



【中国台湾】陈安仪 著

为什么，孩子有话都不跟你说？

他心里到底在想什么？

为什么，孩子爱狡辩，还说我偏心？

为什么，他都不知道我有多爱他？

孩子，为什么……

窝心， 父母最想知道的亲子聊天术

全方位亲子聊天术，身教、言教、家教、品格和课业的引导！

让孩子喜欢和你聊天，聊到心坎里，聊出好教养！

沈阳出版社



窝心,

父母最想知道的亲子聊天术

【中国台湾】陈安仪 著

图书在版编目 (C I P) 数据

窝心,父母最想知道的亲子聊天术 / 陈安仪著. —沈阳: 沈阳出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5441-4695-1

I. ①窝… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP 数据核字(2011) 第 160260 号

辽宁省版权局著作权合同登记号:
06-2011 年第 201 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 三河市华润印刷有限公司

发 行 者: 沈 阳 出 版 社

幅面尺寸: 150mm × 215mm

印 张: 8.25

字 数: 130 千字

出版时间: 2011 年 9 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 9 月第 1 次印刷

责任编辑: 沈晓辉 鲁莎莎

装帧设计: 门乃婷

责任校对: 赵丹彤

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4695-1

定 价: 23.00 元



对话与沟通是教养的基础

——何琦瑜(《亲子天下》杂志总编辑)

作为《亲子天下》杂志的总编辑,同时是两个孩子的妈,我必须很尴尬地坦承,大多数时候我没有耐性细读妈妈写孩子的博客文章或书。主要是因为我的工作要看太多类似的讯息,很容易感到烦腻。但安仪的文字总是让我有惊喜与发现,常让我忍不住一气呵成地读完,而且深有同感。一方面或许因为她曾是专业的文字工作者,读她的文章有头有尾,有伏笔有情节,更重要的是有意义。在亲子对话或生活的切片里,能谈论出对读者有益的主题或讯息,而不只是妈妈的自言自语。另一方面,她总是能如此诚恳地面对与剖析自己的处境,客观地看待人性的脆弱,有时犀利有时宽容。故事里的安仪和桐桐、青青都很真实,读文如见其人,看到她的家庭故事,也常常能联想到自己的困难,兴起解决的意志。

安仪不只是两个孩子的母亲,她从创办母乳协会开始,就是热心的义工妈妈代表人,她积极参与学校事务,担任作文班老师,还经营了一个亲子的理想游乐场——“妈妈 Play”。在亲子相关的议题上,她同时担任了亲与师、当事人与专家的双重角色。她与诸多个性不同、状况迥异的孩子互动,从实际经验归纳出实用的好想法与好方法,比许多翻译类教养书更能贴近妈妈们的需求。

对话与沟通是教养的基础。安仪书中的亲子聊天术,容易学习也非常值得参考,推荐给所有平凡如我的父母们。

“素人艺术家”,指的是无师自通、自学成功的艺术创作者。他们没有拜师学艺,不曾就读正规学院,更没有继承任何派别的负担。他们的创作源自日常的生活经验与自己的特质风貌,心里怎么想就怎么表现,因此作品多半流露出天真、自由、原始、热情的风格。读安仪的亲子教养文章有一种欣赏素人艺术的美感。一女一子的童言童语、日常生活的点点滴滴,加上安仪毫不造作掩饰的自己,以及那些随手拈来的智慧话语,综合这些创作元素,成就了一个动人的作品。

在我从事亲子教育多年的经验里,经常碰到家长问:“这样做对不对?”“那样说好不好?”是的,我非常肯定关于生命如何开展的知识,确实有助于父母去了解孩子,而对于互动技巧的掌握,也总是能让亲子间的情感更加浓密畅通,但更难能可贵也最有助于提升亲子关系的,是父母能够对自己有所觉察、有所体悟,而愿意向经验学习,愿意和孩子同步成长。孩子对父母并不苛求,教养孩子也不需要绝对精准。因此,我总回答:“如果父母所说所做最终能让孩子感受到爱,一段时间下来也看到孩子正向发展的结果,那就对了!”



