



这么说孩子才肯听 孩子这么说才肯说

彻底改变亲子沟通困局
领悟一说一听的沟通诀窍
捕捉孩子的敏感心理
陪孩子一起成长

鲁芳（知名作家）◎著 京师心智（专业教育机构）◎组编



孩子这么听才肯说 孩子这么听才肯说

鲁芳（知名作家）◎著
京师心智（专业教育机构）◎组编

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



图书在版编目 (CIP) 数据

这么说孩子才肯听 这么听孩子才肯说/ 鲁芳著.

—北京: 中国法制出版社, 2014. 8

ISBN 978 - 7 - 5093 - 5010 - 2

I. ①这… II. ①鲁… III. ①家庭教育 - 教育
方法 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 101487 号

策划编辑: 刘 峰 (52jm.cn@163.com)

责任编辑: 郭会娟

封面设计: 周黎明

这么说孩子才肯听 这么听孩子才肯说

ZHEMESHUO HAIZI CAIKENTING ZHEMETING HAIZI CAIKENSHUO

著者/鲁芳

经销/新华书店

印刷/河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本/710 × 1000 毫米 16

版次/2014 年 8 月第 1 版

印张/13 字数/230 千

2014 年 8 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978 - 7 - 5093 - 5010 - 2

定价: 29.80 元

北京西单横二条 2 号

邮政编码 100031

网址: <http://www.zgfs.com>

市场营销部电话: 66033393

值班电话: 66026508

传真: 66031119

编辑部电话: 66054911

邮购部电话: 66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010 - 66032926)



第一章 有效沟通——构建和谐亲子关系

有效沟通的前提 / 008

倾听是沟通的重要桥梁 / 012

信任是建立亲密关系的基石 / 016

尊重才能互相理解 / 024

第二章 赏识教育——让孩子在爱中成长

赏识教育开启爱之旅 / 030

母亲，赏识教育中的重要角色 / 034

表达你对孩子的赏识 / 041

避开赏识误区 / 047

第三章 惩罚教育——帮助孩子自我醒悟

赏罚有度，拒绝教育“抗体” / 052

欲擒故纵，让孩子自食其果 / 057



智慧沟通，给孩子自我反省的机会 / 062

屡教不改，需讲究策略 / 071

第四章 独立教育——独立是成长的第一步

引导孩子独立思考 / 080

不要过度保护你的孩子 / 089

有一种爱叫“放手” / 093

独立的孩子早当家 / 100

第五章 心理教育——关注孩子的心灵成长

做孩子稚嫩心灵的守护者 / 106

培养孩子的自信心 / 114

没有比坚持更有意义的事 / 119

为孩子储备“人生财富” / 123

第六章 解决问题——达成合作的协议

孩子不听话，家长要先摆正心态 / 130

孩子反抗时，家长要找准对策 / 135

善用技巧，激发孩子的合作意识 / 142

祖母法则，和孩子“签协议” / 145

专家支招，告诉家长们“怎么办” / 149

第七章 语言风暴——建立家庭语言系统

餐桌上的教育风暴 / 156

别让孩子的幸福终结在你的嘴上 / 163

避开暴力沟通 / 172

用幽默的方式和孩子交流 / 176

第八章 以身作则——身教重于言教

做孩子最需要的家长 / 182

优秀父母应该懂得爱的智慧 / 192

不要做欺骗孩子的父母 / 197

为自己树立威信 / 201



刘女士这段时间忽然舒心了不少，因为自己十一岁的儿子开始主动与自己交流了。以前都是刘女士跟在儿子的屁股后面，追着问他中午想吃什么，学习顺不顺利，考试考多少分等。有段时间，儿子开始厌学，他讨厌去学校，每次都是被强行拖进车子里。当刘女士意识到问题的严重性时，她开始做了一些调查，和老师一起帮助儿子减少他在学校的时间。

此外，刘女士开始回应儿子“讨厌”去学校的感受，而不再向儿子做一些她根本做不到的保证，也不会再去努力排除他的焦虑感。以前，她总是说：“好孩子，你知道我肯定会在你放学时在校门口等着你的。”或者“等到了学校，一切就都会好起来的。”“见到你的朋友之后，他们会很高兴的。”……结果，这些话除了会让儿子更抵触之外，别无他用。

后来，刘女士改变了策略。她把那些话统统换成了：

“亮亮，我们该换衣服去学校了。马上就上车。”

“不，我讨厌学校。”

“我知道，学校并不是你喜欢的地方。你喜欢在家里玩你的电脑游戏……
嗯，好了，我们穿上外套吧。”

“我不喜欢去。”亮亮走到门口，依旧央求着妈妈，但还是穿上了外套。



就这样，刘女士每次都会对亮亮的感受做出回应，而且不再使用之前的说教口吻，接纳了亮亮的反抗情绪。奇妙的是，亮亮慢慢地变得听话了。

事实上，父母与孩子之间的沟通和交流本来应该是个比较私人的话题，要想凭一本书就改变父母与孩子之间的亲子关系，或许有点不可思议，但我们相信，只要大家一起分享这些教育的技巧，家长们一定能够从中领悟到这些技巧背后的内涵与实质，在实践中加以灵活应用。

