

亲子沟通系列

TALK TO YOU

孩子， 有话你要跟我说

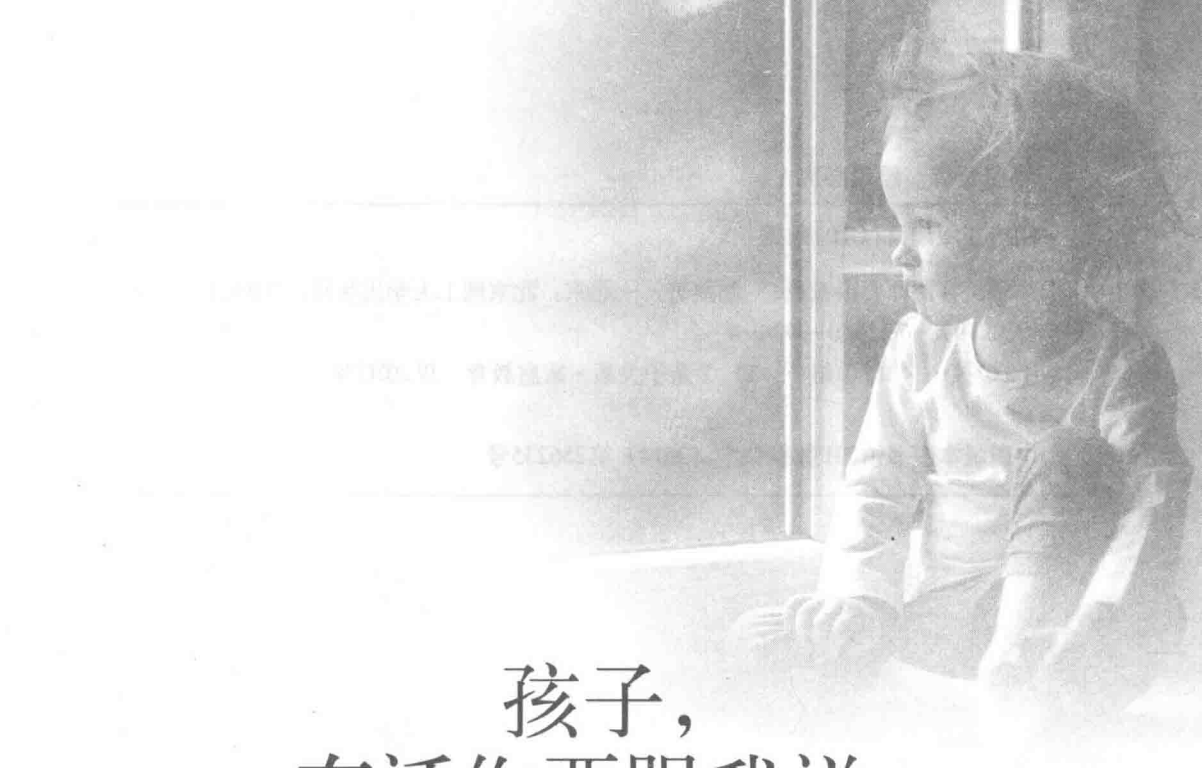
赵捷
◎ 著

五分钟，就让孩子自愿说出心里话！
心理咨询师教给妈妈的88个沟通技巧



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



孩子， 有话你要跟我说

TALK TO YOU

赵捷
◎
著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

孩子,有话你要跟我说 / 赵捷著. —北京:北京理工大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-5640-9924-4

I. ①孩… II. ①赵… III. ①亲子关系—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第256235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

字 数 / 197千字

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/王俊洁

文案编辑/王俊洁

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



目录

contents

第一章 赢得孩子信任，孩子才会把话说出来

孩子最喜欢做什么？和他一起做	001
抓大放小，不要事事都管	003
关注孩子的压力，帮他们及时化解	006
让孩子知道父母的出发点是帮助而不是控制	008
接纳孩子的不优秀，给他们无偿的爱	010
真诚地向孩子请教他们的强项	013
不拿别人家的孩子来教育自己的孩子	015
给孩子的书桌加把锁	018

