

好妈妈正面沟通

如何听孩子才肯说

赵捷◎著

爱孩子，就蹲下来，
像朋友一样倾听孩子的心事



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

如何听孩子才肯说

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 倾听孩子，先找出孩子拒绝交流的原因

价值观的冲突，使父母和孩子交流受阻	001
人生经历不同，对事情的看法也不同	003
父母为了孩子好，孩子为什么不认同	006
家长错了拒不认错，觉得自己是权威	008
孩子是拒绝交流，还是和父母无话可说	011
孩子已经长大了，父母还把他们当小孩	013
父母对孩子期望过高	015
对于孩子的生活，父母关心太多	018
父母总是对孩子提出各种建议	019

第二章 赢得孩子信任，孩子才会愿意交流

孩子最喜欢做什么？和他一起做	023
抓大放小，不要事事都管	025
关注孩子的压力，帮他们及时化解	028
父母的出发点应该是帮助而不是控制	030
不管孩子优秀与否，给他们无偿的爱	032



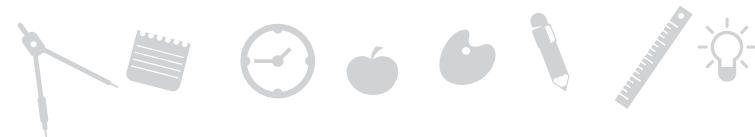
对于孩子的强项，要认可并向其请教	035
不拿别人家孩子的例子来教育自己的孩子	037
给孩子的书桌加把锁	040

第三章 尊重孩子，孩子才会跟你说心里话

多一些真诚，孩子会少一些被窥探的感觉	043
先控制好情绪，再找解决办法	045
沟通时不要带偏见，就事论事提出意见	047
双方观点不统一，不能用家长的权威压孩子	050
孩子的问题再幼稚，爸妈也要认真回答	052
事情发生以后，多些理解少些埋怨	055
少些压力，营造和平沟通的环境	057
拒绝挖苦孩子，多些激励	059
孩子的观点错了，要先帮他分析错在哪里	062
多向有正能量的家长接触和学习	064

第四章 听话听音，了解孩子话里隐藏的含义

通过倾听，找到孩子的真实想法	067
从孩子的话里找出隐藏的担心、烦恼、失望或者伤心	069
尊重孩子，把孩子当成独立的个体来看待	072
孩子有了情绪，允许他们宣泄出来	074



不摆架子，不拿家长的权威吓唬孩子	078
针对孩子的感受做出反应	081
先让孩子说出来，尽量听听孩子的意见	083
孩子的过分要求坚决不能同意	087
多问问孩子为什么，搞清楚孩子到底在想什么	090

第五章 带着问题倾听，引导孩子把话说完

多了解孩子，沟通前知道孩子在想什么	093
进行不下去时，不妨换一个话题	096
接受有分歧，不要试着消除不同意见	098
倾听之后，和孩子交流彼此的想法	100
多一些切实的帮助，少一些约束	102
父母的建议最好是开放性的，不要束缚孩子	104
把真诚传递给孩子，倾听孩子的真实想法	106
使用一些能缓和气氛的身体语言	108
如果孩子不能接受父母的建议，不妨让他们去吃点小亏	110
父母常犯的错：不信任和不耐烦	112

第六章 心与心的交流，走进孩子的内心世界

找到孩子的真实想法	115
-----------	-----



话说到一半，爸妈怎样做能搞清楚孩子的真实想法	117
多关注孩子的思想，少关心孩子的行动	119
把孩子的不同意见当成他成长的结果	121
如果父母听不懂孩子的话，找孩子同学了解情况	123
只要孩子说了真话，交流就是成功的	126
孩子不说，父母不要强迫他	128
不管优不优秀，都要听孩子说出心里话	130

第七章 互相倾听，让孩子享受到平等交流的乐趣

不要误解孩子的意思	134
沟通的时候要努力建立正向的交谈	136
不把紧张焦虑传递给孩子	139
自己遇到了难题，不妨和孩子一起想办法	142
让孩子表达真实的自我	144
鼓励孩子与父母合作	146
用行动帮助孩子改善他们的情绪	149
允许孩子平等地争辩	152
使用增加亲密度的小动作	154



第八章 孩子提出要求，该拒绝的要坚决说不

承诺以后，没法履行诺言怎么办	158
坚持自己的原则，对无理的要求坚决说不	160
别人有的孩子也要求有，父母要让孩子认识到贫富差距	163
给孩子定一些规矩，规定好的事不能随意更改	165
孩子屡教不改，父母应该怎么办	168
孩子的要求并不过分，父母不要端着架子硬不同意	171
孩子的要求可以换一种方式满足	175
面对孩子的不合理要求，不要带上对其人格的评判	177

