



怎样说话 不伤孩子

父母说对了，孩子才优秀

静涛◎著

揭开中国父母与孩子沟通的误区
讲授最贴心最高效的亲子教育方法

优点多鼓励，犯错零指责

教育孩子，先要走进孩子的内心世界，
同孩子说话，要用孩子喜欢的方式。

爱与尊重，是父母送给孩子的最好礼物。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

怎样说话 不伤孩子

父母说对了，孩子才优秀

静涛◎著



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怎样说话不伤孩子 / 静涛著. — 上海:

立信会计出版社, 2015.1

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4387-3

I. ①怎… II. ①静… III. ①家庭教育—通俗读物

IV. ①G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263576号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 陈 昕

封面设计 久品轩

怎样说话不伤孩子

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米

1/16

印 张 19.25

插 页 1

字 数 247千字

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4387-3/G

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前 言

天下父母无不盼望自己的孩子成龙成凤，但大多数的中国式家庭教育让我们看到，许多孩子没有在父母的打骂中成功，也没有在老师的严厉管教下成材。而多数实例证明，恐吓、吼叫、打骂、争吵、批评、斥责、冷处理等方式在教子问题上起到的作用并不大，甚至起到了反作用。一些孩子表现出来的叛逆、不听话、不顺从、不服软、爱撒谎、离家出走等不良后果，很多时候都是因为沟通方式不当造成的。传统的棍棒教育可能会起作用，但只是暂时的，不会持久。其实，要想培养乖巧听话的好孩子，只要改变一下与孩子间的沟通方式就对了。聪明父母会说也会听，在言语上做到不伤害孩子，从而促进家庭和谐，让孩子更优秀，更可爱。

以下是我们常见的几种教子方式，听上去很平常，却殊不知这种语言方式很可能已伤害到了孩子敏感的自尊心。

教育孩子说得最多的莫过于：

“你这孩子怎么那么不听话？”

“我说过多少遍了，你就是不长记性是吧？”

“你等着，看我抽出工夫怎么揍你！”

“看你那德行，早知这样我生你干啥？”

“你能不能说句话？哑巴啦？”

“你可真笨，我就没见过这么笨的孩子。”

面对孩子的行为，做父母的常常忍不住这样脱口而出。是的，天凉了让加衣服就是不加，地板凉可就是要打赤脚，就是不爱刷牙，就是要把饭弄得



满桌子都是，就是不叫叔叔阿姨，就是要把屋子弄得乱七八糟，到吃饭的点了还要看电视，就是不愿意做作业等，怎么说都不听。

无数家长为此烦恼，家里充满呵斥和吵嚷声，甚至为此打骂孩子。可是这样没用，火药味越浓烈，问题就越难解决。

家长爱孩子，对孩子严格要求并没有错，错的是所使用的教育手段不恰当。现在有一些家长教育孩子，一不听话就训斥，就骂，就打，而不是予以尊重，耐心说服，不注重与孩子沟通。有关亲子教育的研究指出：孩子如果生活在批评之中，就学会了谴责；如果生活在敌意之中，就学会了争斗；如果生活在讽刺之中，就学会了害羞；如果生活在暴力之中、地狱之中，就会成为“魔鬼”！

所以，吼叫、打骂、冷战等，这些都不是亲子间沟通的好方法。父母如果经常斥责或打骂孩子，会造成严重的亲子隔阂，不仅让孩子失去自信，性格懦弱，而且也令大人充满失望和伤心。

天下的为人父母者，如果你的孩子不听话，改变一下你与孩子之间的沟通方式吧！认真思考一下，你怎么说孩子才会听，怎么听孩子才肯说。

在这里，我们先为各位父母透露几条亲子沟通最不可或缺的技巧和方法，让你和孩子之间说话心平气和，减少冲突，避免矛盾和顶撞。

一、倾听是亲子间拉近彼此距离的最有效方法

多一分了解，就少一分误解。父母一定要抽时间常与孩子、孩子的保姆以及孩子的老师多多沟通，只有走进孩子的心里，才能猜透孩子的想法，真正地了解孩子，理解孩子。

二、尊重是让孩子获得自尊的根本之道

有些父母总喜欢用以上对下的态度来对待孩子。对此，教育专家建议，父母对孩子要真正地放下架子，尊重孩子，才能赢得孩子的尊重。

三、心平气和比暴跳如雷更管用

在面对不听管教的孩子时，脾气暴躁的父母通常最直接的反应就是打骂。其实，此时父母应该先让自己冷静下来，尝试着走入孩子的内心，耐心地询问孩子不听管教的原因。当父母把心思放在了解孩子的想法，并想



