

永远没有失败的孩子，只有失败的教育。

快乐是**散**出来的

好父母必备的**6**种角色



安 龙 编著

你真的了解你的孩子吗？

为什么孩子每天都有这么多的功课要做？
为什么孩子不喜欢和人说话？
为什么孩子会沉迷网游？
为什么孩子的性情古怪？
为什么孩子总是不注意卫生？
为什么孩子做什么都没积极性？

.....



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

永远没有失败的孩子，只有失败的教育。

快乐是**散**出来的

——好父母必备的**6**种角色



安 龙 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

内 容 简 介

学龄期儿童的身心健康发展一直牵动着广大家长的心,如何能够充分发挥好家庭教育的优势也是当前基础教育的一个热门话题。本书以相关专业知识为背景,结合大量的实例,深入浅出地为广大读者提供了教育孩子的基本知识和技巧。全书以情感背景为依托,针对学龄期孩子的学习、交友、游戏、个性培养、生活风格等几个方面,提出具体的指导性建议。最后一章还着重介绍了家长教育孩子时批评和鼓励的技巧。

本书以操作性为前提、专业知识为保障、大量的案例和分析为基础,融合多位教育者和家长的实际经验和技巧,为广大家长提供了全方位立体式的建设性意见和措施。本书适合广大的学龄期儿童的家长阅读,也适合广大从事教育行业的工作者,以及就读教育专业的学生参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

快乐是教出来的:好父母必备的6种角色 / 安龙编著. —北京:电子工业出版社, 2010.7
ISBN 978-7-121-10792-4

I. ①快… II. ①安… III. ①儿童教育 IV. ①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079585 号

责任编辑:李光昊

印 刷:北京机工印刷厂

装 订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:16 字数:266 千字

印 次:2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价:29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



序

梁启超曾经意味深长地说：“少年强则国强。”儿童时期是一个人的大脑、心理和行为获得塑造的关键阶段，其间形成的“情知意行”的基本框架不会随着年龄的增长而发生根本改变，其间积淀的人文内容更会与时俱进，发挥弥久益新和强烈、深刻的定势驱动效应。为此，每位家长、每个教师，都应当高度重视处于儿童时期的子女与学生的教化工作。

同时，儿童教育应当体现科学性、艺术性、人文性和快乐性原则。这是因为：

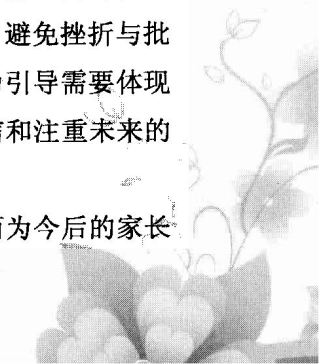
第一，家长和教师只有理解并掌握了儿童的脑体发育特点、心理发展规律和行为活动方式之后，才能设计与实施扎实有效的教育内容。

第二，自由活泼、真诚亲切和善于幻想乃是儿童的天性，为此大人们需要尊重儿童的这些宝贵品质，并借助创设艺术性情景来诱导和催化他们的创造性潜能。

第三，此处的人文性是指平等观念、真诚态度、以儿童的需要和潜质为本，借此克服家长“强加于人”的粗暴倾向，借此消除教师“好为人师”的职业心理定势。因为处于儿童阶段的个体之根本需要并不是抽象的知识或实用的技能，而是通过对象，发现自我的闪光点，展示自我的价值，明确自我的认知目标，深化自我的情感内涵。

第四，快乐性原则适用于儿童的学习、生活和交流，因为快乐的心情能够促进人的记忆、思维、交流与操作性能力的发展，能够增强儿童的自信，提升认知的开放性空间。快乐性教育并不是指一味地迁就迎合、隐瞒真相、避免挫折与批评、使他们为所欲为，而是指对儿童的情感引导、思想引导和行为引导需要体现动力特点、体验正负价值与多重意义，使他们逐步学会以乐观自信和注重未来的态度来应对内外世界的一切变化。

对以上种种问题，作者安龙在本书中进行了有趣的探索，从而为今后的家长



和小学教师提供了若干新颖、实用和有效的方法论启示。该书围绕“快乐学习”、“快乐交流”、“快乐游戏”、“快乐个性”、“快乐生活”、“快乐激励”等系列主题，深入浅出地讨论了相关的心理学知识、介绍了儿童心理行为发展特点，提出了家长和小学教师可资参考的操作性路径，因而具有重要的指导作用。

