

亲子沟通：孩子成长的心灵鸡汤



# 亲子沟通

## 的方法与艺术

让孩子的心灵得到呵护

舒音 朱泓/编著

QINZI

父母能否和孩子进行良好、有效的沟通，对孩子的成长至关重要。亲子沟通能在父母与孩子之间搭起一座桥梁，使他们相互了解，相互尊重。能使父母和孩子之间形成融洽、轻松、和谐的亲子关系，因此，有利于孩子的健康成长。

GENTONG

权威

父母必读

*Fumubidu*

珍藏本

海潮出版社

亲子沟通：孩子成长的心灵鸡汤



# 亲子沟通

## 的方法与艺术

舒音朱泓/编著

海潮出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

亲子沟通的方法与艺术/舒音, 朱泓编著. —北京: 海潮出版社, 2005

ISBN 7 - 80213 - 067 - 0

I. 亲… II. ①舒… ②朱… III. 亲子关系—家庭教育  
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123322 号

**亲子沟通的方法与艺术**

舒音 朱泓 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷厂印刷

---

开本: 640 × 960 毫米 1/16 印张: 15 字数: 240 千字

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1 - 8000 册

---

ISBN 7 - 80213 - 067 - 0

定价: 23.80 元



# Forword



## 前言

很多家长向笔者报怨：孩子和他们之间存在着隔阂，不知道孩子为什么不向他们说心里话。

的确，这是一道很大的家教难题，很多家庭都或多或少地存在着这一状况。

这个问题实质上就是亲子之间（父母亲与孩子之间）的沟通问题。所谓沟通，是指人与人之间的信息的交流，而亲子间的沟通，则是指父母亲与孩子心灵间的交流。

亲子沟通是保障孩子健康成长的心灵之汤。无数事实说明，亲子间的良好沟通，能够使家庭形成融洽、轻松、和谐的亲子关系，有利于培养孩子健全的人格和快乐的性格，有利于父母有效地帮助孩子克服成长过程中所遇到的各种问题和烦恼，从而



# Foreword

## 前言

十分有利于孩子的成长和成才。

然而，我们不能不看到，在不少家庭，缺乏的却正是良好的亲子沟通。

今天的孩子，其实并不总是快乐：他们有成长的烦恼，有学习的压力，有情感的困惑。在孩子们最需要理解和帮助的时候，我们许多父母，或是由于工作太忙，或是由于疏忽，而没有给予孩子心灵上的宽慰和具体的指导。

今天的孩子，实在是太累了：他们每个人的身上，都寄托着父母太多的愿望，承载着社会太重的期待。而我们很多父母，当发觉孩子离自己的想法和目标越来越远时，却以粗暴的干涉代替心灵的沟通。于是在一些家庭，接连出现许多严重的问题：争吵引发了冲突，压制造成了反抗，打骂导致了逆反。

也许很多父母并不知道，真诚的亲子沟通是解决孩子们成长中的许多问题的良方。

所谓良好的亲子沟通，即是指父母与孩子平等地对话，耐心地倾听，信任地理解，真诚的交流。在这样的沟通中，话能够入耳，心能够互动。

教育专家指出：融洽的亲情关系是孩子健康成长的保障，父母与孩子经常地进行良好的沟通，能够帮助孩子克服成长过程中的种种困难成为支撑孩子成长的坚强有力的臂膀。

为了帮助广大家长朋友有效地做好与孩子的心

# 前言

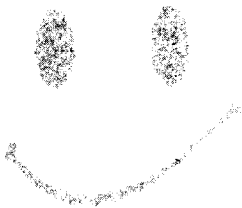
# Forword

灵沟通，我们组织有关教育心理学专家编写了这本书。书中针对由于沟通不够而导致的大量家庭教育问题，有针对性地提出了各种实用的沟通方法、各种有效的沟通技巧。同时，对目前孩子身上普遍存在的成绩差、贪玩、厌学、网迷、早恋、逆反、孤僻、自卑等实际问题，为广大父母介绍了善于倾听、真诚交流、平等对话等心灵沟通的具体途径。因此，可以说，这是一本不可多得的家教指导书。

孩子在一天天地长大，让我们的孩子健康地生活，快乐地成长，是所有父母的共同心愿。实现这一心愿，一定要做好亲子之间的心灵沟通，这是教育专家的忠言，也是本书的祝愿。

舒音博士

2005年9月28日于北京





## 目 录

### 上篇 亲子沟通：开启孩子的心灵之锁

#### 一、亲子沟通，孩子成长的心灵鸡汤

古人云，“心有灵犀一点通”，所以培养孩子，贵在心灵沟通。良好的亲子沟通，可以使孩子摆脱各种心理问题，形成健全的人格，从而乐观向上。

1. 成功的家教源自融洽的亲情关系 ..... (4)
2. 良好的亲子沟通是解决孩子心理问题的良药 ..... (6)
3. 愉快的亲子沟通有助于塑造孩子的健全人格 ..... (9)
4. 畅快的亲子沟通能够促进孩子学习进步 ..... (11)
5. 家教案例：沟通使孩子走进清华 ..... (13)