第二章 从孩子的话里找出隐藏的含义

积极倾听，了解孩子真实的想法	021
从孩子的话里找出隐藏的担心、烦恼、失望或者伤心	023
尊重孩子，把孩子当成独立的个体来看待	026
孩子有了情绪，允许他们宣泄出来	028
不摆架子，不拿家长的权威吓唬孩子	031
针对孩子的感受做出反应	034



先让孩子说出来，尽量听听孩子的意见	037
孩子的过分要求坚决不能同意	040
多问问孩子为什么，搞清楚孩子到底在想什么	043

第三章 找孩子最愿意接受的方式说教和批评

允许孩子平等地争辩	046
如果孩子讲得有道理，该妥协时要妥协	049
多项选择让孩子放弃不合理要求	051
把理解和共鸣作为沟通的原则	053
尽量举例说明，夹叙夹议	056
孩子情绪激动时，先顺着孩子说下去，让孩子自己发现错误	058
做错了就要负责，没有什么好说的	061
话不投机时，父母要向孩子传达善意	063
再有道理的话，都不要说三遍以上	065
认真倾听，找到孩子的心结所在	068
把批评做成糖衣炮弹	071
有问题时用分析的态度指出孩子的问题	073

第四章 不断拉近和孩子的距离

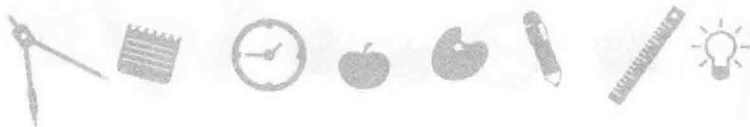
装装糊涂，别跟孩子较劲	076
-------------	-----



孩子的事情要征求他们的意见	078
接受和孩子之间的代沟，尽力缩小	081
认同孩子的感受，然后加以引导	083
对逆反的孩子，有原则地示弱	086
给孩子讲讲自己身边的趣事，让孩子讲讲他身边的趣事	088
孩子有了进步，父母不能无动于衷	090
蹲下来和孩子说话，父母要表现出自己的诚意	093
和孩子讲讲自己小时候的趣事	095

第五章 不把孩子当成麻烦制造者

不当着别人的面批评孩子	099
控制住脾气，把孩子当成别人的孩子那样看待	102
出现问题时，先做自我检讨	105
出了问题，搞清楚状况再做决定	107
孩子受挫后，鼓励孩子自己寻找解决的方法	109
父母被激怒后，冷静冷静再冷静，静下来之后再想对策	111
争吵的目的是消除分歧，而不是激化矛盾	114
任何情况下都不要给孩子来硬的	116
经常和其他父母交流一下教子感悟	118
设身处地地为孩子着想，孩子们只要在失败中成长就是成功	120



第六章 不要激起孩子的抵抗行为，不做孩子排斥的家长

对待孩子太粗暴，对局势不控制	124
对孩子不要太严厉、苛刻，要知道孩子有犯错误的权利	127
孩子犯错了，如果训斥没作用，就不要训斥	129
挖苦孩子，只会打消孩子的积极性，拒绝挖苦	132
平时不啰唆，关键时刻要提适当的建议	134
抱怨解决不了问题，少抱怨、多鼓励	137
恐吓孩子，强迫他们顺从，会给孩子的成长埋下阴影	140
许诺以后就要执行，否则，会失去孩子的信任	142
对孩子大包大揽，等于剥夺孩子成长的机会	145
贿赂不是好的激励方法	147
剥夺孩子的空间，孩子会越来越逆反	150

第七章 有原则地赞美和鼓励

赞扬要针对孩子做的事，不能涉及孩子的品质	153
父母要夸奖孩子的进步	156
帮助孩子认识到自己的长处	159
赞扬怎样用，才能帮助孩子树立自信	161
避免起到反作用的赞扬	164
试试看，这真的一点也不难	166



