

爱孩子就是 好好说话

亲子沟通的18个神奇方法

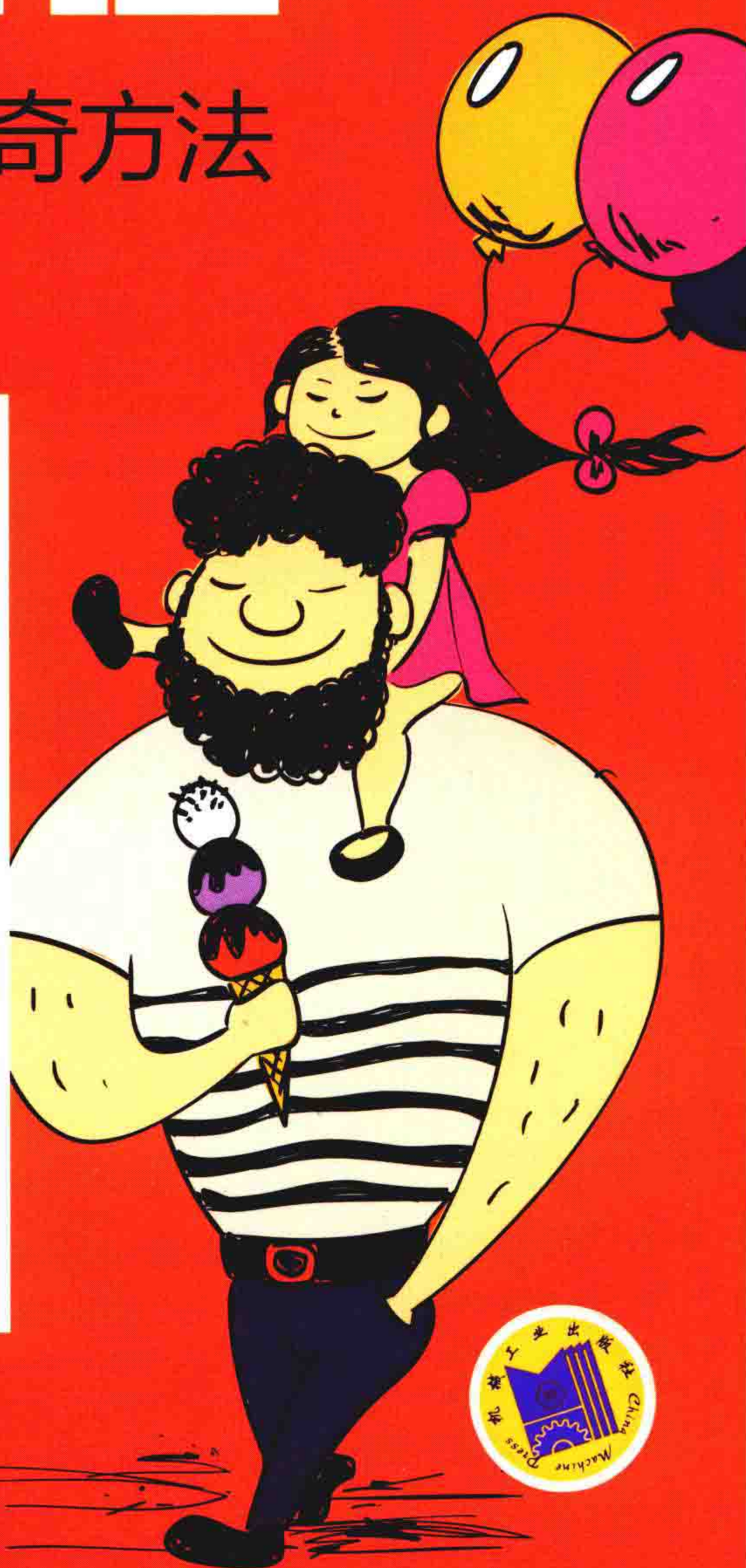
林玟莹◎著

高情商的孩子都有一个
好好说话的妈妈

话不是用来伤人的

聆听孩子的心声，说出我们的爱，而不是伤害

带动式沟通和引导式对话，
让你任何时候都和孩子聊得来



林玟莹◎著

爱孩子就是 好好说话

亲子沟通的18个神奇方法



家长如何与孩子进行良好的沟通，是困扰很多家长的难题，很多孩子都出现过抵触家长的现象。而家长与孩子的顺畅沟通对于孩子认知、情感、行为、独立性等方面的发展都起着非常重要的作用。本书从 18 个方面为家长提供了具体、实用的建议，通过带动、引导等沟通方法，帮助家长与孩子建立更和谐的亲子关系，让孩子健康成长。

