

让沟通架起心灵之桥
令孩子在沟通中快乐成长

HUANZHONG FANGSHI
YU HAIZI GOUTONG

教子小书坊 张振鹏 / 主编

换种方式 与孩子沟通

很多父母与孩子的沟通是失败的、无效的，就是因为他们运用的方式是消极的，他们习惯用命令、教训、呵斥、指责、责骂的方式去沟通。今后一定要彻底改掉以前那种家长作风式的无效沟通方式，换种方式与孩子沟通，充分考虑到与孩子思想观念的差异，多站在孩子的角度上考虑问题。



青 岛 出 版 社

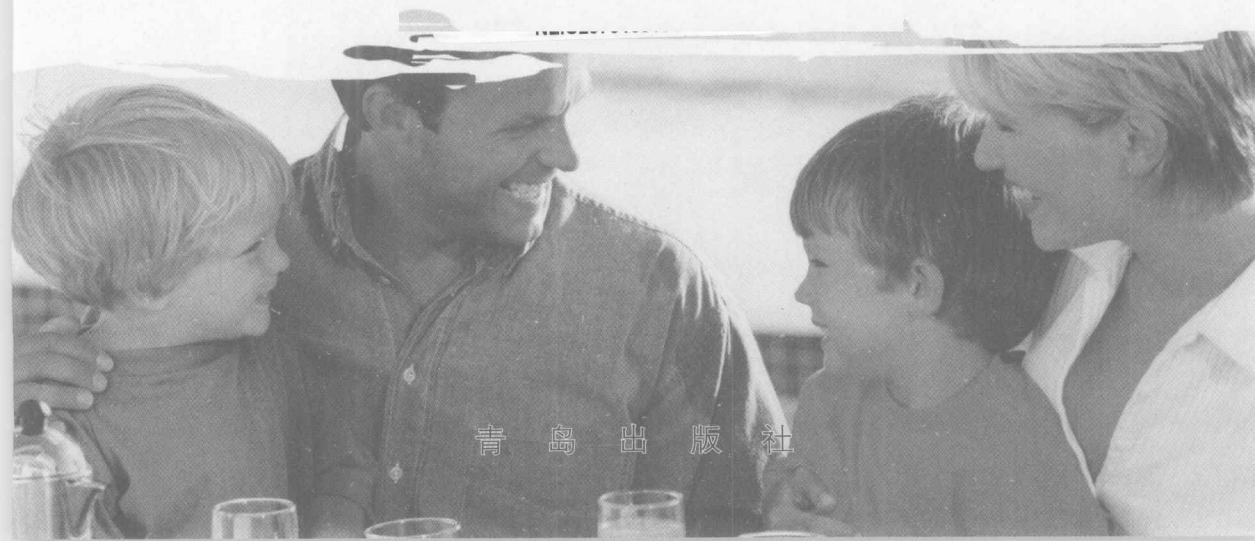
让沟通架起心灵之桥
令孩子在沟通中快乐成长

HUANZHONG FANGSHI
YU HAIZI GOUTONG

教子小书坊 张振鹏 / 主编

换种方式 与孩子沟通

青 岛 出 版 社



图书在版编目(CIP)数据

换种方式与孩子沟通 / 张振鹏主编. — 青岛: 青岛出版社, 2010. 1

(教子小书坊)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5882 - 0

I. 换... II. 张... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 218918 号

书 名 换种方式与孩子沟通
主 编 张振鹏
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 杨成舜 E-mail: ycsjy@163.com
插 图 司海英
封面设计 大象设计·吴传友
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开(720mm × 1020mm)
印 张 14.75
字 数 220 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5882 - 0
定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

前言

培养好孩子是每一位父母的殷切期望,几乎每位父母都希望把更多的精力、心血和爱倾注在孩子的身上,把他顺利地送达人生成功的彼岸。

每位父母都应该是天生的教育家,都应该懂得用多种方法来教育孩子,而与孩子的有效沟通是教育的主要方式,是最基本也是最重要的教育环节。只有沟通,亲子间才会彼此理解;只有沟通,亲子间的关系才会和谐、融洽。有效的沟通,就是架在父母与孩子之间的一座心灵之桥,通过这座桥,父母与孩子彼此了解,相互尊重。

