



学会跟 孩子说话

孟丹 编著


一个真正懂得教育真谛的人，
懂得恶语相向只能激起人心中更大的恶，
只有充满爱和善意的语言才能催生心灵里善的种子，
使它发芽、开花、结果；
知道简单地用棍棒是“修理”不好一个人的灵魂的，
而充满爱和阳光般温暖的语言才最富有神奇的力量。



学会跟孩子说话

孟丹 编著



 经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会跟孩子说话 / 孟丹编著. —北京: 经济科学出版社, 2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2172 - 8

I. ①学… II. ①孟… III. ①家庭教育 - 语言艺术
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 163173 号

责任编辑: 张 力

责任校对: 王凡娥

责任印制: 王世伟

学会跟孩子说话

孟丹 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: esp@esp.com.cn

香河县宏润印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 9 印张 110000 字

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2172 - 8 定价: 22.50 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前 言

父母是孩子最亲近和最信任的人，所说的话可能会在孩子纯真的心灵中留下不可磨灭的印记。而父母却往往对此浑然不觉，甚至错误地运用了这种力量，对孩子造成了无法弥补的伤害。

现实生活中，父母总是抱怨孩子不听话，但却从未好好思考过孩子为什么不听话。细想一下，作为父母，你认为孩子有哪些优点？你对孩子最不满意的事情是什么？你认为家长应该对孩子都做些什么？如果孩子犯错了你该如何批评？你认为自己的孩子听话吗？为什么不听话？

家长在教育子女的问题时，习惯以表面现象作为对孩子批评、指导和教育的依据，这是造成教育失败的主要原因。父母与孩子的交流沟通，需要注意表达方式。否则，孩子只会越来越叛逆。

研究表明：在孩子的心理发展过程中，2~5岁和12~15岁分别有两次“反抗期”，表现为性情急躁，不听话，不愿让别人干涉他们的事。

第一反抗期的孩子主要表现出什么事都要自己做，勺子还用不好，也要自己吃饭，否则就会哭闹。历来温顺听话的孩子到了此时期也会变得急躁、不听话、调皮。尽管这种反抗在不同的孩子身上表现程度不同，却是一种普遍现象。

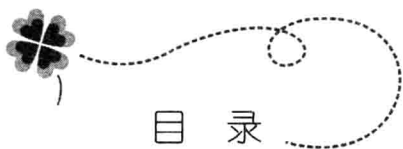
第二反抗期的孩子已进入青春发育期，突出表现是具有逐渐增长的成熟意识，而社会经验又不足，表现为不愿再跟着父母；不听话，情绪急躁，向父母发脾气；做什么事都我行我素，不愿与父母商量，而且富于冲动和冒险性。如处理不当极易导致其他问题。

所以，当我们父母无视孩子心理规律，简单地以责怪、训斥等方式来限制孩子、批评孩子，结果当然是适得其反的。孩子的成功需要家长

的成长和成熟，即父母进步是孩子提高的前提。

针对父母在教育上面临的种种烦恼和困惑，本书从和孩子说话这一沟通细节入手，帮父母分析了孩子不听话的独特原因，介绍了父母应怎样针对不同年龄时期的孩子，更好地和孩子说话，并提出了与孩子多元化沟通的方法，比如微笑、拥抱、写博客等。帮助家长走出教育子女盲目和痛苦的泥潭，成为“教子不难、育子有方”的快乐父母。

父母每天说一遍“我相信你能行”，就会成就一个孩子。每天说一遍“你真笨，你不行”，就会毁掉一个孩子。家长只有懂得尊重孩子的天性，学会欣赏孩子，给孩子以更多的理解与关爱，放下家长的权威，站在孩子的角度看待事物，并提出循循善诱的引导，才能走进孩子的内心世界，更好地了解自己的孩子，通过科学的教育理念、健康的教育心理、温馨的家庭环境、和谐的亲子关系为孩子的健康成长加油。



