

很多父母总是居高临下地跟孩子沟通，他们一直在跟孩子讲要孩子怎么做，却从来没有认真倾听过孩子的话。

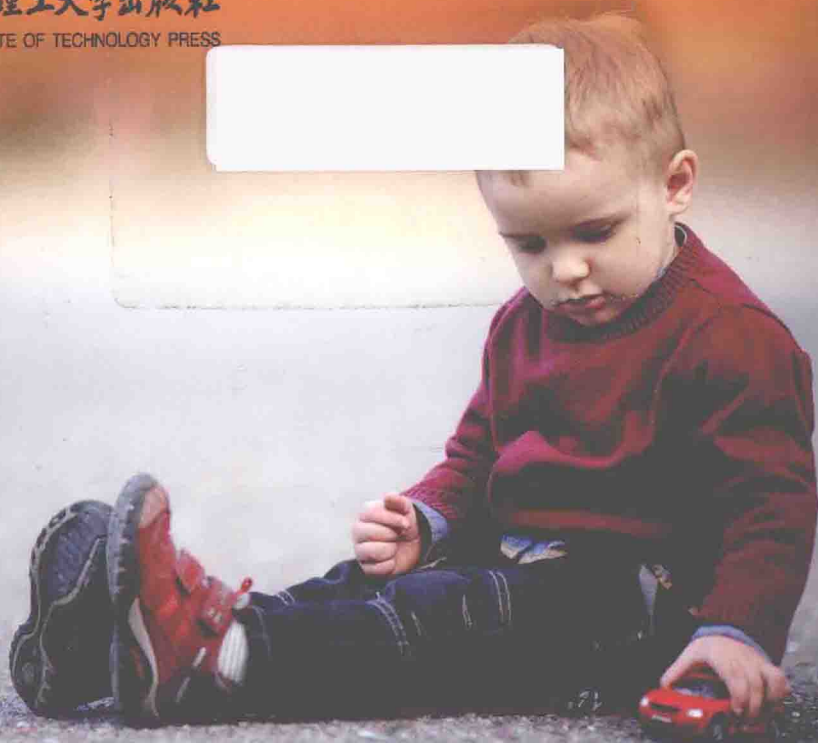
心理咨询师告诉  
父母的N个倾听技巧

赵捷◎著

RENZHEN  
TINGYITING,  
HAIZI  
ZAISHUOSHENME

# 认真听一听， 孩子在说什么

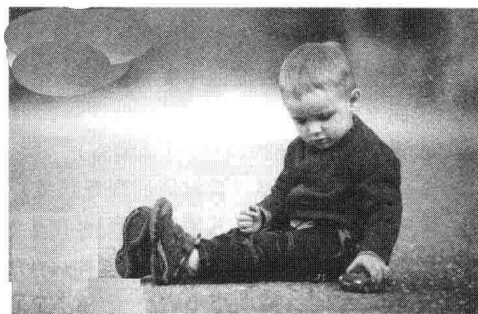
 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



# 认真听一听， 孩子在说什么

RENZHEN  
TINGYITING,  
HAIZI  
ZAISHUOSHENME

赵捷◎著



版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

认真听一听,孩子在说什么 / 赵捷著. —北京:北京理工大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5640-9917-6

I. ①认… II. ①赵… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第253051号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 15.5

字 数 / 185千字

版 次 / 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

定 价 / 29.80元

责任编辑/李慧智

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

---

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

# 前 言

王小志是一个喜欢听歌、喜欢玩游戏、喜欢帮助别人的男孩。他成绩时好时坏；有点小个性，经常会莫名其妙发脾气；喜欢和同学聊天，对父母，有时话多有时话少。最近又迷恋上各种大学的公开课。

林珊，王小志的同学，他们从小一起长大，和王小志是无话不说的“好哥们”。虽然是异性朋友，但他们属于绝对不会早恋的那种值得信赖的好朋友。俩人经常一起上学一起放学，不对爸爸妈妈讲的小秘密，他俩都会彼此倾诉，不是“闺蜜”胜似“闺蜜”。

魏杰，王小志的同学，成绩不太好，但是为人仗义。他人缘很好，朋友很多，但并不是老师和家长喜欢的那种学生。魏杰家境一般，有时候有点小自卑，希望 and 家境好的同学一样拥有良好的物质条件。

