

张振鹏 编著



与孩子有效沟通的 100个好方法



金盾出版社



与孩子有效沟通的 100个 好方法



张振鹏 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书立足国内家庭教育的现状,紧紧围绕怎样实现亲子间有效沟通的问题,从亲子间如何营造沟通氛围,如何平等交流,如何提高沟通艺术等方面作了详细、系统的阐述,提出了解决问题的若干具体方法。这些方法简明直观,切实可行,极具操作性。本书是一部专为寻觅亲子沟通良方的广大父母们准备的实用宝典。

图书在版编目(CIP)数据

与孩子有效沟通的100个好方法/张振鹏编著.--北京:金盾出版社,2010.8
ISBN 978-7-5082-6431-8

I. ①与… II. ①张… III. ①家庭教育—方法 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第095340号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:17.5 字数:273千字

2010年8月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:30.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言 qianyan

从孕育之初到呱呱坠地，从牙牙学语到进入学校……孩子一天天长大。他每一步的成长都倾注了父母辛劳的汗水，都有父母浓浓的爱在其中。爱孩子，要尊重地爱，也要宽容地爱，要避免对孩子的伤害。

恰到好处地处理亲子关系，和孩子进行良好的沟通是个大学问。比如，面对犯了错误的孩子，是讲究方法、循循善诱，还是口出恶言、粗暴简单地解决问题？父母采取何种态度，决定了孩子的人生走向，是走向快乐和幸福还是走向偏执与毁灭？一句善解人意的话，可以温暖孩子的心，让他走向积极的人生；一句不负责任的辱骂，则可能使孩子走向不归路。

对孩子说什么话，与孩子做怎样的沟通，是家庭教育中的关键环节。面对孩子，很多父母还不会“说话”，或不知道该说什么话，或以家长自居，经常斥责孩子，对孩子大呼小叫，等等，这表明父母还不能与孩子有效沟通。

据有关机构统计，目前有90%的家庭存在父母与孩子沟通的问题，而这些问题又衍生出了许多社会问题，甚至导致一些孩子由于父母疏于管教而失足，父母也由于和孩子无法交流而造成了终生的遗憾。所以，父母要尽到自己的职责，尽量多抽些时间与孩子聊聊天、说说话，并以人生智慧来指引孩子。

有人说，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。亲子沟通是每位父母必须掌握的一门艺术，运用得好就会大大促进孩子的成长，甚至会决定孩子的命运；运用得不好，就会给孩子的成长带来负面影响，甚至会让父母终生遗憾。可见，亲子沟通有效与否决定着家庭教育的成败。

只有沟通，父母与孩子才会彼此理解；只有沟通，亲子关系才会和谐、融洽。有效的沟通，就是架在父母与孩子间的一座心灵之桥，通过这座桥，父母与孩子彼此了解，相互尊重。但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，这些情形的发生与亲子间缺乏真诚顺畅的沟通有关。试想，作为父母，如果连孩子的心理需求是什么、心里在想什么都不清楚，又怎么去引导、帮助和教育孩子呢？

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、呵斥、指责、责骂的方式沟通。其实，语言也会伤人，父母尖刻的奚落、讽刺和挖苦带给孩子的伤害甚至会大于体罚的伤害。长此以往，孩子就会封闭心灵，拒绝与父母沟通，就会漠视甚至仇视父母。

作为父母，一定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，适应这种变化。只有这样，才能给孩子充分的尊重和理解，让孩子在亲情的温暖下健康成长。

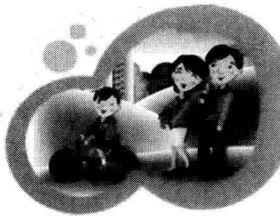
为了让广大父母更好地与孩子有效沟通，我们特别编写了这本《与孩子有效沟通的100个好方法》，全书分八章：走进孩子的内心世界、学会真正尊重孩子、正确树立自己的威信、平等交流有利于沟通、掌握一点沟通艺术、善于鼓励孩子、营造良好的沟通氛围、运用非语言沟通法，共100个好方法，这些方法将会有效促进亲子间的沟通。

