

<<解放父母解放孩子>>

图书基本信息

## <<解放父母解放孩子>>

### 前言

得知我们的出版人准备以全新的封面包装出版我们的《解放父母解放孩子》，我们欢欣鼓舞。

一般的平装书在一家书店里的上架时间平均只有几个星期。

这本书是我们的处女作，出版已经有16年了（第一版1974年），但读者的需求仍然日趋旺盛，所以有必要赋予它更有吸引力的包装重新出版。

最有意义的是，这次再版给我们一个机会，为本书撰写后记，以便使它顺利进入21世纪。

我们开始做多年来都未做过的事情：重新阅读这本书。

就像翻动一本旧相册一样，我们几乎辨认不出自己的形象。

那时，我们是年轻的母亲，试图通过学会更多有效的方法来和孩子打交道。

现在，孩子长大了，我们又教给新一代的父母我们学到的东西。

世界发生了多大的变化啊！

那么多我们曾认为顺理成章的事情，现在我们自己都会觉得陌生和奇怪：我们书里的母亲们几乎都在家带孩子，父亲们都在外面工作。

我们只写了一个单亲家庭，连一个继父母组成的家庭都没写，因为那时候我们不认识这样的父母，更不用说讲述父母两人都工作、丈夫在家操持家务或者为孩子寻找日间托儿所时遇到问题的家庭的故事了。

不过，因为重读了每个章节，我们也意识到其实变化的东西并不多。

如今的父母仍然担心孩子的快乐、交朋友、学习生活等问题；他们仍然为孩子的吵架、抱怨、懒散、混乱的房间、挑衅的态度而烦恼；仍然被自己的负罪感、愤怒和对孩子负责的压力所困扰。

我们自豪地注意到，在某些方法上，我们的书仍然领先于时代。

它能够让孩子相信自己的感觉，相信自己有能力保护自己；它探讨了如何从令人沮丧的角色扮演中解放孩子的多种方法；它描述了很多建立自尊的有效途径。

我们还看到，书中真实地反映了父母的愤怒——从普通的生气到失去控制的狂怒——探寻应对愤怒的方法，以便避免孩子成为我们的受害者。

我们一次又一次地强调“尊重”这个主题。

尊重父母，尊重孩子，尊重人在一起相处的不易。

读完《解放父母解放孩子》的最后一章，我们仿佛重新感受到当年写作本书的动力和激情——不仅因为这本书没有过时，还因为书中的原则和技巧对现在的我们来说比过去更重要。

现代社会充满了压力，现代的父母们更是处于巨大压力之下，他们试图“全部做到”，很多人甚至是孤军奋战，往往是有心无力，还经常发起脾气，抱怨时间不够用。

我们相信，书中讲述的真诚、关切的沟通方法可以为现代家庭的稳定和健康做出重要的贡献。

## <<解放父母解放孩子>>

### 内容概要

以下的父母将是这本书的最大受益者：

· 0 - 13岁孩子的父母，与孩子有冲突的父母，不能了解孩子内心世界的父母，觉得孩子不听话的父母，处于为孩子焦虑中的父母，被孩子教育困惑的父母，独生子女的父母，拥有几个孩子的父母。

准父母。

提前阅读本书，早日树立正确的教育观点，会让孩子一生受益。

家长也不会后悔而遗憾。

这是一本可以帮助你在亲子教育上少走弯路的书。

只要吃透这一本书，父母就可以树立起一个科学的教育理念，让孩子受用一生。

全书用一种亲切可感的叙述方式，描述了现实生活中经常出现的场景，抛出生活中父母遇到的各种关于孩子的棘手问题，以生动的实例启发、引导父母，并且对每个现实情节进行了有效的延伸，由此父母可获得更深入的思考和总结。

比如，如果想把孩子培养成一个仁爱坚强的人，你就不得不思考：我们对孩子说的话需要有什么与众不同之处？

怎样去表达自己的赞美才会让孩子由衷地有所触动并做得更好？

怎样做到“不插手”地培养孩子的自理能力？

当被孩子惹恼的紧急时刻，我们应该怎样表达自己的愤怒？

作者通过分享她们和其他父母的经验，以感人而富有说服力的故事，证明了她们的新颖方法具有很强的现实指导性，展示了能够让孩子建立自尊、自信并能够树立责任感的沟通方式。

本书因对人文精神做出的最高文献成就，荣获美国图书大奖

“克里斯多佛”奖。

## <<解放父母解放孩子>>

### 作者简介

阿黛尔·法伯(Adele Faber)和伊莱恩·玛兹丽施(Elaine Mazlish), 国际著名亲子沟通专家, 美国最畅销亲子教育书系作者。

她们是纽约市社会研究新校和长岛大学家庭生活研究所的创建者。本书是她们在创办的学校和研究所长期与父母们一起进行实验的研究总结。如今世界上数以千万的父母用自身的实践证明这些方法非常有效。她们除了在美国和加拿大各地频繁演讲外, 还经常出现在《早安美国》(Good Morning America)和《欧普拉》(Oprah)等热门电视节目里。

