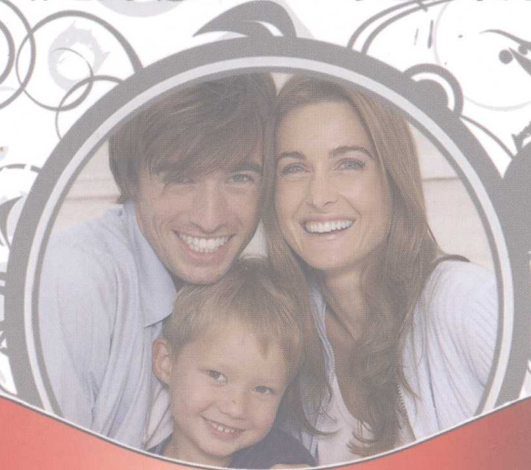


交流决定方向

沟通成就未来



浩田 张慧萍 编著

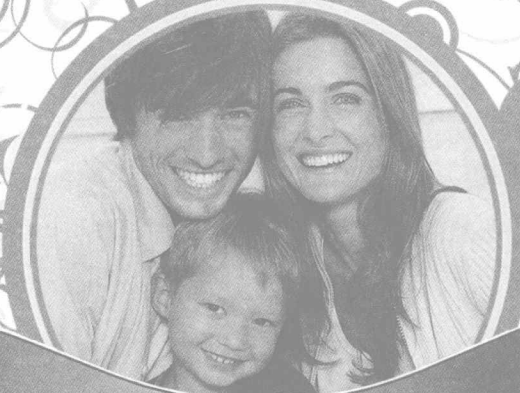
父母与孩子 的沟通圣经

*Parents and Child's
communicating holy bible*

中国商业出版社

交流决定方向

沟通成就未来



浩田 张慧萍 编著

父母与孩子 的沟通圣经

*Parents and Child's
communicating holy bible*

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

父母与孩子的沟通圣经/张慧萍编著. —北京: 中国商业出版社, 2009.2

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6324 - 1

I. 父… II. 张… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 152607 号

责任编辑: 刘洪涛

中国商业出版社出版

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京明月印务责任有限公司印刷

★

710 × 1000 毫米 16 开 14.75 印张 210 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



前言

当一个小生命降临到身边，当一双纯洁的眼睛始终充满好奇和天真，当第一声爸爸妈妈在耳边想起，当会坐会爬会走等一系列小奇迹发生在眼前，哪一个父母不为此激动为此欢呼呢。父母们总是将孩子当作自己的一切，宝宝是心中最柔软最温馨的圣地。“孩子在父母面前永远是长不大的”，父母们如是说。但孩子始终是一个独立的个体，曾经拥有不代表着永远的依赖，孩子听话乖巧的幻想与孩子逐渐成熟的现实会逐渐出现碰撞。碰撞的结果是父母跟孩子之间的冲突总是不断。这是父母的烦恼，更是孩子成长的烦恼。

父母是孩子的第一个人生导师，对孩子一生的发展十分重要。因此解决碰撞和冲突是重中之重，冲突需要父母与孩子之间通过沟通解决。如何和孩子沟通，如何赢得孩子的喜欢和信任，既是一门学问，也是一门艺术，是每个父母都需要了解和学习的。



两代人沟通的艺术，起关键作用的是父母对沟通条件、沟通方法的把握，最主要的在于三个字：明、信、巧。“明”是对人对事的认识，不了解孩子就谈不上沟通；“信”是说话算数，知易行难；“巧”即是童心未泯又是老谋深算，做不到童心未泯，孩子对家长敬而远之，没有共同语言，没有老谋深算，则无法引导孩子。

交流决定方向，沟通影响未来。成长的艺术需要父母用心去体会，在沟通中不断探索有效的方法与途径，不断提高沟通的水平。良好的沟通是培养感情的黏合剂，可以帮父母与孩子建立起正确的“依恋模式”，使父母能及时了解孩子的需要与状态，同时，给予他们正确地指导与帮助。尤为重要的是，会给孩子带来一种安全感与归宿感，感受到父母的理解与关爱和自己受重视的程度。

