

# 好妈妈正面沟通

把话说到孩子的心里去

赵捷◎著

孩子不听话，是你的表达方式不对，  
命令的、指责的、埋怨的、评判的口吻只能让孩子反感



没有难管的孩子  
只有不会沟通的父母  
好妈妈不吼不叫  
教育孩子有效方法

北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

# 好妈妈正面沟通

## 把话说到孩子的心里去

赵捷◎著



# 前 言

我想先请教大家一个问题：为什么一样的孩子，在不同的家庭，在不同的爸妈的辅导下，几年或者十几年以后会成为完全不同的人？除去他们本身个性的原因，家庭教育、父母和孩子的交流方式，是不是也起了很重要的作用呢？

同样的考试成绩，在不同的家庭里，有的父母可能看到的是相比上次考试孩子的进步，有的父母看到的可能仅仅是孩子在班级的名次。看到孩子进步的父母，会鼓励孩子，让孩子继续努力；而仅仅看到孩子名次的父母，可能会唉声叹气，对孩子不满，指责他的种种问题，却忽视了孩子在这次考试中的进步，被忽视的这些进步如果引导得好，也许会成为孩子成绩的转折点、命运的转折点。

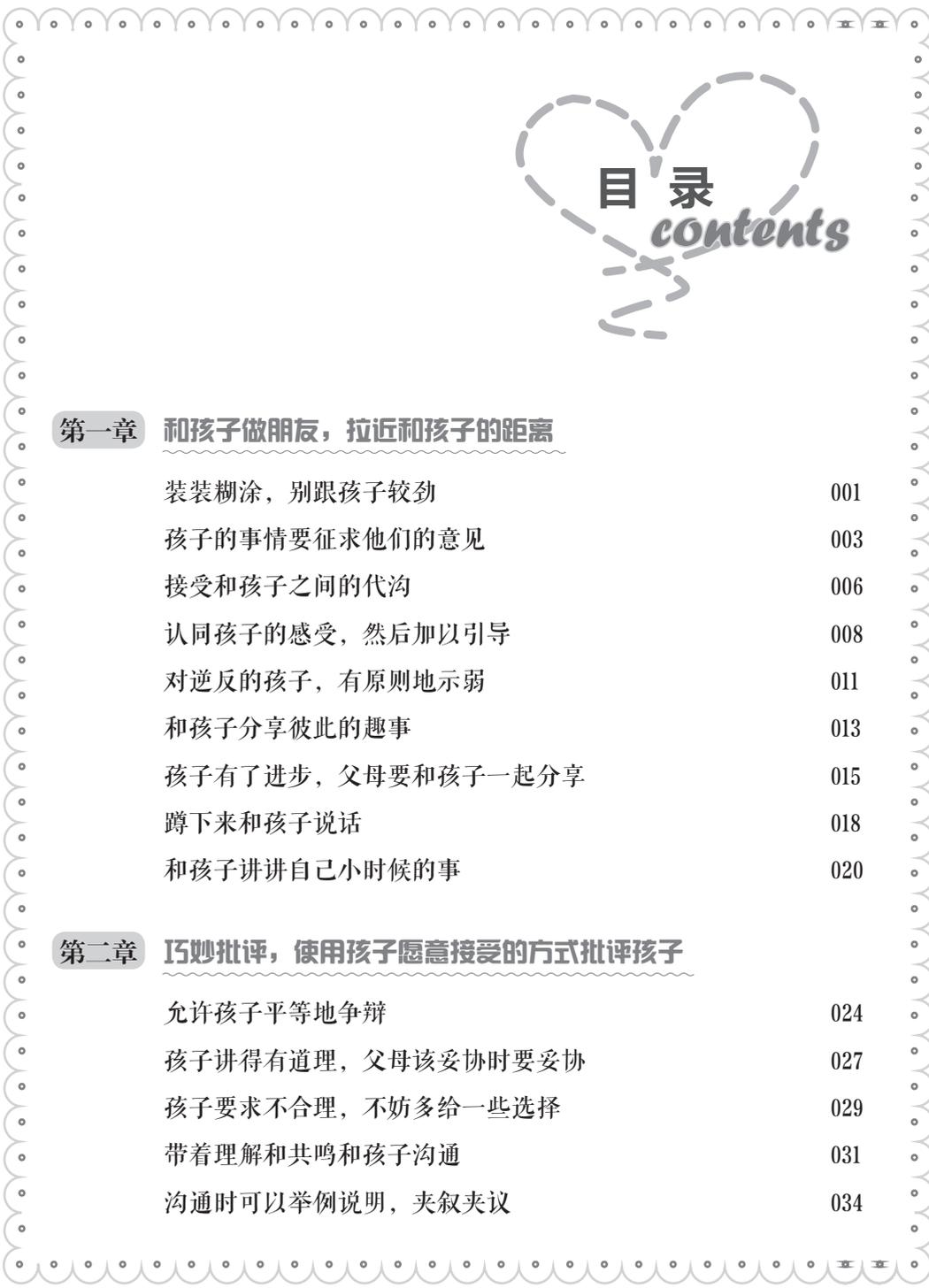
每当看到这样的事情发生，我都很心痛。我害怕父母无休止的抱怨会浇灭孩子上进的小火苗，害怕孩子就此沉迷于学习之外的事情，从而让成绩更糟糕——要知道，这样的事情每天都在发生。

