

越唠叨 越吼叫 你的教育 越糟糕



与孩子正向、有效沟通的方法和技巧

李彦芳◎编著



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

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

越唠叨,越吼叫,你的教育越糟糕:与孩子正向、有效沟通的方法和技巧 / 李彦芳编著. — 北京:北京理工大学出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5682-5424-3

I. ①越… II. ①李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 048597 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

(010)82562903(教材售后服务热线)

(010)68948851(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 14

字 数 / 227 千字

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 姜 艳

闫风华

文案编辑 / 姜 艳

责任校对 / 黄拾三

责任印制 / 李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序 言



教育,从跟孩子做朋友开始

很多事实证明,亲子之间保持亲密的关系,是胜过许多其他教育方法的。因为,建立并维护良好的亲子关系,是了解孩子、教育孩子的前提。亲子之间沟通质量高,教育效果就好;沟通质量低,教育效果就差。

沟通是常常被父母所忽略的一种最基本的教育方式,而最基本的往往是最重要的,因此,父母要注重与孩子沟通,只有和孩子保持有效的沟通,各种科学的教育方式才会发挥作用。

从这个层面上来说,良好的亲子沟通胜过任何教育方式。

在沟通过程中,父母要真正接纳自己的孩子,将孩子看成自己的朋友,要用心去聆听孩子的心声,读懂孩子的心灵密码;要学会尊重孩子,保证和孩子沟通顺畅;要学会正确地表扬和批评孩子;还要适时使用非语言教育方式等,这些都是父母和孩子保持良好关系的重要途径。

本书是一本关于亲子关系的著作。书中用生动的“案例”向父母展示了“如何建立优质亲子关系”的精髓理念,并且向父母示范了“建立优质亲子关系”的有效方法。

本书不仅从理论的角度对亲子关系进行了深入的剖析,还对具体的家教个案进行了详细的分解,并附有著名教育专家给出的教子箴言及实施建议,以便多角度地帮助父母学到自己应该具备的理念,从而正确地教育孩子。

同时,本书也是新时代父母和孩子沟通的家教指南。它借鉴了古今中外的典范家教个案和先进实用的理论,对问题进行了深入浅出的讲解,对日常生活中经常发生的亲子沟通误区做了细致的探讨,使父母可以把理论和实际结合起来。做父母的读者可视自己的具体情况参考使用。

身为父母,最大的人生乐趣莫过于参与孩子的成长,与孩子分享成长过程中的点滴,成为孩子无话不说的好朋友。希望每位父母都可以从本书学到自己所需要的,以良好的亲子关系保持有效的亲子沟通,从而对孩子实施有效的教育。

编者

2017年4月1日

目 录

第一章 面对孩子,父母要弯下腰来——迅速拉近和孩子关系的技巧

父母应该学会和孩子做朋友,不能端起一副高高在上的架子来训斥孩子,应该弯下腰来,跟孩子在同一水平线上做朋友。只有这样,孩子才会对你说出他的心里话、向你倾诉烦恼、跟你分享快乐;家长才能及时掌握孩子的思想动态和真实状况,才能及时正确地引导孩子,保障孩子健康成长。

用关爱拉近与孩子之间的距离	2
站在孩子的角度看问题	4
对孩子保持温和的态度	6
营造和谐的亲子沟通氛围	9
放下架子,平等地对待孩子	12
保持信任,做孩子的朋友	15
主动向孩子敞开心扉	19
百分之百地接受孩子	22

第二章 听懂孩子的心灵密码,做孩子最好的朋友——倾听孩子心声的技巧

生活中,孩子很多时候都会“不正常”,例如闷闷不乐的时候、大哭大闹的时候、发脾气的时候、不讲道理的时候等。但他们每一个“不正常”的表现背后都有一个正常的理由,就是他们在宣泄自己的负面情绪、在呼唤父母的关注和帮助。所以,当孩子有“不正常”的表现时,父母应当通过倾听,给孩子以最好的关注。

做孩子的听众,父母要耐心十足	26
放低姿态,蹲下来听孩子说话	29
与孩子交流时,父母要多听少说	32
鼓励孩子说出内心的想法	35
不要随意打断孩子的诉说	38
善于听孩子话语的弦外之音	41
从孩子的体态语言中捕获信息	44
多站在孩子的角度看问题	47
不要急于纠正孩子“出格”的想法	50

