

联合推荐

大人说话，
要让孩子『插嘴』
孩子说话，
你要放下报纸听

让孩子把话说完

——一位心理咨询师15年家庭教育心得

蒙谨 著

龍門書局

让孩子把话说完

——一位心理咨询师15年家庭教育心得

蒙谨 著

龍門書局

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子把话说完：一位心理咨询师 15 年家庭教育心得/
蒙谨著. —北京：龙门书局，2010

ISBN 978-7-5088-2751-3

I. ①让… II. ①蒙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 222189 号

责任编辑：陈赐贵 胡文锦 / 责任校对：杨慧芳
责任印刷：新世纪书局 / 封面设计：周智博

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

三河市李旗庄少明装订厂印刷

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 1 月第一版 2011 年 1 月第一次印刷

开本：16 开 印张：14

字数：200 000

定价：28.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

序 您了解自己的孩子吗

谁是最了解孩子的人？

先别着急说“知儿莫若母”一类的话，哪怕你是最爱孩子的家长，你也可能不了解孩子。不信？且看下面这几种情形：

情形一：

儿子成绩不错，不过最近迷上了网络，渐有成为“小网虫”的趋势，经常玩“失踪”。您发现后，苦口婆心地相劝，可是儿子似乎没怎么听进去。毕竟，网络比家长有号召力多了。于是，您唠叨的次数多了起来：“你可要注意啊，再这样下去，成绩可就退步了！”没想到，儿子丝毫不以为意：“没事，我会调节好的。”

话虽如此，您终究不放心。俗话说，怕什么，来什么，这次单元考结束后，您问儿子物理考了多少分，他回答说：“63。”

碰到这种情形，您火不火大？

情形二：

可能是受铺天盖地的广告影响吧，女儿开始崇拜名牌，带她去买衣服时，她总冲着专卖店、专柜去，说就那儿的衣服好。虽说您很爱女儿，社会上也流传着“女儿要富着养”的说法，可是您终究不想让女儿过得太奢华。更何况，您的家境一般，还没到可以大手大脚花钱的地步。

于是，您想劝劝女儿，不料，您刚开口，女儿就顶上嘴了：“我觉得只有名牌才是社会进步的象征，只有那些穿名牌、用名牌、吃名牌的人，才是高尚的人，我认为我们应该向这些高尚的人看齐。”

听到这种怪谈，您火不火大？

这是发生在我和我朋友身上的两件真事，要是搁以前，我肯定早就发火了。



不过，生活教我学会了倾听。您要是没有耐心听孩子把话说完，那么生活就会直接给你“开罚单”。“罚单”的内容可能是双方大吵一番，可能是孩子很长一段时间不理你，也可能是让旁边的人看笑话……最糟糕的是，您误解并伤害了孩子，还自以为很关心他！

事实的真相可能是：这次物理单元考试很难，全班就 3 个人考及格了，儿子由于基础扎实，考了个第 2 名——上网并未让他成绩退步，而他不时外出也不都是去上网，是您多虑了；女儿对“时尚”另有一番理解：“想啊，名牌产品是真正高质量的产品，应该代表社会进步的方向，文明社会就不应该有那些假冒伪劣产品。如果全社会的人都过上穿名牌、用名牌、吃名牌的高质量生活，不就说明我们这个社会进步了吗？”

我国的教育学者陶行知先生有句名言：“你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生。你别忙着把他们赶跑！”面对陌生人时，我们尚且需要几分耐心和宽容，更何况面对的是自己最亲最爱的孩子呢？

所以，当孩子惹您生气时，当邻居前来告状时，让老师数落孩子时，不要着急，不要生气，先让孩子把话说完！

自己生气气一时，误了孩子误一世！

要相信孩子，就像我们相信自己是最爱孩子的那样。因为在您的怒气中，可能有孩子的纯真，可能有孩子的努力，更可能有孩子对您的爱！

曾读过这么一篇文章：一位母亲问 5 岁的儿子：“如果妈妈和你出去玩，我渴了，又没有带水，恰巧你有两个苹果，你会怎么做呢？”儿子歪着脑袋想了想，说：“我会把两个苹果都咬一口。”母亲很失望，她没想到儿子这么自私。

