

所有关心孩子成长的父母不得不阅读的家教书
让孩子领会沟通的必要，掌握沟通的技巧，是父母的职责。

爱沟通 能沟通 善沟通



——家长培养孩子沟通能力的高效方法

武庆新◎编著



AIGOUTONG NENGGOUTONG
SHANGGOUTONG

与人交往的过程就是一个与人沟通的过程，善于沟通的孩子，更能赢得他人的欢迎和
帮助，更容易成就自己的人生、实现自己的理想。

北京工业大学出版社

孩子成长的父母不得不阅读的家教书
沟通的必要，掌握沟通的技巧，是父母的职责。

爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

武庆新◎编著



AIGOUTONG NENGGOUTONG
SHANGGOUTONG

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱沟通 能沟通 善沟通：家长培养孩子沟通能力的高效方法 / 武庆新编著.—北京：北京工业大学出版社，2012.5
ISBN 978-7-5639-3042-5

I. ①爱… II. ①武… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 058196 号

爱沟通 能沟通 善沟通——家长培养孩子沟通能力的高效方法

编 著：武庆新

责任编辑：杜曼丽

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京洛平龙业印刷有限责任公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：16.5

字 数：235 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3042-5

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

沟通是一种信息的传递和互通，一种人际交往的必然。在人际交往的过程中，沟通扮演着重要的角色，是联系人际关系的纽带和桥梁。同时，沟通能力也是所有能力中主要的能力，在某种程度上甚至比专业能力还要重要。因此，沟通能力也是孩子成长中不可或缺的能力。在孩子的成长过程中，沟通能力的强弱有无直接关系到孩子的成长和发展的高度。沟通能力就是孩子开启人生成功的钥匙。

现代社会是一个注重口才、注重与人交往合作的社会，因为我们所处的社会是一个群体社会，凡事都要与人打交道，沟通就像空气一样在我们的生活中无处不在。因此，拥有良好的沟通表达能力对于我们的生活、学习和工作都是非常重要的。沟通能力与其说是一种技能，不如说是一种生存手段。但是在生活中，我们常常看到因沟通不到位，该说的不说，该讲的不讲，造成人与人之间的误会、矛盾越来越严重的情况。

因此，沟通能力的欠缺已经成为一个十分严重的问题。特别是孩子的沟通能力，在与人的沟通交流的过程中还存在着各种各样的困难和障碍，甚至有的孩子不爱沟通、不能沟通、不会沟通，与他人沟通时总是词不达意，经常陷入困窘尴尬的场景之中。可是，孩子的沟通能力直接关系到孩子的人际关系处理能力，关系着孩子人生的开拓和发展，缺乏良好的沟通能力就会使孩子的人生受限，就会制约孩子人生的发展。因此，



爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

提高孩子的沟通能力，积极引导孩子与他人沟通是父母必须慎重对待的一件事。它关乎着孩子人生的成败。

拥有良好的沟通能力，孩子就能够在无形中拉近与他人之间的距离，消除彼此的猜忌和误会，增进彼此的了解，加强相互的认识，使自己在人际交往中更加得心应手，能更好地博得他人的好感，成为一个受欢迎而逐步走向成功的人。同时，拥有良好的沟通能力也会使孩子拥有更多成功的机会。因为，只有拥有良好的沟通能力的人，才能更加充分巧妙地推销自己，证明自己，使对方更快、更多地了解自己的优势和长处。

总之，在当今社会，喜欢沟通、敢于沟通、善于沟通的人才能成为真正的赢家，才能成为人际沟通中的强者。因此，培养孩子的沟通能力就是要把孩子培养成一个爱沟通、能沟通、善沟通的人。本书正是着眼于此，立足于孩子与人沟通交流的实际需要，结合孩子成长的特点，从沟通交流过程中必须掌握的技巧和方法入手，为父母深入细致地解读培养孩子高效沟通的实用途径和手段，让父母在轻松自然的阅读中塑造一个优秀完美的孩子。

