

亲子



父母必读·亲子沟通

沟通

亲子关系的互动是现代父母必修的课题，然而亲子间冲突，在大部分的家庭中常发生，如何通过有效的沟通方式，增进彼此间的合作与了解，是本书强调的核心。通过阅读此书，将有系统地解决冲突难题。

钟思嘉博士 主编 胡幼光 金铃等 著



重庆出版社

父母必读·亲子沟通

亲子沟通

钟思嘉博士 主编 胡幼光 金铃等 著

 重庆出版社



图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通:如何创造愉快的亲子关系/胡幼光,金铃等著.一重庆:

重庆出版社,2005

(父母必读·亲子沟通丛书/钟思嘉主编)

ISBN 7-5366-7159-8

I.亲... II.胡... III.亲子关系—家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 024583 号

版贸核渝字(2004)第 86、87 号

本书原出版者为桂冠图书股份有限公司,中文原书名为:《亲子沟通》

版权代理:中国图书进出口(集团)总公司版权部。经授权由重庆出版社在中国大陆地区独家出版发行。

父母必读·亲子沟通

亲 子 沟 通

——如何创造愉快的亲子关系

胡幼光 金 铃 等著

责任编辑 周北川

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

责任校对 娄亚杰

重庆出版社出版、发行

(重庆市长江二路 205 号 邮编 400016)

新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 7.125

字数 137 千 插页 2

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1~5 000

ISBN 7-5366-7159-8/G · 2355

定价:14.00 元

丛书序

常应邀在一些学校、社教机构谈论亲子沟通、婚姻关系等问题。从实际的参与和观察中,发现一个非常普遍的现象:许多夫妻或父母希望我能针对他们目前家中发生的问题提出一个直接、快速,且一试见效的方法。然而这些问题往往因个人、家庭状况的不同,而无法提出一个标准的答案。毕竟短短一二小时的演讲或座谈,只是提供了一些观念,促进了一些思考,虽然也有具体的方法和技巧,但都只是原则性的建议,以供每个人面对困境时的参考。因此,我常推介一些有助益的书刊,希望他们能获得更完整、更系统的知识;然而有的兴趣缺乏,有的更直截了当地回答说没有时间。今天的父母常要求孩子读书,可是自己却很少读书;今天的父母常为孩子买书,可是却很少为自己买书,我想这很难教孩子心悦诚服地求知向学。也有些父母亲为了从旁帮助孩子学习,于是孩子学电脑,自己也去学电脑;孩子学音乐,自己也陪着一起学……依我看来,似乎是舍本逐末的做法,因为父母不可能跟着孩子学一辈子,而且也是永远学不完的,甚至

过一段时日学习的结果反而不如孩子好。其实,父母真正要学的是一套有系统的教育孩子的观念和方法,不管孩子学什么,父母都能有所本地帮助他们,这才是上策。

为了让父母有充分进修和充电的资源,我们组织了一些教育学、心理学、医学、营养学等方面的专家学者,诞生了《父母亲月刊》。我们怀抱着“帮助父母成长,亲子沟通桥梁”的宗旨,朝向“加强家庭教育,促进社会和谐”的理想前进。一年多来,非常感谢许许多多关怀的回馈和支持,使我们更肯定了未来的方向,更踏稳了成长脚步。桂冠图书公司深体亲子教育的重要,一本服务社会人群的理念,将《父母亲月刊》的精彩内容加以重新整理,组合了这一套“父母亲丛书”,使我不得不佩服他们的智慧和心血。相信读者从丛书的封面以至于内文,可以看到这一套探讨儿童身心发展、亲子沟通、婚姻成长等水准丰盛的图书。由于它的呈现代表了许多作者理论和经验的结晶,在此特别感谢他们不计较名利的贡献,更钦佩他们在推广“亲职”教育行列中的使命感。谨以为序,并纪念与祝福他们在各个工作岗位或国外进修身心健康。