张迪，王小志的表哥，正在上初三，学习成绩好，听爸妈的话，对老师也是绝对服从，但有时候为了迎合别人而丢掉了自我。他刚接触化学，对化学比较恐惧，老觉得自己学不好化学，正走在战胜化学的道路上。

郑淘，王小志的表弟，一个刚上小学一年级的男生。他喜欢玩喜欢闹，喜欢各种恶作剧，唯独不喜欢学习，一提学习就头大，为了多玩一会儿就找各种理由跟父母耍赖。

宋雯雯和妍妍，王小志的表妹和邻居，两个很活泼的小女孩，小志常常从雯雯和妍妍的身上思考父母对自己的教育，有时候觉得自己很幸福，有时候觉得父母很专制。



这本书就是围绕上面这几个在我们身边的人物和父母之间的故事展开来写的，这些人就生活在我们身边。他们和父母之间的好多谈话，我们都有过；他们和父母之间的争吵或者温暖的关爱我们也都经历过；他们和父母之间发生的故事，也许我们正在发生着。

既然都是在发生着的故事，那么我为什么要写这本书？

要回答这个问题，我想先请教大家一个问题：为什么一样的孩子，在不同的家庭，在不同的爸妈的辅导下，几年或者十几年以后会成为完全不同的人？除去他们本身个性的原因，家庭教育、父母和孩子的交流方式，是不是也起了很重要的作用呢？

同样的考试成绩，在不同的家庭里，有的父母可能看到的是相比上次考试孩子的进步，有的父母看到的可能仅仅是孩子在班级的名次。看到孩子进步的父母，会鼓励孩子，让孩子继续努力；而仅仅看到孩子名次的父母，可能会唉声叹气，对孩子不满，指责他的种种问题，却忽视了孩子在这次考试中的进步，被忽视的这些进步如果引导得好，也许会成为孩子成绩的转折点、命运的转折点。

每当看到这样的事情发生，我都很心痛。我害怕父母无休止的抱怨会浇灭孩子上进的小火苗，害怕孩子就此沉迷于学习之外的事情，从而让成绩更糟糕——要知道，这样的事情每天都在发生。

我写这本书的目的，就是让这样的事情少发生，最好是不发生。让父母能够真正了解孩子，能安静地听孩子把话说完。让父母帮助那些不开口讲话的孩子把心里话讲出来，让那些不善于倾听的家长懂得听到孩子的真心话。我希望让每一个家庭都能因为孩子的不断进步而其乐融融，同时也希望父母们能用正确的教育方法真正帮助到孩子，从而使他们走进孩子心里。在孩子要犯错误的时候，想想父母，他就会停下来，步入正轨。这一切不是没有可能，这一切都需要我们努力。



# 目 录 contents

## 第一章 揭开孩子拒绝交流的真相

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 价值观的冲突，使父母和孩子交流受阻     | 001 |
| 人生经历不同，对事情的看法也不同      | 004 |
| 为什么父母总是说为了孩子好，孩子却不认同  | 007 |
| 家长错了拒不认错，觉得自己是权威      | 010 |
| 分清是孩子拒绝交流，还是孩子和父母无话可说 | 013 |
| 孩子已经长大了，父母有没有还把他们当小孩  | 016 |
| 父母总是对孩子提出过高的期望        | 019 |
| 对于孩子的生活，父母不必事事关心      | 022 |
| 父母总是对孩子提出各种建议         | 024 |

## 第二章 要倾听就要让孩子想开口说：家长这样做，让孩子有开口的欲望

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 父母多一些真诚，孩子会少一些被窥探的感觉        | 027 |
| 先控制住自己的情绪，再找解决办法            | 030 |
| 沟通时父母不要戴着有色眼镜，要就事论事地提出自己的意见 | 033 |
| 双方观点不统一，要摆事实讲道理，不能用家长的权威压孩子 | 035 |
| 孩子的问题再幼稚，爸妈也要认真回答           | 038 |



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 事情发生以后，少些埋怨多些理解          | 042 |
| 不要给孩子过多的压力，而要营造一种和平沟通的环境 | 044 |
| 不要挖苦孩子，要以爱的名义激励他         | 047 |
| 如果孩子的观点错了，要先帮他分析再告诉他错在哪里 | 050 |
| 多和有正能量的家长接触，学习他们的教子经     | 053 |