办法帮孩子解决问题上时，也许就会发现孩子的行为其实是情有可原的，同时也会释放掉自身的很多负面情绪，因而也会避免打骂孩子了。

四、要知道，天才都是夸出来的

赏识孩子应该发自内心，从孩子本身出发，不要盲目地拿自己的孩子与别人的孩子作比较，尤其不要把自己孩子的短处和别人孩子的长处相比，而应该看到自己孩子的长处，看到自己孩子的进步，让孩子活出属于自己的精彩。

.....

想知道更多的亲子沟通秘诀，答案就在本书中！

父母的一句话，可以照亮孩子的一生，让孩子的人生充满阳光和快乐；同样，父母的一句话也可以让孩子失去信心，变得叛逆。父母的态度和语言就是有这样强大的力量。所以，聪明父母懂得在孩子面前充当朋友、知音、爱神和智者等多重角色。

《怎样说话不伤孩子》用温馨暖人的亲切话语向天下父母和孩子们传递正能量，通过列举家庭生活中亲子沟通存在的种种问题，阐述了父母的言语管教对孩子的成长具有怎样的影响和作用。

书中用积极的、正面的、有效的沟通方式来终止亲子间的言语伤害，避免了父母和孩子在日常生活和学习中的交流误区，从而促进亲子感情，拉近父母与孩子的心灵距离，使家庭氛围更加和谐，亲子关系更加融洽。对孩子进行正面沟通，有助于培养孩子快乐、积极、健康、开朗、勇敢、自信等美好健全的人格和情商，有助于孩子拥有积极健康的心态和幸福快乐的人生。事实表明，能跟父母进行良好沟通的孩子人际关系会更融洽，更受人欢迎。可以说，父母与孩子做好完美沟通，是家庭教育的关键。

目 录

第1章 做孩子的知音，用倾听读懂孩子的内心世界	1
与孩子进行真正的心灵沟通	2
认真倾听，解开孩子的心结	4
关注孩子的心声，不要重才轻思想	7
每天抽出一点时间和子女做些沟通	10
父母应该真诚地向孩子敞开心扉	13
你应该是孩子最信赖的好朋友	16
善于倾听孩子的弦外之音，理解孩子的心	20
说出口的爱才能使孩子有安全感与价值感	23
每天给孩子多一分关注	26
用沟通构筑和谐民主的家教环境	28
给孩子的内心灌输阳光正能量	32
第2章 一切从尊重开始，放下身架来沟通	37
用尊重在孩子心中树立威信	38
尊重孩子的兴趣和爱好	40
与孩子商量，尊重他的发言权	42
尊重孩子的理想和追求	45
尊重孩子的隐私	48
尊重孩子的朋友	51
别用孩子的成绩长自己的脸	54



第3章 不打不骂，引导孩子自己改变坏习惯 57

贪玩的孩子这样说最有效	58
叛逆的孩子这样说最有效	60
懒惰的孩子这样说最有效	62
蛮横“小霸王”这样说最有效	65
不讲卫生的孩子这样说最有效	68
挑食偏食的孩子这样说最有效	70
迷恋电视的孩子这样说最有效	72
脾气暴躁的孩子这样说最有效	74
粗心马虎的孩子这样说最有效	77
上网成瘾的孩子这样说最有效	79

第4章 给孩子点个赞，爱孩子就夸夸他 83

每天夸孩子一句并不难	84
鼓励孩子多作自我肯定	87
对孩子露出八颗牙齿的微笑	90
幽默是一种行之有效的语言	93
赏识孩子的想象力和好奇心	96
让孩子体验爱的力量	98
发现和放大孩子的优点	101
表扬孩子要适可而止	104
对孩子的刻苦努力给予肯定	106
在众人面前多多赞扬孩子	109

