

让孩子 心悅诚服

亲子沟通的技巧和训练

杨杰

著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

让孩子 心悦诚服

亲子沟通的技巧和训练

杨杰

著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

让孩子心悦诚服 / 杨杰著. — 北京: 北京联合出版公司, 2017.8

ISBN 978-7-5596-0746-1

I. ①让… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178818号

让孩子心悦诚服

作者: 杨 杰

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

封面设计: 门乃婷工作室

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数180千字 700毫米×990毫米 1/16 16.5印张

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0746-1

定价: 39.80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, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069000

JG26263973

JG9179419

推荐序

教育贵在精准

尹建莉

杨杰的年龄比我小，但我们已是交往多年的老朋友了。对家庭教育的共同热爱，对这份工作的不断探索，让我们一直彼此欣赏、互相激励。

她从北京师范大学毕业时，就已明确自己要从事家庭教育研究及咨询工作。我曾经在心里暗暗为她捏了一把汗，她能胜任这份工作吗？

她后来的工作当然很好地回答了我的疑问，不但能胜任，而且游刃有余。每次读她这些在工作中形成的细腻的文字，我都会不由自主地赞叹。她总能从我们熟视无睹的生活小事中，挖掘出隐藏其背后的深层教育逻辑，并在此基础上进行温暖、细腻的分析，给出恰到好处的对策。在与家长的互动中，一切都显得那样轻灵与娴熟。她对教育尺度的拿捏，简直到了让人惊叹的地步。如果一定要找一个词来形容杨杰工作的出色，“精准”这个词应该是最合适的。

这本书中，杨杰自己也特别强调了教育的准确性。在我看来，这才是真正的专业水准。这就像是乒乓球，拿起拍子谁都可以打几下，但那都是业余的消遣，能成为世界冠军的选手，则是因为他们能精准地处理好每一拍球。在对教



育问题的处理上，杨杰常常可以达到这样的境界。

读者一定会感到好奇，她的精准程度来自哪里呢？我想，大家会不约而同地想到天赋和悟性。所谓的“天赋”，说到底就是一种喜欢，凡事喜欢就是天才。杨杰是我见到的对教育真正充满热爱、真正执着的人，我非常想说，或者说想预言的是，她就是为教育而生的。

现在教育类书籍很多，谈理论并不是件很难的事，几乎谁都可以说得头头是道，最难的是如何把这些理论融入自己的行动中。可以说正是“实践”这个硬标准，检验出了谁只能谈教育，谁真正可以做教育。

杨杰“做教育”的能力表现在她的工作中，也体现在她所写下的这些文字中——那些让家长晕头转向的问题，她居然可以一目了然；很多难以解决的问题，在她的手中可以一步步解开！我想，这种天然而精准的直觉，是她今生最大的财富。她像一座桥梁，用自己的工作，连通了家长与孩子的心。她给我们最大的启示，就是要唤醒童年的记忆，用孩子的心，去理解孩子。

她确有做这项工作的天赋，但她能取得今天的成就，则更因为她个人的努力。有一个理论叫作“一万小时天才理论”，大致的意思是，任何人想成为某一领域的“天才”，都需要一万小时的精深练习。所谓“精深练习”，指的是目标清晰、方法适宜的专门练习。如果用这一理论来衡量，她用在家庭教育方面的阅读、思考和实践的时间，远超过一万小时。特别是教育咨询工作，是磨炼教育精准程度的最佳途径。当然，我们未必迷信“一万小时”这个具体的数字。我想，这个理论真正要告诉我们的是，所有的成就都自有它的来路，在每



种才华和能力的背后，都隐藏着踏实的努力和不懈的坚持。

在这本书里，杨杰通过非常具体的事例，为我们展示了教育孩子应有的思路 and 状态。大家可以从中找到很多教育的“妙招”，相信这些妙招可以给家长们很多启发。但我想，“支招”并不是她写书的初衷。她呈现的“技巧”，说到底还是教育精准度的具体表现。这背后，是她不断地思考和学习所形成的深厚理论功底，以及一颗爱孩子的心——这是她真正能把这项工作做好、做深入的关键所在。同时，这也是她书中最迫切要传达的东西。

