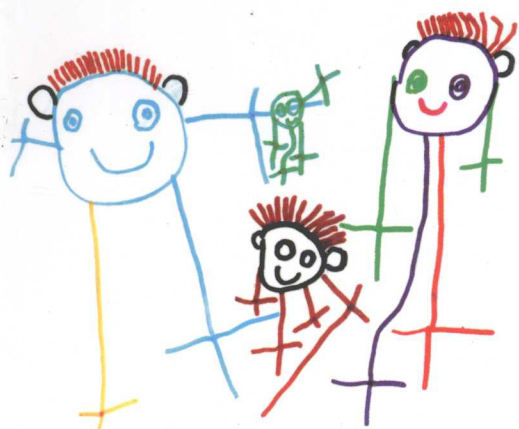




孩子健康成长的最佳方案  
父母教子育人的实用指南

掌握了打开孩子心锁的钥匙，  
就打开了孩子的心门，  
从此父母与孩子之间不再有隔阂、误会和不解。

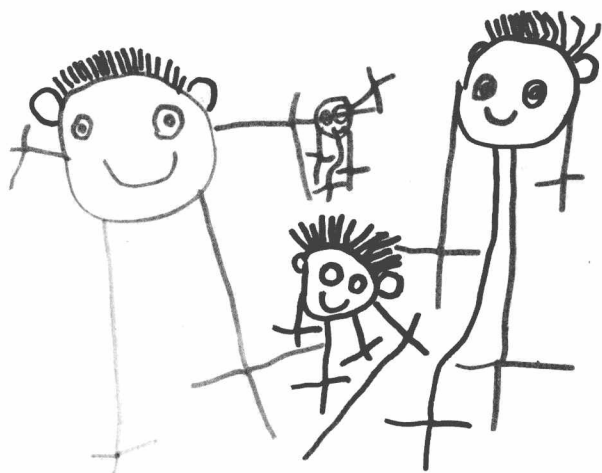
陈光 淑荷——编著



中国家庭教育学会主办杂志《中华家教》推荐家长阅读

# 好沟通成就好孩子

## 适时打开孩子心中的锁



陈光 淑荷——编著

# 好沟通成就好孩子

适时打开孩子心中的锁

凤凰出版传媒集团  
凤凰出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

好沟通成就好孩子：适时打开孩子心中的锁/陈光，淑荷编著.  
—南京：凤凰出版社，2009.12  
ISBN 978-7-80729-597-6

I. 好… II. ①陈…②淑… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第220140号

---

## 书 名 好沟通成就好孩子：适时打开孩子心中的锁

---

|       |                        |                                                   |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------|
| 编 著 者 | 陈 光 淑 荷                |                                                   |
| 责任编辑  | 王 卓                    |                                                   |
| 出版发行  | 凤凰出版传媒集团               | 凤凰出版社                                             |
| 出 品   | 凤凰出版传媒集团               | 北京凤凰天下文化发展有限公司                                    |
| 集团网址  | 凤凰出版传媒网                | <a href="http://www.ppm.cn">http://www.ppm.cn</a> |
| 印 刷   | 北京嘉业印刷厂                |                                                   |
|       | 北京市大兴区黄村卫星城东           |                                                   |
| 开 本   | 630×960毫米              | 1/16                                              |
| 印 张   | 16                     |                                                   |
| 字 数   | 220千字                  |                                                   |
| 版 次   | 2010年01月第1版            | 2010年01月第1次印刷                                     |
| 标准书号  | ISBN 978-7-80729-597-6 |                                                   |
| 定 价   | 25.00元                 |                                                   |

---

(本图书凡印装错误可向发行部调换，联系电话：010—58572106)

有人说，每个孩子都是天使。是的，对于父母来说，孩子就是快乐的源泉，奋发的动力。可是我们渐渐地发现，把孩子教养成人，仅仅有爱是不够的，它是一个极富挑战性、极需智慧和耐性的工作。

之所以这么说，是因为尽管我们尽自己所能把最好的都留给孩子，可孩子却并不像我们预想中的那样满心欢喜、满脸感激，甚至他们悄悄地关闭了心门，用一把沉甸甸的大锁锁住了我们通向他们心灵的通路。我们只苦于无从找到开启这把锁的钥匙，却不知道作为孩子的引路人，父母不同的引路方式往往会带领孩子走向不同的方向，而错误的说话方式和教养方式正是孩子关上心锁的源头。要知道，父母是天然的，教育则是需要学习的！

在教育孩子的过程中，我们最大的错误便是喜欢以“爱”作为筹码，有意无意地试图控制孩子，让他们按照我们所设想的路线前进。世界上没有完全相同的两片叶子，也没有完全相同的两个人。他们渴望独立，渴望被尊重和理解，渴望父母的信任与放手。他们希望父母做的事是帮助自己成长而不是替代。

