

激发孩子的沟通技巧

HAIZIDE GOUTONG JIQIAO
ShiZheyang Jifa Chulaide

✿ 方 州◎编著



沟通的目的是共赢，沟通的前提是心态，沟通的技巧是倾听，沟通的基础是人性。

孩子的沟通技巧 是这样激发出来的



沟通需要共鸣和共识，需要心心相印，需要了解，让孩子领会沟通的必要，理解沟通的技巧，是父母的职责。

善于沟通的孩子，拥有开朗的性格、健康的心态，能够赢得周围人的喜爱和帮助，这样的孩子，想不优秀都难。



善于沟通的孩子最优秀

中国华侨出版社

激发孩子的沟通技巧

沟通的目的是共赢，沟通的前提是心态，沟通的技巧是倾听，沟通的基础是人性。



方州◎编著

孩子的沟通技巧 是这样激发出来的

沟通需要真诚和开放，需要心心相印，需要了解，让孩子领悟沟通的必要，理解沟通的技巧，是父母的职责。

善于沟通的孩子，拥有开明的性格、健康的心态，能够赢得周围人的喜爱和帮助，这样的孩子，想不优秀都难。

善于沟通的孩子最优秀

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孩子的沟通技巧是这样激发出来的/方州编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 80222 - 941 - 9

I. 孩… II. 方… III. 少年儿童—人间交往—语言艺术 IV. G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073947 号

●孩子的沟通技巧是这样激发出来的

编 著/方 州

责任编辑/文 心

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 260 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 941 - 9

定 价/30.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



沟通能力是一种人性善行的心理结构。善行能得到众人的认可，知识能博得人们的尊敬，沟通则能得到人们的理解和支持。其实，沟通能力是人性在精神轨道上对外的“宣言”，更是成就事业的基础。一个在家里善于和父母、兄妹、亲属沟通的孩子，日后走上社会也一定善于和同事朋友及领导沟通。沟通是交换思想、表达意识的工具，沟通的境界是善为，沟通的目的是共赢，沟通的前提是心态，沟通的技巧是倾听，沟通的基础是人性。和下级沟通需要关心和支持，和同级沟通需要谦虚和畅言，和上级沟通需要视野和胆识；和平辈沟通需要理解和包容，和晚辈沟通需要慈爱和引领，和长辈沟通需要倾听和尊敬。

一个性格孤傲、自私、自大的人，是很难与别人沟通的，而一个没有耐心、没有修养、没有品格的人自然就会产生沟通的障碍。关心和被关心是人类基本的需求，关心别人需要沟通，被别人关心同样也需要沟通。沟通是做事的基本能力，也是让人认可的必要手段。

现在的父母往往有一种习惯，就是面对孩子的成长既寄托以无限希望，又语重心长。由于望子成龙、望女成凤的心切，因此时时叮嘱孩子“要好好学习”、“要争气”、“不要让爸爸妈妈失望”，这样的沟



通让人感到语言空洞、情感干瘪。父母这种无理性深刻的“唠叨”，不仅没有让孩子学会有效的沟通，反而容易造成孩子心理上的焦躁情绪，甚至引出“不听话”、“出走”等意想不到的效果。

我们必须明白这样一个道理：今天的孩子是在“声、光、电”的文化环境中成长的，是在充斥着各种信息的语境中长大的。今天的孩子之所以懂事早、接受新事物快、知识面广，就是因为信息社会、知识经济的到来而促使其视听开阔的结果。今天的孩子可以一边用耳塞、MP3听着音乐，一边享受着电视闪动着的画面，又一边写着作业。在这种环境中长大的孩子，具备了多视角、多接点、多种爱好的文化熏陶，自然对事对人都有独到的见解。因此，父母对孩子的召唤“不好使”。其实，这并不是孩子不听话，而是由于父母修为的失聪，在人性上面所表达的“智性”的落后所造成的。

沟通不只有语言的沟通，还要学会没有语言的沟通，没有词语的沟通。沟通需要共鸣和共识，需要心心相印，需要了解，让孩子领会沟通的必要，理解沟通的技巧，是父母的职责。

因此，我们编撰了《孩子的沟通技巧是这样激发出来的》献给广大的父母和孩子，希望你们从中找到自己的切合点，对症下药，提高自己的沟通技巧。





一、性格好,做一个开朗活泼的孩子

人的智能开发是否全面、是否科学,只决定智力的高低;而人的性格品质如何,则决定人的命运。优良的性格品质是人才成长最积极的因素,而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量。孩子的性格好,他就会活泼开朗,乐于与人沟通交往。

让孩子喜欢并接受自己	2
嫉妒会使人变得心胸狭窄	5
迎着每一天的朝阳,乐观向上	7
用内心的平静来主宰自己的言行	9
正确评价自己就能战胜自卑	11
用爱心告别冷漠	14
培养孩子不惧困难的个性	16
自私自利会影响孩子的未来	19
胆怯的孩子难有大作为	22



二、习惯好，养成准时守信第一印象

好习惯就是生产力，好的习惯如同种子，今天的播种不一定马上就有结果，或许它要经过几年时间才能成熟，但是毫无疑问，没有播种永远不会有收获，而我们的举手之劳却为我们带来了超过想象的丰富回报。生产力带来创造力，小习惯带来大成就，伟大人物有伟大的习惯，但千万别说我做不到！习惯是教育形成的产物，它往往起源于看似不经意的小事，却蕴含了足以改变人类命运的巨大能量。