第一章 学会跟孩子说话——用爱架起一座与孩子沟通的桥

要教育好孩子，就要不断提高教育技巧。要提高教育技巧，那么就需要家长付出个人的努力，不断进修自己。

——苏霍姆林斯基

- 一、读懂孩子——和孩子沟通是一门艺术 / 3
- 二、追根溯源——弄清孩子不听话的原因 / 6
- 三、对症下药——怎么说孩子才会听 / 10

第二章 学会倾听——如果孩子生活在信任中，他们将自由成长

如果有人问我，教育孩子需要哪一种资格，我会说那需要异乎寻常的耐心和适量的爱心。

——伊罗丝

- 一、蹲下来的意义——站在孩子的角度看问题 / 21
- 二、“听话”的父母——认真倾听孩子的每一句话 / 23
- 三、交谈的快乐——关注孩子的秘密心事 / 27

第三章 学会尊重——如果孩子生活在羞辱中，他们将习惯自责

家庭关系紧张，父母专制，不尊重孩子的人格，不讲民主等因素直接影响孩子的学习与人生。

——爱德华

- 一、多商量，少命令——尊重是教育的起点 / 35
- 二、别揭孩子的短——孩子同样要面子 / 38
- 三、拒绝“高高在上”——给孩子“顶嘴”的权利 / 41
- 四、敢于自我反省——错了一定要向孩子道歉 / 44

第四章 学会激励——如果孩子生活在认可中，他们将充满自信

友善伴随着孩子，他看见洒向人间的都是爱。

——劳·诺尔蒂

- 一、赏识是金——你是“优点盲”，孩子便是“缺点狂” / 51
- 二、亮出你的赞美——表扬让孩子更出色 / 56
- 三、为孩子喝彩——用激励照亮孩子的成长之路 / 61
- 四、孩子不是别人家的好——盲目比较只会刺伤孩子 / 63

第五章 学会原谅——如果孩子生活在批评中，他们将畏缩不前

宽恕触及儿童自尊心的最敏感的角落，使儿童心灵中产生要改正错误的意志力。

——苏霍姆林斯基

- 一、孩子是吓不住的——怎样让你的批评真正管用 / 69
- 二、好话不说二遍——唠叨只会让孩子厌烦 / 72

三、别让“刀子嘴”划伤爱——批评孩子也要字斟句酌 / 77

四、棒棍底下出“逆”子——惩罚孩子不能依靠暴力 / 81

第六章 学会引导——如果孩子生活在鼓励中，他们将追逐梦想

温和地训练儿童，使他们养成受了痛苦而不畏缩的习惯，这是一种可以使他们精神镇定并且为他们日后的生活奠定勇敢与果断的基础方法。

——洛克

一、善待孩子的“为什么”——孩子提问是引导的最佳时机 / 89

二、犯错没那么可怕——犯错是孩子成长的必修课 / 93

三、变被动为主动——积极引导让孩子爱上学习 / 97

四、别让孩子成为温室的花朵——有意培养孩子坚强的品格 / 101

第七章 学会多元化沟通——如果孩子生活在关爱中，他们将全面发展

随便哪个孩童，单吃甜食、点心和糖果绝不会长成一个健康的人。精神食粮也和物质食粮一样，必须丰富而富有营养。

——罗伯特·舒曼

一、你的微笑是孩子的太阳——别忘了给孩子一个微笑 / 109

二、爱他就抱抱他——孩子大了也要“抱一抱” / 113

三、爱他就亲亲他——给孩子一个“晚安之吻” / 117

四、小纸条解决大问题——用文字充当亲子使者 / 119

五、和孩子“打”成一片——游戏让你和孩子零距离 / 125

六、没有书本的学习——带着孩子去旅行 / 129

参考书目 / 133

第一章 学会跟孩子说话——用爱架起一座与孩子沟通的桥



要教育好孩子，就要不断提高教育技巧。要提高教育技巧，那么就需要家长付出个人的努力，不断进修自己。

——苏霍姆林斯基





一、读懂孩子——和孩子沟通是一门艺术

初一女孩明明的妈妈周女士说：“升入初中后，女儿迷上了漫画书，自己的零花钱几乎都用来买各种漫画书，有时做作业时，也会突然笑出声来。女儿写着写着作业，有时会突然想起书里某个有意思的画面。”看着女儿对漫画越来越痴迷，周女士开始强行制止女儿看漫画和买漫画书，女儿对此很生气。

