍卫自己才不至于被晾到一边？你是否感到被拒绝、被击败了呢？或者你是否感到气愤，真恨不得把他们的破拼图搅个一塌糊涂来报复他们呢？

当别人觉得你是一个可爱的、有能力的人时，你是不是也觉得自己做起事来可爱而能力十足呢？当你出了错时，你是会放弃，还是会再试一次？

不论你的反应如何，可以肯定的是，父母对孩子的看法不仅会影响孩子对自己的感觉，还会影响到孩子的行为。

如果孩子已经被贴上了某种标签该怎么办？孩子是不是一辈子都要扮演那个固定的角色？他是不可救药了，还是可以自由地成为他想

成为的人？

下面，你将会看到六种解放孩子的技巧。任何父母都可以使用这六种技巧把孩子从那些固定角色中解放出来。

行动指南 解放孩子的六种技巧

1. 寻找机会让孩子看到自己的新形象。
2. 创造机会让孩子改变对自己的看法。
3. 让孩子旁听到你对他的正面评价。
4. 为孩子树立榜样。你希望孩子有什么样的行为，自己就要先做出来给孩子看。
5. 与孩子共同回忆他的突出事例。
6. 如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望。

1. 寻找机会让孩子看到自己的新形象

~~小碰硬分子~~

你三岁时买的玩具，
到现在看上去还跟
新的似的。



~~反客为主~~

幸亏你发现冰箱的插头松了，我差一点
儿就要打电话叫人来修理了。你是怎么
想到这一点的？



~~抱怨者~~

我很高兴你
这样跟我
说。你讲明
了你想要什
么，没有抱
怨。

妈妈，我今天
要带花生酱三
明治做午餐。



~~靠不住~~

这么忙你还记得
去失物招领处找
你的手套，真有
责任心！



2. 创造机会让孩子改变对自己的看法

~~家务~~

吉米，今天下午妈妈不在家。我要你来负责喂狗和遛狗。



~~签字~~

~~买东西~~

去买罐牛奶。你觉得把钱放在你的钱包里安全呢，还是放在你的口袋里安全？



~~买东西~~

莎丽，用螺丝刀去把那个抽屉把手修一修，好吗？



汤米，去把这些花生分一分，每人一份。



3. 让孩子旁听到你对他的正面评价



妈妈，你没看见今天你外孙打针的样子……



虽然那针很疼，但他伸着胳膊一动不动，还在和医生聊天。



我和加里在做爆米花，突然锅里的油着火了。我正在想该怎么办……



……加里连忙把锅盖扔到锅上，把火扑灭了。我看这就叫处变不惊！

4. 为孩子树立榜样。你希望孩子有什么样的行为,自己就要先做出来给孩子看

~~耍赖皮~~

嗨,我还以为我胜了你呢!输了真没劲,我真希望我能赢。



但我要输得起。祝贺你!



~~没有条理~~

我最怕清理这个仓库,太乱了。



我知道了。我们一次清理一块儿地方,不要一次都干完。



5. 与孩子共同回忆他的突出事例

身体不灵活

我想你们老师不如
我了解你。

今天上体育课时
爬绳我爬不上去。
老师说我灵活性
不好。



我记得你三岁那年，我忘了带
钥匙。你从厕所窗户爬进去，
下到柜子上，再跳下来，然后
跑去把门打开，让我进来。



你四岁年的时候，你是咱们
这条街上第一个不用带辅助
轮骑两轮自行车的小孩。



我猜你们老师从来没见
过你做倒立。



6. 如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望



这些饼干是给全家人吃的，我希望你能节制自己。



~~小破分子~~



你必须带我去商店。

你这样讲话让我不高兴，换一种方式和我说好吗？



~~输不起~~

看到那些新车轨被踩断了我很生气，以后玩完玩具要放好。



我不喜欢你这个样子。虽然你心里不好受，但我希望你要输得起。



帮助孩子用新眼光来看待自己的方法很多，并不局限于本章讲到的那些方法。本书中谈到的所有方法都有助于为孩子的改变大开方便之门。例如，一位曾把儿子叫“健忘者”的母亲给儿子写了下面这张纸条，来帮助他把自己看做一个记性好的人。

亲爱的乔治：

你的音乐老师打电话来了。她说你已经两次没带小号去参加乐队排练了。

我相信从今以后你可以找到一个办法提醒自己带上小号。

妈妈

一位父亲决定采用问题解决法，而不把儿子叫做“小霸王”。他说：“贾森，我知道你很生气。你正在努力专心做作业，你弟弟却在吹口哨。但是不能打人。你要怎么办才能有个安静的学习环境呢？”

帮助孩子用全新的眼光来看待自己，你觉得这做起来难吗？对于家长来说，我不知道还有什么比这个要求更难的了。当孩子长时间以某种方式行事时，我们做家长的要有极大的耐心才不会对孩子大喊：“你又来这一套了。”这样说只会助长孩子的不良行为。我们要专门拿出时间，精心策划，帮助孩子从那些固定角色中解放出来。做到这一点需要有相当的毅力。

如果你现在有时间，问问自己：

1. 我的孩子有没有在扮演什么固定角色？不管是在家，还是在学校，亲戚朋友有没有用哪种固定眼光来看待他？这个角色是什么？

2. 这个角色中有没有积极因素？（例如，“调皮蛋”带来的欢乐气氛，“梦想家”具有的想象力。）

3. 你希望孩子如何看待自己？（一个有责任感的人，一个有能力把一项工作做到底的人等。）

通过回答上面这些很有挑战性的问题，你已经做了许多准备工作，但真正的战斗还在后面。现在请看下面列出的技巧，考虑一下应如何应用每一技巧，并把你具体要说的话写下来。

(1) 寻找机会让孩子看到自己的新形象。

(2) 创造机会让孩子改变对自己的看法。

(3) 让孩子旁听到你对他的正面评价。

(4) 为孩子树立榜样。你希望孩子有什么样的行为，自己就要先做出来给孩子看。

(5) 与孩子共同回忆他的突出事例。

(6) 如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望。

(7) 还有没有其他技巧你觉得会有帮助？

你刚刚完成的这个练习是我自己多年前做过的。是什么促使我做这个练习呢？一天晚上，我去童子军活动中心接戴维。他的辅导员示意让我到另一个房间去，他的表情很严肃。

“出了什么事？”我不安地问道。

“我要和你谈谈戴维的事。我们有些小问题。”

“什么问题呀？”

“戴维不听从指挥。”

“我不明白。他在什么事上不听指挥呀？你是指他正在做的事情吗？”

他强作耐心地笑了笑。“从今年开始到现在，他在所有的事上都不听指挥。你这个儿子要是有了什么主意，谁也别想说服他。他有他自己的办事方法，他谁的话都不听。坦白地讲，其他孩子都有点受不了了。他占了大家很多时间……他在家里是不是也这么倔犟啊？”

我不记得我是如何回答的。我搪塞了几句，把戴维赶上车，赶快离开了。在回家的路上戴维很安静。我打开了收音机，谢天谢地我此时不必讲话。我的心里翻江倒海，我的心在作痛。

我感觉好像戴维终于“原形毕露”了。多年来，我一直在试图说服自己他只是在家里有点儿倔犟。现在，事实就摆在眼前。外界肯定了我一直不愿面对的事实：戴维是一个死板、倔犟、不随和的孩子。

我彻夜难眠。躺在那儿埋怨戴维为什么不能和别的孩子一样，埋怨自己为什么这么多年来老骂他比驴子还倔，比牛还犟。直到第二天早上我才冷静下来，客观地面对辅导员对戴维的看法，并开始考虑应如何帮助戴维。

有一件事我很肯定，那就是我不能随波逐流，更把戴维往他的角色上推。我的任务是寻找、肯定戴维的优点。（如果我不这样做，谁还会这样做？）没错，戴维是“意志坚强”、“有恒心”，但他同时也有能力做到思想开明、灵活机动，而正是这一点需要大家的认可。

如何帮助戴维改变他对自己的看法呢？我列出了我知道的所有方法，然后试着回想一下过去戴维在哪些事情上比较倔犟，如果同样的事情再发生，我该怎么对他说。下面是我想出来的答案：

（1）寻找机会让孩子看到自己的新形象。“戴维，虽然你很想待在家里跟朋友玩儿，但你还是同意陪妈妈去姥姥家。你这种‘让步’让妈妈好感动。”

（2）创造机会让孩子改变对自己的看法。“全家每个人都想去各自喜欢的餐馆。戴维，也许你有办法打破这个僵局。”

（3）让孩子旁听到你对他的正面评价。“孩子他爸，今天早上我

和戴维达成了个协议。他不愿穿雨靴，而我不愿他湿着脚坐在教室里。最后他想出了这么个办法：他穿他的旧球鞋去学校，带上一双干袜子和新球鞋，到了学校再换。”

(4) 为孩子树立榜样。你希望孩子有什么样的行为，自己就要先做出来给孩子看。“我太失望了！我今晚非常想去看那个电影，但你爸爸提醒说我们说好了去看篮球赛……好吧，我想我可以下周再去看那个电影。”

(5) 与孩子共同回忆他的突出事例。“我还记得当初你很不想加入童子军，但后来你又考虑了一下，读了些有关童子军的材料，并去征求了其他参加过童子军的孩子的意见，最后你决定自己去亲身体会一下。”

(6) 如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望。“戴维，去参加婚礼穿牛仔裤不礼貌。对于新郎新娘来说，这好像是在说：‘这个婚礼不重要！’所以，不管你多不喜欢穿西装打领带，你参加婚礼时也要衣着得体。”

(7) 还有没有其他技巧你觉得会有帮助？更多地接受戴维的沮丧情绪，给戴维更多选择，更多地使用问题解决法。

正是这个练习使我改变了对戴维的态度。它使我得以用新的眼光来看待戴维，并以新的方式来对待戴维，但结果并不是立竿见影。有些天一帆风顺，似乎我越珍惜他的灵活性，他就越加灵活。但有些天又一塌糊涂，结果愤怒与失望使我前功尽弃，我又开始对他大喊大叫起来。

但是总的来说，我不气馁，不灰心，我坚持新的态度。我那“意志坚强”的儿子碰上了一个同样“意志坚强”的妈妈。

* * *

现在那个男孩子已经长大成人了。就在不久前，有一次我怎么跟

他讲道理（从我的角度来看）也没用，我气极败坏地骂了他一句“猪脑袋”。

他愣了一下，沉默了一会儿，问道：“难道你是这样看我的吗？”

“嗯，我……我……”我窘得说不出话来。

“没关系，妈妈，”他温和地说，“多亏了您，我才对自己有了另一种看法。”



简短提示

把孩子从固定角色中解放出来

- ③ 寻找机会让孩子看到自己的新形象。
“你三岁时买的玩具，到现在看上去还跟新的似的。”
- ③ 创造机会让孩子改变对自己的看法。
“莎丽，用螺丝刀去把那个抽屉把手修一修，好吗？”
- ③ 让孩子旁听到你对他的正面评价。
“虽然打针时很疼，但他伸着胳膊一动不动。”
- ③ 为孩子树立榜样。
“输了真没劲，但我要输得起。祝贺你！”
- ③ 与孩子共同回忆他的突出事例。
“我记得那次……”
- ③ 如果孩子按老样子行事，阐述你的感受及期望。
“我不喜欢你这个样子。虽然你心里不好受，但我希望你输得起。”

第 2 部分

评论、提问及家长们的故事

下面是一些家长艰苦奋斗的历程。通过他们的不懈努力，他们的孩子才得以从加在身上的“紧箍咒”中解放出来。

在上“孩子的固定角色”这一课时，我的心里难受极了。我想到了近来我对格雷戈有多不好，我想起我对他说过的那些难听的话：

“我真希望你能拿个镜子照照你自己，看看你那副德行！”

“你怎么总是给大家拖后腿？”

“我想我也别再对你抱什么希望了，事到如今我早该知道你有多么恶劣了。”

“你这种人永远也不可能有朋友。”

