



世界上最好的家庭教育
是父母与孩子心与心的交流

中国父母必读的“教WOW宝典”

亲子教育必备的“精准沟通工具”

世界上最好的家庭教育，是父母与孩子心与心的交流

“孩子为什么总把你的话当成耳旁风？让孩子听话为什么那么难？”

归根结底，一切都是父母的错——

最好的教育，不是让孩子“言听计从”，而是让孩子“心悦诚服”

最好的父母，不是对孩子“大呼小叫”，而是与孩子“心灵相通”

父母应做到以下三大原则：

1. 说话前，先学会倾听——

- 引导孩子吐露心声，倾听孩子的烦心事儿
- 适时沉默，给孩子一点儿“不听话度”
- 学会换位思考，绝不说孩子最听不进的6种话

2. 方法对了，孩子也就听了——唐曾磊◎主编

- 把孩子当成“小大人”，给孩子争辩的权利
- 摸清孩子的气质说对话，针对孩子的心理说准话

3. 从心沟通，与孩子共同成长——

- 书面谈心、电话交流、书信交流、网络交流
- 以巧问激发孩子的想象力，以巧答



把话 说到孩子心里

中国父母必读的“教WOW宝典”
亲子教育必备的“精准沟通工具”

最好的教育，不是让孩子“言听计从”，而是让孩子“心悦诚服”
最好的父母，不是对孩子“大呼小叫”，而是与孩子“心灵相通”

清华大学出版社



唐曾磊 主编

把话 说到孩子心里

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书作者根据近20年的教育工作经验,总结出了平等思维的“小人”理论,帮助家长更好地把握孩子的心思,知道孩子喜欢听什么样的话,并帮家长反思自己在沟通过程中不经意出现的“小人自我”,使其逐渐认识到自己在沟通中存在的问题;总结出了和谐沟通三步骤——接纳、理解、建议。通过大量翔实的案例帮助家长们看到孩子如何在接纳中一步步由对抗变成合作,由强硬变得柔顺,看到孩子在理解(同情、鼓励和爱)中变得信任我们并充满力量,看到孩子如何接受了看似不可能接受的建议。

本书详细深入地分析了一些家长在教育孩子过程中常见的错误做法,并提出有针对性的改善建议,给出了可以帮助人们达成良好沟通的“和谐沟通三步法”,还给出了解决家庭矛盾的“矛盾解决三步法”等具体可行又行之有效的操作方法。

本书中的案例包括:做作业不专心、早恋、失恋、撒谎、偷钱、偏科、跟家长对抗、青春期逆反、跟老师对抗、厌学等方面。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

把话说到孩子心里/唐曾磊主编. —北京:清华大学出版社, 2014

ISBN 978-7-302-35247-1

I. ①把… II. ①唐… III. ①儿童教育-家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第014309号

责任编辑:彭欣

封面设计:汉风唐韵

责任校对:王荣静

责任印制:何芊

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市春园印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×230mm 印 张:21.25

字 数:306千字

版 次:2014年3月第1版

印 次:2014年3月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:43.00元



前 言

有一位妈妈向我咨询，说孩子上三年级，画画水平很差，有一次课上孩子画了一张画，老师在全班同学面前说孩子画得很差，让孩子丢尽了脸。从此以后，孩子就越来越怕画画。妈妈知道后，就不断地鼓励孩子，说好好画，将来一定会画好的。可是鼓励了很久，孩子不但没有变得自信和喜欢画画，甚至更加害怕画画了，有时候连美术课都不想上了。为什么妈妈的鼓励不能帮助孩子树立信心？到底该怎样鼓励孩子？

