

这样做， 孩子才会 敞开心扉 对你说

[韩] 柳恩贞 ● 著 冯晶晶 ● 译



이의 마음을
는 공감대화

随书附赠

“敞开心扉
对话”

实践课程

风靡亚洲的四阶段敞开心扉谈话法
不打不骂也能改变孩子的不良习惯

被父母认可的孩子 更能懂得被关怀的感觉

无条件接受孩子的优缺点 更能有效提高孩子的自信心与主导能力



中信出版社 · CHINA CITIC PRESS

这样做
孩子才会
敞开心扉
对你说

[韩]柳恩贞 • 著 冯晶晶 • 译

图书在版编目 (CIP) 数据

这样做,孩子才会敞开心扉对你说 / (韩) 柳恩贞著. 冯晶晶译. —北京: 中信出版社, 2012.9

书名原文: 아이의 마음을 여는 공감대화

ISBN 978-7-5086-3450-0

I. ①这… II. ①柳… ②冯… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第 167729 号

Copyright © 2010 by Yoo Eun-jeong (柳恩贞)

Simplified Chinese translation edition © 2012 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

Chinese simplified language translation rights arranged with Purnyuka

Through Imprima Korea Agency and Qiantaiyang Cultural Development (Beijing) Co., Ltd.

本书仅限中国大陆地区发行销售

这样做,孩子才会敞开心扉对你说

著 者: [韩] 柳恩贞

译 者: 冯晶晶

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8.25 字 数: 120 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2012-0368

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-3450-0 / G · 837

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

让整个家庭充满欢笑的幸福能量， “敞开心扉的对话”

“敞开心扉的对话”是指父母与孩子交谈的过程中，父母能让孩子敞开心扉，能读懂孩子的内心，让孩子感受到父母尊重他的谈话。但事实上，让孩子敞开心扉并不是那么容易的事情，因为大多数的父母虽然嘴上说要努力站在孩子的立场去认同孩子的感受，却又总忍不住在鸡毛蒜皮的小事上对孩子絮絮叨叨。嘴上说“是吗？原来你是这样想的啊”，似乎是认同了孩子的感受，但实际上并没有真正理解孩子的内心世界，没有真正做到尊重孩子。

要想与孩子感同身受，让孩子敞开心扉，首先要真正读懂孩子的内心世界，并熟练掌握与孩子谈话的技巧。我通过养育三个子女的经历，才真正体会到“敞开心扉的谈话”的真谛所在。在教育子女的过程中，我也曾经历过无数的矛盾和坎坷，曾经伤心落泪无数次，每每那时，大声的训斥和唠叨都毫无成效。于是，我开始反思自己，开始尝试着坦诚地对孩子说出我的想法，并且从孩子的话语中了解他们的想法，努力站在他们的立场去看问题。渐渐的，我也变得可以理解他们了。

后来，我细心地安抚孩子因我而受伤的内心，并且努力将孩子培养成有主见的人。在此过程中，我总结出了一些成功展开“敞开心扉对话”的经验。

当然，改变早已根深蒂固的谈话方式并非一朝一夕能成之事，于

是，每当与孩子产生矛盾时，我没有大声呵斥或逼迫他们，而是努力让自己静下来细读他们的内心。我也曾为了参考他人经验而翻阅了一本又一本书，反复阅读书中内容，直到能熟练掌握那些经验为止。通过不断的实践和练习，我总结出了一些谈话技巧和步骤。

我想正是得益于我的不懈努力，我的孩子也慢慢改变了，从前只会反抗的他们，如今学会了静下心来倾听他人的声音，对父母的信任也加深了。

当孩子们真正对父母敞开心扉时，他们不会因为父母指责他们做错事而感到自尊心受挫，也不会觉得自己受辱，更不会对父母产生抗拒心理。因为他们对自己的存在抱着肯定和信任的态度，他们的内心不是愤怒的，而是平和的。

以前，当我责备孩子随处扔袜子，命令孩子去收拾的时候，他们会冷淡地回答“知道了，等下我就收拾”，或是以不悦的表情回应我，那脸上仿佛写着“真烦！又开始唠叨了”。而现在，他们会说“对不起，我不该乱扔袜子”，然后自觉地将袜子整理好。虽然这只是一个小小的变化，但对我来说却是莫大的幸福。