世界上最成功的家庭教育,就是父母在与孩子的沟通中不知不觉地完成的。可以说,亲子沟通是每一位父母必须掌握的一门艺术或技术,掌握得好、运用得好就会大大促进孩子的成长,甚至会决定孩子的人生命运。否则,就会给孩子的成长带来负面的影响,同时也会让父母终身不安和遗憾。可见,亲子沟通的有效与否决定家庭教育的成败。

遗憾的是,今天有太多的父母不能与孩子顺畅地沟通。很多父母经常说孩子不听话,不喜欢上学,与同学闹矛盾,与父母顶嘴,等等,可却没有从根本上意识到,这些情形的发生与父母有着密切的关系。父母与孩子之间需要十分真诚的、顺畅的沟通。

之所以很多父母与孩子的沟通是失败的、无效的,就是因为他们运用的方式是消极的,比如,他们习惯用命令、教训、呵斥、指责、责骂的方式沟通。实际上,如果孩子长期与父母处于这种沟通模式下,他的心灵往往会封闭住,就会拒绝与父母沟通,就会敌视,甚至是仇视自己的父母,严重破坏与父母间的感情。

作为父母,一定要摒弃家长作风式的无效沟通方式,采用正确的方式与孩子沟通。要充分考虑到与孩子思想观念的差异,多站在孩子的角度上考虑问题,去发现这个时代的孩子的变化,并适应这种变化。只有这样,才能给孩子充分的尊重和理解,让孩子在亲情的关爱下健康成长。

为了让广大家长朋友更好地与孩子沟通,我们特别编写了这本《换种方式与孩子沟通》,总结出了父母与孩子有效沟通的10种方式。这10种沟通方式足以让家长朋友领悟到与孩子有效沟通的精髓,掌握有效沟通的技巧,让自己与孩子的沟通变得得心应手。父母一旦学会与孩子有效沟通,就会及时帮助孩子解决心理上出现的诸多问题,让孩子感受到父母对他的关爱,进而让他获得进取的力量,促进亲子关系的和谐,从而让孩子茁壮快乐地成长。

本书立足国内家庭教育的实际情况,搜集了大量可供借鉴的成功事例,汲取了众多学者、专家在亲子沟通领域的最新研究成果,从在亲子间如何进行有效沟通、亲子之间的沟通艺术、亲子间沟通的误区等不同角度作了详细、系统的阐述。

张振鹏

2009年10月

目 录

第 1 种方式:正确面对沟通障碍

著名教育家、“知心姐姐”卢勤曾说过,要想真正走进孩子的心灵,就需要靠沟通。良好的沟通能使父母与孩子建立良好的亲子关系,相反,不良的沟通则会破坏这种关系。如果你与孩子的沟通是不顺畅的,那就应该反省、检讨自己和孩子的沟通方式,学会正确面对沟通的障碍。

亲子间存在着代沟 / 1

了解种种代沟现象 / 3

代沟是怎么形成的 / 5

要正确面对亲子代沟 / 7

沟通的障碍在哪里 / 10

孩子也是个独立的人 / 12

知道孩子的心理需求 / 14

把握孩子的成长需要 / 16

找回自己的那颗童心 / 18

满足孩子的合理要求 / 20

要尊重孩子的人格 / 22

孩子为什么会“叛逆” / 23

怎样对待“叛逆”孩子 / 25

第 2 种方式:静下心来倾听孩子

倾听是父母与孩子沟通的重要方法,因为父母的倾听能够让孩子倾诉心声,能够把心中的郁闷、压力等不良情绪释放出来,从而变得心情舒畅、精神抖

撮。学会悉心倾听孩子就等于握住了一把了解孩子内心世界的金钥匙,就能顺畅地打开孩子内心世界的大门。善于倾听的父母,注定会赢来孩子的理解和配合。

引导孩子说出真心话 / 28

心态平和地倾听孩子诉说 / 31

不要打断孩子的话 / 32

要有主动倾听的意识 / 35

让孩子自由地表达思想 / 37

善于倾听孩子的委屈 / 38

能听出孩子的“话中话” / 40

倾听孩子需要有耐心 / 42

必要时,重复孩子的话 / 44

经常倾听孩子的心声 / 45

第3种方式:蹲下来与孩子说话

蹲下来与孩子说话,就是从孩子的年龄特点和思维方式上,去理解、包容孩子的心事或过错,并给以及时恰当的引导。父母在蹲下的一瞬间,就把自己摆在和孩子同等的高度,就能让孩子感觉到父母与他是平等的。这样,孩子就乐意敞开他的内心世界,把内心的想法告诉父母,使自己与父母有共同语言,达到心与心的默契沟通。