沟通能力的获得是后天注重培养的结果，没有谁是天生的沟通表达能手。翻开本书，帮助您的孩子在一次次的实践中获得经验，让您的孩子拥有一个充实富足的人生。



目 录

第一章 沟通是孩子开辟人生的第一步

沟通能力是孩子不可或缺的一种能力	3
善于沟通是增强孩子内在修养的重要途径	7
良好的沟通帮助孩子成为善解人意的人	9
良好的沟通是人际关系的润滑剂	12
善于沟通拉近孩子与他人的距离	14
积极的沟通是解决问题的良方	16
沟通是孩子成功路上的助推器	21

第二章 恰当的方式是成就沟通的基础和关键

孩子对自身沟通能力要正确认知和评价	25
良好的沟通需要围绕表达目的来进行	27
通俗质朴的语言是最具生命力的表达方式	30
恰当的说话方式更能收到好的表达效果	33



爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

诚恳的沟通方式是言语表达的关键	36
善用具有亲和力的词汇可以拉近彼此的距离	40
自信的姿态使沟通更有感染力	42
深入人心的沟通更具有说服力	46
赞美是语言沟通中万能的钥匙	48
善于赞美对方，在不知不觉中成就高效的沟通	51
赞美的力量使沟通更加顺畅	53
赞美他人时要讲究技巧	55
融情融景，沟通更加得心应手	57
不要在失意者面前宣扬自己的优势	60
多说对方熟悉的话更具有亲和力	61
保持大致相同的节奏，使沟通更加顺畅	63
注重交谈的背景因素是高效交谈的关键	66

第三章 孩子正确的沟通观念是父母关注的重点

帮助孩子树立正确的沟通观念	75
良好的沟通能力源于后天的训练	76
认清与人沟通的障碍，加强沟通的灵活性	78
摆脱心理因素的沟通障碍，更加自如地进行沟通	80
良好的沟通源自于彼此双方的对话	82
与人沟通切记：不要背后“伤人”	84
善于引导孩子培养与陌生人交流的能力	86
引导孩子克服在沟通交流中的恐惧紧张心理	89
善于克服影响沟通的种种不利因素	91



第四章 善于倾听是提高孩子沟通能力的最佳途径

善于倾听是孩子一笔永远增值的财富	97
善于倾听是建立双方融洽关系的关键	100
善于倾听是收集信息、成就财富的重要资本	106
善于倾听使你的沟通价值倍增	109
善于倾听的人能够有所成就	110
耐心倾听更容易赢得对方的认同和肯定	113
懂得倾听的人能够少走弯路	115
孩子在沟通交流的过程中要坚持多听少说	117
培养孩子进行积极的倾听	120
善于倾听他人的言外之意	123
正确认识倾听的层次，成就高效倾听者	128
掌握善于倾听的技巧，实现真正的倾听	131
积极培养孩子养成良好的倾听习惯	134
排除倾听的干扰，实现准确的倾听	136
善于倾听有助于加深父母与孩子之间的信任	138

第五章 良好的语言表达技巧是沟通的根本

纠正孩子不良的沟通习惯	143
注意说话的方式更能收到奇佳的表达效果	146
说好第一句话是开展沟通的关键	148
注重交谈的礼貌是顺利沟通的保障	150
善于捕捉对方感兴趣的话题进行沟通	152
善于恰到好处地与人沟通	154



爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

与人沟通中要善于说让人喜欢的话	155
在沟通交谈的过程中要善于融情适境	157
幽默的语言使沟通充满阳光	159
善于培养孩子在沟通过程中的幽默能力	161
善于用幽默的语言提升沟通的魅力	163
在沟通的过程中要善于换位思考	167
站在对方的立场上沟通使沟通事半功倍	170
善于针对对方的需求开展有效的沟通	171
在沟通中善于掌握说“不”的艺术	172

第六章 厚积薄发，善于积累孩子沟通交流的资本

言之有物是与人交流的关键要素	179
拥有广博的知识是开展沟通的根基	180
阅读能够提高孩子的沟通交流能力	181
书本是拓宽知识面、提升沟通能力的重要工具	188
多读书使沟通更加自如	190
加强写作，增强孩子内在的沟通能力	192
在沟通交流的过程中要善于斟字酌句	195
善于从生活实践中提炼丰富的语言	196
善于运用谈话资料与人交谈	198
掌握交际应酬的基础知识	199
善于把握每次与人沟通交流的机会	202
善于在沟通交流的过程中寻找话题	204
善于在沟通的过程中寻找交谈的共同点	206
善于与他人进行交流和讨论	208



