

亲子沟通 必读99法

QINZI GOUTONG
BIDU 99 FA

蔺秀云 徐守森 编著



中国宇航出版社

亲子沟通 必读99法

QINZI GOUTONG
BIDU 99 FA

蔺秀云 徐守森 编著



中国宇航出版社
· 北京 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

亲子沟通必读99法/蔺秀云,徐守森编著. —北京:
中国宇航出版社, 2006.9

ISBN 7-80218-131-3

I. 亲... II. ①蔺...②徐... III. 亲子关系—儿童
教育: 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006)第 088729 号

责任编辑 徐春梅 美术编辑 谭颖 封面设计 异类设计

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010)68768548

网址 www.caphbook.com/www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010)68371900 (010)88530478(传真)
(010)68768541 (010)68767294(传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010)68371105 (010)62529336

承印 北京智力达印刷有限公司

版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

规格 787×960 开本 1/16

印张 14 字数 208千字

书号 ISBN 7-80218-131-3

定价 24.80元

本书如有印装质量问题,可与发行部调换

作者简介:

蔺秀云:北京师范大学心理学院博士,在多年的家庭咨询与治疗的学习和实践中,积累了大量案例,参与了多项有关家庭教育的研究课题,擅长亲子沟通技能技巧的咨询与培训。近5年来,参与国际合作课题、国家级课题6项,发表论文10余篇,曾编著《你有责任感吗?》(科学出版社,2004年)并译著校园中英对照读物《比尔·克林顿》、《约翰·F·肯尼迪》(现代教育出版社,2005年)等。

徐守森:北京师范大学心理学院博士,执教于首都体育学院教育心理教研室,喜欢从未来社会对人的要求着眼,审视现代家庭中的亲子沟通和子女教育。近3年来参与部委级课题4项,发表论文6篇。曾编著出版《你会交往吗——人际沟通的艺术》(科学出版社,2004年)等。

爱嘉父母教室系列丛书



爱嘉父母教室，年轻父母的家。

序 言

作为家长，尤其是年轻的妈妈们，你最常跟孩子说的三句话是什么？你是否觉得孩子和你非常疏远？你是不是觉得自己的孩子有一大堆缺点，而优点却寥寥无几？你有没有觉得孩子不听话，说过多少遍都没有效果？你是不是感到自己对孩子束手无策，或者经常对他（她）大发脾气？

这都是为什么呢？

——是家长与孩子的沟通出了问题！

下面的故事，恰巧说明了语言的毫厘之差能带给人天壤之别的感受。

一名小学生期末考了倒数第一名，他忐忑不安地走进了家门，一言不发地将成绩单交给爸爸，没想到却听到了这样一席话：“孩子，这次你再也不用担心别人会超过你了，只有向前去追赶别人的路了，每超过一个人，你就会前进一步，当你超越了你们班所有的人，你就成为真正的第一名了。爸爸相信你，你自己有信心吗？”这番话，让孩子感到惊讶，本来等着挨揍，却等来了这样的鼓励，于是孩子使劲地点了点头。此后的第一次考试，孩子考了第30名，一次就超越了10个人。爸爸说：“孩子，你很努力，前进了这么多，我相信你还能进步！”孩子又使劲地点了点头。第二次考试，孩子又有了一个质的飞跃，已经进了前15名。爸爸还是那句话：“儿子，爸爸相信你，你还可以前进。”终于，第三次考试中，孩子又拿了一个第一，真正的第一名。

这个发人深思的故事体现了父母在与孩子沟通的过程中，语言所起到的决定性作用。这位父亲用自己的语言，挽救了孩子，成就了孩子的一生。父亲的成功就在于把孩子习以为常的训斥转化成了接纳和鼓励。这种转变语言表达的方式，改变了孩子的抵触心理，

改变了孩子的学习态度。

这让我联想到很多带着孩子来咨询的家长，他们一进门就滔滔不绝地说，这孩子如何如何不好，怎样怎样不努力等等，却没有任何一句夸奖孩子的话。其实，这种只看孩子的缺点而不看优点，只批评而不接纳、不鼓励的观点，只能让孩子的缺点被无限放大，而优点却被无限缩小，最终成为家长眼中的一个个问题百出的孩子。于是很多家长往往急于通过训斥来解决问题，而孩子却依旧我行我素，直至这样的恶性循环毁掉孩子一生的前程。

