

無心的壞話，會寄放孩子一輩子



[無心的壞話，會寄放孩子一輩子 下载链接1](#)

著者:Elisa Medhus 伊麗莎．麥德哈斯

出版者:大寫出版

出版时间:2013-8-27

装帧:平装

isbn:9789866316845

榮獲美國國家親子書出版金獎（NAPPA）

拜託別再這樣對孩子說！

那些聽起來完美、沒問題的稱讚，其實對孩子來說卻是殺傷力強大！

你認為是「為了孩子好」的責罵，卻可能徹底扭曲孩子的價值觀！

五個孩子的媽、自詡為「高效率女士」的麥德哈斯醫師，在忙碌的職業婦女生活中，為了搞定狀況連連的五個孩子，她在不斷嘗試錯誤的過程中發現：原來改變說話方式，教養就成功了一半！

父母親的立意都沒有錯，錯的是用錯方法、說錯話。父母親都希望孩子擁有好品德、自信、懂得自立、負責任，因此用盡各種方式幫孩子阻斷誘惑、麻煩事、沒規矩，然而卻常常忽略自己說出口的話卻帶來了反效果。

如果你曾說過或常說以下的話，那麼非看這本書不可——

「吼！你又來了！」

「閉嘴！」

「只有小嬰兒才會哭。」

「弟弟妹妹還小，怎麼可以打他。」

「你想要被打屁股嗎？」

「不要再讓我說第二次。」

「你這樣做會有問題。」

「我說過多少次？我懶得再說了！」

本書羅列出平日生活中大人們不該對孩子說的「大人句型」，也許父母親們會想：

——「這些話我常常說耶，但看起來好像還好吧？！」

——「我的孩子又沒被學校退學、也沒有虐待小動物，哪有什麼問題？」

——「偶爾說說小謊、和兄弟姊妹鬥嘴冷戰、嫌我們管太多、一點點小任性，這些都是小孩子們常見的小毛病，這些毛病是能有多嚴重啊？」

然而事實是，那些父母親常對孩子說的話，會改變孩子的是非價值觀、扭曲性格、阻礙自我思考的發展、抹滅負責任的態度、容易受壞環境影響。所以，千萬別自認為夠了解孩子，不論是正面或負面，無心的一句話，在孩子聽來也許不只是「嘴上說說」而已。

【如何改變你的日常教養替代句】

與其說：「你把房間整理乾淨了耶，你好棒！」這種不具體的稱讚。

不如說：「哇，看看你的房間！你把玩具分類放在不同的箱子，衣服摺好收好了，地板也掃過，就連床都鋪好了。」

——說出「具體細節」來補強讚美，能讓孩子知道父母真的有花時間看出他們的努力，而不是隨口說出過於空泛的讚美，有時這種「不真誠」的讚美，甚至會讓孩子懷疑父母的立意：「一定又是要叫我做什麼了。」

與其說：「我要你罰寫四百遍『我不會再把姐姐的芭比娃娃扯壞』。」

不如說：「破壞別人的東西是不好的行為，去拿你的零用錢，我帶你去買一個新的芭比娃娃還給姐姐。」

——以不生氣、非常客觀的態度，讓孩子自己體驗弄壞別人東西的後果。

處罰只會激勵孩子因為「想要逃避懲罰」才改變行為，而不是他們真的懂得自己判斷對與錯。

當孩子電視看得沒完沒了，對父母的制止充耳不聞，與其怒吼威脅、長篇大論、哄勸、灌迷湯、拜託、抱怨、嘮叨。不如給他一個致命眼神，就是傳說中「殺人的眼神」，最好是能讓壁紙從牆上滑落、擋路者瞬間化為火球的那種眼神。

——這種「極簡表達法」可以有效防止孩子出現「大人耳聾」，父母親說得越多，他們聽得越少，一旦父母說出口的話徒勞無功，就更無法有力引導孩子服從，此時一個清楚的臉部表情或眼神，都比無窮無盡的叨叨絮絮更有力。

本書還揭發了許多父母不敢相信的驚人事實：用「協商」、「長篇大論的解釋」、「家庭會議」方式和孩子溝通，這種看似「民主的關係」其實並不成熟，反而對孩子來說是甜蜜的毒藥！作者麥德哈斯透過十九年的教養孩子經驗，以及擔任家庭醫師十三年的經歷，告訴大家——唯有從日常溝通下手，才能輕鬆教出正向好孩子！

【麥德哈斯醫師的教養好方法】

※檢查你的教養句型：從「無效的責罵」到「失敗的讚美」，調查數十種父母最常說的「不健康句型」。

※7大超有效的親子溝通法：有限的選擇、沒偏見的言論、客觀說法、用「我」代替「你」、問問題、極簡表達法、幽默。

※每天都會遇到的「傷腦筋狀況」解決法：從家裡廁所、廚房、小狗小貓、學校、到大賣場等各種場景模擬，真實呈現教養寫實面。

作者介绍:

