

前言

成功的沟通 成功的孩子

当我为这本书写下最后一个句号，突然想到，我洋洋洒洒写了数万字，列举了几十个案例，应该不会仅仅是探讨一些表面的父母儿女之间的沟通、交流的问题。那么，更深层次的含义是什么？其实，无论是谈沟通抑或谈交流，关键是通过对这些问题的探讨，使大家对一个问题有个明确的共识：即把孩子培养成一个有责任、有能力的人。家庭是孩子一个重要的课堂，在这个课堂里所学的东西，将会给他的一生带来影响。小孩无小事，因此，学会如何做家长，更直接地说，学会如何做一个可以跟孩子像朋友一样心灵沟通的家长，是为人父母都



必修的功课。

对于如何把孩子培养成为对社会发展有用的人，这类大道理我不在这里多重复。我想从另一个角度来与大家分享自己培养孩子的原则：我反对把孩子培养成一个“不会游泳反而下水救人”或“会游泳却不下水救人”的人，而是把我们的孩子培养成一个“水性好又勇于救人的人”。

“游泳”是一种能力，而救人，则是责任。家长的任务，就是要把孩子培养成有能力，又有责任的社会接班人。



私

私

保护

私

服

就事论事

权利与责任

从培养孩子的角度来看，“不会游泳反而下水救人”的人往往是我们家长最担心的。这类孩子没有或不具备必要的生存技能，比如在学校学业不好，没有自身保护的能力，每天生活在“童话世界”里。虽然他们心地单纯、善良，但往往力不从心。

还是从培养孩子的角度来看，一个“水性好又勇于救人”的孩子是我们家长希望和社会需要的人。“水性好”是在水中生存的关键条件，而“勇于救人”则反映出优秀的社会责任感。如果我们把自己的孩子都能培养成“既水性好又勇于救人”的人，我们的家庭会更美满



自我控制

运动

男生女生

相要占票要

男生女生

幸福，我们的社会也会更和谐繁荣。

如何加大“水性好又勇于救人”的人的社会比重，除了政府、学校的大力宣传和社会的通力配合，这份重担还责无旁贷地落在我们家长的肩上。在不少人热衷于追求物资生活的社会，教育孩子做到“水性好又勇于救人”并非一件容易事。我想，我写这本书，是把我的一些体会，包括所学的理论、多年在国外生活的一些借鉴以及自己的教子体会，在这里和所有读这本书的朋友作一个“心灵交流”，希望大家能从字里行间有一些分享。

宋毅军





目录

焦虑	002	运动	062
竞争	007	男生女生	066
撒谎	012	权利与责任	072
学习	017	虚伪	078
争吵	023	幽默	084
隐私	028	音乐	088
就事论事	034	情感表达	093
嫉妒	038	抽烟	098
发怒	042	失败	103
服饰	047	上网	108
自我控制	051	包办	113
想要与需要	055	合作	117

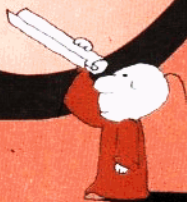


表达感激	122
离婚和再婚	126
群体的压力	131
守时	136
尊重他人	142
信任	146
成功	150
喝酒	155
家务	160
自信	164
成熟	169
批评	173

直面沟通

COMMUNICATION

宋毅军 著



少年儿童出版社





焦虑躲在黑暗中，让人不易察觉。然而，它却在一点一点、步步紧逼地“蚕食”着原本充满阳光的心灵。

各种原因都可能引起焦虑，青少年的竞争意识很强（这种竞争意识很可能是潜在的），外界的各种影响和压力，都会有意无意地增加他们忧虑的因素。

比如，在学校他们需要有良好的学业，还要在外表上得到同学的认可，比如服饰和发型的效仿，甚至有时还要应付某些学生的骚扰。在家里他们还要依从父母，在邻里间为大人争光……这些都是他们每天要面对的内在和外在的压力。

往往就是这些我们家长习以为常的压力使得我们的孩子忧虑重重，以致不能正常地生活和学习。

如果家长能挤出时间切实了解孩子的生活和周围的情况，他们会体会到我们的苦心，也会倾述自己的

困扰和焦虑

这就像一只充满气的气球,有时你必须替它打开塞子,让充足的气慢慢地泄出一点。否则,过多地充气,气球就会爆掉。

案例

今天小斌闷闷不乐,心不在焉,话少了,食欲也大减,并表示出不想上学的想法,仿佛变了一个人。

这可急坏了细心的爸爸妈妈。

小斌的父母着急地想知道原因,但小斌不愿对他们说。“病了吗?”妈妈问道。“什么地方不舒服?”爸爸也凑了上来。小斌敷衍了两句:“头有点晕,肚子有点痛,在家休息一天睡一觉就好了。”小斌的父母问他是否需要看医生,他说不需要。

