



没有教育不好的孩子，只有不会教育的父母  
改变家长教育方式，培养完美的亲子关系

# 如何学会与孩子高效沟通

金凤◎著

- 为什么亲子沟通会如此不顺畅？
- 为什么孩子们越来越不愿意和父母多说一句话？
- 为什么那么多的孩子敌视甚至仇视自己的父母？

这个时候，掌握一些与孩子高效沟通的技巧成了现代父母们最迫切的需求。学会与孩子高效沟通，让孩子对你心服、信服、口服！

帮助家长有效引导孩子，为新手  
爸妈答疑解惑，不再与孩子发生矛盾！

HOW TO  
LEARN TO  
COMMUNICATION  
WITH  
CHILDREN



没有教育不好的孩子，只有不会教育的父母  
改变家长教育方式，培养完美的亲子关系

# 如何学会与孩子高效沟通

金 凤◎著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

如何学会与孩子高效沟通 / 金凤著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5208-0217-8

I . ①如… II . ①金… III . ①家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 019667 号

责任编辑: 姜丽君

中国商业出版社出版发行

( 100053 北京广安门内报国寺1号 )

010-63180647 www.c-cbook.com

新华书店经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

\*

710 × 1000毫米 1/16开 15印张 230千字

2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷

定价: 38.00元

\*\*\*\*\*

( 如有印装质量问题可更换 )

## 丨 序言 丨

家庭教育中，父母与孩子的沟通是一个非常重要的环节。好的亲子沟通，可以使亲子关系融洽，家庭氛围温馨，孩子们能够健康快乐的成长。相反，不好的亲子沟通，会使亲子关系疏远，家庭氛围紧张，给孩子的成长带来很多负面效应，有可能导致孩子的心理失衡，性格乖张，从而影响孩子的一生。家庭教育对孩子的成长至关重要，而沟通，又是家庭教育的重要环节。记得有人曾说过，世界上最成功的家庭教育是在父母与孩子的沟通中不知不觉完成的。希望每一对父母和孩子都能拥有温馨、高效的亲子沟通，从而使每一个孩子都能获得心灵的港湾。

实践证明，父母与孩子进行高效的沟通并不是一件简单的事情。有些父母苦口婆心地和孩子讲道理，论利弊，可是孩子就是听不进去；有些父母甚至还没有说上一句完整的话，孩子就已经摆出一副不耐烦的样子。当然，也有一些孩子，想要将成长中遇到的一些烦恼和顾虑告诉父母，可是父母不是心不在焉的敷衍，就是不分青红皂白地斥责、讽刺、奚落等，导致孩子失去了与父母沟通的兴趣，封闭自己，再也不愿意向父母敞开心扉。

为什么亲子沟通会如此不顺畅？

为什么孩子们越来越不愿意和父母多说一句话？

为什么那么多的孩子敌视甚至仇视自己的父母？



.....

这个时候，掌握一些与孩子高效沟通的技巧成了现代父母们最迫切的需求。

父母只有真正了解孩子的心理，找到最合适的沟通方式，把话说到孩子的心坎里，才能与孩子进行高效的亲子沟通。为了让广大的父母更高效地与孩子沟通，我们特地编写了这本书，全书分十五个章节，如：“情绪管理术”沟通、“自律能力”沟通、“自理能力”沟通、“抗挫力”沟通、正能量式沟通、非语言式沟通、让错误成为孩子学习的好机会、抚平叛逆等等。从心理学的角度出发，针对提升孩子的关键素养，详细阐述了沟通的技巧和方法，如：就提升孩子的情绪管理能力、自律力、自理能力和抗挫力，书中做了一对一的讲解和分析。

此外，本书从沟通技巧入手，以构建父母与孩子之间的心灵对话为目的，分别列举感性、平等、尊重、鼓励、建议、非语言式等多种沟通技巧，重点突破父母与孩子在沟通中的主要障碍，详细介绍了培养孩子思维力、判断力、诚信、自尊自爱、自信等各个环节的沟通技巧，帮助父母有效解决亲子沟通的难题，提高亲子沟通的质量，从而促进孩子的健康成长。