每个方法均以“名家之言”作点睛之笔，接着用“经典事例”作导引，并对事例进行解析和“智慧点拨”，让父母能更进一步认识方法的重要性。同时，每个方法后面都有一个“参考建议”板块，用通俗的语言为父母提供落实的具体建议，这些建议非常直观、切实可行、极具操作性，会让父母的教育素质得到提高，培养起孩子来也会得心应手。在每个方法的最后，还有“金玉良言”，能让父母感受到每个方法所蕴涵的不朽智慧。

《与孩子有效沟通的100个好方法》立足国内家庭教育的实际情况，紧紧围绕实现亲子间有效沟通的问题展开，引用了大量可供借鉴的生活中的真实事例，从亲子间如何营造沟通氛围、如何平等交流等不同角度作了详细、系统的阐述。书中提供的沟通方法足以让广大父母领悟到与孩子有效沟通的智慧，掌握有效沟通的技巧，让亲子沟通变得得心应手，从而及时帮助孩子解决出现的诸多问题，让孩子感受到父母对他的关爱，进而让他获得进取成长的力量，茁壮快乐地成长。

《与孩子有效沟通的100个好方法》是与为人父母者的真诚分享，简单直观、实用性强，力求对亲子沟通有实际指导价值，是专为寻觅亲子沟通良方的广大父母们打造的一部难得的实用宝典。本书语言朴实，娓娓道来，亲和力强。相信每位父母都能从中得到启发，从而实现与孩子的有效沟通。衷心希望每位阅读本书的父母都能把握亲子沟通的每种方法，把孩子培养成有用之材！

本书的策划与编写得到了很多老师的帮助与支持，他们是：周扬、张淑涵、翟晓敏、齐梦珠、周雅君、雒真真、梅梅等，在此向他们表示衷心感谢。



目 录

第一章 走进孩子的内心世界

孩子与父母的眼中看到的是两个不同的世界,孩子需要父母了解,父母也需要了解孩子。然而,遗憾的是,很多父母却并不了解自己的孩子。孩子的心灵就好像一本书,父母需要用心去体会才能读懂。不得不承认,孩子的内心世界是复杂的、敏感的。所以,父母不应把焦点都放在孩子的学习上,更多的是关心孩子的日常生活及心理状况,真正地走进他的心灵世界;还应该给予孩子足够的关注和理解,努力探索孩子的内心世界,找到不同的方法引导孩子,以便能够让他更加健康地成长。这样,亲子关系就会越来越好。

1. 正确面对亲子间的代沟 (2)
2. 了解沟通的障碍在哪里 (4)
3. 知道孩子的心理需求 (7)
4. 找回自己失去的那颗童心 (9)
5. 让孩子自由地表达想法 (12)
6. 引导孩子说出心里话 (14)
7. 要有主动倾听孩子意见的意识 (17)
8. 善于听出孩子的“潜台词” (19)
9. 倾听时要耐心、不中断 (22)
10. 再忙也要经常倾听孩子的意见 (24)
11. 正确对待“叛逆”的孩子 (27)
12. 多抽点时间陪陪孩子 (29)

第二章 学会真正尊重孩子

父母如果想与孩子顺畅地沟通,就一定要学会尊重孩子。而尊重



孩子的前提,就是要认识到孩子也是独立的人,也有自己的尊严,而且他的尊严与成人的一样,是不允许他人践踏的。父母只有真正关心孩子的尊严感,才能使孩子通过学习而受到教育。家庭教育的核心之一,就是让孩子始终体验到自己的尊严感。只有尊重孩子,孩子才能学会尊重他人。其实,人都有一个特点,那就是你说的事情能让我内心满足,我就会愿意听你的,否则为什么要听呢?孩子如果感觉到父母在尊重他,他就乐于听父母的话;相反,如果他感觉不到父母的尊重,他就会很反感,当然也不会把父母的话听进耳朵里去。