# Contents

## 二、为什么很多家庭难以亲子沟通

### ——来自家长方面的原因

亲子沟通之难，原因首先在于很多家长错误的家教方法，他们动辄喝斥批评孩子，使孩子心存恐惧，有话不敢说，最终使亲子间沟通的大门慢慢关上。

- 1. 父母忙碌，疏于与孩子沟通 ..... (18)
- 2. 不尊重孩子，对孩子进行羞辱和讽刺 ..... (20)
- 3. 专制家长，总是要求孩子绝对服从自己 ..... (21)
- 4. 未能触及孩子的心灵，不了解孩子的思想 ..... (23)

## 三、为什么很多家庭难以亲子沟通

### ——来自孩子方面的原因

很多孩子，由于性格胆小、怯懦，害怕受到父母惩罚，有话不敢对父母说；或者由于性格孤僻，不愿和父母交流；或者叛逆心理强，最终导致亲子沟通难以实现。

- 1. 生性胆小，怕父母惩罚自己 ..... (28)
- 2. 青春期逆反，不愿意和父母沟通 ..... (30)
- 3. 内向孤僻，不愿主动和父母沟通 ..... (32)
- 4. 内心自卑，怕父母对自己不满意 ..... (34)





## 四、做孩子的朋友，而不要摆家长的架子

做孩子的朋友，平等地对待孩子，这是与孩子良好沟通的基本要求，如果父母高高在上，摆尽做家长的威风，板着脸孔说话，那么，还怎能要求孩子向你  
说心理话。

- 1. 放下家长架子，平等地对待孩子 ..... (40)
- 2. 孩子也有自尊，要尊重孩子的人格 ..... (41)
- 3. 平等相处，把孩子视作自己的朋友 ..... (43)
- 4. 温和的态度是和孩子良好沟通的前提 ..... (46)
- 5. 决不可专制地对待孩子 ..... (48)
- 6. 父母不妨向孩子敞开自己的心扉 ..... (50)
- 7. 尊重孩子的秘密和个人隐私 ..... (53)

## 五、多多倾听孩子内心的声音

每个孩子都有自己的心声，只要用心去听，就可以听到。作为父母，应该走进孩子的心灵，聆听孩子内心的声音，从而及时发现并解决孩子成长中出现的问题。

- 1. 耐心地做孩子的听众 ..... (56)
- 2. 与孩子交流时要多听少说 ..... (58)



# Contents

- 2. 鼓励孩子说出内心的想法 ..... (59)
- 3. 不要随意打断孩子的诉说 ..... (63)
- 4. 善于听孩子话语的弦外之音 ..... (64)
- 5. 不要急于纠正孩子的“出格”想法 ..... (67)
- 6. 多站在孩子的角度看问题 ..... (69)
- 7. 尊重孩子自己的兴趣和理想 ..... (71)

## 六、掌握和孩子沟通的语言艺术

人心难测，心与心之间的距离可以说是这个世界上最远的距离，但只要用心沟通，它也可能是最近的距离。语言是心灵沟通的最佳工具，只要合理运用，影响心弦，就可以奏出心灵协奏曲。

- 1. 注意和孩子说话的语气 ..... (74)
- 2. 善于提问，引发孩子的思考 ..... (76)
- 3. 不要用命令的口气跟孩子讲话 ..... (79)
- 4. 不要板着面孔和孩子说话 ..... (81)
- 5. 千万不要严厉地责备孩子 ..... (83)
- 6. 不要粗暴专制地对孩子说话 ..... (86)
- 7. 巧用留言条使母女关系更融洽 ..... (88)



## 下篇 与各类孩子心灵沟通的方法与技巧

### 一、怎样和成绩差的孩子心灵沟通

世上没有两片相同的树叶，孩子的成绩自有高下，但从来没有哪个孩子愿意成绩差。只要敲响孩子的内心之向上之钟，他们就不会一差到底。

1. 成绩差的孩子绝不是不可救药的孩子 ..... (94)
2. 孩子学习成绩差的5种常见原因 ..... (95)
3. 父母应摆正对待成绩差的孩子的心态 ..... (98)
4. 做开明父母：理性地看待孩子当前的成绩 ..... (103)
5. 以辩证的远见：坚信孩子的成绩“可以转化”  
..... (104)
6. 以科学的教子方法促使孩子成绩化“差”为  
“优” ..... (106)
7. 真诚肯定的期望能给孩子要求上进的力量 ..... (110)
8. 先易后难，逐步培养孩子的学习自信 ..... (114)
9. 创意的奖励能有效地促“差”转“优” ..... (116)

