

孩子好不好，家长是关键！

怎么对孩子讲， 如何对孩子说

ZENME DUI HAIZI JIANG
RUHE DUI HAIZI SHUO

李丹◎编著



经典
珍藏版

JINGDIAN
ZHENCANG BAN

放下父母的权威，拉近彼此的距离，用心灵与孩子沟通。

帮助父母摆脱教育烦恼，走进孩子的内心世界。

让千万个家庭拥有更加轻松、快乐的教养氛围。

北京工业大学出版社

怎么对孩子讲， 如何对孩子说

李 丹◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎么对孩子讲, 如何对孩子说 / 李丹编著. —北京:
北京工业大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5639-3728-8

I. ①怎… II. ①李… III. ①家教教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 293801 号

怎么对孩子讲, 如何对孩子说

编 著: 李 丹

责任编辑: 贺 帆

封面设计: 翼之扬设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 17.5

字 数: 252 千字

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3728-8

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

很多父母发现，随着孩子日渐长大，父母和孩子之间的交流越来越难。

回想孩子当初牙牙学语时，我们指着自已，教孩子叫“爸爸”、“妈妈”，教多少次都不会累。宝宝用不太清晰的声音真的叫出“爸爸”、“妈妈”那一刻，我们真是好幸福。

接下来，孩子慢慢对周围的世界产生了兴趣。周围的每个名词，我们都要重复多次，孩子才能学会。

孩子上了幼儿园、小学，开始有了社会活动。他每天跟我们说他班上发生的各种事情，给我们讲孩子之间的那些小花样、小伎俩，也是挺好玩的。

每天总是那些事情，偶尔我们也会觉得无聊，但仍然乐在其中。随着年龄的增长，孩子却开始越来越不愿意跟我们说话了。也许是球赛、卡通片，也许是明星、小说，整天沉浸其中却难得与我們有两三句话。我们开始觉得有些慌乱、不安，不知道他们究竟在想什么。

一旦我们把孩子叫过来，想听他说点什么，或者是我们想对他表达什么，孩子的话一出口就让我们的心凉了半截：“妈妈，你不懂……”也许孩子还要忙自己的事情，没有时间与我们多交流；也许是不愿意与我们多说话。我们真是老了，无法理解现在的孩子了。

这难道真是父母与孩子之间关系的宿命吗？我们与孩子生活在同一



怎么对孩子讲， 如何对孩子说

屋檐下，却不知道彼此在想什么，彼此关切的是什么。将来，孩子面对升学、择业、异性交往之类的重大议题时，我们与孩子之间的分歧、争吵与伤害自然是无法避免的了。

抑或你是强势的父母，孩子从小到大都是乖乖的，都是听你的安排，似乎家里很平静。但孩子终究会长大，需要独立面对社会，在未来要对自己的生活负责。当这些孩子们面对眼花缭乱的选择，发现自己完全不知所措，根本没有自己的想法时，这种知觉将给他带来多大的心理冲击，我们不得而知。

怎么对孩子讲？如何对孩子说？

其实，这里的“怎么”、“如何”都是“术”，是亲子沟通之术。“术”后面隐藏的，是父母对孩子的家教态度，也就是“道”，即家教之道。

平心而论，我们都是不完美的，在孩子面前，我们多少有所亏欠。我们也许会为了自己的利益，反复琢磨领导、客户或是某些重要的人的几句应酬话，反复斟酌他们爱听什么，能接受我们怎么说，我们应该怎么表达。那么，孩子说的话，我们会以这样认真的态度去聆听吗？我们在对孩子开口之前，是否已经足够了解孩子，认真体会他的感受、尊重他的立场？

养育孩子的过程，也正是我们学习的过程。那么就让我们通过亲子交流，走入孩子的内心，帮助他成长，使孩子真正成功塑造自己。我们也把自己的希望、观点、忧虑与孩子分享，也许在这个过程中，我们也能更加全面地认识自我，让自己也获得进步和成长。



