



爱·希望·成长

父母与孩子最有效的沟通，
从父母的改变开始！

与孩子沟通 其实很简单

如何说，孩子才会听 | 

怎样听，孩子才肯说

张振鹏  著



放弃那些对孩子没有帮助的说话方式，
不再对孩子大声嚎叫和训斥，
恰当地运用沟通艺术，
让亲子沟通变得更简单、更有效。



与孩子沟通 其实很简单

Yu Haizi Goutong Qishi Hen Jiandan

没有不听话的孩子，只有不会说话的父母
没有不愿意说话的孩子，只有不会听话的父母
没有教不好的孩子，只有不懂技巧和方法的父母
与孩子沟通其实很简单，打造亲子沟通的圣经



sina 新浪亲子
baby.sina.com.cn

当当网
dangdang.com

读书

红孩子社区
Redmama.com.cn

腾讯读书
BOOK.QQ.COM

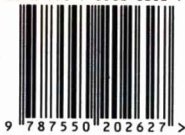
网易读书
book.163.com

联合推荐



上架建议：家庭教育·育儿

ISBN 978-7-5502-0262-7



定价：32.00元

日知图书
创造阅读享受

特别
推荐
BooksChina.com
中国图书网

图书在版编目(CIP)数据

与孩子沟通其实很简单/张振鹏著. —北京:北京联合出版公司, 2011.5

ISBN 978-7-5502-0262-7

I. ①与… II. ①张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第086053号



与孩子沟通其实很简单

作 者: 张振鹏

封面设计: 张雪娇

选题策划: 北京日知图书有限公司

版式设计: 孙阳阳 李自茹

责任编辑: 王 巍

责任校对: 李向荣 魏海萍

特约编辑: 肖贵平 张雅娟

美术编辑: 罗小玲

插图绘制: 糖朵朵工作室

制 作:  (www.rzbook.com)

北京联合出版公司 出版

(北京市朝阳区安华西里一区13号2层 100011)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 印刷

全国新华书店经销

字数: 250千字 开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16

2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-0262-7

定价: 32.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-62372091



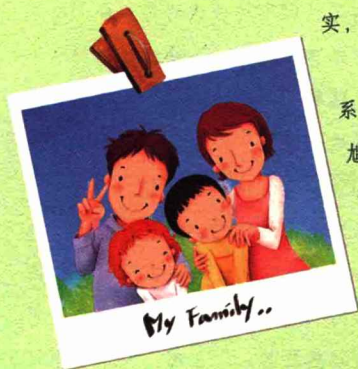
有一次我在超市买东西，遇到一家三口，5岁左右的儿子坐在购物车里，爸爸推着他，妈妈则在挑选东西。突然，儿子发现了一样东西，特别喜欢，说什么都要让爸爸给他买。爸爸说：“家里已经有一个了啊！这次就不买了吧！”儿子当然不乐意了，他一边扭动着小身子，一边嗔怪地说道：“不嘛，我就要买！我就要买！”

爸爸并没有回应，妈妈也自管挑选商品。这时，儿子又说话了：“你不给我买，我就不走了！”爸爸笑着说：“好啊，你在这里等着，我回家给你抱被窝去，今晚你就睡在这里好了！”爸爸说完，刚想放下购物车往前走，儿子赶紧说：“爸爸，我不买了！家里不是还有一个吗？”

这个场景让我感触颇深：为什么有的父母这么聪明，不动声色地说一两句话，就能让孩子放弃不合理的购买欲望？而有些父母，却无奈地看着孩子在地上打滚，最终被孩子“制服”，“乖乖地”给孩子买，而下一次，孩子还会使出这样的“杀手锏”逼父母就范。其实，父母怎样说是非常关键的。有句话说：“父母这样说，孩子才肯听，父母这样听，孩子才肯说。”其

实，说的就是亲子之间的沟通问题。

有效的沟通能恰到好处地处理亲子间的关系，而无效沟通则会把亲子间的关系推向更加尴尬的境地，甚至到最后无法收拾。所以，我们一定要让自己与孩子的沟通变得轻松、有效。比如，面对犯了错误的孩子，我们要讲究方法、循循善诱，而不是口出恶言，非打即骂、粗暴地解决问题。要知道，我们采