作者簡介

伊麗莎．麥德哈斯 Elisa Medhus

伊麗莎．麥德哈斯是五個孩子的媽，孩子年紀橫跨九歲到十三歲，有的孩子有特別的障礙，像是妥瑞症、注意力缺失症、學習差異以及強迫症。麥德哈斯透過十九年的教養孩子經驗，以及擔任家庭醫師十三年的經歷，她絕對有資格替家長說出心中的憂慮。麥德哈斯目前已退休，她曾在德州休士頓開設私人診所十三年。

麥德哈斯的著作《教出自主思考的孩子》贏得數種殊榮肯定，包括「父母選書獎」（Parent's Choice Award）、「美國國家親子中心獎」（National Parenting Center Award）以及「美國國家親子書出版金獎」（National Parenting Publications Award）。她的第二本書《自立小英雄》（Raising Everyday Heroes），以幽默智慧的方式幫助父母親脫離「解救」孩子的欲望、以及如何教孩子運用方法技巧靠自己解決問題。

譯者簡介

陳瑋琳

政大新聞系、長榮大學翻譯所，曾任電台節目企劃、行銷企劃、報社記者。譯作有《支點力，決定老闆多快重用你！》、《零痠痛！人體正確使用姿勢書：脊椎校準坐、臥、站、走的零壓迫動作圖解》、《開發第6感，練習更敏銳的自己：啟動直覺天賦的26個開發術》

目錄: 目錄

推薦 別讓「詞不達意」成遺憾

文\劉欽旭（全國教師工會總聯合會理事長）

推薦 不要用責怪孩子的方式抒解自己的感受

文\伯尼．西格爾醫師（身心靈整合療癒暢銷作家）

誌謝

序 戒掉殺傷力強大的語句，改用「健康句型」

第一章 親子溝通的演變

隨著時代的改變，親子關係越來越「民主化」、「同儕化」，這樣真的好嗎？

第二章 為何小孩會被帶壞？

當小孩太過依賴外界或同儕替自己的理念或意見做決定時，他們無法過著屬於自己的真實人生，根本就只是代理人生！

第三章 這樣說很管用：七種有效親子溝通法

七種超好用又有效的溝通技巧，讓你不論怎樣說，都不會讓孩子心生憤恨或感到不好受

第四章 大人常不自覺說出口的反射性用語

父母們其實常常無意識地說出反射性話語，雖然這類話在脫口而出的當下的確發揮功能，但時間一過，這些話語除了傷害之外再無任何意義。

第五章 批評時該怎樣說比較好？

批評有三寶：內疚、羞愧和折磨。大人們慣用這三寶來讓孩子感覺「自己欠爸媽太多太多」！

第六章 不要再和孩子談條件

「只要這個家的帳單還是在我付，你就必須聽我的話。」這樣的話是不是覺得很耳熟？

第七章 別讓健康的讚美變質成吹捧

稱讚過了頭，會讓孩子就像充氣過度的氣球爆裂成碎片，最後讓他們從天堂掉進寂寞黑暗的地獄深淵，造成巨大的衝擊傷害！

第八章 大人一定要懂的思考性話語

父母最常犯的錯就是認為：「你還小，聽我的就對了。」不要強迫孩子接納我們的想法，戒掉要命的口頭禪：「我早就說過了！」

第九章 支配和控制的字眼

大人總是會用身為父母的權力讓孩子服從自己的意志，像是威脅或下最後通牒等手段，使用這種說話方式單純只是要貪圖方便！

第十章 阻礙孩子邏輯思考&引發失敗恐懼的話語

別老是對孩子「下指導棋」，如果世界上最愛他們的人都對他們沒信心了，那孩子們為何要對自己有信心呢？

第十一章 優柔寡斷&混淆不清的句型

別再說的不清不楚，要是因為怕傷害孩子就使用遲疑或模糊的字眼，一旦孩子偵測到朦朧不清的邊界，反而會更想跨越那個界限。

第十二章 獎勵、賄賂或威脅時的好說詞

孩子犯錯是理所當然，惹上麻煩自不在話下，當父母快被逼瘋時，就會使出非常手段讓他們聽話守規矩。

第十三章 處理孩子間的衝突，如何做最恰當？

永遠別介入孩子間的戰爭，除非是出現危及安全時，當然了，看到孩子們纏鬥成一團、拉扯頭髮，任何有理智的成年人都會心生恐懼。

尾聲 改變孩子也改變自己

為了孩子、為了你自己，也為了這世界，他們必須擁有真正的責任感！

．．．．．(收起)

标签

育儿

教育

繁体

孕婴

亲子

评论

读过的第三本繁体字书，竖版真的让人觉得比较吃力。好在读下来了，很有教育意义。尤其对于这种自己亲身养育了很多子女的作者，说出来更加有说服力。只有一个问题：她反复倡导的问孩子咱们家什么什么的规定是什么，家里真的能出个法典么……

书评