



父母与孩子
快乐沟通的
秘诀

袁超◎主编

如何做？ 孩子才爱听

孩子不听话怎么办

家长要反省自己

你懂孩子吗？你是专制的家长吗？你会跟孩子沟通吗

来，家长行动起来

理解孩子

学会和孩子沟通的技巧



华东师范大学出版社

父母与孩子 快乐沟通的 秘诀

袁 超◎主编

如何听 孩子才爱听

编委会成员

于 帆 鹿 萌 刘 莹 韩 珊
刘 梅 于富强 于国锋 于凤莲
曹烈英 王春霞 刘正林 白婉莹
刘 晶 袁 超 熊 伟



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做孩子才爱听:父母与孩子快乐沟通的秘诀/袁超主
编. —上海:华东师范大学出版社,2010. 10
ISBN 978-7-5617-8177-7

I. ①如… II. ①袁… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 204725 号

如何做孩子才爱听

父母与孩子快乐沟通的秘诀

主 编 袁 超

责任编辑 刘 佳
审读编辑 曾 智
责任校对 汤 定
装帧设计 卢晓红
封面摄影 DFHD 工作室

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://ecnu.taobao.com/>

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 13.75
字 数 225 千字
版 次 2011 年 1 月第 1 版
印 次 2011 年 1 月第 1 次
印 数 5100
书 号 ISBN 978-7-5617-8177-7/G·4778
定 价 28.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前言



在现实生活中,许多家长都会因为孩子的“不听话”而大伤脑筋。家长们感到困惑的是,为什么自己苦口婆心地教育孩子,目的只是希望孩子聪明可爱、健康成长,可孩子就是听不进去呢?

其实,问题的关键在于家长与孩子沟通时所持的态度和采用的技巧不够恰当,以至于孩子往往不服管教,甚至产生严重的逆反心理,总是和家长“对着干”。那么,父母究竟该怎样与孩子沟通,才能达到最佳的教育效果呢?

有关专家指出,沟通是相互的,只有在彼此接受的情况下才能取得良好的效果。如果只是一方努力说教,而另一方不接受,甚至排斥,那么这种沟通就是失败的。

父母一味地指责孩子“不听话”是片面的,因为从另一个角度看,孩子不听话的原因是父母说的话不容易被孩子接受。孩子虽然年龄较小,但每个孩子都有自己的想法,他们也希望自己的想法能得到父母的认可。一味的指责,只会让孩子感觉父母不理解他。这样一来,孩子自然不愿与父母沟通、合作。

每个人都曾经是小孩,都有过与家长“对着干”的经历,也曾希望父母能理解自己,所以我们应该能够理解孩子的“不听话”行为。实际上,只要耐心地观察孩子的一举一动,就会发现,每个孩子都有自己的“闪光点”。只要能对孩子多一点耐心,多一点关心,多一点尊重和理解,相信父母是可以与孩子快乐沟通的。

本书从孩子的生理和心理特征出发,挖掘孩子“不听话”的根源;引导家长们更新教育观念;用科学的方法与孩子进行良好的沟通;理解孩子的所思所想;鼓励孩子与父母沟通,并与父母建立一种平等、和谐的关系。

在编写本书过程中,我们参考了国内外一些先进的教育理论,列举了大量现实生



活中的实例,力求理论与实际相结合,为家长们提供最科学、最有效、最实用的教育指导方法。相信每一位家长阅读本书之后,都可以领会与孩子沟通的技巧,学会和孩子“快乐沟通”。

本书既可作为年轻父母们的教育枕边书,也可作为教育从业人员的职业参考书。

献给父母的智慧教养书

早期教育阶段(0—8岁)

培养聪明大脑 90 法:6 岁之前 观察儿童
理解儿童的行为
母爱的力量:母亲如何塑造和促进婴儿的大脑发育

性格塑造、心灵建设(3—6岁)

教出品行良好的孩子 寻找合适的幼儿园
幼小衔接系列:
我要上小学啦:数学准备知识 我要上小学啦:语文准备知识
我要上小学啦:英语准备知识 九步,走进孩子的心
如何做孩子性格好:培养孩子良好性格的秘诀
如何做孩子才聪明:提高孩子智商的秘诀