沟通的方法有和孩子平视、与孩子商量、让孩子决定、给孩子写信、替孩子着想、放孩子出去、向孩子道歉等等。总而言之，与孩子沟通的前提是了解孩子。赏识才能成功，抱怨导致失败。

《父母与孩子的沟通圣经》给了一把父母走进孩子内心世界的钥匙，它指引父母去切身体会孩子内心的真正感受。它通过讲述一系列实用有效的沟通技巧，帮助父母与孩子建立起一个能够快乐交流的平台，使孩子变得非同寻常地愿意与父母配合。掌握了与孩子沟通的技巧，就能开启孩子的心灵世界，与孩子进行美妙的情感交流，让孩子在杰出父母的引导下身心健康发展。

目 录

一、弯下腰和孩子交流

与孩子沟通时,父母们习惯了站着说话,对孩子发号施令,把自己的思维和主观愿望强加到孩子身上,而很少考虑到孩子内心的真正想法。当父母的愿望与孩子的想法产生矛盾时,父母就会对孩子大失所望,把自己的愿望强加给孩子,根本不会考虑孩子的感受。

假如父母“弯下腰”,弯到与孩子一般高时再开口说话,情况又会怎样呢?

最起码,孩子会认真地听你说话,这一点很重要。假如你在说话,而孩子却心不在焉,那么即使你说得再多,道理再正确,又能起什么作用呢?

给予孩子足够的尊重和信任	/ 2 /
做孩子最好的玩伴	/ 5 /



读懂孩子的心	/ 7 /
蹲下来看儿童的世界	/ 9 /
不要掩饰你的爱	/ 11 /
要对孩子的爱好感兴趣	/ 13 /
与孩子做朋友	/ 15 /
和孩子一起用幻想实现愿望	/ 17 /
“蹲下来”与孩子说话	/ 20 /
做孩子最愿意接近的父母	/ 22 /

二、该不该说与如何说

自尊心是指对自己的尊敬,也就是为自己感到骄傲。一位美国的心理学家巴巴拉·伯杰博士曾说过:“要想具有较强的自尊心,孩子必须感到自己既能讨人喜欢,又有足够的力量,他必须深信自己的价值,能够应付自己与周围的问题。”

孩子的自尊是在日常生活中逐渐培养起来的,身为父母,在孩子面前所说的每一句话、每一个举动,都有可能深深地影响孩子的心理健康,父母要像爱惜眼睛一样爱惜孩子的自尊心。

永远都不要低估你的话对孩子一生的影响	/ 26 /
不要否定孩子的未来	/ 28 /
及时称赞孩子做对的事情	/ 30 /
别让“比较”伤了孩子的自尊心	/ 33 /
对待孩子永远是温和的阳光	/ 35 /
爱不应作为交换的条件	/ 38 /
学会向孩子道歉	/ 40 /



说教产生距离和怨恨	43 /
尽管 98% 是表扬与鼓励,但要给批评留 2% 的位置	45 /
要想批评有效,就要掌握方法和掌握原则	47 /
权威需要简短:少说更有效	49 /
针对孩子的感受作出反应,而不是针对其行为	51 /
以肯定和赏识替代否定和贬低	53 /
用温和的建议滋润孩子的心田	56 /
唠叨也要有技巧	59 /
不要对孩子大声嚷叫和训斥	61 /

三、一停二看三倾听

与孩子沟通要一停二看三倾听,对孩子的问题要“立刻回应”。当孩子提出一个要求,父母不要立刻满足他的要求,而是要立刻回应,分为三个步骤,“停”,父母暂时放下正在做的事情,注视对方,给孩子表达的时间和空间;“看”,仔细观察孩子的脸部表情、说话的声调与语气、手势及其他肢体动作等非语言的行为;“倾听”,专心倾听孩子说什么,并以简短的语气,将孩子的想法与感受引导和激发出来。

多挤出时间陪孩子	64 /
给孩子表达的时间和空间	67 /
用沟通走入孩子的内心世界	69 /
对感受要宽容,对行为要严格	71 /
不要把孩子看作麻烦的制造者	73 /
从倾听中认识孩子的朋友	75 /