最后，本书又针对现实生活中的沟通难点进行逐个击破：从纠正孩子的错误、不良习惯、培养孩子的学习兴趣，以及如何应对孩子的叛逆期多个角度入手，详细介绍了各种沟通技巧和方式方法，使父母在愉快、轻松、民主的沟通环境中，顺利解决了孩子的各种“小毛病”，让“熊”孩子棒起来！

全书紧紧围绕着实现亲子间的高效沟通一题展开，引用了大量可供借鉴的典型实例和沟通妙招，将现实生活与专业知识紧密结合成一个连贯的整体，帮助父母们充分领悟到与孩子有效沟通的智慧，掌握有效地沟通技巧，强化和提升有限的沟通水平，使亲子沟通更上一个台阶，从而帮助更多的孩子早日成才！

# | 目 录 |

## 上篇 突破重点

怎样沟通，才能提升孩子的关键素质

### 第一章 “情绪管理术”沟通

好情绪才有好未来

——亲子沟通的首要任务

1. 好情绪才有好未来 ..... 004
2. 暴躁会失去朋友 ..... 006
3. 别让孩子陷入焦虑的泥沼中 ..... 008
4. 悦纳自己，也是一种能力 ..... 010
5. 谦逊接受批评，就是进步 ..... 012
6. 与其嫉妒，不如争气 ..... 014
7. 教孩子勇敢站起来、说出来、唱出来 ..... 016

### 第二章 “自律能力”沟通

好孩子是“自律”出来的

——全世界成功者都在践行的理念

1. 守时守诺，自律力在无形中得到提升 ..... 020
2. 坚持到底，在实践中锻炼孩子的自律力 ..... 022
3. 自我约束，让孩子的道德更高尚 ..... 023
4. “学会忍耐”是个好现象 ..... 025
5. 不就是不——规矩没有商量 ..... 027
6. 跟上时间的步伐，别再拖延 ..... 029



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 7. 教孩子管好自己的社会性行为 ..... | 030 |
|------------------------|-----|

### 第三章 “自理能力” 沟通

能自理的孩子才有明天

——亲子沟通的重中之重

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 小测试：孩子的自理力是高还是低 .....  | 034 |
| 2. 独立意识萌芽期，鼓励孩子自理 .....   | 035 |
| 3. 父母不“多做”，孩子才能会“做” ..... | 037 |
| 4. 告别依赖症：鼓励孩子“独处” .....   | 039 |
| 5. 放手，让孩子去尝试 .....        | 041 |
| 6. 帮孩子养成提前准备的好习惯 .....    | 043 |
| 7. 引导孩子自己独立思考问题 .....     | 045 |

### 第四章 “抗挫力” 沟通

开启孩子成功的大门

——亲子沟通的重要任务

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 1. 逆境中的自信更可贵 .....       | 050 |
| 2. 教孩子学会合理减压 .....       | 051 |
| 3. 不帮忙，适当“袖手旁观” .....    | 053 |
| 4. 感恩逆境：逆境是通往成功的捷径 ..... | 055 |
| 5. 引导孩子自我激励，乐观面对挫折 ..... | 057 |
| 6. 鼓励孩子：失败了再重新来过 .....   | 059 |
| 7. 承担后果，无怨亦无悔 .....      | 061 |

## 中篇 掌握技巧

怎样沟通，才能说到孩子心坎里

### 第五章 感性式沟通

和孩子的心灵对话

——开启沟通之门的第一把钥匙

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 聆听，叩开孩子的“心灵之门” ..... | 068 |
|-------------------------|-----|



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 2. 陪伴, 是最好的沟通 .....    | 069 |
| 3. 信任, 拉近与孩子间的距离 ..... | 071 |
| 4. 理解, 化解亲子间的代沟 .....  | 073 |
| 5. 最贴心的沟通方法: 写信 .....  | 075 |
| 6. 了解孩子的心理需求 .....     | 077 |
| 7. 认真对待孩子提出的问题 .....   | 079 |

