



沟通要简单、温柔、合理、具体  
孩子才愿意听

# 从0到1

搭建有效沟通的亲子桥梁



6种沟通方法

情绪管理 | 倾听 | 表达 | 共情 | 允许 | 影响  
让孩子与父母心心相印

方向莘◎著



中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

# 从0到1

搭建有效沟通的亲子桥梁



方向苹◎著

中国铁道出版社

CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

从0到1: 搭建有效沟通的亲子桥梁 / 方向莘著. — 北京:  
中国铁道出版社, 2017.8  
ISBN 978-7-113-22517-9

I. ①从… II. ①方… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第273399号

书 名: 从0到1: 搭建有效沟通的亲子桥梁  
作 者: 方向莘 著

---

策划编辑: 聂浩智

责任编辑: 孟智纯

编辑助理: 杨 旭

责任印制: 赵星辰

---

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京鑫正大印刷有限公司

版 次: 2017年8月第1版 2017年8月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 8 字数: 280千

书 号: ISBN 978-7-113-22517-9

定 价: 36.00元

---

### 版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。

电话: 市电 (010) 51873174 路电 (021) 73170 (发行部)

打击盗版举报电话: 市电 (010) 51873659 路电 (021) 73659



## 前言

沟通是个老生常谈的话题，但并不代表每个人都掌握了这个问题，包括我自己。我们每天都在沟通，但其实很多人都是用错误的方式在沟通，也有很多人深受错误的沟通方式之害后，使我们与他人的关系受到破坏，情感受到伤害，生活受到了严重的影响，这中间就包括父母和孩子之间的关系。

说到沟通，似乎每位父母都懂，因为我们每天都要和孩子沟通，不可能对此一无所知，但是什么是正确的沟通，好的沟通方式有哪些，可能大部分的父母都回答不了。我们以为这些可以无师自通，认为这没什么难的，教育孩子嘛，这有什么难的，好多父母都没上过这门课，还不是照样每天都在教育孩子、都在和孩子沟通吗？但是，沟通的效果如何，由此建立起来的亲子关系的质量如何，我们是否认真地思考过？

如果我们对比一下，就会发现，错误的沟通方式建立起来的亲子关系和正确的沟通方式建立起来的亲子关系质量完全不同。在错误的沟通方式下，父母和孩子每天都在争吵、怄气、互相发



泄情绪，孩子不听话，父母不满意，彼此都感到不愉快、不幸福，父母觉得我每天都在辛苦地教育孩子，但效果却是如此不堪，自己感到疲惫，孩子感到压抑，亲子关系频频出现危机。

而在正确的沟通方式下，父母和孩子每天都能在和谐、愉快的氛围中度过，父母对孩子没有那么多不满，甚至没有太多的管教，有时候还会听之任之，但孩子竟然更听话，父母和孩子都感到很轻松。在正确的沟通方式下，父母都不需要刻意地教育孩子，但却有意想不到的结果。

懂得沟通和不懂得沟通，结果如此大相径庭，所以我们有必要好好学习一下沟通这门课，有必要深入地去了解和掌握这门影响着我们和孩子人生幸福的课程。

沟通不是一个单一的话题，它包含的内容很广，它与倾听和说话的艺术有关，它和爱的能力有关，它和情商有关，它和心理有关，必须联系这些我们才能讲明白沟通。而且我不想讲得太虚、太空，我想让读者看到实实在在的易学易用的方法，还想让读者看到每天都发生在自己和孩子生活中的实际案例，让读者看到以后可以立刻领悟到，原来我犯过这样的错误，原来正确的方法是这样的。

我们透过现象，着重挖掘父母和孩子在沟通中的心理表现，



尤其是父母的心理表现，从根上帮助父母铲除错误的沟通心理，重建正确的沟通心理，然后才能帮助父母掌握正确的沟通方法。也就是说，表面上我们是在讲方法，实际上我们是在讲心理，每一个方法都是根据父母和孩子在沟通中的心理表现而设定的，为的是要帮助父母和孩子实现心理上的愉快沟通。

我希望能够提供给读者更多新鲜的内容，我力求他人讲过的内容我不再讲，而他人没有涉及的内容我要深度挖掘，我希望读者看完此书后能够真正受益，而且这种受益是方方面面的，是一生的，可以帮助到你和孩子事无巨细的生活。