“你能不能像点样？怎么跟个两岁小孩似的。”

“你吃也没个吃相，你这辈子连吃饭也学不会。”

我把他视为我的“死对头”，总跟他较着劲儿。这周我去学校开家长会，老师抱怨他不成熟。这更是雪上加霜。要是在以前，我或许就会同意老师的看法。但是那天，老师的话却字字如重锤砸在了我的心上。我看到了事情的严重性，于是决定试试我在家长研讨班上学到的东西。

起初，我发觉心中的怒气使我没办法以友好的方式对待他。我知

道格雷戈需要一点正面的鼓励，但我简直连话都不愿跟他讲。于是，他第一次表现很好时，我给他写了张字条：

亲爱的格雷戈：

我昨天过得很愉快。你的努力使我们得以按时出门，搭别人的车一起去周日教会学校。你自己起了床，穿好衣服，等着我。

谢谢！

妈妈

又过了几天，我带他去看牙医。和往常一样，他满屋子乱跑。我把我的手表摘下来递给他，说：“我知道你可以老老实实在地上坐上5分钟。”他看上去有些意外，但他真的坐下了，安安静静地一直等到医生叫他进去。

从牙医诊所出来，我做了一件从未做过的事：我带格雷戈去买了一杯热巧克力。我们破天荒地交谈了一会儿。那天晚上我送格雷戈上床睡觉时，我告诉他我很珍惜今天和他共度的时光。

我开始时还不太相信这些小事会在格雷戈身上起什么作用。但是通过这些小事格雷戈似乎变得更听话了，这又反过来增强了我的信心。比如说，他把书和外套丢在厨房的地上，照往常那就是我开始发火的信号。但现在，我对他说我不高兴每天跟在他后面收拾东西，我相信他以后会记得把自己的东西放好。

在晚餐桌上，我也不再分秒不停地批评他吃饭时的一举一动。只是他实在太出格了，我才会批评他一下，但我也是尽量克制自己，只说一次而已。

我还开始给他更多家务事做，希望他会更加成熟。我让他把衣服从烘干机里拿出来，帮忙把买回的菜从车上拿进家、放好，以及其他类似的事情。有天早上我甚至让他自己搅拌蛋液。（有些蛋液溅到了地上，我对他只字未提。）

我简直不敢相信，他的行为确实有了很大进步。也许这是因为我

对待他的态度好多了。

* * *

海蒂是收养来的。从来到我们家的第一天起，她就是我们的欢乐。她慢慢地成长为一个甜美可爱的孩子。我把她视为我的骄傲与欢乐，每天无数次向她表白她为我带来了多大的幸福。直到我读到你书中“孩子扮演的角色”一章时我才想到：我这样做会不会给她带来太大压力，使她觉得一定要当个“好孩子”，做“妈妈的宝贝”。我还在想她心里是不是还有其他情感她不敢表现出来。

由于我的这些担心，我开始尝试一些新方法。我想其中最重要的是我想方设法让海蒂知道，她的所有情感都是正常的：生气、伤心、沮丧等都是人之常情。有一次，我去学校接她时晚了半小时，我说：“等了我这么长时间一定很烦吧。”（而我以前的常话是：“亲爱的，谢谢你这么有耐心。”）还有一次我对她说：“你的朋友误了你们的约会，我猜你一定恨不得大骂她一顿！”（而我以前的常话是：“亲爱的，别人可不像你那么为他人着想。”）

我还为她树立榜样。我自己也有意多谈一些我的负面情绪。有一天我告诉她：“我现在心情不好，想自己待一会儿。”还有一次她要借我的新围巾，我对她说我现在还不想把我的新围巾外借。

我表扬她的方法也有所不同。我不再一遍遍地说她的学业让我多么高兴。相反，我具体地去描述她所取得的成绩：“这份报告条理很清晰，构思很严谨。”

一天早晨，“奇迹”发生了：海蒂在洗澡，我到厨房洗碗。她咚咚地敲了敲墙。我把热水关小了一点继续洗碗。过了一会儿，她冲进厨房，声嘶力竭地大叫道：“我叫你不要用热水。我洗澡都快冻死了!!”

若是在一个月之前，我会大发脾气。我会对她说：“海蒂，你怎

* * *

真是尼尔的幸运，我上周参加了家长研讨班。那天上午我刚回到家就接到隔壁邻居的电话。她的声音气得发颤，因为她看见尼尔在去上学的路上摘了她三枝宝贵的郁金香花。

我气极了，心想：“又来了！”他又会矢口否认这件事，就像他否认他把闹钟拆了一样（后来我在他的房间里找到了闹钟零件），就像他告诉我他跳了一级一样（我给老师打了电话，老师说现在没人跳级）。他最近常常撒谎，就连他弟弟都在说：“妈妈，尼尔又撒谎了！”

我知道我也有没处理好的地方。我总是要求他讲实话，他若没讲实话，我通常就会骂他是“说谎者”，或给他上一通有关说谎的教育课，或惩罚他。我想我的做法可能使情况变得更糟了。但诚实在我 and 丈夫看来是非常重要的，我实在不能理解尼尔为什么会是这个样子。

不管怎样，像我前面说的那样，我很幸运我上了这些有关孩子的固定角色的课。这次，尽管我很生气，但我知道我再也不能把尼尔放进“说谎者”这个角色中去了。

等他回家吃午饭的时候，我没跟他绕圈子。（“你摘了吗？”“你敢肯定你没摘吗？”“这次你可得说实话。”）我直奔要害，我说：“奥斯古德女士告诉我你摘了她的郁金香。”

“没有，我没摘。那不是我！”

“尼尔，她看见你了。她当时正站在窗口。”

“你以为我在说谎，她才在说谎呢！”

“尼尔，我不想跟你讨论谁在说谎，谁没说谎。事情已经过去了。出于某种原因，你决定摘她三枝郁金香。我们现在要想的是如何补偿。”

尼尔开始哭起来：“我想要几枝花送给我的老师。”

我说：“噢，原来是这样，谢谢你告诉我事情的真相。有时候，讲出事实真相并不容易，特别是当你觉得讲实话可能会给你带来麻烦

的时候。”

这时他更大声地哭了起来。

我把他抱在腿上。我说：“尼尔，我听得出来你很内疚。奥斯古德女士很伤心。我们该怎么补救呢？”

尼尔又哭了起来：“我不敢去跟她说：‘对不起！’”

“你可不可以写呢？”

“我不会写……你帮我。”

我们写了一张小条子，他描了一遍。（他刚上一年级。）

我说：“你觉得这够了吗？”

他听了一脸疑惑。

“我们去给奥斯古德女士买一盒郁金香补上，好吗？”

尼尔破涕为笑：“真的吗？”

放学后我们去了花店，尼尔选了一盒有四朵花的郁金香。他把花盆和字条送到了奥斯古德女士的门口，摁了一下门铃跑了回来。

我想他可能不会再去摘奥斯古德女士的花了，而且我觉得他可能也不会再说那么多谎话了。我相信他以后跟我会更加开诚布公，即使他没有这样做（我想我得现实一点），我也不会再把他放到“说谎者”这个角色上去了。我会想办法让他跟我讲实话。

* * *

有一天，我们在上“孩子的固定角色”这节课。快结束的时候，一位父亲使我们陷入了深深的回忆。他说：“记得我小的时候，总是带着各种怪怪的想法去找我爸爸。他总是非常认真地听我讲，然后说：‘儿子，虽然你的思维可能已经飞到了白云里，但你的双脚要扎根在地上。’——一个既有理想，又能面对现实的梦想者。他为我描绘的这个自我形象不知帮我渡过了多少人生难关……我不知道在座的其他人是不是也有类似的经历。”

大家都陷入了沉思，纷纷在记忆深处搜寻影响我们终身的那句话，那件事。慢慢地，我们共同唤醒了沉睡的记忆：

“我还是个小男孩的时候，我的奶奶总是告诉我我有一双神奇的手。每次我替她穿针引线或解开打结的毛线时，她就说我有双‘金手’。我想这也是促成我决定当牙医的原因之一。”

“执教的第一年我的压力非常大，每次系主任来听课我都会浑身发抖。课后，他会给我一两条意见，但每次他都会补上一句话：‘艾琳，我一点儿也不担心你。你基本上自我完善的。’我不知道他是否知道那些话对我的鼓舞有多大，那些话每天都激励着我，帮我建立了自信。”

“我十岁的时候，我父母给我买了一辆独轮车。第一个月，我几乎每次都摔下来。我以为我学不会这玩意儿了。终于有一天，我会骑了，边蹬边努力保持平衡。我妈妈觉得我棒极了。从那以后，每当我担心学不好某样新东西时，如法语，我妈妈就会说：‘连独轮车都能骑的女孩学法语一定没问题。’我知道她这话逻辑有问题。骑独轮车和学法语有什么关系？但我就是爱听她这么说。这都是三十多年前的事了，但直到今天，每当我面对新的挑战，妈妈的声音就会在我的耳边响起：‘连独轮车都能骑的女孩……’虽然这是个笑谈，但至今那个形象仍然在助我一臂之力。”

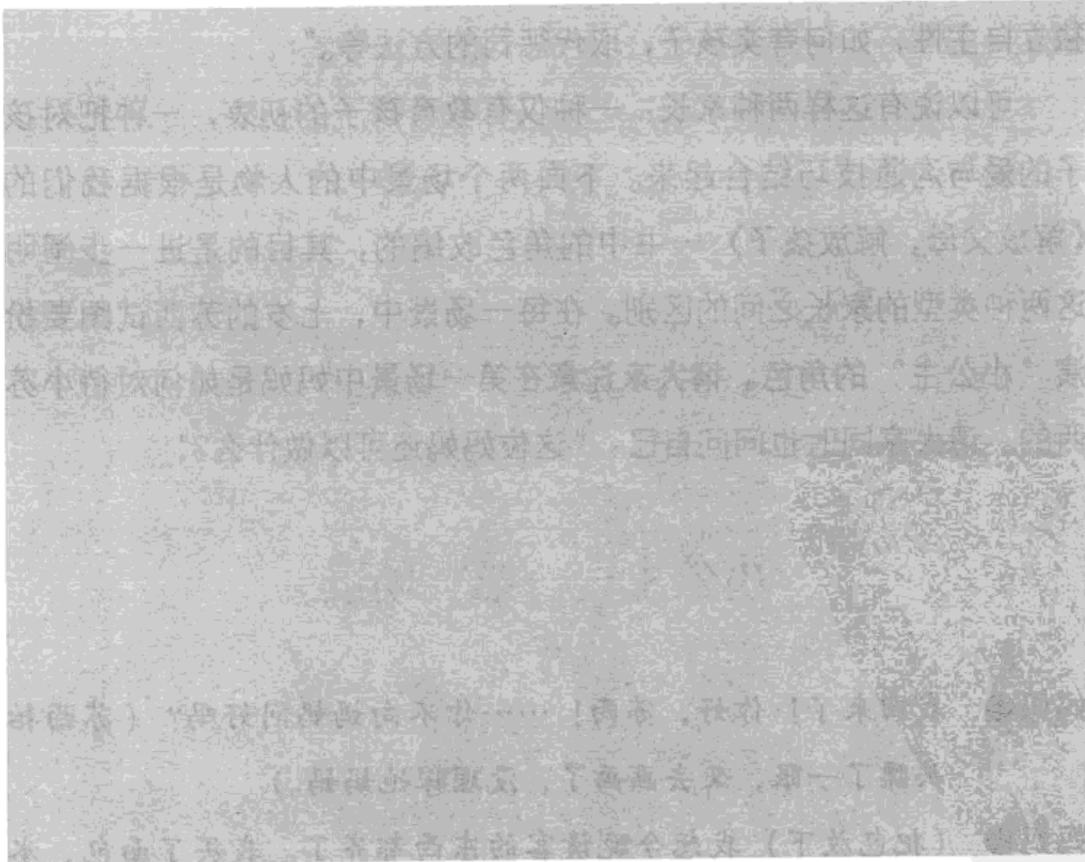
几乎在座的每个人都有些美好记忆与大家分享。那堂课结束时，大家都坐在那里，彼此相望。引发了我们回忆的那位父亲感叹地摇摇头。当他又开口时，说出了我们大家共同的心声：“千万别低估你的话对年轻人一生的影响！”





