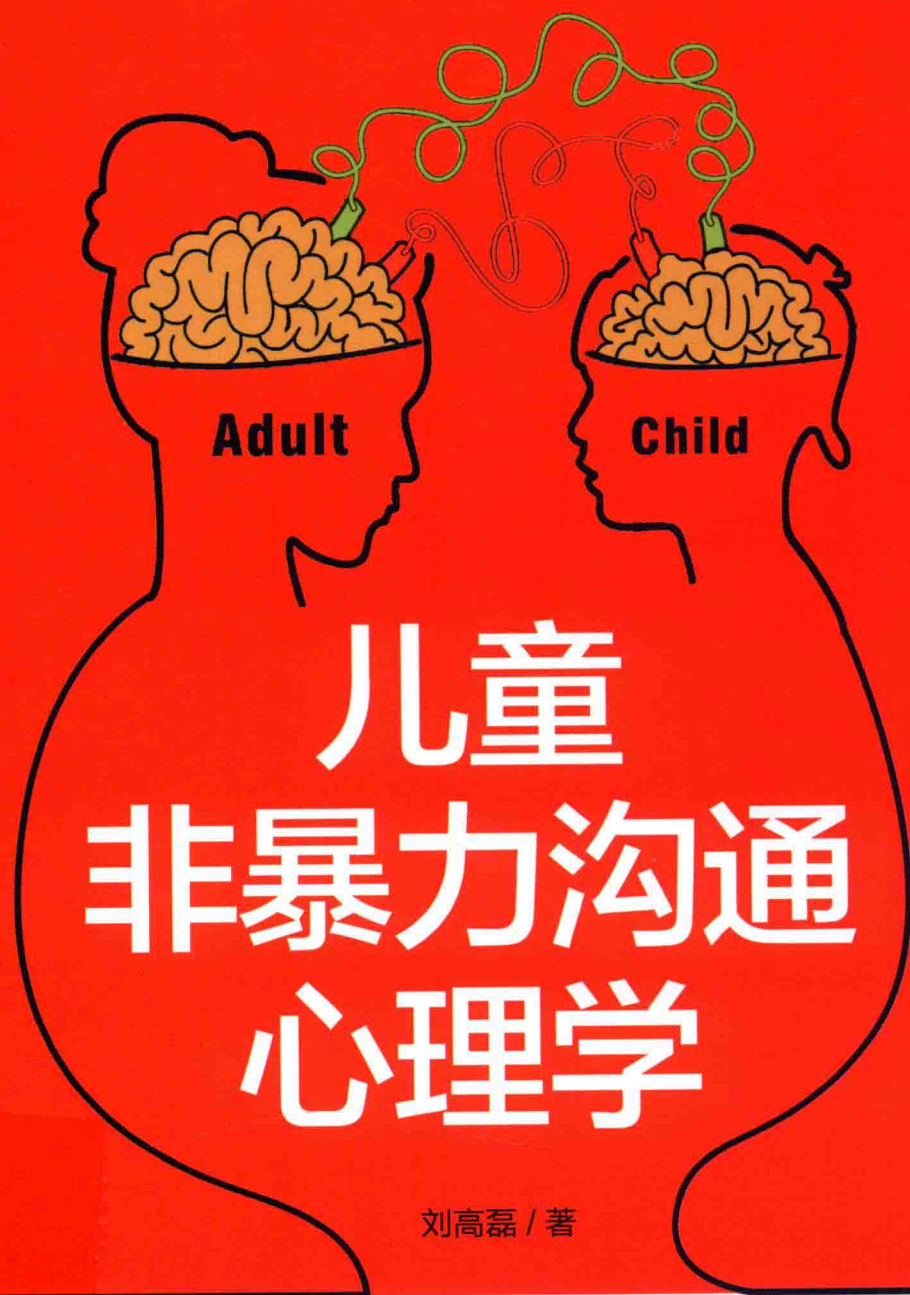


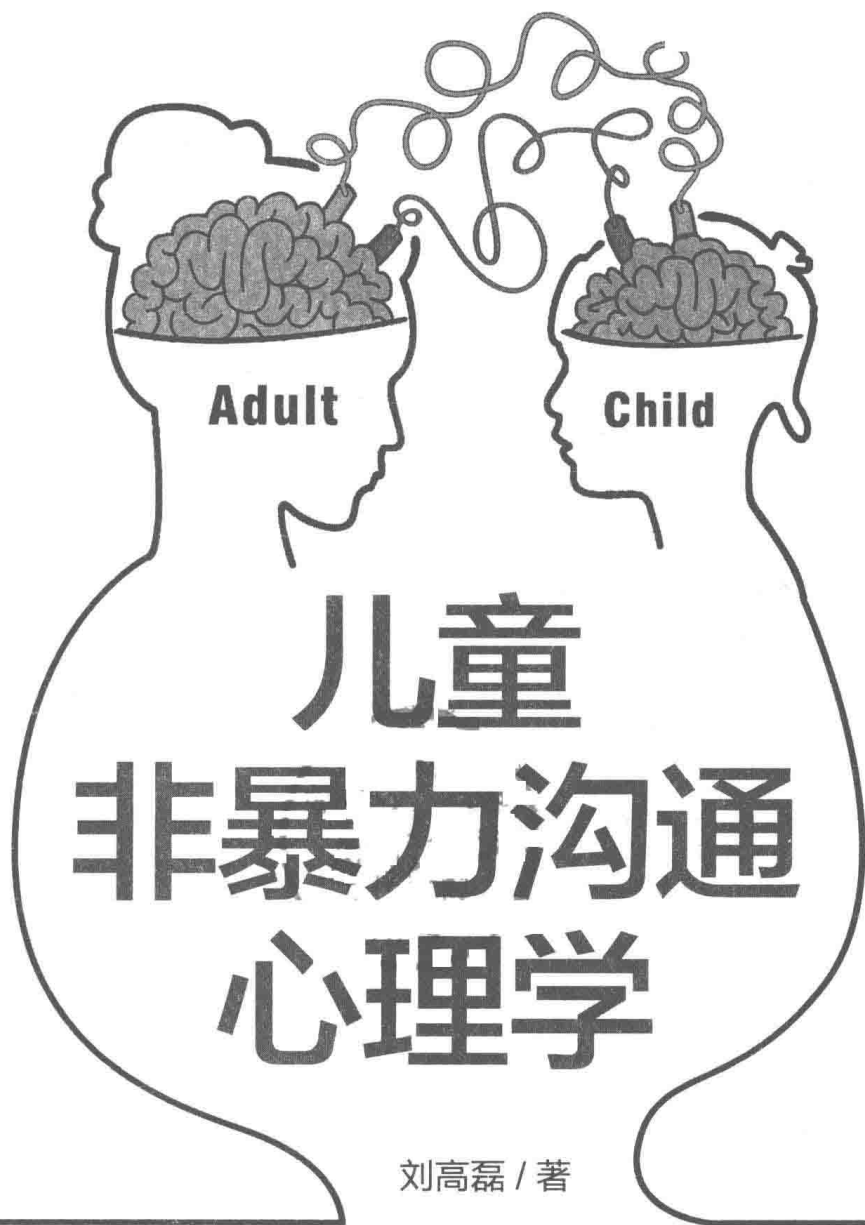


不要再用恶毒的话，去伤害你在乎的人。

开启化解家庭冲突，促进合作的沟通模式，回归为人父母的本性和初衷。

天津出版传媒集团

 天津人民出版社



天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童非暴力沟通心理学 / 刘高磊著. —天津: 天津人民出版社, 2018.10

ISBN 978-7-201-14143-5

I. ①儿… II. ①刘… III. ①儿童心理学 IV.
① B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 220068 号

儿童非暴力沟通心理学

ERTONGFEIBAOLI GOUTONGXINLIXUE

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮 编 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmchs.com>
电子信箱 tjrmchs@126.com

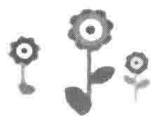
责任编辑 刘子伯
装帧设计 朱晓艳

印 刷 北京溢漾印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000毫米 1/16
印 张 16
字 数 221千字
版次印次 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷
定 价 39.80元

版权所有 侵权必究

前言

Preface



读懂孩子的心，才能给他最好的爱。

孩子越大越难教，而且问题也越来越多，这是所有家长都非常头疼的问题。这究竟是因为什么？

其实，不是孩子越长大问题越多，而是父母大多只关注了孩子的行为表象，却忽视了孩子的内心想法，我们自以为是地认为这只是孩子的“不懂事”，终于导致无法沟通或沟而不通的教育败局。