真实的感动,真诚的分享

——杨俐容(亲职教育工作者、儿童青少年心理学家)

看安仪的书不需要问“对不对、好不好”的问题,因为安仪坦然大方地说了:“我不是专家!”安仪说:“与孩子对话……带给我深刻的省思。”她所展现的自省是为人父母最重要的态度,也是让孩子愿意从内心尊重父母最重要的元素。

所有在我脑袋里思索的东西——儿女、生命、爱情、婚姻、亲情、家庭、责任、享乐,我的人生和我的纸笔,都在这里。

安仪在她的博客里这么写着。如果你从这本书的字里行间若有所得,或者在阅读当中发出会心一笑,那么安仪一定会感到开心,因为这本博客文章精选集所流露的,正是安仪人生最真实的感动与真诚的分享。



宝贝悄悄话

与孩子的对话，有时候让我大笑，有时候让我生气。但更多的时候，它带给我深刻的省思。

女儿一年级上学期快结束前，我看到她的联络簿上有一条：“×月×日请交阅读记录”。原来，台北市的小学为了配合教育部门的“深耕阅读”计划，每个学期一开始就会发下一本阅读记录本，要求小朋友将每天阅读的课外书书名、读书的日期记录下来，期末交回学校。统计阅读课外书籍超过一百本的小朋友，就可以得到一张“阅读奖状”。

女儿是个名副其实的“小书虫”。爱看故事书的她，走到哪儿看到哪儿，每天手不释卷。除了家里、学校图书馆借来的书，去同学、朋友家玩，只要看到人家书架上有故事书，总是情不自禁忘记了玩耍，独自坐在书架前看个不休。

只不过，每天阅读很多书的她，根本不记得、也不可能将所有看过的书，一本一本地抄录在阅读记录簿上。因此，到了期末要交阅读记录簿时，我便对她说：“你把阅读记录簿带回来，妈妈帮你的忙。”

不料，提醒了几次，她总是忘记。最后一天，当我看到联络簿上写：“明天缴交阅读记录”时，忍不住生气地提高了声音：“你又忘了带记录本回来！你看过的书都记录下来了吗？如果没有记录到一百本，你这学期就拿不到阅读奖状了！你知道吗？”

被我一凶，半晌不吭声的女儿，忽然抬头用一双黑眼幽幽地望着我，“妈妈，你不是说过，奖状并不重要吗？”我一时之间愕然愣住。

没错，我确实对她说过这句话。我还清楚地记得，当时，我们正在一起

回想到底看过哪些书，然后一本一本把书名抄写下来。抄得很不耐烦的我，一面抄一面顺口对她说：“孩子，读书这件事，重要的是因为你喜欢阅读，而且享受阅读。至于有没有一百本、有没有得到奖状，一点儿也不重要。”当时，刚升上一年级的女儿，已经在阅读厚度超过一百页的小说了，因此我觉得比赛读了几本书，实在很没意义。

女儿的一句话，堵得我张口结舌。我到底是在生气她记性不好，还是在怪她对争取奖状不够积极？

沉吟了一下，我换了个语气，诚恳地对她说：“没错，妈妈也觉得奖状并不重要。不过，我记得你上学期末曾经抱怨，同学的阅读奖状比你多。妈妈以为，你很想要奖状。所以，我只是想要帮你。”

她摇摇头，“谢谢你，但我不想要。”

“好，如果你也觉得不重要，那么妈妈就不会再提这件事了。但你如果没有拿到奖状，也不能够再埋怨。”她答应了。

就这样，我们结束了“重要”与“不重要”的一场对话。

我与女儿间，经常有类似这样的对话。有时候，是静静的互相解释；有时候，是大声的争辩。

有一次，女儿跟她的死党一起玩儿，两个人故意躲在厕所说悄悄话，把弟弟关在门外，受到排挤的弟弟便哭着来告状。于是，我们母女对于“人究竟可不可以有秘密”这件事展开了激烈的辩论。

“我们并没有说他的坏话，我们只是说‘叽哩咕噜’而已。”

“你虽然没有说弟弟的坏话，但你们说悄悄话，这会让弟弟觉得你们在说他。”

“我们难道不可可以说悄悄话吗？”

“可以。可是如果我跟弟弟在你面前，故意躲到厕所讲悄悄话，还一边看着你笑，你会有什么感觉？”

“我才不会有什么感觉咧！”

“很好！那妈妈决定，从现在开始，接下来的一整天，我都只跟弟弟说悄悄话。”

“才不要！”

“那就对了！所以弟弟也不喜欢你跟别人讲话，故意不让他听！你知道吗？这种态度是一种排挤，对别人会造成伤害！”

我笃信“真理愈辩愈明”。往往孩子们在这样你来我往的争辩之中，才能清楚地了解，为什么要受处罚？我究竟是哪里做错？而父母如果可以不用“顶嘴”这项大帽子扣住孩子，才能够知道孩子不服气的地方在哪里，他的态度所为何来。