钟思嘉谨识

目 录

丛书序 / 1

倾听孩子的心声 / 1

让孩子听话的十二个秘诀 / 6

如何和孩子心平气和地说话? / 16

你对孩子说了些什么? / 25

如何鼓励你的孩子? / 29

如何和你的孩子谈性问题? / 34

如何回答孩子的性问题? / 42

如何培养孩子的自信心? / 49

如何赢得孩子的尊敬? / 55

孩子自尊心的发展 / 60

如何教孩子学习“爱”? / 67

父母该不该发脾气? / 73

拥有一个快乐的孩子 / 78

父母造成的性别偏见 / 81

电视暴力对孩子的影响 / 86

舐犊情深 / 91

如何培养孩子读书与爱书的习惯? / 98

快乐的小书虫 / 105

如何帮助孩子选书? / 109

成长的舵手——游戏 / 114

如何让孩子在游戏中长大? / 120

婴儿的游戏世界 / 126

如何为孩子选择合适的玩具? / 133

“家家酒”帮助成长 / 138

幼儿的反应训练 / 145

把科学带回来 / 149

孩子·厨房乐 / 154

如何帮助孩子建立好的开始? / 158

如何打破挫折的樊笼? / 164

如何使你的幼儿适应托儿所生活? / 169

如何搭起学校与家庭的桥梁? / 175

孩子的朋友与敌人 / 181

如何帮助孩子交朋友? / 189

什么时候才能让孩子单独在家? / 193

孩子与金钱 / 201

如何选择孩子的穿着? / 206

幼儿大小便训练 / 211



倾听孩子的心声

胡幼光

你是否听过一个笑话，有一个孩子放学回家，急急忙忙地跑进厨房，问正在做饭的妈妈：“妈，我到底从哪里出来的？”妈妈有点慌了，孩子长大了！于是跟他解释老半天小蜜蜂和小鸟儿是怎么出生的。“这些我都知道，我想知道的是我从哪里来的？”妈妈很快地想到，这种解释，不能满足我的孩子了，就更进一步跟他解释婴儿的出生过程。最后孩子还是不满意：“妈妈，小毛是从台中来的，小维是从高雄来的，那我是从哪里来的？”

少说多听

这是做父母的疏忽。我们常常没有仔细听孩子真正的问题，就以为知道他们在说什么；我们自己滔滔不绝，就是没有停下来听听孩子想说的是什么。

大多数父母常认为要听孩子说一些学校、朋友交往等生活琐碎，是一件没有意义和乏味的事。我们每天挑着生活的担子，下班回家已精疲力竭，真不希望孩子来打扰、啰嗦；更主要的是，要做家务事、要休息，哪有时间坐下来听孩子说话。

然而，父母的拒绝听，对孩子是多么大的伤害，他会以为父母不再关爱他，对他的问题没有兴趣。久而久之，亲子之间沟通的管道阻塞，等孩子问题发生时，恐怕为时已晚了。

从倾听中学习

6岁的国强正帮着爸爸准备旅行用的物品，当爸爸把一箱箱行李放进车子的行李箱中时，偏偏有一件行李放不进去。“爸爸，把妈妈的手提袋放到车里就可以了。”爸爸没有听见国强的建议，又弄了半天，满头大汗，生气地进屋去了。等他再出来时，发现行李已摆妥了，爸爸非常诧异：“你怎么弄的？”其实，国强早说了，只是爸爸疏忽了。

孩子是一个优秀的观察家，而且具有创造力，他们常常灵机一动，想出比大人更好的点子，往往令我们自叹弗如。很多时候，孩子旁观我们的行为，他们很清楚地知道我们错在哪里，但为人父母者，总认为只有我们去教孩子，告诉他们错在哪里，他们怎么可以或可能教我们什么。我们的一些骄傲阻止了我们去倾听孩子的心声。如果我们能以平等的态度对待他们，耐心地、细心地倾听，我们会发现孩子敏锐的观察和灵活的思考会给我们许多意想不到的收获。

爱的表现

据研究估计，每个孩子成长到15岁以上时，所发生的问题至少有50万次。这对父母而言，我们也有50万次和孩子

分享生命意义、促进亲子良好关系的机会，而我们常常失去了表现爱他的最好时机！

我们常常责怪孩子不注意听我们的话，而这种行为很可能是从我们这里学来的，因为我们平时就很少去倾听他所关心的事；甚至等孩子长大了，他们也不会关切父母，我们又怎么能说他们不孝顺呢？

