

如何说孩子才会听 正面管教实操手册

其实你不懂孩子在想什么

儿童各种行为心理模式 及教养策略

*You don't know
what the kid's thinking*

刘 丽 著



**不是孩子不乖，是父母不懂
不吼不叫解决家庭常见教养难题**

孩子个性培养 行为细节分析
亲子高效沟通 孩子习惯养成
思维模式塑造 自控能力提升

台海出版社

其实你不懂 孩子在想什么

儿童各种行为心理模式及教养策略

刘 丽 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

其实你不懂孩子在想什么 / 刘丽著. — 北京 : 台海出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5168-1732-2

I. ①其… II. ①刘… III. ①儿童教育—家庭教育
IV. ①G782

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第318036号

其实你不懂孩子在想什么

著 者: 刘 丽

责任编辑: 姚红梅 曹文静

装帧设计: MM末末美书

版式设计: 阎万霞

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号 邮政编码: 100009

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150×210 1/32

字 数: 128千字

印 张: 7

版 次: 2018年3月第1版

印 次: 2018年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1732-2

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究



前言 读心——成功父母的第一项修炼

有这样一个故事：

在过新年的时候，一位母亲领着5岁的女儿去逛当地最豪华的百货大楼。她认为小女儿一定会喜欢那里的装饰、玻璃窗、漂亮的衣服、洋娃娃和特色玩具。

可是，一到那里，不知为什么，她的小女儿就开始轻声地哭泣，小手拉紧了她的大衣。

“真扫兴，你有什么委屈的呢，售货阿姨是不接待啼哭的孩子的。”她责怪说。

“噢！也许是孩子的鞋带没系好。”在走廊里，她靠近自己的小女儿，蹲下给她系鞋带。这时，她无意中向上看了一眼。

这是第一次，她从一个5岁孩子的眼睛里看到了周围的世界！

没有玩具、没有手镯、没有礼物、没有装饰华丽的展览，只有一片混乱的、看不见顶的走廊……人的大腿、屁股、用力的脚，以及其他的庞大物体在乱推乱撞，看上去很可怕。

她立即把孩子领回了家，从这一天开始，她明白了孩子有孩子的立场和观点，很多时候孩子心里想的和你想的不一样。

当你在为“我家有子初长成”满心欢喜的时候，是否也发现他或她总是出现这样或那样的状况？于是你开始抱怨：“我家孩子怎么突然不听话了？孩子怎么这么‘独’？为什么孩子这么不愿意上学？”不要说孩子变化快，真正的原因仅仅是你没有弄懂孩子在想什么，一旦你了解了孩子的心理特点后，这一切疑问便都迎刃而解了。

美国教育学家查尔莫斯指出：对于孩子而言，家是最重要的一个社会空间，在家庭中他可以学会很多，比如学会要分享喜悦，要分担痛苦，做人要大度，做事要思考等。孩子能学到多少，关键看父母能给予他们多少。因此，父母们要密切关注孩子的心理，了解他们的情感趋向、思维模式、行为方式等。只有掌握一点“读心术”，熟练地学会“阅读”孩子，并仔细从生活小细节中观察孩子的心理；用正确的方法来处理孩子的心理问题，才能使家庭教育达到事半功倍的效果。

首先，家长要学会了解孩子所处年龄段的基本特点，甚

至整个儿童期的发展特点。比如孩子什么时候处于执拗期，“不”字当头；孩子什么时候开始关注自己的价值和地位，希望做“指挥者”；孩子什么时候开始尝试独立，变得“不听话”起来……掌握了这些，父母就能更好地培养孩子，而不是让孩子需求受挫。

其次，家长要善于观察孩子的行为，不只看事情的表象。比如，当他们需要我们陪伴的时候，可能会故意捣乱或逆反来吸引我们的注意力；有时候他们分不清现实和想象，可能会出现说谎行为……如果此时我们的反应停留在问题的表面，直接去制止他们的淘气或斥责说谎行为，孩子可能会感到委屈，并且与家长产生距离感。

