

与孩子深度交谈-高质量谈话提升孩子的七大能力

作者：【美】丽贝卡·罗兰

版权信息

COPYRIGHT

书名：与孩子深度交谈：高质量谈话提升孩子的七大能力

作者：【美】丽贝卡·罗兰

译者：谭新木；王蕾

出版社：上海社会科学院出版社·青豆书坊

出版时间：2023年10月

ISBN：9787552041736

字数：204千字

本书由青豆书坊（北京）文化发展有限公司授权得到APP电子版制作与发行

版权所有·侵权必究

前言

与孩子交谈事关重大

我把两个孩子安顿好睡觉，把家里收拾干净，然后问丈夫菲利普：“我知道我们今天干了一堆活，但我们都谈了些什么？”

“我不知道，”菲利普用他一贯直截了当的语气回答说，“我猜是聊了些寻常小事吧。真的，我不记得了。”

我们刚结束繁忙的一周。像往常的周末一样，我们在波士顿的公寓里为下周做日程安排。我们必须在周一之前把一切都安排好。只不过，尽管想法很好，我们还是常常会忘记一些事。要应付的事情实在太多了。像许多家庭一样，我们在忙碌中过了一周又一周，周末也是如此。我们几乎没有时间来安排轻重缓急，也没有时间来反思……而且，我意识到，我们几乎没有时间彼此交谈，或与孩子们交谈。

要是考虑到我赖以谋生的工作和我的热忱所在，没能与家人好好交谈就显得格外讽刺了。十多年来，作为一名语言病理学家、讲师和研究员，我工作的核心就是了解和支持儿童的语言和识字能力发展。我在哈佛教育研究生院任教，在哈佛医学院授课。这些年来，我的工作对象是各个年龄段的孩子，从蹒跚学步的幼童一直到研究生院的学生。出于工作需要，我在各个场合接触到很多不同的孩子和家庭，包括极端贫困的幼儿园、蒙台梭利学校、医院诊所，以及其他许多地方。我与孩子一对一地交谈，也在小组活动中和教室里与他们见面，评估他们的语言和阅读水平，帮他们提高听、说、读、写技能。我是一名学术学习专家，教过有诵读困难的孩子、患有不同程度自闭症的孩子，和在阅读方面非常吃力的孩子。我喜欢了解这些孩子的成长，密切跟踪他们的发展，与他们的父母交谈，制定能够帮助他们的策略。

因此，我问菲利普的那个问题虽然看起来无足轻重，但对我来说却很重要。后来几天，这个问题一直萦绕在我的脑海中。在忙忙碌碌中，我们到底谈了些什么？

在与其他父母交谈时，我意识到我家的情况并非孤例。大家几乎都在忙个不停，找不到时间认真交谈。一位朋友说：“我们几乎赶不上晚饭。然后很快就到了讲睡前故事和就寝的时间。”另一位朋友解释说：“我们知道儿子希望我们在吃饭时关注他，但当他安静时，我们则会用这段时间查收电子邮件。”家庭生活的疯狂节奏似乎让我们只能进行肤浅的交谈。我认识的许多父母都属于“三明治一代”：抚养孩子的同时要上班，还要照顾老人。还有一些人上夜班，或者经常出差，或者通勤时间很长。要把与孩子相处的时间变得有意义使他们倍感压力。还有一些人被学校、体育活动安排或大学申请截止日期等各种要求弄得精疲力竭。这甚至还不包括自我照顾的要求。

何时开始交谈

当我更深入地思考我们的家庭对话时，我意识到，在过去的几周甚至几个月里，我和5岁的女儿索菲进行了许多专注而有启发性的交谈，只是我的大脑并没有对这些对话特别在意。几年前，有一次我带索菲去波士顿美术馆。她在古埃及展厅昏暗的走廊上跑来跑去，盯着每一个石棺看，问了一个又一个问题。最后，她坐到一条长凳上，在黑暗而安静的大厅里默默坐着。

过了很长时间，索菲问道：“木乃伊去哪儿了？”

