

做善解人意的父母，让孩子感受到你的体贴，
并学会体谅你！

和孩子进行良好的沟通，可以使日渐疏远的亲子关系得以改善，使原本亲密的亲子关系更加亲密，当然，更重要的是能够帮助孩子养成好性格、好心态、好习惯、好品德，从而让孩子以积极的态度面对现实，以进取的信念开拓人生！



好父母，好孩子

Haofumu, Haohaizi



父母，请这样 和孩子沟通

Fu... utong

傅春晖◎著

成就孩子美好人生的父母必读书！

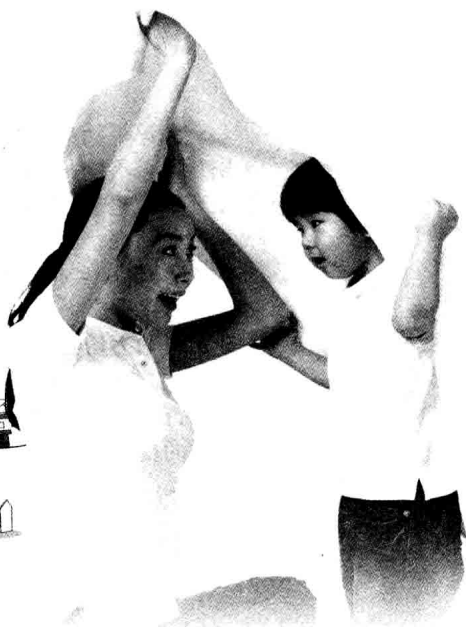
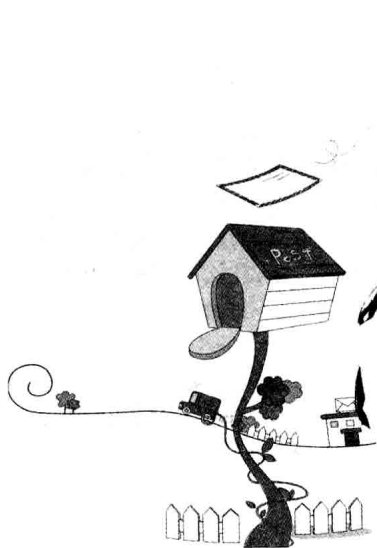
做会说话的父母，让孩子愿意听你的话，并乐于向你倾诉！

做善于放手的父母，让孩子感觉到你的信任，并决心不辜负你的期望！

做有见地的父母，让孩子感觉到你的良苦用心，并努力成为一个积极向上的人！

 中国纺织出版社


好父母，好孩子
Haofumu, Hao haizi



父母，请和 孩子这样沟通

傅春晖◎著
成就孩子美好人生的父母必读书！

 中国纺织出版社

内 容 提 要

天凉了让加衣服偏不加,地板很凉却偏要打赤脚,早晚让刷牙时偏不刷,就是要把屋子弄得乱七八糟,到了吃饭的点就是还要看电视,就是不愿意做作业……为什么孩子就是不肯乖乖听话呢?其实,孩子还是好孩子,只是你没有找到恰当的沟通方式,一旦找对沟通方式,什么问题都可以解决!

本书为广大父母打造了一把打开孩子内心世界的钥匙,让父母们去切身体会孩子内心的感受,从而找到与孩子沟通的最佳方法,使孩子心甘情愿地与父母配合。以真诚的态度倾听,孩子才肯吐露心声,设身处地地体谅孩子,孩子才会体谅你的良苦用心,如此良好的亲子沟通方能让孩子的身心健康发展。

图书在版编目(CIP)数据

父母,请这样和孩子沟通/傅春晖著. —北京:中国纺织出版社, 2010. 11

(好父母,好孩子)

