

精装版


把话说到 孩子心里去

卢志丹◎著



How to Talk to Kids

教育孩子，须从与孩子谈心开始。
最好的父母，就是与孩子心灵相通的父母。

孩子为什么总把你的话当成“耳旁风”？让孩子“听话”怎么就这么难？
——说到底，都是爸爸妈妈的错，因为除了大呼小叫或者悲情表演，
你从未将话说到孩子的心里去！





你讲了一堆大道理，
为什么孩子还那样？

 中国出版集团
 现代出版社

How to Talk to Kids
把话说到
孩子心里去

你讲了一堆大道理，
孩子还那样？

卢志丹◎著

 中国出版集团
 现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

把话说到孩子心里去 / 卢志丹著. —北京: 现代出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5143-5357-0

I. ①把… II. ①卢… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第 237228 号

作 者 卢志丹
责任编辑 张桂玲
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (传真)
网 址 www.xdcbs.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 14.5
版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-5357-0
定 价 38.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

前 言

PREFACE

每一个父母，每天都要面临的问题是：如何对孩子说话？该对孩子说什么样的话？怎样才能把话说到孩子心里，使孩子乐于接受，从而听话？——这些看似平常的问题，实际上是困扰许多父母的棘手难题，也是导致一系列亲子矛盾冲突的症结所在。

美国原子能委员会前主席赖斯狄思说：“沟通是一种教育方式，纷争往往因误会而起，解决之道在于沟通。”父母要卓有成效地和孩子进行沟通，就要掌握与孩子说话的艺术，善于把话说到孩子心里去。

除了极少数通过肢体体罚等粗暴方式教育孩子的家长外，绝大多数家长都是通过谈话、交流、沟通，对孩子施以引导和教育的。因此，家长以何种方式对孩子说话、对孩子说什么样的话，直接决定着家教的成败。

父母的话，是植入孩子心中的一粒种子，会深深影响孩子的一生，父母把话说到孩子心里去，对于塑造孩子健康的人格，对于促进孩子学业进步，对于和谐亲子关系，具有无可替代的作用。

无数成功的家教案例表明：孩子听父母的话，乐于接受父母的开导和教诲，走向成才之途的原因，首先是父母掌握了与孩子有效沟通的“话术”，把每一句话都说到孩子心里去了。

无数失败的家教案例也表明：孩子不听话、叛逆、不接受父母的教导，甚至和父母对着干，其中一个至关重要的原因是，父母不懂得如何跟孩子说话，没有把话说到孩子的心里去，引起了孩子的反感，进而引发了

亲子争吵，甚至埋下家庭悲剧的祸根。

有位教育专家说：世界上最好的家庭教育，在父母与孩子的对话中。

再时髦的家教理念，再管用的家教方法和措施，都必须通过亲子间的交流、对话、沟通去实施和实现。因此，父母如何把话说到孩子的心里去，实乃家教问题中的关键。一切家教问题几乎都可以统摄到父母如何和孩子说话上去，抓住了“把话说到孩子心里去”这个家庭教育的枢纽，就能产生“牵一发而动全身”之奇效。

“把话说到孩子的心里去”，片言居要，扣准了父母的心弦，道出了父母的苦衷。

本书以现代教育理论和大量正反面事例，阐明了父母“把话说到孩子心里去”的现实意义和重要作用；对父母与孩子说话时的态度、方式、语调、措辞、时机等细节，进行了深入探讨；对父母如何针对孩子的气质特点和心理特征，有的放矢地说话，作出了独到解析；对批评、激励、赞赏、拒绝孩子的说话艺术，展开了重点阐述；对父母面临孩子成长成才过程中的生活、学习、交往、挫折、逆反等各种难题时，如何通过说话谈心对孩子施以正确的、及时的、有力的引导，提供了行之有效的措施。

可以说，本书是一部每一位父母必读的“教子话术宝典”。

父母的一句话，往往就能改变孩子的一生。父母所说所言，是雕琢孩子成才的最锐利的刻刀。为了营造和谐融洽的亲子关系，更为了孩子的快乐成长、早日成才和人生成功，每一位父母都要做有心人，都应当读读这本《把话说到孩子心里去》，熟练掌握教子话术，灵活运用说话技巧，真正把每一句话都说到孩子心里去！