“啊？你说什么？”我坐在她身边。她不停摆动着双腿。

“你说木乃伊不再在这儿了。你说他们的尸体在这儿，但他们不在这儿。那么他们去了哪里？”

“嗯，问得好。”我认为自己注重精神，但并不信仰宗教，所以对这个问题肯定无法回答。所以我拐弯抹角地说：“埃及人认为他们会去另一个世界旅行。这就是为什么人们如此费心地将它们制成木乃伊。”

“好吧，”她有点不耐烦地说，“但他们的哪一部分离开了？他们的尸体可还在这里。”

“是的……但他们已经死了。”

“当然，”她停顿了一下，然后连珠炮似的问道，“但他们去了哪里？在他们出生之前，他们在哪里？”她迎着我注视的目光：“你出生前在哪里？”

“哇……这真是一个难题。”我试图争取时间，“我不记得了。你记得吗？”

“不记得了。”她瞥了我一眼，摇了摇头。

“如果非让你猜不可呢？”

“我是个老人，”她用出人意外的肯定口吻说，“我厌倦了自己这么老，所以我又变成了一个婴儿。”

“我看得出来。”我搂着她她说。

“我饿死了，”她摇摇晃晃地站起来，转了几圈，“我们去吃午饭吧。”

在回家的路上，我忍不住惊叹索菲的洞察力，并惊叹她轻轻松松就获得了这种能力。不知何故，在她这个年纪，她偶然发现了转世的概念或者类似的概念。我想知道，她为什么能恰好在那个时候提起这件事呢？我回想起来，她在看了几本万圣节绘本后就着迷于木乃伊。几乎从刚能说话的时候起，她就开始问有关的问题：它们是不是真的，是否会咬人，等等。今天这个更深层次的问题不是凭空冒出来的，而是从刚开始时非常简单的问题一点一点地构建起来的。

但作为交谈另一方的我呢？令我惊讶的是，索菲交谈时似乎比我更加专注、更有兴趣，而这正是因为没有答案。在过去的几周和几个月里，我尽可能地回答了她几十个问题。而这一次，我承认我不知道答案，没有假装自己是专家。相反，我只是提供了一个交谈的机会，表达了自己的意愿。我后来意识到，如果你敞开心扉，这类交谈的机会随处可见。它不关乎完美，不关乎专业知识，甚至不关乎提出正确的问题。它也绝对不关乎确切知道要说什么。它更关乎保持好奇地等待的态度：用交谈打开一扇窗户，让你的孩子自由发挥。

平心而论，这次和索菲的谈话很不寻常，3年后我对此仍然记忆犹新。这个事实证明，如果我们不刻意去挖掘交流的机会，这样的对话将会多么罕见。但这类交谈不一定非得不同寻常。诚然，有一个安静的时间和地点交谈，会让我更容易关注索菲并回答她的问题。但与孩子的交谈并不需要特殊场合。你甚至不需要离开家，一本书，甚至麦片盒背面的图片，就可以引发一次精彩的交谈。

但我想知道的是，我们应该如何将交谈作为优先事项来安排？在我们的每周日程安排中增加“有质量的交谈”吗？我认识的人里没有谁有精力或时间这样做，当然也没有人想背负说到做不到的负罪感。我必须以不同的方式来思考我们在家里的交谈，我想其他父母可能也愿意去做这样的思考。如果我们不把与孩子交谈看成待办事项，也不看成是需要担心的额外事情，而是把它看作一个机会，情况会怎么样呢？

事实上，你可以提高你们交谈的质量，而且有好的科学方法帮助你提高。机会就摆在那里，任何时间、任何地点、任何人都可以做到。本书旨在探索为什么这些更深层次的、真实的交谈会经常被忽略，更重要的是，我们如何能进行更多这样的交谈，帮助我们在自己获得享受的同时，培养出充满好奇和激情的孩子。

通过做出一些调整和培养关键习惯，你便可以进行更多这样的精彩交谈。它们不会成为额外要记住的事情，也不会给你带来更多的压力或工作，而是会给你的生活增添迷人的乐趣。你可以将它们融进你的生活中，让事情变得有趣，最重要的是，帮助你的孩子和整个家庭飞速成长。