ISBN 978-7-5064-6729-2

I. ①父… II. ①傅… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 157156 号

策划编辑:王 慧 责任编辑:徐屹然

特约编辑:李巧新 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

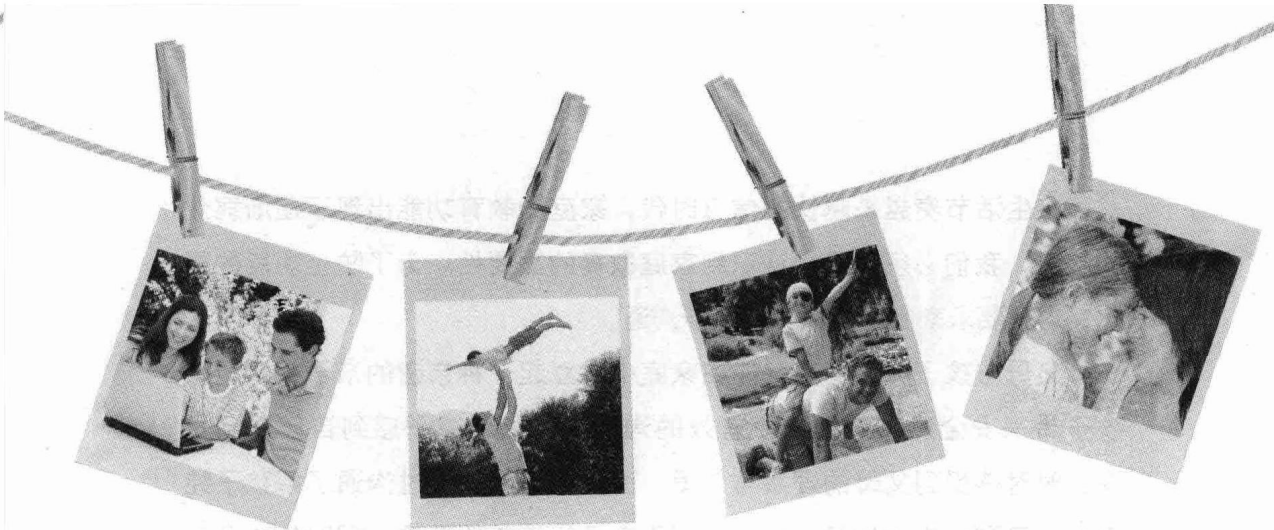
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:224 千字 定价:33.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

最近几年，我们经常都能从各种新闻媒体上看到这样的报道：
由于不能容忍家长对自己考试成绩的责怪，17岁的高二男生杀死母亲；
因为考试作弊被发现，初二女生跳楼自杀；
由于和父母发生了口角，13岁的孩子离家出走；
为了满足自己的上网欲望，三个小学生晚上拦路抢劫；
.....

这些悲剧之所以会发生，一个重要的原因就是孩子们的心理素质比较差。中国心理学会对全国22个省市的调查显示：有36.8%的孩子存在着不同程度的心理压力。这些孩子固执多疑、对别人缺乏足够的信任、缺乏与别人交往的信心和勇气、对自己的优点常心怀不满、看问题片面、不能理解他人，缺乏豁达的心胸。

面对学习、考试、分数、名次、升学等压力以及在社会一些不良因素的影响下，孩子们的心理发展进入了一个误区，解决孩子们心理问题已经到了刻不容缓的程度。

不可否认，影响孩子心理健康的因素是多方面的，对孩子实施心理健康教育是需要多渠道的，比如：学校、家庭、社会。不过，作为家长，我们必须抓住影响孩子心理健康发展的最关键因素——家庭。

在生活节奏越来越快的信息时代，家庭的教育功能出现了逐渐弱化的趋势，我们必须清醒地认识到家庭教育的重要性。为了防止功能的弱化，这就要求家庭中必须做好亲子沟通。

父母与孩子间的沟通，能在家庭中建立起一种亲密的亲子关系，给孩子带来安全感和归宿感。有效的沟通，可以使孩子感到自己受到重视，时时感受到父母的理解与关爱。而父母也可以通过沟通了解孩子纯真的心灵和思想的细微变化，有利于亲子间情感的融洽。同时使孩子对家庭、对父母有稳定的情感寄托，自然而然产生安全感和归宿感。

多与孩子交流、谈话，让他们用语言表达，并及时给予帮助，这样有利于他们语言表达能力的发展。通过沟通与交流，父母可以告诉孩子哪些是该做的、哪些是不该做的。既要对孩子的积极行为进行鼓励，也要对孩子的消极行为进行教育。这样，才能培养孩子的责任感，促进其心理上的成熟，让孩子具有一定明辨是非的能力。

和青春期的孩子进行沟通，有助于缓解他们的逆反心理。面对这样的孩子，家长应以朋友身份接近他们，让他们敞开心扉、畅所欲言，只有这样，才能起到很好的沟通效果。

有效的亲子沟通可以消除代沟的负面影响，有助于两代人的相互谅解，消除敌意，相互取长补短。及时有效的亲子沟通，会带给双方愉快的情绪，孩子时时处处感到爱的关照，有利于其身心的健康发展。