目录

Contents

Chapter 01 走进孩子的心灵世界 ...1

- 2 “孩子，你是怎么认为的呢？”
凡事多与孩子商量，征求他的意见
- 8 “要是我，我也会像你一样……”
站在孩子的角度想想，再开口说话
- 12 “抱歉，爸爸（妈妈）不该吓唬你！”
“威胁”不是有效的沟通方式
- 16 “妈妈（爸爸）想知道你想什么！”
引导孩子说出心里真正想说的话
- 20 “我们边走边说吧！”
在轻松的氛围中与孩子沟通
- 25 “你也有表达自己的权利！”
大人说话，孩子也可以插嘴，让他去表达
- 29 “妈妈（爸爸）知道你一定有办法！”
用信任的话语引导孩子自己去作决定
- 34 “来，让妈妈（爸爸）抱抱你！”
拥抱、握手、抚摸、亲吻……肢体语言是沟通的桥梁
- 39 “嗯，然后呢？……”
学会倾听孩子，学会引导孩子诉说

44 “快来，来做个游戏吧！”

陪孩子玩，走进孩子的内心世界

Chapter 02 这样做才能让孩子信服 ...49

- 50 “你爸爸（妈妈）工作都很辛苦！”
夫妻要互相表扬，而非互相“拆台”
- 56 “答应你的事，妈妈（爸爸）一定会做到！”
说到做到，兑现对孩子的承诺
- 61 “爸爸（妈妈）不会端架子骂你！”
不用“权威”的口吻指责孩子
- 66 “我应该让你知道，妈妈（爸爸）下岗了！”
向孩子敞开心扉，让他知道父母的情况
- 71 “妈妈（爸爸）说的也不一定对！”
父母谦虚，反而会让孩子更尊敬
- 76 “这次是妈妈（爸爸）错了！”
敢于向孩子承认错误并道歉，孩子会感觉父母更伟大
- 82 “我希望能……”
和孩子说话时要冷静，不做愤怒的父母
- 86 “不行，妈妈（爸爸）是认真的！”
说“不”时的态度要严肃
- 90 “……”
必要时请沉默，这是一种无声的“说”





Chapter 03 轻松让孩子爱上学习 ...95

- 96 “妈妈（爸爸）有问题请教你！”
放低姿态，适时地向孩子“请教”学习
- 100 “不要老说自己笨！小心真的变笨哦！”
别给孩子贴上“笨”的“标签”
- 104 “妈妈（爸爸）的奖励很特别哦！”
不对孩子进行金钱和物质“诱惑”，换种方式奖励孩子
- 110 “会玩儿，也是好事儿！”
爱玩是孩子的天性，允许他玩
- 114 “哇！真是奇特的想法！”
允许孩子在想象的空间自由游走
- 119 “这没什么，只要努力下次一定能考好！”
学会抚慰考试失利的孩子
- 124 “孩子，去做你喜欢的事吧！”
尊重孩子的兴趣和爱好，让他自动自发地学习

128 “你很勤奋，我很开心”

夸奖孩子勤奋胜过夸奖他聪明

132 “妈妈（爸爸）知道你想晚一点写作业！”

让孩子写作业也需要有智慧地“说”

137 “孩子，还有比学习更重要的东西。”

学习之外的能力也需要孩子具备

142 “妈妈（爸爸）要做你的榜样！”

无言的行动胜过一千句“话”

Chapter 04 好习惯让孩子受益一生 ...147

148 “早起的鸟儿有虫吃！”

让孩子早睡早起，作息有规律

153 “玩具熊找不到‘家’了！”

培养孩子养成“动物归原”的良好习惯

158 “妈妈（爸爸）知道你是个孝顺的孩子！”

引导并培养孩子的孝心，这是孩子成才的关键

163 “我家孩子不做‘豌豆公主’哦！”