在继续展开之前，我要做一个简短的术语说明：在本书中，为简单起见，我只讲到了父母。但是，谢天谢地，孩子们还得到了很多其他人的爱、抚养和照顾。例如：祖父母、堂兄弟姐妹、阿姨、邻居、养父母和寄宿家庭的家长，还有老师、日托管理员、营地顾问、校长、保姆，等等。培养孩子确实需要“举全村之力”，交谈也是如此。如果你发现自己经常和孩子们互动，那这本书可

以提供帮助。而且，当我提到孩子时，我会在整本书中交替使用“他”和“她”。

精彩的交谈

你上一次和孩子进行精彩的交谈是什么时候？

我所说的精彩交谈并非指哲学讨论，而是让你们着迷或惊讶的交流，给你们留下疑惑和好奇的对话。精彩的交谈意味着，帮助你们加深对彼此的了解，变得更加亲密，或者解决观点分歧。精彩的交谈意味着，双方都全心投入，享受你一言我一语的互动，相互吸取对方的思想观点。精彩的交谈意味着，它让你开怀大笑，或者即便对话平淡无奇容易忘记，但后来在孩子的提醒下又重新想起，并且孩子表示从谈话中学到了东西或获得了洞察力。精彩的交谈也可以意味着，你们放松身心并享受彼此无言的陪伴。

我所说的精彩交谈还意味着，你们在谈话时没提到未完成的作业、地板上乱扔的衣服、第二天上学和体育活动安排、谁去接送谁，或任何其他日常的后勤细节。意味着，你们在谈话时没有急于出门去练习游泳，或者检查你6年级的孩子是否带了小提琴，检查你是否已经通过电子邮件发送了家长许可签字，或者检查你的孩子是否穿了鞋。精彩交谈意味着，你在谈话时不去问一些程序性的问题，如：生日派对过得怎么样？游戏约会尽兴吗？数学考试顺利吗？棒球比赛赢了吗？

如果你能回想起一次精彩的交谈，那就试着想起更多吧。记住这些对话细节。最近的一次精彩交谈距离今天多久了？与普通的日常交谈相比，精彩的交谈多长时间会有一次？

如果你在做这个回忆练习时困难重重，不要难过。想不起来的绝非只有你一人。我们大多数人每天都和孩子聊天。如果孩子发牢骚或者兴奋地喋喋不休，我们会倾听，努力保持耐心，尽力而为。但是我们的交谈往往是琐碎或平凡的，我们也会分心走神。我们专注于表达观点，但较少关注自己说话的方式，比较少关注孩子如何听我们说话。因此，我们未能抓住机会根据孩子认知水平进行交谈，并且也无法随时加以调整；灵活调整必不可少，因为孩子的认知有时是逐步提高的，有时又会有令人惊叹的飞跃。事实上，如果花时间倾听，我们会发现面前就有很多机会，不单是让孩子们遵循指令或得到正确答案，还可以帮助他们拓展自己：在已有认知上建立富有想象力的联系，以新的方式换位思考，或者对他们自己认为已经知道的事情提出质疑。这种拓展会带来令人惊讶的效果，孩子们会感觉受到了挑战，会感到好奇或着迷，最后还常常令我们放声大笑。

不过，我们总是怀着最好的意图，专注于确保孩子在短期内取得成功。太多的交谈都围绕着接送安排和活动计划，或者围绕着家庭作业、生日派对、体育比赛结果和学习成绩。这类交谈都着眼于今日事今日毕，并为明天做好准备。它们都着眼于不要搞砸事情，顺利完成任务。我们几乎没有时间停下来讨论，并为此推迟做晚饭、做作业和打扫卫生。