13. 维护孩子的人格尊严 (34)
14. 尊重孩子的朋友 (36)
15. 尊重孩子的个人兴趣 (39)
16. 尊重孩子的追求和理想 (41)
17. 尊重孩子的隐私和秘密 (44)
18. 尊重孩子的意愿和想法 (46)
19. 尊重孩子的各种权利 (49)
20. 征求并尊重孩子的意见 (51)
21. 给孩子自主选择的机会 (54)
22. 不要给孩子贴上“笨”标签 (57)
23. 不拿孩子与别的孩子比 (59)
24. 满足孩子的合理要求 (62)
25. 不在别人面前批评孩子 (64)
26. 不说讽刺孩子的话 (66)
27. 不说对孩子要求过高的话 (69)
28. 不说让孩子自卑的话 (71)
29. 不说抱怨孩子的话 (74)
30. 不说威胁孩子的话 (76)

第三章 正确树立自己的威信

很多父母常常抱怨孩子不听话,但实际上,他们常用自己的行动来抵消自己的言语效果,让孩子认为父母是说一套、做一套,不必对父母的话认真。孩子希望父母以身作则,言行一致。如果每位父母都能这样,那么,孩子的成长就会受到良好的影响。只有父母做得好,才能给孩子树立榜样,才能树立起威信,才能与孩子沟通好,才能教育好孩



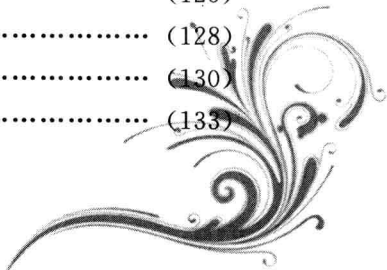
子。实际上,最好的家庭教育是“不教之教”,要求孩子做到的父母自己首先要做到。榜样的力量是无穷的,对孩子来说,父母的行为往往会比说教更有说服力,也更容易让孩子接受。

- 31. 对孩子的承诺要兑现 (80)
- 32. 认真对待孩子提出的问题 (82)
- 33. 有时需要向孩子学习 (84)
- 34. 要学会对孩子说“不” (87)
- 35. 允许孩子指正父母的错误 (90)
- 36. 不当着孩子的面说别人不好 (93)
- 37. 不用“权威”的口吻指责孩子 (95)
- 38. 在孩子面前父母不互相“拆台” (98)
- 39. 不要问“爸爸好还是妈妈好” (100)
- 40. 不要做“专制型”父母 (103)
- 41. 不要做“无能型”父母 (105)
- 42. 对孩子顶嘴、申辩要宽容 (108)
- 43. 理解孩子的错误并引导孩子改正 (111)
- 44. 善待失败、不争气的孩子 (113)
- 45. 不要训斥、辱骂孩子 (116)

第四章 平等交流有利于沟通

所谓平等,是指父母在对孩子的教育中以一种平等的姿态,与孩子进行谈心、交流与沟通,给孩子创造一个平等对话的平台,以更好地进行亲子沟通,让孩子更加健康地成长。与孩子平等交流、相处,就会满足孩子的自尊心、自信心。这样,孩子的言行举止就会表现出快乐之情,就会十分配合父母。所以,父母一定要有主动与孩子平等相处的意识,只有这样,父母的行为才会让孩子感觉到平等。要知道,孩子非常希望看到父母的平等行为。

- 46. 要平等地与孩子交流 (120)
- 47. 一定要放下家长的架子 (122)
- 48. 试着蹲下来与孩子说话 (125)
- 49. 凡事尽量与孩子商量 (128)
- 50. 向孩子敞开你的心扉 (130)
- 51. 不把自己的意志强加给孩子 (133)





- 52. 把握好与孩子谈话的方式..... (136)
- 53. 经常与孩子倾心交谈..... (139)
- 54. 改改对孩子说话的语气..... (141)
- 55. 不刻意对孩子隐瞒什么..... (144)
- 56. 大人说话孩子可以插嘴..... (147)

第五章 掌握一点沟通艺术

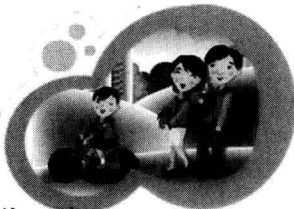
良好的亲子沟通,能形成融洽、和谐的亲子关系,有利于培养孩子健全的人格,有利于父母有效帮助孩子克服他在成长中遇到的各种问题,从而有利于孩子的成长与成才。但有时候,亲子沟通并非是父母在说,孩子在听。实际上,亲子沟通就是一门艺术,需要父母用心体会,在与孩子的沟通中探索有效沟通的方法与技巧,不断提高亲子沟通的水平。只要父母学做一个有心人,讲究与孩子的沟通艺术和技巧,亲子沟通就会变得更加温馨。

