



改变孩子的一生，就从改变自己的**沟通方式**开始！

GAIBIANHAIZIDEYISHENG JIUCONGGAIBIANZIJIDEGOUTONGFANGSHIKAISHI

初中7-9年级，

如何说

孩子才会爱上你

青春期是家长和孩子最难沟通的一段时间，也是最容易产生矛盾和隔阂的几年。在这一阶段，父母的沟通技巧如何，决定了孩子日后与你是疏远还是亲密，是回报你叛逆还是浓浓的爱意！

方 舟 ◎主编

- ★ 浓缩一线教师多年**教学经验**
- ★ 父母最为实用的**沟通技巧**

一句话足以毁掉一个孩子的一生，也足以给予他一个如花似锦的前程！

经典
实用版

 朝 华 出 版 社





教育的最高境界是未雨绸缪，
沟通的最高境界是亲密无间！

初中7-9年级，父母与孩子完美沟通的那些技巧：

- ◎ 千万别和青春期的孩子较劲；
- ◎ 掌握一些与青春期孩子沟通的技巧；
- ◎ 必须要与青春期孩子就某一方面的话题进行深入沟通——关于未来、关于交朋友、关于早恋等；
- ◎ 和孩子聊学习的问题，得讲究技巧；
- ◎ 明确对青春期的孩子说什么话，不说什么话。

上架建议 家庭教育

ISBN 978-7-5054-2482-1



9 787505 424821 >

定价：29.80元



初中7-9年级，

如何说

孩子才会爱上你

图书在版编目(CIP)数据

初中 7-9 年级, 如何说孩子才会爱上你 / 方舟主编.

—北京: 朝华出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5054-2482-1

I. ①初… II. ①方… III. ①中学生-家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 201681 号

初中 7-9 年级, 如何说孩子才会爱上你

主 编 方 舟

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 大象设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

传 真 (010)88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm×1092mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 16

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2482-1

定 价 29.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

序 言

从教这么多年，无论是在家长会上，还是在平时的交流中，很多初中生家长都有一个共同的困惑，就是与孩子沟通非常困难。

还记得其中一位妈妈是这样说的：

孩子以前很乖，上中学后，变得不可理喻，和我们的交流只用“嗯”“可以”“NO”这样的一些简单话语，要是我们多说几句，便剑拔弩张，好像故意在跟我们作对。我觉得越来越难以和孩子沟通了，我们对他播种的是爱，可收回的却是失望。

从表面上看，这是一位妈妈的烦恼，而实际上孩子的反常行为更彰显出其非常态、复杂的内心。

事实上，孩子的反常行为和他现阶段的特点有关。

孩子升上初中，就意味着进入到了人生第二个生长发育的高峰期——青春期，这个时期，心理学上称之为“心理断乳期”。进入这一阶段的孩子，自我意识强烈，情绪波动大，缺乏自我克制力，他们不再像童年时期那样，心里有什么话都愿意向父母“敞开心扉”，有时对于家长的关心不仅不以为然，甚至还嫌烦。

许多青少年心理学方面的研究也表明，青春期是家长和孩子最



难沟通的一段时间，也是最容易产生矛盾和隔阂的几年。

的确，与青春期孩子沟通，对于不少父母来讲，都是一道难题，但它又是一道不得不做好的难题。

那么，家长应如何来解答这道难题呢？

有一年去外地参加教育研讨会，在那里，我有幸与几位来自全国各地的教育专家进行了一番深入的交流，当我们谈起与青春期孩子沟通这个话题时，一位老专家是这样说的：“交流沟通既是孩子的事，更是家长的题，难不难在于双方，顺不顺在于家长。”

老专家的一席话让我深受启发，是啊，现实生活中，我们总会听到人们这样说：“改变别人难上难，调整自己很容易。”其实，教育孩子何尝不是这个理，我们做家长的，与其费尽心思去改造孩子，倒不如先改变我们自己，确切地说，是改变我们的教育方式，重新赢得孩子的爱。

