



风靡天下的家教品牌  
家长培训核心教程

新家教沟通法则

亲子沟通

# 从心开始

QIN ZI GOU TONG CONG XIN KAI SHI

刘友林 著  
阿 桂 绘



 新世界出版社



风靡天下的家教品牌  
家长培训核心教程

G78/139

亲子沟通

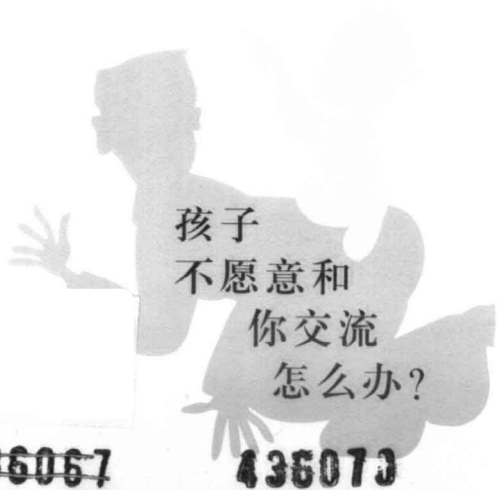
# 从心开始

QIN ZI GOU TONG CONG XIN KAI SHI

亲·子·沟·通·从·心·开·始

RA765/01

刘友林 著  
阿 桂 绘



孩子  
不愿意和  
你交流  
怎么办?

 新世界出版社

436067

436073

## 图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通从心开始: 新家教沟通法则 / 刘友林著. —北京: 新世界出版社, 2003.1

ISBN 7-80005-941-3

I. 亲... II. 刘... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第099269号

## 亲子沟通从心开始

——新家教沟通法则——

作 者 / 刘友林

绘 图 / 阿 桂

责任编辑 / 杨 彬 吕 晖

整体装帧 / 伙伴想法

责任印制 / 李一鸣

出版发行 / 新世界出版社

社 址 / 北京市百万庄路24号 邮政编码 / 100037

电 话 / 86 10-68995424 (总编室)

86 10-68994118 (发行部)

传 真 / 86 10-68995974

网 址 / [www.newworld-press.com](http://www.newworld-press.com)

[www.nwp.com.cn](http://www.nwp.com.cn)

电子邮件 / [nwpcn@public.bta.net.cn](mailto:nwpcn@public.bta.net.cn)

印 刷 / 中国电影出版社印刷厂

经 销 / 新华书店

开 本 / 24开

印 张 / 7.25

字 数 / 100千字

版 次 / 2003年1月第一版 2003年1月第一次印刷

书 号 / ISBN7-80005-941-3 / G·429

定 价 / 19.80元

新世界版图书, 版权所有, 侵权必究。

新世界版图书, 印装错误可随时退换。



## 风靡天下的家教品牌 家长培训核心教程

作为家教模式一个激动人心的尝试，本书是“新家教”品牌丛书的其中一本，适用于所有希望孩子赢得幸福未来的父母亲。本书选题得当，文笔精彩，读来让人会心、动心，它既可以作为父母个人珍藏，也可以作为父母培训教材。具有独特智慧的著名漫画家阿桂先生还为本书创作了精美的插图。



### 新家教品牌支持委员会

总 策 划：林 格  
主 任：孙云晓 邵 东  
顾 问：(排名不分先后)  
卢 勤 徐国静 徐岫茹 卜 卫  
程鸿勋 陆士桢 田万生 周海宏  
关鸿羽 王华斌 王东华 孟育群  
刘秀英 邱孝感 孙宏艳 沈致隆  
执 委：曹 维 饶云峰 袁祥云 梁 隼  
强军望 罗 勇 张 焕 颜宇晖  
张晓东 陈宁治 朱海峰 曹维新  
熊 俊