作者在扩展专业知识的应用范围、挖掘理论的应用潜能、构建儿童的心智框架和提升自己的实践技能等方面用功甚勤、用心甚密、用时甚多、用力甚深，从而取得了一系列的显著进步。我衷心祝愿所有的教育同仁能够沉着扎实、再接再厉、不断进取！同时希望读者朋友能够借助本书营造孩子、学子们的根本福祉。所谓的“事半功倍”、“机不可失”，恰好道出了儿童教育的紧迫情势和持久效应。因此，我们（包括笔者在内）都需要重新审视儿童的心理世界，以便为我们的亲人、学生、朋友、后代的身心发展奠定恰逢其时的动力基础，使之借此稳步迈向自洽自足、自信自新和自由幸福的高阶人生境界！

杭州师范大学教授

心理与心灵哲学研究所所长 丁峻

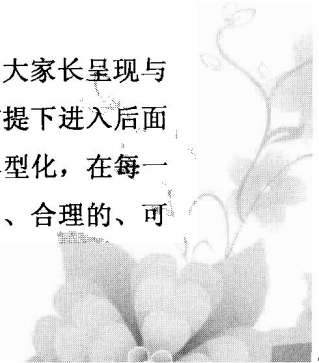


前 言

在科技飞速发展的今天，生活的节奏越来越快，未来总是充满着竞争和变数。作为广大的家长，每个人都希望自己的孩子能够适应这种社会的发展，并能够在未来成为被社会认可的精英。但是大多数的家长对教育孩子都没太多的经验，在各种教育方式和理念上都存在着这样或者那样的问题。而对于小孩子来说，任何教育上的问题都有可能影响他的一生。小学的教育是一个人成长的非常重要的阶段，一个人的人生观、价值观，以及各种生活习惯和个性都是这个阶段养成的，如果不能正确地对孩子进行教育和培养，很可能会危害孩子的发展。本书就是为了避免广大家长在教育中走进种种误区而编写的，希望本书能够给大家一些帮助。

家庭不仅是孩子生活的重要场所，同样也是接受教育的第一所学校。但是，目前广大家长由于生活和社会的种种压力可能会对孩子的教育问题有所疏忽。亲子关系渐渐疏远，父母与孩子之间的互动也越来越少。孩子的物质生活虽然得到了极大的满足，可是匮乏的精神生活使得他们往往难以融入学校和同伴这个大家庭当中。当然，对家庭教育的疏忽其责任不全在家长，因为并不是每一个家长都对孩子的心理和生理发展十分熟悉。日常生活当中缺乏必要知识的储备，平时的互动过程中又缺少相应的技巧，导致很多家长们心有余而力不足。针对这一情况，本书以实用性为出发点，结合大量的心理学、教育学知识，选取大量具有日常代表性的案例全方位多角度地为广大家长诠释了什么才是真正行之有效的家庭教育方式。

本书的第一章是以一个总体的概念引出即将展开的问题，给广大家长呈现与家庭教育关系密切的背景性知识。让家长在习得相关知识背景的前提下进入后面的章节当中。在后面的章节里，我们将教育孩子的方式具体化、典型化，在每一个细节方面都选取了具有代表性的事件作为样例，然后给出科学的、合理的、可



操作性的步骤，让广大家长和读者可以针对自己孩子的实际情况轻松上手。本书讲解了怎样让孩子能够快乐学习、快乐交流、快乐游戏，以及怎样培养孩子的个性、培养孩子的习惯、激励孩子的方法和技巧。同时本书还教会家长怎么样融入孩子的生活，成为孩子的同学、朋友、玩伴、顾问、榜样和导师。通过本书的学习，广大家长可以全面系统地掌握各种教育技巧。

当今社会提倡人性化关怀，反对大家长作风，而本书的写作也是在人本主义理念的指导下完成的。每一章节的内容都饱含着对孩子情感性的关怀和理解。快速的家庭和社会生活往往使得家长们忽视了对孩子情感的关注，而这种情感缺失也是导致很多青少年最终走向歧途的重要原因之一。关注孩子的情感世界，让每一位孩子都能有一个健康、快乐、向上的心绪去面对未来的世界。