家长与孩子沟通质量的好坏，会对孩子的各方面成长产生直接的影响。但是，当今社会中，却有太多的家长不能与孩子进行成功的交流，在孩子和自己之间出现了一条深深的“隔阂代”，这种局面，不仅不利于建立和谐的家庭氛围，而且，对孩子的成长也是非常不利的。

交流决定方向，沟通成就未来。如何和孩子沟通，怎样才能赢得孩子的喜欢和信任呢？这既是一门技术，也是一门学问，更是一门艺术，每个父母都应该了解和学习。

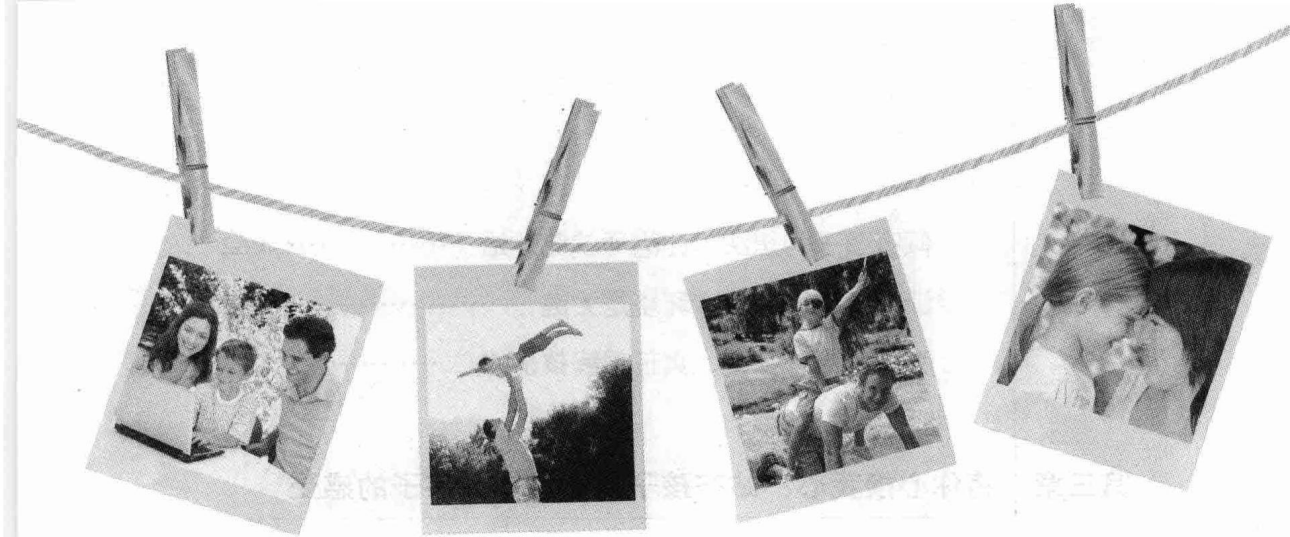
要和孩子做好沟通，做家长的应该把握以下几方面技巧：接受并帮

助孩子面对他们的感受，用心倾听孩子的内心，学会正确提问，鼓励孩子与我们合作，不要惩罚孩子，学会肯定孩子，让孩子做自己，重视和孩子的感情交流。

掌握了与孩子沟通的技巧，就能开启孩子的心灵世界，不但可以与孩子达成情感交流，还可以让孩子在父母的引导下，积极健康地成长。本书通过一系列典型的案例，介绍了大量实用有效的沟通技巧，这些可以帮助父母与孩子建立起一个快乐交流的平台，使孩子愿意与父母沟通。

傅春晖

2010年10月



目 录

第一章 情感是沟通的基础，请重视与孩子之间的情感交流

尊重孩子，让孩子快乐地成长	002
信任孩子，让孩子愿意对你敞开心扉	008
感谢孩子，让孩子意识到他对于你们的意义	014
爱屋及乌，对孩子喜欢的活动表现出你的兴趣	020
通过唠家常与孩子实现心灵的交流	025
抛弃居高临下的态度，努力与孩子成为朋友	030
肢体语言表达，喂饱孩子饥饿的皮肤	035

