

——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 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

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 2 月北京第 1 次印刷

印 数 1 ~ 14 000 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

一 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

二 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，父母必须要走进孩子的心扉，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. 倾听需要耐心 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。

童书无忌

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。”



Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

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，蹬着两条小腿哭闹着说：“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





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

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





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

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说：“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。原来是小凡把金鱼缸摔碎了。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





Dun Xia lai He Hai Zi Shuo Hua

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