卢志丹

目 录

c o n t e n t s

第1讲 说不到心里，孩子怎会听

1. 没有不听话的孩子，只有不会说话的父母 2
2. 把话说到孩子心里去，是一门艺术 5
3. 孩子最听不进这类话 8
4. 美国父母如何把话说到孩子心里去 10
5. 给孩子一点儿“不听话度” 12

第2讲 家长越唠叨，孩子越逆反

1. 孩子们的烦心事儿 15
2. 唠叨没完，会起反作用 18
3. 好好的为什么说话变成了唠叨 20
4. 尝试把唠叨变成提问 23
5. 提高说话质量，减少唠叨数量 25

第3讲 与孩子平等地交谈

1. 给孩子平等对话的机会 28
2. 蹲下来与孩子说话 31
3. 开口前，换位思考 33
4. 尊重孩子争辩的权利 36
5. 真诚地向孩子道歉 39

第4讲 倾听孩子的心里话

1. 聆听孩子的真实想法 42
2. 不要打断孩子的话 44
3. 如何让孩子吐露心声 46
4. 有效倾听孩子的技巧 48

第5讲 态度对了，孩子也就听了

1. 少一些粗暴，多一些温和..... 51
2. 不用命令的姿态跟孩子讲话..... 54
3. 宽容就是一种说服力..... 56
4. 讲究诚信，说话算数..... 59
5. 态度越幽默，孩子越快乐..... 61
6. 调子尽量低一点..... 64

第6讲 不言之教，无声胜有声

1. 大爱无言，适时沉默..... 68
2. 不明说，巧暗示..... 71
3. 重身教，做榜样..... 74
4. 父母吵架，孩子最受伤..... 76

第7讲 摸清孩子的气质说对话

1. 你的孩子属于哪种气质类型..... 80
2. 把握孩子气质类型的9个维度..... 83
3. 软言细语引导脾气暴躁的孩子..... 88
4. 多鼓励和赞扬活泼型孩子..... 90
5. 和内向孩子说话时应注意的..... 92
6. 耐心开导固执的孩子..... 94

第8讲 针对孩子的心理说准话

1. 孩子的基本心理需要..... 99
2. 仔细揣摩孩子的真实心理..... 101
3. 对自卑的孩子说：你一定行！..... 103
4. 劝说转化孩子的嫉妒心..... 106
5. 间接劝导虚荣心强的孩子..... 109
6. 温和疏导孩子的逆反心理..... 112

第9讲 选对谈话的时机说透话

1. 遇物而诲，择机而教 116
2. 教诲孩子的最佳时机 118
3. 利用具体情景与孩子说话 122
4. 假期里是亲子交流的良机 124
5. 切忌在大清早训斥孩子 126
6. 进餐时数落孩子不可取 128

第10讲 批评孩子要留有余地

1. 不要一味贬低孩子 131
2. 以乐观的方式批评孩子 134
3. 含蓄委婉，迂回暗示 137
4. 人前不教子，给孩子面子 139
5. 不“扩大化”，不“翻旧账” 141
6. 斥责孩子忌大声 143
7. 慎重使用批评性体态语言 145

第11讲 激赏孩子应掌握分寸

1. 孩子心里最深层的需要 148
2. 一句最能激励孩子的话 151
3. 称赞孩子的话尽量具体点 154
4. 夸孩子漂亮，不如夸他的品质 156
5. 夸孩子聪明，不如夸他努力 158
6. 分数并非赞美孩子的唯一原因 160
7. 鼓励孩子挑战挫折和失败 161
8. 物质奖励不能滥用 164

第12讲 拒绝孩子宜合情合理

1. 孩子需要父母确定的“围墙” 167

2. 以爱的理由对孩子说“不” 170
3. 科学拒绝孩子不伤心 173
4. 拒绝孩子，因人而异 176
5. 这样拒绝孩子不可取 179
6. 不要拒绝来自孩子的爱 181

