



四步对话法

——智慧父母与青春期孩子共成长

石建军 著

济南出版社



四步对话法

——智慧父母与青春期孩子共成长

石建军 著

济南出版社



图书在版编目(CIP)数据

四步对话法：智慧父母与青春期孩子共成长 / 石建军著. -- 济南：济南出版社，2015.4

ISBN 978 - 7 - 5488 - 1534 - 1

I. ①四… II. ①石… III. ①青春期 - 家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 073255 号

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路 1 号(250002)

印 刷 阳谷毕升印务有限公司

版 次 2015 年 5 月第 1 版

印 次 2015 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 mm × 1 000 mm 1/16

印 张 11.75

字 数 145 千

定 价 29.00 元

(济南版图书, 如有印装质量问题, 请与承印厂联系调换)

目 录

- 第一章 四步对话法 / 1
- 第二章 小试牛刀 / 7
- 第三章 是你的心让你来的 / 12
- 第四章 你是哪个层次的父母 / 17
- 第五章 叛逆的孩子更聪明 / 23
- 第六章 这就是青春期 / 28
- 第七章 视角不同天地变 / 34
- 第八章 打架风波 / 42
- 第九章 生活的魔镜 / 48
- 第十章 我是一切问题的根源 / 55
- 第十一章 活在当下 / 61
- 第十二章 常怀感恩之心 / 66



目
录

- 第十三章 感恩的信 / 71
- 第十四章 家庭教育之道 / 75
- 第十五章 什么是真正的爱 / 79
- 第十六章 明确界限 / 88
- 第十七章 出现问题怎么办 / 95
- 第十八章 离家出走的少女 / 102
- 第十九章 尊重孩子就是尊重自己 / 108
- 第二十章 理解万岁 / 113
- 第二十一章 把孩子当成朋友 / 118
- 第二十二章 家庭教育的秘诀 / 124
- 第二十三章 夏娃的诱惑 / 131
- 第二十四章 青春期的爱与性(上) / 136
- 第二十五章 青春期的爱与性(下) / 141
- 第二十六章 倾听的秘密 / 148
- 第二十七章 陈述事实 / 152
- 第二十八章 表达感受 / 157
- 第二十九章 说明原因 / 162
- 第三十章 提出请求 / 168
- 第三十一章 让孩子成为他自己 / 172
- 第三十二章 分享:幸福人人可以拥有 / 179

第一章 四步对话法

第一步,讲事实;第二步,讲感受;第三步,讲原因;第四步,提要求。

这样的对话法,体现的是对孩子的尊重和平等。更重要的是,可以让孩子也学会平和地与他人沟通。

“滚!”袁宝文怒声呵斥。

呼!袁幸福拿起书包,摔门而去!刚刚还充斥着120分贝争吵声的屋子顿时变得空寂无声,只留下袁宝文独自一人站在客厅中央。

良久,袁宝文才坐下来,长长地叹了一口气。

袁宝文,全市赫赫有名的京联家电公司的总经理,在生意场上叱咤风云,再难对付的对手他也能谈笑风生、应对自如,到底是谁有这么大的本事,能让袁总经理如此失态?不是别人,正是袁宝文的宝贝儿子——袁幸福。

从小到大,袁幸福在学校一直表现平平,不过总体而言,他还是比较乖顺,无论学习上还是生活中,都没有太让父母操心。

可是自从上了初二,一切开始变化。或许是进入青春期的缘



故,袁幸福开始和父母有一些对立。这不,刚才他想要去找朋友玩,而袁宝文认为中午去会打扰他人休息,所以没有让他去。两个人竟然为此吵闹起来。

生活还要继续,儿子的问题必须面对。

袁宝文第一次感觉到:孩子,才是他最头痛的问题。

“怎么办?”他问自己。

手机的音乐铃声打破了屋里的寂静。袁宝文拿起手机看了看,是他的高中同学白启俊。他按下接通,手机里传来白启俊催促的声音:“快点儿,我刚得到消息,市图书馆有一个家庭教育公益讲座,下午两点开始。你来接我吧,我10分钟后在路口等你。”