我认识的一位妈妈就是这样做的，当她尝试着用一种全新的方式去与孩子沟通时，她重新赢得了孩子的接纳、赢得了孩子的爱。

儿子从小性格就犟，为此没少挨我的骂以及他爸爸的棍子，可他总是口服心不服，结果头疼的还是我们。后来我认识到，不能再这样教育孩子了，长此以往会让他产生逆反心理，丈夫也认同了我的观点，于是我们便与儿子开始像朋友一样相处，无论什么事，总是让儿子充分表达自己的观点，尊重儿子的意见，然后帮他分析利弊是非，一起研究如何处理。

考试成绩好时加以鼓励，考差了也不责骂，帮他一起分析失误的原因。平时他可以加入我们之间的交谈，畅所欲言地发表自己的观点，他甚至可以毫不忌讳地指出我们的错误，只要有道理，我们一定会虚心接受。

如今，儿子已经上高中了，学习任务非常繁重和紧张，但不管多忙，每天我下班回来做饭时，他总会拿条小凳子坐在我身边，一边帮着择菜，一边与我交流一天的所见所闻。

如果家长换一种方式去与孩子沟通，效果就会截然不同——用简单粗暴的方式去沟通，孩子叛逆，与父母关系疏远；与孩子做朋友，孩子不仅乐于和家长沟通，而且还对家长饱含着深深的爱。想象一下孩子与自己亲密沟通时的快乐情境，我想家长们也就有了改变自己的动力。

此外，与青春期孩子沟通，其实是有很多技巧可言的，例如——

◇千万别和青春期的孩子较劲——有效沟通的前提，就是深入了解孩子的内心世界，做一对懂心理学、懂青春期的好父母。

◇掌握一些与青春期孩子沟通的技巧——沟通的地点、时机，再加上一些沟通的小技巧，亲子沟通往往就会化难为易。

◇必须要与青春期孩子就某一方面的话题进行深入沟通——关于未来、关于交朋友、关于早恋等，早一点未雨绸缪，才能有效避免“出现了才发愁”的现象。

◇和孩子聊学习的问题，得讲究技巧——不能直接谈，而要婉转地谈；不能口头化，而要细节化……技巧掌握了，才能既让孩子不厌烦，又能对孩子的学习问题有实际的帮助。

◇明确对青春期的孩子说什么话，不说什么话——说他爱听的，他才能听进去；避免一些伤人的话脱口而出，孩子才会真正与你贴心。

◇掌握一些与青春期孩子有效沟通的方式——写信、肢体语言的运用等，每一种方式，都能帮助您更为顺利地走进孩子的心灵世界。

以上也是本书将要向您呈现的主要内容。掌握了这些技巧，与青春期孩子进行有效沟通就不再是难事。

在此，衷心祝愿所有家长都能与自己青春期的孩子沟通顺畅！



第一章 千万别和青春期的孩子较劲	001
1 逆反心理严重——绝不和孩子对着干	003
(1) 给孩子更多的理解和尊重	
(2) 杜绝居高临下的教育方式，与孩子平等商讨问题	
2 困惑比较多	011
(1) 与同性交往——告诉孩子，要坚持自我	
(2) 与异性交往——教孩子正确与异性交往	
3 和父母关系开始疏远	015
(1) 与孩子的好朋友保持沟通	
(2) 与孩子的老师保持联系	
4 内心开始有了小秘密——尊重孩子的隐私	020
5 容易自卑——擦去孩子心灵窗户上的阴影	024
(1) 成绩自卑——在成功和失败中，让孩子正确认识自己	
(2) 家境自卑——摆正心态不攀比	
(3) 外貌自卑——从积极的方面去评价孩子的缺点	
6 变得冷漠、没有爱心——引导孩子树立正确的道德观 ...	030
(1) 让孩子学着去热爱生活	
(2) 让孩子学会感恩他人	



