

成都市妇女联合会 成都市家庭教育指导中心 主编
《父母大课堂》家庭教育系列丛书

与孩子沟通的艺术

黄红 著

父母最大的责任
是为孩子
导引幸福之路!



科学出版社
www.sciencep.com

成都市妇女联合会 成都市家庭教育指导中心 主编
《父母大课堂》家庭教育系列丛书

与孩子沟通的艺术

黄红 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书向家长介绍了有效沟通的知识,分析了因“语境不同”而造成家长与孩子无法沟通的问题;提出了克服家长与孩子的“位势倒置”的方法,揭示了为什么孩子的位势逐渐高于父母,造成沟而不通的问题。本书试图通过心理学、生理学、物理学的原理谈沟通。用心理学的同理心法则,生理学的快乐法则,物理学的位势法则,把复杂的问题形象化,把形象的问题哲理化,把哲理性问题趣味化。

本书力求做到让读者与本书“快乐沟通”,在阅读中领悟到“趣中有道”的沟通过程。本书是《父母大课堂》家庭教育系列丛书之一,适合家长以及对家庭教育感兴趣的相关人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

与孩子沟通的艺术/黄红著. —北京:科学出版社,
2007

ISBN 978-7-03-019715-3

I.与… II.黄… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第129398号

责任编辑:张展 荣洁莉 宁宁 封面与版式设计:陈思思
插画设计:林江

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008年1月第 一 版	开本: 1/32 (880×1240)
2008年1月第一次印刷	印张: 3 3/4
印数: 1—5 000	字数: 100 000

定价: 10.00 元

致家长朋友的一封信

尊敬的家长朋友们：

你们好！

阳光普照万物，大地才会盎然生机一片。天底下的父母又何尝不像阳光一样呢？他们将自己所有的爱，化作缕缕阳光，照耀着那嫩绿的小苗儿，希望他们能绽放欢歌、茁壮成长，有一份金色的收获。

然而，不同的家庭，其教育方式会产生不一样的教育效果，有的成功，有的失败。步入家庭教育正轨的家长，科学育人的回报是孩子的自信、自立、自强……他们以责任、理解、平等和爱的音符奏响了家庭教育的和谐乐章；步入家庭教育误区的家长，以爱为名的枷锁换来的却是孩子的抱怨、冷漠、逆反……这样的一幕幕着实让家长朋友们心酸、心痛、心碎。

孩子的成长，时刻牵动着父母的心。您是否因为与孩子沟通不畅而束手无策？您是否因为孩子的不良习惯而一筹莫展？您是否因为孩子迷恋网络而痛苦万分？您是否因为孩子

厌学消沉而求助无门? ……

为了帮助家长朋友们走出家庭教育困境，找到教育孩子的良方，达到“不需扬鞭自奋蹄”、“教是为了不教”的最高境界，成都市妇联作为全市家庭教育工作的牵头部门，依托市家庭教育指导中心，邀请资深家庭教育专家，开办了“父母大课堂”。本课堂旨在广泛传播先进的家庭教育理念和知识，提高家长科学教子的能力和水平，促进家庭的幸福与社会的和谐。为了让更多的家长和未成年人受益，应其强烈要求，成都市妇联携手科学出版社精心推出了《父母大课堂》家庭教育系列丛书。丛书将对家长们在家庭教育中遇到的诸多问题进行深入分析，并提供一系列行之有效的方式方法，帮助家长解决孩子们在成长过程中面临的生理、心理、行为、习惯、品德等问题，引导家长把握教育时机、掌握教育技巧、优化教育成效。

没有天生的成功父母，也没有不需要学习的父母，希望本系列丛书能成为您开启科学家庭教育大门的钥匙！亲爱的家长朋友们，让我们携起手来，用不老的激情贯穿不变的努力，让生命成长踏歌而行！