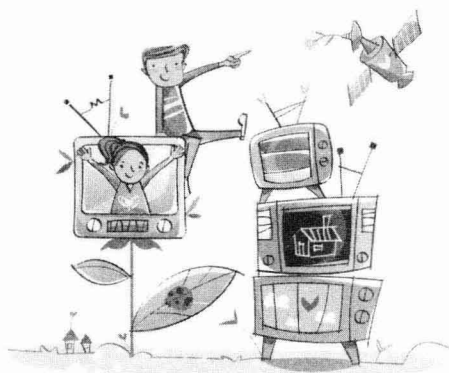
第七章 加强孩子对肢体语言的理解和把握

- 解读肢体语言的内涵，于无声处加强彼此的沟通 213
- 注重肢体语言在沟通交流中的重要作用 217
- 正确理解和运用肢体语言的形象力量 219
- 帮助孩子养成良好的肢体语言习惯 222
- 善于从说话者的肢体动作中去伪存真 224
- 与人沟通的过程中要注意对方眼神的变化 229
- 与人沟通的过程中要注意笑声的区别 231

第八章 全面提升孩子与人沟通的能力

- 善于运用修辞的方法促进沟通的开展 237
- 掌握巧妙问话的方式是高效沟通的重点 240
- 善于灵活地回答沟通交流中的问题 242
- 与人沟通的时候要注重委婉曲折地表达 246
- 以身作则是提升孩子沟通能力的重中之重 248
- 善于与父母进行沟通交流 251

第一章 沟通是孩子开辟人生的第一步



沟通是人们表达思想，进行交流和互通的有效途径和重要环节，也是开辟孩子人生的第一步。在沟通的过程中，孩子获得了内在完善的修养、自身各方面的全面发展、人际关系的协调融洽等成长的收获。因此，沟通能力是孩子成长过程父母不容忽视的关注重点和培养关键。



沟通能力是孩子不可或缺的一种能力

伟大先哲马克思曾说：“人的本质就是一切社会关系的总和”。所以，人一生下来就被赋予了双重属性，一个是自然属性，一个是社会属性，其中社会属性就是一个人的本质属性，是最鲜明、最实在的社会存在，是任何人都无法摆脱的。因此，沟通是人存在于社会的一种必然，缺乏沟通的生活是难以想象的。

“邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来。”只是老子的一种憧憬和理想化的“小国寡民”的社会图像。然而随着社会的发展和世界的一体化趋势，人与人之间的关系已经越来越紧密，越来越息息相关。大而言之，沟通是时代的要求和国际发展的需要；小而言之，沟通是充实自我、完善自我，获得长足发展的必要环节。所以，沟通是不可缺少的，沟通的能力是一个人生活在社会中不可或缺的能力。

沟通能力是一种综合能力，是对搜集到的信息进行逻辑分析和判断之后，再通过贴切而恰当的方式来表达出来的能力。因此，沟通能力是由两部分组成的，一个是思维能力，一个是表达能力。其中表达能力又可以分成语言表达能力和非语言表达能力（也就是肢体语言）。尤其是在当前的社会人际环境下，人与人之间的关系就像是一张网的众多节点，共同组成了整个整体，都是有着紧密联系的。所以说，沟通能力是一种生活中最基础的能力，也是最关键的能力。因为我们生活在社会中，就不可避免地要与他人进行各种形式的交流和沟通，这是我们生活和存在的重要依据和保障。

特别是对于孩子来说，良好的沟通能力是孩子成长过程中必须储备



爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

的和积蓄的能力，也是孩子开启自己人生的关键一步。如果孩子没有良好的沟通能力，孩子的人生将举步维艰，孩子的人生和发展都会受到极大的限制，不管是在以后的家庭生活、社会关系还是在职场人际中都会面临极大的阻力和困难，甚至因为沟通不力而导致人生滑向失败的泥潭而无法自拔。我们常说，现在是一个口才制胜的时代，所以拥有一副好口才，具备良好的沟通能力就是开启我们人生坦途的快捷键。因此，父母一定要注重孩子沟通能力的培养，一定要善于引导孩子提高沟通能力，给孩子一个光明灿烂的未来。

