

和孩子一起成长

蹲下来 和孩子说话

DUNXIALAI
HEHAIZI
SHUOHUA

亲子实现有效沟通的方法和技巧

• • • • • 陈道华 / 著

农村读物出版社

——和孩子一起成长——



蹲下来

DUNXIALAI
HEHAIZI
SHUOHUA

和孩子说话

亲子实现有效沟通的方法和技巧

• • • • • 陈道华 / 著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蹲下来和孩子说话：亲子实现有效沟通的方法和技巧/陈道华著. —北京：农村读物出版社，2006. 2
(和孩子一起成长)
ISBN 7-5048-4576-0

I. 蹲... II. 陈... III. 中学生-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004547 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘宁 马春辉
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	15.25
字 数	180 千
版 次	2006 年 2 月第 1 版 2006 年 7 月北京第 2 次印刷
印 数	14 001~17 000 册
定 价	18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



前 言

孩子是家庭的未来，是父母的希望，如何让自己的孩子有所作为，是每个父母所关心的热点话题。

“谁人不望子孙贤”。没有一个父母不希望自己的孩子将来有所作为，有所出息，父母的这种心情可以理解。在现实生活中，确有不少孩子长大后大有作为，干出了一番轰轰烈烈的事业。但也有许多孩子没有做到“出人头地”。现代科学证明，每个孩子出生时智力差距不大，而作为父母的爱子之心也都一样，但孩子长大后的差异为什么如此之大呢？可见，孩子的成败与家庭教育是分不开的。

良好的家庭教育时刻离不开沟通，亲子之间的有效沟通是家庭教育中最基础的，也是最重要的环节。试想，一个父母连孩子有什么需求，心里想些什么，犯错的动机和原因都不知道又何以去教育、引导和帮助孩子呢？只有沟通，亲子关系才会亲密；只有沟通，才能增进彼此了解。

亲子沟通是家庭教育中父母必须掌握的一门艺术。父母如何掌握、运用、发挥这门艺术去引导教育孩子成才是非常重要的。如果掌握和运用的方法不得当，不仅不会给孩子成长带来良性影响，而且会给孩子成长带来负面影响，同时也会给父母带来终身遗憾和不安。所以，父母在这方面要多向有经验的家





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

长或老师请教，要多向书本学习，这样才能和孩子沟通时得心应手，才能引导孩子成为德才兼备、心理健康的人。

《蹲下来和孩子说话》这本书站在国内外家庭教育的前沿，寻找了大量可资借鉴的事例，吸纳了许多专家、学者在亲子沟通方面的最新研究成果，运用了先进的、科学的教育理念，对亲子间为什么要沟通、怎样进行亲子沟通、亲子间沟通对孩子的成长有哪些好处等不同角度做了较为详细、系统的阐述。更为重要的是，本书为如何实现亲子有效沟通提供了操作简便、切实可行的方法和技巧。

真诚地希望天下父母能够从这本书中领悟亲子沟通的精髓，让其真正成为融洽亲子关系，促进孩子身心健康成长的纽带和桥梁。





目 录

亲子沟通，孩子成长的“维生素”

孩子的成长，离不开家庭教育。亲子间平等有效的沟通，是家庭教育中培养孩子的重要途径。要想让孩子成为品学兼优、身心健康的有用之才，在亲子沟通的过程中，父母必须适时地给予孩子鼓励、赏识和引导。

1. 沟通是孩子实现独立意识的需要 3
2. 让沟通解除孩子的心理障碍 9
3. 沟通引发孩子的学习热情 15
4. 诱发孩子的创造潜能 19
5. 沟通，培养孩子良好品德 25

亲子沟通，从“心”开始

与孩子沟通意味着尊重他们，信任他们，和他们平等相处。虽然孩子许多言行举止可笑，但他们内心





世界却丰富多彩。他们渴望有人理解，有人关注。但他们又时常掩藏内心的真实想法，只有他认为你是他值得信任的人，才会向你敞开心扉。因此，父母必须走进孩子的心扉，了解孩子的心灵世界，是所谓，亲子沟通，必须从“心”开始。

1. 是家长，更是朋友 35
2. 留块空间给孩子 38
3. 尊重孩子的选择 42
4. 尊重孩子的兴趣和爱好 46
5. 孩子的未来自己决定 50
6. 让孩子自己处理人际关系 54
7. 尊重孩子的秘密 59