图书在版编目（CIP）数据

爱孩子就是好好说话：亲子沟通的 18 个神奇方法/
林玫莹著. —北京：机械工业出版社，2017.4
ISBN 978-7-111-56678-6

I. ①爱… II. ①林… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 086843 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾 陈 伟 责任编辑：陈 伟

责任校对：王 延 版式设计：张文贵

责任印制：李 昂

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 6 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·15 印张·186 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-56678-6

定价：39.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066 机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294 机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203 金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

自序

沟通之前的重要心态：请确信语言的力量

好的语言能够带领你与孩子走向良性沟通的循环，不恰当的语言与表达，就会将你与孩子的距离越拉越远。

随着科技的日益发展，沟通的途径也越来越多元，手机短信、微信都可以成为现代亲子间的沟通媒介，相对于面对面的语言沟通，有时像手机这样的工具，反倒提供给家长和孩子一种相对缓和的选择。

孩子用手机微信问妈妈：“今天晚餐吃什么？”妈妈回道：“咖喱饭。”孩子收到马上回应：“哇！好棒喔！”一样是简单又到位的沟通。

毕竟打字的速度远不及讲话的速度，慢下来的状况也会让人有更充裕的时间来思考，相对就可以避免不必要的沟通失误或错误，也可以趁机长话短说，同样是与孩子不错的沟通选择。

当孩子在你眼前时，很多家长一看到孩子，就忍不住要唠叨几句，借由发短信、传微信或其他线上的沟通方式，反倒让家长与孩子都有个缓冲空间。很多妈妈常常对我说，跟孩子面对面一说起话来，自己就会控制不住地连番发问，搞得孩子看到自己就坐立难安，一旦话不投机，麻烦就来了，用手机反而不用担心这样的问题。有些孩子宁愿用短信或微信和爸爸妈妈沟通，而不太喜欢和家长面对面谈事情。因为有不少家长与孩子一旦面对面沟通，就容易针锋相对甚至吵架，通过这些通信工具反倒彼此还冷静些，互相还可以体谅，短短几句话把心里的想法说出来，这样的对话反

而更简单有趣。

不过面对面沟通还是很重要，特别是那些非常重要的事情，还是得当面沟通才行。对那些爱用手机沟通的孩子，家长也要特别留意他们字句里的言外之意。可以把自己的想法和希望全盘说出，不必担心讲什么话会立刻被父母责骂的手机世界中，或许正表达了孩子对单纯、无压力的沟通方式的渴望。

如果亲子间的真实对话可以重现这样的情景，孩子应该会乐于与爸爸妈妈进行这样的沟通吧。也许就某个角度而言，通信工具上的文字与表情能让我们更了解孩子的感受与沟通的重要性。

很多爸爸妈妈明明心里想着，从今天开始要对孩子讲些关心慈爱的话，可是一旦看到孩子又是发生同样的问题时，常常又控制不住地先责骂孩子了。

常常对孩子讲负面的话，会使孩子丧失勇气、失去信心，实在没有正面的意义。家长一定要忍住那看不惯时蠢蠢欲动的脾气，从书中或生活中找到几句正向且适合跟孩子沟通的话，不管孩子当下的态度怎样，都要把那些话对孩子说出来。

当家长对孩子说出更多正面、积极的话时，也能使自己的情绪更加开朗。现代父母的压力都不小，当遇到繁杂的事情或心情烦闷时，就很容易因为一点点小事拿孩子出气，孩子常常会成为爸爸妈妈负面情绪的受害者。

