

~~IMPOSSIBLE~~

蒙谨 著



妈妈如何听  
孩子才肯说

妈妈如何说  
孩子才肯听

## 沟通质量决定亲子关系质量

做个“大耳朵，小嘴巴”的妈妈，掌握亲子关系全面技巧！

{ 触摸孩子的内心世界，  
找到与孩子沟通、  
听孩子表达的最佳途径。 }



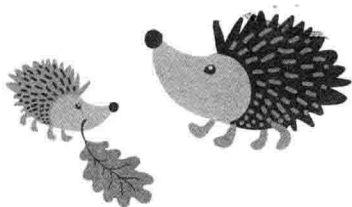
中国妇女出版社

妈妈如何说  
孩子才肯听

妈妈如何听  
孩子才肯说

蒙  
谨

著



中国妇女出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

妈妈如何说,孩子才肯听·妈妈如何听,孩子才肯说/  
蒙谨著. -- 北京:中国妇女出版社,2014.8  
ISBN 978-7-5127-0893-8

I. ①妈… II. ①蒙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第124281号

## 妈妈如何说,孩子才肯听 妈妈如何听,孩子才肯说

---

作 者: 蒙 谨 著

责任编辑: 陈 元

封面设计: Lily工作室

版式设计: 摩尔设计

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

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](http://www.womenbooks.com.cn)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 13.5

字 数: 190千字

版 次: 2014年8月第1版

印 次: 2014年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0893-8

定 价: 29.80元

---



## 妈妈改变一点点，亲子关系完善一大步

几乎每个妈妈见到我后，都会问我一个同样的问题：“我和孩子的关系最近闹得很僵，孩子不愿意听我说，也不愿意说给我听，怎么办呢？”

我理解这些妈妈的焦急心情，我也知道她们非常渴望拥有良好的亲子关系。但是，当我要求她们分析导致这一状况的原因时，她们大多会指责孩子。

“现在的孩子啊，难管得很，谁知道他们的小脑袋瓜里净想些什么事情。”“孩子不愿意说，总不能撬开他的嘴啊！”……

我告诉她们：“你们不用撬开孩子的嘴，只要敲开孩子的心就行。而要想做到这一切，需要你们先做一些改变。”

说完，我给她们讲了身边发生的两件事情。

吕雯和菲菲是我见过的关系最恶劣的一对母女。不知道为什么，两个人跟仇人似的，一见面就互相指责，发展到后来，菲菲总是对妈妈充满敌意。

吕雯是我的大学同学，上学时，她的控制欲就特别强，希望一切事情都能在自己的控制中。有了女儿菲菲后，她的控制欲有增无减，再加上其他一些因素，导致她们母女之间的关系很糟糕。