然而，如果不能进行更深入的交谈，我们就错过了与孩子真正建立关系并帮助他们取得成功的机会，无论从现在还是长远来看都是如此。成功和表现不是一回事。真正的成功不仅在于赢得足球比赛，在考试中取得好成绩，还在于培养同理心和创造力等技能；这些技能不仅使孩子在当下受益，而且惠及长远。的确，如果想养育茁壮成长的孩子、建立持久的联结，我们最需要的便是进行交谈。更重要的是，这类交谈往往是孩子们渴望的，哪怕他们不会明说。每个年龄段的孩子都希望得到倾听和理解。

为什么交谈很重要

与你的孩子进行一次精彩的交谈可以带来双重好处。首先，它能帮助你们在当下建立起联结，任何别的办法几乎都无法做到这一点；其次，它能培养孩子的实用技能，促进他们的学习和长期幸福。参见下图，了解这一双重好处是怎样实现的。

第一个好处体现在当下的每一天。精彩的谈话不像西蓝花——对孩子们有好处，但味道令人不愉快。恰恰相反，理想情况下，精彩的谈话令人感到愉悦且饶有趣味，甚至能发人深省，更不用说假如以时日还会帮你们建立更密切的联系。

在当下，用孩子可以感到被理解的方式来倾听和交谈，这会让你和孩子建立起亲密的纽带。当孩子感到受尊重时，他便更有可能尊重你。他会提出更深层次的问题，表现出更多的好奇心，因为他觉得你和他在一起。他会更愿意倾听你的观点，哪怕他并不赞同。之后，你们都能更好地了解对方想法的由来，尤其是当你们看待事情的方式不一致时。当你建立了这种交流模式，让孩子学会如何以积极回应的方式倾听和交谈时，他就更有可能学到这些技能，也更有可能敞开心扉，将真正的激情、兴趣、担忧和恐惧告诉你。这能让你更好地理解孩子的愿望和需求，并“恰到好处”地满足他。你可能无法给他想要的一切，但你能够理解他的希望和渴求。

在你们亲密关系的坚实基础之上，他与人交往时将会更加轻松。他也会倾向于更少通过行动宣泄情绪，也更少感到焦虑、难过、茫然，或者易怒和压抑。总之精彩的交谈可以让你们的关系变得更顺畅、更快乐、更牢固。

第二个好处关系着孩子的长远发展。当你们进行深度交谈时，你可以提升孩子的语言技能，帮助她拓展最初的想法，提出更深层次的问题，并实现最令人惊讶的创造性飞跃。这类交谈会积累她的词汇量，但远不止于此。把感觉和想法清楚表达出来，会使语言更加精确：通过交谈，她可以使自己的想法变得清晰，哪怕她还在学习如何表达自己。有来有回的对话让她温和地面对新的想法和观点，并学会理解它们。交谈以一种最深刻的方式让她描绘出自己的精神和情感图景。她了解到自己最骄傲和最脆弱的地方，了解到自己的闪光之处和不愿面对的方面，以及她对自己的技能最自信和最不自信的地方。有了这种更强烈的自我意识，她就有了融入外部世界的基础，并从战略上建立起她所需要的知识和技能。她也能更好地与他人共情，因为她看到每个人都在成长当中；看到无论是成人还是儿童，都有自己独特的天赋。

作为一名语言病理学家，我在工作中发现，语言是通向许多技能的大门，而这些技能恰恰是孩子茁壮成长所需要的。你在接下来的章节中将会看到，通过交谈，你的孩子将在七个关键领域培养技能和能力。她将学会如何学习，她将学到如何拥有深刻的同理心，变得更加自信和独立，建立更加紧密的社交关系，变得更加有趣和富有创造力，乐于接受人与人之间的差异，更加了解自己和他人的脾气秉性。这些技能一旦培养起来，将使她更富同情心、更加体贴和理解他人。她茁壮成长，成为更好的思考者、学习者和更好的朋友。她可以轻松与人相处，接纳自己和他人的个性，并以满足每个人需求的方式进行协调。她这样做也会在你们之间建立纽带。解决争论、理解不同意见，甚至注意到对方的消极想法并作出适当回应，在这个过程中，你们的联结得到加强。这无关于完美或永恒的幸福，而是通过对话来了解彼此，并欣赏彼此——随着时间的推移，你的家庭互动会产生积极的变化。