责任编辑：杨彬 吕晖

整体装帧：伙伴想法

## 本丛书第一系列还包括

新家教学习法则

《激励孩子好好学习》

新家教习惯法则

《培养一个真正的人》

新家教才能法则

《充分发展最佳才能》

新家教阶梯法则

《帮助孩子迈向成功》

# table of CONTENTS

## 目 录



### 01

#### 第一章 尊重，是沟通的前提

我们更“重视”的往往是自己	3
尊重是沟通的前提	5
如何尊重？	7



### 02

#### 第二章 倾听是一种态度

“听”比“说”更重要	13
是什么妨碍了我们倾听？	15
怎样倾听孩子说话？	17



### 03

#### 第三章 孩子不必太听话

该不该让孩子“听话”？	25
“听话”孩子的问题	27
通过沟通让孩子变得有主见	28



### 04

#### 第四章 让孩子有自己的秘密

孩子的“心灵”要不要上锁？	35
秘密是孩子成长的养料	37
让秘密陪伴孩子成长	38



### 05

#### 第五章 父母权威的六个来源

第一来源：人格魅力	43
第二来源：信守承诺	44
第三来源：责任心	46
第四来源：宽容	47
第五来源：生活细节	49
第六来源：善于妥协	51



### 06

#### 第六章 优化我们的家庭语言

建立家庭语言风格	55
家庭语言的最佳选择	61
重视身体语言	67

# table of CONTENTS

# 目 录



## 07

### 第七章 让沟通更有效

怎样和孩子讲道理?	75
怎样与孩子商量和讨论?	81
怎样让沟通更加有趣?	89
怎样让沟通更幽默?	94
怎样让批评更艺术?	98
怎样询问孩子的心理活动?	103



## 08

### 第八章 通过沟通解决冲突

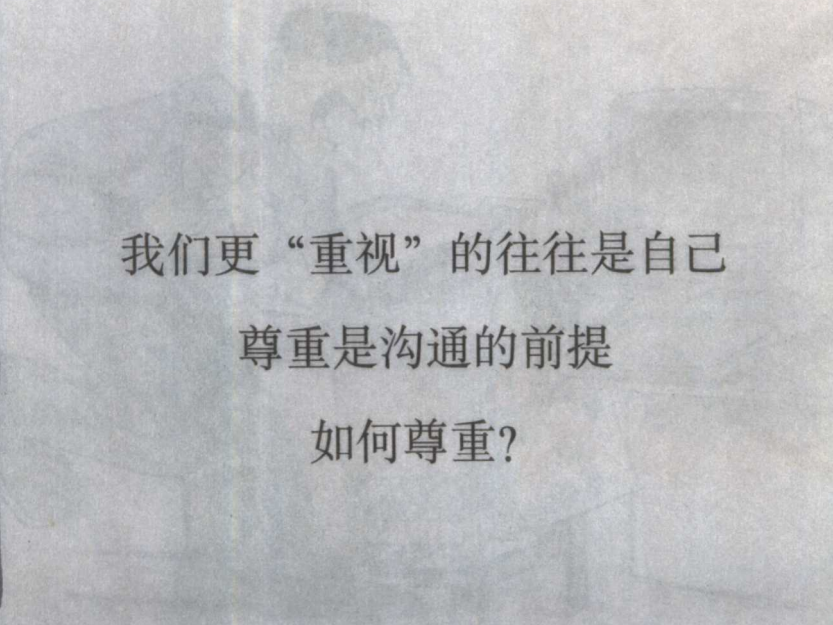
沟通当然要解决冲突	109
冲突一：顶嘴、反抗、不礼貌	111
冲突二：争辩、不服从	115
冲突三：撒谎	119
冲突四：以自我为中心	122
冲突五：关于性	126



## 09

### 第九章 赏识限度与惩罚分寸

赏识孩子一定要有限度	133
惩罚孩子一定要分寸	141



我们更“重视”的往往是自己  
尊重是沟通的前提  
如何尊重？







## 第一章 尊重，是沟通的前提

### 我们更“重视”的往往是自己

尊重，本质上是内心无限重视。

还记得你谈恋爱的时候吗？你的心上人的每一句话对你来说都好比一道圣旨，你小心翼翼，揣摩恋人最细微的想法。那个时候，你是“重视”你的恋人的，你“认真对待”他（她）本身，而不是他（她）的工作成绩或者钱包的“容量”。