第七章

综合讨论



PDG



改变孩子， 需要将所有的方法都用上

家长们向我们反映，把孩子从固定角色中解放出来是一个非常复杂的过程。它不仅要求家长熟练地运用多种沟通技巧，而且要求家长对孩子的态度有一个全面的转变。一位父亲对我们说：“要改变孩子的角色，你真的要把方方面面都综合考虑到——孩子的感受，孩子的独立自主性，如何夸奖孩子，取代惩罚的方法等。”

可以说有这样两种家长：一种仅有教育孩子的初衷，一种把对孩子的爱与沟通技巧结合起来。下面两个场景中的人物是根据我们的《解放父母，解放孩子》一书中的角色改编的，其目的是进一步阐明这两种类型的家长之间的区别。在每一场景中，七岁的苏西试图要扮演“小公主”的角色。请大家注意在第一场景中妈妈是如何对待小苏西的。请大家同时也问问自己：“这位妈妈还可以做什么？”

小公主——第一场景

妈妈● 我回来了！你好，苏西！……你不向妈妈问好吗？（苏西抬头瞟了一眼，又去画画了，没理睬她妈妈。）

妈妈● （把包放下）我想今晚请客的东西都齐了。我买了面包、水

果，还有给苏西的东西。（把包在女儿眼前晃来晃去，想博得女儿一笑。）

苏西☺（把包抢过来）你给我买什么了？（把东西一样样拿出来）蜡笔？好的。铅笔盒……（不高兴地）蓝笔记本！你知道我讨厌蓝色。你为什么不给我买红色的？

妈妈●（为自己辩护）你知道吗，我的大小姐，我为你跑了两家店，都没有红色的笔记本。超市卖光了，文具店也卖光了。

苏西☺你为什么不去银行旁边的那家店？

妈妈●我没时间。

苏西☺再去买！我不要蓝色的。

妈妈●苏西，我不会为了个小笔记本再跑一趟。我今天还有很多事要做。

苏西☺我不会用那个蓝笔记本的。你的钱算是浪费了。

妈妈●（叹了口气）天哪，你真是被宠坏了！件件事都得顺你的意，不是吗？

苏西☺（施展魅力）才不是呢！只是红色是最喜爱的颜色，蓝色太难看了。求你了，妈妈！

妈妈●嗯……也许过一会儿我可以再跑一趟。

苏西☺太好了。（又回去画画）妈妈？

妈妈●嗯？

苏西☺我要贝茜今晚来咱家过夜。

妈妈●这可不行。你知道今晚爸爸妈妈有客人来吃饭。

苏西☺她今晚一定要来。我已经告诉她了。

妈妈●那么再给她打个电话，告诉她今晚不行。

苏西☺你好坏！

妈妈●我不是坏，我只是不想在有客人的时候有孩子捣乱。还记得上次你们俩的表现吗？

苏西☹ 我们这次不捣乱。

妈妈● (大声地) 不行就是不行!

苏西☹ 你不爱我!(开始哭起来。)

妈妈● (伤感地) 苏西,你完全知道我爱你。(轻轻地抚摸她的脸庞)好了,妈妈的小公主是谁呀?

苏西☹ 啊妈妈,求求你啦!我们一定好好玩。

妈妈● (有点动摇) 嗯……(摇摇头) 苏西,这不行。你为什么总让我这么为难?我说不行就是不行。

苏西☹ (把画本扔到地上) 我讨厌你!

妈妈● 怎么把本子乱扔?捡起来。

苏西☹ 我不捡。

妈妈● 马上捡起来!

苏西☹ (大声尖叫并把新买的蜡笔一支支扔到地上) 不!不!
不!不!

妈妈● 不许扔蜡笔!

苏西☹ (又扔了一支蜡笔) 我想扔就扔。

妈妈● (在苏西胳膊上打了一巴掌) 我叫你不要扔,你这个不懂事的家伙!

苏西☹ (尖叫) 你打我!你打我!

妈妈● 你把我给你买的蜡笔都弄坏了。

苏西☹ (歇斯底里地大叫) 看哪!你把我胳膊划破了。

妈妈● (非常伤心,揉着苏西的胳膊) 亲爱的,非常对不起。只划了一个小口,一定是我的指甲划到你了,很快就会好的。

苏西☹ 你伤到我了。

妈妈● 你知道我不是故意的。妈妈怎么会去伤害你呢?这样吧,我们给贝茜打电话,告诉她她今晚可以来我们家。高兴了吗?

苏西☹ (仍泪眼汪汪) 嗯。

从这个例子我们可以看到，有时有爱和良好的意愿是不够的。当父母们身处“枪林弹雨”的第一线时，他们还需要有沟通技巧。

在下一场景中，还是同一个孩子，同一位妈妈。唯一不同的是，这位妈妈运用沟通技巧来帮助孩子改变她的行为。

小公主——第二场景

妈妈☹️ 我回来了！嗨，苏西，你在忙着画画呢。

苏西😊 （头也没抬）是呀。

妈妈☹️ （把包放下）我想今晚请客的东西都齐了。噢，知道吗，我还给你买了几样上学用的东西。

苏西😊 （把包抢过来）你给我买什么了？（把东西一样样拿出来）蜡笔？好的。铅笔盒……（不高兴地）蓝笔记本！你知道我讨厌蓝色。你为什么不给我买红色的？

妈妈☹️ 我为什么没买呢？

苏西😊 （犹犹豫豫地说）因为店里没有红色的？

妈妈☹️ （给苏西表扬）你猜对了。

苏西😊 那你应该再去另一家店。

妈妈☹️ 苏西，当我特意跑去给我女儿买东西时，我希望听到的是：谢谢妈妈，谢谢你给我买的蜡笔……谢谢你给我买的铅笔盒……谢谢你给我买的笔记本——即使这个颜色不是我喜欢的。

苏西😊 （带着怨气地）谢谢，但是我仍然认为蓝色很难看。

妈妈☹️ 毫无疑问，在颜色问题上，你有着特定的喜好！

苏西😊 是的！我把所有的花都涂成红色的……今晚贝茜可以来咱家过夜吗？

妈妈☹️ （考虑孩子的要求）爸爸妈妈今晚要请客，但欢迎她改天再

来。明天或下星期六好吗？

苏西☺ 不行，一定要今晚来。我已经答应她了。

妈妈☹ (坚决地) 苏西，在我看来，只有明天与下星期六这两个选择。看你愿意要哪一天。

苏西☺ 你不爱我！

妈妈☹ (搬了把椅子在苏西身边坐下) 苏西，现在不是谈爱的时候。现在我们要决定的是哪一天你的朋友来玩儿最合适。

苏西☺ (泪眼汪汪地) 今晚最合适。

妈妈☹ (坚持不懈地) 我们要找一天既满足你的需要也满足我的需要。

苏西☺ 我不管你的需要。你对我很坏。(把画本扔到地上，开始哭起来。)

妈妈☹ 我不喜欢这样。画本不是用来乱扔的。(把画本捡起来，掸掸土。) 苏西，你对什么事有着强烈的情感时，请用语言说出你的感觉。比如，你可以告诉我：“妈妈，我很生气！我很气愤！我满心期望着贝茜今晚来过夜。”

苏西☺ (指责地) 我们本来打算要一起做巧克力饼干，然后看电视的。

妈妈☹ 原来是这样。

苏西☺ 贝茜要带她的睡袋来，我把我的床垫拿下来，放在地上，和她并排睡。

妈妈☹ 你们把整个晚上都计划好了。

苏西☺ 是啊！我们今天在学校说了一整天。

妈妈☹ 满心期待着一件事却要改变计划，这是很令人沮丧的。

苏西☺ 是的！那么她今晚可以来吗，妈妈？求求你啦！

妈妈☹ 因为你期待得那么殷切，我真希望今晚能行。但今晚不行。(站起来) 苏西，我要去厨房了……

苏西☺ 妈妈!

妈妈☹ (边走边说) 我得去准备晚餐了, 但我会想着你有多么失望。

苏西☺ 妈妈!

妈妈☹ (从厨房里叫道) 你决定了哪天晚上要贝茜来, 马上告诉我。

苏西☺ (走到电话机旁给朋友打电话) 喂, 贝茜, 你今晚不能来了。

我爸妈要请什么鬼客, 你可以明天来或下星期六来。

在这第二例闹剧中, 这位妈妈身怀绝技, 故而柳暗花明, 成功防止了苏西重演“小公主”的角色。在现实生活中, 如果我们也可以像这位妈妈那样, 这种对孩子、对自己都有帮助的对答永远都能张口即来, 那该有多好啊!

但是现实生活不是一段编写精美的台词, 你可以先背下来, 再去表演出来。孩子每天给我们带来的那些真实闹剧, 我们既没时间事先排练, 也没时间深思熟虑。好在有了这些新方针的指导, 即使我们可能会说一些我们会后悔的话或做一些我们会后悔的事, 我们也很明确回归的方向。有了这些基本原则, 只要我们肯花时间倾听孩子们的感受, 或跟孩子谈谈我们自己的感受, 或着眼于未来的解决办法, 而不是囿于昨日的指责, 我们也许会暂时走弯路, 但我们永远也不会再完全迷失方向了。

最后要和大家分享一点: 我们也不要把我们自己角色化——好家长, 坏家长, 骄纵式家长, 暴君式家长。我们首先要想到, 家长自己也是一个有血有肉的人, 一个有着极大提高与改进潜力的人。与孩子一起生活或一起工作是一个非常具有挑战性、极易让人筋疲力尽的过程, 它要求我们富有爱心、智慧和耐力。当不能达到我们对自我的期望时, 我们要善待自己, 正如我们要善待孩子一样。如果我们的孩子应该得到1 000次机会, 又外加一次, 那么让我们也给自己1 000次机会, 再外加两次。



那么，
这些到底是为了什么呢？

你在读这本书，这本身已经很了不起了。要吸收许多新原则，要实践许多新技巧，要学习新习惯，忘却旧习惯。有那么多东西要理清和消化，有时不免会只见树木，不见森林。所以，让我们最后再看看这种沟通方式的宗旨是什么。

我们想找到一种亲子之道，不仅可以使我们对自己感到骄傲，而且可以帮助我们所爱的人对自己感到自豪。

我们想找到一种生活场景，没有指责，没有反击。

我们想找到一种沟通方法，让大家更加珍惜彼此的感情。

我们想找到一种沟通方法，既可以表达自己的烦恼与愤怒，又不会伤害别人。

我们想找到一种沟通方法，既能尊重孩子的需要，又能尊重我们自己的需要。

我们想找到一种沟通方法，使我们的孩子既有爱心又有责任感。

我们想打破那种世代传承的无益的谈话方式，为我们的孩子树立一个新的楷模——一种可以让我们的孩子受益终身的新的沟通方式。我们的孩子可以以这种新的方式与朋友沟通，与同事沟通，与父母沟通，与配偶沟通，最后，终于有一天，与他们自己的孩子沟通。

附 录

二十年之后

读者来信

“是的，但是……”

“如果……那该怎么办……”

孩子的“母语”



二十年之后

亲爱的读者：

当《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书于1980年首次出版时，我们都在拭目以待，不敢肯定人们对它会有什么样的反应。在形式上它与我们的前一本书截然不同。《解放父母，解放孩子》一书讲述的是我们的亲身经历，而这本书基本上是我们在全美各地所开办的研讨班的一个翻版。家长们会觉得它有帮助吗？

在我们开办研讨班与家长们直接接触时，家长们的反应相当热烈。每次我们办一个分为两部分的研讨班（前一晚是讲座，第二天早上是讨论会），我们都会发现，甚至在第二天早上的讨论会开始之前，家长们就迫不及待地等着我们——急于告诉我们他们如何在前一天晚上试用他们的新技巧，告诉我们其结果是多么令人高兴。