听孩子说完他的理由	/ 78 /
耐心对待孩子的问题	/ 80 /
允许孩子争辩	/ 82 /
让孩子说出感觉有助于理解	/ 84 /
全神贯注地倾听	/ 86 /
善于听孩子的话外之音	/ 88 /

四、身教胜于言传

父母是孩子最早接触的人,而且是接触时间最长的人,因此,对孩子的影响也最大。家庭教育对孩子,尤其是对幼儿而言,主要不是靠“言教”而是靠“身教”,父母的表率作用对孩子的成长起着特殊的意义。人们说:“孩子是父母的影子”,“孩子是父母的一面镜子”。

用行为告诉孩子该怎么做	/ 92 /
对孩子要信守承诺	/ 94 /
遭遇挫折更能使孩子清醒	/ 96 /
酸甜苦辣都是营养	/ 98 /
最好的教育不是耳提面命	/ 100 /
适时拥抱你的孩子	/ 103 /
以爱育爱	/ 105 /
把美德化为习惯	/ 107 /
让孩子在掌声中长大	/ 109 /
淡化教育痕迹,做到不教而教	/ 112 /
不要以“权威”的身份出现在孩子的面前	/ 114 /

微笑比言语真诚得多	/ 116 /
-----------------	---------

五、监护者的职责

家庭,是人生的第一课堂,是孩子生长成长的摇篮。孩子,在这里生活、成长;习惯,在这里养育;教育,从这里开始;情感、是非、好坏、善恶和信念,在这里奠定。家庭最初及持续灌输的是非观念、善恶标准、为人原则和习惯养成等将影响孩子的一生。

孩子是面镜子,是父母的影子,孩子的一言一行往往是父母言行的再现。做父母的要想给孩子一个良好的教育,先要教育好自己才行,父母先得身体力行做孩子的表率。

没有不称职的孩子,只有不称职的父母	/ 120 /
为人父母需要“执照”	/ 123 /
要让孩子知道,责任是不可推卸的	/ 125 /
不要让孩子背上你梦想的包袱	/ 128 /
父母要有良好的自制力	/ 131 /
如果孩子没有秘密,那么孩子永远不能长大	/ 133 /
要想改变孩子,先要改变自己	/ 137 /
父母要对自己的言行负责	/ 140 /
要宽容不要纵容	/ 142 /
警惕“暗示生短”	/ 145 /
孩子需要属于自己的生活空间	/ 147 /
给孩子创造良好的成长环境	/ 149 /
维系良好的家庭气氛	/ 152 /



六、冲突是为了成长

冲突绝不是伤害,冲突的前提是尊重。

没有冲突的教育是伪教育,没有冲突的教育是不负责任的教育,是缺钙的教育,是危险的教育,因为经不住冲突的孩子是脆弱的。对父母而言,一定要在必要的时候对孩子说不,并坚持到底,这是孩子成长的人生路上必须的一关。因为孩子如果没有接受过冲突,也就学不会承担责任。

父母对于孩子的教育在提倡表扬、奖励的同时,不应该忽视“冲突”在教育中的积极作用。夸奖、表扬孩子,应该是发自内心的而不是表面上的,如果仅仅是害怕引发孩子的极端行为与举动,而一味地姑息孩子犯下的错误,这将会酿成大错,因为没有冲突的教育是不完整的教育。

允许孩子直接对父母表达自己的情绪和不满	156 /
心平气和,变对抗为对话	159 /
愤怒时做一下深呼吸	162 /
纪律是替代惩罚的有效手段	166 /
孩子最讨厌父母强势的安排	168 /
对于无目的的船来说,所有风向都是逆风	170 /
出了问题要回应,而不是反应	173 /
允许孩子以更多元的方式发泄	175 /
在教训孩子之前预先修正自己的行为	177 /
明确表达强烈不同意的立场	179 /
惩罚孩子会剥夺他从内心对错误行为的反省过程	181 /

