

# 跟孩子心贴心

——打造零距离亲子关系的65个秘诀

林夕 著

价值98元的  
亲子指导教程！

免费赠送

赠

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry  
<http://www.phei.com.cn>

# 跟孩子心贴心

——打造零距离亲子关系的65个秘诀

林夕 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

跟孩子心贴心：打造零距离亲子关系的65个秘诀 /林夕著.  
北京：电子工业出版社，2011.4  
ISBN 978-7-121-12906-4

I. ①跟… II. ①林… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第019170

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印刷：北京中新伟业印刷有限公司

装订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开本：880×1230 1/32 印张：8.375 字数：214千字

印次：2011年4月第1次印刷

定价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

## 第一章 掌握正确的沟通理念

- 1 我不敢发言——无条件悦纳孩子 /10
- 2 今天，我做你的孩子——保持对孩子的同理心 /14
- 3 你为什么不听听我的意见？——尊重孩子的想法 /18
- 4 小然的天地——给孩子独立的空间 /23
- 5 上学是你自己的事情——给孩子自主的时间 /27
- 6 我也不做神仙！——要优秀，不要完美 /31
- 7 妈妈，我很难过！——营造平等、民主的家庭氛围 /35
- 8 宝贝，妈妈爱你！——爱孩子要说出来 /39
- 9 老师，我正为此困惑呢！——不体罚，不打骂 /43
- 10 除了哭泣，她已无力回天——对孩子放松而不放任 /48

## 第二章 跟孩子说话的艺术

- 11 你是不是不喜欢我了？——专心倾听 /54
- 12 你有什么想法？——正确提问 /58
- 13 我不想比赛了！——让孩子把话说完 /61
- 14 你别做梦了！——注意说话语气 /65
- 15 我不想当学习委员了！——鼓励孩子说出真实想法 /69
- 16 小金鱼晚上也睡觉吗？——不嘲笑孩子 /73
- 17 我妈妈经常跟我说心里话——主动向孩子敞开心扉 /77
- 18 妈妈，你刚才好难看啊！——别板着面孔说话 /81
- 19 你怎么总是……——不要翻孩子的旧账 /85
- 20 妈妈，我一定转告！——不妨幽默一下 /89
- 21 你先试一试吧！——给出客观的建议 /92





### 第三章 和孩子沟通的有效方法

- 22** 妈妈，你的脸上要笑眯眯的——做个微笑妈妈 /98
- 23** 我是你妈，你就得听我的！——放下家长架子 /102
- 24** 你这孩子怎么这么不听话？  
——盛怒的时候不教子 /105
- 25** 妈妈，你要替我保密！——保守孩子的秘密 /109
- 26** 爸爸怎么还不回来？——每天抽时间陪伴孩子 /113
- 27** 妈妈，你不谦虚——父母错了也要道歉 /117
- 28** 绝对不能爬——该说“不”时要坚决 /121
- 29** 你说要给我买的——对孩子的承诺要兑现 /125
- 30** 我们制订个协议——和你的孩子订个契约 /128
- 31** 老师瞪我，她不喜欢我！——恰当使用暗示 /132
- 32** 我就要戴耳钉！——别跟孩子较劲 /136
- 33** 你怎么这么笨啊？——宽容孩子的缺点和错误 /139
- 34** 你这孩子真不听话！——避免跟孩子争吵 /142
- 35** 你怎么不看书了？——用行动影响孩子 /146

### 第四章 拓宽亲子沟通的渠道

- 36** 竖起你的大拇指！——运用积极的表情和动作 /150
- 37** 给孩子的一封信——文字也可以传达爱 /154
- 38** “独行侠”与“单剑客”的对话  
——通过手机短信、网上聊天进行沟通 /158
- 39** 爸爸，陪我玩一会儿吧！——与孩子共同游戏 /161
- 40** 家庭才艺展示会开始了！  
——举办家庭聚会、聚餐 /165
- 41** 我们一起来读书——亲子共读 /169
- 42** 妈妈总看不惯我的朋友——接纳孩子的朋友 /173

## 第五章 赞美和激励孩子的方法

- 43 夸奖也是敷衍我！——赞美要发自内心 /178
- 44 小刚真是乖孩子！——赞美要及时、具体 /181
- 45 不努力很难有大收获  
——赏识孩子的努力而不是聪明 /185
- 46 成绩不好，其他方面再好也不好  
——肯定孩子的闪光点 /188
- 47 你别夸了，我都听烦啦！  
——表扬不可过多、过高 /192
- 48 你当着蒋阿姨面夸我，我心里真高兴！  
——在别人面前赞扬孩子 /195