最后，我们要努力与孩子成为朋友，鼓励孩子表达感受。孩子对内心感受毫不吝惜的表达，无疑为我们提供了更多的了解他们需求和想法的机会，这样也就能更好地引导孩子。不过，孩子表达自己的感受是希望得到理解与接纳，并不是想得到对抗性的说教，家长们一定要注意这一点。

希望父母们都能修炼好这门读心课，分享孩子的每一点成长和快乐，指引孩子走对每一个岔路口，最终培养出自信、思维开阔、情商高的好孩子！

目 录

第一章 爱孩子，要先懂孩子

1. 跟孩子聊聊天，别再做命令型家长 / 002
2. 倾听孩子的心声，你要全神贯注 / 007
3. 向孩子敞开心扉，孩子会更懂事 / 012
4. 听懂孩子的“弦外之音”，理解孩子的心 / 018
5. 拥有家长积极关注的孩子不孤独 / 024
6. 聪明的家长不会“重成绩轻心理” / 028

第二章 培养孩子的个性其实不难

1. 逆反：我只是在用行为告诉你“我正在长大” / 036
2. 注意这些表现，你的孩子正在自卑 / 042
3. 告别独来独往，让孩子成为合群的交际高手 / 050
4. 不要忽视孩子的嫉妒心，让孩子学会喝彩 / 056
5. 心理太脆弱怎么办，孩子可以一边受伤一边坚强 / 062
6. 让害羞的孩子学习自信地表达自我 / 068
7. 孩子暴躁易怒，根源可能在家长身上 / 072

第三章 自立教育是给孩子的美好礼物

1. 孩子的依赖心理强时你要检讨自己 / 078
2. 你的孩子需要一点可以自由支配的时间 / 082
3. 要尊重每个孩子的隐私，这一点很重要 / 088
4. 孩子渴望自己做自己的事情，家长要少点包办 / 094
5. 孩子其实不怕失败，勇气是尝试出来的 / 099
6. 孩子跌倒的时候，别着急扶他站起来 / 106

第四章 不打不骂激发孩子内在的学习力

1. 不必给孩子加上“第一名”的重担 / 116
2. 孩子注意力不集中怎么办 / 122
3. 不要限制孩子的奇思妙想 / 126
4. 让孩子远离学习焦虑症 / 132
5. 别让孩子患上考试焦虑症 / 136
6. 跟孩子一起学习 / 141

第五章 好习惯让你的孩子更优秀

1. 怎么引导教育霸道、不讲道理的孩子 / 146
2. 孩子没有时间观念、爱磨蹭怎么办 / 151
3. 孩子做事总是半途而废怎么办 / 156
4. 如何改掉孩子说谎的坏习惯 / 159
5. 怎样帮孩子养成自律的习惯 / 165
6. 如何让孩子养成良好的理财习惯 / 170

第六章 高情商的孩子是怎么养成的

1. 没有人不喜欢会说“谢谢”的孩子 / 176
2. “我”很重要，他人也很重要 / 181
3. 孩子的直言直语也会伤人 / 185
4. 让孩子学会赞美和欣赏别人 / 190
5. 孩子间的问题尽量让其独立解决 / 195
6. 孩子的领导能力不是在独断行为中培养的 / 199
7. 让孩子与老师建立积极的相处模式 / 204



第一章

爱孩子，要先懂孩子

1. 跟孩子聊聊天，别再做命令型家长

“您常和孩子聊天吗？”当调查者带着这个问题去问15位中小学生的家长时，有10位家长的答案是一致的——很少聊天。只有一位家长表示，她和孩子沟通顺畅。一所中学对230多名高一至高三的学生调查发现，有七成的学生不喜欢和家长聊天，有什么心事宁愿倾诉给好朋友也不会对家长吐露半个字；而有八成的家长感到自己和孩子存在距离和隔膜，觉得无法理解孩子的所做所想。那么到底是什么原因造成了这种隔膜呢？