相信爸爸妈妈本质上也不愿意老是骂孩子，毕竟骂人一点也不快乐。孩子做错事当然要处罚，若是该处罚而不处罚，孩子就会被宠坏，要给孩子一点教训，才能使孩子错误的行为得到纠正，这些恐怕都是爸爸妈妈骂孩子的理由。

其实根据心理学的研究，爸爸妈妈之所以骂孩子，真正的原因是因为

生气，也就是情绪问题。因为孩子没有按照自己的想法去做，自己讲的话孩子没有好好听进去，家长的情绪就会被挑起。认真想想，当你满心喜悦或者心情平稳的时候，是不是不会骂孩子？是不是比较容易原谅孩子的错？

所以亲子沟通的关键还是在父母，只要家长们好好善用本书中所列举的话语，对控制自己的情绪会有很好的帮助。请试着先找出可以点醒自己的话语，当你回想到能对孩子讲出这么简单又有效果的话时，心情自然也会更加的轻松与喜悦。当你自己的心情开朗时，就不会那么在意孩子的缺点和失败了。

美好的话语不仅仅让孩子从爸爸妈妈那里得到力量，爸爸妈妈自己也同样领受到孩子温暖的回馈。一再接受正向话语的孩子，言行之间就会越来越自信而成熟，有朝一日当孩子也为人父母时，自然也会毫不吝惜地对自己的孩子说出许多的美好话语。

美好的话语是父母给孩子简单却有用的礼物，也是一份可以永远留存在孩子内心的珍贵宝藏，请家长们打开金口，不断赠送这些可以让孩子内心阳光多彩的美好礼物吧！

林玟莹

前言

我在亲子沟通的演讲或课程中，最喜欢问家长的第一个问题是：“你为什么要来听这场演讲或这个课程？”只要回答得稀稀落落，我都会半开玩笑地说：“我们大多数人都不喜欢回答问答题，比较喜欢回答选择题。”

然后我会很严肃地提醒所有前来听课的家长们：“如果现在我问问题，你们都不回答，那以后你问孩子问题，如果孩子不回答，请你不要生气！”

沟通是一种态度，更是一种习惯。很多时候父母一点一滴地建立起自己跟孩子沟通的态度，养成自己与孩子之间相互沟通的习惯。但是绝少有父母会首先分析自己的态度与行为，而总是把矛头指向孩子，认为孩子态度不对、思想有问题，并且为孩子加上一堆让自己难过、让孩子痛苦的罪名。其实父母是孩子的第一任老师，也是对孩子影响最大的人，绝大部分孩子的价值观与行为习惯的养成，都跟父母的所作所为有关系。

家长与孩子的顺畅沟通，对于孩子认知、情感、行为、社会性等方面的发展都起着非常重要的作用。无论是家长与孩子沟通的方式，还是沟通的内容，都直接影响着孩子各方面的发展。

越来越多的家长反映：由于各种原因，自己与孩子的沟通很少，也不知道该如何沟通，沟通的效果也不理想。家长之所以出现这些烦恼，主要

原因是家长在与孩子沟通时存在着一些不恰当的观念和认识，与孩子沟通时过于主观，不去理解孩子，不考虑孩子的想法和感受，这些都影响着亲子间良好沟通的实现。

我们先用一个测评表来检视一下自己与孩子的关系：

亲子关系自我测评表

作答方法：

请根据下列各个问题所描述情况与你自身情况的符合程度，在问题前的〈〉中填入0~5的分数，分数越高表示符合程度越高。请父母先作答并计分，然后再由孩子作答并计分，最后比较两个得分的差异。

