

# 好妈妈正面沟通

不吼不叫，培养优秀孩子

赵捷◎著

让孩子告别叛逆、  
与你无话不谈的正面沟通技巧



好妈妈  
修行课

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

不吼不叫，培养优秀孩子

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。



我希望让每一个家庭都能因为孩子的不断进步而其乐融融，同时也希望父母们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 “管束越多，距离越远”，别让教和养对立

为什么父母管得越来越严，孩子却越来越任性	001
努力想做个称职的父母，却得不到孩子的认同	002
孩子为什么不接受父母的建议	005
为什么父母的经验老是激怒孩子	007
孩子太极端，父母怎么管	008
为什么父母和孩子话不投机	011
什么都给孩子最好的，他们为什么不感恩	012
给孩子过高的期望反而会压住孩子的翅膀	014
孩子犯了错，让他自己承担后果	016

## 第二章 赢得孩子的尊敬，教养就会变得简单

不摆架子，和孩子聊聊天	018
在外人面前给孩子留面子	020
孩子进步了，父母的奖励很重要	022
耐心地听孩子讲讲自己的事情	023
平等沟通在亲子沟通中至关重要	026
用有效的指导帮助孩子	028
用孩子能够接受的方式批评孩子	029



### 第三章 正面沟通，教出开朗自信大方的孩子

- 让孩子永远展现积极向上的一面 032
- 培养孩子的自信心 034
- 让孩子选择诚实，放弃谎言 037
- 自制会让孩子成长的步伐更稳健 040
- 正直的孩子会赢得更多的信赖 042
- 让孩子明白勤奋比聪明更重要 045
- 让孩子关心理解父母 047
- 不可缺失的善良教育 049
- 让孩子具备“领头羊”的影响力 053
- 孩子能自己做的让他自己做 055
- 允许孩子释放情绪，让孩子学会控制情绪 059
- 孩子的细心需要父母的教导 062
- 培养有责任心的孩子 064

### 第四章 正面沟通，教出交往能力强的孩子

- 让孩子勇敢地走出去交朋友 069
- 让孩子宽容地待人待事 071
- 和朋友相处不能太小气 074
- 对别人有爱心和同情心 077
- 学会接受和付出，主动表达自己的关爱 080
- 让孩子学会对父母、对生活感恩 083

遇事让孩子站在对方的角度考虑问题	087
让孩子乐于和别人分享	090
帮助孩子养成待人接物的好习惯	092
教会孩子一些基本的礼仪	095

## 第五章 正面沟通，教出爱学习的孩子

让孩子学东西的时候能够坐得住	097
孩子不爱学习，创造条件让孩子学习	099
喜欢阅读，让孩子用阅读充实自己	101
让孩子拥有自由学习的时间和机会	103
孩子考试成绩下来了，多分析少指责	105
父母要意识到，能力比分数更重要	107
让孩子自己解决玩和学习的矛盾	109
早睡早起，也要学会利用闲暇时间	114
把学到的东西用在日常生活中	116
在玩耍中培养孩子对学习的热情	118
注重培养孩子的自学能力	120

## 第六章 正确沟通，教出独立上进的孩子

怎样让孩子保持旺盛的求知欲和强烈的好奇心	123
让孩子养成独立思考的习惯	127
激发孩子的探索精神	130



热爱学习，积极主动	132
自己找到学习的乐趣所在	135
鼓励孩子参加竞赛	139
监督孩子执行计划	141
制定切实可行的目标	142
有创造性地解决问题	145
选择了方向就要坚持下去	148
虚心向他人学习	152
遵守规则，不要做不该做的事	155

## 第七章 正面沟通，教出懂得理财的孩子

告诉孩子，钱到底是怎么回事	159
告诉你的孩子钱是从哪里来的	162
给孩子创造机会挣钱	164
送给孩子一个储蓄罐，让他学会攒钱	167
告诉孩子生活要精打细算	170
培养孩子的节流意识	172
让孩子体验“贫穷”的生活	175
让孩子享受攒钱的喜悦	177
帮助孩子养成记账的习惯，弄清楚钱去了哪里	179
培养孩子的消费观	182
培养孩子的投资意识	184