父母和孩子的这种拉锯战造成了双方的互不理解，继而出现了我们最不希望出现的情况——代沟。

一则经典的人生悟语：一把坚实的大锁挂在门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将它撬开。钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解它的心。”

因此，要打开孩子的心锁，我们首先要找到那把代表着了解的钥匙。这就要求我们必须学会沟通，这里的沟通是指让孩子对我们有一个

积极的回应，而不是应声虫似的唯唯诺诺。

本书旨在给你一把打开孩子心锁的钥匙，指引你走向孩子的心灵深处。帮助你建立一个和孩子有效沟通的平台，及时发现孩子成长过程中的问题，让孩子在你的指导下身心健康地全面发展。为此，本书在列举生活中亲子之间常见的沟通问题的真实实例和生活场景的同时，还列举了许多成功的家庭教育案例，希望父母们能从中得到启发，真正找到与孩子沟通的有效方法。

## 第一章

### 从决策人到交流者： 父母应怎样与孩子沟通

- ✎ 第一把心锁：又是一次毫无效果的对话 /3  
教育孩子，请先进入孩子的内心世界 /3  
谈话的原则：理解和共鸣不可或缺 /6
- ✎ 第二把心锁：为什么“代沟”越来越宽 /12  
越来越宽的“代沟” /12  
小心把“沟壑”填平 /16
- ✎ 第三把心锁：爸妈，请听我把话说完 /20  
又一次夭折的谈话 /20  
以兴趣盎然的姿态倾听孩子的喜怒哀乐 /23
- ✎ 第四把心锁：老爸老妈的官架子 /27  
每一道命令都来自南极 /27  
请放下那一副“教育孩子”的架子 /30

## 第二章

### 发挥语言的力量： 鼓励和教导的更好方法

- ✎ 第五把心锁：我就是那只“丑小鸭” /37  
“丑小鸭”的悲与伤 /37  
激励是打开孩子自卑之锁最好的钥匙 /42
- ✎ 第六把心锁：爸爸妈妈和狼来了 /46  
挂在孩子嘴边的懦夫用语 /46  
有损他们心灵的故事不当讲 /50

