

HAO YINGGAI
KUA G DAO KAI



好父母 应该跨过 这道坎儿

· 高红艳 / 编著 ·

沟通是亲子教育的基础，有效的沟通方式能增加亲子之间的感情。若能跨过书中的一道道坎儿，相信你就能成为优秀的父母。

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

好父母 应该跨过 这道坎儿

· 高红艳 / 编著 ·

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

好父母应该跨过这道坎儿 /高红艳编著.—哈尔滨:哈
尔滨出版社,2010.2
ISBN 978-7-80753-909-4

I.好… II.高… III.家庭教育 IV.G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第216754号

书 名: 好父母应该跨过这道坎儿

作 者: 高红艳 编著

责任编辑: 邢万军 罗伟

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 上尚装帧设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82-9号 **邮编:** 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市文林印务有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451)87900272 87900273

邮购热线: (0451)87900345 87900299 87900220(传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451)87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 **印张:** 13.75 **字数:** 205千字

版 次: 2010年2月第1版

印 次: 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80753-909-4

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。 **服务热线:** (0451)87900278

写 在 前 面

001

写在前
面

都说“不养儿不知父母恩”，这话只有家有儿女的人才能体会得到。原来虽然也一直在做一些亲子教育方面的工作，但是那时更多的是从职业的角度来看待这其中的种种问题，面对亲子间存在的问题，难免会对家长有些成见，甚至以为很多的家长没把孩子放在心上。直到后来我自己的小宝贝琪琪来到人世，才明白要想成为好父母真不是一件容易的事情。毫不过分地说：“做父母是世间最伟大的事业，也是最难的事业。”这当中的“难”要想讲清楚也不是一件容易的事情，但是有一条是所有的父母都能脱口而出的，那就是父母教育孩子最难的是“沟通”。

沟通是亲子教育的基础，也是很多家长最为头疼的事情。要教育孩子总要知道他们在想些什么才行，但是孩子偏偏不肯告诉你他们的想法。你若问起来他们就支支吾吾、敷衍搪塞，连我们自己都知道他们说的不是心中所想。但是若要追问多半会招来他们的白眼，甚至会甩给你一句“太事儿了”。他们宁肯跟身边的小孩子说、跟陌生人说，甚至一个人揣着心事发呆，也懒得理疼爱他们的父母。

有时候想着种种的委屈，不由得想替普天下的父母抱不平，但是我的职业给了我一种换位思考的可能。工作中也接触过不少的孩子，他们当中有普通的孩子，也有一些非常优秀的孩子，当然也包括一些问题少年。但是这些孩子说起自己的不满来竟然跟家长惊人的相似，就是在家长看来非常乖巧的孩子也对

自己的父母有着不少的抱怨，这似乎成了一个很让人费解的问题。

这个问题也在很长一段时间内困惑着我。等我的孩子慢慢懂事了，自己从一个全职妈妈重新回归社会以后，才逐渐明白这其中的道理。亲子沟通不畅不是做家长的不爱自己的孩子，也不是做儿女的“没良心”，关键是我们的方法出了问题。从家长角度来说，我们习以为常的关心由于方法不恰当，在孩子眼里就变成了“监视”。我们用从父辈那里接受过的方式表达着对孩子的爱，但是却不知道爱也是要讲技巧的。我们的方法出了问题，我们爱的表达就是无效的。方法成了横在我们和孩子之间的一道道坎儿，我们用自以为合理的细节让这些坎儿逐渐变得不可逾越，我们和孩子就这样变成了被阻隔在两边的陌生人。

这本书是写给那些跟我一样有着这样困惑的父母的，把那些存在于我们生活之中的、时时刻刻在影响着我们的孩子的不当方法，作一个比较系统的梳理和归纳，用我们现实当中一些经常可以见到的例子来反映出这些问题。这些例子有我自己的经历，当然更多的还是发生在身边的朋友身上的，也有一些是听到或看到的其他人的。这些例子我尽量不作渲染和夸张，力求展现它原来的样子。它就发生在我们身边，甚至是和我们孩子之间，是我们再熟悉不过的真实生活。