第二章 真心还需真心换：父母要聆听孩子的心声

想方设法引出孩子的真实想法	042
主动替孩子着想，孩子能够得到激励	048
别忽视了身体语言，告诉孩子你在听	053
支持并帮助孩子树立梦想	057

	倾听孩子的想法，让沟通就此开始	062
	让孩子畅所欲言，环境是关键	068
	听懂“话外音”，真正理解孩子的心	073
第三章	将你心换我心：站在孩子的立场体会孩子的感受	
	换位思考，认真体会孩子的感受	080
	你的感受不是孩子的感受，丢掉它	088
	孩子有了好感受，才能有好行为	093
	你接纳了孩子的感受，孩子才会接受你的建议	098
	对于孩子的感受，一定要及时做出回应	104
	了解孩子的感受，不妨替孩子说出来	110
	引导孩子去想象，帮助孩子实现愿望	115
第四章	沟通始于问答：如何问孩子才肯说，如何说孩子才肯问	
	父母请注意，提问不是责备孩子的工具	122
	太多问题是不信任的代名词	127
	越问越明白，恰当的提问能帮孩子取得成功	132
	建议无须去命令，提问也可以做到	138
	用提问的方法拓宽可选择项	144
	将你的期望明确告诉孩子	149
	提供选择，让孩子感受平等	154
	父母该如何面对孩子的诸多“为什么”	159

第五章 合作方能共赢：鼓励孩子与你合作，让交流畅通无阻

要合作，就要与孩子需求一致	166
处理好自己的负面情绪后再去鼓励孩子	172
平等交流，你是家长更是孩子的合作伙伴	177
平等源自商量的口吻，而非命令的口气	183
怎么说话，才能避免孩子产生逆反心理	189
父母的感受，不妨主动传达给孩子	195
小便条，与孩子沟通的秘密武器	201

第六章 不要惩罚孩子，赏识、肯定孩子才是好方法

表达不同的想法时不能攻击孩子的人格	208
谁都会犯错，教给孩子弥补过失的方法	214
别用你的经验告诉孩子对错，让孩子去体验	220
好孩子是夸出来的，赞赏能让孩子不断进步	225
讲究分寸，别让赞赏毁了孩子	231
做细心的父母，关注孩子的每一个变化	236
孩子努力了，就要及时给予肯定	241
对孩子进行肯定，很多方式可供选择	246
表现出对孩子的依赖，让其感受到自身的重要	253

第七章 树立孩子的自强意识，培养孩子的自立能力

别总要求孩子听话，让孩子做真实的自己	260
--------------------------	-----

给孩子认识自己的机会，让孩子另眼看待自我 …	266
正面评价孩子，并让孩子无意中听到 ……………	271
请孩子帮忙，培养起孩子的责任感 ……………	277
注意对孩子的看法，别因此影响了孩子的行为 …	282
孩子会制造麻烦，同时也会解决问题 ……………	288
教给孩子自己的事情自己做 ……………	294
好父母才有好孩子，做以身作则的家长 ……………	299
做个有心的父母，记住孩子那些特别时刻 ………	304



第一章

情感是沟通的基础， 请重视与孩子之间的情感交流

父母与孩子之间不能没有沟通，怎样沟通才能达到最佳的效果呢？在这里，我只告诉父母们一个方法，那就是用情感去与孩子交流。无论多么内向的孩子，无论多么顽劣的孩子，只要能让他（她）感受到父母的关爱，他（她）就会愿意与父母沟通。



尊重孩子，让孩子快乐地成长

自尊，是做好任何一件事情的基础，更是一个人成功所不可缺少的素质。父母重视孩子，不仅可以让孩子获得良好的自我感觉，而且还可以让孩子更加自信，同时也会帮助孩子树立起自尊。

小涛的成绩总是不理想，为了让他努力学习，爸爸承诺说，期末考试时，如果小涛能够考入班里的前五名，他就带小涛去华山游玩。一直以来，华山都是小涛梦寐以求的地方，听了爸爸给自己的承诺后，小涛虽然知道考进前五名有一定的难度，但是他还是很乐意努力地朝这个目标奋进。

半年之后，功夫不负有心人，小涛真的通过自己的努力实现了既定的目标，他在期末考试中取得了优异的成绩，班级排名第四。成绩单发下来后，小涛就飞快地跑回了家里。当他把成绩单递给爸爸时，爸爸说：“很好，真不错！”

小涛问爸爸说：“什么时候带我去华山呢？”

“去华山，为什么要去那里？”爸爸不置可否地问。

小涛提醒爸爸：“您不是早就答应我了吗？说如果我期末考试能够考到前五名就带我去华山啊！”

这时候，爸爸才想起了曾经给儿子的承诺。其实，当初的那个承诺，爸爸只是作为激励孩子学习的一个手段，根本就没有打算去实现，说完之后就扔在脑后了，所以早忘记了。

爸爸敷衍道：“哦，这个啊。儿子，爸爸妈妈最近都很忙，等过一段时间再说吧。”