7	脾气暴躁，情绪容易冲动	035
	(1) 认同孩子的情绪	
	(2) 让孩子学会控制自己的情绪	
第二章 初中7-9年级，与青春期孩子有效沟通的那些技巧		
1 从欣赏孩子开始		
2 认真倾听是有效沟通的开始		
	(1) 耐心听完孩子的叙述，不要急着打断他	
	(2) 不要急着否定孩子，给他更多解释的机会	
	(3) 再忙也要听孩子说	
3 选择合适的沟通场所		
	(1) 表扬孩子，在人前说	
	(2) 批评孩子，关起门来说	
4 选择恰当的时机与孩子沟通		
	(1) 不要搞“饭桌教育”	
	(2) 不要在孩子情绪不好的时候教训他	
	(3) 盛怒之下不教子	
5 把“代沟”降到最小化		
	(1) 与时俱进，主动寻找共同语言	
	(2) 平行交谈，增加与孩子相处的机会	
6 当青春期遇上更年期		
	(1) 爸爸——做好和事佬	
	(2) 妈妈——向孩子说说心里话	
7 任何情况下，绝不能跟孩子来硬的		
8 幽默——增进沟通的灵丹妙药		



第三章 初中7-9年级,关于学习的话题得这样聊 079

- ① 家长会后,多报喜少报忧 081
- ② 学习的问题,不要强迫要引导 084
- ③ 在活动中,引导孩子打开话匣子 087
- ④ 多给孩子一些希望,让他相信自己是有前途的 091
- ⑤ 多问学习过程,少问学习结果 094
 - (1) 学习习惯问题——和孩子探讨是不是学习习惯有不足
 - (2) 学习积极性问题——和孩子探讨自己的学习积极性是否有待提高
- ⑥ 沟通不能只停留在学习上 098
 - (1) 谈点孩子感兴趣的话题
 - (2) 谈点新话题
 - (3) 谈孩子知道而家长不知的话题
- ⑦ 每天唠叨学习,不如先让孩子吃点苦 102
- ⑧ 自己少说,让老师帮忙多说 105
- ⑨ 将关心更加细节化而不是口头化 108
- ⑩ 和孩子最好的朋友深入聊一聊 111
- ⑪ 恰当比较 114
- ⑫ 让孩子自己安排、支配学习时间 117

第四章 初中7-9年级,必须要与青春期孩子谈的那些 话题 121

- ① 关于未来——引导孩子确立人生目标 123
 - (1) 家长不要做“吸臭屁”,而要做“采蜜蜂”
 - (2) 引导孩子去思考人生规划



- ② 关于家务劳动——告诉孩子，做家务是责任也是义务 … 130
- ③ 关于看电视、玩游戏——“疏”比“堵”好 …… 133
 - (1) 看电视——家长要以身作则
 - (2) 玩游戏——“聘”孩子做家长的电脑教师
- ④ 关于追星——既不能盲目地纵容，也不应该一味地反对
…… 137
- ⑤ 关于交朋友——支持孩子，提出底线要求 …… 142
- ⑥ 关于学坏——让孩子树立正确的是非观念 …… 145
 - (1) 让孩子树立正确的是非观念
 - (2) 提前给孩子打预防针
- ⑦ 关于性知识——通过正确的渠道让孩子了解必要的
性知识 …… 150
- ⑧ 关于“早恋”——让孩子树立正确的恋爱观 …… 152
- ⑨ 关于生活习惯 …… 156
 - (1) 闹钟一响，马上起床
 - (2) 今日事，今日毕
- ⑩ 关于学习动力不足 …… 162
 - (1) 让孩子拥有明确的学习目的
 - (2) 帮孩子战胜惰性
- ⑪ 关于开阔视野 …… 168
 - (1) 让孩子每天都去读报纸、看新闻
 - (2) 带孩子去旅行
- ⑫ 关于学习方法——教孩子掌握科学的学习方法 …… 173
 - (1) 教孩子学着列学习计划
 - (2) 给孩子介绍科学的学习方法

