

如何说

孩子比大人能忍，并不是他们不气愤，而是他们深知自己的无能为力。父母让孩子把所有的感情——积极的和消极的——都表达出来，是送给孩子最好的礼物。

孩子才会听

怎么听

人人都需要赞美，需要被认可；大人如此，何况孩子。说教和指责只会让孩子心里更难过，在孩子的感情被说教和指责否定时，那么他就会用行动表达他（她）的不满。

孩子才肯说

帮你明白孩子在想什么
帮你唤起孩子的热情
助你与孩子和谐相处
助你陪伴孩子的成长

白媛媛 / 编著

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



作为父母，你幸福吗？



父母到底该怎么办？怎样教育孩子？怎样和孩子相处？本书采用最新的亲子教育方法，让所有的父母亲眼“见”非同一般的教育方法和相处之道，以期为广大家长朋友带去更为有效的教子技能。众所周知，教育孩子的前提是与孩子相处，在父子、母子相处过程中运用本书潜移默化化的方法，既可以省时又可以减少教育化繁为简。另外，通过书中的方法，让亲子教育变得感性，而不是知识性和系统性，使父母可以脱掉“长辈”的外套，换上“轻松”的锦衣，真切感受身为父母的幸福。



ISBN 978-7-80197-961-2



9 787801 979612 >

定价：26.00元

如何说

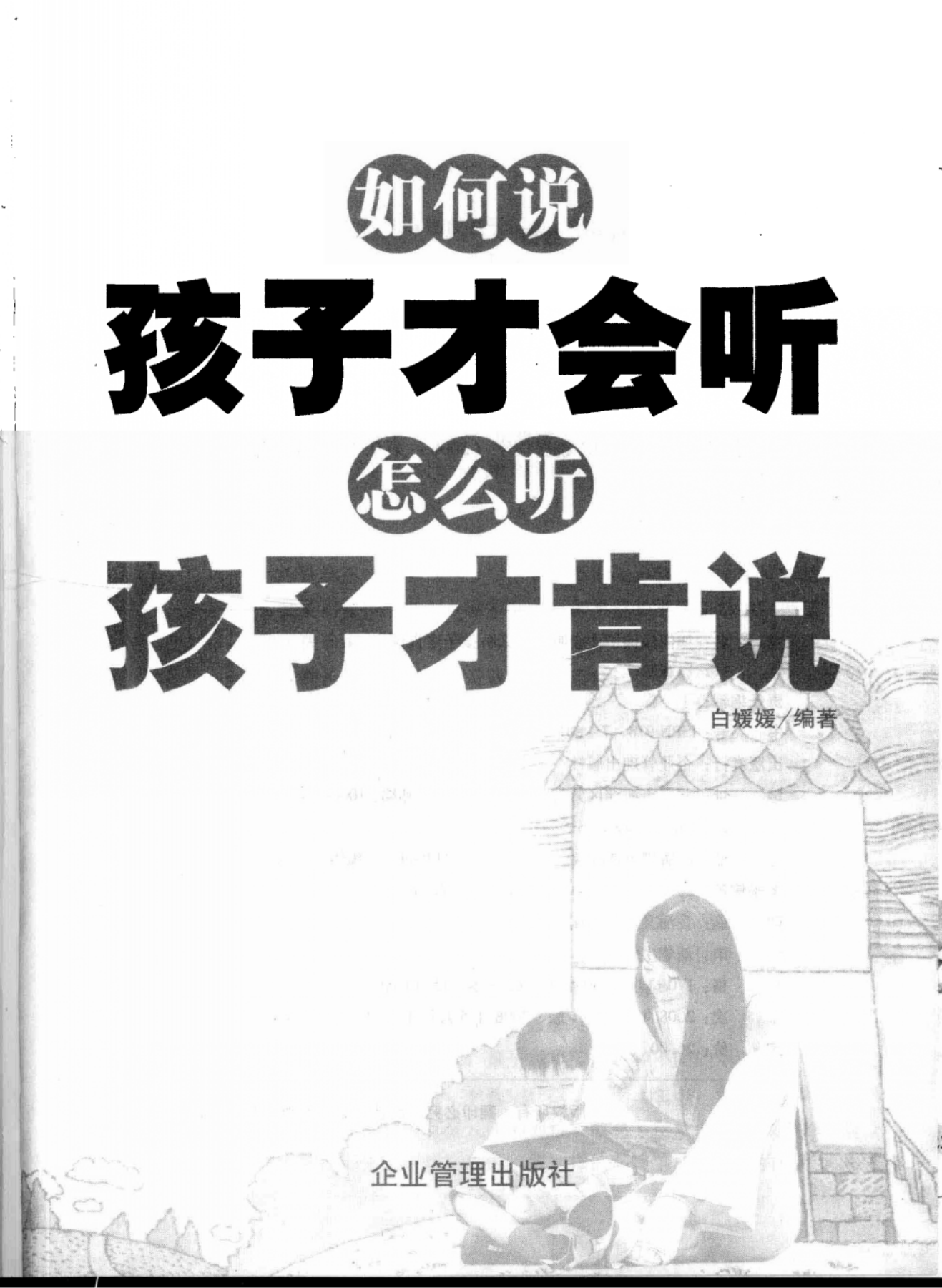
孩子才会听

怎么听

孩子才肯说

白媛媛 / 编著

企业管理出版社

A black and white illustration of a woman with long dark hair and a young child sitting on the ground, reading a book together. They are positioned in front of a traditional Chinese building with a tiled roof. The scene is set outdoors with some foliage visible in the background.

图书在版编目 (CIP) 数据

如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说/白媛媛编著.
-北京:企业管理出版社,2008.3
ISBN 978-7-80197-961-2

I. 如… II. 白… III. 家庭教育-通俗读物
IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 033612 号

