

COMMUNICATE WITH YOUR KIDS
IN THIS WAY AS TO ATTRACT THEM

张玉辉◎著

孩子才会听 那样听

孩子才会说 这样说

父母与孩子最有效的交流与沟通方法

没有不听话的孩子

只有不会说话的父母

没有不愿意说话的孩子

只有不会听话的父母

没有教不好的孩子

只有不懂方法和技巧的父母



COMMUNICATE WITH YOUR KIDS
IN THIS WAY AS TO ATTRACT THEM

孩子才会听 那样听

孩子才会说 这样说

父母与孩子最有效的交流与沟通方法

张玉辉◎著



图书在版编目(CIP)数据

这样说孩子才会听,那样听孩子才肯说 / 张玉辉 著.

北京:新世界出版社,2009.4

ISBN 978-7-5104-0249-4

I. 这… II. 张… III. I247.5 IV. I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 046332 号

这样说孩子才会听,那样听孩子才肯说

作 者:张玉辉

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:韩东坡

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话:+8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话:+8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话:+8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:北京建泰印刷有限公司

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:240 千字 印张:16.5

版次:2009 年 5 月北京第 1 版 2009 年 5 月北京第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0249-4

定价:32.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:+8610 6899 8733

前 言

许多父母常常抱怨孩子不听话，有时还很叛逆，越说越不听，跟父母对着干。

许多父母还抱怨，孩子有了心里话，宁愿去跟小伙伴说、跟玩具说，也不愿意跟父母说。为什么父母对孩子付出了全部心血，结果却得不到孩子的信任，在孩子心目中的地位不如他的伙伴，甚至不如他的玩具呢？

没有不听话的孩子，只有不会说话的父母；没有不愿意说话的孩子，只有不会听话的父母。作为父母，你可以反思一下，你平时是否说过这样的话：

当你吩咐或命令孩子做某事，孩子不愿意做或磨磨蹭蹭时，你立刻说道：“我数三个数！”

当孩子兴奋地跟你谈起他的梦想时，你嘴一撇，斜着眼睛看了孩子一眼：“就你？算了吧！”

孩子是个“人来疯”，当家里来客人时，你对孩子是否当场就打骂，还是说“等客人走了再收拾你？”你知道这两种方式都不是最佳方式吗？

当孩子不听你的话，经常做错事，你是否说道：“你呀，一辈子都这样了！”

面对孩子的撒泼打滚，你束手无策，只好说道：“好好好！都依你！”





这样说孩子才会听，那样听孩子才肯说

当发现孩子做错了事，你立刻气势汹汹地质问道：“这是谁干的？”

当孩子“无理取闹”时，你不胜其烦，吼道：“再闹，再闹大老虎来把你吃了。”

当孩子做错事时，你立刻怒目而视，大加惩罚。当孩子做对事时，你立刻得意忘形，大加称赞，“你真棒”、“你真乖”不离口中，你是否知道你夸错了孩子？

作为家长，你的孩子是否对你说过这样的话：

孩子满脸忧伤地告诉你，他的心情很不好，你是怎么对待的呢？

孩子有心事，很想跟你说一说，可是说着说着，就来一句“不跟你说了”，你知道孩子为什么不跟你说了吗？

你知道孩子在跟你说话时，你该怎么听吗？你应该嘴上怎样说，心里怎么想，姿势该怎么样的吗？

如果想让孩子听话，父母要先学会说话；如果想让孩子说话，父母要先学会听话。一位教育家说过：“父母教育孩子的最基本的形式，就是与孩子说话。我深信世界上最好的教育，是在和父母的谈话中不知不觉获得的。”那么父母怎么说孩子才愿意听，父母怎么听孩子才愿意说呢？

本书从这两个方面入手，通过总结分析家长的一些错误的教子方式，找出孩子为什么不听话、为什么有话不愿意跟父母说的原因，同时教给家长正确的说话方式和听话方式，尤其是如何与叛逆的孩子进行有效的沟通，对家长和孩子的沟通交流做出有效的、科学的指导。

没有教不好的孩子，只有不懂方法和技巧的父母。本书是一部改善亲子关系、帮助孩子健康成长的指导性用书。相信看了此书之后，你就会发现自己跟孩子说话时的问题，也会发现在听孩子说话时的误区，进而改正自己的毛病，并按正确的指导方法去做，相信你会成为一个既会跟孩子说话、又会听孩子说话的好家长。