第九章 这样沟通，孩子不再叛逆和疏远

孩子抱怨，父母不能跟着抱怨	180
冷战比争吵的杀伤力更大	182
冲突以后以解决问题为出发点	185
孩子的生活出现问题，要解决问题，而不是激化矛盾	187
孩子受伤以后，怎样消除伤痕	190
不要恐吓孩子，用没有破坏性的方式表达愤怒	192
避免孩子有一点问题，就简单粗暴地处理	195
亲子间的冲突解决不了，请别人来帮助	198
避免孩子和自己使用双重标准	200

第一章

倾听孩子，先找出孩子拒绝交流的原因

价值观的冲突，使父母和孩子交流受阻



家教现场

王小志今年升入初一，开学后不久，他的妈妈就已经受不了了。也不知道是儿子接触的人群变了，还是学校的整体大环境变了，原来乖乖的孩子，现在老是惹麻烦。王小志喜欢打游戏，经常逃学去打游戏，有时候会逃课参加他喜欢的明星的见面会。最过分的是，他觉得自己这样没错，觉得自己这样是素质全面发展，而父母的那一套是老生常谈，好好学习、天天向上这样的话早已过时。王小志还喜欢看一些无厘头的电影，他觉得电影里的生活才是真实的生活。

放寒假了，王小志并不在乎非常糟糕的期末成绩，依然每天晚上玩游戏到很晚，第二天中午才起床，起床以后就是看看电影或者出门找同学唱歌。一点都没有学习的打算。爸爸妈妈看在眼里急在心里。这天，王小志又到中午才起床，起床以后不洗漱吃东西就开始下载电影。妈妈觉得自己快要爆发了。



好爸妈这样做

妈妈强压住自己的怒火，心平气和地对小志说道：“儿子，你天天看电影，现在让你写作文，一定能比原来写得更好。每个电影都是编剧精心编排过的，哪怕是无厘头的电影，肯定也有它的可取之处。如果看英文电影，那你的外语成绩肯定会有所提高，对不对？”孩子听妈妈这么说，不好意思地笑了。“妈妈，我还真没想过写作文的事，不过你好像说得很有道理，我每看一部电影都应该把自己的感悟写下来，这样既能留下记忆也能锻炼我的文笔，以后就不用再发愁写作文了。这个主意很好啊。而且我的英语成绩确实提高不少，我每次看英文电影都尽量不去看下面翻译好的字幕。我的目标就是能看懂原声电影。现在有些翻译太烂了，翻译过来都没有味道了。”妈妈看到今天的交流有了效果，就不往下说了。母子俩约定，以后小志写的作文由妈妈把关，让妈妈先来看看。妈妈又开始琢磨怎样让小志不走向偏，走上正确的方向。

【心理学家分析】

小志的妈妈如果用硬碰硬的方法来和孩子交流，一定不会知道孩子心里最真实的想法。如果妈妈通过愤怒来恐吓孩子，孩子一定不会听妈妈的话，也不会理解妈妈的苦心，妈妈的愤怒只会让孩子对父母更加排斥，更加不信任父母，这样的引导还有什么意义呢？非但起不了好作用，还会让彼此的关系更糟糕。

如果妈妈换一种方式，用一种孩子能接受的方式和口吻，把自己的想法传达给他，孩子觉得妈妈是在跟自己商量。这样一来，妈妈想要传达的想法孩子能够耐心听，也会把自己的想法讲给妈妈听。这样的沟通才能产生应有的效果，他们之间的关系也会更融洽。

价值观往往与一个人的人生经历密切相关。我们的孩子就像一张张白



纸，父母的经验比孩子的多，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。如果孩子们能够按照父母的要求做，就会少走很多弯路，就能轻松很多。但是很多孩子并不这么认为。

孩子们生活的时代、所接触到的环境和父母那一代人已经有了很大的不同，孩子们更能对自己的生活拥有话语权，父母们不能因为自己的经验就剥夺了孩子的人生体验，不管对与错，他们体验过以后才能真正领悟，父母在这个过程中要扮演好引导的角色。要在恰当的时间和地点给孩子恰当的引导。

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。小志妈妈的问题，大多数父母都遇到过。对于这个问题，我的结论是，不要妄图把自己的价值观强加给孩子，不要想着一次谈话就能解决所有的问题。当父母们意识到这一点以后，亲子间的沟通就会更平和，也更容易进行。