性格塑造、价值观教育、行为规范(6—12岁)

如何做孩子才爱学:让孩子快乐学习的秘诀
如何做孩子才爱听:父母与孩子快乐沟通的秘诀
压力之下:在苛求的世界里养育子女
我家小孩也聪明 我家小孩会理财
我家小孩有人缘 我家小孩不拖拉
我家小孩会学习 如何对孩子说不
男孩,你为何沉默寡言? 儿童心理学魔法书
十字路口的顽童

青春期孩子的父母必读书(13—18岁)

独生子女的幸福未来 怎样做个体贴的父亲

目录

前言 1

第一章 你的孩子听话吗 1

★ 当孩子长到3岁以后,很多父母都感到头痛:宝宝真是越大越不听话了——他们不愿再接受父母的意见,反抗意识增强,爱说“不”,爱与大人作对,或者表现出其他反抗行为等,给父母带来了很多的麻烦。

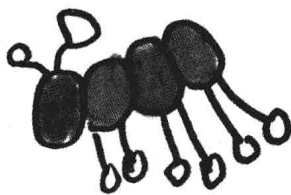
孩子不听话的种种表现 1

孩子不听话的原因 5

叛逆是孩子的天性 9

过分不听话是心理健康问题 12

对不听话的孩子切勿放任自流 16



第二章 没有不听话的孩子,只有不反省的家长 19

★ 在家庭教育中,一些父母对孩子的日常行为管束较松,放任自流,而有些父母则管教孩子过于严格,甚至又打又骂,既伤害了孩子的心灵,又使孩子产生了逆反心理。这些方法都没有掌握好教育孩子的度,过犹不及,结果只能使孩子变得越来越不听话,越来越不服管教。

孩子不听话,家长要自我反省 19

你是“专制”的家长吗? 23

谁说孩子就该“唯命是从” 26

“过度教育”危害大 30



“出气筒”是不会听话的 35

迁就等于一种放纵 38

第三章 让孩子把你当朋友 43

★ 许多父母觉得与小孩子成为朋友是非常困难的事情，因为他们觉得孩子是不听话的，和他们温和地交谈不容易让孩子记住自己的错误。而且在中国的传统家庭观念中，父母与孩子的地位是不可能平等的。事实上，这样做的结果，往往会使孩子产生抵触情绪，使父母与孩子之间的鸿沟越拉越大。

做孩子的朋友并不难 43

从孩子的角度看世界 46

充分理解孩子的感受 50

允许孩子有自己的秘密 54

正确化解“代沟”冲突 58

第四章 把孩子当成合作者 63

★ 在家庭教育中，父母要想教育孩子，就要不断地改变自己的教育方法，提高教育技巧。但无论采用什么样的教育方法，都必须有孩子的配合才能达到最好的效果。如果孩子不愿合作，对父母说的话无动于衷，那么这样教育是没有任何意义的。

孩子为什么不合作 63

合作始于尊重 67

孩子不是“麻烦制造者” 70

注意观察孩子的情绪 76

别让孩子习惯于讨价还价 79

赢得孩子合作的技巧 82



第五章 和孩子平等地对话 87

★ 只有父母讲孩子能听懂的话,根据孩子的认知水平和语言特点,慢慢与孩子进行交流,才能使孩子听懂父母的话。

讲孩子能听懂的话 87

善用爱的语言 91

一次不要说太多 95

尽量做到和颜悦色 98

第六章 倾听孩子的心声 102

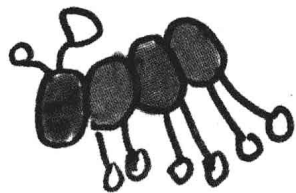
★ 现实生活中,家长望子成龙心切,让孩子按照家长的意愿去安排生活、去学习,结果往往是适得其反,孩子的能力不但没有提高,反而还常常反抗父母,与父母对着干,许多家长为此而感到苦恼。仔细想想,之所以会出现这样的反差,是因为家长只为孩子创造了良好的物质条件,却忽略了孩子内心的想法。