我写这套书的目的，就是让这样的事情少发生，最好是不发生。让父母能够真正了解孩子，能安静地听孩子把话说完。让父母帮助那些不开口讲话的孩子把心里话讲出来，让那些不善于倾听的家长懂得倾听孩子的真心话。



我希望每一个家庭都能因为孩子的不断进步而其乐融融，同时也希望父母能用正确的教育方法真正帮助到孩子，从而让他们走进孩子心里。在孩子要犯错误的时候，想想父母，他就会停下来，步入正轨。这一切不是没有可能，这一切都需要我们努力。

赵捷



# 目录 contents

## 第一章 和孩子做朋友，拉近和孩子的距离

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 装装糊涂，别跟孩子较劲       | 001 |
| 孩子的事情要征求他们的意见     | 003 |
| 接受和孩子之间的代沟        | 006 |
| 认同孩子的感受，然后加以引导    | 008 |
| 对逆反的孩子，有原则地示弱     | 011 |
| 和孩子分享彼此的趣事        | 013 |
| 孩子有了进步，父母要和孩子一起分享 | 015 |
| 蹲下来和孩子说话          | 018 |
| 和孩子讲讲自己小时候的事      | 020 |

## 第二章 巧妙批评，使用孩子愿意接受的方式批评孩子

- |                   |     |
|-------------------|-----|
| 允许孩子平等地争辩         | 024 |
| 孩子讲得有道理，父母该妥协时要妥协 | 027 |
| 孩子要求不合理，不妨多给一些选择  | 029 |
| 带着理解和共鸣和孩子沟通      | 031 |
| 沟通时可以举例说明，夹叙夹议    | 034 |



孩子情绪激动时，先顺着孩子说下去，让孩子自己发现错误	036
做错了就要负责，父母和孩子都一样	039
话不投机时，父母要向孩子传达善意	041
再有道理的话，都不要说三遍以上	043
批评前，找到孩子的心结所在	046
把批评做成糖衣炮弹	049
有问题时用分析的态度指出孩子的问题	051
先评估孩子的状态再批评	053
禁止孩子做事不如帮他们树立好的世界观	056
引导能完成，就不要硬碰硬	058
避免这些容易伤害孩子的行为	061
有益批评的几种方式	064
无益批评的几种方式	068
批评要讲场合，要给孩子留面子	071
别人批评孩子，先核实情况，再想办法	073
父母犯了错，要允许孩子批评自己	076

### 第三章 转换角度，设身处地地为孩子着想

不要当着别人的面批评孩子	079
孩子犯了错，把孩子当成别人的孩子那样看待	082



出现问题时，先做自我检讨	085
出了问题，搞清楚状况再做决定	087
孩子受挫后，鼓励孩子自己寻找解决的方法	089
父母被激怒后，先冷静下来再想对策	091
争吵要以消除分歧为目的，而不是激化矛盾	094
再生气也不要给孩子来硬的	096
多和其他父母交流教子感悟	098
设身处地地为孩子着想，孩子们只要在失败中成长就是成功	100