走进孩子的内心世界 / 48

与孩子平等地交流 / 50

请放下家长的架子 / 52

蹲下来和孩子说话 / 53

尊重孩子的选择 / 55

不对孩子隐瞒真相 / 57

与孩子分享一点时光 / 58

让孩子知道父母的情况 / 60

与孩子一起学习 / 61

尽量多与孩子商量 / 63

第4种方式:做孩子的知心朋友

教育孩子有一个关键——父母要做孩子的知心朋友,因为“人人都需要真正的朋友”,孩子也不例外,而父母正是孩子需要的最好的朋友。所以,父母完全有必要做孩子的知心朋友。在朋友式的和谐家庭中生活,孩子会感到幸福与快乐,这有助于孩子的身心健康发展。孩子与父母像朋友似的交心,也便于父母了解孩子的变化。

试着与孩子交朋友 / 66

不把你的意志强加给孩子 / 68

教孩子控制自己的情绪 / 70

把握好与孩子谈话的方式 / 72

学会与孩子倾心交谈 / 74

改一改说话的语气 / 76

让自己的态度温和起来 / 78

向孩子敞开你的心扉 / 79

尊重孩子的秘密和隐私 / 82

征求并尊重孩子的意见 / 84

经常与孩子一起聊天 / 85

第5种方式:善于运用沟通艺术

良好的亲子沟通,能形成融洽、和谐的亲子关系,有利于培养孩子健全的人格,有利于父母有效帮孩子克服在成长中遇到的各种问题。亲子沟通是一门艺术,需要父母用心体会,在与孩子的沟通中探索有效沟通的方法与技巧,不断提高亲子沟通的水平。

让孩子感受到你的爱 / 88

站在孩子的角度考虑问题 / 90

善于利用情景与孩子交流 / 92

学会借事与孩子沟通 / 94

合理惩罚孩子有必要 / 95

用点拨法教孩子反省 / 97

表扬孩子的勤奋和努力 / 99

对孩子要循循善诱 / 101

用赞美点击孩子的缺点 / 103

通过写信与孩子沟通 / 104

对孩子讲道理要动之以情 / 107

用暗示来提醒孩子 / 109

夸奖孩子也需要智慧 / 111

引导孩子自己做出决定 / 113

第6种方式:营造良好的沟通氛围

要想与孩子有良好的沟通,需要父母营造一个良好的沟通氛围。父母要善于把沟通的道理融入到生活中去,可以在晚餐时与孩子聊聊,也可以在散步时与孩子说说,因为这样的氛围往往会比较轻松愉快,孩子也能自由地发表自己的看法,从而能把心中的想法和盘托出,而且,这时孩子也容易接受父母在“无意”中灌输的观点。

善于创造宽松的环境 / 116

建立和谐的家庭关系 / 118

家庭的学习氛围很重要 / 120

在晚餐时与孩子沟通 / 121

在散步时与孩子沟通 / 123

经常搞家庭聚会或会议 / 125

适时给孩子讲讲小故事 / 127

激发孩子说话的兴趣 / 129

做一个有幽默感的家长 / 130

带着孩子一起去旅游 / 132

第7种方式:要学会鼓励孩子

心理学家曾说:“孩子需要鼓励,就像植物需要水一样。离开鼓励,孩子就

不能成长。”对孩子来说,最大的帮助是给他以能支撑起人生信念风帆的鼓励与信任。所以,不论孩子现在是多么“差”,父母都要多鼓励孩子,并善于鼓励孩子,充分树立起他的自信,让他在人生长河中做到信念永存。这样,孩子就一定会一步步迈入成功的殿堂。