鼓励可以，不要把经验强加给孩子	169
用发展的眼光看待不断进步的孩子	172
多带孩子出去走走，作为对孩子的鼓励	175
用赞扬的语言表达批评的意思	177
第八章 关于学习，父母和孩子应该怎样沟通	
父母不能仅仅关心孩子的成绩，更要看到孩子的进步	180
较差的学科注重基础知识，优秀学科攻难点	183
每天有小计划，每周有周计划，每学期要有学期计划	185
学习之外的时间安排，多听听孩子的意见	188
不在孩子面前说老师的坏话	191
孩子有了喜欢的异性，告诉他只有不断提高自己，长大后再提出来，比现在发展更有前途	193
老师“告状”后，父母应该怎样做	195
整天提醒孩子好好学习，不如每天和孩子一起学习一个小时	198
成绩出来以后，和孩子一起分析成功或失利的原因	200
第九章 发现孩子的坏习惯，父母要主动和孩子沟通	
办事拖拉，要让孩子对拖拉负责	203
马虎大意，要让孩子从小事开始认真	206



满口脏话，告诉他们这并不美	208
以丑为美，告诉孩子，个性不是丑化自己	210
交友不当，家长可以引导，但不能控制	213
上网成瘾，父母要提高孩子的存在感	216
推脱责任，让孩子承担起应该承担的责任	219
孩子自卑，家长不能觉得孩子一无是处	222
喜欢攀比，要和同学多比比成绩	225
不喜欢阅读，多给孩子选择合适的读物	227
懒惰和依赖，让孩子自己的事情自己做	230

第一章

赢得孩子信任，孩子才会把话说出来

孩子最喜欢做什么？和他一起做



家教现场

晓晓小的时候是个可爱的小姑娘，但是她的性格却像个男孩，男孩爱玩的东西她都爱玩。7岁的时候她曾经和别的小朋友一起爬树，差点摔下来，除了爱玩陀螺、滑板车等之外，她还有个特别大的爱好，就是爱玩捏泥。但是没有几个小朋友愿意和她一起玩，因为孩子玩捏泥容易弄脏衣服而被大多数妈妈禁止，还好，晓晓爸爸的想法不一样，他不仅不禁止，还经常陪着孩子一起玩捏泥，他经常说的一句话就是：“你喜欢玩什么，爸爸就陪你一起玩。”

只要有时间，晓晓就和爸爸从广场的树底下挖来很多土，加上水，和成泥。一会儿稀了，一会儿稠了，爸爸就在旁边指导。因为泥的原因，刚开始捏出来的东西没过一会儿工夫就裂开了，晓晓很伤心，爸爸安慰好女儿后，就回家查找资料，查到哪里有适合玩捏泥用的泥，到了周末，爸爸就开车带着晓晓去郊区找这种泥。

有了这些好质量的泥，晓晓的“捏泥世界”就变得更丰富多彩了。爸爸发



现，晓晓好像有捏泥的天赋似的，玩了一段时间后，他发现晓晓捏的东西有模有样了，后来爸爸还带着晓晓看了好多这方面的书，每次晓晓都特别感兴趣。

转眼间，晓晓慢慢长大了，但是她对这方面的兴趣却丝毫没有减少，后来她参加了全国青少年陶艺大赛，并获得了一等奖。每当她看到奖杯的时候，晓晓都会自豪地说：“非常感谢爸爸，是他在这方面一直陪着我从什么都不会到现在获奖，感谢他陪我做我喜欢的事情。”



好妈妈分析

很多父母经常喜欢给孩子安排好除了学习以外的一切课余生活，而这些课余时间做的事情并不一定是孩子喜欢做的。当孩子有自己喜欢做的事情时，却经常被家长以各种理由禁止，最后，好多孩子的兴趣被扼杀在了摇篮里。案例中，晓晓的爸爸给我们做了一个很好的榜样，当捏泥被很多妈妈禁止的时候，晓晓的爸爸却支持并陪着孩子一起做，原因就是孩子喜欢，正是有了爸爸在这方面的支持甚至陪着她一起做，晓晓后来在陶艺方面才会获得这么好的成绩。

