

好父母
好孩子
书坊
Good Parents Good Baby Bookstore

父母与孩子轻松沟通的圣经

改变孩子的 有效沟通

赵健 邹舟◎主编



日本有史以来最畅销的亲子教育书

销售突然100万册

亚马逊读者“五颗星”盛赞，百万家庭一致推荐

聪明的父母总是善于与孩子进行心灵的沟通。因为，一个对孩子心理一无所知的父母，是无法对孩子贯彻自己的教育理念的，孩子有意见得不到及时交流，主要责任在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候，甚至有的父母认为对孩子唠叨一顿就是沟通，结果自然是适得其反。

●适用于1-15岁孩子的父母●

内蒙古人民出版社



父母与孩子轻松沟通的圣经

改变孩子的 有效沟通

赵健 邹舟 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变孩子的有效沟通/赵健、邹舟主编.—呼和浩特:内蒙古

人民出版社,2008.7

(好父母好孩子书坊)

ISBN 978-7-204-09659-6

I.改… II.赵… 邹… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111393 号

好父母好孩子书坊

赵健 邹舟 主编

-
- 责任编辑 王继雄
封面设计 沐雪
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷 北京洲际印刷有限责任公司
经 销 新华书店
开 本 1/16
字 数 2000 千字
印 张 140
版 次 2008 年 10 月第一版
印 次 2008 年 10 月第一次印刷
印 数 1~5000 册
书 号 ISBN 978-7-204-09659-6/G·2793
定 价 298.00 元(全十册)
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

很多父母存在着这样一个误区,他们觉得和孩子交流起来应该很简单,但是,实际情况是,他们一不小心就用了错误的沟通方式,使孩子本应该敞开的心永远地关闭了。

不少父母有这样的苦恼:孩子读书了,年级越高,父母与孩子的共同语言反而越来越少了,最后只剩下“功课写了没?”“该吃饭了!”“该睡觉了!”“考试怎么这么糟!”“赶快去练琴!”等。

孩子在时光飞梭中长大,有一天,父母发现孩子的成长出现了问题,他们才发现自己一点也不了解孩子,更可悲的是,父母们已经不知道怎样去了解孩子、跟孩子说话了。

日本著名的教育家多湖辉,在他的著作中,曾多次提醒:做一个负责的父母,千万要以身作则,用好的言传身教给孩子积极的影响,说话与沟通方式都会潜移默化地给孩子深远的影响。

当一个孩子不懂得与人沟通、口出恶言、在校的人际关系出现问题、对自己毫无自信时,其深层的因素,往往可以归咎于父母未能传达一种好的沟通方式给孩子。我们完全可以推断,孩子的父母一定也无法与孩子好好沟通,两者在生活中绝对有严重的亲子冲突,甚至父母完全不了解自己的孩子;甚至有可能,孩子不愿意与父母对话,更别谈敞开心胸袒露心声。

确实如此，现在的孩子不少错误的说话方式，如同多湖辉所说的，多数来自错误的家庭沟通模式。而要彻底改变孩子的问题，唯有从父母做起，从改变父母的沟通做起。

因此我们希望，将这套行之有效的沟通方法，以一种轻松有趣的方式来告诉各位父母，期望父母以此能够改变与孩子的不良关系。无数事实的证明让我们有理由相信，只要掌握这一套有效沟通方法，孩子自然可以得到父母的有力协助，并因此变得开朗、自信、优秀。

目 录

CONTENTS

第一章 注意倾听孩子的声音

父母为什么要倾听 /2

怎样做到倾听 /3

做倾诉的榜样 /7

要孩子说出真心话 /10

不要打断孩子诉说/13

把握倾听的时机/16

孩子的肢体语言和潜台词 /17

反应性倾听效果好 /18

倾听要多听少说 /21

把爱融进倾听 /23

目 录

第二章 沟通由“心”开始

- 父母主动打开心扉 /28
- 放下家长的架子 /29
- 别伤了孩子的自尊心 /31
- 从孩子的角度想问题 /33
- 给孩子应有的尊重 /35
- 没有秘密的孩子长不大 /37
- 允许孩子犯错和失败 /39
- 父母适时自我反省 /41

