



这样说孩子才会听 这样听孩子才会说

与孩子这样沟通最有效

开始吧!

让孩子做最

进入孩子的内心世界，才能真正走进孩子的心灵。

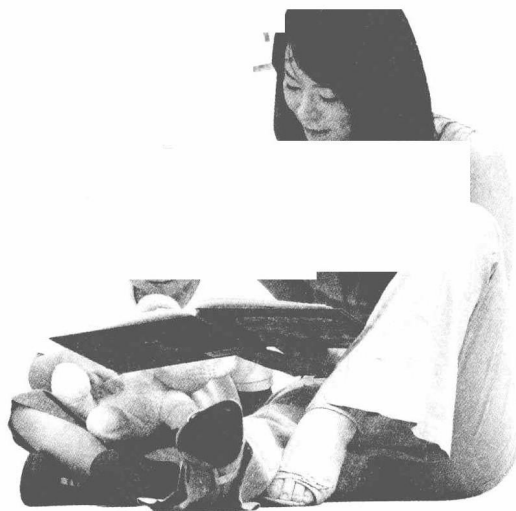
Children

恰当的沟通方式容易被孩子接受，可以增强孩子的信心。父母只有从孩子的角度来思考，用孩子喜欢的方式来交流，放下父母的架子，才能真正走进孩子的心灵。



与孩子这样 沟通最有效

赵 宁◎编著



 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子这样沟通最有效/赵宁编著. —北京: 新世界出版社,
2010. 3

ISBN 978-7-5104-0853-3

I. ①与… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 039179 号

与孩子这样沟通最有效

策划: 梁小玲

作者: 赵 宁

责任编辑: 梁小玲

封面设计: 创品牌

出版发行: 新世界出版社

社址: 北京市西城区百万庄大街 24 号 (100037)

总编室: +86 10 6899 5424 6832 6679 (传真)

发行部: +86 10 6899 5968 6899 8733 (传真)

网址: <http://www.nwp.cn> (中文)

<http://www.newworld—press.com> (英文)

版权部电话: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印刷: 九州财鑫印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 787×1092 1/16

字数: 300 千字 印张: 20

版次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0853-3

定价: 39.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



前言 FOREWORD

前

言

现在的许多父母都有这样的困惑，为孩子操碎了心，可是孩子就是不听家长的话。如果说父母也是一种职业的话，那它应是世界上最难的职业。因为它没有岗前培训，没有岗中培训，既不能辞职，也不能退休。做妈妈的凭什么教育孩子？凭经验吗？哪来的经验？有一天我们的孩子得了重病放到了手术台上，妈妈对孩子说：“我是世界上最爱你的人，我会付出全身心的努力把这台手术做好，但是我不是专业人士。”这多可怕！实际上很多家长每天都在做这种可怕的事情。

身为父母，最大的乐趣莫过于看着孩子快乐地成长，在孩子的成长过程中与孩子分享点点滴滴的快乐，成为孩子无话不谈的好朋友。

遗憾的是，这种父母真的很少。对工作忙碌的父母来说，与孩子相处是一件非常奢侈的事情。大部分的父母只在晚上回家后才能与孩子相处，有些父母甚至连晚上的时间都无法与孩子相处。

因此，许多父母都有这种感觉，当自己“屈尊”主动与孩子沟通的时候，孩子往往不领情，这些父母往往备感挫折。那么，问题到底出在哪里呢？

实际上，每个孩子都希望与父母交流和沟通，只有当他感觉到父母不理解自己、不尊重自己时，才会关闭自己的心灵，不愿意与父母沟通。

可以说，孩子希望交流、希望沟通的本能是与生俱来的。日本教育家井深大说过，婴儿渴望交流，但是如果大人没有反应，婴儿就会



放弃自己所作的努力。于是，婴儿的这方面能力就得不到发展。而且其他方面的能力也一样，只有经过实际的应用，它们才能得到磨炼与提高。

孩子之所以不愿意与父母沟通，问题可能有以下两个方面：

1. 孩子有心理防御机制

许多父母认为，孩子怎么会防着父母呢？我们做的一切都是为了孩子好呀！其实正是父母“为孩子好”的心理才导致出现无意识伤害孩子的现象。比如，有些父母包办孩子的所有事情，目的就是让孩子安心读书，但是，孩子却喜欢多样化的生活。一位高中生在日记中写道：“他们对我的生活照顾得无微不至，什么也不让我干，但是我真正想要的、想干的，他们并不了解，也不感兴趣，他们只是希望我好，好念书，除了念书什么也不让做。”

