

亲子
书坊

·智慧父母自修书系·

好耳朵 胜过 好嘴巴



做会 倾听 的父母

你希望与孩子的对话
之间的沟通吗？

那么请耐心地倾听，
让孩子把话说完！

张永年 编著
李晓燕

用倾听传递关爱与理解，用倾听引导与保护孩子健康成长
用倾听营造和谐亲子关系

HAO ER DUO SHENG GUO HAO ZUI BA

中国妇女出版社

好耳朵 胜过 好嘴巴

做会倾听的父母

张永年 李晓燕◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好耳朵胜过好嘴巴 / 张永年, 李晓燕编著.

—北京: 中国妇女出版社, 2012. 7

ISBN 978 - 7- 5127- 0360- 5

I. ①好… II. ①张…②李 III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 111158 号

好耳朵胜过好嘴巴

作 者: 张永年 李晓燕 编著

策划编辑: 刘 冬

文字编辑: 陈经慧

封面设计: 大象设计

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 230 1/16

印 张: 14.5

字 数: 190 千字

版 次: 2012 年 8 月第 1 版

印 次: 2012 年 8 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7- 5127- 0360- 5

定 价: 28.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误, 请与发行部联系)



前 言

“棍棒底下出孝子”的“暴力教育”时代已经结束。于是，现代的人们开始改用“喋喋不休”的教育方式。每天短话长说，车轱辘话反复说，空话、大话一起说，对孩子实行“轮番轰炸”，让孩子苦不堪言。随之，孩子开始以自己的方式“反击”，“左耳进右耳出”、叛逆、沉默、顶撞等各种方式都用在了对付家长的“道理”上。

于是，“家庭教育”演变成了一场没有硝烟的“家庭战争”。很多家长对教育孩子感到头疼，其实，孩子真的没那么难教育，只是不适当的教育方式激起了他们的逆反心理而已。

简单来说，教育孩子的最佳方法就是：闭上你的嘴，竖起你的耳朵倾听他们。教育其实就这么简单，没有你想得那么复杂，只要你用心听孩子的话，你就会明白自己以前的错误究竟出在了哪儿，孩子为什么处处和自己作对，孩子想成为什么样的人，什么样的教育方法更适合孩子。

所有孩子的成长都不是一帆风顺的，孩子总会在成长过程中有不听话、闹情绪，甚至有些小叛逆的时候。这时候，家长应该先冷静下来，尝试着多一分耐心，问问孩子这么做的原因是什么。当家长的心思已经放在了解孩子的想法，并想办法帮孩子解决问题时，也许就会发现孩子的行为其实是情有可原的，并且也已经释放掉了很多负面的情绪。

倾听是建立和谐亲子关系的一个法宝。但是，要父母把过去用嘴巴的习

惯改为用耳朵，并不是一件容易的事。倾听不是听见就行了，而是要每天抽出一定的时间，放下手里的一切事情，让这段时间完全属于孩子，充满爱心地与孩子在一起。

孩子在学校生活了一天，回到家中，会毫无负担地释放自己的情绪，快乐需要有人分享，困惑需要请人解答，烦恼需要找人倾诉，愤怒需要向人宣泄……那谁是他们忠实的听众呢？当然是作为家长的你。这个时候，只要你认真地、全神贯注地倾听孩子的诉说，孩子就会感到，自己在你心中是重要的，从而增强了安全感和满足感，这些感觉会让孩子受益终生。

倾听孩子的心声，还会使孩子对你的信任感越来越深，当孩子心中充满委屈、害怕挫折时，父母的倾听与表达出的关爱，能够及时化解孩子心中储存的不快和紧张情绪，恢复孩子的自信心，遇事更加勇敢。

本书的宗旨就是告诉父母们，在家庭教育上，应该学会用“大耳朵小嘴巴”的方式和孩子沟通。书中用平实质朴的语言和生动形象的案例向读者阐述了这种教育的具体操作方法和显著的效果。愿那些没有倾听孩子讲话习惯的父母们，从现在开始，每天抽出一定时间倾听孩子，坚持下去，一定会有意想不到的收获。