- 57. 站在孩子的角度考虑问题..... (152)
- 58. 对孩子说出你对他的爱..... (154)
- 59. 学会借事或情景与孩子交流..... (157)
- 60. 用点拨法教孩子反省自己..... (159)
- 61. 表扬孩子的努力与勤奋..... (162)
- 62. 对孩子要循循善诱..... (164)
- 63. 用赞美去点击孩子的缺点..... (167)
- 64. 对孩子讲道理要动之以情..... (169)
- 65. 引导孩子自己作出决定..... (172)
- 66. 说话少否定,多肯定..... (175)
- 67. 控制情绪,不对孩子吼叫..... (177)
- 68. 别对孩子唠叨个没完..... (180)
- 69. 不把坏情绪强加给孩子..... (183)
- 70. 别对孩子太挑剔..... (185)
- 71. 不说溺爱孩子的话..... (188)
- 72. 通过写信与孩子沟通..... (190)

第六章 要善于鼓励孩子

心理学家曾说:“就像植物需要水一样,孩子需要鼓励。离开鼓





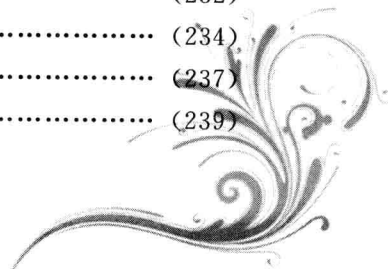
励,孩子就不能成长。”对孩子来说,最残酷的伤害是对他的自信心的伤害,最大的帮助是给他以能支撑起人生信念风帆的鼓励与信任。所以,不论孩子现在是多么“差”,父母都要多鼓励孩子,并善于鼓励孩子,充分树立起他的自信,让他在人生长河中做到信念永存,脚踏实地。这样,孩子就一定会步入成功的殿堂。这里面有最为重要的一点,那就是父母在鼓励孩子时,一定要发自内心地真诚地去鼓励孩子,这样的鼓励才能达到最大的教育效果。

- | | |
|---------------|-------|
| 73. 让孩子知道你相信他 | (194) |
| 74. 学会赏识你的孩子 | (196) |
| 75. 善于发现孩子的优点 | (199) |
| 76. 告诉孩子,你真棒 | (201) |
| 77. 鼓励做错事的孩子 | (204) |
| 78. 懂得安慰自己的孩子 | (207) |
| 79. 鼓励孩子再接再厉 | (209) |
| 80. 给孩子的内心以希望 | (212) |
| 81. 鼓励孩子再次尝试 | (215) |
| 82. 鼓励孩子时要真诚 | (217) |

第七章 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。父母不能突如其来,不能太过严肃,否则孩子会心存戒备,无法与父母顺畅沟通。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比较轻松,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,而且这时他也比较能接受父母在“无意”中灌输的观点。

- | | |
|----------------|-------|
| 83. 善于创造宽松的环境 | (222) |
| 84. 建立和谐的家庭关系 | (224) |
| 85. 创建“学习型”家庭 | (227) |
| 86. 在吃晚饭时与孩子沟通 | (229) |
| 87. 在散步时与孩子沟通 | (232) |
| 88. 经常搞家庭聚会活动 | (234) |
| 89. 适时地给孩子讲小故事 | (237) |
| 90. 激发孩子说话的兴趣 | (239) |





- 91. 要做有幽默感的父母 (242)
- 92. 带着孩子去旅游..... (244)