白启俊在本市一家职业中专教学,他的女儿白晓爱和袁幸福在同一个学校上学。白启俊虽然家里也有车,但车一直是妻子的专属,所以他只好时不时地来蹭老同学的车坐。时间长了,袁宝文自然也有些不满,有时也会找借口拒绝。不过,今天刚刚和儿子吵了一架,袁宝文正发愁怎么办才好,白启俊就带来了家庭教育讲座的信息。

去听听专家怎么说,或许能得到一点启发,总比自己呆坐在家中生闷气强。袁宝文想着,匆匆整理了一下衣装,就出了门。

人倒霉了,喝凉水也塞牙,平时只用半个小时的路程,却偏偏遭遇了超级堵车。一个半小时以后,他们才来到市图书馆宽敞的大厅里。袁宝文抬起头,一张大大的“四步对话法——智慧父母与孩子共成长公益讲座”宣传海报映入眼帘。等他们找到报告厅进去,讲座早已开始了。一个瘦瘦的中年男子正在台上演讲。

“刚才我们讲到了教育孩子的几个基本原则,接下来我们谈一下和孩子沟通的技巧和方法。这个方法非常简单,一共分四个步骤,我称之为四步对话法。第一步,讲事实;第二步,讲感受;第三步,讲原因;第四步,提要求。可以简称为‘三讲一提’。下面我具



体解释一下。”

袁宝文和白启俊赶紧找了两个空位坐下。

“第一步，讲事实。”导师说，“举个例子，你回到家看到孩子的房间杂乱无章，一片狼藉。很显然，孩子又只顾玩而忘记了收拾房间。你会有什么反应，很高兴是吗？”

现场传来一阵善意的笑声。

“肯定很生气对不对？我在外面辛辛苦苦工作挣钱，本指望你能出息些，你怎么这样差劲，把自己的房间弄得乱七八糟。大部分朋友都会这么想对不对？”

“对！”有人高声附和。

“那么在这种情绪和想法下你会对孩子说些什么？哪位朋友可以说一下？”导师继续问道。

一位男子起身，接过工作人员递过来的话筒大声说道：“天天就知道玩！看你的房间成了什么样了！”

他身后的一位女子站起来说：“在干什么！快点儿把房间收拾好！”

话筒传到了白启俊手里，白启俊说：“你看你这里都成狗窝了！你怎么这么不讲卫生啊！”

全场观众哄堂大笑。白启俊也笑着把话筒传给了后面的听众。

“限你10分钟之内把房间收拾好，否则罚你不吃晚饭。”又一个人起来回答。

导师说：“感谢诸位朋友的积极参与。这些话可能是很多父母都会说的。接下来我们看一下，当孩子听到这些话以后，他们会有什么样的反应？会有什么样的行为？我们一起来分析一下。”

会场渐渐安静下来。

“‘天天就知道玩！看你的房间成了什么样了！’这一句是典

型的批评和指责。”导师看着大家,继续说道。

“通常人们在受到批评和指责时会有这样几种表现:

“一是反驳,为自己辩解,‘我不是故意这么做的’,‘这件事情不怪我’;

“二是沉默,你爱怎么说就怎么说,反正我也不解释,当然也不一定照做,表达一种无声的反抗;

“三是顺从,你是老大你说了算,不管你说什么我都虚心接受,但可能心里不一定服气;

“四是反思,思考自己错在什么地方,以后如何避免和改正。”

“我会反驳,也会反思。”袁宝文暗暗想着。

“诸位朋友,你如果被你的领导批评和指责,你会有什么样的反应,很高兴吗?当然不会!很生气对不对?但是你会怎么说呢?”导师停顿了一会儿,继续说,“领导批评得真对,这是领导对我的关心和爱护,我一定努力改正。”

台下的众人都笑了。

“你可能嘴上会这样说,但你心里未必真的认同,对不对?”

