



教子有方  
JIAOZIYOUFANG

用心与孩子沟通，做个优秀的家长

# 打动孩子心灵的 沟通技巧

梁常芳 著



YZLI 0890093026

湖北长江出版集团



教子有方  
JIAOZIYOUFANG

用心与孩子沟通,做个优秀的家长

# 打动孩子心灵的 沟通技巧

梁常芳



YZLI 0890093026

湖北长江出版集团  
湖北教育出版社

## (鄂)新登字 02 号

### 图书在版编目(CIP)数据

打动孩子心灵的沟通技巧/梁常芳著. —武汉:湖北教育出版社,  
2010.9

ISBN 978 - 7 - 5351 - 6149 - 9

I. 打… II. 梁… III. 早期教育 - 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 153949 号

**现在读书**

book.cnxianzai.com

出版 发行:湖北教育出版社

武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com>

邮编:430015 电话:027 - 83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉市新华印刷有限责任公司

(430200 · 武汉市江夏区纸坊古驿道 91 号)

开 本:880mm × 1230mm 1/32

8 印张

版 次:2010 年 9 月第 1 版

2010 年 9 月第 1 次印刷

字 数:153 千字

印数:1 - 6 000

ISBN 978 - 7 - 5351 - 6149 - 9

定价:19.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

## 做父母需要学习

### ——《教子有方》丛书出版说明

《教子有方》丛书是一套荟萃父母们在养儿育女方面成功实践和经验的丛书,向为人父母者提供一些可操作的建议。

本丛书力图给父母传递的观念有以下两个:

**好父母是孩子最好的老师。**家庭是孩子的第一所学校,父母是这所学校的终身老师。好父母就像好老师一样,可以使孩子平安成长、健康成长、快乐成长,从而顺利实现望子成龙,望女成凤的良好夙愿。

**好父母需要学习。**不是穿了西服就变成了绅士,不是生了孩子就会做父母。要想成为好父母,必须不断地进行学习,与时俱进,与孩子一起成长。

本丛书是一个动态的开放的系统,我们衷心希望能有新的品种源源不断地加入进来,热烈欢迎各界教子有方的父母们把您的宝贵经验汇集成书,使您的经验福泽天下父母,也诚恳地盼望广大读者为本丛书提出宝贵意见和建议,编辑电话:(027)83666062,邮箱:shsh1111@126.com。

愿我们携起手来,共同托起明天的太阳!



## 请用心与孩子交流

随着孩子渐渐长大,有些父母最发愁的就是和孩子说话。因为不管自己怎么说,总是得不到孩子的积极回应,父母的话就如耳畔刮过的一阵风,一点效果也没有。

问题到底出在哪里?这是一件值得父母好好反思的事情。

为什么同样一件事,有的父母说出来,孩子就能高兴地接受,痛快地去执行;而有的家长即使吼声如雷,连打带骂,孩子还是无动于衷,甚至产生逆反心理,与家长对着干?

教育专家告诉我们,与孩子说话并不是一件简单的事情。

我们应该问一问自己,在与孩子交流的过程中,是否用心感受过孩子的愿望和要求?是否耐心倾听过孩子的欢乐和烦恼?是否考虑过自己说话的方式孩子能不能接受?是否采用过高压的方式强迫孩子接受自己的话?是否想过自己的话可能无意间伤害了孩子的心灵?……

如果很不幸,这些情况存在于你和孩子的沟通中,那么你说的话,孩子听不进去是很正常的事情。因为说不到孩子心里的话,孩子怎么会听呢?

要想走出这种困境,父母必须学会用心与孩子交流。改变自己以前高高在上的家长作风,改变自己不恰当的说话方式。

**首先,要懂得孩子的心。**不要简单地认为孩子还小,有什么复杂

的；或者自以为是地认为孩子是自己养大的，自己还不了解孩子吗？其实，孩子作为一个独立的个体，拥有自己的思想和人格，他需要父母的尊重、信任和赏识，他需要父母的关怀和理解。身为父母，我们要学会换位思考，要学会用心去倾听孩子的心声，只有我们懂得了孩子的心，我们的话才能说到他们心里。

**其次，我们要采用恰当的说话方式。**一味地用说教、命令、强迫、责骂等方式与孩子说话，孩子必然产生反感。我们需要根据孩子的年龄特点和所处的情绪状态，选择孩子喜欢的、易于接受的说话方式。可以是聊天讲故事，也可以是积极的暗示；可以是温情的鼓励，也可以是适当的批评；可以是口头忠告，也可以是书信交流。总之我们采取的说话方式必须为孩子所喜欢、所接受，而不是发自内心的排斥。