帮助孩子戒掉贪念 186

让孩子坦然接受贫富差距 189

## 第八章 正面沟通，教出抗挫力强的孩子

听不进去意见和批评 193

总是讲脏话，制止以后讲得更多了 195

总是觉得自己不行 197

不高兴了就发脾气 199

不关心网络以外的任何东西 201

经常与人发生矛盾 203

遭遇挫折以后很颓废 205

太在意胜负 207

只能赢，输不起 209

和家长顶嘴 211

心理承受力太差 213

## 第九章 告别这些沟通方式，孩子和你亲密无间

随便许诺，许诺以后不能满足孩子 216

不给孩子留面子 220

跟孩子较劲，不允许孩子说话 221

不注意言传身教 223

父母太严厉，对孩子没有一点鼓励 225



恐吓孩子，破坏孩子的安全感

227

父母总是太强势

229

用金钱和孩子谈条件

231

偷看孩子的日记

233

## 第一章

# “管束越多，距离越远”，别让教和养对立

## 为什么父母管得越来越严，孩子却越来越任性



### 家教现场

一个原本优秀的孩子上初中以后变得问题不断，按照他妈妈的说法就是，老给她惹麻烦。为了让儿子变得乖一些，这个妈妈制定了很多规矩，可是，儿子还是难管得不行。现在，他老是逃课去听自己喜欢的音乐会，或者去游戏厅打游戏。每天到了放学的时间也不回家，父母问一句，儿子就有一百句等着。妈妈越来越生气，放下一句狠话：“我就要管到底。”可是母子俩的关系越来越糟糕，妈妈很闹心：到底该怎么做呢？

“为何不试着给孩子松松绑呢？我们要尊重孩子的个性，给他适当的引导，最好不要事无巨细地插手他的生活。”做了几十年教师的邻居向男孩的妈妈提议说。然后他们又谈了好多具体的做法。妈妈终于明白了，孩子就像一副弓箭，妈妈拉得越紧，孩子跑得越远。

### 【心理学家分析】

我们的孩子就像一张张白纸，父母的经验比孩子多得多，他们总是希望



把自己的经验传授给孩子，从而让他们少摔跟头、少走弯路。如果孩子能够按照父母的要求做，就会少走很多弯路，也能轻松很多。可是，孩子能事事都问父母怎么做吗？

我们见过太多的父母和孩子之间因为管教太严导致亲子关系恶化的例子；也见过太多由此引发的悲剧：孩子跟父母拧着干，在该好好学习的年纪放弃学习，在该好好学本领的年纪消沉下去。他们这样做，只能让自己的人生不圆满。孩子小、不懂事，这就需要家长正确地帮助孩子。



### 好爸妈这样做

当孩子离我们越来越远、越来越不服管教的时候，是不是就是家长该主动放手的时候呢？告诉自己：“给孩子松松绑吧。”让自己不要再过多地干涉孩子，也许，孩子就能体会到父母的良苦用心，回到父母身边来。

尽管父母觉得孩子是自己的，但是“我就要管到底”的想法也是不可取的，不能因为一时的痛快就过多干涉孩子的生活，不能让孩子离我们越来越远。当父母真正理解了这一点的时候，一定会拥有良好的亲子关系。

## 努力想做个称职的父母，却得不到孩子的认同



### 家教现场

琪琪上了中学以后，老是觉得自己的学习跟不上同学们。她想让爸爸妈妈在晚上辅导自己的学习，爸爸妈妈觉得琪琪的想法很好，但是他们两个人都很忙，不能保证每天都有时间辅导琪琪的学习。因此爸爸妈妈给琪琪请了一位家庭教师来帮助她。可是琪琪一点都不喜欢这位家庭教师。这位家庭教师总是在教他自己认为重要的东西，而不重视琪琪提出的、她没掌握的知识。一个月下来，琪琪越来越不快乐了。



她把自己的烦恼讲给爸爸妈妈听，但是爸爸妈妈一点都不理解琪琪的苦恼。爸爸说：“琪琪，我上小学的时候根本就没人辅导过我的学习，我的学习成绩依然很好。为了帮助你提高成绩，我们为你请了家教，你就应该跟着老师好好学习。你只要把老师讲的重点知识都学会了，一定会有不错的成绩。”