上周三，周女士在整理女儿的房间时，发现女儿将一本新的漫画书藏在了床垫子下。一想到女儿日渐下滑的成绩，看着一本本漫画书，周女士气极了，找来一个大箱子将各种漫画书统统装了进去，并把箱子藏在了阳台上。女儿放学回家后，发现漫画书不见了，便生气地质问妈妈。当女儿得知书被“当废品卖了”后，伤心得又哭又闹。

“我也试着给女儿讲道理，和她沟通，可是女儿就是听不进去。”周女士说。她做的这一切，都是为女儿，可是女儿咋就不理解呢？

在现实生活中，很多家长老是埋怨，自己的孩子总是很少主动与自己沟通和交流。当家长问到一些情况时，有些孩子也是遮遮掩掩，不愿将自己心中的所想告知自己的父母，家长也不知道孩子究竟在做些什么，想些什么，有些什么需要。觉得自己三天两头和孩子谈话，怎么孩子对自己总是敬而远之，永远像个陌生人？

家庭教育专家说，真正有效的沟通不能停留在表面，而必须是心与心的沟通。不少家长和孩子沟通时，语气上大多是命令或是训斥的语气，行为上表现得像个“遥控器”，因而再多的“都是为你好”也很难为孩子所接受，达不到与孩子的有效沟通。如果家长的苦心不能用孩子能接

受的方式传递给孩子，有时就会激起孩子更大的逆反。所以，要达到心与心的沟通，关键要优化亲子关系。家长要主动把那种居高临下的、专制的、紧张的亲子关系，变成平等的、民主的、和谐的亲子关系。

现在来看看我们在与孩子沟通时怎样才能达到有效沟通。

1. 要用孩子能够理解的语言

与孩子的沟通应该是一个双向互动的过程，如果你讲的话，孩子无法理解，那么沟通就不是有效的。有些父母经常会一厢情愿地喋喋不休，根本不考虑孩子有没有兴趣听、能不能理解自己所讲的话，久而久之，孩子就学会了对父母的话充耳不闻。这就是因为父母没有注意用孩子能够理解的语言进行沟通。

2. 要用孩子喜欢的沟通方式

在与孩子沟通过程中，不仅要考虑孩子能够理解，而且最好采用孩子喜欢的沟通方式。一味地用说教、命令、强迫等方式让孩子听你的话，孩子必然产生反感。

孩子喜欢的方式可以是聊天，父母在聊天的过程中把要教育的道理融进去；可以是讲故事，通过讲故事，让孩子从故事中领悟道理，这比简单说教要好得多；可以是在游戏过程中沟通，因为孩子处于比较兴奋的状态，比较容易接受父母的教育。

3. 要用孩子愿意接受的语言

在与孩子沟通的时候，要注意用语，比如，当你要求孩子放学后不要在外面玩耍，要按时回家时，你可以说：“放学后你不按时回家，妈妈会担心的！”这样孩子就会感受到父母的关心，比较容易接受父母的意见。如果说：“放学后不准在外面玩，给我立即回家！”孩子则会感觉到你在限制他，必然产生逆反心理。





4. 要注意孩子的感受

当然，在与孩子沟通的过程中，应该考虑一下孩子的感受，注意孩子的信息反馈。你可以从孩子的语言中得到这种信息反馈。

比如，当你交代孩子一事情，孩子爽快地回答：“行！”大部分的父母还是会追加一句：“千万别忘记了！”于是，孩子不是吐吐舌头就是皱皱眉头来表达自己的厌烦。

再比如，当孩子说：“唔，我知道了，妈妈你别再说了。”这说明孩子已经有点反感了，如果父母再继续这个话题，孩子也听不进去了，明智的父母就应该停止教育，把话题转到其他方面去。