我们要尊重孩子的尝试。一个没有尝试过其他可能性就接受父母建议的孩子，很难有创造性，他们不会想到经验之外也许还有一条更好的路，那样他们只会模仿，不会超越。

另外，人们不会简单地从他人那里吸取经验，即使这些经验一直被大家所认可，必须自己去体验它们，然后才能从中学到东西。而且，没有经验能够经受时间的考验而“放之四海而皆准”。所以，有的时候我们的经验可能是错误的。

人生经历不同，对事情的看法也不同



家教现场

王小志和其他孩子一样，也有自己的偶像。他的偶像就是谢霆锋。小志



收集了谢霆锋的每一张唱片，自己的房间里也贴着谢霆锋的画报。谢霆锋在北京的演唱会小志也会去听，开始爸爸妈妈觉得这些都可以接受，自己也是从年轻的时候过来的，理解孩子的这种行为。但是事情后来的发展有点超出父母的底线了。

小志听说谢霆锋要来北京，他竟然逃课转了很多车和歌迷一起去机场等谢霆锋。后来他不再满足于去听谢霆锋北京的演唱会了，就连外地的演唱会他也想去听，而且他还要求父母允许自己的行为，父母不允许他就绝食抗议，不去上学，爸爸妈妈对他很头疼。这天，小志听说谢霆锋要来北京参加一个商业活动，他非要妈妈去跟老师请假，并允许自己去参加谢霆锋的见面会，妈妈很生气。到了必须和孩子谈谈的时候了。



好爸妈这样做

妈妈见小志执意要去，就问他：“你知道谢霆锋除了是个明星以外，还有什么事业吗？”小志虽然对谢霆锋的歌和电影很熟，但是对这个问题却答不上来。妈妈告诉他，谢霆锋除了是个明星，他还有自己的工作室，现在主要做影视的后期制作，发展得非常好。谢霆锋出演的电影能大卖和他的敬业是分不开的。他在电影界的口碑非常好。妈妈又讲了好多谢霆锋幕后的努力给孩子听，妈妈让小志多关注谢霆锋为什么能成功，而不仅仅关注他又出了什么新闻，又穿了什么衣服。

小志了解了谢霆锋背后的辛苦和其获得影帝的奋斗过程后，告诉妈妈：“妈妈，听你说了这么多，谢谢你为了我去了解谢霆锋。妈妈，我只看到了谢霆锋风光的一面，没有看到他的努力和拼搏。我应该学习他的刻苦、他为了理想的追求。我一定要好好学习，也像我一样，拥有让自己自豪的事业。”妈妈听到小志的话，开心地笑了。从那以后，小志不再逃学了，他开始认真学习，成绩有了很大的进步。



【心理学家分析】

孩子们追星不可怕，可怕的是，他们只看到明星风光的一面，而没有看到他们背后的辛苦付出。这样，孩子的人生导向就会产生偏差。如果爸爸妈妈们能了解孩子的偶像，然后找到正面的事迹来引导孩子走出对明星表面的崇拜，让孩子多学学明星的奋斗史，而不是仅仅看到其在台上的风光。

“台上一分钟，台下十年功”，这并不是危言耸听的，每一个明星风光的背后，都会有一段奋斗史，影视巨星成龙也是如此，没有谁能随随便便成功。父母如果能真正地了解明星，然后多给孩子介绍一些明星的奋斗史，让孩子体会他们的不容易，孩子们就不会只看到其舞台上的风光了。这都需要父母正确的引导。

我们成年人也都有自己的偶像，我们是从什么时候开始崇拜某个人的呢？仔细回想一下，记忆就会把我们拉回自己的青春时代。为什么从青春开始，孩子们会越来越在乎自己的偶像呢？或者说，为什么孩子对偶像的崇拜那么狂热呢？

青春期的孩子，脱离了父母的庇护，他们希望自己能成为独立自主的个体。他们经常会问自己一个问题——“我是谁？”在寻找“我是谁”这个问题的答案时，年轻人不仅仅需要和他们志趣相投的人，还需要榜样。这是因为如果没有可以模仿的人或事，非常抽象地去发展自己的行为方式和确定生活目标对他们来说是很困难的。孩子们究竟想成为什么样的人呢？理智的还是随性的，勇敢的还是懦弱的，博学的还是多才多艺的？在孩子们接触社会不是很深的情况下，这个问题是很难定性的。这时，一个个舞台上的拥有光鲜外表的偶像们出现了。他们或者多才多艺，或者貌美如花，或者时尚多金。不管哪个人，都有自己的优点。这时，孩子们为了确立自己未来的努力方向，就会找一个人作为自己的偶像，然后模仿。