善于运用暗示的方法提醒孩子的不当想法和行为

168 “孩子，你真棒！”

对孩子的进步与良好行为及时给予赞美

Chapter 05 帮孩子跨越青春的坎 ...173

174 “妈妈（爸爸）理解你……”

正确对待孩子的叛逆



180 “妈妈（爸爸）给你自由的空间！”

把“笼子”打开，让孩子自由飞翔

185 “孩子，我为你骄傲！”

把握好孩子的心理需求，让他体验到成长的快乐

189 “妈妈（爸爸）想听你解释！”

允许孩子为自己申辩，给孩子解释的权利

194 “孩子们，欢迎你们！”

尊重孩子的朋友，告知孩子交友的原则

200 “孩子，真爱可以等！”

就青春期的“爱情”与孩子作沟通

220 “妈妈（爸爸）相信你，一定会改正的！”

引导孩子及时改正自己的错误

225 “妈妈（爸爸）知道你也有自尊心！”

保护孩子的心灵，不说伤害孩子自尊心的话

230 “孩子，还记得我们上周的‘约法三章’吗？”

只是责骂孩子是无效的，要争取到孩子合作的意愿

235 “打碎了？没关系！下次会做好！”

孩子没做好时，可以对他进行机会教育，教给他正确做事的方法

239 “给孩子写留言条、发短信、写信……”

这种“说”的方式有时候孩子更乐于接受

244 “回家后，我们聊聊，好吗？”

不当别人的面批评孩子

Chapter 06 让不听话的孩子听话 ...205

206 “你做得不错。不过如果我是你，我会这样做。”

寻找孩子的正向特质，用赞美的方式教导他

211 “你选择倒垃圾，还是洗碗？”

不要命令孩子，而是要给他提供选择项

215 “你的房间有异味，有恐龙骨头埋在这里吧！”

尝试运用一些幽默的方式与孩子交流





Chapter 01

走进孩子的心灵世界



孩子的心灵就好像是一本书，这本书需要父母用心去体会才能读得懂。很多父母认为自己每天都在关注孩子的成长，似乎对孩子已经非常了解了。其实，这种观念是错误的。更多的父母并没有真正走进孩子的心里，与孩子之间的心理距离还很遥远。所以，怎样才能更好地走进孩子的内心世界，是每一位父母应该思考和践行的。





----- Lesson 01 -----

“孩子，你是怎么认为的呢？”

凡事多与孩子商量，
征求他的意见



可以说，大部分父母在遇到问题的时候，不会想到去和孩子商量，也往往会忽略孩子的意见。毕竟，对于一个小孩子，我们能要求他们什么呢？不过，在孩子的眼中，习惯于征求自己意见的父母更有亲和力和可信度。

