

0~12岁亲子沟通实用指导书

妈妈如何说， 孩子才肯说出真心话

——亲子沟通必须掌握的80个应答诀窍

〔韩〕孙哲汉◎著 尚 馨◎译

韩国心理学权威专家独创“**提问式育儿法**”，帮您轻松解决沟通难题
让您更懂孩子，更会爱孩子



中国妇女出版社

妈妈如何说， 孩子才肯说出真心话

——亲子沟通必须掌握的80个应答诀窍

〔韩〕孙哲汉◎著 尚 馨◎译

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈如何说,孩子才肯说出真心话:亲子沟通必须掌握的80个应答诀窍 / (韩) 孙皙汉著; 尚馨译. -- 北京: 中国妇女出版社, 2017.2

ISBN 978-7-5127-1407-6

I. ①妈… II. ①孙… ②尚… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第284610号

지금 내 아이에게 해야 할 80가지 질문 (The 80 questions that I should ask to my kids now)
Copyright 2013 by 손석한 (SOHN SEOK HAN, 孙皙汉)

All rights reserved.

Simplified Chinese translation Copyright 2017 by CHINA WOMEN PUBLISHING HOUSE

Simplified Chinese language edition is arranged with SUZAKBOOK

through Eric Yang Agency

著作权合同登记号 图字: 01-2016-3919

妈妈如何说,孩子才肯说出真心话——亲子沟通必须掌握的80个应答诀窍

作 者: [韩] 孙皙汉 著

译 者: 尚 馨 译

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165×235 1/16

印 张: 19

字 数: 231千字

版 次: 2017年2月第1版

印 次: 2017年2月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1407-6

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

“问问孩子吧。”

不知从何时开始，这句话成了我经常向家长做出的叮嘱。作为从事小儿和青少年精神健康治疗的专科医生，从我15年的诊疗经验来看，这也成为那些重新认识到这句话重要性的父母采用的育儿指导方针。对于那些不知道该采取什么育儿方式的父母来说，向孩子提问可以说是一种解决方法。

父母为什么决定不了自己的前进方向甚至会走上错误的路呢？通过这段时间和无数父母的交流，我得出了以下几点结论。

第一，父母大都有依赖倾向。大部分父母都喜欢听听别人怎么说。别人可以是邻居大妈、亲戚、同学，也可以是其他生过孩子的妈妈等。当然，从别人那里听到的内容对育儿会有帮助。但是，别的妈妈给出的建议和指导在某种程度上是基于她们各自不同的育儿经验，原封不动地照搬是不可取的。因为她们的话往往带有一定的非专业倾向和主观性。如果死板地将这些专业的育儿信息用在自己孩子身上有时反而会令亲子关系变得更加恶化，这样的情况我见过很多次。

第二，父母大都有独断专行的倾向。某些父母认为自己的育儿方法完全正确，而他们的依据是“我生的孩子当然我最了解”。猛一听会觉得这是

一个对孩子无私奉献、充满伟大母爱的妈妈，可实际上这个妈妈的想法相当危险和过激。需要肯定的是，孩子从出生的那一刻开始就已经具有了独立人格，获得了身份，即我们要确实明白孩子和自己是两个不同的人，没有任何人有权利因为孩子还未成年就不尊重他们。由于孩子总会有不足，所以父母的职责就是对孩子进行教育、指导。如果你也持这样的观点，那么在养育过程中会经常与孩子产生摩擦，等孩子到了青春期，他的反抗行为可能会带来严重的后果。

有一种方法可以一次解决以上两个问题，那就是“问问孩子吧”。我将这个非常简单的方法称为“提问式育儿（QUESTION PARENTING）”。提问式育儿的核心就是知道且理解孩子的内心。只有清楚地知道、理解孩子的内心才能培养好孩子，不是吗？为此，我们必须询问孩子的内心并且听取他们的回答。或许孩子没有痛快地给出回答，那也不必灰心，因为我们还可以从他们的表情、肢体动作、语气、态度等方面了解其情绪状态。比如，当你让孩子读一本书的时候，即使他没有明确表达出“我不想读你说的这本书”，但你从他假装干别的事装作没听到或者皱眉头的表情等都可以看出他拒绝的意思。