针对具体问题，本书作了具体分析，同时给出了一些自以为有用的建议供广大家长朋友们借鉴和参考。但是每个孩子都是不同的，每个家庭也都各有特色，以下所给出的方法并不能成为绝招和秘籍。关键在于我们的理念，如果我们意识到了，想去改善了，每个人都可能想出更好的办法来。如果我们能够起到抛砖引玉的作用的话，那也足以让人感到欣慰了。最后祝愿我们的家长和孩子能够成功跨过亲子沟通中的这一道道坎儿，真正做到拥有其乐融融的家庭氛围。

最后还要感谢在本书写作过程中给予我很大帮助的孙玉梅、陆卫平、方刚、刘峰、杨道、郝晋芬、侯小芳等各位老师。感谢他们为本书所做的一些章节编写的辅助工作，以及提供的一些翔实的亲子案例。再次表示衷心的感谢。



CONTENTS 目录

写在前面 / 001

亲子沟通心坎儿一：不平等的家庭特权 / 001

亲子沟通心坎儿二：永远忙碌的老爸老妈 / 006

亲子沟通心坎儿三：无处不在的包办 / 011

亲子沟通心坎儿四：老妈的唠叨如滔滔江水 / 015

亲子沟通心坎儿五：那两个“熟悉”的陌生人 / 019

亲子沟通心坎儿六：爱动武力的父母 / 023

亲子沟通心坎儿七：分数决定好坏 / 027

亲子沟通心坎儿八：家长永远不会错 / 031

亲子沟通心坎儿九：爱的无效表达 / 036

亲子沟通心坎儿十：被打断的谈话 / 042

亲子沟通心坎儿十一：从来不肯放手 / 046

亲子沟通心坎儿十二：我是小小男子汉 / 051

亲子沟通心坎儿十三：爸妈的三座大山 / 056

亲子沟通心坎儿十四：拒绝与孩子共同玩耍 / 061

亲子沟通心坎儿十五：家长的喜好 / 065

亲子沟通心坎儿十六：“魔鬼”的标签 / 070

亲子沟通心坎儿十七：沉闷的家庭氛围 / 074

亲子沟通心坎儿十八：出尔反尔的承诺 / 079

亲子沟通心坎儿十九：圈起来养的小孩子 / 083

亲子沟通心坎儿二十：爸妈的“出气筒” / 087

亲子沟通心坎儿二十一：心口不一的老爸老妈 / 091

亲子沟通心坎儿二十二：谁偷走了我的童年 / 095

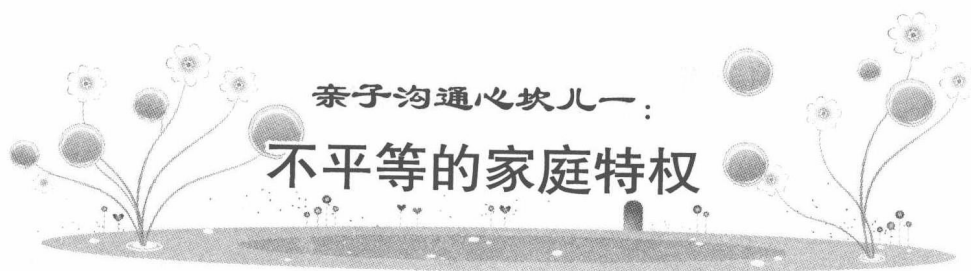
亲子沟通心坎儿二十三：爸爸妈妈爱撒谎 / 100

亲子沟通心坎儿二十四：不要有求必应 / 105



亲子沟通心坎儿二十五：老爸老妈的大嗓门儿 / 109
亲子沟通心坎儿二十六：老爸老妈的“放大镜” / 114
亲子沟通心坎儿二十七：爸妈的嘴就像是“小喇叭” / 118
亲子沟通心坎儿二十八：家里的“神探” / 123
亲子沟通心坎儿二十九：老爸老妈的“木偶戏” / 128
亲子沟通心坎儿三十：喜欢攀比的父母 / 133
亲子沟通心坎儿三十一：爸妈都是“小气鬼” / 139
亲子沟通心坎儿三十二：只有成功没有失败 / 144
亲子沟通心坎儿三十三：漠视孩子的爱 / 149
亲子沟通心坎儿三十四：孩子的“闲话”没必要听 / 153
亲子沟通心坎儿三十五：不要让孩子背上
家长梦想的包袱 / 157