法伯与玛兹丽施都是三位孩子的母亲, 她们已被收录于美国名人录。

两位作者的其他亲子教育畅销书:

《如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说》畅销500多万册, 被译成30多种文字;  
《如何说孩子才肯学》被美国《儿童》杂志评为“家庭教育年度最佳图书”;  
《如何说孩子才能和平相处》荣登《纽约时报书评》畅销书排行榜第一名。

## <<解放父母解放孩子>>

### 书籍目录

再版序言 重读这本书

一点说明

引言

第1章 讲述那些孩子愿意接受的语言

避免评价孩子的性格能力，描述见闻和感受。

倾听孩子简单话语背后的真正含义。

那些孩子喜欢的语言，我们自己讲起来不习惯怎么办？

过分使用语言技巧，也会让孩子习以为常。

学会新的语言，还要完全忘记旧语言。

为人父母的主要目标应该是帮助孩子成为仁爱坚强的人。

第一部分 孩子也是人

第2章 帮助孩子认识他们真实的感受

孩子的感觉绝非小事，承认而不是抑制它。

倾听并对孩子的感觉作出回应，亲身“感受”孩子的感觉。

当遇到更大的伤害时，承认痛苦的情感会让孩子变得坚强。

只要世界上有一个能真正听懂和理解的人，这痛苦就能够忍受。

第3章 在感同身受中体会孩子的变化

当孩子的语言超越了我们接受的底线.....

在合适的时候给孩子送点小礼物，让他（她）打开心扉。

为孩子的情感宣泄找一个出口。

给每个孩子留出一个属于他自己的灵魂一角。

有时热情洋溢的鼓励可以带来惊人的改变。

第4章 当孩子相信自己的感觉时.....