成都市妇女联合会
成都市家庭教育指导中心
2007年9月

序

沟通从生命开始——

沟通从心开始——

沟通从新开始——

家庭是世界上最好的学校，家庭是世界上最糟糕的学校。天下没有不爱自己孩子的父母，也没有不需要父母之爱的孩子。可是，在这个令人困惑的网络时代，在这个世界和平的时代，人与人的沟通，时空不是距离，心灵到心灵的距离却遥不可及。父母播种的是爱，收回的却是失望。

世界上最难的沟通之一是亲子沟通。与孩子的沟通成为家长最大的困惑。

与孩子沟通的目的是让孩子“健康成长”。健康是指人所具备的适应环境和自我修复的能力。所以，健康成长必须顺应规律。秋菊春桃，无各有时。花草树木在自然的环境下生长得最好，这是人人都认可的常识。但涉及到自己孩子的教育，家长却往往不是去顺应自然规律，而是按照自己的梦去编织孩子的成长。

本书以崭新的视角和全新的理念，用心理学的同理心法则，用生理学的快乐法则，用物理学的位势法则，把复杂抽象的问题形象化，把形象的问题哲理化，把哲理性问题趣味

化。力求做到，在读者与本书的“快乐沟通”中，“化繁为简，化简为趣，化趣为道”。

黄红

2007年6月20日

目 录

致家长朋友的一封信	i
序	iii
第一章 读懂孩子的心	1
1. 青春逆反期的孩子——你们为啥读不懂我的心	2
2. 网络新生代——明明白白我的心	6
3. 独生子女——幸福并痛苦着	17
第二章 为什么要和孩子沟通	28
1. 沟通是为了共同成长	30
2. 沟通是为了相互理解	34
3. 沟通是为了快乐	38
第三章 障碍在哪里	42
1. 物理代沟	44
2. 生理代沟	49
3. 信息代沟	55
4. 文化代沟	59
5. 信息的模糊性	62
6. 角色的模糊性	64
7. 非理性的沟通	68
8. 不愿与家长沟通	72
第四章 成功沟通的理论基础	76

1. 趋同理论	78
2. 顺势法则	79
3. 传染理论	84
4. 位势法则	86
5. 信息法则	87
第五章 成功沟通的艺术	90
1. 重塑父母新形象——“酷”爸“酷”妈的修炼	91
2. 选择最佳的沟通时机	95
3. 沟通的多种方式	98
4. 遵从有效沟通的基本特性	104
5. 构建现代家庭文化	106
参考书目	110
卷末语	111



YU HAI ZI
GOU TONG DE YI SHU

第一章 读懂孩子的心

父母最大的责任是为孩子导引幸福之路！

人类学家玛格丽特·米德认为，我们已经进入年轻人给年长者讲课的“后喻文化”时代。当代青少年有着很强的文化反哺能力，我们千万要清醒地认识到，这是个师长与孩子的边界模糊的时代，老师、家长作为教育者的权威日益受到挑战。

1. 青春逆反期的孩子 ——你们为啥读不懂我的心

大多父母都有相同的感受：原本乖巧可爱的孩子，到了十来岁，仿佛一夜之间就“变”了。家长的话一句也听不进去，有什么事宁可憋着，也不跟父母说，总是跟大人“较劲儿”。你要他这样，他偏要那样，像中了魔法似的——这就是所谓的青春逆反期的症状。这种状况少则持续一到两年，多则三四年，

甚至更长时间。心理学家把这段和家长、老师“对着干”的青



少年时期称为“青春逆反期”或“心理断乳期”，是孩子从幼稚走向成熟的生理与心理转折期。表现出的特点有：

好奇心的过分满足要求，过度猜疑推测；

生理上的明显冲动渴求，自我能力弱小；

心理上的强烈独立诉

求，产生对立情绪；

思想上的明确反叛行为，寻求标新立异。

希望父母们能够明白，孩子的心理并不随年龄的增长呈线型发展，而是以平衡和不平衡非线型交错发展。在人的成长过程中，大多数人会出现三次逆反期，这是人心理发展失衡的必然阶段。第一次出现在 3~4 岁，独立活动期；第二次出现在 10~18 岁，生理发育期；第三次，出现在更年期。