孩子的变化还远不只这些。以前，他们对我有怨言的时候会一连几天拉着脸，不看我一眼，也不和我说话。但现在，他们会将心中的不满全都如实告诉我，和我无所不谈，所以，我们家现在不会轻易发生争吵。在这个家庭里，每个人都可以畅所欲言，我们在这个温暖的家庭里享受着这种幸福的氛围。

我对孩子和我自身的这些变化感到十分满足和幸福，于是开始将我的经验分享给周围的好友。慢慢的，分享的人越来越多。现在，我定期开设家庭教育课程，同时也开展许多家庭教育研讨活动。

参加家庭教育活动的家长也都对“敞开心扉的对话”给孩子带来的

积极成效惊叹不已。听着他们的分享，想到仅仅是谈话方式的改变，不仅能给我的家庭带来欢乐，还能给其他的父母和孩子带来这样可喜的变化，我的幸福之情难以言表。

当然，要完全摒弃之前的谈话方式，学习新的谈话技巧，确实是一件十分困难的事，有时还会纳闷儿为何苦苦学习半天仍毫无成效，疲惫得想要放弃。这时，我们就应该想一想，是不是自己想要改变原有说话方式的意志还不够强烈。因为改变自我的意志越强烈，实现的可能性才越高。

许多父母虽然很努力地想要改善与子女之间的关系，但是，他们改变自己的想法还不够强烈，他们无法脱离原有的谈话模式，而是固守原有的错误方式，同时无法用平和的心态去看待孩子的现状，总是恨子不成龙，恨女不成凤，这些都大大影响了学习的效果。

因此，在开始“敞开心扉的对话”前，我们需要一些准备时间，而准备时间的长短是因人而异的。从我参加的家庭教育活动来看，有的父母整月都徘徊在第一阶段，身心疲惫不已，还因此病倒；有的父母同样的课程反复听了好几遍；而有的父母则仅仅学了一周就收获了惊人的学习效果。

虽然大家的学习过程和时间都不同，但他们都能让孩子敞开心扉，学到了真正的“敞开心扉的对话”技巧，这些技巧给他们与子女之间的关系带来了可喜的变化，让他们的生活变得更加幸福。

本书介绍的谈话技巧虽然只有几种，但我相信，只要各位父母能将其牢记于心，勤于实践，一定能和子女之间彼此敞开心扉，成功地进行“敞开心扉的对话”。成功的“敞开心扉的对话”不仅能提高孩子的成功指数，还能给父母的教育带来新的突破。

另外，本书介绍的不仅有谈话技巧或要领，还有细心关爱孩子的

正确方法。本书能够让父母们阅读后，重新思考自己对孩子的期待有多大，孩子会不会因为压力而不快乐，而父母的期待是否仅仅是父母的贪心等等，让父母在学习教育方法的同时能够反省自己有无过失。

父母无意间的一句话可能让孩子绽开笑颜，也可能给孩子内心留下抹不去的伤痕。如果父母与子女之间无法敞开心扉，无法顺利沟通，那么，即使孩子的学习成绩优异，他也不会觉得幸福。当父母真正读懂孩子时，他们的态度或者简短的一句话都能成为打开孩子心门的钥匙，能给家庭带来幸福的能量，而这也正是我想跟大家分享“敞开心扉的对话”技巧的出发点。

在这本书完成之前，我参加了许多家庭教育活动，在活动中认识了许多优秀的妈妈。本书的写作离不开她们的帮助和支持，尤其是那些愿意将他们的事例分享到此书中的父母们，在此我向各位表示诚挚的谢意。

书中难免有不足之处，但我仍希望各位父母能够灵活应用书中的谈话技巧，能够与孩子展开美丽而幸福的“战争”，并且能收获甜蜜的感动与幸福。

柳思贞

不打不骂也能改变孩子的不良习惯

这是一本让人期待已久的书，在此之前，没有一本书能教会我们不打不骂就能让孩子学会爱自己，爱这个世界，用积极的态度看世界，对万物有主见、有思想，而这本书却告诉了我们具体的方法。