这几年，杨杰以工作坊的形式开展和实践新型家庭教育模式，影响了不少家长。相信她的书会影响到更多的家长。一个在教育之路上有心、有力、不断坚持的人，注定会走得更远！

前言

等花盛开，看树长大 ——留住教育的初心

在咨询中，常常遇到亲子冲突的场景。让人吃惊的是，许多来自天南地北的家庭，亲子之间事由不同、性格不同，但冲突的方式竟然如此雷同，仿佛被统一培训过。比如，因为孩子做错了一道题，家长就数落孩子不认真、心不在焉，然后历数孩子的种种不是。最后，发现孩子依然没有改进，甚至还有消极对抗的苗头，便怒不可遏。

这些家长事后冷静下来，就事论事地分析，也觉得自己反应过度，但是当时却怎么也控制不住火气。

明知道不该发火，却又控制不住自己，这是许多家长的真实困境。

为什么有一部分家长格外爱发火？

表面上看是性格使然，仿佛天生如此。

观察此类家长教育子女过程中的小事，慢慢地，这些行为背后隐藏的深层心理需求便呈现出来。我发现，一个人童年的心理需求如果没能得到很好的满



足，他就会像个孩子一样，对别人有各种期待，渴望对方主动满足自己。一旦对方没有达到自己的期待，就会有挫败感，并且心生埋怨。这种期待特别容易指向孩子。如果自己不是一个内心富足的人，往往无法看到孩子的真实存在，于是他们在教育孩子的过程中，就会把自己的需求放在第一位。

以孩子做错题为例，父母的心理需求是：孩子要知错就改，并且要避免重犯，还要态度诚恳，就算被批评也要理解父母的良苦用心。孩子的心理需求则是：得到父母无条件的爱，就算犯错也会被接纳，在一个平和的氛围中改错，并且能得到必要的帮助。从理智上讲，我们都知道应该满足孩子；而在事实层面上，许多家长首先会选择满足自己，通过批评和责备孩子来处理自己的负面情绪，并且以“为孩子好”的名义，把自己的期待强加给孩子。事实上，在处理孩子做错题这件小事当中，父母不但没有满足孩子的心理需求，还通过负面情绪转移了孩子的注意力，增加了改错的难度。我们对孩子看似合理的要求未必禁得住推敲，比如，我们理直气壮地要求孩子知错就改，但自己明知不该发脾气却又屡次重犯。

从某种意义上讲，教育孩子的过程，也是对上一代亲子关系的检验。

这些年，我深度了解过许多家长的成长故事，有些家长的童年经历听来令人感慨不已。他们的父母往往奉行“棍棒出孝子”的准则，对孩子非打即骂，却自认为在行使教育的权利。一个孩子，受尽冷落与伤害，在痛苦和压抑中艰难地长大，等自己做了父母，发誓不再让孩子重复自己的童年伤痛。然而，要把自己不曾体会过的爱与温暖带给孩子，会遇到很多现实的困难。比如，有的



家长无法坦然地拒绝孩子的不合理要求：一方面，因为没有榜样，对合理与否的概念是模糊的；另一方面，拒绝孩子也容易勾起自己被反复拒绝的痛苦记忆。同时，他们想当然地以为孩子会承受同等强度的痛苦。

作为父母，在这样的现实基础上想要超越自己，每一步都是艰难的。我敬重那些不放弃的父母，他们通过孜孜不倦的努力，改写了家族的社会遗传密码。在咨询中，无论家长重犯多少次错误，我都不愿意去责备。在我看来，能清醒地觉察到自己有错并想方设法改错的，就是了不起的父母！我想，总有一天他们的孩子会明白，就算父母依然不够完美，也是他们跨越万水千山才达到的生命高度。