但有这样的结果是因为我们亲自与听众做角色替换练习，回答他们的问题，通过例子来示范每一条原则，全力以赴把我们的想法传递给我们的学员。这些东西读者可以从书本上得到吗？

可以，而且数量惊人。我们的发行人告诉我们，他们要一版再版来满足读者的需要。《纽约时报》的一篇报道指出，在充斥市场的数以百计的亲子教育书籍中，《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书位居前十名。美国公共广播电视（PBS）按照这本书的每一章制作了一套六集节目，但最大的惊喜还是堆满我们信箱的大量信函。读者来信如雪片般源源不断：不仅来自美国、加拿大，还来自全球各地。有些读者生活在小国家和偏远的地区，我们还要到地球仪上去

查找。

大部分读者写信来表达他们的感激之情，很多人详细地描述了本书是如何改变了他们的生活。他们要具体地告诉我们他们现在的做法有什么不同——什么方法对他们的孩子有效，什么方法对他们的孩子没有效。看起来，所有的家长，不论他们来自哪个国家，不论他们的文化背景有多么不同，都面临同样的问题，都在苦苦寻找着同样的答案。

来信还反映了另一个共同点，那就是大家都谈到了改变旧习惯有多么难。“当我记得使用我的技巧时，事情就会进展得比较顺利。但很多时候，我又会回到老习惯上去，特别是当我感到压力的时候。”他们还表达了希望得到更多帮助的愿望。“我希望能更自然地与这种方式融为一体，我需要练习与支持。你们是否有什么材料可供我和我的朋友们使用，大家一起来学习这些方法？”

我们理解他们的需要。当我们也是年轻母亲时，我们也曾与其他家长同坐一室，共同讨论每一个技巧，共同探寻最得体、最有效的方法来应对孩子给我们带来的无尽挑战。正因为我们深知小组共同学习的有益之处，我们在此书的基础上写了一系列自助性的家长研讨班指导材料。我们相信，只要有了简单易行、步骤清晰的研讨班指南，家长们可以自己一起学习和练习这些技巧，而不需要有专业人士的带领和帮助。

我们的计划成功了。家长们组成了小组，订购了我们的研讨班材料，成功地使用了这些材料。我们没有料到还有那么多专业人士购买和使用我们的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。给我们来信的有精神病医生、心理学家、社会工作者和教育界人士。

我们也没有料到竟有那么多不同的机构在使用我们的材料：家庭暴力危机中心，戒毒、戒酒中心，青少年劳教所，童子军，州立监狱，聋哑学校，幼儿早期教育中心，美国国内外的军事基地。世界各

地超过 15 万个组织机构使用过或正在使用我们的书或影像材料。

在这段期间，我们还不断地收到这样的请求：“父母们迫切需要亲子沟通技巧。你们有没有材料可以帮助我们培训志愿人员，让他们到社区去开办你们的家长研讨班？”这样的请求大多来自社会服务机构。

多有趣的想法啊！真可惜我们没有这样的材料，也许将来某一天我们能写一本……

威斯康星大学的合作分校打电话说，他们已经写出了这样的培训材料！在我们毫不知情的情况下，与威斯康星州儿童虐待防御委员会合作，他们已经获得了联邦政府的资金，编写了一套“如何与孩子交谈家长研讨班”带头人培训教材。他们已经用这套教材培训出了一百多名志愿者，在威斯康星州 13 个县内为七千多位家长开办了“如何与孩子交谈家长研讨班”。带着极大的热忱，他们向我们描述了他们研讨班的成功，以及他们想把这一项目推广到每一州的理想。他们想知道我们是否可以看一看他们出版的培训材料，加以改进，并加入到他们的伟大出版计划中来？

从这令人难以置信的惊喜中清醒过来后，我们与他们安排了会面并开始共同工作。这套培训材料刚刚付诸出版。

当年我们带着忐忑不安的心情出版了这本书，不知不觉 20 个春秋已经过去了。没有人曾预料到这本书会有这么持久的生命力，至少出乎我们预料，也没有人曾预料到这本书会发展成这样一朵多姿多彩的绚丽奇葩。

尽管如此，同 20 年前一样，我们心里又一次充满了疑问：本书还会继续经得起时间的考验吗？毕竟，20 多年过去了，这 20 多年中科技领域发生了翻天覆地的变化。此外，美国整个家庭结构也在变化。与 20 多年前相比，现今社会有更多的单亲爸爸、单亲妈妈，更多的离异父母，更多的继父继母，更多的非传统式家庭，更多家庭父母双双上班，孩子要去托儿所。本书讲到的那些亲子沟通方法在上一

代人身上很适用，但在今天这个更艰难、更严酷、节奏更快的社会里还会同样适用吗？

我们带着新世纪的眼光重读了这本书。我们两个笔者得出的结论是相同的：这本书中讲述的原则在今天的社会里更为适用。这是因为今天的家长，无论他们的婚姻状态如何，比上一代家长身负更多压力，对孩子更有内疚感。今天的家长要在家庭与工作的双重挑战之间挣扎，要迫使自己把 48 小时的工作量挤到 24 小时之内完成。他们每天有那么多事情要做，周围有那么多亲朋好友要照顾。在此之外再加上当今社会的消费型文化，让孩子们每天受到物质至上的价值观的冲击；电视，让孩子们接触到一些不健康的节目；电脑，为孩子们提供了即刻的，但有时是不可取的陪伴；电子游戏，让孩子们对暴力变得麻木不仁；电影，在娱乐的幌子下用谋杀去刺激孩子的心灵。因此，不难理解为什么今天那么多父母感到不安和茫然无措。

本书并不是包治百病的灵丹妙药，我们也深知这一点。有些问题是不能光靠沟通技巧来解决的。尽管如此，我们相信从这本书的字里行间，家长可以找到强有力的援助：找到帮助他们应付挫折的策略；找到帮助他们给孩子设定限制、对孩子进行价值观教育的明确方法；找到保持家人亲密无间的具体技巧，抵御外来的不良影响；找到可供家长使用的既严厉又爱护备至的语言——既对孩子爱护备至，又对自己爱护备至。

我们很高兴有机会在此书 20 年再版之际，和大家分享我们现在的想法以及这些年来我们收到的反馈——读者来信、提问、故事及其他父母的宝贵经验。我们希望此书能为你带来信息和鼓励，帮助你完成这一世界上最为重要的工作：教育下一代！

阿戴尔·费伯
伊莱恩·梅兹立希

读者来信

收到读者来信总会给我们带来极大的快乐。最令我们感到满足的，是读到家长们如何实际使用书中那些原则，把它们应用到复杂的实际生活当中去。

* * *

你们的书给了我切实可行的工具，这正是我多年来一直苦苦搜寻的东西。我有一个九岁的儿子叫汤米，我和他爸爸的离异给他造成了极大的伤害。如果我没有读到《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》这本书，我真不知道该怎样面对他内心的伤痛与愤怒。

最近，汤米在他爸爸那儿待了一天回到家，满脸不高兴，因为他爸爸叫他“火鸡”，即呆头呆脑的意思。

我极力控制自己不说我前夫的坏话。我好不容易才忍住没有对汤米说他爸爸才是“火鸡”呢。相反，我对汤米说：“这话一定让人很伤心，没人喜欢被叫外号。你是希望你爸爸能有事好好说，而不要去贬低别人。”

从汤米的面部表情上可以看出，我说的话对他很有帮助。但是我不会让此事就这么过去，我要和汤米的爸爸谈一谈。只是我得好好想想要怎样做才不会使事态更糟。

谢谢你们让我重拾自信！

* * *

我是在一个旧书店里花4美元买了你们的书。我可以真诚地说，

这是我迄今为止最好的投资。我先试用的技巧是“描述你所看到的事或问题”。当我收到良好的效果时，我简直不敢相信！我四岁的儿子阿莱斯是一个非常倔犟的孩子，我父母叫他“公牛脑袋”。所以我有许多机会使用你们书中的办法。

“把孩子从固定角色中解放出来”与“问题解决法”这两个内容对我帮助很大。每次我去阿莱斯的幼儿园服务，我都会注意到老师对他越来越反感，特别是当他不参加唱歌或其他他不感兴趣的活动时。如果阿莱斯不感兴趣或坐立不安，他很难老老实实地坐在那里。他会滚来滚去，跑来跑去，走来走去。老师不停地叫着他的名字：“阿莱斯，坐下……阿莱斯，不要乱跑！……阿莱斯!!!”我意识到他被老师放到“捣蛋鬼”这个角色上了。

一天放学后，我和他谈他对幼儿园的感受，问他喜欢幼儿园哪些地方，不喜欢哪些地方。这一问我才知道原来老师总让他们唱《老麦克唐纳》，总让他们听同样的故事，他都烦了。但是他很喜欢幼儿园的手工制作和游戏。

然后我告诉他如果有孩子到处乱跑，干扰课堂，老师就没办法教其他孩子唱歌或给其他孩子讲故事。我正要让他列出一些解决办法，他却突然自己蹦出一句：“好吧，妈妈。以后我等下课后再到操场上乱跑！”

我吃惊得张口结舌，半天才说：“那太好了。”从那以后，老师再也没什么好抱怨的了。我越来越多地在儿子身上应用我的沟通技巧，儿子的改变也越来越明显，就好像脱胎换骨一般。

* * *

当我六岁的儿子在学校表现有问题时，学校的辅导员向我们推荐了这本书。

我读了这本书，并向附近的密歇根州立大学分校借来了录像带，

自学了那些亲子教育技巧，这时我的一些朋友注意到了我儿子的巨大变化。他们问我是怎么使我儿子的行为及他和我的关系产生了这么大的改进。（他以前说：“我恨你。我真希望我不是你的儿子。”现在他说：“妈妈，你是我最好的伙伴。”）

我告诉我的朋友这本书以后，他们要求我也教教他们。我从密歇根州立大学分校借来了所需的全部材料——系列录像带及教材，为这12位家长（包括我的丈夫）开办了一个为期6周的家长研讨班。

过了一段时间，分校问我是否可以再开办一次家长研讨班，并面向社会大众，于是我又开办了一次。迄今为止我教这个家长研讨班已经许多年了。至于那些参加过这个研讨班的父母的孩子们，我亲眼目睹了他们生活中发生的种种可喜变化。

近来我注意到有些家长需要较长一段时间才能慢慢领会到这种沟通方法的精髓。他们面临很大的压力，他们想要的是立竿见影的“速效药”。也许他们受到了当今的一些流行观念的影响，以为如果不给孩子一点颜色看看（惩罚），如果不能镇住孩子，他们就没有尽到做父母的责任。但一旦他们开始使用你们的方法，了解了这种方法是怎么回事，并亲眼看到从长远来看，这种方法会使孩子更加合作，他们就会对这种方法充满热情。

回顾过去，当时我儿子正在变成一个愤怒的、反叛的小男孩。找到你们的材料，学习并应用《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书中的技巧，挽救了我们的家庭生活，极大地改善了我们与儿子的关系。我坚信，只要我们继续让那些技巧构成我们生活的一部分，我们就可以防止儿子出于愤怒与反叛而做出一些不可挽回的错事。

谢谢你们以如此清晰的方式展示你们的经验，使得我们也可以自己去学习这些方法。

* * *

我是在当地图书馆里找到《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书的。我不得不说这是我见过的磨损最厉害的一本书，我敢肯定这本书不下架的唯一原因是它的杰出内容。

我有一个十岁的女儿，她近来说话态度非常恶劣。我简直不知道该怎样对付她。这本书为我提供了相当大的帮助。我不知道她的这种态度是从哪里学来的，从朋友那里？从电视上？她会说一些话，如：“你从来不买好吃的东西”，或“你怎么会给我买这么蠢的电子游戏？简直是小孩子玩意儿”。

感谢你们，我不再为自己辩解或试图去理解她。现在，每当她要“出口伤人”时，我会立刻中止她的攻击。我会说：“莉莎，我不喜欢被人攻击。如果你想要什么或不想要什么，你要换一种方式好好跟我说。”

