

父母应该敞开心扉与孩子沟通 经常与孩子沟通令孩子更加聪明

沟通有方

How to communicate

成功父母必备的沟通技巧

把孩子视为平等的对话伙伴

常常与孩子沟通可令孩子更加自信、有个性
擅于与人沟通的孩子情商会更高
沟通，令孩子感受到充分的自我而信心倍增
沟通，令亲子关系更加密切和融洽

● 肖祎然 编著

海潮出版社



How to
communicate
父母必备的
沟通技巧

沟通有方

How to Communicate

肖伟斌

编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

沟通有方 / 肖祎然编著. —北京: 海潮出版社, 2007.2

ISBN 978-7-80213-355-6

I.沟... II.肖... III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 016154 号

沟 通 有 方

肖祎然 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:889 毫米×1194 毫米 1/24 印张:9.25 字数:100 千字

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-355-6

定价:23.00 元



您在和孩子沟通、交流的时候,是否时常会感到有代沟甚至隔阂?原本是关心孩子,可是他却不领情;想说点知心话,却发现孩子心不在焉……其实,父母与孩子沟通可以很简单,如果您无法开启他的心扉,自然也就无法正确地与他进行交流,好话未必能起到好作用。

孩子在接受教育时是有选择性的,并非所有正确的、应该实施的教育内容都会为他所接受。孩子只接受自己喜欢接受的内容和方式。因此,每一位父母都应该懂得如何与自己心爱的孩子对话:

首先,要把自己也变成孩子,走进他的世界,和他打成一片,从他的语言及行为中了解他的想法、喜好和内在需要,注意孩子的反应与态度。

第二,在和孩子说话时,仔细地把他的话听完,了解他的想法及立场,并试着站在孩子的角度体会孩子的感受。当孩子在外面受了委屈,与好朋友或心爱的宠物分离时,家长只是一味地告诉他“没关系,坚强一点”,“这没什么好难过的”,会让孩子觉得家长一点都不能体会他的感受。若家长能以同情和理解的态度对待孩子,适时地给予亲情慰藉和鼓励,就会有截然





不同的效果。

第三，要认真回答孩子的问话。孩子提出问题时，应先了解其真正含意，并针对孩子的需要做回答。例如孩子问：“妈妈，你要不要去买东西？”这个问题的真正意思可能是：“妈妈，我想跟您一起去买东西。”假如您知道孩子的真正目的，就可以说：“要啊！你要不要一起去？”孩子听了必定会很高兴。

最后，避免用“我命令你……”“我警告你……”“你最好赶快……”“你真傻”，“你太让我失望了”等带有指挥、命令、警告、责备、拒绝等负面意义的语气说话。

《沟通有方》拒绝理论说教，而只取真实、生动的个案，再现一个个家庭中父母与孩子沟通时的种种情况。

事实证明：父母如果常常与孩子进行沟通，孩子会更加聪明，适应环境的能力会更强，交际能力会更出众，学习成绩以及各方面的综合素质会更高，长大以后会更加容易成功。

所以，请与自己的孩子敞开心扉去沟通吧！



目 录

第一章 沟通：打开与孩子交流的窗口

- 与孩子交流的方式 /9
- 说话要委婉 /19
- 避免与孩子争吵 /23
- 耐心对待孩子的问题 /29
- 倾听孩子的谈话 /33
- 做孩子的榜样 /39
- 没有信任就没有真正的教育 /43
- 把孩子当作自己的老师 /47
- 营造良好的家庭环境 /53



