



“亲职教育”
系列丛书

亲子沟通 心技巧

• 教您如何做父母



丛书主编 / 曾 智 本册编著 / 曾 智



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

“亲职教育”系列丛书

亲子沟通心技巧

丛书主编 曾 智

本册编著 曾 智

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通心技巧/曾智编著. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 4

(“亲职教育”系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 117 - 08472 - 7

I. 亲… II. 曾… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006354 号

“亲职教育”系列丛书

亲子沟通心技巧

编 著: 曾 智

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京人卫印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32 **印张:** 7.75

字 数: 179 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 117 - 08472 - 7/R · 8473

定 价: 17.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

在这个世界上，哪怕是最美、最真、最纯的爱，缺少了沟通，也会出现失误；在这个世界上，哪怕是最美、最真、最纯的爱，人与人之间一定要不断地做沟通的工作。

——林语堂

走进孩子的心灵，不是靠怀疑，也不是靠监视，而是靠沟通。良好的亲子沟通才能使家庭更加和谐和健康！

整个社会必须关心孩子，注意到孩子的重要性……社会所犯的最大的罪过就是浪费了应该花在孩子身上的时间，毁灭了孩子，也毁灭了整个社会！

——蒙台梭利

不是强说愁

——任何成功都无法弥补教育孩子的失败

当及婴稚，识人颜色，知人喜怒，便加教诲，使为则为，使止则止。比及数岁。可省笞罚，父母威严而有慈，则子女畏慎而生孝矣。吾见世间无教而有爱，每不能然。欲食运为，恣其所欲，宜戒翻奖，应苛反笑，至有识知，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶挞至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。

——《颜氏家训·教子第二》

现在的孩子都是父母的宝，但是我们并不见得懂得如何对待我们的宝。再好的宝，没有好的师傅去切割、打磨的话，也无法成为一颗耀眼的宝石……

父母难为，现代的父母更难为。越来越多的父母感到：教育孩子累死了，气死了，急死了，苦死了，烦死了，愁死了……

几乎所有父母都是在跌跌撞撞中摸索，学习如何教育孩子。也许我们的上一辈以前的数代父母在教育孩子的时候，由于拥有多个孩子，他们可以在探索中获得有效的方法，最后实现“东方不亮，西方亮”，这也就成就了父母角色的成功。

然而，随着中国独生子女家庭的普及，今天的父母感到



前言

前言

非常茫然。因为我们不能把唯一的孩子作为实验对象，不容许我们去探索。父母这个角色的成功面临的就是一百成功和百分之百失败几率均等的现实，一旦发现孩子有了问题，马上就会有“全军覆灭”的感觉。

就在许多父母怀揣着焦虑，战斗在“全或无”成功的父母角色中时，还有一些父母年轻的时候只会无知地拼搏着那些社会给予的勋章——“用孩子抵押来的勋章”，也就在众多父母愚昧地捧着一个荣誉被大加赞扬和传颂时，他们才突然发现，他们失去的更多——因为他们已经永远失去了孩子，在人生最重要的角色上，他们失败了！最后，他们才意识到，任何成功都无法弥补孩子教育的失败。

说来奇怪，就在我们社会各行各业都搞培训班，要求上岗证、合格证的时候，恰恰在教育孩子这个关系到整个家庭乃至民族生死存亡的问题上，父母从来不需要合格证，永远也不会下岗。也许，这就是现代社会家庭教育的悲剧所在吧！

发达国家已经意识到了，他们不允许用无知的爱把一个生命毁掉，把民族和国家的未来毁掉，父母必须接受培训，如果你不懂得教育孩子，他们将无条件剥夺你的监护权。

我相信不久的将来，我们国家也很快要进入这一天。其实，我们的文化自古就很重视对父母的教育，至少我是这么认为的。一本《颜氏家训》足以说明。只是我们今天的疏忽和忙碌将其忘却而已。

就在我每次进行各种家长培训讲座时，越发觉得这种培训、这种教育的重要性。看到一双双饱含热泪的眼睛、一张张沧桑疲惫的面孔，知晓他们就是用无限的爱无知地把孩子毁了，这些太让我感到心碎，感到于心不忍……

恰逢此时，人民卫生出版社的同仁也与我有了“英雄所见略同”之感，我们一起努力为我国推出第一套“亲职教育系



列丛书”，指导父母如何扮演好父母的角色，提供父母学习善尽职分的机会。该丛书共有 4 册，分别是《亲子沟通心技巧》、《亲子游戏指导》、《父母：孩子的心灵导师》和《教你从“心”做父母》。愿此套丛书成为现代父母乃至其他家长的良师益友。