亲子沟通心坎儿三十六：小孩子的“少见多怪” / 162
亲子沟通心坎儿三十七：孩子的零花钱 / 167
亲子沟通心坎儿三十八：乖孩子就要安静点儿 / 172
亲子沟通心坎儿三十九：亲子间的“交易” / 177
亲子沟通心坎儿四十：帮孩子“选择”朋友 / 182
亲子沟通心坎儿四十一：“顶嘴”的孩子不是好孩子 / 187
亲子沟通心坎儿四十二：允许孩子以多元化的方式发泄 / 192
亲子沟通心坎儿四十三：父母的“记过簿” / 197
亲子沟通心坎儿四十四：父母的溺爱 / 201
亲子沟通心坎儿四十五：落井下石的父母 / 206



亲子沟通心坎儿一：

不平等的家庭特权

生活现场

“妈妈，我要吃冰激凌。”小杰刚一进家门就跟妈妈说。

“好吧，我去给你拿，你在这儿吃，妈妈去厨房做饭。”

于是小杰一边吃着冰激凌一边看着电视，不一会儿，一个冰激凌就被他完了。

“妈妈，我想再吃一个。”说着，小杰就向冰箱那边跑去。

正忙着做饭的妈妈手拿锅铲跑过来，指着小杰训斥道：“不许拿，你敢自己开冰箱拿，我就打你的手！”

可是小杰是个性格倔强的孩子，竟然不听话，一面说“我热嘛”，一面真的要去开冰箱。

妈妈急了，上去一把抓住小杰的手，把他拉到客厅的沙发上。

“给我好好地在这儿等着吃饭，不听话就不让你吃饭！”妈妈站在小杰面前大声喊道。

小杰似乎是被妈妈的气势给镇住了，委屈地、静静地坐在了那里……



平等是沟通的基础

.....

002

好父母应该跨过这道坎儿

自己而变得焦虑不安、精神紧张；同时，自我保护的本能又会促使孩子作出“心理防御”，以至于在父母面前不敢也不愿道出真情。

如果家长不改变这种态度，孩子从小在父母过分严厉的斥责声中长大，那么在孩子的眼里，父母就是不可亲近的。等孩子再大一点儿就会与父母产生心理上的“代沟”。由于情绪的强烈对立，所以孩子对父母的要求往往一概拒绝，有时甚至反其道而行之，故意调皮捣蛋与父母对着干。可见，严厉斥责只能更加激化孩子的对立心理。

孩子再小也有自己的思想意识，他能从你的语气中感受到你是在训斥他。

李欣的女儿四岁了，长着一张圆圆的小脸蛋，一双丹凤眼。和所有的母亲一样，自女儿呱呱坠地，李欣几乎把所有的精力放在了女儿身上，同时对她寄托了无数美好的愿望。

随着女儿一天天地长大，孩子的每一点进步都让她欣喜万分。

她知道“骄纵”给孩子带来的危害是十分严重的，所以平时对女儿的管教还是比较严格的。但是，有一件事却让李欣改变了教育的态度。

一天晚上十点多了，感到身体疲惫的李欣真想早些休息，可女儿还在兴致勃勃地玩儿。李欣便哄着她说：“乖，咱们睡觉了。”孩子摇摇头，说还要玩儿玩具。李欣便强行给孩子脱衣服，但是孩子还没有玩儿够，便开始哭闹。李欣有点儿心软了，把玩具拿了出来，心想还是让她再玩儿一会儿吧。

就这样又过了半个小时，李欣再次让女儿睡觉，但女儿却哭闹着还要玩儿。于是，李欣急了，在她的责骂声中孩子的哭声越来越响，李欣恼火了，站在孩子面前说道：“再哭，妈妈就把你扔到外面去，外面有小狗狗。知道吗？”

孩子哭得更委屈了，边哭边说“我要去奶奶那里”。李欣把她按倒在床上，心里犯嘀咕：这么小就有脾气了。这时，孩子一骨碌从床上爬起来，一只小手敲打着李欣的身体，一边哭一边大喊大叫。

