

这样说 孩子才肯听

这样听 孩子才会说

没有不听话的孩子，只有不会说话的父母；没有不愿意说话的孩子，只有不会听话的父母；
没有教不好的孩子，只有不懂方法和技巧的父母。

程靖昕◎著



国内最权威的本土亲子教育法 百万网友妈妈推崇的教子笔记
引入360个家庭教育真实案例，只为天下父母的同1颗真心！



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



这样说 孩子才肯听 这样听 孩子才会说

程靖昕◎著



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

这样说孩子才肯听 这样听孩子才会说 / 程靖昕著. — 北京:
中央编译出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5117-2868-5

I. ①这… II. ①程… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第 278542 号

这样说孩子才肯听 这样听孩子才会说

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

策划编辑: 黄海明

责任编辑: 韩继海

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612313 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612317 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 55626985 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 640 毫米×960 毫米 1/16

字 数: 140 千字

印 张: 18

版 次: 2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @ 中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社(ID:cctphome)

淘宝店铺: 中央编译出版社直销店(<http://shop108367160.taobao.com>) (010)52612349

本社常年法律顾问: 北京嘉润律师事务所律师 李敬伟 问小牛

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: (010) 55626985

前言

Preface



很多父母都发现,当孩子慢慢长大后,无论怎么苦口婆心、唇焦舌敝,孩子就是不听话,着实让人烦恼。于是,心烦气躁的父母常常忍不住甩出一句话:“你这孩子怎么这么不听话?”

家长觉得孩子不听话,问题出在孩子身上。其实,大多数情况下,是家长还没有学会如何跟孩子说话。

很多家长更关心自己说了什么,却甚少关心孩子听了什么,很少关注孩子的想法。

可是,人为什么要说话?说话的目的就是为了沟通 and 交流。沟通好了,交流到位了,原来不理解的就能够理解,许多误会也能够消除。

家庭教育最重要的是家长与孩子之间的对话、沟通、交流。只有注重亲子间的有效交流,家长才能顺利地将孩子培养成才。当家长掌握了说话的技巧后,孩子对家长教育的逆反和抵抗就会减少,变得听话,并且向父母期望的方向努力。

如果话说不到孩子心里去,即便父母的话多么有理,又能拿孩子怎么样呢?记住,不管父母的话多有道理,只要孩子不肯听,不爱听,就是废话,就是错话!

要想让孩子肯听、爱听自己的话,家长就需要掌握说话的艺术和问话的技巧,这在与孩子的交流中具有十分重要的作用。

首先,家长要把自己也变成孩子,走进孩子的世界,和孩子融成一片。父母是否拥有一颗赤诚之心,将直接影响到他与孩子的交流。要和孩子密切相处,多关心孩子,从他们的语言及行为中了解

他们的想法、喜好以及内在需要。

其次,家长一定要学会倾听,重视孩子说的话。如果孩子发现爸爸妈妈十分重视自己说的话,那么他也会很愿意听父母说话。如果父母在孩子说话时总显得心不在焉,或目不转睛地盯着自己喜爱看的电视节目,或一直看着手中的书,那么孩子“依葫芦画瓢”也就不足为怪了。

家长不能光顾自己说,还要注意孩子的反应与态度。现代父母工作忙碌,时间紧张,所以在和孩子说话时常常急着表达出自己的意见和指示,期望孩子能乖乖照自己的话做,最好不要有意见,而忽略了孩子的反应。和孩子说话时,如果不了解他们的想法及立场,就会使孩子觉得和父母谈话是件很难受的事,如此,孩子就会下意识地避免与父母接触,凡事不愿向父母透露,久而久之,亲子间的代沟必然越来越深。

与孩子说话不是随时随地都可以进行,当孩子正专心地学习或做着自己喜欢的事情时,或孩子的心情不好时,父母所说的话再有道理,他也是听不进去的。因而,父母要根据孩子的具体情况选择并把握教育时机,与孩子进行交流。

另外,家长要注意运用适当的语气与声调,避免说“我命令你……”“我警告你……”“你最好赶快……”“你真笨”“你太让我失望了”等带有指挥、命令、警告、威胁、责备、谩骂、拒绝等负面意义的话,避免喋喋不休、唠叨不断。

.....

