



不一样的 亲子沟通

张勤◎著

孩子的幸福在哪儿，在父母的心里！
让我们从良好的沟通起航！

清华大学出版社



张勤◎著

不一样的 亲子沟通



清华大学出版社
北京

内容简介

父母与孩子的沟通每天都在发生,可令很多父母感到困惑的是,多数时候频繁地与孩子进行“沟”,但实际效果却往往是没有“通”。父母强烈的爱反而让孩子感到厌倦,甚至产生逆反心理。是什么阻碍了父母爱的传达?又是什么原因妨碍了父母与孩子有效的沟通?本书通过解析发生在我们身边的一个个小故事,教会父母一些简单实用的方法与技巧,帮助父母与孩子之间搭建起沟通的桥梁,让交流变得更简单有效,让教育子女变得更轻松愉悦。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

不一样的亲子沟通 / 张勤著. —北京:清华大学出版社, 2016
ISBN 978-7-302-41687-6

I. ①不… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 238179 号

责任编辑:杨静华

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:王颖

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:清华大学印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:7.25 字 数:168 千字

版 次:2016 年 3 月第 1 版 印 次:2016 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~3000

定 价:29.80 元

产品编号:059823-01

序 言

在大街上、商场里、地铁上、候车室……看到过年轻母亲烦躁而愤怒的吼斥，继而引发孩子更加狂怒的撒泼；看到过妈妈们恶狠狠地甩开正在哭闹孩子的小手，独自走开……同样，我也看到，稍加过后，妈妈们就会开始后悔，她很清楚自己不该这样，充满着心疼与自责，可那又该怎样呢？我看到妈妈们茫然的表情，含透了的无奈与无助。

我们相信亲子间的相处不都是和风细雨，亲子间的冲突一直伴随着其间，中国的妈妈绝大多数都是上班族而不是专职妈妈，她耐心给予孩子的时间是有限的。于是我想到，越是没有时间才越是需要找到快速解决问题的方法，来点简餐吧，这是写这本书的初衷。

简餐，既要营养丰富，又要简单快捷，我将进行尝试。本书中列举了亲子关系中最常见的十四个问题，比如唠叨、争吵、倾听、表扬、表情、习惯、讨论、性格、决策等，仅将我个人多年的学习心得与您分享，若能给您带来一点启发即甚感欣慰。

本书是《学会与孩子沟通》的升级版，在保留精华部分的基础上，

新加入了一些内容，并根据当前青少年教育的实际情况和父母们的阅读习惯适当做了修改，力争浅显易懂，并增强了趣味性与实用性。

它将通过解析发生在我们身边的一个个亲子教育的小故事，与您分享一些简便实用的方法与技巧，帮助您搭建与孩子之间沟通交流的桥梁，让教育在陪伴中变得更轻松，让家庭成为温馨、和睦的港湾！

2016年1月

张勤于北京

目 录

第一章 亲子沟通的绊脚石.....	1
为什么要进行亲子沟通	3
1. 不知道怎样做父母	3
2. 大多父母对孩子的沟通是单向、权威式的	5
3. 没有意识到双方信息传递的障碍	6
4. 爱你没商量≠科学	7
5. 忽视孩子的价值观形成	9
6. 没有分享内心感受的习惯	10
7. 不能够真心地接纳孩子	11
第二章 学会倾听孩子.....	15
一、不注意倾听的危害性有哪些	16
1. 影响孩子性格的培养	16
2. 影响孩子语言水平的提高	17
3. 影响对孩子的真实了解	18
二、父母为什么倾听不够	19

1. 父母没有时间倾听	19
2. 父母不懂得孩子对倾听的渴求度	20
3. 父母不懂得孩子有些话只能对父母说	21
4. 有些父母不愿意倾听	21
5. 父母不知道倾听是可以治病的	22
三、倾听的示例	23
1. 最近发生了一系列糟糕的事情	24
2. 成绩不好的孩子压力大	25
四、小心，孩子会不给父母倾听的机会	25
1. 担心爸爸妈妈能否很公正地看到我目前的状态	27
2. 我很担心爸爸妈妈的答疑水平	27
3. 我担心会遭到批判	27
4. 我担心爸爸妈妈总是永远正确	27
五、其实倾听很简单	27
1. 淡淡的微笑	28
2. 专注的神态	28
3. 闭嘴	28
4. 住手	28
5. 坚持到底	28

