



妈妈的话，是植入孩子心中的一粒种子

妈妈如果从正面、积极、健康的角度去审视孩子，肯定孩子、激励孩子，就能让孩子强烈地感受到妈妈对自己的爱和尊重，就能让孩子变得更加自信、自强。

2

吕云龙 符文辉 编著

好孩子^的成长 99%靠妈妈

——如何把话说到孩子的心里去——

HAOHAIZI DE CHENGZHANG 99% KAO MAMA
RUHE BA HUA SHUODAO HAIZI DE XINLI QU



“怎么说”往往比“说什么”更重要

朝华出版社

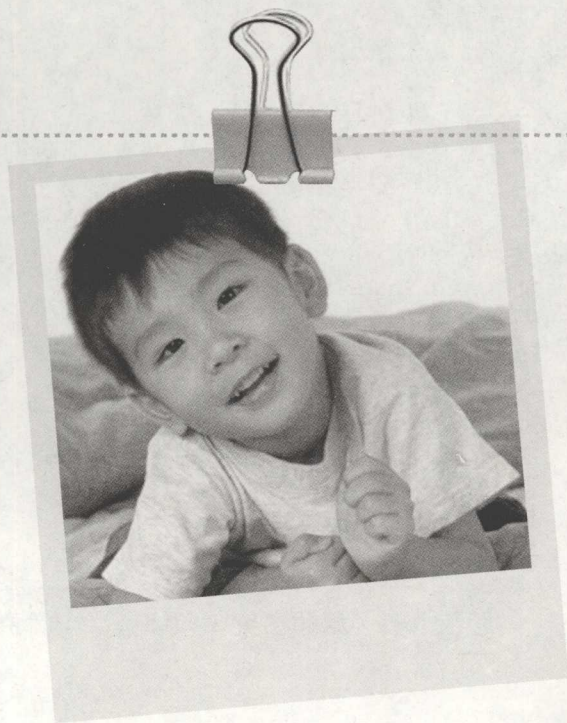
2

吕云龙 符文辉 编著

好孩子成长 99%靠妈妈

——如何把话说到孩子的心里去——

HAOHAIZI DE CHENGZHANG 99% KAO MAMA
RUHE BA HUA SHUODAO HAIZI DE XINLI QU



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何把话说到孩子的心里去/吕云龙, 符文辉编著.

—北京: 朝华出版社, 2010.5

(好孩子的成长 99%靠妈妈; 2)

ISBN 978-7-5054-2381-7

I. ①如… II. ①吕… ②符… III. ①家庭教育—
语言艺术 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 069345 号

好孩子的成长 99%靠妈妈② ——如何把话说到孩子的心里去

作 者 吕云龙 符文辉
选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 王 磊
责任印制 张文东
封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048
订购电话 (010) 68413840 68433213
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 www.mgpublishers.com
印 厂 三河市三佳印刷装订有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 140 千字
印 张 14.5
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-2381-7
定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一章 话说不到孩子的心里去，孩子难免不听话

为什么最爱孩子的妈妈在好话说尽，责备、威胁、惩罚、羞辱、唠叨等手段用尽的情况下，孩子仍然难以管教且具有破坏性？为什么妈妈经常像在对着空气说话，得不到孩子的积极回应？这不是因为妈妈缺乏爱心，而是因为妈妈缺乏对孩子的理解和说话的技巧——没有理解孩子言语中隐藏着种种需要解读的密码，也还没有掌握好必要的沟通技巧。

妈妈不会说话，就别怪孩子不听话	1
教育孩子，妈妈光有爱是不够的	4
把话说到孩子心里去，是一门艺术	7
父母说的话，决定了孩子的未来	10
倾心交谈有利于孩子的健康成长	14
给孩子一点不听话度	16

第二章 说话前，妈妈如何扮演好自己的角色

在亲子沟通中，妈妈占据着主动权。当妈妈扮演的指挥型妈妈、唠叨型妈妈、万事通型妈妈、判官型妈妈、批评型妈妈等角色时，孩子就难免产生烦恼、愤怒、失望、伤心等对应的消极抵抗的情绪。那么，在与孩子说话时应该扮演的正面角色是什么？本章将细细为你阐明。

