

本书为
希望和孩子一起
享受生命喜悦的
父母而准备



让孩子心悦诚服

亲子沟通的技巧和训练

杨杰/著



杨杰是家教领域的天才 —— 尹建莉

《好妈妈胜过好老师》作者 **尹建莉** 作序并推荐

北京联合出版公司

让孩子心悦诚服

亲子沟通的技巧和训练

1



杨杰/著

北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子心悦诚服 / 杨杰著. —北京: 北京联合出版公司, 2012.11 (2013.7重印)

ISBN 978-7-5502-1118-6

I. ①让… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第263741号

让孩子心悦诚服

作 者: 杨 杰

责任编辑: 丰雪飞

封面设计: 柏拉图

版式设计: 柏拉图

插 图: 卢 珍

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京博艺印刷包装有限公司印刷 新华书店经销

字数 222千字 635毫米×965毫米 1/16 16印张

2013年1月第1版 2013年7月第4次印刷

ISBN 978-7-5502-1118-6

定价: 32.80元

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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069000

让孩子心悦诚服，强调的不是让孩子乖乖听话，而是在与孩子的互动中，亲子双方共同体味到一种爱的圆满，一种发自内心的喜悦，这是家庭教育最理想的境界。

这样的境界，离你并不远。本书提供精准的沟通工具，让孩子与父母在放松的状态中，懂得对方，一起成长。

杨杰老师多年来站在教育的第一线，与家长携手，直面现实中的各种烦恼。那些让家长焦头烂额的沟通困局，被她轻松破解，她用精准的方法，改变了一件又一件事情的走向。

在本书中，她用最典型的真实案例提醒我们：每件生活小事中，都隐藏着宝贵的教育契机，每位家长身上，都隐藏着尚未开发的教育能力。

本书写作情真意切，是近年来为数不多的家庭教育原创领域的优秀之作。正如杨老师所说：孩子能给我们的最好回报，就是生命的喜悦感！

杨杰

教育专家

北京师范大学教育学硕士

北京和其光教育咨询有限公司创始人

著有《我身边的家庭教育故事》

她多年来从事家庭教育咨询工作，积累了数以千计的咨询案例，针对中国家庭教育现状，提出了一系列的主张，来帮助中国的家长解决亲子沟通和亲子教育问题。

她被《好妈妈胜过好老师》的作者尹建莉赞誉：她就是为教育而生的！

博客：<http://blog.sina.com.cn/u/1367844173>

微博：<http://weibo.com/woshiyangjie>

信箱：yangjie0612@163.com



责任编辑：丰雪飞

特约监制：魏玲 张庆丽

产品经理：宋美艳

特约编辑：和斌斌

封面设计： 铂拉图
PLATO·铂拉图



推荐序

教育贵在精准

尹建莉

杨杰年龄比我小，但我们已是交往多年的老朋友了。对家庭教育的共同热爱，对这份工作的不断探索，让我们一直彼此欣赏，互相激励。

她从北师大毕业时，就已明确自己要从事家庭教育研究及咨询工作。我曾经在心里暗暗为她捏一把汗，她能胜任这样一份工作吗？

她后来的工作当然很好地回答了我的疑问，不但胜任，而且游刃有余。每次读她这些在工作中形成的细腻的文字，我都会不由自主地赞叹。她总能从我们熟视无睹的生活小事中，挖掘出隐藏在其背后的深层教育逻辑，并在此基础上，进行温暖细腻的分析，给出恰到好处的对策。在与家长的互动中，一切都显得那样轻灵与娴熟。她对教育尺度的拿捏，简直到了让人惊叹的地步。如果一定要找一个词来形容杨杰工作的出色，“精准”这个词应该是最合适的。

这部书中，杨杰自己也特别强调了教育的准确性。在我看来，这才是真



正的专业水准。这就仿佛乒乓球，拿起拍子谁都可以打几下，但那都是业余的消遣，能成为世界冠军的选手，则是因为他们能精准地处理好每一拍球。在对教育问题的处理上，杨杰常常可以达到这样的境界。

读者一定会感到好奇，她的精准程度来自哪里呢？我想，大家会不约而同地想到天赋和悟性。所谓的天赋，说到底就是一种喜欢，凡事喜欢就是天才，杨杰是我见到的对教育真正充满热爱，真正执着和坚持的人，我非常想说，或者说想预言的是，她就是为教育而生的。

现在教育类书籍很多，谈理论并不是件很难的事，几乎谁都可以说得头头是道，最难的是如何把这些理论融入自己的行动。可以说正是“实践”这个硬标准，检验出了谁只能谈教育，谁真正可以做教育。