### 第三章 家长的责任：带着问题倾听，引导孩子把话说完

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 多了解孩子的兴趣和爱好，沟通前知道孩子在想什么   | 057 |
| 进行不下去时，不妨换一个话题让局面活跃       | 060 |
| 有分歧很正常，不要试着消除不同意见         | 063 |
| 倾听完之后，把自己理解的和孩子交流，看看是不是一致 | 065 |
| 给孩子提出切实的帮助，而不是去约束他们的行为    | 068 |
| 父母的建议最好是开放性的，不要束缚孩子       | 071 |
| 家长把真诚传递给孩子，倾听孩子的真实想法      | 073 |
| 使用一些能缓和气氛的身体语言            | 075 |
| 如果孩子不能接受父母的建议，不妨让他们去吃点小亏  | 078 |
| 父母常犯的错：不信任和不耐烦            | 081 |

### 第四章 找到孩子真实表达的内容

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 要知道孩子的真实想法，就多观察孩子表达时的身体语言 | 085 |
| 孩子话说到一半，爸妈怎样做能搞清楚他的真实想法   | 088 |



|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| 多关注孩子的思想，少关心孩子的行动                  | 090 |
| 把孩子的不同意见当成他成长的结果，<br>这样接受起来比较简单    | 093 |
| 如果父母听不懂孩子的话，不妨找孩子同学了解情况            | 095 |
| 只要孩子说了真话，交流就是成功的，<br>不要妄图一次沟通能改变什么 | 098 |
| 如果孩子不说，父母不要强迫他                     | 100 |
| 即使孩子不优秀，也要听他说出心里话                  | 103 |

## **第五章 交流的目的是沟通，找到双方都能接受的提法**

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 不要误解孩子的意思              | 108 |
| 沟通的时候要努力建立正向的交谈        | 111 |
| 不要把紧张焦虑传递给孩子           | 114 |
| 自己遇到了难题，不妨说给孩子听，让他来帮忙  | 118 |
| 让孩子做一个真实的自我，把真实的自我表达出来 | 120 |
| 鼓励孩子与父母合作，父母要真诚地和孩子沟通  | 123 |
| 倾听孩子，用行动帮助孩子改善他们的情绪    | 126 |
| 允许孩子平等的争辩              | 129 |
| 使用能增加亲子间亲密度的小动作        | 131 |





## 第六章 批评孩子前，先想想有没有更好的解决方法

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 批评孩子前先评估孩子的状态            | 137 |
| 禁止孩子做事不如帮他们树立好的世界观       | 140 |
| 如果引导能完成，就不要硬碰硬           | 142 |
| 避免这些容易伤害孩子的行为            | 145 |
| 有益批评的几种方式                | 148 |
| 无益批评的几种方式                | 152 |
| 批评要讲场合，要给孩子留面子           | 155 |
| 听到别人对孩子批评的话，要核实情况，再想办法解决 | 157 |
| 父母犯了错，要允许孩子批评自己          | 160 |

## 第七章 小心错误的赞扬让孩子不愿开口

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 在人前多说孩子的优点             | 164 |
| 赞扬要针对孩子的感受而不是人品        | 167 |
| 不要随意去和别的孩子比较优缺点        | 170 |
| 赞扬要及时，不能过一段时间再赞扬       | 173 |
| 赞扬前要明确自己要达到什么目的，有目的地赞扬 | 176 |
| 关心孩子要找到对方能接受的方式        | 179 |
| 当着其他人的面应该怎样评价孩子        | 181 |



## 第八章 孩子提出要求，该拒绝的要坚决说不

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 承诺以后不履行诺言，好好跟孩子解释        | 185 |
| 坚持自己的原则，对无理的要求坚决说不       | 188 |
| 别人有的孩子也要求有，父母要让孩子认识到贫富差距 | 191 |
| 给孩子定一些规矩，规定好的事不能随意更改     | 194 |
| 孩子屡教不改，父母应该怎么办           | 198 |
| 孩子要求并不过分，父母不要端着架子不同意     | 201 |
| 孩子的要求有时候可以换一种方式满足        | 204 |
| 回应孩子不合理的要求时，不要带上对其人格的评判  | 207 |