现代社会需要机敏灵活、能言善辩的活跃分子。羞怯拘谨、笨嘴拙舌的人，在现代社会是放不开手脚的，不会成为出类拔萃的人才。有些人很有知识，就是因为缺乏“嘴巴上的功夫”，而不能得到他人的认可，不能受到社会的欢迎。有些人专业知识水平很高，工作做得也很出色，但表达能力很差，言谈拘谨慌张，逻辑思维混乱，一讲话就语无伦次，虽有好的经验、好的见解，却“茶壶里煮饺子——倒不出来”。毫无疑问，这种缺乏沟通能力的人也是不会有什么大的发展和突破的。

现代社会是一个注重口才的社会，只有真才实学并不见得会得到应有的发展和地位。在当前的社会环境下，一切的成功首先是做人办事的成功，而做人办事的成功在很大程度上就取决于语言沟通能力的成功。拥有良好的沟通能力，与同龄人交往也好，谈生意也好，求职或在职场推销自己也好，都将会给生活和人生造成重大的影响。如果拥有良好的沟通能力，很会说话，就能很容易博得对方的好感，给他人一个良好的第一印象。如果缺乏良好的沟通能力，那么人生将会多了很多的曲折和坎坷，甚至会因为缺乏良好的沟通能力而被埋没，造成一生碌碌无为。

此外，沟通能力并不仅仅是嘴皮子上的工夫。沟通能力首先是一种思维能力，是一种逻辑分析和判断的能力。不要以为“能说会道”仅仅是嘴巴上的功夫。有人认为：只要有真本事，嘴巴笨一点儿怕什么？其实，什么是真本事呢？“嘴巴能说会道”也是一种真本事。古希腊柏拉图、亚里士多德，中世纪宗教改革家马丁·路德，法国资产阶级民主思想的启蒙者卢梭、孟德斯鸠，美国起草《独立宣言》的杰斐逊，发动与领



导黑人解放运动、进行南北战争的林肯，革命导师马克思、恩格斯、列宁，都是杰出的演讲家。在我们中国，先秦时代的孔子、孟子、老子、庄子，还有诸子百家的其他代表人物，都是杰出的演讲家。更有秦朝以辩才著称的李斯，三国时舌战群儒的诸葛亮，以鼓动性演说而闻名于世的近代资产阶级改良派梁启超……都可以说是因能言善辩的口才而奠定了良好的事业发展的基础。

在现代社会，由于经济的发展，人们交往频繁，沟通表达能力的重要性日益增强，口才越来越被认为是现代人所应具备的能力之一。作为现代人，不仅要有新的思想和见解，还要能在别人面前很好地表达出来。

在日常交往中，有口才的人能把平平常常的话题讲得引人注目、深入人心，笨嘴拙舌者即使是心中有丰富的内容，讲出来之后也会让人感到索然无味。所以，要想改变自己的人生，实现自己的大发展，就要善于运用沟通的力量，就要善于把握沟通的技巧和方法。

世界上没有任何一个正常人不需要沟通，不需要交流，也没有任何一种工作和事业不需要和别人打交道。出色的语言表达，可以使相互熟识的人情更浓，爱更深；可以使陌生的人产生好感，建立友谊；可以使相互有分歧的人互相理解，矛盾化为乌有；可以使相互仇恨的人化干戈为玉帛，友好相处。

因此，沟通能力是现代人必备的素养，尤其是孩子提高素质、开发潜能的主要途径，是孩子驾驭人生、改造生活、追求事业成功的基础和无价之宝。提高孩子的沟通能力是开辟孩子人生的第一步，也是保障孩子走好人生路的最关键的一步。

所以，沟通能力对人生的成长和发展是至关重要的，良好的沟通能力就是孩子一生最大的财富。下面，我们就沟通在家庭、职场、社会中发挥的重要作用来讲解一下沟通的重要价值意义以及对我们的影响。