孩子都有自己的“心声” 102

做一个耐心的倾听者 106

帮孩子说出他们的心里话 110

注意孩子的“潜台词” 113



第七章 做一个“问题”家长 118

★ 如果父母能够耐心地向孩子解答问题,孩子就会非常尊重父母,并且越来越喜欢听父母的话。

孩子为什么爱提问? 118

孩子提出怪问题怎么办 121



巧妙回答孩子的问题 124

经常向孩子请教问题 127

第八章 不要忽略肢体语言 132

★ 父母在与孩子交流时,不同的谈话姿势可以给孩子传达不同的内心感受。只有让孩子感觉受到重视,他们才会听父母的话。因此,父母在与孩子交谈时,应采取适当的姿势。这样一方面可以让孩子体会到父母对自己的尊重,另一方面父母可以更轻松地了解到孩子的内心想法。

与孩子谈话应采用的姿势 132

用手与孩子交流 135

真诚的目光交流 137

多给孩子一些微笑 140

“弯腰”和孩子说话 144

第九章 家长要处处以身作则 148

★ 现实生活中,每位父母都希望自己的孩子能够踏踏实实地做人,有一个美好的未来和光明的前途。然而,有些父母在孩子面前却毫不掩饰自己本身的一些缺点,那么他们的教育注定是失败的。因为他们违背了父母教子的“定理”——“身教”比“言传”更重要。

“身教”比“言传”更重要 148

用行动证明你的话 152

“无声的教育”最管用 155



第十章 听话的孩子是激励出来的 160

★ 孩子生理和心理都处于成长阶段,他们的耐力与毅力都不强,取得阶段性的成绩,及时得到赞美是相当重要的。

赞美是孩子最喜欢的礼物 160

如何正确地赞美孩子 164

警惕过度的赞美 168

巧妙使用“激将法” 171

安抚孩子的消极情绪 176



第十一章 走出批评和惩罚的误区 181

★ 引导是一种根据孩子心理特点进行启发的教育方式。在教育学原理中,一直非常强调教育者要学会引导孩子,引导应该是教育的一种重要方式。作为父母,也应该学会如何引导孩子,特别是对犯错的孩子要善加引导,在心平气和的交流中,让孩子明白知错就改的道理。

对犯错的孩子要善加引导 181

批评的艺术 184

批评不是为了伤害 189

惩罚一定要适度 192

代替惩罚的7个方法 195

有效的“冷处理法” 200

孩子屡教不改怎么办 203

第一章 你的孩子听话吗

当孩子长到3岁以后,很多父母都感到头痛:宝宝真是越大越不听话了——他们不愿再接受父母的意见,反抗意识增强,爱说“不”,爱与大人作对,或者表现出其他反抗行为等,给父母带来了很多的麻烦。

.....



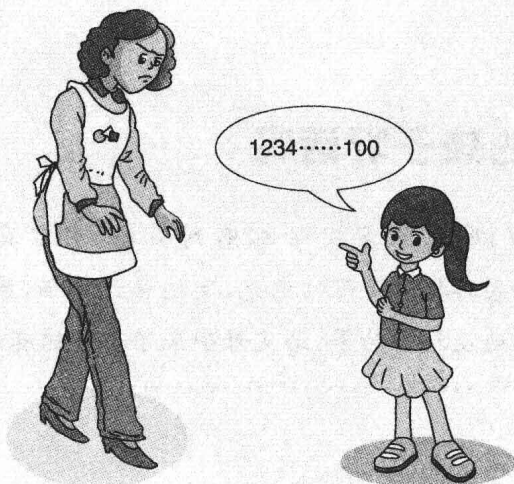
孩子不听话的种种表现

从孩子诞生第一天起,父母就像看着一棵冲破泥土的小苗一样,希望他快快长大。但是,当孩子长到3岁以后,很多父母都感到头痛:宝宝真是越大越不听话了——他们不愿再接受父母的意见,反抗意识增强,爱说“不”,爱与大人作对,或者表现出其他反抗行为等,给父母带来了很多的麻烦。

