

把话说到孩子的心里去

最好的说教：不是让孩子“言听计从”，而是让孩子“心悦诚服”
最好的沟通：不是对孩子“大呼小叫”，而是与孩子“心心交融”

承良◎编著

叩开孩子的心门，把话说到孩子的心里去！

不可不读的
亲子沟通
智慧读本！



把话说到孩子 的心里去

承良◎编著



内蒙古出版集团 远方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

把话说到孩子的心里去 / 承良主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2015. 1

ISBN 978 - 7 - 5555 - 0358 - 3

I. 把… II. ①承… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 309470 号

把话说到孩子的心里去

编 著 承 良

责任编辑 董美鲜

装帧设计 金 刚

出版发行 内蒙古出版集团 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471 - 2236471 邮编 010010)

经 销 新华书店

印 刷 北京金特印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 240 千

印 张 16

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—6000 册

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5555 - 0358 - 3

定 价 29.80 元

如发现印装质量问题, 请与出版社联系调换。

对于父母来说，教育孩子的最基本形式，就是与孩子的谈话。然而，许多父母发现，他们在和孩子沟通、交流的时候，时常会出现“牛头不对马嘴”的情形，原本是关心孩子，可孩子却不领情；想说点知心话，却发现孩子心不在焉……到底是孩子出了问题，还是父母本身的问题？多数父母认为，问题出在孩子身上。实际上，孩子在与父母沟通时是有选择性的，如果你无法开启他的心扉，自然也就无法正确地与他进行交流，好话未必能起到好作用。

据研究发现，孩子在12岁以前很愿意与父母交流他们的想法，但之后却有了明显的变化，尽管父母对孩子的态度一如既往，但孩子有问题和想法，首先是与朋友谈，其次是老师，与父母交谈的次数和时间越来越少。不少父母也明显感觉到孩子“不听话”了，彼此交谈越来越难。因此，很多父母开始用教训、命令、责骂、呵斥的方式与孩子沟通。实际上，这些沟通方式都是消极的，长期如此，会让孩子封锁自己的心灵，对父母产生敌意，严重破坏亲子关系。

不可否认，普天下所有父母都有一颗爱孩子的心，然而，仅仅有爱是不够的，爱也需要讲究方式方法，否则可能会适得其反。如何把话说到孩

子的心里去，是为人父母者在亲子沟通方面必须解决的问题。

本书旨在为父母们提供一系列实用有效的沟通技巧，帮助亲子之间建立起一个能够快乐交流的平台。这些技巧包括：“蹲”下来与孩子交流，主动夸奖孩子，让孩子享受学习的快乐，化解孩子的叛逆情绪，给孩子独立的机会，尊重孩子的隐私，有选择地满足孩子的要求，有效疏导孩子的负面情绪，孩子犯错时批评有方，培养孩子的人际交往能力，等等。

凡此种种，都要求父母主动去了解孩子的内心世界，关注他的生活；以民主的家庭教育方式为基础，以身作则；尊重孩子的独立人格，接纳并体会孩子的感受及想法；对待孩子必须公平公正，坦诚开放；对孩子讲话要简明、具体和清楚，多赞扬与鼓励，少批评与责备。

父母唯有从孩子的角度去思考，用孩子喜欢的方式去与其交流，放下家长的架子，才能真正走进孩子的内心深处。

目 录

CONTENTS

第一章 怎么说孩子才会听——“蹲”下来与孩子平等交流

1. 学会以孩子的角度看问题 / 002
2. 遇事要与孩子平等协商 / 005
3. 用“建议”代替“命令” / 008
4. 主动向孩子敞开心扉 / 011
5. 读懂孩子的体态语言 / 015
6. 善用晚餐时间有效沟通 / 017
7. 别让自己的坏情绪影响孩子 / 021
8. 对孩子说理要循循善诱 / 024
9. 敢于向孩子道歉 / 028

第二章 告诉孩子“你真棒”——好孩子都是夸出来的

1. 相信孩子是最好的 / 032
2. 及时表扬孩子取得的成绩 / 035
3. 帮助孩子了解自己的能力和 / 038
4. 引导孩子坦然面对失败 / 041
5. 夸奖孩子要真诚而适度 / 043
6. 善借他人之口表扬孩子 / 046
7. 在人多的地方夸奖孩子 / 049
8. 让孩子学会积极的自我暗示 / 051
9. 鼓励孩子为梦想而努力 / 054