总而言之,和孩子沟通是一门艺术。父母的语言是雕琢孩子成才的最锐利的刻刀,语言的力量无穷大,足以影响孩子一生。父母说话得体,每句话都能说到孩子心里去,孩子离成才的距离就会更近一步。父母的一句话,往往能改变孩子的一生。相信读完本书后,您一定会成为最会说话的家长,每一句话都能说到孩子的心里去!

目录

Contents



第一章 人无完人,对孩子的缺点宽容些 1

1. 没有“完美”的孩子 1
2. “屡教不改”,也要再多给些机会 4
3. 引导孩子学会“自我反省” 7
4. 善待孩子的“谎言” 11
5. 禁用“恶语”伤害孩子 15
6. 让孩子自己选择,更容易解决问题 19
7. 肯定式批评,先说“Yes”再说“No” 23

第二章 善于倾听,搞明白孩子的真实意图 28

1. 听懂孩子的“话外音” 28
2. 接纳孩子的负面感受 33
3. 你的感受不等于孩子的感受 37
4. 让孩子感觉到“你在听” 39
5. 与孩子一起幻想未能实现的愿望 44
6. 善问、巧问、启发式提问 50
7. 注意:提问不是责备的前奏 55

第三章 唠唠叨叨,不如把话说到点子上 59

1. 你属于哪一类的“唠叨型家长”? 59
2. 喋喋不休,不如问到点子上 65
3. 磨破嘴唇,不如动笔交流 68
4. 换位思考,才能冷静开口 73
5. 适当沉默,无声胜有声 76
6. 不明说,巧暗示 79
7. 善用幽默,化解冲突 82

第四章 给孩子好感受,孩子才有好脾气 85

1. 孩子为什么爱发脾气? 85
2. 让孩子有适当发泄的机会 89
3. 父母宽容,孩子才能大度 92
4. 稳住情绪,不被孩子激怒 95
5. 和孩子一边做事,一边谈心 100
6. 当着孩子面,父母不能互相“拆台” 104

第五章 态度不对,所有说教都是白费 108

1. 嘲笑讽刺,打击孩子自尊 108
2. 期望太高,引起孩子逆反 111
3. 以暴制暴,造成矛盾激化 116
4. 别让“溺爱”毁了孩子的前程 120
5. 禁止给孩子贴上“笨”的标签 124
6. 滥施表扬,当心“捧杀”孩子 128
7. 以身作则,为孩子树立人生榜样 134

第六章 抓住时机,摸准孩子心理说准话 139

1. 准确把握孩子的气质 139
2. 对症下药:了解孩子的气质再说话 144
3. 把握时机,在合适的时间说对话 153
4. 利用场景,深入交流事半功倍 158
5. 不适合“教子”的几种情景 160
6. 就事论事,切勿借题发挥 165
7. 读懂孩子,拒绝也要因人而异 167

第七章 尊重孩子,平等的谈话造就独立的人格 ... 171

1. 给孩子自由的时间和空间 171
2. 给孩子争辩的权利 175
3. 放下身架,“蹲着”说话 178
4. 参与孩子的活动,做“拉拉队” 183
5. 尊重孩子的兴趣爱好 187
6. 营造和谐快乐的家庭氛围 190
7. 做错了,就真诚地向孩子道歉 195

第八章 平等交流,把孩子当“合作伙伴” 198

1. 孩子也要给“面子” 198
2. 平等交流,赢得孩子的真心合作 201
3. 多商量,少命令 204
4. 大人说话,孩子也有发表意见的权利 209
5. 主动将自己的感受告诉孩子 213
6. 真诚沟通,建立信任 217
7. 言而有信,许下承诺就要兑现 219

第九章 善于鼓励,让自信的阳光照进孩子的心 - - - 222

1. 好孩子是“夸”出来的 222
2. 记住孩子那些“特别时刻” 226
3. 孩子努力了,就要及时给予肯定 230
4. 正面评价孩子,并让孩子无意中听到 235
5. 允许孩子在想象的空间自由游走 237
6. 物质奖励不如精神激励 241
7. 会玩儿也是好事 245