第三章 父母怎样讲,孩子才会听——和孩子沟通的语言技巧

语言交流是我们每个人日常生活的一个重要组成部分。在家庭教育中,父母的说话方式对孩子的健康成长具有举足轻重的作用。父母在与孩子沟通时,如果运用良好的说话技巧,就会起到事半功倍的教育效果。要想做一个合格的家长,那就首先从掌握跟孩子说话的技巧开始吧。

低声细语地和孩子说话	54
善待孩子的问题,让孩子在问题中成长	57
别用命令的口气跟孩子说话	60

不要板着面孔和孩子说话	63
不要粗暴专制地对孩子说话	65
与孩子谈话的内容要具体	68
改变孩子不妨用一点暗示	71
艺术地运用说服教育的手段	74
幽默一点儿又何妨	78
父母也要勇于向孩子认错	81

第四章 优秀是父母“夸”出来的——赞赏和激励孩子的技巧

孩子生活在接受和认可之中，才会学会自尊、自爱和爱他人。好孩子是夸出来的。父母轻描淡写的一句夸奖的话、看似简单的一个爱抚的动作、富有深情的一个眼神、不露痕迹的一个暗示都会给孩子留下刻骨铭心的记忆，促使孩子从一个进步走向另一个进步。

赏识孩子的努力而不是聪明	86
及时赏识孩子的每一个进步	88
要善于挖掘孩子身上的闪光点	92
在别人面前赞扬孩子	96
不要随便拿孩子和别人比较	100
勿把物质奖励当做表扬手段	103
激励孩子的方式要灵活多变	107

第五章 批评孩子是一门教育艺术——批评和处罚孩子的技巧

批评孩子的方法是否得当将会关系到孩子是否能够健康成长。如果你打算用批评的方式教育孩子，那么应把握批评孩子的基本原则——尊重孩子的人格，并且必须对孩子说清楚你批评他的理由，让孩子知道如何避免再犯相同的错误。

永远不能用打骂的方式处罚孩子	112
----------------------	-----

批评,不能伤害孩子的自尊	114
不能给孩子乱贴负面标签	117
面对孩子的错误,建议比批评更有效	120
不在外人面前批评孩子	123
给孩子犯错误的机会	127
批评孩子要以正面引导为主	131

第六章 不要这样和孩子说话——和孩子沟通中应避免的不良方式

与孩子正确地交流、沟通是家庭教育的一个重要组成部分,在孩子的身心发展过程中起着无比重要的作用。父母要知道,孩子在接受教育时是有选择性的,并非所有正确的、应该实施的教育内容都会为他所接受。孩子只接受自己乐于接受的内容和方式。因此,父母有必要研究怎样同孩子说话。

对孩子不闻不问,放任自流	136
对孩子不讲信用,说话不算数	139
一味指责孩子的不是	143
以爱的名义约束孩子	147
在孩子耳边不停地唠叨	150
对孩子要求过高	152
对孩子进行讥嘲和讽刺	156
不尊重孩子的隐私	160
过度干涉孩子的自由	162

第七章 让孩子善于说出来——提高孩子沟通素质的技巧

父母都希望自己的孩子善于辞令、能说会道,因为表达能力是当今社会非常重要的一项竞争素质。让孩子喜欢开口、愿意说话,教孩子掌握聆听和表达的技巧,教孩子如何关怀他人、选择朋友等,能够帮助孩子建立和谐的人际关系,奠定未来发展的人脉基础。

让孩子喜欢开口,愿意说话	168
让孩子先听后说	170
让孩子学会表达自己的情感	173
教孩子学会处理人际关系	176
教孩子学会理解他人,宽容他人	179
让孩子学会选择朋友	182
教孩子学会和异性交往	184

第八章 好关系是解决难题的金钥匙——处理孩子特殊问题的沟通技巧

父母与未成年子女之间有效的沟通是家庭教育中非常重要的一个环节,它对孩子性格的形成,品质的培养,意志的磨炼,与人交往模式的建立,都会起到决定性的作用。不仅如此,良好的亲子关系,还是解决孩子一切问题和难题的金钥匙。

孩子厌学怎么办	190
孩子依赖性强怎么办	193
孩子人来疯怎么办	196
孩子有网瘾怎么办	198
孩子顶嘴怎么办	201
孩子任性怎么办	204
孩子虚荣怎么办	208
孩子嫉妒心强怎么办	211