沟通，简单的两个字，却是一个复杂的体系、漫长的过程，从听到说，从说到做，从做到不做；从事情到心情，从心情到思考，从思考到潜意识，要想讲清楚不容易。父母想一下子掌握更是不容易，为了帮助父母更好地理解 and 掌握，我按照从易到难、由浅入深、循序渐进的方法来讲述。可能在看本书前，你对沟通的了解近乎于0，那么我希望你每看完一章都能进步0.1，而等完全看完本书时，你可以实现从0到1的跨越——成为一个沟通高手，用书中所讲的有效沟通方法，搭建起你和孩子之间的亲子桥梁，愿这座桥梁畅通无阻，愿桥梁两端的父母和孩子永远幸福！



# 目 录

# Contents

## 第一章 拥有沟通的能力，父母和孩子都幸福 001

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 烦恼往往来自沟通能力的缺失 .....      | 002 |
| 懂得沟通，每一个孩子都可以很“听话” ..... | 006 |
| 有效沟通的六种方法是什么 .....       | 010 |

## 第二章 情绪管理： 愉快地跟孩子沟通，孩子才会听 ..... 017

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 管理不了情绪，难以和孩子沟通 .....        | 018 |
| 情绪管理方法 1：改变对孩子行为的认知 .....   | 022 |
| 情绪管理方法 2：拴住心中扑向孩子的恶魔 .....  | 029 |
| 情绪管理方法 3：未了解真相前不主观猜测 .....  | 035 |
| 情绪管理方法 4：放下对错，关注孩子的感受 ..... | 041 |



### 第三章      倾听： 用心听孩子想说的，孩子才会听你说      051

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 不会倾听的父母往往不懂沟通 .....                | 052 |
| 正确倾听方法 1：听孩子说完 .....               | 057 |
| 正确倾听方法 2：放下手中的一切听孩子说 .....         | 061 |
| 正确倾听方法 3：没有回应的倾听不是倾听 .....         | 065 |
| 正确倾听方法 4：当孩子出现表达障碍时，学会<br>引导 ..... | 071 |

### 第四章      表达： 说孩子想听的，孩子才愿意和你沟通      079

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 好的父母善于表达自己的喜怒哀乐 .....                | 080 |
| 恰当表达方法 1：说事实，更说感受 .....              | 084 |
| 恰当表达方法 2：保持客观，不夸大和歪曲孩子<br>的行为 .....  | 088 |
| 恰当表达方法 3：放弃指责，只说事实加感受 .....          | 093 |
| 恰当表达方法 4：孩子令你开心时，要习惯表达 .....         | 098 |
| 恰当表达方法 5：告诉孩子你的建议或需求，而<br>不是决定 ..... | 103 |
| 恰当表达方法 6：与孩子沟通中的魔力句型 .....           | 108 |



# 目 录

# Contents

## 第五章 共情： 跟孩子讲理固然重要，但讲情更重要 119

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 懂得沟通的父母不仅讲理，更讲情 .....       | 120 |
| 共情的步骤 1：关注和接纳孩子的情绪 .....    | 126 |
| 共情的步骤 2：肯定孩子起情绪的原因 .....    | 132 |
| 共情的步骤 3：启发孩子思考事情本身和理解他人 ... | 137 |
| 共情的步骤 4：引导孩子关注事情未来的解决方案 ... | 143 |

## 第六章 允许： 接受孩子的缺点，允许孩子慢慢变好 147

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| “不允许”是亲子关系恶化的罪魁祸首 .....      | 148 |
| 允许的内容 1：允许孩子的想法和要求 .....     | 153 |
| 允许的内容 2：允许孩子的缺点 .....        | 159 |
| 允许的内容 3：允许孩子犯错 .....         | 164 |
| 允许的内容 4：允许孩子与其他孩子之间的差异 ..... | 169 |
| 允许的内容 5：允许孩子慢慢成长 .....       | 175 |



