

ZHE YANG YU HAI ZI
ZUI YOU XIAO
Z G O U T O N G



这样与孩子 沟通最有效

有效沟通是父母走进孩子内心世界的最佳途径！



NLIC 2970700326

刘艳▲主编



阅读本书你将全新的体验一次如何与孩子有效沟通的培训过程，它给了你走进孩子内心世界的钥匙，帮助你和孩子建立起一个非常有效的沟通平台，让孩子在你的引导下身心健康，茁壮成长。

内蒙古出版集团

④ 内蒙古文化出版社

这样与孩子 沟通最有效



刘艳▲主编



NLIC 2970700326

内蒙古出版集团

④ 内蒙古文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

这样与孩子沟通最有效 / 刘艳主编. — 呼伦贝尔: 内蒙古文化出版社, 2010.4

ISBN 978 - 7 - 80675 - 806 - 9

I. 这… II. 刘… III. 家庭教育—方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 060981 号

这样与孩子沟通最有效

刘艳 主编

出版发行: 内蒙古出版集团

内蒙古文化出版社

社 址: 呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

直销热线: 0470-8241422 邮编: 021008

网 址: www.nmwbs.com

印刷装订: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

责任编辑: 姜继飞

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 18.50 字数: 270 千字

印 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80675 - 806 - 9/B · 084

定 价: 28 元

版权所有 翻印必究

前言

如何培养好自己的孩子，如何与自己的孩子畅通无阻地沟通交流，是每个家庭、每位家长所热切关注的问题，也是当今社会环境下一个很棘手的问题。

对于父母来说，教育孩子的最基本形式，就是与孩子的谈话。然而，许多父母却发现，他们在和孩子沟通、交流的时候，时常会“牛头不对马嘴”的情形，原本是关心孩子，可孩子却不领情；想说点知心话，却发现孩子心不在焉……到底是孩子出了问题，还是父母本身的问题？多数父母认为，问题出在孩子身上。实际上，孩子在与父母沟通时是有选择性的，如果你无法开启他的心扉，自然也就无法正确地与他进行交流，好话未必能起到好作用。

据研究发现，孩子在12岁以前很愿意与父母交流他们的想法，但之后却有了明显的变化，尽管父母对孩子的态度一如既往，但孩子有问题和想法，首先是与朋友谈，其次是老师，与父母交谈的次数和时间越来越少。不少父母也明显感觉到孩子“不听话”了，彼此交谈越来越难。因此，很多父母开始用教训、命令、责骂、呵斥的方式与孩子沟通。实际上，这些沟通方式都是消极的。长期生活在这种消极沟通模式下的孩子，往往会封锁自己的心灵，对父母产生敌意，严重破坏亲子关系。

不可否认，普天下所有父母都有一颗爱孩子的心，然而，仅仅有爱是不够的，爱也需要讲究方式方法，否则可能会适得其反。如何让孩子把父母的话听进去，把自己的心事说出来，是我们在亲子沟通方面必须解决的问题。

本书旨在为父母们提供一系列实用有效的沟通技巧,帮助亲子之间建立起一个能够快乐交流的平台。这些技巧包括:做孩子“热心的听众”;创造良好的沟通环境;注意言传身教的作用;主动夸奖孩子;让孩子享受学习的快乐;教导不听话孩子的技巧;给孩子独立的机会;尊重孩子的隐私权;有选择地满足孩子的要求;善于为孩子的情绪导航;批评惩治孩子的技巧;培养孩子的人际交往能力,等等。

凡此种种,都要求父母主动去了解孩子的内心世界,关注他的生活;以民主的家庭教育方式为基础,以身作则,尊重孩子的独立人格,接纳并体会孩子的感受及想法;对待孩子必须公平公正,坦诚开放;对孩子讲话要简明、具体和清楚,多赞扬与鼓励,少批评与责备。

父母唯有从孩子的角度去思考,用孩子喜欢的方式去与其交流,放下家长的架子,才能真正走进孩子的内心深处。

目 录

Contents

第一章 放下家长的架子,做孩子“热心的听众”/1

现实中常常出现这样的场景,当孩子要向父母说什么事情时,父母总是不耐烦地说:“去去去,怎么这么烦!”“小孩子哪来这么多事?”三言两语就把孩子打发掉。实际上,倾听孩子说话是与孩子沟通的最佳途径。因此,父母应对孩子所讲的内容表示出浓厚的兴趣,甚至以赞许的口吻来动员孩子讲发生在他身上的、周围的事情,那样孩子会觉得有种被尊敬的感受,才会在不知不觉中吐露自己的心声。