感谢何玉花、陈莉、李良、张媛、白晶、齐海英、叶文娟在本书的编写过程中给予的支持和帮助。

上篇 倾听孩子的话语，拉近彼此的距离

多听孩子的言语，你会从中收获孩子那种简单的快乐，解除一身的疲乏，并且你的倾听会使孩子慢慢放下顾虑，对你敞开自己的心扉，把你当成朋友。这样，在孩子倾诉，家长倾听的过程中，整个家庭的亲密关系都会无形中得到增进。

第一章 讲明了道理，孩子真的执行了吗

很多家长最爱做的事情就是给孩子讲道理，但有几个孩子是真的按照你的话去做了？每天都在重复千篇一律的道理，孩子依旧没有任何的改正。家长们，是该反省一下你们的教育方式了。

体谅一下孩子：换做你，每天被别人的意志所主导，你也会反抗 / 2

宽容一下孩子：每天接受类似的教育模式，真的很烦 / 6

包容一下孩子：他们真的有很多缺点，但改正需要一个过程 / 9

理解一下孩子：他们要的不是命令，是能理解的爱 / 12

孩子的肩膀只想把自己的负担扛起来 / 15

孩子的精力只想集中在自己的兴趣上 / 19

孩子的选择只想从自己的实际出发 / 23

孩子的立场只是自己心里话的流露 / 27

第二章 倾听，搭建了彼此沟通的桥梁

相对于家长“轮番轰炸”的“道理战术”，倾听，无疑是打开孩子心扉，了解孩子想法的最佳方法。倾听，绝对属于孩子喜欢接受的教育方式，因为在这个过程中，父母不仅明确地传达了自己的想法，而且也让孩子从“默默无闻”中知晓了父母的浓浓爱意。家长们，面对这样好的效果，何乐而不为呢？行动起来吧！

倾听，给孩子自信的力量 / 31

倾听，还给家长平和的心态 / 35

倾听，会消除孩子对父母的排斥 / 38

倾听，是家长对孩子的尊重 / 42

倾听，会使孩子更爱自己的父母 / 45

倾听，让父母和孩子迈过“代沟”成了朋友 / 48

倾听，帮家长和孩子达到了“换位”思考的目的 / 51

第三章 孩子，你的信息我收到了

其实，对于家长而言，倾听孩子最重要的步骤是，从孩子的话语中捕捉他们各方面的信息，从而更好地了解孩子；孩子最真实的想法往往和父母的理解完全不一样，通过倾听，家长也可以知道今后教育孩子应该努力的方向。

行动：嘴巴“留下”，用耳朵、心灵、眼睛和孩子交流 / 55

发现：原来我的孩子这么优秀 / 58

理解：我才知道孩子这么做的目的 / 61

指导：孩子，其实我这儿还有一种更好的方法，要不要试试 / 64

感动：孩子，你真棒 / 67

教训：孩子，这些方面以后我改正 / 70

对视：孩子，我一直陪伴你 / 73

第四章 无言的陪伴，打造轻松的成长环境

家长的倾听，让孩子感受到了一种平等的相待。相对于高高在上的道理，倾听会减小孩子的压力。孩子的周围少了“监视器”和“指导器”，却多了朋友，自然会欢欣鼓舞。由此，孩子的成长环境会更为快乐、轻松。

束缚的压力“化解”成了令人舒适的爱意 / 76

聪明的孩子，倾诉中知道了自己的不足 / 79

焦躁的孩子，终于变得“没脾气” / 82

爱哭的孩子，用笑容代替了哭泣 / 85

委屈的孩子，找到了倾泻的门路 / 88

忧郁的孩子，情绪得到了排解 / 91

孩子从家长的倾听中学会了尊重 / 94

孩子从家长的倾听中找回了沟通 / 97

下篇 走进孩子的心灵，默默地关注他健康成长

走进孩子的内心世界，去看看他们的真实想法，倾听一下潜藏在孩子心底的话语。这样能“因人而异”地实施教育，在不给孩子增加压力的前提下，实行“有的放矢”的教养。

第五章 孩子，我会每天抽出时间陪你

培养孩子肯定不是一朝一夕能完成的事情，需要家长们长期不懈的坚持。每天抽出一定的时间陪陪孩子，听听他们的心里话，并给予孩子指导和建议。长期坚持，你会发现，有“铁杵磨成针”的效果。

