

“与青春孩子沟通，就像双向车道上对开的两辆车那样有来有往，可是，那‘擦肩而过’的三两句话，根本无法走进孩子的心灵。沟通怎么就那么难？”

8-18岁
青春期孩子的
父母必读

章程 主编

妈妈这样说， 青春期的孩子 才愿意听

教育心理专家的养育智慧书

抓住与青春孩子沟通的9个关键 掌握与孩子沟通的原则及技巧
更好地理解青春期孩子的所思所想，让亲子交流变得轻松、有效、顺畅



章程 主编

妈妈这样说， 青春期的孩子 才愿意听



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书将搭起父母与青春期孩子沟通的桥梁,帮助父母学会一种让孩子听话的神奇语言。书中通过一个个身边的家庭情景对话,使父母走进孩子内心的真实世界,切身体会到孩子内心的感受。教育心理学专家通过一系列实用有效的方法,帮助家长学习采用孩子乐于接受的表达方式,营造出和谐融洽的家庭氛围。采用书中的方式,家长将发现孩子变得不同寻常地愿意与父母配合,最终会引导青春期孩子成长为一个优秀的人。

本书适合青春期孩子的家长阅读使用。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈这样说,青春期的孩子才愿意听/章程主编.
北京:化学工业出版社,2015.7

ISBN 978-7-122-23982-2

I. ①妈… II. ①章… 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 101971 号

责任编辑:陈燕杰
责任校对:吴 静

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装:大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 字数 205 千字 2015 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:32.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 章 程

编写人员 徐玉娟 张 磊 边惠椒

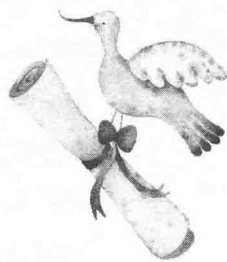
李迎兵 崔广玉 蒋晋泉

蒋海娣 章亚玲 章剑锋

赵菊珍 李书城 杨建新

杨建群 汪斯华 常 虹

缪 艺 章 程



前言

青春期是每个孩子迈向成人的重要的过渡阶段，他们的心灵、情感、梦想在这一阶段开始萌发。然而，在家长欣喜孩子“长大”的同时，家庭教育的烦恼也好像一夜之间从天而降！越来越多的家长觉得跟孩子说话是一件非常困难的事情，孩子总是一只耳朵进，一只耳朵出；有时候家长语重心长地跟孩子讲一件重要的事情，孩子却无动于衷；甚至父母还没开口，孩子就已经嫌父母烦了……

与青春期孩子的沟通，“父母说，孩子不听”成了摆在广大家长面前切切实实的问题！如何解决这个问题？钥匙就握在家长自己手里！家长应该积极学习沟通技巧，掌握一定的沟通方法，学会这种让孩子听话的神奇语言，让亲子沟通顺畅起来！

本书从以下九个方面，告诉家长如何与青春期的孩子沟通：

- 一、沟通中最根本的错
- 二、用爱打下沟通的基础
- 三、避免与孩子发生冲突
- 四、倾听有助于更好的沟通
- 五、多说孩子“爱听”的话
- 六、沟通的过程需要宽容
- 七、这样惩罚孩子最科学
- 八、“敏感问题”的沟通方式
- 九、特殊家庭更需要沟通

每一位父母都希望与青春期的孩子进行有效的沟通，本书抓住家长与青春期孩子沟通的九个关键点娓娓而谈。每个小节中都分“情景模拟”和“智慧点拨”两个板块，用案例与家教策略相结合的方法，道出家长

与青春期孩子沟通的原则及技巧，帮助家长更好地理解青春期孩子的所思所想，搭建起与孩子沟通的桥梁，让家长与孩子的交流变得更简单、更有效，从而促进青春期孩子的健康成长！

章 程

2015 年 4 月

一、沟通中最根本的错 1001

“以前和儿子沟通很容易，但现在他16岁了，我很难知道他到底在想什么。他总是把自己关在屋里，从不和我们主动交谈。”一位母亲说。

“以前不管我说什么，女儿总是兴致勃勃的，很想听。现在她15岁了，觉得我不可能理解她，和我谈话没有三分钟就走了。”另一位母亲说。

在与青春期孩子沟通的时候，很多家长可能会和上面两位母亲有同感，觉得和孩子你一言我一语，就像双向车道上对开的两辆车那样有来有往，可是，那“擦肩而过”的三两句话，根本不能走进孩子的心灵。与孩子沟通怎么就那么难？会不会是家长不经意间，犯了一些在沟通方面最根本的错？