丰子恺说过：“我以为世间人与人之间的关系，最自然、最合理的莫过于朋友。君臣、父子、兄弟、夫妻之情，在十分自然合理的时候都不外乎是一种旷久的友谊。”

每个孩子都有独立的思想和意识，如果父母不尊重孩子，总是以“我为你好”的思想来压制孩子，孩子就会受到伤害，于是，他们会建立心理防御机制，防止父母再次伤害自己。这样，冷漠、无视、叛逆等自我保护的方式就出现了，沟通也随之停止。

2. 没有共同语言

许多父母只知道要求孩子好好学习，每天与孩子交流的话题也仅限于孩子的学习，忽视孩子的情感等需求。

同时，许多父母习惯于按部就班的生活，缺乏学习新鲜事物的意识，许多孩子们非常感兴趣的事物，父母们都不太了解。在某些方面，孩子在成长，父母却落后了：对新的语汇、新的兴趣、新的焦点话题、孩子谈话的兴奋点，父母都很茫然，却仍然每天絮絮叨叨，这必然导致父母与子女无话可谈。这样，在孩子眼里，父母成了“老古董”，于是，沟通也变得比较困难。



早在一百多年前，马克思就曾指出：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”作为天生的教育家，父母必须运用各种方式来教育孩子，而沟通正是教育孩子的最主要方式。

做父母的需要不断地学习，尤其要学习与孩子沟通的艺术和技巧。沟通的品质决定亲子关系的品质，只有把沟通这门功课做好了，才能与孩子建立良好的亲子关系。

“知心姐姐”卢勤说过，要想走进孩子的心灵，就要靠沟通。良好的沟通能使我们在家庭中建立良好的人际关系，反之，不良的沟通则会破坏这种关系。

可见，父母们应该反省、检讨一下自己与孩子的沟通方式，努力营造一种积极的沟通方式。

编 者



目录 CONTENTS

目

录

第一章 子女沟通，教育不是教训

和孩子建立良好的沟通是家长在教育过程中面临的主要问题。沟通是一门科学，更是一门艺术。只有掌握一定的方法和技巧，才能取得较好的效果，切忌简单化和生硬的态度将教训当成教育。有效的教育，是建立在充分尊重孩子，与孩子相互沟通，获得孩子的认同和合作的基础上的。采取强制、管束等方式教育孩子，其效果是肯定不佳的，也是和时代的主体教育精神相违背的。

1

批评之前，请先克制冲动	/ 3
适得其反，皮鞭法不可行	/ 7
不必训斥，说说你的建议	/ 11
提供选择，给他转换余地	/ 15
屡教不改，可以这样应对	/ 19
疏导为上，化解心中怨气	/ 24

第二章 晓之以理，帮助孩子进步

时代在变，观念也在更新，家长教育孩子的方法也必须跟着变通。棍棒教育已经是落后时代的产物，如今的父母应该懂得：以平等的态度对待孩子，反而更能培养孩子独立而理性的人格；以激励、赏识和引导的方法教育孩子，反而更能教育出成功的孩子。我们要晓之以理，动之以情，让他们心悦诚服。



言传身教，做孩子的榜样	/ 31
名人案例，让他心悦诚服	/ 35
晓之以理，为何不该这样	/ 38
对比教育，让他自己选择	/ 41
积极提倡，这么做才最好	/ 44
温和否定，别一巴掌拍死	/ 48

第三章 言不逆耳，良药也要甜口

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。”这句话我信了许多年，记得早在中学一年级时，在日记本中就记下了这句话。可是后来我发现，在与人交往中直来直去，本着忠言逆耳利于行的态度，经常得罪人，觉得挺委屈的，好心不得好报。别人说我是刀子嘴豆腐心，自己还当优点。后来，发现苦药片用糖衣包上，变成了糖衣药片，好咽多了——原来良药可以不苦口。