第一章 面对孩子,父母要弯下腰来——迅速拉近和孩子关系的技巧

用关爱拉近与孩子之间的距离

★ 教子案例

小军 13 岁,今年上初二,是个有主见又聪明的孩子。小军的父母对他的期望很高,希望他能考取北大、清华之类的著名学府,将来能有一个好的前程。

于是,在小军三四岁时,父亲就手把手地教他写字、数数、读唐诗等。小军开始上学后,父母只要有空,就陪着他一起学习,不让小军出去玩。

小学的时候,小军很怕父母,现在他长大了,父母对他的要求还是一样。但小军认为学习只是生活的一部分,父母这样要求自己不近情理。看见别的孩子自由地玩耍他很羡慕。

小军和父母的观点出现分歧,再加上父母不善于表达,小军总觉得父母对自己不好,不爱自己。所以,很多事情,他开始与父母对着干,有时甚至很多天都不搭理父母。

一直对小军期望很高的父母看到儿子现在的情形,想到自己一心为了孩子,却不能得到孩子的理解,很是伤心。

▲ 个案解析

每个父母,不可否认,对孩子都是疼爱有加,希望孩子将来出类拔萃、出人头地。但因为有的父母所用的方法不对,又加上孩子小,不懂事,对父母的理解不够,不知道父母如何做才算得上对自己好,结果有些孩子可能就会像上例中的小军那样,对父母的爱产生误解,与他们对着干,导致亲子关系越来越疏远。

父母应该经常反省自己的行为,改变教育孩子的方式,让孩子真正感觉到自己深沉的爱。孩子感受到了父母对自己的爱,自然就会改正对父母不正

确的认识，这样父母与孩子之间紧张的关系就会随之缓解。

有些父母喜欢把爱隐藏在心中，特别是父亲，对孩子言语不多，交流不够，即便心中对孩子有无限的爱，因为没有表达出来，没有体现到孩子所能感受到的行为上面，孩子就会心生疑惑或不满。

还有些父母对孩子的期望很高，希望孩子各方面都很优秀，不能包容孩子一个细小的缺点和错误，对孩子求全责备，如上例中小军的父母，把成绩看得至高无上，肆意剥夺孩子自由玩乐的时间，还不善于表达自己的关爱，结果孩子认为父母不够爱自己，于是就有意识地与父母作对。

父母的爱，对孩子一生的成长都非常重要。孩子如果从小没能体验到父母深沉的爱，不仅会对父母失去信任与依赖、与父母的关系僵化，还会缺少自信和安全感、产生自卑心理、形成孤僻的性格。而且这些会伴随着孩子的成长，并渗透到孩子的做人处事中，直接影响孩子的人生与前途。

父母爱孩子，要通过有效的途径表达出来，让孩子能够体验和感受到，父母爱的价值才能体现出来。



专家给父母的建议

建议一：用行动表达对孩子的爱

现在的父母很少拥抱孩子，其实，这个举动是表达爱的最好方式，足以包含所有爱的内容。

林费明现在10岁，是个十分活泼开朗的孩子，与父母的关系非常好，与同学们相处得也不错。林费明家有一个独特的惯例，就是每天上学前、放学后，父母都会给他一个热烈的拥抱，这已经成了他们一家人的习惯，一种表达爱的方式。

林费明取得了好成绩，父母也会给他拥抱以示奖励；林费明犯了错误，父母批评了他之后，也要给他一个拥抱，告诉他爸爸妈妈会像以前一样爱他。林费明在父母爱的拥抱下，养成了开朗的性格，也学会了爱别人，并且会用行动表达出自己的爱。

拥抱，虽然只是一个小小的举动，却体现了父母对孩子深沉的爱，同时也能化解与孩子间的很多误会与矛盾。它不仅是父母对孩子爱的表达，同时也是孩子对父母爱的表达。

建议二：尽量多抽时间陪伴孩子

有的父母给孩子丰富的物质条件，以此来表示对孩子的爱。但父母应该明白，再多的钱都不能代替父母对孩子的陪伴，都不能代替父母与孩子在一起时让孩子体验到的爱。

张易慧的父母都是生意人，为了给女儿创造更好的生活条件，他们在外面拼命工作，天天早出晚归，因此张易慧平常很难见到父母的面。

张易慧虽然花钱不愁，但只要她看见别人一家人在一起其乐融融的情景时，就会对父母心生怨恨，认为父母只认识钱，不在乎自己、不爱自己。所以，张易慧与父母的关系一直都很紧张。

张易慧的妈妈注意到了女儿的不满情绪，于是抽空与女儿聊天，了解到女儿渴望父母的陪伴，希望父母能经常与她说说话、看看电视、一起出去玩，于是她决定，每天无论有多忙，都要抽出一定的时间来陪伴孩子。