第三章 怎么说孩子才肯学——让孩子在学习中享受快乐

1. 只拿孩子的今天与昨天比 / 058
2. 对孩子的期望要客观适度 / 061
3. 引导孩子主动学习 / 064
4. 宽容对待孩子的学习成绩 / 068

-
5. 不让“标准答案”束缚孩子想象力 / 071
 6. 引导孩子改善偏科现象 / 074
 7. 让孩子学会自律 / 077
 8. 冷静面对老师的偏心 / 080
 9. 别把补习班强加给孩子 / 083
 10. 上兴趣班要尊重孩子的意愿 / 087
 11. 认真回答孩子提出的问题 / 091

第四章 讲“理”让孩子心悦诚服——有效化解孩子的叛逆心理

1. 孩子顶嘴时应防止矛盾激化 / 094
2. 允许孩子发发小脾气 / 097
3. 理性看待孩子的谎言 / 101
4. 不要强行禁止孩子哭泣 / 105
5. 孩子任性时可运用暂停法 / 109
6. 不要和固执的孩子硬碰硬 / 113
7. 帮助孩子纠正不良习惯 / 116
8. 孩子无理取闹可借力打力 / 118

-
9. 批评时不伤及孩子的自尊 / 121
 10. 孩子玩游戏宜“导”不宜“堵” / 123

第五章 告诉孩子自立才能自强——让孩子从小学会靠自己

1. 不把自己的意志强加给孩子 / 128
2. 鼓励孩子参加家务劳动 / 131
3. 请孩子帮忙而不是命令 / 134
4. 放手让孩子去尝试 / 137
5. 让孩子学会“自治” / 141
6. 提高孩子的抗挫折能力 / 144
7. 保护孩子的兴趣爱好 / 147
8. 尊重孩子选择的发展道路 / 150

第六章 孩子的隐私要谨慎地说——尊重孩子的秘密空间

1. 允许孩子有自己的秘密 / 154
2. 宽容对待孩子的“早恋” / 157

-
3. 学会保守孩子的秘密 / 162
 4. 性教育是孩子的必修课 / 165

第七章 以爱的理由对孩子说“不”——合理满足孩子的要求

1. 认真对待孩子提出的要求 / 170
2. 不可纵容孩子的不合理要求 / 174
3. 及时回应孩子的求助 / 177
4. 不要被孩子的哭闹所要挟 / 180
5. 孩子不愿起床要坚持原则 / 183
6. 灵活对待孩子的特殊需求 / 186

第八章 怎么听孩子才肯说——让孩子说出自己的烦心事

1. 鼓励孩子学会倾诉 / 190
2. 积极关注孩子的心理变化 / 193
3. 冷静对待孩子的气话 / 195
4. 引导孩子积极看待别人的嘲笑 / 198

-
5. 及时安慰伤心的孩子 / 200
 6. 孩子害羞时不要过度紧张 / 203
 7. 让孩子接纳并喜欢自己 / 207
 8. 孩子沮丧时应表示坚定的支持 / 210

第九章 怎么说孩子才会知错就改——犯错是孩子的专利

1. 切忌充当孩子的保护伞 / 214
2. 用暗示让孩子意识到自己的错误 / 217
3. 借助幽默让孩子反思错误 / 220
4. 不要当众批评孩子 / 222
5. 大声训斥不如低声细语 / 225
6. 寓批评于表扬之中 / 228
7. 引导孩子勇于承担责任 / 232
8. 努力发现孩子的闪光点 / 236
9. 让孩子体验“自作自受” / 239
10. 批评时不要给孩子扣帽子 / 241
11. 批评孩子切忌辱骂和恐吓 / 244

第一章 怎么说孩子才会听

——“蹲”下来与孩子平等交流

“蹲”下来与孩子说话，是亲子交流的最佳方式。“蹲”下来，不仅是指物理上的高度，更重要的是心理上的高度。父母要以平等的态度和眼光，用认真而亲切的方式，把孩子看成一个需要尊重的独立的人。父母只有做到了真正意义上的“蹲”下来，才能与孩子更好地沟通，建立亲密的亲子关系，从而了解孩子的真实想法，有的放矢地教育孩子。



1. 学会以孩子的角度看问题

美国精神病学家威廉·哥德法勃曾经说过：“教育孩子最重要的，是要把孩子当成与自己人格平等的人，给他们以无限的关爱。”无数事实也表明，父母以居高临下的姿态来关心孩子，反而会使孩子产生逆反心理。只有父母转变姿态，像对待朋友那样去关爱子女，才有可能让孩子感受到平等。

