

这样和孩子 沟通最有效

欣悦◎编著



蹲下身来和孩子在同一高度看问题

2003年7月，中央电视台新闻调查栏目，报导了一则题为“双城的创伤”说的是甘肃某县的双城小学学生苗苗服毒自杀身亡事件，而问题的严重性是其后多名同学相继服毒。为什么幼小的生命会如此脆弱？毕竟美好的人生才刚刚开始！问题就出在父母、校方，不重视也不了解孩子的内心世界，缺乏沟通导致互不信任……

这样和孩子 沟通最有效



蹲下身来和孩子在同一高度看问题

欣悦◎编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样和孩子沟通最有效/欣悦编著. —北京:中国纺织出版社, 2003. 11

ISBN 7-5064-2782-6/G·0151

I. 这… II. 欣… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096250 号

责任编辑:王学军 加工编辑:郑 澄

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号

邮政编码:100027 电话:010-64160816

<http://www.c-textilep.com>

e-mail: faxing@c-textilep.com

北京宏飞印刷厂印刷 各地新华书店经销

2004 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

开本:889×1194 1/32 印张:12.25

字数:250 千字 印数:6001—7000 定价:24.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

孩子细小时,由于比较幼稚、简单,对父母的依赖性较强,许多事情都要对父母讲;父母对孩子也倾注了较多的关心和爱护,所以这时相互间的沟通一般问题不大。

随着孩子逐渐长大,知识面拓宽,开始学会自己观察、思考后,对一些问题有了自己的看法,有时觉得有些事情没有必要跟父母说,这样父母对孩子就会缺乏了解,相互间的沟通就显得十分必要了。

父母与孩子如果不能沟通,实际上会完全丧失教育权力。

例如在校园暴力中受伤的学生反而自杀的事件,人们感到奇怪,为什么这些孩子受到欺负不敢向父母述说,非要选择自杀这条路呢?其实就是因为亲子间平日缺少沟通,孩子们误认为如果告诉父母,父母不会相信,自己反而会挨打。可见,亲子间如果不能沟通,孩子远离父母,实际上等于父母完全丧失教育权力。

父母如果孩子不能进行有效的沟通,肯定会降低教育效果。现在不少家庭所谓的家庭教育也只是在表面进行。表现如:

- 父母对孩子的需要不了解,只是父母一厢情愿地向孩子唠叨;

- 父母主观地判定孩子的问题,然后进行教育;
- 父母对孩子的接受水平不了解,想用成人熟悉的有分量的概念去打动、启发孩子。

父母如果与孩子不能进行积极的沟通,会影响两代人的共同进步。当今的时代是晚辈文化时代,也就是说现在长辈所掌握的文化逐渐不能适应时代的要求,只有那些和时代同时成长的一代,能批判性地继承长辈文化并迅速掌握最新知识不断创新的年轻人,他们所掌握的文化才代表了时代的特征。这样,两代人的互相学习,积极健康的沟通,才能带来两代人的共同进步。这里重要的是父母要习惯于主动向孩子学习。

传统教育孩子的方式,由于过分严厉,或是父母以供养者的态度对待孩子,都容易导致孩子的反感,这种单向的教育态度,一度成为教育研究者的攻击目标。

过于自由放任的教育政策也会导致像二十世纪六七十年代西方出现的种种青少年的问题。曾一度成为传统教育支持者反攻的论据。

其实,每种教育方法都有它的优点和缺点,养育孩子的态度,并非有千篇一律的规条,无论采用哪一种教育方式,最重要的是因材施教,采用你与孩子都适合的教育方式进行沟通。

编者

2003年10月

目 录

第一章 问题来了.....	1
一位母亲的忏悔.....	1
报道一:抑郁的孩子越来越多	4
报道二:过早凋谢的花蕾	4
报道三:触目惊心的弑亲案	4
震惊之余.....	5
原因在哪里.....	6
第二章 陷阱:沟通在哪里出了问题.....	10
理想化的沟通模式	10
父母自以为是	11
孩子以自我为中心	13
传媒与科技的影响	14
家庭结构的改变	17
第三章 父母的角色	19
孩子的一面镜子	19
言传身教不可偏废	20
注意自己的一举一动	21