父母也知道要尽量多陪伴孩子，但是这种陪伴不是父母站在旁边袖手旁观，更不是陪着孩子做父母希望孩子做的事情，而是要陪孩子做一些孩子自己喜欢的事。在做这些事的过程中，父母要多听孩子的心声，多给孩子一些鼓励和肯定，这样亲子间的相处才会变得融洽、和谐，孩子也会更听话，会用心体谅父母的辛劳。父母这样做还有一个好处，就是可以使教育很自然地融入陪伴中，不强行灌输。比如，孩子大一点以后，父母常常陪孩子去看孩子喜欢的电影，如果有不懂的地方，父母可以适当地解释和评述，电影讲述的道理会给孩子留下更深刻的印象，这比父母直接灌输的效果要好得多。



好爸妈支招

在父母教育孩子的过程中，会发现孩子的兴趣和父母有差异，孩子经



常执着地去做他们感兴趣的事情，那么做父母的该怎么办呢？是支持还是反对？最好的做法是不仅要支持，还要陪孩子一起做孩子喜欢的事，那么父母怎样做效果才好呢？

1. 父母平时要捕捉孩子的每一点快乐

当孩子看动画片哈哈大笑时，当孩子玩游戏累得满头大汗时，当孩子聚精会神地画画时，不要严厉地打断孩子“赶快去做作业”，而要静静地陪孩子玩一会儿，和他们一起欢笑。在这一会儿，父母要忘掉孩子的成绩、学业、功课和其他东西，孩子就会觉得父母时时刻刻都是关注自己、支持自己的。这使孩子在做别的事情的时候也会显得很自信，因为孩子知道，父母就在自己的身后。当以后父母再向孩子提出要求时，孩子也会很乐意地接受。

2. 父母要珍惜孩子的每一次请求

当孩子发出“陪陪我”的请求时，父母要尽量满足孩子，暂时放下手中的事情，认真地陪着孩子一起做他想要做的事情。在这个时候，父母别试图把和孩子在一起的每一分钟都变成教育，而应该通过言传身教，让孩子一边学习，一边观察，从父母的言行中学会做人做事。

总之，父母不要忽略孩子的喜好，当孩子喜欢做一件事的时候，父母如果有时间，就陪着孩子一起做，用父母的爱让孩子的灵感之花开得更绚丽！

抓大放小，不要事事都管



家教现场

蕾蕾14岁了，最近受到电视剧和同学的影响，自己特别注意打扮了，但是这种打扮在妈妈看来却显得那么另类：黄头发、满是破洞的裤子等，最重要的是妈妈见蕾蕾最近经常和一些社会上的小青年来往，妈妈开始有点担心了。



一次吃完晚饭后，妈妈和蕾蕾认真地谈起来。妈妈说：“妈妈知道你现在长大了，有了自己的审美观，所以你留这样的头发、穿成这样，虽然我并不喜欢，但是我还是尊重你自己的选择。妈妈当年也和你一样，喜欢自己涂涂指甲什么的，因为我觉得那样很美。后来有几个辍学的同学还经常找我玩，我们一起去城里瞎逛，但是我当时毕竟还在读书，我的成绩也因此下降了不少。后来在老师的劝说下，我及时和他们断了联系，最后在关键时刻冲刺考上了大学。”

习惯了妈妈天天唠叨的蕾蕾吃了一惊，没想到妈妈现在变得这么温柔而且通情达理了，于是对妈妈说：“妈妈，我知道了，我以后不会和那些人一起瞎混了，但是我还是觉得我这个牛仔裤挺好看的，电视里面都这么穿呢。”

“行，你觉得这么穿着舒服，妈妈不反对，这些事情你自己做决定。”母女俩开心地笑了。后来经过努力，蕾蕾顺利考上了重点高中。

好妈妈分析

父母经常会同时面临孩子的许多问题：写作业字迹潦草、爱化妆、丢三落四，等等，有些父母喜欢遇到任何事情就对孩子来一顿批评数落，最后孩子听得多了，父母的什么批评建议反而都听不进去了。如果父母换一种方式，对孩子的事情不要事事都管，抓大放小，孩子反而更容易接受。比如，案例中的妈妈，如果她像其他父母一样先对孩子的头发训斥一顿，接着再对衣服批评一通，最后针对交友问题再数落一番，估计蕾蕾会很难再听得进去妈妈的话。