目 录

第一章 先了解孩子，再对孩子开口

- 003 第一节 允许孩子有自己的想法
- 007 第二节 从生活细节中观察孩子
- 013 第三节 无论多忙，都要抽时间和孩子交流
- 018 第四节 认真倾听孩子的讲述
- 023 第五节 多问问孩子为什么

第二章 在谈话中体会孩子的感受

- 033 第一节 站在孩子的角度思考问题
- 039 第二节 耐心等待，陪着孩子长大
- 045 第三节 不要扼杀孩子的想象力
- 051 第四节 给孩子留一个梦想
- 057 第五节 孩子有网瘾怎么办



第三章 尊重孩子的立场，在平等中交流

- 065 第一节 从小尊重孩子，孩子才能学会选择
- 071 第二节 遇到事情别忘了征询孩子的意见
- 077 第三节 尊重孩子的价值观
- 084 第四节 保护孩子的自尊心
- 090 第五节 如何对待孩子的秘密

第四章 在谈话中与孩子建立亲密关系

- 099 第一节 关系决定亲子沟通的效果
- 104 第二节 把你的爱解释清楚、传递出来
- 109 第三节 谈谈他感兴趣的事情
- 115 第四节 亲密不是凡事放纵
- 121 第五节 父母不妨向孩子倾诉自己的困扰

第五章 培养自立精神，多说“你能行”

- 129 第一节 自立是养育孩子的目的
- 135 第二节 你放手，孩子才能自立
- 141 第三节 鼓励孩子自立
- 145 第四节 从简单到复杂，一步步自立
- 152 第五节 父母要承担孩子自立的后果

第六章 该夸奖孩子时，别吝惜你的赞美

- 161 第一节 你的赞美让孩子健康成长
- 167 第二节 寻找孩子的闪光点
- 173 第三节 找到孩子更容易接受的教育方式
- 176 第四节 过犹不及，不能凡事都表扬

第七章 批评、惩罚也是爱，为孩子立规矩

- 185 第一节 从小立家规，让孩子认识“禁区”
- 192 第二节 树立威严是交流的基础
- 197 第三节 从“越来越严”变成“越来越松”
- 203 第四节 孩子犯错怎么办
- 209 第五节 小事情让孩子承担后果
- 215 第六节 父母错了，要向孩子诚恳道歉

第八章 孩子有逆反心理，要讲究沟通方式

- 223 第一节 孩子逆反，父母首先检讨自己
- 227 第二节 逆反源于感受不到爱
- 232 第三节 孩子叛逆，源于父母责打
- 234 第四节 从一味责备变成开放式的谈话





第九章 对孩子说话的误区

- | | | |
|-----|-----|------------|
| 245 | 第一节 | 自以为是，自命不凡 |
| 248 | 第二节 | 不尊重孩子 |
| 251 | 第三节 | 不要让孩子圆父母的梦 |
| 255 | 第四节 | 父母说话不算数 |

第十章 父母的行动是最有力量的表达

- | | | |
|-----|-----|---------------------|
| 261 | 第一节 | 身教重于言传 |
| 267 | 第二节 | 要求孩子做到，父母先要做到 |
| 270 | 第三节 | 夫妻恩爱，胜过对孩子说一万遍“我爱你” |



第一章

先了解孩子，再对孩子开口



如何能与自己的孩子畅通无阻地沟通交流，从而建立一个良好的亲子关系，是每个家庭、每位家长所热心关注的问题，而这也是现今社会环境下一个很棘手的问题。

在开口前先了解孩子，是与孩子良好沟通的前提。要想了解孩子，就要承认孩子是独立的个体，允许孩子有自己的想法。从细节处观察孩子，认真倾听孩子的讲述，遇到问题多问问孩子为什么，只有这样，才能与孩子有良好的沟通。