3 岁左右，孩子开始喜欢在户外跑跳玩耍，独立活动范围明显扩大。这个时期的孩子不再像 2 岁以前那么听话，而 3 岁相对独立活动的开始，表现为“我长大”了，渐渐有点“蛮横”，不“听话”。比如不时提出一些自己的“主见”，不像从前买啥穿啥，给啥吃啥，对吃的、穿的、玩的东西有自己的主张了。看见人家小孩的玩具，表现出占有欲望，一旦得不到满足，就

会大发脾气，紧紧抓住不松手，或者以哭示威。这是第一次的逆反，但这并非真正意义上的逆反，只是独立意识的萌芽。

进入青春逆反期中期，也就是十五六岁左右，容易出现异性敏感期，这是“异性疏远”心理渐渐进入“异性向往”心理的青春萌动期，也有人称为异性“好感期”。他（她）们开始对涉及性信息的话题发生兴趣，开始在同龄异性面前表现出敏感和对自己外表的关注。在这个阶段的末期，少男少女们开始出现有目标的行为接触。

青春期是人体生长发育的快变期，除了身高、体重迅速增长等形体外显的变化外，在心理和意识上也在发生巨大的变化。与第一次逆反期不同的是，这是孩子性萌动的形成期，是思想意识构建的关键时期。有人把这一阶段比喻成“海滩冲浪期”，有时表现为逆潮流而动，有时又随波逐流，跟着时尚走。这是个随心所欲、跟着感觉走的时期。该时期最重要的是不让孩子受到伤害，父母和老师对他们的行为要予以了解和理解。

青春逆反期的孩子都有哪些主要表现呢？

(1) 拉大距离

青春逆反期的孩子不再喜欢跟在父母身边，而是更愿意和同学呆在一起消磨时光；孩子开始有意回避甚至疏远父母，父母不再是他们敞开心扉的第一人；不再喜欢和父母一起分享学校中的一些事情，即使父母主动问到，也常常表现得十分不耐烦；非常反感父母的“唠叨”，认为父母“很烦”，而同龄人中的“朋友”成了他们倾诉的首选对象。此时用“人与群分”来了解和把握孩子的心理状况显得实用。

(2)高原气候

“高原的气候孩子的心”，用这句话来比喻这个时期孩子易变的特点是最贴切不过了。青春逆反期的孩子情绪多变，他们一会儿窃窃嬉笑，一会儿又莫名其妙地郁闷。他们有时天不怕地不怕，有时又突如其来地“前怕狼后怕虎”。他们只有自己才知道的友情，他们有太多无法读懂的厌倦。这一切变幻无常，让家长“丈二和尚摸不着头脑”。正如流行歌曲里面唱道的：“哭着我的哭，笑着我的笑，我的心思连我自己都不知道。”事实上，童心时刻都在变化，孩子在变化中发展成长，这是自然规律。按照心理学的“内隐性”理论，任何人都会“捂住自己的心”，这是出于安全的需要，下意识地保护自己。所以进入孩子的心灵是不容易的。世界没有两片相同的树叶，孩子独立的个性化人格和志趣更是绝对不会雷同。正如高原多变的气候，虽然难以预测，但又是可以预测的，孩子的心理信息也是可以发现的。

(3)反叛传统

他们具有初生牛犊不怕虎的精神。不计后果地敢想敢为，是孩子的率性所至。孩子的创新思维源于两点：其一是好奇心；其二是无知无畏。如果把孩子天真浪漫的天性统统抹煞，那孩子的未来就会缺乏创新的意识和创造力。大人们往往把后果想得太多，想好了再做。孩子是做了再想，这恰恰是创造的开始。他们对外界的认识，出现不信任心理，寻求标新立异，这些都是正常的。为了维护自尊，为了突出自我，他们对他人的行为和要求采取怀疑的态度，甚至事事都反向思考，这些过

激的心理状态，是可以理解的。实际上，在快速变化的环境下，人人都存在不同程度的逆反心理，这是对社会变化和自身变化的陌生所产生的下意识防范。这犹如动物遇到外界突然的刺激，会产生身体的紧缩反应，任何人都无法靠近。

