

让你和孩子的冲突，到此为止

说到孩子心里去

完美亲子沟通书

富杰◎著



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



说到孩子心里去

完美亲子沟通书

富杰◎著

图书在版编目(CIP)数据

说到孩子心里去：完美亲子沟通书 / 富杰著. —北京：北京联合出版公司，2017.4
ISBN 978-7-5596-0238-1

I. ①说… II. ①富… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第079504号

说到孩子心里去：完美亲子沟通书

作者：富杰

选题策划：北京凤凰壹力文化发展有限公司

责任编辑：李艳芬 徐秀琴

特约编辑：周正朗

封面设计： 灵动视线

版式设计：文明娟

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)

三河市华润印刷有限公司 新华书店经销

字数245千字 960毫米×640毫米 1/16 印张20

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0238-1

定价：29.80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：
010-85376701

目 录

第一章 不要否定孩子

- 第一节 打击孩子的梦想，是父母最大的失职 / 1
- 第二节 梦想不分高低贵贱 / 6
- 第三节 孩子有缺点，不要盯着不放 / 10
- 第四节 赞赏孩子身上的闪光点 / 14
- 第五节 鼓励孩子相信自己 / 18
- 第六节 好奇心最可贵 / 23
- 第七节 孩子情绪低落时，让他知道有你陪伴 / 28
- 第八节 有效缓解孩子的心理压力 / 32

第二章 可以批评，但不要伤害

- 第一节 孩子行为“另类”，怎么办？ / 35
- 第二节 不要在外人面前揭孩子“伤疤” / 38
- 第三节 “别人家的孩子”真的那么好？ / 42
- 第四节 不要用话语攻击孩子 / 46
- 第五节 打骂并不能真正树立威信 / 49

- 第六节 一味说教会带来隔阂 / 53
- 第七节 与孩子沟通时，腔调语气要恰当 / 56
- 第八节 批评孩子，最忌讳唠叨不休 / 59
- 第九节 严厉批评，语气也要委婉 / 64
- 第十节 要给孩子留面子 / 67
- 第十一节 与其批评，不如建议 / 71

第三章 赞美孩子的每一个进步

- 第一节 每天夸孩子一句 / 75
- 第二节 明确赞扬，孩子才能做得更好 / 79
- 第三节 赞美孩子要真心实意 / 82
- 第四节 只要孩子尽全力，就要称赞孩子 / 86
- 第五节 孩子有进步，父母就该称赞 / 90
- 第六节 赞美适度才是对孩子好 / 93

第四章 放下家长的架子

- 第一节 尊重孩子的兴趣和爱好 / 97
- 第二节 尊重孩子的隐私 / 102
- 第三节 站在孩子的角度看问题 / 107
- 第四节 尊重孩子的朋友 / 111
- 第五节 尊重孩子独立自主的能力 / 115
- 第六节 孩子也有发言权 / 119

第五章 说教之前，父母要学会倾听

- 第一节 共情和体谅，让孩子主动倾诉 / 123
- 第二节 不要逼迫孩子倾诉心事 / 128
- 第三节 倾听是沟通的一部分 / 132
- 第四节 不了解孩子，是倾听出了问题 / 136
- 第五节 孩子做错事，先听听是怎么回事 / 140
- 第六节 耐心倾听孩子的话，不要中途打断 / 144
- 第七节 不要被动倾听，要表现出积极的一面 / 149
- 第八节 倾听时，氛围选择很重要 / 153
- 第九节 倾听时，要表现自己接受的意愿 / 157
- 第十节 倾听时要及时给予孩子回应 / 161
- 第十一节 多听少说，不做霸道父母 / 164
- 第十二节 孩子的话也有弦外之音 / 168

第六章 引导孩子从侧面意识到自己的错误

- 第一节 让孩子学会反思 / 172
- 第二节 给孩子发泄的机会 / 176
- 第三节 用故事影射孩子的错误 / 180
- 第四节 说教和强迫，不如摆事实讲道理 / 185
- 第五节 用暗示法教育孩子 / 189

第七章 督促孩子跟坏习惯说再见

- 第一节 卫生习惯至关重要 / 193
- 第二节 纠正孩子挑食偏食的毛病 / 197
- 第三节 帮助孩子养成良好的作息规律 / 201
- 第四节 孩子边吃边玩，父母如何纠正 / 206
- 第五节 看电视也要把握好度 / 210
- 第六节 帮孩子远离电脑游戏和网络 / 214
- 第七节 如何纠正孩子的残忍行为 / 218
- 第八节 对孩子的肆意妄为，千万不能放任 / 222
- 第九节 尽早纠正孩子动手打人的行为 / 227
- 第十节 孩子“顺手牵羊”，父母正确引导 / 231
- 第十一节 孩子说谎，父母要自我检讨 / 236