我第一次这么做时，我可以看出她很受震动。现在我发现当地开始耍态度时，我都不用开口，只要看她一眼，她就会停止，并真的努力以礼待人。

* * *

你们的书是继洗碗机与微波炉之后最伟大的创举。就在今天早上，我一边忙着给小婴儿穿戴好，一边提醒四岁的朱莉用哮喘喷雾剂喷嗓子，然后穿好衣服去上幼儿园。她没理睬我，开始玩起了芭比娃娃。通常我会冲她喊叫一通，然后把她的娃娃拿走。这又会导致她大哭大闹，而我则会神经崩溃，上班迟到。

但这次我没有这样做。我深深地吸了一口气，说：“我看得出你很想玩芭比娃娃，我敢肯定芭比也想和你一起玩儿。是你来开喷雾剂呢还是叫芭比开？”她说：“芭比要开。”然后让娃娃把喷雾剂打开，完成治疗，然后穿好衣服。

我从疲倦的内心深处感谢你。

青少年家长的来信

家长们常常问我们，在孩子什么年龄开始使用那些沟通技巧最好？我们的标准回答是，“多小也不为早，多大也不为晚。”下面是一些青少年家长告诉我们的：

* * *

人们总是问我为什么我的孩子那么出色，我对他们说这主要是我妻子的功劳，同时我也向他们推荐《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》这本书。这本书帮助我真正按照我的信念去生活。我对他们解释说，这并不单单是一个要说什么或做什么的问题，而是一个大家如何在真正的彼此尊重下共同生活的问题。这种相互尊重一旦建立起来，等孩子到了青少年时期，你对孩子自然就会具有所谓的控制力与影响力。

我知道并没有绝对的保证，我也并不是说这条路很容易走。最近，我十四岁的儿子贾森向我要钱去看电影。他要看的这部电影我读过影评，认为并不适合他看。我说出了我的反对，并指出他年龄太小这一事实。他说他的朋友们都去看，他不想被甩下。我重复了我的立场。他说我拦不住他，因为他个子长得高，说十七岁也有人信，即使不成，他还可以找人带他进去。

我说：“我知道我拦不住你，但我希望你不要去。因为从我所读到消息来看，这个电影讲的完全是性与暴力，而且我认为这是个令人作呕的结合。性不应该是一个人伤害或利用另一个人，性应该是两个人彼此关心。”

我没有给他钱，我希望他没有去看这个电影。但即使他去了，我的感觉是他人坐在那里，脑子里会回荡着我的声音。因为我们之间的关系，很有可能他至少会考虑一下我的想法。面对着外面世界的种种

垃圾，这是我唯一能给予他的保护。

* * *

我想让你们知道，你们的书改变了我的生活和我的想法……

改变了我的孩子们的生活，

改变了我与丈夫的关系，

改变了他与孩子们的关系，

特别是改变了我们与处于青春期的女儿朱迪的关系。

我们以前常常闹矛盾的原因之一，是朱迪晚上什么时候回家的问题。不管我们规定几点她必须回家，她总是迟归，而且不管我们说什么都没有用。我们真的非常担心，因为我们那里很多孩子会去参加一些没大人管的聚会。有一次，一个聚会引来了一些不速之客，邻居抱怨吵闹声太大，啤酒瓶子扔到他们的草坪上，结果警察都来了。即使家长在家，多半时候他们会上楼去看电视或睡觉，对孩子们在楼下做什么毫不知情。一个星期六的早上，我和丈夫同朱迪坐了下来，看看可不可以一起解决这个问题。我丈夫对朱迪说，若是按照他的意思，他要把家搬到一个荒岛上去住两年，直到朱迪去上大学。但既然这样的做法太不现实，我们只好另找解决办法。

我说：“说正经的，朱迪，你有权和朋友们一起晚上出去玩儿，爸爸和我也有权过一个安心的夜晚。我们要找出一个让双方都满意的解决办法。”

啊，我们找到了。我们最后达成的协议是：由我们来负责确定聚会地点有大人 在场，朱迪则要保证在 11 点半到 12 点之间回家。因为我们睡觉早，我们把闹钟上到 12 点一刻以防不测，等朱迪一到家就马上把闹钟关掉。这样一来，她可以晚上好好玩儿，我们也可以睡个安稳觉。一旦闹钟响了，那就有情况了，我们就得去把她找回来。

我们的安排进行得很好。朱迪信守了她的承诺，每次都在闹钟响

之前回到家。

谢谢你们的救命书！

不仅仅适用于孩子

我们写《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书的目的是帮助家长与孩子建立更好的关系。我们没想到有些家长还用这本书来改善他们与他们自己的父母的关系，以及与他们自己的关系。

* * *

我是在没有表扬、充满语言虐待的环境下长大的，多年来我通过毒品与酗酒来逃避生活。我求助于心理咨询来试图改变我的自我毁灭性行为，我的心理咨询医生向我推荐了你们的书。它为我带来的帮助是难以言表的：它不仅帮我改善了我与我十八岁的儿子之间的交谈，而且帮我改善了我与自己的心灵对话。

我努力不再贬低自己，开始珍惜并褒奖自己为我与儿子的生活做出的努力。我是个单亲母亲。一想到我可能会重蹈我父母的覆辙，让我童年的悲剧在我儿子身上重演，我就不寒而栗。现在我知道我不会了。感谢你们帮助我建立了自信。

* * *

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书是我的《圣经》，帮助我打破了五代人相互抱怨、相互伤害的恶性循环。我的奋斗历程是漫长的，但我终于认识到我不需要压抑自己的感情，即使是负面的感情。我学会了接受自己。我希望有一天我的四个孩子（十七岁，十四岁，十二岁和十岁）会感激我所付出的努力（我多年来一直在上你们的家长研讨班）。你们的家长研讨班使我培养出愿意并有能力彼此沟通的下一代人，而不再只是抱怨、抱怨、抱怨。

我是在我现在十七岁的孩子一岁的时候买的这本书，它是我的救

命恩人。

* * *

我是个四十岁的母亲，我有两个儿子。你们的书给我带来的最大影响，是使我意识到我父母对我的态度已经给我造成了可怕的伤害。即使是现在，每次我们见面，我父亲还会说一些伤人的话。自从我有了孩子以后，我父亲开始说我是一个多么不称职的妈妈，我把两个儿子培养得多么一塌糊涂。现在我意识到，虽然我已经是一个成年人，但我心灵深处的一部分仍然是一个孩子，带着疑问与自我仇恨的创伤。

其实，我是一个有良心、工作勤奋的人，并在艺术领域取得了一定的成就。即使这样，我父亲还总是把我描绘成一个与我完全相反的人。

读了你们的书以后，我找到了面对父亲的勇气。最近，他说我很懒惰，我回答说也许他是这样看我的，但我对自己的看法完全不同。（他听了一脸迷惘。）现在我有了新的希望，我可以让我心灵深处的孩子成长，给予她从未接受过的亲子教育。

来自老师的信

几乎每次参加会议，都有一两位老师把我们拉到一边，告诉我们本书如何在个人生活上及工作上影响了他们。有些老师把他们的经历写了下来。

* * *

我是九年前刚开始任教时读的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书。在此之前我一直在教成人，而且我自己当时还没孩子。即使不能说你们的书救了我一命，至少可以说你们的书帮助我成了一名更好的小学老师，成了一个更为幸福的人。

最大的帮助是我思考方式的改变。我不再问自己怎样才能“逼”孩子去学，去做，而是问自己怎样才能调动孩子的积极性，把问题变成他们自己的问题，让他们做问题的主人。我最近的成功来自一名叫马可的学生。他是班上自我任命的小丑，打扰其他同学，考试常得零分。一天下课后，我叫住他，对他说：“马可，我想和你谈一谈。你觉得什么会对你学习有帮助呢？”

我的话让他惊呆了，我想他可能以为我要让他上校长办公室。一段长长的沉默之后，他说：“也许我应该记笔记。”

第二天，马可不仅开始记笔记，而且在课堂上举手发言。另一个淘气小子说：“好家伙，马可，你也知道学习啊！”

这些年来，我向数以百计的家长与老师推荐过、出借过、讨论过你们的书。我的床头常年摆着这本书。悉心注意这本书中的原则，同时还帮助我更经常地成为我想要成为的那种父亲、丈夫及朋友。

* * *

我的学生们全都受益于你们的“如何夸奖孩子”这一章。我有一个男学生患有多动症，九个月当中他只上交了三次数学作业。读过《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书后，我开始用描述性语言指出他的优点：“你自己想出来了”，或“噢，你自己找出错了”，或“你坚持不懈，直到把题做出来”。一周后，他把缺的所有作业都补交上了。他非常得意自己的举动，他让我在下次家长会上告诉他妈妈。

我还有一个学生，他的字写得实在太差了，就连他自己都认不出自己写的是什么。他的拼写总是对一半错一半。他去另外一个老师那儿补课。我把我的《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书借给那位老师看，我们俩一起对这个学生进行“夸奖轰炸”。不管他在书写及拼写方面有哪些对的地方，我们两个都立即加以描述，如：

“噢，你没有忘记‘often’这个词中有个不发音的字母‘t’。”今天，他冲进我的办公室，宣布说他拼写考试20个单词对了19个。这是他有史以来第一次拼写单词得“优”。

* * *

我是得克萨斯州一个较大学区的教育咨询家，多年来从事教师培训工作，并对各种教育方法进行过广泛的探索，如行为调整、奖励制度、逐渐升级惩罚、剥夺自由活动时间、关禁闭、停课等。我的同事和我得出了同样的结论：你们书中所写的那些原则与技巧才是我们需要采用的，才是应该教给我们的老师去使用的。我们深信，要想使教学正常进行，师生关系必须融洽；要想使师生关系融洽，师生之间的沟通必须是人性的和友爱的。

国外来信

国外来信让我们惊喜不已，我们没想到这本书对文化背景与我们如此不同的人们也会有意义。《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》在波兰是第一畅销书。有一次，伊莱恩在波兰首都华沙的国际书展上发言，她问听众为什么波兰人对这本书有如此强烈的反响，一位父亲对她说：“你们的书教给我们如何获得内心的自由——如何尊重自己，如何尊重我们的家人。”

* * *

一位中国妇女写道：

我是广州的一名英语教师。我在纽约一所大学做访问学者的时候，我照看过一个叫珍妮弗的五岁小姑娘。在我之前，她还有过一个来自另一个国家的保姆。那个保姆对她很不好，她时常因为淘气而挨打，并被关在一间黑暗的屋子里面。由于这个原因，她变得更加以自我为中心，更加不合群。此外，她不时还会号啕大哭。

最初几周，我对珍妮弗使用的是传统的中国教育方法，即告诉孩子他们应该怎样做。但是这种方法对珍妮弗不管用，她哭闹得更厉害，甚至还打我。

珍妮弗的妈妈非常同情我，她去心理医生那里征求意见，心理医生推荐了你们的书《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。我和珍妮弗的妈妈一起急切地读完了这本书，并尽最大努力把我们学到的知识用到珍妮弗身上。结果很成功，珍妮弗开始较多地和我交谈，我们渐渐成了好朋友。珍妮弗的父母感激地说：“杏英，你真会对付珍妮弗。”

我现在回到了中国，自己也成了一个男孩儿的母亲。我也在他身上应用从你们书上学到的方法，也非常有效。现在我的希望是去帮助其他中国家长更有效地教育他们的孩子，更幸福地享受他们与孩子之间的亲密关系。

* * *

来自澳大利亚维多利亚的一位母亲写道：

我在孩子们身上试用了你们的一些建议，我发现，他们跟我的交谈增加了，特别是那两个大孩子。当他们从学校或大学回到家时，我采用的问候是“我很高兴听到你们进门了”或其他类似的话。（而不是：“今天在学校或大学怎么样？”）结果，我得到了一个微笑作为回报。我的大女儿甚至主动和我交谈，而不再躲着我了。