但是很多父母对于具体的对话方法，即问些什么、如何应对孩子的回答感到困难。如果你也遇到了同样的问题，那么可以将这本书当作预想问题集，试着解答一下。因为这本书里有详细的、操作性强的内容，能够为你提供很好的参考。

本书根据不同年龄段对主要的发展课题和核心主题进行了说明。第一章是4岁以下的婴幼儿时期，由依恋、游戏、满足、好奇心、关系五大主题构成。婴幼儿时期是孩子与妈妈或者第一照顾者形成稳定依恋关系及活跃地进

行玩耍活动的时期。第二章是学龄前的4~6岁。这一时期，孩子在幼儿园开始与同龄人建立关系，语言能力得到提高，形成各种生活习惯。自尊心、挫折、朋友、情结、幸福是最重要的五大主题。第三章是童年初期的小学1~3年级，对应年龄为7~9岁。这一时期，学习成为重要的教育课题，勤奋、诚实、责任、道德等被初次要求。学校生活、朋友（同性/异性）、不安、才能、勇气等关键词是重要的主题。第四章是童年后期的小学4~6年级，对应年龄为10~12岁，同时开始进入青春期，学习和朋友关系变得更加重要，是梦想自己未来的重要时期。未来、学习、身体、异性朋友、困难等主题是这一时期孩子与父母的共同关注点，也是容易产生矛盾的领域。

写这本书的时候，我想起了不久前与一位妈妈的对话，在这里，给大家简单介绍一下。这位妈妈有一个患有ADHD（注意力缺陷多动障碍）的小学二年级孩子，我刚跟她说让孩子做些运动，她马上就问我是跆拳道好还是游泳好。我让她直接去问孩子，可是这位妈妈却一直向我提问。

“即使这样，哪一类对治疗更有帮助呢？”

“就ADHD来说，所有的运动都可以帮助孩子释放多余的身体能量，但是有很多研究结果表明，跆拳道等活动会更有帮助。不过重要的是要让孩子做自己喜欢的运动，因为只有这样孩子才会努力并且集中。”

“游泳不行吗？游泳不是更好吗？听说菲尔普斯也是通过游泳克服了ADHD，还拿了好多块奥运金牌呢。”

“这话没错，但最重要的是孩子的想法。4岁的孩子可能还无法很好地理解跆拳道和游泳本身，但9岁的孩子已经有自己的喜好了，所以请你问问孩子吧。”

“那就按老师说的学跆拳道吧，因为是个男孩。”

“我说的不是让孩子学跆拳道，而是让你去问问孩子。”

“啊——是！明白了。我一定问问孩子。”

问问孩子吧！问都不问就自认为完全明白了孩子的内心是一种傲慢和错觉。希望本书能让所有父母都成为提问育儿的达人。



于方背洞小诊所 孙哲汉 敬上

PART 1
4岁以下

4岁以下孩子的心理关键词 · 002

关键词 01 依恋 · 004

- Q1 喜欢妈妈吗? · 006
- Q2 妈妈可以离开一下吗? · 008
- Q3 你也喜欢爸爸吗? · 010
- Q4 再见到妈妈开心吗? · 013

关键词 02 游戏 · 016

- Q5 玩儿得有意思吗? · 018
- Q6 下次什么时候再玩游戏? · 021
- Q7 最喜欢玩什么游戏? · 025
- Q8 你最想要什么玩具? · 028