第一节 允许孩子有自己的想法

孩子就像一个小精灵，他们的小脑袋里永远有让大人难以琢磨的想法。作为成年人，我们已经忘记了小时候的事情，当面对孩子奇怪的想法时，我们往往无法理解孩子。于是，在面对孩子的问题时，我们经常会有不同的表现。怎样的表现才是正确的呢？

一、不要嘲笑孩子的想法

“妈妈，月亮会掉下来吗？月亮掉下来怎么办啊？”

“妈妈，飞机在天上会遇到外星人吧？”

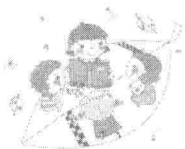
……

孩子天真的问题经常会让家长觉得非常好笑。孩子的心灵非常纯洁，他们总是能在我们习以为常的地方，注意到我们忽视的东西。但是，对于孩子的这种问题，家长会怎么回答呢？

有些家长会觉得孩子太小，理解不了这些问题，于是常会敷衍了事，随便给孩子个答案。有些家长由于工作、家务太忙会感到身心疲乏，当孩子不停地向他们问为什么时，就常用不耐烦的口吻对孩子说：“自己玩一会儿，我忙着呢！”

但是，很多家长没有意识到，当孩子的问题总得不到及时、确切、合理的解释时，他就会慢慢丧失提问的欲望，因而也丧失了成长的最好时机。所以在孩子提出奇怪的问题时，家长们一定不要嘲笑孩子的想法，而是要坚定地站在孩子的立场上，呵护孩子这些奇怪的想法。





伟大的发明家爱迪生从小就非常喜欢思考，他总是对大家习以为常的事情产生怀疑。在爱迪生小的时候，他的提问也常常让老师的课程无法继续下去。

在爱迪生上小学的时候，有一天，老师在黑板上写道： $2+2=4$ 。

对这个学龄前孩子就会算的题，爱迪生产生了疑问。他问道：“老师，为什么会是4呢？”

老师说：“2再加2，就应该是4呀！”

但是，爱迪生还是无法接受。这样的事情多了，老师开始怀疑爱迪生的头脑有问题。于是，老师把爱迪生的母亲请到学校来，对她说：“你的孩子智力发育太迟缓，无法继续读书。”于是，爱迪生被退学了。

但是，爱迪生有一个宽容的母亲，她从不嘲笑爱迪生提出的问题，而是引导爱迪生去寻找答案。自从爱迪生被退学之后，母亲开始亲自对他进行教育。在爱迪生提出让人发笑的问题的时候，母亲总是坚定地站在爱迪生一边，她没有嘲笑爱迪生可笑的想法，而是精心呵护着爱迪生爱思考的好习惯。

愿意思考、喜欢探索是孩子的天性。这种天性会让孩子拥有独特的观察能力和思考能力。瓦特正是在少年时代仔细观察了水沸腾时将壶盖顶起来的现象，才在日后发明了蒸汽机，才有了工业革命的迅猛进程。牛顿正是在提出了“苹果为什么会落到地上”的疑问之后，才发现了万有引力定律。

所以，孩子的每个想法都不应该被嘲笑，都应该得到家长的尊重和重视。通过孩子的想法，家长能够了解孩子此刻关心的事情，能够了解孩子的兴趣。如果家长能及时、合理地对孩子的想法给予解释，孩子不仅学到了知识，还会更加信赖父母。

二、尊重孩子的想法

孩子的成长需要自由的空间，不仅是身体的，更是思想的。每个孩子都有自己独特的想法，家长们不仅不能嘲笑孩子的想法，还要去了解孩子的想法，尊重孩子的想法。



作为父母，应该去除多余的担心，允许孩子有自己的想法，并尽可能让孩子接触到各类东西，让孩子自己去体验各种各样的经历。每个孩子都有自己的选择方式，都有自己的想法，都有自己的定位，每个孩子的世界都是一个相对独立的世界。通过对周围世界的思考，孩子们会逐渐形成自身的一套处事方式。