七、孩子会成为你期待的那样的人

学习成绩的好坏是父母关注孩子成长的主要“指标”，很多父母为了提高孩子的学习成绩，费尽心思，劳心费力，其中甘苦无需言说。然而，孩子的成绩与父母的付出是不能等同的，如果仅以孩子的成绩作为目标，父母必然会常常因为希望落空而苦恼。就算孩子很听父母的话，十有八九也会把孩子培养成一个学习机器，只会读书，不会思考。

不将过高期望强加在孩子身上	186 /
让孩子自己作决定	189 /
让孩子成为他自己	192 /
分数不代表一切	194 /
成功与出身无关	197 /
成长比成绩重要	199 /
“成功更是成功之母”	202 /
良好的学习习惯比高分更重要	204 /
给孩子独立的机会	206 /
打开孩子身上的枷锁	209 /
放手让孩子完成我们认为可能不能完成的任务	211 /
尊重孩子的努力	214 /
让孩子体验错误行为的自然后果	216 /
输得起的孩子才是最成功的孩子	219 /
寻找机会让孩子看到一个全新的自己	221 /

一 弯下腰和孩子交流

与孩子沟通时，父母们习惯了站着说话，对孩子发号施令，把自己的思维和主观愿望强加到孩子身上，而很少考虑到孩子内心的真正想法。当父母的愿望与孩子的想法产生矛盾时，父母就会对孩子大失所望，把自己的愿望强加给孩子，根本不会考虑孩子的感受。

假如父母“弯下腰”，弯到与孩子一般高时再开口说话，情况又会怎样呢？

最起码，孩子会认真地听你说话，这一点很重要。假如你在说话，而孩子却心不在焉，那么即使你说得再多，道理再正确，又能起什么作用呢？

给予孩子足够的尊重和信任

我们平等相爱，因为我们互相了解，互相尊重。

——俄国文学家列夫·托尔斯泰

追求他人的尊重与信任是一种积极的心态，是每个正常人的普遍心理，也是一个人奋发进取、积极向上、实现自我价值的内驱力。尊重与信任的心理机制，对孩子良好心理品质的形成具有积极的激励作用。

在父母教育孩子的过程中，双方通过语言与情感进行。父母与孩子的相互尊重与信任是成功家教的重要因素。

有教育专家在家庭调查中发现，孩子对父母特别尊重与信任，他们往往把父母看成是自己学习上的启蒙老师，德行上的榜样，生活上的参谋，感情上的挚友。他们也非常希望能得到父母的尊重与信任，像朋友一样与父母平等的交流。

在他们看来，只有父母的尊重与信任，才是最真实、最可靠的。父母的尊重与信任意味着关爱、重视与鼓励，这是真正触动他们心灵的动力。从教育效果上来看，尊重与信任是一种富有鼓舞作用的教育方式。

父母的尊重与信任，可以促使孩子感到他们与父母处在平等的地位上，从而对父母更加的尊重、敬爱，更加地亲近、服从，内心的话也乐于向父母倾诉。这既增进了父母对孩子内心世界的了解，又使父母教育子女更能有的放矢，获得更好的效果。

相反，假如父母对孩子持不尊重或不信任的态度，就无法了解孩子的愿望与要求，孩子的自尊心与自信心必然会因此而受到伤害，他们对



父母的信赖也势必减弱。

妈妈把晓彤视为掌上明珠。从来不让她自己干任何事情，甚至离家只有几步之遥的地方都不让她独自一个人去。妈妈的担心很多：怕女儿遇到什么突发事件不会处理、或遇到坏人。女儿曾多次想挣脱妈妈的手，独自一个人去做点事情，但都被妈妈给拒绝了。之所以如此，是晓彤的妈妈对孩子处理这些事情的能力缺少尊重与信任，实际上是对女儿自身缺少一种尊重与信任。

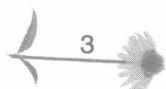
一天，晓彤想一个人去书店看书，妈妈没有答应，女儿很严肃地对她说，“妈妈，请你给我一次机会，尊重我的选择，我一定可以做到的。”面对女儿的祈求，妈妈决定给孩子以尊重与信任。很快，女儿高高兴兴地从书店回来了，脸上挂着一种很自豪的表情。