一个人的童年经历已经无法改变，但是，他在成年以后可以选择尊重自己的感觉，满足自己的愿望。只有学会了自我满足、自我哺育，才算是真正走向成熟。父母的成熟可以最大限度地保障孩子的快乐成长。

今天，父母的另一重挑战来自不断增加的社会压力。由于未来不确定性的增加，我们都想在教育中为孩子积累更多的人生筹码。这种殷切之心，不知不觉间就超越了孩子的现有水平和真实需求。比如，看到别人的孩子某方面表现好，担心自己的孩子被超越，就会在焦虑的推动下，采取即兴而可能伤害孩子的教育行动。

在压力不断增加的社会，时刻保持镇静并不容易。但是，一个孩子的健康成长，天然就需要一个安定的心理环境。现在，我们都非常重视物质条件的满足，尽量给孩子吃最好的、穿最好的，同时也比较关注孩子的行为，却较少注



意孩子平常所处的心理氛围。当父母焦虑的时候，有时会不知不觉地将紧张情绪传递给孩子。例如，得知孩子龋齿，妈妈肯定会担心。因此，同样的刷牙动作，父母现在再看，就总觉得孩子不尽如人意，觉得孩子的刷牙方式有问题。事实上，妈妈紧张的神情、不断数落孩子、对孩子发脾气，已经把焦虑情绪传递给了孩子。也许妈妈数落过孩子后会感到轻松一点儿，可是对于一个5岁的孩子来说，他很难准确预知龋齿的危害，但是他会记住妈妈发火的神情和语调，会记住自己痛苦的感觉。事实上，既然龋齿已经成为事实，家长只能选择接纳。妈妈能做的，一方面是监督孩子认真刷牙，另一方面则是求助于医生。至于对未来的过分担心和焦虑，容易给孩子增加沉重的心理负担。因此，作为父母，不要做焦虑的传送带，而要做孩子心理上的保护伞，为孩子遮风挡雨。

谈到焦虑的话题，我总是想起一篇文章——《一位母亲与家长会》。文章大意是：

一位妈妈参加孩子幼儿园的家长会。老师说：“你的儿子有多动症，在板凳上连三分钟都坐不了。”妈妈听了，鼻子一酸，差点流下眼泪来，但她告诉孩子：“老师表扬了你，说原来宝宝在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。”在小学的家长会上，老师说：“全班50名同学，你儿子排第49名，我们怀疑他有些智力障碍。”在回去的路上，妈妈流下了眼泪，却对孩子说：“老师对你充满信心。他说了，你并不是个笨孩子，只要能细心些，会超过你的同桌的，这次你的同桌排在第21名。”初中的家



长会上，老师说：“按你儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。”妈妈怀着惊喜的心情走出校门，对孩子说：“班主任对你非常满意，他说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。”当孩子拿到重点大学的录取通知书时，妈妈悲喜交加，十几年的良苦用心，全都化作幸福的泪花。

这个故事许多年前我就看过，再次读起来，却非常感慨。教育需要一颗安定的心，否则，孩子就会成为被焦虑情绪迫害的重灾区。可以想象，这位妈妈替孩子承受了老师的负面评价。她热情而耐心地鼓励孩子，内心是承受了巨大压力的。这位妈妈却把焦虑截留在自己的心中，为孩子撑起了一片晴朗的天空。也正是因为这份担当，才让孩子有了健康成长的空间。

我曾经问过一位妈妈，如何看待自己的角色？她说她觉得自己像个服务员，日复一日地照顾孩子的衣食住行。这位妈妈的感觉与我的观察非常吻合，我发现，许多妈妈对孩子的照顾可谓无微不至，但结果是妈妈不但疲惫，还容易烦躁，像赶任务一样忙碌，却很少感到快乐。如果家长仅仅把自己当成服务员，教育孩子就变成了一个苦差事。只是付出，没有收获，心里难免不平衡，会忍不住时时向孩子索取回报，比如，好的成绩或表现。如此一来，所谓的“付出”就变成了一种交换。