* * *

一名社会工作人员向我们描述了她在南非开普敦的一段经历。这位社会工作人员在加拿大魁北克蒙特利尔负责我们的家长培训项目。

我与当地的亲子教育中心负责人见了面，想了解他们是怎样进行这方面工作的。这个中心提供的课程既面向附近的中产阶级家庭，也面向城边的卡也利沙贫民区的居民。在卡也利沙，到处是散乱的、小

如一间卧室的锡铁房子，没有电，没有自来水，没有卫生设施。这个中心的人也在卡也利沙开课。他们用《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书作为基础，把上面的漫画部分翻译成当地语言，好让当地人看得懂。他们说他们的图书室大约有十来册这本书，供外借之用。这些书全都被用得破旧不堪。

我准备给我在约翰内斯堡的朋友寄一本你们的新书：《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。我的朋友在那里负责一个教育中心，为在远离城市的偏远地区服务的教师提供培训。

我想你们会很高兴听到你们的书带来了如此深远的影响！

特殊的例子

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书中的大部分例子讲的是我们日常生活中的平常小事，我们没想到这本书中的方法对一些特别严重的情况也适用。一次报告后，一位妇女来找我们，向我们描述了在这本书的帮助下，她与她那精神失常的儿子的关系如何由绝望与敌视转变为希望与关爱。在那之后，我们又从其他一些家长那儿了解到他们如何利用这本书处理一些特别棘手、特别严重的问题。

来信的那些家长总是把他们生活中的改变归功于我们。但在我们看来，功劳应归于他们。任何人都可以去读这本书，但只有意志坚强、具有高度责任感的人才会仔细研究书里的字句，并应用它们去抚平内心的创伤。下面是一些家长的事例。

* * *

我的家有时像爆发了第三次世界大战。我七岁的女儿患有多动症，在药物的帮助下，大多时候她还算正常。但当药效过了以后，我们面对的是一个失控的孩子。（我知道许多患多动症孩子的家长不得不诉诸“严厉的爱”。）

后来我读了你们的书，不知道那些方法对多动症孩子是否有效。结果是肯定的。现在我注意到，她吃过药以后，如果我以这种新的方式和她谈话，那么这对她一整天都有帮助，特别是对她的社交技能很有帮助。我很确信，如果我继续这么做，对她将来的生活也会有帮助。谢谢你们的书。

* * *

我和丈夫都是心理医生，我们八岁的儿子最近被确诊为患有多动症。我们抚养他的经历很辛苦。一位朋友向我们介绍了你们的书：《解放父母，解放孩子》及《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》。我们发现这两本书中包含着我们迄今为止所见到的最有用的方法。

我们俩所受到的专业训练都侧重于行为方法的使用，但这对我们的儿子完全起反作用。你们的方法基于相互尊重与相互了解，同时又没有试图去控制所发生的一切，慢慢地帮我们达到了目标。这对我们真是一种难得的解脱！

虽然我对有效交往模式的知识还很肤浅，但我已经开始不遗余力地在我的行医工作中与大家分享我所学到的东西。你们的方法在许多不同的情况下，对许多不同的人都很有效。

感谢你们与大家分享你们的所有经历，并坦承你们的弱点。这也帮助了读者去正视他们自己的弱点。

* * *

我儿子彼得六岁时才发现弱视。医生明确地告诉我们，我们只有6个月的时间来矫正，否则，彼得的右眼视力可能会受到严重损害。医生要求他每天在校期间要戴4个小时的矫正眼镜。

不用说，彼得感到很难为情，很不舒服。他每天总是想法子不戴，而我已是黔驴技穷。他抱怨说他戴眼镜头疼，戴眼镜看不清楚，

戴眼镜“扎”得慌。我对他的感觉表示了同情，同时又毫不让步，但他的态度并没有改变。

最后，经过五六天的拉锯战，我让步了。我说：“彼得，让我来戴4个小时的矫正眼镜，这样我好知道情况到底是怎样的，然后我们再来想办法改进。”我这样说完全是出于对彼得的同情，我当时并没有想到它会带来那样的结果。

没出20分钟我就开始头痛欲裂，而且一些日常小事如开柜门、把衣服从烘干机里拿出来、把猫放出来，甚至上楼梯都非常困难。4个小时之后，我已是精疲力竭，痛苦不堪。现在我完全理解了孩子的处境。

我们进行了交谈。虽然我不能改变医生的要求，但彼得和我已经是“同病相怜”了。其实，彼得所需要的也不外乎就是我对他的痛苦经历的认同以及看到我对这些副作用的无能为力。从那以后，他做到了每天忠实地在学校戴4个小时的矫正眼镜。他的视力保住了，现在他甚至不用戴眼镜了。

通过这件事我得到的经验是：有时光口头上表示理解或同情孩子的感觉还不够，还要更进一步去“亲身体验”孩子的感觉。

* * *

我负责开办你们的家长研讨班已经许多年了。自从我看到你们的第一本书以来，我一直是你们的思想的支持者。那时我的老大艾伦才刚刚出生。现在他已经二十二岁了，患有严重的精神病。这种病是一种大脑失调，在我们家族有遗传。由于我学会了并在教授这些沟通技巧，艾伦的康复状况比大多数其他患者要好得多。我可以帮助他排遣痛苦，接受他的疾病，同时我还可以利用我的技巧来应付他这种疾病所带来的感情大起大落。

后来我参加了一个家长互助小组，这些家长的孩子都患有类似的

疾病。我认识到你们的方法使我的处境更加乐观，更加容易处理。希望我们能够帮助艾伦继续在生活道路上阔步前进。更重要的是，这种病经常会发作，甚至要住进医院。希望我们能够帮助艾伦避免这种情况的发生。

我很感激这十七年来能在我们的生活中使用这些原则。艾伦的弟妹妹也跟着受了不少苦，从担心自己得上这种疾病，到全家人节衣缩食为艾伦治病。这些技巧帮助我和丈夫更富有同情心，更体恤他们的感受。你们的书是送给我们全家的一份礼物。



“是的，但是……”

“如果……那该怎么办……”

我们也收到了一些负面的读者来信。有些家长感到很失望，因为他们没有在书中找到有效的帮助，来对付一些更为严重的问题和更为复杂的情况。有些家长觉得这本书没有涉及他们所关心的问题。还有些家长感到很沮丧，因为他们真的做了许多努力，但没收到什么成效。他们通常的说法是：“我试过了，不管用。”

我们若追问下去，了解事情的具体情况，通常我们都可以很容易地找出问题的症结与原因。不言而喻，我们的有些观点还有待进一步发展。下面是我们听到的一些评论与问题以及我们的回答。

关于给孩子以选择

我有个正处于青春期的儿子，我让他来做选择但结果却适得其反。我对他说要么他去把头剪了再参加感恩节晚餐，要么他在自己的房间里吃感恩节晚餐，由他来决定。

他说：“好吧，我在我屋里吃。”我吃惊极了。我说：“什么？你竟敢这么对待我，这么对待你的家人？”他却转过身去，径直走开了。也许让孩子自己做选择这个方法对青少年不适用。

不管孩子多大年纪，在让孩子做出选择之前，都要先问问自己：“这两种选择我是不是都能接受？孩子是不是都能接受？”这些选择是不是戴着选择面纱的威胁？孩子会不会感到我在利用技巧操纵他？给孩子以选择的潜台词应该是：“我很在乎你的感受。我要你做某件事

(或不要做某件事)，但我不想给你下命令，我想让你在这件事上也有些发言权。”

那么对于你正值青春期的儿子，对于他的头发，什么样的选择是他所能接受的呢？通常没有。大多数青春期的孩子对他们的头发都非常敏感。对他们的头发的任何评论，如发型、颜色、长短等，在他们看来都是对他们个人空间的侵犯。

如果你实在忍无可忍，如果你愿意冒险踏入这一敏感区，那么一定要小心行事：“我知道这不关我的事。但是，如果你能考虑一下，让理发师把你前边的头发剪掉一点，好让我们能看到你的眼睛，那么妈妈在感恩节晚宴上会非常感激你。”

话毕立刻走开。

如果你给孩子两个选择，但两个她都拒绝了。那该怎么办呢？我女儿很恨医生给她开的药。我按照你们建议的方法做了。我告诉她可以用苹果汁来配药，或者用甜姜汁来配药。她说“我什么都不要”，然后把嘴闭得紧紧的。

当孩子非常不想做某件事时，他们对任何选择可能都不感兴趣。所以，如果你想做通女儿的工作，你要先对她的感觉表示尊重与同情：“天哪，看你皱眉头的样子就可以知道你多不想吃这个药。”这样的话会让她放松下来。它所表达的信息是：“妈妈理解你，妈妈和你在一起。”现在，你女儿在感情上才比较有可能考虑你的话。“那么，小甜心，哪种果汁才能使药不那么苦呢，苹果汁还是甜姜汁？你想想，还有什么能帮你把药吃下呢？”此外，选择的可能性还很多：

你是要快点儿吃还是慢点儿吃？

你是要睁着眼睛吃还是闭着眼睛吃？

你是要大勺子还是小勺子？

你是要捏鼻子还是要捏脚指头？

你是要妈妈唱歌还是要妈妈不出声？

你是要妈妈喂你还是你自己吃？

如果有人理解药有多苦，如果你至少有权决定如何下咽，那么再苦再难的事也会变得容易得多。

关于惩罚

沟通受阻的另一个原因，是大家在解决问题的过程中加入了惩罚这个话题。有一位家长告诉我们，有一次她试着和孩子们共同找出解决问题的办法，但结果却是一场大战。她的失望不言而喻。

我召开了家庭会议，告诉孩子们兽医对我说的话：我们家的狗体重严重超标，锻炼不足。按照问题解决法中的那些步骤，我们大家共同讨论：谁负责什么，什么时候干成什么样。我们进行得很成功。突然，我的二儿子问如果有人失职该怎样惩罚，我的大儿子建议一晚上不许看电视，另外两个则觉得这样的惩罚不公平。长话短说，大家为了什么样的惩罚才算公平而争吵起来，结果不欢而散，狗的问题也没得到解决。我只能说我的儿子们还不够成熟，还不会解决问题。

当大家在努力解决问题的时候，不应该提及惩罚。整个过程的中心目的是要创造出信任与好感，一提到对失职的惩罚整个气氛就被破坏了，怀疑产生了，主动性被扼杀了，信任被摧毁了。

如果孩子问道假如他失职了会怎么样，家长可以这样回答：“大家先不要考虑惩罚的问题。现在我们的当务之急是想办法让我们的狗恢复健康，并保持健康。这要靠我们大家的共同努力才能实现。我理解有时我们不想去做分配给我们的事，但我们仍然会去做，因为我们不想让彼此失望，不想让我们的狗失望。如果有谁生病了或有什么急事，我们可以互相帮助把事情做好。在我们的家庭里大家都会相互照应。”

不要说“但是”二字

一些家长抱怨说，当他们认可孩子的感情时，孩子却变得更加伤心。当我们问明白他们到底说了些什么时，问题就清楚了。他们的每一句同情都包含了“但是”两个字，这两个字会使前面的同情前功尽弃。下面是那些家长的原话以及我们建议的改进方法：去掉“但是”二字。

家长的原话：“今天不能去朱莉的聚会，你看上去好失望啊。但是你得了重感冒。此外，这不过是一次聚会。你今后还会有许多其他的聚会的。”

孩子的想法：“爸爸根本不理解我。”

改过的话：（不要把孩子的感觉“但是”掉，而是要给它以全部价值。）“今天不能去朱莉的聚会，你看上去好失望啊。你一直盼望着去和你的朋友一起庆祝她的生日。我敢说世界上你最不愿做的事就是发烧躺在床上。”

如果这位爸爸还想再多讲几句，他还可以把女儿的心愿表达出来：“要是有人能发明一种立刻治愈感冒的药，那该多好啊！”

家长的原话：“我知道你有多讨厌请人来照看你，但是妈妈今天要去看牙。”

孩子的想法：“你总是有借口把我扔在家里。”