她刚想训孩子一番，再教他应该怎样做。话要出口的时候，她忽然变了主意，问道：“能告诉妈妈，你为什么要这样做吗？”

儿子一脸天真地说：“因为……我想把最甜的那个苹果给妈妈！”

您说，我们是不是应该多点耐心，让孩子把话说完？

蒙谨

2010 年 9 月 17 日 北京

目 录

第1章 孩子为什么不懂事——排除有效沟通的障碍

秘诀 01: “怎么跟你爸说话呢”——降低姿态与孩子说话 / 2

秘诀 02: “你怎么不看书”——言传, 更要身教 / 5

秘诀 03: “你小小年纪能有什么烦恼”——分享孩子的烦恼和快乐 / 8

秘诀 04: “我告诉你一个秘密”——向孩子敞开心扉 / 11

秘诀 05: “我说了你也不懂”——让代沟不复存在 / 14

秘诀 06: “你要多少钱给你多少钱”——不用物质取代思想
情感沟通 / 17

秘诀 07: “爸爸错了”——不要向孩子掩饰自己的错误 / 20

第2章 原来, 女儿收到了情书——给孩子表达的机会

秘诀 08: “你没看见我正忙着吗”——不可忽略孩子的表达 / 24

秘诀 09: “不许哭”——允许孩子表达不良情绪 / 27

秘诀 10: “大人说话, 小孩别插嘴”——鼓励孩子说出自己的想法 / 30

秘诀 11: “别说了, 写作业去”——听孩子把话说完 / 33

秘诀 12: “你要听话”——允许孩子说“不” / 36

秘诀 13: “你怎么这么犟呢”——允许孩子争辩 / 39



第 3 章 给孩子写封信吧——运用有效的沟通方式

秘诀 14：给女儿的信——使用文字或图画表达 / 44

秘诀 15：“你与女儿拥抱一下”——借助有益的动作和手势 / 47

秘诀 16：“我同学的侄女早恋了”——劝诫可旁敲侧击 / 50

秘诀 17：“我妈的样子好可怕”——沟通时要和颜悦色 / 53

秘诀 18：“你可以骂人，为什么我不可以”——使用文明用语 / 56

秘诀 19：“你昨天还说要给我买呢”——言谈要一致 / 59

秘诀 20：“我儿子就是有潜力”——多用肯定和积极的语言 / 62

秘诀 21：父亲发来的短信——化解冲突有诀窍 / 65

秘诀 22：“发生什么事情了”——善于提问 / 68

秘诀 23：“你看这样行吗”——学会和孩子商量 / 71

秘诀 24：妈妈的微笑——用眼神和行为暗示孩子 / 74

秘诀 25：我没法跟我爸妈说心里话——避免伪沟通 / 77

秘诀 26：“考不上大学就找不到好工作”——避免空洞说教 / 80

第 4 章 放下报纸听孩子说——良好沟通从学会倾听开始

秘诀 27：人有两只耳朵、一个嘴巴——要少说多听 / 84

秘诀 28：“你放下报纸听我说好不好”——倾听时要专注 / 86

秘诀 29：“真有意思”——表现出听的兴趣 / 89

秘诀 30：“不错，你一定很开心”——积极回应孩子 / 92

秘诀 31：“你这方法不行”——不要简单地否定孩子 / 95

秘诀 32: “小鱼死了, 你很伤心是吗”——理解孩子的情绪 / 98

秘诀 33: “你是不是也想要这个”——倾听孩子的弦外之音 / 101

秘诀 34: “你听我说两句”——不要随意打断孩子的话 / 104

第 5 章 等你长大了再化妆——学会对孩子说“不”