5. 要注意孩子的非语言反应

与孩子沟通的时候，父母不要自顾自地说，一定要注意孩子的反应，尤其是孩子的非语言反应。比如孩子开始出现左顾右盼，注意力不集中，父母就应该停止沟通或者转换话题了。

对于年幼的孩子，这种非语言反应更加重要，许多孩子还不会用语言来拒绝父母，只会下意识地用行动来表示。如果父母不了解这一点，久而久之，孩子就会养成“父母说父母的，我做我的”的习惯，于是，父母在孩子面前的威信也就失去了。

英国教育家斯宾塞说：“孩子在想什么？面临怎样的问题？孩子的内心世界就像一个藏满秘密的盒子。在这个盒子里，有动物，有动物，有梦境，有情绪，杂乱无章地塞在里面。如果不经常打开来看看，有一天当你不经意地打开时，也许会从里面跑出来一只老鼠，吓你一大跳。”孩子的心里总有许多稀奇古怪的想法，尽管家长也有小时候的经历，但是，不同的时代以及年龄的悬殊，使家长们很难真正了解孩子们的心理，要想真正了解孩子们的心理，就需要家长努力与孩子沟通。

不了解孩子的想法，往往从自己的想法主观推断，这样的结果就是

造成亲子之间的误会，从而破坏亲子关系。作家、教育家李霁野说过：“母亲们只知道孩子在一天中的有些时候不乖，脾气好点儿的拼命伺候他，想尽种种的方法仍然无效，有时候不免伤心流泪，以为孩子天生不好；脾气坏点儿的口头唠唠叨叨，讲些孩子全不理会的道理；脾气更坏的就动手打，因此毁掉了孩子的自尊心。亲密的关系被破坏了，母亲能够教育子女的力量便这样断送了。”

因此，与孩子沟通之前，父母必须清楚地知道自己为什么要和孩子沟通，沟通的目的究竟是什么。许多父母就是因为不知道沟通的目的才认为沟通是无用的行为。

实际上，和孩子们沟通，目的是促进父母与孩子之间的关系，在良好的亲子关系的基础上，去教育孩子，激励孩子，帮助孩子实现自己的理想。从这个意义上说，沟通就是一种教育方式。

沟通还是一种艺术，有关的时间、地点、环境和方式都要考虑到。父母只有从孩子的角度来思考，用孩子喜欢的方式来交流，放下父母的架子，才能真正走进孩子的心灵。

二、追根溯源——弄清孩子不听话的原因

现在生活中，越来越多的父母抱怨：“孩子越来越不听话了。”那么，做父母的有没有想过孩子为什么会不听话呢？父母是否要承担一定的责任？每个人都有自己的思想，大人如此，小孩也一样。当父母对孩子发出指令时，如果孩子认为大人的指令不正确或不明确时，便有可能不执行。所以，当父母毫不考虑孩子的要求就随便甚至是粗暴地命令他做他不喜欢的东西时，孩子就会反对，就会不听话；或者说，虽然听了，但是不服气。总体给人的感觉，就是孩子又不听话了。

每个孩子其实都是非常聪明的，你看他们在几个月大的时候，就已经很会观察父母的态度了，父母的嬉笑怒骂他们都能觉察到。有的孩子到了六七个月大的时候，就能从父母行动的粗重、言语的轻缓上分辨出父母心情的好坏，知道如何讨爸爸妈妈的欢心，如何不再去惹他们发更大的火了。随着孩子的长大，明白的道理多了，大人的话该不该听，自己的主意如何拿，他们心里怎么能不明白呢。

我们家长通常只关心自己说了什么，很少关心孩子听了什么，以及孩子听了以后的想法。这样，怎么能期望孩子很好地接受大人的想法，按照父母的思路去做，父母只有真正明白孩子不听话的原因，才能让孩子听话。

