



有爱好好说

和孩子沟通最有效的 48 个技巧

陈孜虹◎著

如何说孩子才会听，怎样说孩子才肯学

有技巧、有案例，让你一步步成为善于沟通、心态平和的父母
与孩子建立一生的亲密关系

北京市“紫禁杯”优秀班主任、教育类畅销书作者 关承华
IMPI（国际孕育协会）认证婴儿睡眠咨询师、亲子教育研究者 毛豆妈

力荐



朝華出版社
BLOSSOM PRESS



有爱好好说：

和孩子沟通最有效的 48 个技巧

陈孜虹◎著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

有爱好好说：和孩子沟通最有效的48个技巧 / 陈孜虹著. — 北京：朝华出版社，2016.9
ISBN 978-7-5054-3832-3

I. ①有… 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(2016)第170507号
著作权合同登记号 图字：01-2016-4851号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经台湾风向球文化事业有限公司授权出版中文简体字版本

有爱好好说：和孩子沟通最有效的48个技巧

作 者 陈孜虹
责任编辑 刘 怡
特约编辑 赵 曼
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 刘新岭
插 画 柳元彤

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号
订购电话 (010) 68413840 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 环球东方(北京)印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-3832-3
定 价 29.80元

邮政编码 100037

字 数 120千字

推荐序	所谓爱孩子呢，就是好好说话	7
-----	---------------	---

序 言	一个小小的肯定，就能激励孩子的冲劲儿	15
-----	--------------------	----

序 章	即使是责备，也要让孩子觉得“被肯定”	19
-----	--------------------	----

第1章 激励孩子学习欲望的10种有效沟通方式

01	经常激励：让孩子更努力、表现更好	28
02	描绘美好蓝图：让孩子对未来抱持希望	31
03	有针对性地鼓励：帮孩子除去自卑标签	34
04	私下纠正和批评：为孩子保留面子	38
05	转变思维：任性的孩子能变成有主张的孩子	41
06	不敷衍：敷衍地说话是漠视孩子的努力	44
07	不强求：不要让父母的苦心成为孩子的负担	48
08	批评就是批评：让孩子真心改过	51
09	引导式沟通：“你真的这么认为吗？”	54
10	言出必行：“以后再说”是逃避问题或要求	58

目 录

第2章 让孩子增强自信与判断力的10个方法

- 01 **财商教育**：不要干涉孩子如何使用零用钱 64
- 02 **挫折教育**：让孩子体验失败能强化其自我保护的能力 68
- 03 **鼓励冒险**：培养孩子的自信与勇气 72
- 04 **允许犯错**：增强孩子的直觉判断 77
- 05 **无为而治**：听而不闻可以化解孩子的脏话试探 82
- 06 **错误要亲自善后**：让孩子做个勇于担当、有责任心的人 88
- 07 **夸奖要具体、真诚**：顽皮的孩子也会被打动 92
- 08 **专心倾听**：让他敢于开口说话 97
- 09 **把计划交给孩子**：让孩子学会制定计划、做事有效率 101
- 10 **性教育不遮掩**：给孩子树立正确的性观念 104

第3章 做对一件事，胜过百句责备

- 01 **训练思考能力**：多问“你觉得应该怎么处理呢？” 110
- 02 **充分解释**：问“为什么这件事不能做？” 113
- 03 **不逃避**：父母的逃避会扼杀孩子的求知欲 117
- 04 **放低姿态**：向孩子承认“不知道”并不是坏事 120

- 05 给更多的自主权：别抱怨孩子“整天看漫画” 124
- 06 接纳失败：“失败没关系”对孩子更有鼓励效果 129
- 07 尊重孩子的选择：孩子坚持己见时，不要强迫他 133
- 08 帮助发泄精力：孩子反复恶作剧时，应给予代偿的机会 137
- 09 不催促：当孩子害羞时，先让他熟悉环境 140

第4章 这样教，孩子的IQ自然高

- 01 不随便否定：认真倾听孩子的梦想，不嘲笑 146
- 02 不设太多框架：培养孩子的社会性 150
- 03 引导为主：激励孩子动脑筋 154
- 04 找到学习动机：不要“强迫学习” 158
- 05 坚持教育立场：不要对孩子说“求求你……” 162
- 06 不说谎：谎言是最坏的身教示范 166
- 07 教育要具体：称赞或责备时，要指出问题所在 170
- 08 有理不在声高：和声细语可以让孩子专注聆听 174
- 09 尊重：理解孩子之间的约定 178

