

李洁 著

管道 亲子沟通 的艺术

作家出版社

2



李洁 著

亲子沟通
的艺术



作家出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

管道：亲子沟通的艺术 / 李洁著. -- 北京：作家出版社，2015.8

ISBN 978-7-5063-8236-6

I. ①管… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 200157 号

管道：亲子沟通的艺术

作 者：李 洁

责任编辑：丁文梅

装帧设计：万 琦

出版发行：作家出版社

社 址：北京农展馆南里 10 号 邮 编：100125

电话传真：86-10-65930756（出版发行部）

86-10-65004079（总编室）

86-10-65015116（邮购部）

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com>（作家在线）

印 刷：北京市通州运河印刷厂

成品尺寸：180×206

字 数：200 千字

印 张：12

版 次：2015 年 10 月第 1 版

印 次：2015 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5063-8236-6

定 价：48.00 元

作家版图书，版权所有，侵权必究。
作家版图书，印装错误可随时退换。

亲子沟通 “管道”

不仅仅是孩子的需要

你知道亲子沟通需要“管道”吗？

你知道如何打造亲子沟通的“管道”吗？

良好的亲子关系建立在良好的亲子沟通之上，而亲子沟通需要一个特殊的“管道”，这是我从教 30 多年的体会。本书通过大量的案例阐述了如何建立亲子沟通的“管道”和如何梳理被堵塞的“管道”，书中推荐的亲子沟通“管道”的建立和梳理的技术都是我和某个特定的孩子一起在解决问题的过程中创造的。

儿童很简单，却又很复杂。从某种意义上说，儿童成长是一个非常复杂的社会现象。简单，是因为孩子用真情真心看世界，你拥抱他，他便把幸福的拥抱送给你；你对他微笑，无论认识与否，他马上就会对你微笑，并夹带上更多非语言元素回应你。如果你对他表现出一丝的不友好，他立即会翻脸，认为你是世界上最坏的人，躲你、怕你。孩子就这么简单！复杂是因为一个弱小的生命呱呱坠地就会学习，就懂得用哭声表达自己的情绪。5 周大就会微笑，两个月大就会发“啊—啊—啊”的音，父母会惊讶：“这么个小精灵怎么什么都会！”

随着孩子一天天长大了，父母开始发现问题：“我的儿子是不是多动症？”父母满怀忧心；“我们家孩子太任性，怎么办？”父母很无助；“你怎么搞的，这么不听话。”指责的声音不断。在父母指责孩子的时候可曾问问自己：“我们怎么把孩子养成这个样子？”这就是孩子的复杂！父母花大力气，孩子不一定朝力的方向发展，因为生命的成长需要一个恰当的“管道”，力气再大，角度不对，“管道”也不会通畅，所以，面对不同气质的孩子，面对孩子的不同表现，父母必须选择最适当的沟通方式，孩子才有可能乖巧、乐观、孝顺、自信、成才。这就要求养育者首先要与孩子建立一条有效的沟通“管道”，然后才有可能帮助孩子成长，完成一个复杂的成长历程，描绘精彩的成长故事。

本书是我帮助无数个孩子、无数个家庭和老师后的教育心得。希望普天下愿为孩子成仁而呕心沥血的父母都能从本书中挖掘到育儿的宝藏，搭建与孩子有效沟通的“管道”，让每一个孩子的生命成长故事都可以被听见。

李 洁

2015 年夏于北京

目 录

第1章

亲子沟通“管道”的建立 /1

- ⊙父母要尊重孩子/3
- ⊙安抚，给予孩子安全感/7
- ⊙别以“为你好”的名义为孩子做决定/10
- ⊙每个周末开一次“家庭会议” /13
- ⊙给孩子提供特殊“管道”—— 艺术性表达/16

第2章

亲子沟通“管道”的应用 /23

- ⊙语言是有力量的/25
- ⊙早上好！你好乖啊/32
- ⊙微语言：肢体安抚艺术/37
- ⊙请让你的恐龙吃午餐吧/41
- ⊙不要让孩子战胜了你的心理底线/46
- ⊙妈妈管得太多，孩子就永远长不大/50
- ⊙“能够做李洁的儿子绝对是我的幸运” /55
- ⊙打骂只会让孩子更叛逆/60

第3章

疏通亲子沟通“管道”的方法 /65

- ⊙与孩子谈谈吧/67
- ⊙家长如何面对孩子之间的打闹/72
- ⊙别让自己的表达方式影响孩子/75
- ⊙与孩子讲话要注意语言的选择/80
- ⊙不要小看孩子的倔劲儿 /84
- ⊙不要着急否定孩子/88
- ⊙和孩子共同成长/91