行动上的抗衡来源于心理上的对峙。孩子的行为背后都隐藏着他们的“小心思”，不是他们不懂你的苦口婆心，而是你不懂他们的心理需要。

我们必须清醒地认识到：子女教育实际上是一门“动心”的功课，如果你不把工作做到孩子心里去，教育效果只会显得苍白无力。父母不要总是自以为是，完全以自己的意志为标准去教育孩子，甚至不去和他们讲道理。这不是教育，是驾驭。这样的教养方式，不能促成亲子间的有效沟通，也不能对孩子生理、心理的健康发育进行正确有效的辅导和帮助，往往会导致孩子出现成长障碍和心理发育不完善等问题，这对孩子人生的影响何其严重！

好的父母，不是把孩子教育成自己和别人眼中“好孩子”的样子，而



是引导孩子成为你和他自己都欣赏的样子，这需要我们能够倾听孩子的心声，读懂孩子的悲喜，理解孩子的无助，接受孩子的脆弱……像朋友那样，陪伴孩子成长。

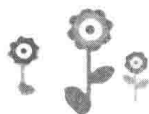
所以，当孩子让你头疼时，当你不知如何对待孩子那些问题行为时，当你不知道如何正确引导青春期的孩子时，你应该了解一下孩子的心理。父母只有了解孩子的心理特点，采用孩子愿意接受的沟通方式，孩子才愿意接受你的观点。父母只有真正走进孩子的心里，才能在应对孩子的问题时游刃有余，孩子才能真正健康地成长。

为了给广大家长提供科学、合理的指导，也为了我们的孩子都能够实现真正的快乐成长，笔者结合多年的亲子教育实践，精心撰写了《儿童非暴力沟通心理学》一书。

本书从孩子最基本的心理活动入手，用实例再现情景，因而极具普遍性和实用性。每一位父母都能够从中看到自己孩子的影子，进而掌握孩子每时每刻的想法，找到孩子诸多行为背后的“心灵秘钥”，打开通往亲子沟通这片“森林”的秘密通道。走进孩子的内心世界，成为孩子成长路上的心灵伙伴。

目录

Contents



CHAPTER / 01

沟通的秘密：正确的亲子沟通，从读懂孩子开始

孩子在成长过程中，每一个阶段都会出现不同的问题，而每一个问题都与其心理、成长特点有关。我们的教育应从孩子的角度出发，关注孩子的内心世界，理解孩子行为背后的真正原因，对不同情况的孩子，采取不同沟通方式，这样才能建立适合孩子的教育方式。

教育，要遵循儿童个性发展规律 / 2

孩子自有个性，别用你的想法束缚他 / 4

孩子有孩子的心理节奏，不要打乱它 / 6

孩子天性调皮，父母要控制好脾气 / 9

孩子都贪玩，重点是让他怎么玩 / 12

孩子任性的背后，有他们的“道理” / 15

依性格引导，而不是强迫他改变 / 18

保留孩子的童心，允许他们天真 / 20

不是要杜绝惩戒，但一定要适度 / 22



CHAPTER / 02

伤害式沟通：孩子的问题，多源于父母的心理暴力

孩子不可能没有缺点，也一定会犯错误，而有些家长往往过分关注孩子的瑕疵，动辄辱骂和讽刺，对孩子缺乏起码的尊重。以这种方式对待孩子的结果是：年龄小的会害怕、畏缩，年龄大的会心生反感、敌意，既达不到教育的效果，又造成了亲子间的疏离。

越骂孩子，孩子表现越糟糕 / 28

过于苛责，孩子容易变“坏” / 31

偏见与标签，毁掉了孩子的努力 / 35

嫌弃性话语总让孩子自暴自弃 / 37

别人家孩子，是多数孩子的噩梦 / 39

当众揭短，孩子怎么抬头做人 / 41

揭孩子旧伤，孩子会再次受伤 / 44

5种气话，最伤孩子自尊心 / 47

也许你在虐待孩子，只是你还不知道 / 50

CHAPTER / 03

平等式沟通：爸妈蹲下说话，孩子才愿意听话

时至今日，有些家长依然抱着那种“是我的孩子就得听我的话”的陈腐观念，一味要求孩子顺从。这种模式教育出来的孩子，往往自卑感强，缺乏自尊、自信等宝贵个性。好的教育，应该与孩子建立平等的沟通平台，尊重他们的想法，感受他们的心情。