杨杰“做教育”的能力表现在她的工作中，也体现在她所写下的这些文字中——那些让家长晕头转向的问题，她居然可以一目了然；很多难以解决的问题，在她的手中可以一步步解开！我想，这种天然而精准的直觉，是她今生最大的财富。她像一座桥梁，用自己的工作，联通了家长与孩子的心，她给我们最大的启示，就是要唤醒童年的记忆，用孩子的心，去理解孩子。

她确有做这项工作的天赋，但她能取得今天的成就，更因为她个人的努力。有一个理论叫作“一万小时天才理论”，大致的意思是，任何人想成为某一领域的“天才”，都需要一万小时的精深练习。所谓“精深练习”，指的是目标清晰、方法适宜的专门练习。如果用这一理论来衡量，她用在家庭教育方面的阅读、思考和实践的时间，远超过一万小时。特别是教育咨询工作，是磨炼教育精准程度的最佳途径。当然，我们未必迷信“一万小时”这个具体的数字。我想，这个理论真正要告诉我们的是，所有的成就都自有它的来路，在每一种才华和能力的背后，都隐藏着踏实的努力和不懈的坚持。

在这本书里，杨杰通过非常具体的事例，为我们展示了教育孩子应有的思路 and 状态。大家可以从中找到很多教育的“妙招”，相信这些妙招可以给家长

们很多启发。但我想，“支招”并不是她写书的初衷。她呈现的“技巧”，说到底是教育精准度的具体表现，这背后，是她不断的思考和学习所形成的深厚的理论功底，以及一颗爱孩子的心——这是她真正能把这项工作做好做深入的关键所在；同时也是她书中最迫切要传达的东西。

这几年，杨杰以工作坊的形式开展和实践新型家庭教育模式，影响了不少家长；相信她的书会影响到更多的家长。一个在教育之路上有心、有力、不断坚持的人，注定会走得更远！



前言

等花盛开，看树长大

——留住教育的初心

在咨询中，常常遇到亲子冲突的场景。让人吃惊的是，许多来自天南地北的家庭，亲子之间事由不同，性格不同，但冲突的方式竟然如此雷同，仿佛被统一培训过。比如，因为孩子错了个题目，家长就数落孩子不认真、心不在焉，然后历数孩子的种种不是。最后，发现孩子依然没有改进，甚至还有消极对抗的苗头，便怒不可遏。

这些父母们事后冷静下来，就事论事地分析，也觉得自己反应过度，但是当时却怎么也控制不住火气。

明知道不该发火，却又控制不住自己，这是许多家长的真实困境。

为什么有一部分家长格外爱发火？

表面上看是性格使然，仿佛天生如此。

此类家长教育子女过程中的小事，慢慢地，这些行为背后隐藏的深层心理需求便呈现出来。我发现，一个人童年的心理需求如果没能得到很好的满足，他就会像个孩子一样，对别人有各种期待，渴望对方主动满足自



己。一旦对方没有达成自己的愿望，就会有挫败感，并且心生埋怨。这种期待特别容易指向孩子。如果自己不是一个内心富足的人，往往无法看到孩子的真实存在，于是他们在教育孩子的过程中，就会把自己的需求放在第一位。

以孩子做错题为例，父母的心理需求是：孩子要知错就改，并且要避免重犯，还要态度诚恳，就算被批评也要理解父母的用心良苦。孩子的心理需求则是：得到父母无条件的爱，就算犯错也会被接纳，在一个平和的氛围中改错，并且能得到必要的帮助。从理智上讲，我们都知道应该满足孩子，而在事实层面，许多家长首先选择满足自己，通过批评和责备孩子来处理自己的负面情绪，并且以“为孩子好”的名义，把自己的期待强加给孩子。事实上，在处理孩子做错题的这件小事当中，父母不但没有满足孩子的心理需求，还通过负面情绪转移了孩子的注意力，增加了改错的难度。我们对孩子看似合理的要求未必禁得住推敲，比如，我们理直气壮地要求孩子知错就改，但自己明知不该发脾气却又屡次重犯。