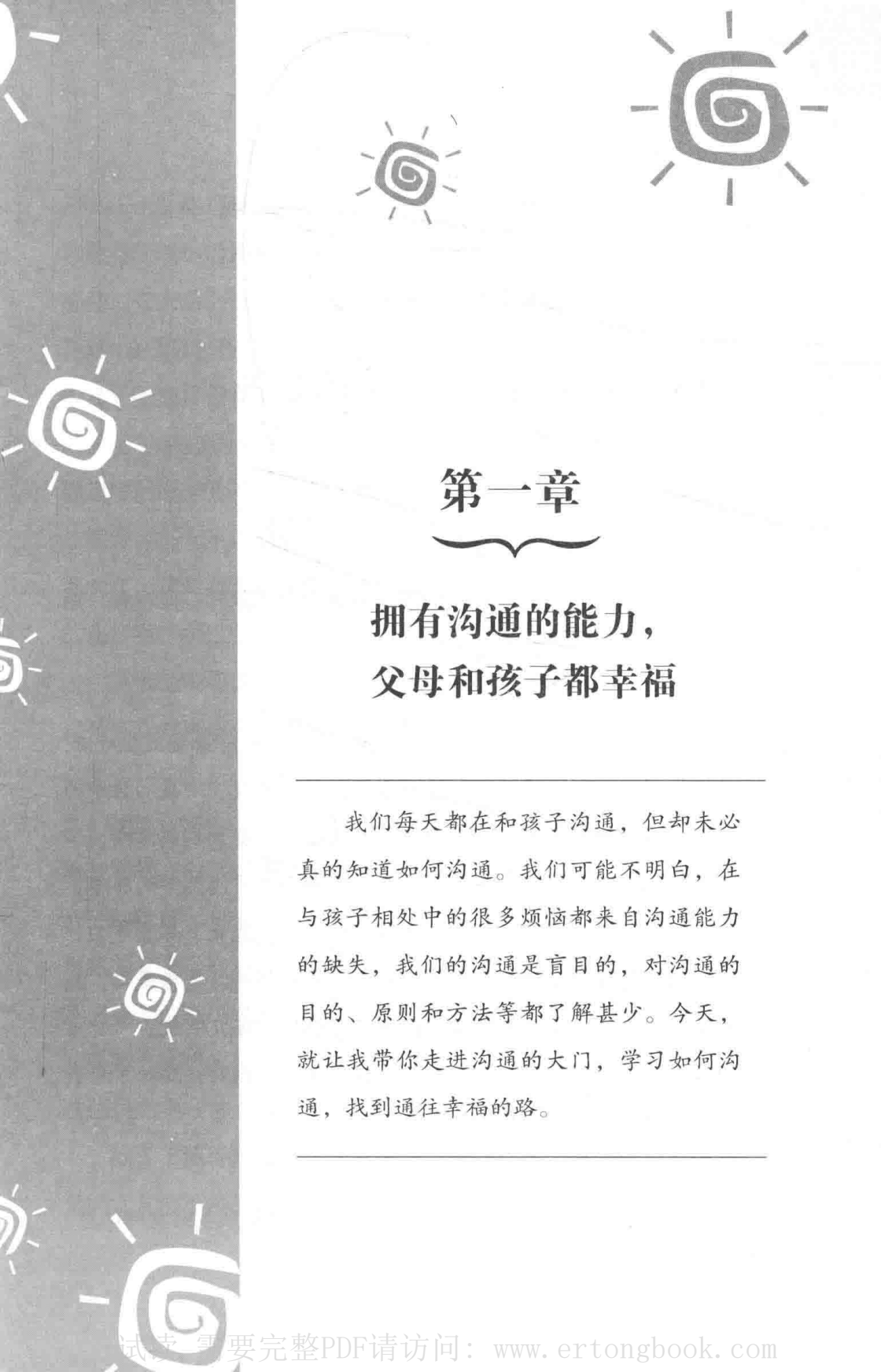
## 第七章 影响： 最智慧的沟通方式 ..... 183

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 影响是最智慧的沟通方式 .....                    | 184 |
| 影响的方法 1：不纠正孩子的错误，而是培养他的<br>正确 .....  | 189 |
| 影响的方法 2：给孩子一个合适的环境 .....             | 194 |
| 影响的方法 3：做孩子心目中的“理想父母” .....          | 198 |
| 影响的方法 4：用积极的语言把孩子往你希望的<br>方向推进 ..... | 205 |

## 第八章 父母与孩子沟通中的习惯心理剖析 ... 213

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 错误归因：认为孩子不听话的原因都在孩子身上 ...         | 214 |
| 霸道心理：我是为了你好，所以沟通的方式并<br>不重要 ..... | 219 |
| 权威心理：在沟通中不肯向孩子示弱和认错 .....         | 224 |
| 错位心理：孩子想分享心情，你却只关注事情 .....        | 230 |
| 冷漠心理：妄想用物质满足代替情感沟通 .....          | 235 |