目 录

第一篇 尊重是沟通的基础

第一章 蹲下身子说话——学会尊重孩子

有些父母对待孩子时，不是高高在上俯视孩子，就是将孩子顶在头上，对孩子唯命是从。其实，正确对待孩子的方式应该是放下架子，蹲下身子与孩子对话。

当父母放下架子，与孩子保持同一高度，用孩子的目光看事物时，就会发现一个全新的世界，这样，与孩子沟通就会容易得多了。

1. 放下家长的架子 / 003
2. 做错事情要说“对不起” / 007
3. 学会给孩子面子 / 011

第二章 我家有个“人来疯”——如何在客人面前管教孩子

有许多孩子在家里来客人时，特别不听话，或者特别喜欢显示自己，有时说话很过分。当着客人的面，家长管得深也不是，浅也不是。其实这些“人来疯”的孩子是希望自己受到关注或重视，父母掌握这一原则，就可以很好地管教孩子了。





1. 找出病症好下“药” / 014
2. 不要当着客人的面打骂孩子 / 019
3. 如何收拾“人来疯” / 022

第三章 “人家心情不好呢！”——接纳孩子的负面情绪

孩子也会伤心，也会心情郁闷。不要忽视孩子的情绪，当他们的情绪被忽视时，孩子很难调整他们的行为，进而出现长久的僵持。即便是我们不能接受的行为，也要先接纳孩子的情绪。当情绪被接受时，他们会愿意为你调整他们的行为。

1. 尊重孩子的情绪 / 026
2. 疏导强于打压 / 030
3. 有效引导孩子的情绪 / 034

第四章 将孩子培养成自己的“粉丝”——要赢得孩子的尊重

孩子之所以逆反、与父母对着干，原因之一就是对孩子不服气、不尊重。所以在面对逆反的孩子时，父母首先要找自身的原因，树立自己的威信。如果孩子崇拜自己的父母，长大了要像爸爸一样、要像妈妈一样，基于这种“粉丝”心理，很少会产生逆反行为。父母在家里的一举一动，包括第一口菜夹给谁、看报纸的姿势、打电话的口气等，对孩子都有重要的影响，父母应该做好这块“模板”。

1. 凡出言，信为先 / 039
2. 要夹对第一口菜 / 042
3. 当好孩子的榜样 / 045

第二篇 与逆反孩子的沟通术

第五章 让孩子体会“自作自受”——惩罚不当会激起孩子的逆反

孩子是在犯错中长大的，他们会不断地犯错，然后学得经验，然后成长。可是有些父母，在孩子犯错误时，常常进行不当的惩罚。这样的惩罚结果是，孩子没有学得经验，父母却培养了一个仇人。到底该如何惩罚孩子呢？

1. 犯错是孩子的权利 / 051
2. 说明比说教更重要 / 054
3. “打一顿”解决不了问题 / 059
4. 让孩子接受自然惩罚 / 063

第六章 你的地盘你做主——归还孩子的“自治权”

很多时候，导致孩子逆反的原因，是父母的侵权所致。父母以为，孩子是自己身上掉下来的肉，自己有权管他。殊不知“这块肉”掉下来之后，就是与你完全不同的个体，他们有自己的主权意识，更是希望掌握对自己的治权。父母将孩子的大事小事一手包办，以为这样才是爱孩子，但孩子却觉得父母侵犯了自己的权利，进而会奋起反抗，家长与孩子之间的冲突就此形成了。所以对待逆反孩子的前提就是归还孩子的权利，让孩子在自己的“地盘上”自己做主。

1. 清晰地划出孩子的“地盘” / 068
2. 不要越“雷池”半步 / 072
3. 教孩子学会“治理”自己 / 076





第七章 “逆子”可教——如何与叛逆的孩子沟通

教育专家认为，孩子的叛逆，是被逼出来的。其实，他们自己在生活中也很矛盾。孩子心里最渴望父母能与他们平等相处，而许多父母通常认为自己永远都是正确的，孩子从来就没有对过。

1. 你的孩子为什么会逆反 / 081
2. 逆向思维应对逆反的孩子 / 085
3. 对待逆反有技巧 / 089

第三篇 父母学会倾听，孩子才会倾诉

第八章 孩子为什么对父母守口如瓶——如何“套”出孩子的心理话

许多孩子有了心里话常常和自己的最好的伙伴说，甚至会跟玩具说，就是不愿意跟自己的父母说。因为在他们眼里，父母跟自己不是一伙儿的，而是跟老师、其他伙伴的家长、甚至跟那些专门跟自己作对的小朋友们是一伙儿的，他们总是站在那些人的立场来训斥自己。所以对父母来说，一定要“站好队”，让孩子感觉你跟他是一伙儿的，才能“套”出孩子的心理话。