不要居高临下,蹲下来和孩子说话	2
学会倾听,给孩子说话的机会	4
善于领悟孩子的言外之意	8
鼓励孩子表达自己的意见	10
耐心地让孩子把话说完	13
理解并宽容孩子的“另类语言”	14

第二章 做孩子的朋友,创造良好的沟通环境 /17

如果父母与孩子建立了亲密而友好的关系,父母对孩子的教育就会变得相对容易。反之,在亲子关系紧张的家庭里,孩子往往具有





叛逆、执拗的性格,父母的教育效果就微乎其微。亲子沟通是一门艺术,需要父母用心体会,在交流中探索有效沟通的方法和技巧,不断提高沟通的水平。

处理问题时学会从孩子的角度出发	18
3%的时间做家长,97%的时间做朋友	20
做决定时要与孩子平等协商	23
父母要学会“建议”而不下“命令”	25
向孩子敞开心扉,良好的沟通是双向的	28
会听比会说重要,让孩子学会倾听	32
通过孩子的体态语言判断其想法	35
善用晚餐时间实现有效沟通	37
在聊天中培养良好的亲子情感	40

第三章 | 父母是孩子最好的榜样,言传身教最重要/45

我们常常听有的父母抱怨,已经和孩子说过无数遍了,可是孩子还是一点长进都没有。其实,这很大程度上是因为父母忽视了自身的言行。如果父母不注重自身修养,要求孩子做到的自己却做不到,那样即使要求孩子一千遍一万遍也不会有用,有时反而会使自己处于尴尬的境地,孩子会反问“你为什么做不到”。因此,父母首先要注重自身的言行修养,树立自己的威信,才会使沟通有效。

父母说话算数,孩子才会当回事	46
把自己培养好,才能培养出好孩子	49
控制自己的坏情绪,孩子才不会受影响	52
父母讲道理,孩子才能学会讲道理	55
父母犯错后应勇于承认并向孩子道歉	57
夫妻在教育上的分歧不应暴露在孩子面前	60

第四章| 天才都是夸出来的,告诉孩子“你真棒”/63

其实,所谓的“天才”少年,很大程度上缘于后天“环境”的成功引导。“孩子,你真棒!”一句发自肺腑的表扬,这就是赏识的开始。然而,赏识并不是随意地表扬,一味地说好话,赏识孩子是需要学习的,只有做到赏识有度,才能取得实在的效果。

给孩子多一些信任,孩子才能肯定自我	64
孩子取得成绩要适时表扬	67
帮助孩子了解自己的能力和能力	70
孩子失败时不要责骂,而要鼓励和提醒	73
父母要夸奖孩子,但不能信口开河	75
善借他人之口激发孩子的自信	78
在人多的地方夸奖孩子,激发孩子的自信	80
孩子做事时不要总是挑孩子的毛病	82
让自卑的孩子学会积极的自我暗示	84
鼓励并支持孩子为自己的梦想而努力	87

第五章| 让孩子享受学习的快乐,别把成绩当唯一/91

虽然有时父母会说:“我们最大的愿望是希望孩子快乐!只要孩子快乐就行,学不学、学多少都不重要!”然而,这并不是真心话,一旦孩子在学业上落后,父母的痛苦不言而喻。在社会、父母的双重压力下,很多孩子一提学习,马上变成苦瓜脸,非常痛苦。父母应该明白,让孩子受教育是为了让孩子具备生存的能力,不是每个孩子都要成为科学家、艺术家,让孩子在快乐中学习、成长,这才是对孩子最深沉的爱。





不要总拿孩子和别人的孩子比	92
对孩子期望过高会打击孩子的自信	95
孩子问“为什么”时不要回答“不知道”	98
强迫孩子学习会引发孩子的逆反心理	101
成绩不是唯一的,宽容对待孩子的成绩	104
孩子偏科时应善于引导孩子的学习兴趣	107
不要反复催促孩子学习,让孩子学会自律	109
孩子遭遇老师偏心时不应妄下论断	111
孩子贪玩时用“玩”来调动其学习积极性	114
孩子不愿上兴趣班应学会体谅孩子的感受	117
无法回答孩子的问题时切忌不懂装懂	121