进入青春期的孩子大多都比较叛逆，而且主张个性自由。他们眼中所谓的美，很多是家长不能接受的。在对待一些事情上，家长认为不合适的，孩子偏偏认为应该这样做，如果父母去阻止，孩子就会故意与父母对着干，并且喊着自由的口号：我有自己喜欢的权利，你越不让我做，我偏要做。面对这样的问题，父母顿时觉得手足无措。其实，纠正孩子的错误要善于抓大放



小，先拣大的关键性的问题去解决，一些无关紧要的行为不妨先放一放，随着孩子年龄的增加，孩子自然会有正确的认识。父母一次性啰啰唆唆给孩子提出一大堆问题，会使孩子无所适从，不仅打击自信心，而且容易制造负面情绪。



好爸妈支招

在遇到孩子出现问题时，如果与孩子计较太多，家长整天都会有生不完的气，孩子也会有受不完的委屈。所以，教育孩子最好的办法是抓大放小，关注最重要的事情，父母不妨尝试一下下面的方法。

1. 家长要适时放手

随着孩子慢慢长大，父母应该放手让孩子承担自己的言行所带来的后果。比如，孩子天天赖床，父母最好不要当“闹钟”，也不要天天去批评孩子太懒，让孩子自己去面对因为迟到而受到的老师的批评。孩子迟到几次后，就会因此纠正自己的行为。

2. 家长要真正做到抓大放小

孩子在成长的过程中有许多事情需要大人操心，但有些事情是无关紧要的，随着长大，会自然改变。因此，家长不要对孩子盯得那么紧，要把精力放在孩子成长中的那些重要的事情上，比如，孩子的人生观、价值观、学习习惯、学习方法等。父母说得越多，孩子真正听进去的话就越少，父母的威信也就越低。科学的方式是：可说可不说的，就不说；同时有好几件事要说的，就挑一件最重要的说，其他的事情等这件事了结后再说；复杂的事情要分步骤说，先从孩子最容易做到的步骤说，完成这一步，再说下一步。

总之，父母教育孩子要抓大放小，只要大方向对了，路走正了，做人没问题了，那就好了。不必计较孩子的小毛病，尽量多给他讲道理，以理服人，以德服人，用自己的言传身教引导他，孩子自然就进步了。



关注孩子的压力，帮他们及时化解

家教现场

陈亚楠的成绩在班里不错，特别是英语，作为英语课代表的她对自己的英语也充满了自信。两年一次的全国英语竞赛马上就要到了，陈亚楠也早早地就开始自己先着手准备竞赛，她以为自己会被老师选中去参加竞赛考试，因此提前把这件事情告诉了父母，父母也为女儿能有机会参加这种全国性质的竞赛而感到高兴。

但是，令陈亚楠没有想到的是，班主任和英语老师经过综合考虑，没有选她参赛，这一下子让陈亚楠感觉天空都是灰色的了。星期天，被抽选的同学都去参加考试了，陈亚楠却躲在屋里哭泣，埋怨老师偏心，觉得自己在父母面前丢面子了，甚至不想再去上学。

爸爸知道当天是参加竞赛的日期，看女儿躲在屋里，知道她心情不好，于是拿着画架，带女儿去郊外写生，那是女儿最爱做的事情。这样玩了一天后，陈亚楠的心里觉得舒畅多了。

好妈妈分析

在成年人看来，孩子的童年似乎是一段无忧无虑的快乐时光。但其实孩子也会经受各种压力。比如，考试、交友等可能有时会对孩子造成巨大的压力。孩子压力过大、心情郁闷时，父母可以让孩子做自己感兴趣的事情，像陈亚楠的父母那样，孩子转移了注意力，心理压力自然就会得到缓解，父母也可以带着孩子锻炼身体，让孩子找朋友倾诉等，这些方式也能够减轻孩子的心理压力，帮助孩子快速走出消极的情绪。