在一个小孩子的眼中，父母都是自己的靠山。他们不仅力气大，有想法，重要的是他们有发号施令的权力。但有些父母教育孩子的方式，就是斥责、说教，无论事情大小，是否关乎孩子本身，都不征求孩子的意见，一味地替孩子做主。而那些更容易体察到孩子想法的父母，更受孩子的欢迎，甚至会让孩子感激万分。

~~~~~  
有一对孪生兄弟，他们活泼好动、聪明伶俐。一天，小兄弟俩商量好到外面玩耍。父亲同意了，但是要求他们必须在傍晚前回来。可是，这小兄弟俩一玩起来就忘记了时间，直到天黑之后才回到家。

在他们还没回家的这段时间，父亲的焦急程度可想而知，不过，他下定决心，如果待会儿兄弟俩回来后，自己一定不要急着责备他们。要试着和他们沟

通，因为他们都是值得相信的好孩子。

小兄弟俩明显已经知道错了，他们正等着挨父亲的骂。没想到父亲心平气和地说：“孩子们，你们在约定好的时间里没有回来，我和你妈妈都急坏了。你们看，这次怎么办？”小兄弟俩听了父亲的话后，你看看我，我看看你，他们没有想到父亲会这么宽容，会给他们留这么大的“面子”。后来，他们主动要求饭后帮助妈妈洗碗，作为对这件事情的惩罚。从那以后，小兄弟俩再也没有发生过不按时回家的情况。

我们可以想象，当他们没有受到父亲的责骂是多么地感激，这位父亲用这种巧妙的方式，把惩罚犯错孩子的任务交给了当事人，既不失惩罚的目的，也保全了孩子的面子，真是一个两全其美的办法。

这位父亲认为，通过征求孩子意见这种方式，最终让孩子明白了“理解、信任、承诺、准时”等重要的观念。

**在一个家庭中，父母对待孩子的态度，会极大地影响孩子待人接物的态度。**



有一个非常温柔的女人，她让所有接触她的人都感到如沐春风，自然而然，她对自己的孩子也十分尊重。她有一个可爱的女儿叫佳佳，她每次让佳佳帮忙做事时，总是亲切地说：“佳佳，帮妈妈一个忙好不好？”她从来不会对孩子说一些生硬的话，当然也不会用强硬的命令语气让孩子去做事。每当孩子做完后，她总会高兴地说“谢谢”。

不难看出，这位母亲是非常尊重孩子的。有人说，尊重是人与人之间最美的距离。而尊重不只局限于成人之间，也不只是晚辈对长辈的恭敬。尊重是和谐的音符，当然，在这个家庭生活的孩子，自然也会尊重别人。

佳佳的母亲说，当佳佳与小朋友在一起玩的时候，总会考虑到别人的感受，她从小就不抢别人的玩具，也乐意把自己的东西和别的小朋友分享，因此很受小朋友的欢迎。

其实，这位母亲对孩子的影响，也让孩子体验到了被尊重的感觉。当然，孩



子也学会了尊重父母，学会了尊重别人。

不可否认，人与人之间的商量非常重要。商量能够让人感受到尊重。通过商量的方式，最容易让孩子站在他人的立场上思考问题，也最容易让孩子养成理解他人的习惯。

**孩子和成人一样，也有受尊重的需要。如果我们喜欢与孩子商量，孩子就会非常乐意与父母交流；相反，孩子就会产生逆反心理，比较容易叛逆。**



在一个访谈节目中，一位30岁的女士在和观众分享自己成长经历时，特别提到了这样一件事情。她5岁那年，有一天爸爸出差去了外地，家里只剩下了妈妈和自己。在吃午饭的时候，她突然听见妈妈用商量的口气跟她说：“你说我们今天要不要去买袋面？”

这位女士清晰地记得，当时的她呆在了那里，一时反应不过来，她问道：“妈妈，你是在跟我商量吗？”妈妈点点头称是。

她跟观众们分享说：“那是很特别的一天，妈妈从来没有用商量的口气跟我说话，她这样问我，让我感到很兴奋，我一下子觉得自己像个大人一样了。现在回想起来，还能记起当时激动的心情。”

因为爸爸不在家，妈妈一句无心的问话，竟然给她留下了这样独特的印象，足可以说明与孩子沟通商量的重要性。这会让她觉得，爸爸妈妈在乎她，尊重她。**能得到别人的认可和尊重，是一件很美好的事情。**