第4章

亲子沟通“管道”的维修技巧 /97

- ⊙神奇魔杖：大声地说吧/99
- ⊙“水”先生：幽默式的表达/102
- ⊙幽默是玩儿出来的/106
- ⊙在游戏中找到办法/111
- ⊙用故事梳理孩子的情绪/118
- ⊙一致性表达：让孩子与你更亲密/127

第5章

亲子沟通“管道”的作用 /133

- ⊙把孩子的“音符”还给他们/135
- ⊙尊重孩子的兴趣就是尊重孩子/138
- ⊙父母给予什么，孩子就回报什么/143
- ⊙孩子内在站起来，整个人才会站起来/146
- ⊙用“李氏冥想”撬动潜意识/149
- ⊙妈妈去世了，让眼泪流出来/153
- ⊙妈妈自身的精神状态决定孩子的自我塑造/160

第6章

孩子沟通“管道”的养护 /165

- ⊙不要剥夺孩子承担责任的机会/167
- ⊙我长大了：父母要认可孩子的突发奇想/170
- ⊙给予爱：应对孩子自虐的方法/177
- ⊙男生女生：按性别给予孩子不同的养育方式/181
- ⊙悠悠与小弟弟：改变孩子的不合理认知/185
- ⊙挫折教育：让孩子去体验他人生的每一次甘苦/190

第7章

家长沟通“管道”的养护 /195

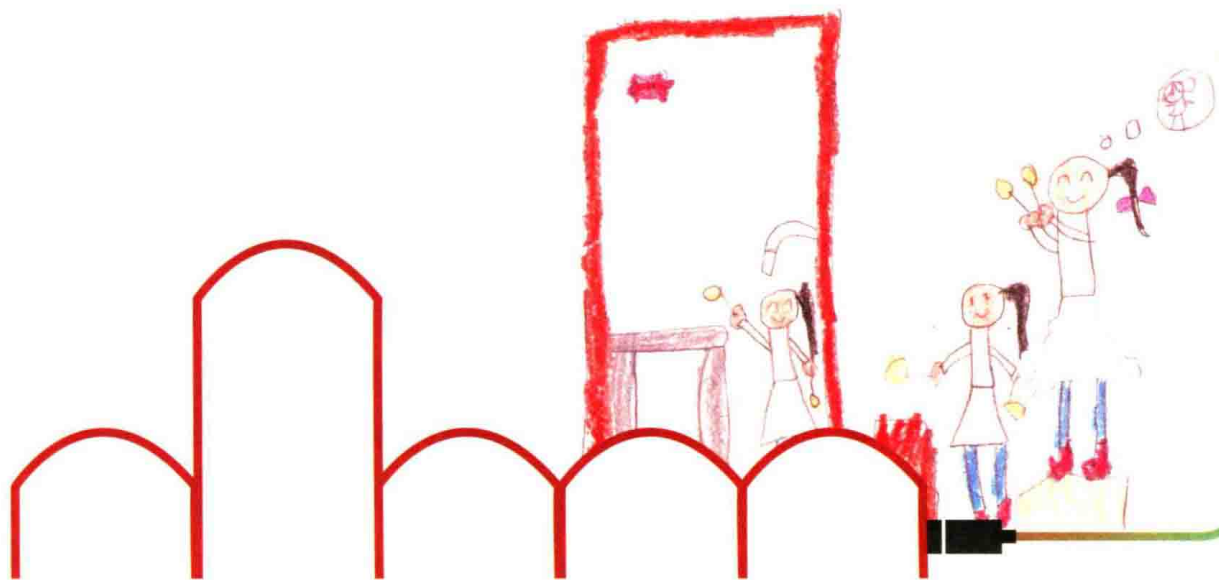
- ◎父母需要上岗证 /197
- ◎母亲的手是推动世界的手 /202
- ◎与孩子的战争没有赢家 /206
- ◎成长是贯穿一生的修炼 /211
- ◎寻找家长关注点与孩子需求点的匹配 /215