从某种意义上讲，教育孩子的过程，也是对上一代亲子关系的检验。

这些年，我深度了解过许多家长的成长故事，有些家长的童年经历听来令人唏嘘不已。他们的父母往往奉行“棍棒出孝子”的准则，对孩子非打即骂，却自认为在行使教育的权利。一个孩子，受尽冷落与伤害，在痛苦和压抑中艰难地长大，等自己做了父母，发誓不再让孩子重复自己的童年伤痛，然而要把自己不曾体会过的爱与温暖带给孩子，会遇到很多现实的困难。比如，有的家长无法坦然地拒绝孩子的不合理要求，一方面是因为没有榜样，对合理与否的概念是模糊的。另一方面，拒绝孩子也容易勾起自己被反复拒绝的痛苦记忆，同时他们想当然地以为孩子会承受同等强度的痛苦。

作为父母，在这样的现实基础上超越自己，每一步都是艰难的。我敬重那些不放弃的父母，他们通过孜孜不倦的努力，改写了家族的社会遗传密码。在咨询中，无论家长重犯多少次错误，我都不愿意去责备。在我看来，能清醒地觉察到自己有错并想方设法改错，就是了不起的父母！我想，总有

一天他们的孩子会明白，就算父母依然不够完美，也是他们跨越万水千山才达到的生命高度。

一个人的童年经历已经无法改变，但是，他在成年以后可以选择尊重自己的感觉，满足自己的愿望。只有学会了自我满足、自我哺育，才算真正走向成熟。父母的成熟可以最大限度地保障孩子的快乐成长。

今天，父母的另一重挑战来自不断增大的社会压力。由于未来不确定性的增加，我们都想在教育中为孩子积累更多的人生筹码。这种殷切之心，不知不觉就超越了孩子的现有水平和真实需求。比如，看到别人的孩子某方面表现好，担心自己的孩子被超越，就会在焦虑的推动下，采取即兴而可能伤害孩子的教育行动。

在压力不断增大的社会，时刻保持镇静并不容易。但是，一个孩子的健康成长，天然就需要一个安定的心理环境。现在，我们都非常重视物质条件的满足，尽量给孩子吃最好的、穿最好的，同时也比较关注孩子的行为，却较少注意孩子平常所处的心理氛围。当父母焦虑的时候，有时会不知不觉地将紧张情绪传递给孩子。例如，得知孩子龋齿，妈妈肯定会担心，因此，同样的刷牙动作，父母现在再看，就总觉得孩子不尽如人意，觉得孩子的刷牙方式有问题。事实上，妈妈紧张的神情，不断数落孩子，对孩子发脾气，已经把焦虑情绪传递给了孩子。也许妈妈数落过孩子会感到轻松一点儿，但对于一个5岁的孩子来说，他很难准确预知龋齿的危害，而且他会记住妈妈发火的神情和语调，会记住自己痛苦的感觉。事实上，既然龋齿已经成为事实，家长只能首先选择接纳。妈妈能做的，一方面是监督孩子认真刷牙，另一方面则是求助于医生。至于对未来的过分担心和焦虑，容易给孩子增加沉重的心理负担，因此，作为父母，不要做焦虑的传送带，而要做孩子心理上的保护伞，为孩子遮风挡雨。

谈到焦虑的话题，我总是想起一篇文章——《一位母亲与家长会》。文章大意是：



一位妈妈参加孩子幼儿园的家长会，老师说：你的儿子有多动症，在板凳上连三分钟都坐不了。妈妈听了，“鼻子一酸，差点流下泪来”，但她告诉孩子：老师表扬了你，说原来宝宝在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。在小学的家长会上，老师说：全班50名同学，你儿子排49名，我们怀疑他有些智力障碍。在回去的路上，妈妈流下了眼泪，却对孩子说：老师对你充满信心。他说了，你并不是个笨孩子，只要能细心些，会超过你的同桌的，这次你的同桌排在第21名。初中的家长会上，老师说：按你儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。妈妈怀着惊喜的心情走出校门，对孩子说：班主任对你非常满意，他说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。等孩子拿到重点大学的录取通知书，妈妈悲喜交加，十几年的用心良苦，全都化作幸福的泪花。

这个故事许多年前就看过，再次读起来，却非常感慨。教育需要一颗安定的心，否则，孩子就会成为被焦虑情绪迫害的重灾区。可以想象，这位妈妈替孩子承受了老师的负面评价，她热情而耐心地鼓励孩子，内心是承受了巨大压力的。这位妈妈却把焦虑截流在自己的心中，为孩子撑起了一片晴朗的天空。也正是因为这份担当，才让孩子有了健康成长的空间。