不仅良药可以不苦口，忠言也可以不逆耳，而且更利于行。人的心理容易接受肯定、赞美、欣赏的信息，排斥否定、批评、讽刺、挖苦的信号。现代亲子教育需要思考：良药如何不苦口？忠言如何不逆耳？

先不要急着批评	/ 55
让批评穿上糖衣	/ 59
先说 yes 再说 no	/ 63
否定要委婉一些	/ 67
掌握说话的分寸	/ 71
包装语言再开口	/ 75

第四章 以德服人，指导不是指教

很少有父母天生就会教孩子，也很少有父母能自然而然地成



为育儿高手。要想做一个成功的父母，就需要不断地充实新知识。要教育孩子，首先要自身有一个良好的品德，这样才能让孩子信服。教导孩子的时候要冷静平和，不能冲动，否则后果不堪设想。当孩子没有按照您的要求去做，要懂得理解孩子，不要急于纠正；当您被孩子气得火冒三丈的时候，要控制自己的情绪，不要打骂孩子。总之，父母不要用自己的权威来恐吓孩子，要做到以德服人。

控制纠正孩子的冲动	/ 81
咄咄逼人架势要不得	/ 85
大道理也经不起唠叨	/ 88
循循善诱代替下命令	/ 92
做好孩子第一任老师	/ 96
以过来人身份提建议	/ 100

第五章 给予鼓励，给孩子打打气

教育家陈鹤琴认为，孩子们都有一个共同的心理特征，那就是喜欢称赞、鼓励、赞许，不喜欢被禁止、阻抑或批评。因此，陈鹤琴主张给孩子积极的鼓励。他曾经说：“无论什么人，受激励而改过，是很容易的，受责骂而改过，是不太容易的。而小孩尤其喜欢听好话，而不喜欢听恶言。”

伟大的科学家爱因斯坦也曾说过：“最重要的教育方法就是鼓励孩子去实际行动。”每当孩子做完一件事情，他总会迫切地让父母来看看，希望获得父母的赞赏。如果父母没有注意到孩子的需要，忽视对孩子精神的鼓励，孩子就会很失落。在一次次的失落中，孩子就会认为自己得不到父母的爱，从而会走向消极的一面。

可见，对于孩子的教育，父母首先要以爱心和热情去努力培养他各方面的能力，要鼓励和赏识他，这样才能促使孩子进步。



- 帮助孩子走出过去的阴影 / 107
- 告诉他“你就是最棒的” / 111
- 让孩子发现自己的闪光点 / 114
- 下次如果这样就更好 / 118
- 激他一将，发挥无穷潜力 / 122
- 跟孩子一起做做错误总结 / 126

第六章 表达期望，也要注意分寸

家长中普遍存在这样一种现象：对孩子期望太高。殊不知，父母轻率的幻想常常使孩子背上沉重的包袱。不顾孩子身心发展特点的强灌硬塞，不得要领的智力启蒙，品德教育的普遍忽视，致使孩子上学后活动能力很差，组织纪律性涣散，厌恶体力劳动，既娇又骄，有的还酿成悲剧。心理学的研究表明：不切实际的期望水平会引起回避和退缩反应。家长对孩子的最佳期望应呈马鞍形，抱中等程度的期望。过高，孩子压力太大，结果往往适得其反；过低，不能激发孩子的成就动机，很难建立学习信心。

- 望子成龙的期望不可过度 / 131
- 给孩子动力，而不是压力 / 135
- 别跟邻居家的小孩比长短 / 139
- 尊重孩子的选择以及兴趣 / 143
- 上辈人，与孩子划清界限 / 147
- 让孩子发自内心地树立理想 / 150

第七章 尊重孩子，进行平等交流

要教育孩子，首先要尊重孩子。因为受到别人尊重的孩子才会去尊重别人。与成年人一样，孩子也有他们的权利，也有受到别人尊重的权利，而这种权利不应因为他们还不能独立和弱小就



