

聪明父母

让孩子的成长
充满阳光

这样与孩子沟通

远在一百多年以前，马克思就曾经说过：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”父母作为一个天生的教育家，应该懂得运用各种方式来教育孩子，而沟通则是教育孩子的最主要方式。



亲子沟通的艺术

邓琼芳◎编著

中国纺织出版社

聪明父母 这样与孩子沟通

让孩子的成长
充满阳光

亲子沟通的艺术



邓琼芳◎编著

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明父母这样与孩子沟通/邓琼芳编著.

—北京:中国纺织出版社,2007.7

ISBN 978-7-5064-4427-9

I. 聪… II. 邓… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067274 号

责任编辑:祁 薇

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京世纪雨田印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年7月第1版第1次印刷

开本:640×960 1/16 印张:18.5

字数:200千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换



前言

远在一百多年以前,马克思就曾经说过:“法官的行业是法律,传教士的行业是宗教,家长的行业是教育子女。”父母作为一个天生的教育家,必须懂得运用各种方式来教育孩子,而沟通则是教育孩子的最主要方式。

父母如何与孩子沟通,是每一位家长必须要掌握的一门艺术,掌握、运用得好会给孩子的成长带来十分重要的影响。下面的故事,恰巧说明了语言的毫厘之差能带给孩子天壤之别的感受。

有一名小学生在期末考试时得了全班倒数第一名,当他忐忑不安地走进家门,畏畏缩缩地将成绩单交给爸爸时,没想到却听到了这样一席话:“孩子,这次你再也不用担心别人会超过你了,你只要努力向前追赶别人就行了,你每超过一个人,就会向前进一步,当你哪天超越了你们班所有的人时,你就成了真正的第一名,爸爸相信你一定能够做到的。”这番话,让孩子感到惊讶,本来等着挨揍,没想到却等来了这样的鼓励,于是孩子使劲地点了点头。此后的第一次考试,孩子考了第30名,一次就超越了10个人。爸爸说:“孩子,你很努力,前进了这么多,我相信你还能更进一步的!”孩子又使劲地点了点头。第二次考试,孩子又有了一个质的飞跃,已经进了前15名。爸爸还是那句话:“儿子,爸爸相信你,你还可以再继续前进。”终于,在第三次考试中,孩子拿了第一,是真正的第一名。

这个发人深省的故事体现了父母在与孩子沟通的过程中,语言所起到的决定性作用。这位父亲用自己的语言鼓励了孩子,成就了孩子的一生。

可是,有很多父母习惯于用教训、命令、责骂、呵斥的方式与孩子沟通。实际上,这些沟通都是消极的,长期生活在这种消极沟通模式下的孩子往往会封锁自己的心灵,对父母产生敌意,会严重破坏彼此之间的关系。

作为家长,一定要将与孩子之间的沟通放在极其重要的地位,要充分考虑到两代人思想观念的差异,多做换位思考,给孩子充分的理解和尊重,变“管制”孩子为“管理”孩子,让孩子在亲情的关爱和帮助下健康成长。

我们编辑此书的目的就是希望天下的父母们能够从本书中领悟到和孩子正确沟通的精髓,掌握沟通的技巧,让您的孩子能够健康快乐地成长。

编者

2007年5月



第一章 沟通应从“心”开始

人心难测,心与心之间的距离可以说是这个世界上最远的距离,但只要用心沟通,一切从“心”开始,它也可能成为最近的距离。

- 1 / 1. 放下家长的架子
- 3 / 2. 向孩子敞开自己的心扉
- 7 / 3. 孩子的未来自己决定
- 10 / 4. 别伤了孩子的自尊心
- 13 / 5. 取得孩子的“认同”
- 16 / 6. 尊重孩子的选择
- 19 / 7. 尊重孩子的兴趣和爱好
- 23 / 8. 保护孩子的“秘密世界”
- 28 / 9. 给孩子一定的自由空间
- 32 / 10. 具有一颗“同理心”

第二章 掌握和孩子沟通的语言艺术

语言是人与人沟通的最佳工具,父母们应该掌握和孩子沟通的语言艺术,合理地运用这个工具,就一定能够叩响心弦,奏出完美的心灵协奏曲。

- 35 / 1. 勇于向孩子道歉
- 41 / 2. 恶语相向要不得
- 43 / 3. 别用命令的口气跟孩子讲话
- 49 / 4. 不要“刺伤”孩子
- 51 / 5. 数子十过不如奖子一长
- 56 / 6. 灵活运用鼓励的语言
- 61 / 7. 幽默一点儿又何妨
- 64 / 8. 别让孩子听你唠叨
- 66 / 9. 要讲究批评的技巧
- 71 / 10. 千万不要一味地责备孩子



第三章 多多倾听孩子的声音

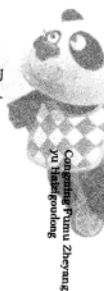
每个孩子都有自己的心声,只要用心去听,就可以听到。作为父母,应该走进孩子的心灵,聆听孩子内心的声音,从而及时发现并解决孩子成长中出现的问题。