## 第六章 批评和处罚孩子的技巧

- 49 没有抽烟就好！——冷处理孩子的错误 /200
- 50 吃吧，今天不罚你了！——赏罚要有原则 /204
- 51 你长的是猪脑子吗？——批评孩子要对事不对人 /208
- 52 我的火往头上涌  
——批评应该注意避免发泄情绪 /212
- 53 把碗打碎、饺子弄洒才舒服啊？  
——批评要注意时间和场合 /216
- 54 我就坐在这里看着你——批评要抓住时机 /220
- 55 妈妈不要你了！——不要吓唬和威胁孩子 /224
- 56 我妈妈又叫我起床晚了！  
——让孩子自己承担后果 /228
- 57 你别解释了——允许孩子申辩 /232
- 58 妈妈，你不爱我了吗？  
——批评与抚慰同时进行 /236





# 跟孩子 心贴心

——打造零距离亲子关系

65

个秘诀

## 第七章 应避免的亲子沟通误区

- 59 我家的孩子怎么那么笨？——不当的横向比较 /241
- 60 你不行——随意否定孩子 /245
- 61 你好烦！——整天对着孩子唠叨 /249
- 62 考得这么差，还有脸见我？——过于看重考分 /253
- 63 没钱就不考试——滥用金钱刺激 /257
- 64 你从来没有关心过我！——漠视孩子的情感需求 /260
- 65 别让孩子左右为难——父母教子态度不一致 /264

# 跟孩子心贴心

——打造零距离亲子关系的65个秘诀

林夕 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

跟孩子心贴心：打造零距离亲子关系的65个秘诀 / 林夕著.  
北京：电子工业出版社，2011.4  
ISBN 978-7-121-12906-4

I. ①跟… II. ①林… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第019170

责任编辑：牛晓丽

特约编辑：梁卫红

印刷：北京中新伟业印刷有限公司

装订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开本：880×1230 1/32 印张：8.375 字数：214千字

印次：2011年4月第1次印刷

定价：25.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

## 序 把你的心、孩子的心穿成一个同心圆

“把你的心、我的心穿一串，穿一株幸运草、穿一个同心圆……”2010年春节联欢晚会上，重聚的小虎队演唱的这首经典老歌《爱》，唤起了几代人的美好回忆。小虎队歌唱的是青春期萌动的纯洁爱情，而我要借用这句歌词，演绎另一种伟大的爱，即父母与孩子的亲子之爱。

毫无疑问，父母对子女的爱，是这世界上最深厚、最无私的爱。每个孩子都是父母爱的结晶，又在父母爱的怀抱中长大。可随着孩子慢慢长大，这种爱却出现了越来越多的困惑，甚至痛苦。难道爱有错吗？这是无数父母心底的呐喊。且慢，让我们来看看问题出在了哪里。

父母与孩子的亲子关系，包含着非常丰富的内涵，它是最奇妙、最温馨的矛盾统一体。父母用血肉孕育了孩子的生命，但这个生命并不是父母的附属品，他有自己独立的意志和人格。这种最亲密的关系，最终的使命是走向分离。孩子在父母那里汲取了足够的养料后，必须脱离父母筑就的爱巢，独自走向社会，迎接各种风雨的洗礼。这样，生命才能一代又一代地延续，社会才能不断地向前发展，文明才会越来越多地被创造。

因此，父母首先要有一个正确的认识：孩子有自己独立的人格、尊严、个性，他不是你的附属品。同时，父母也要有一个清醒的认识：孩子最终会离开你的呵护，独自担当起作为一个社会公民的责任和义务。他不会也不能永远蜷缩在你的羽翼下生活。

父母还要知道，孩子的世界，是与成人完全不同的。他从天国来到人间，从童话走向世俗，他用自己独特的方式来认识和感知世界。他有自己特有的成长规律。你必须站在他的位置，理解他特有的视角和思维，才能对孩子有真正的了解。

序





## 跟孩子 心贴心

打造零距离亲子关系的

65

个秘诀

以上三点，是建立和谐亲子关系的关键。父母想要与孩子建立顺畅、深入的沟通，就必须具备上面的正确理念。它就像“芝麻开门”的咒语，掌握了它，才能打开通向孩子心灵宝藏的大门。生活中父母的种种烦恼，正是由于没有形成这些正确的教育理念所带来的。