在吕雯向我求助时，我告诉她，当菲菲再反对她的观点时，她可以先不回



应，等菲菲表达完自己的观点后，吕雯再进一步说出自己的想法。

吕雯听了我的话后，努力去尝试。最开始，她总会忍不住和菲菲吵起来。吵完之后，她又非常后悔，责怪自己过于冲动。

在一次次失败后，吕雯终于第一次平静地听完了菲菲的话。菲菲看着妈妈，似乎不敢相信。随后，吕雯以一句简单的“我知道了”结束了这次谈话。

第二天，菲菲在和吕雯说话时，语气比之前缓和了一些，但仍然带着对立情绪。吕雯没有放弃，她开始学习亲子沟通的技巧，并且让我帮她出谋划策。

就这样，随着吕雯态度的转变，菲菲也渐渐减少了对妈妈的敌意。现在，看到如此亲密的母女俩，很难想象她们之前的关系会那样糟。

而我的另一个朋友新兰就没有这么好的运气了。新兰的儿子胡成现在每周都要接受心理治疗，而这对于新兰来说，已经是很好的结果了。

新兰是个很好强的人，因为无法忍受家暴而和丈夫离了婚，独自带着儿子生活。新兰虽然工作辛苦，但一想到有儿子在身边，内心也很快乐。

由于怕儿子询问丈夫的事情，新兰很少和儿子交流。而且她认为，爱孩子不用说出口，也不用表达什么，所以家里一直都非常沉闷。

渐渐地，胡成以为是自己让妈妈这么辛苦和难过的，就变得非常自责，内心也很压抑，甚至开始出现抑郁的情况。

后来，新兰带着儿子去看了心理医生，得知儿子得了抑郁症，她非常自责。但除了陪孩子接受心理治疗，让孩子重新高兴起来以外，她不知道还能怎么做。

从以上两件事情可以看出，沟通在亲子关系中有着非常重要的作用。想要打造完美的亲子关系，就必须重视听和说的力量。

在家时，我就经常和孩子沟通。即使进入了青春期，儿子小松、女儿小语和我的关系也很亲密，依旧无话不谈。这一点，让很多听惯了“说了你也不懂”的妈妈羡慕不已。

我想，比起老公，我和姐弟俩的关系更亲密，主要是因为我平时非常重视与他们的交流。每天工作结束后回到家，小松和小语总喜欢把在学校的事情说给我听。

“妈妈、妈妈，我告诉你，今天我们的考试成绩出来了，我又考了班级第一。”小语一回到家，就向我报告了这个好消息。

“真不错。你的努力有了回报，我女儿真棒！”小语听了我的夸奖，给了我一个大大的拥抱，脸上的笑意更浓了。

而小松呢，则一直跟在我身旁，对我说了自己和好朋友吵架的事情。即使很难过，小松还是将细节一一告诉了我。

我听完，对小松说：“儿子，出了这事，你心里恐怕也不好受。我们一起想想，怎么解决这个事情。”

就这样，由于沟通，我和两个孩子的关系变得更加亲密。而随着关系的不断亲密，我们之间的沟通也更加和谐。

为了帮助妈妈更好地和孩子交流，我撰写了这本书。在本书的创作过程中，得到张振忠、李彦芳、赵光玲、游红云、朱德德、李秀丽、烟爱民、张灿、张振刚、张江江、李小林、赵学锋、李风云、赵静静、胡艳景、臧思硕、张芳芳、季娜等好友的帮助和支持，在此表示衷心的感谢。

