

人的一生只有一个童年

——马克·吐温

蹲下来和孩子
交流

京华出版社 ◎编著/王璐



◎编著 \ 王璐

蹲下来和孩子交流

人的一生只有一个童年

——马克·吐温

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

蹲下来和孩子交流/王璐编著. —北京:京华出版社, 2004.6

ISBN 7-80600-916-7

I. 蹲... II. 王... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 049790 号

蹲下来和孩子交流

著 者 ☐ 王璐 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64258472 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 ☐ 北京密云红光印刷厂

开 本 ☐ 880mm × 1230mm 1/32

字 数 ☐ 20 千字

印 张 ☐ 10 印张

印 数 ☐ 0001—10000

出版日期 ☐ 2004 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7-80600-916-7/G·525

定 价 ☐ 20.00 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系

前 言

如何才能和孩子沟通？作为父亲或母亲的你是不是也有这样的困惑？是啊，当孩子还小时，由于他们还比较幼稚和简单，对父母的依赖性较强，许多事情都主动地和父母讲，父母也对孩子付出了很多的关心与爱护，这时亲子之间的沟通似乎还没有问题；然而孩子一天天长大了，开始背起书包上学了，也开始学会观察和思考，甚至开始有了秘密和各种各样的情绪。这时，沟通就越来越难了。

不可否认，每位父母都对自己的孩子抱有一份发自内心的爱，但很多沟通的失败并不是因为缺少对孩子的爱，而是因为缺乏对孩子的尊重。父母们总认为“你是我的孩子，就得听我的”，因而动辄就对孩子居高临下、横眉冷对。他们从不致力于心灵上的深层次沟通，而试图一厢情愿地厉行所谓的职责，结果反而让孩子被这种变味的爱遮蔽得透不过气来。

为什么不换一种方法呢？

我有一位访澳归来的老朋友，谈到赴澳见闻时，她说：



澳大利亚的家长蹲着和孩子说话给我留下了很深刻的印象。第一次见到这种情景，是在朋友家。一个周末，我请了一对年轻夫妇和孩子来吃晚饭，当他们两岁多的孩子吃饱了，要下去玩时，他母亲蹲下来对小孩子说话。当时，我感到很惊讶，以为是这位妈妈特有的教育方式而没有多问。又一个周末，同事朱丽亚请我到她家共度两天周末，我又一次见到这动人的情景。

朱丽亚有两个孩子。当我们一同去超级市场时，四岁的儿子因为姐姐先坐汽车而不高兴了。朱丽亚在车门口蹲下，两只手握住儿子双手，目光正视着孩子，诚恳地说：“罗姆，谁先进汽车并不重要，对吗？”罗姆看着妈妈会意地点点头，钻进了汽车并挨着姐姐坐下了。

第二天上午，我们和孩子们去公园玩，罗姆跑跑跳跳，在草坪上奔跑，不小心绊了一跤，眼泪在他的眼睛里滚动着，马上要流出来了。这时，朱丽亚又很自然地蹲下来，亲切地对儿子说：“你已经不是小宝宝了，是不是？你是个大男孩儿，绊一下没关系的，对吗？”孩子一下子就收住了眼泪，自豪地玩去了。

这时，我禁不住同朱丽亚谈起了对孩子的教育方式。她说：“在我小的时候，我的父母就是这样同我们说话的。我们认为，孩子也是独立的人，只因为他们比我们矮一些，我们就应该蹲下来同他们说话……”

是的，家长蹲下来同孩子在同一个高度上谈话，能促使孩子意识到自己同成年人一样，是受到尊重的人，有利



于从小培养起孩子独立自尊的人格，可以帮助孩子认真对待自己的问题或缺点；也为孩子创造了乐于接受教育的良好心境，而不是使孩子听而不闻或产生逆反心理。

我想，这是一种很具体的教育方法，却体现了如何看待子女同父母的关系的教育观念，也从一个侧面体现着教育孩子的能力和水平。如果我们总是站着面对孩子，我们与孩子的距离，就不仅是身高上的几十厘米，而是一代人与一代人之间的距离，是一颗心与一颗心之间不能沟通的距离。蹲下来，对孩子来说是一种极大的关心与理解；是我们关心儿童内心世界的一种方式；也营造出一种民主、和谐的相互尊重的父母与孩子的关系。亲子沟通，就从我们蹲下来的这一刻开始。