第六章 没有不听话的孩子,只有不会教育的父母/123

孩子不听话,大多数父母的第一反应就是采取责怪、训斥、强制,甚至打骂的惩罚性措施。然而,这些措施往往会适得其反,只能更加刺激孩子的叛逆、任性。其实只要父母懂得尊重孩子的天性,欣赏孩子的优点和长处,循循善诱地引导孩子、帮助孩子,就一定能够有效地教育、改变不听话的孩子。

孩子顶嘴时要防止矛盾激化	124
给孩子一定的自主权,消除其对抗情绪	126
了解孩子发脾气的原因,学会理解孩子	129
孩子撒谎时父母不要直接揭穿	133
孩子哭闹时不要简单地说“不许哭”	137
孩子顽皮时应采用暂停法化解矛盾	140
不要与固执的孩子硬碰硬,而应潜移默化	143
面对孩子的“坏”习惯不要大惊小怪	146
孩子无理取闹时要学会借力打力	149

孩子做错事不要说伤及孩子自尊的话	152
帮助沉迷游戏的孩子培养自制能力	154

第七章 给孩子独立的机会,让孩子成为他自己 /157

生活中,许多父母一面对孩子的生活大包大揽,不给孩子自己动手的机会,一面又总是抱怨孩子依赖性太强,独立性太差。孩子总有一天是要自立于社会,自立于人生的,父母不能剥夺孩子独立成长的机会,而应以身作则,为孩子创造各种独立做事的条件,不当“拐杖”当“向导”,帮助孩子强化自我意识,激发孩子的主观能动性。

不要用强权教育迫使孩子服从父母	158
教孩子学“乖”会扼杀孩子的创造力	160
不要挫伤孩子参与家务劳动的积极性	163
请求孩子帮忙而不是粗暴地命令	166
不要小看孩子,应放手让孩子去尝试	168
适当放手,给孩子自己做决定的机会	171
正确看待失败,让孩子“输得起”	174
顺其天性,保护孩子的兴趣爱好	177
让孩子根据兴趣特长选择未来的道路	179
孩子过于“谦让”时与其多做竞争性游戏	182

第八章 “我的地盘我作主”,尊重孩子的隐私 /185

随着年龄的增长,孩子开始有了自己的秘密。为了了解孩子的秘密,父母们有的监听孩子的电话,有的偷看孩子的日记,有的盘问孩子与小伙伴交往的情况,恨不得孩子是透明的“水晶人”,自己能全方位立体地看到孩子的所有活动。父母想了解孩子、关心孩子的愿望是好的,其心情也是可以理解的,但有远见的父母都会允许孩子有自己





的秘密。

孩子的私密空间不要随时“盘点”	186
放下家长的威严,认真倾听孩子的心事	189
保守孩子的秘密,孩子才能敞开心扉	191
没有什么是不可谈论的,即便是性的话题	193

第九章 合理对待孩子的要求,无须有求必应 /197

孩子逐渐长大之后,慢慢就会提出一些不合理的要求,表现出任性的行为。这时,父母为了表达对孩子的爱,通常对孩子的要求总是尽量满足。实际上,这样做是将欲爱之,适以害之。因此,父母需要帮助孩子决定什么东西是最值得得到的,然后向他们显示用正确的方法得到这些东西,让孩子认识到——得到东西比说“给我东西”要付出更多的辛劳。

认真对待孩子的要求,过分满足会害了孩子	198
拒绝孩子的不合理要求应说明原因	201
孩子求助时应暂时放下手头的工作	204
坚守原则,不要被孩子的哭闹所要挟	206
孩子不愿起床时不要与其“讨价还价”	208
面对孩子的特殊需求不必死守原则	210

第十章 孩子也有小情绪,有效疏导是关键 /213

情绪原本无所谓好坏,任何情绪都是正常的,比如害怕某些不熟悉的事物、认生,实际上是孩子安全意识萌芽的表现,因为害怕,因为认生,他才能有效地抵御一些危险因素。因此,孩子不同的情绪有着不同的作用,对其成长是有利的,根本不需要去打压。相反,父母应让

孩子将情绪以自然的方式流露出来,并加以疏导,孩子才能学会更好地对待自己的情绪。

鼓励孩子通过倾诉排解负面情绪	214
观察孩子的行为,积极关注孩子的心理变化	216
孩子赌气时应引导孩子说出真实想法	218
孩子被人嘲笑应及时帮助孩子调整心态	220
孩子伤心时应用陪伴代替言语	223
孩子害羞时用漠视替代敏感	224
运用间接表扬扭转孩子对自己的负面评价	227
孩子沮丧时应始终站在孩子身边支持他	230