## 第九章 爆发冲突，孩子叛逆、不想表达的真相

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 孩子抱怨的时候，父母不能跟着抱怨        | 211 |
| 避免冷战，冷战比争吵的杀伤力更大        | 214 |
| 亲子冲突没有输赢，要以解决问题为出发点     | 217 |
| 孩子的生活出现了问题，要解决问题而不是激化矛盾 | 220 |
| 孩子受伤以后，要想办法弥补伤痕         | 223 |
| 不要恐吓孩子，用没有破坏性的方式表达愤怒    | 226 |
| 避免孩子有一点问题，就简单粗暴地处理      | 230 |
| 親子间的冲突解决不了，不妨请别人来帮助解决   | 233 |
| 爸爸要避免对孩子和自己使用两个标准       | 235 |

# 第一章

## 揭开孩子拒绝交流的真相

### 价值观的冲突，使父母和孩子交流受阻

#### 家教现场

王小志今年升入初一，开学后不久，他的妈妈就已经受不了了。也不知道是儿子接触的人群变了，还是学校的整体大环境变了，原来乖乖的孩子，现在老是惹麻烦。王小志喜欢打游戏，经常逃学去打游戏，有时候会逃课参加他喜欢的明星的见面会。最过分的是，他觉得自己这样没错，觉得自己这样是素质全面发展，而父母的那一套是老生常谈，好好学习、天天向上这样的话早已过时。王小志还喜欢看一些无厘头的电影，他觉得电影里的生活才是真实的生活。

放寒假了，王小志并不在乎非常糟糕的期末成绩，依然每天晚上玩游戏到很晚，第二天中午才起床，起床以后就是看看电影或者出门找同学唱歌。一点都没有学习的打算。爸爸妈妈看在眼里急在心里。这天，王小志又到中午才起床，起床以后不洗漱吃东西就开始下载电影。妈妈觉得自己快要爆发了。



## 家有坏父母

妈妈一把拉过王小志，用近乎吼的声音对他说：“小志，你天天这样有意思吗？你已经上中学了，应该能更好地安排自己的生活，而不是这样整天只知道玩，不务正业。你看看隔壁的李小林，人家天天在家里学习，主动报了各种辅导班，每次考试都能考前三名。你再看看自己，整天就是玩游戏，放假以后碰过书本吗？我和你爸爸忍你很久了，你要再这样下去，就别在这个家了，趁早搬到网吧住，那个地方没人管你。”

妈妈怒吼完，小志并没有乖乖地听话，他冲妈妈吼道：“我都上初中了，我能对我自己的人生负责。你们就知道管我，你们天天上下班那样的生活我才不想过呢，我要过我自己想要的自由的生活。你看李小林好，那你去找他做儿子好了，我是不会在乎的，你不是不想让我在这个家里待着吗？那我走好了。”小志生气地穿上衣服走了。妈妈坐在那里默默地掉眼泪，最后爸爸在网吧找到小志，把他带回了家，家里的气氛更不好了。



## 家有好父母

妈妈强压住自己的怒火，心平气和地对小志说道：“儿子，你天天看电影，现在让你写作文，一定能比原来写得更好。每个电影都是编剧精心编排过的，哪怕是无厘头的电影，肯定也有它的可取之处。如果看英文电影，那你的外语成绩肯定会有所提高，对不对？”孩子听妈妈这么说，不好意思地笑了。“妈妈，我还真没想过写作文的事，不过你好像说得很有道理，我每看一部电影都应该把自己的感悟写下来，这样既能留下记忆也能锻炼我的文笔，以后就不用再发愁写作文了。这个主意很好啊。而且我的英语成绩确实提高不少，我每次看英文电影都尽量不去看下面翻译好的字幕。我的目标就是能看懂原声电影。现在有些翻译太烂了，翻译过来都没有味道了。”妈妈看到今天的交流有了效果，就不往下说了。母子俩约定，以后小



志写的作文由妈妈把关，让妈妈先来看看。妈妈又开始琢磨怎样让小志不走偏，走上正确的方向。

### 【心理学家这样说】

小志的妈妈如果用硬碰硬的方法来和孩子交流，一定不会知道孩子心里最真实的想法。如果妈妈通过愤怒来恐吓孩子，孩子一定不会听妈妈的话，也不会理解妈妈的苦心，就像“坏父母”版块中，妈妈的表达只会让孩子对父母更加排斥，更加不信任父母，这样的引导还有什么意义呢？非但起不了好作用，还会让彼此的关系更糟糕。