第二章

沟通：批评的技巧

赏识不等于溺爱 /59

为错误付出代价 /65

让孩子自己承担责任 /71

孩子的心灵像花儿一样 /75

批评与抚慰应同时进行 /79

如何批评孩子 /83

允许孩子争辩 /93

拒绝孩子的不合理要求 /97

一味批评于事无补 /103

选择批评的最佳时机 /109

批评要注意语言技巧 /113



第三章

沟通：让孩子得到尊重

尊重孩子，让他懂得自尊 /121

不要嫌弃自己的孩子 /125

不要要求孩子十全十美 /129

尊重绝不是一句空话 /137

尊重孩子的人格 /145

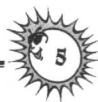
孩子都渴望被重视 /153

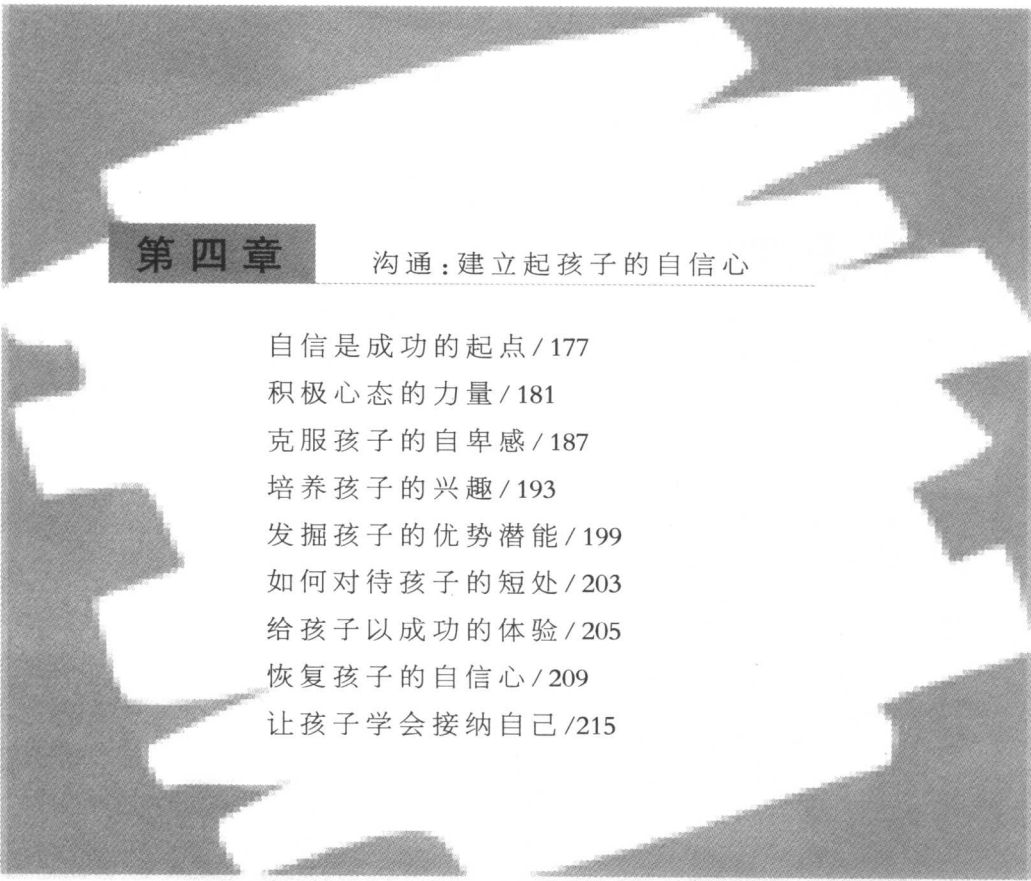
无为之治 /157

建立平等的关系 /161

做孩子的朋友 /167

静悄悄的教育 /171





第四章

沟通：建立起孩子的自信心

自信是成功的起点 / 177

积极心态的力量 / 181

克服孩子的自卑感 / 187

培养孩子的兴趣 / 193

发掘孩子的优势潜能 / 199

如何对待孩子的短处 / 203

给孩子以成功的体验 / 205

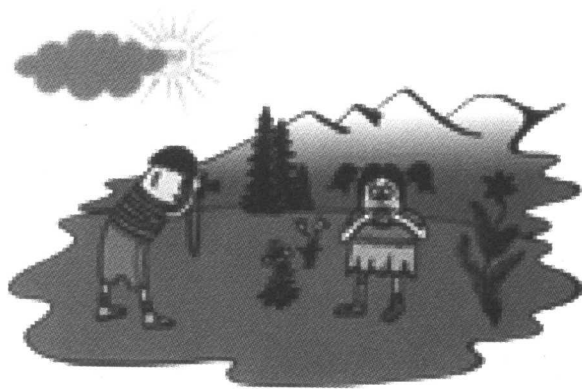
恢复孩子的自信心 / 209

让孩子学会接纳自己 / 215



第一章

沟通：打开与孩子交流的窗口



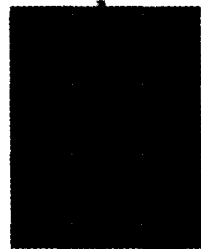
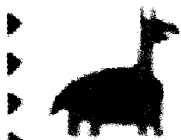
与孩子交流的方式