第三章 与孩子沟通的语言艺术

- 不要使用语言暴力 /46
- 赞美孩子要有技巧 /49
- 勇于向孩子道歉 /51
- 拜孩子为师 /54
- 用谅解感化孩子 /56
- 不妨幽他一默 /59
- 批评孩子的艺术 /61

第四章 创造良好的沟通环境

营造和谐的家庭氛围 /66

给孩子发言的机会 /69

呼唤平等民主的家庭关系 /72

创造利于成长学习的环境 /75

允许孩子与自己辩论 /78

与孩子沟通时注意语气 /80

不讲老师的坏话 /82

让孩子感觉到尊重 /85

第五章 沟通要注意细节

父母保持良好的形象 /92

承诺要兑现 /98

把握沟通的最佳时机 /101

眼神,最坚定的交流 /102

微笑,最美丽的语言 /106

抚摸,最温柔的安慰 /109

拥抱,最深情的爱意 /112

沉默,最有力的鞭答 /115

亲子沟通的其他细节 /118

第六章 提高孩子的沟通素质

健康的心理是沟通的基础 /122

好个性才有好沟通 /123

提高语言沟通能力 /127

鼓励孩子真实表达自己 /128

训练幽默感 /131

让孩子不对父母依附 /134

让孩子有自己的圈子 /136

获得友谊的方法 /140

第七章 特殊问题的沟通方式

厌学问题 /144

“代沟” /145

孩子说谎话 /150

学生早恋 /153

性教育问题 /156

“网瘾”问题 /160

第八章 缓解和避免与孩子的冲突

怎样处理孩子的“非暴力不合作” /166

避免易产生冲突的字眼 /169

忽略孩子不适当的行为 /171

让孩子分心做其他事 /173

善用幽默调和僵局 /174

不同的年龄设定适当的限制 /176

第九章 不良沟通害处多

越唠叨,越不听 /180

强迫,会事与愿违 /181

恶语,伤人心 /184

不要盲目责怪孩子 /186

吼叫让事情更糟 /189

溺爱孩子没道理 /192

不要对孩子放任自流 /195

“不打不成器”不可信 /197

第十章 如何与青春期的孩子沟通

了解青春期孩子的特点 /202

不对青春期抱有成见 /205

父母言行要得当 /207

理性对待“偶像”崇拜 /209

缓解孩子的心理压力 /211

叛逆的孩子不可怕 /213

父 子 成 公 十 二 要 则

Chapter

1

第一章

注意倾听孩子的声音

父子成公十二要则

Yan Xue Gao Jue

父子成公十二要则

父子成公十二要则

父母为什么要倾听

有一次,美国知名主持人林克莱特访问一名小朋友,问他:“长大后想要当什么?”小朋友天真地回答:“嗯……我要当飞机的驾驶员!”林克莱特接着问:“如果有一天,你的飞机飞到太平洋上空所有引擎都灭了,你会怎么办?”小朋友想了想:“我会先告诉坐在飞机上的人绑好安全带,然后我挂上我的降落伞跳出去。”当在现场的观众笑得东倒西歪时,林克莱特继续注视着这孩子,想看他是不是自作聪明的家伙。没想到,接着孩子的两行热泪盈眶而出,这才使林克莱特发觉这孩子的答案远非如此简单。于是林克莱特问他说:“为什么要这么做?”小孩的答案透露出一个孩子真挚的想法:“我要去拿燃料,我还要回来!我还要回来!”

这个故事告诉我们,不倾听孩子,就会导致沟通不畅,以致很可能伤害孩子的心灵受到伤害,影响到孩子的成长。

倾听,是和孩子进行有效沟通的前提。“倾听”可以给孩子以积极的心理暗示。因为倾听对孩子来说是在表示尊敬,表达关心,这也促使孩子去认识自己和自己的能力。如果孩子感到,他能够自由地对任何事物提出自己的意见,而他的认识又没有受到轻视,父母欢迎孩子的任何想法,尽管有时可能是错误的。这种体验有助于孩子勇往直前,对什么事情都问个为什么?怎么会是这样?这可以使他毫不迟疑、无所顾忌地发表自己的意见,先是在家里,然后在学校,将来就可以在工作上、社会中自信勇敢地正视和处理各种事情。