第三章 平等沟通..... 31

一、不平等的沟通现象有哪些	32
1. 父母在关照自己的需求	33
2. 父母总把自己放在正确的位置上	33
3. 传统的家长观念	34

4. 父母怕孩子不接纳	35
二、平等沟通的前提是什么	36
1. 亲子沟通的意义在于什么	36
2. 孩子愿不愿意沟通取决于什么	37
3. 沟通中最不可缺少的是什么	37
三、有效沟通的方法有哪些	38
1. 尽量尊重孩子的选择	38
2. 该认错时就认错	39
3. 适当的解释不可少	39
4. 孩子有权“参政”	41
5. 不要对孩子的期望值过高	42
6. 适当的惩罚是需要的	43
7. 多给孩子一些照顾父母的机会	45
第四章 真假讨论	47
一、虚假的讨论	48
二、真讨论	50
1. 真讨论是没有标准答案的	50
2. 真讨论时父母应该放弃高高在上的地位	52
3. 真讨论是引导孩子自己做决定	53
三、有关真讨论的几个思考	55
1. 父母要多多地扔“问号”	55
2. 父母可以放下一些东西	55
3. 如何看待学习成绩	56
4. 原则性问题不需要讨论	56

四、送给青少年朋友们一些思考	57
1. 当你的父母令你不满意时，你可以说出你内心的感受	57
2. 可以直接指出问题的所在	57
3. 主动地跟父母交流	57
4. 合理对待情绪	58
5. 把幽默当成讨论的调和剂	58

第五章 给孩子决策空间..... 59

一、孩子为什么决策力不够	61
1. 第一个原因来源于孩子自身	62
2. 有些父母太强势，习惯于替孩子做决定	62
3. 父母因溺爱而尽量少的让孩子做决策	62
二、孩子不会决策的最大危害是什么	64
三、如何帮助孩子做决策	66
1. 多给孩子一些决策机会	66
2. 尊重孩子的“势力范围”	66
3. 父母该出手再出手	67
4. 敢于让孩子经受挫折	68

第六章 妙用性格..... 71

一、教育、成长与性格的关系	72
1. 性格不同，对妈妈言语的反应不同	74
2. 外向性格孩子的几个故事	76
3. 内向性格孩子的几个故事	77
二、如何与性格不同的孩子沟通	78
1. 与外向性格的孩子沟通	78

2. 与内向性格的孩子沟通	80
三、有效沟通的前提是接纳	81
第七章 如何夸奖.....	85
一、我们为什么要夸奖孩子	86
1. 孩子得到夸奖会有满足感和幸福感	86
2. 孩子在家庭以外得到的夸奖实际是很少的	86
3. 好的行为不断得到肯定，才能变成习惯而固化下来	87
4. 夸奖能帮助孩子建立和维持自信	87
二、夸奖孩子的方式及其后果	88
第一种方式：从来不夸孩子	88
第二种方式：轻描淡写地夸	91
第三种方式：无限夸大地夸	93
第四种方式：实实在在地夸	94
三、夸奖启示录	96
1. 夸奖孩子要及时	96
2. 只要很努力就能夸奖	96
3. 夸奖的频率不可以太高	97
4. 夸奖是不能解决所有问题的	97
第八章 避免言语过激.....	99
一、失望	100
1. 失望言语的危害性	101
2. 让我们删除“失望”	102
二、抱怨	103
1. 抱怨言语的危害性	103

2. 让我们删除“抱怨”	104
三、讽刺	105
1. 讽刺言语的危害性	105
2. 让我们删除“讽刺”	106
四、威胁	107
1. 威胁言语的危害性	107
2. 让我们删除“威胁”	108
第九章 烦恼中的唠叨	113
一、唠叨的原因何在	116
1. 用唠叨来强调事情的重要性	116
2. 习惯用唠叨来解决问题	116
3. 唠叨是无奈之举	118
4. 无意中的继承	118
二、怎样才能少唠叨	119
第一招：提前约定	119
第二招：“小红萝卜”吸引	120
第三招：满足孩子需要	121
三、送给父母几个思考	123
1. 要尽可能的关照孩子的需求	123
2. 不要在孩子面前展现自己的无奈	124
3. 追求效果比追求道理更重要	125
4. 要给孩子树立好榜样	126
第十章 沟通中的表情	129
一、父母什么样的表情让孩子不安	132