父母也往往忽视了一些比较“乖”或沉默的孩子。其实每一个孩子都有一些内心的问题，沉默并不表示没问题，有时孩子可能遭遇到困难或挫折，但他不会说，甚至不敢说；如果他们把所想的或心中的话吐露出来，你可能会惊讶他们的问题比爱说话的孩子还多。如何使孩子说出内心的话，如何了解孩子的行为，只有从“倾听”做起，这对孩子的一些焦虑、紧张、挫折等心理，是一个很好的疏解和净化作用。进而了解问题症结所在，共同想出解决的方法。

找回失去的能力

每个母亲都能分辨出婴儿的哭声，知道他是尿布湿了不舒服，或是生气了。我们本来都有这种卓越的能力，只是孩子渐渐长大，我们似乎也随之丧失了这种能力。于是，当我们听到孩子的尖叫声，就迫不及待地冲进去，发现他只不过是吸引你的注意力，或者根本没有什么大不了的事。我们是否也常被孩子的反应弄得团团转？停下来，倾听一会儿，

孩子可能正为一件完成的劳作而高兴呢！

倾听，这个逐渐被人遗忘的能力，在现代的孩子教育问题中，常是为教育专家再三提醒的技巧。如果我们能暂时搁下手边的事，听听每一颗小心灵的话语，你会发现太多可爱有趣的事，无形中也拉近了亲子之间的距离；同时，从了解孩子的感觉和想法中，你可以看到孩子正在茁壮成长是多么令人欣赏和满足！

小小备忘

需要倾听的时候

当成长中的孩子向你抱怨班上有同学欺负他，但他又不愿你和他的老师谈论此事时，你该如何处理？

对你而言，这也许相当为难，毕竟孩子在学校受了委屈，而你却又不能采取任何制止的行动。因为如果你和老师谈及此事，孩子可能会因此生气，但是如果你不理不睬，孩子又会认为你不关心他。此刻，你可能需要好好地想一想。

对于这种情况，美国心理学家魏洛菲比教授指出，你的儿子只是要表达他气愤的情绪，他需要的是有人能听他倾诉，并给予同情及关怀，而不只是帮他摆平欺负他的同学。

把你的关爱表现出来吧！支持他，并让他知道——只要

他发出求救信号，你会马上施予援手的。如此的支持对一个即将迈入青春期的孩子是具有激励、鼓舞的作用，这也间接地告诉他，你相信他已长大到能独立地解决问题；同时也暗示他，你永远是他背后的坚定支持者。



让孩子听话的十二个秘诀

宋秀芬

你知道这类事情经常发生：当你叫 10 岁的儿子来吃饭，而他正沉迷于精彩的卡通里，你听到他喃喃地应着，但是 20 分钟后他仍未离开一步；在超级市场里，你听到隔壁走道的妈妈不停地对她孩子说：“小宝，快把饼干放回去，不然我们立刻回家！”从她的声调的改变，你可知道小宝并没有注意听她的话；你告诉刚学走路的小儿子，不要到邻居家的草地上玩，但是他做的第一件事，就是带着一脸反抗的神情冲向邻居的草地，还踩倒了邻居所种的花。

让孩子听话——是父母们都会面临的老问题。身为父母亲，我们需要孩子注意听我们的话并且遵守，否则我们就无法有效地教导他们。当然，让孩子注意听你的话只是重点的一部分，积极的倾听是整个家庭成员的事情，是亲子有效沟通的基础，也是确定家中每一分子的需要和期望的渠道。一旦建立亲子间的良好沟通，父母不仅可以教导孩子，也可以鼓励他们拥有一个健康的心理。



先注意听你的孩子在说什么？

良好的沟通始于良好的倾听。如果一个小孩觉得他的想法及感觉是有价值的，他就更接纳父母的意见及想法。所以要得到孩子的注意，第一步就是要先注意他。在美国心理学家汤玛斯·哥顿博士的“父母效能训练”中有一个单元叫做“积极倾听”课程，可以协助不同年龄的人。“积极倾听”的意思是让孩子知道你了解及肯定他所说的话或所表达的感觉，而不用过去下命令、警告、哄骗的方式。积极倾听也是一个可以听到彼此所说的话及其内在含意的方法。父母经由孩子所说的话、脸部的表情及身体的动作了解孩子语言及非语言的讯息，并可以让他知道父母已接受到此讯息而且了解其含意。

例如，当一个小孩说：“走开，不要管我，你并不是真的关心我到底发生了什么事。”你可以说：“听起来，你觉得受到伤害，很生气。”或当你的孩子要求你：“我们去学校的路上，你