不能做到倾听,也就无从知道孩子的心里究竟在想什么,连孩子想什么都不知道,根本谈不上沟通。

倾听是一种艺术,也是一种学问,与孩子进行沟通之前我们首先要倾听对方的意见与看法,认真地倾听和了解孩子心中的真正想法,多方面综合地观察各种不同的见解后再提出自己的意见,这样做不但可以达到沟通的目的,孩子也容易对你的沟通方式产生好印象,接受你所说的话语和观点,拉近彼此间的距离。

如果你每一天都和孩子们在一起,你的每一分钟都在倾听他们的诉说,那会是个很有趣的过程,你能从中获得很多让你惊异、让你深思的东西。这些东西在你们今后的沟通中起着不容忽视的作用。

与孩子们沟通的话题很多,孩子一天到晚都会讲个不停,父母应该时常反省有没有真正听一听、悟一悟。聪明的父母就很注意倾听,所以他们知道了孩子心里想什么,沟通也因此变得更容易。

不知道怎样倾听,也就不知道孩子究竟在想些什么,也就无法与孩子有效的沟通。作为父母,如果你想将自己的孩子培育成有用的人才,如果你重视和孩子的沟通,你就必须从学会倾听开始。

怎样做到倾听

很多家长以为倾听很简单,很容易就能做到。其实完全不是这样,要做到让孩子满意的倾听,父母一定要遵循一定的规律。

首先,父母要用心。

父母要做个有修养的听众,要肯花时间,有耐性,用心走进孩子的世界,积极发现孩子的优点,然后对孩子的优点进行发自内心的赞扬。鼓励孩子,尝试着不去批评孩子,只要父母能够耐心地这样去做,了解关怀孩子,孩子就会很乐意和父母在一起,如此,拥有一个心理健康的孩子并非梦想,孩子也能比较顺利地迈向成功之路。

孩子通常比较渴望得到生活中重要人物的爱护与肯定，这通常包括父母、师长等。父母要从小了解孩子的内心需要，要倾听孩子说话，如果父母只顾自己的感情需要，而不顾及孩子的心理需要，孩子就感到很孤独。仔细倾听孩子的诉说并回答孩子的问题以便加深亲子关系，加强孩子的信赖和安全感。注意孩子讲话的内容，并表达父母的理解和同情，不要对孩子的感情或意见武断地表示否定的态度。同时，要公正地评价孩子，有一些父母喜欢这样说：“你总是忘记……”，“你看看邻居家的孩子……”，等等。孩子也希望父母不要当着他们同伴的面说自己的不足，如果确实要受到批评，最好私下悄悄地进行。

其次，让孩子感觉到被关注。

关注在倾听中的一个重要环节，它能使孩子从父母那儿获得亲切与安全的信息。所谓关注，是指父母通过自己的行为与语言，给孩子一个“我正在专心听你的诉说”的信息。

孩子也有自尊心，希望别人能重视自己，希望与在乎自己的人进行交流与交往。如果只有孩子单方面的交流愿望，那不就成了“单相思”吗？这样沟通就很难进行下去。因此，倾听的一个重要步骤就是关注。

关注技术分两类，一类是体态语言，一类是口头语言。

1、体态语言

体态语言就是通过人的面部表情、眼睛、手、脚以及身体的动作、姿态，传达某种情感的不言之语。如在舞台上，好的演员会用许多体态语言表达自己的情感，一举手、一投足、一个转身都表达了丰富的内心情感。在倾听孩子的诉说时，父母可以用许多体态语言对孩子表示关注。如：

◎让孩子坐下，自己也靠近孩子坐下。空间距离中包含着心理距离，心理距离与空间距离成正比，空间距离越大，心理距离也越大；相反，空间距离越小，心理距离也越小。

◎父母坐的时候要使自己的身体前倾，不要后仰。前倾表示重视孩子的讲话，后仰则显示出对孩子的一种不在乎。

◎父母的表情要与孩子“同频共振”，也就是说，要与孩子的情感相吻

合。如果孩子当时非常痛苦,父母要有沉重的表情;如果孩子很高兴,父母也要流露出愉快的神情。

◎如果孩子说到伤心处,有时会痛哭,这时,父母最好的做法是递过手绢、纸巾,或为孩子拭泪,但不要阻止。因为哭也是一种宣泄,有利于身心健康。递上手绢或纸巾是对孩子哭的行为的一种支持。