- 75 / 1. 耐心地做孩子的听众
- 79 / 2. 与孩子交流时要多听少说
- 82 / 3. 不要打断孩子的诉说
- 87 / 4. 听听孩子的建议
- 90 / 5. 学会如何去倾听
- 94 / 6. 倾听孩子的“潜台词”
- 97 / 7. 将爱心、关心融在倾听中

第四章 沟通更需一颗宽容心

是孩子就会出现过失,就会有这样那样的一些小毛病,否则就不是孩子。对待孩子的种种不是,父母们最好能去掉那些不理智的言行,保持一种宽容的心态来理解和接受自己的孩子。

- 101 / 1. 多站在孩子的角度看问题
- 104 / 2. 允许孩子犯“错”
- 108 / 3. 宽容是最好的教育
- 113 / 4. 吼叫会使事情更糟
- 118 / 5. 要懂得赏识自己的孩子
- 123 / 6. 原谅“顶嘴”的孩子
- 128 / 7. “叛逆”没有那么可怕
- 132 / 8. 摆正期望的天平
- 136 / 9. 让自信扬起孩子人生的风帆



第五章 营造和谐的氛围

家庭氛围的好坏直接影响沟通的效果,只有在良好的氛围下,彼此才能理智地接受对方的观点,此时的沟通效果才能达到最佳。

- 143 / 1. 给孩子一个发言的机会
- 148 / 2. 创立民主、平等的家庭关系
- 152 / 3. 在家庭中创造争辩的气氛
- 155 / 4. 建立和谐的夫妻关系
- 160 / 5. 别当着孩子的面说老师的坏话
- 162 / 6. 不可忽视家庭学习氛围
- 164 / 7. 利用晚餐时间进行沟通

第六章 给孩子当好第一位老师

孔子曾经说过：“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。”父母是孩子的榜样，孩子是父母的镜子，父母的言行举止都会影响到孩子。因此父母要严于律己，处处事事以自己的正确言行为孩子树立榜样，引导孩子健康成长。

169 / 1. 家庭是孩子的第一课堂

174 / 2. 播什么种发什么芽

177 / 3. 言传身教不可偏废

182 / 4. 严于律己必不可少

186 / 5. 树立良好的父母形象

189 / 6. 净化自己的言行

192 / 7. 注重学习新知识

195 / 8. 不可忽视素质的影响力

199 / 9. 对孩子的承诺要兑现

202 / 10. 父母的身教胜于言教



第七章 不可忽视的非语言沟通

非语言行为既能表露一个人的意志、性格和情绪,又能表示某种意图。父母的非语言行为可以补充、加强甚至代替语言,同样能收到很好的沟通效果。

- 207 / 1. 眼神,与孩子进行的心灵对话
- 214 / 2. 微笑,人与人之间的润滑剂
- 218 / 3. 沉默,此时无声胜有声
- 224 / 4. 抚摸,使孩子享受到父母无声的爱
- 227 / 5. 握手,拉近人与人之间的距离
- 232 / 6. 拥抱,传达父母沉默而温暖的信号

第八章 走出无效沟通的误区

普天下父母对于子女的爱都是一样的,但是并非每一位父母都能把他们的爱以正确的方式体现出来。爱能载舟,亦可覆舟,错误的沟通方式不仅不会给孩子的成长带来良性影响,还会对孩子的健康成长有百害而无一利。

- 237 / 1. 一味用成人思维教育孩子
- 239 / 2. 坚信不打不成器
- 244 / 3. 让孩子放任自流
- 247 / 4. 无原则地溺爱孩子
- 253 / 5. 在孩子受委屈时训斥孩子
- 255 / 6. 对孩子心灵进行施暴
- 260 / 7. 在大庭广众之下训斥孩子
- 264 / 8. 无原则地对孩子乱发脾气
- 267 / 9. 认定不听话就是坏孩子
- 272 / 10. 喜欢与别的小孩进行比较
- 277 / 11. 随意给孩子贴“标签”
- 280 / 12. 总拿老师来威胁孩子



第一章

.....沟通应从“心”开始

人心难测,心与心之间的距离可以说是这个世界上最远的距离,但只要用心沟通,一切从“心”开始,它也可能成为最近的距离。

1

放下家长的架子

每一位做父母的如果想要和孩子达到真正的用“心”沟通,首先就必须懂得做孩子的朋友;想要做孩子的好朋友,父母就应该了解孩子、理解孩子,而平等交流是了解孩子、理解孩子的最好手段。

中国的父母通常都比较含蓄,喜欢把自己的爱埋在心里,但是他们不说出来,孩子们又怎么能够理解和体会得到呢?千万别把爱只埋在心里,应该把它放在嘴上,告诉孩子,你有多么的爱他。如果有工作上的快乐或挫折,也可以用比较通俗的方式讲给孩子听,不要认为孩子太小,理解不了,或是不想让孩子知道,怕他伤心。否则,孩子始终会觉得自己游离于家庭之外,家里的事都不知道,他会有一种孤独感。