“对!”大家齐声回答。

“既然不认同,为什么还要这么说呢?为什么口是心非、心口不一呢?”导师继续问道。

一位男子起身回答:“因为领导是权威,他们在很大程度上决定着我们的工资、奖金、升迁和前程。即使我们有一些不同意见,也不能在这个时候当面表达,和领导对着干。”

导师点了点头:“是这样的。但是青春期的孩子可不像我们这样成熟,他们听到批评和指责,可能会反驳:

“‘我哪里天天玩了,我学习的时候你怎么不说?’

“‘我的房间怎么了,我看着挺好的啊。我的房间我做主。’

“当孩子这样反驳的时候我们会怎么样?更生气对不对?然

后我们会有更多批评和指责的话语。所以这样的结果就是你和孩子都很生气,气得不行。”

在场的听众纷纷点头。

“‘在干什么! 快点儿把房间收拾好!’这一句是指责和命令。

“‘你看你这里都成狗窝了! 你怎么这么不讲卫生啊!’这更是对孩子的讽刺、嘲笑和挖苦。

“当我们被他人讽刺、嘲笑的时候,我们会感到很羞愧,不好意思对吧? 有一个成语叫恼羞成怒,所以我们知道当一个人感到羞愧的时候一定也会有些愤怒,很不高兴。

“青春期的孩子自尊心特别强,或许说是特别脆弱,他们会非常在意他人的评价。当他经常被嘲弄、辱骂时,他会变得胆小、羞怯。时间长了,他就会降低他的自尊心,我就这样了,你怎么着吧。”

“孩子要破罐子破摔,就不好办了。”一位听众自言自语道。

“‘限你 10 分钟之内把房间收拾好,否则罚你不吃晚饭。’这一句是命令和强制。”导师继续分析。

“这一招对很小的孩子来说非常有效果。因为他知道自己没有你强大,他必须听你的,否则他就会吃亏。请诸位记住,我们的孩子都是很聪明的,他知道‘好汉不吃眼前亏’,所以他会控制住自己,屈服于你。但实际上,孩子们对命令和强制非常反感。想一想自己你就知道了。诸位喜欢总是被别人命令和强制吗?”

“不喜欢。”白启俊小声说道。

“随着年龄的增长,青春期的孩子开始挑战你的权威,这样的强制很容易引发孩子的反抗。

“‘收拾就收拾,真烦人!’有的孩子会带着这样的想法服从你的命令。

“‘不吃就不吃,有什么了不起!’有的孩子也会尝试着反抗你

的强权。”

袁宝文点头称是。

台上的导师继续讲道：“另外一个值得注意的地方就是，当我们这样跟孩子沟通的时候，也同时给他们提供了模仿的榜样。如果我们经常批评和指责孩子，孩子们也会变得唯我独尊，喜欢批评和指责别人；如果我们经常讽刺和嘲笑孩子，孩子们也会变得冷漠、羞怯，喜欢讽刺和嘲笑别人；如果我们经常命令和强制孩子，孩子们也会变得唯唯诺诺，在和伙伴交往时也会经常采用命令的口气。”

“那我们应该怎么办呢？”有人高声问道。

“我认为更好的方式是采用客观描述的方法，只陈述事实。‘我看到你的语文书和作业本在书桌上，数学书和试卷在凳子上，衣服在床上，袜子在地上。’

“四步对话法的第二步，讲感受。把我们心里的一些感受，明确地表达出来，让孩子知道。

“‘看到你的房间这个样子，我很生气。’

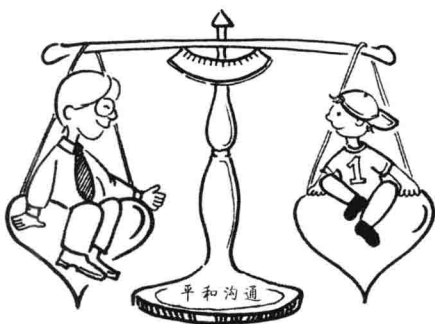
“第三步，讲原因。告诉孩子我为什么会有这样的感受。

“‘因为我很注重整洁。’