#### 第四章 不吼不叫，温和地跟孩子说话

对待孩子太粗暴，对局势不控制	104
对孩子不要太严厉、苛刻，给孩子犯错误的权利	107
犯错以后，如果训斥没作用，就不要训斥	109
挖苦孩子，只会打消孩子的积极性	112
平时不啰唆，关键时刻要提建议	114
抱怨不能解决问题，少抱怨、多鼓励	117
恐吓孩子，强迫他们顺从，弊大于利	120
许诺以后不执行，会失去孩子的信任	122
对孩子大包大揽，剥夺孩子成长的机会	125
贿赂不是好的激励方法	127



剥夺孩子的空间，孩子会越来越逆反 130

## 第五章 夸奖孩子，对孩子实行鼓励教育

赞扬要针对孩子做的事，不要针对孩子的品质 133

父母要夸奖孩子的进步 136

帮助孩子认识到自己的长处 139

赞扬用得恰当，能帮助孩子树立自信 141

对孩子说：“试试看，这真的一点也不难。” 144

鼓励不是把经验强加给孩子 147

用发展的眼光看待不断进步的孩子 149

多带孩子出去走走，作为对孩子的鼓励 152

批评也可以使用赞扬的语言 154

人前多说孩子的优点 156

赞扬要针对孩子的感受而不是人品 159

不要随意去和别的孩子比较优缺点 162

赞扬要及时，不能过一段时间再赞扬 165

赞扬前要明确目的，有目的地赞扬 167

关心孩子要找到对方能接受的方式 170

当着其他人的面应该怎样评价孩子 172



## 第六章 关于学习，父母和孩子应该这样沟通

- |                            |     |
|----------------------------|-----|
| 不仅关心成绩，更要看到孩子的进步           | 176 |
| 优秀学科和较差学科应区别对待             | 179 |
| 每天有小计划，每周有周计划，每学期要有学期计划    | 181 |
| 学习之外的时间安排，多听听孩子的意见         | 184 |
| 不在孩子面前说老师的坏话               | 187 |
| 孩子有了喜欢的异性怎么办？              | 189 |
| 老师“告状”后，父母应该怎样做            | 191 |
| 整天提醒孩子好好学习，不如每天和孩子一起学习一个小时 | 194 |
| 成绩出来以后，和孩子一起分析成功在哪里、失败在哪里  | 196 |

## 第七章 这样沟通，孩子的坏习惯会越来越

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| 办事拖拉，要让孩子对结果负责     | 199 |
| 马虎大意，要让孩子从小事开始认真   | 202 |
| 满口脏话，告诉他们这一点都不酷    | 204 |
| 以丑为美，告诉孩子，个性不是丑化自己 | 206 |
| 交友不当，引导代替控制        | 209 |
| 上网成瘾，父母要提高孩子的存在感   | 212 |
| 推脱责任，让孩子承担起应该承担的责任 | 215 |
| 孩子自卑，家长不能觉得孩子一无是处  | 218 |



喜欢攀比，要和同学多比比成绩	221
不喜欢阅读，多给孩子选择合适的读物	223
懒惰和依赖，让孩子自己的事情自己做	226

# 第一章

## 和孩子做朋友，拉近和孩子的距离

### 装装糊涂，别跟孩子较劲



#### 家教现场

周末的时候，妈妈带着7岁的贝贝在楼下和几个小朋友玩。这几个小孩子都住在一个小区里，所以只要有时间，就天天在一起，关系很好。他们一会儿玩扔小石头，一会儿玩躲猫猫，开心得不得了。

