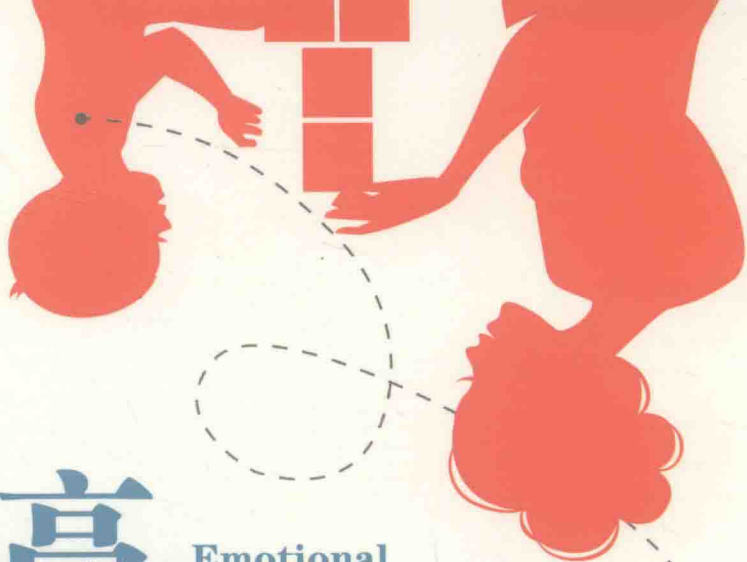


朱凌 常清  
/ 著 /



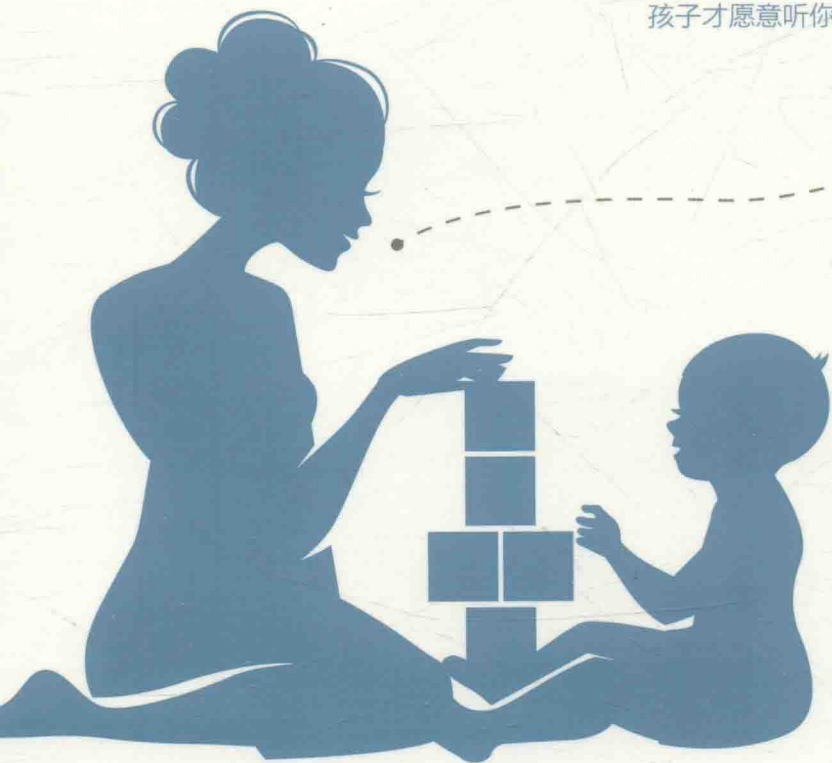
# 情商高

Emotional  
Quotient

# 就是说话让人舒服3

如何说孩子才会听，如何听孩子才肯说 [ 亲子篇 ]

不打不骂不动气，不宠不娇不控制，  
蹲下来，用爱和自由去沟通，  
孩子才愿意听你的！



北方文艺出版社

朱凌 常清  
/ 著 /

# 情商高

Emotional  
Quotient

## 就是说话让人舒服3

如何说孩子才会听，如何听孩子才肯说 [ 亲子篇 ]