爱的给予者：妈妈应该用爱的语言使孩子幸福	20
规则的制定者：妈妈的话能给予孩子安全和自由	23
生活的引导者：妈妈用话语鼓起孩子自信的风帆	26
孩子最初的老师：谆谆善诱，提高孩子生活技能	28
孩子的心理医生：用阳光话语驱走孩子心底的阴影	32
不做孩子的主人：尊重孩子的独立人格， 给予孩子自主决策的权利	35

第三章 和孩子说话应遵循的基本原则

有 8 条亲子沟通必须遵循的基本原则，妈妈如果有意或无意中违背了它，就会给亲子沟通带来不必要的麻烦，甚至会陷入沟而不通的困境中难以自拔。在高效的亲子沟通中，妈妈只有遵循这 8 条原则，才能有效地把话说到孩子的心里去。

尊重孩子的需求，哪怕这种需求在你心里很渺小	38
在发表自己的观点前给孩子说话的机会	41
只要说出真实的想法，孩子就应该得到赞赏	44
给予孩子信任，远胜于对孩子进行监督	47
给予孩子欣赏的目光，远胜于给予孩子苛责的耳光	50
给予孩子指导，远胜于给予孩子批评	53
身教更胜言传，用榜样的力量带动孩子	55
闻过则喜——妈妈要允许孩子指出自己的错误	58

第四章 说话艺术 1：多说孩子爱听的话

妈妈的话，是植入孩子心中的一粒种子，会深深地影响孩子的一生。妈妈如果能从正面、积极、健康的角度去审视孩子、肯定孩子、激励孩子，就能让孩子强烈地感受到妈妈对自己的爱和尊重，就能让孩子变得自信自强，从而拥有积极健康的心理和幸福美满的人生。

告诉孩子：“你是妈妈永远的骄傲”	61
在众人面前夸奖孩子的优点	65
在生活中夸奖孩子的每一个微小的进步	67
告诉孩子，有时候父母需要向他学习	69
与孩子谈一些他感兴趣的话题	71
多说能满足孩子好奇心的话	74
在说话中加一点幽默的调料	76
如何用最恰当的语言鼓励受到挫折的孩子	79

第五章 说话艺术 2：多说孩子能理解的话

不同年龄段的孩子，都有自己特定的心理需求和最喜欢的说话方式。妈妈不要试图改变孩子的个性，而应该接受他并从中感受到快乐。多用孩子最喜欢的说话方式跟他说话，用孩子的视角去看待这个世界，多用欣赏而不是挑错的心态去看待孩子。那么，妈妈就能一步步体会到接受孩子的个性的沟通所带来的愉悦与幸福。

用孩子的语言和他去说	82
用生动形象的方式告诉孩子	85
不说教，和孩子认真地分析具体情况	87
针对孩子的不同个性，采取不同的说话方式	90
必要时，妈妈也可以对孩子大声说“不”	93
多和孩子做角色游戏，在游戏中启发孩子	96

第六章 说话艺术 3：说孩子能接受的话

从某种程度上说，妈妈说话的态度、内容和方式，将成为孩子一生的自我意象和思维定式的基础。心理学研究表明，人在听到否定性的话时，身心处于收缩状态，并产生消极的防御心理。当孩子遇到来

自成人严厉批评时，他们就像在受到外界攻击时的含羞草一样，自然地卷缩防护起来。本章将告诉你，妈妈怎样说话才能让孩子易于接受。

不同的话，要选在不同的时机和场合说	98
学会换位思考，认同亲子间的感受	100
多提问能启发孩子心中的智慧	103
否定性的话不能说得太绝，给孩子留下回旋的空间	106
用自然惩罚来代替语言暴力	112
给予遭受挫折的孩子以适当的安慰	114
在说话时用幻想来实现孩子的愿望	117