在“好父母”版块中，妈妈换了一种方式，用一种孩子能接受的方式和口吻，把自己的想法传达给他，孩子觉得妈妈是在跟自己商量。这样一来，妈妈想要传达的想法孩子能够耐心听，也会把自己的想法讲给妈妈听。这样的沟通才能产生应有的效果，他们之间的关系也会更融洽。

### 【这样做会更好】

价值观往往与一个人的人生经历密切相关。我们的孩子就像一张张白纸，父母的经验比孩子的多，他们总是希望把自己的经验传授给孩子，从而让他们少摔跟头、少走弯路。如果孩子们能够按照父母的要求做，就会少走很多弯路，就能轻松很多。但是很多孩子并不这么认为。

孩子们生活的时代、所接触到的环境和父母那一代人已经有了很大的不同，孩子们更能对自己的生活拥有话语权，父母们不能因为自己的经验就剥夺了孩子的人生体验，不管对与错，他们体验过以后才能真正领悟，父母在这个过程中要扮演好引导的角色。要在恰当的时间和地点给孩子恰当的引导。

我们要尊重孩子的个性，给他适当的引导，最好不要事无巨细地插手他的生活。小志妈妈的问题，大多数父母都遇到过。对于这个问题，我的结论



是，不要妄图把自己的价值观强加给孩子，不要想着一次谈话就能解决所有的问题。当父母们意识到这一点以后，亲子间的沟通就会更平和，也更容易进行。

我们要尊重孩子的尝试。一个没有尝试过其他可能性就接受父母建议的孩子，很难有创造性，他们不会想到经验之外也许还有一条更好的路，那样他们只会模仿，不会超越。

另外，人们不会简单地从他人那里吸取经验，即使这些经验一直被大家所认可，必须自己去体验它们，然后才能从中学到东西。而且，没有经验能够经受时间的考验而“放之四海而皆准”。所以，有的时候我们的经验可能是错误的。

## 人生经历不同，对事情的看法也不同



### 家教现场

王小志和其他孩子一样，也有自己的偶像。他的偶像就是谢霆锋。小志收集了谢霆锋的每一张唱片，自己的房间里也贴着谢霆锋的画报。谢霆锋在北京的演唱会小志也会去听，开始爸爸妈妈觉得这些都可以接受，自己也是从年轻的时候过来的，理解孩子的这种行为。但是事情后来的发展有点超出父母的底线了。

小志听说谢霆锋要来北京，他竟然逃课转了很多车和歌迷一起去机场等谢霆锋。后来他不再满足于去听谢霆锋北京的演唱会了，就连外地的演唱会他也想去听，而且他还要求父母允许自己的行为，父母不允许他就绝食抗议，不去上学，爸爸妈妈对他很头疼。这天，小志听说谢霆锋要来北京参加一个商业活动，他非要妈妈去跟老师请假，并允许自己去参加谢霆锋的见面会，妈妈很生气。到了必须和孩子谈谈的时候了。



## 家有坏父母

妈妈表达了要和小志谈谈的意思，小志就不耐烦了。“谈什么谈，我就是要去现场看，只有在现场才能最近距离地接近谢霆锋。今天的课很没意思，我就想去活动现场。”妈妈一听小志的话顿时火了。

“你想去就能去吗？你当前的主要任务是什么？是追星？你当前追星、买门票、买唱片的钱都是我跟你爸爸赚的，你不好好学习，没有工作，以后别说追星了，连饭都吃不上。你已经触碰我的底线了，我警告你，好好去上学，先把学习搞好再说其他的。你觉得自己天天不学习只追星就能考上好高中好大学……”妈妈的咆哮还没结束，小志“砰”地关上门离开了。



## 家有好父母

妈妈见小志执意要去，就问他：“你知道谢霆锋除了是个明星以外，还有什么事业吗？”小志虽然对谢霆锋的歌和电影很熟，但是对这个问题却答不上来。妈妈告诉他，谢霆锋除了是个明星，他还有自己的工作室，现在主要做影视的后期制作，发展得非常好。谢霆锋出演的电影能大卖和他的敬业是分不开的。他在电影界的口碑非常好。妈妈又讲了好多谢霆锋幕后的努力给孩子听，妈妈让小志多关注谢霆锋为什么能成功，而不仅仅关注他又出了什么新闻，又穿了什么衣服。