“第四步，提要求。向孩子提出明确的要求。

“‘你能收拾一下你的房间，让它整洁有序吗？’

“这样的对话法，体现的是对孩子的尊重和平等。更重要的是，可以让孩子也学会平和地与他人沟通。”



第二章 小试牛刀

四步对话法实际上是建立在对孩子正确的爱的基础上的一种对话模式。只有真正地尊重孩子、爱孩子,并让孩子感受到你的尊重和爱,这样的对话才是有效的对话。

“老师,我有一个问题。”一位穿着红色衣服的女士站了起来。“我的孩子一到周末就玩疯了,除了做作业,其他时间都在玩电脑游戏。上周五晚上他放学回来,也没有写作业就开始玩,中间匆匆吃了10分钟饭又接着去玩,一直玩到半夜12点,我喊他好几次,才恋恋不舍地下线。以前孩子还不这样疯玩,现在感觉远不如以前了,没有一点控制力。我是不是也可以用四步对话法和孩子沟通?”

“当然可以。四步对话法属于万能公式,可以适用于任何情况。”导师说道,“像刚才这种情况,运用四步对话法的话可以这样。

“第一步,讲事实。你可以说:‘我看到你从6点多开始玩游戏



一直玩到12点。’

“第二步，讲感受。告诉孩子你的感受。比如说，我感到很生气，很着急。

“第三步，讲原因。告诉孩子你为什么会有这样的感受，但不要说我是为你着急才这样的。

“第四步，提要求。‘你能现在就关上电脑，上床睡觉，不再继续玩了吗？’”

话筒传到了方华波的手上，她站起来大声说：“我是第三次听导师的讲座了，但每听一遍都有新的收获。以前我也学过很多教育孩子的东西，知道要尊重孩子，但总是觉得无从下手，四步对话法给我提供了一个非常好的操作模式。虽然是沟通的技巧，但实际上体现的是尊重和平等的理念。

以前我总是以自我为中心去管孩子，总用命令的口气和孩子说话，完全不顾及孩子的感受，虽然很多想法是好的，是为孩子好，但是孩子不能接受，总和我对着干，弄得我很着急，孩子也着急，可以说是两败俱伤。现在我学习了导师的课程后改变了好多，孩子也能接受了，我和孩子的关系也越来越好。”

“谢谢您的反馈。刚才您提到的一句话非常好，四步对话法虽然是沟通的具体技巧，但却是要基于我们刚才提到的尊重、理解、平等、正向基础上的。

“道与术是相辅相成的。‘有道无术，术尚可求也；有术无道，止于术。’四步对话法是术，我们的家庭教育的理念和原则是道。”

在讲座的最后，导师说道：“今天限于时间关系，我只能给诸位讲这么多，如果想要更多地了解和学习，诸位可以参加我的系列工作坊或登录我的博客查找相关资料。

“很多家长可能都会为孩子出现的一些问题感到烦恼，解决的方法众多，但是请诸位记住：一切都是最好的安排。父母改变了，



孩子才会改变。”

“四步对话法,听起来好像有点道理。”白启俊舒服地仰靠在车后座上说。

“嗯。”袁宝文漫不经心地回应着。他还在考虑晚上应该如何和儿子谈话。要不就试一下这个四步对话法?

把白启俊送回家,袁宝文又开车去了公司,并不是要处理公司的事务,而是要一个人安静一会儿,想想晚上如何和儿子交流。

等袁宝文回到家中,他的妻子金玲玲和儿子已经快吃完饭了。

看到他回来,袁幸福三口两口扒完碗里的饭,对妈妈说了一句“我吃饱了”,还没有等妈妈回答,他已经闪回自己的房间里了。

袁宝文换好衣服,简单地吃过饭,来到儿子的卧室外。正要推门而入,却发现门口贴了一张纸条:

私人领地,非请莫入,谢谢合作!

袁宝文强压住心中升起的怒火,敲了敲门。房间里传来袁幸福的声音:“谁啊?”

“我!”