妈妈说到做到，她和爸爸约定每天轮流抽出一段时间来陪伴孩子。张易慧在父母的陪伴下，感受到了他们对自己的爱，变得快乐了许多。

由此可见，父母无论多忙，都应该抽出一些时间来陪伴孩子，用关爱拉近与孩子之间的距离，陪伴着孩子健康、快乐地成长。

站在孩子的角度看问题

★ 教子案例

幼儿园老师要求小朋友给自己的妈妈画像，绝大部分小朋友都把自己的妈妈画得特别漂亮、特别完整，而有一个小孩子却只画了一条弯弯的线。老师觉得非常奇怪，便把这件事告诉了她的妈妈。

孩子的妈妈也觉得很疑惑，就问女儿原因，可女儿坚持说她看到的妈妈就是这样的。妈妈心里非常不解，认为自己的女儿智力有问题。直到有一天，她蹲下来帮女儿系鞋带的时候，抬头看女儿的样子才恍然大悟。原来每

次女儿抬头看妈妈的时候，最容易看到的是她的下巴，所以那一道弯弯的线画的原来是妈妈的下巴。

▲ 个案解析

父母只有尊重孩子，以平等的态度对待孩子，与孩子建立起相互信任的关系，做孩子的知心朋友，才能实现和孩子的良好沟通，从而更有效地纠正孩子不听话的行为。

有些父母对孩子总像是上级对下级那样，并强调自己的观点与尊严而不顾及孩子的想法，觉得自己从来都是对的，而孩子从来都是错的。父母这样做，不仅得不到孩子的认同，还容易引起孩子的反感和对抗情绪。

其实，父母和孩子的交往，应该是平等和民主的，而不是独断的。首先，在家庭教育的过程中，父母要尊重孩子。孩子在家庭中扮演的虽然是子女的角色，但与父母一样，他们的尊严也应该受到尊重。而尊重孩子，父母首先要学会站在孩子的角度来看问题。

其实这个孩子画出来的是最真实的，而这个困惑只有当我们真正站在孩子的角度来看时，才能找到答案。

父母与孩子之间的相互信任是良好沟通的前提，因为不信任会使孩子出现抵触和逆反情绪，从而直接导致他做出一些不听话的行为。因此，作为合格的父母，必须要学会站在孩子的角度看问题，要尽最大的努力去获取孩子的信任。

● 专家给父母的建议

建议一：对孩子永远保持真诚

在与孩子的交往中，父母千万不能虚假，要能客观地意识到自己在想什么、感受什么以及做什么。除了自我意识，真诚还意味着向孩子敞开你的心扉，向孩子表达你的思想和感受。当你的工作没有做好时，你可以对孩子说你很灰心。如果你对孩子很生气，直接对他表露这种感受比用隐讳的方式更好。

建议二：用“孩子世界”的眼光了解和认识孩子

父母应该明白，成人的世界是成人的世界，孩子的世界是孩子的世界，这两个世界是不一样的。如果父母硬要用成人世界的要求来对待孩子，势必会发生许多问题和不愉快。因此，父母应该学会放下自己的成见，试着用“孩子世界”的眼光来了解和认识孩子。

建议三：学会换位思考

站在不同的位置会看到不同的风景，处于不同的立场会产生不同的观念。作为父母，应该学会换位思考的方法和技巧，当孩子遇到问题时，能够迅速从孩子的位置和角度来看待问题、分析问题，才能有效地解决问题。不仅如此，换位思考还是一种了解孩子真实想法、快速拉近和孩子心灵距离的有效方法。

父母和孩子之间不是主人与奴隶的关系，而是一种平等、相互尊重、相互关心和相互信任的友谊关系，要尊重与理解孩子，要能站在孩子的角度看待问题，这样才能赢得孩子的信任与友谊，才能更有效地解决孩子不听话的问题。

对孩子保持温和的态度

★ 教子案例

胡丽的女儿今年读初二，在上小学的时候，女儿基本不用父母操心，成绩一直处于中上等水平，虽然不是很拔尖，但也不算不错。胡丽很欣慰，与女儿的关系也十分融洽。

女儿升入初中后，胡丽担心她成绩跟不上，开始对她严加管教，不让她玩，还经常训斥她。胡丽还不顾女儿的反反对，给她请了英语家教，每周末都给她辅导英语课。女儿很生气，故意不好好学习，结果不但英语成绩很差，就连