小志了解了谢霆锋背后的辛苦和其获得影帝的奋斗过程后，告诉妈妈：“妈妈，听你说了这么多，谢谢你为了我去了解谢霆锋。妈妈，我只看到了谢霆锋风光的一面，没有看到他的努力和拼搏。我应该学习他的刻苦、他为了理想的追求。我一定要好好学习，也像我一样，拥有让自己自豪的事业。”妈妈听到小志的话，开心地笑了。从那以后，小志不再逃学了，他开始认真学习，成绩有了很大的进步。



## 【心理学家这样说】

孩子们追星不可怕，可怕的是，他们只看到明星风光的一面，而没有看到他们背后的辛苦付出。这样，孩子的人生导向就会产生偏差。如果爸爸妈妈们能了解孩子的偶像，然后找到正面的事迹来引导孩子走出对明星表面的崇拜，让孩子多学学明星的奋斗史，而不是仅仅看到其在台上的风光。

“台上一分钟，台下十年功”，这并不是危言耸听的，每一个明星风光的背后，都会有一段奋斗史，影视巨星成龙也是如此，没有谁能随随便便成功。父母如果能真正地了解明星，然后多给孩子介绍一些明星的奋斗史，让孩子体会他们的不容易，孩子们就不会只看到其舞台上的风光了。这都需要父母正确的引导。

## 【这样做会更好】

我们成年人也都有自己的偶像，我们是从什么时候开始崇拜某个人呢？仔细回想一下，记忆就会把我们拉回自己的青春时代。为什么从青春开始，孩子们会越来越在乎自己的偶像呢？或者说，为什么孩子对偶像的崇拜那么狂热呢？

青春期的孩子，脱离了父母的庇护，他们希望自己能成为独立自主的个体。他们经常会问自己一个问题——“我是谁？”在寻找“我是谁”这个问题的答案时，年轻人不仅仅需要和他们志趣相投的人，还需要榜样。这是因为如果没有可以模仿的人或事，非常抽象地去发展自己的行为方式和确定生活目标对他们来说是很困难的。孩子们究竟想成为什么样的人呢？理智的还是随性的，勇敢的还是懦弱的，博学的还是多才多艺的？在孩子们接触社会不是很深的情况下，这个问题是很难定性的。这时，一个个舞台上的拥有光鲜外表的偶像们出现了。他们或者多才多艺，或者貌美如花，或者时尚多金。不管哪个人，都有自己的优点。这时，孩子们为了确立自己未来的努力方





向，就会找一个人作为自己的偶像，然后模仿。

我希望像他或她一样——那样的打扮、那样的谈吐、那样的行为方式。在我的想象中，我的他或她就要像这个样子，为了他或她我愿意改变自己。然后崇拜的时代就开始了，对演员、歌手和足球明星的崇拜，使自己兴奋不已。崇拜对象走马灯似的变换，偶像也在不停地改变。在这期间孩子们也差不多长大成人了，他们终于能够找到完全属于自己的、完全独特的人生计划——“我就是我，我就是这个样子，我会保持下去”。

孩子找自己的偶像，去模仿他们，这被许多家长看作是坏事。其实，这要看怎样引导了。恰当的引导会让坏事变好事。

## 为什么父母总是说为了孩子好，孩子却不认同



### 家教现场

小志虽然年龄不大，刚上初一，个子已经到了一米七。他看起来十分高大，而一头浓密的黑发使得他更加帅气。这个时候的小志已经开始有了自己的审美观，他开始不喜欢妈妈为自己挑选的衣服，更不喜欢每次去理发店都由妈妈来决定他的发型。为此他和父母之间的战争经常发生。小志和很多同龄人一样，喜欢打篮球，并且非常崇拜科比。他想改变自己的发型，理一个科比那样的光头。

妈妈很不喜欢儿子留这样的发型。她告诉小志，如果剃了光头，一定会受到周围人的嘲笑。可是小志并没有听进妈妈的劝告，他不顾妈妈的反对，自己跑去理发店剃光了头发。妈妈很生气。第二天，小志放学回到家一脸沮丧。看来他的新发型被老师批评了。果然，小志告诉妈妈，班主任让她明天去一趟学校。