第 13 讲 如何问，如何答

1. 以巧问激发孩子的创造力 184
2. 引导孩子多问“为什么” 186
3. 回答孩子问题的原则 188
4. 艺术地回答孩子的性提问 190

第 14 讲 把故事讲到孩子心里去

1. 孩子听故事，益处何其多 195
2. 给孩子讲故事是一种享受 197
3. 讲好小故事，大大有学问 199
4. 用讲故事开发孩子的智力 202

第 15 讲 书面谈心，效力独特

1. 在本子上谈心 205
2. 飞鸿传意，书信交流 208
3. 小纸条，大用途 212

第 16 讲 电话交流，网络教子

1. 和孩子通电话注意措辞 215
2. 跟孩子订个“手机使用协议” 217
3. 在网络上与孩子巧谈心 219

后记 223

第1讲

说不到心里，孩子怎会听

听，是因为有人说。作为父母，在指责孩子不听话之前，应该反躬自省：你是如何跟孩子说话的？你在说话前考虑孩子的内心感受了吗？在大多数情况下，是父母不会说话在先，孩子不听话在后。如果你不注意说话的艺术，话说不到孩子心里去，就别怪孩子不听话了，也别抱怨孩子叛逆了！

1. 没有不听话的孩子，只有不会说话的父母

很多父母都发现，当孩子慢慢长大后，无论怎么苦口婆心、唇焦舌敝，孩子就是不听话，着实让人烦恼！于是，心烦气躁的父母常常忍不住甩出这样一句话——

“你这孩子怎么这么不听话？”

家长觉得孩子不听话，问题出在孩子身上；其实，大多数情况下，是家长还没有学会如何跟孩子说话。只有父母会说话，把话说到孩子心里去，孩子才会听话。

记住：没有不听话的孩子，只有不会说话的父母。

有位教育专家去外地探亲，要回北京了，小侄子执意要和爷爷送她到火车站。其实这是一件很好的事，可是侄子的妈妈不答应。侄子就和他妈妈要求了半天，但还是不被允许。

最后教育专家要走了，侄子“倔强”地要上公交车送她，他妈妈当着很多人的面上车拉他下去。弄得司机不知如何是好，教育专家也很尴尬，没办法，只好让司机先开车。

到了城里，孩子的妈妈还是不允许他去火车站，这回孩子竟然先跑了，搞得大家哭笑不得。教育专家只好劝他妈妈先回去。他妈妈冲着跑远的儿子丢下这么一句话：

“回去看我不打死你！”

就在教育专家快上火车的时候，小侄子终于哭了。教育专家问他为什么？他说怕妈妈回家打他。教育专家听了心里酸酸的……

再看看下面这个例子：

白林放学后进门放下书包，就坐到了电视机前。半个多小时过去了，他还没有要离开的意思。

爸爸忍不住提醒起来：“儿子啊，你现在都是初中生了，可不比小学生，不能把时间都搭在这上面，你要抓紧时间学习……”

“好了，好了，你别讲大道理了，我不愿听你说话。”白林一边不满地说着，一边走进了自己的房间。

在家里，白林对学习抓得不够紧，爸爸经常要说上他几句，可他总是这样不爱听爸爸的话。为此，爸爸很纳闷：我都是为了他好，他怎么就不理解呢？

在中国，像这两位一样的家长不在少数。这些父母到底怎么了？

他们有一点是相同的，就是不会和孩子说话。

有了不会说话的父母，才有了不听话的孩子。令人遗憾的是，很多家长在这个逻辑关系上，总是犯错误。

试问，父母和孩子在一起做什么？除了拿巴掌打孩子以外，就是和孩子说话！

可惜我们的父母太不会说话，所以孩子才不听话！当然，话说得不合适，就很容易变成亲子之间一场激烈的唇枪舌剑式吵架。吵架要是还不够劲，很多父母就干脆用拳脚等粗暴的方式来“交流”，用“武力”高压的方式来使孩子达到眼下的服从。就连眼神这种会意开心的交流，也演化成了瞪眼。很多孩子都抱怨：“我家人一和我说话就瞪眼！”似乎不瞪眼，说话的效果就达不到似的。

现实中，很多家长往往是瞪眼、责骂、开打“三部曲”，“眼、口、手”三位一体地完成一次教育交流。这实在是亲子交流的悲哀和家庭教育的

不幸!