本书共分为八章，每一章都有一个教育主题，力求帮助家长解开教育的迷局，与孩子进行更好的交流和沟通。



第一章 有效沟通——构建和谐亲子关系

有效沟通的前提 / 008

倾听是沟通的重要桥梁 / 012

信任是建立亲密关系的基石 / 016

尊重才能互相理解 / 024

第二章 赏识教育——让孩子在爱中成长

赏识教育开启爱之旅 / 030

母亲，赏识教育中的重要角色 / 034

表达你对孩子的赏识 / 041

避开赏识误区 / 047

第三章 惩罚教育——帮助孩子自我醒悟

赏罚有度，拒绝教育“抗体” / 052

欲擒故纵，让孩子自食其果 / 057



智慧沟通，给孩子自我反省的机会 / 062

屡教不改，需讲究策略 / 071

第四章 独立教育——独立是成长的第一步

引导孩子独立思考 / 080

不要过度保护你的孩子 / 089

有一种爱叫“放手” / 093

独立的孩子早当家 / 100

第五章 心理教育——关注孩子的心灵成长

做孩子稚嫩心灵的守护者 / 106

培养孩子的自信心 / 114

没有比坚持更有意义的事 / 119

为孩子储备“人生财富” / 123

第六章 解决问题——达成合作的协议

孩子不听话，家长要先摆正心态 / 130

孩子反抗时，家长要找准对策 / 135

善用技巧，激发孩子的合作意识 / 142

祖母法则，和孩子“签协议” / 145

专家支招，告诉家长们“怎么办” / 149

第七章 语言风暴——建立家庭语言系统

餐桌上的教育风暴 / 156

别让孩子的幸福终结在你的嘴上 / 163

避开暴力沟通 / 172

用幽默的方式和孩子交流 / 176

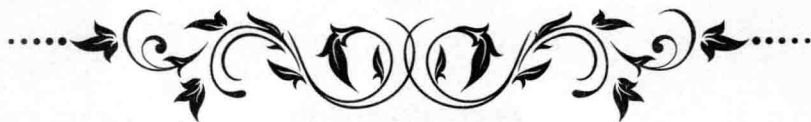
第八章 以身作则——身教重于言教

做孩子最需要的家长 / 182

优秀父母应该懂得爱的智慧 / 192

不要做欺骗孩子的父母 / 197

为自己树立威信 / 201



第一章

有效沟通——构建和谐亲子关系

和谐亲子关系的前提是有效的沟通。而有效沟通的重要前提又是什么呢？教育专家认为，会倾听、懂得尊重孩子并且足够信任孩子的家长，一般而言，亲子关系都不会太差。那么，什么是有效沟通？家长该如何与孩子进行交流？为什么说会倾听的父母，孩子就愿意与他们交流？亲子间的信任到底意味着什么？家长为什么要尊重自己的孩子？带着这些问题，本章将为你打开一个全新的教育世界。





有效沟通的前提



拥有一份良好的亲子关系不仅是父母的愿望，也是孩子的期望，良好的亲子关系是和谐家庭氛围的重要因素，是父母与子女共同的追求。然而，在现实生活中，双方却经常会感到无奈和痛苦，孩子难以接受父母所谓的权威、唠叨、主观、保守，甚至还有点固执的教育方式，而父母也不能接受孩子的我行我素、不听话、好高骛远、经不起挫折，甚至是和自己对着干的一些言行。于是，在一个家庭里总是会出现父母与子女之间矛盾激化的现象，甚至很多父母感叹，如今的孩子就像是脱了缰的野马，难以驯服。

但是，孩子并不是什么野马，更不需要驯服，而父母也完全没有必要去学习如何“驯兽”，因为孩子虽小，可他们也是社会的一员，他们是现代人。在现如今信息渠道多样化的时代，父母应该做的是学习如何去和孩子沟通，找到与孩子难以顺利沟通的原因，并且积极提升亲子沟通技巧，建立亲子沟通的重要前提。

研究发现，在一个亲子关系和谐的家庭中，父母与孩子之间的沟通顺畅，孩子通常不需要父母过多地督促而主动好好学习；但在一个亲子关系紧张的家庭中，无论父母如何苦口婆心，孩子都会出现学习问题，不是这些孩子笨，而是他们有心结。亲子关系紧张，沟通出现障碍，使得孩子出现了逆反心理，进而影响到学习。

心理学家根据长期研究的成果，将家长和孩子沟通难以顺畅的原因总结如下：

1. 相处时间太少。生活和工作的压力常常使人精疲力竭，而为人父母就会更加觉得肩上的责任之重。许多家长会认为，能够给予孩子更好的物质条件比什么都重要。所以，当他们带着这样的宏伟志向在外面打拼时，孩子却被遗落在孤独的角落里。父母与孩子的相处时间太少，这是导致沟通问题的重要原因之一。