精彩的对话是什么样子

最好的事情是，你可以尽早开始这类对话。从孩子能说话的时候，甚至是开口说话之前起，直到他成年，你可以使用一些交谈的原则并培养交谈习惯。你可能不会使用相同的词语或语调，甚至不会讨论相同的话题，但这些基本原则贯穿于孩子的各个年龄段。

如果这一切听起来令人生畏或乏味，请三思。通常情况下，这类交谈可以是即时的、有趣的、流畅的。它们让交谈双方欣然接纳彼此的独特性和个人风格，展现自己的个性。不要想着来一次大讨论，甚至是一系列的大讨论，多想想如何利用日常生活中的互动机会，把孩子们关心的事情当作交谈的开端。

但具体该怎么做呢？在写这本书的过程中，我采访了数十名研究人员和科学家，如语言学家、心理学家和神经科学家，并与无数的家长、同事、熟人和朋友交谈，了解他们的日常经历。令我深受鼓舞的是，我看到了许多精彩的交谈正在展开，而且往往是在不经意间进行的。很多时候，这些交谈都源自恼人、尴尬或沮丧的时刻，源自你最不想触及的地方。例如，我的一个朋友在逐一核对必需品清单后，终于费力地给她6岁的女儿萨莎穿好了衣服，准备去郊游。这个过程花了很长时间，萨莎不断地在每件事上改变主意。后来，在朋友开车送萨莎上学的路上，萨莎一直在发牢骚。我的朋友问她：“如果去月球旅行，你会带哪6样东西？”萨莎回答了，然后反问妈妈：“如果你坐潜艇旅行，你会带什么？”她们在笑声中到了学校，并有了一些颇有创意的想法，这次上学不像往常一样以沮丧告终。萨莎告别妈妈去参加学校的郊游，她很高兴而不是感到压力，并且感到她与妈妈之间的关系更紧密了。

再以我的朋友黛比为例，在她的养女6岁时，她们曾有过一次讨论。女儿坐在黛比夫妇身边说：“我感到很孤独，我是家里唯一一个红头发的。”黛比回答说：“亲爱的，我是唯一一个戴眼镜的。”她的丈夫补充道：“我是唯一秃顶的。”女儿被逗笑了说：“我的弟弟是唯一一个真正讨厌的！”

从表面上看，这些对话可能容易让人记不住，甚至显得很搞笑。但它们的力量就在于简单：没有事先策划，也没有照搬剧本。相反，家长注意到了孩子此刻的需求，并让交谈流畅进行了下去。在第一个对话中，萨莎的母亲打破了一个陈旧的惯例，请萨莎展开她的想象力。在第二个例子中，黛比鼓励她的女儿看到这个家庭中的每个人——无论是领养还是亲生——都是独一无二的。考虑到女儿的年龄，黛比把重点放在了女儿能看到的具体方面。她给女儿留下了表达对弟弟不满的空间，而不必担心自己会受到指责。幽默的分享把他们联系在一起，使黛比的女儿意识到，即使与众不同也没关系。事实上，与众不同很正常。这也可以使她意识到，她的感觉不一定非得是完美的。

这并不是说被收养和戴眼镜完全是一码事，或者说强烈的担忧情绪可以简单化解。事实上，黛比告诉我，这只是她们进行的一系列“收养对话”中的一次，其中许多对话要严肃得多。但这也意味着，你可以轻松面对严肃而重要的话题。

当然，交谈并非总能如愿。有时，你或孩子都匆匆忙忙，或者你们没有心情。但这样的交谈没有你想象的那么高不可攀。它们不需要花很长时间。这与讨论哲学或使用难懂的词语无关。这不是在讲课或阐述你的观点。它更多地与互动有关，你鼓励孩子的参与并说出你的想法。你会留下迂回曲折的空间，让孩子给你惊喜，然后在几天或几周内再次回到这些问题和想法上来。你其实只是在交谈中充当了参谋。