本书内容针对性强，所有的讲解通俗易懂，各种方法和技巧浅显明白。同时本书案例丰富并贴近广大读者的生活，做到从生活中来，并能够回到生活中去，并能够指导生活。本书分类详细，指导性和阅读性强，注重了条理性和细节，不但适于仔细的研究，也非常适合时间有限的家长快速阅读。

本书在选题、选材、组织、编写和定稿的过程中，都倾注了很多朋友、同学的心血。在这里我向同学杨思楠、郭吉文表示感谢；向师妹孙月、强清表示感谢。同时，还要感谢我的父母对我的支持和帮助，感谢那些曾对我选材和立意提出过建设性意见的同学和朋友，他们是陈泊蓉、席杰、王楠。

最后，由于编写时间仓促，专业知识水平有限，可能存在一些问题和缺陷，也请广大仁人志士予以指出。

编者

第1章 让孩子的心灵沐浴在阳光下 / 1

1.1 你真的了解你的孩子在想什么吗 / 1

俯下身子与孩子平视 / 3

学会倾听 / 4

沟通的时机和方式 / 4

1.2 你的孩子有心理问题吗 / 5

儿童常见心理问题 / 6

案例分析 / 7

1.3 是什么影响了我们的孩子 / 8

遗传 / 9

环境因素 / 10

教育因素 / 11

1.4 小学生心理健康问题 / 12

儿童心理健康影响因素 / 13

建议和措施 / 15

1.5 你可以影响孩子的一生 / 17

1.6 你应当承担的角色 / 19

更新教育观念 / 20

学校教育的辅助者 / 20

选择教育方法 / 21

家长自我教育 / 21

第2章 做孩子的同学——快乐学习 / 23

- 2.1 环境带来的心理问题：让孩子尽快适应新环境 / 23
 - 学校适应不良现象的原因 / 24
 - 家长如何处理孩子学校适应不良的问题 / 25
- 2.2 心理压力的调节：才三年级，孩子就开始厌学了 / 26
- 2.3 逃避心理：孩子怎么又逃学了 / 29
- 2.4 竞争心理：让孩子正确地对待学习中的竞争 / 31
 - 嫉妒型竞争心理 / 32
 - 自卑型竞争心理 / 33
 - 攻击型竞争心理 / 34
- 2.5 专心：一次只做一件事 / 35
- 2.6 习惯性：把孩子培养成记忆超人 / 38
- 2.7 自制力：让孩子自己学会安排学习和玩耍 / 41
- 2.8 认同心理：让孩子喜欢上学习 / 43
 - 让孩子保持愉快的学习情绪 / 44
 - 用游戏性的语言对孩子提出要求 / 45
 - 给孩子恰当的关怀和鼓励 / 45
 - 帮孩子建立起自信心 / 45
 - 用积极的眼光去评价孩子 / 46
- 2.9 责任心的培养：让孩子不再懒惰 / 46
 - 帮助孩子明确自己的责任 / 47
 - 帮助孩子建立责任感 / 47
 - 自主选择机遇与责任同在 / 48
 - 以身作则，培养孩子的社会责任感 / 49
- 2.10 学会变通：培养孩子形成适合自己的学习习惯 / 50
 - 实例分析 / 50
- 2.11 平常心的培养：让孩子从容面对考试 / 53
 - 案例分析 / 54
 - 对待考试就像对待家常便饭一样 / 56

- 工夫在平时，坦然来考试 / 56
- 考试焦虑死光光 / 57
- 胜不骄，败不馁 / 57
- 2.12 学会面对困难：让孩子从容面对挫折 / 58
 - 认识自我，完善自我 / 60
 - 遇到困难，学会解决 / 61
 - 受到打击，学会面对 / 62
 - 心中不愉快，学会交流沟通 / 63
- 2.13 不要给孩子压力：家长怎么看待孩子的成绩起伏 / 63
- 2.14 上进心：59 与 60 分的差距有多大 / 66
 - 找到孩子的兴趣点 / 67
 - 给孩子定一个小目标 / 67
 - 通过事例进行引导 / 68
 - 发现孩子的闪光点 / 68
 - 来点阿 Q 精神，自我欣赏 / 68
- 2.15 功利性：父母是否应该对考试设置奖惩制度 / 68
 - 家长对孩子要言而有信 / 70
 - 家长对孩子要慎许诺言 / 70
 - 履行诺言才能树立威信 / 70
 - 专家建议 / 71