第八章 运用非语言沟通法

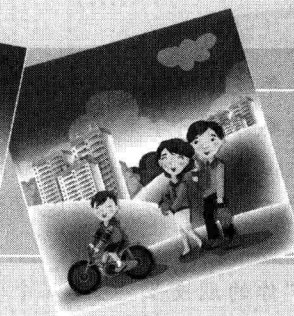
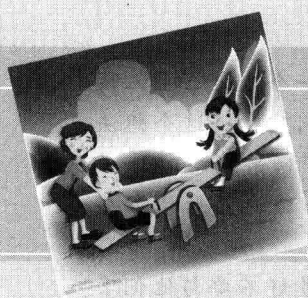
美国语言学家艾伯特·梅瑞宾研究发现,人与人之间的沟通,高达93%是通过非语言沟通进行的,只有7%是通过语言沟通的。而在非语言沟通中,有55%是通过面部表情、形体姿态和手势等肢体语言进行的,只有38%是通过音调的高低进行的。因此,他提出了一个著名的沟通公式:沟通的总效果=7%的语言+38%的音调+55%的面部表情。所以,父母也一定要善于运用非语言沟通方式与孩子沟通。

- 93. 经常给孩子善意的微笑..... (250)
- 94. 有时沉默也是一种沟通..... (252)
- 95. 让拥抱把温暖带给孩子..... (255)
- 96. 适时拍一拍孩子的肩膀..... (257)
- 97. 让眼神和孩子交流..... (260)
- 98. 抚摸带给孩子无声的爱..... (262)
- 99. 与孩子一起做游戏..... (265)
- 100. 让握手拉近与孩子的距离 (267)



第一章

走进孩子的内心世界



孩子与父母的眼中看到的是两个不同的世界，
孩子需要父母了解，
父母也需要了解孩子。

然而，

遗憾的是，

很多父母却并不了解自己的孩子。

孩子的心灵就好像一本书，
父母需要用心去体会才能读懂。

不得不承认，

孩子的内心世界是复杂的、敏感的。

所以，父母不应把焦点都放在孩子的学习上，

更多的是关心孩子的日常生活及心理状况，真正地走进他的心灵世界；

还应该给予孩子足够的关注和理解，

努力探索孩子的内心世界，

找到不同的方法引导孩子，

以便能够让他更加健康地成长。

这样，亲子关系就会越来越好。



1. 正确面对亲子间的代沟

目前国内 90% 的家庭存在家长与孩子沟通的“代沟”问题，而且孩子的青春期是沟通不畅的多发期。

——（中国）卢勤

经典事例

上小学 6 年級的陶韬马上就要过生日了，他想在家里举办一个生日 party，请几个平时比较要好的同学来家里一起热闹一下。生日前一天，陶韬将这个想法告诉了父母。但让他没想到的是，这个提议立刻被父母给驳了回来。

爸爸说：“不好好学习，怎么总学社会上的不良风气？居然还开始请客吃饭了！”

妈妈说：“你的朋友里，也没几个学习好的，这样的人你最好不要与他们多来往。”

陶韬一听就急了，他反驳道：“什么叫不良风气？什么叫不要多来往？你们怎么那么老古董？”

一来一去，父母和孩子吵作了一团，陶韬连饭都没吃完，甩手进了自己的屋子，本来应该是一顿温馨的家庭晚餐最后却不欢而散。第二天的生日，陶韬也是在郁闷中度过的，甚至都没和父母说话，而父母也对孩子的不礼貌行为十分生气。

智慧点拨

也许孩子的想法一时会让父母无法接受，也许父母的本意并不能为孩子好好理解，就如故事中的陶韬与他的父母。但是，故事中两代人处理问题的方法都是不正确的。发生这种事情正是因为代沟的存在，而父母却未能正视这个代沟。对于这种情况，父母一定更要重视。

所谓代沟，指的是两代人在思想方法和心理品质上的不同。美国著名的未来学家丹尼尔·贝尔说过：“一代人之为之艰苦奋斗的事情在别一代人往往看得平淡无奇。”的确如此，由于生活的时代、经历、环境、教育等的不同，两代人之间很容易发生心理和观念上的差异。所以，如何正确面对亲子间的代沟，就成为父母与孩子两代人之间需要好好处理的问题。



因此,父母首先要正确看待亲子间的代沟,在与孩子进行有效沟通后,让代沟从阻碍两代人交流的壕沟变成促进亲子关系的催化剂。

参考建议

代沟的存在也许会让父辈与子辈间产生交流障碍,甚至交往冲突,但這些不利状况又不是完全不能避免的。只要父母与孩子之间互相理解尊重,同时相互学习,互相多为对方着想;只要能够取长补短,求同存异,两代人之间的隔膜便会消除许多。