前些年《中国妇女报》组织了“中小学生八大烦恼”的社会调查,其中“我不知道怎样向父母说出我的想法?”占“家长不能理解我”这一项的33.7%,居首位。其次是“家长只知道关心我的成绩”,“我想做的事家长总不让我做”,“父母不相信我”等等。

这些问题反映了家长与孩子之间缺乏沟通,家长们认为自己辛苦挣钱,在各方面满足了孩子的要求,已经是个好家长了,但是孩子们的要求却不止这些,他们需要家长更多的交流 and 理解。

与孩子平等的沟通交流是赏识教育法得以实施的渠道。通过交流,父母能够真正了解孩子、理解孩子;通过交流,孩子也能够懂得父母的希望和爱;通过交流,孩子可以告诉父母他们的感受,能够感到自己并不孤独;通过交流,父母给予了孩子鼓励和赞扬,并将对孩子的赏识用言辞和行动表达出来。

然而,与孩子交流的大门却常常是紧闭的,开启大门的钥匙被父母紧紧地攥在手中。许多父母却没有意识到沟通和交流对于孩子成长的意义。





义。

随着孩子年龄的增长，父母对子女的直接管束会逐渐减少，取而代之的是平等、开诚布公地交流。如果一个十几岁的孩子能够跟父母讨论他对身边事物的看法，那么他就会在他这个躁动不安的年纪，拥有更强的抵御外界不良诱惑的能力。有益的交流会促使孩子正确评价自己、独立解决问题和建立良好的人际关系；相反，如果缺乏有效的交流，那么他们就会陷入思想的困境中。问题在于，我们的父母在与孩子交流过程中，不自觉地便处于了领导地位。这种交流方式表明父母根本不关心孩子的感受、想法和正在做什么，在孩子心目

中产生了一种暗示：在父母和孩子之间，父母的

需求是更

重要的。它抑制了孩

子的情感表达，使孩子

认为父母对他想说的

话根本不感兴趣。

父母与孩子交流中

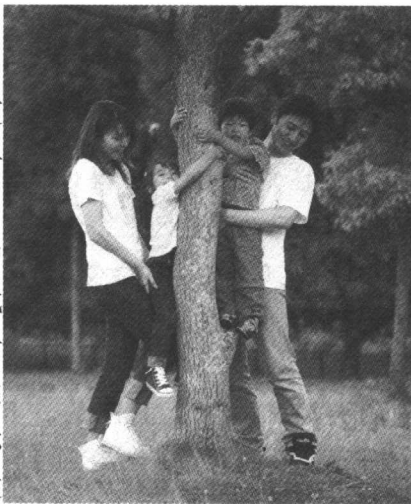
是说教，交流常常变成

他们觉得自己总是对

的词是“应该怎样怎

灰心，你的老师知道你

应该那样想”，“你知道



父母总是强大的、聪

另一个常犯的错误就

了父母一方的演讲。

的，这类父母最爱用

样”，“你不应该如此

是个好学生”，“你不

那不是我的本意”，

“你不应该感到烦闷”。说教也会关闭交谈的大门，没有人会愿意去听别人说教。当父母在采用这种方式与孩子交谈时，都会发现孩子的眼神开始是惊异的，然后是疑惑的，再之后则是冷漠的。这个时候孩子已经决定关闭自己的心扉，不再讲出自己的真实想法了。还有一种父母与孩子交流的障碍是责备。父母总想让孩子知道自己是多么优秀。他们总想告诉孩子，自己是多么老道、多么睿智、多么正确的。“我告诉你什么来着？我早就知道这事儿迟早会发生。”“如果你早听我的……”“你怎么这么笨。”“别傻了，那样没用。”