第七章 说话艺术 4：说让孩子产生共鸣的话

在物理上，共鸣是指物体因共振而发声的现象，比如两个频率相同的音叉靠近，其中一个振动发声时，另一个也会发声。这启示我们，要把话说到孩子的心里去，妈妈需要用心感受孩子心声的频率，说和孩子特有年龄阶段相近的话，才能真正打动孩子的内心，引起他的共鸣。

把握合适的时机，妈妈的话可以让孩子刻骨铭心	121
用崇高的理想激励孩子	123
用亲密的话语来感化孩子	125
用孩子最喜欢的偶像来引导孩子	128
用责任感来激励孩子敢于担当	132

用孩子最喜欢的方式跟他说话	134
及时对孩子的努力成果给予高度评价	137
经常对孩子说：“妈妈相信你能做得更好”	139

第八章 消除抵制情绪，促使孩子合作的技巧

孩子的天性就是不喜欢被束缚，因此使孩子的行为符合社会规范，成了让许多妈妈头痛的事。妈妈用遍了责备、质问、谩骂、威胁、命令、说教、警告、讽刺、预言等武器，最后还是不得不升级到用体罚来解决问题，然而体罚这一武器也会在倔强的孩子面前失效。那么使孩子既能有效与妈妈合作，又能使他不产生抵制情绪的方法在哪里？本章将为你揭开这一谜底。

用倾听帮助孩子理清内心的感受	142
妈妈可以使用鼓励孩子合作的技巧	145
学会转移孩子的注意力	148
让日常家务也充满乐趣	151
促使孩子产生合作意愿的魔力词语	154
用暂停来使孩子感受到合作的需要	157
别用命令的口气跟孩子说话	160
不能要求孩子绝对服从	164

第九章 妈妈怎么说，孩子才会爱上学习

在这个娱乐资讯满天下、崇尚享受和自由反叛的社会，妈妈如何

有效地激励孩子进行自我监督、自我约束，并最大限度地激发孩子的学习自觉性和主动性，这是一个非常大的课题。有一些让孩子听起来有魔力的神奇语言，这些语言使孩子很容易接受您的要求和忠告，最大限度地爱上学习。

告诉成绩不佳的孩子：“成长比分数重要”	168
不管孩子行为如何失当，妈妈也要用语言 接纳他的情绪	172
在指出孩子的问题时，妈妈别犯最容易犯的错误	175
不要用评价式表扬，而要用描述式表扬	178
不要给孩子贴标签，而应给予孩子自我发现的机会	181
和孩子们共同讨论问题、一起制定解决方案	184
妈妈和孩子的老师说话时应掌握的技巧	187
在家长会上，妈妈应该掌握的说话技巧	190

第十章 妈妈不该说的一句话

在家庭教育中，妈妈无心的语言，会对孩子造成极大的伤害。妈妈的一些批评的话，让孩子喜欢谴责别人；妈妈的一些充满敌意的话，让孩子喜欢上跟人争斗；妈妈的一些让孩子恐惧的话，让孩子学会了忧虑；妈妈的一些嘲讽的话，让孩子学会了害羞。妈妈的一句话，可以改变孩子的一生。

你为什么总是给我惹麻烦？	193
我说不行就不行！	196
你和人家……比……	198

要不是我养着你……	201
有本事你走啊！	204
你敢这样做试试！	207
你怎么就那么笨呢！	210
除了学习，你什么事都不用管！	213
千万别给我丢脸！	216
我看你一辈子也不会有出息！	219

第一章

话说不到孩子的心里去，孩子难免不听话

为什么最爱孩子的妈妈在好话说尽，责备、威胁、惩罚、羞辱、唠叨等手段用尽的情况下，孩子仍然难以管教且具有破坏性？为什么妈妈经常像在对着空气说话，得不到孩子的积极回应？这不是因为妈妈缺乏爱心，而是因为妈妈缺乏对孩子的理解和说话的技巧——没有理解孩子言语中隐藏着种种需要解读的密码，也还没有掌握好必要的沟通技巧。