周末休息了两天,小斌好了许多。可在周一小斌又有反复,仍不愿意去学校。小斌妈妈感觉孩子有什么苦衷,决定留下与儿子多聊聊。妈妈一个多小时苦口婆心的启发开导,就像爱的甘露慢慢滋润了小斌。终于他向爱他的妈妈打开了话匣子:“妈,上周学校有几个人总找我的麻烦,还要打我,我有些担心害怕……”

——《家庭教育》

提示

· 让孩子知道家长的关爱

· 认真听取孩子的意见,帮助孩子出谋划策

处方 链接

· 让孩子知道家长的关爱。孩子在焦虑的时候特别需要家长的关爱和支持。家长的关爱会增添孩子战胜焦虑的勇气。有时孩子会主动跟父母谈起自己担心的事情。

如何帮助孩子克服焦虑

处方一

小斌的父母及时发现了他反常表现，敏锐地感觉到他可能有苦衷，并及时地与他沟通，整个过程点点滴滴都体现了父母对小斌的关爱。

1. “哪里不舒服？”
2. 让孩子感受到父母的关注，感到自己并非孤独无助。
3. “看，妈妈做了你最爱吃的菜。”

处方二

认真听取孩子的苦衷。如果意识到孩子不是单纯的身体不适，而是有其他的苦衷，父母就要及时了解有关情况。这既是父母之爱的体现，也是帮助孩子解决问题的前提。有时，孩子可能遭到威胁，欺负他的人可能威胁他不准说出真情，这时，父母的耐心和引导就更加重要。

1. “你好像有什么心事，跟妈妈说说好吗？”
2. “说说你的难处，爸爸妈妈一起帮你想想办法。”

处方三

帮助孩子出谋划策，帮助孩子调整心态、勇敢面对现实、积极想办法改变现实，才是解决问题、克服焦虑的根本。对于比较严重的问题，父母可以出面干预。但是父母在孩子的成长中一定要摆正位置：自己是帮助者，不能包办代替，否则孩子会越来越胆小、越来越为不必要的事情而焦虑。

1. “他们真的那么可怕吗？如果你拿出勇气来，说不定他们反而会怕你的。”
2. “你看要不要爸爸去跟他们谈谈？”

小贴士

本案例中小斌的焦虑主要是由别人的骚扰和欺负造成的，与“骚扰”这一主题相对。研究表明，大约有1/5的中小学生卷入有关问题。

如果你的孩子在这方面遇到的问题比较严重，你可以与学校或心理咨询机构联系，获取他们的帮助。

到底考了第几名出国还是不出国GG昨天跟几米交头
接耳等大学毕业时会有多少薪水二没有二是不行的竟
先小组长又落选了麦皮高兴得跟狐狸似的老妈拎
了只好难看的包赶到学校门口乱没面子KOKO
的唱会票总算到手但还要帮米奇弄个签名去他的地
不行吃饭阿毛着唠叨车排骨也凉了滋味一
的话题就是我阿女子象老爸的心肝肝里只有
一个他当儿子真是没劲来世还是做女生老好的礼物多
多麦皮生日大概是下个月要向老妈贷款反正他的麻将
又赢了乘晚上是最清醒的机会车轮骨是小孩玩
白的升级版百分男生发型贝克汉姆马上
发短信阿米彩屏

放飞烦恼 在春风中入梦，爽！





这是一个充满竞争的社会。孩子们从小就要进入种种竞争轨道——争取进重点幼儿园、重点小学、重点中学乃至重点大学。竞争成为每个青少年在生活和学习中必须要面对的现实。如果青少年没有竞争的概念和意识，肯定无法适应这个“优胜劣汰”的社会，我们做家长的一定会着急，然而，父母在这现实面前又该扮演什么角色呢？

在高手如云的竞争社会，家长首先要调整好自己的心态，然后才能帮助青少年调整竞争心理，从正面鼓励孩子，就能充分挖掘出他们的潜能，培养其积极向上、永不言败的态度，从而成长为对社会有贡献的人，否则，青少年可能会产生不健康的竞争心理——嫉妒、偏激、愤世或玩世不恭。