有时候，我们会忘记教育的初心。

一个小生命来到身边，往往会给父母带来巨大的喜悦，面对初生的婴儿，只是看着，内心都会洋溢着幸福感。随着小生命的成长，焦虑、责任和生活琐



事，一点点地把父母们的喜悦感湮没。

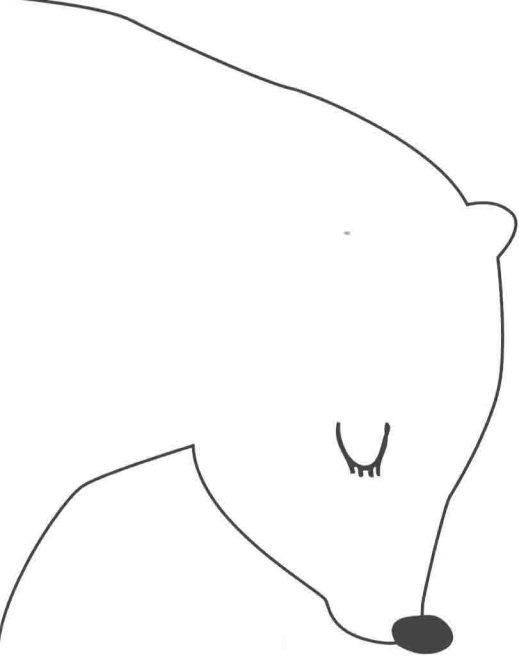
作为父母，如果总是功利地向孩子索要好的成绩和表现，其实是丢了西瓜捡芝麻。要知道，孩子能给我们的最好回报，就是生命的喜悦感！

我常常和小孩子玩耍，许多人都问我：“为什么孩子那么听你的话，那么愿意和你玩？”其实，我和孩子玩的都是常规游戏。我想，真正的原因是我喜欢小孩儿。每当和小孩儿在一起，我就有一种天然的喜悦感，并且透过游戏互动，我把这种感觉传递给了孩子。一个孩子，如果他感觉你无条件地喜欢他、爱他，这便是对孩子自我价值的最高肯定，那么他就会本能地靠近你。这时候，一切的教育行为都会水到渠成。

我发现，喜悦感也是判断亲子关系质量的一个快捷线索。如果亲子之间充盈着喜悦感，这样的家庭往往看不到剑拔弩张“教育”孩子的场景，孩子却成长得很好。许多人想当然地认为是人家的孩子懂事。其实，教育的最高境界便是“无招胜有招”，家长给了孩子无条件的爱，激发了孩子巨大的生命能量，孩子便不再需要监督、催促。他会听从内心的声音，追寻自己的人生目标。