妈妈不会说话，就别怪孩子不听话

“马上把电视关掉，不要再看电视了，回屋里写作业去！”郝兵的妈妈在厨房里命令着自己的儿子，“都上五年级了，还是这样，心思都不在学习上，动画片有什么好看的！”但是说完之后，电视的声音一点都没减小，妈妈走出厨房才发现，小兵还是呆在那里一动不动，妈妈一看，火就上来了，走过去，把电视一关，双手叉腰，怒气冲冲地盯着小兵，而小兵这个时候似乎才回过神来，悻悻地走回自己的房间。妈妈的火气这才消了下去，过了半个小时，妈

妈打开小兵的房间一看，发现小兵正双手托腮，眼睛盯着窗外发愣呢！“作业写完了吗？干嘛呢？怎么整天这么不听话，给你吃穿，供你上学，怎么不给我争点气？”小兵听到妈妈的训斥，立刻开始“奋笔疾书”，妈妈在房间里呆了一会儿，就出去了，关门时，轻轻地叹了口气，眼神中掠过一丝无奈。

你的家中是否也有一个让你生气又无奈的孩子呢？你是否正在为孩子的不听话而苦恼呢？那么你知道孩子为什么会不听话吗？是孩子本身的原因呢？还是有外在的原因呢？首先来分析一下。

• 孩子不听话原因一：孩子的“耳朵”不好使。

可能你会有疑问，孩子的耳朵没毛病啊？怎么会不好使呢？可以看一下第一个例子，这种事情也比较普遍，孩子因为看电视而没有写作业，妈妈去催孩子，孩子却无动于衷。因此孩子被贴上了“不听话”的标签。其实在这个时候孩子并不是不愿意听妈妈的话，而是仍然沉浸在动画片的剧情里，根本就没有听到妈妈说的话。正所谓不知者无罪，妈妈在这种情况下认为孩子不听话就是一种误解，成年人有属于自己的世界，孩子也有，他沉浸在自己的世界里没什么错啊！

• 孩子不听话的原因二：孩子认为妈妈说的话没有道理，缺乏说服力。

李旭是个很有个性的孩子，平时也很喜欢看书，尤其喜欢韩寒，连头发的造型都要留得像韩寒，扎个小辫，额头的头发遮住一只眼睛。妈妈看到了，非常生气：“你这是什么发型，把头发剪短了去。以后不许留长发了。”“不行，这叫张扬个性，韩寒就是这样留的，我不剪。”“看你这样子像个小流氓，丢死人了，快去剪了。”“不，刘欢不也扎个小辫，他是流氓吗？”“还学会顶嘴了，小孩子张扬什么个性，再不听话就揍你。”“那你平时还去烫发染发的，为

什么我就不能对自己的发型做主呢？”妈妈一下子愣住了，张口却说不出话来，没想到儿子竟然说出这样的话来，但旋即就生气了：“我说不行就不行，少废话，明天我就把你拉到理发店去修理一下，看你还敢不听话，敢跟我作对。”“不不不，我就是不理。”李旭说完，就跑出了家门。

男孩子留小辫的确是不太符合一些人的审美，妈妈也试图让孩子改变自己的观点，但是不幸的是，孩子似乎将妈妈反驳得无话可说了，妈妈在无法说服孩子的情况下，就动用了自己做父母的权威来让孩子听话、服从，“我说怎么样就得怎么样”，这样显然是不能让孩子服从的，妈妈可以想想，如果一个人在没有说服你的情况下强迫你去做某事，是不是很无理呢？你会愿意做吗？同样对于孩子也是如此，他并没有心悦诚服，又怎么会听话呢？即使他勉强按照你的意思去做，也只是因为害怕受到惩罚而已，并非真正意义上的听话。