当然，孩子与周围的人会有很多互动和关系，每一种互动和关系都会在次要或重要的方面改变他。父母不是唯一能影响孩子的人。然而，当孩子知道我们就在这里，并且知道他们可以回到我们身边进行反思时，他们就能够更好地驾驭其他关系。一项研究发现，从创伤中恢复过来的儿童，都至少与一位关爱他的成年人维持着牢固和稳定的关系。这并非偶然。美国国家儿童发展科学委员会进行的这项开创性研究，指出了“你来我往”式交谈所具有的影响力。所谓“你来我往”式交谈，就是指成人与儿童的交谈是双向的，既有来言，也有去语。这种交谈在培养儿童的适应力，甚至重塑他们的大脑方面，作用尤为突出。为使孩子们适应即将面临的挑战，他们需要有积极的体验，要相信自己，还需要我们做向导和导师。在孩子成长的路上，父母要保持对他们的关注，帮助他们应对低谷，一起庆祝高峰。

深度交谈的力量

作为一名研究人员、讲师和母亲，我逐渐认识到，深度交谈对于培养茁壮成长和成功的孩子有多么强大的力量。我意识到，我们可以在与婴儿的互动中早早开始这种对话。更重要的是，正如我在临床工作和与父母的谈话中所看到的那样，深度交谈唾手可得。它可以随意获取，你并不需要任何高级学位、培训或工具就可以有效利用它。只需要一点点思考、几个关键的习惯和一小段时间。

为什么交谈能起到这么大的作用？这是因为词汇不仅仅是字典里的词条。如果谈话只是止于给人或事贴标签，那将是极其乏味的。如果一个人说“蓝色的门”，而你回答“打开窗户”，那么你们就永远不会有对话。孩子们也不会。即使对幼儿来说，很多早期使用的词（“嗨”“再见”“请”等）都是关于人际关系处理的。我在哈佛的同事、著名语言学家凯瑟琳·斯诺（Catherine Snow）提出，词汇是概念、想法和感觉，是孩子能够接触世界并与人们建立联系的工具。孩子说话越积极，得到的反馈就越多，他们的工具箱就越丰富。

把事情用话语表达出来，其好处远远不止于掌握词汇。孩子口头阐释他们的学习策略，可以更好地解决问题，表现出更多的自信。讨论和识别情绪有助于孩子们表现出更多的同理心。那些把自己的情绪压力说出来的孩子，可以更好地运用技能应对压力。而那些学会了从多个角度描述自己的人（例如，作为兄弟、朋友和棒球运动员），可以展现出更多的创造力。深度交谈可以带来更大的幸福感。进行更多深入交谈的大学生，往往比较少这样做的大学生更快乐。同时，交谈是双向的。这既与孩子们听到的谈话内容有关，也与谈话的方式和参与程度有关。

聚精会神的交谈是一个重要的途径，也是一种与生俱来的需求。从婴儿期开始，孩子们就渴望交流，这种渴望几乎和他们对食物的渴求程度一样。即使是6周大的婴儿，也会进行有来有回的交流，当我们说话时，他们会用眼神来回应。这些在开口说话前进行的交流会帮助孩子注意到我们的感受，感知外部世界是安全还是危险。在潜意识里，孩子在与我们的情绪相匹配。当与婴儿互动时，我们的心率甚至也会同步。

反过来说，孩子如果缺少高质量的交谈，将会受到负面影响。由于沟通链断裂或受损，孩子便在建立联系方面困难重重，有时甚至连最基本的都难以做到。如果受到孤立，他们可能会变得孤独，并在这样的恶性循环中进一步损害语言技能的发展。但即使是正常发育中的孩子，也没有这样一个完美的语言之旅。所有的孩子在获得强大语言技能的道路上，都会遇到无数细微和重大的沟通障碍。他们都需要定期锻炼“语言肌肉”，磨炼倾听能力。对于他们，以及作为父母的我们来说，交谈是沟通的关键。