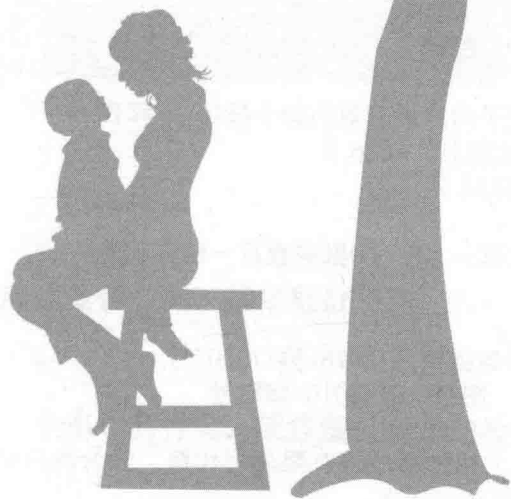
目 录

第5章 找到动机，孩子就会主动学习

- 01 兴趣决定行动：“逼迫”孩子不如“激发”他的学习兴趣 184
- 02 给孩子自省的空间：让孩子自己发现错误 187
- 03 做好自己就是最好：肯定孩子的长项 190
- 04 培养阅读兴趣：给予孩子读书的选择权 194
- 05 排除学习障碍：提高孩子的学习意愿 197
- 06 化解对老师的不满情绪：让孩子喜欢上学习 201

第6章 换个说法，提升孩子的正能量

- 01 不追求完美：要求“拿第一”容易使孩子不自信 208
- 02 言语的暗示：骂孩子“不长进”会让他否定自我 212
- 03 抱持同理心：嘲笑“爱哭”会让孩子变得更压抑 216
- 04 了解行为背后的动机：孩子“吵死了”是因为你忽略了他 220



有爱好好说：

和孩子沟通最有效的 48 个技巧

陈孜虹◎著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目(CIP)数据

有爱好好说：和孩子沟通最有效的48个技巧 / 陈孜虹著. — 北京：朝华出版社，2016.9
ISBN 978-7-5054-3832-3

I. ①有… 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(2016)第170507号
著作权合同登记号 图字：01-2016-4851号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理，经台湾风向球文化事业有限公司授权出版中文简体字版本

有爱好好说：和孩子沟通最有效的48个技巧

作 者 陈孜虹
责任编辑 刘 怡
特约编辑 赵 曼
责任印制 张文东 陆竞赢
封面设计 刘新岭
插 画 柳元彤

出版发行 朝华出版社
社 址 北京市西城区百万庄大街24号
订购电话 (010) 68413840 68996050
传 真 (010) 88415258 (发行部)
联系版权 j-yn@163.com
网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>
印 刷 环球东方(北京)印务有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷
装 别 平
书 号 ISBN 978-7-5054-3832-3
定 价 29.80元

邮政编码 100037

字 数 120千字

推荐序	所谓爱孩子呢，就是好好说话	7
序 言	一个小小的肯定，就能激励孩子的冲劲儿	15
序 章	即使是责备，也要让孩子觉得“被肯定”	19
第1章	激励孩子学习欲望的10种有效沟通方式	
01	经常激励：让孩子更努力、表现更好	28
02	描绘美好蓝图：让孩子对未来抱持希望	31
03	有针对性地鼓励：帮孩子除去自卑标签	34
04	私下纠正和批评：为孩子保留面子	38
05	转变思维：任性的孩子能变成有主张的孩子	41
06	不敷衍：敷衍地说话是漠视孩子的努力	44
07	不强求：不要让父母的苦心成为孩子的负担	48
08	批评就是批评：让孩子真心改过	51
09	引导式沟通：“你真的这么认为吗？”	54
10	言出必行：“以后再说”是逃避问题或要求	58

目 录

第2章 让孩子增强自信与判断力的10个方法

- 01 **财商教育**：不要干涉孩子如何使用零用钱 64
- 02 **挫折教育**：让孩子体验失败能强化其自我保护的能力 68
- 03 **鼓励冒险**：培养孩子的自信与勇气 72
- 04 **允许犯错**：增强孩子的直觉判断 77
- 05 **无为而治**：听而不闻可以化解孩子的脏话试探 82
- 06 **错误要亲自善后**：让孩子做个勇于担当、有责任心的人 88
- 07 **夸奖要具体、真诚**：顽皮的孩子也会被打动 92
- 08 **专心倾听**：让他敢于开口说话 97
- 09 **把计划交给孩子**：让孩子学会制定计划、做事有效率 101
- 10 **性教育不遮掩**：给孩子树立正确的性观念 104

第3章 做对一件事，胜过百句责备

- 01 **训练思考能力**：多问“你觉得应该怎么处理呢？” 110
- 02 **充分解释**：问“为什么这件事不能做？” 113
- 03 **不逃避**：父母的逃避会扼杀孩子的求知欲 117
- 04 **放低姿态**：向孩子承认“不知道”并不是坏事 120

- 05 给更多的自主权：别抱怨孩子“整天看漫画” 124
- 06 接纳失败：“失败没关系”对孩子更有鼓励效果 129
- 07 尊重孩子的选择：孩子坚持己见时，不要强迫他 133
- 08 帮助发泄精力：孩子反复恶作剧时，应给予代偿的机会 137
- 09 不催促：当孩子害羞时，先让他熟悉环境 140