- ① 喋喋不休：过犹不及的沟通 1002
- ② 期望值过高：没有结果的沟通 1005
- ③ 真假讨论：敷衍的沟通 1009
- ④ 揭旧伤疤：把孩子越推越远的沟通 1013
- ⑤ 怀疑孩子：对立监视般的沟通 1017
- ⑥ 过于迁就孩子：让孩子“永不满足”的沟通 1020
- ⑦ 以学习为借口：搪塞孩子的沟通 1023
- ⑧ 盘问加威胁：令孩子逆反的沟通 1026
- ⑨ 不打不成器：无效的沟通 1029

二、用爱打下沟通的基础 1033

青春期是人生旅途中一个非常美妙、奇异、灿烂的时期，进入青春期的孩子正欣

喜地体验着自我意识的觉醒，体验着成长的喜悦，成人心态在他们内心正迅速膨胀。这个时候，家长除了要关注孩子有没有吃饱、有没有穿暖、成绩有没有下滑外，还要关注他们在成长过程中心理上的微妙变化，并顺着孩子的这些微妙变化而适时地改变自己说话做事的风格，调整“以往的教育方式”，为青春期的沟通打下良好的基础。

- ① 不要因为工作将孩子遗忘 1034
- ② 从孩子的角度想问题 1037
- ③ 引导孩子参与聊天 1040
- ④ 用温和的态度对待孩子 1044
- ⑤ 把“下命令”变成“提建议” 1047
- ⑥ 父母应适当反省自己的言行 1050
- ⑦ 了解孩子的另类语言 1053

三、避免与孩子发生冲突 1055

有人把青春期喻为人生中的“急风暴雨”期，叛逆、倔强、不服管的少男少女和父母的冲突一触即发，而每一次的冲突无疑会将孩子与父母的距离越拉越远。有些孩子在冲突过后甚至会夺门而出，去网吧、去迪厅，甚至彻夜不归……如何避免与孩子发生冲突成为父母在与青春期孩子相处时的必修课。

- ① 冷静地对待孩子的气话 1056
- ② 避免使用易产生冲突的字眼 1059
- ③ 变“对抗”为“对话” 1062
- ④ 别总拿孩子与别人比 1064
- ⑤ 表达对孩子的同情 1067
- ⑥ 当孩子埋怨时要多忍耐 1070
- ⑦ 释放孩子的委屈情绪 1073
- ⑧ 帮助孩子排解烦恼 1078
- ⑨ 敏锐地观察孩子的情绪变化 1083



四、倾听有助于更好的沟通 1087

愿意积极倾听的父母脸上会表现出慈爱，孩子会对这样的父母产生亲密的感觉，因而也会对父母做出类似的反应。因为父母肯倾听孩子的心声，孩子当然也愿意聆听父母的看法。积极的倾听，可以帮助父母在孩子敏感的成长阶段进行更好的沟通。

1. 倾听是和孩子有效沟通的前提 1088
2. 主动向孩子倾诉感受 1093
3. 重述孩子的感受让孩子乐意侃侃而谈 1096
4. 注意孩子的体态语言 1099
5. 读懂孩子的眼神 1103
6. 听懂孩子的“弦外之音” 1107
7. 把话语权还给孩子 1110
8. 成为孩子的倾诉对象 1114



五、多说孩子“爱听”的话 1117

心理学家说“人最本质的需要是渴望被肯定”，青春期的孩子同样喜欢听“好听”的话，如果父母说得有技巧，那么它会比批评、打骂都更容易达到预期的效果。可是，青春期的孩子已经不是思维简单的小朋友了，诸如“你真行”、“你真棒”、“妈妈相信你是最好的”，这些针对性不强、不够具体的“好话”，已经满足不了孩子，所以，对青春期的孩子说他们“爱听”的话，也是要讲究方法的。