我想说的是，放下家长权威的架子，和你的孩子做朋友，用爱与尊重作为引导，让你的孩子拥有一个健康快乐的童年。

作 者

2004 年 5 月



目 录

第一章 家长，放下权威的架子 (1)

不要无视孩子的权利 (1)

◎两种不同的父母 (2)

教育孩子犹如培养树木，如果你非要树木长成某种姿态、某种高度，天天提心吊胆怕它不合你的心意，多长一个枝条少长一个枝条你都严格控制，那么难保有一天树木不会因违背生长规律而死去。

◎为什么恐惧跳舞 (5)

尊重子女的个性与发展，是现代教育的原则和目标。因此，父母要儿女成才，须充分尊重儿女的个性，因势利导，让儿女自己去选择自己的未来，父母万不可越俎代庖。

◎孩子就是孩子 (8)

孩子与父母间的关系是他建立的第一个人际关系，千万不要因为一时的干涉和粗暴就破坏了它。

◎上锁的抽屉 (10)

在教育中所担当的角色，应随着孩子的成长而适时调整。当孩子小时，父母是施与者、保护者、关爱者、供应者。当孩子逐渐进入少年、青年时期，父母的支配、权威模式就会受到挑战和



冲击。所以父母要在孩子面前学会扮演多种角色。

了解孩子的需要 (13)

◎孩子渴望关注 (13)

孩子稚嫩的心需要适时的鼓励。尽量去发现孩子的长处、优点和进步，并恰到好处地予以赞扬和鼓励。会使孩子建立自尊和自信，从而也使孩子愿意听取父母的话。

◎涂上颜色的图画 (16)

孩子的确就是孩子，也许他们真的会撒谎，但因为他们也拥有独立的人格，还是不要轻易地伤害他们幼小的心灵。更不要居高临下，认为他们无足轻重，当你付出了宝贵的信任，你也将收获孩子对你的爱戴。

◎“妈妈，我是不是很笨？” (19)

大人就好像孩子的守护神，当孩子怀疑自己的时候就会到大人那里寻找答案，而作为家长还要时时提防着孩子的自信是否被破坏。有时候，仅仅提防是不够的，还要创造机会去增加孩子自信的感觉。

◎“他根本不懂我” (22)

好多家长在认识上有个误区，以为小孩子不会有什么心事，吃饱了，穿暖了，玩玩闹闹，无忧无虑，每天都开开心心。

打骂教育不出好孩子 (24)

◎偷了钱包之后 (25)

你看，很多时候，我们不再打骂的时候，孩子反而自觉起来，所以关键还是让孩子心里感动。

◎“我爸爸经常打我” (26)



总之，家长期望通过打来教育孩子的做法，肯定是错误的，企图通过这种极端的方式来使孩子变得听话，是不可能的。

撒开你的双手 (30)

◎“我要骑自行车上学” (30)

我们往往过分强调孩子身体的安危，而忽略了心理的成长。

从众多的经验中，我们应该有这样的认识：

◎孩子的优点更重要 (33)

如果你的孩子觉得自己做什么事都缺乏足够的信心，那么看一看他正做的事有什么困难。如果他认为那些事让人心烦，帮助他想办法使它们变得更有趣一些，或者帮助他考虑完成任务后有什么方式酬劳自己。

◎善于挖掘孩子的潜力 (35)

爱尔维修有句名言：“即使是普通的孩子，只要教育得法，也会成为不平凡的人。”所以，想让孩子出类拔萃，你必须相信孩子的潜能，并发现和掌握孩子的潜能。开发好潜能，每一个孩子将来所能达到的智慧高度、人格高度、成功高度也许都是难以估量的。