关键词 03 满足 · 031

- Q9 喜欢吃饭吗? · 033
- Q10 喜欢睡觉吗? · 036
- Q11 拉臭臭开心吗? · 039
- Q12 今天心情好吗? · 042

关键词 04 好奇心 · 045

- Q13 你对什么感到好奇? · 047

Q14 为什么那样想呢? · 050

Q15 要妈妈告诉你吗? · 053

Q16 想试试看吗? · 056

关键词 05 关系 · 059

Q17 你最喜欢谁? · 061

Q18 你最讨厌谁? · 064

Q19 你觉得最可怕的人是谁? · 067

Q20 你最想和谁一起玩儿? · 070



4~6岁孩子的心理关键词 · 074

关键词 01 自尊心 · 077

Q1 你喜欢做什么? · 079

Q2 你为什么得到表扬呢? · 082

Q3 你擅长做什么? · 085

Q4 你能教教妈妈吗? · 087

关键词 02 挫折 · 089

Q5 为什么做不到呢? · 091

Q6 你觉得什么最难? · 094

Q7 你不喜欢做什么? · 098

Q8 再试一次怎么样? · 101

关键词 03 朋友 · 104

Q9 朋友之中你喜欢谁? · 106

Q10 你有不喜欢的朋友吗? · 108

Q11 你想对朋友说些什么? · 110

Q12 你想和朋友做些什么? · 113

关键词 04 情结 · 116

Q13 你有没有在忍耐什么? · 118

Q14 有没有不能对妈妈说的话? · 121

Q15 你害怕什么? · 124

Q16 你有没有什么时候感到心里怪怪的? · 127

关键词 05 幸福 · 130

Q17 喜欢我们家吗? · 132

Q18 心情好的时候更多吗? · 134

Q19 你什么时候最幸福? · 136

Q20 你有什么愿望吗? · 139



7~9岁孩子的心理关键词 · 144

关键词 01 学校生活 · 146

- Q1 你喜欢上学吗? · 148
- Q2 喜欢你的老师吗? · 151
- Q3 今天在学校过得开心吗? · 155
- Q4 在学校里什么事情让你感到最辛苦? · 158

关键词 02 朋友 · 161

- Q5 和朋友相处得好吗? · 163
- Q6 你最喜欢的朋友是谁? · 166
- Q7 你有讨厌的朋友吗? · 169
- Q8 有没有朋友欺负你? · 172

关键词 03 不安 · 175

- Q9 你有什么担忧? · 177
- Q10 你在什么时候会感到不安? · 180
- Q11 你害怕什么? · 183
- Q12 你担心考试成绩吗? · 186

关键词 04 才能 · 189

Q13 你最近对什么感兴趣? · 191

Q14 你想学点儿什么? · 194

Q15 你对做什么最有自信? · 197

Q16 你想做好什么事情? · 200

关键词 05 勇气 · 203

Q17 当你感到痛苦的时候做什么? · 205

Q18 你最希望像谁一样? · 208

Q19 你希望得到谁的帮助? · 211

Q20 你觉得未来会怎么样? · 214



10~12岁孩子的心理关键词 · 218

关键词 01 未来 · 220

Q1 你未来梦想的职业是什么? · 222

Q2 你想成为什么样的人? · 225

Q3 成为大人之后你想做什么? · 228

Q4 成为大人之后你想怎么教育你的孩子? · 231

关键词 02 学习 · 234

- Q5 学习辛苦吗? · 236
- Q6 哪个科目比较难? · 239
- Q7 什么时候会觉得学习有趣? · 242
- Q8 怎么做才能学习好? · 245

关键词 03 身体 · 248

- Q9 你的身体有什么变化吗? · 250
- Q10 你最在意的是身体哪个部位? · 253
- Q11 身体有没有感到疲惫或者不舒服? · 256
- Q12 你在好好地照顾自己的身体吗? · 259

关键词 04 异性朋友 · 262

- Q13 你喜欢什么类型的异性朋友? · 264
- Q14 你想结交异性朋友吗? · 267
- Q15 男孩和女孩有什么不同? · 270
- Q16 你有讨厌的异性朋友吗? · 273

关键词 05 困难 · 277

- Q17 什么事情让你感到辛苦? · 280
- Q18 你什么时候会感到伤心? · 283
- Q19 你有感到不安的时候吗? · 286
- Q20 你什么时候会生气? · 289