## 第六章 尊重的力量

平等尊重, 呵护孩子的自尊心  
——高效沟通的必备前提

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 1. 用“商量”而不下“命令” .....       | 084 |
| 2. 尊重孩子的天性, 不做“专制型”父母 ..... | 086 |
| 3. 平等, 体现在生活细节上 .....       | 087 |
| 4. 家长也要向孩子敞开心扉 .....        | 089 |
| 5. 放下架子, 给孩子留面子 .....       | 091 |
| 6. 尊重孩子的想法, 跟孩子一起探讨交流 ..... | 093 |
| 7. 不监工, 才能培养有能力的孩子 .....    | 095 |

## 第七章 正能量式沟通

鼓励支持, 培养孩子的自信心  
——让亲子沟通更上一层楼

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 1. 父母的信任, 孩子成长的动力 .....    | 098 |
| 2. 欣赏孩子, 孩子越来越优秀 .....     | 100 |
| 3. 正向教养, 摒弃“暴力”沟通 .....    | 102 |
| 4. 赞美孩子, 促进孩子的正向成长 .....   | 104 |
| 5. 鼓励孩子, 孩子更有“向上”的动力 ..... | 106 |
| 6. 鼓励、赞美孩子时要真诚 .....       | 107 |
| 7. 说话少否定, 多肯定 .....        | 109 |





## 第八章 启发式沟通

循循善诱，培养孩子的思维能力  
——高效沟通的维生素

1. 对孩子要循循善诱 ..... 114
2. 让孩子多谈谈自己的感受 ..... 116
3. 站在孩子的角度，把自己变成孩子 ..... 118
4. 寓教于乐，做个幽默的家长 ..... 120
5. 激发孩子说话的兴趣 ..... 122
6. 转移注意力，适当躲开僵局 ..... 124
7. 借事或情景与孩子沟通 ..... 126

## 第九章 民主的光芒

摒弃专制，培养孩子的选择和判断力  
——轻松、民主、智慧的亲子沟通

1. 建议取代呵斥、打骂 ..... 130
2. 不将自己的意愿强加在孩子身上 ..... 132
3. 多把决定大权交给孩子 ..... 133
4. 家庭会议使亲子沟通更高效 ..... 135
5. 给孩子提供足够的安全感 ..... 137
6. 允许孩子指出父母的错误 ..... 138

## 第十章 承诺式沟通

提升信任感，培养孩子的诚信精神——让沟通更有力度

1. 留意自己日常说过的话 ..... 142
2. 标准要始终如一，不能朝令夕改 ..... 144
3. 相信孩子能兑现他的诺言 ..... 146
4. 不要给孩子开空头支票 ..... 148
5. 和孩子做约定 ..... 149

## 第十一章 非语言式沟通

不要忽视肢体动作和表情的交流

——“无言”恰恰是内容最丰富的沟通

1. 递给孩子爱的笑容 ..... 154
2. 抚摸，也是一种沟通 ..... 155
3. 手拉手，心连心 ..... 157
4. 抱抱宝贝，心领神会 ..... 159
5. 拍拍你的肩膀 ..... 161
6. 用眼神与孩子沟通 ..... 163
7. 亲子游戏学问大 ..... 164

### 下篇 攻克难题

怎样沟通，才能让“熊”孩子棒起来

## 第十二章 犯错了，没关系

让错误成为孩子学习的好机会

——使孩子找到成长安全感的沟通

1. 孩子犯错，上帝都会原谅的 ..... 170
2. 鼓励做错事的孩子 ..... 172
3. 避免当众批评孩子的错误 ..... 173
4. 犯错不是愚蠢、无能、没出息 ..... 176
5. 点拨法，教孩子自我反省 ..... 177
6. “暗示”的魅力 ..... 180
7. 在“错误”中学到了什么 ..... 182