- 〈〉1. 不管我的工作或生活多忙碌，每一天我都会留一些时间给孩子。
- 〈〉2. 我能经常保持愉快的心情和孩子相处。
- 〈〉3. 我认为孩子是理性的，能自己面对和解决问题。
- 〈〉4. 和孩子对话时，我很少使用“你应该……”“你最好……否则……”“你再不……我就……”的语气和孩子交谈。
- 〈〉5. 我觉得孩子热爱生活比成绩好更重要。
- 〈〉6. 我觉得孩子犯错和惹麻烦是成长必经的过程。
- 〈〉7. 孩子说话时，我能耐心专注地听完。
- 〈〉8. 我能经常和孩子有亲密的接触（如摸头、拍肩、拍手、相互拥抱……）。
- 〈〉9. 即使孩子犯了错，我也不会因此就认为他（她）是个坏孩子。
- 〈〉10. 我经常给自己和孩子充裕的时间，避免催促孩子。
- 〈〉11. 不论孩子发生什么事，我都能站在孩子的立场，分享孩子内心的感受。

- 〈 〉 12. 和孩子发生冲突时，我不认为一定是孩子的错。
- 〈 〉 13. 我能给孩子充分的自主空间，让他（她）决定自己的事。
- 〈 〉 14. 我要求孩子做的事情，我自己都能做到。
- 〈 〉 15. 我答应孩子的事情，我一定都会履行。
- 〈 〉 16. 我与孩子谈话时，我能了解孩子内心真正的感受。
- 〈 〉 17. 我了解孩子内心的喜好和厌恶。
- 〈 〉 18. 孩子愿意主动地告诉我他（她）在外面发生的事情和内心的感受。
- 〈 〉 19. 和孩子谈完话，我很少批评或指责孩子的想法。
- 〈 〉 20. 我很满意目前家庭和孩子的状况。

计分：将〈 〉中的数字全部加起来，即得到本测评表的总分。

应用原则：

1. 做完测评后，请安排一个温馨的环境，亲子共同讨论与分享。特别是亲子间的回答有明显落差的问题，更需要彼此坦诚讨论，以减少彼此期待的落差。

2. 若总分在60分以下，表示你们的亲子关系已有了危机，需要马上调整；若总分在60~80分之间，表示你们的相处还算良好，但是还可以更好；若总分在80分以上，恭喜你，你们的亲子关系很好，请继续保持下去。

但是，如果你做出来的分数跟孩子做出来的分数差距很大，就可能表示你活在自己的思维里，你与孩子的认知或感受已存在差异，如果你依然故我，你和孩子之间的沟通不仅没有效果，甚至还会出现沟通困难。

绝大部分的家长，可能一开始都认为自己了解孩子的，也就是因为

这样的“自以为”，让自己跟孩子之间的沟通产生一种“我本权威”的隔阂，也让自己与孩子的沟通很容易朝恶性循环的方向发展。

有一次我在电台节目《爱家总动员》中接受听众朋友的来电提问，一位老爸打进来说他不喜欢儿子的女朋友，问我该怎么办。

我问这位爸爸：“是你不喜欢还是你儿子不喜欢？”他说：“我儿子可喜欢了，但是我一点儿都不喜欢！”

我再问：“是你要娶还是你儿子要娶？”他很生气地说：“当然是他要娶！”

我说：“既然孩子喜欢，也是他自己要娶，你为什么要反对？”他还是很生气地说：“反正我不喜欢！我也不能接受这个女孩！”

我问他：“那有没有得商量？”这位老爸说：“没得商量！”我回答说：“既然没得商量，那你打电话进来干吗？”

其实沟通的目的很简单，无非就是了解彼此，对于亲子沟通来说，就是让孩子了解你，也让你了解孩子。很多父母以为自己和孩子做了沟通，其实只是在单向传递信息，甚至只是在命令，根本谈不上沟通。

我时常问听课的家长：“你认为你的孩子叛逆吗？你的孩子认为你啰唆吗？”