那么，在生活中，父母应该注意什么呢？

### ◎对孩子“少命令，多商量”。

美国著名成功学家戴尔·卡耐基曾指出：用“商量”，而不下“命令”，不但能维持对方的自尊，而且能使他乐于改正错误，并与你合作。教育孩子也是一样的道理。

其实，不管要求孩子做什么事，父母都应该与孩子商量，而不是去命令孩子。对此，一位很有智慧的母亲有一些心得体会，她这样说：“提醒孩子做作业时，我从不不说：‘赶紧去做作业！’而是说：‘现在你是不是该去做作业了呢？’

早点做完作业还可以早点休息呀!’ 在日常生活中,我不对孩子说:‘你这样不行!’ ‘听我的没错,我说的是对的!’ ‘不听老人言,吃亏在眼前。’ 而是经常说:‘我感觉这样不太好,因为……’ ‘我认为……你觉得呢?’ ‘这件事,我的看法是……’ 这种沟通方法更多的是‘商量’,而不是‘命令’。”

父母喜欢与孩子商量,家庭的气氛就会很和谐,在这样的氛围中,孩子也会慢慢养成与父母协商的好习惯,愿意主动与父母沟通,这样的亲子关系无疑是非常融洽的。

### ◎不要为孩子擅作主张,替他规划生活。

著名科学家钱三强中学毕业面临选择下一步发展时,有人对他的父亲钱玄同建议:“你是语言文字专家,名气又大,应当叫三强接你的班。”钱玄同说:“那要看孩子是怎么认为的!”

一天,钱玄同对儿子说:“你将来学什么,我不包办代替,由你自己去选择。但是一个人应当有科学的头脑,对于一切事物,要理智去分析,研究真相,判定是非,然后定改革的措施。”父亲的这番话,深深地印在了钱三强的脑海中。

不久后的一天,钱三强跑进书房,开门见山地说:“父亲,我要学工!”钱玄同问:“那你想上哪个学校呢?”钱三强回答:“我想考南洋大学。”“那里全用英文课本的,可你学的是法文……”父亲望着儿子,好像是在提醒,又好像是有些惊讶。

钱三强坚定地说:“父亲,我先考北大理科的预科,补习英语,我一定赶上去。”钱玄同很尊重孩子的意见,他“嗯”了一声,欣然同意了。

钱玄同的做法,给为人父母者一个启示:父母在决定一件事之前,应该先听听孩子的意见,站在孩子的角度去衡量他的意见,然后尊重他的意见。毕竟孩子最感兴趣的东西,一定会做得很棒,要相信孩子的直觉,给他们一个实现梦想的空间。

善于征求并尊重孩子的意见是每一位父母应该把握的家庭教育原则。要想做一位合格的父母,就应该把孩子作为与自己平等的个体来对待,从而更好地了解他的需要和想法。

### ◎以商量的方式来解决亲子冲突。

可能有的父母会说,有的孩子可不是那么好商量的,他们天生顽劣。其实,并没有天生顽劣的孩子,只有不会教育的父母。一般成人都很注重自己的尊严,

不希望被别人压制，其实孩子也是一样的。父母不要试图用权威和势力去压倒孩子，用怒吼去解决问题。往往这样做最后的结果会让自己很难堪，孩子不仅不听指挥，甚至会在怒气的指使下做出叛逆的事情。这时，如果父母肯放下架子，与孩子以商量的方式来处理问题，孩子一般都会欣然接受父母的建议，毕竟孩子还是懂道理的。

中国青少年研究中心副主任孙云晓老师曾讲过这样一件事：

有一天，上高一的女儿穿着校服去上学，放学却穿着肥大的背带裤回来。妻子一见，皱起眉头，叫道：“啊呀，真难看！从哪弄来的？”女儿倚在门口，挑衅地看着我们，一句话也不说，一场争论即将爆发。此时，我笑了笑，说：“女孩子穿背带裤挺精神的，只是肥了一点儿，改改就行了。”

女儿的火气消了一些，过来与我们吃晚饭了，而且又说又笑。

饭后，我与妻子散步时，她生气地质问我为何不坚持原则。我说：“一个16岁的孩子，自己用零花钱买了件衣服，难道不比缠着父母给她买好吗？两代人的审美眼光不同，你怎么证明你对她不对？谁都有个提高的过程嘛，何必互相苛求和指责呢？”