还有一位初中孩子的妈妈，说孩子语文成绩一直不好。有一天孩子放学回来，抱怨说他们换了语文老师了，妈妈一听，感觉到劝孩子好好学习语文的机会来了，就问孩子这个语文老师怎么样，孩子说这个语文老师特别不负责任，居然连作业都不布置！妈妈心中窃喜，于是就说：“要不妈妈给你布置作业吧！”结果孩子再也不理妈妈了……这位妈妈一直想不通，为什么明明孩子在抱怨语文老师不布置作业，妈妈一说布置作业，孩子怎么就不理妈妈了？孩子到底想要什么？到底应该怎样跟孩子沟通？

另有一位初中孩子的妈妈，说孩子做作业的时候，总是不能集中精力：有时候出来喝杯水；有时候出来吃点东西；有时候还会灵魂出窍，一发呆就好长时间；家里大门一响，孩子就会赶紧跑出来看看是谁来了，跟客人热情地打招呼。家长说他，他就跟家长急，不说他，他又不自觉，这时候该怎么办？

又有一位高中女生的家长，说自己的孩子长得比较漂亮，在学校里总有男生不断地找机会过来跟孩子说话，打搅孩子，家长知道这种情况，但却不知道该怎么跟孩子沟通，让孩子抵制这些诱惑，安心地学习。

……

几乎每个家长都希望帮助孩子，但很多家长都帮不到孩子。

家长帮不到孩子有两个方面的问题：一是家长说话，往往说不到孩子心里，孩子



根本不爱听；二是即使孩子想听，很多时候家长也不知道该给孩子哪些真正有效且具有操作性的建议。

为什么家长说话孩子不爱听？为什么家长难以跟孩子沟通？

本书介绍了平等思维的“小人理论”，我们了解了“小人理论”，就知道了人们想事情的规律，就会非常清楚孩子在想什么、需要什么。我们就会明白，孩子会喜欢听什么话，怎么样才能让孩子开心地接受我们的建议，并能够长期贯彻执行下去。

明白了“小人理论”，我们会发现，不只是跟孩子，跟所有人的沟通，都是一样的。

最优秀的沟通，不是强大的辩才，而是随顺而转——让孩子感觉到：我们家长看起来总是听他的，但他最后却心甘情愿地选择了家长帮他选择的结果。

根据“小人理论”，本书提出了和谐沟通的三大步骤：即接纳、理解、建议。

接纳是跟孩子沟通的第一步，接纳是让孩子以现在的情况在我们身边感到自在，接纳是心里的接纳，而不是嘴上的接纳。只有接纳了孩子，孩子才会在我们身边感到自在，从而进一步达成理解，我们才能给孩子提出真正有效的建议。

理解是跟孩子沟通的第二步，当我们接纳了孩子，孩子才会把自己遇到的问题和心里的想法告诉我们，这时候我们才有可能了解孩子的真实情况，也正因为了解了这些情况，我们才能够通过理解的三个层次——同情、鼓励和爱来帮助孩子进一步信任家长，并使其从家长身上得到更多正向的力量。

当我们接纳了孩子，并通过理解让孩子取得了对我们的信任，同时感受到我们的鼓励和爱，其心里充满了力量的时候，我们就可以给孩子建议了。只要真正注意到建议的三个方面，我们就可以提出有效的建议。

根据和谐沟通的三大步骤，我们来分析最开始提出的四个问题中的前两个，后两个大家会在书中找到类似问题的详尽答案。

第一个问题：当孩子真正不能做好一件事情的时候，单纯口头的鼓励没有任何帮助。说只要努力就一定会提高，这种话对孩子来说没有任何营养。自信来自实力。这时候妈妈作为外行，给孩子的力量是不足的。家长需要帮孩子找到一个高手，比如，一个专业的教授美术的老师，可以先准备好一个简单的例子，比如，几笔就可以轻松画出一幅很漂亮的画，带着孩子亲自操作一下，让孩子感觉在这个老师的帮助下，自

己居然可以很轻松地学会画画，而且画得很好！

第二个问题：当孩子抱怨老师不布置作业的时候，家长根本没有做任何“接纳”工作，也就是说没有得到孩子的信任，就直接急匆匆地提出自己所谓的“建议”——我来给你布置作业。不做足接纳理解等准备工作而直接提建议，往往会引起对方的反感与抵抗。事实也正是如此。