第5章 永远不做让孩子厌烦的爱唠叨父母 111

以身垂范，做孩子的榜样	112
-------------------	-----



唠叨让人烦，易招致怒气	113
让孩子学会自我反省	116
给孩子一次发泄的机会	118
巧妙用暗示法引导不听话的孩子	121
怎样对孩子的过分要求说“不”	124
怎样开口跟孩子谈性	127
第6章 正能量管教和说服让孩子更听话	131
站在孩子的角度看待和处理问题	132
解决同孩子的矛盾不妨“巧败”	134
批评孩子要“偷偷”地进行	135
以故事作比喻，让孩子领会言外之意	138
下达让孩子更易接受的指令	141
不要给孩子开“空头支票”	143
别拿自己的孩子和别的孩子作比较	146
批评时要保护孩子的积极性	148
家长应该培养孩子守信的习惯	151
批评时要避免对孩子的语言伤害	153
营造一个愉快、舒适的进餐环境	155
使孩子愉快地度过节假日	159
第7章 冷静些，耐心些，没有愤怒就没有伤害	163
不要把过高的愿望强加给孩子	164
不用强硬的态度对待孩子	166
不用命令的口气压制孩子	169
不要揪着孩子的过失不放	172
不要只盯着孩子的缺点挑刺	174
不急于纠正孩子的“出格”	177



不要忽视孩子的任性妄为	180
理智地对待孩子之间的冲突	183
不要对孩子下否定的预言	186

第8章 温暖和爱的话语是照亮孩子心灵的阳光 191

孩子很自卑，你该怎么办	192
孩子遭遇挫折，你该怎么办	196
孩子比较害羞，你该怎么办	200
孩子依赖心强，你该怎么办	203
孩子有些自负，你该怎么办	205
孩子爱慕虚荣，你该怎么办	209
孩子太过孤独，你该怎么办	212
孩子嫉妒别人，你该怎么办	215
孩子热衷攀比，你该怎么办	218
面对孩子的不良情绪，你该怎么办	221

第9章 聪明父母这样跟孩子谈学习 225

兴趣是火苗，帮助其燃烧	226
寓教于乐，和孩子一起在学习中互动	229
如何激发孩子的上进心	232
亲子共读拉近沟通心间距	234
有效激励让孩子在快乐中学习	238
合理指令法让孩子集中注意力	240
用引导法拓宽孩子的想象力	243
家长应该怎样向孩子提问	246
孩子学习偏科怎么办	249
让孩子远离开学焦虑症	252
让孩子远离学习焦虑症	254



让孩子远离考试焦虑症	257
该不该为孩子请家庭教师	261
爱孩子的天赋还是爱考试的分数	263
“一事无成”并非终生无成	266
第10章 用良好的沟通帮助孩子搭建人际关系的桥梁	271
帮助孩子正确对待偶像崇拜	272
帮助孩子树立正确的审美观	275
鼓励孩子多与老师交心	279
接纳孩子的伙伴，鼓励其多交朋友	281
正确对待孩子的异性朋友	285
同性依恋不等于同性恋	289
早恋不可怕，关键在转化	292

第1章

做孩子的知音，用倾听读懂孩子的内心世界





与孩子进行真正的心灵沟通

雨琦是个出色的“小明星”，各方面都很优秀，喜欢她的男同学经常送礼物给她。面对刚刚步入青春期的女儿，妈妈坦然地教她自然地看待这样的事，同时教她怎样友善地拒绝男孩子们的礼物。女儿很顺利地处理好了这些事情，没有过早地陷入情感的波动中。美好的青春总伴随着几多烦恼，尤其是对女孩子，母亲的角色在沟通中更能够显示出优势。

当父母的给孩子的最好礼物是什么？是沟通。在现实生活中，常听到一些做父母的感叹：“孩子长大了，就不听我们的话了。”其实，这主要是父母与孩子缺少沟通所致。沟通，是指通过谈话或其他方式进行相互了解。父母与子女之间需要沟通，需要相互间的了解和谅解，这样才能更融洽地生活。可以说，沟通是做父母的都应学会的一门艺术。

为什么相当多的中国家庭缺少沟通而不知不觉呢？因为在我们的国度里，传统的不民主的家庭教育模式影响太深了。不少家庭对孩子是：批评多于表扬，禁止多于提倡，指责多于鼓励，贬低多于欣赏，威胁多于启发，命令多于商量。在这样的背景下，孩子处在不被尊重的地位，双方之间怎么可能产生真正的心灵沟通呢？