书 名: 如何说孩子才会听 怎么听孩子才肯说
作 者: 白媛媛
责任编辑: 丁 揭
书 号: ISBN 978-7-80197-961-2
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100044
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 香河县宏润印刷有限公司
经 销: 新华书店
规 格: 170 毫米×230 毫米 16 开本 15.5 印张 170 千字
版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



说在前面的话——身临其境

我们不急着阅读这套沟通方法，首先让我们先验证沟通方法是否有效，以免浪费时间阅读整本书，并因此再一次伤害孩子细腻的感情。

验证这套方法很简单，只要看看这套方法的原理在自己身上是否奏效就可以了。

(1) 假设你回到家，看到孩子把屋子弄得乱七八糟，你批评孩子，配偶却因为孩子的事情生你的气，然后你在切菜时不小心切到手指，这时你的配偶对你说：“我说你什么时候才能学会做饭？”

①你会有什么反应？

A: 会把厨房的所有东西摔到地上。

B: 会说：“你自己做饭吃吧！”

C: 会很伤心，然后哭。

D: 平静地看着配偶，继续做饭。

E: 心里想着到底怎么做，检讨自己。

②你配偶的话让你对他（或她）怎么想？

A: 气愤。

B: 伤心。

C: 痛恨。

D: 不满。

E: 无所谓。

F: 自己有错。

③你会不会重新做饭？

A: 坚决不会。

B: 发完脾气再做饭。





C: 等配偶道歉再做饭。

D: 继续做饭。

④你觉得你这一天会怎样?

A: 糟透了。

B: 没有任何影响。

C: 影响第二天的情绪。

D: 不想和任何人说话。

(2) 第二个场景, 假设同样的情形, 但是你的配偶看着整件事情, 然后说: “对你来说今天可真是不顺。”

①你会有什么感觉?

A: 不再生气了。

B: 会感觉很愉快。

C: 还是很难受。

D: 很惊讶。

②如果两句话给你的感受不同, 为什么? 毕竟屋子还是乱糟糟, 你手指的伤口没有因此恢复。

A: 两者之间没有关系。

B: 语言的伤害更大些。

C: 有人理解你。

③是什么原因让你感觉不同?

A: 没有被埋怨。

B: 感觉被理解。

C: 心情轻松。

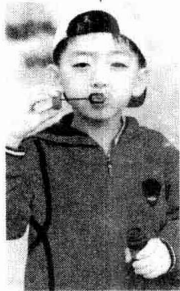
④那么这种情况下你的心情如何呢?