第8章

亲子沟通“管道”的问答 /219

第 1 章

亲子沟通 “管道” 的建立

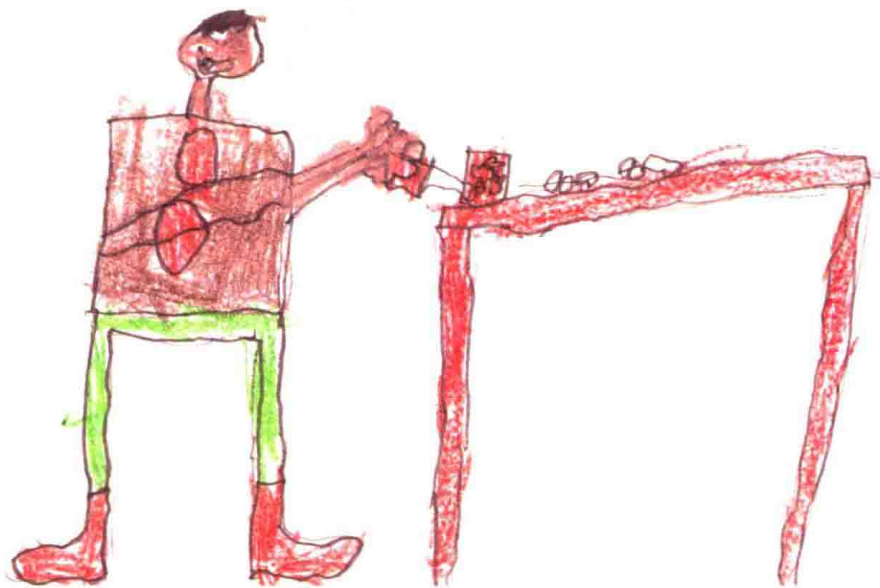


人与人之间的沟通就好比市政“管道”的衔接。如果我们与他人的“管道”衔接对位，那么彼此的沟通关系一定是顺畅和谐的。反之，彼此的交流互动就会遭遇阻塞，陷入困境，甚至彼此受到伤害。



父母要尊重孩子

美国旧金山科学博物馆里有一个餐吧，人们可以在那里喝咖啡、可乐，还可以享受各类快餐。为了获得与当地家长、儿童更多的沟通机会，每次到美国我都会去那个博物馆，坐下来喝杯咖啡。有一次，我刚端着咖啡在一个圆桌前坐下，对面便坐下一个两岁多的蓝眼睛男孩儿，他妈妈很礼貌地同我打了个招呼，



李厚毅 绘



倪梓铭 绘

然后把餐盘放到男孩儿面前，我正准备和他们母子交谈，小男孩儿端起可乐一下子就倒进了爆米花杯中，爆米花漂浮在杯面，连带可乐直往外溢。“Oh, no, that's bad. (哦，不，太糟糕了。)”漂亮的妈妈用极其正常的语调轻轻地说这几个词，起身将溢出的爆米花统统收拾进爆米花桶，转身扔进了垃圾桶，然后向点餐台走去。小男孩儿冲我耸耸肩，我问他：“Are you OK? (你还好吗?)”他很认真地回答：“Yes, I'm fine. But I am very sorry. (是的，我很好。不过，我很抱歉。)”说完，又冲我耸了耸肩。

这是一位很有智慧的妈妈，她抓住了与孩子沟通的关键：尊重。孩子不是故意的，他已经知道搞砸了，有了愧疚感，此刻家长应该给予安抚，让孩子的愧疚感尽快消失，所以这位妈妈控制了自己的情绪，既尊重了孩子，又在外人——我

的面前保护了孩子的自尊。

建立亲子沟通“管道”的第一步就是尊重对方。生活中每个人都有属于自己的“管道”，而且这个“管道”有很多分支——情绪的“管道”、物质的“管道”、语言的“管道”、精神的“管道”、沟通的“管道”。在亲子关系中，不单有家长，还有与家长认知、经验、阅历、理解力完全不同的孩子，所以在沟通中处于控制地位的家长，在沟通前需要思考：自己与孩子沟通是因为一个什么样的事件？在这个事件中孩子的诉求是什么？自己与孩子进行沟通的预期是什么？自己希望给予孩子什么样的引导和启发？孩子能不能接收自己的信息或意图？

我在国内做家长培训时，经常给家长讲那个餐吧的故事，并向家长提问：“如果是你的孩子，你会怎么做？”90%的父母的回答是这样的：“干什么你，还吃不吃了！”10%的家长说会一巴掌扇过去。