老实说，我并不是一个脾气很好的妈妈。忙碌于工作、家庭，蜡烛两头烧的我，经常克制不住自己的怒气，对着犯错、不听话、态度不佳的孩子叫嚣，甚至取出“家法”，送上一顿“竹笋炒肉丝”。不过，在愤怒之中，我总是努力提醒自己“容许孩子辩解”，以及“常跟孩子谈话”。

谈话，是开怀的分享；偶尔，也会有附耳的秘密。

我跟女儿经常在我开车送她去上才艺课的路上闲聊。因为经常只有我俩，所以是一段很难得的独处时光。

“妈妈，什么是情书？你收过情书吗？”

“妈妈，我们班上有两个男生喜欢我喔！”

“妈妈，我听到你昨天说，你已经没有钱了，是真的吗？我还有两百元，统统给你好不好？”

我很珍惜那段互相倾吐的时光。我更珍惜她现在甜蜜的童言童语，即使我知道那不可能实现：

“妈，我将来可以不要结婚吗？”

“可以啊！但是为什么呢？”

“因为我要跟你住在一起，永远不分开。”

宝贝啊！你可知道，妈妈不求和你永远不分开，只求和你有永远讲不完的话，我就心满意足了啊！

【推荐序】何琦瑜(《亲子天下》杂志总编辑) 001

杨俐容(儿童青少年心理学家) 003

【作者序】宝贝悄悄话 004



part 1

甜言蜜语,聊出贴心小宝贝

——跟孩子谈恋爱

“说”出来的爱

——适时对孩子表达爱意 003

怎样跟孩子谈天?

——父母应该知道的五大亲子聊天术 006

如何聊出信任与了解

——说自己的故事让孩子掏心掏肺 014

和孩子有聊不完的话题

——延长亲子共读时光 018

你以谁为荣?

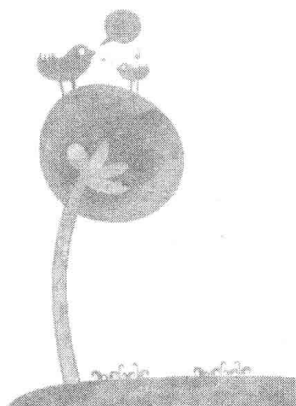
——小心无心伤了孩子的心 029

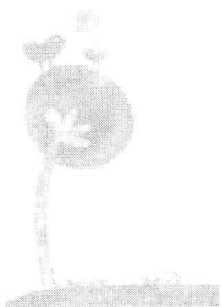
惩罚与抱抱

——爱与管教的一体两面 033

爸爸的记忆

——父亲对孩子教养的重要性 039





part 2

生活大小事不放过，就是要聊天

——孩子，我想和你有聊不完的话题

女儿的才艺课

——培养终生技艺的种子 049

哭

——让孩子知道眼泪的重量 055

害怕

——别教孩子学习恐惧 060

养宠物

——教孩子认识死亡 062

鸟鸟与蓓蕾

——与孩子谈性说爱 067

帮不帮？要想想！

——纵容与帮助的界线 071

什么不能玩？

——思索“为什么”比一味保护更重要 076

part 3

小故事大道理

——聊出有规矩的孩子

“输”在起跑点

——失败的正面意义 081

吃饭的规矩

——吃得开心、营养、环保、礼貌 086

诚实面对自己

——诚恳地回答孩子的问题 092

硬起心肠立界线

——教孩子厘清人我分际 098

- “想要”与“需要”
——等待与得不到背后的幸福 103
不理人的下场
——让孩子自定义罚则 108
满嘴没好话的孩子
——正向看待负向气质的个性 111
功课风暴
——写错还比空白不试试看来得好 117
生命可不可以替换？
——借电影讨论生命教育 125
讲反话
——引导孩子正向思考 129
骂脏话
——帮孩子打好价值观预防针 134
飞毛腿与铁金刚
——希望孩子们彼此相爱 139

part 4

妙问怪答

- 聊出了解、教出潜力、激发独立
如何面对孩子的挑衅
——要让孩子卸下心防，请释出善意 147
坐不住的孩子
——孩子为什么一定要坐得住呢？ 152
第一次自己坐公交车
——孩子自有独立的本能 156
小阳光的圣诞
——让孩子公平自在面对每个人 159
小小老板娘
——给孩子适当的责任感 164
女儿的生日会
——让孩子享受耕耘后的喜悦 169