用成人的逻辑处理孩子不断变化的感觉是无效的。

理解孩子身上同时存在的自相矛盾的感觉。

每个孩子的感觉都是独特的。

当孩子的感觉得到承认和接受，就会与你的感觉建立更亲密的联系。

## <<解放父母解放孩子>>

### 第5章 你是一位解决不了孩子自理问题的母亲吗？

你会说使孩子感到无助或产生依赖感的话吗？

不对孩子的每一件小事发问和发表评论。

多依靠别人来帮助我们的孩子。

不要抢劫了孩子的时间。

### 第6章 一种有效的赞赏方法:描述你看到的或感觉到的 我们给孩子最珍贵的礼物，是让他们积极看待自己。

夸奖孩子“好”并不错，但仅仅是夸他“好”还不够。

描述性赞赏让孩子对自己有了全新的认识。

不是他们想什么，而是我知道什么。

### 第7章 为孩子设定一个好的角色

太多的表扬会给孩子带来压力。

发现不了孩子的优点同样让父母烦恼。

我们应该像孩子已经成为我们希望成为的人那样对待他们。

父母应该是“储存孩子最美好回忆的仓库”。

### 第8章 不要改变自己的想法，只需改变孩子的情绪

借助幽默和想象的力量化解孩子的抵触。

灵活的程序能保证你不会变成唠叨的老太婆。

如何成功地转化孩子不好的情绪。

真正的情绪转换大师是孩子自己。

## 第二部分 父母也是人

### 第9章 接受我们自己的感觉

也许我们不总是清楚自己的感觉。

坦白自己的糟糕感觉其实是一种释放。

我们也需要独立于孩子之外的生活。

为人父母的首要职责应该是：对自己负责。

## <<解放父母解放孩子>>

### 第10章 保护家庭，从保护自己开始

无视自己的负面情绪，会让全家人跟着遭殃。

如何更好地保护自己的感受。

坚持强调自己感受的重要性，就是为孩子做了好榜样。

### 第11章 如何面对负罪感

孩子的需要和父母的需要冲突了怎么办？

孩子的快乐不能建立在父母的痛苦之上。

找能够倾听而不做出评判的人诉说。

和自己对话。

当孩子发现自己有能力触发父母的负罪感，就相当于给他（她）一颗原子弹。

### 第12章 寻找更人性化的方法来表达愤怒

言辞有时像刀一样锋利，有些话会留下永久的伤疤。

简洁带来权威，只有弱者才反复强调。

找出不带侮辱性质的语言。

只有在不发火的时候，我们才是慈爱、沉稳、有经验的父母。

### 第13章 重新定义好父母

父亲最重要的职责是帮助孩子喜欢他（她）自己。

我们在一点点地修改自己心中好父母的肖像。

新肖像将赋予父母和孩子更多的尊严。

### 后记

为了更深入的研究

鸣

## &lt;&lt;解放父母解放孩子&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：这没有道理。

如果我做得对，那为什么许多事都会朝相反的方向发展？

我曾毫不怀疑，要是我表扬了自己的孩子——让他们知道我有多么珍视他们的每一点努力和每一次进步——他们自然能变得自信。

可是，吉尔为什么非常缺乏自信呢？

我曾相信，如果和孩子们讲道理——冷静地、有逻辑地解释不得不做某些事的原因——他们就会做出合乎情理的回应。

那为什么每次给大卫解释这些事的时候，他总是争论不休？

我曾经真的相信，如果我不逼迫孩子们——如果我让他们做自己力所能及的事情——他们就能学会独立。

那为什么安迪既依赖别人又喜欢抱怨？

情况有点让人抓狂。

然而，最让我担心的是我最近的行为，这太讽刺了！

我，即将被评为“世纪最佳母亲”的人——我，面对超市中遇到的那些朝着孩子叫嚷、拉扯的“刻薄”母亲们时，总是保有一份优越感的人——我，曾经决心不在自己孩子身上重蹈我的父母覆辙的人——我，曾经觉得自己能够给予别人很多的人——我，温暖的关怀、极大的耐心、对活着的喜悦——我，在今天早晨，走进了孩子们的房间，发现地板上布满了手指画，忍不住发出一声尖叫。

顿时，超市中的严厉母亲们，与我相比简直成了天使。

但是，更使我本人吃惊的是自己说出的话：“恶心……懒鬼……难道你们一分钟都不让我省心？”这些话正是我童年时听过、也是最讨厌听到的。

我的耐心去哪里了？

我准备带给别人的欢乐在哪里？

我是怎样远离了最初的梦想的？

怀着这种心情，我在幼儿园里偶然发现一条通知，内容是提醒父母们，今晚有一位儿童心理学家的讲座，虽然已经累了，但我知道自己会去参加的。

能不能说服海伦和我一起去呢？

这很难说。

海伦经常说她不相信专家，她倾向于依靠她所谓的“常识和自然的直觉”，不像我，作为母亲，她对自己的要求不多，也不会给孩子们设定远大的目标，也许这是因为她是个雕刻家，只对户外感兴趣。无论如何，有时我很羡慕她随和的脾气，还有那种全然的自信。

她看上去对一切总是很有把握……虽然最近她也开始抱怨孩子们。

显然，最近几周他们吵得挺厉害，无论海伦怎么做都无济于事，看起来常识和直觉都没法帮她控制每日都在蔓延的战火了。

拨打海伦的号码时，我想，发生了最近这些事，她也许能放下对专业人士的偏见，和我一同前往的。

但是，海伦相当固执。

她说，就算是西格蒙德·弗洛伊德本人主讲，她也不会去参加儿童心理学讲座。

她说，她听够了虚伪的老生常谈：孩子必须拥有爱、安全、牢固的限制、爱、连贯性、爱、灵活性、爱……她说，上一次参加这种讲座之后，她绕着房子足足走了三天，焦虑地计算着自己付出过多少“爱”。

她说，在上次的旧伤恢复之前，她不会再冒险参加任何令人紧张不已的讲座了。

电话中海伦那头，传来的一声尖叫。

我要告诉妈妈！

我要告诉妈妈！

你告诉她的话我还干！

妈妈，比利朝我扔积木。



## <<解放父母解放孩子>>

她踩到我手指头上了！

我没有。

你这个大笨蛋！

“噢上帝，”海伦哀叹道，“他们又开始了！”

我得随便找点什么事出去躲一躲！

”八点钟，我把她接上了车。

那天晚上的主讲人是海姆·吉诺特（Haim Ginott）博士，他是儿童心理学家，新书《父母与孩子之间》的作者。

他的演讲由一个问题开始：“我对孩子们说的话有什么与众不同之处？”