小涛听爸爸这样说，伤心地哭了。从那以后，他再也不相信爸爸所说的话了。

这是一个关于“诚信”的例子，父母对孩子如果不讲诚信，就是对孩子的不重视，这样必定会伤了孩子的心。只有让孩子感受到对他们的重视，才有利于孩子的身心健康。所以，父母应该重视孩子、关爱孩子，不能像故事中的小涛爸爸那样，本来许诺等孩子考了班里的前五名就带孩子去游玩的，结果却是随便说说而已，孩子当真了，爸爸却没有当回事儿。甚至在孩子达到要求提出来要去游玩时，这位父亲也不予以足够的重视，而是又找借口拒绝兑现诺言，这显然是不把孩子当回事儿，甚至可以说是对孩子的不尊重。这样做，不仅会给孩子的心灵造成严重的伤害，而且还容易让孩子产生不良的行为。

尊重孩子，不仅要做到及时兑现自己的诺言，还包括其他很多方面，比如：父母和孩子说话的时候，不要用命令的口气，而应与孩子进行平等的交流、沟通；遇到事情的时候，会征求孩子的意见，不独断专行；要处理孩子的物品的时候，会提前得到孩子的允许；不偷听、跟踪、打探孩子的隐私与秘密；对孩子的兴趣爱好加以引导，而不是强求……

父母这些尊重孩子的行为，不仅会使孩子感到心情愉悦，给孩子的童年留下美好的回忆，而且，还会让孩子感受到父母对自己深沉的爱，增进父母与孩子之间的亲情关系。这种行为，不仅会帮助孩子增加自信心，勇敢面对将来出现的任何事情，而且，还有利于孩子自尊心的形成。

小涛的爸爸，本来给了孩子承诺，可是却没有兑现承诺，就会直接导致孩子不再相信父母，这不仅会对父母以后教育孩子的效果产生影响，还可能使孩子产生一些不良的品格与行为，对孩子将来的发展都是没有好处的。

每个父母都盼望孩子健康成长，希望孩子将来能够事业有成、前途光明。其实，孩子将来会成为什么样的人才，很大一部分是由父母对孩





子的教育方式所决定的。因此，父母就要用有益于孩子身心发展的教育方式去精心培养孩子，而尊重孩子、让孩子感觉到自己受到重视，正是良好教育的前提与基础。

父母应该知道的

孩子与父母在年龄和辈份上存在差别，但是在人格上却没有不同。没有哪一个孩子不希望得到父母的尊重，没有哪一个孩子不愿意得到父母的重视。因此，父母不仅要有尊重、重视孩子的心理，还要做出让孩子感受到被尊重、被重视的行为。

1. 别逼迫孩子去做他不愿意做的事

每个孩子都是不同的！有的孩子能歌善舞，有的孩子内敛含蓄，有的孩子调皮可爱，有的孩子善解人意……每个孩子都有他们的性格特点。可是，有些父母有时就是看不到这些，明明知道孩子性格内向，却要逼着孩子在人前表演；本来知道孩子喜欢静静思考，可是却要强迫孩子去凑热闹。

任何一个孩子都希望得到父母的重视，都愿意父母尊重自己的一切。如果父母强迫他们去做某件事情，他们一般都会产生抵触情绪。所以父母应该注意：尊重孩子，就不要强迫孩子！

那么，如何才能做到这一点呢？

小亚是个性格倔强的孩子。他很有主见，只要是他认准的事情，一定会做下去，有了什么想法，也不会轻易改变。可是，最近一段时间，小亚却变得顺从了很多，不像先前那样一意孤行了。为什么呢？因为小亚的父母给了他足够的尊重。

最近，小亚的父母学了一些教育孩子的正确方法，知道了尊重孩子的重要性。他们对孩子的一切做法、想法，不仅不抱任何成见，而且还给予了足够的重视。对孩子不愿意做的事情，也不再强迫孩子去做了。

父母这样的态度，令小亚非常感动，他自觉地改变了很多。有时候遇到事情，还会主动征求父母的意见，让他们为自己分析、拿主意。

有时候，孩子的倔强与任性，其实不是孩子的本意，而是因为父母的逼迫，让他们产生了反感，所以便要与父母对着干。父母要了解孩子的心理，对孩子不愿意做的事情不强迫，对孩子愿意做的事情要给予积极反馈、引导和支持。