家长要尊重孩子的想法，不要强求孩子做不愿做的事情。

苏珊爱狗爱到痴迷的程度，为了自己的爱犬的健康，苏珊十分舍得花钱。一个偶然的机，苏珊听说吃深海鱼油对狗的发育很有帮助，于是她购买了大量鱼油。

由于怕狗糟蹋鱼油，苏珊就把狗抓来，用双膝夹紧狗头，勉强它张开大嘴，然后对准狗的喉咙灌进一大口昂贵的鱼油。但小狗总是很不合作，它把头扭来扭去，致使鱼油撒了一地。

苏珊很生气，她气愤地想打爱犬。不料却看到狗自己转过身来，静静地舔食流到地上的鱼油。此时，苏珊才明白，狗所抗拒的不是鱼油，而是她喂鱼油的方式。

父母爱护孩子的方式，常常像苏珊对待自己的爱犬一样。他们恨不能把所有自己认为好的东西塞给孩子，却常常忘了尊重孩子，忘了询问孩子是否需要，或者是否喜欢这种方式。在孩子犯错的时候，父母常常扮演消防队的角色到处救火。其实我们永远不能代替孩子经历人生，顶多只能成为一个引导者，最终必须让孩子自己面对。

有时候，并不是孩子不喜欢尝试某类事物，而是父母的强迫态度让孩子产生了反感。如果父母能够尊重孩子的想法，不让孩子产生被剥夺权利的感觉，孩子一定会去尝试接触各种事物。

乔乔不爱吃蘑菇，而爸爸却认为蘑菇对身体成长有利，总是逼他把这些东西吃下去。

这天，餐桌上又出现了一盘蘑菇。无论爸爸怎么要求，乔乔就是紧闭嘴巴不肯吃。经过一个多小时的斗争，爸爸仍然没能达到目的，而乔



乔则眼泪汪汪地紧闭双唇坐在那里。

爸爸很生气，他强硬地把一勺蘑菇设法塞进了乔乔嘴里。但是，乔乔根本就不肯把它们咽下去。

晚饭结束后，妈妈安排乔乔睡觉，她发现那些蘑菇仍留在他嘴里。第二天早晨，妈妈在乔乔的床底下发现了一块完整的蘑菇。

爸爸妈妈都很困惑，乔乔为什么会那么倔强。

事实上，乔乔之所以倔强，不是因为他多么讨厌蘑菇，而是因为父母剥夺了乔乔的权利，剥夺了乔乔选择食物、体会生活的方式。作为家长，最主要的是尊重孩子的想法，当孩子感受到了家长的尊重，就会朝着家长期望的方向发展。

家长应成为孩子的引导者，而不是强制者。尊重孩子的想法，给孩子一定的自由，让孩子感受到我们的信任和尊重。得到信任和尊重的孩子会更愿意接受家长的意见。

三、与孩子做个约定

孩子一天天长大，有了自己的想法，对父母的建议不再言听计从。于是，有的父母开始苦口婆心地说教，孩子则充耳不闻；有的父母束手无策、放任自流，孩子则有恃无恐、不知感恩。

针对这种情况，在与孩子交流的过程中，不妨与孩子做个约定，父母和孩子各退一步，是解决这种分歧最有效的方法之一。

15岁的小雪已经知道什么是流行了，她学着电视里的明星，把头发弄得稀奇古怪，穿着颜色花花绿绿的T恤和磨得破破烂烂的牛仔裤，并拒绝听妈妈的意见。对此，妈妈很不理解。

每天早上，在小雪上学前，妈妈总会盯着她一身的打扮，然后叹口气说：“你怎么穿成这样！”妈妈不明白现在的孩子为什么喜欢穿破旧的衣服，把自己搞得邋邋遑遑。当她看到小雪在用石头猛蹭新牛仔裤的裤脚时，她急忙上前阻止，并搬出自己小时候如何节俭的经历来进行说教。