“请等一会儿。”

袁宝文无可奈何,只好站在门口等着。好在很快袁幸福就来打开了门。

袁宝文一边看一边说:“今天中午你要去找同学玩,我没有同意,因为当时我有点儿着急。我担心你的朋友或者他的家人会睡午觉,这个时间去不太方便。你以后能不能找合适的时间再去?”

“知道了。”袁幸福淡淡地说。

袁宝文本来设想了几种应对方案,如果儿子低头认错,自然是再好没有了,不过估计这个难度比较大。如果儿子继续顶撞,那他也要大人不记小人过,先礼后兵。但他却怎么也没有想到儿子会是这种不冷不热的态度,一时间竟无话可说。

“还有事吗？没事我学习了。”袁幸福说。

“哦，好。”

袁宝文快快不乐地走了出来，不知道自己做的是对还是错。

金玲玲看出他的不快，问他怎么回事。

袁宝文把今天的经过说了一遍，金玲玲恍然大悟：“我说幸福今天回来怎么有些不大对劲，可问他，他啥也不说，原来是这样。那你刚才用的什么狮步对话法有效果吗？”

“狮步，还猫步呢！”

“噢，那你用的那个猫步对话法有效果吗？”金玲玲没有听出袁宝文是在开玩笑，继续问道。

“是四步对话法。”袁宝文不耐烦地说。

“那你还说什么猫步！”金玲玲白了他一眼，“要不你给导师打个电话问一下，自己在这里瞎琢磨，想半天也不知道。”

“这是个好主意！我怎么没想到呢？”

“你笨呗！”金玲玲说。

看到袁宝文拿起电话，金玲玲也起身继续收拾家务，边收拾边说：“唉，现在的孩子可真难教育，天天在一起，可就是不知道他们心里在想些什么。”



袁宝文拨通了导师的电话，把儿子的事情简单描述了下，然后



说：“我不知道有效还是没有效，反正就是这个样子。”

导师笑了，说：“你还记得今天下午最后一位女士的反馈吗？
四步对话法实际上是建立在对孩子正确的爱的基础上的一种对话模式。只有真正地尊重孩子、爱孩子，并让孩子感受到你的尊重和爱，这样的对话才是有效的对话。”

“那我儿子的这种反应呢？”袁宝文问。

“很简单，他是在试探。”导师回答。

“试探什么？”袁宝文继续问。

“试探你是不是真正地尊重他，真正地爱他。”导师说。

“我当然是爱他了，这怎么会有假？”袁宝文说。

“每个父母都会爱自己的孩子，但是爱的表达方式却有恰当的，有不恰当的。”导师说。

“那什么是恰当的爱的表达方式呢？”袁宝文继续问。

“这个不是几句话就能说清楚的。这样，下个周末在我的工作室有一个小范围的工作坊讲座，你要是感兴趣的话可以过来参加一下。”导师说。

“好的，谢谢。”

放下电话，袁宝文犹豫着是不是把工作坊的消息告诉白启俊。导师已经说了是小范围的，按理说可以不告诉。但是投之以桃，报之以李，要不是白启俊，自己怎么能认识导师、知道四步对话法？

想到这里，袁宝文又拿起了电话。

第三章 是你的心让你来的

每个人都有自己的世界,每个世界都有自己的精彩。为什么要强求别人一定到我的世界里来?而且,学习是每个人自己的事。想学习时,自然会认真求学。不想学时,也强求不得。

一周之后,幸福之家工作室。

宽敞的房间里坐了十多个人。袁宝文和白启俊都早早地来到现场。在众人热烈的掌声中,导师走了进来。

“诸位朋友上午好,幸福之家工作坊讲座即将开始,谢谢诸位的到来。在正式开始之前,我想先问诸位一个问题,诸位是因为什么来参加我们这个工作坊的?”

李伟江率先发言:“老师,我来这里是因为孩子性格内向,不和别人交流。我和孩子的妈妈都还属于比较积极的类型,但不知道孩子为什么会这样?”

武堃接着说道:“我的女儿今年15岁,长得比较清秀,属于挺