可不可以握着我的手？”你可以说：“当然，我会的。”然后，再加上一句：“听起来，去学校会让你感到害怕。”当你反应出他话中隐藏的含意时，他会知道你真的了解他，也为更有效的亲子对话铺了路。你甚至可以在一个婴儿显得烦躁或不快乐时，使用积极倾听发掘出他真正的需要，这样做比立刻采取行动让他安静下来要好得多。

美国心理学家约斯特博士认为，积极倾听若是一成不变地使用将会使人感到厌倦。我们可以活泼地使用它，例如当一个小孩受伤时，我们可以说：“那对你来说可真不好受，是不是？”或“那样很痛苦，是不是？”实际上，积极倾听就是给小孩一个应允：他可以去体会他的感觉，并且表达出来。

说“我”而不谈“你”

这是指父母要叙述自己的感觉及希望孩子如何做，来代替命令与指责。哥顿博士认为，如果父母能简单地向孩子陈述问题在哪里，他相信孩子会主动地提出解决的方法。譬如说，以“我很累了，现在我不想继续玩”代替“你真烦人”。或当孩子吵闹时，以“你拿着枪不停地砰砰作响，使我无法听到祖母在说什么”代替“你快停止吵闹”。这种利用“我”的说法，可以使孩子不再坚持或抵抗。

了解孩子自己的规则

约斯特博士说：“在学校里，孩子们总是花很多时间与同

伴游戏,那一个世界和他们回到家中与父母相处时的世界是同样真实的。有时,从一个世界转换到另一个世界常会产生混淆与误会。”

例如,小丽的父母很惊讶地发现,小丽曾经站在一旁观看一个邻居小孩欺负另一个小孩。而当他们告诉小丽,她那样做是不对的时,小丽仍然坚持她的想法,并且反对父母所说的一切。约斯特博士称这是“孩子的规则”:小丽认为她并没有做错事,因为她根本没有参与暴行,她只是很单纯地站在一旁看一个有趣的事而已。他说:“当你从她的观点来看时,你会了解小丽并不是忽视父母的意见,她只是遵行自己世界中的规则。因此,父母可以考虑自己及孩子的观点,并与孩子讨论下一次如果再碰到类似的情形时该怎么做。”

说出你真正的意思,并对所说的负责

不能实现的诺言和威胁,会降低孩子对你所说的话的信任。当安安的母亲对他说:“不要推你弟弟,不然我就把你关到房间里。”但是因为这句话妈妈曾经说过许多次,却没有一次照着做,因此安安的感觉是妈妈讲的都是空话,根本不会实行。同样地,诺言也是如此。一位母亲说:“我常强调不要给孩子一些自己做不到的许诺。当我劝 17 个月大的小明坐进婴儿车时,我会问他:‘你想走得快一点吗?’当我确定他愿意时,我照我所承诺的去做。其实我大可不必如此,因为

以他的年龄来说，他不会很清楚地记得我说过的话，但是我要他从小就知道我会遵守我的诺言。”

基于这种理由，父母的诚实可以培养孩子对于自己处理事物的能力有信心。当我7岁的孩子问我，为什么我们的一个邻居和他的女朋友同住时，我本来可以简单地用“他们只是朋友嘛！”打发她走，但是我决定要解释这个情形，并且让她尽情地问她想问的问题。

约斯特博士也强调：“如果你对孩子的成绩感到失望，你只要说你关心他并且想要帮助他，而不必直接告诉他你很失望。”同样的，父母的诚实并不是意味着将你的失望强加在孩子身上，成为一个重担。

把话说得愈清楚愈好

帮助孩子遵行你的话，最好先注意到：我是否已尽量把我的意思说得清楚易被了解？例如，当小珍的妈妈对她说：“把你的房间收拾干净才能出去玩。”小珍听了之后，急忙地跑回房间随便地整理了一下，也许在她的想法里，她已经做好了。但是当妈妈来看时，以妈妈的标准，小珍一点都没有整理——这样显得小珍根本没有注意听妈妈的话。其实，这本来是一个可以避免的误会。只要妈妈开始时，先仔细地对小珍解释，妈妈所期望她做到的是：将衣服收到衣橱里。约斯特博士认为：“把话说清楚，包括运用不同的方法让孩子了