因为爸爸并没有体会到琪琪的心情，所以琪琪对上课更加反感了。她每天放学都不想回家，因为她不想面对只顾自己讲重点、一点不理睬琪琪学没学会的家庭教师。她对学习也越来越没热情了。

### 【心理学家分析】

学习要尊重孩子的意见。琪琪的爸爸没有体会到孩子能否接受，直接生硬地给孩子安排好了一切，一段时期下来，效果并不理想。

每个家长都为教育孩子付出了大量的精力，相信每个做父母的人都能体会其中的辛苦程度。父母总是想把最好的留给孩子，让孩子少走些弯路，总是试着去做最称职的父母。但是，父母的这份苦心，孩子又能了解多少呢？

孩子对父母的苦心不认同，源于父母和孩子对于称职父母的认知不同。

称职的父母都是能克制自己的、有耐心的，他们非常善解人意，而且宽容孩子，当然，不是一时的宽容，而是一贯的宽容。

称职的父母不管孩子有没有犯错，都始终如一地爱着他们的孩子，用爱包容孩子的过失。

称职的父母随时做好准备帮助他们的孩子。他们对待孩子一点都不自私。比如他们会为了多陪孩子而推迟公务活动；哪怕再累，当孩子有问题时他们都会认真解答。

称职的父母对要做的事情总是进行深思熟虑，他们会寻找科学的育儿方法，然后按照这些方法做。他们总是想把教育的负面效应降到最低。



称职的父母会尊重孩子的个性和意见。

上述这些，常常让很多做父母的人汗颜，因为我们总是不经意间就搞砸了一些事情，对孩子造成了伤害。尽管这不是出于我们的本意。如果家长总是能够做得称职，那么，就不会有孩子的叛逆期了。所以，不用自责自己哪些方面做得不好，父母们要做的，就是在下一次伤害孩子或者伤害父母和孩子之间关系的时候，好好想一想。

记住，父母的苦心，孩子未必都能读懂，有的时候，父母的苦心会对孩子造成伤害。



### 好爸妈这样做

每个做父母的人都为教育孩子付出了大量的时间和精力。可是，当我们的孩子违背父母的意愿，做了父母无法接受的事，或者当孩子指责我们的良苦用心都是错误的时候，我们都会很心痛。也许在下次父母和孩子之间发生争执时，我们会再也忍不住了，我们可能会发火、咆哮，甚至有时可能会恨不得把孩子赶走。

其实，孩子也有这样的想法。所有我们接触过的人都有这样的时候。父母也是人，我们并不是无所不能、无所不知的。我们的性格和人生态度无不刻着我们过往经历的烙印。不管多么努力，我们也跳不出自己设置的框框。因此，我们必须允许自己坦然地做一个普通的母亲、一个普通的父亲，做一个努力完善自我却非十全十美的人。在教育孩子的过程中，我们必须认识到这一点。

孩子做错了事情，并不意味着我们就应该对此负责。哪怕我们一直给孩子做出一个光辉的、诚实的榜样，并且我们总是孜孜不倦地对他进行这方面的教育，但是孩子也可能做出让我们不能接受的事情。比如他们会对考试的结果撒谎，或者对自己的错误进行掩盖。这样的事很多父母都可能会遇到。遇到这些事情我们应该怎么处理呢？我们应该和孩子进行一次严肃的谈话，



但我们不必为此自责和内疚。我们要把孩子看成是独立的人，他必须为自己的形象和为行为承担越来越多的责任。

## 孩子为什么不接受父母的建议



### 家教现场

“妈妈，今天学校运动会，校服太难看了，我想穿上马甲，这样还能好看些。”

“熙熙，学校运动会规定了学生必须穿校服，你要是穿上马甲会被管纪律的老师批评的。再说天气这么热，穿上马甲会让你不舒服。熙熙，你别穿马甲过去了。阳光比较强烈，妈妈建议你带上一把伞遮阳。”妈妈说。

熙熙并没有采纳妈妈的建议。她穿上自己最喜欢的彩色马甲高高兴兴地去学校了。她觉得打伞会遮挡住她的马甲，她拒绝带伞。结果，晚上回家以后，她的脸被晒得红扑扑的，她愁眉苦脸地走进自己的房间脱下了马甲，生起闷气来。