一个儿童，天然需要完整而纯粹的爱，这份需要是父母的功课。从这个角度来说，育儿便是育己。

孩子的到来让我们的生命更加丰满，在陪伴一个小生命成长的过程中，我们需要有等花盛开的耐心，也会收获看树长大的喜悦！



} 目录

{ 01 轻轻松松让孩子长大

无名怒火从哪里来 / 001

管理自己的念头 / 006

不对孩子发脾气的小绝招 / 010

学会尊重，学会爱 / 017

你在孩子面前的威望值是多少 / 021

请别说无可救药（上） / 028

请别说无可救药（中） / 034

请别说无可救药（下） / 038

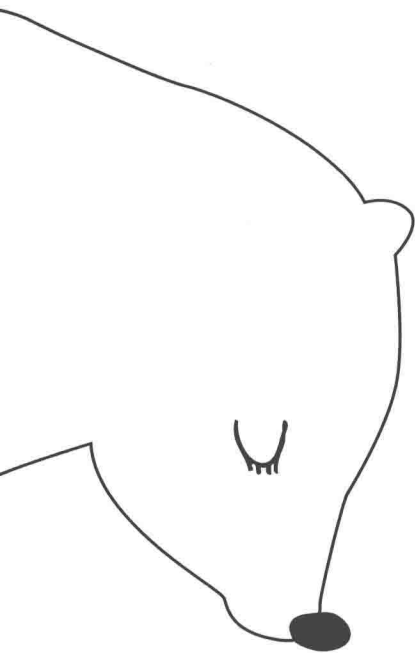
{ 02 无条件地爱孩子

如何让孩子爱上学习 / 044

不为没教过的事情责备孩子 / 051

孩子不会自动符合我们的期望 / 055

孩子如何与社会规则接轨 / 058



} 目录

别只给挫折不教育 / 062

小孩儿都是行动派 / 067

等主动性自然浮现 / 072

懂得“自夸”，远离炫耀 / 075

被尊重的孩子胆更大 / 080

孩子“偷钱”怎么办 / 086

03 这样沟通更有效

认真说话，认真听话 / 092

如何“引”，“导”向哪里 / 097

理解孩子的“后台”运作 / 102

多请求，少命令 / 107

让孩子完整表达 / 112

分层设立目标 / 118

做沟通的好榜样 / 122

用感觉理解感觉 / 128

重视每次亲子互动 / 133

温言暖语感人心 / 137

} contents

04 突发事件的解决路径

冷处理 ≠ 不处理 / 142

把争吵化作“笔录” / 145

最突出的，未必是最重要的 / 149

守住亲子间的公平 / 154

在冲突中寻找转机 / 158

小纷争，大学问 / 162

化解孩子的自卑 / 168

怎能不分青红皂白 / 172

调停父子纷争 / 175

突发事件的解决路径 / 180

05 高效地学习

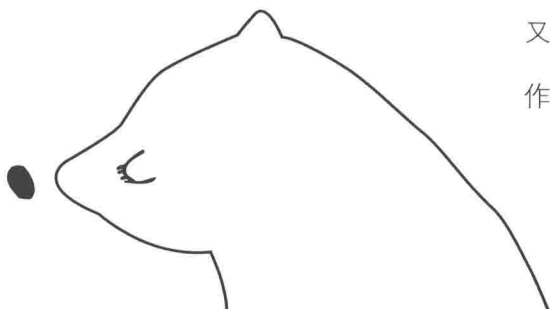
如何教孩子学会时间管理 / 184

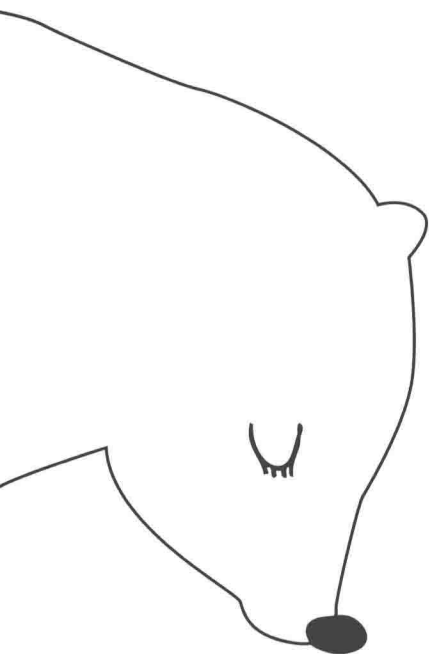
心不在焉有多可恨 / 191

错误一定要指出来吗 / 195

又快又好，怎么可能 / 201

作业，要怎么检查 / 205





分数不重要吗 / 209

学与用的结合 / 216

粗心不可怕 / 220

怎样复习更有效 / 226

放手是个技术活儿（上） / 231

放手是个技术活儿（下） / 236

} 目录

后 记 “拼娘”时代 / 241

01

轻轻松松 让孩子长大

无名怒火从哪里来

常听家长说一句话：“我也知道不该对孩子发火，可就是忍不住！”有没有仔细想过，为什么忍不住呢？

恰好前几天咨询中遇到了这样一个细节，相信每个家长都遇到过类似的情况。

孩子放学回来，嘴里说今天作业有点多，却慢悠悠地看报纸，过了40多分钟才开始写作业。他让妈妈帮他听写，妈妈说：“这么久才想起写作业！”