**最后，我们一定要避免不当的言语。**不当的言语对孩子的伤害超乎我们的想象，有的可能造成孩子终生的心理疾病。如果不及时地纠正，不但影响亲子间的沟通，还会影响家庭的和谐关系。

总之，父母与孩子的交流应该是心与心的交流，应该是“润物细无声”式的交流，这样才能达到教育的目的。那些不经意间打动孩子心灵的话语，才是父母最好的教育手段。

本书从生活实际出发，引导诸位家长认清“沟通”这门教育艺术，改善目前与孩子沟通的尴尬处境，把话说到孩子的心里，成为一名优秀的家长。

## 前言

## 第一章 说到孩子心里去,孩子才会听

孩子不听话,很多父母会以为是孩子的原因。其实,原因不在孩子身上,问题出在父母这一边,大多数情况下,是父母还没有学会如何跟孩子说话。作为父母,我们要从尊重、赏识孩子的角度出发,了解孩子的心理,洞悉孩子内心的真正意图,才能把话说到孩子的心坎上。

记住:没有不听话的孩子,只有不会说话的父母。

1. 站在孩子的角度思考 /002
2. 注重孩子内心的感受 /006
3. 孩子的事,要与孩子商量 /010
4. 坚持以理服人 /015
5. 用情感打动孩子的心 /020
6. 从孩子感兴趣的话题开始 /025
7. 尊重孩子的人格 /029
8. 从内心赏识孩子 /035

## 第二章 选择打动孩子心灵的沟通方式

和孩子说话要讲究方法,只有了解孩子的心理,抓住时机,使用恰当的说话方式,父母的言语才能被孩子接受,达到预期效果,使亲子沟通变得更加和谐。

1. 放下架子,平等交流 /040
2. 用建议,而不是命令 /044
3. 让批评变得温暖 /048
4. 不责骂,而是温情的鼓励 /052

5. 宽容胜过惩戒 /059
6. 敞开心扉,与孩子谈心 /064
7. 简练忠告比唠叨有效 /068
8. 冷静对待,不要打骂 /072
9. 适当沉默,让孩子自我反省 /077
10. 积极暗示,正面影响 /081
11. 书信沟通,深入孩子心田 /085

---

### 第三章 倾听孩子心灵的声音

倾听是沟通的前提,父母只有倾听孩子内心的声音,知道孩子想什么、关注什么和需要什么,才能有针对性地给予关爱,才能使亲子沟通变得更加容易。

1. 用爱的心情倾听孩子 /092
2. 耐心听孩子把话说完 /097
3. 要听懂孩子的弦外之音 /102
4. 引导孩子说话 /108
5. 从眼神中了解孩子的内心 /116
6. 发现孩子体态语言隐藏的秘密 /121
7. 气话不是真话,要冷静对待 /125
8. 倾听时,要接纳孩子的情绪 /129

---

### 第四章 不要让语言伤害孩子

很多父母不知道,有时候,我们不经意间说的话,可能对孩子的心理伤害很大。如果我们不及时地认清这样做的危害,放弃这些不该说的话,那么受伤害的就不仅仅是孩子,还有和谐的亲子关系。

1. “你真笨”——伤害孩子自尊心 /134
2. “你必须听我的”——以居高临下的姿态说话 /138

3. “你过去就是这样”——揭孩子的旧伤疤 /142
4. “你看看人家”——与其他孩子“比较” /146
5. “你太自私了”——给孩子贴负面标签 /152
6. “你一定要考第一名”——对孩子期望过高 /157
7. “快放下,我来”——看低孩子能力 /162
8. “再哭,我不要你了”——用话威胁孩子 /167
9. “你怎么输了呢”——因为失败责怪孩子 /170
10. “你看看你”——挑剔孩子的缺点 /175
11. “你马上去做”——总是命令孩子 /180
12. “好吧,妈妈给你买”——迁就孩子 /184

---

## 第五章 和孩子说话的七大禁忌

不良的沟通方式使父母与孩子的沟通是消极的、低效的。沟通的目的是教育、理解,而不是对抗和漠视,所以父母必须改变自己,让亲子间的沟通更有效。

1. 过于唠叨,孩子产生逆反 /191
2. 打骂孩子,孩子心灵受伤 /197
3. 各说各话,孩子无所适从 /202
4. 言行不一,失去孩子信任 /207
5. 分数至上,孩子没有兴趣 /213
6. 迁怒孩子,孩子不知所以 /219
7. 无暇顾及,孩子缺少关怀 /223