用“敞开心扉的对话”技巧让孩子敞开心扉，孩子会变得更加有自信、有好奇心、有创意、有平和的心态、有幽默感。同时，孩子能更加细心地读懂别人的情感，在表达自己情感的同时，也能考虑和顾及别人的感受，同时，情绪的控制力也变强，因此他们的人生会变得更加丰富而特别。

当父母由衷地相信在孩子的内心都有一股成长的潜在力量时，“敞开心扉的对话”也就变得可能。而我们对孩子的教育，就是要给他们创造环境，将他们内心的这种伟大潜能激发出来，要想做到这一点，我们首先要给孩子足够多的尊重。

反之，如果父母不相信孩子内心已经具有这种潜能，就会想要去教孩子，当与孩子谈话时，不是站在孩子的立场与他们展开“敞开心扉的对话”，而是指示或命令他们，有时甚至是警告或威胁。训诫和说教只会让孩子感到厌烦，忠告或者指示只会让孩子变得更加依赖父母；另外，有的父母一味地批评孩子，让孩子与他人比较和竞争。这些做法只会让孩子内心的平和与自由慢慢消失，取而代之的是忧郁、强迫感和压抑感。



父母如果能与孩子感同身受，能明白孩子的情感都有其值得肯定的价值，那么孩子的内心就会变得更加自信。这种自信会将孩子的行为引向正确的方向。

不过，作为父母的我们没能从上一辈那里得到充分的情感认同，虽然正面的情感可以充分表达，但很多时候，内心的愤怒、恐惧、羞耻心、负罪感等负面情绪却一直要努力压抑。渐渐的，我们也无法真正看清自己的内心，而负面情绪被压抑的同时，正面的情感也会跟着一起被压抑。

正如孩子学习父母说话一样，孩子在与父母的对话过程中，连父母压抑的负面情绪也会一起学，不知不觉中，我们把从父母那里学到的内容原封不动地传给了子女。

这本书中收录了许多事例，将日常生活中与子女沟通的技巧具体做了介绍，教会各位父母不打不骂就能改变孩子的不良习惯，以及如何去爱我们的孩子。

本书将“敞开心扉的对话”的基本原则——细心的观察、情感表达方法以及父母期待值的正确传达方法和对孩子提出要求的具体的方法等全新方法都已应用到子女教育中，这些都不是空头理论，而是通过实际事例得出的结果，因此对孩子的教育和对孩子行为方式的改变会十分有效。

在阅读这本书时，书中活生生的事例会让你感觉趣味十足，书中父母与孩子的对话场景和内容都十分具体和实用，可以方便读者参考和应用。

本书作者柳恩贞女士培养了三个小天才，她曾将其育儿经验写成《三兄妹阅读英才育儿法》，广受关注和好评。柳恩贞女士在教育子女的过程中，非常细心地阅读孩子的内心世界，我亲身感受她与孩子的对话

方式已近 10 年，如果没有丰富的育儿经验，没有在家庭教育讲座中对其他父母所提问题的回答和深思，没有与其他家长谈话过程中所获的丰富经验，这本书就不可能面市。而最重要的是，作为一位深爱子女的母亲，为了给子女更深更多的爱，柳女士在多年的育儿过程中不断对原有的谈话方式进行反思，这本书见证了她所付出的汗水和努力，记录了她实践得出的宝贵成果，相信这本书不仅能给各位父母和子女之间的关系带来可喜的变化，同时也能让各位的家庭变得更加和睦幸福，更长远地说，也会让这个社会变得更加健康和美好。

但如果大家想只读一次本书就立刻应用到与孩子的沟通过程中，还是不太可能的，因为我们不可能一夜之间就改变了已经持续了几十年的说话方式。我们在阅读这本书时，要边读边思考，要与孩子一起练习，在此过程中，孩子的变化会为您补充更多的能量，与孩子的矛盾冲突也会慢慢减少，取而代之的是与孩子相处的幸福和悸动，作者已经体验到了这种幸福，现在，她用本书邀请我们一起成长，邀请我们一起去感受那种幸福。