台湾光慧文教基金会为本套丛书的出版提供了很多的资料及相应的帮助，特此由衷致谢！

愿天下所有的父母都能成功！

曾 智

2007 年 1 月



目录

第一篇 沟通出情感

第一章 亲子关系——儿童成长的精神营养	2
第一节 感情——一柄双刃剑	2
一、“情感剥夺”研究的启示	2
二、“情感过度综合征”的教训	4
第二节 亲子依恋——一种天然的情结	7
一、依恋的形成	7
二、依恋的模式	9
第三节 亲情——儿童心理成长的天然营养	12
一、亲情的发展价值	12
二、亲情的教育功能	15
亲子沟通小魔法	17
第二章 亲子沟通的意义和类型	18
第一节 亲子沟通的意义	19
一、亲子沟通有利于孩子语言的发展	19
二、亲子沟通有利于孩子人际关系的形成	20
三、亲子沟通提供了孩子身心发展所必需的信 息资源	21
四、亲子沟通有利于维持良好的亲子关系	21
第二节 亲子沟通的类型	23
一、依据父母的教养态度进行分类	23
二、依据亲子之间沟通的层次进行分类	24



目 录

目 录

第三节 几种不良的亲子沟通类型	30
一、指责埋怨型亲子沟通	30
二、超理智型亲子沟通	31
三、打岔啰嗦型亲子沟通	32
四、讨好迁就型亲子沟通	34
亲子沟通小魔法	38
第三章 亲子冲突	39
第一节 亲子冲突的原因分析	39
一、子女中心论	39
二、爱的错位	40
三、与子女为“敌”	41
四、教育的失误	43
五、父母“自私”的爱	43
第二节 亲子冲突的解决方法	45
一、如何面对孩子的顶嘴、反抗和不礼貌	45
二、如何面对孩子不断与父母争辩和不服从	48
第三节 “听话”的孩子未必是好孩子	51
一、听话的孩子未必好	52
二、在沟通中培养有独立主见的好孩子	54
亲子沟通小魔法	59
第四章 亲子沟通的内容	60
第一节 有关社交经验的亲子沟通	60
一、通过亲子沟通培养孩子的社交能力	60
二、指导孩子如何交友	63
第二节 有关性问题的亲子沟通	64
一、性教育不只是传授性知识	65
二、青春期的性教育不可忽视	66
第三节 有关生活理念的亲子沟通	68



一、培养孩子要面对生活考验的勇气·····	68
二、培养孩子的自尊意识·····	70
三、关心孩子的身体健康·····	71
亲子沟通小魔法·····	73

第二篇 亲子沟通心技巧

第五章 倾听——沟通的前提·····	75
第一节 孩子渴望父母的倾听·····	76
一、亲子沟通过程中“沉默是金”·····	76
二、沟通从倾听开始·····	78
三、孩子需要你的爱——倾听·····	80
第二节 为什么我们不会倾听·····	84
一、认识不对使父母不会倾听孩子·····	85
二、方法不对使父母不会倾听·····	89
第三节 怎样倾听孩子说话·····	94
一、倾听的五种境界·····	95
二、父母应该做好倾听的准备·····	96
三、父母应该表现出听的兴趣·····	97
亲子沟通小魔法·····	102
第六章 尊重——沟通的态度·····	103
第一节 孩子渴求得到父母的尊重·····	104
一、孩子渴望父母尊重他们的思想·····	104
二、孩子渴望父母尊重他们的言行·····	105
三、孩子渴望父母尊重他们的隐私·····	107
四、孩子渴望尊重的原因分析·····	108
第二节 为什么父母不会尊重孩子·····	113
一、父母永远是对的，孩子表现不好是因为孩子 有问题·····	114



目 录

目 录

二、物质上宽松，精神上苛刻·····	115
三、以父母的意志代替孩子的意志·····	116
四、不能正确看待和分析孩子的缺点·····	117
第三节 我们如何真正尊重孩子·····	118
一、今天的孩子需要父母尊重什么·····	119
二、父母为什么要学会尊重孩子·····	122
三、父母如何尊重孩子·····	123
亲子沟通小魔法·····	124
第七章 语言——沟通的载体·····	125
第一节 优化我们的家庭语言·····	125
一、营造和谐的家庭语言风格·····	125
二、最让孩子快乐的五句父母之言·····	131
三、网络语言——亲子沟通新挑战·····	133
第二节 父母语言沟通中常犯的错误·····	135
一、一切为了孩子，父母成了自我牺牲者·····	135
二、监视盘问孩子，父母成了“警察”·····	137
三、没有规矩，朝令夕改·····	139
第三节 重视亲子沟通中的身体语言·····	142
一、此时无声胜有声·····	142
二、表情·····	143
三、体态语言·····	146
四、服饰和姿态·····	148
亲子沟通小魔法·····	149
第八章 赏识——沟通无极限·····	150
第一节 赏识——促进生命成长快乐的教育理念·····	150
一、相信孩子一定能“行”·····	151
二、学会赏识·····	152
三、赏识导致“和谐”·····	153