1. 职场、工作需要沟通能力

美国著名的演讲口才艺术家、成功学大师卡耐基说过：“一个人的成功只有15%是依靠专业技术，而85%却要依靠人际关系、有效说话等软科学本领。”所以，各行各业，无论是会计、社会工作者、工程师，还



爱沟通 能沟通 善沟通

——家长培养孩子沟通能力的高效方法

是医生、护士、教师、推销员，沟通的技能都是非常重要的。沟通的能力直接关系到一个人职场的发展以及事业的成败。

2. 社会活动需要沟通能力

人们在生活中每时每刻都离不开实践活动，总不免要与他人沟通。但是，沟通本身也不是一件容易的事。要向他人表达一个意思，始终说不清楚；要为他人办一件好事，但总是弄巧成拙；本来想与他人解除原有的隔阂，但却弄得更僵。因此，缺乏沟通的能力必然给自身的生活造成诸多的困扰和麻烦。只有具有良好的沟通能力，一个人的社会生活才是完满的、健全的、充满阳光的。

3. 家庭生活需要沟通能力

沟通也是个人身心健康的保证。与家人沟通，能使人享受天伦之乐；与恋人沟通，能使人品尝到爱情的甘甜；在孤独时，沟通会使人得到安慰；在忧愁时，沟通会使人得到快乐。英国著名文学家、哲学家培根有句名言：“如果你把快乐告诉朋友，你将获得两个快乐；如果你把忧愁向朋友倾吐，你将被分担一半忧愁。”

可见，沟通是一种非常重要的手段，沟通的能力是一种非常重要的能力，不管是在职场上、社会生活中，还是在家庭里，沟通都是不可或缺的一种手段。它是人与人之间交换信息的过程，它是一个人获得他人思想、感情、见解、价值观的一种途径，是人与人之间的一座桥梁。通过这座桥梁，人们可以分享彼此的知识和想法，也可以消除误会，增进了解，从而使人与人之间的关系更加和谐，使事业更加成功、人生更加畅达。

总之，沟通能力是开辟孩子人生的重要能力，对于孩子的一生至关重要。在孩子成长发展的过程中，父母一定要注重对孩子沟通能力的培养，那将是孩子一生最大的资本，也必将成为孩子人生最有力的跳板。



善于沟通是增强孩子内在修养的重要途径

孩子在成长的过程中总会产生各种各样的问题和疑惑，孩子在与人交往的过程中也会出现形形色色的问题。这个时候，孩子就需要与他人及时的沟通交流，以解决自己的疑惑，充实自己的内心，从而使自己不断地走向成熟和成功。

“工欲善其事，必先利其器”，虽是一句老话，直到现在仍然适用。特别是对于沟通而言。在人生的征程中，良好的沟通就是一把利器，能够为我们披荆斩棘，丰富我们的内心，完善我们的心灵。所以，父母对孩子进行教育和培养时，一定要注重对孩子沟通能力的培养，不断丰富和充实孩子的心胸。因此，父母一定要切实提升孩子的沟通能力，使孩子成为一个内心充实而强大的人。

沟通是一种彼此之间互通信息、互相交流的过程。在沟通的过程中，孩子就会听到很多自己没有的知识和信息，自己想不到的思路和想法。所以，在与他人沟通的过程中，孩子就会学到很多有教益的东西，从而开拓我们的眼睛，扩大孩子的知识面，丰富及完善孩子的认知。

同时，与人沟通交流，彼此之间难免会有不同的意见和看法，甚至会出现严重的分歧。然而，善于沟通的人，能够以一种虚怀若谷的心胸和气魄去认真对待沟通交流中出现的问题，以及平衡在交流中出现的各种各样的不同的意见和看法。因此，良好的沟通能力是正确看待问题、找到最佳方法的重要手段。

墨子有个得意门生叫耕柱，但他总是被墨子批评，久而久之就产生了不满的情绪，但他并没有消极抵触学习，而是在放学后找墨子沟通。墨子告诉他，正因为他是一块可塑之材，所以才会一再地教导与匡正他。耕柱听后，放下了心中的不满，认真求学。

另外，与他人沟通也是学习的重要途径和手段，善于沟通的人能够