第4章 这样教，孩子的IQ自然高

- 01 不随便否定：认真倾听孩子的梦想，不嘲笑 146
- 02 不设太多框架：培养孩子的社会性 150
- 03 引导为主：激励孩子动脑筋 154
- 04 找到学习动机：不要“强迫学习” 158
- 05 坚持教育立场：不要对孩子说“求求你……” 162
- 06 不说谎：谎言是最坏的身教示范 166
- 07 教育要具体：称赞或责备时，要指出问题所在 170
- 08 有理不在声高：和声细语可以让孩子专注聆听 174
- 09 尊重：理解孩子之间的约定 178

目 录

第5章 找到动机，孩子就会主动学习

- 01 兴趣决定行动：“逼迫”孩子不如“激发”他的学习兴趣 184
- 02 给孩子自省的空间：让孩子自己发现错误 187
- 03 做好自己就是最好：肯定孩子的长项 190
- 04 培养阅读兴趣：给予孩子读书的选择权 194
- 05 排除学习障碍：提高孩子的学习意愿 197
- 06 化解对老师的不满情绪：让孩子喜欢上学习 201

第6章 换个说法，提升孩子的正能量

- 01 不追求完美：要求“拿第一”容易使孩子不自信 208
- 02 言语的暗示：骂孩子“不长进”会让他否定自我 212
- 03 抱持同理心：嘲笑“爱哭”会让孩子变得更压抑 216
- 04 了解行为背后的动机：孩子“吵死了”是因为你忽略了他 220

所谓爱孩子呢， 就是好好说话

我一直认为，比起糟糕的医生、糟糕的老师来说，糟糕的父母对孩子伤害更大。而在对孩子的伤害中，首屈一指的就是语言暴力。在挖空心思让孩子自信的现代教育时代，一部分中国父母却绞尽脑汁，用语言让孩子的内心充满自卑。

所谓爱孩子呢，就是好好说话

你未曾想过的语言暴力

毛豆妈上高中时居住在北方的一个小城，当时有一个初中男孩在考试失败后，跑到教学楼顶上跳楼自尽了。

消息轰动了我们的小城。小城人少，拐几个弯儿互相都认识。据爸妈说，男孩的父母一向对孩子管教严格，生怕表扬会让儿子骄傲。而且他们对孩子寄予了太高的期望，以致孩子成绩稍有下滑便忧心不已。焦虑的父母于是更加用语言刺激孩子：

“你以后要是出息了，太阳得从西边出来！”

“这么简单的题目你甚至考不过 XXX，我看你是废了。”

“哇！考得还真不错嘛，只比第一名差了 40 多分！”

终于，在父母恨铁不成钢，又一次指责孩子“我不要你做我的孩子，你是我们家的耻辱”时，心灵备受煎熬的孩子选择了自己所能选择的最直接的解决办法：从楼顶上一跃而下。

我一直认为，比起糟糕的医生、糟糕的老师来说，糟糕的父母对孩子伤害更大。而在对孩子的伤害中，首屈一指的就是语言暴力。在挖空心思让孩子自信的现代教育时代，一部分中国父母却绞尽脑汁，用语言让孩子的内心充满自卑。

过去一代父母的语言暴力曾在多少孩子的心里刻上刀痕？知乎上有位网友说，当年承受嘲讽的人即使如今已为人父母，但是回首往事，他们永远是那个咬着自己拳头，强忍着抽噎的孩子。他们内心的一部分永远都有一个小小的黑屋，门外响起粗重的敲门声，那个熟悉的嘲讽和打击不停刺着他们的心。

中国父母在责备孩子时经常控制不了情绪，狠毒的话就像机关枪一样发射出去，然而接招的人却是你最爱的孩子！

语言暴力就像针，刺进孩子心里最柔软的部位，孩子哪里最脆弱，你冷冰冰的讽刺就狠狠地钻向那里。哪怕过了很久很久，那根刺还在，孩子的心还会疼。

最可怕的莫过于，并不是每一次你的恶语相向都有机会补救。

孩子都爱说话温柔的妈妈

过年去表哥家拜年，他的女儿叫米朵。米朵的妈妈是个好妈妈，手脚勤快，每日精心伺候孩子穿衣吃饭。

只是，她的语言太粗糙：粗暴、口不择言，语气好像将军对士兵下令。

每天妈妈都起大早给米朵做爱心早餐。当懒洋洋的米朵循着香味追过来，一下子眼睛发亮时，妈妈的声音却像雷劈：

“这么晚才起床，没见过别的孩子像你这样，懒成猪了你！”

好端端的早饭，兴致就这么没了。米朵嚼着香气四溢的牛角包炒蛋，觉得跟树皮一个味儿。

听表哥说，除了早餐，米朵她妈妈的日常用语还有：

“你怎么还没收拾好上幼儿园！我看你是故意迟到！”

“为什么你总是忘洗手？能不能长点儿记性？”

“这么晚还不睡，到底要让我重复多少遍！”

米朵六岁生日那天，大家问她有什么生日愿望，她真诚地对爸爸说：

“能给我换个妈妈吗？”

米朵说：“我的朋友天天，她妈妈就不这样对她说话。”

天天不想上幼儿园，她妈妈不逼她，只是对她说：“你猜今天老师