• 孩子不听话的原因三：妈妈说话的态度不好。

一位脾气不好的妈妈下班一回家看到孩子坐在电脑前玩游戏，就怒火中烧，走过去点着孩子的头说：“你看看你，作业不用写了，学不用上了吗？玩物丧志，将来肯定也不会有什么出息的，晚上别吃饭了，玩游戏玩饱算了。”孩子听到妈妈的话，眼含泪光：“我就不想有出息，就玩游戏，不让吃饭算了，我也不稀罕。”“有胆量再说一遍！”妈妈已经变得怒不可遏了。一场对话就此演变成一场战争。

这位妈妈这种不问青红皂白而且态度比较恶劣的训斥对孩子自尊心的伤害最大，或许孩子作业已经写完了，只是放松一下，或许孩子的确没写作业，但是因为贪玩被妈妈训斥到这个地步会激起孩子反抗的欲望，谁都不愿意听到难听的话。“即使是做错了又如何，

就得被这样贬低吗？”孩子的内心也是需要理解和关怀的。所以态度不好也会造成孩子的对立，不愿意听话的。

• 孩子不听话的原因四：妈妈说话的方式不对。

做妈妈的也会经常碰到这样的情形，明明告诉孩子不要做什么，但是孩子却偏要做，说得次数越多孩子就越要唱反调。这是为什么呢？首先来做个小实验：闭上眼睛，什么都可以想，但是不要去想猴子。这时候，你的脑海中出现的是什么呢……肯定是猴子。这是人的一种大脑映射，大脑只接收到一个信息时，自然会按照这个信息去做。虽然这个信息是否定的，但是由于大脑没有接收到应该怎么做信息，这个否定信息在大脑里留下的印象很深，就让人不由自主地遵从了。接下来，你就明白了，当你对孩子说话经常用“不要，不能”这类词语时，正是在引导他去这样做。

由此可见，孩子不听话在很大程度上会受到妈妈的影响，如果妈妈没有掌握好说话的技巧，那么孩子就很难成为一个听话的孩子。所以，想要改变孩子不听话的状况，必须从妈妈会说话做起。

教育孩子，妈妈光有爱是不够的

首先来看下面的一个例子：

明明的妈妈对明明的关怀无微不至，为了儿子的营养搭配甚至都报了营养学的学习班，尤其是早餐，每天早晨6点就起来为儿子开始准备，7点半时才把明明叫醒，当明明吃早餐的时候，她又会帮助儿子整理书包，因为明明做事情总是拖拖拉拉的，她怕儿子上学迟到，就直接把此事代劳了，看着明明开心地吃完早餐、背着书包去上学，妈妈的心里也美滋滋的，为自己对孩子无微不至的关心

和爱而自豪，她觉得自己这种对孩子完美无缺的爱一定可以教育好孩子，经常向同事夸耀自己的教育方式。但是这种完美的感觉有一天被打破了。

一到下午放学，明明就怒气冲冲地回到家，把书包往沙发上一摔，“气死我了！气死我了！”明明喊着。这时妈妈从厨房走出来，问：“怎么了？谁在学校欺负你了？”明明瞪了妈妈一眼：“都怪你，非要每天替我整理书包，今天都没把我的课本装进去，老师说我上学连课本都不知道带，还能做好什么事，今天本来我都被选为小组长了，就因为这个事情，老师又把我给撤职了，这都怪你。”“妈妈也是怕你速度太慢，怕你上学迟到才这样做的啊！”“不管不管，反正都怪你，是你害我当不上这个小组长的。以后我的东西不让你管了，连课本都不给我装进去，没一点责任心。”“怎么说话呢？我一大早就为你做饭，为你操心不说，你反而怪起我来了。你这孩子怎么一点都不理解我，一点都不知道听话呢？”“哼！就不让你管！”孩子也生气了，走进自己的房间，“啪”的一声把门摔了一下，妈妈看着这一切，心里说不出的滋味。

这样的情况想必在很多家庭都发生过，妈妈过分的爱护，包办孩子的事情，孩子平时没有一句感激的话，出现问题之后，却成了罪人，产生了爱的副作用，成了孩子的“出气筒”，心中的郁闷无法言喻。看来，要教育好孩子，爱是必须的，但却不是唯一的因素。