为了帮助家长们理解书中的理论和方法，本书采用了大量的案例，并且几乎所有的案例都是真实的，但为了保护当事人的隐私，笔者一律采取了化名的方式。

本书适用于那些为孩子的以下问题烦恼，又帮不到孩子的家长：

1. 孩子不爱学习，做作业常常逃避；
2. 孩子学习不认真，粗心、浮躁严重；
3. 孩子做作业不专心，拖拉；
4. 孩子偏科，越是学习不好的科目越是不想学习；
5. 孩子跟家长对抗，家长说一句，孩子说三句；
6. 孩子早恋，无心学习；
7. 孩子失恋，痛苦不堪，无心学习；
8. 老师跟孩子闹矛盾，孩子不愿意跟家长沟通；
9. 孩子常常撒谎；
10. 孩子偷拿大人的钱；
11. 家长希望把自己的好经验告诉孩子，但孩子根本不听；
12. 孩子学习没有信心；
13. 孩子学习没有兴趣；
14. 在需要帮助，有问题需要改变的时候，孩子不愿意配合家长，不能接受家长的帮助和建议。

.....

本书在写作过程中，得到了清华大学出版社的大力支持，在此表示衷心的感谢。

编者



目 录

第一章 成为智慧的家长

第一节 智慧和愚蠢·····	2
第二节 智慧家长向孩子提供帮助·····	12
一、我说的话对方要爱听·····	13
二、对方按照我说的做就有效·····	20
三、我说的话对方不听没有压力·····	26

第二章 沟通不好的原因——小人理论

第一节 小人自我·····	31
一、自以为是·····	32
二、喜欢被肯定·····	49
三、讨厌被否定·····	57
四、物质自我和精神自我·····	69
五、小人自我，愚蠢而易烦恼·····	69
第二节 小人自我的应用·····	78



第三章 沟通的目的

第一节 错误的沟通目的	84
第一种错误的沟通目的是发泄情绪。	84
第二种错误的沟通目的是证明自己很善良、很优秀。	90
第三种错误的沟通目的是指责批评别人。	93
第四种错误的沟通目的是要求对方按自己说的改变。	98
第二节 正确的沟通目的	101
第一种正确的沟通目的是消除对方的痛苦心情。	102
第二种正确的沟通目的是提供帮助和解决问题。	118
案例3-1 如何帮助因故离校的孩子返校——唐曾磊平等思维对话录	118
案例3-2 行动才能达成结果——唐曾磊平等思维对话录	121
案例3-3 学生不想听课做作业怎么办？——唐曾磊平等思维对话录	124
案例3-4 家长如何帮孩子改掉有害习惯——唐曾磊平等思维对话录	126
案例3-5 为什么关心老公的家人也会让他心里不爽？	129
第三种正确的沟通目的是帮对方提升智慧走向幸福。	132

第四章 如何把话说到孩子心里——和谐沟通三步骤

第一节 沟通是心与心的交流	142
第二节 接纳	153
一、什么是接纳？	153
案例4-1 尊重的三个层次	170
案例4-2 初一女孩是如何被逼着走向早恋的？	173
案例4-3 一直很乖的孩子为什么想跳楼？	176
案例4-4 重视孩子甚于自己生命的妈妈为什么惹孩子讨厌？	179
二、接纳的几个方面	183