许多家长自己就是在传统观念的影响下长大的，没有意识到家长与孩子的沟通对孩子的成长是多么重要。亲子间沟通的重要性至少有三点。

(1) 家长与孩子如果不能沟通，实际上会完全丧失教育权力。对于在校园暴力中受侮的学生自杀的事件，人们感到奇怪，为什么这些孩子受到欺负不敢向家长述说，非要选择自杀这条路呢？其实主要原因之一就是因为亲子间平日缺少沟通，孩子误认为如果告诉家长，家长不会相信，自己反而会挨打。可见，亲子间如果不能有效沟通，孩子远离家长，实际上等于家长完全丧失了教育权力。



(2) 如果家长与孩子不能进行有效地沟通，肯定会降低教育效果。现在不少家庭所谓的家庭教育也只是在表面进行。这主要有三种表现：一是无的放矢，家长对孩子的需要不了解，只是一厢情愿地向孩子唠叨；二是误解孩子，家长主观地判定孩子的问题，然后进行教育；三是空洞说教，家长对孩子的接受水平不了解，想用成人熟悉的“有分量”的概念去打动、启发孩子。

(3) 沟通是减缓压力的良方。在竞争日趋激烈的今天，孩子们一方面有着优厚的生活条件和良好的学习环境，一方面又要承受越来越大的精神压力，这种压力多来自学业。于是一些孩子开始厌学，一些孩子产生考试恐慌症。在这种情况下，如果家长还进一步地给孩子施压，效果往往并不好，而家长的理解和良好的沟通则能够大大缓解这种压力。郑州的一位同学在小学升初中模拟考试前夕非常紧张。妈妈就对他说，所谓考试就是考考试试，接着拿自己新近岗位竞聘的经历做例子，鼓励儿子只要考出自己应有的水平就行了。儿子一下子释然了。在母亲的帮助下，他慢慢学会了保持良好的心态去战胜自我、迎接挑战。

亲子正面沟通秘诀

沟通是做父母的都应学会的一门艺术。

1. 注意听孩子在说什么

当孩子向你谈他感兴趣的问题时，要集中注意力听，不要似听非听，或者一边做其他事一边听。如果正在做十分紧急的事，不妨跟孩子先说一声，取得孩子谅解。

2. 耐心听完孩子的话

即使一开始就不同意孩子的意见，也要耐心听完，充分了解他的看法。要以交换意见的方式发表自己的看法，不要唠叨说教而不考虑孩子的意见。

3. 用尊重的语气发言

用尊重的语气而不是教训的语气发言。尊重孩子会使孩子也尊重你，教训孩子常常带来他们的反感和对立，只会产生相反的效果。



4.帮助孩子认识自己

父母要正视孩子自我意识的增长和认识能力的提高，指导、帮助他们正确认识自己所处年龄阶段的生理、心理特点，明确指出他们自身尚存的幼稚性、依赖性和认识上的片面性。

5.可以试着让孩子“参政”

家里的事也可以征求孩子的意见，如果他的意见合理或与大人的意见一致，就以他的意见作出决定，这样可以增加他的“参政（家政）感”和责任感，从而促进家庭关系的和谐。

父母要平等对待孩子，设身处地地为孩子着想，努力达到与孩子的相互理解，用经验和成熟的思考引导孩子，但不能一味将自己的喜好强加于孩子。

认真倾听，解开孩子的心结

场景一：“妈妈，我没有某某漂亮和优秀，也没有某某讨人喜爱，你是不是很失望？”孩子感到自卑。妈妈看着孩子的眼睛，抚摸着孩子的头告诉孩子：“孩子，你和她一样优秀！能看到别人的优点，这就是你最大的长处，我喜欢你做我的女儿，也因此感谢老天的恩赐。”

场景二：“我早晨到校晚了，没有做好值日，老师罚我值日一个星期。老师就知道罚，真烦人。”孩子怨气很大。父亲这样安慰孩子：“为了做好班级工作，老师奖罚分明，学生应该理解。在班级里，每一个学生都应当承担一份工作，并把它做好，这是应尽的义务。老师罚你做值日，也不是一件坏事情，可以增强你的责任意识，对你今后的成长很有益。”听了父亲的话，孩子的怨气消去了大半。