孩子的这一举动让李欣深受触动：虽然孩子还小，但她有自己的思想，父母应该给予孩子平等的权利，应学会平等地对待孩子。

每个孩子都希望父母做自己的知心朋友，而不只是长辈，更不希望父母动辄摆出一副长者姿态训人。

父母用命令的口吻告诫孩子，孩子就不容易接受，因为他们感到对你的让步就意味着自己的软弱和不自主。经常听到有些父母高声亮嗓地吼孩子“不要吵，不要乱喊乱叫”，或斥责孩子“父母说话时别插嘴”，在这种情况下，孩子的态度往往也会强硬起来，变得蛮不讲理。

客气地用温和的语调征求孩子的意见，他们会乐意去实现你的愿望。如果你用温柔的口吻说话，表示重视孩子的意见，友好地问“你是怎样想的”或者说“我想和你商量一下，你说怎么办才好”，你就会看到孩子会很关心并认真地考虑你提出的问题。

所以，做父母的要想改变孩子的所谓“不听话”、“对着干”等逆反心理，就必须先让自己摆脱传统的教子观念，不要用居高临下的姿态对待孩子，要以平等、真诚的态度与孩子沟通。只有这样，孩子才愿意与父母交谈。

美国精神病学家威廉·哥德法勃曾经说过：“教育孩子最重要的，是要把孩子当成与自己人格平等的人，给他们以无限的关爱。”无数事实也表明，父母以居高临下的姿态来教育孩子，反而会使孩子产生逆反心理。父母只有转变姿态，像对待朋友那样去关爱孩子，才会让孩子感受到平等。

至少，孩子肯定会认真地听你说话，这一点非常重要。倘若你在说话，而他心不在焉，那么即使你说得再多、道理再正确，又有什么用呢？

只有把孩子放在平等的地位上，父母与孩子之间的沟通和交流才会越来越多、越来越通畅。也只有这样，父母对孩子的教育才会越来越容易，父母同孩子之间的紧张关系才会得以改善，家庭才会越来越和睦。

蹲下来和孩子说话，不仅仅是一种姿势的变化，而是拉近家长和孩子心理距离的行为。同孩子面对面、目光对视着谈话，能让孩子意识到他同大人是平等的，这样孩子才会把你当成朋友，信任你，才乐意与你交谈，告诉你他自己真实的想法。



当孩子和你的想法发生冲突或孩子遇到困难时，父母应该怎么做呢？

1. 蹲下来与孩子谈话

当孩子遇到困难时，家长首先要蹲下来与其说话，这样会使你们谈话的气氛宽松而和谐。让孩子能够感到父母的信任，然后再和孩子一起讨论解决困难的方法，给予他们面对困难的勇气。

当孩子做错事情时，要蹲下来询问事情的来龙去脉，耐心倾听，营造出孩子乐于接受教育的良好心境，从中帮助孩子认真对待自己的问题或缺点，然后告诉他们做人的道理。

2. 与孩子交谈时忌用过激的语言

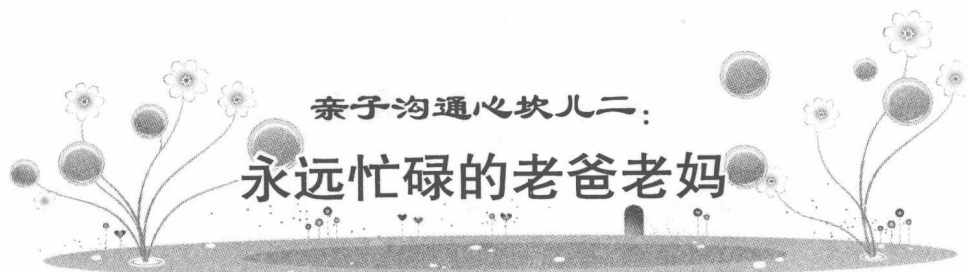
在与孩子交谈时忌用过激的语言，好的意识还得用好的语言来表达才行。父母的感情和孩子的幸福是紧密相连的，没有哪位父母任何时候都沉得住气，保持冷静。越是激动的时候，越有可能把不该说的话说出来。