其他科目的成绩也开始下降。

不仅如此，女儿的逆反心理也越来越严重，胡丽说东，她偏往西，母女俩总是话不投机半句多，说不了两句就会吵起来，胡丽和丈夫因为孩子的教育问题也经常拌嘴。

那一段时间，胡丽非常痛苦，不知道该怎么办，对孩子说话也越来越尖刻。

有一次，胡丽当着女儿的面说：“人家怎么能养出那么好的孩子，每次考试都考那么好，我怎么养了个这么笨的孩子？”

女儿大脑反应特别快，立即回了胡丽一句说：“我怎么遇见了这么笨的妈妈，人家妈妈都当厂长，你是干啥的？”胡丽听了，嘴张了张，什么也说不出。

后来，胡丽仔细反思，孩子的问题到底出在哪里。最后，她找到了原因，是自己出了问题，自己对女儿的态度越来越恶劣、尖刻。

当即，胡丽决定改变自己的态度，对女儿变得温和起来。无论女儿怎么与自己作对，她都用温和的态度对待。

两个月过去了，奇迹出现了，女儿不再和她作对，有什么事情还会主动请教她，也知道关心人了，而且成绩也在逐渐提高。

▲ 个案解析

父母对孩子的态度非常重要，不仅会影响孩子智力和能力的发展，而且还会影响孩子行为和道德的发展。

很多父母会认为，他们对孩子的态度是孩子行为的结果，而不是孩子智力和能力较差的原因，他们认为自己对孩子的评价很公正。是父母的态度在先，还是孩子的实践水平在先？这两者的关系远比人们认识的要复杂得多。

父母的态度和孩子的实践水平是互为因果的。父母的态度对孩子的智力和能力有巨大的影响。即使孩子的资质差一些，但如果父母以积极、温和的态度对待孩子，多给孩子以积极的评价，就会帮助孩子建立起信心，使他们更努力地去实践。消极的态度和评价只能使孩子的信心更差，使孩子不敢去尝试、不想去努力，智力和能力也会越来越差。

父母对孩子的态度不仅会影响孩子智力的发展，也会影响孩子其他能力和人格的发展，如孩子的社会适应能力、人际交往能力、自主能力、独立能力等。人的这些能力，需要在童年时代奠定基础，父母对孩子的态度，对孩子这

些方面能力的形成有巨大影响。

父母对孩子持有积极温和的态度,就会促进孩子的行为往健康的方向发展。只有在父母温和态度的影响下、在父母的鼓励和帮助下,孩子在这些社会能力方面才能建立起较好的自我评价和自我意识,建立起自信心,很好地发展自己的自主能力、独立能力和其他社会能力,为一生奠定良好的基础。

因此,当你发现孩子成绩下降或者犯错的时候,要注意控制自己的情绪,多从孩子的角度出发,用温和的态度对孩子讲清楚问题的后果,让孩子真正认识自己的错误。



专家给父母的建议

建议一:父母要学会控制自己的情绪,平衡心态

当孩子犯了错误或做出一些令父母难以接受的行为时,有些父母一时过于激动,控制不了自己的情绪,打断甚至不听孩子的解释,就对孩子进行训斥甚至打骂。的确,孩子在父母的大吼大叫下,或许会表现得听话、服从,但这样的方式只会使父母逐渐无法控制局面。

孩子会逐渐变得有错也不对父母说,采取隐瞒、撒谎等方法来逃避父母的斥责、批评,身上的问题也会越来越多。久而久之,孩子有可能也学会了父母粗暴的行为,变得难以控制住自己的情绪。

因此,父母一定要学会控制自己的情绪,如果与孩子的意见起了冲突,千万不要失去控制地大吼大叫,应该冷静地分析一下孩子的意见是否正确。正确的要给予支持,如果是错误的,父母应该在商讨的气氛中,用温和的态度帮助孩子分析错误,切记不要一味地否定孩子的意见。

孩子犯错也是如此,父母要用温和的态度找到孩子错误产生的原因,这样才能真正解决问题。

建议二:要学会对孩子的错误进行“冷处理”

父母打骂孩子,往往是因为自己特别生气,因此孩子犯错时,父母要学会“冷处理”。所谓“冷处理”,就是在自己着急、上火、生气时不要教育孩子,自己先消消气,等心情平静了再教育孩子。

父母生气的同时,孩子也正处于情绪激动的时候,也不适宜接受别人的