忽然一个孩子跑过来对我说：“阿姨，我忽然想起来一件事。昨天我带下来一把小手枪，后来玩着玩着就再也找不到了。”可能这个小孩看到我是在场的唯一大人，所以告诉我，想向我求助吧。“昨天你们还去别的地方玩了吗？是不是丢在别的地方忘拿了？”“没有啊，我们一直在这里玩，也是我们这几个人一起。我们几个都很喜欢这个玩具，每个人都玩了一会儿，后来就玩忘了，但是我走的时候也没见地上有小手枪啊。”我想，按道理，这个地方并不大，不至于丢了没看见啊，是不是哪个孩子觉得太喜欢而带回家了呢？按照他的描述，这个小手枪并不大，很容易揣在衣服里的，但是我觉得这么小的孩子不应该就去定义他们为“偷”。于是我说：“是不是谁玩忘了，顺手就带回家了呢？或者被小狗叼到另一个地方了。要是小朋友喜欢别人的



玩具，一定要跟玩具的主人说一下，在征求主人同意的情况下才能借回去玩哦，要不然，玩具的小主人该多着急啊。”

“妈妈，我想喝水。”正在这时，贝贝说渴了，要回家喝水。妈妈一下子好像明白了几分，赶紧对贝贝说：“爸爸在家，你自己喝了再下来吧，我在这里等你。”果然没过几分钟，贝贝拿着那把枪回来了，他高兴地对着小伙伴说：“我找到这把枪了，在我们楼下的那个花坛里，肯定是小狗叼过去的。”小伙伴们一下子又高兴地玩起来。

本来妈妈想带着贝贝回家教训一顿，后来想想，既然孩子认错了，何必再和孩子较劲呢，弄不好还会给孩子留下阴影，认为自己就是个“小偷”，不如装装糊涂，让他自己意识到错误，以后不再犯就可以了。

## 【心理学家分析】

在面临孩子犯错时，父母都喜欢和孩子讲道理、较劲，这样很容易激起孩子的逆反心理，影响亲子关系。尤其是在孩子犯倔的时候，家长更应该退让一步，回避一下，用冷处理的方式避免冲突，也给孩子一个冷静思考的机会。案例中的妈妈如果回家对贝贝数落一顿，不许孩子再偷东西，这样不仅会影响亲子关系，而且会让孩子觉得自己这么小就被贴上了“小偷”的标签。拿别人的东西固然不好，但这个年龄的孩子还没有真正形成“偷”的意识，只是喜欢想暂时占为己有而已，看到孩子自己也认识到错误并改正了，妈妈也就装糊涂让事情过去了。

生活中有些父母特别喜欢坚持自己的看法，当孩子不同意、不听话、不顺从的时候，就和孩子争执，或批评孩子，非要让孩子对自己“俯首称臣”不可，这样和孩子较劲的做法不但不能奏效，反而会让家庭教育变得困难起来，使孩子与父母之间的距离也变得遥远。

站在孩子的角度上看问题，父母为了一点点小事而对孩子发脾气、训斥孩子，都会让孩子觉得十分沮丧，也很容易激起孩子的逆反心理。这样一



来，双方各执一词，带着对抗情绪一直较劲下去，结果只会把小事闹大，不但影响孩子与父母之间的感情沟通，也不利于孩子的身心健康发展，与其这样，不如装装糊涂，让孩子自己去发现错误。



### 好爸妈这样做

当孩子犯倔时，家长往往会很恼火，喜欢用家长的权威管孩子，跟孩子较劲，但这样做非常糟糕。相反，如果做家长的变恼怒的较劲为温和的对话，就容易让孩子心悦诚服地接受。

所以，在面对孩子犯错时，如果孩子认识到自己的错误，也愿意去改正，家长切忌不依不饶地对孩子责骂，而要退一步，装装糊涂，看着孩子自己去改正。如果在孩子不能分辨是非选择错误的时候，家长可以用自己的行为潜移默化地影响孩子，让孩子不自觉地跟着家长往正确的方向前进，这种教育方式要比跟孩子较劲、训斥孩子效果要好得多。

如果孩子犯错而不知悔改，父母该批评的时候还是要批评，但是批评需要讲究方法，不然会很容易伤害孩子的自尊心，使孩子有逆反心理。如果父母能够先对孩子的优点予以肯定和表扬，然后再指出孩子的错误和不足，孩子的自尊心得到了满足，自然乐意接受批评，改正错误。