一位成功的棒球手被邀请到监狱做讲座，他说，自己今天能够成为一个成功的投球手，是和每天放学后父亲陪他一起玩棒球不可分的，更是与父亲的认可分不开。“当我把球投到父亲头上时，父亲会说‘儿子，有一天你会成为一个著名球队的投球手’；当我因投球不小心把窗玻璃砸破时，父亲会说‘儿子，用这样的姿势投球，总有一天你会加入一个伟大的球队’。总而言之，我之所以有今天，都应归功于父亲相信我会有今天的成就，即使在我犯错误的时候。”

棒球手讲完后，一位囚犯站起来说：“我父亲和你父亲做得差不多，当我出现你那样的错误时，他经常说‘儿子，你总有一天会进监狱的’，我想，我实现了他对我的期望。”

父母给予孩子的认可和接纳，会让孩子感受到力量和动力，而无休止的批评和斥责，则只能让孩子沮丧、后退。父母语言中的暗示就像力大无比的魔术：可以将孩子推向成功，也能将孩子推下深渊。

经常有一些孩子非常激动地来到咨询室，请求我告诉他们如何对付自己的父母，因为他们的父母一点也不理解他们。最令我们遗憾的是，当这些孩子成人之后，甚至过了“而立”、“不惑”之年，仍然无法解决这个自少年起就一直困扰他们的问题，他们没有自信心，做事瞻前顾后、犹豫不决……

这就是父母给孩子带来的负面影响，这种影响是一生一世的，会使孩子生活在缩手缩脚、孤独无援、不自信甚至自暴自弃的世界里。他们不愿意面对自己的缺点，却又发展不出自己的优点，过着痛苦而绝望的生活。而当这些孩子自己成为爸爸妈妈之后，也会以

父母对待他们的方式来对待自己的孩子，造成下一代的心灵伤害，从而导致“代代相传的错误”。

孩子们有倾诉的需求，孩子们有向上的愿望，孩子们需要肯定的评价。作为父母，我们可以通过自己的语言打开孩子的心灵大门，可以用语言改变孩子的不良行为。这就是亲子沟通的艺术。

本书第一章至第四章由蔺秀云博士编著，第五章至第八章由徐守森博士编著，两位博士在家庭教育及儿童心理方面都有着丰富的经验，相信他们的论述能给年轻父母以启迪。

教育孩子是一项伟大的事业，为了我们的孩子，请您腾出一些宝贵的时间和我们一起学一学为人父母的功课吧！“爱嘉父母教室”将以“爱家”为理念，围绕家庭教育、孕产养育的主题，陆续出版一系列国内外的优秀读物。衷心希望有更多的读者能够为我们出谋划策，提出问题。我们将竭尽全力，为天下父母和儿童教育、养育专家之间搭建一座沟通的桥梁，探讨和解答每一位家长的困惑和问题。

我们的电话：010 -88530010 010 -68767774

我们的电子信箱：aijia805@163.com

爱嘉

2006年8月

目 录

1 了解孩子的天性

非黑即白的思维	/2
把问题想得很简单	/4
独特的天性	/6
眼中没有别人	/8
不稳定的友谊	/10
重结果不重过程	/12
希望被人爱	/14
想获得关注	/16
爱争取权利	/18
报复父母	/20
容易自暴自弃	/22
喜欢动手动脚	/24
经常开小差	/26
酷爱玩耍	/28
协调能力差	/30

2 把握孩子的特点

孩子的个性是什么	/34
孩子的优点有哪些	/36
孩子的特长有哪些	/38
孩子的爱好是什么	/40
孩子最在乎什么	/42
孩子最忌讳什么	/44
孩子喜欢交什么样的朋友	/46
孩子最喜欢吃什么	/48
孩子最信任的人是谁	/50
孩子最近有什么变化	/52



3 察觉对待孩子的方式

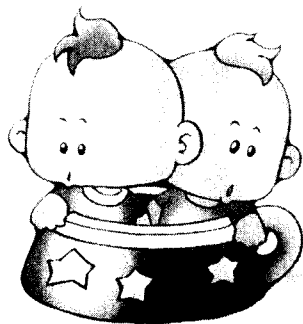
对孩子经常说的三句话	/56
如何对待每个不一样的孩子	/58
你将孩子与他人比较吗	/60
孩子听话吗	/62
我 VS 你	/64
肯定 VS 否定	/66
替代 VS 独立	/68
应该 VS 更好	/70
高姿态 VS 平等	/72
惟一性 VS 多样性	/74
一致 VS 不一致	/76
别做什么 VS 怎么做	/78
你真棒 VS 你……做得真棒	/80

4 良好亲子关系的要诀

赏识自己的孩子	/84
表达积极的情感	/86
听要多，说要少	/88
感谢自己的孩子	/90
给孩子回头的空间	/92
考虑孩子的感受	/94
与孩子做朋友	/96
减少“但是”的出现	/98
少用“不要”的命令	/100
避免以偏概全	/102
帮助而不是代替孩子成长	/104
爱不可以作为筹码	/106