第二节 赏识的力量——“孩子，你能行！”	154
一、孩子，我说你行你就行，不行也行	155
二、态度决定一切——孩子，你能行	156
三、赏识会给您意外的惊喜——顽童长成州长	159
第三节 父母为什么不懂得赏识	161
一、父母缺乏发现优点的眼睛	162
二、望子成龙，攀比心理作祟	164
三、不能理解孩子的思维	166
第四节 学会赏识	168
一、赏识的原则	168
二、赏识的方法和技巧	171
三、多从正面激励孩子	171
亲子沟通小魔法	177

第三篇 亲子沟通心主张

第九章 亲子沟通的技巧	179
第一节 和孩子沟通不能犯的错	179
第二节 不同话题的亲子沟通	181
一、关心话语简练说	181
二、“知心”话语融洽说	182
三、开心话语带理说	183
四、忧心话语变通说	184
第三节 亲子沟通的策略和秘诀	185
一、谈话方式随孩子成长而变化	185
二、亲子沟通有趣的策略	186
三、和孩子沟通的九大秘诀	190
第四节 教你如何给孩子讲好一个故事	191
一、如何讲解故事中的事	191



目 录

目 录

二、如何传递故事中人物的感情信息·····	193
三、讲述故事中人物的技巧·····	194
第五节 聪明妈妈一定要做到“八戒”·····	195
亲子沟通小魔法·····	201
第十章 有效的亲子沟通·····	202
第一节 婴儿亲子沟通心术——按摩·····	202
一、婴儿按摩的益处·····	202
二、心手相连，亲子连心·····	203
三、婴儿按摩小技巧·····	205
第二节 吸引宝宝的沟通大法·····	205
一、您家宝宝是哪型？·····	206
二、吸引宝宝的沟通大法·····	207
第三节 如何教宝宝说话·····	210
一、宝宝如何学说话·····	210
二、父母如何教宝宝说话·····	212
第四节 陪孩子走出青春期风暴·····	214
一、少吃含有生长激素的营养品·····	215
二、多给孩子一些空间·····	216
三、反击无孔不入的媒体·····	218
亲子沟通小魔法·····	219
附录一 从故事中启迪您从心做父母的灵感·····	220
附录二 美国人与孩子沟通的 25 条原则·····	225
附录三 青少年违规行为的前兆·····	227
附录四 亲子沟通状况测量表·····	230

第一篇

沟通出情感



不管孩子长多大，走多远，父母始终应是孩子的知心朋友。那样无论人生多难、旅途多险，有了亲子沟通这条渠道源源不断地“输氧”，孩子的生命之火将会永远旺盛。

亲情不仅是生命存在的基石，而且是心灵萌发和升华的土壤，是精神世界的归宿和故乡。

现代社会最重要的特征是“变”，现代人最主要的方式是“选择”。因此，现代人面对亲子关系感到非常痛苦，因为在“变”中无从“选择”。

两代人之间的争辩，对孩子来说，是他们走上成人之路必需的一步，也是最重要的一步。



亲子关系——儿童成长的精神营养

人是社会关系的总和。孩子成长中最重要的一方面就是社会性的发展。正是在社会化过程中建立各种人际关系，孩子获得人的社会性。而亲子关系是儿童一切人际关系中最早形成，并对其个性的形成和发展产生深远影响的人际关系。因此，亲子关系是良好亲子沟通的起点，亲子沟通也是良好亲子关系的基础。

第一节 感情——一柄双刃剑

一、“情感剥夺”研究的启示

美国著名心理学家哈罗博士在对恒河猴进行研究时偶然发现，幼猴与母猴隔离后，虽然身体上并没有什么疾病，但行为上却出现了一系列不正常现象。于是，他设计了一个实验了解其中的原因所在。他精心制造了两个假母猴代替“真母猴”：一个是用金属丝编织，可以提供牛奶的“金属母猴”；另一个是柔软毛巾覆盖金属丝的“布母猴”。