## 第十三章 清除坏习惯

坏习惯可以将孩子送进地狱

——沟通的过程就是让孩子改掉不良习惯

1. 孩子懒惰松散怎么办 ..... 186
2. 孩子爱说谎怎么办 ..... 188



3. 孩子不守信用怎么办 ..... 189
4. 孩子不按时作息怎么办 ..... 191
5. 孩子乱扔东西怎么办 ..... 193
6. 孩子不关心父母怎么办 ..... 195

## 第十四章 不爱学习，怎么办

乐趣是孩子变成优等生的魔法

——在沟通的过程中激发孩子学习的乐趣

1. 放低姿态，向孩子请教 ..... 200
2. 别给孩子贴上“笨”的标签 ..... 202
3. 不要以物质奖励诱惑孩子学习 ..... 204
4. 爱玩是孩子的天性，给孩子宽松的学习空间 ..... 206
5. 安抚考试失利的孩子 ..... 207
6. 尊重孩子的兴趣和爱好，让孩子自发学习 ..... 209
7. 科学应对孩子不爱写作业的毛病 ..... 211

## 第十五章 抚平叛逆

叛逆不是孩子的错

——温和地沟通才能抚平孩子的叛逆心理

1. “叛逆”背后的真相 ..... 216
2. 停止对孩子大吼大叫 ..... 217
3. 别拿孩子与别的孩子比较 ..... 219
4. 父母的不理解是孩子真正的痛 ..... 221
5. 和孩子讲道理要动之以情 ..... 223
6. 放弃对孩子的控制 ..... 225



## 上篇 突破重点



怎样沟通，  
才能提升孩子的关键素质





## 第一章 “情绪管理术”沟通

### 好情绪才有好未来——亲子沟通中的首要任务

---

引导孩子学会控制自己的情绪，不要让情绪反过来控制孩子。凡事多一些理性，少一些任性，把“恶魔”般的情绪关在囚笼里，做掌控自己情绪的主人，这是亲子沟通中的首要任务。



## 1. 好情绪才有好未来

好的情绪决定好的未来。不能管理情绪的孩子，他们的行为极容易被本能、需求、外部环境所驱使，不能控制自己；而能管理好情绪的孩子，他们在面临各种环境时，能够做到理性分析、理性指导自己、让自己成为情绪的主人，从而把握自己的未来。因此，越来越多的家长开始重视对孩子情绪掌控力的培养，并将其作为亲子沟通中的首要任务。

美国心理学家丹尼尔·戈尔曾经说过这样的话：“如果你不能控制自己的情绪，如果你没有自我认识，如果你不能管理自己的负面情绪，如果你不能推己及人并拥有有效的人际关系，无论你多么聪明，都不可能走得很远。”

浩然是个非常帅气的小男孩，聪明机灵，非常讨人喜爱。遗憾的是，最近小家伙越发地霸道起来，不能很好地控制自己的情绪。

一天，小姑姑来到家里，看到浩然正在全神贯注地看动画片，便坐在孩子的身边，一起看了起来。没过多久，动画片播放完了，开始播放广告。可是，浩然正看得尽兴呢，忽然间节目没有了，顿时暴跳如雷，吵着让小姑姑把动画片播出来。小姑姑耐心地给浩然讲道理。

“然然，动画片结束了，电视台换节目了。你想看的话，只能明天这个时候再看了，小姑姑也没有办法。”姑姑说道。

“不嘛，不嘛，我就要看。哼，你再不帮我找出来，我就砸了它。”浩然气呼呼地说道。

对于浩然的话，小姑姑根本没有当真，认为只是孩子一时的气话。没想到的是，浩然竟然说到做到，顺手拿起小板凳，朝着电视机狠狠砸去。一时间，小姑姑竟然没有反应过来，瞪着大大的眼睛，惊讶地看着浩然……