本书的目标

在本书中，你会发现一种看待养育的新方式：将养育视为一系列的交谈。你会发现一种新的艺术——实际上是一种艺术与科学的结合，能够让你掌握与孩子们交谈的各种方式。我提供了一个深度交谈的模型，我称之为内涵丰富的交谈：通过对话帮助孩子茁壮成长，它比任何课外课程、团队或辅导都更能帮助孩子。如果你能很好地利用这种对话，你就能培养出富有同情心、创造力、好奇心，以及能掌控自己的幸福的孩子。本书在孩子发展的七个关键领域揭示了深度交谈的力量。通过掌握这些技能，你将培养孩子在学习、同理心、自信和独立、人际关系、游戏、开放看待差异，以及塑造性情方面的技能。根据儿童发育的科学理论，以及对数十名研究人员、家长和护理人员的采访，我选出了这几个方面作为本书的重点。这些方面对孩子的发展至关重要，而且容易改变；孩子进行的交谈和他们听到的交谈都会对这七个方面产生影响。

本书将科学与策略结合在一起，我将探讨什么策略可以增强你与孩子交谈的效果，以及为什么可以增强，涵盖了从蹒跚学步的幼儿到青少年的各年龄段。这并不涉及彻底的变革，只涉及如何利用每个家庭的独特优势。当进行反思时，你可能会发现你已经有了很多行之有效的习惯。相较于具体该谈论什么，它更多地涉及的是如何进行精彩的对话。在本书中，我鼓励你们巩固优势，意识到问题所在，并做出微小的改变来解决困难的部分。为提供帮助，我将介绍交谈习惯（conversational habits），或者简单可行的日常做法，这些都可以打开通往宏大想法的大门。这些日常做法都以科学研究为基础，我和同事朋友在生活中对它们进行了实际测试。它们易于上手、快捷方便而且无须成本。这些方法能够促进孩子的发展，帮助你的家人感到更加快乐、亲密，更能理解他人，压力也会相应减少。

虽然你可能天生善于交际，或者能轻易掌握这些技能，但也总是存在可以提升的空间。如果你为人父母、需要照看孩子、与孩子一起做事或教育孩子，你将从交谈中受益。在整本书中，我还将讨论当父母没有时间养成这些习惯时会发生什么。在这个充斥着喋喋不休和肤浅对话的时代，我们的孩子比以往任何时候都更需要这些交流。同时，我们每个人都需要一种适合自身情况和孩子情况的方法。不必设想要精心编排一部交响乐，多想想如何谱写爵士乐。每个家庭都与其他任何家庭不同，没有一种唯一的交流方式。唯一“正确”的方式就是能帮助你和你的家人建立联系、更好地反思和为成长助力的方式。

在探讨这些问题的时候，我鼓励你对我所建议的策略保持开放的心态，并尝试其中那些看起来有趣的策略。正如哈佛心理学家罗伯特·基根（Robert Kegan）对他的学生说的，我们可以考虑“租下”这些想法，而不是买下它们。就像衣服一样，试穿一下，看看是否合身。我完全能预计到，有些策略对你没有用处，或者效果不佳，这很正常。事实上，这是件好事。如果我——或者其他任何人——可以制定谈话方式，那么我们就错过了重点所在。把我的建议当作出发点，而不是用来照搬的剧本。最重要的是注意你自己的家庭动态，观察哪些策略有帮助，哪些策略有负面影响，并做出相应的微小改变。

我们已经投入了大量的时间和热情来照顾孩子。我们付出了所有的耐心和爱，即使已经筋疲力尽。但为人父母很难。无论你是单身母亲还是有个大家庭，无论你有一个孩子还是4个孩子，无论你在抚养学龄前儿童还是即将进入青春期的孩子，你都会面对大量需要关注的事情和许许多多的要求。看到孩子们的成长，你会获得满足感，会感到喜悦，但与之相随的是你每天都会面临无数的压力，并且面临着长期挑战，那就是培养茁壮成长的孩子，使其成为有出息的成年人。本书旨在为你提供可以帮助你的强大工具，这个工具往往没有得到足够的重视，也没有被充分利用。我希望它能使你们的生活更丰富，让你们更紧密地联系在一起，还可以让你在孩子成长的路上体会更多的乐趣。