让孩子知道你相信他 / 135

懂得赏识自己的孩子 / 137

善于发现孩子的优点 / 139

告诉孩子,你真棒 / 141

懂得安慰自己的孩子 / 143

鼓励孩子坚持志向 / 145

孩子做错事时要鼓励他 / 147

鼓励孩子再接再厉 / 148

鼓励孩子时一定要真诚 / 150

数子十过,不如奖子一长 / 152

鼓励孩子再尝试一次 / 154

让孩子的内心充满希望 / 156

第8种方式:让孩子真正信服你

孩子要学习各种知识,这是孩子的本分;父母也要学习如何教育孩子的知识以及与孩子沟通、相处的知识,这也是父母的职责。如果父母不愿意学习,就很可能被社会淘汰,而且也会被孩子看不上。也就是说,父母也应该通过学习让自己进步。这样,孩子才会信服父母,尊重父母,愿意与父母沟通。

请兑现对孩子的承诺 / 159

不拿孩子与别的孩子比 / 161

认真对待孩子提出的问题 / 163

让孩子乐于接受批评 / 165

学习新知识,提高自己 / 167

要学会对孩子说“不” / 169

有时候需要向孩子学习 / 171

敢于向孩子承认错误 / 172

给孩子做个好榜样 / 174

允许孩子指正你的错误 / 176

控制你的愤怒情绪 / 177

不在别人面前批评孩子 / 179

请给孩子留点面子 / 181

不当孩子的面说别人不好 / 183

第9种方式:宽容犯错误的孩子

孩子在成长的过程中,难免会犯这样或那样的错误与过失,作为孩子的启蒙老师,父母应有一颗宽容心,能够宽容孩子犯的 error 和过失。父母对孩子适度地宽容,会让孩子获得一种情感体验,这种情感体验使孩子更加尊重父母,更愿意与父母进行情感的交流与沟通。这样,父母对孩子的教育就会更有力,同时,孩子也会从父母身上学到宽容的品质。

宽容是最好的教育 / 186

原谅顶嘴的孩子 / 188

允许孩子为自己申辩 / 190

善待失败的孩子 / 191

理解孩子的错误 / 193

引导孩子改正错误 / 195

宽待“不争气”的孩子 / 196

是宽容而不是纵容 / 198

学会真正接纳孩子 / 200

调整孩子的心理 / 201

孩子需要你的同情 / 203

第10种方式:运用非语言沟通法

美国语言学家艾伯特·梅瑞宾研究发现,人与人之间的沟通,高达93%是通过非语言沟通进行的,只有7%是通过语言沟通的。而在非语言沟通中,有

55%是通过面部表情、形体姿态和手势等肢体语言进行的,只有38%是通过音调的高低进行的。因此,他提出了一个著名沟通公式:沟通的总效果=7%的语言+38%的音调+55%的面部表情。所以,父母也一定要善于运用非语言沟通方式与孩子沟通。

让拥抱带给孩子温暖 / 205

给孩子一个善意的微笑 / 207

沉默有时也是必要的 / 209

拍拍孩子的肩膀 / 211

让你的眼神与孩子交流 / 212

抚摸是对孩子无声的爱 / 214

握住孩子的手与他拉近距离 / 216

与孩子一起做游戏 / 218

□ 第1种方式:

※ 正确面对沟通障碍 ※

著名教育家、“知心姐姐”卢勤曾说过,要想真正走进孩子的心灵,就需要靠沟通。良好的沟通能使父母与孩子建立良好的亲子关系,相反,不良的沟通则会破坏这种关系。如果你与孩子的沟通是不顺畅的,那就应该反省、检讨自己和孩子的沟通方式,学会正确面对沟通的障碍。

亲子间存在着代沟

事例1:

曾有这样一对母女:母亲做了一个梦。在梦境中,她在茫茫的人海中寻找着她的女儿,每次都在差一点就要抓到女儿的时候就又被分开了,怎么也抓不住女儿。在梦境中的母亲十分痛苦。

非常巧合的是,女儿也曾经做过一个同样的梦。在梦境中,女儿能够清晰地看到母亲的身影,离得又不太远,但无论女儿怎么拼命大声地呼喊,母亲就是不转过头来看女儿。在梦中的女儿也是非常痛苦。

事例2:

北京曾发生过这样一个案件:父亲因为儿子不听话,没有好好地读书,结果就把儿子活活打死了。原来,父母询问儿子的作业是否已经写完时,儿子没有



讲实话,父亲就把儿子的裤子脱掉,一把把儿子按倒在床上,抄起空心的铁管就猛打儿子的屁股和大腿。一阵猛打,再一阵训斥……一直折腾到第二天凌晨,铁管都打弯了。

凌晨两点多时,家人发现孩子的手脚已经变得冰凉,急忙把他送进了医院,医生虽然经过奋力的抢救,但最终还是没有能够挽回孩子的生命。在法庭上,这位父亲对他多年来持续殴打儿子的事实供认不讳。他这样解释说:“无论我怎样给儿子讲道理,儿子都听不进去。久而久之,就采取了暴力的行为,只有把儿子打一頓,他才能听点话。”

在庭审的现场,这位父亲哭得直不起腰,心中充满了悔恨。

在第一个案例中,两个梦意境相同,表明了这对母女内心的一种真实而又复杂的感受。实际上,不论是母亲还是女儿,都希望能够彼此贴近心灵,但她们的心就是贴近不了。在现实生活中,这对母女之间也有很大的矛盾,母亲认为女儿任性,不懂事;而女儿感觉母亲过于严厉,自己接受不了。母女之间经常因为一点小事而爆发很强烈的冲突。

事实上,这对母女比较生动地表现出代沟的一种情感状态。所谓代沟,就是心理学上说的世代隔阂,指孩子在走向社会的过程中,与父母原有的观点相背离,有了新的见解,从而造成与父母的隔阂。因为年龄不等,生活的圈子就不同,接触的人物、事物各异,所以思想和行为也有一定的差别。如果不加以改善这种差别而让它任意扩大,两代人之间就会立起一堵无形的墙,就会产生沟通障碍,产生误会。

我们相信,第二个案例中的那位父亲也一定是疼爱他的儿子的,但他怎么会活活打死自己的亲生儿子呢?就是因为父母与孩子之间产生了严重的代沟冲突,加之这位父亲暴戾的性格,从而造成了令人惋惜的惨案的发生。

父母与孩子之间,本来不会存在根本性的冲突。但当孩子从十一二岁到十五六岁之间,从情感上开始要慢慢与父母脱离,从一个人的成长过程来说,这是情感获得独立的一个阶段。孩子小的时候,他的生活范围以家庭为主,而接近成年以后则以社会为主,这个阶段就是一个过渡期。

父母也许能够感觉到,孩子小的时候就像个“小尾巴”一样,非常愿意跟在自己的身后,甩都甩不掉。当孩子慢慢长大时,父母想让孩子跟着自己到某个场合的时候,他可能已经不愿意去了,当年的“小尾巴”已经没了踪影。要想让

孩子安全平稳地度过这个时期，一定先要让孩子从父母那里获得情感的独立。

孩子与父母在这个阶段很容易产生代沟，也可以说代沟是客观存在的。但是，因为很多父母不能正视代沟的客观存在，就容易激化与孩子之间的矛盾，产生冲突。

※ 亲子沟通小贴士

今天的社会在飞速地发展，以至于有人这样说，现在每隔四年出生的人之间就有了代沟，因为他们看问题的角度与方式已经不一样了。所以，父母和孩子间存在代沟就成为了一种必然。作为父母，应该注意与孩子间的代沟形成的原因，从而有效消除代沟，让孩子健康快乐地成长。

了解种种代沟现象

事例1：

有一位母亲曾这样诉苦：“我女儿现在读中学，我最后悔的事情就是不该早早地教她学习英语。现在可好了，她学会了双语通话！如果是女生来的电话，她就用汉语说；如果是男生来的电话，她就用英语说，我什么也听不懂。”

孩子在父母的面前用英语同异性同学和朋友交流，说明她不想让母亲知道通话的内容，这也是代沟的一种表现。

事例2：

一名正读初二的男生居然这样想：“把爸爸赶出家门，冻死他，然后我离家出走。”为什么会这样呢？

原来，从小学二年级开始，这个男生每次都会被爸爸“监视”学习。为了让他能够专心地学习，爸爸就把孩子房间里的所有好玩的东西拿走了，还不让他看电视，更不让他出去玩。有一天晚上，他学累了，爸爸妈妈竟然一个人掐他的腰，一个人扭他的耳朵，让他去学习。

结果，男生不仅坚决不听父母说的话，就连父母爱吃的菜他也不吃了，就是

为了“与父母划清界限”!