第十一章 犯错是孩子的权利,批评惩治有方法 /233

孩子犯错总是在所难免,每当孩子闯下大大小小的祸,作为警醒或教训,父母通常会对孩子采取一定的惩罚措施。但是,惩罚只能治标,改错才是治本,如果孩子犯错了,受罚了,道歉了,结果却不知如何改正,无疑是父母教子无方。因此,合理的批评和惩罚要从爱出发,以爱结束,以帮助孩子学会正确处世为基准,以养成孩子良好的习惯为目标。

爱孩子不能连孩子的缺点也一起爱	234
运用暗示让孩子意识到自己的错误	236
借助幽默的力量让孩子反思自己的错误	238
当众批评孩子会让孩子尊严扫地	240
批评时悄声细语的对话更有效	242
批评孩子时善用表扬刺激	244
孩子推卸责任时应关注补救措施	247
用“赏识教育”替代“打骂教育”	250





放弃说教,让孩子体验“自作自受”	252
针对具体行为批评,别随意评价孩子的品质	254
批评孩子时不要使用辱骂和恐吓性语言	256

第十二章 放开孩子的手,培养孩子的人际交往能力/259

人际交往在孩子的生活中占据着重要的位置。如果孩子不是很擅长与人交往,父母不要着急,因为交际能力完全可以通过后天学习得到。在孩子的游戏里,没有谁更吃亏,谁占了便宜这一说,只要孩子在游戏中得到了快乐,父母就不必大惊小怪。即使孩子们出现了打闹,父母也不要参与其中,因为他们在学习妥协、谈判、合作等与人相处的技能,学习处理冲突和把握人际关系的能力。这种学习比父母的百遍说教都要来得有效。

尊重孩子的发言权,孩子才不会乱插嘴	260
孩子受委屈时不要一味替孩子打抱不平	262
孩子不合群时不要急于求成	266
赏识孩子的朋友,鼓励孩子在交往中主动学习	267
孩子带朋友到家里做客应给足孩子面子	270
不要过度干涉,放手让孩子自己择友	272
欣赏他人优点,鼓励孩子与其交往	274

第一章

放下家长的架子,做孩子热心听众

现实中常常出现这样的场景,当孩子要向父母说什么事情时,父母总是不耐烦地说:“去去去,怎么这么烦!”“小孩子哪来这么多事?”三言两语就把孩子打发掉。实际上,倾听孩子说话是与孩子沟通的最佳途径。因此,父母应对孩子所讲的内容表示出浓厚的兴趣,甚至以赞许的口吻来动员孩子讲发生在他身上的、周围的事情,那样孩子会觉得有种被尊敬的感觉,才会在不知不觉中吐露自己的心声。





不要居高临下，蹲下来和孩子说话

美国精神病学家威廉·哥德法勃曾经说过：“教育孩子最重要的，是要把孩子当成与自己人格平等的人，给他们以无限的关爱。”无数事实也表明，父母以居高临下的姿态来关心孩子，反而会使孩子产生逆反心理。只有父母转变姿态，像对待朋友那样去关爱子女，才有可能让孩子感受到平等。

小雯是一个3岁的小女孩，她很愿意与住在隔壁的阿姨交朋友，心里话也都愿意跟她讲，而不愿意与自己的爸爸妈妈讲，原因在于，这位阿姨跟她讲话时总是蹲着的，与她一样高，她觉得自己受到了对方的尊重，她们的关系是平起平坐的。而爸爸妈妈跟她讲话时，无论站着、坐着都比她高。

父母与孩子谈话时如果居高临下，孩子就会产生一种压迫感，不愿意跟父母讲心里话。父母“蹲下来”，这一步很关键，因为不管孩子的想法对还是错、有无道理，只有在了解孩子的真实想法之后，才可能有的放矢地教育孩子。

一旦你学会“蹲下来”听孩子说话，当孩子的声音传入你的耳膜，你会惊奇地发现：孩子的声音充满了交流的渴望、充满了稚嫩的智慧；你会发现，孩子是你灵魂的呼唤。当你学会了聆听，孩子便有了说话的冲动，有了说话的勇气，有了说话的快乐，于是，你与孩子就成了随时都可以交流思想和情感的朋友。

小刚是一个可爱的小男孩，非常聪明而且听话，唯一的缺点就是吃饭的时候喜欢边吃边看电视，把食物弄得满桌子满地都是。为了帮小刚改掉这个坏毛病，每次吃过饭之后，妈妈都会让小刚把掉在地上的饭粒