别敷衍孩子的问题

——孩子问问题，家长要跟着动脑 174

part 5



写给父母

——父母是孩子最好的老师

一个肚子两样情

——用爱化解偏心 181

五岁再上幼儿园

——学习需要等待 185

妈妈的支持系统

——主动开发帮忙带孩子的人情名单 194

如何为孩子选学校？

——从孩子特质及现实条件决定 199

和孩子一起走入校园

——“选”学校不如“跑”学校 203

如何指导孩子写小日记

——发想题目、分段写作大补帖 208

希望孩子将来赚多少钱？

——未来是专家的天下一 213

补“优”？补“缺”？

——孩子的未来建立在他的优势上 219

给孩子留一点白

——教养中的自由 223

六大“玩”法

——就怕孩子不会“玩”！ 228

我的孩子不打电动

——孩子不宜过早学习图像思考 233

戒电视

——失去第四台的生活更美好 240

现代好爸爸

——男人也要负起教养育儿的责任 245

part 1

甜言蜜语,聊出贴心小宝贝

——跟孩子谈恋爱



“说”出来的爱——适时对孩子表达爱意

人生无常。妈妈过世后,我感慨尤深。

每次想到爱我的妈妈,却没能看到我可爱的一双儿女以及如今稍有点名气和社会地位的我,我就忍不住一阵难过。还好,我还来得及在妈妈缠绵病榻时,对着尚未丧失神智的她说出我一直想说的那句:“妈,我真的很爱你!”否则,我将一辈子遗憾。

和孩子讨论“爱的表现”——抱抱是爱,说故事也是

“爱”虽然不需要一天到晚挂在嘴上,但也不要吝啬说出口,尤其是对孩子。当妈妈的,常因为跟孩子相处的时间比较多,相对责骂孩子的频率也比较高,有时候不免跟孩子的关系紧张。这时,适时地表达爱意就很重要。

儿童心理学家杨俐容老师的书里曾经提到,做父母的不妨和孩子讨论一下“爱的表现”,就是说爸妈可以问问孩子,什么样的言行举止最能让人感受到“爱意”?借由这样的讨论可以更了解彼此的想法,有利于亲子沟通。

我觉得这个点子不错。因此,我选了一个风和日丽的下午,当我和两个小家伙漫步在街上,没有时间压力的时候,我就一边走路一边故作不经意地询问姐弟俩:“你们觉得,妈妈什么时候最爱你们?”

两个小鬼异口同声地回答:“我们很乖的时候……不吵架的时候……”

听到他们的答案,我又好气又好笑,惊觉我的问题有语病,赶快改口:



“不是啦！妈妈的意思是说，你们觉得妈妈做什么事、或是说什么话的时候，最能让你感觉到我爱你们？”

青青马上回答：“晚上睡觉讲故事的时候！”

桐桐则回答：“抱抱的时候。”

桐桐的回答在我意料中。我喜欢亲亲、抱抱孩子们，除了觉得他们可爱的时候会一把搂过来乱亲一通之外，每天晚上睡觉前也会抱抱、亲亲，所以姐姐觉得这是爱的表现，并不令人意外。不过，我却很惊讶弟弟感受到“爱”的时刻竟是“讲故事”时间！

原来，在床上拿着书，安安静静地念故事，竟比“左搂右抱”的威力还大？

孩子的感觉，当真细腻得令人震撼。

没错，当我们静下心来，和他们分享床前故事时，心情一定是充满“爱”的。我曾试过，如果睡前孩子惹恼了我，我怎样也没办法立刻忘记刚才的不愉快，平心静气地为他们读睡前故事。所以，青青回答：“晚上睡觉讲故事的时候！”还真的是一针见血呢！

同样的，我也悄悄在心里用这个问题问我自己。结果，我很惊讶的是，自己的脑海中浮现的画面竟是一次跟爸爸在中正纪念堂的漫步。

父母的谈话态度是影响孩子一生的关键

我还记得，那一天，爸爸不知道是去哪里接我，我们父女俩单独一起走路，穿过中正纪念堂回家。我已经忘了那天是谈到什么话题了，可能是我的考试失利，不太理想吧！我只记得，爸爸看着前方，一面思索着一面用极为平和的语气对我说：“人的一生，就好像是一场马拉松赛跑，刚开始落后并没有关系，只要在比赛的过程中不停地超越自己，向前迈进，那么最后就有