第十章 言传身教,培养孩子优良品格 250

1. 让孩子养成为他人着想的习惯 250
2. 鼓励孩子正确交友 255
3. 文明礼貌是孩子的“身份证” 259
4. 让孩子学会说“谢谢” 262
5. 创造机会,鼓励孩子自强自立 267
6. 责任是成长的第一步 270
7. 引导孩子在失败中成长 274

第一章



人无完人,对孩子的缺点宽容些

1.没有“完美”的孩子

世上本就没有十全十美的人,更何况正在成长的孩子呢?而且,孩子身上所谓的优点和缺点往往是辩证的,表面看是缺点,实质却可能包含着优点的潜能。辩证法告诉我们,一切事物都处于转化之中,在一定的条件下,一个孩子的缺点是能够转变成优点的。

人的能力从生下来那天起,就是在各种客观因素的影响下而成长起来的。因此,作为缺点表现出来的东西,也可以说是客观形成的一种能力。既然是作为能力养成的,就很难完全矫正。无论是缺点还是优点,就如同我们现在无法改变过去的事一样,

是既成事实，无论如何都不能否认。我们所能做的就是反省过去，从中吸取经验教训，重新沿着正确的方向努力。

当孩子感觉到自己不如别的孩子做得好时，他们会对自己的能力产生怀疑，然后到父母那里寻求一个证实或者一些安慰。这时，父母要做的不是在孩子的伤口上撒盐，而应宽容、鼓励孩子，让孩子始终对自己充满信心。

每个孩子的能力都是不同的，他们总会在一些方面有不足甚至缺陷。如果连父母都看不起他们，甚至嘲笑他们，孩子必定会更加自卑，甚至自暴自弃，这会毁了孩子的一生。

所以，赏识孩子，不仅表现在夸奖孩子的优点和长处，也不只是激励孩子更加努力和勇敢，还包括如何正确对待孩子的缺点、短处甚至是身体的缺陷。包容孩子的缺点，可以帮助孩子克服缺点、弥补缺陷，从而健康地成长。

何丽已经上幼儿园了，她最不喜欢上的就是手工课，因为她总是不能顺利地做好老师教的东西，她的手不像其他孩子那样灵巧。为此，她非常苦恼，回家问妈妈，妈妈对她说：“每个人的能力是不一样的，你可能不如别人手巧，可你也有很多他们没有的优点。再说了，妈妈小时候还不如你呢，你看我现在不是什么都会做吗？”

妈妈的话让何丽信心大增：“对啊，我虽然不如别人手巧，但我能唱出好听的歌曲，还会给其他孩子讲故事。”

上小学后，何丽讨厌上了体育课，因为很多体育项目她都做不好，她不如其他孩子跑得快，不如其他孩子跳得高，甚至连一些简单的动作都不能顺利地完成，体育老师经常说她“笨”。看着别的同学在操场上快乐地跑着、跳着，她只能伤心地掉眼泪。

她去找爸爸诉苦,爸爸把何丽揽在怀里,心痛地对她说:“不是你笨,是爸爸不好,把这个缺点遗传给了你,我小时候还不如你做得好呢,不信你看……”爸爸说着,非常笨拙地在地上做了一个前滚翻的动作。看着爸爸笨笨的样子,何丽不禁笑了起来,原来,这么优秀的爸爸也有缺点。

对于孩子的缺点或生理上的缺陷,父母应该通过自己的赏识和鼓励,给他们生活的自信和勇气。有时甚至需要一些善意的谎言,巧妙地“骗”一下孩子,让孩子在谎言中忽略自己的缺点,抹平心中的自卑。

那么,怎样才能做到宽容孩子的缺点,教育好孩子呢?