PART 1

4岁以下

对孩子来讲，妈妈到底是一种什么样的存在呢？妈妈是孩子初降人世遇到的第一个“其他”人，同时也是第一个跟他产生关系的对象。

这也是在与4岁以下儿童进行心理谈话时要首先掌握妈妈心理的原因。妈妈的心理状况影响着孩子的心理健康，是了解孩子心理的第一把钥匙。



4岁以下孩子的 心理关键词

心理发展的基础在出生6个月之后形成

对刚出生的婴儿来说，饿了妈妈就喂奶，哭泣时妈妈就给予温柔拥抱，妈妈就是“救世主”“消防员”。每当遇到困难或者麻烦的时候，妈妈总是会马上出手帮助解决，妈妈就是这样一个令人感激的存在。出生后的最初6个月，孩子的睡觉、饮食、排泄非常重要，经过了这个时期后，孩子的心理发展基础形成了。孩子开始认妈妈，7~8个月时开始认生。认生是对陌生人产生警惕或者害怕的一种反应，也意味着孩子马上就可以正确区分出妈妈和其他人。从这之后到1岁的这段时间，是孩子与妈妈之间的依恋关系形成的基础。

12~13个月的孩子会发生一个重大变化，那就是“行走”。孩子在行走的过程中，视野和活动领域都变得开阔，对世界的探索正式开始。当孩子对探索感到疲倦或者害怕的时候就会去找妈妈，这都是为了休息和再充电。

婴幼儿时期的发展课题

依恋：0~3岁，孩子与妈妈之间依恋关系的形成对孩子将来的独立性会产生决定性影响。

游戏：如果说吃和睡是身体发育的基础，那么游戏就是精神发育的基础。

满足：如果孩子的言行与表情变得与平时不同，那么背后一定有原因。

好奇心：会问“为什么”，证明孩子的思考能力正在发展。

关系：2~4岁的孩子开始集中地建构关系。

孩子与出生后遇到的第一个“其他”人——妈妈的关系很重要。

随着自我意识的发展，孩子2岁时就会发表“独立宣言”。当孩子的想法和感受与妈妈不同时，他往往会耍赖。看到孩子耍赖不要感到惊慌，反而应觉得开心，因为这是孩子在通过“耍赖”表达自己的想法和感受。

到了3~4岁，孩子开始信任妈妈。孩子相信妈妈永远会疼爱关心自己，这种信任有助于孩子将来与他人相处，是孩子在与他人相处过程中产生信任的有力保证。如果孩子在这个年龄感觉到“原来妈妈不爱我、不关心我”，那么他就会开始怀疑和害怕；相反，如果孩子感觉到“妈妈很爱我、很关心我”，那么他就会有安全感。可见，妈妈是否爱和关心孩子在一定程度上决定了孩子的未来。

当然，现在没有父母会让孩子饿肚子，但是，对于像爱和关心这样的精神食粮，却有不少父母没有充分给予孩子。令人惊讶的是，父母并没有发觉自身的错误，还在用不适合的方法培养孩子。而育儿问题主要源于父母心理上的矛盾和内心的不满。

你正在和孩子建立一种稳定的依恋关系吗

所谓依恋是指想要亲近某个人的感情和行为。孩子想从妈妈那里获得依恋的行为是一种本能。0~3岁是决定孩子性格的重要时期，所以在这段时间里孩子对妈妈依恋关系的形成就显得尤为重要。如果能够在孩子3岁前形成稳定的依恋关系，那么孩子长大成人之后往往能够形成良好的性格和社会关系。

如果妈妈能够清楚了解孩子的各种需求并且给予积极回应，那么孩子在今后的成长道路上也会积极面对他人，性格活泼开朗；反之，如果妈妈不愿意了解孩子的各种需求，甚至在孩子提出要求时完全无视，那么就容易造成孩子在将来的成长过程中变得畏畏缩缩，不敢与他人进行面对面的交流，无法对他人产生信任。

如果我们仔细观察一下那些能够令孩子感受到稳定依恋的妈妈，会发现她们总能经常观察自己的孩子。她们会觉察出孩子发出的各种信号（声音、表情、动作、语言、行为等），比如今天孩子的表情是否比昨天开心，身体状况如何等，并且会针对各种表现做出合适的反应。同时，如果发现孩子做错了，也会进行一些合适的教育和引导。

总之，为了能让孩子形成一个良好的性格，拥有幸福的人生，妈妈首先