



高考心导向系列丛书·家长篇

专业深刻的心理解析，通俗实用的分析支招，为高三学生家长量身打造 指导性、权威性、可操作性

亲自架起沟通桥梁

· 亲子沟通 ·

接纳、赞美、观察、倾听、发问，精心架起沟通桥梁。先进的理念，实操的方法，成功的阶梯。

Qínzǐjiāqǐgōutōngqiáoliáng
Qínzǐgōutōng

沃建中 刘扬 沈莉 著

联袂推荐

林崇德

中国心理学会理事长
教育部中小学心理健康教育
指导专家委员会主任

于丹

著名学者、教授



北京航空航天大学出版社

亲自架起沟通的桥梁

· 亲子沟通 ·

还建中 刘扬 沈莉 著



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲自架起沟通的桥梁：亲子沟通 / 沃建中, 刘扬, 沈莉著. —北京：北京航空航天大学出版社, 2010.1
(高考心导向系列丛书. 家长篇)

ISBN 978-7-81124-984-2

I. ①亲… II. ①沃…②刘…③沈… III. ①家庭教育②高等学校—入学考试—学习心理学 IV. ①G78②G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 230773 号

亲自架起沟通的桥梁——亲子沟通

沃建中 刘扬 沈莉 著

责任编辑：胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话：010-82317024 传真：010-8232802

http: // www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：850x1168 1/32 印张：4.75 字数：84 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数：6 000 册

ISBN 978-7-81124-984-2 定价：12.50 元 (全四册 50.00 元)

总序

黄河奔流，浩荡入海。漫漫人生，光辉灿烂。人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。温家宝总理 2009 年 9 月 4 日在北京 35 中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！世界著名物理学家爱因斯

坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。丛书出版以来，在社

会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。孩子，尤其是高三的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

实践证明，在现有的教育环境下，对孩子进行心理素质教育，对孩子进行创新教育，完全是可行的。就高考而言，虽然孩子都要参加高考，但能否换一个思维方式来看待高考，换一个眼光来看待高考，引导孩子不把高考当成一座“独木桥”，不把高考当成一个鬼门关、一场噩梦或者一件倒霉的事，而是当成锤炼自己、提高自己心理素质的一个机会，当成一次挑战自己的机会，去接受高考，享受高考，甚至珍爱

高考。不要为了考试而考试，而要享受考试的过程。遇到困难的时候，不要回避，而是面对。因为高考的真正意义不仅仅在于是否能考上大学，而且在于自己能否经受这次考验和挑战，能否欣赏一段精彩的人生经历。也就是说，既享受高考的巅峰“爬山”过程，又欣赏到达“山顶”的巅峰表现！

那么，为什么孩子不敢去挑战？是因为今天的孩子锻炼得太少了，或者说因为高考，因为全力学习课本知识，压根就没有锻炼的机会。我们的教育，我们的家长忽略了孩子其他技能的培养，使得孩子的眼光仅仅局限在“高考”这一狭窄的视野上。如此，又如何来创新，如何培养杰出人才呢。

基于这样的想法，经过慎重的策划和严谨的编写，这套“高考心导向”系列丛书便新鲜出炉，和大家见面了，我们期待它成为“导向”系列里一颗最闪耀的新星。

这套丛书分为学生篇和家长篇两个系列，共8本书，每个系统4本，彼此独立。学生篇包括《承诺成就未来——明确目标》、《我就是最大

的金矿——认识自我》、《享受巅峰的经历——心理战略》、《使用你的成功利器——学习策略》。它们从不同的角度不同的层次引导孩子思考人生发展，规划人生，快乐迎接高考；激发孩子的学习动力，端正孩子的学习态度，调整孩子的不良心态，提高孩子的学习自信，引导孩子的成功心理素质，引导孩子的复习策略，等等。可以说，有“高考心导向”相伴，孩子就好似骑上了一匹快马。

家长篇包括《心理资产世代相传——家长心态》、《亲自架起沟通桥梁——亲子沟通》、《我引导孩子找方法——亲子帮助》、《携手设计未来梦想——高考志愿填报》。它们从不同的角度不同的层次帮助家长探讨人生发展的过程和意义，阐释高考，理解高考，认识孩子，从而引导孩子成功高考。重点在于家长心态、亲子沟通、亲子帮助、孩子高考填报志愿四个大的方面，并通过事例与家长们进行了讨论和交流。相信不少因孩子教育和孩子高考而烦恼的家长可以从“高考心导向”中受到启发和借鉴。

针对性强，360°全面“围战”高考，是本套

书系的第一个重要特点。从策划、调研、编写、修正，到每一次的专家讨论，都紧紧抓住并围绕高三孩子和家长的需求这一主线。这也是多年来我们在给高三学生做规划过程中的经验总结。可以说，“高考心导向”就是为高三孩子和家长量身打造的一套指导性丛书。

科学性、指导性和可操作性是本套书系的第二个特点。不过这个指导性，并不是照本宣科、教训式的说教，而是通过真实案例，通过名人故事来引发读者思考并应用到自己的实际行动中。

趣味性和可读性是本套书系的第三个特点。读者可以在轻松愉快的阅读中得到警醒、得到启示、得到鼓舞、得到方法，从而节省大量的时间和精力。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识人士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与我主持“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持；感谢成书过程中引用了资料的作者。特别感谢我的导师林崇德