明白自己的职责	23
角色,需要调整	25
威信误区	26
一位家长谈感受	28
 第四章 孩子需要高素质的父母	 30
素质是一种影响力	30
思想品德素质	32
文化素质	33
心理素质	33
掌握一点心理学知识	36
一位科学家的母亲	37
 第五章 静下心来,倾听	 42
为什么要倾听	42
把握倾听的时机	43
用心	44
关注	45
不要三心二意	47
要有耐心	48
反应性倾听	51
读懂孩子的身体语言	52
别急,孩子说谎有原因	54

第六章 民主、平等、尊重	56
树立科学的孩子观	56
先做父母,再做朋友	57
好父母敢认错	58
“希望你们以此为戒”	61
改改说话的“口气”	62
学会尊重	64
把握尊重的“度”	69
 第七章 有一个良好的沟通环境	73
“孩子在生活中所学到的”	73
聪明的孩子需要好环境	74
孩子的“摇篮”	74
家庭氛围对沟通的影响	75
创造有利于学习的沟通环境	77
注意沟通环境的一致性	80
“宽松”的环境有利于沟通	81
学校和家庭之间的沟通很重要	82
 第八章 升华“爱”的境界	84
把爱放在第一位	84
对孩子的爱是无私的	87
爱的三个方面	88
真爱的原则	91
寓爱于“严”	92

教子以义方	94
爱其子必为其计深远	95
给予孩子理性的爱	96
让孩子明白你对他的爱	99
不要让爱失衡	100
教会孩子爱父母	104
 第九章 艺术性地教育、感化孩子	 107
教育孩子的原则	107
利用情景教育孩子	108
找到“说教”的切入点	110
循循善诱	112
尊重孩子的天性	113
父母该做的	116
因性格施教	118
尊重孩子的心理规律	120
淡化外来的理由	121
重视身心和谐	122
让孩子感受到赞赏与期待	123
“空白”是一种内涵	124
 第十章 几种教育孩子的经典理念和做法	 128
易子而教	128
用故事警示弱点	129
获草为笔,大地作纸	131

以节俭为本	132
遇物则诲	134
良好的家庭环境与开明的父母	135
从精神层面去塑造孩子	137
 第十一章 善待孩子的青春期	 141
青春期孩子的特点	141
孤独感	142
自我封闭	144
脾气暴躁	145
与父母“作对”	146
正确认识孩子的青春期	146
孩子的心声:理解万岁	147
对待孩子的正确态度	150
父母要言行有度	152
沟通为什么不理想	154
慎重对待孩子的早恋	156
青春话题:偶像崇拜	157
让孩子愉快地与“偶像”同行	160
 第十二章 增强孩子的沟通素质	 162
减少孩子对父母的依附	162
孩子的“社会性”启蒙	164
引导孩子开发“自我”能力	166
塑造孩子良好的个性	168

帮助孩子提高语言能力	173
有针对性地进行体育锻炼	175
鼓励孩子说真话	176
让孩子理解幽默感的重要	178
 第十三章 边交往,边成长	 180
让孩子学会处理人际关系	180
提高孩子交际能力的途径	182
让孩子获得真诚的同伴	185
让孩子流露自己的美	187
让孩子学会和异性交往	189
克服羞怯心理	190
测验:你的孩子仪态端庄大方吗	191
 第十四章 把任性拒绝掉	 193
任性是一个缺点	193
任性的根源何在	194
威廉·科克的观点	195
对症下药	196
正确地运用权威	197
要对孩子晓之以理	198
“冷”处理	199
提前预防	199
适当地允许	200
“胳膊扭不过大腿”	201