3. 跟孩子说话不要太啰唆

跟孩子说话不宜啰唆，过于啰唆的语言会使孩子没有耐性，他会感到你在唠叨他。跟孩子交谈时最好就事说事，不要牵扯到其他无关的事情。

4. 说话一定讲究方式

说话时要讲究方式方法，这样才会使家庭关系和谐、融洽。而那种直来直去、不讲究说话方式的语言，即使用意再好，也会得到相反的效果。具体的说话方式，要因人而异。



亲子沟通心坎儿二：

永远忙碌的老爸老妈

生活现场

“爸爸，明天你和妈妈一起陪我去游乐园好吗？”

“萌萌，爸爸公司很忙，没时间。你和妈妈一起去吧！”

“我这周也没时间，你到姥姥家去吧，让姥姥陪你一块儿去。”

听父母这么一说，萌萌先是愣了一会儿，接着撇着嘴大声说：“我不去了！你们都去忙吧！”

爸爸和妈妈相互望了一眼，又同时看了一眼孩子。妈妈说：“萌萌听话，等爸爸妈妈有时间了一定陪你去。妈妈下班回来给你买好吃的，你想吃什么？”

“我不要！你们总是这样说，总是没时间！”

听妈妈这么一劝，萌萌更生气了，说完便头也不回地跑到自己屋里去了。



请多花时间和孩子在一起

相信有很多家长对孩子说过类似的话：“妈妈没时间。”“回来给你买好吃的。”其实孩子在物质上并不匮乏，缺的只是和家长在一起的时间，孩子渴望家长能抽出更多的时间来陪他们。可是，我们总是为生活而忙碌，每天与孩

子在一起的时间很有限。

于是，孩子对我们心生抱怨。就像萌萌所说的一句话：“我不要！你们总是这样说，总是没时间！”当她看到其他的小朋友和父母在一起玩儿时，更是伤心，更是埋怨父母。我们总是在积极地工作、挣钱，为了能给孩子更好的生活和学习环境，往往忽视了和孩子在一起的时间。

其实，孩子更需要的是父母的关爱、亲情的慰藉。孩子渴望父母每天能抽出时间来陪他们一起玩，哪怕每天只有一个小时的时间，他们也会感到满足。让我们听听孩子的心声吧。

街上的路灯已经亮了很久，东东趴在窗台上目不转睛地望着外面。他在等爸爸回来。今天是星期天，爸爸依然加班。

不一会儿，东东听见开门声，他迅速地跑到门口，只见爸爸满脸疲惫地站在门口，手提着他上班时经常拿的那个公文包。爸爸一进门，东东便问：“爸爸，你一个小时的工资是多少？”

“20元。”爸爸有点儿不高兴地说。

“那你借我10元吧。”东东说。

爸爸很气愤地说：“我工作这么辛苦，你这小子肯定拿我的钱去买玩具车。快回房间睡觉去！”

待冷静下来，爸爸感到刚才对孩子说的话有些不妥。他走进东东的房间，这时东东正坐在床边想着心事。

“你不是要钱吗？给你。”爸爸说。

东东一听很高兴。他接过爸爸手中的钱，又从床底下拿了一些钱。爸爸看到很生气地说：“儿子，为什么你有钱还要爸爸给你？”

东东冷静地说：“我这里的钱还不够，现在够了，整整20元了。”

爸爸听着很是疑惑。东东又说：“爸爸，我要用这20元买下你的一个小时时间，让你陪我玩。”

爸爸这时才明白孩子的用意，他的心里有一种说不出的滋味。

这位家长与很多家长一样，特别是父亲，几乎把所有的时间都花在了工作上，没有时间去陪孩子。但是，这样会给孩子的心灵造成爱的空缺。我们的爱

是孩子成长过程中不可缺少的动力。孩子特别需要我们的爱，需要我们留出一点儿时间给他们。他们对我们的要求并不高，只是希望我们可以多陪陪他们，而这些我们是能够做到的。

我们可以试着去做一下，每天为孩子腾出一点儿时间，陪孩子做他们想做的事情。不要等到有一天我们想好好关心孩子的时候，却发现竟然无法与他们进行沟通了，那时我们对孩子来说已经变得无足轻重了。因此，作为父母，应当多陪陪孩子，陪他们做自己喜欢的事情。发生在我与孩子之间的故事能很好地说明这一点。