(1)接受、同情孩子的缺点

孩子并非生来就不同,他的某些缺点可能是他的个性所致,这不完全是他自己所能控制的,所以,父母不能以“孩子不应该这样”的想法来教育孩子,而要同情孩子的缺点。如果要改正缺点,孩子需要付出更多的努力,这其实从另一个角度证明了孩子的优秀,父母应该注意这一点。

只有接受、同情孩子的缺点,父母才能心平气和地帮助孩子纠正缺点,所以在教育孩子上,心态决定一切。

(2)不要直接指责孩子的缺点

人都喜欢听赞扬的话,他们不是不知道自己有点缺点,只是不愿意别人说得太清楚。所以,父母不要直截了当地指出孩子的缺点,那只会引起孩子的反感。这是一种本能的自我保护。

在指出孩子缺点的时候,最好先赞扬他的优点。孩子很粗心,你可以先夸他做事果断,就是不够细心;孩子语文不好,数学

不错,你可以先夸他数学厉害,然后说,如果语文能再加把劲,那就更厉害了。

(3)避免错误的家教观念

让孩子变得出色是父母的最大心愿。然而,父母教育孩子的错误观念以及由此导致的错误家教方法,不仅不能纠正孩子的缺点,反而会影响孩子的健康成长。

比如,一味批评和指责孩子,认为棍棒出才子,企图用这种压力迫使孩子改正缺点,这种想法显然是错误的,只会使孩子越来越没有信心,让情况变得越来越差。错误的方法只能得到错误的结果,因此,家长在抱着教育孩子改正缺点、发扬优点的美好愿望的同时,千万不要一厢情愿,不讲科学,采取这些错误的方法来教育孩子。

2.“屡教不改”,也要再多给些机会

一些家长反映自己的孩子老是在同一件事上犯同样的错误,尽管大人百般提点、催促,他依然不改。例如,进家门老忘穿拖鞋,每次回到家鞋一脱,光着脚丫就进屋了;做作业马虎,提醒过的错字总是一遍遍地错,似乎永远都记不住……每当你对他谆谆教导、循循善诱,他虽虚心接受,却总是屡教不改;而一旦你终于狠下心决定“以武服人”时,他却先声夺人,哭声震天,而后

依然我行我素,让父母真不知该如何是好。

东东放学后喜欢和同学在操场上玩,常常玩得忘记按时回家。为此,妈妈很生气,总是对他大吼大叫:“我已经听够你的借口了,再也不相信你了。这次你要接受惩罚。从下周开始,每天放学就回家,不能出去,也不能看电视。我不在的时候,会让姐姐看着你。回你自己的房间吧,晚饭已经没了。”可这样做并没有达到预期的效果,东东还是很晚才回家。

有一天,东东和同学在操场上玩得正开心,忽然想起问时间,才知道已经比规定回家的时间晚了半个小时。东东不想让妈妈对自己发脾气,于是立马不玩了,拼命往家赶。回到家后,他向妈妈解释:“我真的问时间了,但已经晚了,我是用最快的速度跑回家的。”

而妈妈也采取了与以往不同的做法。她说:“你虽然尽力往家赶,但我还是不高兴。我不想再看到你那么急急忙忙的,我希望你答应什么时候到家就能做到。我们已经吃过晚饭了。厨房也没剩什么吃的了,你要愿意就自己做个蛋炒饭吧。”

东东想:“妈妈真生气了。从现在开始,我一定要按时到家,她既然相信我,那我就不能让她失望……我也不想自己做蛋炒饭。”

妈妈采用这样的方法之后,东东果然比以前早回家了。

随着孩子日渐成长,那些说大不大、说小不小的“顽症”令父母们伤透脑筋、束手无策。孩子积习难改,究其根源,是因为形成了心理惯性和心理依赖。对这种孩子,简单的痛打无济于事,因为打骂只是对错误的惩罚,而不是对错误的纠正。其实,每个人

都是在不断地改正错误的过程中成长起来的。当孩子犯错误时,家长要充分理解孩子,多从孩子的实际需要出发,多站在孩子的立场上想问题,稍有进步就要及时表扬,还要教给孩子一些改正错误或改掉不良习惯的方法。

