

孩子， 我们聊聊天吧

〔中国台湾〕陈安仪◎著

有效沟通的亲子聊天术

孩子， 我们聊聊天吧

[中国台湾] 陈安仪◎著

有效沟通的亲子聊天术

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子, 我们聊聊天吧 / 陈安仪著. — 兰州: 甘肃
少年儿童出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5422-4629-5

I. ①孩… II. ①陈… III. ①家庭教育—语言艺术
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 262620 号

书 名 孩子, 我们聊聊天吧
作 者 陈安仪 著
出 版 人 王永生
总 策 划 邓寒峰
项目执行 李 璇
责任编辑 时 岫
装帧设计 颜森设计
出版发行 甘肃少年儿童出版社
地 址 兰州市读者大道 568 号
印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司
出版日期 2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开
印 张 15.5
字 数 200 千
印 数 1~3000
书 号 ISBN 978-7-5422-4629-5
定 价 36.00 元

推荐序

对话与沟通是教养的基础

——何琦瑜（《亲子天下》杂志执行长）

作为《亲子天下》杂志总编辑，同时是两个孩子的妈，我很尴尬地坦承，大多数时候我没有耐性细读妈妈们写的教育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文稿，很容易感到烦腻，但安仪的文字让我有惊喜与发现，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”。在亲子对话或生活片段里，她能谈论出对读者有益的主题或信息，而不只是一般妈妈的自言自语。另一方面，她总是能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，令人读文如见其人。看到她的家庭故事，常常能联想到自己的困难、坚定解决困难的意志。

安仪不只是两个孩子的母亲，她从创办母乳协会开始，

就是热心的志愿工作者妈妈代表。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”。在与亲子有关的议题上，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，从实际经验中归纳出好想法和实用的好方法，比许多翻译的亲子书更能贴近妈妈们的需求。

对话与沟通是教养的基础。安仪总结的亲子聊天术容易学习，也非常值得参考，特此推荐给所有平凡如我的父母们。

推荐序

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）

“素人艺术家”指的是无师自通、自学成才的艺术创作者。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生活经验与自己的特质风貌，心里怎么想就怎么表现，因此其作品多半流露出天真、自由、原始、热情。

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，加上安仪毫不掩饰自己，以及那些随手拈来的智慧话语——这些创作元素成就了一部感人的作品。

在我从事亲职教育（怎样为人父母的一种成人教育）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！”