1. 要正视代沟的存在

许多父母对于代沟的存在总有不恰当的理解,要么认为它的存在是一件不应该的事情,它让父母与孩子间建立起隔阂,使父母不能很好地去管理孩子;要么就是以代沟为借口,反而对孩子颐指气使,认为就是因为代沟,孩子才不能理解父母的苦心,完全将代沟当做是自己权威的代表。

很明显,这样的父母都是不能正视代沟存在的父母。对于代沟,身为长辈的父母不应该戴上有色眼镜去看待,而是应该理智面对它的存在。父母既不能逃避代沟,也不能无视它的存在;同时,父母也不能过于较真,不能因为一句代沟就完全无视孩子的心声。

2. 包容孩子的成长过程

孩子成长的时代终归是与父母的时代有所差距的。毕竟时代是进步的,社会是发展的,不同时代背景下的人,总是会有不同的思想与行为。

因此,父母应该包容孩子的成长过程,多给他一些自己思考、判断、决策的空间,同时也要宽容孩子的错误。毕竟,父母在孩子成长过程中最大的责任,就是要教育孩子如何做人。所以,父母要正确看待与孩子之间的代沟,要对孩子的成长以宽容的心态去看待。

3. 用自己的经验帮助孩子成长

父母毕竟是经历过比孩子更长的人生,因此许多经验对于孩子的成长来说都会很有价值,对孩子可以起到帮助与支持的作用。

因此,父母更多的应该是用自己的人生经验来帮助孩子成长,而不是用经验来对孩子的新鲜体验进行反驳,也不能用自己的经验来否定孩子完全与自己不同的理解。而且,即使是父母的经验,对于孩子来说,也应该只是建议与参考。毕竟,孩子只有通过他自己去了解、认识和体会对世界的认知,才能更有





收获。

4. 要与孩子换位思考

代沟的产生,就是由于父辈与子辈间对于世界、事件、时代等的不同看法所导致的。因此,为了更好地面对代沟,处理代沟,父母应该与孩子进行换位思考。

通过换位思考,父母要了解处在新时代的孩子,尽量体会在新时代下成长的他有什么新鲜的思想与看法;而孩子通过换位思考,则要用心去体会父母的经历,要让孩子体谅父母生活与奋斗的艰辛,让孩子明白父母的苦心。

换位思考可以让两代人达到互相交流思想、交流情感的目的,从而减少代沟所带来的负面影响。

金玉良言

尽管代沟的存在不可避免,但代沟的存在也不是一无是处。所以,父母与孩子都要正确面对亲子间的代沟,既不能过于看重,也不能弃之不顾。父母要通过代沟的存在,发现与了解孩子的想法,真正理解孩子成长的愿望,并且对孩子的成长给予必要且重要的指导。

2. 了解沟通的障碍在哪里

只有打算开诚布公的人们之间,才能建立起心灵上的交流。

——(法国)巴尔扎克

经典事例

上小学4年级的孟尧从放学回到家就一直惴惴不安,因为他的语文考试没及格。但老师又要家长在卷子上面签意见,所以,他很是害怕。

果然,当孟尧将卷子拿给爸爸的时候,爸爸也不问孟尧原因,一个巴掌就扇了过来,还劈头盖脸地好一顿臭骂,而且最后还说不给孟尧签字,让他也不要再去上学了。孟尧哭得跟泪人似的,拿着卷子站在爸爸身边不敢动弹。

后来,爸爸冲孟尧嚷道:“知道错了吗?”

孟尧含着眼泪点点头,爸爸不耐烦地摆摆手说:“给我回屋好好学习,下次再考这么点分,看我怎么收拾你!”