关键是，不管是你认为孩子叛逆，还是孩子认为你啰唆，你们有沟通吗？你有没有跟孩子坐下来讨论，并且在讨论之后彼此共同认定：“好！你是叛逆，我是啰唆！”有吗？

当你认为孩子顽皮或是叛逆，往往是你身为父母的认知，孩子可不一定这么认为；同样，孩子认为你啰唆，也是孩子的感受与认知，你也可能认为孩子真是不理解你的苦口婆心。

当你与孩子用各自的标准在衡量或界定自己与对方时，若没有良好的沟通来支持，就会产生所谓的“代沟”，而这些问题所带来的杀伤力，会

逐步侵蚀你与孩子之间的良好关系，甚至让孩子形成错误的心态与价值观，严重的甚至会影响或扭曲孩子人生的方向。

所以千万不要小看沟通，因为一个人的生活品质，就取决于他自我沟通的能力及与他人沟通的能力。当你能与孩子有效沟通，能让孩子在耳濡目染中自然体会与学习自我沟通及与他人之间的互动沟通，也就在无形中对孩子的全方位发展起到了良好的带动与引导作用。

接下来，我们就从 18 个重要的方面，学习一下与孩子贴心沟通的方法。

目 录

自序 沟通之前的重要心态： 请确信语言的力量 前言

一 搞清楚亲子沟通的目的 / 001

1. 目的一：了解孩子的想法、感受与需要 / 002
2. 目的二：让孩子了解你的想法、感受与需要 / 003
3. 目的三：知道接下来应该怎么做 / 004
4. 目的四：督促自己把接下来应该做的事完成 / 004

二 学会成熟型的沟通方式 / 006

1. 家长与孩子沟通的三种常见类型 / 006
2. 成熟型的沟通与表达 / 011

三 避免沟通中错误的语言模式和问题 / 014

1. 亲子沟通中六种错误的语言模式 / 014
2. 亲子沟通中的三大问题 / 019

四 做好亲子沟通的五大基本动作 / 028

1. 眼到 / 028
2. 耳到 / 031
3. 口到 / 033
4. 心到 / 038
5. 肢体到 / 040

五 做好有效沟通的三大关键 / 043

1. 质量比次数和时间都更重要 / 043
2. 感觉比道理更重要 / 046
3. 别把焦点全放在孩子身上 / 048

六 把握亲子沟通的首要原则与最佳时机 / 051

1. 亲子沟通的首要原则：接受 / 051
2. 亲子沟通的五大最佳时机 / 055

七 神奇的带动式沟通 / 060

1. 步骤一：先分享 / 060
2. 步骤二：后询问 / 061
3. 步骤三：再比较 / 062
4. 步骤四：再询问 / 063
5. 3:1 原则 / 064

八 善用沟通中的三大润滑剂 / 066

1. 润滑剂之一：尊重 / 066
2. 润滑剂之二：赞美 / 069
3. 润滑剂之三：肯定 / 075

九 让孩子倾吐心声的八大神奇招数 / 079

1. 慎用批评 / 079
2. 创造机会 / 081
3. 正向回应 / 083
4. 肯定诚实 / 087
5. 尊重隐私 / 088
6. 保守秘密 / 089
7. 选择时间 / 090

8. 重视感受 / 090

十 避免说孩子最怕听到的话 / 094

1. 家长常对孩子说的话 / 094
2. 孩子想对家长说的话 / 100

十一 批评孩子时的十个禁忌 / 106

1. 不要翻旧账 / 108
2. 不要在公开场合批评孩子 / 108
3. 不要说“你每次都这样” / 109
4. 避免用说教的方式 / 110
5. 避免经常批评孩子 / 111
6. 父母不要联手批评孩子 / 113
7. 不要伤害孩子的自尊 / 114
8. 不要大吼大叫 / 116
9. 不要连带批评其他事情 / 117
10. 不要在一天内重复批评同一件事 / 117

十二 鼓励孩子的七种方法 / 120

1. 鼓励孩子的大胆想象 / 121
2. 向孩子求助 / 122
3. 与孩子商量 / 124
4. 让孩子试试看 / 125
5. 让孩子来教你 / 127
6. 让孩子自己做决定 / 128
7. 让孩子当家做主 / 130