第 3 章 做孩子的朋友——快乐交流 / 72

- 3.1 暗示心理：给孩子一种积极的暗示 / 72
 - 语言暗示 / 74
 - 非语言暗示 / 75
- 3.2 诚实：让孩子学会真诚待人 / 75
- 3.3 标签原理：避免给孩子贴上标签 / 78
- 3.4 权威效应：教孩子学会和老师相处 / 80
- 3.5 害羞：孩子不敢和陌生人说话怎么办 / 83
 - 耐心教育打开心房 / 84
 - 勇敢地找陌生人谈话 / 85

- 3.6 顺从：让孩子学会控制自己的情绪 / 87
- 3.7 孤僻：让孩子勇敢面对挫折 / 90
- 3.8 愤怒：孩子老是跟小朋友有冲突，怎么办 / 93
- 3.9 暴力：孩子爱打人，怎么办 / 95
教养方式 / 96

第4章 做孩子的玩伴——快乐游戏 / 98

- 4.1 好强心理：让孩子觉得自己能做得比别人更强 / 98
- 4.2 成就感：鼓励孩子，让他们觉得自己做得很好 / 101
- 4.3 面对挑战：让孩子觉得自己是男子汉，不是胆小鬼 / 105
- 4.4 独立性：让孩子一个人去完成 / 107
- 4.5 爱心培养：让孩子学会帮助他人 / 109
- 4.6 创新：鼓励孩子坚持自己的想法 / 112
- 4.7 面对挫折：教孩子面对游戏中的失败 / 114
 - 游戏让孩子学会独立 / 115
 - 游戏让孩子找到自己的位置 / 115
 - 游戏培养孩子的专注力 / 116
 - 游戏帮助孩子直面挫折 / 116
- 4.8 互助：让孩子明白友情的重要性 / 118
- 4.9 成长：让孩子学会放弃 / 120
- 4.10 忍让：让孩子避免在游戏中的冲突 / 123

第5章 做孩子的顾问——快乐个性 / 128

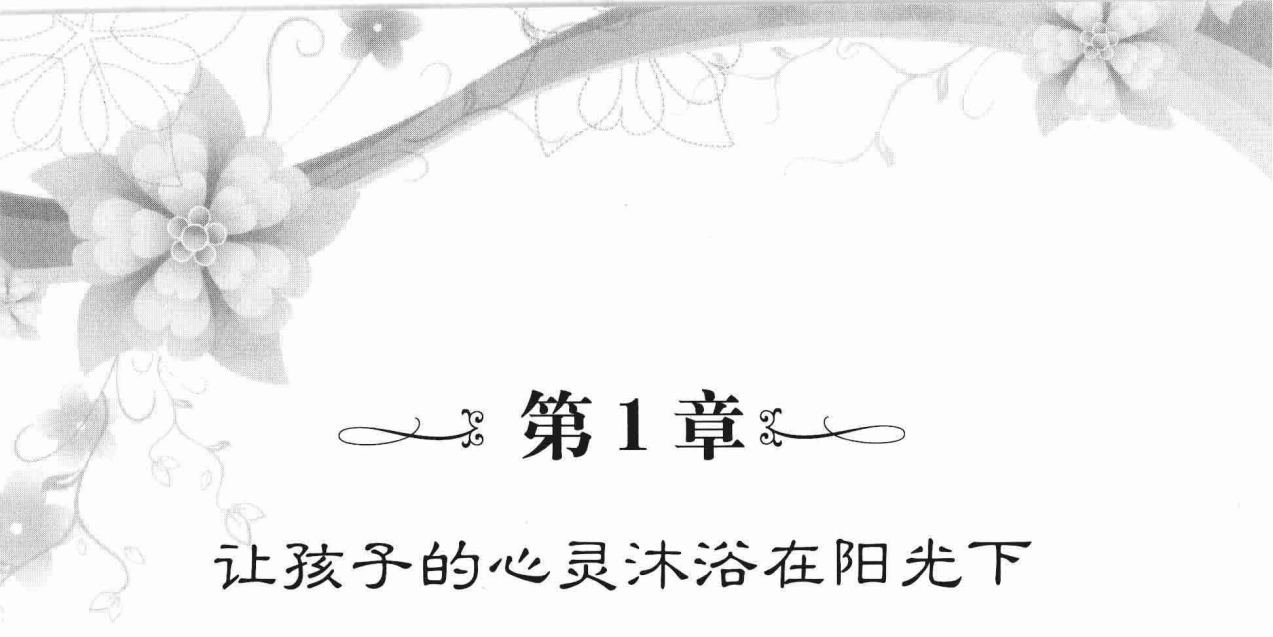
- 5.1 想象力：学会培养孩子的想象力 / 128
- 5.2 好奇心：兴趣是激发孩子创新的动力 / 131
- 5.3 感知心理：让孩子与大自然亲密接触 / 134
- 5.4 观察力与创造力：学会观察对孩子成长很重要 / 136
- 5.5 坚持：关注孩子的兴趣和爱好 / 141
- 5.6 执行力：孩子的“巧手”哪里来 / 145
 - 利用好奇心培养孩子的参与感 / 146
 - 要有创造性，不怕脏和累 / 146
 - 讲究方法，不断鼓励 / 146