## 第七把心锁：貌似敷衍的“好好干” /55

赏识，换一种方式爱孩子 /55

奖励与称赞同样需要策略 /59

## 第八把心锁：爸妈可怕的抨击攻势 /63

孩子出问题，请注意教育的态度 /63

我们有权生气，但不要攻击孩子的人品和性格 /66

## 第九把心锁：爸妈的嘴就像是小喇叭 /71

孩子不是“活招牌” /71

替孩子保守他的小秘密 /75

### 第三章

## 传输价值的智慧：

## 要求服从，不如传输价值观

## 第十把心锁：老爸的威严，神圣不可侵犯 /81

不要试图让孩子怕自己 /81

要求服从，不如传输价值观 /84

## 第十一把心锁：为何只许州官放火，不许百姓点灯 /89

只许州官放火，不许百姓点灯 /89

不愿他仿效的事，绝不可以在他面前做 /93

## 第十二把心锁：让人迷惑的美与丑 /97

让人迷惑的美与丑 /97

孩子受到的教育不一致会影响孩子一生 /101

### 第四章

## 爱的方式要转变：

## 爱与理智的方式该如何把握

## 第十三把心锁：集体中的星星VS孤独的太阳 /107

热爱集体生活的孩子 /107

教孩子与人相处的本事 /111

 **第十四把心锁：落井下石的双亲 /116**

纠正孩子的错误前，先处理好他的情绪 /116

和孩子一起面对压力、失落和不安 /119

 **第十五把心锁：爸爸妈妈的拿手好戏——长篇大论 /124**

爸妈的长篇大论 /124

帮助比长篇大论更好 /127

第五章

**孩子需要安全感：  
请提供孩子情感上的安全感**

 **第十六把心锁：永远忙碌的老爸 /133**

给了孩子什么？钱，还是感情 /133

父亲不是单纯的“经济赞助商” /137

 **第十七把心锁：最熟悉的陌生人 /141**

各自独立的内心世界 /141

和孩子相互信任地闲谈家常、诉说心事 /145

 **第十八把心锁：不存在的“声音” /150**

听见了不存在的“声音” /150

创建良好的家庭环境 /153

第六章

**培养孩子的独立：  
未知的世界，让孩子自己去探索**

 **第十九把心锁：无法呼吸的笼中鸟 /159**

爱也会使孩子窒息 /159



把笼子打开，让他飞翔 /162

## 第二十把心锁：我是小小“破坏家” /168

拆掉了昂贵的电器之后 /168

不要打断孩子玩耍的兴趣 /170

## 第二十一把心锁：无处不在的包办 /175

孩子年幼不是家长越俎代庖的理由 /175

让孩子处理自己的事情 /178

多给孩子一些生活的体验 /183

## 第七章

### 培养了不起的孩子： 不可或缺的智慧养成

## 第二十二把心锁：一节又一节没完没了的兴趣班 /189

是我们扼杀了孩子的学习愿望 /189

急功近利的方法只能毁了孩子 /193

## 第二十三把心锁：分，分，学生的命根 /197

分，分，学生的命根 /197

考试不及格不是最重要的 /200

## 第二十四把心锁：家长的喜好PK孩子的兴趣 /205

面对孩子的兴趣，请把自己的喜好放在一边 /205

处处留心并引导孩子的兴趣和天赋 /208

## 第八章

### 与孩子一起成长： 帮助孩子越过青春的障碍

## 第二十五把心锁：就是要和你对着干 /215

孩子为什么喜欢对着干 /215

恭喜！开始争辩意味着孩子长大了 /218

 **第二十六把心锁：沉默寡言的我 /222**

令人懊恼的沉默寡言 /222

帮助孩子说出自己的感觉 /226

 **第二十七把心锁：约会的初体验 /230**

酸酸涩涩的“青苹果”，就是想去尝一尝 /230

引导孩子正确与异性交往 /233

 **第二十八把心锁：网络成了“安全岛” /238**

沉溺在虚拟的网络世界中不能自拔 /238

帮孩子找回现实中的自我 /242



## 第一章 >>> 从决策人到交流者： 父母应怎样与孩子沟通

# 1





## 第一把心锁



# 又是一次毫无效果的对话

## 教育孩子，请先进入孩子的内心世界

我们很多家长总是希望把最好的一切给孩子，却没有考虑过所给的是不是目前孩子需要的；也没有考虑自己给孩子安排的，究竟是不是孩子喜欢，而且能接受的。

一位读初中的女生说，她很害怕放假：“放假在家里，父母都上班了，只有我一个人在家，我很孤独也很害怕，没有人和我说话。爸爸妈妈回到家里，说的第一句话就是：‘作业写完了吗’或是‘这一天你都干什么了’，他们从不知道我在想什么。晚上睡觉我从不拉上窗帘，因为我要和星星、月亮说话。我很想上学，因为学校里有同学，和同学在一起我感到很开心。”她说她不敢把自己的想法告诉爸爸妈妈，她说：“他们根本不了解我。”

听到这个孩子的话，难道我们不觉得心酸吗？既为孩子难过，也为自己伤心。作为父母，我们都爱自己的孩子，可是，孩子连想法都不敢和我们讲，这就是我们爱的结果吗？

所谓“知己知彼，百战不殆”，若想与孩子友好相处，就得先了解孩子的一切。如果不能针对孩子的心理特点对其进行有针对性的教育，我们又如何能够帮助孩子呢？

一则经典的人生悟语：一把坚实的大锁挂在门上，一根铁杆费了九牛二虎之力，还是无法将锁撬开。钥匙来了，他瘦小的身子钻进锁孔，只轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，你却轻而易举地就把锁打开了呢？”钥匙说：“因为我最了解他的心。”

这个故事给了我们太多的启示。其中最重要的一条便是：要打开孩子心中的锁，就必须要先了解他的心。孩子的内心世界正是我们家长要打开的那把锁，而钥匙正掌握在我们家长的手里。教育孩子的过程中不存在一个人人可以套用的模式，也不存在一把万能的金钥匙，只能一把钥匙开一把锁。想要了解孩子，就必须多观察，以了解他成长的法则，及时发现他的特长与关注的重心。按照孩子的天性来养育孩子，每位家长都可以成为非常成功的教育家。我们当然无法以横切树木的方式剖析儿童，更不能将他像小白鼠一样关在实验室里做试验，但是我们可以经由多方的观察，发现孩子的成长法则，推敲出他的真正需要。然后更进一步地针对发现的结果与孩子的需要，研讨出“对症下药”的教育方法，用最适当的安排满足孩子内心的需要。尊重自然的规律，尊重孩子的天性，按照孩子的天性来施行我们的教育策略。

意大利著名教育家蒙台梭利强调，儿童是和成人截然不同的独立个体。家长在教育孩子的过程中，必须重新认识孩子，发现孩子存在的价值，而不是任意将自我意识强加在孩子身上，而抹灭了儿童的人格意识。

每一个孩子都有自己的成长节奏，作为家长，我们只有耐心等待和观察，才能很好地捕捉到孩子的步调，让他们在适当的时间里做适当的事情，事半功倍。为了使孩子能得到最好、最适合的教育，我们家长应该直捣孩子的内心深处，探索出他们需要的是什么，喜爱的又是什么，尤其要了解自己的孩子他能接受的是什么。能够了解孩子，才能帮助孩子；能够知道应该如何给、如何爱，才不会由于你给得“多”了，爱得“过”了，反把他逼出问题来。