我和我的先生以前也是和大多数家长一样，天天忙着自己的事情，并没有注意到要腾出时间多陪孩子。自从经历了一件事情后，让我们两个人都感到了对孩子的内疚。

在琪琪六岁的时候，一天，我看书正看到精彩处，住宅楼突然停电了，正在上网的先生更是怨声连连，唯独5岁的女儿高兴得手舞足蹈：“噢！停电喽！太好了，停电喽！”

我拉过女儿问：“停电了有什么好高兴的？”

女儿勾住我的脖子得意地说：“一停电妈妈就不看书了，爸爸也不上网了，你们都可以陪我玩了！”

我一把搂住女儿，心里陡生一阵阵深深的愧疚……

她虽然不缺吃不缺喝不缺玩，但在没有玩伴的时候，女儿其实是寂寞的。难怪我们大人干活时，她总是在旁边蹭来蹭去的，往往在遭到一顿训斥后才灰溜溜地走开。

过去，女儿表现好时，我们总是奖给她一个玩具或者一包点心，忙得不可开交时甚至会奖给她几元钱。“停电事件”发生后，我和先生一致决定，把给女儿的奖品由过去的实物改成我们的时间，在她表现好的时候陪她一起做一个游戏或者给她讲一个故事。

在我们的鼓励下，女儿的上进热情空前高涨。幼儿园的老师表扬她吃饭吃得香、睡觉睡得香，热心帮助小朋友，还积极举手发言。我们在跟她做游戏、讲故事的同时也真正走进了她的内心世界，她是那么渴望与我们交流，那么渴

望了解这个斑斓多姿的世界！在游戏和故事中，女儿也更深刻地理解了美与丑、善与恶，而她在举手投足间所透出的那种小孩子特有的纯洁与率真，也在无形中使我们做父母的深受感染。

其实，钱可以慢慢来挣，而孩子的成长时光却是一去不复返的。在孩子的成长过程中，每一个脚步都是不可能重复的，许多事情一旦错过就不可挽回了。孩子的心纯洁得如一张白纸，要在这张白纸上画出最美丽、最灿烂的图画，起最主要作用的莫过于父母了。父母的爱能够让孩子绘制出五彩缤纷的图画，使孩子的童年时光丰富多彩，让孩子在爱的环境中更快乐、更健康地成长。

教子



箴言

每一位家长都想做一位合格的父亲或母亲，希望自己在孩子心目中的形象是可亲的；孩子有困难时，想到的倾诉对象是自己；能与孩子有很好的沟通。而这些关键还是由我们自己在平时生活中与孩子相处的时间所决定的。

其实，在生活中我们是有很多时间可以和孩子交流的。在这里为家长们提出几条建议：

1. 充分利用上街买菜的时间

上街买菜时，如果可以的话，就带上孩子一起去。在买菜的过程中既可以买孩子想吃的东西，又可以一边走一边与孩子交谈，问一下孩子在学校时的趣事。这样既使孩子感受到了家长对他生活的关心，又增进了家长和孩子之间的情感交流。

2. 利用洗衣服的时间

如果是大一点儿的孩子，可以让他帮你洗衣服，孩子与我们同做一件事

情，既可以锻炼孩子的生活自理能力，又增加了一个与孩子交流的机会。

3. 利用打扫卫生的时间

与孩子共同劳动，也是件快乐的事情。在劳动的过程中我们可以教孩子如何做到最好，这样不仅给孩子提供了向我们学习的机会，还会促进家庭成员的交流，增进家庭的和睦。

当然，如果你星期天有时间陪孩子去玩儿，那样更好。

父母与孩子相处时间多，孩子就会得到一种安全感，他的心理、情绪、行为也会比较稳定和正常，对于低年龄段的孩子来说，效果更加明显。另外，父母和孩子在一起时，应该非常投入地沉浸在孩子的世界里。