- 13 关于学习习惯 177
- (1) 学习拖拉——一步一步引导孩子
 - (2) 学习依赖——告诉孩子，学习是他自己的事情
 - (3) 学习粗心——做题做一步，保证对一步
 - (4) 学习没长性——适时满足孩子的成就感
- 14 关于择校、报考——尊重孩子的意愿 184
- ## 第五章 初中7-9年级，对青春期孩子说什么话、 不说什么话 187
- 1 少说“一定要努力”，多说“尽力了就是好样的” 189
 - 2 不说“爸妈希望你过怎样的生活”，要说“你希望过怎样的生活” 192
 - 3 要多用“我觉得”，而不是“你应该” 195
 - 4 少责备，多鼓励 198
 - 5 少做主，多听听孩子的意见 201
 - 6 少用陈述句，多用问句 204
 - 7 少唠叨，多让孩子自己思索 208
 - 8 少教训，多指导 210
 - 9 少一些“廉价的夸奖”，多一些“具体的表扬” 212
- ## 第六章 初中7-9年级，走进孩子心灵世界的几种 沟通方法 215
- 1 书信——搭建与孩子沟通的平台 217
 - 2 尝试多渠道与孩子沟通 221
 - (1) 小纸条——架起与孩子沟通的桥梁
 - (2) 网络——更具效率的沟通渠道



- ③ 增加与孩子使用非语言沟通的频率 225
 - (1) 用眼神“教育”孩子
 - (2) 时常拍拍孩子的肩膀，给予孩子力量
 - (3) 用握手向孩子表达友好
- ④ 在活动中与孩子进行沟通 230
 - (1) 陪伴
 - (2) 游戏
 - (3) 聚会
- ⑤ 共同回忆一下孩子的童年时光 236
- ⑥ 外露的爱 VS 悄悄的爱 239



当孩子进入初中之后，做家长的可能会发现，孩子好像突然变了一个人，以前挺乖的孩子变得爱激动、乱发脾气、喜怒无常、多愁善感、和大人唱反调。朋友的话比老师和家长的话还管用，不愿意跟家长一起出门，对自己的穿着要求高了，开始有了自己的隐私，容易自卑，有些冷漠……

做家长的还发现，以前管教孩子的方法似乎通通失效了，在孩子身上一点也不管用。

事实上，孩子的这一切变化都是正常的，这都是青春期孩子特有的表现，而随着孩子年龄的增长，家长的教育方法也理当“与时俱进”，这样才能跟上孩子成长的步伐。

那么，家长应如何与青春期子女交流呢？我的答案是，不和青春期的孩子较劲！

我们可以打这样一个比喻：青春期的孩子好比一个充满力量向你抛来的篮球，你后退一步，顺着“篮球”的力量接住它，这样才能将它牢牢地抓在手中；如果你伸直双手去硬抓的话，不仅抓它不着，球还会反弹得更远，反而会伤了自己。

1 1 逆反心理严重——绝不和孩子对着干

如果孩子是一条水流，那么家长压抑水的流向，只会让这条水流停止不前；如果孩子是一根弹簧，那么家长使劲压它，只会让这根弹簧反弹。

当下，我时常听到这样一句话：这孩子太逆反了！而且我发现，这几乎成为了初中生家长的口头禅。

早晨跑步时碰到一个同事的妻子，说起自己的女儿，一脸的无奈。

女儿今年14岁，小时候是个特聪明、特乖的孩子，可自打上了初中，整个变了个人。做任何事情她都喜欢自作主张，只要我们说她几句，她就不痛快，提醒我们她已经是“大人”了。有时，她为了气我们，还故意跟我们对着干。例如，让她穿的衣服她偏不穿，不让她穿的她偏要穿。问她考试成绩，她明明考得还行，却故意说不及格。最近我和她爸都挺担心她的，就忙中找了一个机会，想跟女儿好好聊聊，没想到她紧皱着眉头，冷冰冰地说了一句“没看见我正忙吗？走开走开！”挥挥手照旧忙她自己的去了，头都没抬一下，好像她不是在跟爸妈说话，而是在赶两只苍蝇。我眼窝浅，当场气哭了，她爸也是脸红气粗，亏我拦得快，不然她非挨一个嘴巴不可。唉，这哪是个“小大人”，这是只刺猬。