秘诀 35: “不要动那个”——避免简单粗暴地拒绝 / 108

秘诀 36: “不是你干的是谁干的”——了解事情原委再作判断 / 111

秘诀 37: “你这样做, 妈妈很生气”——说出你的感受和期望 / 114

秘诀 38: “等你长大了就可以化妆了”——讲出做事的条件 / 117

秘诀 39: “看电视多了会伤眼睛”——说出拒绝的理由 / 120

秘诀 40: “咱们已经约好了”——拒绝时不能妥协 / 123

秘诀 41: “你是不得已才那样做的”——疏导而不是打压 / 126

第 6 章 让孩子自己打分数——掌握批评与表扬的技巧

秘诀 42: “妈妈跟你说件事”——批评要低声 / 130

秘诀 43: “真有你的”——嘲讽的话不要说 / 133

秘诀 44: “你一辈子都成不了器”——忌贴消极标签 / 136

秘诀 45: 剩下的饭粒——此时无声胜有声 / 139

秘诀 46: “老师对你评价不错啊”——赞美要实事求是 / 142

秘诀 47: “你画的眼睛真传神”——表扬要具体 / 145

秘诀 48: “你真是个天才”——赞美并非花言巧语 / 148

秘诀 49: “你是怎么做出来的, 教教我吧”——使用请教式赞美 / 151



秘诀 50: “你要是看着路就不会摔倒了”——提出有益的建议 / 154

秘诀 51: “批评你，你是不是很难过”——批评，也要抚慰孩子 / 157

秘诀 52: “我觉得你一点都不笨”——要表扬，更要鼓励 / 160

第 7 章 有用的话只说一遍——不是什么话都能说

秘诀 53: “你这个蠢猪”——避免侮辱孩子 / 166

秘诀 54: “再不听话我就不要你了”——禁止威胁恐吓孩子 / 169

秘诀 55: “这样搭不对”——急于纠正孩子 / 172

秘诀 56: “你真是强词夺理”——避免争吵 / 175

秘诀 57: “我耳朵都听出茧子了”——不要反复唠叨 / 178

秘诀 58: “前天的事情还没找你算账呢”——切忌总翻旧账 / 182

秘诀 59: “把碗筷拿过去”——不用命令式口气 / 185

第 8 章 咱们坐下来谈——有效解决沟通难题

秘诀 60: “你不要管我”——孩子听不得批评和劝告时 / 190

秘诀 61: “把你对我的不满说出来”——孩子与父母有敌意时 / 193

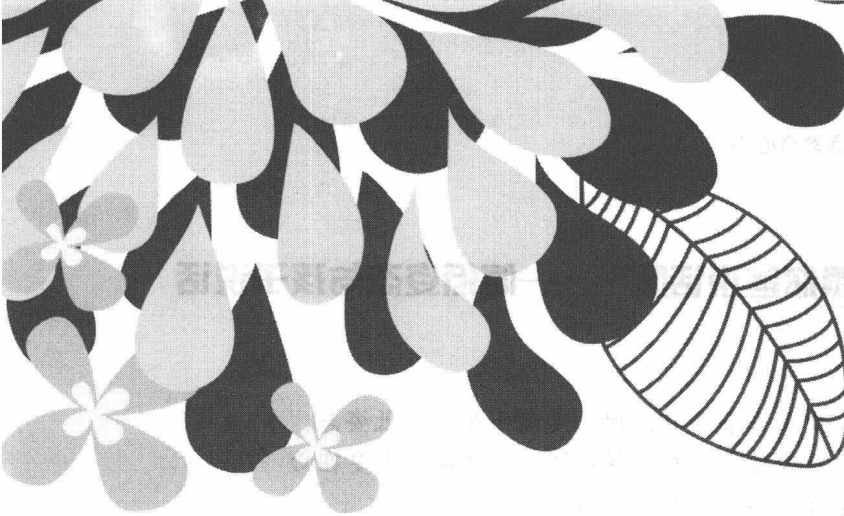
秘诀 62: “我们来谈一谈”——当亲子间产生误会时 / 196

秘诀 63: “你是不是有什么委屈”——当孩子发脾气时 / 199

秘诀 64: “那个小朋友很喜欢和你说话”——当孩子不喜欢交流时 / 202

秘诀 65: “我的发光笔没拿”——当孩子撒谎时 / 205

秘诀 66: “告诉妈妈你的理由”——当孩子叛逆时 / 208



第 1 章

孩子为什么不懂事 ——排除有效沟通的障碍

父母与孩子之间要能有效地沟通，首先需要一种良好的家庭环境。比如要有民主、和谐、言论自由的家庭氛围，有良好的亲子关系等，这是亲子有效沟通的土壤。