第八章 善于拒绝孩子的过分要求

- 第一节 有求必应，只会助长孩子的非分之心 / 242
- 第二节 如有正当理由，可以直接拒绝孩子的无理要求 / 246
- 第三节 提前抑制孩子提要求 / 249
- 第四节 拒绝了就不要妥协 / 253
- 第五节 拒绝后，学会安抚孩子 / 258

第九章 这样给孩子定规矩，孩子不抵触

- 第一节 孩子为什么对规矩有抵触心理 / 262

第二节	下达指令要具体，不能太笼统	/ 266
第三节	适当给孩子一些惩罚，让孩子服从	/ 270
第四节	乱发脾气需要面壁思过	/ 274
第五节	跟孩子约法三章，培养孩子的自控力	/ 279
第六节	孩子到公共场合喜欢瞎闹，需提前提出要求	/ 284
第七节	父母忙碌，要让孩子学会不打岔	/ 290
第八节	让孩子从一项活动轻松过渡到另一项活动	/ 295
第九节	不要给孩子开空头支票	/ 299
第十节	不要要求孩子绝对服从	/ 303
第十一节	父母双方对孩子的教育要一致	/ 307



扫码分享电子版

第一章 不要否定孩子

第一节 打击孩子的梦想，是父母最大的失职

大多数父母认为，孩子从小就应该好好读书，如果学习成绩不好无论有多么美好的愿望都是无用的。当孩子说“我长大后想当明星”“我长大后想当科学家”或是“我长大后想成为一名宇航员”时，父母立即会说：“你连这么简单的知识都记不住，还想当什么科学家、宇航员，还是别做梦了。”父母也许只是随口一说，但孩子会信以为真，于是，他们的自信心就被一句没有经过深思熟虑脱口而出的话彻底摧毁了。

其实，父母应该知道，一个人在小时候表现得好坏不能反映出他长大后所创造成就的大小。从古至今，很多事例可以证明这一点。当然这并不是说，孩子不好好学习也无所谓，父母无须教导，而是说父母不应该过早否定孩子，要用正确的观念指引孩子，让孩子保持自信、勇敢，积极向上的良好心态，这样才能帮助孩子朝着正确的道路前进。

毕加索小时候经常发呆，同学问他一加二等于几，他回答不出来，于是被同学讥讽为“呆子”。毕加索的老师更是认为

这个孩子智力低下，根本不具备学习能力，因此经常在他父母面前告状，说这个学生如何痴呆，这让毕加索的母亲感觉颜面无存。但是毕加索却在其他方面有惊人的天赋，他总是在毫不费力的情况下就能作出一幅让人耳目一新的画。

当然，在那个年代，一个人如果在智力上有缺陷，很容易遭受社会的嘲笑和轻视，无论他在其他方面有怎样的才华，也不会被人重视。如果这一切都让一个年纪尚轻的孩子背负，简直太残忍了。

面对日益猛烈的冷嘲热讽，小毕加索心中满是阴霾，他变得越来越不爱说话，整天低着头，成了一个不合群的孩子。幸运的是，毕加索的父亲堂·何塞是一个画家，只不过在当时不算入流，挣钱也很少，少到不足以维持他一个人的开销。不过，在对待孩子的问题上，何塞表现得与他妻子不同。他从来不用大众的眼光去评判自己的孩子，他相信毕加索有独特之处，只不过没有被发现而已。他学着赏识与认可毕加索，并坚持认为，毕加索学习不好，但是可以发展绘画方面的特长。毕加索那时年龄虽小，但也从父亲的言行举止中感受到父亲的认可与赏识，他那颗受伤的心一点一点得到了安慰。

每天何塞会送儿子上学，他想儿子读书不好，可不能丢了绘画天赋。他把儿子带到教室，把鸽子标本当作临摹的东西放在桌子上，还专门把带来的画笔交给儿子，让他作画。在父亲的支持下，毕加索每天坚持绘画，因为他觉得在文化课上不曾有过的快乐在绘画中都找了回来。每天被学校惩罚对于毕加索来说已经习以为常，但是只要有地方能放纸和笔，他就会画画。而父亲是毕加索最坚强的依靠，父亲不会粗暴地对待他，也不

会否定他的想法，只要毕加索愿意画画，父亲会一直支持。因此毕加索找到了面对生活的勇气，在通往理想的道路上坚持不懈，最终获得令人瞩目的成就。

如果当初毕加索被老师和同学称为“低能儿”的时候，父亲没有站出来赏识和认可儿子的才华，可能从小到大，毕加索会一直生活在忧郁与恐惧之中，以致扼杀了自己的绘画天赋。但是父亲发现了毕加索优于常人的一面，并给予认可和激励，帮他树立自信，助他渡过难关，小毕加索才能扫除心理上的阴霾，在绘画的世界中畅游，成为享誉世界的艺术大师。