北方文艺出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

情商高, 就是说话让人舒服. 3 / 朱凌, 常清著. --

哈尔滨: 北方文艺出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5317-4056-8

I. ①情… II. ①朱… ②常… III. ①口才学-通俗读物 IV. ①H019-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 023428 号

情商高, 就是说话让人舒服3

QINGSHANGGAO JIUSHI SHUOHUA RANGREN SHUFU 3

作者 / 朱 凌 常 清

责任编辑 / 王金秋 赵 芳

出版发行 / 北方文艺出版社

网 址 / [www.bfwy.com](http://www.bfwy.com)

邮 编 / 150080

经 销 / 新华书店

地 址 / 黑龙江现代文化艺术产业园 D 栋 526 室

印 刷 / 北京嘉业印刷厂

开 本 / 710 × 1000 1/16

字 数 / 240 千

印 张 / 14

版 次 / 2018 年 3 月第 1 版

印 次 / 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5317-4056-8

定 价 / 39.80 元

## 目录 CONTENTS

### Part 1 请“蹲下来”跟孩子说话

#### ——高情商沟通术就是先处理情绪，再处理事情

1—18岁孩子的成长密码：爱Ta，就要懂Ta 002

当孩子哭了，你的第一句话决定孩子性格 008

否认感受：有一种冷叫妈妈觉得你冷 013

能陪着孩子“难过”的父母，是最好的父母 017

有“听话”的父母，是什么样的体验 021

别让“关心”用错了地方 025

孩子爱抱怨？先处理情绪，再处理事情 028

当孩子说“打阿姨”时…… 032

相信孩子内在有一个“需求”，而不是无理取闹 036

当孩子“出格”时，先别急着骂孩子 040

否认能力：毁掉一个孩子，三个字足够了 043

## Part 2 “正确表扬孩子”的话

### ——高段位的表扬，才能带来积极的能量

- 赞美使人进步，但“你真漂亮”除外 048
- 你总是夸孩子聪明，所以他变笨了 052
- 孩子赌气，可能是在“求表扬” 055
- 一种高段位的表扬法，不知道你就OUT（落伍、出局）了 059
- 如何科学地使用物质奖励 062
- 预支表扬，给孩子一个向上的理由 065
- 表扬孩子，请不要表演 068
- 父母常说这一句话，孩子想不优秀都难 070
- 强化孩子的优点就是弱化其缺点 073
- 别人夸你家孩子时，你第一句话一定不能这么说 075

## Part 3 “适度批评孩子”的话

### ——有一种伤害叫作“看看别人家的孩子”

- 有一种伤害叫作“看看别人家的孩子” 078
- 反复批评不管用？简短描述问题就好了 081
- 如何有效批评？让孩子听懂很重要 084
- 别用嘴说，用纸“说” 087
- 高阶版“写便条”，大写加粗的服气 090
- “育子七不责”，对众不责排首位 093
- 最受欢迎的批评方式 096
- 给批评加点“调料” 099