父母要用心营造有利于亲子沟通的环境或土壤，创造民主和谐的气氛，营造良好的家庭关系，运用积极的沟通态度，为有效的亲子沟通提供条件。





秘诀 01：“怎么跟你爸说话呢”——降低姿态与孩子说话



父母与孩子交流时，要蹲下来，降低姿态，不仅在身体上与孩子保持同一个高度，也要在心理上降低姿态与孩子说话。

有一天，我收到一封长信，是一名小学三年级的男孩写来的。

这个男孩曾由父亲带着到我这里来做过咨询，他大概是从我的名片上获知了我的地址。

这封信里的字写得歪歪扭扭，纸张是从田字本上撕下来的一页，正反两面都写得密密麻麻。信是这样写的：

蒙阿姨：

您好。

我爸从您那里回来后，只对我好了两天。后来，他就又像一只凶恶的老虎。

您对我爸说过，要他蹲下来跟我说话，并要温和地说，可他没听。

那一次，爸爸训我的时候，我偷偷抬了一下头。我发现爸爸好高大啊，而我却那么矮小。

有一天，爸爸在单位受到了表扬，很高兴。于是，我鼓起勇气，用很快的语速跟他说：“爸爸，你以后要蹲下来跟我说话，不要那么凶，这是李老师说的。”

说完这句话，我偷偷看了一下爸爸的脸。

爸爸见我这“小毛孩子”教训他，很不高兴。

“你怎么跟你爸说话呢？我是你爸，用不着你来教训我！”

爸爸的话把我吓坏了，我一声也不敢吭，悄悄溜进自己的房间。

到了房间，我生气地将那只绒毛玩具熊摔到了地上。我不敢摔能发出响声

的东西，比如我的铅笔盒，那是铁的，我怕爸爸听见响声又来训我。

李老师，为什么我爸爸没有您那么温和呢？为什么他只会训我呢？我好怕他，我该怎么办啊？

读了这个孩子的来信，我陷入了沉思，我能理解他内心的苦。

孩子的父亲是个很强势的人，他在单位是位管着几十号人的中层领导。在教育儿子时，他也习惯居高临下地训导他。

用这位父亲的话说，蹲下来和孩子说话，自己还有什么威信？如何让孩子服从自己的权威？

事实上，父母要在孩子面前树立威信，并不是靠高高在上、俯视孩子的姿态获得的，而是靠在孩子面前坚持正确的言行赢得的。

这让我想起我女儿小语小时候的一件事。

那是一个盛夏的中午，天气异常燥热，偏巧家里的空调坏了，维修公司的人还没来修。

我正在厨房里满头大汗地做午饭，3岁的小语在看动画片。

无意中，我透过厨房推拉门的玻璃看见小语在吃雪糕。我刚才明明看见她已经快吃完一支了，这一定是第二支了。

我有点恼火，我一直告诉她，每天最多吃一支雪糕。

我生气地拉开推拉门，走进了客厅。

“小语，你吃了几支雪糕了？”我立在她身边问她。

小语不说话。

我又问了一遍，小语才承认这是第二支了。

也许是热得烦躁，我左手拿着铲子，右手食指指着小语，生气地说：“吃了这支不许再吃了，听见没有？”

也许我的语气吓着小语了，她很委屈，想要哭。

“不许再吃了啊，再吃就不要吃饭了。”我扔下这句话，返回厨房继续做饭。



在做饭的过程中，我忽然意识到自己犯了一个错，应该去安慰一下小语。做好了饭，我摘下围裙，又来到客厅。小语还在赌气似的大口吃着雪糕。我顾不得擦去脸上的汗水，在小语面前蹲了下来，轻声对她说：“妈妈刚才凶你，你是不是生气了？”

小语嘴里含着一口雪糕，撅着嘴，不说话。

“妈妈知道你热，很想吃雪糕。可是，吃多了雪糕，就会肚子痛，肚子痛了就要去打针，你不是害怕肚子痛、怕打针吗？”