为人父母，都有一颗望子成龙的心，但是好的期盼也要与现实情况相结合。不要只懂得让孩子埋头苦读，而忽视了孩子在其他方面的特长。不要只把眼光放到课本和作业上，看见孩子没有读书或是没有及时完成作业就说出一些打击性的话伤害孩子的自尊。父母以为提前否定孩子不切实际的幻想是对孩子的一种激励，却不知道这种做法已经阻断了孩子对美好未来的畅想，令他整天生活在气馁与自卑之中。父母可以想想，如果一个孩子连自己的未来都无心关注，学习再好又有什么用呢？

松松最近迷上了武打片，只要是成龙、甄子丹还有李小龙演的电影，他都要看，而且每部电影基本都看了两遍。松松为什么喜欢看武打电影呢？原来是因为他有一个伟大的梦想——长大后成为像李小龙、成龙一样的武打明星。一次，松松看李小龙演的一部电影，看到演员在电视里挥动双截棍那帅气的样子时，不住地叫好，还跟着嘿嘿哈哈地模仿起来。爸爸妈妈听

到这声音很是心烦，让他老实坐下，别再做什么稀奇古怪的动作。松松跟爸爸说：“爸爸，我在模仿李小龙舞双截棍呢。你看我舞得是不是很好？以后我要和李小龙一样，也成为一名武打巨星，先在中国成名，然后到美国闯荡，让全世界都知道中国有我这个武打巨星……”爸爸嘴里“啧啧”两声说道：“别做梦了，你还想当武打巨星，骗你自己还行。你连书都读不好，以后能找到个工作就不错了。”松松听了爸爸的话很是灰心，不愿再跟爸爸探讨梦想的事情。

每个孩子都有自己的梦想，或许是因为他们还没有真正接触社会，无法预料社会的艰难险阻，梦想可能与现实脱节，或是相差太远。但是作为父母，不该轻易用一两句话就将孩子心中熊熊燃烧的希望浇灭。松松的明星梦看似很不现实，但俗话说凡事皆有可能，谁又敢一口咬定这一天真的不会到来呢。

一个人的未来是很难预料的，父母不该随意断言。不要为了在孩子面前树立威信，就直接否定孩子的想法，而让孩子接受父母的安排。孩子在成长的道路上必定会经历艰难险阻，但不应该怕孩子受伤就给他们设定好一条父母自认为安全的路线，然后让他们按着这条路线去生活、去成长。父母要相信，每一条路线都有其独特的风景，只有让孩子去尝试，他们才能欣赏到。

不要过早否定孩子的梦想，不要轻易给孩子的想法下结论，因为你会把你的消极情绪传递给孩子，让孩子失去判断自身情况的能力。如果父母一直否定孩子，孩子会在潜意识中认同父母的想法，继而吸收更多的负能量，那会使他畏缩不前。

孩子毕竟是孩子，比较懵懂无知。父母应该用自己积极乐观的心态

感染孩子，鼓励孩子，让孩子感受到父母的赏识和认同。即使孩子在某些地方做得不够好，父母也要充当孩子坚强的后盾，在后方支持和保护他们。当孩子听到父母的一句“去做吧，你一定可以”，相信即使前进的道路布满荆棘，他们也能勇敢战胜一切挑战，自信地走下去。

第二节 梦想不分高低贵贱

在 20 世纪八九十年代，由于社会物资不充足，科学技术不够发达，大多数孩子的理想是成为科学家、宇航员、医务人员等文化程度较高的人。然而到了 21 世纪，随着社会的多元化发展，儿童的理想和追求也发生了变化。每当他们被问道“你的理想是什么”的时候，他们给出的答案有花匠、卡车司机、农民伯伯、售票员、饭店厨师、街头表演者等，可谓多种多样、千奇百怪。

当孩子不经意间说出这些理想的时候，大多数父母认为孩子的追求太低，实在是不可理喻，于是他们采用各种方法打击、挖苦、讽刺自己的孩子，希望他们将低层次的理想变更为崇高的理想。还有父母甚至早已为孩子绘制出一幅理想的蓝图，迫使他们按照父母设计好的轨道前进。其实，父母这种做法会给孩子的幼小心灵带来伤害。