荔荔4岁以前是一个特别懂事的孩子,周围邻居都非常羡慕妈妈有个这么乖巧听话的女儿。

可是,随着年龄的增长,荔荔像变了一个人似的。有一次,爸爸妈妈特地请了一天假带她去游乐场玩,结果一向听话的荔荔竟然为了抢一个气球,跟一个小女孩大打出手。爸爸妈妈十分愤怒,立即带着她回家了。从那以后,荔荔变得越来越不听话。只要妈妈不答应自己的要求,她便哭闹不止,和小朋友们一起玩的时候,她也变得霸道起来,总是会说“这些都是我的,你们谁也不许动”。

尤其让父母气愤的是,有一次家里来了客人,中午吃饭时,妈妈让她给大家



摆筷子,没想到她却故意将筷子丢到地上。妈妈说她,她还自得其乐地向妈妈做鬼脸。吃完饭,客人闲着没事,妈妈让荔荔在客人面前表演在幼儿园学到的东西。平时荔荔最擅长的就是数数,可是这次,她当着客人的面前数数“1,2,3……”,数到“10”,她忽然眨了一下眼睛,高声短促地说“100”。然后用眼睛扫视大家,自己在一边傻乐。孩子明明会数数,却故意乱数,弄得父母很没面子,客人也非常尴尬。

其实,许多家庭中的孩子都会像案例中的荔荔那样,在成长过程中的某一段时期,出现不听从家长管教的现象,轻的表现为对父母的管教不闻不理,重的表现为和父母顶嘴,严重的还可能会发生激烈的言语冲突甚至离家出走。一般说来,孩子不听话有以下几种表现:

1. 与父母针锋相对,吵闹顶嘴

当孩子认为父母说的话或做的事情不对或不合理的时候,孩子就会用顶嘴的方式来表示对父母的不满。例如,孩子没有收拾玩具就去看电视,妈妈命令孩子“必须先收拾玩具,再看电视”,孩子心中不满,对妈妈说:“我爱什么时候收拾,就什么时候收拾,你管不着。”如果父母催逼急了,孩子就偏不按父母说的去做,甚至和父母大吵大闹起来。



2. “非暴力不合作”

有些孩子总觉得父母说得不对,而且喋喋不休,早就厌烦至极,因此他们会对父母的话置之不理,既不听从,也不反抗,摆出一副和父母无话可说的样子来。

3. 阳奉阴违



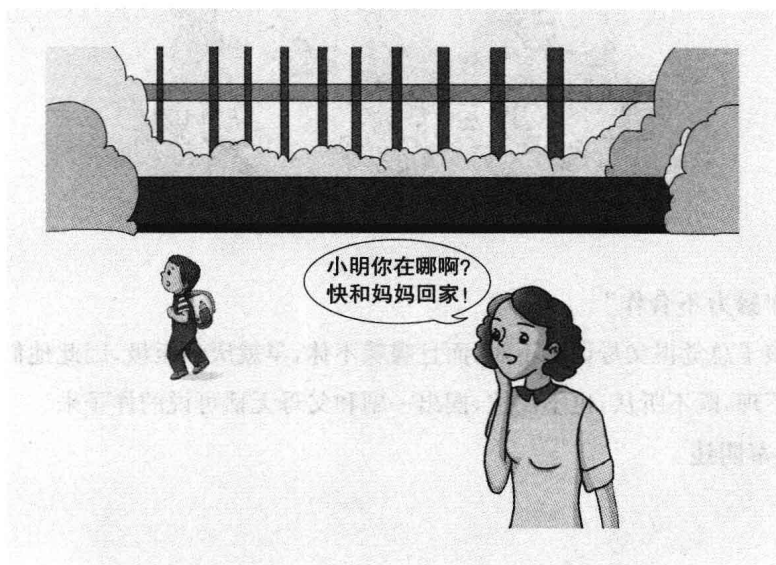
受到父母批评的时候,孩子表现出一副恭顺、听从的样子,但是具体实施的时候则完全不按照父母的教导行事。比如,家长对孩子说:“该去写作业了吧?”孩子答应着:“嗯,我就去了。”然后就装模作样地回到房间,结果一关门,又开始做游戏了。