每个孩子都需要尊重与信任 / 54
大人说的算？孩子可不这样想 / 58
粗暴压制，孩子心底不接受 / 61
想让孩子亲近你，请先放下高姿态 / 63
向孩子敞开心扉，孩子会更爱你 / 65
淡化“威严感”，强化“亲切感” / 67
给予对等地位，还给孩子话语权 / 69
减少单向说教，允许孩子合理争辩 / 72
别搞一言堂，尽量尊重孩子的选择 / 74

CHAPTER / 04

和解式沟通：叛逆不是孩子的错，别打别骂别动气

每个家长自己都经历过叛逆期，但很多人却不能冷静对待孩子的叛逆。他们什么都想干涉，结果引来孩子强烈的不满；他们采用高压手段，结果导致孩子更大的反抗。显而易见，教育反抗期的孩子，简单、粗暴的处理方式是绝对行不通的。

孩子的叛逆究竟出于什么心理 / 78
越束缚压制，孩子反抗越强烈 / 80
正确应对孩子青春期的怪异行为 / 82
带着爱心倾听，才能顺畅沟通 / 86
叛逆期孩子易学坏，务必谨慎对待 / 89
给予理解和宽容，别“逼”孩子逃离 / 92
早恋倾向，不能死堵，重在疏导 / 95
接纳代沟，使亲子冲突呈良性趋势 / 99



CHAPTER / 05

纠正式沟通：了解孩子心理特征，破解孩子的怪异行为

孩子的一些不良行为通常属于心理问题，所以不要輕易地将其定性为“恶劣品质”，而是需要从心理层面去关注和调适，要找找原因，与孩子做一些温和的沟通。我们应该做的，是观察、保护和引导，而不是暴力制止。

皮肉之苦只能让孩子表面顺服 / 106

尽量在温和的探讨中点拨孩子 / 109

孩子说脏话，不要只想着制止 / 112

孩子的“偷”，不要过分解读 / 114

过分在意，孩子就会无理取闹 / 118

运用冷淡计，冷却孩子臭脾气 / 121

摸透霸道心理，教会孩子友爱待人 / 125

找到戾气来源，消除暴力倾向 / 127

CHAPTER / 06

抚慰式沟通：疏通孩子心理烦恼，提升孩子情绪自愈力

儿童的成长是一个前进而又曲折的过程，期间会伴随不同的年龄段而出现生理和心理的压抑和释放特征。当外来压力较大，或环境不适合身心需要时，孩子就会出现成长的烦恼。重视孩子成长中的烦恼，给予充分的理解和沟通，是保证孩子健康成长的前提。

别以为孩子还小，他就没有烦恼 / 132

- 孩子易有小事心结，你要帮他破解 / 134
- 生气源于不满，引导孩子合理宣泄 / 137
- 据理替孩子辩护，消除孩子的委屈 / 141
- 巧妙提问，引导孩子说出心里话 / 142
- 非语言沟通，无声抚慰孩子的心灵 / 145
- 别把“男儿无泪”用在孩子身上 / 147

CHAPTER / 07

治愈式沟通：关注孩子心理阴影，带领孩子远离心理疾病

健康心理是孩子人格完善的必要条件，是孩子的精神发展的内在基础。心理有问题，孩子的发展就会受到限制，成年以后就有可能出现人格障碍或心理疾患，不能适应社会生存的要求。关注孩子的心理健康，进行良好的心理干预，是家长必须要学会的功课。

- 让孩子乐观，是父母最重要的功课 / 152
- 孩子更需要爱，告诉孩子你爱他 / 154
- 送份特别礼物，温暖孩子的心灵 / 156
- 找到压力根源，帮孩子管理压力 / 158
- 重视情感体验，帮孩子摆脱抑郁 / 161
- 寻找孤独内因，引导孩子融入人群 / 164
- 家长，你是否是孩子懦弱的帮凶 / 166
- 适当引渡，以免孩子自恋过度 / 168