随着工作节奏不断加快，竞争压力日益增大，许多家长不得不将更多的时间和精力投入到工作中，致使他们无暇顾及甚至忽视对孩子，尤其是处于青春期的孩子的教育和指导，这已成为当今普遍存在的一个社会现象。

这是一个9岁的德国小女孩英格在学校里写的一篇短文，讲的是她参加家庭集体会议的亲身经历：“我们开了一次家庭会

议，为什么？我们有时候出现问题，可是我们又不愿意实实在在地说出来。部分原因是害怕，部分原因是觉得丢脸。家里的人全都是这样，包括我们的家长和我们这些孩子。一直到母亲说：‘我的心理医生对我说，如果大家愿意痛痛快快地说出心里话，那就应该举行一个家庭会议，在会议上每个人都可以发表自己的意见。’于是我们每人买了一个笔记本，在上面记下（我弟弟是画在上面）所有其他人对他做错的事情。我们规定一个时间举行会议，每次会议结束时选出一个新的领导人，由他来办所有的事情。从那以来我们觉得情况好了很多。”

星期五下午18：30，是英格全家一起商定的会议时间，大家很快就会聚一堂。英格和她的弟弟彼得希望得到孩子喝的调味品，而且在家中点上蜡烛，这样能在家中营造一种轻松舒适的氛围。谈话是由小事情展开的，英格首先发言：“正如你们所说，我太胖，但是你们对此什么也不做。爸爸和妈妈总是在我面前吃巧克力，而我只可以看看，我希望你们帮帮我。”于是，全家决定制作一个卡路里表，到儿科大夫那里去咨询减肥的饮食限制。小弟弟彼得也表示，他以后可以悄悄地吃巧克力。

母亲的话题是“零花钱”，因为英格认为80分尼的零花钱太少了，所以母亲问她：“你需要多少零花钱，你有些什么样的愿望想要实现？”英格谈了她的理由：“我希望有时候买点

只属于我的东西，我还想偷偷地买，买好后再给你们看。”但是英格又认为母亲把零花钱提到一个半马克太多了，她只想要一个马克，如果以后她觉得不够的时候，还会就这个问题在家庭会议上同家长谈的。

孩子们逐渐地适应了向家长袒露他们的情感要求，他们希望家长晚上经常陪他们一起玩一会儿，家长毫不犹豫地答应了。但同时他们也提出了对孩子的要求，即孩子要做到及时上楼、吃饭和洗澡。

英格的一家人都很赞成这种交谈方式，这使家长与孩子可以轻松地畅所欲言，而且大家都乐于去实施共同做出的决定，家庭的情感沟通、家庭教育都收到了理想的成效。

在家庭中沟通是最重要的，对沟通技能、方法的掌握与学习，与孩子未来社会适应能力的高低紧密相连。如果一个孩子从小在家庭中能够同别的成员进行很好的沟通，当他步入社会时，也能很好地与人沟通。

家长与孩子出现沟通危机，如果说是因为家长忙，那是大人的自我推脱，最主要的原因是做家长的不注重孩子的生理和心理变化，缺乏和孩子沟通的技巧。家庭教育不是“正规教育”，而是一种生活教育、实践教育，家长是孩子的首任老师，家长与孩子沟通时要淡化学校教育的色彩。而在现实生

活中，家庭教育学校化现象很普遍，孩子到学校的任务是学习，可回到家里，家长仍然追着孩子的学习不放，孩子自然会很反感。

经常有家长向教育专家咨询：和孩子每天沟通多长的时间比较合适？如果家庭教育规定出时间，那样就太刻板了，家庭教育要融入日常生活中，应随时随地、自然而然地进行。

再忙的家长，每天都该空出一点时间来和子女做些沟通。那么，如何在和谐的家庭环境中与孩子实现有效沟通呢？

定期举行家庭会议。家庭会议既可以是严肃的，也可以是游戏式的，它并不拘泥于形式和内容，只要是家庭内的事，无论大小都可以通过“会议”这一渠道来沟通和决定。关键是要全体参与，人人发表意见，以保证它是平等的。为什么要定期呢？定期，容易使之渐渐成为家庭成员共有的习惯，成为家庭“惯例”。