有很多美国的父母往往在孩子幼小的时候就自觉成为他们的朋友。这些父母与孩子说话时,总是蹲下来,与孩子处在一个水平线上,并用双手握住孩子的小手,用亲切的目光对视着,和颜悦色,以商量的口气与孩子说话。孩子们也似乎都很懂事,眨着眼睛,频频点头。父母应当认识到,孩子虽然年龄小,个子矮,但他们是独立的人,应当得到父母的尊重。

蹲下来,和孩子平视,表现在生活中父母要尊重孩子,以平等的身份对待孩子,与孩子建立相互信任,做孩子的知心朋友。在我们的周围,很多孩子往往喜欢与家庭以外的成人交往,因为那些成人对待他们很像同辈,可是在家庭中往往就感受不到这种气氛。

如果父母对孩子总是强调自己的观点与尊严,而不顾及孩子的想法,那么,不仅得不到孩子的认同,还容易引起孩子的反感,破坏父母在孩子心目中的形象,因而达不到预期的教育效果。

在日常生活中,家长和孩子的交往,应该是平等和民主的,而不是独断的。作为父母,应该放下家长的架子,努力和孩子成为朋友,只有做到这点,才能使孩子敞开“心”来与你沟通。



沟通宝典

家庭成员之间应该是真正的平等关系,每个家庭成员之间不能因年龄的大小、职位的高低,而所拥有的地位不同。对于孩子,父母也应以平等的态度与之友好相处,在家庭中,每个人都有发表意见的权利。



2

向孩子敞开自己的心扉

与孩子沟通,目的是要增进彼此的了解。有些父母只顾向孩子说道理,唯恐孩子不明白,不断地解释再解释,或者不时地教孩子“你这样这样做便行,那样那样做便好”。这些父母以为,将自己的见解和要求向孩子说清楚,让孩子完全明白父母的意思,便是沟通。

这样做是远远不够的,因为那只是单向性的,目的只想孩子能做到父母所期望的样子。与孩子进行沟通,最好是双向的。父母要想知道孩子的感受,就应该主动把自己的感受告诉孩子,这样不仅让孩子明白了父母的感受和处境,而且让孩子明白,当自己遇到问题时,也应该主动告知父母。

父母如果能向孩子敞露自己的内心,这就在一定程度上体现出了父母对孩子的尊重与信赖,并加强了与子女之间的情感联系,这种交流在孩子逐步成熟时期是尤为重要的。通常,十几岁的年龄是孩子们的黄金年华,但也是一个多事之秋,如果父母与子女在感情上有这样的密切联系,就会很容易沟通,从而有效地避免少年期容易遇到的各种问题,使孩子能够顺利地成长,但是父母与子女间的这种密切关系不是一下子就能建立的,它需要一个长期的、有意识的培养。因此,当孩子们开始发问:“爸爸你为什么不高兴呀?是不是工作上有了麻烦”的时候,做家长的就该认真考虑一下是否该与孩子认真谈一谈现在所遇到的困难与麻烦,并且让孩子与你分担这些压力。如果我们搪塞地说“没有什么,很好”或

“不关你的事，去玩你的吧”，就等于将孩子对父母的关心推开，等于将孩子那颗关怀他人的心挡在门外，孩子所得到的信息是父母的事，不关我们的事。正是父母不让孩子有爱心和责任心，日后我们也就没有理由抱怨我们的孩子不关心父母。

但是，令我们大家感到十分遗憾的是，众多的父母都认为：大人的感受怎么能够与孩子讲呢，他们能知道什么呀？可是，孩子的心灵是敏感的，他们对外界的观察也是非常仔细的。比如，在日常生活中，我们会经常听到孩子这样问：“爸爸，妈妈怎么了？怎么不高兴了？”其实，这就是孩子观察父母、关心父母的一种表现。但是，大多数的父母会这样呵斥：“没有不高兴，你做自己的事吧！”“大人的事，小孩子不懂，一边待着去吧！”父母的这种行为，往往会让孩子产生这样的想法：“既然父母的事情跟我无关，那我只要不给父母惹麻烦就可以了！”如果这种冷漠的态度产生了，就会大大地阻碍彼此间的沟通。

对孩子们说说自己的计划与展望，总结一下自己的成功与失败，这本身就是对孩子最生动的人生教育，反过来也是对父母自身的一种鼓励。在人的一生中，人人都会遇到坎坷，有些人甚至会终生不得志，如果孩子一起回顾分析自己的经历，承认自己以往的失败，回顾自己的终身憾事，这对做父母的来说虽不是一件容易的事情，可能还担心孩子会看不起自己，但是这样做有许多益处，将自己的实践积累、经验教训传授给孩子，对他们来说是最珍贵的礼物，不仅不会让孩子瞧不起自己，反而会使孩子更加敬重自己。

父母在向孩子敞开心扉时，不妨从以下两方面做起：

首先，让孩子知道父母也并不是完人。父母在孩子面前，不必刻意呈现最好的一面。因为每个人都有他的优点和缺点，父母自然也不例外。孩子遇到烦恼、失败与挫折而向父母倾诉时，父母不妨利用这个机