改过的话：（把“但是”去掉，改为“问题是……”）“我知道你有多讨厌请人来照看你，问题是妈妈今天要去看牙。”

差别在哪里呢？正如一位父亲所讲的：“但是”二字给人的感觉是被拒之门外，而“问题是”这种说法则是将这扇门打开，邀请你进来考虑一下可能的解决办法。听了这话，孩子可能会说：“你去看牙，那我去杰里家玩儿好不好？”妈妈也许会说：“你要不要和妈妈一起去

看牙？你可以在候诊室看书。”当然，也许没有一种办法能让孩子满意。但不管怎样，由于我们承认了问题的存在，这会使孩子更容易去面对问题。

家长的原话：“莎丽，我可以看出新剪的头发让你很伤心。但是不用担心，头发还会长长的，过几个星期就看不出来了。”

孩子的想法：“开什么玩笑，好像我自己连这点事都不懂似的。”

改过的话：（把“但是”去掉，改为“虽然你知道”）“莎丽，我可以看出新剪的头发让你很伤心。虽然你知道头发还会长长的，但还是希望理发师会听你的意见，只剪掉一点点。”

用“虽然你知道”来做开场白，你既对孩子的智慧表示了承认，并表明了你的观点，又没有让她有被贬低的感觉。

“你为什么要……”“你为什么没有……”

有些家长觉得很委屈，因为他们费尽心机去对孩子表示理解，得到的却是恶意的回报。

作为一位新继母，我深知不要批评孩子的重要性，所以我通常都让他们的爸爸来承担管教他们的责任。但有一次，他们的爸爸到外地出差了，老师写条子来说我的继子没有交作业。我只好出面过问。我很冷静。我很友好地问他为什么没有按时交作业，谁知他却对我火冒三丈。这是为什么呢？

任何以“你为什么要”或“你为什么没有”开头的话，听起来都好像是一种指责，迫使孩子想到他的不足之处。在你友好的“你为什么没有……”的问题之下，他听到的可能是：“难道不是因为你是个懒惰的、没有计划的、不负责任的、能拖就拖的人吗？”

他好为难啊！他要怎么回答你呢？他只有两个选择：要么承认自己的不足，要么找理由为自己辩护——“我没有按时交作业是因为作

业的要求不清楚”，“是因为图书馆不开”，等等。不管他选择哪一种回答，结果都是他会更生自己的气，更生你的气，更不可能去思考如何采取补救措施。

那么要怎样说孩子才不会有抵触情绪呢？你可以把问题交给你的继子来处理，同时向他伸出援助之手。当你把老师的条子给他的时候，你可以对他说：

“这个条子是老师给你爸爸和我的，但只有你才知道该怎样去处理这件事。如果你需要什么，如果你想找个人讨论你的想法，尽管跟我说好了。”

关于“关禁闭”

有些家长把这本书从头翻到尾，也没找到任何有关把孩子“关禁闭”方面的信息，因而很失望。最初我们对此很不理解。我们两位作者加起来共有六个孩子，从来也没给孩子关过禁闭。后来慢慢地，我们开始注意到大量书刊杂志在向家长推荐“关禁闭”这种新方法，作为一种人道的惩罚来取代打屁股。这些书刊杂志还详细地指导家长如何成功地执行这种方法。

我们为什么没有考虑“关禁闭”呢？那些书刊杂志对“关禁闭”这种方法的解释似乎不无道理：让犯错误的小孩站到一边或到另一间屋子去，没有东西来干扰他（没有书、玩具或游戏），让他独自在那里待上一段时间（孩子几岁就关几分钟），那么孩子很快就会认识到自己的错误，“禁闭”结束后孩子就会脱胎换骨，改邪归正。

但是，我们越思考这个问题，越广泛地阅读“关禁闭”的不同类型，我们就越不喜欢这种方法。对于我们来说，“关禁闭”并不是什么新主意或新发明，它只不过是过去那种让“淘气的”孩子站墙角的新翻版。

我们在想，假如比利打了他的小妹妹，因为他在画画，而她一直

在拽他的胳膊。愤怒之下，妈妈让比利坐到他的“罚坐”椅上“服刑”。妈妈觉得这样比揍比利一顿要好。但是比利坐在那儿心里会怎么想呢？他会想，“我认识到自己错了，以后不管妹妹做了什么，我一定不能再打她了”，还是在想“太不公平了！妈妈根本不在乎我，她只在乎我的蠢妹妹。等妈妈看不见的时候我一定要找机会收拾她”。他会不会得出结论说，“我太坏了，我活该独自一人坐在这里”？

我们坚信，不需要强迫犯错误的孩子与家人分开，即使是暂时的分开。但我们需要制止比利的行为并对他加以引导：“比利，不可以打人！你可以告诉妹妹，你画画的时候她拽你胳膊你有多生气。”

假如比利对妹妹说了，妹妹继续拽他的胳膊，假如比利又打了妹妹，那是不是该用“关禁闭”了呢？

把比利“关禁闭”可能会当时终止比利的行为，但并没有触及问题的根本。比利需要的不是“关禁闭”，而是和一位友爱的大人单独谈谈，让大人帮助他学会如何控制情绪，如何处理问题。妈妈可以对他说：“有个小妹妹整天缠着你是很不容易，今天她让你很生气，你打了她。比利，我不允许我的一个孩子打另一个孩子。我们要想一想，下次你画画的时候她再来烦你，你可以做什么来出气呢？”

哪些方法可以用来取代打人呢？

- 比利可以对她大喊：“不要拽我！”
- 他可以轻轻地把她的手推开。
- 他可以给妹妹纸和蜡笔，让她自己画。
- 他可以给她其他玩的东西。
- 他可以在妹妹午睡的时候画。
- 他可以把门关起来在自己房间画。
- 最后，他还可以请妈妈来救驾。

比利可以把这个单子挂在他喜欢的地方，需要时随时可以拿

来参考。他不再把自己看做一个乱发脾气、品行极坏的人，相反，他会把自己看做一个负责任的人，一个有多种办法克服自己的愤怒情绪的人。

关于另一半

还有一些读者面对着另一种挑战，他们不知该怎样应付他们的“另一半”。

我在努力改变我和孩子交谈的方式，但我的努力受到了丈夫（妻子）的破坏，丈夫（妻子）不肯与我配合。请问，你们有没有什么建议？

在我们的一次讲座中，有家长提出了同样的问题。我们问在座的来宾他们是怎样处理这个问题的。下面是他们的回答：

- 我和丈夫谈我想要改进的地方。这样一来，他既有种参与感，又不会有要他去改变的压力。
- 我丈夫不愿读亲子教育方面的书。他属于“只要孩子知道你爱他们，你和他们说什么都无所谓”那一派。最后，我对他说：“我们决定要孩子的时候，我们知道要尽最大努力把他们抚养好。我们不会给他们穿破烂的衣服，不会给他们吃不健康的食物。同样道理，我们为什么要用不健康的方式去和孩子交谈呢？有更好的方式我们为什么不用呢？我们的孩子应该得到最好的——不仅从我这里，也要从你那里，得到最好的亲子教育。”
- 我努力带动我丈夫的办法是向他征求意见，看怎样处理我两个儿子的问题最好。我会对他说：“亲爱的，我想听听你的意见。我在这方面一点儿经验也没有，我从未当过小男孩儿。要是你的话，如果你妈妈这么对你说，或者那么对你说，哪种方

式会让你更愿意合作呢？”通常他会立刻回答，但有时他会想一想，并提出我都不曾想到的建议。

- 我妻子很反感我告诉她要说什么或怎样说，所以我最好不对她说什么，而自己去使用那些技巧。她一定也受到了些影响。有一天早上我们急着出门，但我女儿不肯穿上外衣。我妻子没有和她争执，而是给了她两个选择。她问她是要正着穿还是反着穿。我女儿笑了起来，要反着穿。我们顺利上路了。

寓教于乐的魅力

有些家长批评我们没有在书中为幽默开辟“一章之地”。我们解释说，在“如何引导孩子与父母合作”那章中，我们确实讨论了使用幽默的优缺点。我们知道出个怪样或做件意想不到的事会如何使孩子的情绪立刻转悲为喜。但在家长们的千斤重担之上，我们怎能再加上“滑稽幽默”这个要求？所以我们限制自己只用两小段的篇幅来谈幽默。但我们是错得大错特错了。我们发现，家长们其实极富幽默感。即使那些不相信自己有这方面天才的人，其实也是非常滑稽可笑的。每当我们举办家长研讨班，不管在哪个地方，每次我们要求那些严肃的成人找回他们内心的那份顽皮、可笑、傻里傻气的童真时，他们都做到了。他们想出了绝妙的办法来提升自己的精神，来面对孩子们的抵抗。

* * *

有时我三岁的儿子不肯穿衣服，因为他想让我帮他穿。每当他进入这种状况时，我就把他的短裤扣到他的脑袋上，把他的袜子套在他的手上。当然，他会告诉我我穿得不对，然后自己把短裤穿好，把袜子套到脚上。然后他会说：“看哪，妈妈，是这样穿的。”我装做大吃一惊的样子，然后把他的裤子套到他的胳膊上，把他的衬衫穿到他的

腿上。这个游戏总是以欢笑和拥抱结束。

* * *

为了让儿子刷牙，我们发明了两个隐藏得很严密的细菌，一个叫哲罗丁，一个叫左伊。所以我们要一处一处地刷，而这两个细菌则在唱：“我们在本杰明的嘴里联欢。”等本杰明刷到了他们，他们则吱吱乱叫。等本杰明把他们吐到下水道里，他们则高叫：“我们还会回来的！”

* * *

家有小孩子，不论年龄大小，保持家的清洁整齐都是一大挑战。这一挑战同时又激发了最有创造性的解决办法。下面是一些家长的做法，他们鼓励孩子们帮忙分担家务，保持清洁。

我们新组成的家庭有两个孩子是我的，有三个孩子是我妻子带来的。为了让大家相处得更融洽，我们准备采取一些新的做法。家务活的分工问题是最头痛的事，也是争吵的根源。所以，现在每到星期六早上，我们就把要干的活儿分别写在小纸条上，然后把小纸条叠好，放在不同颜色的气球里面，再把气球吹起来，放到空中。每个孩子去抓一个气球，打破，把里面写的活儿做好，回来，再抓一个气球，直到所有的活儿都做完。然后我们为我们的伟大团队精神而彼此祝贺！

* * *

我是一个待在家里看孩子的爸爸。我最近想出了一个新方法对付儿子们的杂乱无章。我拿出一副扑克牌，把里面的大牌拿掉。每个孩子抽一张牌，牌上是几位数就要放好几样东西。孩子们兴奋地数着战利品，然后跑回来急着看下一张牌是什么。上一次整个清理过程只用了20分钟，而游戏结束时孩子们还兴犹未尽。

* * *

场景：一个屋子里两个小姑娘，三副拼图游戏的拼图块儿满地都是。

妈妈：“孩子们，这个游戏叫做‘你能胜过音乐吗？’。我来放歌曲，看看你们能不能在第一首歌唱完之前把地上的拼图块儿都捡起来，放回原来的盒子里。”

她们马上行动了起来，用了两首半歌的时间把活儿干好了。

* * *

我有四个儿子。我每天至少要对他们嚷50遍，让他们把鞋放好。他们每天一回到家，第一件事就是把鞋脱下来，扔得满地都是。我每天都要在八只鞋中绊来绊去。

灵感：我把“鞋”字写在一张纸上，用条细绳子穿起来，挂在厨房的进口处。挂得很低，所以他们一回来一定会撞上。

凯文（我八岁的儿子）第一个进来，当他走进厨房时纸条蹭到了他的头发。

凯文：这是什么？

妈妈：自己读一读。

凯文：鞋？这是什么意思？

妈妈：你想呢？

凯文：我们今天要有新鞋穿？

妈妈：不对。

凯文：（使劲地想）你要我们把鞋放好？

妈妈：你猜对了。

凯文把他的鞋放好了！然后他向另外三个孩子讲解纸条的含意，另外三个孩子也去把鞋放好了!!!