	处处留心皆“锻炼” / 147
5.7	自信心：让孩子自己作出决定 / 147
	信任是自信的源泉 / 148
	赏识与鼓励 / 148
	创造时机展示自我 / 149
5.8	学会尊重：从尊重孩子的隐私权做起 / 150
	平和的态度 / 151
	培养孩子自我审查、自我教育的能力 / 151
	引导要注意方法 / 152
	建立起信任感 / 152
5.9	信念的培养：允许孩子说不 / 152
5.10	勇气：让孩子敢于面对自己的错误 / 155
5.11	自省：创造时机，让孩子重新认识自己 / 158
	让孩子学会欣赏自己 / 159
	培养孩子自我反省的能力 / 160
5.12	勇敢：让孩子明白哭鼻子不是好孩子 / 161
5.13	自我调节：孩子为什么喜怒无常 / 164
	让孩子正确地认识情绪 / 165
	生活入轨、气氛和谐 / 165
	帮助孩子疏导不良情绪 / 165
	家长的榜样作用 / 166
	对抗学习上的不良情绪 / 166
	切忌借酒“消愁” / 166
5.14	乐观：让孩子学会缓解郁闷 / 166
5.15	宽容：让孩子学会理解他人 / 170
5.16	叛逆：疏通和填塞哪个是好办法 / 172
	专家建议：“耐心+鼓励+认可”挽回叛逆的孩子 / 174
第6章	做孩子的榜样——快乐习惯 / 176
6.1	慢性子：避免孩子做事磨蹭、拖拉 / 176
6.2	片面心理：避免孩子粗心大意 / 179

- 6.3 缺乏耐心：避免孩子三天打鱼两天晒网 / 182
- 6.4 学会尊重：孩子没有礼貌怎么办 / 185
- 6.5 保护心理：为什么有的孩子总咬手指 / 187
- 6.6 虚荣攀比：给孩子一架正确的“价值天平” / 190
- 6.7 爱撒谎：让孩子养成“诚实守信”的好习惯 / 193
- 6.8 金钱崇拜：为孩子树立良好的人生观 / 196
- 6.9 自我中心：让孩子学会接纳 / 198
- 6.10 骄傲自大：让孩子学会谦虚 / 201
- 6.11 自卑：让孩子正确地看待事物 / 204

第7章 做孩子的导师——快乐激励 / 208

- 7.1 学会随时都使用鼓励和批评 / 208
 - 鼓励 / 208
 - 批评 / 211
- 7.2 鼓励孩子要选择最佳时机 / 212
- 7.3 家是孩子温馨的港湾 / 215
- 7.4 不毁掉孩子心中的希望 / 218
- 7.5 教会孩子在失败中学习 / 220
- 7.6 鼓励从语言开始 / 223
- 7.7 鼓励并不同于表扬 / 226
 - 表扬 / 227
 - 鼓励 / 229
- 7.8 选择合适的批评强度 / 229
 - 批评的误区 / 230
 - 批评应该注意的地方 / 232
- 7.9 延时批评，避免问题走向偏颇 / 233
- 7.10 自我批评，父母和孩子共同进步 / 235
- 7.11 学会在批评中留有余地 / 237
- 7.12 批评的艺术：化悲痛为力量 / 240
 - 批评艺术性总结 / 241



第1章

让孩子的心灵沐浴在阳光下



现在的家庭绝大多数都是一个孩子，在培养孩子方面没有经验可以借鉴，没有样本可以复制。尽管如此，希望得到的结果只有一个：成功。所以，很多家长就开始担忧、焦虑甚至是束手无策，生怕教不好孩子，影响了孩子的一生。

