



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

## 如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说 【精华版】

作者：阿黛尔·法伯、伊莱恩·玛兹丽施、安燕玲

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/fdlCCBb>

### 64 条标注

标注（黄） | 位置 73

当孩子不开心的感受遭到否认或忽略时，通常会变得更加

标注（黄） | 位置 76

孩子们想让你了解他们的

标注（黄） | 位置 78

有时候，一个简单的“噢”或“嗯”，就能让他们知道你理解

标注（黄） | 位置 79

有时候，“说出他们的感受”会对他们

标注（黄） | 位置 81

当你用幻想的方式给予他们现实中得不到的东西时，绝大多数孩子会很感激

标注（黄） | 位置 83

需要制止或限制他们的行为，你仍然可以接纳孩子的

标注（黄） | 位置 117

有帮助的回应（承认孩子的

标注（黄） | 位置 144

父母们指责、辱骂、威胁、命令的时候，孩子们通常很难

标注（黄） | 位置 147

选择最能够寻求合作并维护孩子自尊的回应

---

标注（黄） | 位置 150

在客厅画画会弄脏地毯。你可以在厨房或者自己的房间去画。你自己

---

标注（黄） | 位置 156

父母：a) 吉米，

---

标注（黄） | 位置 161

我想要先打完电话。你可以把想告诉我的写下来，或者画出来

---

标注（黄） | 位置 169

让孩子积极合作。a) 描述你看到的 b) 给提示 c) 提供一个选择 d) 用一个词表达 e) 描述自己的感受 f) 写

---

标注（黄） | 位置 184

鼓励孩子来合作，并让父母和孩子都感觉不错。a)描述你看到的 水龙头在滴水。b)给出提示 即使慢慢滴水，每天也会浪费掉好几加仑的水。c)提供一个选择 你可以用左手或右手关掉水龙头。d)用一个词表达 水龙头。e)描述你的感觉 眼睁睁看着这么宝贵的水被浪费让我很心疼。f)写便条 如果听到水滴声，赶紧就往水槽冲，不要让水白白流，节约下来改天

---

标注（黄） | 位置 210

有没有代替惩罚的方法？有一个办法是和孩子坐下来，一起想办法

---

标注（黄） | 位置 211

第一步，倾听并且回应孩子的感受和

---

标注（黄） | 位置 213

不要评论他所说的，鼓励他把所有的感受都表达

---

标注（黄） | 位置 216

总结孩子的

---

标注（黄） | 位置 217

第二步，说出你的感受和需要（这部分最好要

---

标注（黄） | 位置 218

第三步，邀请孩子一起寻找解决

---

标注（黄） | 位置 220

第四步，写下所有的想法不要对想法的好坏做评论（可能的话，让孩子

---

标注（黄） | 位置 225

第五步，挑出哪些想法你们不接受，哪些你们能接受，以及你们计划如何

---

标注（黄） | 位置 257

第四步，写下所有的想法。不要对想法的好坏做评论。可能的话，让孩子

---

标注（黄） | 位置 259

第五步，挑出哪些你们不接受，哪些你们能接受，以及你们计划如何

---

标注（黄） | 位置 270

第六步，为所达成的共识

---

标注（黄） | 位置 320

作为家长，我们应该意识到，再完美的计划都不会是永久的。孩子六岁的时候，这个计划可能有用，到了七岁，可能就没用了。生命是个调整和再调整的连续过程——你必须不断应付新的

---

标注（黄） | 位置 333

就是“评价式的赞赏”。诸如“聪明”、“漂亮”以及“完美”之类的词不仅会让孩子们关注到自己失误的地方，更会让他们灰心丧气，不再继续努力

---

标注（黄） | 位置 338

简单描述”就可以。你可以描述一下你看到的，或者描述你的

---

标注（黄） | 位置 339

描述你所看到

---

标注（黄） | 位置 342

描述你的

---

标注（黄） | 位置 349

毋庸置疑，“描述性的赞赏”是培养自信而有爱心的孩子强有力的

---

标注（黄） | 位置 351

用一个词总结你看到的 ☉ "你一口气把笔记上的每项内容都弄懂了，这就是我说的 ‘

---

标注（黄） | 位置 361

我们可以换个角度，告诉自己：不管他完成了多少，向孩子描述他们已经完成的

---

标注（黄） | 位置 362

☉ “你自己穿好衣服，吃完早餐，刷了牙，就只剩下找到袜子和鞋，然后就可以准备出发

---

标注（黄） | 位置 365

指出他们已经完成的进度，不管有多少，都会带给孩子坚持不懈的

---

标注（黄） | 位置 370

“萨姆，”他的妈妈故作夸张地惊叫道，“你有了新发现！”他停止哭泣，疑惑地看着妈妈。妈妈用非常缓慢的语调说：“你发现当你摇晃杯子的时候，盖子会滑落，果汁就会溅得到处