父母的权威是孩子给的 (38)

◎“我要当上爸爸就好了” (39)

对孩子许诺之前要考虑清楚：值不值得许这个诺言？许下了能否兑现？如果当时没有考虑清楚贸然许下了，只要不是上九天揽月、下五洋捉鳖，该兑现的时候就得兑现。即使是因为客观因素无法兑现，也应该向孩子说明，取得孩子的理解，并寻找机会予以补偿。



◎情绪失控会破坏权威 (41)

树立权威，家长要善于将心比心，善于从孩子的角度考虑问题，让孩子感觉到你爱他，理解他，孩子才会愿意听家长的话。尤其是要注意避免在公共场合责罚和羞辱孩子。一个让你羞辱得没有自尊的孩子，又怎么会尊重你？

◎别让孩子对你的行为感到困惑 (42)

记住，任何时候，不要做无原则的让步。

第二章 和孩子“称兄道弟” (45)

增加与孩子的亲密度 (45)

◎“爸爸，谢谢你” (45)

孩子天生好问，天真的孩子总会提出各式各样大人想法以外的问题。这是因为整个世界对孩子来说都是新奇的。一切都引起他们的好奇，也引起他们的求知欲。因此，即使有些问题会使你一时为难，也应尽量满足，因为这是孩子聪颖的表现。

◎打入孩子的圈子 (47)

人真是一种不可思议的动物，一旦谁说出只有在自己的圈子里才使用的词语，马上就会对他产生一种亲切感。如果还能再谈论一些孩子们感兴趣的话题，那就再好也不过了。比如谈孩子崇拜的偶像时，不仅能说出其名字，而且还能同孩子一起谈论他们的主打歌曲、成长经历，那么就一定能实现同孩子的真正的沟通。

◎我最爱和爸爸做游戏 (49)

孩子需要游戏，游戏是孩子的生命。与孩子一起做游戏，能够增进与孩子之间的情感和联系，消除孩子对大人之间的隔阂和



恐惧心理，使孩子能够在游戏中愉快地接受父母对他们的教育和培养。父母与孩子一起游戏，能够缩小代沟，加强与孩子之间的沟通，同时，也使父母自己变得年轻和充满活力。

◎“妈妈，这样行吗？” (52)

了解孩子的发展程度。明白孩子的发展程度相当重要，因为如果父母尽说些孩子无法理解的话，或提出一些孩子达不到的要求，相信不但孩子觉得辛苦、压力大，亲子间对话也势必难以进行。

双向交流“填”平代沟 (54)

◎交流缩小代沟 (54)

“代沟”是永远会存在的，我们与父母间、与子女间的“代沟”问题将世世代代延续下去，我们只能共同努力来缩小“代沟”的距离，而根本无法消灭它。

从自己入手 (56)

◎“我喜欢这种画儿” (58)

父母也许会发觉，尽管过去对孩子的奖赏很有一套，然而往往在孩子进入青春期后便面临相当的考验，以前孩子欣然接受的奖赏，此时有可能有嫌恶的反应，到底是怎么回事？

有教育专家解释说，青春期的孩子自我观念强烈，对父母的要求和期盼往往会加以反抗，但这表示孩子已经长大了，对事物有他自己的看法。

家庭，创造良好的沟通环境 (60)

◎多和孩子在一起 (60)

在家庭中，父母跟孩子共同活动，寓教育于活动之中，有助



于亲子之间双向渗透，互有补益。所以，创造良好的家庭气氛就显得极为重要。

◎“外婆，这里不是你们的家” (63)

经常与孩子做有目的的交谈，不但能增加他的词汇、训练他的语言表达能力、启发思考、建立或纠正观念，更可贵的是对话可共享亲子之乐。

和孩子商量 (66)

◎“妈妈，我要养小狗！” (66)

所以说，不管孩子提出什么要求，不要因自己不喜欢而断然地加以拒绝，多和他们商量，想办法，培养他们的良好习惯，这才是明智的。

◎“我想看电影” (69)