2. 别私自处理孩子的物品

有些物品，在大人看起来是无关紧要的，甚至有些是可以当做垃圾扔掉的。可是，在孩子的心目中却具有特定的意义，是他们的宝贝。因此，父母在处理孩子的物品时，务必要慎重，不要私自处理。

有一次，佳宁的爸爸在帮孩子收拾书本的时候，发现很多书都坏了。爸爸觉得那些书放在家里已经没什么用处了，就自行把那些书当破烂处理掉了。

佳宁放学回来后，发现自己的书本被动过，便问爸爸是怎么回事。当她知道是爸爸动过自己的东西之后，同爸爸大吵了一架，说：“有些很重要的东西在里面，你一定要把我的东西找回来！”

这件事情过后，佳宁甚至不愿意同爸爸说话了，僵持了很长时间才在妈妈的劝说下与爸爸说话。

佳宁的爸爸接受了这次教训。从那以后，有关佳宁的一切物品，他都会先征询孩子的意见，不再私自处理。佳宁与爸爸也恢复到了像以前一样的亲密关系。

3. 尊重孩子的秘密与隐私

隐私，是每个人藏在心里，不愿意告诉他人的秘密。我们每个人都会有自己的隐私，孩子也不例外。随着孩子年龄的增长，他们的知识、





情感都会逐渐丰富起来，自我意识、自尊意识也会不断增强，心扉也会随之渐渐关闭起来。

但是，很多父母却没有意识到这一点。他们总是认为孩子是自己的，可以无所顾忌地进入孩子的世界，可以随意闯入孩子的“隐私地带”，其实，这是不对的。正确的做法应该是：尊重孩子的秘密与隐私。

一天早上，江文的妈妈在打开信箱的时候，发现里面有一封写给江文的信。信封上没有贴邮票，好像是直接投进去的。

对于已经14岁的女儿，收到这样的信件，做妈妈的很好奇，想打开看一下里面的内容，但最终她还是克制住了。江文放学后，妈妈把信交给了她。

江文接过信看了一下，眼中闪现出了一丝的惊慌。妈妈将一切都看在眼里，可是，并没有问她是怎么回事。

江文拿着信，很快地跑进了自己的小屋。十几分钟之后，江文出来了，她把信递给妈妈说：“妈，您看看这封信。”

妈妈接了过去，一页页翻看起来。江文见妈妈看完了信，就告诉妈妈说，写信的那个男孩在追求她，但被她婉言拒绝了，她让妈妈放心，自己会好好学习的。

江文的妈妈暗自庆幸自己没有私自拆开女儿的信件。

随着孩子们一天天长大，会出现很多的问题，孩子们也就有了属于自己的秘密与隐私。这时候，父母们可能会担心：怕孩子学坏，怕孩子早恋，怕孩子有不健康的行为等。

但是，不管怎样，父母都应该尊重孩子的秘密与隐私，孩子不愿意公开的东西，绝对不能用非常手段去获得，否则会事与愿违。相反，如果孩子获得了足够的尊重，他们是很愿意和父母分享一些秘密的。

4. 父母做错了要及时向孩子道歉

人的一生中，都会犯错。其实，错误并不可怕，可怕的是有了错误而不改。为人父母者一旦犯了错误，也要积极改正，主动向孩子道歉才

是明智之举。

一天，圆圆正在收拾地上的碎杯片，被从外面回来的妈妈看到了。

妈妈批评圆圆说：“你做事怎么这么不小心！”

听了妈妈的话，圆圆委屈地要哭了。

这时候，圆圆的爸爸从里屋走了出来，对妈妈说：“杯子又不是孩子打碎的，是我不小心碰落到地上的。”

妈妈知道错怪了圆圆，就弯下腰一边与圆圆一起拾碎片，一边向孩子道歉说：“宝贝儿，是妈妈错怪你了。妈妈没有弄清楚事实就批评你，现在正式向你道歉，以后妈妈一定会注意的。”

这时候，圆圆才破涕为笑，开心地对妈妈说：“没关系，妈妈，我以后做事情会小心的，不会犯爸爸那样的错误。”

发现自己冤枉了女儿，妈妈主动向女儿道了歉，因而，获得了女儿的谅解。这个案例告诉我们：父母有了错误，就要主动向孩子真诚地道歉。

主动向孩子道歉不仅能体现出父母对孩子的尊重，会使孩子在潜移默化中培养知错就改的品质，而且，还能及时化解误会，让孩子与父母之间变得更亲密。