1. 发愁、迷茫、不知所措、无奈和郁闷的表情	132
2. 失望、不满的表情	132
3. 担心、忧愁、没有希望的表情	133
4. 愤怒、生气、极大的不满发脾气时的表情	133
5. 歧视、侮辱的表情	133
二、孩子需要父母什么样的表情	135
1. 安详和安全	135
2. 幽默、滑稽	136
3. 安全、健壮、雄伟	136
4. 快乐、自信	136
三、微笑的力量最终演化为修养的力量	137
1. 微笑的力量	137
2. 最终是修养的力量	138
第十一章 争吵的影响	139
一、吵架相当于正常交流	140
1. 这种模式在日常生活中的表现	140
2. 这种模式对孩子的不良影响	142
3. 这种模式需要改善	143
二、打倒对方	143
1. 战胜对方，打倒对方	143
2. 该模式给孩子的负面影响	144
3. 如何避免打倒对方这种情形	145
三、无言的战争	146
1. 可怕的“冷战”	146

2. 该模式给孩子的负面影响	147
3. 怎样把这种负面模式删除	149
4. 进一步思考吵架的负面影响	150
四、孩子会成为出气筒	150
五、请删除吵架的负面影响	152
1. 不争吵的夫妻不是好夫妻	152
2. 吵要吵得适可而止	152
3. 见好就收，不要胡搅蛮缠	152
4. 学会用幽默化解矛盾	153
5. 不当着孩子面争吵	153
6. 建立温馨家庭空间	153
7. 先倾听，再说出让感受和建议	153
第十二章 学习生活中的沟通	155
一、孩子不爱学习的主要原因	157
1. 书包太沉	157
2. 书包太多	157
3. 榜样太少	158
4. 单一评价	158
5. 父母关系不和	159
二、如何让孩子热爱学习	160
1. 为自己而学习	160
2. 读书的习惯	161
3. 寻找学习的感觉	162
三、给父母的几个思考	163

1. 孩子的精力有限	163
2. 成绩与师生亲密度有关系	163
3. 呵护已有的兴趣	164
4. 全身心地接纳	164
5. 体育活动不可缺少	164
6. 给孩子一些软化剂	165

第十三章 帮孩子养成好习惯.....167

一、最重要的习惯是思维习惯	169
二、“许三多思维”启示录（“许三多思维”教给每个孩子的好习惯）.....	170

第十四章 培养诚实的孩子.....177

一、孩子撒谎的几个原因	179
1. 孩子们不知道这样做是不对的	179
2. 为逃避任务而撒谎	179
3. 为防卫而撒谎	179
4. 父母的不信任导致孩子撒谎	179
5. 孩子可能会明知故犯	180
二、家长如何面对孩子撒谎的问题	180
1. 不要指责他	180
2. 不要轻易地运用道德评判	180
3. 不要用侦探心态监视孩子	181
4. 不做“法官”审判孩子	181
三、对孩子习惯性撒谎的解决办法	181
1. 不要打	181
2. 可以考虑惩罚	181

3. 有情绪不沟通	182
4. 不要直接戳穿他	182
5. 让孩子重新说出他的想法	183
6. 与孩子一起讨论	183
7. 千万不要提“撒谎”两个字	184
8. 一定要向孩子保证不再追究	184

四、给父母的几个思考

1. 不撒谎最好的方法是预防	184
2. 让孩子知道他没有必要撒谎	185
3. 父母要多多地理解孩子	185

第十五章 自卑中的沟通.....189

一、造成孩子自卑的六个方面

1. 自身的性格因素	190
2. 童年时被家长严加管教	190
3. 父母自卑形成了一个榜样	191
4. 长期不被重视	191
5. 源于孩子的一些先天不足	192
6. 孩子在生活当中突然遭受重大打击	192

二、自卑存在的危害性

1. 会导致孩子不自信	193
2. 会造成孩子瞧不起自己甚至自贬	193
3. 会让孩子变得孤僻、离群	193
4. 会影响到孩子的身心健康	193

三、如何帮孩子走出自卑

.....	194
-------	-----

1. 父母经常用正面语言肯定孩子	194
2. 改善性格是永恒的主题	195
3. 坚定的自省状态	195
4. 父母要学会欣赏孩子的独特性	196
5. 父母要帮助孩子相信自己、相信别人	197
6. 父母要允许孩子有反弹	198
7. 父母永远不要提自卑两个字	198

第十六章 最佳沟通模式.....201

沟通的常见模式	203
1. 第一种沟通模式——父母好！你不好！	204
2. 第二种沟通模式——你好！父母不好！	206
3. 第三种沟通模式——父母不好！你也不好！	208
4. 第四种沟通模式——父母好！你也好！	211

后 记	215
-----------	-----

第一章

亲子沟通的绊脚石