◎将孩子抱在怀里,抚摸他的头发、脸颊、肩膀,亲亲孩子。在孩子很小的时候,父母很乐于表达亲昵的行为,其实孩子长大后,也需要温暖的身体接触,这可令孩子切身体会父母的关怀。

2、口头语言

父母还可用口头语言来表示关注。如“嗯”、“噢”、“我知道了”之类的话语,表示自己正在专心地关注孩子讲话。如果父母只倾听孩子说,而不用自己的声音传递关注,会引起孩子的误会,以为父母在想别的问题,没有在倾听他说话。当然父母的口头语言要简洁、清晰、合情。如孩子在觉得委屈时,父母却只是一味地告诉他“没关系,坚强一点”“这没什么好难过的”,会让孩子觉得父母一点都不能体会他的感受,若父母说:“你很难过,我要是你也会有这种感受的。”相信会有截然不同的效果。

在对孩子用语时,低声细语能让孩子感到与父母处在平等的地位上。孩子的情绪极易受外界环境的影响而发生变化,高声训斥会使孩子因受到突然袭击而惊慌失措,精神处于高度紧张状态,甚至引起反感,反而听不进你的话。常用温和亲切的低声调来与孩子对话,还可以增强孩子对父母的信任感,增强孩子与父母进行交流的自信心,并能增进孩子和父母间的关系。

3、沟通需要父母的耐心

父母在与孩子交谈时,要耐心倾听他们的每一句话。要知道,孩子希望父母与他一起分享成长中的感受。父母一定要记得,如果你与孩子交谈时,露出似听非听、爱理不理的神态,再小的孩子也会用手捧着你的脸,要你注意听他讲话,大一点的孩子甚至会说:“你看着我说话好吗?”孩子的做法实际上告诉我们:他希望父母专心听他说话,以表示父母对这样的谈话是重视的,是把他当作一个平等的人来看待的。

要孩子有所成就,父母首先要耐心了解他的心思,才能帮助他。父母应该说是世界上最了解自己孩子的人,但事实上并不尽然。

父母应该首先营造耐心倾听的氛围,赢得孩子情感上的信任,才能与孩子达到无拘无束交流的默契。记住,不要还没有听完孩子所讲的整个过程的来龙去脉,就妄下结论。如孩子告诉你,他今天被老师批评了,你马上就来说一句“一定是你上课不认真听,犯错了”。久而久之,孩子就会与你没话好说了。只有当你耐心倾听孩子的话,知道孩子的许多经历后,才会获得正确引导孩子的机会。

我们经常看到孩子兴冲冲想跟父母谈一些事情,但父母都总是忙着做其他的事,叫孩子等会儿再说,或者孩子诉说一件委屈的事,没想到父母一听就发火、责骂,根本不去了解真正的缘由,久而久之,亲子之间的沟通就会发生问题。

在成年人的世界里,有一种特别受大家欢迎的人,他们在听对方谈话时,无论对方的地位怎样,总是细心、耐心、专注地倾听,说者自然也就感觉畅快淋漓,受到重视。

我们也曾这样耐心地对待过我们的孩子吗?每当孩子主动要向你倾诉,你可曾放下手中的工作,让他畅所欲言,把心中的郁闷宣泄出来。有时只是一时想不开,过度地焦虑;有时真希望有人为他分担一些痛苦。这时候,他也许会对父母吐露心事,希望得到你的支持和鼓励。亲子之间如果能彼此倾诉,经常恳谈,问题会少得多。

如果孩子说话得不到父母的重视,他们只能把自己的秘密埋藏在心里,做父母的就很难知道孩子所思所想,这样对孩子的教育就会无的放矢,无所适从。如果孩子的说话权得不到父母的尊重,久而久之,孩子就会与父母产生对抗情绪,以致双方相互不信任,沟通困难。一份调查显示:70%~80%的孩子心理卫生问题和家庭有关,特别是与父母对孩子的教养和沟通交流方式不当有关。如果父母不让孩子把话说完,一方面不利于孩子表达能力的提高,另一方面使孩子产生自卑情绪。孩子对着父母诉说内心的感受,是提高表达能力,增强社会交往能力的极好机会;将孩子的这一机会剥夺,孩子的