## Part 4 “有效惩罚孩子”的话

### ——让孩子失去犯错的勇气，是最失败的教育

美国家长管教法：不发脾气的“Time-Out” 102

惩罚的语言中，请去除“你”字 106

给责备加层“糖”，“但是”来帮忙 109

出了问题：要回应，而不是反应 112

让“结果”说话 115

惩罚你，和爸爸一起把玩具恢复原状 119

面对孩子发脾气，高情商父母选择不接招 122

## Part 5 “鼓励孩子自立”的话

### ——独立而自信的孩子，全世界都会为他让路

敲黑板：事事顺从的孩子创造力几乎为零 126

画重点：不是孩子没主见，就怕家长太强势 129

一旦吝啬给孩子自由，你就输了 133

肯定句，是个有能量的句式 137

孩子总是和你争辩，这是好事 140

你又不是“百度”，别急着告诉孩子答案 143

会说不如会问，把问题抛给孩子 147

培养 $1+1>2$ 的意识，让孩子更自立 150

## Part 6 “赢得孩子合作”的话

### ——学会这些套路，原来高情商这么简单

- 孩子像蜗牛一样慢？揪出原因附对策 154
- 孩子过马路不让牵手，妈妈这么说皆大欢喜 160
- 孩子胆小，是你无心布的局 163
- 孩子出口成“脏”？正确引导是关键 167
- 孩子为什么会说谎？看看阿德勒怎么说 171
- 孩子不爱刷牙？别急别烦，这里有办法 177
- 孩子挑食，多半是父母的过？早改孩子早长个儿 180
- 孩子爱“顺手牵羊”怎么破 183

## Part 7 高情商父母的自我修炼

### ——好好说话，是一个家庭最宝贵的家风

- 性格不好，其实就是情商不够 188
- 认识自我情绪的四种方法 193
- 七种方式，让你不到五分钟拥有好心情 196
- 情商高的人，都这样消化愤怒 198
- 语言是带情绪的，如何表达很重要 204
- 道歉了对方还生气？教你道歉的正确“姿势” 207
- 吵架可以，但千万别说这十句话 210

Part 1

## 请“蹲下来”跟孩子说话

——高情商沟通术就是先处理情绪，再处理事情



## 1—18岁孩子的成长密码：爱Ta，就要懂Ta

著名教育专家魏书生说过：“走入孩子的心灵世界中去，你会发现那是一个广阔而又迷人的新天地，许多百思不得其解的教育难题都会在那里找到答案。”但现实生活中，别说是走进孩子的内心，了解孩子的想法，就是走近孩子的身边，孩子都会表现出十分不耐烦。无数家长为此忧心忡忡，家里不时充满吵嚷和斥责声，“火药味”愈发浓烈……

静下心来，很多家长都会发现自己有这样的疑惑：孩子和同学、朋友甚至网友都能侃侃而谈，唯独对父母惜字如金。一旦问得稍微多一些，孩子极有可能会冒出一句话把你噎得哑口无言。很多家长都有这样的感慨：不知道孩子在想什么，明明孩子近在眼前，却仿佛远在天边。这些家长急于想知道孩子的所思所想，但无奈孩子压根就不开口。

那么，现在的孩子心里究竟在想些什么呢？他们一些行为的动机和根源到底是什么？我们要如何面对这些孩子的行为？如何才能打开那道与孩子之间的封闭的大门？耶鲁大学格赛尔儿童发展研究所跟踪研究上千名孩子四十多年，绘制出1—18岁儿童行为变化与发展地图，他们的研究成果也许能告诉你答案。

### 1—2岁的孩子：“不”字打头，任性固执，占有欲强

这个时期的孩子好奇心非常强，凡事都想去试一试，常常“不”字当

头、乱发脾气、一意孤行。同时由于年龄还小，不懂得表达，因此出现这些“逆反”行为也就不足为奇了。这个时候，陪伴是最重要的，要接纳孩子，把孩子的很多“坏行为”理解成孩子探索、学习的求知行为。

比如，你教孩子搭积木，他完全不理你，不听也不看，自己闷头一遍遍地吧积木垒高，推倒，再重垒，再推倒。这时，你应该把他的行为理解为，他现在对“造汽车”“建房子”等积木的常规玩法不感兴趣，而对积木倒塌时的现象充满了好奇，他在琢磨推与倒之间的关系。

对待这么小的孩子，管教技巧主要是以绕道和引导为主，设法满足他们的心理需求。安全第一，但是不要告诉孩子“这不许玩”“那不许碰”……应该把该锁的东西锁好，该收的东西收起来，给孩子创造一个安全、舒适的家庭环境，让孩子的自由天性得到充分的发挥。

很多家长都有这样的体验：对于一些孩子很喜欢的东西，即便是他们不经常玩或者平时压根不会看一眼，如果有其他小朋友来到家里想取来玩耍，孩子也会表现出拒绝，很生气地说：“这是我的！这是我的！”