1. 赏识的言语让孩子乐意与父母沟通 1118
2. 真实、具体的肯定最有效 1121
3. 用肯定和赏识替代否定和贬斥 1124
4. 别让孩子走向自负的极端 1127
5. 学会向孩子道歉 1131
6. 给批评留一点位置 1135

六、沟通的过程需要宽容 1139

孩子在每个成长阶段，都需要父母的安慰、鼓励、理解和支持。当初他离开母乳，离开婴儿车，可以独立地进食，独立地行走，独立地用语言表达时，世界第一次向他展开了广阔的空间，而青春期带给孩子的是另一个全新的世界！走进这个世界的孩子，已经有力量去自我蜕变，而父母最需要做的就是在一旁注视着他，当他犯错的时候，微笑着欢迎他回家；当他受伤的时候，给他吹吹伤口，擦点药。

1. 原谅“顶嘴”的孩子 1140
2. 正确对待隐瞒错误的孩子 1143
3. 别总是追究孩子的错误 1146
4. 用温和的态度对待做错事的孩子 1149
5. 用谅解感化孩子 1152
6. 不妨幽他一默 1155
7. 善待失败的孩子 1157

七、这样惩罚孩子最科学 1161

从父母的角度来说，惩罚主要是为了孩子好，但是，几乎所有父母都不愿意看到孩子因为自己的惩罚而变得情绪低落，没有自信心、自尊心；或者整天小心翼翼，像行走在雷区一样，生怕走错了一点而踏响地雷；更不愿看到孩子因自己的惩罚而产生“抗药性”，觉得一切都无所谓，批评、不批评一个样……由于青春期的孩子不成熟的心理，他们很可能会因为父母“为了孩子好”的惩罚，变成这副模样。所以，请不要任意惩罚孩子，而是努力去寻找科学、正确的惩罚孩子的方法。

1. 父母关于惩罚的观点要一致 1162
2. 孩子应该受到怎样的惩罚 1165
3. 规矩要严格，但是要公平 1169
4. 让孩子品尝一下“苦果” 1173
5. 发怒三步骤 1177

⑥ 让孩子学会自我反省 /181

⑦ 监督比惩罚更重要 /184

八、“敏感问题”的沟通方式 /187

有人说青春期是“多事期”：早恋，网瘾，厌学，性困惑……面对青春期的这些敏感问题，有的父母束手无策，有的父母伤心失落。青春期是人生的必经期，谁也不能逾越它，谁也不能逃避它。面对孩子身上出现的各种各样的棘手问题，家长要和孩子进行和谐的亲子沟通，给出切实的指导和建议。

① 如何帮助网络成瘾的孩子 /188

② 正视孩子逃学的行为 /192

③ 正确对待孩子的早恋问题 /194

④ 别让孩子跨过爱的禁区 /199

⑤ 引导孩子正确对待性成熟 /201

⑥ 让孩子远离赌博场所 /205

⑦ 警惕“黄毒”害了孩子 /209

九、特殊家庭更需要沟通 /213

单亲家庭的孩子；离异家庭的孩子；长期住校或寄养别处，与父母缺乏沟通的孩子……对于这些特殊家庭的孩子，时间不会因为他们坎坷的经历而停下脚步。这些孩子更需要亲人的悉心关怀，更需要理解与支持。

① 如何与孩子谈离婚 /214

② 单亲家庭的孩子更需要沟通 /217

③ 当更年期“撞上”青春期 /221

④ 寄宿、寄养不能让爱止步 /225

一、沟通中最根本的错

“以前和儿子沟通很容易，但现在他16岁了，我很难知道他到底在想什么。他总是把自己关在屋里，从不和我们主动交谈。”一位母亲说。

“以前不管我说什么，女儿总是兴致勃勃的，很想听。现在她15岁了，觉得我不可能理解她，和我谈话没有三分钟就走了。”另一位母亲说。

在与青春期孩子沟通的时候，很多家长可能会和上面两位母亲有同感，觉得和孩子你一言我一语，就像双向车道上对开的两辆车那样有来有往，可是，那“擦肩而过”的三两句话，根本不能走进孩子的心灵。与孩子沟通怎么就那么难？会不会是家长不经意间，犯了一些在沟通方面最根本的错？

