

日本育儿教父

【日】汐见稔幸◎著 萧云菁◎译

与8-15岁孩子沟通必读

亚洲地区最畅销的亲子沟通经典

10妙招轻松找到话题 60个亲子对话实景呈现

这样跟孩子说话 最有效

中信出版社 CHINACITICPRESS

日本育儿教父
(日) 汐见稔幸◎著 萧云菁◎译

这样跟孩子说话 最有效

与8-15岁孩子沟通必读

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

这样跟孩子说话最有效 / (日) 汐见稔幸著; 萧云菁译. —北京: 中信出版社, 2010.11
ISBN 978-7-5086-2418-1

I. 这… II. ① 汐… ② 萧… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197862 号

OYAKO NO HAPPY COMMUNICATION

Copyright © 2007 by Toshiyuki SHIOMI

First published in Japan in 2007 by IWASAKI Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with IWASAKI Publishing Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

本书仅限中国大陆地区发行销售

这样跟孩子说话最有效

ZHEYANG GEN HAIZI SHUOHUA ZUI YOUXIAO

著 者: [日] 汐见稔幸

译 者: 萧云菁

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.25 字 数: 52千字

版 次: 2010年11月第1版 印 次: 2010年11月第1次印刷

京权图字: 01-2010-4131

书 号: ISBN 978-7-5086-2418-1/G · 575

定 价: 28.00元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

沟通，是维系亲子关系的基础！

“最近好像很少和孩子说话！”你也有这种感觉吗？如果是，也许表示你的孩子已经快要进入青春期了！

这个时期的大孩子已经有了“自我”的意见与想法，他们不会再像小时候那么天真无邪，什么都跟你说，反而像是害怕“言多必失”似的，什么都不肯讲，甚至只要觉得没必要，就宁可沉默不语地待在一旁，好像根本不想跟父母多相处。

只是亲子之间如果不交谈、不聊天，即使是孩子最亲密

的爸爸妈妈，也不知道孩子到底在想什么。更何况亲子之间若缺少了沟通，恐怕连日常生活都会出问题。为此，本书以“亲子沟通四步骤”为基础，设法探讨在各种情境下，如果父母想要与孩子顺畅沟通，应该要怎么说比较好。

顺畅的沟通才能确保亲子间的良好关系，请爸妈采取“亲子沟通四步骤”中的第一个步骤，也就是静下心来“听孩子说”。只有当父母先拥有“倾听之耳”后，孩子才有办法打开自己的心扉，主动跟爸妈诉说心里的话。这个过程将是发展亲子关系的关键。

在拥有“倾听之耳”的同时，若还能成为一个“擅长听孩子诉说的人”，就能成为一个“擅长与孩子交谈的人”，这种心态并不是以自己为本位，而是随时“以对方为本位”的沟通之道。只要有意识地执行这“亲子沟通四步骤”，不但能让亲子之间的关系越来越好，也能让夫妻关系、人际关系等变得越来越顺利。

本书虽然是针对亲子所整理出的沟通技巧，不过只要仔细阅读本书，同时在实际生活中实践这些技巧，相信你一定能在各方面的人际关系上都有所收获。本书的内容，会

让你体验到值得期待的效果。

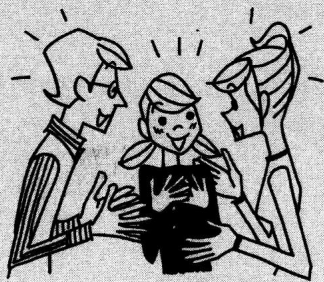
今后在看到孩子的脸庞时，请务必想一想本书所提出的有效技巧，相信你一定会有很大的收获。只要掌握了这些与人顺利沟通的技巧，相信你一定也能体会到自己的人际关系开始变好，甚至连生活都变得更完美了。

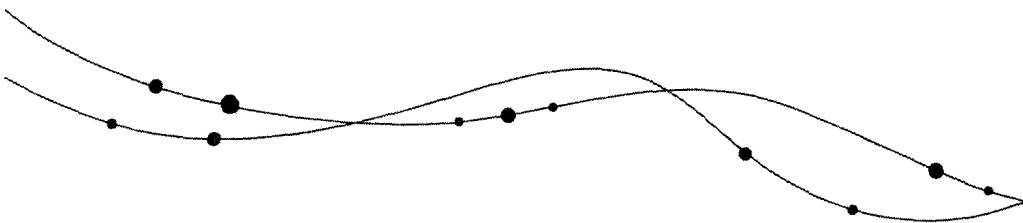
汐见稔幸



| 序 |

亲子沟通，是孩子成长的动力





努力、持续与孩子沟通

“我实在是搞不懂我们家的孩子，不知道他到底在想什么，有时候我跟他说话，他也完全不回应我。”有这种苦恼的父母还真是不少，尤其是家里有青春期前（小学五六年级）的孩子就更能体会这种感觉。孩子从这个时期开始，会突然变得不爱说话（当然偶尔也有相反的情形出现，也就是孩子到了小学五六年级时，反而开始变得很爱说话，不过无论如何，这个年龄是大多数人一生的分歧点）。