A: 开心、欢快。

B: 感激。

C: 无所谓。

D: 幸福。





(3) 现在给你第三个场景，你的配偶对你说：“让我做饭吧。”你的感受是？

- A: 感激他。
- B: 比第一个情况更糟。
- C: 让我觉得自己很蠢。
- D: 我怎么什么都做不好。
- E: 感觉轻松。

(4) 你和孩子的相处中，如何对待孩子？和配偶对待你一样吗？

A: 为了让孩子记住该怎么做，总是对孩子说：“你已经长大了，该懂得这个了，该懂得那个了。”但通常他（她）很生气。

B: 总是对孩子说：“你照着我做，做这个做那个。”

C: 总是批评孩子，都习惯了，甚至觉得是很自然的事。而批评孩子的话正是当自己还是小孩子时父母对自己说的话，却忘记了当时自己是因为这些话记恨父母。

(5) 当你失望、沮丧、生气时，如何才能帮助你改变这种感觉呢？

- A: 不用别人告诉你如何改进。
- B: 有人能够理解你。
- C: 不责怪你。
- D: 有人指出你的缺点。

你现在有自己心中的答案了吗？该如何对待孩子呢？我们的沟通方法就是使家庭氛围维持在第二种场景，如果你感兴趣的话请翻开下一页。



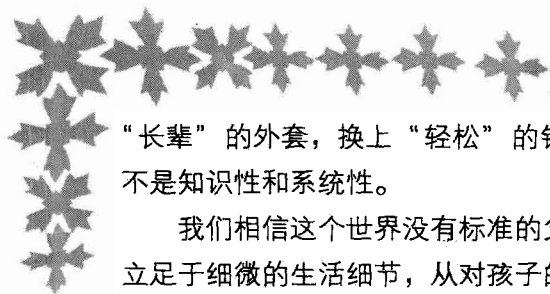


前 言

父母对孩子的爱都是相同的，都是那么浓烈、纯粹、难以言表。并且，又都是矛盾的。父母，对待自己的孩子时经常会有种“含在嘴里怕化了，捧在手里怕摔了”的感觉，觉得怎么疼爱孩子都不够，可是也会担心自己的溺爱会宠坏孩子：父母想满足孩子所有的愿望、让孩子拥有所有美好的东西，又怕孩子因此变得贪婪、不懂得珍惜；在孩子撒娇时，想留住孩子对自己的依赖，可是又希望她快快长大；看到孩子活泼大胆，心头欢喜但是又担心孩子不懂礼貌；看到孩子淘气，表面训斥孩子，心里又是一番心疼，怕孩子伤心。

这些矛盾往往演变为教育孩子时的犹豫：我们一方面想教育孩子成熟懂事，一方面又不想破坏孩子天真的美好；一方面不愿意自己变成唠唠叨叨的家长，一方面又不得不为孩子的未来唠叨；一方面想找到简单实用的方法，一方面又没有时间去寻找。

每位父母都觉得自己的孩子很娇嫩、很可爱，一般的教育方法都舍不得用在孩子身上。让父母感到苦恼的是：父母到底该怎么办？怎样教育孩子？怎样和孩子相处？既然父母都是这么在意孩子的感受，总要自己亲眼所见、验证以后才会放心，觉得可靠、可行。本书就让所有的父母亲眼所“见”非同一般的教育方法和相处之道，其中采用最新的亲子教育方法，以期为各位家长朋友带来更为有效的教子技能。众所周知，教育孩子的前提是与孩子相处，在父子、母子相处过程中运用本书潜移默化的方法，既可以省时，又可以将教育化繁为简。另外，通过书中的方法，父母可以脱掉