每天固定时间，和孩子交流一下 / 102

你的时间不能被孩子填满，给彼此空间 / 105

多鼓励孩子说，这样才能把握孩子的想法 / 108

在自己情绪激动的时候，尽量不要和孩子交流 / 111

孩子谈及挫折时，要明确地告诉孩子应该自己去克服 / 114

交流中发现孩子的不足，要顾及孩子的自尊心 / 117

第六章 走近孩子的契机，蕴藏在每个生活细节里

其实，不用刻意地寻找机会去接近孩子，生活中就有许多这样的细节，可以让你在无形中走进孩子的世界。所以，对于孩子的生活细节，需要你仔细观察，外加恰当的技巧，让孩子知道，你真的想和他做好朋友。

孩子哭泣时，默默地陪着他 / 120

孩子暴躁时，平静地安慰他 / 123

孩子骄傲时，平和地告诫他 / 126

孩子胆小时，温柔地鼓励他 / 129

孩子自卑时，及时地赏识他 / 133

孩子委屈时，无言地支持他 / 136

孩子嫉妒时，轻轻地提醒他 / 138

第七章 打开孩子关闭的心扉，需要家长默默地努力

或许是以前伤害了孩子，孩子的心扉已经向家长关闭，冷面直视家长的教诲。那么现在不要彷徨了，用耐心和宽容为孩子撑起一片天。不放过任何一个能听孩子倾诉的机会，适时地交流，告诉他自已有多爱他。

分析一下孩子不理自己的原因 / 143

自己做错了，真诚地向孩子道歉 / 146

经常和孩子一起做他感兴趣的事情 / 149

倾听孩子的抱怨 / 152

告诉孩子，你有多爱他 / 155

配合孩子招待他的朋友 / 158

适当放手，尊重孩子的独立性 / 161

第八章 抓住倾听到的信息，及时巧妙地反馈给孩子

收集到了孩子的信息，一定要加以分类和筛选。对于正确的，一定要给予孩子支持和表扬；对于孩子错误的认识和做法，要把正确的建议，想办法糅合到孩子感兴趣的东西上，进行教育、指导。千万不能不顾及孩子的自尊，否则极易造成孩子沉闷或叛逆的性格。

孩子说简单的题常做错——学习规则包含人生准则 / 165

孩子问辛苦学习是为什么——路边就包含无数哲理 / 168

孩子问大人怎么什么都知道——美景中处处有语言 / 171

朋友间吵架了——在故事中寻找答案 / 174

捕捉到孩子社交羞涩——夏令营不仅仅是一段经历 / 177

孩子遇到社交挫折——像喜羊羊一样聪明地自己解决 / 180

孩子流露出了不屑的神情——大海从未嫌弃哪条小溪水少 / 183

孩子表现出恐惧时——告诉他鲁宾逊的勇气每个人都有 / 187

第九章 倾听，会大幅度提升孩子的学习能力

孩子在成长过程中最重要的两件事情：游戏和学习。有的家长认为，如果不对孩子实行强制性的压力，孩子就不会好好学习。其实，只要你给孩子指明了道路，并在路途中用智慧引导他，提高孩子的学习成绩也可以在很轻松的倾听、反馈中完成。

孩子的学习不要推给老师 / 190

交流一下，察觉孩子不爱学习的真正原因 / 193

巧妙利用孩子的兴趣，让他爱上学习 / 195

让孩子尝到学习的甜处 / 198

要注重培养孩子的独立学习能力，减少依赖性 / 201

请家教前，先和孩子沟通一下 / 203

第十章 倾听过程中，对孩子一样有言传身教的作用

言传身教对孩子的影响是潜移默化的。经常倾听孩子心声的家长，孩子也会受家长的影响，给别人足够的尊重，充分地信任别人。同时，由于孩子在倾诉的时候，也会思考自己这么做的原因和目的，这无疑可以提高孩子的自我思考能力。

倾听，让孩子从家长身上知道了什么是感恩 / 207

倾听，使孩子在处理事情上锻炼了独立能力 / 210

倾听，让孩子领会到了思考的魅力 / 213

倾听，使孩子从家长的鼓励中对自我价值有了正确认识 / 215

倾听，让孩子品味理解万岁的香醇 / 218

好耳朵胜过好嘴巴

上 篇

倾听孩子的话语，拉近彼此的距离

多听孩子的言语，你会从中收获孩子那种简单的快乐，解除一身的疲乏，并且你的倾听会使孩子慢慢放下顾忌，对你敞开自己的心扉，把你当成朋友。这样，在孩子倾诉，家长倾听的过程中，整个家庭的亲密关系都会无形中得到增进。