另外，随着国家二胎政策的开放，父母正在考虑要一个小弟弟或小妹妹，孩子马上就会表现出不同意的意思——“我不要弟弟妹妹，他们会抢走我的爸爸、妈妈”。孩子吃饭时把最喜欢的食物往自己碗里夹，孩子把最喜欢吃的糖果很小心地藏起来，这些都是占有欲的表现。

孩子的占有欲与生俱来，是一种正常心理，父母不必过于着急，也不必强制孩子必须与他人分享，而是应该更多地与孩子沟通，找一些合适的机会引导孩子，让他懂得分享的快乐。

比如，当小朋友把玩具给他玩了，你就问他：“你拿到玩具开心吗？”当孩子回答说开心，你就可以对他进一步地引导：“当你把玩具或

食物分享给别人，他们也会很开心的。”这样不厌其烦地讲给孩子听，孩子在做了一次之后，慢慢就会体会到分享的快乐，懂得分享。

另外，父母在和孩子进行沟通时，还应采取接纳孩子情绪的方式。比如，对于不喜欢小弟弟、小妹妹的孩子来说，可以这样跟他交流：“在我看来，你对弟弟妹妹有两种感受。有的时候，你喜欢自己的弟弟妹妹，因为Ta的确挺可爱的；有的时候，你不喜欢Ta，你希望Ta走开。”如此一来，孩子就会逐渐地喜欢上自己的弟弟或妹妹。

### 3—5岁的孩子：友善平静，易于接受也乐于分享

孩子从3岁开始，强硬态度逐渐减少，懂得分享，依赖感增强。他开始感受到自己的成长以及能力的提升，情绪快乐而稳定。许多孩子在这个年龄段都有他想象中的朋友，这些朋友有的是人，有的是动物。

4岁是孩子的语言表达能力飞速提高的一年，经常开口闭口都是“屎尿屁”之类的话。喜新厌旧，充满了变幻莫测的想象力，开始学会了讨价还价。对这个时期的孩子而言，一天中最高兴的事情就是在睡前能听父母讲一些小故事。

5岁孩子开朗而愉悦，懂事了、讲理了，这是亲子关系最亲昵融洽的一年！孩子的意志力逐渐增强，开始体验自己与别人的关系。与此同时，5岁的孩子自然而然变得懂规矩、有节制了，他喜欢遵守既定的规则、限制，让每一位当妈妈的都感到格外贴心。更有趣的是，恋母情结也会在这个时候出现。

### 6—9岁的孩子：沉静而敏感，情绪不稳定，独立且执着

6岁的孩子，是一个小小的矛盾体，能同时在“很乖”和“很叛逆”两个极端游走。处于很容易受到伤害的敏感期，自尊心强，争强好胜，无

法面对失败。“别人的东西不可以拿”的观念还没有形成，因此顺手拿走自己喜欢的东西是惯常现象。

7岁是孩子形成自信心的关键期，他非常敏感，开始在意别人的评价，以及自己在家庭中的地位和价值。情绪不稳定，容易冲动，自控力不强。父母要随时关注孩子心态的变化，多鼓励肯定孩子。

8岁的孩子外向而活跃，渴望别人的认可和夸奖，对别人的批评非常敏感，很容易受伤。从情感上来说，是最需要妈妈的阶段，他非常需要妈妈分享他的思考、幻想、对话和游戏。所以，建议妈妈尽量多抽出点时间来陪伴孩子。

9岁的孩子开始慢慢摆脱对妈妈的依恋，更加独立，做事也更认真、更有规划。这个年龄段的孩子开始排斥异性，因为身体开始出现一些青春期早期的生理变化，比如女孩乳房开始发育，男孩开始长出阴毛，孩子在潜意识里不愿意让他人发现自己身体的变化，所以，更重视哥们儿情谊或者闺蜜之情，而对于异性小朋友表现出强烈的鄙夷。