因此我们建议，要教育孩子，首先要进入孩子的内心世界。



## 家教表率

英国教育家斯宾塞是近代西方科学教育思想的倡导者。有一位哈佛大学的校长曾这样评价他：“他像闪电一样冲击着美国和英国的学校教育。在美国，他的思想统治着美国大学达30年之久，他是一位真正的教育先锋。”在他的精心培养下，他的儿子小斯宾塞获得了剑桥大学的博士学位。

小斯宾塞小的时候各项成绩一直都在班里遥遥领先，直到有一次他在体育课上长跑输给了同学强尼，并且被强尼和其他孩子奚落。小斯宾塞因为愤怒就冲上去和强尼扭打在了一起，但是强尼个子比他高，力气也比他大，在这场较量中，小斯宾塞被强尼推倒在地。

小斯宾塞为此连续几天都闷闷不乐，当斯宾塞了解了整件事后，他鼓励小斯宾塞说：“孩子，你输给强尼是很自然的，但是这并不是你的错，而是我没有加强你平时的体育锻炼……现在弥补还来得及，你愿意吗？你还想赢他吗？”

“想！”小斯宾塞擦干脸上的泪痕，精神马上就足了。

于是，从第二天起，小斯宾塞就开始锻炼——为了超越自己，在跑步方面胜过强尼。

在第二个学期的长跑比赛中，强尼和小斯宾塞并列第一。小斯宾塞对这个结果感到很满足。

小斯宾塞因为输给了强尼而心情沮丧，斯宾塞并没有给小斯宾塞讲一些空泛的大道理，而是站在小斯宾塞的角度替他分析问题，从而帮助他重新站起来，这一点值得我们学习。



## 解锁密码

1. 增加和孩子相处的时间，在相处的过程中注意观察孩子的内心世界；
2. 不说气话、空话、套话和冠冕堂皇的话，要说实实在在的能让孩子接受的话；
3. 对孩子理解、尊重，设身处地为他着想；
4. 学会启动说话，即引导孩子说出心里话。如问“今天过得怎么样？”不如问“今天在学校里有什么有趣的事吗？”

## 谈话的原则：理解和共鸣不可或缺

“我根本不知道他在想什么！”这是我们家长最苦恼的。可是我们为什么不知道孩子在想什么？孩子为什么宁愿向外人倾诉，也不把心里话告诉我们？这些都是我们家长应该思考的问题。

与跟老年人谈话相比，跟孩子谈话似乎更需要一种类似天赋的才能。我们必须会说孩子的话，懂得孩子的内心世界，甚至还要保持与孩子一样的天真，尊重孩子的想法和观点。否则，我们不能够和孩子顺利地交流思想。这无疑给孩子幼小的心灵上上了一把无形的锁。鲁迅说过：“如果不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子发达。”

5岁的苏苏看到邻居小朋友的一辆遥控小汽车很好玩，回到家后，便向妈妈提出了要求：“妈妈，我要小汽车。”

“好，”妈妈满口答应下来，“明天去买，今天商店关门了。”

“不，我要小汽车，我现在就要。”苏苏坐在地上，哭叫起来。

“你这孩子，怎么这么不听话。”妈妈急了，一把拉起苏苏，“都



答应你了，你还想怎样？”然而，苏苏却一直没有安静下来，反反复复地重复着那句话：我要小汽车。

这件事情从表面看来是苏苏太任性，在无理取闹。其实真正的原因是她看到那个小汽车上有个小灯在一闪一闪的，她很想知道那个小灯为什么会闪亮，这是一种好奇的心理需求。当这种心理需求得不到安抚和满足时，苏苏只能以哭闹来表示抗议。

在《孩子，请把你的手给我》这本书中，作者吉诺特博士强调：当孩子讲起一件事时，不要就事情本身回应他，而是要顺着他的语气回应他，就孩子对这件事的感受作出回应，这样通常会比一场毫无用处的、冗长的说教更有效。

根据这个原理，我们回头看看上文中的妈妈，如果这位妈妈在面对这种情况的时候，不是简单地以孩子任性来对待。而是秉持着诚挚和理解来回答：

“妈妈，我要小汽车！”

“你一定看到了邻居家的那个遥控小汽车，对不对？”

“嗯。”

“那个小汽车一定很好玩。”

“是的，妈妈。我也想有一辆。”

“好的，不过你告诉妈妈，你最喜欢那个小汽车的什么？”

“小汽车上有个小灯一闪一闪的。”

“嗯，你想知道它为什么会闪，对不对？”

“是的，妈妈。”

“好，妈妈帮你买一个。但是，今天商店都关门了，怎么办呢？”

“.....”

“你一定很难过。”

“那，妈妈，明天能给我买吗？”