感谢柳女士带给我们这本好书！

Purmi 爸爸 Choi Hee soo

让孩子变得更加成熟的沟通技巧

这世上应该没有比父母与子女更亲近的关系了，孩子是上天赐给父母最珍贵的礼物，孩子也向父母传达着许多的爱。然而，父母和子女之间还是难免会存在或大或小的矛盾，有的矛盾会随着时间的流逝自动消失，而有的矛盾却会给双方留下难以抹去的伤痕。

正如没有哪个父母不希望子女成才一样，也没有哪个孩子想故意让父母伤脑筋，只是在遇到矛盾时，父母坚持自己的方式，孩子按照孩子的方式，双方沟通方式出现问题，才让彼此都受伤。

父母如果不先改变自己，那么与孩子之间的矛盾只会变得越来越深。大部分父母的潜意识中都会强迫自己一定要把孩子教育得乖巧温顺，这其实是受我们上一辈传统教育方式的影响，而如果将这种教育方式原封不动地应用到我们的下一代身上，那么父母和子女之间的矛盾是很难消除的。

父母与子女间的矛盾大多归因于父母负面的语言表达方式或生活习惯，而与孩子面对面、敞开心扉、看着彼此双眼真诚沟通的“敞开心扉的对话”，可以说是迈向家庭和睦的第一步。

● 孩子是具备无限潜能的独立个体

在本书中，我将要介绍的“敞开心扉的对话”的基本理论是基于心理学家德雷屈尔（Dreikurs）所提出的主张。他强调的是具有民主性的教育方式，对于父母与子女间的关系，德雷屈尔认为即便是年幼的孩子，也和成人一样具有平等的存在价值，因此，父母要将孩子看做独立的个体，要给予孩子足够的尊重。

我的看法亦是如此，孩子并不是父母的附属品，而是具备强大发展潜能的独立个体，因此，父母不应该用自己的权威去完全左右孩子的人生，而是应该给孩子创造一个良好的成长环境，给孩子足够的勇气、信心 and 希望。

我认为，父母真正应该做的并不是毫无边界的唠叨或逼迫，而是将孩子引向正确的方向，在孩子身旁给予鼓励，让孩子在遇到难题时能积极乐观，相信“我一定能做到”。

要与孩子进行“敞开心扉的对话”，成功打开孩子的心扉，首先要经过四个阶段的练习。前面两个阶段重在培养孩子自行分辨日常生活习惯好坏的能力，让孩子作出选择并亲身经历，以减少不必要的矛盾，改善父母与子女间关系。另外，在分析行为结果的过程中，着重于培养孩子的自控能力，让孩子具备自我调整和改进的能力。

当孩子的行为结果出现时，该结果并不是只因孩子而起，而是还有别的影响因素，“敞开心扉的对话”的第三和第四阶段，就是让我们明白需要综合考虑所有因素的阶段。这两个阶段还包括与孩子定规则时父母需要做出让步的过程。在定规则的时候，父母与子女间要能够进行协商，并且双方都要对规则负责。

第一和第二阶段属于一般的总结，能培养孩子对事物的辨别能力，

也能让父母学习到调节情绪的能力，第三和第四阶段属于逻辑上的总结，在相互沟通和调节情绪的过程中，能培养孩子的行为调节能力，通过双方沟通，找出大家的协商点，通过这种阶段性的学习，父母能学习到与孩子进行“敞开心扉的对话”的方法和技巧。

实现“敞开心扉的对话”的基本原则是父母教育方式要有一贯性，父母要成为孩子的学习榜样；有时，我们对孩子不仅仅要有深深的爱，还要有坚决的态度，最重要的是，父母要有宽厚平和的心态，努力培养孩子的自律能力，培养孩子自觉解决难题并对自己的行为负责的态度。父母万万不可利用权威去迫使孩子完全服从自己，或是为了不被孩子牵着鼻子走而与孩子抗争，这样的态度一定要先改正。

许多父母在教育孩子时，很多事情都想当然。在事情还没有做之前，家长就已经开始预想事情的结果，并根据自己过往的经验来帮孩子作决定，阻止孩子去经历他们本应经历的过程，这样的做法只会滋长孩子的依赖性，有时还会无意间导致孩子们作出错误的选择。