案例

1. 梅子的竞争意识很强，也很健康。她父母高兴地看着女儿顺利地进入市重点高中。可到了高三，女儿在班里的成绩排名从原来的第二名退到了第四名。爸妈有些担心，怕孩子的情绪会受到影响。在与女儿聊天时，梅子告诉父母自己的打算：“我们学校的学生进入重点大学没有问题，无论是前两名还是前四名，再说我的平均分一直都很稳定，所以我自己很有信心，不打算在一分两分上与同学拼个你死我活，那太没意思了。我想把更多的时间花在扩充知识面上，比如熟悉电脑多上网、练练打字和增加自己的英文阅读能力。我要加强自己的综合学习技能，这也为我上大学，甚至以后工作打好基础。”梅子的父母听了女儿的一席话，感到女儿真的长大了，并由衷地高兴。

2. 上了高中后，尽管娟娟学习努力，但在班上刚刚进入前十名，她很不甘心。她留恋初中的辉煌，留恋名列前茅的感觉。她要想办法找回初中时“领跑”的感觉。娟娟也清楚，重点高中汇集了本地区的最优秀学生，要想在竞争中力拔头筹是很困难的。她把自己的想法告诉妈妈，并要求妈妈给她请家教。娟娟的父母看到女儿主动要求“加餐”，很高兴，非常愿意帮助女儿迎接新的挑战。但娟娟向爸妈提了一个小要求：不要把请家教的事告诉别

人，特别不要告诉她的同学，这会让她丢面子的。

- 提示**
- 鼓励青少年积极参与竞争，笑迎挑战，加强自我。
 - 帮助儿女调整心态，消除负面的竞争意识。

处方链接

处方一

梅子不把时间浪费在“一分两分”的较量上，而是为将来的前途早做准备。在保持学习成绩的稳定后，她抽出时间增强自己的学习技能，为以后上大学甚至工作打基础，这说明她具有较长远的竞争意识。我们要鼓励孩子（如果学习优秀）学习梅子，不在分数上过分计较，而把竞争的眼光放远点。从这个例子中我们可以学习到：

1. 鼓励孩子采取积极的竞争态度。
2. 帮助孩子明确自己的学习目的和要达到的目标。
3. 指导孩子加强为达到目标所必需的竞争技能。

处方二

像梅子这样的孩子毕竟占少数，而娟娟的例子离我们的生活比较近些。就像金字塔，越到金字塔

尖，竞争越激烈。竞争是不可避免的，重要的是要在竞争中保持一个良好的心态。娟娟敢于面对现实，决心迎接挑战值得赞赏，但家长还要注意孩子在竞争中表现出的虚荣。我们该如何鼓励像娟娟一样的孩子？

1. 孩子，在高中课程多、难度大，不比初中，你可不要灰心，关键是要有信心。
2. 在这么多优秀学生中还能进入前十名，不容易，爸妈为你骄傲，你要坚持到底哦。
3. 我们给你请家教，没问题，我们保证为你保密。

处方三

在竞争中有点虚荣心也不是什么坏事，如指导得当还能起到意想不到的积极作用。比如娟娟，正是因为她在乎自己在班上的排名，想找回曾经名列前茅的感觉，才有动力牺牲周末休息时间去补课。如果娟娟对成绩无所谓的话，她挑战自我的动力也就没有了。对这样的孩子千万不要说：



1. 女孩子初中还可以，到了高中就不行了，你就认了吧。
2. 人不大，虚荣心可不小。请家教又不是什么丑事，干吗捂着盖着？
3. 才刚进前十名，还有什么希望上大学？你是彻底完了！

处方四

在竞争中初尝失败苦果就自暴自弃,不会直接伤害别人,只会耽误自己。如果娟娟请了家教,但仍不能名列前茅,她竞争的心态很可能发生“异变”。最可能产生的表现是怨天尤人,甚至放弃竞争。这时家长的劝导就显得尤为重要了。建议试用下列话语:

1. 孩子,山外有山,总会有比你强的高手。
2. 孩子,不要为这点小失败泄气。好多成功人士在上学时也未必都是高材生,你现在只是在读高中,以后的日子长着呢。
3. 也许我们未找到问题的症结,让我们来耐心地找一找。

小贴士

只要有竞争,就可能会出现胜负,就会有嫉妒,也就可能产生虚荣心。这都是正常的社会现象,尤其是在这高度物质文明而竞争激烈的社会里。对青少年,我们要理解,给他们一个相对宽松的环境。只有我们能设身处地为孩子着想,才能帮助孩子消除由竞争带来的负面影响,放下包袱去面对新的挑战。