“我希望像他或她一样——那样的打扮、那样的谈吐、那样的行为方



式。在我的想象中，我的他或她就要像这个样子，为了他或她我愿意改变自己。”然后崇拜的时代就开始了，对演员、歌手和足球明星的崇拜，使自己兴奋不已。崇拜对象走马灯似的变换，偶像也在不停地改变。在这期间孩子们也差不多长大成人了，他们终于能够找到完全属于自己的、完全独特的人生计划——“我就是我，我就是这个样子，我会保持下去”。

孩子找自己的偶像，去模仿他们，这被许多家长看作是坏事。其实，这要看怎样引导了。恰当的引导会让坏事变好事。

父母为了孩子好，孩子为什么不认同



家教现场

小志虽然年龄不大，刚上初一，个子已经到了一米七。他看起来十分高大，而一头浓密的黑发使得他更加帅气。这个时候的小志已经开始有了自己的审美观，他开始不喜欢妈妈为自己挑选的衣服，更不喜欢每次去理发店都由妈妈来决定他的发型。为此他和父母之间的战争经常发生。小志和很多同龄人一样，喜欢打篮球，并且非常崇拜科比。他想改变自己的发型，理一个科比那样的光头。

妈妈很不喜欢儿子留这样的发型。她告诉小志，如果剃了光头，一定会受到周围人的嘲笑。可是小志并没有听进妈妈的劝告，他不顾妈妈的反对，自己跑去理发店剃光了头发。妈妈很生气。第二天，小志放学回到家一脸沮丧。看来他的新发型被老师批评了。果然，小志告诉妈妈，班主任让她明天去一趟学校。



好爸妈这样做

妈妈看到小志沮丧的样子，心里也有气，但是她想，如果现在再批评



他，那么孩子会更受打击，既然事情已经发生了，不如坦然接受，然后帮助孩子做好善后工作，让他以后不再犯这样的错误。

妈妈想到这里，释然了很多，她心平气和地对小志说：“小志，头发既然已经理成这样了，那咱们这次就坦然接受，以后你有什么想法要先和妈妈商量商量。妈妈一定会为你提建议的，好吗？”

小志见妈妈没有批评自己，长出了一口气。他告诉妈妈：“妈妈，我也没想到这样的头型不能被接受，我以为这没什么，没想到老师反应会那么激烈，明天还让您去学校！妈妈，又给您惹麻烦了，对不起。您放心，我以后再也不这么做了。”

妈妈听到孩子这样说，明白他已经知道错了，安慰孩子说：“没什么，这都是妈妈该做的。你能认识到错误，知道自己的审美不一定被别人接受这就是好事。放心吧，妈妈明天去学校会跟老师解释一下，然后向老师保证以后一定注意。我相信老师也是能理解的。你别太担心了。马上要期末考试了，你要能取得不错的成绩，老师也许会减轻对你的责备呢。学生的天职还是学习啊。”

小志听到妈妈这么说，向妈妈保证一定好好复习，争取取得好成绩。说完回到自己的房间认真学习起来。

【心理学家分析】

小志妈妈利用这个机会教育孩子，使他认识到自己的错误。在这件事上，相信小志会很感激妈妈的理解，以后有了问题也会和妈妈一起商量解决。小志的妈妈处理这件事的方法对亲子关系的融洽起到了很大的作用。方法不正确只能让孩子越来越不想跟妈妈沟通。爸爸妈妈们，以后遇到事情一定要多考虑怎么做最合适，然后找到能对孩子有帮助的方法。记住，抱怨和愤怒的情绪发泄对事情的解决毫无帮助。

每个家长都为教育孩子付出了大量的努力，辛苦程度相信每个做父母的



都能体会。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家长。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是不同的。而对下面几点，基本上是认同的。

称职的父母都是能克制的、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，而是持续的、一贯的。

称职的父母不管孩子有没有犯错，都始终如一地爱着他，用爱心来包容孩子的过失。

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一会儿而推迟公务活动。即使再累，孩子问问题时他们也会认真解答。

称职的父母对要做的事情总是深思熟虑，他们会去寻找科学的育儿方法，然后按照这些方法去做。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发展。

如果家长足够称职，那么，就不会有孩子的叛逆期了。所以，不用自责我们哪些方面做得不好，我们要做的，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，孩子未必都能读得懂。有的时候，父母的苦心反而会对孩子造成伤害。

家长错了拒不认错，觉得自己是权威



家教现场

假期到了，爸爸带着一家人去郊区玩，在山间水库边，一家人玩得很高兴。中午，爸爸带大家去吃了当地有名的豆腐宴。豆腐做得很好，爸爸说吃