---

标注（黄） | 位置 386

4a) 你看我很忙，就主动收拾桌子。我真的非常

---

标注（黄） | 位置 389

6.a) 谢谢你打电话告诉我你会晚一些到。这让我少了很多

---

标注（黄） | 位置 393

8.a) 护士要抽血的时候，你一点也没有退缩！伸出胳膊，让她很容易就找到了

---

标注（黄） | 位置 436

要明白如何适当地表达我们无法遏制的愤怒，来释放自己，同时又不伤害到

---

标注（黄） | 位置 447

做了一个恐吓的手势，然后对一个假想中的孩子恶狠狠地说：“我非常生气，非常非常生气，我要打人了！……所以，快跑！快去

---

标注（黄） | 位置 455

我们不能依赖于某一种策略，而忽略自己的感受，而是应该把学到的用到实际生活中去，表达自己强烈的

---

标注（黄） | 位置 463

还真管用！“简单吼出一个词”既释放了我的情绪，又吸引了他的

---

标注（黄） | 位置 493

愤怒的时候，身体会分泌压力荷尔蒙，让我们有股强烈的冲动去攻击别人，脱口而出的第一个词是“

---

标注（黄） | 位置 500

而是会把注意力集中在自我防卫和反击上，“不，我没有做”“不是我”“都是因为你”“你什么都怪我！”“你讨厌”“我恨

---

标注（黄） | 位置 539

问道：“乔什，你知道发脾气是什么样的吗？”“当然！”他说道。我说：“你表演给我

---

标注（黄） | 位置 546

脾气最终还是爆发了，怎么办？这种情况是有可能发生的。即使是对最爱最信任的人，也会

---

标注（黄） | 位置 578

我想出几个解决办法：1.我把你留在家跟保姆在一起。2.你想想下次开车出行的时候，怎么用实际行动让周围的人都开心快乐。写个清单，表示你要下决心来付诸行动，然后告诉我你的

---

标注（黄） | 位置 630

1.让他对你的安排计划预先有足够的

---

标注（黄） | 位置 632

真糟糕，我们必须回家了。你想要再玩一次还是两次？” 2.你可以给孩子说一些只能想象而不能在现实中实现的

---

标注（黄） | 位置 635

用幻想的方式表达出他的愿望，可以让他更容易

---

标注（黄） | 位置 653

谎言通常代表了“愿望”或“

---

标注（黄） | 位置 662

妈妈：我看见你投球时，把花瓶砸碎了。孩子：不，我没有。我发誓。妈妈：我知道你希望它没有发生。鲍勃，我很失望。我希望你想在客厅踢球的时候，能够对自己说“不”，现在我们该怎么收拾这个残局

---

标注（黄） | 位置 667

不要给孩子贴上“骗子”的标签，而是应该接纳他的感受，并告诉他我们的感受，从而让他有勇气坦然跟我们说出

---

标注（黄） | 位置 673

他没有这么做，他决定邀请儿子参与进来一起解决问题。他说：“迈克，我不喜欢今天你在车上的表现。你在后座跳上跳下，脑袋挡住窗户，害得我差点看不到紧跟在我们后面的大卡车。这很危险。为了家人的安全，我需要你好好想出三个办法能让自己待在后座不

---

标注（黄） | 位置 707

所有的想法都写完之后，他会从中选出双方都接受的办法。“让你的儿子自己想办法解决”和“逼他做出承诺去

---

标注（黄） | 位置 712

这样做你便送给了儿子两个礼物——对他的理解，以及让他在某种程度上掌控自己的

---

标注（黄） | 位置 714

主要建议是让孩子们自己参与进来寻找解决问题的途径，而不是强加一个解决办法给他

---

标注（黄） | 位置 740

如果他也能来个“反思时间”，说些类似“那张退回的支票真的让我很烦恼，我也不想怪到你身上。现在我想坐下来看会报纸，冷静一下”这样的话，我可能会真心

---

标注（黄） | 位置 747

他已经不再打孩子，而是使用“反思时间”来表达自己强烈的感受——用很少的

---

标注（黄） | 位置 750

两位家长说他们会在生气的时候“写便条”控制

---

标注（黄） | 位置 759

情况 客厅一团糟——按照六岁儿子杰瑞的能力无法完成大扫除。天已经很晚了，我很累，真的很想发火，我不想重蹈覆辙，也不想去监督另一个人

---

标注（黄） | 位置 762

我在一张大纸上按照编号列出每项任务，并加以颜色标识。同时画了一幅小

---

标注（黄） | 位置 765

还收到了意想不到的成果： 1.他为自己独立打扫整个客厅而骄傲。2.他在勾掉每项任务的时候感到了自己的重要性。（“妈妈，一和三完成了！”） 3.他对自己的形象有了新定义：“读备忘录大亨”。4.他发现一个看起来很复杂的大任务是由很多小任务构成

---