---

## 第六章 让孩子学会倾听

倾听是一种修养,也是一种能力,为了孩子能够和自己更好地交流,为了孩子将来更好地与人交往,父母要从小培养孩子的倾听习惯,提高他们的倾听能力。

1. 良好的倾听习惯很重要 /228
2. 父母要做孩子的倾听榜样 /231
3. 主动倾听,获取想要的信息 /235
4. 用心去听,培养同理心 /238
5. 有意识培养孩子的倾听能力 /241

## 第一章

*shuodao haizi xinli qu, haizi caihui ting*

# 说到孩子心里去,孩子才会听



孩子不听话,很多父母会以为是孩子的原因。其实,原因不在孩子身上,问题出在父母这一边,大多数情况下,是父母还没有学会如何跟孩子说话。

作为父母,我们要从尊重、赏识孩子的角度出发,了解孩子的心理,洞悉孩子内心的真正意图,才能把话说到孩子的心坎上。

记住:没有不听话的孩子,只有不会说话的父母。



## 1. 站在孩子的角度思考



生活中，父母总是要求孩子理解自己，却从没有想过理解孩子，父母与孩子年龄、阅历、学识等方面有很大的差异，考虑问题的角度自然不同，于是，沟通过程中就会产生许多矛盾。父母只是觉得孩子渐渐地不听父母的话了，却没有想想原因是什么，其实只要父母能够站在孩子的角度考虑问题，一切就会迎刃而解。

美国成功学家、“成人教育之父”戴尔·卡耐基曾经讲述过一个与孩子有关的故事。

卡耐基家附近有一座公园，他经常去那里散步、骑马。公园为周围人的生活带来了乐趣。但是，附近的孩子们也经常到公园里去玩，他们喜欢在公园里野炊，这使得公园经常发生火灾。因此，卡耐基只要看到有孩子们在野炊，就要上前劝阻。但是，孩子们根本不听他的劝告，火灾还是屡有发生。有一次，卡耐基在愤怒的情况下，采取了恫吓的方法，扬言要把孩子们交给警察。孩子们似乎有点害怕，停止了玩火。但是，好景不长，只要没人看见，孩子们还是会生起火来野炊。

后来，卡耐基反省了自己的说话方式。当他再看见有孩子玩火时，就亲切地对他们说：“孩子们，这非常惬意，是



吗？我年幼的时候也非常喜欢玩火，现在也喜欢。但你们知道，在公园里玩火是危险的。我知道你们不是故意的，但是别的孩子不会像你们一样小心，他们看见你们玩火，也过来玩火，回家时也不把火扑灭，以致发生火灾，烧毁树林。因为玩火，我们可能没有树林，你们也可能被拘捕入狱。我不是要剥夺你们的快乐，我喜欢看到你们快乐。但是为了避免造成火灾，请你们现在把火堆周围的树叶弄开一些，离开要回家时，用土把火盖起来。下次要取乐时，请你们在山丘那边的海滩上生火，好吗？那里不会有危险。”最后，卡耐基还不忘对孩子们说：“多谢了，孩子们。祝你们快乐！”

结果，孩子们渐渐地不去公园玩火了。

卡耐基的话最终能被孩子们接受，其原因正是卡耐基站在孩子们的角度思考问题。

美国教育家塞勒·塞维若说：“每个人观察认识问题，都会有自己的视角和立足点。身份、地位不同，所得的结论就不同。父母与子女间的年龄悬殊、身份互异是影响相互沟通的重要原因。若父母能站在孩子的立场上思考，一切将迎刃而解。”

女儿林紫放学回家向妈妈抱怨，今天老师当着全班同学的面大声斥责自己。

妈妈一听把腰一叉，用严厉的语气问：“你干什么坏事了，惹老师生气？”

林紫瞪起眼，毫不示弱地说：“我什么也没干。”

“不会吧，老师不会无缘无故地批评学生。”

林紫一言不发，气哼哼地坐在椅子上，不开心地盯着



妈妈。

妈妈接着问：“那你准备怎么办？”

林紫说：“什么也不做。”

显然，这样下去，母女二人就一定会对立起来，最终没有什么结果。妈妈也意识到了这一点，马上改变了态度，用一种友善的口吻说：“我敢肯定你当时觉得很难堪，因为老师当着那么多人的面斥责你。”

林紫诧异地抬头看了看妈妈。

妈妈接着说：“记得我上四年级的时候，我也遇到过这样一件事，其实只是我上课时向同学借东西，老师就狠狠地批评了我，让我下不来台，我当时也感到十分气愤。”

林紫露出轻松的样子，感兴趣地说：“真的，我是因为和同学讨论问题被老师发现的，我是为了学习，老师就批评我，真不公平。”

“你知道妈妈怎么解决问题的吗？我在那以后，每次上学都准备好所需的学具，再也没有在课上借东西。”