孟尧回到自己的屋子依然在哭，他其实很想告诉爸爸，这次考试有些难。他想让爸爸帮助他一起改卷子上的错误，因为有些知识，他这个4年级小学生掌握得还不是很透彻。但是，很明显，爸爸十分生气，哪里还能听他说话呢？

智慧点拨

孩子的成长，总是会有各种各样的问题，这时候他最需要的是父母的帮助与鼓励，让他能够得到成长的经验。像孟尧爸爸这样，孩子稍有不合自己心思的地方，非打则骂，又怎么能与孩子好好沟通，来了解到他的问题所在呢？

孩子在成长过程中，失败、错误总是不可避免，迷茫、问题更是多得数不清，他遇到这些情况的时候，最需要的就是和父母的沟通，同时也需要父母的帮助。但是现在的不少父母，总是会忽略掉孩子的言语，忽略掉孩子想要沟通的欲望。父母总是自以为是地妄下结论，从而也对孩子产生了错误的判断。沟通障碍的产生，对于父母与孩子来说，都是不利的。它影响了父母对孩子的了解，影响了孩子向父母的求助。所以，这种障碍应该引起父母和孩子的重视。

父母要及时寻找并发现问题，及时铲除掉这些阻拦亲子沟通的屏障，与孩子共同建立起可以互相畅所欲言的桥梁。

参考建议

每一个结果都必然会有原因的存在。父母与孩子间的亲子沟通出现障碍，也一样有着种种的原因。父母需要认真思考，尽快找到阻碍亲子交流的原因，并尽可能地消除掉这些不利因素。只有良好的沟通，才是解决孩子成长问题的关键。

1. 正确对待父母与孩子的关系

很多父母不能正确对待自己与孩子之间的关系，而这种无法正确对待的态度，又往往是造成父母与孩子之间不能正常沟通的重要原因之一。

比如说，父母往往会将自己与孩子之间看成是上下级的关系，父母习惯于发号施令，孩子只能无条件服从。又或者，孩子与父母也可能是主仆关系，孩子就像家中的皇帝，父母对其言听计从。甚至还有监视、猜忌、怀疑等一些不合乎正常的父母与孩子间应有关系的情况存在。

所以，父母要端正思想与态度，对待孩子，既不能过于严苛，也不能过于放纵。只有良好的亲子关系，才是父母与孩子之间沟通能够进行的基础。





2. 控制自己的恶劣情绪

许多父母在与孩子交流的时候，总是会有一些恶劣情绪出现。在生活中，经常可以看到一些父母对孩子发脾气，或者带着怒气处理孩子的问题。这些恶劣的情绪都会影响到与孩子之间的沟通交流，甚至会让孩子的心灵受到伤害。

因此，父母要注意控制自己的情绪，在面对孩子的错误，或者遇到孩子的行为思想与自己不相符的时候，要尽量用平和的心态来对待，通过转变自己的思维方式、改变自己的认识来看待孩子的问题。毕竟，问题只有通过恰当的沟通交流才能得到更好地解决。否则，父母一味地释放自己的恶劣情绪，也许会让问题转面向更糟的方向发展。

3. 改变不恰当的说话习惯

孩子经常能够从父母口中听到诸如“你能不能好好学习”、“你怎么这么不争气”、“你就不是那块料”等话语。这些在父母自己认为是“为了孩子好”的习惯性语言，在孩子看来，就是父母对他的不信任，就是父母对他的责骂与惩罚。长此以往，孩子将有可能失去自信心，而他不愿意与父母交流沟通也就在所难免。

因此，父母应该及时纠正类似的不恰当的说话习惯，让孩子在平等包容的语言环境中，自然而然地对父母敞开心扉。

4. 创造良好的家庭氛围

心理学家经过研究发现，家庭氛围对于孩子的人格塑造，往往起到决定性的影响作用。而亲子关系的好坏，甚至孩子人格的形成，在很大程度上也取决于父母的人格特征。换句话说，家庭氛围是培养孩子性格的关键。在和谐包容平等的家庭中，孩子与父母自然会善于沟通，也乐于沟通。

人是环境的产物，而家庭环境是需要所有家庭成员来创造的。所以，父母首先要学会控制自己，尽量让自己保持平和，也尽量为孩子创造一个良好的家庭氛围。父母要通过良好的环境来让孩子卸下防御的心理，让他能在轻松的环境中自然吐露心声。

金玉良言

父母希望与孩子进行沟通，而孩子也渴望能与父母进行沟通。所以，父母要了解亲子沟通的障碍所在，尽早地消除这些障碍。父母只有与孩子能够顺利沟通，才能了解孩子的思想，才能让孩子更健康快乐地成长。