十三 这样鼓励，孩子才会充满勇气 / 132

1. 要不要试试看? / 133

2. 这么难的事情都做不到！你好棒啊！ / 134
3. 最后要自己做决定哦！ / 135
4. 爸爸妈妈会一直支持你！ / 136
5. 加油！勇敢地迎接挑战！ / 137
6. 觉得害怕时就要更大声地说话！ / 138
7. 对于不懂的事提出质疑，也是一种勇气！ / 139
8. 我觉得你好了不起！ / 140
9. 充满爱的人都有一顆勇敢的心！ / 141
10. 想起来就会笑的时候来啰！ / 141

十四 这样安慰，孩子才会安心 / 143

1. 没关系的 / 145
2. 可以用你自己的方法去做 / 146
3. 明天还会有好事哦！ / 147
4. 主动出击，总会有解决的办法 / 147
5. 相信自己一定可以达成目标 / 148
6. 没有人一开始就有自信 / 149
7. 好好睡一觉，醒来讨厌的事就不见了 / 150
8. 不管有什么困难，爸爸妈妈都会帮你的！ / 151
9. 别怕犯错，就算犯错也还有解决的方法 / 153
10. 要期待美好事情的来临哦！ / 154

十五 这样表达，孩子才会情绪开朗 / 156

1. 太好了！ / 157
2. 我相信你！ / 158
3. 真是太棒了！ / 160
4. 这是你的优点！ / 161
5. 看起来好好玩哦！ / 162
6. 变成小大人啰！ / 163

7. 是不是发生了什么好事呀? / 164

8. 你的朋友真有趣! / 165

9. 你笑起来好好看哦! / 167

10. 让我们好好聊一聊吧! / 168

十六 这样引导，孩子才会正确做事 / 170

1. 要多用自己的眼睛观察 / 171

2. 如果遇到同样的状况，你会怎么想? / 173

3. 每个人都有不同的想法 / 174

4. 只要能坚持到底，就会有进步与成长! / 175

5. 如果这是规定，就应该好好遵守 / 177

6. 不可以拿别人的长相和身体缺陷开玩笑，也不要嘲笑别人的失败 / 178

7. 做错事就应该马上道歉 / 180

8. 说谎并不能让你真正快乐，甚至会让你更痛苦! / 181

9. 自私自利的人，碰到困难时就不会有人帮助他 / 182

10. 话不是用来伤害人的 / 184

十七 不同年龄的不同沟通方式 / 186

1. 0~9个月：态度比语言传递着更多信息 / 187

2. 9~18个月：好奇当道，时有创举 / 189

3. 1.5~2.5岁：自我意识萌芽 / 190

4. 2.5~4岁：问题成堆，模仿为乐 / 192

5. 4~5岁：世界更大了，话也更多了 / 192

6. 6~7岁：小学一年级，全新的团队生活体验 / 194

7. 7~8岁：小学二年级，自我意识当道 / 194

8. 8~9岁：小学三年级，困扰多元的开启 / 195

9. 9~10岁：小学四年级，身心变化，不安加大 / 196

10. 10~11岁：小学五年级，自控、竞争、有崇拜 / 197

11. 11~12岁：小学六年级，开启青春，抵触差异 / 198

- 12. 12 ~13 岁：初中一年级，幼稚与成熟并存 / 199
- 13. 13 ~14 岁：初中二年级，青春期的烦恼 / 201
- 14. 14 ~15 岁：初中三年级，拟成人化 / 202
- 15. 15 ~16 岁：高中一年级，与父母脱离的开始 / 203
- 16. 16 ~17 岁：高中二年级，茫然与自我怀疑 / 204
- 17. 17 ~18 岁：高中三年级，建立人生观与价值观 / 205

十八 引导式亲子对话的 16 个步骤 / 207

- 1. 倾听 / 207
- 2. 认同 / 208
- 3. 感同身受 / 209
- 4. 复述 / 209
- 5. 区隔 / 210
- 6. 提问 / 210
- 7. 提供选项 / 211
- 8. 沉默 / 211
- 9. 鼓励 / 212
- 10. 重新建议 / 212
- 11. 累积小成功 / 213
- 12. 定位 / 213
- 13. 视觉化 / 214
- 14. 行动计划 / 214
- 15. 播种 / 215
- 16. 提议 / 215

后记 事前沟通永远比事后沟通更好 / 217