### 二、怎样和贪玩的孩子心灵沟通

爱玩是孩子的天性。很多孩子玩出了学问，也有



# Contents

些孩子在玩掉了大好年华。作为父母，应该积极引导，科学施教，寓教于玩，让孩子在玩中健康成长。

1. 过分贪玩孩子的三个特征 ..... (120)
2. 孩子贪玩，父母有不可推卸的责任 ..... (122)
3. 改变贪玩孩子，从改变家教方式入手 ..... (124)
4. 以适当的规则约束过分贪玩的孩子 ..... (126)
5. 引导孩子多交益友，远离损友 ..... (128)
6. 巧妙地给贪玩的孩子规定学习时间 ..... (130)

## 三、怎样和厌学的孩子心灵沟通

孩子厌学是父母的一块心病。作为父母，应当满怀耐心、热心和责任心，从情感入手，对厌学孩子进行激烈和引导，使其变厌学为乐学。

1. 孩子厌学的9种常见原因 ..... (134)
2. 为孩子找准目标，用自信战胜厌学 ..... (136)
3. 运用逆反心理，促进厌学孩子学习 ..... (138)
4. 培养孩子的兴趣，变厌学为乐学 ..... (139)
5. 动之以情，晓之以理，让批评产生最佳效果 ... (142)

## 四、怎样和上网成瘾的孩子心灵沟通

网络世界真是精彩，很多孩子涉足其中，再也难



返。对于痴迷网络的孩子，父母应及时与其进行心灵的对话和情感沟通，引导孩子摆脱网络的羁绊。

1. 网瘾的孩子在增加，家长的烦恼无穷尽…………… (146)
2. 充分认识网络成瘾对孩子的危害…………… (149)
3. 用沟通化解孩子的“网络情结”…………… (150)
4. 提醒孩子别误入“网恋陷阱”…………… (153)
5. 耐心交流是化解网瘾的秘方…………… (155)
6. 掌握治疗孩子网瘾的四个步骤…………… (157)

## 五、怎样和早恋的孩子心灵沟通

恋爱是一种美好的情感生活对青少年的早恋现象，不必大惊小怪，父母必须正确对待。如果孩子早恋处理不当，可能会引发更大的问题，父母正确的做法是对孩子进行正确引导，使早恋的孩子早日走出青春的晦涩。

1. 理智对待孩子的早恋问题…………… (160)
2. 帮助孩子摆脱早恋的困扰…………… (162)
3. 正视孩子的正常异性交往…………… (164)
4. 与孩子共同确定与异性交往的最佳距离…………… (165)
5. 坦诚与孩子共同面对“性”冲动…………… (167)
6. 语重心长：告诉孩子早恋的苦果…………… (169)



# Contents

## 六、怎样和逆反的孩子心灵沟通

孩子青春期逆反是一种正常现象。对于有逆反心理的孩子，父母应更多地给予理解和宽容，通过心灵沟通，找到其逆反的原因，帮助孩子走出逆反之境。

1. 了解孩子逆反心理产生的原因 ..... (174)
2. 最易产生逆反现象的五种孩子 ..... (177)
3. 获得理解：做孩子的知心朋友 ..... (180)
4. 春风化雨：帮助孩子渡过“多事之秋” ..... (182)
5. 理解关心：医治逆反的一剂良药 ..... (183)
6. 轻声细语：温和中使孩子消解逆反 ..... (185)
7. 充分信任：使孩子用安全感消除逆反心理 ..... (186)

## 七、怎样和孤僻性格的孩子沟通

性格决定命运。孤僻性格会切断孩子与外界的沟通与交流。作为父母，应当积极地与性格孤僻的孩子多沟通，引导其走向开朗的生活。

1. 孤僻性格产生的原因 ..... (190)
2. 束缚孩子的精神囚室：孤僻的危害 ..... (192)
3. 引导孩子走出孤僻的樊篱 ..... (194)
4. 激发和塑造孩子乐观的性格 ..... (197)

- 5. 帮助孩子一步步学会与人交往 ..... (200)
- 6. 为孩子摆脱孤僻设计4种具体办法 ..... (202)

## 八、怎样和自卑的孩子心灵沟通

自卑是人生之路上的炸弹，随时可能把一个人摧毁。一旦孩子存在自卑心理，父母应通过沟通帮助孩子树立人生的自信，使孩子走出自卑的泥沼。

- 1. 自卑：自我限制的可怕屏障 ..... (208)
- 2. 孩子为什么会瞧不起自己 ..... (210)
- 3. 建立自信：帮孩子从心灵逐出自卑 ..... (212)
- 4. 激励孩子，父母要做激励春雨的浇灌者 ..... (215)
- 5. 给家长的11条建议 ..... (217)
- 6. 教孩子战胜自卑的5项绝招 ..... (221)



# 上 篇

亲子沟通：开启孩子的心灵之锁