萱萱已经上小学一年级了，她最大的爱好是看花。每当妈妈带她到公园，她便立即到开满鲜花的地方仔细观察。如果去

花卉市场，看到那么多不常见的鲜花，闻着清香扑鼻的气味，她更是久久站在鲜花跟前不愿离开。

一次，妈妈问萱萱：“萱萱已经是小学生了，长大后想要做什么呢？”萱萱眨了眨明亮的眼睛，认真说道：“我想像花卉市场的那个阿姨一样去卖花。每天看着那么多鲜花，该多高兴呢。”妈妈听了萱萱的回答，立即问道：“萱萱怎么不想当医生或是老师呢，这样的工作多受人尊敬呢？”萱萱回答：“我不要，我就是要去卖花，因为我喜欢鲜花。”妈妈很是生气，用严肃的语气说道：“萱萱，你就没有高一点的理想和追求吗？真是没出息。卖花算什么理想？要是干这种工作的话，妈妈还用供你读书吗？你还需要奋斗吗？简直太让我失望了。”

萱萱完全没想到自己说出喜欢的事情，居然会遭到妈妈的批评，感到十分沮丧。

孩子在梦想的萌芽时期，说出的想法可能有些真实可行，有些不够理智，但却是他们发自内心的最纯真的声音。然而作为父母，一听到孩子的梦想与他们自己心里所期望的不一致，就好像一个刽子手一样，恨不得一句话或一个眼神，将孩子的梦想摧毁，这会给孩子心理带来巨大伤害。孩子毕竟年龄小，思想不够成熟，加之缺乏社会经验，在设定梦想的时候仅仅是从自己的喜好出发，没有掺杂任何功利成分。如果家长将此归结为“没出息”或是“不争气”，便对孩子冷嘲热讽，很容易影响孩子对事物的合理判断，从而令孩子感到迷茫。

其实，当父母自己处于孩童时期时，虽然梦想着成为宇航员或是科学家，但是长大成人后，能实现这种崇高理想的人真的是少之又少。这是因为人在年龄和思想不成熟的时候，看待问题的方式或对事物的认知

是有局限性的，因思想受到一定限制，便会想当然地冒出各种想法，而这些想法是否合理或是需要付出多大的努力才能实现，则不在他们的考虑范围之内。随着年龄的增长和社会阅历的丰富，人的想法也不断发生着变化，更倾向于树立和现实情况相配的理想。因此小时候的梦想并不能决定其一生成就的高低，只要当初的梦想不违背法律和道德，即使是不合理的，父母也无须用自己的经验阻止孩子的探寻，应该给予孩子尊重，认同孩子的梦想和追求。

多多是个活泼好动的小男孩，为了培养他的专注力，父母给他买来各种玩具车模型，让他自己摆弄。此后，多多最喜欢的玩具就变成了汽车模型，特别是卡车模型。每天在家里，多多将所有的卡车排成长长一队，让它们拉上各种货物前进，到达目的地后，再将货物从卡车里卸下来，然后放其他东西上去再运送到另外的地方，玩得特别专注。即便到室外活动，他也要带着他“车队”中的一辆卡车出去，和其他小朋友玩运输小石子的游戏。爸爸妈妈带多多去超市或是商场，问他想要什么礼物，他总是说“要大卡车”。即使走在路上，看到卡车经过，多多都要停下来观看直到卡车消失在视线里。

一次，妈妈开玩笑地问他：“多多这么喜欢卡车，长大后想做什么？”多多说：“我要当一名卡车司机。”妈妈问：“为什么要当卡车司机呢，怎么不开小轿车？”多多说：“轿车太小，卡车又大又高，能拉很多东西，我要把我所有的积木和小汽车放在里边拉走。”看着多多说话时认真的样子，妈妈不禁说道：“好吧，那多多以后就当卡车司机，不过卡车那么高，上去很不容易，所以多多要多吃饭，长得高高的才行。”多多听了妈

妈的话高兴地说：“妈妈，我要多吃菜，多吃饭，长得高高的就能开卡车了。”多多为了赶快长高，早日当上卡车司机，晚上吃了很多饭，连平时最不喜欢的青菜也坚强地咽了下去。

每一位为人父母者，也曾在幼小的时候许下过心愿，也曾希望得到父母的赏识和认可，而不愿看到他们对自己失望的神情，自己的孩子也是如此。孩子只是孩子，只是希望按照自己的喜好做事，作为父母如果用梦想的高低去衡量一个孩子的未来，否定他们不够“高尚”的梦想，实际上也否定了他们在某些方面的潜力和优势，抹杀了孩子的童真和快乐，让他们过早地感受压力和自卑。

孩子的内心是脆弱的，需要父母给予认可和鼓励，父母应该为孩子打开尊重的大门，允许孩子在自己梦想的天空自由飞翔。况且，三百六十行，行行出状元。职业不分高低贵贱，梦想不分崇高与卑微，只要付出真诚与努力，勇往直前，梦想再平凡也能活出自己的价值。