CHAPTER / 08

激励式沟通：点亮孩子的心理烛光，让孩子的热情燃烧起来

一次次激励，如同在孩子成长道路上的一个个加油站，会让孩子主动进步。父母一句句温暖的激励，会使孩子努力去征服一座座高山。

孩子厌恶说教，更接受鼓励 / 172

你说孩子是什么，他就给你长成什么样 / 174

以父母之爱，激发孩子心中的爱 / 177

自卑的孩子，需要更多关注和肯定 / 179

让孩子相信，他是最棒的 / 182

你给孩子多少勇气，他就有多勇敢 / 185

自信过了就是自负，别把孩子夸上天 / 188

以子为师，让孩子看到自己的价值 / 191

你给的微笑，是对孩子最贴心的鼓励 / 195

CHAPTER / 09

导向式沟通：洞察孩子的厌学心理，引导孩子快乐地学习

学习兴趣不是天生的，主要在于父母的引导。事实上，厌学心理在孩子中间非常普遍，对于这种现象，家长不必过于惊慌，要用平常心和孩子沟通，了解孩子出现厌学心理的原因是什么，然后再进一步采取措施，协助孩子成长，最终达到学有所成的目的。

孩子厌学，主要责任在家长 / 198

- 爸妈越“关注”，孩子越抵触 / 201
- 孩子成绩不好，越指责他越学不好 / 204
- 改变厌学心理，父母要有“三心” / 208
- 利用逆反心理，调动学习动机 / 211
- 妙用激将法，激发孩子好胜心 / 216
- 寓教于乐，把“苦差”变“美差” / 219

CHAPTER / 10

教授式沟通：解决社交心理障碍，不让孩子成为社交孤岛

如果你希望孩子幸福又成功，仅仅帮助他在学业上有所成绩远远不够，你还要帮他处理人际关系。作为成年人，我们的幸福指数取决于我们与周围人的相处状况。作为父母，我们有责任帮助孩子驱除社交心理障碍，让孩子掌握相应的社交技能，享受和谐相处的快乐。

- 退缩，可不仅仅是羞涩那么简单 / 224
- 辅助孩子度过人际关系敏感期 / 226
- 引导太害羞的孩子放开自己 / 228
- 淡化怕生心理，让孩子变成“小外交家” / 231
- 培养合群意识，别让孩子成为“边缘人” / 234
- 别用“外面坏人多”吓坏你的孩子 / 236
- 控制嫉妒心，化解孩子内心的不平衡 / 238
- 教会逆来顺受的孩子合理去拒绝 / 240



CHAPTER / 01

沟通的秘密： 正确的亲子沟通，从读懂孩子开始

孩子在成长过程中，每一个阶段都会出现不同的问题，而每一个问题都与其心理、成长特点有关。我们的教育应从孩子的角度出发，关注孩子的内心世界，理解孩子行为背后的真正原因，对不同情况的孩子，采取不同沟通方式，这样才能建立适合孩子的教育方式。



教育，要遵循儿童个性发展规律

孩子和孩子之间是不同的，有的孩子天性好静，有的则天性好动，我们绝不可以拿相同的模式去约束他们。作为家长，我们必须认识到他们目前的个性特征，这样才能有针对性地解决教育问题。

彤彤是小学4年级的学生，他的父母一直从事家电零售行业，这些年来他们辛辛苦苦地工作，攒钱在城市中的高档住宅小区买了一套复式楼房，一家人高高兴兴地搬进新居。

彤彤的妈妈发现，在这里进进出出的人，无论年纪大小，都斯文有礼、气质高雅，就连那些十多岁的小孩，也都穿着得体，男孩文质彬彬，女孩温柔恬静，像小绅士和小公主似的。回头一想，自己的女儿彤彤却活泼好动，一天到晚像个野小子，这会不会招人笑话呢？

回到家里，妈妈就和彤彤约法三章：第一，以后走路脚步要轻，不要蹦蹦跳跳，不要东张西望；第二，说话要文静，有什么想法，要轻声细语地说出来，高兴时也不要大叫大嚷，张着大嘴傻笑；第三，以后星期天不要去体育馆学游泳了，改在家里找教师练钢琴。妈妈告诉彤彤，你已经是小姑娘了，要学做淑女，并且答应她，做得好了，妈妈暑假里将带她去香港玩一圈儿。

刚开始时，彤彤还有些新鲜劲儿，几天过后就受不了了，可每当

她要舒展一下身子的时候，就会碰到妈妈严厉的目光。于是，彤彤蔫了，不得不按照妈妈的要求去做，内心里却觉得这种“淑女的样子”讨厌透顶，就是家里这套漂亮的大房子，也不如以前的旧楼可爱。一段时间下来，彤彤的精神和胃口都不如以前好，连学习成绩也下降了。妈妈这才真正着急起来，她也很疑惑：难道我对女儿的教育方法有什么不妥吗？的确是，幼儿教育必须以尊重孩子的个体差异为前提，不同的孩子有不同的性格和特点，所以教育方法也必须因人而异。用强制的手段，硬生生要让一个性格外向、精力充沛的女孩子变成一个安静的小淑女，这并不是一个好的办法。