小雯是一个3岁的小女孩，她很愿意与住在隔壁的阿姨交朋友，心里话也都愿意跟她讲，原因在于这位阿姨跟她讲话时总是蹲着的，与她一样高，她觉得自己受到了对方的尊重，双方的关系是平起平坐的。而爸爸妈妈跟她讲话时，无论站着、坐着都比她高。

父母与孩子谈话时如果居高临下，孩子就会产生一种压迫感，不愿意跟父母讲心里话。父母“蹲下来”这一步很关键，因为不管孩子的想法对还是错、有无道理，只有在了解孩子的真实想法之后，才能有的放矢地教育孩子。

一旦你学会“蹲下来”听孩子说话，当孩子的声音传入你的耳膜，你会惊奇地发现，孩子的声音充满了交流的渴望、充满了稚嫩智慧；你会发现，孩子是你灵魂的呼唤。当你学会了聆听，孩子便有了说话的冲动，有了说话的勇气，有了说话的快乐，于是，你与孩子就成了随时都可以交流思想和情感的朋友。

小刚是一个可爱的小男孩，非常聪明而且听话，唯一的缺点就是吃饭

的时候喜欢边吃边看电视，把食物弄得满桌子满地都是。为了帮小刚改掉这个坏毛病，每次吃过饭之后，妈妈都会让他把掉在地上的饭粒捡起来。小刚也很乖，每次都捡得很干净。

有一天，小刚捡饭粒时目光又渐渐被电视吸引了过去。妈妈看到地上还有一颗饭粒，便对小刚厉声说道：“把饭粒捡干净！”小刚茫然地把目光从电视移向妈妈，满脸困惑。妈妈生气了，指着地上最后一颗饭粒说：“就在那儿！”小刚环视四周但还是看不到。妈妈走到他面前，正想大声说教，奇怪，从这个角度她居然看不到那颗饭粒，仅仅在桌子上方3厘米的地方才能看得到它。

妈妈内疚地对小刚道歉，表示不该对他发火。小刚一跃而起，把饭粒捡起来，对妈妈说：“妈妈，为了以后不再掉饭粒，我想吃饭的时候还是不看电视好了，但是，如果有我非常喜欢的节目，我们就把它录下来好不好？”妈妈微笑着点点头，心想：原来我总是坐在自己的位置上看孩子周围的世界，为什么我不早一点走过去呢？这件事是这样，其他的事呢？

许多父母喜欢高高在上地站在自己的位置看问题，不管孩子讲什么都听不明白，无法理解。孩子稍有失误，就对孩子进行指责和批评，这是不科学的。孩子本身就是一个独立的个体，有自己的思想、自己的人格和尊严，希望父母能够给予他尊重和平等的看待。

蹲下来和孩子说话，是增强孩子独立意识的有效方式。千万不要认为自己作为长辈，就一定得树立父母的权威。有句俗话说叫“死要面子活受罪”，何况面子确实会影响亲子之间的沟通和交流。父母应该顺应时代的发展，真正与孩子建立一种平等尊重的朋友关系，才能消除代沟，相互敞开心扉。

如果父母总是站在成人的立场，用成人的思维方式去为孩子分析问题，告诉他应该如何做，就会使他怯于亲身去体验。如果父母坚持认为自己知识渊博，总是滔滔不绝地向孩子灌输，事无巨细地纠正孩子的错误，就限制了孩子自己去积累知识的机会。而且这种认为孩子这也不行那也不行的态度，会极大地打击他的积极性，使他丧失自信。

当父母用希望了解、希望倾听的态度与孩子谈话，就是向孩子表示自己尊重他的能力，尊重他的独立性。因此，无论孩子的想法多么幼稚，多么没有道理，父母都要学会耐心倾听。父母还应该学会多问一些为什么，比如孩子为什么会产生这样那样的想法，孩子为什么会认为自己的想法有道理，孩子为什么不赞同父母的看法，等等。问问孩子：“我想听听你对这件事是怎样理解的？”“让我弄清楚是不是理解你所说的。”如果我们肯丢掉成年人的认识框架，从孩子的角度去理解他的世界，并给予引导，就能使他通过自己的经验学到知识。



行动指南

1. 言语要发自真心。关系融洽的家庭，家人之间交谈的时候，言语都充满着爱心与亲切感，态度和蔼。不讲究方式的言语，直来直去，用意虽说是好的，但也会得到相反的效果。具体的语言方式，应该因人而异。