从此以后，女儿能自己处理的问题，妈妈都放手让她尝试着去做，有时还把一些重要的事交给孩子办，完成的都还不错。同时，孩子也感觉到了妈妈对她的尊重与信任，也显得懂事多了，还常和她说好多的知心话，把妈妈视为自己的好朋友。

从该案例我们可以看出，实际上，孩子从懂事开始，便有了自己的思想，与大人一样，渴望被理解、被尊重以及被信任。但是，有的父母往往都忽略了这一点。

教育的奥秘在于坚信孩子“行”。每个孩子心灵深处最强烈的需求与大人一样，就是渴望受到尊重与信任。父母要自始至终给予孩子前进的信心与力量。哪怕是一次不经意的表扬，一个小小的鼓励，都会让孩子激动很长时间，甚至还有意想不到的效果。

在教育史上，有一个著名的“暗含期待效应”实验。其原理就是尊重与信任，这种效应被广泛运用于当今的家庭教育中，要求父母要从对孩子的尊重与信任出发，培养孩子们的积极性，让孩子在他人的尊重与信任中不断地进步。





父母与孩子的沟通圣经

FUMU YU HAIZI DE GOUTONGSHENGJING

对孩子尊重与信任，能够激发孩子内心的动力，让孩子体会到被尊重与认可的快乐。他们会在父母充满信任和友好的目光与言语中，一步一个脚印地走向成功，实现他们心中的理想。

怎样才能做到尊重与信任孩子呢？

与孩子一起面对挫折。孩子缺乏经验与阅历，有时失败了，或有些失误，这是很正常的现象。当孩子遇到挫折与失败时，父母应多进行安慰与鼓励，帮助他们找出原因，使他们的自信心得到充分的保护。

切忌对孩子说“你懂什么”之类的话。很多父母经常挂在嘴边的一句话，却是伤害孩子自尊心、自信心的“恶语”。每当孩子听到它，就会泛起难言的苦涩：父母都不信任我，我还有什么前途呢？甚至会因此而自暴自弃，一蹶不振。

有位哲人说：“自信心是每个人事业成功的支点，一个人若没有自信心，就不可能有所作为。有了自信心，就能把阻力化为动力，战胜各种困难，敢于夺取胜利。”

对孩子要宽严相济，要做孩子的朋友，既对孩子严格要求，善于从日常生活中发现问题，随时给孩子引导和指引；又把孩子作为平等的伙伴，与孩子一起学习一起玩，尊重孩子的想法；还要给孩子确实到位的帮助，让孩子心里踏实，心理安全，健康长大。

正确对待孩子的缺点，当孩子存在错误的时候，不要用偏激的言辞去斥责，而要循循善诱，晓之以理，与孩子一起分析事情的来龙去脉，指出孩子犯错误的原因及造成的危害，设法，帮孩子改正错误。





做孩子最好的玩伴

小孩子在家里，一定要有相当的东西玩，相当的事情做，要晓得不玩不做，是不会发展的。做父母的总是说小孩子的不好，其实是因为不知道怎样教小孩子。

——教育家陈鹤琴

我们都知道爱玩是孩子天性，所以很多父母并不太过分限制孩子去玩。但是能放下手中的报纸和家务活，蹲下身来和孩子一起玩的父母却不多。大多数父母都认为，玩是孩子的事情，和自己没有关系。而且和孩子玩，也是件不可理解的事情。

很多孩子都喜爱并需要父母做他们的游戏伙伴，和他们一起游戏和交往。父母和孩子一同游戏，一方面能满足孩子情感上的需要，另一方面在和子女交往的过程中，也能够促进孩子的心理发展。

特别是当今社会中，父母经常奔波于外面赚钱，很少有时间与子女共处，假如能借玩耍的机会与子女相处，这对于促进亲子间的感情，是大有好处的。更重要的是，玩耍是子女接受新事物、学习新知识的最好方式。

笛卡尔是现代实验科学方法论的创始人，他的思想对于整个世界的影晌都很大，直到今天，人们都还能感觉到这位哲学家的思想光泽。

笛卡尔一生取得的显著成就，与童年时父亲对他的特殊教育分不开的。与其他的父亲一样，笛卡尔的父亲也望子成龙，但他更愿意与子女一起玩耍。