林紫说：“那好，下次我也不在老师讲课时和同学讨论问题了。”

妈妈见目的达到了，手一挥，说：“好了，咱们该吃饭了。”

正是妈妈站在孩子的角度考虑问题，孩子才情愿接受妈妈的建议。

所以，在日常和孩子交流过程中，需要父母做到以下几点：

(1) 父母不要总以成人的眼光去看待孩子。

丰子恺先生曾经讲过这样一件事情：



有一次，他问4岁的华瞻最喜欢什么样的事，华瞻坦然地回答：“逃难。”

大人无论如何不会把逃难当成一种愉快的经历，可是，在孩子的心目中，逃难却成了“爸爸、妈妈、宝妹……大家坐着汽车，还能看到大轮船”。的确，从孩子的角度来看，逃难意味着一家团聚、同舟共济，还能欣赏沿途的新鲜事物，这一切，对孩子来说的确是非常有趣的事情，因为他所见的是逃难的另一面。

儿童的眼光和成人的眼光不同，成人多习惯于用实用和势利的眼光看待事物，只有涉世未深的孩子才会用审美的态度和一颗童心去感知世界。如果父母想要理解孩子，就要去用心体会孩子眼中的一切，只有这样才能正确地引导孩子。

## (2) 了解、接受孩子的新想法。

孩子与父母看待问题的角度不同，看法自然不同。父母如有不同意见，应该心平气和地与孩子讨论。要允许孩子有新的想法、新思维、新做法，父母不能接受的，不一定是错误的。

事实上，作为父母，不一定非得要求孩子按自己的思路做事，尤其是孩子的事情。孩子有自己的爱好，有他的生活圈，父母应该站在孩子的角度，给孩子一定的空间。当然，父母也要学会向孩子表达自己的要求，希望孩子也能站在父母的角度来想问题。

## 2. 注重孩子内心的感受



小莉是小学一年级的学生。从上幼儿园开始,她每星期都要到游泳馆学习游泳三次,除此之外,每星期还要学习一次钢琴、一次绘画。

小莉并不喜欢去学游泳,但是没有办法,和妈妈说了很多次,妈妈不是劝她,就是骂她,反正不同意她放弃。可是,最近每到上游泳课的时间,她就会开始呕吐,在学校上课时,似乎精神也集中不起来,甚至连做作业的速度也变得缓慢了,显然精神状态不好,自信心不强。老师发现这种情形,便和她妈妈联系。

妈妈问小莉:“你是不是不想学游泳了?”小莉很高兴地回答:“嗯,我不想再去了!”小莉心里想:“谢天谢地,妈妈终于知道我的心思了。”

谁知妈妈口风一转:“可是已经学了这么久,放弃很可惜。”妈妈认为,学做一件事熟练后,一定可以增加自信。还是不同意小莉停止学习游泳。

小莉顿时十分沮丧。

在很多家庭中,父母都会有一种权威思想,总认为家里的事情父母说了算,因此,从不考虑孩子的感受,总是把自己的思想和喜好强加给孩子,这其实是错误的。家长不





要以为孩子是自己的，就可以随随便便替孩子做出决定，孩子年龄虽小，但也是一个独立的个体，有权决定关于自己的事情。

假如孩子讨厌学习某门科目，父母应该先问明理由，弄清孩子心里的感受。也许小莉不是不喜欢学游泳，只是觉得一个星期去三次太多了，压力很大，很痛苦，那么，不妨先减少至一个星期一次，待观察一段时间后再做决定。

现实中，许多家长苦口婆心，可孩子却不胜其烦，这不仅令家长苦恼万分，孩子其实更苦恼。家长说孩子，不知道他们心里一天到晚尽想些什么；孩子说，爸爸妈妈从来就不关心他们的内心感受。这样的教育当然会形成对立，产生问题。所以家长们一定要牢记，不要总是以自己的想法代替孩子的想法，这只能是“想当然”，只有时刻关注孩子的内心感受，了解他们的真实想法，才能“对症下药”，被孩子所接受和理解。

美国家庭治疗大师萨提亚说：“当孩子确实有错误需要纠正时，充满慈爱的父母通常会采取很坦诚的方式，询问原因，倾听孩子的心声，给予关爱和理解，同时体会孩子的感受。最后，才利用恰当的时机，在孩子自然地想倾听时才给他们讲道理。”

还有一种情况就是，很多父母乐意聆听孩子表达那些正面积极的情绪，而当孩子感觉生气、愤怒或者悲伤的时候，我们家长却并不能平静地去倾听并考虑孩子内心的感受。

比如，当孩子从学校回到家里，大声地说：“妈妈，今天老师表扬我进步了！还奖给了我一颗星星呢！”或者很高