可是对孩子呢？

你是否曾细心观察、耐心倾听、用心感受他（她）的愿望和要求、欢乐和痛苦、梦想和烦恼？

你是否只想“认真对待”他的学习成绩？

你是否对孩子这样说：“我的话，你听也得听，你不听也得听？”如果



是，那么再想想你是否曾对你重视的其他人说过类似的话？比如对你的领导、你的爱人，或者你的朋友？

由此可见，许多时候，我们想当然地认为自己是在“重视”孩子，其实，我们更重视的是我们自己。

在我们重视孩子的学习，希望孩子出人头地的时候，我们往往重视的是自己的虚荣。

在我们重视孩子的成长，希望孩子完成自己未尽梦想的时候，我们往往重视的是自己的愿望。

在我们重视孩子的将来，认为“我是在为你好”的时候，我们往往重视的是自己的判断。

在我们重视孩子是不是“听话”、是不是“守规矩”的时候，我们往往重视的是我们的权威。

另外，父母们最喜欢扮演过来人的角色了，总是认为自己是为孩子的将来着想，现在孩子不理解，今后肯定会感激。其实，这种想法有很大的逻辑漏洞。

首先，人最珍贵的财富是生命，而生命的每一段历程都是同样的珍贵和无可取代。让孩子牺牲今天的快乐，换取明天的“可能的”幸福，这本身就是不公平的。

其次，人最珍贵的财富是他自己的生命。中国历史上有许多皇帝，他们的权势财富都不用说了，但他们就是不快乐，为什么，因为当皇帝不是他们自己的选择。宋徽宗更想当个词人，明万历更想当个木匠，李后主大约更愿意当个风流浪子。无论一样东西有多好，如果那不是他想要的，对他也没有什么用处。

所以，各位父母，当你在说“我是为他的将来考虑”时，仔细想想，你可能正在剥夺孩子最珍贵的东西。



## 尊重是沟通的前提

因为只有尊重孩子，你才可能走进孩子的心灵，你们之间才可能有愉快的沟通。

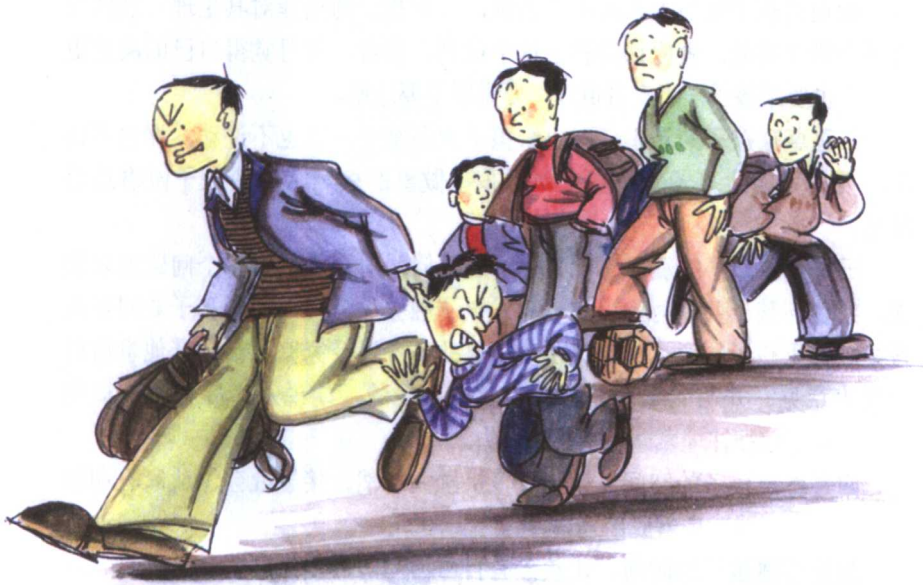
因为孩子希望被重视（你自己也一样），得到尊重和信任的孩子会展现出更多的潜能。


因为孩子会依照你对待他的方式对待他人和世界，不被尊重的孩子往往很难学会尊重他人。

而尊重应该是全方位的。

时代的发展很快，若干年前，孩子们最大的快乐还是能在家有点余钱的时候买点零食吃，现在的孩子们会动不动对父母说：“这是我的隐私权。”许多父母对此摇头叹息，大感“世风不古”。