2. 沟通的内容永远都在围绕着“我”。一场以“我”为中心的谈话，偏离了解决问题的目标，是家长自我情绪的发泄途径，最容易激起孩子的反感情绪。譬如，孩子期末考试没有拿到以往的好成绩，家长得知后非常不高兴，于是说：“就凭你这学期的表现，我就知道你的成绩一定会下降！”这句话其实是家长自身不满情绪的表达，不仅没有考虑到孩子的心理感受，也没有真正做到解决问题。类似的话，家长说得越多，孩子就越厌烦。

3. 满足自身控制欲的谈话。家长与孩子沟通交流应该是能够更好地促进其成长，关心孩子的成长所需，而并非是达到家长对孩子的所谓控制。譬如，当孩子兴高采烈地对家长说：“妈妈，我又是班级第一名。”此时孩子无非就是想听到家长的一些鼓励和认可的话语，但有些家长偏偏会这样说：“嗯，不错，争取下次拿个年级第一回来。”既没有充分关注孩子的成绩和努力，还将自己的意愿（年级第一）强加在了孩子的身上，把注意力完全转移到了另外一个方向。

4. 不懂得倾听、急于表达的传统谈话模式。家长在孩子面前一向都是权威的代表，是长辈，认为孩子还小，应该听从家长的安排，不容许他们有自己的意见。所以，这类家长通常都是急于表达而不懂得倾听的类型，不倾听又怎么会真正了解孩子的内心呢？沟通自然就成了问题。



另外，家长要知道，有效沟通应该是双向的，当你在不停地说话时，应该考虑到孩子的感受。成功沟通的先决条件是和谐的氛围，在和谐的气氛中，孩子不会启动自我保护机制，当然就更加乐意“听话”。因此，沟通的重点不是控制孩子，不是强调的过程，也不是你说得多么有道理，而是沟通的效果，也就是你说的是否能够被孩子接受。

那么，在气氛和谐的基础上，家长还应该考虑到以下几点：

1. 及时改变沟通方式。在你与孩子沟通时，要注意观察和体会孩子的情绪变化和思想变化，并及时更换沟通的方式。比如，同样一句话，在不同的心境下听到，内心的感受就会完全不同。

2. 沟通不能控制，也不能推动。当父母基于爱的动机，代孩子做决定或要求孩子去做一些违背他们意愿的事情时，会认为孩子必须并且理所应当要接受，一旦孩子表示拒绝时，家长就会埋怨，甚至生气，觉得孩子辜负了自己的一片苦心。

但事实上，每个人的心中都有一套最适合自己的定位，孩子也不例外。当家长认为对他更好的做法不符合他的定位时，便难以接受；况且家长的某些决定也只是站在一个家长的位置上，而并非站在孩子的立场上看问题。因此，家长如果希望做到有效的双向沟通，强迫的做法是没有用的；更有效的做法是站在孩子的立场上去思考和做决定，引导孩子自己去思考和发现，只有这样才有可能让孩子接受你的观点。

3. 不要强调对或错，而要看重沟通的效果。不好的沟通方式是，你一直在强调自己是如何正确，而对方却如何不知好歹，这种沟通只会浪费时间。家长在与孩子沟通时，要注意观察孩子的反应，并适时变换说话的方式和语气，直到孩子给出了你期望的回应。

4. 不要猜测，如果不确定，可以主动找孩子谈谈。没有人能够真正懂另外一个人心里在想什么，作为父母，你也同样不会知道自己的孩子在想些什么。当你无法确定时，不要做无谓的猜测，应该主动地找孩子聊天，不仅可以加深感情，还会令你更为了解自己的孩子。当你真正了解了他们时，相信你的每一个关于他们的决定都不会让孩子们失望。

5. 坦诚的关心。在一个家庭中，父母与子女之间是存在千真万确的关爱的，但很多父母却在与孩子沟通的过程中将它忽略了，而一味地带着目的性，不管怎样都要求孩子一定要听自己的。这无疑会激起孩子的逆反心理，“你越是要我这样，我就偏不”，最终导致沟通失败。但当你带着一颗关怀的心去与孩子交流时，他们就会感受到。

6. 寻找同孩子一致的信念。两个陌生的人为什么会成为朋友？还不是因为大家趣味相投。兴趣爱好类似，价值观一致，这样的人就很容易交心。那么父母与子女之间呢？不妨试着寻找你与孩子之间存在的一致信念，当孩子发现你们是站在同一条战线上时，就会产生合作的意识，在此基础上进行的沟通，会有更好的效果。



亲子提示

心理学家认为，双向沟通是一方在表达完自己的观点之后，另外一方给出了回应；而有效的双向沟通应该是另一方给出的回应是对方期望的。父母与子女之间有效的双向沟通，应该是父母说的话孩子愿意听，并且也乐意按照这样的方式去做，即使不是完全接受，但也非常乐意进一步沟通，或者是说出自己的想法，喜欢与你一起讨论，这些都是非常成功的有效沟通。