#### **10—12岁的孩子：懂事了，可以自得其乐**

10岁的孩子善良、平和，爱父母、爱长辈，但是依然排斥异性。他们开始有自己的小小生活圈，有自己的朋友，不再像小时候一样黏着家长。

11岁的孩子逐渐摆脱儿童的影子，进入成人的世界。独立意识增强，出现叛逆的苗头，喜欢和父母对着干。但是在外面，他们是一个彬彬有礼、开朗乐观的孩子。

12岁的孩子自信独立、阳光沉稳、善解人意，这是一个让人省心的年龄。异性之间不再互相排斥，同时兴趣广泛，偏爱集体活动。

### 13—15岁的孩子：情窦初开，有了自己的秘密，喜欢玩游戏

这个年龄段的孩子正处于第二性征发育的阶段，不管是男生还是女生，身体都发生了许多引人注目的变化。他们对自己有了一个更清楚的认识，喜欢独处，也喜欢交朋友，愿意让自己的生活变得充实。他们不会什么事情都跟父母说，开始有自己的小秘密，也有了自己喜欢的异性。再加上学业的压力，很多孩子容易产生叛逆心理，顶撞父母和老师。

这时候，家长首先要做到帮助孩子正视身体的发育，接受身体出现的新变化。其次，家长要跟老师多交流。这个阶段的孩子性格正在逐渐成形，有自己独有的秘密，要想做到不让孩子烦还能了解孩子的学习情况，最好的方法就是跟老师多沟通，通过这个途径也可以多方面地关注孩子的成长。再次，孩子喜欢玩游戏，家长不应该全部禁止，而是要给孩子机会，让他学会自己控制玩游戏的时间。如果孩子的自我约束能力不是太强，则应该帮助孩子设置游戏的时间。最后，家长不要给孩子施加过重的学习压力，教孩子认真对待每一次成绩的升降，一起总结成功的经验与失败的教训。多和孩子交流，这样才能更好地帮助孩子成长。

### 16—18岁的孩子：考试焦虑症很常见，容易患得患失

这个阶段的孩子性格基本成型，有了自己对这个世界的看法，知道自己的目标，并且懂得为了目标而奋斗。此时孩子的生活主要是以学习为主，因此日常生活中遇到的问题也多是跟学习相关。

由于学业压力过大，很多孩子容易产生考试焦虑症，对成绩排名过度关注，在生活中也患得患失。因此，家长应该帮助孩子形成正确的考试心态，确立合适的目标院校，尊重他的选择，不给孩子施加过大的压力。只有这样，孩子才能更好地面对学习与生活。

爱孩子，就先去了解孩子。家长和孩子完全是不同的个体，不能用我们的感受代替孩子的感受。不同年龄阶段的孩子都有不同的想法，家长不能想当然地去应对。了解孩子的成长历程、发展规律，身为父母才会不仅心安，而且得法。

要想让孩子告诉你他的心中所想，必须让孩子信任你。跟孩子相处时，应该主动营造一种轻松愉快的气氛。交流时一定要用信任、亲切的眼光注视着他，让孩子知道你在认真地跟他沟通。孩子觉得家长很重视他，就会变得主动起来，愿意和家长谈论自己的事情。千万不要表现出漫不经心的样子，那样的话，孩子的内心会很沮丧，也就不愿意再和父母敞开心扉了。

## 当孩子哭了，你的第一句话决定孩子性格

一个深冬的早晨，在一个犹太社区中心健身房的走廊里，有个2岁左右的小男孩突然大发脾气。他先是一下子趴到地上，紧接着是躺在地上滚来滚去，大声地哭起来。周围人来人往，而这个小男孩依旧任性地躺在地上不起来，哭叫声越来越大。

小男孩的母亲就在他身旁，一句话也不说。她先是放下手里的包裹，蹲下来，接着又坐下来，后来索性全身趴在地上，使她的头和儿子的头成了一个水平线，两个人的鼻子也碰在了一起。走廊里的人越来越多，母子二人旁若无人地趴在那里好久。