1

喋喋不休：过犹不及的沟通



情景模拟

妈妈：“别看电视了，快去写作业！”

孩子：“哦。”

（三分钟过后）

妈妈：“怎么还在看，不是跟你说了，快去写作业！”

孩子：“马上，马上。”

（又过了三分钟）

妈妈：“你到底怎么回事儿！我告诉你啊，作业写不完，睡觉时间就得晚，明天早上你又会起不来……”

孩子：“再看五分钟。”

（五分钟后）

妈妈：“快点儿，不许看了，看电视这功夫都写多少道题了……人家的孩子都是一回家先写作业，你看你……”

孩子：“哎呀，妈，别唠叨了，烦不烦啊！”（说完扔下遥控器，撅着嘴进了房间）



智慧点拨

英国教育专家海曼说，如果把活泼好动的儿童比作狗，那么躁动不安的青春期孩子就像猫。

“你给小狗喂食，训练它，支使它。小狗把头埋在你膝间，像对着伦勃朗肖像画似的凝视着你。受到主人呼唤时，小狗就满怀热情地蹦跳进门。可是，当他们到了青春期时，那只讨人喜欢的小狗一下子变成一只

老猫。”海曼这般描述，“先前一直管用的教育手段现在却失了效：叫他往东，他偏要往西；叫他坐下，他非得跳上桌。”

面对“老猫”一样的青春期孩子，经常有父母抱怨说：“我家孩子老是不听话，真让人操心，一件事情要说好几遍才听得进去。”还有的家长说：“不管你说多少遍，他都不会理会，跟没听见似的。”

究竟是孩子不听话，还是另有原因呢？曾经有一项调查，问青春期的孩子对妈妈最大的希望是什么？结果74%的孩子都说：“我希望妈妈不要太唠叨。”面对这样的回答，家长在抱怨孩子不听话的时候，有没有意识到自己喋喋不休地一遍遍唠叨也存在着一些问题呢？

喋喋不休的唠叨是一种过犹不及的沟通方式，青春期的孩子有一定的逆反心理，老调重弹，一遍遍、反反复复地述说同样的话题，引起的后果要么是孩子甩门离开，要么是让孩子产生一种“习惯性的模糊听觉”——就是看着孩子在听，其实根本就没往心里去。无论是哪种情况，父母都会烦恼不已。其实，掌握了一定的沟通技巧，有时候轻轻几句话就能把事情解决了，不用急也不用躁，更不用吼，家长可以借鉴以下几种方法：

★ 提前约定

凡是要一遍遍唠叨的事情，比如吃饭、起床等，家长可以和孩子进行事先的约定，可以这样说：“孩子，妈妈从下次开始再叫你吃饭，请你在10分钟之内结束手头的事情来到饭桌前，我再也不会一遍遍喊了。”一旦约定好之后，就一定要坚决地执行，如果孩子没有在10分钟之内来吃饭，那么其他人可以先开饭，家长一定要狠下心，孩子少吃一顿两顿没有关系。

★ 不要信口开河

比如说，规定孩子做好作业再开饭，但有的父母话虽讲出去了，可心里又怕孩子肚子饿，就没事找事地说：“你饿不饿？”“饭都凉了，我们还是先吃饭吧？”诸如此类自相矛盾的话，反映了家长自己感情上的软弱，说话不算数，没有威望。克服唠叨，首先要在对孩子讲话前经过一番理智过滤，不能信口开河。

★ 不要强行命令，多和孩子讲悄悄话

家庭语言的低声调是亲子关系和谐的一个重要因素，也有利于避免气氛恶化。如果孩子做什么事，可以用亲切的语言在他的身边轻轻地告诉他，尤其对青春期的孩子，悄悄一句话比家长大声喝斥的作用大得多。

★ 满足孩子的心理需要

满足孩子的心理需要，白话一点来说，就是要把话说到孩子的心坎上。只要话说到了点子上，不用家长多唠叨，孩子会立即站起来，朝着家长指着的方向走。比如说，青春期的女儿正在发胖，当女儿正在犹豫着要不要吃冰激凌的时候，妈妈说：“都胖成这样了，还吃，你就没有点意志力？你说你一个女孩子……”唠叨又开始了。这一唠叨孩子会更烦，本来还有点犹豫，这下子反而豁出去了：“我就吃！”