1. 孩子为什么不对你说心里话 / 097
2. 不要站在别人的立场上打压孩子 / 102
3. 注意和孩子说话的语气 / 105

第九章 家长愿意听，孩子才愿意说——给孩子说话的机会

在教育孩子的时候，常常会出现这种场景，孩子本来兴致勃勃的想跟父母说话，可是刚一张口，没说上两句，就气呼呼地说道：“不跟你说了！”然后生气地走开了。是什么原因打断了孩子说话的兴致了呢？

1. 沟通从倾听开始 / 110
2. 这样倾听最有效 / 118
3. 允许孩子说“不” / 126

第四篇 沟通的误区

第十章 “我数三个数!”——不要威胁孩子

父母若是让孩子做某事或停止做某事时,孩子若是不听从,父母就会喊道:“我数三个数……”潜台词是,如果我这三个数数完了,你若还没有按我的要求去做,那后果就不堪设想了。在警察抓捕罪犯时,如果罪犯不乖乖就擒,可能会对天鸣枪示警。父母连数三个数对孩子“鸣枪示警”,结果如何呢?

1. 家长数的三个数 / 137
2. “三个数”对孩子的影响 / 140
3. 从“鸣枪示威”到做“甩手掌柜” / 143

第十一章 无理取闹的孩子怎么理——孩子无理取闹时的沟通术

明明电视节目已经错过了,可是孩子非看不可;明明是爱吃的东西没有了,可是孩子非吃不可……孩子无理取闹时,父母常常是气愤不已,或是动手便打,或者是找大老虎来帮忙:再闹,再闹大老虎来把你吃了!可是这些真的管用吗?

1. 以“不理”治“无理” / 148
2. 给孩子画个“饼” / 152
3. “借力打力”与“顺藤摸瓜” / 156





第十二章 “就你？算了吧！”——不要打击孩子

每个孩子心中都有一个小小的梦想，当他们兴致勃勃地把这个想法告诉家长时，家长千万不能看他们一眼，然后轻蔑地说道：“就你？算了吧！”你可知道，你不经意之间的一句话，可能会扼杀一个天才或未来的大人物呢！

1. 不要打击孩子 / 161
2. 正确看待孩子的兴趣 / 166
3. 帮孩子树立理想 / 169

第十三章 倾诉+倾听——家长应学会倾诉，教孩子学会倾听

家长与孩子想要很好的沟通与交流，双方都应学会倾听和倾诉。家长学会倾听，并鼓励孩子倾诉，这样能及时缓解孩子的情绪、帮助孩子解决问题。家长也要教孩子学会倾听，因为倾听对于孩子学习知识和技能、建立良好的人际关系非常重要。同时，家长也要学会向孩子倾诉，这样能与孩子在平等的基础上进行交流。

1. 鼓励孩子倾诉 / 174
2. 教孩子学会倾听 / 178
3. 父母要学会倾诉 / 182

第五篇：和孩子说话有技巧

第十四章 慎夸“你真棒”——父母该如何夸奖孩子

赞赏是鼓励孩子往正确方向成长的有效方式，但是在夸奖孩子时一定要注意，不要凡事都空泛地说道“你真棒”“你真行”。我们知道大豆有营养，但是直接吃大豆不如精细加工出来的更好吸收。所以对

于赞赏的话，也要精细“加工”，这样对孩子才更有“营养”。

1. 一片赞赏一片光 / 189
2. 别这样夸孩子 / 193
3. 夸奖孩子有方法 / 199

第十五章 “你真乖”的杀伤力——不要用“乖”来要求孩子

有些父母在教育孩子时常说的一句话就是“乖，听话！”“你真乖”。孩子乖是好事吗？乖就是处处听父母的话，按父母的意思行事，讨父母的欢心，这样时间一长孩子会压抑自己，不敢表达真实的自我。“乖”只是让父母省事省心，而对孩子的成长却存在一定的弊端，所以慎用“乖”来束缚孩子。

1. “你真乖”对孩子的束缚 / 207
2. 你可以不乖，但不要学坏 / 210
3. 引导孩子表达自己的真实情感 / 214

第十六章 “不关你的事，一边玩去！”——让孩子在参与之中成长

盼望着下课，盼望着放学，盼望着长大，这是很多孩子的心理特点，为此他们会有不同程度上的逞强，希望借此证明自己长大了。有些父母偏偏不给孩子这样的机会，时刻把他们当作一个孩子，若是孩子“逞强”，则会遭来父母的痛斥。父母的这种做法会使孩子的成长热情受损。