父母是孩子心灵建设的第一任工程师。从呱呱坠地的婴儿到撅着小嘴很不情愿地走进学校的阳光儿童，再到充满期望地迈进中学校门的青少年，这期间无不倾注了父母的巨大心血。如何让每一个花一般的孩子在父母的关爱下茁壮成长，不仅是每个家长的心愿，也是整个社会的期望。所以，要使得孩子的心理健康和生理健康共同发展，离不开每位父母的努力与关爱。

1.1 你真的了解你的孩子在想什么吗

据报道，昆明《春城晚报》和某咨询公司就昆明儿童的生活状态进行了调查，结果十分有趣：尽管 75%的儿童认为家长对自己很关心，但只有 40%的孩子认为父母知道自己的想法，而 78%的家长却认为自己知道孩子的想法。

这次调查共走访了昆明市 30 个中小学校的 60 名孩子和他们的家长。儿童的年龄在 6~14 周岁之间。调查显示，50%的家长认为自己的孩子有明确的目标和理想，35%的家长认为孩子的理想和目标较为模糊，15%的家长认为孩子没有理想。但对孩子的调查却是，75%的孩子认为自己有明

确的目标和理想，20%的孩子认为理想和目标较为模糊，只有5%的孩子认为自己没有理想。

为了进一步进行调查，还出了5个问答题：谁是你孩子最好的朋友？你孩子喜欢哪门课？你孩子以后想做什么？你孩子最珍爱的礼物是哪件？你孩子知道父母的生日吗？

问题由家长和孩子独立完成，结果近一半家长的答案只有两题与孩子基本一致。答案差异最大的是“孩子以后想做什么”，许多家长答的是科学家、教师、医生，而孩子的答案却是大富豪、警察或不知道。有一个孩子说：“爸爸妈妈连我喜欢吃什么、喜欢什么颜色都不知道。”

调查进入尾声的时候，一个小男孩表达了自己的愿望：“想让爸爸妈妈能多抽出时间陪陪我，跟我聊天，我想和他们说说心里话，让他们知道我的努力程度，是不是进步了？不要只知道问成绩怎么样了？我讨厌这种方式。”

看到这样的调查结果，不能不引起各位家长的注意了。平时的工作再忙，也不能没有时间静下心来和孩子多沟通。家长与孩子之间的沟通我们常称为亲子沟通，即家长通过谈话、游戏等方式与孩子进行相互了解、交流情感的过程。

在日常生活中，我们家长可能常常有这样的“遭遇”：当你跟同事或朋友在谈话时，你的孩子会打断你们的谈话，或者莫名其妙地在一旁吵闹，你想制止却费了力也没有效果，家长觉得自己在朋友面前有点丢脸面，有些尴尬，有时不得不无可奈何地与朋友道别。朋友离开后，可怜的孩子麻烦大了，家长会大声地训斥孩子：“你为什么不懂礼貌、为什么让我难堪，你有什么要紧的话，现在就让你讲个够”，甚至有的家长说：“你都快气死我啦”，等你的火气发完了，孩子什么话也没有了，只会瞪大眼睛瞧着你，这个时候孩子也不知道有什么话要和你说，更不知道自己做错了什么，让爸爸妈妈生这么大的气。出现这种情况，原因很简单：大人之间交谈时，没有安排好孩子，暂时冷落了孩子，孩子感觉孤单，从而做出一些引起家长注意的举动。

归根到底，发生上面的情况还是由于平时和孩子交流沟通少了，孩子不知道在这种情况下，他应该做些什么？如果家长与孩子之间建立了良好的沟通渠道，这种情况就不会发生了。那么，家长与孩子怎样进行沟通？沟通时应该注意些什么呢？

◆ 俯下身子与孩子平视

有位家长在向咨询师诉说自己的儿子时，显得非常无奈：孩子刚上小学一年级，他无论在什么时候、什么场合都表现得非常顽皮：说脏话、乱涂墙壁、打小报告、作弄他人来取悦自己、与父母师长顶嘴，种种问题使孩子父母束手无策。不论什么样的提醒、大喊大叫的命令，儿子全然不理，甚至一脸暗自得意的样子。有时难免有怒火上冲的时候，就把孩子痛打一顿，过后，又对自己惩罚的方式后悔，内疚。继而不断地问自己：“到底我的孩子什么时候才能学乖一点儿？”，“我怎么就生下这个孩子呢？”