郑板桥的那句名言“难得糊涂”，在家庭教育中是再合适不过的！做家长的有时还真得装装糊涂，别跟孩子太较劲！

## 孩子的事情要征求他们的意见



### 家教现场

崔红的爸爸妈妈工作都很忙，经常出差。不巧的是，这次爸爸妈妈的出差时间都赶在了一起，爸爸妈妈经过商量后决定，把崔红送到爷爷奶奶家待



一段时间，等出差回来了，再把崔红接回来。

晚上爸爸对崔红说：“明天放学后，我们要把你送到爷爷家里住一段时间。你一定要听话乖巧，不要惹爷爷奶奶生气，知道吗？”

听到爸爸的话，崔红很是吃惊，接着就大声地抗议：“为什么要把我送到爷爷家，我不去！”“不去不行，这段时间我和你妈妈都要出差，没有人照顾你！”爸爸生气地对崔红说。“为什么你们不问问我愿不愿意去呢？我不想去爷爷奶奶家里，我想去姥姥家。”崔红难过得快哭了。

“去哪家不一样啊？”“可是……”“有什么可是的，就这么定了！”还没等崔红说原因，爸爸就打断了她的话，爸爸觉得崔红太不懂事了。

第二天，崔红果然就被爸爸送到了爷爷奶奶家里，崔红心里特别不高兴，其实昨天她只想告诉爸爸，去姥姥家上学能稍微近一点，为什么爸爸妈妈就不能听听她的意见呢？

## 【心理学家分析】

很多父母会像崔红的父母那样，很随意地就替孩子作出决定，而不问孩子的意见，甚至也不允许孩子发表意见。这种做法是不可取的。因为很多时候，孩子的意见也可以起到很重要的作用，甚至是决定性的作用。因此，父母不应该无视孩子的意见。

一个家庭总会有各种各样的大事小情，这些事情有的关系到个人，有的则需要全家来一起面对。当然，生活中有些成人的事情是不必让孩子知道的，但是对于有些事情，作为家庭成员的孩子，完全具有对其提意见的权利。孩子生活在一个很单纯的世界里，有时候很难理解家长的做法。但是不能因为孩子不理解、不大懂，家长就忽略孩子的感受，不询问孩子的想法就作出决定，这样很容易伤害到孩子。尤其是在涉及孩子自身事情的时候，父母更应该多听听孩子自己的意见，毕竟自己的事情自己最有发言权。而对于家庭共同面对的事情，父母也要综合包括孩子在内的所有家庭成员的意见，



才能最后下结论。



## 好爸妈这样做

孩子是家庭中的一员，很多家长在决定一些事情尤其是一些重要的事情时，往往把孩子排斥在外，他们经常对孩子说：“去，去，到一边去，爸爸妈妈商量大事，你小孩子不懂。”殊不知，有时候，孩子的意见也非常重要，甚至能对整个事情产生重大的影响。

### 1. 父母要善待孩子的参与权

孩子也是家庭的一个成员，对于需要整个家庭共同面对的问题，孩子应该也具有参与讨论和做决定的权利。也就是说，孩子也具有家庭问题参与权。

### 2. 父母要鼓励孩子有自己的看法

父母在征求孩子的意见时，不是简单地询问孩子“是不是”或者“好不好”，而是应该让孩子将自己心中所想的说出来，让孩子对一件事情做出一个完整的建议。而且父母应该多鼓励孩子，让他多参与到事件的讨论中来，让他们说出自己的不同见解，这样也是对孩子思维能力和语言组织能力的一个锻炼，可以让孩子养成勤于思考，并且善于发言的好习惯。

### 3. 父母要正确对待孩子的不同意见

所谓“各抒己见”，就是指各人能充分发表自己的意见。对于孩子也是一样，父母要正确对待孩子所说的不同于家长的意见与看法。若是孩子的意见有可取之处，父母应该表现出赏识与尊重，并对孩子进行鼓励和支持；若是孩子的意见并不能起到什么作用，父母也不要对孩子的话置之不理，除了要尊重孩子的意见之外，还要让孩子明白他的意见究竟不妥在哪里，这样也可以提高孩子分辨是非的能力。还有很重要的一点，就是对于孩子的反对意见，父母切记不要因为是孩子，而且又是反对的声音，就对其意见彻底忽略，也不要对孩子的这种意见进行讽刺与阻挠。父母可以与孩子进行有针对