很多家长更关心自己说了什么，甚少关心孩子听了什么，甚少关注孩子的想法。这样的背景下，怎么能把话说到孩子的心里去，怎么期望孩子能很好地接受家长的要求，按照父母的思路去行动呢？而对于这种孩子不听话的情况，家长能够认真反思其中原因的又有几人呢？

人为什么要说话？说话的目的就是为了沟通和交流。沟通好了，交流到位了，原来不理解的就能够理解，许多误会也能够消除。

家庭教育最重要的是家长与孩子之间的对话、沟通、交流。只有注重亲子间的有效交流，家长才会顺利地将孩子培养成才。当家长掌握了说话的技巧后，孩子对家长教育的逆反和抵抗就会减少，变得听话，并且向父母期望的方向努力。

父母的语言是雕琢孩子成才的最锐利的刻刀。语言的力量无穷大，足以影响孩子一生。父母说话得体，每句话都能说到孩子心里去，孩子离成才的距离就会更近一步。父母的一句话，往往就能改变孩子的一生。

如果话说不到孩子心里去，父母就是抱着真理，又能拿孩子怎么样呢？

如果父母说的话没有道理，孩子不会听！

如果父母说的话不是时候，孩子不肯听！

如果父母说话的态度不当，孩子不爱听……

最要命的是，不管父母的话有没有道理，只要孩子不肯听，不爱听，就是废话，就是错话！父母要想让孩子肯听、爱听自己的话，就必须掌握和孩子说话的艺术，把话说到孩子心里去。

2. 把话说到孩子心里去，是一门艺术

要彻底解决孩子不听话这个难题，家长应该学习如何保证自己说话的效果，把话真正说到孩子的心里去。这就要求家长一定得用心研究一下说话的方式和谈话的技巧。因为和孩子说话，实在是一门艺术。

先看看下面这两个例子：

例一：孩子从幼儿园回来……

妈妈：“你回来了？”

儿子：“我回来了。”

妈妈：“今天在幼儿园都做了些什么？”

儿子：“没做什么。”

妈妈：“吃的什么点心？”

儿子：“忘记了。”

例二：孩子从幼儿园回来……

妈妈：“嗯！宝贝，让妈妈看看！（专注地看了孩子一会儿。）今天你一定玩得很快乐。”

儿子：“对呀！我和马晓涛一起玩搭积木，我们搭了一座动物园，然后把许多玩具关进去当动物，很好玩哦……”

妈妈：“哇！听起来真的很好玩，可惜我没有玩到。”

儿子：“没关系！下次我教你玩。”

两个例子都是孩子从幼儿园回来，妈妈的动机同样是想要了解孩子今天

过得好不好、做了些什么事、玩得快乐不快乐，但是结果却相去甚远。例一中的妈妈措辞很生硬，命令的方式质问孩子，孩子回答她的问题很不情愿。而例二中，聪明的妈妈以“玩”为突破口打开了孩子的话匣子。试想，幼儿园的孩子不正是以玩为主吗？可见，家长说话的艺术和问话的技巧在与孩子的交流中具有举足轻重的作用。

要把话说到孩子心里去，家长就要把自己也变成孩子，走进孩子的世界，和孩子融成一片。很显然，例二中的妈妈平时一定经常和儿子一起玩，她的话很容易引起儿子的共鸣。因此，父母是否拥有一颗赤诚之心，是非常重要的。

要把话说到孩子心里去，家长就要和孩子密切相处，多关心孩子，了解其想法和需要。要了解孩子，就要多跟孩子接触，从他们的语言及行为中了解他们的想法、喜好以及内在需要。

要把话说到孩子心里去，家长就要学会倾听，重视孩子说的话。如果孩子发现爸爸妈妈十分重视自己说的话，那么他也会很愿意听父母说话。如果父母在孩子说话时总显得心不在焉，或目不转睛地盯着自己喜爱看的电视节目，或还在看手中的书，那么孩子依葫芦画瓢也就不足为怪了。