每个人的生活都不可能一帆风顺，谁都会遇到这样那样的困难，经受大



大大小小的挫折。如果孩子遇到困难就害怕，遭受挫折就退缩，那么孩子时刻都会受到心理压力的煎熬，遇到挫折就会承受不了打击，惧怕困难，对其成长十分不利。所以，当孩子遇到了不如意之事，父母要让孩子看到这些挫折的有利一面，不要被困难吓倒，并且指导孩子把压力变为动力，激励孩子努力向上，这样既能缓解孩子的心理压力，又能使孩子进步。



好爸妈支招

孩子因为缺乏人生经验，看问题不全面，很多时候会把不好的结果无限地夸大，从而使自己的心理压力陡增，作为父母，虽然无法使孩子免受压力，但是可以帮助孩子化解压力。

1. 父母要倾听孩子的心声

父母要想帮助孩子克服压力，就要先关注孩子心理上有什么压力、压力是从哪里来的，所以，父母要抽出时间和孩子面对面地交谈，专心地看着孩子，认真地听他说话。只有父母肯把心交给孩子，孩子才肯把心交给父母。这样，父母才能了解孩子心理压力的真实情况，才能够针对问题帮助他们。倾诉，也是一种很好的释放压力的方式。

2. 父母要帮助孩子学会面对压力

孩子有时候因受到挫折，比如，考砸了、被老师批评、被同学嘲笑、孤立等，都会感到压抑、恐惧、不知所措。这时，父母应当开导孩子，让孩子明白人的一生必然会经历这些，要学会坦然接受。当孩子心情压抑时，带孩子去公园、陪孩子做他喜欢做的事情，等等，这样通过转移孩子的注意力，能让压力得到有效化解。

3. 父母要给孩子设立合理目标

对孩子来说，很多的压力可能来源于父母的期望和目标。因此，父母在给孩子设定目标时，不要太高，要从孩子的实际出发，设立一个孩子跳一跳就能够到的目标，父母心态平和是孩子心情放松的关键。



4. 父母可以和孩子一起分享自己的经验

父母小时候一定也曾经遇到过和孩子类似的情况，当时自己是怎样对待的，这些都可以用一些通俗易懂的语言和孩子分享。当孩子知道了父母原来也常常会面对压力和烦恼的时候，他们对父母所说的话就比较容易听进去了。父母告诉子女自己是怎样应付压力的，实际上是为孩子树立了一个很好的榜样，也就增强了孩子克服压力的勇气和信心。

总之，父母要以积极的态度化解孩子的压力，而不是置之不理，要让孩子知道，不管遇到多大的困难或压力，父母都会在身边帮助支持自己。

让孩子知道父母的出发点是帮助而不是控制



家教现场

吴桐最近特别郁闷，她发现自从自己上了初三，妈妈对自己可谓全方位控制：晚上十点之前必须睡觉、周末不能和朋友一起出去玩，连自己爱看的故事书都全部被封存起来……美其名曰一切都是为了迎接中考。还有一件最让吴桐接受不了的规定就是：放学了，不能和成绩差的同学一起走，也不能和男同学一起走。

一次放学后，班上一个成绩差点的同学想找吴桐借一本参考资料，而这本刚好被吴桐放在了家里，吴桐害怕把同学带到家里会受到妈妈的盘问和指责，于是便让这位同学在楼下等着，可是不巧，就在吴桐给同学书的时候，被买菜回来的妈妈发现了。回到家后，一顿审查性的工作就开始了：“这个同学是谁？他的成绩怎么样？你平时和他交往多吗……”问得吴桐终于崩溃了：“要不要我把他往上祖宗三代的背景都给你查清楚啊？你为什么要控制我和同学正常的交往？他是成绩不好，但是他也一直在努力，我为什么就不能和他交往了？”说完，吴桐的眼泪啪嗒啪嗒地流了下来。