父母与孩子之间的关系到了这一步,与孩子的良好沟通也就无法进行了。当然,对孩子的正确教育也就无从谈起了!

事例3:

另外一名中学男生说:“我妈妈是个女强人,真是很不容易,她又当爹来又当妈。不过,她总是想知道我的秘密,要么访问我的老师,要么就问我的同学,就好像一个老侦探。有时候,我真想把她揍一顿!”

想把妈妈揍一顿固然是不对的,可难道不信任孩子就对吗?代沟是有天然性的,因为年龄、性格、人生阅历和时代背景的差异,就难免产生代沟。但是,与孩子更多更深的代沟却是因为不科学的家庭教育方法而人为挖掘而成的,比如对孩子的千篇一律的教育、对孩子的捕风捉影的怀疑、大事小事都让孩子听父母的、不懂家庭教育却自以为是孩子的“第一任教师”等。

事例4:

某教授有个13岁的儿子,因为平时忙于工作,教授疏忽了对他的教育。结果,儿子在网上认识了三个女孩并与他们开始网恋。教授发现后,十分气愤。于是,他严厉地制止了儿子的行为,并开始给儿子讲一些与异性交往的方法。这位教授为了了解儿子的心思,以对他加强管理和教育,就偷看儿子的网络聊天记录,看了之后就更加气愤。

从那以后,他对儿子感到失望至极,与儿子之间的关系变得日益紧张。除了强硬地禁止儿子与那几个女孩交往以外,他甚至都不知道应该怎样与儿子交流了。

这位教授父亲本应该在孩子青春期到来之初,就平等地和他探讨与异性交往的方法。可直到儿子与几个女孩开始网恋时,他才采取措施,这是性教育的滞后;偷看儿子的聊天记录,更是观念的滞后;当他不知道应该怎样与儿子说话时,就是交流方法的滞后。可见,父母在知识、观念与教育方法等方面与孩子成长和社会发展同步,才是有效消除代沟的关键。

事例5:

很多父母这样抱怨:一天到晚,也不知道孩子在想什么。跟孩子说话,告诉

他什么事情该做,什么事情不该做时,他一副十分反感的神态,好像在抗议父母啰嗦。还有,孩子整天把自己关在屋里,很少出来与我们聊聊天。真是不知道今天的孩子到底是怎么了,心里到底是怎么想的。于是,一方面是为了了解孩子,另一方面也是担心他心理方面出问题,我们就把他的日记找出来看。

这也说明了社会普遍存在的代沟问题,比较普遍地反映了青春期的孩子与父母交流难,观念和思想等存在一定的隔阂。在孩子看来,父母的认识跟不上他的变化,理解不了他的心思,自然也接受不了父母的教育方法。而在父母看来,确实不知道到底该怎样与孩子沟通,该怎样教育孩子。

※ 亲子沟通小贴士

不可否认,代沟有种种表现。父母与孩子成长的时代不同,自然就会形成不同的爱好、习惯与思维。比起父母,孩子们更喜欢像流行音乐、动漫、网络游戏之类的新事物,而父母们却守着自己的圈子,不理解孩子喜欢的东西,甚至还会不屑一顾。实际上,父母对孩子施以一种基于平等、尊重、理解、信任基础上的真爱,才能与孩子建立和谐的代际关系。

代沟是怎么形成的

心理学家研究发现,孩子在10岁以前的一个年龄段,是非常崇拜父母的,这个年龄段的孩子也很好教育,他认为爸爸妈妈什么都知道,都是大英雄,很伟大。

但是,在10岁到20岁时,就进入了另外一个年龄段,这个时期,孩子在心理上对父母会轻视,会瞧不起父母,而开始崇拜影视明星、体育明星了,认为爸爸妈妈每天都是唠唠叨叨,没有什么大的志向,就知道发牢骚,自己成不了龙凤,反而要求他成龙成凤。