怎样做父母，确实是一门很深奥的学问。它既是一门科学，更是一门艺术。因为孩子身上具有自然人和社会人的双重属性，他既有与生俱来的依赖性，更有日益成长的独立性；既有身体成长的生理需求，更有精神成长的心理需求。面对这个上帝送来的天使，你既兴奋，又惶惑；充盈着爱，却常常不会爱。

“为人父母”是你全新的人生角色。孩子让你的世界喧哗、热闹，充满生机，又向你提出了一个又一个挑战。他是你生命的一部分，却又如此陌生，你甚至不知道如何与他交流。他是如此地依赖着你，却又拥有自己的独立世界。你从来不知道，自己这么无知，回答不了孩子层出不穷的提问；自己这么没有耐心，难以面对孩子一次又一次的“错误”；自己这么烦恼和痛苦，不明白为什么满心的爱却换来孩子的冷漠、叛逆甚至仇恨。你觉得很失败，很不甘，甚至怀疑自己人生的意义和价值。

那么，该怎样应对这个巨大的挑战呢？答案只有一个：与孩子一起成长。当你心中充满爱的困惑时，你要不断学习，向书本请教，向专家请教，在网上交流等，时时处处做一个有心人。日积月累中，你就成了一个儿童心理专家，一个教育学家，一个语言学家，一个家庭医生。

沟通是一切教育的基础，爱是沟通的灵魂。沟通让你心中的爱流向孩子的心，孩子经过依赖、叛逆、成熟、独立的成长轨迹后，从一个更高的层次来理解、回归、回馈你的爱。最终，两代人的爱穿成一个同心圆，相互交融，传递着希望与幸福。

愿这本书伴随你和孩子一起成长的岁月，成就你更加成熟、理性的亲子之爱。

## 第一章 掌握正确的沟通理念

- 1 我不敢发言——无条件悦纳孩子 /10
- 2 今天，我做你的孩子——保持对孩子的同理心 /14
- 3 你为什么不听听我的意见？——尊重孩子的想法 /18
- 4 小然的天地——给孩子独立的空间 /23
- 5 上学是你自己的事情——给孩子自主的时间 /27
- 6 我也不做神仙！——要优秀，不要完美 /31
- 7 妈妈，我很难过！——营造平等、民主的家庭氛围 /35
- 8 宝贝，妈妈爱你！——爱孩子要说出来 /39
- 9 老师，我正为此困惑呢！——不体罚，不打骂 /43
- 10 除了哭泣，她已无力回天——对孩子放松而不放任 /48

## 第二章 跟孩子说话的艺术

- 11 你是不是不喜欢我了？——专心倾听 /54
- 12 你有什么想法？——正确提问 /58
- 13 我不想比赛了！——让孩子把话说完 /61
- 14 你别做梦了！——注意说话语气 /65
- 15 我不想当学习委员了！——鼓励孩子说出真实想法 /69
- 16 小金鱼晚上也睡觉吗？——不嘲笑孩子 /73
- 17 我妈妈经常跟我说心里话——主动向孩子敞开心扉 /77
- 18 妈妈，你刚才好难看啊！——别板着面孔说话 /81
- 19 你怎么总是……——不要翻孩子的旧账 /85
- 20 妈妈，我一定转告！——不妨幽默一下 /89
- 21 你先试一试吧！——给出客观的建议 /92





### 第三章 和孩子沟通的有效方法

- 22** 妈妈，你的脸上要笑咪咪的——做个微笑妈妈 /98
- 23** 我是你妈，你就得听我的！——放下家长架子 /102
- 24** 你这孩子怎么这么不听话？  
——盛怒的时候不教子 /105
- 25** 妈妈，你要替我保密！——保守孩子的秘密 /109
- 26** 爸爸怎么还不回来？——每天抽时间陪伴孩子 /113
- 27** 妈妈，你不谦虚——父母错了也要道歉 /117
- 28** 绝对不能爬——该说“不”时要坚决 /121
- 29** 你说要给我买的——对孩子的承诺要兑现 /125
- 30** 我们制订个协议——和你的孩子订个契约 /128
- 31** 老师瞪我，她不喜欢我！——恰当使用暗示 /132
- 32** 我就要戴耳钉！——别跟孩子较劲 /136
- 33** 你怎么这么笨啊？——宽容孩子的缺点和错误 /139
- 34** 你这孩子真不听话！——避免跟孩子争吵 /142
- 35** 你怎么不看书了？——用行动影响孩子 /146