希望这本书能给妈妈们带来帮助，更欢迎每一位妈妈和我进行交流沟通，共同探讨教育孩子的方法。

我衷心希望本书能为您提供一个实现良好亲子关系的参考，并在您的努力下，与自己的孩子相处得更加愉快，沟通更加顺畅。

蒙谨

2014年3月

## 第1章 没有良好的沟通，就没有好的亲子关系 / 1

你让我多没面子啊

——沟通质量决定亲子关系质量/2

不是要惩罚你

——“说”出孩子的优秀，“说”没孩子的问题/6

为什么这么想呢

——做个“大耳朵，小嘴巴”的妈妈/10

赶紧做作业去

——教育孩子最忌唠叨/14

你肯定也很难过吧

——会听与会说是需要训练的说话艺术/17

## 第2章 倾听，听出孩子的心声，听出好的关系 / 21

你到底在想什么

——妈妈不了解孩子，十有八九是倾听出了问题/22

去湖边谈谈吧

——有什么样的倾听氛围，就有什么样的倾听效果/26

我也觉得是这样

——倾听前告诉自己：一定要尊重孩子/30

说说看，我帮你想办法

——妈妈不是被动的垃圾桶，要成为积极的倾听者/34

我认为这样更好

——不是光倾听就可以的，反馈是很重要的/38



妈妈如何说，  
孩子才肯听  
孩子如何说，  
妈妈才肯听

：

2

### 第3章

## 开始赏识和赞美，开始亲密的亲子关系 / 43

你很善良

——张开口，赞赏孩子身上的闪光点/44

挺好的，真厉害

——孩子很敏锐，赞美要真心实意/48

跟小蜜蜂一样努力

——赏识孩子的努力，会让他更高兴/52

把厨房打扫得真干净

——表扬宽泛又不及时，是不会有效的/56

画得真是太棒了

——不用溢美之词，赞美适度才是真的好/60

又进步了10分

——抓住机会，赏识孩子的每个进步/63

### 第4章

## 掌握批评孩子的方法，不因差异损害亲子关系 / 67

下次就不会做错了

——不要在别人面前批评孩子/68

考这么差，你对得起谁啊

——批评时不能伤害孩子的人格/72

你这个笨蛋

——只批评不发火，火力太猛易伤人伤己/76

你写的字像喝醉了一样

——给批评裹上糖衣，让苦也变甜/80

这么做会更好

——与其批评，不如用建议让孩子改正/84



## 第5章

### 掌握亲子说服术，用说服改变孩子 / 89

事情不是那样的

——先别急着开口，弄清怎么回事再说话 / 90

学会换位思考

——亲子一条心，站在孩子的立场考虑问题 / 94

你这是怎么了

——由小见大，从细节上弄懂孩子的真实意图 / 98

你为什么这么粗暴

——只分析、讨论，不下结论，让孩子自己做选择 / 102

不信我让你看看

——不说教也不强迫，试着用事实说服孩子 / 106

## 第6章

### 给孩子话语权，让他主动、高兴地说出来 / 109

等你想说了再说

——不做专制妈妈，给孩子敞开心扉的机会 / 110

今天在单位犯错了

——主动透露小糗事，拉近与孩子的距离 / 114

上课听了也不会

——重复孩子的话，诱导他吐露心声 / 118

真不愧是妈妈的孩子

——表现出共情和体谅，让孩子主动倾诉 / 122

耐心倾听孩子的话

——不要中途打断孩子的话 / 126

你喜欢哪个

——孩子不开口，用提问引出他的话 / 130



妈妈如何听，孩子才肯说

：

4

## 第7章

### 如何读懂孩子，走进孩子的内心 / 135

妈妈，我想跟你说说话

——要学会“听”懂孩子心 / 136

我了解你的感受

——一定要让孩子知道你认同他的感受 / 140

没有可以信任的人

——捕捉孩子的弦外之音，弄懂孩子的意图 / 144

你是不是犯错了

——练就一双锐眼，读懂孩子的眼神 / 148

你说说为什么要这样

——如何正确处理和孩子之间的矛盾 / 152

想听听你的想法

——有效的亲子沟通是个双向的过程 / 156

## 第8章

### 如何拒绝孩子：对孩子说“不”的艺术 / 161

你为什么提这个要求呢

——不简单粗暴地拒绝 / 162

这一次真的不能满足你

——拒绝时不要轻易向孩子妥协 / 166

先说好，去超市不能买东西

——猜心思，在孩子提出要求前拒绝孩子 / 170

我是爱你的

——拒绝后，千万别忘了安慰孩子 / 174

通过对比找答案

——对比见利弊，利用对比让孩子做决定 / 178

“你一定要这么做”

——把孩子当玩偶，要求孩子绝对服从 / 184

“我不知道”

——回避问题，让孩子不再愿意开口问 / 188

“你这个笨孩子”

——不分时间和场合，大声训斥孩子 / 192

“我们家孩子还尿床”

——总揭孩子“伤疤”，孩子就会更沉默 / 196

“一边去，别烦我”

——沟通的最大问题：妈妈对孩子缺乏耐心 / 200

# 第1章



CHAPTER 1

没有良好的沟通，  
就没有好的亲子关系



妈妈如何说，孩子才肯听

：

2

## 你让我多没面子啊

——沟通质量决定亲子关系质量

妈妈是最关键的教育者，对孩子的教育影响着孩子的一生。在教育过程中，妈妈必须掌握好亲子沟通这门艺术，它直接关系着亲子关系能否良好发展。

加强亲子间的沟通，是现代家庭教育提倡的重要内容。妈妈与孩子关系的好坏，沟通起了关键性的作用。所以妈妈要充分认识到沟通的重要性，努力建立亲子间的沟通桥梁。

当我接到儿子小松班主任打来的电话时，脑袋一片空白，真不敢相信小松居然又闯祸了。

在美术课上，小松不好好听课，而是和同桌拿着画笔玩儿，画笔上的颜料弄脏了桌椅，老师狠狠地批评了他们。

小松不但认识不到自己的错误，还非常不屑地威胁老师说：“如果你再批评我们，我就去找校长换班级，再也不让你教了。”

老师的生气程度可想而知。

我来到学校后跟老师道了歉，就把小松带回了家。

“你这么大了，怎么能那样跟老师说话？你知不知道要尊重老师？”这件事真的让我很气愤，还有些丢脸。

小松依旧不服气地说：“我们只不过玩了一会儿，谁叫老师那么小气的。”

“你别想了，告诉你，我是不会同意你转班级的。”

从那天开始，小松就再也没跟我说过话，每次见了我都装作看不见。

几天后，我冷静下来了，回头想想自己的确做得有些不妥，应该跟小松好好沟通一下。于是那天晚上，我来到小松房里跟他进行了一番沟通。

“小松，你现在已经是个大孩子了，你自己好好想想这件事你做得对不对？”我语气非常诚恳地说。

小松依然在生气，坐在床上假装看书就是不理我。

“妈妈那天直接批评你是有些不妥，但是我和老师的出发点都是为了你好。”我希望小松能明白大人的苦心。

“如果她为了我好就不该批评我们，又不是什么大事，再说了，那样让我们多没面子啊！”

小松终于开口了，但还是没意识到自己的错误。

“小松，如果老师不说你，你肯定还在玩儿对不对。你把颜料弄得哪儿都是最后要谁收拾？老师批评你纯粹是为了爱护你。”

小松想了半天，终于红着脸认错了。通过这次沟通，我们母子之间的矛盾消除了，关系也更加密切了。

可见，沟通的质量越高，越能拉近亲子间的距离，就越能有效消除生活中的摩擦和隔阂。



沟通质量很重要，亲子沟通的最大障碍通常是孩子的价值观和想法得不到妈妈的认同，从而出现了沟通不畅的现象。妈妈要学会用正确的方式跟孩子沟通，不能“独断”。

一天晚上，张明的妈妈急匆匆地跑到我家来，说：“明明不见了，我们都不知道他去了哪里，怎么办啊？已经找一整天了。”

我安抚张明妈妈说：“你先别急，先告诉我是怎么回事。”