1. 备受“恩宠”，滋长任性

平时，独生子女在家多由祖辈看着，唯一的小孙孙，含在嘴里怕化，捧在手里怕摔，这宠爱自是不用说的了。由于父母与孩子的相处很少，总觉得自己亏欠了孩子，因此对于孩子的任何要求总尽量给予满足。即便孩子犯了错也只要一哭一闹，就大事化小，小事化了，久而久之，孩子自然寻到了“最佳”不听话的“法宝”——哭。

2. 责之过严，常受压抑

一些家长对孩子的要求处处过严，尤其是有些白领阶层的父母，以自己的要求来衡量孩子，孩子干什么都要受到责怪，横挑鼻子竖挑眼，甚至连孩子的走路也要骂。而孩子的天性喜欢听赞扬，如果经常被批评和责骂，孩子会失去自信心，听多了也“皮”了，慢慢地充耳不闻，我行我素。

3. 责之片面，孩子不服

有时父母没有全面了解情况就乱发话，导致误解了孩子，此时孩子

会觉得自己委屈，本来自己没有错或错不完全是自己造成的，而父母不理解自己，没有弄清楚是怎么回事就责骂，就会不愿意或不想听父母的话。

4. 形象不佳，孩子不敬

有位家长一次随地吐痰，孩子指出这不讲卫生，不文明。家长却说：“走走走，小孩子懂什么！”后来，这孩子日记中写：“我觉得爸爸在我的心目中的位置一下子下降了，他不听我正确劝告，我为什么要听他的话呢？”

长期这样做还往往容易导致两种后果：一是造成孩子在性格上的依赖，对任何事情都不去思考，没有判断能力，这对孩子的成长贻害匪浅；二是如果事事要孩子逆来顺受，会限制孩子的独立性、自主性的发展，使孩子不愿与大人交流，自我封闭，变得孤僻不合群。

但孩子毕竟只是孩子，还需要父母的教育，因此怎样才能让孩子听话？

1. 要树立起父母的尊严

要使孩子听话，父母必须树立高大的形象，要有较高的威信。当然我们所说的威信，不是家长式的作风，不是靠打骂或恐吓手段来获得，主要是通过日常生活中处处以身作则建立起来的。要注意言传身教，给孩子一个良好的形象，这样孩子才会听话。

2. 自我检查，自我反省

作为父母，我们首先应该从孩子的立场出发，设身处地地思考一下：孩子为什么不听自己的话？自己的话孩子是否非要听？我们不能简单要求孩子事事听话。如果孩子不听话是因为大人的话本身就没有道理，这时，大人不能为维护自己的“家长权威”而迫使孩子听自己的话。孩子



毕竟是孩子，他的精神承受能力还很低，一味用高压手段，就会造成家庭气氛紧张，并不能对孩子有任何帮助。

3. 保持冷静，耐心引导

当孩子不听话时，大人应冷静，不要马上发火，要耐心引导，使孩子认识到不尊重长辈，不听父母之言的坏处。如果孩子一不听话父母就大吵大嚷，甚至大打出手，会给孩子带来更重的心理负担，达不到教育的目的。

4. 要求明确，语气肯定

对孩子提出要求时，要使学生感到目标明确，没有商量的余地，而且家长应该使用要求的语气而不是请求。请求和要求对孩子心理上的反应是不一样的。请求是可以选择的，可以办，也可以不照办；而要求则是必须照办的。这样使学生感到没有讨价还价的余地，必须照办。

5. 多用鼓励语言，避免负面语气

用鼓励性话语表达要求，首先讲清楚要做什么事，接着说明这事会带来什么好的效果，如：“你要抓紧时间，做功课要精神集中，这样就可以早睡，保证明天精神饱满地去上学”。孩子就会高兴接受。

不能用“我命令你……”、“我警告你……”、“你最好赶快……”、“限你在五秒钟内……”、“我数到一、二、三……否则……”、“你应该……”、“你真笨”、“你太让我失望了”、“不可以……”等带有指挥、命令、警告、威胁、责备、谩骂、拒绝等负面意义的词语和语气。