很多家长常把“好孩子”和老实、听话、稳重、文静联系在一起，但每个孩子的个性是与生俱来的，家长没有必要刻意去改变。关键是要培养孩子善良、宽容、大气的好品格，这才是真正的“好孩子”。

可能很多家长还没意识到，有时候“好孩子”只是我们自己的要求，而不是孩子本身的意愿，那些严格的条条框框，会让他们觉得压抑、委屈和不甘心，长此以往，就可能激起他们的逆反心理，与父母对着干，定要做出些出格事儿来给父母看看。

在教育方面，父母要遵循孩子正常的成长规律，不要过早地把他拉入成人的世界里。大人眼中的“随便”，可能正是孩子天性的一种体现。如果我们总是叮嘱孩子这个要当心，那个不能碰，结果孩子乖是乖了，但是少了儿童特有的活泼劲儿，对于他们的身心发展是一种严重的戕害。



孩子自有个性，别用你的想法束缚他

世界上没有两片相同的树叶，同样的，人的性格也各有千秋。所以，不要试图强制改变孩子的性格，不管你是否喜欢孩子的性格，只要孩子心理健康，能够快乐地成长，就可以尊重孩子的选择。

许斌不太喜欢和同学们一起玩耍，因为，他总觉得和大家在一起打闹是一件很幼稚的事情，倒不如自己看书或是独自去郊游来得更为潇洒、惬意。他特别欣赏武侠小说里面的那些独来独往的古代侠客，许斌欣赏他们那种自由自在、不受任何束缚的生活。他也希望自己能够有侠客般的气质。

可是，许斌的妈妈可不认为这种独来独往的性格是个好现象，她觉得孩子必须得和伙伴们一起玩耍、一起交往才是正常的，像许斌这样的性格太过孤僻，妈妈经常对许斌说：“你不要这么不合群，应该多和朋友在一起玩、一起谈心，这样的生活态度才是积极的，这样老是关起门来，一个人待着，会越来越怪异的。”

许斌每每听到妈妈的这番话，总是回绝：“我喜欢这样一个人安静地待着，我觉得这样很好。我喜欢如此。”

面对孩子的固执，母亲几乎是无计可施了。那天，母亲单位组织到外地去旅游，妈妈想带着许斌一块儿去，因为，这次旅游会有许多

和许斌同龄的孩子一同前往，妈妈觉得这是一次好机会，可以让许斌多接触一些朋友。但许斌还是拒绝了妈妈的安排：“不，我不去，和一群孩子在一起多没劲呀。”

妈妈问道：“你自己不也是孩子吗？”

许斌摆摆手：“反正我是不去的，我再次申明我喜欢独自一人。”

妈妈无可奈何地叹了一口气：“唉，你怎么这么喜欢闹别扭呀！”

成人的性格往往在孩童时期就已经形成，所以，生活中和故事里的许斌性格相近的孩子并不鲜见。

然而父母们却不允许自己的孩子整天独自一人，多数父母都希望自己的孩子处世积极、性格活泼。因此，许多性格内向的孩子的父母为孩子忧心忡忡。有些父母还会因为孩子的这种个性而责备孩子：“怎么整天死气沉沉的？”“整天就像个小老头一样没精打采”……然而，这种方法却很难奏效，因为愈加责备，就愈容易使孩子畏缩、消极，造成孩子心理上的负担。尤其是以命令的口气说话，将对孩子造成很大的负面影响。

有些父母鼓励性格内向的孩子和一些性格外向的伙伴一起相处，可是，他们不知道，内向的孩子和活泼好动的孩子相处时，反而会产生更大的压力，内心中会形成一堵无形的心墙，反而不利于孩子的成长。

父母不要强求孩子的性格与别人一致，更不要斥责孩子性格不好。在这点上应该给孩子足够的空间，对孩子宽容一点。此时父母应该做的是，和孩子进行心与心的交流，抓住孩子的性格特点，找出孩子性格特别的原因所在，对症下药。

培养孩子个性的时候，不要逼迫孩子必须和父母自己认为优秀的