这句话起了作用。前几天，小语因为生病打了三次屁股针，有一次她还不得不喝了很苦的药水。

“妈妈，我不打针，我不要肚子痛，我不吃雪糕了。”小语想了一会儿对我说，并把还没有吃完的那半支雪糕塞给了我。

我高兴地将手里的半支雪糕吃了下去，虽然我不太喜欢吃冰的东西。

劝小语不要再吃雪糕，最初，我高高在上，处在家长的权威地位命令她，结果激起了她的逆反心理。

当我蹲下来跟她说话时，我发现自己的说话态度也发生了很大变化。我能够温和地、耐心地、平等地告诉她相应的道理。结果是，小语爽快地接受了我的教导。

教育学研究指出，父母与孩子交谈时，眼睛与孩子保持同一高度，并从心理上降低姿态，孩子会感受到平等和被尊重，更容易接受父母的教导。

所以，父母与孩子交流时，要降低姿态，蹲下来，不仅在身体上与孩子保持同一个高度，也要在心理上降低姿态。

秘诀 02：“你怎么不看书”——言传，更要身教



家庭教育，绝不仅仅是父母只用语言来教导孩子如何去做，父母的身教更重于言教。因为，孩子更多是通过模仿来学习，年龄越小的孩子，父母的行为对他影响越大。

有一段时间，丈夫迷上了在网上玩 QQ 农场的游戏，甚至有点走火入魔。

每天晚上回到家，他首先会打开电脑，登陆 QQ，再打开游戏页面。就是在吃饭的时候，他也总是把菜拨拉到饭碗里，然后端着饭碗坐到电脑旁，点几下鼠标，扒拉几口饭，眼睛始终不离开电脑屏幕，争分夺秒地种菜、偷菜。

丈夫这种投入的“精神”影响了女儿小语和儿子小松，他们俩也时常“摩拳擦掌”地想要去玩上一把。但碍于爸爸的威严，姐弟俩很少跟他抢电脑。

这天晚上，我们一家人在吃饭，丈夫照常端着饭碗坐到了电脑旁。

8岁的小松先于爸爸吃完了饭，就对他说：“爸，你先吃饭，我帮你去偷菜。”

爸爸不置可否，低头吃饭，小松就蹦跳着来到了电脑前。

丈夫吃完饭，放下饭碗，用手抹了一下嘴巴，大声说着：“儿子，别玩了，你去看书。”

“让我玩一会儿嘛。”小松扭动了一下身子，抬起头侧脸望着爸爸。

“不行，你得去读书！”爸爸不容小松商量。

小松不敢坚持，沮丧地离开了电脑桌，来到沙发边打开电视，一边看电视还一边转向爸爸的背影，低声嘟囔着：“你怎么不看书？”

小松的声音虽然很小，但我还是听到了。

这让我意识到了父母的行为对孩子产生的影响。孩子的模仿能力很强，通常，他更易于模仿父母的行为表现，而不是记住父母的语言教导。



在十多年教育研究、家庭教育咨询的过程中，我也逐渐意识到：家庭教育，绝不仅仅是父母只用语言来教导孩子如何去做，父母的身教更重于言教。因为，孩子更多是通过模仿来学习，年龄越小的孩子，父母的行为对他的影响越大。

我在读教育学硕士研究生期间，有一位化学系的舍友给我留下了非常深刻的印象。

这位舍友家在东北，26 岁，她的父母都是某部队的高级干部。

这个女孩对自己物品的摆放要求严格至极，在我们看来，近乎有点“苛刻”。

如果女孩买回来几个苹果，这些苹果往往大小不一。她不会任苹果“胡乱地堆在”购物袋里，而是一定要要将它们拿出来，按大小排列成一排，整齐地摆放在茶几下面那一层。

虽然学校对研究生的内务没有要求，但女孩的被子每天都会叠成有棱有角的豆腐块。她的褥单总是平平展展，没有一处褶皱，像是光滑的桌面。

女孩有两个暖水瓶，一样的颜色，都是 8 磅水的容量。女孩每次打热水回来，都会将两个暖水瓶按同种方式放置在墙角。两个暖水瓶的提把朝着同一方向，且它们与墙面总是成 45 度角。每次用过暖水瓶之后，她都要将其按同样的方向放回原处。