在父母的批评、训斥、贬低、责备声中成长的孩子，往往不愿与父母讨论问题，因为他们知道，不管他们怎样努力，都不会得到父母的夸奖。

这些交流方式一个共同的特点是，父母常常更多地站在教育的立场上，而不是站在心理交流的立场上。常会使孩子们感到父母根本就没有认真倾听他们的感想，甚至会认为父母根本就不关心、不理解他们，因而他们也就不愿意与父母进行交流。

要想打开与孩子交流的大门，最重要的是要使交流显得坦诚和有效，父母应该让孩子知道，他们投入了全部的爱心和真诚来倾听孩子的诉说。

——平等交流

想让孩子如何看待自己，就应该用同样的方法和他谈话。当一个人感觉到别人的回答是对他的自尊进行攻击时，他就不会作出积极的反应了，





相反，他会以某种抵抗行为来进行自我防卫。

孩子能够从父母的语调中得到的比在话语中所得到的信息更多。做父母的听一听自己是怎样给孩子们讲话的，就明白了。他们跟孩子们讲话的语调、声音和成人讲话

如果把他们对孩子的话来认真地听一听，就会发现他们是多么不尊重

他。他们总是以教训的、哄骗的、引诱的口吻来赢得孩子的合作，孩子们即使和他们合作，也是被“强迫”或者“引

子讲过的话录下音一听自己的声音，发现他们是多么不尊重孩子。

他们总是以哄骗的、引诱的口吻来赢得孩子的合作，孩子们即使和他们合作，也是被“强迫”或者“引



因此，交流之门取决于父母是不是尊重自己的孩子，尤其在他们的意见不统一的时候。

——不要一味地责备

许多父母没有时间听孩子说话，却有时间责备孩子。父母责怪孩子时

一开口就说“你从来不……”或“你总是忘记……”交流过程中过分的责备会给孩子很大的心理压力。

不要老是批评孩子的短处,要常常称赞他的优点,以建立他的自尊心。

——允许争辩

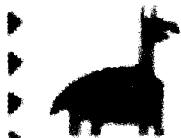
交流过程中由于意见不同而造成分歧。许多父母都有这样的疑惑:自己把孩子辛辛苦苦地拉扯大,而孩子反而学会了和自己争辩,有时甚至让自己下不了台,真不知该如何是好。

孩子们想借着说“不”来表现独立,这正是成长的标志。允许争辩是平等交流的具体体现。和父母争辩能够使他们感到自己被关注,从某种意义上讲是孩子自我价值的一种体现。做父母的完全没有必要因孩子的争辩而大吼大叫,视其为对自己的冒犯。相反应该耐心了解孩子反对的理由,如果他们的话有道理,而且也不会造成不良的影响,不妨妥协,或是依照他们的想法去做。

——把握交流的时机

尽管父母非常希望了解孩子,但当机会来临时,却又总是不留意地将它放过了。

凯瑟琳在中学时与离婚的母亲一起生活,母亲是一个沉默寡言的人,独自支撑家庭生活。尽管她尽量挤出时间来与女儿进行交流,但似乎每次





效果都不好，她直截了当的提问与严肃、认真的表情都使凯瑟琳感到不舒服和乏味，希望赶快结束这场谈话，根本无意深入交流。事实上凯瑟琳非常希望能与妈妈多谈一谈，她只有这一个亲人，而且处于青春期的女孩子，有不少心事要聊，妈妈当然是理想的对象。凯瑟琳十分敬



佩母亲，尽管在婚姻上她有些不走运，但在事业上却很成功。但她不希望以那种正式的谈话方式来交谈，而希望以更为轻松、和谐的方式。

父母大都有自己的烦恼与事务，女儿开口的时间也许的确不凑巧，如正碰上情绪低劣或忙于处理事情的时刻，没有精力去探究孩子的用意或话外音。但如果想到要花数倍努力在其他时间去敲开这扇门时，就不该不假思索地回绝这份邀请，而应当接住这个信号，促使谈话能够继续下去，或者给予一些解释，不让孩子感到被忽视。此外，如果碰上父母自身有烦恼时，与孩子交流一下自己的困惑，不仅能够疏散一下自己的情绪，而且也能使孩子感到自己受到父母的重视与尊重，为自己能够给父母帮一些忙而骄傲。

父母应当创造与孩子交流的机会，这种交流可以随时随地地进行，关