场景三：“我们班调皮孩子多，纪律涣散，老师让我当班干部，我才不愿意费力不讨好呢。”孩子对老师安排的工作有抵触情绪。母亲这样开导孩



子：“这可是老师对你的信任呀，老师这样信任你，说明你有能力做老师的小帮手，我看你不应该失去这次锻炼机会，更不应该让老师失望，妈妈相信你能挑起这副重担。试试吧，你一定会干得很出色的。”妈妈这样一番话，既告诉孩子要尊重老师，又告诉孩子要有热爱班集体的品质，要有敢于承担责任的勇气。

父母和孩子双方都在寻求这样的友谊，它能够提供足够的安全感使我们在表达思想的同时也流露出感情。与我们关系最密切的人通常是这样的人：他们对我们的爱能使我们表现自己的感情，而不是相反。孩子是很容易表现自己内心世界的：沮丧时会发脾气，害怕时会出汗和发抖，伤心时会大哭。能得到父母倾听的孩子在幼年时会常常哭泣和发脾气，这些都属于消除紧张与困惑情绪的自然过程。孩子的恐惧和悲伤就好比他们身上多余的负担，会影响孩子的注意力。如果孩子能充分地显露并甩掉它们，就能重新恢复他们那有爱心、有信心的与人合作的本性。

允许孩子表露情绪，直到他平静下来，对孩子是很有益的。

但是，通常我们对待孩子的情绪流露的典型反应是“采取措施”助他恢复平静。之所以这样是因为我们成年人非常担心孩子会变得没有理性，会带着偏见地观察事物。事实是，当有人给予他们起码的关心、肯定和尊重时，孩子的情绪流露肯定会改善其观察力和自信心。

孩子开始哭或发脾气时，很重要的一点是父母要持续和蔼地倾听，亲切地留在孩子身边，温和地抚摩或搂住他，讲几句关心的话，但不要多。例如，“再多告诉我一些”“我爱你”“发生这样的事我很难过”等。假如你在此时说话说得太多，就会在这种“交流”中凌驾于孩子之上，不能倾听孩子的话。如果你能听听孩子的想法，而不是企图“纠正”他，那么孩子会深深地感受到你的关心。孩子把自己的情绪通过发火或哭喊发泄出来后，会重新注意你和他周围的情况，而且一般说来，他会感到轻松和精神焕发。跟着孩子的浅笑或哈欠而来的暴风骤雨似的哭泣，常常预示着孩子正在重新调整自己的意识。

当孩子感到紧张或孤独时，他可能“制造”一个情况，以使父母不得不



对他的行为给予限制。一旦父母制订出了合理的限制，孩子就会乘机哭闹发脾气，从而消除他感受到的紧张。假如此时父母能给孩子几句使他安心的话并耐心倾听他的诉说，他就能摆脱恶劣的心境，变得情绪放松、明白事理，接受父母制订的限制。不过，如果孩子身上已积累了大量的不安、愤怒或不信任感，那么他就得经过若干场哭闹才能消除掉足够多的情绪积累，从而意识到父母是爱他的。

许多父母发现，倾听孩子哭泣或发脾气而不是要求他“恢复正常”的做法，实际上要比试图控制并转移他的注意力或强迫他举止温顺有礼更容易，也更有益处。孩子在哭泣和发脾气的时候会感到自己的世界已经崩溃，而此时你向他传递你的爱可达到最佳的效果。当你留在他身边，不提任何要求，他迟早会修整好自己的世界，而你对他的关怀会成为这个世界中充满活力的一部分。

定期地给孩子“专门时间”倾诉，意味着父母开始尊重孩子的判断力，开始倾听他急于摆脱的紧张及其他感受。一开始，“倾听”几乎对于所有的父母都非常困难，因为他们现在学着要给予孩子们的关怀与“倾听”，他们自己都不曾享受过。在这陌生的领域中，父母们会感到不舒服，但是孩子的反应就是他们的向导。每一次耐心地倾听孩子们的倾诉，每一次充满探索或笑声的“专门时间”，都会说明：父母寻求的与孩子之间的爱和信任正在得到加强。

亲子正面沟通秘诀

实践证明，成功的倾听应把握以下几点。

1. 要专心

每个孩子都希望自己的讲话能受到重视，他们有被尊重的心理需要。因此，家长在倾听时需精力集中、态度端正、全神贯注，尽量注视着孩子的眼睛，不要做看手表、抠耳朵、打哈欠等影响孩子情绪的动作，否则会让孩子觉得你心不在焉。