在这之前，原本每天从学校里回来时，总是会兴高采

烈地不断说着学校发生了什么事，甚至让人觉得很聒噪的孩子，竟然摇身变得非常沉默寡言！生活在同一个屋檐下，即使再亲密的家人，如果没有任何沟通的话，也没办法知道孩子究竟在想什么。尤其是孩子正好进入前青春期，爸妈恐怕就更难理解孩子了。

亲子不交谈，就无法互相理解对方的心理，孩子若不愿将心里的烦恼说出来；或与父母更进一步探讨较为深刻的问题，父母就完全无法明白孩子心里到底在想些什么。这时究竟该如何是好？此时就算单方面耐心地等待孩子主动开口说话，恐怕也等不到好结果，所以需要父母主动努力，改善现状。

或许有些人会认为，为什么身为父母，还非得战战兢兢地察言观色、主动找孩子说话？问题是若亲子之间缺少沟通的话，恐怕很难继续一起生活下去，所以，为了维持家庭的正常生活，当然有必要设法努力改善现状！

说者无意，听者有心！

“妈妈，××今天学会了在单杠上翻一圈喔！”

“好棒喔！那你呢？你也学会了吗？”

看到好同学学会了一样东西，开心得像是自己的事一样，赶紧向妈妈报告后，却听到妈妈这么问，孩子的心不但凉了一半，甚至还会浮现出“早知道就不要跟妈妈说”的想法。如果此时妈妈更进一步地说：“你自己都还没学会，干吗替别人这么开心啊？”

恐怕孩子心里会产生一股反感：

“算了，以后不管有什么事，我都不要跟妈妈说了！”

事情说不定没有这么简单就结束。

妈妈的一句话，不但压抑了孩子原本对同学感到“佩服”的心情，甚至让孩子产生一股“可恶”的相反情绪，严重时甚至会让孩子产生一股类似报复的情绪，在大家都已经学会的项目上，刻意放弃或拒绝学习。

过度竞争会扭曲孩子的心灵！

语言中有着所谓“赢家”与“输家”的定义，因为我们都是生活在充满竞争的社会当中。表面上，虽然没有人会对孩子说：“你不能输给班上的××！”“你一定得比他们厉害才行！”但实际上，孩子们置身的整个社会氛围，却在无形中促使孩子们将所有的同学都当成是竞争的对象，甚至排挤不喜欢的同学。

请仔细回想一下，从前的时代是一个大家若不互相帮忙，就无法一起生存的时代，当时大家都很能关怀彼此、互相帮忙、彼此依赖。这种能力是人类与生俱来的。

因为，人们原本就是在互相协助下绵延繁衍的，所以，这种生存方式也早已被烙印在人类的基因里。勉强压抑这种互相帮忙的本能，当然会造成人心的扭曲。

对孩子而言，同学应是和他分享成果、互相帮忙、互相理解的好伙伴，而不是竞争对手！但是，偏偏今日的整个社会环境，竟逼迫孩子为了得到比别人还好的东西、好

吃的食物，而不得不设法挤掉别人，好让自己进入赢家的行列。在这种情形下，孩子的心灵当然会越来越扭曲，同时，他们的情绪也会因此而越来越焦躁，所以，校园中才会层出不穷地出现所谓的欺侮事件。

现代的孩子所生活的世界一点都不像过去那样快乐，他们承担了比过去大得多的压力与期待。这一点，父母一定要多加体会与谅解。

父母的一句话，具有神奇的治疗力！

父母们应该要确认孩子是否能够好好地爱惜自己，也就是孩子是否拥有“自爱”、“自尊”或“自我肯定”等特质。有这种特质的孩子，才会认为“我其实还蛮行的嘛”或是“我很喜欢自己”。要培养孩子拥有这种能力，就必须通过亲子之间的对话，使孩子产生“自己是非常有价值的人”的感觉。

如此一来，父母才有办法提高孩子的自爱、自尊与自我

肯定感，并让孩子懂得理解他人的痛苦、懂得与他人共享喜悦、懂得与他人彼此理解，以及产生与他人互相帮助的意愿。听到别人说“人应该要站在他人的立场来思考事物”时，一般人或许会觉得这种说法太过“假道学”，但事实上，这原本就是存在于人类内心深处的本能，也是人们的心理需求。

这种心理需求让人可以适度忽略“过度竞争、排挤他人以显示自己伟大”的意识，这也是人们之所以有办法一路互相扶持地生存下来的原因。现代父母应该培养孩子拥有这种美好的能力才对，因为父母关键的一句话，不但能帮孩子打气、治疗孩子扭曲的心灵，有时也能帮助孩子发愤图强。唯有通过亲子间的对话，才能教导孩子学会在现实社会里如何与人沟通。只要通过对话，培养出亲子之间的健全关系，就能利用这种健全的亲子关系，帮助孩子们与他人也建立正常而良好的互动。