### 【心理学家分析】

父母必须明白一点：孩子是自己未来的创造者，这个责任父母无法承担。当孩子长到足够大的时候，就能够自己决定、策划和完成一些事情了。他们更喜欢按照自己的想法来办事情。

如果他们必须接受父母的建议，有些愿望就不会达成，孩子自己成长的需求也得不到满足。想一想我们自己，做事情的时候我们通常不喜欢别人过多地干涉，而是喜欢自己决定事情的发展。孩子和我们一样。他们也需要通过自己的努力成长和进步。当一个人完成一件事以后，他一定会产生“这是我自己完成的”之类的成就感。我们必须尊重孩子的这种感觉，也必须给



孩子体验这种感觉的机会。这就需要我们放开手让孩子自己去完成想做的事情。在孩子完成的过程中，我们的建议或多或少都会降低这种享受感。因此，父母不能随便提建议。

相信我们每个父母都有自己的建议，这些建议或多或少都会约束我们的孩子。我们的这些建议，往往是不受欢迎的，特别是对于大一些的孩子来说，他们往往会听不进去。对于这些孩子，我们要相信他们的创造力，给他们尝试的机会，在做事情之前，除非孩子提出来需要我们的建议，否则父母最好不要主动提出自己的建议来约束孩子的创造行为。

当孩子在处理某件事情中出现麻烦或者他们解决不了的问题时，家长首先要做的是帮助孩子分析事件的成因，如果他们需要，再提出自己的看法。这个时候的建议才是受欢迎的。

但是这并不等于我们只能眼睁睁地看着孩子犯错误。我们要成为孩子的倾听者，在孩子遇到困难的时候，让他们想起来，还能够向父母倾诉烦恼。他们也许会把自已的麻烦事告诉父母，在他们表达的过程中，也许就能理清思路，找到正确的方法。或者孩子还会向我们求助接下来该怎样做，这个时候，家长可以用自己的经历来告诉孩子，在这种情况下应该怎样解决麻烦。



### **好爸妈这样做**

我通常会向家长们讲下面的这种方法。

我们完全可以向孩子示范我们认为正确或者错误的事情，而不是告诉他们具体的做法。在我们示范的过程中，孩子就已经知道答案了，何必还要再强调一下呢？

我们给予孩子更多的空间，让孩子自己决定我们示范的东西他们有没有必要模仿。我们的示范越具有说服力，孩子会愿意接受，我们和孩子的关系就会越好。下次在孩子遇到麻烦的时候就会主动告诉我们，而不是把烦恼的





事情隐藏起来。

## 为什么父母的经验老是激怒孩子



### 家教现场

假期，熙熙和妈妈去买衣服。妈妈总是给熙熙找运动套装这类舒适的衣服，熙熙却总是看破洞牛仔裤和各种夸张造型的奇装异服。母女俩逛到一个书包店门口，出现了分歧。熙熙要一个挂满铆钉和骷髅图案的书包，妈妈相中了一款简洁大方的书包。母女俩都要买自己看好的书包，僵持不下。熙熙妈妈生气了，一张口就是：“我都是为了你好啊……”然后就开始发表自己的长篇大论。最后母女俩谁也不能被对方说服。美好的逛街时光在妈妈的唠叨声中结束了。

面对妈妈善意的提醒，孩子并不是完全不能接受，而是他们对妈妈的说话方式有意见。如果妈妈把“我都是为了你好”换成“你再想想，这样是不是更好”，孩子就不会那么反感了，父母和孩子之间的沟通也会更顺畅。

### 【心理学家分析】

很多父母都会苦口婆心地将自己的经验传授给孩子，他们总觉得自己的经验比孩子丰富，他们更能分清什么该做什么不该做。殊不知，孩子们并不会领情，他们宁可自己去闯、去积累自己的人生经验。

孩子们听到“你必须这样做”这句话时会很反感，他们其实更愿意听到家长说“你先试试看”。但是，这意味着他们要重复父母原来走过的很多弯路，因此会浪费很多时间。孩子为什么不喜欢接受父母的经验呢？

其实，孩子的想法有一定的道理。每个人的经验都是从经历中积累的。虽然有多么好的经验摆在面前，但是想知道该怎样做还是要自己动手试一试