凯文：妈妈，你应该再做张洗手的纸条。

* * *

与我们分享下面这个故事的妈妈给它的标题是：“好景不长”。

我要儿子把客厅里所有的玩具火车及铁轨收拾干净。于是我走进他房间，假装给他打电话：丁零，丁零。

他假装拿起电话说：“喂！找谁呀？”

我：“是雷利建筑公司吗？”

儿子：“是啊。”

我：“我这里有个任务，要把一些很重的火车及铁轨搬到另一个地方。我听说你们公司是最棒的。”

他进来把所有东西都收拾干净了。这个法子后来我又用了一次，也很灵。可是有一天，我给他打电话，问道：“是雷利建筑公司吗？”

我儿子答道：“公司倒闭了。”

如何说孩子才会听
怎么听孩子才肯说
PDG

孩子的“母语”

我们的导师吉诺特博士不是出生在美国，他是成人之后才从以色列来到这个国家的。他在美国攻读了博士，出版了著作，并举办了家长研讨班。我们仍记得刚去参加他的研讨班时，我们曾向他抱怨改变旧习惯有多难：“我们发现有时在和孩子说话，说着说着就停住了，自己认识到了自己又在用老方式和孩子交谈。”吉诺特博士认真地听着，然后回答说：“要学习一种新语言并不容易，挑战之一是你总会有口音。但是对于你们的孩子来说，这种新语言是他们的母语！”

他的预言实现了。我们的孩子以及我们的读者的孩子，都学会了这种母语。我们从许多家长那里得知，他们的孩子已经能完全自然地使用这种新语言了。下面是他们与我们分享的经历：

* * *

我是一个上班族妈妈，上下班时间卡得很紧。可我三岁的儿子最恨起床，他起来后通常都是无精打采的。所以我通常都会对他说：“早上刚起来精神不好，是吧？”他说“是的”，然后就会感觉好一点，而且比较合作。

有天早上，我起床后感到一肚子火，因为我要迟到了。他关切地看着我说：“妈妈，你精神不好，是吗？我仍然非常爱你。”我简直不敢相信他是如此善解人意。他让我感觉好多了，多么美好的一天！

* * *

我四岁的女儿梅根对他弟弟说：“贾斯廷，我不喜欢你踢我。”

(通常她也是一脚踢回去。)他说：“好的，梅姬（梅根的爱称）。”事情就这样解决了！梅根跑过来告诉我她使用了她的新技巧，很成功。她感到很惊奇，而且对自己感到很自豪。

* * *

若不是你们的神奇之助，我恐怕现在早已精神崩溃了。为了让你们知道我多么经常用你们的方法，我要告诉你们我女儿的故事。最近当我告诉我女儿（快五岁了）该上床睡觉时，她回答说：“妈妈，我有哪些选择？”（她喜欢我问她是要走到床上还是要蹦到床上。）

还有一次，我们玩过家家，她当妈妈。她对我说：“小宝贝，你有两个选择，你要么要一辆吉普车，要么要一辆越野车。你来决定！”

* * *

我四岁的儿子丹尼和他的朋友克里斯托弗在地上玩儿。他们在玩动物玩具，假装在打架。突然，假打变成了真打。

克里斯托弗：丹尼，住手！你把我的手弄疼了！

丹尼：你把我弄疼了！

克里斯托弗：我没办法呀！因为你把我的手压在下面了。

丹尼：我也没办法呀！因为你把我的手压在下面了。

（我有心想干预，又不知说什么好。）

丹尼：等一下。（坐起身来思考）克里斯托弗，我们有两个选择：我们要么玩动物玩具，但不要把对方的手压住，要么不玩动物玩具，换一个游戏。你要选哪一个？

克里斯托弗：我们换一个游戏玩吧。

他们跑开了！我知道这很难让人相信，但确实是真的。

* * *

有一天早饭后我向女儿的房间走去，想和她说不要把牛奶放在外面。

我边走边想能不能换一种方式和她谈，而不要用长篇说教，但我被八岁的儿子抢了先。他已经到了她门口，说：“牛奶不放进冰箱会坏掉。”

我吃惊地看到，门开了，我六岁的女儿走出来，立即去厨房把牛奶放好了。

* * *

有一天我在客厅里，我十岁的女儿里兹和她的朋友莎伦在厨房，莎伦在翻橱柜找吃的。我听到了她们之间的下列对话：

莎伦：（无精打采地）你妈妈为什么把零食放得那么高？她从来不把东西放在你能够得着的地方。

里兹：莎伦，在我们家里我们不埋怨别人。告诉我你想要什么，我来帮你拿。

我站在那里想，作为父母，你努力了再努力，但并不知道你的教育在孩子身上是否有效。没想到突然有一天，奇迹出现了！

* * *

我从你们的书中学到的最宝贵的一点是：要允许自己生气——只要你没有用言语去伤害别人。我以前遇事总是尽量保持平静，把什么都压在心底，结果最后火山爆发，出口伤人，后悔莫及。最近，我如果心情不好，或感到有些不耐烦，或想一个人单独待一会儿，我都会提早告诉孩子们。

昨天，我得到了回报。

我和我13岁的儿子瑞安去买衣服。他一夏天个头蹿出了一大截，所以需要一件新的棉大衣。我们走了两家店都没看到他喜欢的。我们正要去第三家时，他对我说：“不去了，咱们回家吧。”

我：瑞安，冬天一眨眼就来了，你还没有冬衣穿。

瑞安：妈妈，我想回去了。

我：可是，瑞安……

瑞安：妈妈，你听我说！我觉得自己心情开始变坏，我不想把脾气撒在你身上。

在回家的路上，我感到非常自豪，感到备受关爱。谁都有心情不好的时候，感谢你们给了我和我的孩子彼此保护的方法！

* * *

过去的一个月中我一直在上你们的研讨班。最近，我和我八岁的儿子进行了一次谈话。我想与你们分享。

埃里克：（一下校车）妈妈，你猜今天课间休息时发生什么事了？

我：发生什么事了？

埃里克：迈克惹事儿了。他打了人，M老师骂了他，他哭了起来，M老师不许他哭，还叫他“哭娃娃”。

我：看到老师这样对待迈克，你心里一定很不好受。

埃里克：是呀！我像这样拥抱了他一下。（他弯起胳膊，拥抱了那个无形的男孩子，还拍了拍他的肩膀。）

我：我想那会使迈克好受一些。

埃里克：嗯。妈妈，M老师也应该去上你上的那个课。

我相信，我与儿子交谈的新方式，聆听他说话的新方式，已经帮助儿子变成了一个更加体贴入微的人。看到不公正的事时，他不会袖手旁观。

* * *

以上我们看到的都是孩子们如何利用沟通技巧的故事。在最后这封来信中，这位妇女向我们描述了她自己吸收这种“新语言”的历程。

满含着喜悦、新生与自豪的泪花，我情不自禁地提起笔来给你们写信，想对你们说声谢谢，一万个谢谢。今天我才意识到自己已经有了多么大的改变，我已经在不知不觉中使用了那么多的新技巧。事情是从一件小事开始的。我三岁儿子的九岁表哥到我家玩。表哥在教他怎样把木头堆起来，站上去好够得到栅栏的顶端。我看到后以平静友

好的语调对他们说：“嗨，我看那堆木头摇摇晃晃的很不安全。栅栏不能爬，请到地上来玩儿。”

说完我走开了。几分钟后我从窗口望去，他们已经把木堆拆掉，到别的地方安全地去玩了！我突然意识到我在下列情况下取得了比预想的还要好的结果（让他们离开木堆）：

1. 我没有事先考虑要用你们的哪一个技巧，话就自然地出口了。

2. 我没有像个哭丧鬼那样大喊大叫，这是我通常看到孩子可能有危险时的恐惧反应。

3. 我没有亲身参与改正行动。我说完我的话以后，并没有刻意决定走开，完全是自然发生的。我就那样坦然地走开了，让他们自己决定怎么做。一切在我看来是那么无意识的，直到事情发生过了，直到我坐下来给你们写这封信！我真的学会了！我真的学会了！

事后我在想，若是在一年以前我会怎样处理这个情况。我的心收紧了。我简直不敢想象，若是没有你们的书，我孩子的生活会是什么样的。你们给了一个像我这样的完美主义者、工作狂、酗酒者的成年女人一份难能可贵的礼物。这份礼物就是教会了我以友爱的、非苛责的方式与我的孩子们沟通。

最近，我妈妈跟我谈起了她从前是怎样对我们这些孩子说话的，出于同样的感慨，我们都流下了眼泪。我妈妈说：“当我听到你是怎么跟你儿子说话时，我感到很惭愧。”我一点也不怨我的妈妈，她学得也很快。她完全沉浸在一位母亲或祖母所特有的成功喜悦之中。

我妹妹最近刚刚离开了虐待她的丈夫。但她以非常蔑视的口气对孩子们说话，我简直没办法和她在一起。我深深地感受到了她的孩子们的痛苦，我实在不忍心听下去了。我给她买了《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》及《兄弟姐妹勿相斗》两本书。我建议她至少把那些漫画浏览一下，了解个大意，希望她能对此产生兴趣。我妈

妈告诉我，她看到我妹妹和孩子沟通的方式已经有所改进。又有两个孩子的自尊心由于你们的书而得到了拯救。

我实在无法表达我内心对你们的深深谢意。感谢你们与我分享你们的技能。

珍妮

又及：酗酒是丑恶的，但我的家族还不能面对这个现实。所以这里我不能用我的姓氏。

感谢你，珍妮。感谢所有花时间给我们写信，与我们分享你们的想法与经历的人。只有当我们读到这些来自美国国内及世界各地的书信时，我们才又一次燃起心中美好的希望：愿我们大家（家长、教师、心理卫生工作人员及家长研讨班负责人）携手合作，广泛深远地传播爱心交谈方式。愿全世界的孩子们都成长为坚强乐观、富有同情心的新一代。愿他们充满自信，和平共处。

进一步学习……

如果你有兴趣与其他人讨论并练习书中的沟通技巧，你可以来信查询我们的《如何与孩子交谈系列集》。这套系列集由阿戴尔·费伯与伊莱恩·梅兹立希编撰，内容包括家长研讨班主办者指南、家长练习册、角色替换练习材料以及本书作者举办家长研讨班的录音带或录像带。详情查询，请将自备邮资、带有回信地址的信封寄到：

Faber/Mazlish Workshops, LLC.

P. O. Box 64

Albertson, New York 11507

www.fabermazlish.com



致谢



感谢我们的先生们：莱斯利·费伯与罗伯特·梅兹立希。他们是我们的住家顾问，他们对我们的帮助无处不在——一句妙语，一个绝招，一段温馨鼓励。

感谢我们的孩子：卡尔·费伯、乔安娜·费伯、艾布拉姆·费伯及凯西·梅兹立希、利兹·梅兹立希、约翰·梅兹立希。

感谢凯西·门宁格，她认真负责地完成了手稿的打字工作。

感谢金伯利·科，她带走了我们画的木头木脑的人物及杂乱无章的说明，送回来的却是让我们一见钟情的亲子画面。

感谢罗伯特·马克尔，感谢他在关键时刻的支持与指导。

感谢杰勒德·尼伦伯格，我们的朋友与良师，他慷慨地与我们分享了他的经历与专业知识。

感谢参加我们研讨班的家长们，感谢他们写来的故事及对本书的贡献，感谢他们充当对我们最严厉的评价家。

感谢安·玛丽·盖格与帕特里夏·金，每当我们需要她们，她们总是毫不吝啬地奉献出自己。

感谢吉姆·韦德，我们的编辑。他豪迈的热情及高度负责的精神使我们的合作非常愉快。

感谢海穆·吉诺特博士，是他引导我们了解了与孩子沟通的新方法。他的去世使全世界的孩子们失去了一位伟大的朋友。他生前念念不忘的就是“不要再让孩子们的心灵受到伤害”。