同样，女孩书桌上的书籍，插在笔筒里的钢笔、圆珠笔、铅笔，桌子上的化妆品等，都被摆放得整整齐齐，就连上一本书的书脊和下面书的书脊不在一条垂直线上都不允许。

我对舍友所受的家庭教育产生了浓厚的兴趣。于是，和她聊起了这件事。

我问她：“你做每件事都这么仔细，是你父母从小这么教育你的吗？”

舍友淡淡地笑了，回答我说：

“我倒没有觉得我爸妈怎么教我，只是看到他们那么做了，也就跟着那么做了。时间长了，也就成习惯了。有时候，不那么去做，反而觉得别扭。”

舍友说话也透露着军人作风，不拖泥带水，不愧是军人的后代。怪不得有“孩子常常会成为父母的翻版”这句话。

同样的情形也在我的一名学生身上有着充分的体现。

前些年我担任中学班主任期间，有一个女生王媛给我留下了深刻的印象。

王媛是个清瘦、秀气的女孩，可是她有一个毛病，就是爱骂人、爱动拳头。稍有不满意，她就喜欢用脏话“回敬”对方，还会用拳头打人。这在班里的女生中很少见。

有一天，王媛因为一名男生不小心将她的一本书碰到了地上，就顺口骂了他一句，还握紧了拳头，抡起了手臂。

偏偏那个男生也不是省油的灯，两人打了起来。

出乎人们的意料，看起来瘦弱的王媛，竟将胖乎乎的男孩打得鼻孔出血，牙龈也出血。

当然，王媛受到了处分。当我把王媛的母亲叫到学校来的时候，我明白了王媛的惯常表现。

王媛的母亲是一个言谈举止粗俗的女人，听说女儿受了处分，她不问青红皂白，当着办公室几个同事的面，对着女儿狠狠地批了一通，一口一句“妈的”，还不时地用手推搡、指点着女儿，全然不顾女儿的面子。

可见，无意中，父母会成为孩子直接的学习对象，不论是父母良好的行为，还是不良的行为，孩子都会模仿。

很多父母会认为，所谓的沟通和教育，就是耳提面命地用语言告诫孩子，应该这么做，不应该那么做。至于父母自己，那就是想做什么就做什么，想怎么做就怎么做了。殊不知，这种只注重言传、忽视身教的沟通方式，很多时候是低效甚至无效的。

孔子曾经说：其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。所以，聪明的父母们，你希望孩子成为什么样的人，你首先就要是什么样的人。



秘诀 03：“你小小年纪能有什么烦恼”——分享孩子的烦恼和快乐



父母能够分担孩子的苦恼，就会与孩子建立起牢固、融洽的亲子关系。这样，孩子就容易与父母形成良好的交流沟通模式。

一天放学后，小松耷拉着头，有气无力地走进了家门，一脸的苦瓜相。

这可不是往日活泼、淘气、有朝气的小松。往日每次放学回家，他不是手里甩着书包，就是蹦蹦跳跳或者学着孙悟空的动作跑跳进家门。

爸爸见儿子这副模样，很好奇，揶揄地说道：“欸（ěi），今天太阳从北边出来了，是不是遭到什么大灾难了，小子？”

小松一屁股坐在了沙发上，闭上了双眼，像是累了，他面无表情地说：“烦死我了！”

大大咧咧的丈夫不以为然：“你小小年纪有什么烦恼的啊？别少年不识愁滋味，却强说愁，没志气！”说完，他忙活自己的事情去了。

可我觉得小松一定是遇到了什么不愉快的事情，可能还是不小的事情。

于是，我坐在了儿子身边，拍了拍他的肩膀说：“小松，是不是遇到什么难题了？怎么心情不好啊，能否跟我说说？”

“别烦我！”小松转过身子去，斜躺在沙发上，不再理我。

我没有继续询问，只是轻轻地站起身来，走向了卧室，对正忙着网上销售体育器材（这是他的另一条销售渠道）的丈夫说：“看来儿子遇到了不小的麻烦。”

“没事，他一个小孩子能有什么麻烦？”丈夫头也不抬，满不在乎地说。

但是，吃晚饭时，小松依然面容沮丧。