营造和谐的沟通氛围

氛围的好坏直接影响亲子沟通的效果。良好的氛围，会使亲子心情舒畅，在这种氛围下沟通，大家都能很放松地，比较理智地接受对方的观点，这时候亲子沟通效果更好。所以，父母应该尽力营造和谐的沟通氛围。

1. 和谐的家庭环境 67
2. 构建民主的家庭氛围 70
3. 利用晚餐时间沟通 72
4. 在商场购物中沟通 77





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

倾听有助于沟通

一个人再强大、再坚忍，也需要心灵的释放和宣泄，也有渴望被他人倾听的欲望，孩子更显突出。要想做一个孩子心目中开明的家长，重要的是拥有一双善于倾听的耳朵，在倾听中走进孩子的内心。

1. 倾听，让孩子感受尊重 83
2. 分享孩子的心情 86
3. 发现孩子的需求 89
4. 让孩子体会父母的关爱 92
5. 倾听需要耐性 96

沟通需要得体的言语

家长与孩子沟通时，言语的力量不可忽视。言语的好坏不仅影响亲子沟通效果，而且还可能影响孩子一生的性格。尊重、赞赏、鼓励的言语环境下成长的孩子充满自信，时时充满活力。因此，亲子沟通时，父母必须运用得体的言语达到与孩子成功沟通的效果。

1. 赏识的言语是孩子上进的动力 103
2. 鼓励的言语是孩子最大的精神支柱 106
3. 爱的言语是孩子成长的最好营养 109
4. 批评孩子要讲究言语技巧 112
5. 学会向孩子道歉 115





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

沟通需要宽容的心态

父母如果没有一种宽容的心态，亲子沟通时，情绪有时很难把握，难免有些不理智的言行，导致孩子很难接受。这样，亲子间就会出现沟通障碍，导致沟通效果不佳或无法沟通。

1. 原谅“顶嘴”的孩子 123
2. 理解犯错误的孩子 127
3. 善待失败的孩子 132
4. 宽待“不争气”的孩子 137
5. 接受“反传统”的孩子 141
6. 宽容并不是纵容 145

有效沟通，亲子双赢

亲子沟通的目的是增进彼此的了解。亲子之间通过相互沟通，一方面父母可以了解孩子的心灵世界，排除孩子内心世界中不利于孩子健康成长的因素；另一方面孩子通过对父母的了解体味父母的关爱，减轻自己的心理压力。因此，亲子间实现有效的沟通，对亲子双方都是件快乐而有益的事。

1. 亲子沟通传递给孩子安全感 151
2. 多抽时间和孩子沟通 154
3. 通过沟通为孩子“减负” 157





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

4. 亲子沟通，父母轻松	160
5. 亲子沟通，彼此快乐	164
6. 职业女性与孩子	167

身教和言教并重

家庭教育首先是父母的自我教育。父母是家庭教育的实施者，父母自身的素质直接关系到家庭教育的成败。俗话说：“孩子是父母的影子，是父母的一面镜子。”此话虽不完全正确，但却道出了父母言传身教的重要作用。为培养出德才兼备的孩子，父母的言教身教缺一不可。

1. 父母是孩子的第一任老师	175
2. 子不教亲之过	178
3. 身教、言教缺一不可	182
4. 树立父母形象	185
5. 亲子相互学习	189

特殊家庭更需要沟通

在特殊家庭中生活的孩子碰到的问题比一般孩子多，心理活动也比一般孩子复杂。如果遇到的问题不能及时解决，孩子的心理就会扭曲变形，性格就会变得孤僻异常，对孩子成长大为不利。所以，特殊家庭的父亲或母亲应多花些时间与孩子沟通，细心周到地





体察孩子心理变化和情绪波动，及时给予孩子理解、关怀和帮助，让孩子能健康成长。

1. 离婚父母与孩子的沟通 195
2. 单亲家庭的孩子更需要沟通 199
3. 继父母要宽容孩子 203

走出无效沟通的误区

现实生活中，同样是为了孩子呕心沥血，同样是望子成龙，有的父母培养出了英才，而有的父母却难以遂愿。虽然原因很多，但家教方法恰当与否才是根本的原因。选择恰当而科学的教育方法，自然会培养出父母所期望的人才。