2. 尊重孩子的意见。在讨论一般的家事时，不妨也让孩子“参政”一下。无论最后是否采纳他的意见，都要让他感受到自己在家庭中的重要性，是家庭中的一分子。

3. 忌用过激的话语。良好的意识需要通过好的语言来表达。没有哪位家长能在任何时候都沉得住气，越是激动时，越有可能把不该说的话说出来。

4. 说话不宜啰唆。有些父母教育孩子时费尽心力，但是效果并不理想。表面看来，他们是在与孩子公开交谈，殊不知他们的某些话，恰恰堵住了孩子的嘴巴和耳朵。在说教面前，孩子往往缄默不语，他们的眼睛朝高处看，心不在焉，无法接受父母的教育。类似“等你成家有了孩子后就明白了”这样的话已经成了某些父母的口头禅，一天要唠叨好几次。由于孩子是生活在此时此地，老是对他们提及未来的情况，不会有多大效果。有经验的父母认为，应该用现实的语言，举出具体的理由，说明你提出的主张。比如不赞成孩子出席某次舞会，不必提到许多“未来”的事情，只需具体说明：“我不让你去是因为你年龄太小，没人照看你，怕你出事。”

2. 遇事要与孩子平等协商

英国教育家斯宾塞说：“对孩子要少下命令，命令只有在其他方式不适用或失败时才用。要像一个善良的立法者一样，不会因为去压迫人而高兴，而因为用不着压迫而高兴。”

有些父母认为，孩子还小，不懂事，没必要跟他讲那么多，而且孩子知道了也起不了作用，不如让他安安心地读书。其实不然，如果父母不跟孩子商量家里的事情，渐渐地，孩子不仅失去了与父母沟通的意愿，而且会认为自己在父母眼里是多余的人，从而养成冷漠、自私的性格。

有些父母则认为，孩子的事情理应由父母做主，孩子年龄这么小懂什么呀，万一做错了事，那多麻烦！事实上，如果父母总是替孩子包办一切，不给孩子自己出主意、想办法的机会，孩子永远学不会处理问题，而且还会产生逆反心理，故意与父母作对。

也有些父母表面上与孩子协商，实际上自己已经拿好了主意，最后还是按自己的想法来办，而不管孩子的意见是否合理。

小华马上就要过10岁生日了，妈妈说：“明天是你的生日，妈妈给你300元的预算，你可以决定怎样过生日。”

小华说：“真的吗？”

“当然是真的。”妈妈说。

“那好，我要约上我的好朋友到白云山公园去玩！”小华兴奋地说。

“不行！跑那么远，多危险啊！”妈妈一听就否决了。

“不会的，您用车送我们去，五六点的时候，我们在公园门口等您，您再接我们回家。”小华显然已经想好了对策。

“那也不行。我看还是在餐厅请你的小伙伴吃一顿算了！”妈妈说。

“每年都在餐厅过，一点意思都没有。”小华有点不高兴了，“算了，明天我哪儿都不去了，过不过生日都无所谓！”

要让孩子接近你，就要学会与孩子商量。对孩子提出的要求，不能满足或不应满足时，不应粗鲁而简单地拒绝，“不行！不准你去！”或者在孩子不同意父母提出的要求时，也不应简单地采用命令方式：“这事已经决定了！”随着年龄的增长，孩子在喜好与兴趣，甚至交友等方面的看法都会与父母有一定的分歧。这时，父母绝不能简单地禁止，而应该在充分尊重的前提下与孩子商量，以求得共识或找出正确解决的途径，这样孩子才愿意配合。

如果上例中的妈妈能够改变一下协商的方式，结果会大不一样。

“你为什么要去白云山？”妈妈试探性地问道。

“我们早就约好了要去爬白云山，看谁爬得快！”小华的神情好像已经爬上了白云山一样。

“这真是个好主意，而且也比较有意义。只是妈妈觉得你们自己去比较危险，路途远，山上也不安全，妈妈不放心。”妈妈说。

小华说：“明天不是周末吗？如果您愿意开车送我们去就好了，我们几个小伙伴在前面，您和爸爸在后面看着我们。我们一定会注意安全的。”

“这倒是个好主意。我们晚上先去买点食物，让我儿子过一个有意义的生日！”妈妈微笑着对小华说。

“太好了！妈妈万岁！”小华高兴地跳了起来。

乐于与孩子商量的父母是民主的父母，在这样的家庭氛围中，孩子会逐渐养成民主的习惯，愿意主动与父母进行沟通，这样的亲子关系是十分令人羡慕的。