“明明这孩子有什么事现在都不跟我说，我们的关系也很冷淡，以至于他现在去哪里了我都不知道。”

“你先别急，问问跟他关系不错的同学，他不会无缘无故不见的，肯定有人知道他去了哪里。”

后来，跟张明最好的同学王钊在大家不断的询问之下，终于说出了张明的下落。

“张明长大了想要当作家，所以他偷偷地去参加征文比赛了。”



“那他为什么不跟他妈妈说一声啊？”我非常不解。

王钊吞吞吐吐地说：“他跟妈妈的关系并不好，他说，每次他想跟妈妈沟通，说说心里话，都会被妈妈给否定，从没得到过认可。”

“这就是你的不对了，好好沟通才能让你们的关系变得和谐亲密，一味地否定孩子的想法是沟通最大的阻碍。”我对张明妈妈说。

后来我也听说了，张明曾经跟妈妈说过将来想当作家，结果妈妈却说他异想天开。

妈妈应该学会站在孩子的立场上肯定孩子的价值观和想法，不要按照自己的想法随意否定和打击孩子。孩子从妈妈身上得不到认同和鼓励是出现沟通问题的重要原因。



提高沟通质量有很多有效方法和技巧，妈妈有必要学习一下，掌握良好的沟通技巧，从而建立良好的沟通桥梁。

有一次，我去学校给家长做教育报告，针对大家的问题，我提供了很多提高沟通技巧的方法。

一位叫玉洁的年轻妈妈跟我反映了她女儿多多的状况。每次玉洁妈妈跟多多进行沟通的时候，不到10分钟两个人就不欢而散。每次多多都抱怨，跟妈妈简直无法沟通。

“老师，你说我要怎么做才能提高我跟多多的沟通质量呢？”这位妈妈非常认真，手里还拿着一个小本子准备详细地记录。

我告诉大家，在跟孩子沟通的时候语气要尽量温和，面部表情要放松，用关爱的眼神看着孩子。

谈话的内容最好也要具体，让孩子感兴趣，所说的话最好都比较简短，不要太长，否则很容易让孩子厌烦。

最主要的是，要懂得认同孩子，懂得倾听，少说多听，不要把自己当作主角。其实，提高沟通质量的方法还有很多，妈妈可以根据孩子的实际情况来选择

适合孩子的。上面提到的是必要的原则。

跟孩子沟通不畅是很多妈妈担心的问题，无法沟通，必然会影响亲子关系，所以，为了让亲子关系变得和谐，为了让家庭教育变得更容易，妈妈就要重视沟通质量，让自己和孩子相处得更加愉快。

### 蒙老师给妈妈的教子建议

1. 妈妈在跟孩子沟通的时候，可以把孩子当作自己的客户，而自己是在向孩子“推销”自己的观点。本着这种服务精神，再跟孩子沟通就容易多了。
2. 如果孩子不想沟通，或者进行一半就说不下去了，妈妈要懂得适可而止，否则容易引起孩子的反感，无法达到预期的沟通效果。





妈妈如何听，孩子才肯说

：

6

## 不是要惩罚你

——“说”出孩子的优秀，“说”没孩子的问题

孩子不听“说”，是妈妈很头疼的一个问题。教育孩子不是靠唠叨和惩罚就能实现的，重要的是学会用正确的“说法”说服孩子，从而让孩子接受你的建议。

在教育孩子时，妈妈是否会“说”，对教育效果有着十分重要的影响。

我曾经读过这样一个故事，它主要告诉妈妈，“会说”在教育孩子时的重要意义。

故事中的妈妈叫马丽，她有两个活泼可爱的儿子。

周末的时候，马丽给两个儿子分西瓜吃，两个孩子非常高兴。之后，马丽就去厨房准备晚餐了。

过了一会儿，她来到客厅，发现沙发上扔着一块西瓜皮，不由得怒火中烧，大声喊道：“这西瓜皮是谁扔的，说！”

两个孩子你看我我看你，都不承认。

这下马丽更气了，她知道必有一个儿子在说谎，一想到这里，她就想要惩罚孩子：“你们这两个坏孩子，居然敢说谎了，看我不打你们！”

说完，就拿着球拍追着两个儿子打。

即使这样，到最后两个儿子依然没有承认错误，而是仇恨地看着马丽。

马丽被儿子的目光击中，打了个寒战，她忽然意识到自己的“说”出了问题。于是她回到房间冷静了一会儿，又缓缓走出房间，换了一种说法：“孩子们，刚才妈妈不对，妈妈给你们道歉。妈妈只是想让你们知道，说谎是不对的，养成说谎的习惯很可怕。”

两个儿子低着头依旧一言不发，马丽接着说：“妈妈不会再惩罚你们了，只要承认错误就是好孩子，希望以后引以为戒，不要再把西瓜皮扔到干净的沙