以下的小方法,不妨一试。

(1)让孩子做一本记录自己童年生活的杂记簿

事无巨细,只要是在日常生活中发生的点点滴滴都可记录在案。这样做,不仅可以让孩子的小事都做到有据可查,还能让你清晰地看到孩子成长的过程。也可以让孩子定期写一封“回忆信”,回忆自己曾做错的事情,看看现在是否有所改进,写信的周期和频率可根据孩子改进的情况进行调整。

(2)适当地“放权”

例如,早上起床后,让孩子自己选择要穿的衬衫和裤子,罗列一些小家务让孩子选择承担,鼓励他们收拾自己的小天地等。当孩子做出错误的决定时,你可以提醒他这些错误决定可能导致不好的后果。比如说,当他把玩具随意扔到房间的地板上时,你可以告诉他,这样做会导致那些玩具在一段时间内找不到。

然后,你可以和孩子一起做一次“长辈失败研究”。不妨告诉孩子,爸爸妈妈也有失败的时候,举一个他能力范围内所能思考和分析的例子,请他来分析和当时爸爸妈妈失败是因为什么,如果是自己遇到类似的情况,又该怎么处理。

(3)多给孩子锻炼成长的机会

人的一生就像小孩学走路的过程,尽管会摔跤,但跌倒后爬起来就是成功。即便孩子摔倒了一千次,但仍有第一千零一次站起来的可能,所以,家长一定要多给孩子成长的机会。

3.引导孩子学会“自我反省”

天下没有教育不好的孩子,只有方法不对的父母。作为家长,首先要有一个平和的心态。“人非圣贤,孰能无过”,当孩子犯错误时,把孩子暴打一顿,表面上看是在教育孩子,其实是家长在找补自己的面子。打过之后,自己的情绪得到了发泄,对孩子却无法起到真正的教育作用,甚至会使他自暴自弃。对待孩子犯错屡教不改的问题,应该冷静处理,站在孩子的角度考虑,多理解孩子,倾听孩子的心声,然后用引导的方法来帮助孩子改正错误。

曾仕强教授在《组织行为学》视频讲座中举了一个教育孩子的例子。

小孩子在墙上涂鸦,生气没有用,骂他也没用,但也不能放任。怎么办呢?

曾教授的做法是这样的:

爸爸:(以欣赏的态度告诉儿子说)你画得真好啊,我怎么没发现呢?我觉得我们应该把这个带回去给祖父看。

儿子:画在墙上,怎么能带给祖父看呢?

爸爸:你真聪明啊,我怎么没想到呢?那怎么办?

儿子:画在纸上就可以带过去了呀!

爸爸:好。(拿张纸给儿子)

儿子画完以后,爸爸带儿子去祖父那里时果然把画拿给祖

父看,获得了祖父的大力赞扬。儿子非常高兴,很有成就感,回到家里后——

爸爸:在墙上画画吧。

儿子:我不要在墙上画,要在纸上画,画了带给祖父看。

爸爸:那随便你吧。

曾教授得出结论:不能给小孩子讲道理,给孩子讲道理是讲不通的,要根据孩子的心理需求选择更好的沟通方法。

引导是一种根据孩子心理进行启发的教育方式。当孩子不会做某件事情的时候,你需要给孩子做出示范,引导孩子学会如何做;当孩子做错了某件事情的时候,你需要引导孩子自我反省,找到错误的地方,从而改正过来;当孩子取得了一点成功的时候,你需要引导孩子看到更高更远的目标,从一个成功走向另一个成功。

反之,当孩子不会做某件事情的时候,你呵斥他,孩子就会有一种受挫感;当孩子做错了某件事情的时候,你责骂他,孩子就会觉得非常委屈和无助;当孩子取得一点成功的时候,你生硬地说道:“一点点成功,有什么好骄傲的!”孩子的情绪就会立刻陷入沮丧之中。长期生活在这种环境下的孩子,必然会对父母产生极大的怨恨,无法拥有和谐的亲子关系。

教育上有句话叫做“教育是为了不教”。这句话的意思就是说,教育者之所以要教育他人,目的是引导他学会学习的方法,养成自我学习的能力。

有位哲人说:“孩子是伴随着错误长大的。”父母的责任就是不断纠正孩子的错误,让孩子从错误中成长起来。