这是事实，但我们恰恰应该为此感到高兴。如果总让孩子停留在讨糖





吃的程度，那时代岂不是没有发展了？马斯洛的需求理论就提出，人的需求是分等级的，在生存的基本需求得到满足后才可能有较高级别的需求，如受到尊重的需求，自我发展的需求，自我实现的需求等。今天的孩子的需求比过去的孩子更多也更高了，这是很自然的，同时也是一种进步。

谈到尊重孩子、教育孩子，我们首先要理解孩子是一个独立的生命体，他们不仅仅需要吃喝睡眠，不仅仅是被教育的对象，他们拥有和成年人一样的人格尊严，拥有受法律保护的多种权利；他们虽然不成熟，但一样有自己的思想和个性；他们的观点和意见即使有些不切实际，却同样经过了自己的思考；他们的情感、直觉、想像力甚至比成年人强得多。这些都是我们应该尊重的。

如今我们应尊重孩子什么呢？

**一是尊重孩子的头脑。**即尊重他们的想法和意愿，尊重他们的选择。父母对孩子的设想总难免与孩子的愿望和兴趣发生冲突，这时候，父母一定不能逼迫孩子遵照大人的决定去做，只要孩子的选择对其生理心理的发展不会带来害处，就应该给孩子这个权利。或者，父母觉得自己的决定更好，那也要跟孩子摆事实讲道理，要说服不要压服。

**二是尊重孩子的双手。**不要给孩子太多禁令，这也不许动，那也不许动。要尽可能让孩子多做事，尊重孩子做事的权利，即使孩子做事总是做错。

**三是尊重孩子的嘴巴。**尊重孩子的提问，对孩子的每一个问题加以重视，或者与孩子共同讨论，或者启发孩子独立思考，或者与孩子共同寻找答案。尊重孩子的意见，让孩子对自己的事务以及家庭生活的其他事情自由发表意见，并与父母商量解决。尊重孩子的“胡说八道”和“信口胡说”，那里面往往埋藏着可贵的想像力。

**四是尊重孩子的空间。**让孩子多接触大自然，接触社会，从家庭和学校的“两点一线”中解脱出来。

**五是尊重孩子的时间。**让孩子有自由活动的的时间，尊重孩子休息、玩耍、游戏、梦想的时间与权利。

---



## 如何尊重？

要建立沟通，我们必须从内心去尊重孩子的需要。具体怎么做呢？下面介绍的几点值得注意。

### ● 想得细一点

每个孩子都是不一样的，这就要求父母从孩子自身个性的特点出发寻找独特的教育方法。但有一条可以说是“颠扑不破的真理”，那就是：父母要做生活中的“有心人”，要细致地观察孩子，了解孩子的喜怒哀乐、性情喜好。

父母是和孩子最亲密的人了，但是不是最了解孩子的呢？曾经有人做过一次调查，给父母出了一份考卷，上面列了几十道题，这些题看起来很





有意思，比如：

你的孩子最崇拜谁？

你的孩子感觉最兴奋的一件事是什么？

从小到大，哪一件事对孩子打击最大？

孩子最感兴趣的一次活动是什么？

……

当然，这些父母的孩子也得到了同样一份问卷。把父母与孩子的答案两相对照，人们惊奇地发现，没有一位父母能答对一半以上的问题！这些父母可能熟悉孩子身上最微小的一颗痣长在什么地方，却怎么也弄不清楚孩子崇拜的偶像是叫迈克尔·乔丹还是叫迈克尔·杰克逊。