1. 不要打击孩子的积极性 / 218
2. 我需要你的帮忙 / 222
3. 适时上演“小鬼当家” / 225

第十七章 “这是谁干的？”——父母追究责任，孩子寻找借口

家长走进屋里，发现花瓶被打碎了，对孩子立刻怒目相向，生气地问道：“这是谁干的？”如果家里有两个及两个以上的孩子，他们





肯定会互相推诿；若是一个孩子，则会推卸责任：小猫弄碎的，风弄碎的……

1. “这是谁干的”带来的负面作用 / 231
2. 弥补错误比追究责任更重要 / 234
3. 培养勇于担当的孩子 / 236

第十八章 “你呀，一辈子都这样了！”——不要给孩子乱贴标签

心理学上有一个定义，叫做“贴标签效应”，是指一个人被一种词语名称贴上标签时，他就会做出自我印象管理，使自己的行为与所贴的标签内容相一致。如果你总是说自己的孩子笨，那他便开始认为自己笨。如果你总是骂自己的孩子淘气，那他就会向你显示自己的淘气。如果你给自己的孩子贴上标签，他就会向你的标签的方向发展。他会认为反正自己就这样了，而不会再去改正。

1. 贴标签效应 / 239
2. 家长一定要嘴下留情 / 243
3. 帮助孩子重新认识自己 / 248



第一篇

尊重是沟通的基础

社会在发展,时代在进步。如今,许多儿童身上出现的问题,不少是家长自己过去没有遇到过的。

新时期的父母不仅要了解孩子的身体、起居、生活、健康,更要了解孩子的学习兴趣、爱好、心理,要把握住孩子的成长规律,预见到孩子心理困惑期可能出现的问题,防患于未然,很好地把握住孩子在成长过程中的若干个“第一次”。



第一章 蹲下身子说话 ——学会尊重孩子

有些父母对待孩子，不是高高在上俯视孩子，就是将孩子顶在头上，对孩子唯命是从。其实，正确对待孩子的方式应该是放下架子，蹲下身子与孩子对话。

当父母放下架子，与孩子保持同一高度，用孩子的目光看事物时，就会发现一个全新的世界，这样，与孩子沟通就会容易得多了。

1. 放下家长的架子

有个一分钟短剧是这样演的：爸爸打儿子，5岁的儿子委屈地瞪眼直盯着爸爸，愤怒地问道：“你凭什么打我？就凭你是爸爸吗？”面对儿子，当爸爸的无言以答。

看看我们身边的一些父母，凭借自己的家长身份，对孩子做了哪些过分的事情：我可以打你，我可以骂你，我可以命令你……因为我





这样说孩子才会听
那样听孩子才肯说

是你的家长。

其实这种时时强调自己的家长身份，处处显示自己的家长地位，总是端着家长的架子，无形之中在自己与孩子之间划出了一道鸿沟，影响了与孩子的沟通与交流。由此可见，许多时候，孩子和父母的隔阂往往是父母自己一手造成的。德国心理学家黑尔加·吉尔勒曾经说过：“如果您放弃权力，放弃您的优越感，那么您得到孩子的信任和尊敬的机会就更大。”

一位爸爸，常常在孩子面前摆出家长的架子，喜欢像长官一样对孩子发号施令，总强调做爸爸的比孩子强，所以孩子要无条件听从爸爸，这让孩子非常反感。有一次，他的儿子问道：“是不是做爸爸的总比做儿子的知道得多？”爸爸回答：“当然啦！”儿子问道：“电灯是谁发明的？”爸爸说道：“看，这你都不知道，是爱迪生嘛。”孩子接着又问：“那爱迪生的爸爸怎么没有发明电灯？”

孩子虽小，但也是有自尊心的。父母总是高高在上，把孩子当成什么都不懂的“小毛头”，这并不会赢得孩子的尊重与信任，反而会使他们反感，他们就会找机会来反驳父母，挑战父母的权威，以发泄自己心中的不满。所以他们不但会找出爱迪生的爸爸，还可能找出姚明的爸爸、刘翔的爸爸、周杰伦的爸爸等等，来反驳自己的父母。

美国精神病学家威廉·哥德法勃曾经说过：“教育孩子最重要的，是要把孩子当成与自己平等的人，给他们以无限的关爱。”无数事实证明，父母如果以居高临下的姿态来跟孩子说话，反而会使孩子产生逆反心理。因为孩子本身就是一个独立的个体，别看他们小，但他们也有自己的人格和尊严，他们都希望父母能够给予他们尊重和平等，而不是被看作啥都不懂、处处不如父母的孩子。

所以，对于父母来说，要想逾越和孩子之间的鸿沟，就必须放下架子去和孩子交朋友，去了解透视孩子的内心世界。黑尔加·吉尔特勒曾介绍过一种与孩子交谈的方法，比如和年幼的孩子讲话时，最好蹲