## 结语：带着“爱”跟孩子沟通，永远都是对的... 242



## 第一章

### 拥有沟通的能力， 父母和孩子都幸福

---

我们每天都在和孩子沟通，但却未必真的知道如何沟通。我们可能不明白，在与孩子相处中的很多烦恼都来自沟通能力的缺失，我们的沟通是盲目的，对沟通的目的、原则和方法等都了解甚少。今天，就让我带你走进沟通的大门，学习如何沟通，找到通往幸福的路。

---



## 烦恼往往来自沟通能力的缺失

002

在我写这本书的时候，刚好在网络上看到这样一段视频，用它作为本书的开始再合适不过了。

这是一段关于一对母女俩的视频，视频中一对母女正在对话，母亲皱着眉头、表情沉重、痛心疾首地对女儿说：“我心目中的孩子不是这样的，我心目中的好孩子听话，不会和妈妈犟嘴，不会惹妈妈生气，不会让妈妈伤心。”她的女儿有八九岁的样子，哭得不成样子，一边哭泣一边对妈妈说：“就算我惹你生气了，你也不该那样对我，不该那样骂我。”妈妈的情绪也很激动，她对女儿说：“你是我的女儿，我就该管你！”女儿又说：“你可以管我，但你不该那么说我……”母女俩这样的对话持续了很长时间，谁也说服不了谁。

这段视频引起了一些教育人士、心理学家及众多网友的关注，



教育人士和心理学家都为视频中小女孩的勇敢点赞，她小小年纪就敢勇于表达对妈妈的不满，而且能够准确地表达出自己真实的感受，长大后会是是个不得了的小女孩。但大家的注意力更多地还是集中在妈妈身上，妈妈的表达让大家觉得这是一个完全不懂得沟通、不懂得教育孩子的妈妈，她对女儿极其否定——我心目中的孩子不是这样的……这意思是说：我不接受你这样的女儿，我理想中的好女儿不是你这样的，你必须变成我理想中的好孩子我才满意。不光不接受自己有瑕疵的女儿，还用极其恶劣的态度教育女儿，这从女儿的话语中就可以得知。这一切对女儿该是多大的伤害啊，所以女儿才会哭得那么伤心。

不懂得沟通让母女俩都如此痛苦，如此烦恼，不得不说，这位母亲在教育孩子方面，在如何与孩子沟通方面要学的功课还很多很多。

相比较来说，这位妈妈的沟通能力还不如女儿，因为女儿虽然处在伤心的状态中，但还是听懂了妈妈的话，她接受了妈妈对自己的批评：我知道我惹你生气了，你可以管我。这两句话其实意味着女儿已经承认自己有错，而且也接受妈妈教育自己，但她不能接受的是妈妈的态度。但可悲的是，妈妈没有听懂女儿的话，其实她只需要改变说话的态度，女儿就不会抵触她的管教，所以这位妈妈是非常不懂得倾听的妈妈。

除了不懂得倾听、不注意说话的态度，这位妈妈最大的问题是对女儿的不接受，眼前这个女儿是有很多缺点的，她不喜欢，



她喜欢的是她心目中幻想出来的那个“不会和妈妈犟嘴、不会惹妈妈生气、不会让妈妈伤心、永远听妈妈话的理想的好孩子”，这种好孩子有吗？哪个孩子会永远不惹妈妈生气、永远听妈妈的话？只要是一个独立的生命都不会永远听别人的话，哪怕这个生命是弱小的。即便有，这种好孩子也不是像变魔术一样突然就被变出来的，而是一点一点变出来的，而妈妈的态度是：我现在就要看到那个好孩子，你要马上变成我心目中的好孩子。

听起来，似乎更不讲理的是妈妈，不讲理，更别说讲情了，女儿已经哭成那样了，妈妈不去安慰女儿，却还在那里较真“女儿是不是我理想中的样子”，可见，这位妈妈完全不懂得沟通。

那么，冲突必然出现在这对母女中间，无论母女俩吵到什么时候，可能谁都说服不了谁，谁都安抚不了谁的情绪，最终都无法达成共识，最后的结果是，累了，不吵了。所以这是一次两败俱伤的沟通，相信这样失败的沟通在母女俩之间不是第一次发生。