再来看另一个例子：

一位教育学家讲述了这样一件事情：有一次她做完关于教育孩子的演讲之后，有一位妈妈找到她，看起来情绪非常激动，“您可一定要帮帮我，您说的那些道理我都明白，但是却不知道具体该怎么做？”“您遇到什么为难的事了？”“是关于我女儿的，今年都 12

岁了，本来长这么大，应该懂事了，不用我来操心了，但是她却像个小孩子似的，叫她去洗澡，不洗，早上叫她起床刷牙，叫几遍都不动，把我都气坏了！我每天不辞辛苦地上班，回家了还给她洗衣做饭，这么辛苦还不是为了她，迫不得已我就训她，骂她，有时候还会动手，她还学会顶嘴了，跟我说什么未成年人保护法，这样以后还得了，都没法管了，气死我了……”就这样，这位妈妈气急败坏地数落了孩子十几分钟，专家在这个过程中只有听的份，一句话也说不上。

后来专家说：“这位妈妈的心情完全可以理解，可怜天下父母心啊！有哪个父母不爱自己的孩子呢？问世间何为亲情，直教父母以生命相许。但是教育不是只有爱就够了，就拿这位妈妈来说，她在我面前说话语气都这么强烈，而且我一个成年人都没有插嘴的时间，想想她和自己孩子说话的时候是一副怎样的情形呢？她的这种态度和方式让我都很难继续听下去，更何况是她的孩子呢？孩子又怎么可能会听她的话呢？”

试想一下，你是否有过对孩子气急败坏的训斥而不自知呢？这位教育学家说的话句句在理，要说到爱孩子，没有人比妈妈更有发言权，“十月怀胎，一朝分娩”，孩子是妈妈身上掉下的肉，怎么能不爱呢？出生之后，妈妈为了孩子更是操碎了心，害怕孩子吃不饱，穿不暖，上了学，又整天为孩子操心学习的事情……真可谓“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。

但是孩子的表现却让妈妈不是那么满意，很多孩子却对妈妈的爱视而不见，妈妈说的话一句也听不进去，这是为什么呢？

做个很简单的比喻吧！养孩子、教育孩子就像是农民培育庄稼，要种好庄稼，需要翻地、播种、除草、浇水这些必要过程，任何一步没有做好都有可能影响庄稼的生长，同理，对孩子也是如

此，孩子的衣食住行都需要父母精心的爱来呵护；庄稼在生长过程中可能会因为缺乏某些元素而生长不良，孩子在成长过程中也会因为缺乏必要的知识而遇到问题。如果庄稼生长不良了，农民都会仔细查清楚原因，然后采取适当的措施改变现状，没有人会怪庄稼，如果一个农民因为庄稼没长好，就站在地边，数落庄稼：“我把心思都用在你们的身上，浇水、施肥、除草，甚至是起早贪黑，冒着严寒酷暑，现在你们长成这样，对得起我吗？”这是不是很可笑呢？

但是对于孩子呢？如果孩子出现问题了（比如不听话），妈妈又是怎么做的呢？是不是有很多妈妈在数落孩子呢？“看看你，我每天为你操这么多心，尽最大努力让你吃好睡好，给你提供这么好的学习条件，现在还这么不听话，对得起我吗？”这不是和刚才那个可笑的农民一样了吗？

可见，问题的出现是不可避免的，庄稼长不好不能肯定地说因为农民操的心少，孩子不听话也不是因为妈妈给的爱不够多，教育孩子比种庄稼要复杂得多，需要妈妈更用心，而不只是给予爱。

把话说到孩子心里去，是一门艺术

孩子从幼儿园回来……

妈妈：“回来了？”

儿子：“回来了。”

妈妈：“今天在幼儿园都做了些什么？没有做什么坏事吧？”

儿子：“没做什么。就吃了些点心。”

妈妈：“吃的什么点心？”

儿子：“忘记了。”