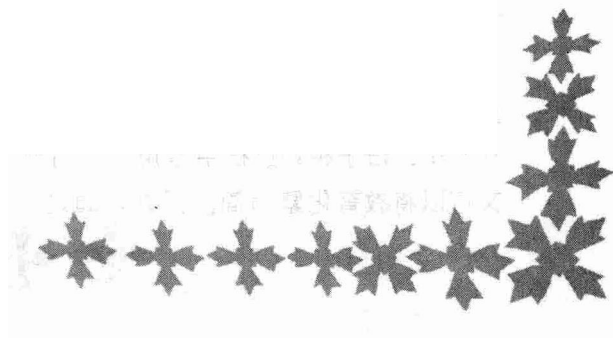


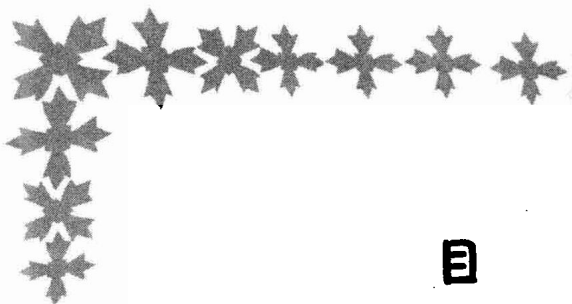
“长辈”的外套，换上“轻松”的锦衣。让亲子教育变得感性，而不是知识性和系统性。

2

我们相信这个世界没有标准的父母，也没有标准的孩子，本书立足于细微的生活细节，从对孩子的沟通、赞美、惩罚、指导等方面出发，指出与孩子相处的简单方法，成功地处理日常生活中遇到的种种情况，协助父母维护孩子乐观积极、善解人意、聪明幽默、勇敢豁达、坚强独立、富有责任心的品质。当父母读完这本书后，孩子自己能够扮演主角之时，父母教育孩子的目的就真正达到了，这本书的作用也就实现了。同时希望父母能在孩子的教育上举重若轻，使大人和孩子更加和睦，使家庭生活更加幸福。

编者





目 录

第一篇 家长如何“听” / 1

PART ONE 如何面对孩子的感情宣泄 / 3

- 有的时候,小孩子会因为生气或者激动而变得情绪失控,他无法说清自己的感受。

- 孩子需要感受到我们理解他的感受。

- 面对孩子感情宣泄的5种方法:

△做一面“镜子”,如实映射出孩子的情绪

△及时倾听孩子的声音,让孩子愿意说下去

△肯定孩子的感受,“对啊”“嗯”“噢”

△理解孩子要表达的意思

△用不难堪和真诚让孩子表达出极力隐藏的感受

NO.1 听听自己的声音,听听孩子的声音 / 3

NO.2 做个“镜子” / 4

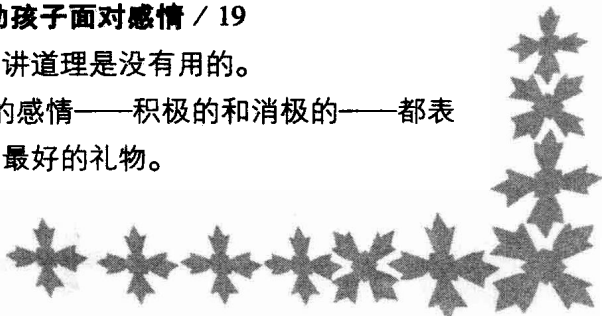
NO.3 孩子,我怎么听你说话 / 6

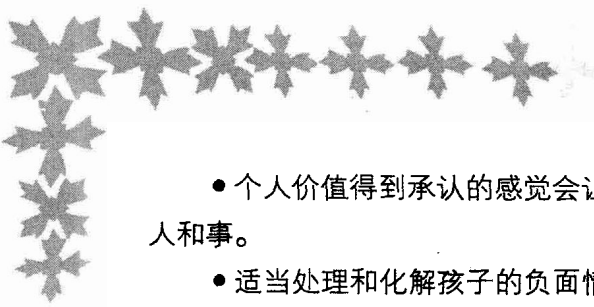
NO.4 不难堪和真诚 / 14

1

PART TWO 如何帮助孩子面对感情 / 19

- 当孩子情绪波动时,讲道理是没有用的。
- 父母让孩子把所有的感情——积极的和消极的——都表达出来,是送给孩子最好的礼物。





- 个人价值得到承认的感觉会让孩子更有效地处理身边的人和事。

- 适当处理和化解孩子的负面情绪是改善他行为的关键。

- 帮助孩子面对感情的 6 种方法：

- △肯定孩子的感受，“你太可怜了……”“你肯定很高兴……”