妻子想了想我的话有些道理，也就不再说什么了。渐渐地，我们家中养成了平等协商或叫谈判的风气，凡事坐下来平心静气沟通一下，一般没有什么解决不了的问题。

协商的威力如此之大，有“化干戈为玉帛”的魅力。其实，这是一种亲子间互相尊重的结果。如果每个家庭都能营造这样一种和谐的气氛，就不会有那么多解决不了的问题了。

### ◎在生活中，多征求孩子的意见。

有的父母很注重孩子的意见，这样做的结果通常是皆大欢喜。

一位父亲很注重和孩子沟通，他总是喜欢问问孩子的意见。那时单位给他分了一套房子，孩子还没上小学，在别人眼里是个小毛头。不过，到了装修的时候，他把家人都叫到

了一起，询问大家装修的意见，当然也包括孩子的意见。

这个孩子已经习惯了父亲的这种“特殊优待”，思维也很活跃，提出了不少建议。虽然有些建议在大人们看来很幼稚，不过他确实认真考虑了孩子的建议，并最大限度地采纳了家人的建议。都说装修是件累活，不过，在这家人的共同努力下，房子装修得很顺利，大家也都对成果很满意。

一位著名心理学家曾指出，如果在布置房间时采纳孩子的意见，让他也参与策划，孩子就会有体验到被尊重的感觉，从而产生一种自豪感，而且他愿意主动担负起整理保护的工作。这是对孩子最好的尊重，这样可以让孩子体验到一种家庭生活的参与感。

### ◎把握好“尊重”的“度”。

父母应该善于征求并尊重孩子的意见，这是非常必要的。但是，尊重并不等于讨好和放纵。也有一些父母，为了让孩子高兴，不但事事去问孩子，而且一定按照孩子的要求去做，那就有点过了。因为孩子的身心发展并不完善，自我控制的能力也比较差，父母一定要做个“明眼人”，心里要有把“尺子”。在尊重孩子意见的基础上，去引导和教育，这是非常有必要的。

上面提到的这些沟通的方法是可以生活中付诸实践的，父母们可以试着去做一做，你会发现自己的孩子比以前更懂事，做事也更主动。其实这都是沟通的效果，都是孩子受到尊重后积极上进的表现，也是对父母爱和尊重的回报。



### 沟通箴言

孩子难免会出现与父母意见不一致的情形，当然，我们都希望父母能尊重自己的意见。如果父母漠视孩子的主观能动性，一味地压制孩子，即使孩子口头上答应了，他内心也无法认同。这样，孩子心中有怨，还怎么能与父母倾心沟通呢？所以，父母只能把自己的意见通过商量的方式传达给孩子，帮助他全面客观地认识问题。



----- Lesson 02 -----

# “要是我，我也会像你一样……”

站在孩子的角度想想，  
再开口说话



**我**希望……”、“你给我……”几乎成为父母的口头禅。很多时候，父母只是在命令、要求孩子，一味地希望孩子照着父母的想法和意愿做事，可是父母并没有想过孩子真正需要的是什么，也不知道他的真实想法是什么。

我们做父母的，一般习惯用成人的思维去思考问题，而孩子思维简单、生活经验少，所以难免会与父母的观点产生矛盾、分歧。其实，这个时候，只要父母多理解孩子的心理，及时补救，哪怕一句理解的话语都能给孩子带来心灵上的慰藉。

晚饭后，8岁的陈晓和妈妈一起散步。突然，陈晓兴奋地指着刚刚行驶过的一辆汽车，说：“妈妈，那是上海的车。”妈妈一看是“沪C”开头的，说：“在上海看见上海的车很正常啊，值得你这么大惊小怪的！要是在外地看见上海的车，还差不多！”说完，只见陈晓脸上的兴奋劲儿一下子不见了。

这时，妈妈突然意识到自己是在以一个成人的思维和女儿交流，其实女儿根本不懂车牌的含义，只是因为前几天背各省市的简称时记住了沪是上海，所以刚

才脱口而出，很兴奋。

妈妈知道失言了，马上补救说：“我知道你看见了‘沪’想到了上海，是吗？那我就再考考你，‘苏’是哪里？”陈晓顿时来了精神，说：“江苏。”接着，妈妈又考她：“‘冀’呢？”……陈晓对答如流，一种成就感立刻在她脸上表现出来。妈妈也不失时机地表扬了她。