还有一次中秋节，浩然一家聚在饭店里吃团圆饭。餐桌上都是浩然



喜欢吃的食物，螃蟹呀、龙虾呀、鸡腿呀等等。浩然吃得肚子都快撑爆了，最后实在吃不进去了，剩了半只鸡腿在碗里。爷爷见到，不忍心扔掉，于是夹起孙子剩下的鸡腿吃了起来。

席间，大家有说有笑非常开心，谁也没有注意到浩然的脸色变化。只听见“啪”的一声，众人的目光齐刷刷地投向发出声响处，只见爷爷满脸的米粒和油渍。原来，浩然看到爷爷吃他的鸡腿，非常生气，竟然端起盘子径直砸向爷爷……

其实，孩子会闹情绪，多半由于筋疲力尽，饥肠辘辘，未能如愿或身体不适等原因，其根源与家长们的教育方式有直接的关系。如果家长们在教育的过程中，放纵孩子，任其胡作非为，孩子的情绪管理能力定然很差。所以，父母在教育孩子时，不光要关注孩子的身体发展，也要关注孩子心理的发展，让孩子学会忍耐、克制，培养出身心的好孩子。

关于“情绪管理术”的亲子沟通，送给家长们四个沟通小锦囊：

锦囊一：尊重并接受孩子的情绪。

“你看起来不太高兴呀，怎么了？和妈妈讲讲。”父母这样一句话，等于告诉孩子：“我已经察觉到了你的不良情绪，接受并尊重你的情绪，想知道你闹情绪的原因。”

“接受和尊重”是处理孩子不良情绪的第一步，孩子的闹情绪总是有原因的，家长首先要完全接受孩子不良情绪的存在，不要抵触、反感和感觉愤怒。

锦囊二：帮助孩子认知情绪。

孩子的表达能力不足，或是对情绪没有更多的认知，在产生不良情绪时，只是觉得心情不好，可又说不出具体怎么不好。

家长在与孩子沟通的过程中，多提供一些关于情绪的常识，帮助孩子认知情绪，锻炼孩子具体、形象地表达内心的感受。

锦囊三：给孩子的情绪发泄方式设定规范。

孩子们不清楚该如何发泄不良情绪，有的孩子选择封闭自己，闷闷不乐地“独吞”所有的不良情绪；有的孩子破马张飞，随意选择不良情绪的发泄对象：如对父母乱发脾气，乱摔东西等等。



父母需要给孩子的情绪发泄方式设定规范，符合规范的发泄方式是可以被理解和接受的；不符合规范的发泄方式则是不能被接受、容忍的。

锦囊四：与孩子商量解决“情绪病灶”的方法。

孩子不会无缘无故地闹情绪。如果孩子已经知道问题出在哪里了，却不知道应该怎么解决问题。

此时，父母需要做的是引导孩子找出最好的解决问题方法，从而彻底“消灭”不良情绪。在这个环节的沟通中，家长们注意一定要和孩子一起商讨解决问题的方法，引导孩子自己想出办法。

## 2. 暴躁会失去朋友

心理学研究发现：人在冷静的状态下，更能保持清晰的思考，所做出的抉择也会更明智；相反在情绪冲动的状态下，则很容易会做出非常愚蠢的举动。

亮亮和琪琪是非常要好的朋友。两个孩子经常一起上学、一起做作业、一起玩耍。可是最近也不知道怎么了，琪琪总是躲着亮亮，似乎是在刻意疏远他。

“琪琪，最近怎么不和亮亮一起上学了？”亮亮奶奶问道。

“奶奶好，前几天我和亮亮发生了一些摩擦，我觉得我们不适合再做朋友了。”琪琪有些难过地说道。

“是吗，亮亮没有跟我说，你和奶奶说说情况吧，如果是亮亮做错了，我批评他。”奶奶说道。

“不用了，奶奶你还是自己问亮亮吧，我不想再提这件事了。”显然琪琪是真的伤心了。

亮亮奶奶回到家里，问亮亮事情的经过。亮亮一副满不在乎的样子，“也没有什么事情，我都不记得为什么争吵了，只是我一生气将桌上的墨汁泼了她一身。然后她就哭了。”

“什么，你竟然泼了琪琪一身的墨汁，亮亮这就是你的错了，怎么