安排家长与孩子独处的黄金时间。“黄金时间”是指家长每天或每星期抽出一段时间，让孩子决定在这“黄金时间”中的活动。孩子可向家长说出心底的话，而家长一定要用心倾听，了解孩子的感受，但不要立刻下判断。孩子亦可以要求与家长玩各种游戏。家长关心孩子在学校的表现、与朋辈的关系是理所当然的事，若能每天抽出时间与孩子相处，让他们自由

发挥，他们便更容易向家长倾诉心中的想法。

有一本专门的对话本。这是一种纸上的对话，旨在交换意见和感受。对含蓄的中国家长来说，不宜口头探讨的问题，如青春期的生理保健等，用文字说明更方便些。之所以要用专门的本子，是为了平时可以“回顾”，将来可以“回味”。

对一时不能达成共识的问题，先微笑着将其保留。国外的教育学家、心理学家经过认真研究，提出“微笑协商解决冲突”。具体步骤为：分析确定冲突是什么；分析判断冲突的实质是什么；找出解决这一冲突的各种办法；分析冲突一方不能接受的解决方法；找出冲突双方都能接受的解决方法；实践并检验、调整双方都能接受的解决方法。

缺少沟通的生活是没有生气的枯燥的生活，家长与子女的沟通是情感的需要也是成长的需要。让沟通成为我们生活中重要的一部分，通过沟通让生活变得更美好。

2. 倾听孩子的心声，你要全神贯注

场景一：“妈妈，我没有某某漂亮和优秀，也没有某某讨人喜欢，你是不是很失望？”孩子感到自卑。妈妈看着孩子的眼睛，抚摸着孩子的头告诉孩子：“孩子，你和她一样优秀！能看到别人的优点，这就是你最大的长处，我喜欢你做我的女儿，也因此感谢老天的恩赐。”

场景二：“我早晨到校晚了，没有做好值日，老师罚我值日一个星期。老师就知道责罚，真烦人。”孩子怨气很大。父亲这样安慰孩子：“为了做好班级工作，老师奖罚分明，学生应该理解。在班级里，每一个学生都应当承担一份工作，并把它做好，这是应尽的义务。老师罚你做值日，也不是一件坏事情，可以增强你的责任意识，对你今后的成长很有益。”听了父亲的话，孩子的怨气消去了大半。

场景三：“我们班调皮孩子多，纪律涣散，老师让我当班

干部，我才不愿意费力不讨好呢。”孩子对老师安排的工作有抵触情绪。母亲这样开导孩子：“这可是老师对你的信任啊，老师这样信任你，说明你有能力做老师的小帮手，我看你不应该失去这次锻炼机会，更不应该让老师失望，妈妈相信你能挑起这副重担。试试吧，你一定会干得很出色的。”妈妈这样一番话，既告诉孩子要尊重老师，又告诉孩子要有热爱班集体的品质，要有敢于承担责任的勇气。

家长和孩子双方都在寻求这样的友谊，它能够提供足够的安全感使我们在表达思想的同时也流露出感情。与我们关系最密切的人通常是这样的人：他们对我们的爱能使我们表现自己的感情，而不是相反。孩子是很容易表现自己内心世界的：沮丧时会发脾气，害怕时会出汗和发抖，伤心时会大哭。能得到家长倾听的孩子在幼年时会常常哭泣和发脾气，这些都属于消除紧张与困惑情绪的自然过程。孩子的恐惧和悲伤就好比他们身上多余的负担，会影响孩子的注意力。如果孩子能充分地显露并甩掉它们，就能重新恢复他们那有爱心、有信心的与人合作的本性。

允许孩子表露情绪，直到他平静下来，对孩子是很有益的。

但是，通常我们对待孩子的情绪流露的典型反应是“采取措施”助他恢复平静。之所以这样是因为我们成年人非常担心