要把话说到孩子心里去，家长就要注意孩子的反应与态度。现代父母由于工作忙碌，在和孩子说话时，常常会急着表示自己的意见和指示，期望孩子乖乖照自己的话做，最好不要有意见，经常忽略了孩子的反应。和孩子说话时，如果不了解他们的想法及立场，而让孩子感觉与父母沟通会令他不舒服，他们自然而然会避免接触，凡事不愿意向父母透露，亲子间的代沟必然越来越深。

要把话说到孩子心里去，家长就要针对不同的年龄和个性，使用不同的方法。每个孩子都有自己不同年龄段的心理特点，还有属于孩子自己的气质。例如，对于年龄小的孩子需要示范引导，年龄大一点的则需要激励。引导孩子听话，并不是把一个固定的公式硬加在孩子身上，而是要按照不同年

龄、不同个性的需求，在他们的身上找到力量，从而创造孩子能够自觉听话的先决条件。

要把话说到孩子心里去，家长就要把握与孩子说话的时机。与孩子说话不是随时随地都可以进行的，当孩子正专心地学习或做着自己喜欢的事情时，或孩子的心情不好时，父母所说的话尽管有道理，他也是听不进去的。因而父母要根据孩子的具体情况选择并把握教育时机，与孩子进行交流。

要把话说到孩子心里去，家长就要注意运用适当的语气与声调。例一中那位妈妈生硬命令的语言成为她与孩子交流的障碍。合适的声调是指有重点、温暖、支持并有强弱之分。当然，强烈急迫的声调在管教上有其意义，但是最好是在情况真的需要时，才能让孩子有所警惕，否则一旦孩子习惯了这样的语调，就会逐渐失去敏察与聆听他人语意的能力了。

要把话说到孩子心里去，家长就要避免说“我命令你……”“我警告你……”“你最好赶快……”“你真笨”“你太让我失望了”等带有指挥、命令、警告、威胁、责备、谩骂、拒绝等负面意义的话。

要把话说到孩子心里去，家长就要避免喋喋不休、唠叨不断。调查资料显示，当父母在孩子面前喋喋不休，把自己真正要讲的意思和许许多多“废话”，例如抱怨、絮叨或责备都夹杂在一起，或是把要孩子说的几件事和几个要求都混在一起跟他说个没完时，效果反而会适得其反。孩子没有不反对唠叨的，因而家长对孩子说的话不要啰嗦，只要达到了教育目的，就要适可而止。

把话说到孩子心里去，是一门艺术。父母要掌握这门艺术，需要注意的方面是很多的，但其要点不外乎以上诸点。本书后面的章节，就是围绕以上要点充分展开的。相信读完本书后，您一定会成为最会说话的家长，您的每一句话一定会说到孩子的心里去！

3. 孩子最听不进 这类话

英国心理学家认为，语言是成年人与孩子沟通的重要途径，父母和老师的语言内容、表达方式等，对孩子的行为甚至将来的心理发展都有很大的影响。他们经过观察研究，总结出了会挫伤孩子积极性的话、激起孩子强烈反感的话，大致有以下六种类型。

唠叨型：某个道理，孩子明明已经知道，家长仍唠唠叨叨地说个没完。这种唠叨是一种重复刺激，会对大脑皮层产生保护性抑制。因此，家长越说，孩子越听不进去，甚至还会冲撞你。

揭丑型：对孩子的过错，有些父母喜欢当着同学、亲友的面没完没了地数落，挫伤孩子希望谅解、宽恕的心情，孩子就会产生逆反心理，很可能走向父母愿望的反面。过分强调孩子的缺点，甚至攻击孩子的人格和自尊，对孩子的刺激和伤害是相当大的，时间长了还会使孩子丧失自尊和自信，产生自卑感，直接影响孩子的未来成才。

提审型：刚刚发现一些现象，便大惊小怪地对孩子进行审问，并根据主观臆断，把可能性说成现实性。这种草率的做法，极易激起孩子的抵触情绪。

迁移型：把别人身上出现的不良倾向和行为，不分青红皂白地迁移到孩子身上，想当然地千叮咛万嘱咐。这明显与青少年富有上进心和好胜心相悖，把孩子的情感推向对立面，造成孩子对家长的说教充耳不闻，甚至反唇