案例4-5 无条件接纳孩子的长相	183
案例4-6 爸爸的一句话,让女儿再也不敢张嘴唱歌	185
案例4-7 被吓长大的女孩子	186
案例4-8 看不惯男孩子爱打扮怎么办?	188
案例4-9 如何帮助早恋女孩重建学习信心?	190
案例4-10 如何帮助处在朦胧暗恋状态的同学	192
案例4-11 如何帮助漂亮女生摆脱男生的纠缠?	193
案例4-12 怎么帮助受“早恋失恋”困扰的中考生?	195
案例4-13 如何帮助为失恋烦心的漂亮女生?	197
案例4-14 孩子缺心眼儿吗?	199
三、接纳的目的	205
案例4-15 该对孩子严管吗?打骂孩子有用吗?	206
第三节 理解	208
一、同情	209
案例4-16 初二的男孩子为什么会被气得吐血?	210
案例4-17 青春期的女儿很叛逆,难以沟通,怎么办?	213
案例4-18 孩子偷家里的钱还撒谎怎么办?	214
二、鼓励	215
案例4-19 缺乏鼓励的孩子长大后的心理困扰	216
案例4-20 为什么妈妈的鼓励会逼得女儿想死?	217
案例4-21 如何找到合适的机会去鼓励孩子?	218
案例4-22 怎样敏感地看到孩子的心,及时给予鼓励?	221
案例4-23 教育者要学会“藏污纳垢”	228
三、爱	235
案例4-24 伟大的母亲,愚蠢的爱	236
案例4-25 女人在爱情中的三大愚蠢观点	240
案例4-26 关于女人的“心灵出轨”	243



第四节 建议	245
一、建议必须是正向的	245
二、建议要有可操作性	247
案例4-27 “有效的努力”才能取得成功	248
案例4-28 怎样帮孩子对会做的题目一定得满分	250
案例4-29 怎样帮孩子改变死记硬背的学英语方式，深入理解文章？	251
三、建议可听可不听	256
案例4-30 如何把话说到对方心里去	256

第五章 如何建立自信——培养自信的三个步骤

一、建立虚拟自信	262
二、提高学习实力	262
案例5-1 如何帮孩子体会到一个题目解决一章的内容	263
三、建立真正自信	265
案例5-2 怎样帮孩子“贪学无厌”？	266

第六章 如何培养孩子的学习兴趣

第一节 培养兴趣的重要性	276
第二节 培养学习兴趣的三个步骤	279
第一步：树立信心	280
第二步：提高学习能力	281
第三步：因成绩提高而产生兴趣	283
第三节 培养兴趣的良性循环	284

第七章 好父母教育孩子的三个层次

第一节 学习知识，帮孩子喜欢学习	286
1. 得满分	288
2. 熟练化	294
3. 举一反三	295
第二节 提高能力，帮孩子学以致用	297
第三节 启迪智慧，帮孩子终生受益	297
案例7-1 禅说教育之五：过而改之，善莫大焉	298
案例7-2 朋友的老婆爱上我怎么办？	303

第八章 好父母是可以学到的

第一节 自己才是孩子最好的老师	306
第二节 用自己的光点亮孩子的人生	307
一、天生天才假设	307
二、天生白纸假设	318
第三节 带着孩子超越应试教育	318
案例8-1 小浩同学上个学期全校进步了120名！	319
案例8-2 和妈妈一起进步的小森同学	321
本书精彩语录	325
后 记	326



第一章 成为智慧的家长

智慧的家长向孩子提供帮助和启发；
愚蠢的家长给孩子带来压力和烦恼。



第一节 智慧和愚蠢

智慧 (Wisdom, Wit), 是指对事物能迅速、灵活、正确地理解和解决的能力。(《新华字典》, 第 10 版, 商务印书馆, 2004 年 1 月。)

古今中外, 关于智慧的说法很多, 这里不做详细的描述, 只简单地介绍一些有益的操作建议。

对智慧的三种操作建议:

- 一是先掌握做什么会得到我们想要的好结果, 然后再去做;
- 二是知道做什么会得到好结果, 一定要做到;
- 三是知道做什么会有不好的结果, 一定不要做。

与之相反的操作则是愚蠢的:

- 一是不知道做什么会得到好的结果, 就去做;
- 二是知道做什么会有好的结果, 就是不去做;
- 三是知道做什么会有不好的结果, 却常常去做。

愚蠢的情况是最常见的, 下面来看一些愚蠢操作的案例。

先来看愚蠢的第一种情况:

最典型也是最普遍的一种愚蠢情况就是: 没有教育经验, 拿自己的孩子做实验。

绝大多数的家长是第一次教育孩子, 他们承认教育是件复杂的事情, 需要长期的学习和摸索, 但自己并没有下功夫学习过教育, 仅凭自己成长过程中的受教

育经验和一点天赋，就很勇敢地生了孩子，并信心满满地教育着他们。教育是一项对一般人来讲非常陌生、复杂又困难的事情，要做好对孩子的教育，不是一件容易的事情。有些家长，自己受过所谓的良好教育——他们觉得自己读书的时候成绩还不错，就自以为可以教好自己的孩子，显然，他们忽视了一个问题：自己学习好和能够教会别人学习好，根本是两回事。很多家长看到自己的教育能力不足，孩子厌学，成绩不好，跟孩子沟通不好，甚至出现孩子逃学、离家出走等严重问题后，才开始寻求帮助。

我们如果要学做一种新的菜肴，通常会选择先买一本菜谱，或者看一下做这种菜的录像，或者边看菜谱边操作。但即使这样用心学习，也经常失败好多次，而且这样做出来的菜，也往往不一定好吃。但为什么在生孩子之前不研究一下怎么教育孩子呢？

我们来看一位家长的困惑。

怎样和爱说谎、不怕家长和老师的孩子沟通？



有家长问：

唐老师，我家孩子谎言特多，也不怕家长和老师，很难与其沟通，该怎么办？



唐老师解答：

从这位家长的话中，我却看到了与这个问题相反的情况。

如果这个孩子不怕家长和老师，他就可以直接说实话，但他为什么不直说，而是要撒谎呢？这说明他还是怕的。那么孩子到底怕什么？

所以我建议家长先想一想，或者去跟孩子聊一聊。你先想一想，如果孩子说了实话会怎么样？你想明白了这个问题，就知道为什么孩子谎言特多，你再跟他



沟通就容易了。

一般情况下，如果孩子犯错后说实话，就会受到家长的批评、谴责或打骂，孩子当然就不会说实话。对不对？

有时候，我们会发现，自己陷入了困境，无论怎么做，好像都是难过的，为什么会陷入这种困境？怎样才能解决这样的问题？

下面来看愚蠢的第二种情况。

很多家长对我的理念“培养孩子认真的能力”很认同，带着孩子来参加我们的认真能力训练营，孩子在训练营的结果一般都会非常好，表示回去后会好好使用我们的学习方法。家长在训练营的家长课上也收获很大，表示回去后要继续用我们的沟通方法改善沟通，鼓励孩子。但即使他们这么说了，我们还是每周安排各种主动和被动的免费课程来帮助这些家长和孩子，也有极个别的家长，回家后就跟孩子对立起来，孩子也相应地不好好学习了。真是可惜！

我们来看第三种情况。

家长们看到孩子有不好的表现，就会说孩子，如果说几次，孩子改不了，家长就会生气，生气了，往往效果不好，比如会导致亲子间沟通越来越不好，难以建立信任。家长自己也知道这样不妥，但到了时候，情绪一起来，就管不住自己了。

下面来看一个典型案例。

爸爸总是唠叨妹妹、妹夫，惹得他们不开心，我该如何协调呢？



有学员问：

妹妹他们有空时，常过来看父母。爸爸总是教他们如何教育孩子，说他们的孩子这方面不好，那方面也有待提高，说人家孩子一堆的不好。我说：“爸，你老这样，女儿、女婿、外甥都不会开心的。他们的事情让他们处理，你自己管好自己的身体，不要操人家的心了。”爸爸说：“不行，我眼看着自己的孩子将来要受罪了，我怎能不管？不管他们，他们将来要受大罪