其实，只要为孩子好，有些原则是可以坚持到底的。不要怕拒绝孩子的要求，只要态度开放、温柔，和孩子谈谈拒绝他的理由，让他明白一些有益的道理，即使偶尔他会委屈一下又何妨？

◎“我和同学去游泳了” (71)

和孩子商量，应有冷静平和的态度，温和而充满爱意的语调，轻松愉快的氛围，这样在互相理解的基础上才能真正解决问题。我们可以看看一位母亲教女儿学会感谢时是怎么说的。

第三章 引导比说理更重要 (75)

言传不如身教 (75)

◎我不上学，因为我病了 (75)

孩子并不懂父母是为了客气、虚礼而要说假话，有时父母为

这一句假话还要用十句假话去解释，这也可能使孩子越听越糊涂。
所以若非必要，最好不要在孩子面前以说假话的代价去维持虚礼
或尊严，人与人之间，能坦诚相对，才能省去无谓的操心费神，
也给孩子做一个榜样。

◎给孩子一个“高大”的背影 (79)

给孩子一个“高大”的背影吧，让孩子跟随你的一言一行，
潜移默化地培养良好的品性，为了孩子，做一个榜样，你责无旁
贷。

◎“你要不要帮妈妈的忙呀？ (81)

有些父母错误地把学习与劳动对立起来，经常给孩子灌输一
些错误的观点：“你不好好读书，长大后只能干人人都瞧不起的体
力活！”

引导孩子纠正坏毛病 (87)

◎“我就不吃饭” (87)

家长不要在孩子面前议论某种食物不好吃，以免造成孩子对
食物的偏见，这可是挑食的前提，几乎所有的孩子都会认为爸爸
妈妈认为不好吃的东西一定不好吃。

◎“我不想咬指甲了” (90)

例子中的妈妈很沉得住气，没有对孩子的坏习惯严加指责，
只是耐心地引导，想办法使孩子没有机会让坏习惯滋长，用了一
年的时间治愈了女儿的坏习惯。

◎给鱼喝牛奶 (92)

其实，孩子搞破坏正说明他们好奇心强，精力充沛，这个时
候，正是他们获取知识的最好机会。如果我们合理地运用孩子爱



摘“破坏”的天性，及时地给予引导，从小培养孩子的求知欲望，就会帮助他们养成勤于思考的习惯，为孩子今后的发展奠定坚实的基础。

◎自由与尊重 (93)

所以，要改变孩子不懂礼貌、说话粗鲁的不良习惯，最重要的是使他生活在一个人人讲礼貌、说话文明的环境中。

培养孩子的自我反省力 (95)

◎“再也不去网吧了” (96)

由以上两个例子我们可以看出，孩子出现失误，犯了错误，他们自己也是有愧疚有改正的要求的，而且也会想办法改正，问题是父母怎样对待，怎样启发他们认识错误和感到愧疚。

◎“是他先欺负我的呀” (98)

孩子需要的是关怀与了解、安慰与谅解，当他感受到了你的关怀、了解、谅解，他就会愿意陈述事实的真相，也比较容易接纳你的建议了。

◎“我要每天念经” (101)

孩子的疏忽、偷懒，譬如忘了铺床、忘了刷牙洗澡、忘了做功课或忘了把玩具收好等等，都是成长中常犯的毛病。玩是孩子的通性，父母大可不必为此而惩罚孩子，但是要提醒孩子，让他收敛，同时建立自我的责任心。

和孩子讲道理 (104)

◎“我可以自己走回家” (104)

要孩子学会保护自身安全，最重要的是要先加强孩子的保护自己的能力和，尤其是遇到突发事件时解决问题的能力。这种能力



必须从日常生活中一点一滴慢慢培养，没有任何速成诀窍。

◎“我恨做哥哥” (107)

孩子们并没觉得自己有错，即使母亲说了他不对，他也不会承认，只是不服气地说：“有什么了不起！对不起，这样行了吗？”再没有比逼迫人道歉更难以接受的事了。

◎竞争的道理 (108)