研究结果发现，无论布母猴是否供应食物，幼猴除了吃奶时间之外，大部分时间是与布母猴一起度过。也就是说，幼猴喜爱的是“布母猴”的“舒适接触”，而不是仅能提供食物的“金属母猴”。研究还发现，这种早期母爱剥夺的猴子出现一系列的退缩性行为，如不愿与其他猴子接触，走路摇晃，攻击性行为增多，雌猴甚至会失去做母亲的能力。

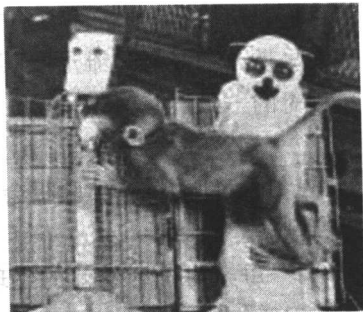
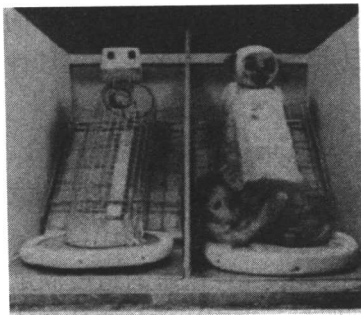


图 1-1

鲍尔贝从 20 世纪 40 年代就开始了母婴分离对儿童发展影响的研究。他研究了孤儿院儿童由于失去了母爱而造成身心发展的迟缓和人格方面的障碍。孤儿院儿童由于母爱被剥夺，较少受人照顾，情感性满足欠缺，故极有可能造成智力、记忆和模仿能力低下，情感淡漠，语言发展受损，执行规则和交友有困难等。他发现有些家庭，虽然照料婴儿的人不少，但由于照料者不能解除婴儿情感上的烦恼，或无意于为婴儿提供较为丰富的环境与解决情感问题，这就相当于在一定程度上剥夺了婴幼儿的情感需要。

鲍尔贝还对 44 名有盗窃癖的儿童进行了个案研究，在观察这 44 名儿童的生活史以后，发现具有麻木不仁性格的儿童有 14 名（占 31.8%）；出生后 5 年间与母亲或替代母亲完全离别，或长期离别 6 个月以上的人有 17 名（占 38.6%）。他们大多数具有不安全依恋的倾向，即易激惹或反抗性强。具有麻木不仁性格的儿童的违法行为比其他人的违法行为性质更为恶劣，也易伴发攻击性、性犯罪、说谎等行为，并且难以矫正。据此，鲍尔贝认为，出生后 5 年间与母亲的长期离别及消极情感倾向是形成违法犯罪行为的最大原因。

“情感剥夺”研究给我们一些启示：



1. 早期的母子关系具有相当的重要性，由此而产生的子女早期心理品质之雏形与其日后心理成长有紧密的连续性和相对的一致性。

2. 在儿童发展早期，让幼儿有正常体验情绪的机会。剥夺幼儿正常的情绪体验机会，会造成严重的身心健康和发展问题。

3. 母亲对于婴幼儿的生理性、心理性欲求的适度满足具有重要价值：既要注重其生理照料，也应注重与婴幼儿的心理接触和交流，包括言语、表情、爱抚等；既要防止婴幼儿的生理或心理需要的不足，又不能造成过度满足。前者容易形成退缩、胆怯、攻击及侵犯等倾向，后者则容易导致依赖、娇气、自私、偏执等消极心理品质。

4. 加强良好的父母与子女的协调作用，即注重父母的和谐关系及家庭的和睦气氛等方面对子女情绪的影响。尤其随着子女的成长，父亲的形象对子女社会性的发展将日益发挥出重要的影响力。

5. 青少年违法犯罪有其深刻的早期心理成长的因素，其中消极的母子关系及相应的消极品质很可能是其重要的原因。

二、“情感过度综合征”的教训

“夏斐事件”是这一综合症的体现。

夏斐其实是个很好的孩子，他聪明文静，学习成绩优秀，一直是学校的“三好学生”，任中队长和学习委员。从上学开始，他的语文、算术成绩一直在95分以上，名列全班第一。即使三年级第二学期开始引进内地的高难试卷，夏斐的分数虽然下降了，但在班里仍然名列前茅。

夏母，千千万万母亲中的一个，她爱她的儿子，为了儿子的前程，她尽量创造好的学习环境。为了夏斐上学，