但是小雪仍旧不为所动，只顾低着头使劲蹭。面对妈妈的疑问，她



一副理所当然的神情，还不紧不慢地说：“你不懂，旧的才好看。现在不时兴穿新的牛仔裤，一定要弄旧才能出门。”

新牛仔裤经过加工，裤脚上磨出了一把须须。小雪对此很满意，她配上一件旧T恤，上面染满了蓝色的圆点和条纹。穿着这身行头，小雪每天上学都开开心心的。

妈妈很不满意，但唠叨没有一点实际效果。为了了解小雪，妈妈决定去小雪学校看看其他的初中女孩穿成什么样子。

于是，妈妈决定开车去接小雪回家，以便观察其他女孩的穿着。结果妈妈发现穿得比女儿更“惊世骇俗”的大有人在。回家的路上，妈妈向小雪表示：“也许妈妈对‘牛仔裤事件’反应过度了些。从现在起，你去上学或和你的朋友出去玩，爱穿什么随你的意，我不过问。”

“太好了！”小雪欢呼起来。

“不过跟我一起逛街或拜访长辈时，你得要乖乖地穿些像样点的衣服。这样做你只需让步百分之一，我却得退百分之九十九，你说谁比较划算？”

女儿听了之后，眼睛一亮，然后说：“妈，就这么说定了。”

从此以后，小雪每天早上快快乐乐出门，不再有妈妈对她的衣服的唠叨和评价，而小雪和妈妈一起出门时，也会自觉装扮得很得体。这个协定让她们母女皆大欢喜。

我们常说，退一步海阔天空。这句话也适用于父母与孩子之间的争执。因为时代的不同，两代人之间有太多的不同看法，如果双方都坚持己见，就无法达成一致。不妨理解一下对方，尊重对方的想法，互相多一些让步，事情就可得到圆满的解决。

第二节 从生活细节中观察孩子

每个家长都想了解自己的孩子，但是随着孩子一天天长大，孩子们开始有了自己的私密空间，不再对父母事事请示、事事汇报。于是，家



长们开始没有办法弄清楚孩子的动向，无法了解自己的孩子。

面对这种情况，很多家长束手无策。其实，行为是内心的体现，只要我们在生活细节中仔细观察孩子，就会了解自己的孩子。

一、细节会说话

孩子长大后不再愿意事事跟家长交流，但是家长又很想知道孩子的动向，此时该怎么办呢？

有的父母采用“严刑逼供”的招数，有的父母偷看孩子的日记，有的父母甚至跟踪自己的孩子。这些方法有时能起到作用，但是却伤害了亲子感情，得不偿失。

那怎么才能了解自己的孩子却又不伤害孩子呢？其实，只要我们仔细观察，从孩子的生活细节中就能了解孩子。

璐璐的妈妈是一个很细心的妈妈，很多事情璐璐还没有说，妈妈已经知道了。

妈妈说：“璐璐，你今天在幼儿园做了什么，我都知道。”

璐璐有点怀疑，歪着小脑袋说：“你又不在于幼儿园，你怎么会知道？”

妈妈笑着说：“你们早上吃的是鸡蛋，喝的是牛奶。”

璐璐惊奇地说：“对呀，一点都没错！”

“你们还在花园里玩过，上了手工课，玩过橡皮泥。”

璐璐一个劲儿地点头：“一定是有人告诉你的。”

“噢，是你的衣服告诉我的。”妈妈笑着说。

“我的衣服会说话吗？”璐璐更奇怪了。

“当然，你看，”妈妈拿着璐璐换下来的衣服说，“这里有一条黄色和一条白色的痕迹，说明你吃的是鸡蛋、牛奶；这儿又有一些花粉，说明你去过花园；你的口袋里还有些橡皮泥。”

璐璐不好意思地说：“噢，妈妈，这太神奇了，以后我一定会小心的，不会让它再说我的坏话了。”