第1章

什么是内涵丰富的交谈，我们为何错失良机

What Rich Talk Is, and Why We're Missing Out

真正的交谈是请求对方敞开心扉。

——大卫·惠特，诗人

这是十一月的一个星期二，一个雨天的早晨，也是学校拍毕业合影的日子。住在美国东北部小镇的中产家庭爱德华一家，正在准备上班、上学。两个十几岁的男孩被手机闹钟吵醒。“这就该起床了？”弟弟托德咕哝了一声。因为担心数学考试，他睡得很晚。早餐时，他和哥哥查尔斯登录了社交媒体账户，为他们棒球队的胜利点了个赞。查尔斯说：“确实了不起。”托德表示赞同，刚说完他就倒吸了一口气，想起了作业没做完。

在父母开车送他们上学的路上，两个男孩都瘫坐在后座，半睡半醒。白天，他们的父母都在办公室工作：男孩的母亲简是医院管理人员，她的丈夫比尔是营销专家。在学校里，男孩们上完科学课又赶去上社会研究课，两门课都在集中准备考试。在课间，他们给朋友发短信，浏览视频，但实际上没有与任何人见面。

晚餐时，家人聊起查尔斯申请大学的事。“我真不敢相信只剩下一个月了。”简一边翻阅一堆申请表一边说。很快，男孩们请父母允许他们离开餐桌去做自己的事。

总而言之，对于两个孩子都上顶尖公立学校的家庭来说，这是普通的一天。他们不怎么说话，也没有争吵，大部分谈话都是短暂的，甚至他们浏览媒体也是观看定制的点播节目。每个孩子都各自看各自的，没有共同的体验，也没有彼此让步的必要。

从很多方面来看，这家人是幸运的：他们都很健康，比尔和简有高薪的工作，两个男孩的成绩也不错。然而，正如简某天晚上告诉我的那样，她感觉到有什么不对劲。他们很忙，但彼此看起来几乎没有联系，甚至在彼此的生活中也不存在。她当然没感受到很多喜悦之情。不过，她说服自己这是正常的。毕竟，她是在抚养青春期的男孩，这个年龄段的孩子并不善谈。

过了不久，她接到了几通电话。首先是来自学校辅导员的，辅导员说查尔斯很难过，查尔斯想让简知道，但又觉得不能告诉她。几天后，托德的足球教练打来电话，说托德对他的队友很残忍。当她和托德面谈时，托德道了歉，说他因为上学而感到压力，而且刚刚和女友分手。

简对这一系列事情感到震惊。如果查尔斯感到难过，不是应该来找她吗？她难道不应该早些看出来托德具有攻击性的迹象吗？她甚至不知道托德有女朋友。比尔听到这些消息时，也同样目瞪口呆。

“我原以为我们的日子过得还不错，”简在事后不久告诉我，“直到我们遇到问题，我才不这样想了。”当她反思时，她意识到，他们一家很少一起讨论愿望和计划，也很少思考那些让他们担心或兴奋的事情。大家常常都不会停下手头的事情，来讲讲各自的一天是怎么过的。尽管他们一直在网上与人联系，但经常一天又一天地彼此擦肩而过，过着各自的生活。他们每天按部就班地过着日子，但生活却没有按照预期好起来，而且彼此越来越疏离。

我提起简的故事，并不是因为它多么不同寻常或极端。她的故事与我多年来听到的很多别人的故事在某些方面有相似之处。我们认为我们正在勉力坚持，跨越生活道路上大大小小的坎坷，没有时间去注意或调查道路上的裂缝。如果我们的生活还过得去，我们就往往不会围绕麻烦的问题进行交流，而且也不会就积极的方面进行讨论。我们倾向于强调外在的成功——奖杯、奖金或好成绩——但当孩子学到新的东西、创造性地解决一个问题、以一种令人惊喜的方式同情他人，甚至很好地解决一场争论的时候，我们并没有去强调他们的出色表现。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《与孩子深度交谈-高质量谈话提升孩子的七大能力》【美】丽贝卡·罗兰. epub

请登录 <https://shgis.com/post/5025.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