别再埋怨孩子都不跟你说话了！只要你愿意多下点功夫，相信孩子一定会愿意跟你聊天的，而亲子之间若能展开更多交流，父母就能帮助孩子得到幸福。

前言 沟通，是维系亲子关系的基础！IX

序 亲子沟通，是孩子成长的动力XIII

第一章 为什么一定要跟孩子聊天？1

亲子不交谈，就无法创造幸福的人际关系！3

- ① 培养孩子将来还喜欢跟父母聊天的意愿！4
- ② 培养孩子的好人缘！5
- ③ 培养孩子拥有表达自己的能力！6
- ④ 帮助孩子成为一个开朗的人！7
- ⑤ 培养孩子的交涉能力8
- ⑥ 培养孩子解决问题的能力9
- ⑦ 培养孩子懂得倾听的能力10
- ⑧ 让孩子了解什么是令人不悦的说话方式12
- ⑨ 培养孩子懂得寻找话题及发挥幽默感的能力13
- ⑩ 让孩子总是受人欢迎！14

第二章 亲子沟通的四步骤17

新西兰人的亲子关系19

- 步骤1 先听听孩子要说什么（Listen）23
- 步骤2 与孩子产生共鸣（Sympathize）29
- 步骤3 一起思考或让孩子自己思考（Think）34

步骤4 适时地鼓励孩子 (Empower)38

第三章 用一句话安抚孩子的心43

与孩子沟通就是要找到彼此的交集45

站在孩子的立场上与孩子沟通46

- ① 早晚的问候语50
 - ② 要叫孩子起床时53
 - ③ 家人们一起吃饭时58
 - ④ 孩子要出门上学时61
 - ⑤ 孩子放学回来时64
 - ⑥ 孩子要外出玩耍时67
 - ⑦ 孩子要去上补习班, 或从补习班回来时70
 - ⑧ 孩子开心时72
 - ⑨ 赞美孩子时74
 - ⑩ 希望孩子帮忙时77
 - ⑪ 想试试孩子是否可以依赖时80
 - ⑫ 当孩子帮忙做完家事后83
 - ⑬ 想对孩子表达爱意时87
 - ⑭ 想对孩子表达感谢时89
 - ⑮ 要向孩子道歉时93
 - ⑯ 希望孩子跟兄弟姐妹相处得更好时95
 - ⑰ 考试前或比赛前要对孩子说话时98
 - ⑱ 当孩子开始问起两性的事情时100
- 专栏1 压抑情绪也是重要的技巧103

第四章 关键的一句话105

发生问题是让孩子成长的机会107

判断问题的紧急性属于短期、中期、长期中的哪一种108

即使发生问题，同样必须从倾听着手108

① 当孩子考试成绩不理想时110

② 当孩子因考试成绩不理想而沮丧时113

③ 当孩子不读书时116

④ 当孩子不想去上学时119

⑤ 当孩子说老师的坏话时122

⑥ 当孩子犹豫是否要担任班干部时125

⑦ 当孩子惹出麻烦时128

⑧ 当孩子不断犯同样的错误时131

⑨ 当孩子不遵守时间约定时134

⑩ 当孩子一脸落寞时139

⑪ 当孩子被排挤时142

⑫ 当孩子表示自己被同学取笑时145

⑬ 当孩子很懒散时147

⑭ 当孩子顶撞父母时150

⑮ 当孩子嫌父母土里土气时153

⑯ 当孩子开始看色情书籍或影片时155

⑰ 当孩子要求买和同学一样的东西时158

⑱ 当家里发生问题时161

专栏2 不要让孩子左右为难164

专栏3 笨蛋爸爸的启示165

专栏4 请父母尽量不要在孩子进入青春期时离婚166

第五章 跟孩子找话题167

- ① 和孩子一起做菜169
- ② 帮孩子掏耳朵170
- ③ 跟孩子玩扑克牌或玩电子游戏171
- ④ 一起看书或读报172
- ⑤ 招待朋友来家里玩173
- ⑥ 跟孩子一起去散步174
- ⑦ 培养共同的喜好175
- ⑧ 跟孩子一起选择礼物176
- ⑨ 让孩子教你177
- ⑩ 带孩子一起去户外活动178

专栏5 珍惜一家和乐的珍贵时光 179

第六章 亲子沟通时要注意哪些事?183

- ① 培养孩子打招呼的习惯185
- ② 共同体验生活中的各种活动186
- ③ 先放下手边的工作187
- ④ 设法引导出孩子的意见188
- ⑤ 以第一人称来说真心话189
- ⑥ 不将负面流言当做与孩子聊天的题材190
- ⑦ 不与他人比较，而是与过去的自己比较！191
- ⑧ 不过度追求完美192
- ⑨ 尽量正面思考，给予正面评价！193
- ⑩ 不必以十全十美来期许自己195