教授和沈德立教授在我人生成长和课题研究过程中给予无私的指导和帮助。还要特别感谢环度生涯规划机构为本套书系提供了积累多年的大量珍贵真实案例。同时，对千千万万的家长和孩子们的无私帮助，以及北京航空航天大学出版社在丛书出版过程中给予的大量支持，一并表示感谢。

尽管一再努力，仍粗陋难免。希望读者朋友不吝批评，提出宝贵意见，使我们的这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2009. 11. 9

前 言

准备下笔写这本书时，我思考良久。多年的实践工作中，和家长与学生沟通的次数上万，深知沟通方法和门道很多，而“写”只是沟通方法中一个很小的方法，我仅仅用写，其实很难与各位读者取得真正意义上的沟通。因为写是单向的，而沟通是相互的。沟通要彼此用脑、用心、用眼、用口、用手、用耳。而在这里我只能把我所有的思考都溢于笔端，让我们每一位家长朋友减少些许盲目。

需要阅读此书的家长朋友们，相信你们心中都有同一个困惑，为什么孩子年龄越大，与自己的沟通越少了？我想我还是先来回答这个



问题。

其实，每个人在一生中，都始终面临着五大恐惧：恐惧贫穷、恐惧年老、恐惧死亡、恐惧批评、恐惧失去爱。对于我们家长来说，自身的恐惧主要来自于前三者；而对于孩子来说，最恐惧的便是受到批评和失去爱。随着年龄的增加，孩子受到的批评也在累加，但孩子能感觉到的爱却在减少，而这两者的变化都是在沟通中发生的，也是在沟通中才让孩子有了更深刻的体会。当孩子把我们的沟通视为命令、视为训话、视为批评时，我们所有的努力都不会有一丝的回报了，孩子也离我们越来越远。更令人心酸的是，其实我们的家长并不图回报，图的只是孩子的改变，只是因为沟通“不得法”，就让一切的工夫白费。

这本书所提供的内容和方法，恰恰是在无数高中家长与孩子沟通的实例中提炼出来的。在书中我们再一次强调了沟通的重要性、强调沟通的科学、强调沟通的规则、强调沟通的技巧、强调沟通的大环境，教会大家关键时刻、关键点应该怎么沟通。是希望我们的家长快速实

现融会贯通，让家长的语言充满养分、使家长对孩子的吸引力大增，让孩子直至高考都能与家长保持主动地沟通，直至可以“侃出高分”。

亲爱的读者——各位家长朋友们，在读本书之前，这里有几句话想首先提示您：

★不要错过任何一章的内容，因为事实上，每一章都是在讲技巧。

★不要错过其中的任何一次模拟测试或思考，那是您发现自身沟通问题的一面镜子。

★要把本书全部读完，不要断章取义。

★读完本书可以不改变，还按照您原来的方式去做，但您只能得到与原先一模一样的结果——什么都没有改变。

良好的沟通可以使孩子解除对批评的恐惧、对担心自己失去爱的恐惧，只要我们是用心、用爱、用赞美、用无条件的接纳……

沟通具有心灵疗伤和精神补养的双重作用。唯愿您读过此书能够春风化雨，跨越代沟，还给孩子更加蓬勃、美好的生命。



1

孩子为什么不理您	1
1.1 叩开孩子心门之术	2
1.2 沟通不畅，教育栓塞	8
1.3 良好的沟通真正给孩子加分	15



2

良好沟通有“根儿”可循	21
2.1 重新认识沟通	22
2.2 花心思挑选沟通的时机	26
2.3 沟通的话题，因孩子而异	32
2.4 沟通要以“效果”为导向	40



3

和孩子沟通，要讲原则	45
3.1 说得再对，不如达到效果更有意义	47
3.2 说什么不重要，孩子听到什么才是重要的	50
3.3 沟通时的动作和状态比内容更重要	53
3.4 孩子的抗拒是对您沟通方式不够灵活的指正	58
3.5 家长在沟通前要语言清零，不能预先框示	62



4

掌握技巧，让孩子亲近你	65
4.1 无条件地接纳与信赖	67
4.2 我要赞美你 6000 次	70
4.3 注意观察孩子的表情，适时打住	75

4.4 先听孩子说，家长不做“机关枪”	81
4.5 巧妙发问，让沟通所向披靡	96
4.6 和孩子沟通，招外有招	104



5

给孩子搭建一个成功的阶梯	109
5.1 夫妻之间沟通好了吗	110
5.2 牵手三代，长辈之间沟通好了吗	116
5.3 和老师沟通，给孩子提供广阔有力的支持	122



后记	127
----	-----

1 孩子为什么不理您

在我们多年的咨询中，常常会有家长感叹：“到了高考这个阶段，孩子就像个随时要爆炸的地雷一样，我们是无法和孩子沟通的”、“房间的门永远是关着的，每每隔着门，小心翼翼地轻声问候，都只换回孩子带着怒气的吼声，‘别打扰我！’我被吓得颤抖而归”、“我多想问他考试的成绩，我想问，但不敢问；我多想帮他，可是不知道怎么帮”、“除了给他做饭吃，注意营养，我根本插不上手。对于孩子的一切，我只能千方百计从侧面去了解情况。”

家长还要不要问？家长该怎么问？难道，真的没有更好的方法与自己的孩子沟通吗？

房间的门可以叩开，但家长该怎样才能叩开孩子紧锁的心门呢？