4. 保持缄默,不作为

所谓不作为,就是领导怎么说,下属就怎么做,完全不发挥主观能动性,没有自己的意见反馈。孩子不作为也是这样,就是父母让做什么就机械地去做,不论效果如何,也不和父母交流。

5. 离家出走



当孩子感觉家庭不温暖或是父母不爱自己时,就会以“不回家”或离家出走的方式,表达自己心中的不满。事实上,孩子并不是真的不愿回家,而是用一种反抗行为,告诉父母,自己内心希望他们能关心、爱护自己。

爱心·指导 用心灵与孩子对话



1. 每天抽出专门的时间与孩子进行交流

当发觉孩子有不听话的行为时,说明孩子已经有了更加成熟的思想了,那么父母对待孩子的态度、教育孩子的方法就应该有所变化了。这时候父母必须要去更多地了解孩子,每天拿出半小时来专门与孩子进行交流,了解孩子内心的想法。这样你不仅能够保持和孩子的友好关系,而且还能从孩子的想法中发现许多惊喜。



2. 用真诚、平等、亲和的态度与孩子交流

虽然孩子可能会给家长带来更大的麻烦，但是父母应该知道，这种麻烦是幸福的。因此，父母对孩子一定要有耐心，即便是自己不开心的时候也要以亲和的态度对待孩子。如果觉得不能理解孩子的行为，那么就用真诚地态度与孩子“坐下来谈谈”，想办法了解孩子的内心，以达到与孩子心灵的沟通。

3. 与孩子一起制定出“想做的事”

这时候孩子脑中会有许多的新鲜想法，有正确的也有错误的。如果父母不够关心，孩子会将所有的想法付诸行动。因此，父母就有必要和孩子一起制定计划，让孩子说出自己想要做的事。如果是正确的，父母就予以支持；如果是错误的，父母就要向孩子解释清楚，将其排除。



孩子不听话的原因

在孩子成长过程中，父母总是希望孩子能够记住自己说的每一句话。事实上，总是有这样或那样的原因导致孩子不听话，比如，孩子年纪小，不能透彻地理解父母说的每一句话，很多时候就没有按照父母的要求去做。这时候很多父母就会觉得，明明告诉过孩子了，孩子为什么还是不听话呢？



3岁的小双饶有兴致地在电插座旁边看了又看，心中在琢磨：这个东西真有意思，妈妈把电饭锅的插头插进去，不一会儿，米就变成好吃的饭了；把台灯的插头插进去，台灯就会变亮，拔出来灯就灭了；还有，把DVD的插头插进去，我就能从电视机上看到好看的动画片了……这几个“洞洞”里到底有什么神奇的东西啊，说不定有个老神仙呢？

想到这里，小双就将自己的食指伸过去，突然，小双想到妈妈说过，不能把手指头伸进去，那样是很危险的。于是小双犹豫了，会有什么危险呢？是不是里边会冒出小虫来？那有什么，我是不怕小虫子的。也许我把小虫子抓出来，里边就没有危险了。

于是，小双下定了决心，将食指伸了过去，但是食指太粗，竟然伸不进去。于是小双将小指伸过去，太好了，小指是可以伸进去的——就在这一瞬间，小双感觉到一阵麻木传遍全身，小手指也下意识地缩了回来。小双显然受到了惊吓，而且小手也感觉到了木木的疼痛，“哇”地一声哭了出来。

在厨房做饭的妈妈立刻冲了出来，马上明白了发生的一切，二话没说，抓起小双就在屁股上打了两巴掌：“不是跟你说过它很危险、不可以碰吗？你怎么不听话呢？”然后将小双丢在床上，急忙回厨房去了。

剖析小双的心理活动，会发现小双无论从逻辑上还是主观意识上都没有错误。小