让孩子体验群体生活	201
第十五章 让孩子的心里充满健康气息	203
健康心理的特征	203
孩子的心容易“感冒”	205
对孩子心理发展的辅导	209
帮助孩子正确评价自己	211
帮助孩子调整心理状态	214
缓解孩子的心理压力	216
当心 IAD 症	218
帮助孩子淡化负面心理	219
当孩子遇到挫折时	220
让孩子知道什么才是“不幸”	222
潘多拉的盒子	223
对待逆反心理的原则	227
孩子的心理不容虐待	229
当孩子的心理有问题时	232
教孩子学会自我松弛	233
不要压抑男孩的“刚”性	234
对心理缺陷的运动治疗	235
中医心理疗法	236
第十六章 告诉孩子:快乐自己决定	240
快乐不需要理由	240
养成快乐的好习惯	241

让孩子知道“笑”的好·····	243
第十七章 关爱孩子的内心 ·····	244
每个孩子都有秘密·····	244
对待孩子秘密的态度·····	245
不要窥视·····	246
孩子是可以了解的·····	247
知道孩子的心里在想什么·····	248
该干预的时候不要犹豫·····	250
第十八章 解开孩子情绪的“结” ·····	252
情绪变化是正常现象·····	252
防止情绪“转嫁”·····	253
不要让孩子患“红眼病”·····	255
孩子害羞怎么办·····	257
孩子顶撞怎么办·····	258
适当地加以引导·····	261
让孩子宣泄·····	263
让孩子自我控制愤怒·····	267
花草可以改变孩子的情绪·····	268
不要被孩子的虚假情绪迷惑·····	269
第十九章 批评、惩罚孩子的艺术 ·····	272
以正面引导为主·····	272
“悄悄”地进行·····	273

掌握好时机·····	274
要相互配合·····	275
犯错就要“挨罚”·····	275
惩罚不是“打”·····	276
惩罚的形式多种多样·····	277
弄清情况·····	279
要宽容真诚·····	279
辅以说理·····	280
和孩子商量·····	282
惩罚应该适度·····	283
 第二十章 代沟怎样“填”·····	 284
代沟现象种种·····	284
对孩子们的调查·····	287
代沟是怎样形成的·····	291
代沟,父母必须正确面对·····	294
怎样对待代沟现象·····	296
 第二十一章 融洽亲子关系·····	 301
“母亲的教育是生命的教育”·····	301
“亲密度”的重要性·····	302
不要错过最佳时机·····	303
建立信赖·····	304
家庭是一池活水·····	306
“知子”莫若父母·····	308

向孩子敞开自己的内心世界	310
亲子,从细节做起	311
适当的距离感	315
第二十二章 关心、帮助孩子学习生活	317
伴子求学的故事	317
培养孩子对学习的兴趣	319
让孩子养成一个好的学习习惯	322
保持充沛的精力	323
帮助孩子减轻学习压力	325
让孩子正确对待学习中的问题	326
考试结束要调整心态	328
改善与室友的关系	331
被同学嫉妒怎么办	333
第二十三章 顺畅沟通的基础	335
接纳孩子	335
一颗“同理心”	336
理解孩子的背景	338
改进父母间的沟通	339
孩子是不能欺骗的	340
信任的心理机制	341
让孩子佩服你	342
取得孩子的“认同”	343
激发孩子说话的兴趣	345

第二十四章 跟孩子说话的讲究	347
说话是一门艺术	347
掌握好说话的时机	348
父母的自我状况很重要	349
做孩子的好参谋	349
赏识孩子	350
纠正孩子的语言	351
话不在多	352
等孩子把话说完	352
允许孩子申辩	352
非语言交流的运用	355
第二十五章 父母的忌语	358
孩子初来人间	358
你的孩子快乐吗	359
父母要忌说哪些话	361
不要总是唠叨	370
不要说孩子的坏话	372
不要笑孩子游戏	373
父母不该说的话	374
孩子不想听的话	375