第一章

讲明了道理，孩子真的执行了吗

很多家长最爱做的事情就是给孩子讲道理，但有几个孩子是真的按照你的话去做了？每天都在重复千篇一律的道理，孩子依旧没有任何的改正。家长们，是该反省一下你们的教育方式了。

体谅一下孩子：换做你，

每天被别人的意志所主导，你也会反抗

“孩子是我自己的，我能替他做所有的决定。”——这样真的可以吗？

很多父母们都对孩子有“恨铁不成钢”的感觉，他们总是从自己的想法出发，每天对着孩子把道理重复了一遍又一遍。家长可能没有厌烦这些“有用的道理”，孩子却对天天的“话语轰炸”已经厌烦透顶，在心里有一百个不乐意：“凭什么你不先问问我的意见？”时间一长，孩子必然也就听不进去家长的话，在家长眼中，他就会认为自己的话对孩子的行为没有一点效果。当这种情况出现时，家长就要学会换位思考了，考虑一下出现这种情况的原因。

家长可能只看到了表面现象，如下降的成绩、冲动的表现等，而忽略了

孩子的想法和感受。面对让自己有些抓狂的现象，家长可能就会选择“苦口婆心”的劝导，并且坚信：重复是一种能让孩子改变的力量。在开始“重复工作”之前，你肯定忽视了一件事情：孩子为什么会出现这样的现象呢，他为什么听不进去我的话，他到底是怎么想的？

洋洋正在上小学三年级，前几天刚进行了数学测验考试。几天后，学校公布了上次测验的成绩。洋洋刚一到家，还没有看到爸爸的身影，就听见他的声音：“成绩下来了吧？考了多少分？”洋洋一边换鞋，一边回答：“离你的期望分数有一点点差距，但是这个成绩在……”

“先别说别的呢，到底考了多少分？”声音已经提高两度的爸爸严厉地打断了洋洋的话。

“88分，”洋洋不安地回答道，“这次题目有点难，可我已经进了班里的前10名了。”

“我的最低要求是多少？”爸爸的严厉口气一点没松，只管自顾自地说下去，“90分！你距离最低分数还差2分，你说你平常都干什么了？你们班有没有考90分以上的？说！”

“有。”洋洋躲闪着爸爸的目光，身子已经在往后退了。

“你看，为什么别人能考90分，而你却不行呢？只能说明你不够努力。从今天起，再也不许看电视了，所有时间我给你安排，否则你这次能差2分，下次就能差10分。下次看电视的前提就是达到我的标准。你还敢说这个成绩不错了，懂不懂比较只能和成绩好的同学比，和成绩差的同学根本就没有可比性。”

从这以后，大受打击的洋洋开始变得沉闷。孩子本身就应该劳逸结合，况且正是爱玩爱闹的年纪，但现在只能整天在家了。他实在憋得难受，就想出了别的消遣办法：既然不让我出门，那就在家看连环画，进行“自我休息”。

洋洋每天向同学借漫画书看，孩子本来是想学习累了进行一下休息，但

后来就成瘾了，成绩自然越来越糟糕。而爸爸的教育虽然一次比一次严厉，却没有任何效果。

直到有一天，爸爸去接洋洋，碰到了洋洋的班主任，说洋洋最近总是借漫画书，但没有在课堂上看过，是不是在家里看啊？回去和洋洋谈谈，再这样下去，肯定会对成绩有所影响。

爸爸听后开始非常生气，准备回家狠狠地教训洋洋一顿，但细想了一下，发现上次自己训完孩子后，他现在都不怎么理自己了，是不是自己的态度伤了孩子的心？

在和老师详谈后，爸爸才知道到底是怎么回事。原来洋洋不喜欢父母的教育方式，因为自己的一切被父母粗暴地否定，每天只能按照父母的意愿在家学习，现在一看到课本，就想把它撕了。爸爸还了解到，洋洋在学校根本就不看课外书，只是会利用课上的时间把要借的书想好，偶尔还会想象一下里面的细节，回家之后才看。