的。”我说：“那你提醒了，就尽到心了。”他说：“不行，说一遍两遍根本不解决问题。我得不断地重复说，以引起他们足够重视。”我也与妹妹交流过这事，跟她说要理解爸爸的良苦用心，但我还是怕爸爸这样喋喋不休会让妹妹、妹夫及他们的孩子讨厌。我该怎样帮助爸爸？该如何协调这件事呢？



唐老师解答：

这位学员问该怎样帮助她爸爸，我要反过来问的一个问题是：你在帮爸爸吗？什么是帮助？

我们拿出“帮助”这个动词来提问。什么是帮助？帮助有两点：第一点，自己说话对方爱听；第二点，说的话有效。

当这位学员看到爸爸在想帮助妹妹、妹夫的时候却帮不到，就是因为爸爸犯了这两个错误：第一，说话对方不爱听；第二，说话无效。而该学员在帮助爸爸的时候，恰恰也犯了这两点错误：第一，说话爸爸不爱听；第二，没有拿出有效的方法来告诉爸爸，不明白到底怎么说话对方爱听。

当明白了智慧和愚蠢，我们就会走向智慧，远离愚蠢。

下面以智慧和愚蠢来讨论感恩教育。这篇文章是应《河南教育》杂志邀请而写：

感恩教育当回归正途

近几年来，感恩教育似乎开展得轰轰烈烈，同时还出现了一些专门做感恩教育的人和相关机构，他们在很多学校作感恩报告，大多通过讲述一些与苦难有关的家庭故事来打动孩子们，教育孩子们要感激父母的养育之恩。报告会现场看似效果十分震撼，不少孩子被感动得痛哭流涕，在场的家长们更是泣不成声。学校也常常以班级为单位，由班主任负责组织召开感恩班会，教育孩子们学会感恩。



除感恩报告和感恩班会外，大家最熟悉的感恩教育莫过于让孩子给父母洗脚。

2011年9月30日，在重庆江津五中的操场上，很壮观地排开了300多个洗脚盆，让孩子们“感恩重阳为父母洗脚”。在江西、海南等地，一些学校也曾组织小学生们“洗（为母亲洗脚）迎母亲节”。有媒体惊呼：“感恩教育变身‘洗脚课’！”

这种只追求孩子的一时感动而不从根本上解决问题的感恩教育，实际上已经沦为形式，并没有太大的意义，它甚至会玷污原本淳朴美好的亲子关系。

父母养育孩子，孩子孝敬父母，这是本该有的正常亲子关系。为什么现在需要专门来做感恩教育？为什么孩子们不感父母恩？

当前所做的感恩教育，没有找到孩子们不感恩的原因，只是武断地认为孩子们就是不懂事，得教育他们懂事，知道孝敬父母。凡事都有一个因果关系，找不到因（原因），乱求果（结果），往往是白费力气。

因果关系：“父慈”才能“子孝”

《礼记·礼运》中说：“父慈，子孝。”即父母对子女慈爱，子女对父母孝顺。父慈子孝，既是一个对应关系，又是一个因果关系。

“慈”，可以从两方面来理解。一是从情感上来说，做父母的内心对孩子十分慈爱，悉心呵护；二是从智慧和能力上来说，父母能够在具体的事情上给孩子以帮助。

从中国的传统文化来看，“慈”是有分工的。母爱一般侧重于情感，更多表现为对孩子的抚养、体贴、关爱；父爱则重在对孩子的理性引导，突出智慧和能力。这两点，如果父母都能做得很好，家庭就会给孩子温暖、安心的感觉，也会成为孩子在智慧和能力上的一个强大支撑。孩子会爱父母、尊敬父母，父慈子孝便成为自然。

当前的感恩教育出现了主体错位，舍本逐末。感恩教育应该是针对父母来做的，而不是针对孩子。

但当前的现状却多是父母跟孩子的沟通非常差，父母往往很强势，自身的修养又有限，只是在基于本能去爱孩子。这种爱往往给孩子很大的压力，他们常常