无论是在家长会上，还是平时的交流，常有许多初中生家长向我这样描述他们的感受：



原本乖巧可爱的孩子，到了十来岁，仿佛一夜之间就“变”了。家长的话一句也听不进去，总是跟大人“较劲儿”，你要他这样，他偏要那样，像中了魔法似的。

从以上这些我们不难看出，大多数孩子进入青春期后，以前听话的乖孩子不知怎么就变得像头牵着不走、打着倒退的驽驴了，叛逆心理往往使孩子像浑身长满刺的刺猬，许多地方越来越让父母看不惯了。

那么，家长是如何应对这些浑身长满刺、与他们“作对”的孩子呢？多数情况下，大部分的家长会选择与孩子较劲，与孩子对着干。

我认识这样一位妈妈：

她的女儿今年12岁，开始变得有思想、有个性，动不动就找茬跟她顶嘴，这位妈妈很生气，不止一次向孩子发火：“你想翻天吗？别忘了我是你妈！”

我还认识这样一位爸爸：

面对孩子的叛逆言行，如顶嘴、不听话等，这位爸爸大为恼火，觉得不把孩子的这股“邪劲”压下去，孩子就有可能变坏，于是他采取了强硬的措施，非打即骂。

现实生活中，当孩子公然与自己“作对”时，许多家长往往会像这两位家长一样，认为自己的权威受到了挑战，恼羞成怒，拿出自己当家长的架势，要么不停地说教孩子，要么直接用棍棒教育孩子，大有一种不把孩子压下去不罢休的气势。

这样的教育效果如何呢？剧情愈演愈糟，孩子没有改变不说，还与家长最初的期望背道而驰，相差千里。

那个让妈妈大发雷霆的女儿，脾气比妈妈还大：“我就有翻天的能耐，别忘了，我是你女儿。”

而那个被爸爸用“棍棒”教育的孩子，虽然表面上恢复到以前那个言听计从的“乖孩子”，实际上，心灵深处那扇与父母交流的大门已悄然关上。

在多年的教育教学研究中，我也观察到这样一点：对待“逆反”的孩子，如果父母急于“拔刺助长”，非但拔不了刺，还会让两代人剑拔弩张。

我曾与一些教育专家进行过交流，试图寻找家长为何会用与孩子较劲、对着干的方式来管教孩子，经过一番讨论，我找到了答案：家长之所以会这样，就在于还未了解这一时期孩子的行为特点。

事实上，孩子在这一时期喜欢与家长对着干是一种很正常的现象，心理学家把这段专爱和家长、老师“对着干”的青少年时期称为“逆反期”。

这“逆反期”具体是怎么一回事呢？其实这一现象并不难解释：孩子在生长发育的不同阶段，有着不同的生理特点和心理特点。到了青春期，除了身体方面的变化外，孩子的思维方式也由儿时的形象思维转变为抽象思维，自我意识逐渐增强，处处要体现“自我”的存在，于是他们会通过和父母对着干来体现自我。

了解到这些，家长就不难理解孩子们的表现了。我想聪明的家长定会选择避让，不再与孩子较劲、对着干了，毕竟针尖对麦芒，以硬碰硬，只会两败俱伤，这道理谁都懂。

那么，家长具体应该如何做才能让孩子顺利度过“逆反期”，健康地成长呢？下面，让我们来揭开“不较劲”的秘诀，让叛逆的青春期孩子重返父母温暖的怀抱。

（1）给孩子更多的理解和尊重

一提到“逆反”两字，很多家有初中生的家长就觉得头像针刺了一般，疼得不行。

一位妈妈对我讲了这样一件事：

正读8年级的女儿没经过我同意，就去剪了一个时下较为流行的“波波”头，我一看生气极了，这孩子不好好学习，只知道赶潮流，于是我把孩子训了一个多钟头。结果，孩子不理我了，一看我