相信很多家长都有和这位家长类似的经历。家长的教育，目的就是让孩子明白这次是错的，下次绝不这样做了。为了达到这个目的，最好的方式就是和孩子多沟通，多交流。使孩子知道：父母是非常爱他的，也是很尊重他的，同时，也让孩子晓得，哪些行为是对的，哪些行为是不可取的，让孩子有机会为自己的思想及行为作出解释。借着沟通，父母还可以更好地了解孩子的想法，以及谈话的效果。

“沟通”二字，做家长的都知道它的重要性，问题是沟通的内容和方式。我们常常看见的亲子沟通，有时候跟做买卖没什么区别，甚至有的沟通就是用命令和威胁的方式进行的，孩子永远不能表达自己真正的想法，更不能理解父母的苦心，别以为做父母的认为沟通结束后，孩子点头说知道了、明白了，就是真的。其实，有的孩子是为了赶快结束继续面对这样的唠叨场面，而应声答应的，或者是害怕被处罚的命运，保护自己，成全家长的期待而应声答应，致使孩子的行为往往不能达到父母的意愿。就这样父母和孩子之间的沟通还要进入下个轮回，最后做父母的会大声或以放弃的口气去告诉孩子“你为什么永远听不进，做不到！”

父母应注意到，与年幼的孩子进行交流，一定要蹲下身子，拉近距离，两眼直视孩子的眼睛，频频点头或微笑。听完后直接、果断、清楚地向孩子表达你的意见和想法，如此他才能遵照你的想法去做。语气坚定，但不严格。你的语气要透露出你说得到，就做不到，并且第一次就要他照办。避免满腹愤怒地大声叫喊，特别是面对顽固的孩子，首先了解孩子的爱好，与孩子一道建立责任感，可以消磨抗拒或抱怨。

◆ 学会倾听

无条件倾听，在心理咨询中有着举足轻重的意义。它是进入当事人心灵世界最直接、最有效的方式之一。同样，家长们要想进入孩子的心灵世界，就首先要从倾听开始。因为，在家长的关心下，如果孩子能把心中的一些困扰或问题说出来，通常问题就已经解决了一大半。就好像不小心你的眼睛里进了一粒沙子很难过，当你用力眨眼睛时，眼泪流出来后，便会觉得舒服多了。

家长在与孩子进行交流时，常常是爸爸或者妈妈滔滔不绝地讲述，很少听孩子说些什么。如果父母亲不能了解孩子真实的想法和感受，这不但不能帮助孩子解决面对的问题，而且还会造成亲子间的紧张与冲突。这样的沟通是单向性的，也是家长的一厢情愿。亲子沟通应是双向性的，是互动的，是家长与孩子的无障碍的充分交流。在沟通时，要给孩子留出充分的讲述时间，当孩子和你谈问题时，家长应注意自己的表情和动作，应该眼神注视着孩子，认真地倾听孩子的说话，对孩子表现出应有的尊重。家长只有尊重子女，在心平气和、相互理解气氛中，以交谈的方式来表达自己的意见和看法，你所说的话孩子才会听，教育才可能产生效果。许多情况下，孩子往往没有错，就因为家长没有做到认真倾听孩子的谈话，没把事情搞清楚，根本不给孩子思考和理解的时间，也不让孩子表达自己的意见。就训斥孩子，发表自己的意见，并以家长作风强势压人，不让孩子说话，这种教育方式不但收不到正面的教育效果，时间一长，孩子的逆反心理表现得越来越强烈，最终以沉默的方式来表达自己的反抗。

父母对孩子多尊重点，注意点他们的想法，才容易形成浓浓亲情和良好的家庭气氛，更容易让家长与孩子成为朋友。

◆ 沟通的时机和方式

一般家长都会把注意力集中在孩子的学习成绩上，花了不少时间照顾孩子的功课，有的家长甚至陪读，可是忽略了跟孩子沟通。家长在忙碌工作和家务之余，应当把握机会多跟孩子沟通，告诉孩子自己工作的地方及环境，让小孩了解家长工作的辛苦。家长关心子女，同样地，孩子对父母也应该了解和支支持。平日彼此多交流生活点滴，促进彼此的认识，多和子女相处、聊天、游戏、睡前讲故事、适时向孩子表达父母对他们的关心和感受。既要工作，又要照顾孩子，这是每一个职业母亲的矛盾。怎样才能在一个短暂的时间里保持一个高质量的交流呢？放