### 第四章 拓宽亲子沟通的渠道

- 36** 竖起你的大拇指！——运用积极的表情和动作 /150
- 37** 给孩子的一封信——文字也可以传达爱 /154
- 38** “独行侠”与“单剑客”的对话  
——通过手机短信、网上聊天进行沟通 /158
- 39** 爸爸，陪我玩一会儿吧！——与孩子共同游戏 /161
- 40** 家庭才艺展示会开始了！  
——举办家庭聚会、聚餐 /165
- 41** 我们一起来读书——亲子共读 /169
- 42** 妈妈总看不惯我的朋友——接纳孩子的朋友 /173

## 第五章 赞美和激励孩子的方法

- 43 夸奖也是敷衍我！——赞美要发自内心 /178
- 44 小刚真是乖孩子！——赞美要及时、具体 /181
- 45 不努力很难有大收获  
——赏识孩子的努力而不是聪明 /185
- 46 成绩不好，其他方面再好也不好  
——肯定孩子的闪光点 /188
- 47 你别夸了，我都听烦啦！  
——表扬不可过多、过高 /192
- 48 你当着蒋阿姨面夸我，我心里真高兴！  
——在别人面前赞扬孩子 /195

## 第六章 批评和处罚孩子的技巧

- 49 没有抽烟就好！——冷处理孩子的错误 /200
- 50 吃吧，今天不罚你了！——赏罚要有原则 /204
- 51 你长的是猪脑子吗？——批评孩子要对事不对人 /208
- 52 我的火往头上涌  
——批评应该注意避免发泄情绪 /212
- 53 把碗打碎、饺子弄洒才舒服啊？  
——批评要注意时间和场合 /216
- 54 我就坐在这里看着你——批评要抓住时机 /220
- 55 妈妈不要你了！——不要吓唬和威胁孩子 /224
- 56 我妈妈又叫我起床晚了！  
——让孩子自己承担后果 /228
- 57 你别解释了——允许孩子申辩 /232
- 58 妈妈，你不爱我了吗？  
——批评与抚慰同时进行 /236





# 跟孩子 心贴心

——打造零距离亲子关系的  
65个秘诀

## 第七章 应避免的亲子沟通误区

- 59 我家的孩子怎么那么笨？——不当的横向比较 /241
- 60 你不行——随意否定孩子 /245
- 61 你好烦！——整天对着孩子唠叨 /249
- 62 考得这么差，还有脸见我？——过于看重考分 /253
- 63 没钱就不考试——滥用金钱刺激 /257
- 64 你从来没有关心过我！——漠视孩子的情感需求 /260
- 65 别让孩子左右为难——父母教子态度不一致 /264



## 第一章

# 掌握正确的沟通理念





## 1 我不敢发言——无条件悦纳孩子

悦纳孩子，不仅是欣赏孩子的优点，更是包容孩子的弱点和错误。因为错误是孩子成长的必经阶梯，有错误，才有成长。孩子正是在犯错和改错中激发出自己的生命能量的。

我从事了十几年的小学教育工作，长期的教育实践让我深深知道，孩子能否健康成长，与家庭的教育环境密切相关。

我的班上，曾经有一个小女孩，她各方面其实都不错，性格温和，能够跟同学友好相处，成绩中上，尤其是作文，写得非常有灵性，虽然免不了个别字词句的错误，但有自己的感悟在其中，很难得。

因为我是语文老师兼班主任，所以对她就比较注意。我发现她总是不太自信，平时比较沉默，上课也不积极举手发言。但老师点名让她回答时，她大都能够回答正确。

我与她谈心，问她：“为什么在课堂上你不踊跃发言呢？”她说：“我不敢。”

我疑惑地望着她。她说：“我妈妈对我要求可严了！她每天都要检查我的作业，还指定一些课外题目让我完成。一旦发现作业上的错误，妈妈就严厉地责备我，还列出一堆其他优秀孩子的事例，让我觉得抬不起头来。”

“妈妈要求我把每个错误改正并重写或背诵20遍以上，说这样才能让我记牢。我每天总是提心吊胆的，生怕自己一不小心出错就惨了！”



听了她的话，我感到一阵心痛。

教育家周宏说：太爱孩子，就失去了平常心。我们的父母，常常以一种完美的标准来要求孩子，不允许孩子犯一次错，跌一