5 常见的良好沟通方式

表情专注	/110
聆听心声	/112
做到共情	/114
讨论商议	/116



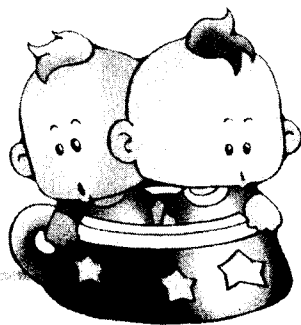
有难同当	/118
爱的表达	/120
肢体表达	/122
积极强化	/124
消极忽视	/126
适当幽默	/128
说话算数	/130
合理惩罚	/132

6 常见的不良沟通方式

离题离谱	/136
相互指责	/138
喋喋不休	/140
无心聆听	/142
打断说话	/144
否定孩子	/146
大喊大叫	/148
答非所问	/150
暴力倾向	/152
好言欺骗	/154
不断抱怨	/156
交易式沟通	/158

7 孩子常见问题的语言沟通

孩子磨蹭吗	/162
孩子经常发脾气吗	/164
孩子丢三落四吗	/166
孩子说谎吗	/168
孩子挑食吗	/170
孩子迷恋游戏吗	/172
孩子疏远你吗	/174
孩子粘人吗	/176
孩子退缩吗	/178
孩子欺负小朋友吗	/180



孩子拿别人东西吗 /182

8 父母不应该说的话

你怎么回事 /186

你怎么那么不争气 /188

你怎么这么不听话 /190

你烦不烦啊 /192

别整天白日做梦了 /194

管那么多干什么 /196

小孩子懂什么 /198

你怎么那么笨啊 /200

你只管学习就行 /202

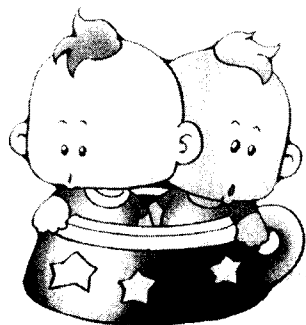
我那么爱你，你却成这样 /204

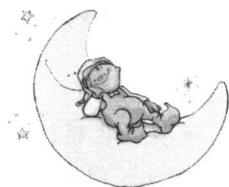
再不听话，就把你扔出去喂狼吃 /206

别跟那些不三不四的人来往 /208

你们老师真够呛 /210

妈妈求求你了 /212





1

了解孩子的天性



非黑即白的思维

4岁的聪聪正处于初步形成生活价值观的年龄，乖巧可爱。一天，家里来的客人问他“爸爸好还是妈妈好”，他不加思索地说：“爸爸是坏蛋，妈妈是好人。”逗得大家前仰后合。

客人接着问，“爸爸为什么是坏蛋？”

“爸爸抽烟，抽烟的人就是坏蛋。”聪聪一本正经地回答。原来，聪聪前几天在幼儿园看了一个捉坏蛋的影片，影片中的坏蛋一出场就是刁着烟卷的。

客人继续问聪聪：“你说坏蛋能变成好人吗？好人能变成坏蛋吗？”

“当然不能了，坏蛋就是坏蛋，好人就是好人。”聪聪非常肯定地说。

这时候，妈妈赶忙出来制止他：“不知道就别瞎说。”

“就是，就是，坏蛋就是坏蛋，好人就是好人，坏蛋怎么能变成好人呢？”聪聪并不服气。

专业点评

孩子在整个的幼儿园和小学阶段，思维方式有比较明显的两极倾向，即我们通常所说的不是黑就是白，中间很少有灰色部分，就像聪聪觉得人不是坏蛋就是好人一样，要么好，要么不好，好的就一切都好，不好的就什么都不好，两者之间有一条难以逾越的鸿沟。

孩子的思维能力需要父母用心来培养，那怎样培养孩子广阔的思维呢？

首先，要避免给出惟一的标准。例如，当孩子询问电视剧中谁是坏蛋谁是好人的时候，可以从不同的标准和角度来告诉他。

第二，要利用恰当的机会，给孩子提出一些问题，让孩子学会思考。如当孩子提出问题的時候，反过来问他，“你是怎么看的”、“你为什么这



么看呢”等等。

第三，如果发现孩子的思维两极化比较严重，可以提出一些与之相矛盾的说法。

第四，孩子的思维具体形象，常常是从自己的角度去认识事物，例如，妈妈将奶瓶里的牛奶倒入大口杯时，孩子会觉得牛奶多起来，因为大口杯的口径大。因此，日常生活中，要注意帮助孩子克服单向思维。