被轻视或取消。一个从小被别人尊重的孩子，长大后才会去尊重别人，才会理解尊重的真正内涵是什么。这种金子一般的品质，会帮助他走向成功之路。

孩子最初的受人尊重的感觉是从父母那里得到的，尊重别人的意识也是在日常生活中经过多次的训练、教育，不断地强化而逐渐建立起来的。现在有些年轻父母由于自身受过良好的教育，对孩子的成长需求认识得比较到位，在日常生活中能尊重孩子。但也有相当一部分家长虽说也知道一些尊重孩子的道理，但在实际生活中却做不到。在他们眼里，孩子是自己的私有财产，子女必须一切听从大人的安排。这样的父母往往把孩子置于完全依附家长自己的位置上，没有把他们当成一个独立的个体来对待。一旦孩子的行为与他们的意志相左，或达不到他们的期望与要求，斥骂、棍棒随之而下。对不少家长而言，学会尊重孩子不是一件容易的事，因为它不是一朝一夕想学就成，它应建立在正确的认识基础上，花费百倍心思，万般工夫，真正发自内心的自觉行为。

居高临下，孩子只会战战兢兢	/ 155
沉默不是金，有隔膜更要沟通	/ 158
不唱独角戏，给孩子张口机会	/ 162
交流时，做个经验丰富的长辈	/ 165
给出建议，让孩子自己作决定	/ 169
与孩子平等交流，避免“堵车”	/ 173

第八章 适当赞美，肯定他的优点

人们都希望别人会发现自己的优点并认同自己，同样孩子也希望得到别人的赞美与肯定。适当的赞美与肯定，可以抹掉孩子心灵上的阴影、缓解孩子身上的压力，点燃孩子心中理想的火花。适当的赞美与鼓励会激发他们的积极性，即使是一个平庸的孩子，在赞美的雨露中也会变得鲜活起来。肯定孩子的优点，创设机会，给他们展示自己的舞台，发自内心地赞扬他们，将会改变孩子的



一生。

你是独一无二的	/ 179
美丽来自心灵	/ 182
赞美也是给予爱	/ 186
这一次你进步了	/ 190
帮助他克服自卑	/ 194
发掘心灵的钻石	/ 198

第九章 语言温暖像老朋友一样

如果你问你的孩子：“你最喜欢你家长的什么地方？”他们也许会说：“风趣甚至疯狂、没架子，就像我的朋友，让我许多话都愿意和他们说。”

在每个人心里，我们的孩子也许是永远长不大的，但是很多孩子在15岁或更早的时候就愿意把自己当做大人来考虑，这时家长完全可以用成人的谈话方式和孩子讨论问题，而不再是完全的“家长”作风。比如，理想、学习动力、玩耍、事业心、为人处世、爱情、交友、处理家庭问题。作为家长要懂得尊重孩子，与孩子平等相处，努力为孩子营造一个温馨的家庭氛围，让孩子在家里学会做事、学会做人。

不揭短，别让他感到尴尬	/ 205
让孩子敢于跟你说出实话	/ 209
拍拍肩膀，给予孩子力量	/ 212
一笑了之消除孩子的尴尬	/ 215
温和随意的聊天更有效果	/ 218
给孩子提供一个温暖港湾	/ 222



第十章 及时倾听，了解孩子心声

随着现代社会的生活步伐提速、竞争压力加大，爸爸妈妈常常由于工作忙碌，而无法留给孩子充足的时间，陪着孩子一起成长。中国台湾心理学家游干桂认为，现代爸爸妈妈不应该只是努力为孩子创造一个良好的物质环境，反而应该抽出更多时间，去了解孩子的性格、兴趣，让自己和孩子的心灵更为亲近。

其实在成长的过程中，孩子最想要见的、最想说话的人便是爸爸妈妈，游干桂表示，每天不论是2小时、1小时，甚至是30分钟都好，爸爸妈妈都应该学习当孩子的听众，倾听孩子心中的想法，如此一来，便能真正看到孩子的优缺点，然后再针对其缺点加以改进，而对其优点则予以鼓励，以求进一步启发他们的多元智能。