2. 网络新生代——明明白白我的心

我们所处的这个时代，和以往任何一个时代都不同。这是一个国际互联网的时代，这是一个信息不对称减弱的时代，这是一个权威被淡化的时代，这是一个英雄消解的时代。

互联网的出现，无疑是一场前所未有的革命。这场革命正像以前的文字、印刷术、蒸汽机、电力的发明那样完全改变了人类。

孩子们率先具备了共享全球信息的能力。因为互联网，孩子所接受的信息之丰富远远超出了任何一个时期，网络正在成为孩子获取知识和思想的第二课堂。

师父带徒弟的观念已被颠覆，任何人都可以快速地学习想学的东西。“当今世界，我们每个人都有权利获取人类所拥有的知识、智慧和美的遗产。这样的时代在人类历史中是首次出现。”



正如许多预言家所言，对于那些拥有新知识的人来说，新时代意味着一个充满机遇的世界。对于那些没有新知识的人来说，新时代则意味着淘汰出局。

未来学家阿尔文·托夫勒在《第四次浪潮》中预言，信息革命将给人类社会带来一场新的变革。我们正开始建立一个崭新的文明，这个文明的最大特征就是：信息技术革命和知识结构革命。信息技术使孩子获取信息的渠道发生了翻天覆地的变化。过去几乎所有的知识都是通过老师的传授或者书本给予，孩子只能被动地接受，大人掌握了对信息和知识的控制权。

网络时代，孩子借助信息技术工具，凭借他们的敏锐，可以从很多渠道获取信息和知识。他们通过互联网的搜索引擎以及其他各种各样的媒体，按自己的意愿去认识世界，了解自己想知道的一切。网络新生代一睁开眼睛，看到的就是跨越国界的网络世界。他们的语言是网络语言，如 MM（美眉）、菜鸟（新手）、“886”（拜拜了的谐音）、“9494”（就是就是的谐音）、“灌水”（指在网上发表意见，写帖子）等。

自从有了链接世界的互联网，他们的眼界不可能始终被限制。原来的儿童只能读“三字经”、“寓言故事”，少年只能读“雷锋的故事”，而现在，“少不读《红楼梦》，老不看《三国志》”的时代已经彻底被打破。谁能说清楚什么知识在孩子时期是绝对不应该了解的？

美国出现了十二岁的 CEO（企业首席执行官），中国也出现一大批少年作家。他们小小年龄就懂得了成人也不一定知道的知识。比如小学阶段，他们就可以给父母上计算机课，就开始

读《卡耐基的成功学》，儿童时期就理解环保和生态保护；初一就读过许多大人也认为读不懂的《时间简史》，初三开始读《资治通鉴》《潜规则》；高中就可以给父母讲《性生理卫生》，甚至告诉父母“理财的诀窍”。

小孩是天生的主动学习者。保护和培养他的好奇心，能让孩子学会自己思考。

教育并不等于传统的教师讲课。大智慧的倡导者钱学森提出：教育=大脑+电脑+网络。我佩服钱老对传统教育的大胆挑战。但是如果在此基础上再加上“环境”，也许会更加合适，因为环境（尤其是人文环境）对感情的影响力也绝对不可缺少。

学校与家庭形成的环境教育在任何时候都是绝对不可缺少的。因为环境对于孩子感情能力的影响力是至关重要的。华盛顿大学儿童心理学教授葛林斯本认为：感情能力是孩子认知发展能力的基础，它不只是未来发展亲密关系与信赖的基石，也是智能与许多认知能力的基础。在孩子不同的发展时期，感情能力都扮演主导的角色。他们敏锐感性、见多识广、时尚现代、城府颇深。家长在他们眼里往往显得“眼光短浅”、“知识陈旧”、“观念落伍”，甚至成为“功能性文盲”。难怪三十几岁的家长就被孩子称呼为老爸老妈。

我们也应该看到，孩子有自己的强项，也存在许多弱势，而且现在的孩子在某些方面的能力更是弱得出奇。

(1)现在特殊家庭的宝贝