如果孩子谈不上了解，即使有了尊重孩子的良好愿望，恐怕很多时候也要落空。因为你不知道孩子需要的是什么。

我们建议那些渴望了解孩子、与孩子建立良好沟通的父母，用心做点“笨工夫”。拿一个笔记本，时不时记下点什么。比如你的孩子今天高兴了，他为什么事高兴；他今天和你谈话时透露了什么信息……不用太长时间，你就会有收获。

### ● 想得开一点

父母与孩子的许多矛盾往往是因为父母“想不开”。比如让孩子学钢琴，孩子打死也不想学，父母这就“想不开”了。一是我花这么多钱给你买钢琴、请老师，你还“狗咬吕洞宾”？二是别的孩子都在学，你不学，以后万一升学有“加分”，你岂不是吃亏？三是都说学钢琴提高智力什么的，还能陶冶气质，反正学总比不学好。这么一说，孩子当然得跟父母急。

像这种时候，父母就得“想开一点”，来点“阿Q精神”也无妨。不妨这样想，一是我已经花了不少钱是不假，但如果孩子真不想学，他也学不好，这么下去费的钱更多，每个月上课就得好几百呢！二是孩子要学不好，以后就算升学有“加分”恐怕也没他的份，再说学钢琴的那么多，竟



争也激烈着呢！三是不管学钢琴有什么好处，孩子如果不喜欢，他也觉不出好来。提高智力的法子也多，找点其他孩子喜欢的吧。

在遇到与孩子意见有分歧的时候，父母不妨依照下面三步曲：

第一步，先考虑一下孩子的意见，看是否有道理。

第二步，与孩子一起讨论商量，可以相互妥协，各让一步。比如对孩子说：“我同意你放学回来先看一会儿电视，但是，如果没有特殊情况，一定要在晚上八点前写完作业。”

第三步，如果双方意见统一了，就要制定计划照着做。如果意见还是统一不了，先搁搁再说。在等待的时间里，父母也可以采取一些措施“诱导”孩子“上钩”，比如，真想让孩子学钢琴，不妨在这段时间带孩子听听音乐会，或者请个懂音乐的朋友到家里弹弹那台钢琴。

### ● 想得少一点

想得少一点，这好像与前面写的有点矛盾，其实，这里要说的是，父母对孩子的担心顾虑要尽可能少一点。正像一位教育家说：“母亲最好只有一只手”，也就是说，对孩子要放开另一只手。

有些父母也想让孩子多做事，多体验，但真的事到临头，不是怕孩子做错，就是怕孩子出乱子。算了算了，还是我自己来吧。这样一来，孩子许多权利就被剥夺了。

父母可以在孩子做事前先想想，孩子如果失败，最大的害处是什么？如果不会对孩子的身心健康造成很大损害，就不用管了。

其实，父母对孩子的顾虑担心越少，孩子出乱子的可能性倒越小。我们在生活中往往都有这样的体会。害怕什么事，什么事偏偏找上门。人的潜意识是个很怪的东西，如果你使劲说：“千万不要……”其实就是在反复暗示自己“可能会……”，而这时潜意识的力量就开始向你暗示的那一方使劲。最后，结果就是偏偏会……

我们可以利用潜意识的力量，也就是从积极的方面暗示自己。让孩子去做一件事之前，当然是先分析分析这事可行不可行，孩子会不会遇到什







么真正的危险。如果决定让孩子去干了,这时父母的担心就要停止。你可以在头脑里设想一幅“图画”:孩子成功后的笑脸;你还可以为图画加上声音,孩子兴高采烈地对你说话;然后再加上触觉,你高兴地抚摸着孩子的脸……让这幅图画越来越清晰,仔细地在头脑里勾画每一个细节。最后,这幅“图画”应该成为一个基本上定型的“头脑印象”,当你开始忧虑担心时,你就把这幅“图画”拿出来看看。

最后,还可以把这幅“图画”告诉你的孩子,或者你们一起来“画”这幅画。



### 请父母参与思考

你真的尊重你的孩子吗?“尊重”的含义包括“尊”和“重”,“尊”是指把孩子当作平等的、独立的人看待,“重”是指对孩子的一切——思想、情感、愿望、喜好加以重视和认真对待。