全神贯注地倾听	/ 229
要及时给出回馈	/ 233
认同孩子的感受	/ 237
让孩子把话说完	/ 241
别插嘴刨根问底	/ 245
做孩子信赖的人	/ 249

第十一章 别摆架子，创造共鸣氛围

孩子成人前，在情感上还是以父母为依靠的，父母的阅历、经验对孩子的成长很有帮助。一个融洽和睦的家庭是孩子健康成长的必要条件。所以各位家长，在孩子面前还是蹲下身子平等交流吧——特别是当孩子跟你们说心里话时，在自己朝夕相处的孩子面前还是少些“架子”，这样来得更亲切实用些。放下家长的“架子”，多从孩子的角度出发，尝试用他们的思想理解他们，让他们把你看作朋友，这样，他们才会相信你，沟通也就容易得多了。



参与孩子组织的活动	/ 255
跟孩子一起做游戏	/ 259
你的事也可请教孩子	/ 263
给孩子应有的自由权	/ 267
肯定孩子获得的成功	/ 271
创造阳光雨露的氛围	/ 275

第十二章 循循善诱指引孩子成功

望子成龙是每一个家长的良好愿望，严格要求孩子，希望孩子德、智、体全面发展，是做父母的应该具备的态度。两千多年前的教育家孔子说过：“子不教，父之过。”但是，对孩子负责任的家长也不能走极端，不能因为希望孩子成才就可以对孩子采取“打骂教育”。“棍棒底下出好人”是一些家长信奉的“传家宝”，但这种教育手法实在是不妥。想想看，哪个家长不心疼孩子？问问那些喜欢骂孩子、打孩子的家长，哪个骂完、打完后不痛心？所谓“打是亲、骂是爱”只不过是事后无可奈何的自我安慰罢了。

古今中外无数的事实证明，“打骂教育”是行不通的。教育孩子正确的方法应该是因材施教、循循善诱、循序渐进。

全面正确评价孩子	/ 281
帮助孩子树立理想	/ 285
让他渐渐学会独立	/ 289
发现孩子爱好特长	/ 293
帮助孩子解决问题	/ 297
站在背后加油鼓掌	/ 301

第一章

子女沟通，教育不是教训



和孩子建立良好的沟通是家长在教育过程中面临的主要问题。沟通是一门科学，更是一门艺术。只有掌握一定的方法和技巧，才能取得较好的效果，切忌简单化和生硬的态度将教训当成教育。有效的教育，是建立在充分尊重孩子，与孩子相互沟通，获得孩子的认同和合作的基础上的。采取强制、管束等方式教育孩子，其效果是肯定不佳的，也是和时代的主体教育精神相违背的。



批评之前，请先克制冲动



有时，孩子犯的错误一时让家长接受不了，极为震怒，这时，家长最好是过一会儿再批评孩子。因为家长震怒时比较冲动，措辞一般比较激烈，很难做到冷静地选择合适的方式批评孩子，容易使孩子产生对立情绪。孩子一旦犟起来，不但接受不了意见，还可能产生离家出走等过激行为，结果只能是把事情弄得更糟。

做家长的经常会有一些错误做法，比较常见的有：

1. 任凭自己的情绪，对孩子发火

妈妈看到孩子在厨房玩碗筷时，如果自己心情不错，就会很随和地提醒孩子注意安全，但在她很忙的时候，她就大声朝孩子嚷嚷：“赶紧放下！知不知道这样很危险，会打碎的！”几乎所有的妈妈都会有对孩子发脾气的时候，这样也最容易伤害孩子幼小的心灵。一个好妈妈在面对孩子的时候，首先应该是心情舒畅的。如果是对孩子危险的事情，要严肃地、明确地告诉孩子。

2. 不问缘由、不分青红皂白的批评

儿子爬上椅子去拿高处的剪刀，妈妈马上对儿子说：“快给我下来，你在干什么？”然后，一边责备孩子，一边把他拉到门外，“砰——”的一声关上了门。

妈妈应该为孩子准备一把他专用的安全剪刀，鼓励孩子学习使用安全剪刀的方法，只要孩子在摆弄剪刀的时候，妈妈在一边看着，孩子就不会