我们可以仔细体会一下，当一个8岁的孩子凭借自己的知识辨认出那辆上海的车时有多么兴奋；同时也可以感受一下，她受到妈妈的打击时又是多么失落。其实这并没有对与错之分，只是因为妈妈局限在了自己固有的思维里，没有体会到女儿的心情而已。不过，好在妈妈很快意识到了自己的疏忽，及时弥补。这点还是值得父母借鉴的。



孩子有自己的思维逻辑，但往往由于认知能力不足，在生活中，“好心办坏事”的情况时有发生。

电视剧《大宅门》里的白景琦在成人看来是出了名的淘气鬼。一天，他把家里的安宫牛黄全给鱼吃了，结果鱼全都死了。遇到类似的情况，成人的第一反应就是这个孩子怎么这么淘气？一气之下不分青红皂白就把他数落一顿，甚至是打一顿。但是仔细探究一下原因呢？其实，杀死鱼并不是他的本意，他只是从成人那里听说，安宫牛黄是好东西，而他又那么喜欢鱼，所以希望把好东西都给它们吃而已。

喜欢鱼，所以给它们好东西吃，孩子的心理就是这么简单。由此看来，父母可不要主观臆断孩子的行为，以免误解或冤枉了孩子，这样只会让他因为得不到别人的理解而变得更冷漠。遇到以上这种情况，父母可以在与孩子沟通中了解他，站在他的角度看问题，并从他的需要感化、引导他，让他明白是非，进而考虑一下做这件事的后果，其结果会迥然不同。

人在不同的角度就会看到不同的风景，处在不同的立场就会产生不同的观念。这句话一点儿也不错。

**做父母的要想了解孩子，就应该学会换位思考。当孩子遇到问题时，能够迅速以孩子的角度看待这些问题，才能有效地解决问题。**

### ◎努力体验孩子的内心感受。

当孩子做错了事情或者受了委屈的时候，孩子一定很难过，如果这个时候，

父母只是轻描淡写地说“没关系”、“坚强一点”、“没什么大不了的”、“别再哭了”、“烦不烦啊”……相信孩子会更伤心、更委屈。

7岁的豆豆和天天是从小玩到大的玩伴，也是很要好的朋友。一天，豆豆很委屈地和妈妈说：“天天今天不和我玩儿了。”妈妈问：“为什么呢？”豆豆说：“不知道，他今天和其他同学一起玩儿，都不理我，还让其他同学也不和我玩。”

妈妈听了很生气，说：“他怎么这样呢？他不和你玩，咱们也不和他玩。”

只听妈妈话音刚落，豆豆“哇”的一声哭了起来，任凭妈妈怎么劝说都无济于事。

其实，孩子虽然年龄小，但也很珍惜友情，当好朋友不和自己玩时也会感到孤独和委屈。像这种情况，妈妈一定要理解她的感受，哪怕一句“你一定感到很孤独、很伤心”、“要是我，我也会像你一样难过”，都可以让孩子感觉到妈妈是理解自己的。相反，妈妈的一句话会让她因为失去友情更伤心。

可见，面对孩子的消极情绪，承认并接受她的感受是第一步。当她冷静下来之后，自己就会找到解决问题的方法。

### ◎放弃成人的自我成见。

成人有成人的世界，孩子有孩子的思维。父母不能强迫孩子以成人的思维思考问题，否则就会导致亲子之间发生很多争执和矛盾。父母不妨试着放下自己的成见，用孩子的眼光了解和认识这个世界。当孩子作出错误的行为时，父母一定要搞清楚事情的来龙去脉，给他解释、澄清的机会。如果孩子“好心办了坏事”，父母一定要肯定他的好心，再纠正他的不妥行为。

### ◎体会孩子的处境，信任他。

父母虽然每天都和孩子接触，但他所思所想、所经历的一些事情和感受，父母不可能完全知道。所以，父母和孩子之间难免会产生一些误会或误解。其实，误会、误解都不怕，只要父母及时调整说话方式，这些误会就会慢慢消除。

12岁的婷婷放学回家，气冲冲地把书包扔在沙发上，说：“今天老师给我难堪，在全班同学面前批评我。”妈妈顺口来了一句：“你是不是做什么错事了？”婷婷回答：“我什么也没干。”妈妈继续说：“不可能，老师怎么会无缘