最后，小男孩脸上的愤怒表情慢慢消失了，显露出平静，哭叫声变成了耳语。小男孩把哭红的小脸贴在地板上，母亲也同样把脸靠在地板上。他们就这样待了两三分钟：孩子看着周围的腿、脚、陌生人看他的目光，母亲也跟着一起看。孩子看母亲，母亲就看孩子。最后，孩子站起来，母亲也站起来。母亲拿起丢下的包裹，向孩子伸出手，孩子抓住母亲的手，两个人一起走过长长的走廊。

到了停车场，母亲打开车门，把孩子放在儿童安全座椅上扣好卡扣，亲了一下他的额头。这个时候孩子的情绪已经变得非常平静。

在整个过程中，母亲一句哄、一句训也不用，却将孩子的情绪安抚好了，我们简直要情不自禁地为这位母亲鼓掌。那么，究竟是什么力量使母亲安抚了这个原本情绪不稳定的孩子呢？是爱和理解的力量！正如一位教育专家所说：“孩子由于发脾气或发怒而挣扎时，我必须成为他的容器——一个可以容纳他的精力和意图的、由纯洁的爱构建成的容器。”

所以，面对孩子的负面情绪——突然爆发的大哭、吵闹、恐惧、坐立不安等，父母首先要做的就是蹲下来，淡定地、充满关爱地接纳他的感受与情绪，允许情绪的释放，而不是通过“吼一顿、吓两句”或者讲大道理安抚来止哭止闹。

几个小朋友在公园里追赶着玩泡泡水，妈妈们在旁边闲聊。突然，两个孩子被绊了一跤，同时摔在了地上，泡泡水洒了，孩子不约而同地大哭了起来。

两位妈妈连忙跑过来。

亮亮妈妈提着亮亮的胳膊把他拽起来，训斥道：“叫你慢点跑、慢点跑，就不听！没事，就轻轻摔了一下，没有出血，有什么可哭的！那么多阿姨和小朋友看着呢，羞不羞啊你。”亮亮继续哭，不理睬妈妈。

亮亮妈妈又说：“再哭，妈妈就不喜欢你了。”妈妈露出了严厉的表情，亮亮不敢哭了。

另一位妈妈呢？

萌萌妈妈抱住萌萌，说：“这真的是太难过了，泡泡水竟然洒掉了，你一定很伤心，妈妈抱抱！”萌萌委屈地抱着妈妈大哭，妈妈没再说话，只是轻拍孩子的肩膀表示安慰。萌萌的哭声越来越小了。



“萌萌快看，那边的小野花好漂亮呀，采一朵戴妈妈头上好不好？”

萌萌立刻停止了哭泣，拉着亮亮一起去采花。

结果会有什么样的不同呢？

萌萌采了一朵漂亮的小花送给妈妈，而亮亮的情绪一直不高，捏着小花不说话，萌萌妈妈问：“亮亮怎么不去给妈妈戴花呢？”亮亮低着头不说话，好久才说：“我怕妈妈不喜欢。”

相信大家已经看出来：情绪经常被接纳的孩子，通常性格也会更加平和、开朗、不轻易发怒，与父母的关系也比较亲近；而经常被阻止宣泄情绪或者被否定情绪的孩子，通常很难建立真正的自信，他们的内心是压抑的，有什么话也不会轻易地对父母开口，亲子关系也往往不是那么亲密。

我曾经在一个深受家长欢迎的幼儿园的走廊上看到过这么一张小贴士，上面写着：

孩子情绪不好时家长需要做的四步骤：

一、家长要保持合理的情绪控制；

二、接纳孩子的情绪；

三、搞清楚孩子为什么这样；

四、帮助孩子心情好起来。

面对哭泣的萌萌，萌萌妈妈并没有给予强硬的制止，而是认真履行了这几条原则：首先处理好自己的情绪，没有表现出烦躁和排斥；其次接纳孩子难过的情绪，把“哭”的权利还给萌萌，等萌萌把不好的情绪通过泪水安全地释放出去了，再处理问题；最后，帮孩子想个办法疏导和表达自己的情绪。