捡起来，小刚也很乖，每次都捡得很干净。

有一天，小刚捡饭粒时目光又渐渐被电视吸引了过去。妈妈看到地上还有一颗饭粒，便对小刚厉声说道：“把饭粒捡干净！”小刚茫然地把目光从电视移向妈妈，满脸困惑。妈妈生气了，指着地上最后一颗饭粒说：“就在那儿！”小刚环视四周但还是看不到。妈妈走到他面前，正想大声说教，奇怪，从这个角度她居然看不到那颗饭粒，仅仅在桌子上方3厘米的地方才能看得到它。

妈妈内疚地对小刚道歉，表示不该对他发火。小刚一跃而起，把饭粒捡起来，对妈妈说：“妈妈，为了以后不再掉饭粒，我想吃饭的时候还是不看电视好了，但是如果有我非常喜欢的节目，我们就把它录下来好不好？”妈妈微笑着点点头，心想：原来我总是坐在自己的位置上看孩子周围的世界，为什么我不早一点走过去呢？这件事是这样，其他的事呢？

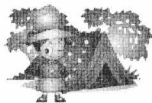
许多父母喜欢高高在上地站在自己的位置看问题，不管孩子讲什么都听不明白，都无法理解。孩子稍有失误，就对孩子进行指责和批评，这是不科学的。孩子本身就是一个独立的个体，有自己的思想，自己的人格和尊严，都希望父母能够给予他尊重和平等。

蹲下来和孩子说话，是增强孩子独立意识的有效方式。

千万不要认为自己作为长辈，面子是万万不能没有的，一定得树立父母的权威。其实有句俗话叫“死要面子活受罪”，何况面子确实会影响父母和孩子之间的沟通和交流。父母应该顺应时代的发展，真正同孩子建立一种平等尊重的朋友关系，才能拉近“代沟”，相互敞开心扉。

如果我们总是站在成人的立场，用成人的思维方式去为孩子分析问题，告诉他们应该如何做，就会使他们怯于亲身去体验。如果我们坚持认为自己知识渊博，总是滔滔不绝地向孩子灌输，不厌其烦地纠正孩子的错误，我们就限制了孩子自己去积累知识的机会。而且这种认为孩子这也不行那也不行的态度，会极大地打击他们的积极性，使他们丧失自信。

我们用希望了解、希望倾听的态度与孩子谈话，就是向孩子表示我们





尊重他的能力,尊重他的独立性。无论孩子的想法多么幼稚,多么没有道理,父母也要学会耐心倾听。父母还应该学会多问一些为什么,比如孩子为什么会产生这样那样的想法,孩子为什么会认为自己的想法有道理,孩子为什么不赞同父母的看法等等。问问孩子:“我想听听你对这件事是怎样理解的?”“让我弄清楚是不是理解你所说的。”如果我们肯丢掉成年人的认识框架,从孩子的角度来理解他的世界,并给予引导,我们就会使他通过自己的经验学到知识。

在蹲下来与孩子交流时,有什么捷径或者最佳方式呢?

1.言语一定要发自真心。关系融洽的家庭,在与家人交谈的时候,言语都充满着爱心与亲切感,态度和蔼。不讲究方式的语言,直来直去,用意虽说是好的,但也会得到相反的效果。具体的语言方式,应该因人而异。

2.尊重孩子的意见。在讨论一般的家事时,不妨也让孩子“参政”一下。无论最后是否采纳他的意见,都要让他感受到自己在家庭中的重要性,是家庭中的一员。

3.忌用过激的话语。良好的意识需要通过好的语言来表达。没有哪位家长能在任何时候都沉得住气,越是激动时,越有可能把不该说的话说出来。

学会倾听,给孩子说话的机会

曾经有文章提到,中国的父母是一个非常不懂得“听”的群体。上帝为什么要让人长两个耳朵一张嘴呢?其实就是让人多听少说。当然,中国的父母都是爱孩子的,可是为什么却不愿意倾听孩子呢?这与其内心深处将孩子看作是什么角色有关。很多父母将其视为“小孩子”,没有把孩子放在与自己平等的位置之上。有些父母虽然在理论上承认要尊重孩子,将其看作是独立的个体,但是每当孩子站在自己面前,看着这个“小不点”,父母就会不经意地不再重视他们的话,认为他们还什么都不懂。这时大人常犯自我中心的毛病,用自己的意志代替孩子的想法,孩子的话在他们心中的