其实，智慧的妈妈只要满足孩子的心理需要就好了，可以这样说：“女儿啊，你胖也好，瘦也好，妈妈都喜欢，你永远是妈妈的最爱，只不过我会很担心你的健康。”这时候女儿也许会说：“哦，那算了，我还是不吃吧！”这位妈妈的话满足了孩子的心理需要，轻松地解决了问题。

★ 不要事事叮嘱

可以说，家长对孩子讲的话虽然多，但许多都是“无用功”。事无巨细，都反复强调叮嘱搞得家庭上下不得安宁，大人为孩子不听话而气愤，孩子在繁杂的语言环境里定不下心来做功课，结果会适得其反。所以，家长一定要分清事情的巨细，不要事事叮嘱，一些无关痛痒的事情少说一句是一句，因为青春期孩子相当不喜欢有人“管头管脚”。



期望值过高：没有结果的沟通



情景模拟

妈妈：“今天考试一定要好好考。”

孩子：“嗯。”

妈妈：“一定要给妈妈争气，只有学习成绩好，将来才能出人头地。”

孩子：“嗯。”

妈妈：“唉，妈妈是没有赶上你这个好时候啊，那时候家里没有钱，我都已经考上了，但是上不起……”

孩子：“这件事从小到大你都说了好多遍了。”

妈妈：“我所有的希望都在你身上了，你可不能给妈妈抹黑……上次考了第五名，这次一定要进前三。”

孩子：“我不知道自己有没有那个能力……”

妈妈：“还没考呢就说这种丧气话，一点志气都没有。”

孩子：……（孩子深深地低下了头，不再说话。）



智慧点拨

有人说，青春期就是转折期，这也是有一定道理的，因为青春期的孩子面临着中考、高考这些决定人生方向的转折路口，也正在融入日益复杂的社会环境，面对越来越多的家庭问题与多变的社会人际关系，青春期孩子承受的压力也在逐渐变大。

而正是在青春期这样一个特殊的时期，父母们对孩子美好未来的期待也越来越溢于言表，他们希望自己的孩子能够出人头地、出类拔萃，因此有些父母千方百计、煞费苦心地为孩子创造条件。他们不问孩子的

兴趣，而是一味地以自己认定的模式去塑造孩子，强迫孩子不许失败，只许成功，带给孩子很大的成长压力。然而，这些父母并未意识到过高的期望不仅会给孩子平添极大的痛苦，同时也会给他们自己带来了没必要的烦恼。

晓晓是个很听话的女孩，对于父母对她的期待，她在日记里这样写道。



我的爸爸妈妈对我期望很高，这让我十分苦恼。

小的时候，爸爸把我送进了重点小学，凭借一点儿聪明才智，我每次考试都能高居榜首。之后，我考上了师大二附中的尖子班，在这个高手云集的地方，我的心理压力逐渐增加，考试成绩不再像小学时那么如意了，我开始尝到失败的滋味。这个时候，我是多么希望能够得到爸爸妈妈的理解呀！

有一次考试后，我神情沮丧地回到了家。一到家，爸爸满脸洋溢着希望，焦急地追问我：“考得如何？”

我深知爸爸希望得到的是我充满自豪的回答，但我今天却给不了他。我心中深深地自责起来，我告诉妈妈我考得不好。妈妈原来阳光灿烂的脸一下子堆满了乌云，只低低地应了一声：“考得不好，下次再努力吧。”接着便回厨房去了。

我忽然感到非常委屈，也十分伤心。爸爸嘴上虽没责怪我，但我知道他心里对我是极为不满意的。我发誓：下次一定要考好。这样才能对得起爸爸。

很快又一次考试来到了，对我而言，就好像世界末日降临一般。

爸爸一遍一遍地对我说：“你要考不好，同学就会看不起你，老师也会看不起你，你周围的一切人都会看不起你……”

就这样，我的压力更大了，对考试产生了恐惧感。眼中看到的只是考分，我的一切都是为了考分，我好像只是为了考分而活着。

有时候我真想离家出走，我讨厌自己成为一个为了考分而存在的女孩儿，但我没有勇气，我走了爸爸妈妈该多伤心，可是我真得快受不了了……