1. 溺爱：错误的沟通 215
2. 不打不成器：无能的沟通 218
3. 放任自流：根本没有沟通 222
4. 期望太高：没有结果的沟通 224
5. 心灵施暴：负面的沟通 228





亲子沟通， 孩子成长的“维生素”

孩子的成长，离不开家庭教育。亲子间平等有效的沟通，是家庭教育中培养孩子的重要途径。要想让孩子成为品学兼优、身心健康的有用之才，在亲子沟通的过程中，父母必须适时地给予孩子鼓励、赏识和引导。

童言无忌

博览群书

——小明，听说你在暑假里读了不少课外书，是吗？

——是啊，老师，我看的书可多了！

——都是些什么书，能说给我听听吗？

——有巴尔扎克的《福尔摩斯探案集》，巴金的《三个火枪手》，茅盾的《小灵通漫游未来》，鲁迅的《子夜》，……嘿，有趣极了！

——啊？！……

畅销书

在上文学课的时候，一位年轻的女学生问教授是否看过一本当时非常流行的畅销书，教授承认他没有看过。

女学生惊讶地大声说：“哟，这本书都发行三个月了，您怎么还没有看过？”

教授不紧不慢地对这位学生说：“姑娘，您读过意大利诗人但丁的名著《神曲》吗？”

女学生摇摇头：“没读过。”

教授说：“那你可要抓紧啊！它都在世界上流行好几百年了。”



1. 沟通是孩子实现独立意识的需要

孩子从出生起就是一个独立的个体，有着自己独立的意愿和个性。由于孩子年龄小，言语表达能力不强，内心的想法无法用言语恰当地表达出来，往往语无伦次，言不达意。尽管如此，他们内心要求实现自己独立的意愿却非常强烈，希望能得到他人的理解和帮助。此时，父母只有通过沟通才能了解孩子的真实意图，只有通过沟通才能对孩子的行为和方法加以正确的引导。

小凡今年5岁，已上幼儿园中班了。早上妈妈跑到他的房间。看见他熟睡可爱的样子不忍心叫他，但他要上学，不叫不行啊！妈妈坐在床边轻轻拍着被子：“小凡，小凡，起来吧，要不迟到了。”小凡翻过来又翻过去，终于睁开眼，用小手揉揉眼睛，很不情愿地坐起来了。

“好，乖孩子，来穿好衣服。”妈妈把衣服拿在手上说。听妈妈这么一说，小凡又往后一靠，躺着说：“我不穿。”声音很小。妈妈说：“为什么呀？”“我要自己穿。”小凡嘟着小嘴说。“那怎么成呢？你还小，不会穿，快过来妈妈给你穿。”妈妈有点急了。“不，不，我要自己穿，我的同学都是自己穿。”妈妈来气了，把小凡一把拽起来说：“小凡，再不听话，妈妈可就不客气了。”这时小凡也较劲了，蹬着两条小腿哭着说：“我不穿，我要自己穿。”

正在僵持的时候，小凡的爸爸进来了，说：“小凡，为什么呀？”“我不想妈妈帮我穿衣服。”小凡委屈地说。“妈妈帮你穿衣服不好吗？”爸爸一边说一边坐下去。“不是不好。”“那又





怎么不让妈妈帮你穿呢？”爸爸微笑着问。“我自己能穿，妈妈总是不让我自己穿。”小凡回答道。“不是不让你穿，爸爸妈妈都忙，早上时间不够用，等你慢慢穿完衣服，我和你妈上班就迟到了。你呢，上学也要迟到。”爸爸说着看了妈妈一眼。“今天你可要迟到了。”妈妈在一旁着急地说。“你们又没让我穿过，咋知道我慢呢？”小凡说。

爸爸想想觉得小凡说得也对，这样耗着总不是个办法，于是果断地说：“好吧，今天就让我家小凡自己穿衣服吧。”听爸爸这么一说小凡立刻爬起来站在床上，笨手笨脚地穿起衣服来了。“爸爸，同学们不会再笑我了。”小凡一边穿一边跟爸爸说。“笑你什么呢？”爸爸问。“他们说‘那么大了，衣服自己都不会穿，真笨！’”“还说了些什么呀？”爸爸鼓励他继续往下说。“连穿衣服这样的小事都不会做，将来肯定没出息。”小凡说完看着爸爸。爸爸明白了小凡的意思，说：“我和你妈妈都相信我家小凡能做很多事，将来也肯定会有出息，对吧小凡！”小凡笑了。