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的最重要元素。

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。

作者序 宝贝悄悄话

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 / 6

怎样跟孩子谈天——父母应该知道的五大亲子聊天术 / 9

如何聊出信任与了解——说自己的故事，让孩子掏心掏肺 / 17

和孩子有聊不完的话题——延长亲子共读时光 / 21

你以谁为荣——小心无心伤了孩子的心 / 29

惩罚与抱抱——爱与管教的一体两面 / 33

爸爸的记忆——父亲对孩子教养的重要性 / 38

PART 2 生活大小事，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 / 46

哭——让孩子知道眼泪的重量 / 52

害怕——别教孩子学习恐惧 / 56

养宠物——教孩子认识死亡 / 59

鸟鸟与蓓蕾——与孩子谈性说爱 / 63

帮不帮，要想想——从容与帮助的界线 / 67

什么不能玩——思索“为什么”，比一味地保护更重要 / 71

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 / 76

吃饭的规矩——吃得开心、营养、环保、礼貌 / 80

诚实地面对自己——诚恳地回答孩子的问题 / 86

硬起心肠立界线——教孩子厘清人我分界 / 92

想要与需要——等待与得不到背后的幸福 / 96

不理人的下场——让孩子自订罚则 / 101

满嘴没有好话的孩子——正向看待负向气质的个性 / 104

功课风暴——写错要比空白不试试看来得好 / 109

生命可不可以替换——借电影讨论生命教育 / 117

讲反话——引导孩子正向思考 / 121

骂脏话——帮孩子打价值观预防针 / 126

飞毛腿与铁金刚——希望孩子们彼此相爱 / 131

PART 4 妙文怪答

——聊出了解，教出潜力，激发独立性

如何面对孩子的挑衅——要让孩子卸下心防，请释出善意 / 138

坐不住的孩子——孩子为什么一定要坐得住呢 / 143

第一次自己坐公车——孩子自有独立的本能 / 147

小阳光的圣诞——让孩子公平自在面对每个人 / 151

小小老板娘——给孩子适当的责任感 / 156

女儿的生日会——让孩子享受耕耘后的喜悦 / 161

别敷衍孩子的问题——孩子问问题，家长要跟着动脑 / 165

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 / 172

5岁再上幼儿园——学习需要等待 / 176

妈妈的支援系统——主动开发帮忙带孩子的人情名单 / 183

如何为孩子选学校——从孩子特质及现实条件决定 / 187

和孩子一起走入校园——“选”学校不如“跑”学校 / 192

如何指导孩子写小日记——思考题目、分段写作大补贴 / 197

希望孩子将来赚多少钱——未来是专家的天下了 / 202

补“优”还是补“缺”——孩子的未来建立在他的优势上 / 208

给孩子留一点白——教养中的自由 / 212

六大“玩”法——就怕孩子不会“玩” / 216

我的孩子不打电子游戏——孩子不宜过早学习图像思考 / 221

戒电视——失去第四台的生活更美好 / 225

现代好爸爸——男人也要负起教养、育儿的责任 / 229

作者序

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，它带给我深刻的省悟和反思。

女儿一年级上学期快结束时，我看到她的联络簿上有一条：“×月×日，请缴交阅读记录。”原来，台北市的小学为了配合教育部门“深耕阅读”的计划，每个学期一开始就会发下一本阅读记录簿，要求小朋友将每天阅读的课外书书名、读书日期记录下来，期末交回学校。统计后，阅读课外书籍超过100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，她只要看到人家书架上有故事书，就会情不自禁地忘记玩耍，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一一抄录在“阅读记录簿”上。因此，到期末要交“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着“明天交‘阅读记录’”时，我忍不住生气地说：“你又忘了带记录簿回来！你看过的书都记录下来了吗？如果没有记录到100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，用一双眼睛幽幽地望着我：“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100本，有没有得到奖状，一点儿也不重要。”刚上一年级的女儿，已经在阅读厚度超过100页的少年小说了，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呢？

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，是静静地互相解释；有时候，是大声地争辩。

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，我们母女就“人究竟可不可以有秘密”这件事展开了激辩。

“我们并没有说他的坏话，我们只是说‘叽呢咕噜’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。但是，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呢！”

“很好！那妈妈决定，从现在开始，接下来一整天，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？而父母只有不用“顶嘴”这顶大帽子扣住孩子，才能够知道孩子不服气的地方在哪里，他的态度为何而来。

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脾气，对着犯错、不听话、态度不佳

的孩子叫嚣，甚至动“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哦！”

“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，更珍惜她甜蜜的童言童语，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？”

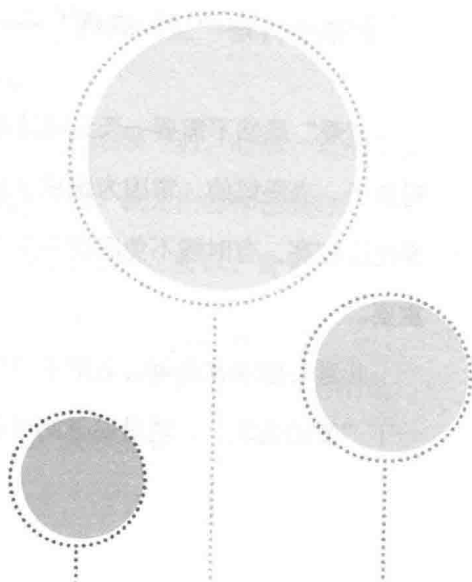
“因为我要跟你住在一起，永远不分开。”

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，就心满意足了。

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，我还来得及在妈妈卧在病榻时，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，讲故事也是

“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