性的争论，通过商量和交流，最后找出一个解决方法。

## 接受和孩子之间的代沟



### 家教现场

莹莹的妈妈工作很忙，经常不是加班就是出差，莹莹一直由爷爷奶奶照顾，在莹莹从初一至初三的这几年时间里，妈妈很少有时间陪她过周末和节假日。

眼看着莹莹进入高中了，妈妈决定暂时将工作先放一放，陪着女儿度过这最关键的三年。经过几天的观察，妈妈发现，莹莹现在对学习有点漫不经心，也听不进去自己的意见。相反，在空余时间，莹莹经常听一些妈妈都没听过的歌曲，有时候说的一些词语妈妈都没听说过。虽然妈妈有了更多的时间陪莹莹，但是却发现母女之间没有什么共同语言。妈妈想可能这就是所谓的“代沟”吧。

妈妈查阅了有关这方面的资料，决定先从改变自己开始。妈妈首先开始每天不仅关注各种新闻，也关注女儿比较感兴趣的一些内容，比如，她喜欢的明星、歌曲等，同时也对高考的一些动向做一些随摘笔记，还买了一些有关和子女沟通技巧的书等。总之，只要和孩子有关的内容，妈妈都会关注。

经过一个月的时间，妈妈和莹莹的话题不再仅限于学习了，当吃饭时莹莹提到哪个明星出新专辑了，妈妈也能针对专辑里的主打歌聊上几句，也会对这个明星付出的努力表示赞赏，这样，妈妈在莹莹的眼里逐渐变成了与时俱进的“时尚辣妈”。慢慢地，莹莹在妈妈面前变得无话不谈，妈妈也会巧妙地在聊天中给女儿提一些建议。在遇到问题时，莹莹也会说出自己的想法，和妈妈一起商讨最好的解决办法。



## 【心理学家分析】

代沟是指孩子在慢慢长大的过程中所形成的思想观念和行为习惯等和父母原有的观点渐渐背道而驰而产生了很大的差距。孩子的世界与成人的世界截然不同，一味蛮管，就会引起孩子的反感。案例中莹莹的妈妈就做了一个很好的榜样，当她面对这个问题时，并没有强制去管教孩子，而是从心里接受了和孩子之间的代沟，通过不断的学习、改变沟通方式等缩小和孩子之间的距离，从而让亲子教育变得更轻松。

随着孩子年龄的增大，他们会产生强烈的独立意识，认为自己已经长大，反对父母的关心和照顾。身体的迅速成长使孩子获得了力量和勇气，但是父母认为他们依然是“孩子”，还处于被保护的阶段，父母没来得及接受孩子已长大的现实，依然按照原来的想法发表自己的见解，这种见解必然和孩子正在快速成长的思想发生碰撞，于是代沟就形成了。

其实有代沟并不是一件坏事，反而代表了一种进步，只有在这个进步的社会中才会出现这种现象。而孩子应该完成的使命是建立自我、完善自我。当孩子和父母意见不一致时，表示他们有自己的想法，只要有道理，父母都应该帮助他们建立正确的价值观。因此，父母要学会接受和孩子之间的代沟，然后尽力去缩小代沟，而不是强制孩子放弃自己的想法。



## 好爸妈这样做

随着现代社会生活步伐的提速、竞争压力的加大，父母常常由于工作忙碌，无法静下心来倾听孩子的声音，从而导致孩子与父母之间缺乏沟通，产生“代沟”。那么父母应该怎么来面对这种代沟呢？

### 1. 父母要理解尊重孩子

被尊重和被关爱是人的基本心理需求，当一个人觉得被理解、被尊重的时候，他的内心是温暖的、安全的、放松的，没有疑虑、没有孤独感。因此，