两极化思维和单向思维是低级的思维形式，它往往是幼儿思维的典型形式。作为家长，应该帮助幼儿及早完成向高级思维形式的过渡，养成多角度思考问题的习惯。

高招出击

切忌一棍子打死

孩子只有几岁，想法比较简单，面对孩子稚嫩的语言，不要全盘否定。故事中的聪聪在电视上学到“抽烟的是坏蛋，不抽烟的是好人”这样一个原则，在周围人的强化下，更是让他坚信不移。妈妈采用堵截的方式，害怕孩子乱说，给自己丢脸，结果只能更加打击孩子，甚至会使孩子今后受到压抑，思维的火花被湮灭，这是十分危险的。

避免把孩子当成“小大人”

应该了解到不同年龄段的孩子有自己不同的思维和语言方式，4岁的孩子见不到妈妈可能会大哭大闹，是因为他只有4岁，6岁的孩子可能在车里动个不停，是因为他只有6岁。

要引导，不要堵截

孩子对事物的认识非常直观和片面。当孩子有一些不正确的认识时，应一步一步地引导孩子转化自己的思维方式。妈妈简单的制止，不但不会改变孩子的想法，更不能消除孩子的错误看法。其实可以通过提示“爸爸有没有给你买好吃的”、“你生病的时候爸爸有没有照顾你”、“爸爸是不是经常陪你玩”等，引导孩子识别判断爸爸到底是坏蛋还是好人，使孩子懂得，判断一个人的好与坏，不能简单地用“是否抽烟”作惟一的标准。



把问题想得很简单

这天，妈妈跟往常一样，在给4岁的霜霜讲故事。故事的结尾是，“说着话，狼向小羊扑了过去”。

妈妈话音刚落，霜霜“哇”地一声哭了起来。

妈妈慌忙问，“怎么了？”

“小羊好可怜！”

妈妈哭笑不得，琢磨了一会儿，妈妈问，“霜霜，你是不是认为小羊肯定会死了啊？”

孩子眼里一边含着眼泪，一边点头称是。

“可故事里面并没有说小羊死了呀？”

妈妈还是非常有经验，“也可能，这个时候，正好来了一个猎人，一枪把狼打死，小羊不就得救了吗？”

听到妈妈的解释，霜霜的脸上才又开始绽放笑容。

专业点评

这个故事说明了孩子的直线型思维特点。2~7岁，处于瑞士心理学家皮亚杰对思维划分的前运算阶段，这一阶段的儿童由于已经掌握了口头语言，开始从具体动作中摆脱出来，在头脑中进行“表象性思维”。他们使用的语词或其他符号还不能代表抽象的概念，他们的思维仍受具体直觉表象的束缚，其思维主要有以下特点：单向思维、思维的不可逆性、自我中心、反映静止的知觉状态、不合逻辑的推理等等。孩子的思维具体形象，其思维线路如同电线，从一头向另一头传导，而成人的思维线路如同一个蜘蛛网，能够按照不同的方向，不同的路线进行传导。所以，与成人相比，孩子们看起来就没有那么多的想法了，由于思维简单，缺乏经验，遇



到问题的时候，即使遇到故事中的问题，能想到的应对方式也很有限。听到狼向小羊扑过去，直线思维的结果，肯定是小羊一命呜呼。除此之外，不会有太多的设想和假设，需要家长耐心引导。

这个故事还提示我们，孩子对父母和家庭有很强的依恋，只有在家里、在父母的怀抱里才有安全感。尽管大部分孩子在同母亲分离或遇到问题的时候能够轻松应对，但也有一些孩子可能会在同母亲分离或遇到陌生情景的时候感到没有安全感，不能安心应对。

高招出击

理解孩子行为背后的原因

听到狼和小羊的故事，就认为小羊必死无疑，在成人看来，或许有些不可思议。但是如果家长了解孩子的思维特点，这一点也就会见怪不怪了。

用爱心和语言安慰孩子

无论是在故事中，还是在现实生活中，幼儿面临重大问题或者危险情境时，都会表现出心慌，不知如何是好。遇到类似情况，父母可以先给孩子一定的安慰，然后再设身处地体验孩子的情感，理解孩子的处境，和孩子一起寻找问题解决办法。

切勿用自己的想法去衡量孩子

在成人看来，听完故事就哭，简直有些不可思议。产生这些差异的根本原因在于成人与孩子在思维方式上的差异。网络式思维方式和直线式思维方式会产生不同的思维结果，同一个现象会产生不同的问题，也会有不同的解决方案。作为家长，需要理解孩子真实的想法，设身处地地从孩子的角度考虑问题。