”我们茫然地面面相觑。

“我使用的语言，”他接着说，“不会对人做出评价，我避免评价孩子的性格或能力，决不会用诸如‘傻、蠢、坏’之类的字眼，甚至也不使用‘漂亮、很好、真棒’这样的词，因为它们没有用；它们会给孩子制造障碍。

我使用描述性的语言，描述我的见闻和感受。

“最近，儿童游戏室的一个小女孩给我一张画，问我：‘画得好不好？’

‘我看了看，回答：‘我看到一座紫色的房子、红色的太阳、带条纹的天空、还有很多花。

它让我觉得仿佛来到了乡村。

‘她微笑起来，说：‘我要再去画一幅！’

“假设我这样回答：‘真漂亮，你是个了不起的艺术家！’

‘我敢保证她那天再也不会画了。

毕竟，得到了‘漂亮’和‘了不起’这种评价，谁都会偷懒的。

我深信：评价性的语言会阻碍孩子前进的脚步，描述性的语言才给他真正的自由。

“我也喜欢用描述性的词语，”他继续道，“因为它们促使孩子自己找到解决问题的方案。

举个例子：如果一个孩子弄洒了一杯牛奶，我会对他说：‘我看到牛奶洒了。’

‘然后给他一块海绵。

这样，我就避免了批评他并抓住了重点——让他明白需要怎么做。

“如果我这样说：‘笨蛋，你老是弄洒，永远也学不会，对吧！’

‘我们可以肯定，这个孩子的所有精力都会放在为自己辩解而不是解决问题上面。

他可能会说：‘波比推了我的胳膊！’

‘或者’不是我干的，是小狗弄的。

”这时，诺布尔女士——她在本社区的大多数话题讨论中享有权威的声望——举起了手，“吉诺特博士，你讲得很有意思。

可是，我总觉得，只要孩子知道你爱他，那么你对他说什么就没有那么重要。

如果他感觉到你真的爱他，我相信你几乎说什么都可以。

我的意思是，归根结底，爱难道不是唯一重要的东西吗？

”

## <<解放父母解放孩子>>

### 后记

感谢我们的孩子：凯西、莉兹、约翰·玛兹丽施；卡尔、乔安娜、亚伯拉罕·法伯，多年来，他们把自己的想法和感觉与我们分享。

每个人都用自己的方式对这本书做出了贡献。

感谢莱斯利·法伯，他付出很多时间阅读我们早期的草稿，他的评论和问题总是让我们重新思考、完善和更明确地阐述我们的思想。

感谢罗伯特·玛兹丽施，他读过我们写的第一本不忍卒读的书，终于看到了本书的完成，他对我们的信念使我们相信自己。

感谢我们小组的成员，我们与他们分享了生活中的各种故事，每次聚会时，我们都从他们的支持中吸收养料。

感谢我们的编辑罗伯特·马克尔，他悉心指导出版过程的每个环节。

感谢弗吉尼亚·埃克斯莱博士、多萝西·巴鲁奇博士、塞尔玛·弗莱伯格博士和卡尔·罗杰斯博士，他们的著作帮助我们确立和发展了自己的经验。

感谢爱丽丝·吉诺特博士，她热情地鼓励我们，提供了很多有用的评论。

特别鸣谢海姆·吉诺特博士，他认真阅读了我们的原稿，提供了无价的建议，他一直是我们的灵感源泉。

我们感谢他允许这本基于他的亲子沟通理论的书出版。

## <<解放父母解放孩子>>

### 编辑推荐

《解放父母,解放孩子》：法伯与玛兹丽施在她们第一部饱含深情的著作里，通过分享她们和其他父母的经验，以感人而富有说服力的故事证明了她们的新颖方法，展示了能够帮助孩子建立自尊、自信及责任感的沟通方式。

爱并不是唯一重要的东西，只有当父母真正掌握了更加有用的技巧时，爱才能成为帮助孩子成长的巨大力量。

父母不仅能运用这些技巧，还会赋予它们温暖而独特的风格。

读过《解放父母,解放孩子》的数百万父母由此开始摆脱烦恼，解放自己，也解放了孩子。

帮助无数父母摆脱烦恼，让数百万家庭拥有更加轻松快乐的氛围，美国第一畅销家教书，《如何说孩子才会听怎么听孩子才肯说》，作者第一部饱含深情之作。

国际著名亲子教育专家、美国第一畅销家教书作者，告诉你如何才能真正帮到孩子的原则和技巧，让父母实现对孩子深情的爱，因对人文精神，领域的杰出贡献，《解放父母,解放孩子》荣获，“克里斯多佛”奖。

<<解放父母解放孩子>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>