- △站在同一立场，“大多数人都会这样……”

- △把想法写下来

- △指出孩子的错误，但是不要伤害性地指出错误

- △帮助孩子把内疚的感情表达出来

- △告诉孩子如何做出适当的弥补

- NO. 1 肯定孩子的感受 / 19

- NO. 2 父母与孩子之间的战争 / 24

- NO. 3 如何帮助孩子面对失落和记忆 / 26

- NO. 4 如何帮助孩子面对内疚 / 30

- NO. 5 如何帮助孩子面对嫉妒 / 34

- NO. 6 情绪测试 / 38

PART THREE 如何帮助孩子克服情绪化 / 43

- 孩子往往感情丰富、更情绪化，这是他们面对最亲近的人毫无保留的真实感受。

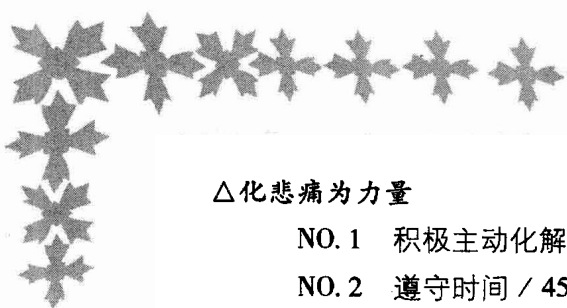
- 把好的感觉同某一事物相联系的方法是在不强迫的情况下，改变孩子行为的最有效的方法。

- 帮助孩子克服情绪化的 3 种方法：

- △适当给予指导

- △沟通





△化悲痛为力量

- NO.1 积极主动化解矛盾 / 43
- NO.2 遵守时间 / 45
- NO.3 不做任性的小孩 / 48
- NO.4 改掉缠人的毛病 / 51
- NO.5 过于情绪化要不得 / 54
- NO.6 与情绪化孩子的沟通 / 57

第二篇 家长如何“说” / 61

PART ONE 如何鼓励孩子 / 63

- 人人都需要赞美,需要被认可;大人如此,何况孩子。
- 但孩子在评价式赞美的压力下,常显得局促不安,而且多半会转而进行自卫或干脆逃避。
- 我们应表扬孩子的行为,而不应含糊其词的表扬其整个人。

• 鼓励孩子的3种方法:

△赞美要“言之有物”,“这篇作文的开头……叙述部分……结尾……,一定……”

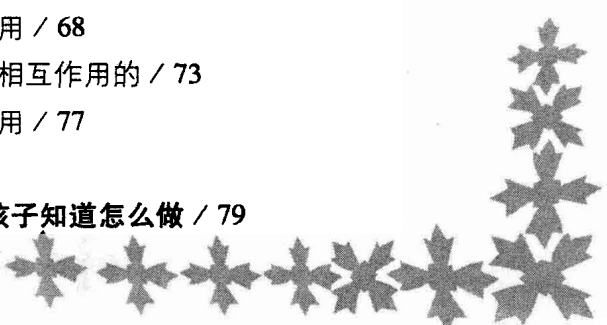
△描述性赞美

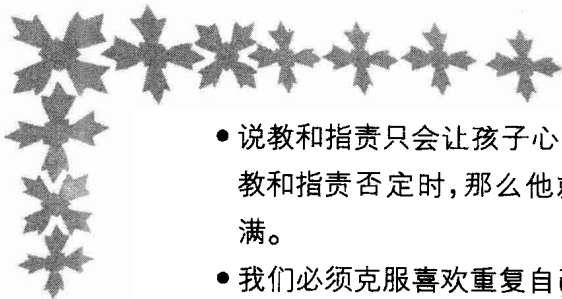
△让孩子对自己做评价

- NO.1 赞美之度 / 63
- NO.2 赞美之用 / 68
- NO.3 赞美是相互作用的 / 73
- NO.4 赞美作用 / 77

3

PART TWO 如何让孩子知道怎么做 / 79





4

- 说教和指责只会让孩子心里更难过,在孩子的感情被说教和指责否定时,那么他就会用行动表达他(她)的不满。
- 我们必须克服喜欢重复自己观点的习惯。
- 在指导孩子时,我们不要攻击孩子的人品和性格,只陈述问题及可能解决问题的方法。
- 避免生气和伤害感情的5种方法:

△提前给予孩子提示,“你如果……”

△对孩子使用直白的话

△让孩子参与

△找出解决方法,“不管事情是如何发生的,我们需要……”

△直接采取行动

NO.1 最常听到妈妈讲过去的故事 / 79

NO.2 语言虐待 / 82

NO.3 批评、威胁和恐吓一点用处都没有 / 87

NO.4 提示 / 90

NO.5 如何帮助孩子不撒谎 / 92

NO.6 为什么孩子会撒谎 / 98

NO.7 我们不是侦探 / 101

NO.8 日常用“语” / 103

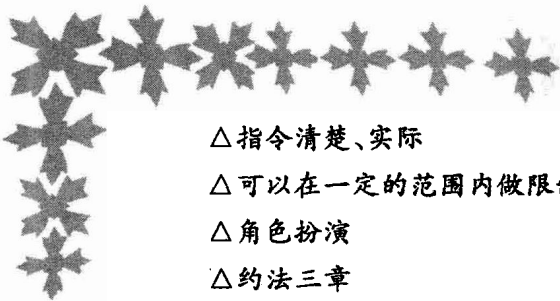
PART THREE 如何对孩子进行引导 / 107

- 孩子有时会拼命保护他们的自我意识,不管正确与否,他们会对否定他们的人产生强烈的反感。
- 给孩子引导的6种方法:

△让孩子尝到后果

△借助外来力量





△指令清楚、实际

△可以在一定的范围内做限制式的选择

△角色扮演

△约法三章

NO. 1 把用过的东西放回原处 / 107

NO. 2 不说谎的孩子招人爱 / 112

NO. 3 怎么说不听话的宝宝 / 117

NO. 4 怎么说粘人的宝宝 / 126

NO. 5 简单、有效的“话” / 129

NO. 6 练练怎么说 / 131

第三篇 家长如何“做” / 141

PART ONE 如何帮助孩子克服敏感 / 143

- 孩子有时候很敏感,容易激动,泪腺也很发达,哪怕一点点的小事都会让他们伤心地大哭一场。
- 有时候孩子是因为自我意识开始发展,怕别人不尊重自己,对自己不友好而害羞。
- 我们不要把敏感、害羞看做是错误行为。
- 帮助孩子克服敏感的5种方法:

△提供锻炼条件

△排遣孩子心中的寂寞

△增强孩子的安全感

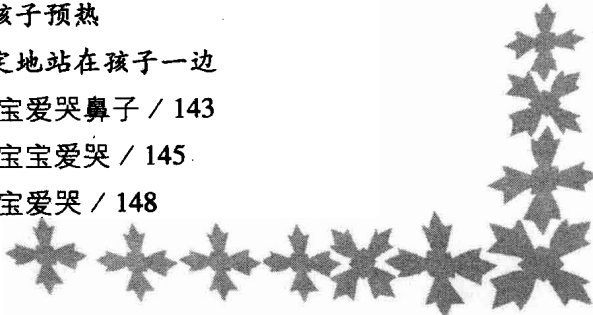
△保证足够的时间让孩子预热

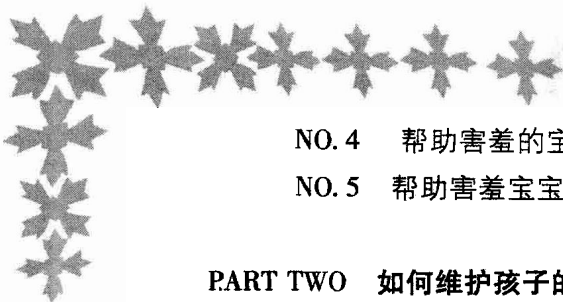
△要让我们的情绪坚定地站在孩子一边

NO. 1 敏感宝宝爱哭鼻子 / 143

NO. 2 害怕的宝宝爱哭 / 145

NO. 3 任性宝宝爱哭 / 148





NO. 4 帮助害羞的宝宝面对害羞 / 149

NO. 5 帮助害羞宝宝克服胆怯 / 152

PART TWO 如何维护孩子的自尊 / 159

- 孩子都不太愿意让朋友知道父母在支配着自己。因为他们有一种心理,想向朋友显示自己独立人格已被家庭所承认。

- 我们在纠正孩子荒唐行为时要留意孩子的难堪情绪。

- 维护孩子自尊心的3种办法:

△让孩子觉得你信任他

△和孩子一起发掘孩子的优点、长处

△让孩子感觉到自我存在价值

NO. 1 如何不伤害孩子自尊的同时引导孩子 / 159

NO. 2 如何体谅孩子的自尊 / 161

PART THREE 综上所述 / 168

- 愉快的情绪使孩子愿意自理。

- 责任心是在日常小事中积累的,细微到生活中的每个缝隙。

- 综合3种方法:

△正确地表达感情

△让孩子做力所能及的事情

△鼓励

NO. 1 自己的事情自己做 / 168

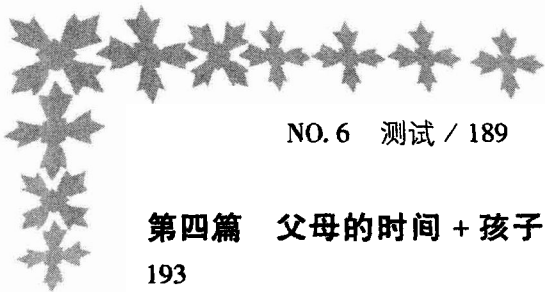
NO. 2 不浪费一分钱 / 171

NO. 3 丢掉“粗心大意” / 174

NO. 4 注意力是孩子的财富 / 178

NO. 5 保留责任心 / 186





第四篇 父母的时间 + 孩子的时间 = 一天日常生活 / 193

- 孩子与亲人或依恋对象分离会形成烦躁、忧伤、紧张、恐慌、不安等情绪。
- 有上学孩子的家庭每天早上起来就像是打一场仗：天天都在孩子困难的起床、快速的洗脸、刷牙和匆忙的早餐中结束，而家长们在孩子出门后才能松口气。
- 不为电视机的开与关争吵似乎这一天就不完整。
- 饭桌不只可以用来吃饭，还可以成为战场。
- 友谊是孩子长大的催化剂。

NO. 1 幼儿园门前大战 / 195

NO. 2 工作日父母与孩子接触的几个小时 / 196

NO. 3 电视机开关之争 / 200

NO. 4 蔬果大战 / 204

NO. 5 孩子情感的第一次转折点 / 206

NO. 6 孩子的友谊 / 208

NO. 7 先用语言“收买”孩子 / 216

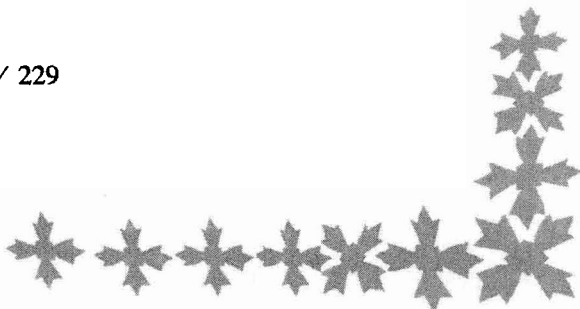
NO. 8 亲子游戏 / 223

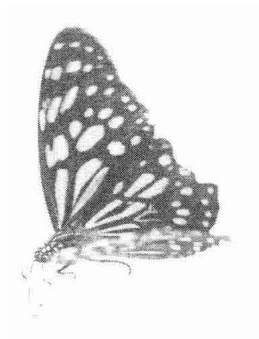
NO. 9 会玩的孩子 / 227

7

附录：

教育新旧观点大比拼 / 229





第一篇

『家长如何』听