如果这位母亲不去学习如何沟通，她和女儿之间的沟通永远无法愉快顺利进行，因此滋生出来的烦恼永远无法解决。

想想生活中我们与孩子之间的诸多烦恼，有许多次是不是也像这位母亲一样是因为不懂得沟通而造成的？相信是有的，而且有不少。孩子和你怄气的时候，你罚孩子不许吃饭的时候，你被孩子气得忍不住要揍他的时候，想想如果我们懂得更好地与孩子沟通，或许这些烦恼就不会出现。

沟通是人与人之间交往的通道，你与孩子的日常生活，你想



让孩子去做某一件事，你想让孩子改正他的错误，你想解开孩子与你之间的心结，你想让孩子好好学习变得越来越优秀……哪一个问题解决不需要沟通？不懂得沟通，生活寸步难行；不懂得沟通，你与孩子之间的爱如何传递？

可是我们必须承认，沟通的能力并非天生就有，无论是成人和成人之间，还是父母和孩子之间，沟通的能力并非是随着你和孩子有缘分成为父（母）子（女）的那一天就同时降临的。从孩子降生的那一刻起，我们对孩子的爱油然而生，但该如何爱孩子，我们却并不知道。沟通的能力是爱的能力之一，沟通的终极目的是传递爱、实现爱的流动，但如何才能让父母和孩子之间的爱流动起来并越来越浓，我们一直都在摸索方法，这个方法就是学会沟通，沟通就是一条通往孩子内心的路，会沟通，就可以很快到达孩子的内心，实现亲子关系的良性互动，而不会沟通，父母和孩子之间仿佛永远有一道难以逾越的鸿沟，就像那对母女一样，总是在自说自话，但谁也無法理解谁。

所以，学会沟通，拥有沟通的能力，可以让父母和孩子之间的许多烦恼渐渐消失。

是沟通在父母和孩子之间搭起了一座桥梁，是有效沟通让这座桥梁变得更加稳固，搭起这座有效沟通的桥梁，你通往孩子内心的路不会太长。

从0开始，让我们一起来学习如何沟通。



## 懂得沟通，每一个孩子都可以很“听话”

每当父母无法和孩子好好沟通时，经常会发出这样的感慨：

“唉，我的孩子太不听话了。”似乎，只要孩子听话，沟通就不会出现问题。沟通出现问题的真正原因是孩子不听话吗？

这让我想起人们养宠物的经验。

在我们刚刚认养一只小狗的时候，小狗总是很不听话，到处乱跑，弄得家里乱七八糟。最令人头疼的是它经常在房间大小便，弄得房间里脏兮兮、臭烘烘的，我们让它到指定的地方大小便，它总是不听我们的话，有时候气得我们真想把它扔出去。但是我们没这么做，我们知道这是因为它还没有适应环境，也是因为我们还不了解它的生活习性。于是我们细心观察，渐渐发现，小狗大小便是有规律的，于是我们就会在它大小便的时候带它出去，从此，它就很少拉在家里了。

小狗刚到家里的时候，还会乱咬东西。在我们的训练下，它



不咬东西了，或者我们把它喜欢咬的东西放到更高的地方，让它咬不着。刚来的时候，小狗什么本事都不会，可是也是在我们的训练下，它学会了站立、坐下、握手、跳舞等十八般武艺。现在，我们让它做什么它就做什么，小狗越来越听话，也越来越可爱了，它和家里的每个成员都相处得非常和谐。

小狗刚刚到我们家的时候，我们和小狗的沟通也会出现很多问题，和它说什么它都不听，这个时候虽然我们也会有些生气，但我们会抱怨小狗不听话吗？不会。因为我们知道小狗不听话的原因是因为我们还不了解小狗的生活规律，而小狗也不了解家里这个环境，只要双方有了更多的了解和适应之后，相处就会变得融洽起来。

看，我们对小狗的态度和耐心多好，我们愿意花时间一遍又一遍地去训练小狗，训练它这样跳、那样跳，我们不会在小狗跳得不好的时候骂它：“跳得难看死了！”因为我们知道这是因为小狗还没有学会跳。我们或许还会夸它：“跳得太棒了，再来一次！”说不定还会奖励它一点好吃的。

或许用小狗来比喻孩子有些不恰当，但道理却是一样的。有时候，我们对孩子的态度和耐心真的还没有对小狗好，当孩子不听话的时候，我们总是忍不住训斥他们：“你怎么可以这样……”当孩子有些事情没做好时，我们会指责他：“一点小事儿都做不好！”我们忘了孩子也和小狗一样，一切都在学习当中，让他改