在爸妈的指导下，小凡终于穿好了衣服，蹦蹦跳跳地出了卧室。

小凡的爸妈随后也跟了出来，正要出房门时，小凡的妈妈拉了一下他爸的衣服说：“看你把孩子宠的，今天可能要迟到了。”有点责备的意思。

“不是我惯孩子，他自己主动穿衣服是好事啊，总比逼着给他穿强吧。刚才孩子说些什么你也听见了。”

妈妈说：“迟到了怎么办？”

爸爸说：“迟到只有一天，穿衣服是每天都要做的事，说不定明天不用你叫，他就自己穿好衣服站在你面前说‘早点好





了吗’。”

“你只会说笑，你刚才没看见那样子，不帮他行吗？”

“对，那样子实在好笑。不让他自己动手，他就永远都是那样，我们帮他只能在一旁指导他。”

小凡的妈妈沉默了一会：“好吧，算你说得对，赶紧吃早点去吧，你待会儿还要送小凡上学呢。”

孩子喜欢动手，是他独立意识的需要。孩子通过自己的行动来向大人证明他是一个独立的人，这一点作为父母要给予理解和支持。

傍晚，小凡一家三口有说有笑地围坐在一起吃完了晚饭，爸爸进了卧室看电视，妈妈在厨房收拾碗筷。

咣……当……接着是小凡的惊叫声、哭声。

小凡的爸妈不约而同跑向客厅，看见小凡坐在地上两手横放在眼前不停地抽泣，他的面前是一摊水和一堆碎玻璃片，几只金鱼还在水和玻璃片之间挣扎。原来是小凡把鱼缸摔碎了。妈妈看到此情景，气也就上来了。大声嚷道：“你这孩子，一天到晚动个不停，叫你不要乱动你偏不听，这回可好，把鱼缸弄翻了吧？”又用眼睛看着丈夫说，“说不定哪天非把电视机打碎不可。”

小凡的爸爸看见妻子越说越气，又看见坐在地上浑身是水的小凡低着头，要睡的样子，就说：“别生气啦！打碎了就打碎了吧，你先忙去！让我先把小凡洗一下送去睡后再来收拾吧。”

回过头，爸爸蹲下来问：“小凡，伤着了吗？”小凡摇摇头。

“起来，是怎么回事，告诉爸爸。”爸爸用手摸着小凡的





头说。

“我怕小鱼饿了，给它喂食，脚下的凳子翻了，就……”

“哦，小鱼吃了吗？”

“没有。爸，小鱼现在该怎么办哪？”小凡用求助的口气对爸爸说。

爸爸说：“没关系，你去拿个盆来，装上水，我们把小鱼放到盆里就可以了。”

小凡马上从地上爬起来去找了个盆，装了点水，把鱼捡到盆里。

“小凡，你看小鱼没事了，我陪你去洗一下，先睡去吧。”爸爸牵着小凡洗澡去了。洗完后送到卧室一边给他盖被子一边说：“小凡，你给小鱼喂食是对的，但在喂之前你想过吗？”“想什么呀？”小凡不解地望着爸爸。“鱼缸比你高，对吧？”“对。”“你要去喂鱼又没有那么高怎么办呢？”小凡眨了几下眼睛说：“我想了个办法，找了一个小凳，我站在小凳上给它们喂，小黑鱼还没吃，凳子就翻了。”“你想的那个办法也对，那小凳为什么翻了呢？”“不知道。”“那是因为凳子太小又不牢，你站在上面动一下，小凳在下面也跟着动一下，是这样吗？”“是。”“那以后再去喂鱼食或者做你的身高够不着的事情时，该怎么做呢？”小凡想了想说：“知道了，找一个又稳又大的凳子，我再站在上面去做。”“对，要是今天这样去做了，那会是什么结果？”“我知道，鱼缸不会摔碎，小黑鱼也吃得饱。”“乖孩子，知道了就行了，你睡吧。”

也许小凡知道错了，也许是受到了惊吓，很快就睡着了。小凡的爸爸开始收拾残局，妻子在厨房收拾完了也过来