我们应该给孩子选择的权利，应该让孩子自己作出决定，让他们去亲身感受并验证其决定所产生的结果，让孩子认识到每个人都应对自己的决定负责。这些经验一点点累积，将来孩子就能懂得作出更加明智的选择。所以，当遇到问题时，家长不要急于先说“不行不行”，最明智的做法应该是交给孩子选择，让他们亲身去经历，当他们做错时，让他们从错误中领悟到如果选择错误就得不到想要的结果。

● 打开孩子的心扉，从倾听孩子的声音开始

“敞开心扉的对话”的目的并不是强迫孩子无条件服从父母的命令，而是鼓励孩子自己选择并负起责任，从而使父母和孩子的关系变得更亲

密，沟通也变得更顺畅。各位读者如果能在实际生活中耐心完成第一到第四阶段的“敞开心扉的对话”练习，很快就会收获可喜的变化。

不过，家庭生活中，父母与孩子间的对话内容和模式并不仅限于本文中所展示的事例，有时谈话方向会根据实际情况发生转变，孩子的反应也会出乎我们的意料。

但只要大家认真地学习不同的事例并努力实践，那么即使孩子的反应与我们所预想的有些许出入，我们也一定能学会根据实际情况做出回应并顺利运用对话的技巧。

无论是父母还是周围的其他人，只要给予孩子足够的关注，并打开他们的心门，那么在遇到问题时，孩子心中的巨大潜能就会被激发出来，孩子就会懂得独立解决问题。许许多多的事例已向我们证明，当父母认同孩子的情感、倾听他们的声音、尊重他们的决定、在身旁默默指引他们时，父母和孩子间的关系就会变得更加亲近和睦，孩子解决问题的能力也会变得更强。

而我写这本书，就是希望许许多多的父母能够和孩子进行幸福而甜蜜的“战争”，成功打开孩子的心扉，一起去感受那甜蜜果实带来的幸福与感动。

那么，首先让我们一起来了解一下要想打开孩子的心扉，父母都需要有什么样的态度和需要作什么样的心理准备。

目录 | contents

- 前言 让整个家庭充满欢笑的幸福能量，“敞开心扉的对话” VI
- 推荐序 不打不骂也能改变孩子的不良习惯 X
- 自序 让孩子变得更加成熟的沟通技巧 XIV

PART 01

拉近家长与孩子间距离的谈话技巧 **热身篇**

Chapter 01

敞开心扉的对话让孩子变得更幸福 3

一次成功的谈心比十次牢骚更有用 4

“敞开心扉的对话”给我们带来的五种快乐 6

Chapter 02

家长错误的对话习惯只会拉大与孩子之间的感情距离 13

被家长认可的孩子，更能懂得被关怀的感觉 14

训斥和怒骂只会扼杀孩子的挑战精神 21

“让妈妈帮你”是甜美的毒药 27

“放弃”是孩子的选择，妈妈不要强人所难 33

“肯定”与“夸奖”能帮助孩子成为自我导向型人才 45

信任并耐心等待，孩子的独立性与责任感一定会随之而来 58

睁一只眼闭一只眼，孩子心中才会萌发信任的嫩芽 68

PART 02

如何让孩子对我敞开心扉

Chapter 01

第一阶段 无条件接受孩子的要求和想法 81

去爱孩子身上所有的优缺点 82

制止的力度要放到最小，要给予孩子最大的自由 88

父母必须了解的谈话技巧 92

真心的倾听能打开孩子的耳朵和心门 108

Chapter 02

第二阶段 用心去理解孩子的想法 115

敞开心扉前的准备活动 116

随机应变的谈话技巧 118

Chapter 03

第三阶段 向孩子传达自己的感情 147

第三阶段的核心是要对孩子积极传达自己的感情 148

父母该如何向孩子传达自己真实的感情 150

保留孩子“劲儿”的同时，纠正孩子的坏习惯 166

认同孩子的感受后再表达自己的想法 171

Chapter 04

第四阶段 用心平气和的态度去沟通并满足相互之间的需求 179

互相尊重并交换意见 180

如果双方的意见没有得到统一，那就给孩子选择的机会 189

要求孩子做某事时，一定要用郑重的态度 197

双方需求对立时，要熟练发挥协商技巧 205

特别附录 “敞开心扉的对话”实践课程 217

结 语 父母温暖的一句话能提高家庭的幸福指数 244