当爸爸听到洋洋想撕课本的想法时，不禁吓出了一身冷汗，开始反思自己以前的行为，正是自己粗暴的教育方式把孩子所有的时间都控制了，才逼得孩子想出这样的办法。自己的休息时间，如果连续两周都被爱人、孩子占满，不能干自己想干的事情，心里还很不情愿呢，更何况像洋洋这样的小孩子，每天都是这样过来的，难怪会有抵触情绪。爸爸决定，以后孩子出现问题时，首先要查明原因，多鼓励孩子，并且让孩子试着自己决定自己的事情，自己只是在适当的时候给些建议。

爸爸后来也的确按照这种方法做了，没过多久，以前那个爱玩、爱学的洋洋又回来了。

其实，设身处地地为孩子想一下，他们白天要在学校学习一整天，已经很累了，回家后就应该多一些娱乐活动。另外，孩子在逐渐长大，自我支配意识也越来越强，所以，有些孩子自己能做主的事情，家长就要给予他们充分的信任，必要时可在旁边稍加指导，就放手让他们自己去做吧！



修炼“好耳朵”

我们总是希望孩子能体谅父母的苦心，可是孩子同样也需要父母的体谅，在这方面，我们怎样才能做得更好呢？

第一，多体谅孩子的心情。在孩子消沉的时候，不要再给他施加任何压力。“孩子，别灰心，这次没考好，还有下次，妈妈知道你这次没考好，感冒占很大一部分原因。”如此贴心的话语，孩子肯定在感动中就积攒好了动力。孩子遭遇困扰、失败的时候，其实更希望得到父母的鼓励，父母是自己最信任的人，家是他充电的地方。倘若父母一味地责备孩子，只会让孩子产生逃脱、逆反的消极心理。

第二，多体谅孩子失败的原因。或许是客观因素影响了孩子，这不是在给孩子的失败找借口，而是帮助孩子找寻原因。“儿子，这道题是因为马虎读题才做错了的吧？那么，以后就要记住先把题目分析清楚，再动笔，能做到吗？”今天的失败是为明天的成功做准备，毕竟这只是孩子成长路上的一小步。

第三，多体谅孩子的想法。孩子没有按照你的路走，是因为他们想做全新的自己，他们想走不同寻常的路。一位妈妈发现7岁的孩子在厨房学做饭，但并不得章法，就问：“你怎么想起来这样做饭了，把米和面放一起？”孩子一本正经地说：“我只是想营养均衡一下，这样妈妈的病就好得快些呀。”如果你是这位妈妈，除了感动，还舍得责怪孩子吗？孩子的方法是从自己的认知和实际情况出发，他们的做法仅仅是发自内心，尤其是爱，请给孩子的想法多一点鼓励、指导，别一味地指责，因为所有人都是从摔打中成长起来的。

宽容一下孩子：

每天接受类似的教育模式，真的很烦

“这话我都说多少遍了！你怎么就不长记性呢？”——“疲劳轰炸”效果真的不好！

想必看过电影《大话西游》的朋友都会对那个啰里啰唆、总是讲一大堆道理的唐僧印象深刻，觉得他真是有趣又好笑。不过，其中的人物孙悟空可是对他所说的大道理不胜其烦。很多大道理大家都是明白的，若是一再重复，就会引起人的厌烦。

就像生活中为人父母的我们，经常会对孩子讲：“你要认真，不能那样粗心大意。”“平时有空多看些书，不要老是打游戏。”“学习不要三天打鱼两天晒网，要持之以恒。”……如此翻来覆去地讲，孩子根本听不进去，该粗心的时候照样粗心，该没恒心的时候照样没恒心。因此，父母就很生气：“这话我都说多少遍了！你怎么就不长记性呢？”

其实，我们有没有想过，作为成人，我们也知道要努力工作，但难免有不认真的时候；我们也知道要对孩子有耐心，可是动不动就发脾气；也有深知道理却做不到的时候……何况是自制力尚弱的孩子呢？为什么要对他们如此苛刻呢？孩子的成长，需要的不是张口闭口的大道理，而是父母的宽容、理解和认可。

文昊的妈妈是一名老师，工作时一直都在重复教育孩子的话，下班后还会把这种习惯带到家中，经常在文昊耳边说个不停。即使是个很小的道理，她也要重复很多遍，而且要求文昊不能有任何反对意见，只能在一旁乖乖