我曾经问一位妈妈，如何看待自己的角色，她说她觉得自己像个服务员，日复一日地照顾孩子的衣食住行。这位妈妈的感觉与我的观察非常吻合，我发现，许多妈妈对孩子的照顾可谓无微不至，但结果是妈妈不但疲惫，还容易烦躁，像赶任务一样忙碌，却很少感到快乐。如果家长仅仅把自己当成服务员，教育孩子就变成了一个苦差事。只是付出，没有收益，心里难免不平衡，会忍不住时时向孩子索取回报，比如好的成绩或表现。如此一来，所谓的付出就变成了一种交换。

有时候，我们会忘记教育的初心。

一个小生命来到身边，往往会为父母带来巨大的喜悦，面对初生的婴儿，只是看着，内心都会洋溢着幸福感。随着小生命的成长，焦虑、责任以及生活琐事，一点点地把父母们的喜悦感淹没。

作为父母，如果总是功利地向孩子索要好的成绩和表现，其实是丢了西瓜捡芝麻。要知道，孩子能给我们的最好回报，就是生命的喜悦感！

我常常和小孩子玩耍，许多人都问我：为什么孩子那么听你的话，那么愿意和你玩？其实我和孩子玩的都是常规游戏。我想，真正的原因是我喜欢小孩儿，每当和小孩儿在一起就有一种天然的喜悦感，并且透过游戏互动，我把这种感觉传递给了孩子。一个孩子，如果他感觉你无条件地喜欢他、爱他，这便是对孩子自我价值的最高肯定，那么他就会本能地靠近你。这时候，一切的教育行为都会水到渠成。

我发现，喜悦感也是判断亲子关系质量的一个快捷线索。如果亲子之间充盈着喜悦感，这样的家庭往往看不到剑拔弩张的“教育”孩子的场景，孩子却成长得很好。许多人想当然地认为是人家的孩子懂事。其实，教育的最高境界便是“无招胜有招”，家长给了孩子无条件的爱，激发了孩子巨大的生命能量，孩子便不再需要监督催促。他会听从内心的声音，追寻自己的人生目标。

一个儿童，天然需要完整而纯粹的爱，这份需要是父母的功课。从这个角度来说，育儿便是育己。

孩子的到来让我们的生命更加丰满，在陪伴一个小生命长大的过程中，我们需要有等花盛开的耐心，也会收获看树长大的欢喜！



让孩子心悦诚服 目录 / CONTENTS

推荐序 教育贵在精准

前言 等花盛开，看树长大

1

轻轻松松让孩子长大

无名怒火从哪里来 /002

管理自己的念头 /006

不对孩子发脾气的小绝招 /011

学会尊重学会爱 /016

你在孩子面前的威望值是多少 /021

请别说无可救药（上） /027

请别说无可救药（中） /033

请别说无可救药（下） /037

2

无条件地爱孩子

如何让孩子爱上学习 /044

不为没教过的事情责备孩子 /050

孩子不会自动符合我们的期望 /054

孩子如何与社会规则接轨 /057

- 别只给挫折不教育 /061
- 小孩儿都是行动派 /066
- 等主动性自然浮现 /071
- 懂得“自夸”，远离炫耀 /074
- 被尊重的孩子胆更大 /079
- 孩子“偷钱”怎么办 /085

3 这样沟通更有效

- 认真说话，认真听话 /092
- 如何“引”，“导”向哪里 /097
- 理解孩子的“后台”运作 /102
- 多请求，少命令 /106
- 让孩子完整表达 /111
- 分层设立目标 /117
- 做沟通的好榜样 /121
- 用感觉理解感觉 /127
- 重视每次亲子互动 /131
- 温言暖语感人心 /134

4 突发事件的解决路径

- 冷处理≠不处理 /140
- 把争吵化作“笔录” /143
- 最突出的，未必是最重要的 /147
- 守住亲子间的公平 /152

在冲突中寻找转机	/156
小纷争，大学问	/160
化解孩子的自卑	/165
怎能不分青红皂白	/169
调停父子纷争	/172
突发事件的解决路径	/177

5

高效地学习

如何教孩子学会时间管理	/182
心不在焉有多可恨	/188
错误一定要指出来吗	/192
又快又好怎么可能	/197
作业，要怎么检查	/201
分数不重要吗	/205
学与用的结合	/211
粗心不可怕	/215
怎样复习更有效	/220
放手是个技术活儿（上）	/225
放手是个技术活儿（下）	/229

后记 “拼娘” 时代	/233
------------	------



啊，妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。”

“妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。”

二、妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

Chapter 1

轻轻松松让孩子长大

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。

妈妈您怎么这么厉害，您试了一下就好了。