鼓励孩子竞争可以鼓励他参加各种比赛，各种兴趣小组的活动，诸如：奥林匹克数学兴趣小组、音乐兴趣小组、语文兴趣小组等。让孩子知道胜败乃兵家常事，既要赢得起，又要输得起。参与是至关重要的。

第四章 有效疏导孩子的情绪 (111)

倾听孩子的心声 (111)

◎倾听很重要 (111)

在生活中，许多人养成了习惯于说、不习惯于听的倾向，特别是父母的角色定位，更容易重说不重听，因此父母们往往善于说，要求孩子听自己说，却忽略了孩子的需要。

◎让孩子表达情绪 (113)

我们经常看到孩子兴冲冲想跟父母谈一些事情，但父母都总是忙着做其他的事，叫孩子等会儿再说，或者当孩子诉说一件委屈的事时，父母一听就发火、责骂，根本不去了解真正的缘由。

◎让倾听成为交流 (116)

孩子们喜欢父母表现出对他一心一意的关注，最起码能做到短时间内对他的专注。



◎非语言沟通 (118)

在了解了非语言技巧的重要意义及相关知识后，不妨多进行观察、模仿和自我训练，提高非语言技巧表达能力，使我们和孩子之间能够更好地进行积极的精神沟通。

扫除厌学情绪 (122)

◎“我的心一直很乱” (122)

我们经常听见一些家长抱怨孩子写作业时的心不在焉。孩子一到写作业的时候就拖沓起来。看似在那儿一动不动的，其实好半天才写一个字。

◎寓教于乐 (124)

当孩子学习磨磨蹭蹭时，如果家长只是不停地督促“快去学、快开始”的话，不会起任何作用，怎么办呢？建议家长停止从正面“进攻”，而改用从“后方”进攻的办法。

◎在课外书中培养学习兴趣 (126)

书，是孩子的“智慧宝库”。现代父母都知道这一点，也喜欢替孩子买书，尤其是成套的丛书。可是仍然有许多父母感到非常苦恼，因为他们虽然不惜为孩子增购“宝库”，却不知如何寻找开启“宝库”的“钥匙”。这把“钥匙”便是孩子一颗爱书、喜欢书、愿意亲近书的心。

◎鼓励孩子的每一点进步 (129)

别忘了给孩子适当的奖励。比如，当孩子按时完成了作业，不妨加以表扬，还可以辅以一些别的奖励，例如给他买心仪已久的书包，带他去海洋馆等等。

疏导孩子的坏脾气 (131)

◎“给我果冻” (132)

意大利著名教育家蒙特梭利说过这样一段话：“对成人而言，儿童的心灵是一个难解之谜。我们应该努力地探寻隐藏在儿童背后的那种可理解的原因。没有某个原因，某个动机，他就不会做任何事情。”

◎“别惹我” (137)

父母要学着每一件事情都要和孩子讲理，让孩子慢慢了解和接受不能欺负别人的道理。如果孩子年纪小还不了解或听不入耳，父母也不必强求或过分期待孩子接受，因为孩子每天都在成长，随着他身心成长，孩子会学得较为讲理。切勿“以霸治霸”、“以暴制暴”。

◎“妈，你怎么这么慢啊？” (140)

在日常生活中注意不要给孩子“特殊”待遇，不要让孩子有自己是与众不同的心理。让孩子知道自己与别人是一样的，没有任何不同的地方。这样可避免孩子养成“以自我为中心”的性格。

改进孩子的性格弱点 (144)

◎“我行，别人不行！” (144)

其实在孩子的性格形成方面，成长环境是至关重要的。父母的行为对孩子有着最直接、最持久的影响作用，所以，为孩子树立学习与模仿的榜样，是父母的首要任务。在日常生活中，父母应首先做到慷慨待人。

◎“我要当小歌星” (146)

如果你的孩子有这种内向、爱害羞的性格，想必会很头痛。因为在现代竞争激烈的社会，不会表现自己、羞于表达自己的人