这真是我们孩子的悲哀！殊不知，孩子受到了责骂或挨揍后，情绪瞬间就会产生，要么不开心，要么哭闹。如果家长此时不能很好地控制自己的情绪，冷静地处理问题，而是对孩子进行斥责或处罚，亲子沟通的“管道”就堵塞了，那么孩子会获得另外一种错误的经验：对错误或失误要大怒，甚至要采用武力解决。于是在今后的生活中，他们会不自觉地去运用这一经验，继而一代又一代地传承下去。因此，今天我们经常看到这样的情景：家长很喜欢训斥孩子，孩子很容易耍横。

如果孩子在事件中需要的是安抚（情绪“管道”），你给他的却是道德评判（精神“管道”），那么情绪“管道”和精神“管道”就无法有效对接，亲子沟通的“管道”就会堵塞！所以，面对需要安抚的孩子，父母“管道”流出的必须

是安抚的“水”。在什么情况下，应该使用什么样的“管道”，这需要父母的智慧和不断的学习。

智慧妈妈



父母与孩子交流时，尽量坐下或蹲下，拉着孩子的手，用平视的目光注视着他，而不要一边忙于家务（比如叠衣服、洗碗、拖地等），一边跟孩子讲话。专注的沟通会让孩子觉得自己受到父母的重视，父母愿意专心倾听他说话。这样能给予孩子沟通欲望的激励，也有利于亲情的建立。





安抚，给予孩子安全感

一次在巴黎机场转机，当时已是凌晨两点多，机场旅客不多，大家都很安静地等待着。大厅里一个小女孩儿依然精力旺盛地跑来跑去，她看样子不过两三岁，正是好动的年龄。小女孩儿的妈妈满头金发，坐在我对面，伸出手，将跑动的女儿拦住，示意她安静，并让孩子看了看周围的人们。小女孩儿看到妈妈不让自己跑动，不高兴了，开始哭闹起来。出于职业习惯，我打起精神，开始观察这位妈妈如何面对并解决这个小事件。毫无疑问，这是一位智慧且有心的妈妈。她温柔地将哭闹的女儿抱在怀里，用手轻轻地抚触她的后背，一句话也没有说，刚才还在四肢乱蹬的小女孩儿，很快便安静了下来。

孩子的哭闹就是“管道”堵塞的常见表现。为什么沟通的“管道”会出现堵塞呢？因为家长的“管道”和孩子的“管道”是很不一样的！家长是成年人，对自己的情绪有一定的觉察力和控制力——情绪不好的时候能马上意识到并引起自我注意，做个深呼吸再冷静地思考接下来如何去处理。然而，孩子的心智发育还远远不成熟，还没有自己的判断能力，更不会控制自己的情绪和行为。孩子也会思考，但不会像成年人那样思考，他们只能是跟着感觉走——**开心就会笑，不开心就会哭、会闹，会使用自己的“能力”来解决问题。**

家长在疏通堵塞的“管道”之前，最重要的是——了解孩子的逆反期及其

表现，以便“对症下药”。2岁～3岁的孩子正处在第一逆反期：心理发展出现独立的萌芽（喜欢自己的事情自己做，一旦遭遇家长反对或制止，就会发脾气、顶嘴、哭闹）。自我意识逐渐形成，不过情绪控制能力还比较弱。在这种“顽强地想表现自我意志”与“教条式的成人规范”相抵触的矛盾下，“管道”当然会出现堵塞。6岁～7岁的孩子处于第二逆反期：理所当然地认为自己已经不是小孩子了，也不愿意家长把他当小孩子，所以总想挑战家长的权威，“管道”自然也总会被不良情绪所堵塞。

在了解了这些之后，家长就可以针对不同年龄段孩子的情绪问题，实施最佳的解决办法。比如面对第一逆反期的孩子，最有效的方式就是：**安抚，给予孩子安全感。**

那么，针对第二逆反期的孩子呢，就要用语言加行动了：**面对面地沟通，循序渐进地引导，让孩子自己意识到自我的过错。**家长可以等到孩子情绪平静下来后，跟孩子说：“我们来谈一谈刚才发生的事情吧。”在一个相对轻松的环境中与孩子一起解决问题，或引导孩子自己解决，家长多一点儿耐心应该是可以做到的。

当然，如果是家长的“管道”堵塞了，那就需要家长朋友主动清理自己的“堵塞物”了。不过有一点很多家长都意识不到：**所有的孩子都觉得自己不是小孩子！**

在一次有20个家庭参加的亲子活动中，每当我发现孩子（年龄范围为2.5岁～3.5岁）自我介绍的名字和家长报的名字有出入时，我都会问“你喜欢我们唱欢迎歌给×××（孩子的大名）听还是给×××（孩子的小名）听呢（对孩子的