良好的时间观念是一个人做事成功的基本前提·····	26
学会更合理地分配时间·····	28
言而有信的人才能受人尊敬·····	30
对错误不停地狡辩会养成说谎的习惯·····	32
说话算话才能受人尊重·····	34
说谎的人会失去别人的信任·····	36
诚实比分数更重要·····	38
教育孩子说真话·····	40
培养孩子勇于承认错误的好习惯·····	43
用行动教会孩子诚信·····	46

三、心态好，才能积极乐观地与人交往

作为一个现代人，学会让自己开心、快乐，保持乐观、开朗的情绪十分重要。作为父母，也应该让自己的孩子成为一个快乐、乐观的人。

让孩子有一个健康的心理·····	50
------------------	----





自信而不自傲·····	52
良好的心态,让孩子健康一生·····	56
热心的孩子人人爱·····	60
学会控制自己的情绪·····	63
培养孩子的乐观精神·····	66
虚荣会让孩子迷失纯真的本性·····	69
保有一颗平常心·····	72

四、口才好,有理有据有效沟通

语言是人类最重要的交际工具,也是人与人之间沟通的桥梁。语言表达能力是一个复杂心理和生理活动过程,也常常是一个人气质、智慧的最直接、最现实的综合表现。现在的许多家长有意识地培养孩子琴棋书画各种专长,却忽略了日常生活中卓见成效的技能培养——培养孩子的语言表达能力。语言表达的流畅、敏捷、精确,一方面是孩子现有思维能力的反应,同时又对孩子大脑发育以及思维能力的发展具有很好的促进作用。

把握住孩子语言发育的关键期·····	76
让孩子大胆提出自己的见解·····	78
给孩子一个发言的机会·····	81
培养孩子说话的习惯·····	84
说真话需要看场合·····	87
允许孩子争辩·····	89
敢于提问的人才是勇敢者·····	91
倾诉是最好的缓解心理压力的办法·····	93
别阻止孩子插嘴·····	95



允许孩子直接对父母表达自己的情绪和不满·····	97
不要打断孩子的诉说·····	100

五、学习好,孩子沟通中有自信

对于孩子来说,学习成绩的好坏关系到他的心理问题。通常,一个学习成绩好的孩子,无论做任何事情,都会自信满满。因为在孩子的心目中,学习往往是最主要的。因此,让孩子取得良好的学习成绩,将影响到他日后的沟通问题。

帮孩子跨过厌学的泥潭·····	104
引导孩子正确化解对老师的误解·····	106
学习一定要专心致志·····	109
勤思考才能有进步·····	111
高压只会让孩子选择逃避·····	115
在阅读中求知·····	117
好成绩来自于耐心地学习·····	120
有好奇心才有求知欲·····	122
开动自己的大脑·····	125
把自信找回来·····	127





六、精神好,朝气蓬勃人见人爱

一个孩子精神好,朝气蓬勃才能人见人爱。但现在的一些教育方式,导致很多孩子未老先衰,使得有的孩子就像小“大人”似的,失去了原本该有的活泼和朝气。父母和老师应该积极教导孩子,走出分数的误区,还孩子一个朝气蓬勃的时代。

让孩子学会为自己负责	130
别让孩子轻言放弃	133
脚踏实地,才能成功	136
远离怨恨	138
走进人群,远离孤独	141
孩子必须要有良好的品德	144
只有专注才能成就大事	148
做人要有吃苦耐劳的精神	150
教孩子学会自我激励	152

七、头脑好,机智幽默受欢迎

每个父母都希望自己的孩子头脑好,是最聪明的,但往往事与愿违。其实,孩子的智慧是可以培养的。只要耐心教育培养,相信你的孩子一定会成为一个机智幽默受欢迎的人。

小脑瓜考虑大问题	158
有想法的孩子更聪明	160
智力是第一生产力	163



培养爱因斯坦那样的右脑	165
学习音乐有助于促进孩子智力的发展	167
拼图游戏是开发孩子智能的重要手段	169
学书法和绘画能够增强孩子的想象力和创造力	171
提升孩子的创造性思维	173
全方位地健全孩子的心智	175
给孩子表现潜能的机会	178
学会积累幽默感	181
解放孩子的手和脑	183
不要扼杀孩子的天赋	185
每个孩子都是天才	187
千万不要忽视孩子的“为什么”	188

八、懂礼仪，文明健康有礼貌

所谓文明礼貌，就是指一个人在日常生活和工作中做出能够被众人接受的、符合特定情况的行为。文明礼貌是社会交际对个人的基本要求，是个体融入群体的重要资本。一个懂文明讲礼貌的孩子，将来必定会有足够的资本在社会上立足和发展。

培养孩子文明礼貌地待人	192
塑造孩子彬彬有礼的气质	194
骂人是最可耻的行为	197
引导孩子做一个落落大方的小主人	199
动手打人是错误的	201
用训诫改变孩子不讲礼貌的习惯	203
使孩子学会主动道歉	205





要学会说“谢谢”	207
别让孩子变成“小霸王”	210
让孩子学会打招呼	213
让孩子养成文明礼让的好习惯	214

九、兴趣广泛,与别人有更多的共同话题

现在,大多数父母对孩子的惟一要求就是学习成绩好。除此以外,不允许孩子有任何的兴趣和爱好。这样,孩子的成绩上去了,但他的社会性和思维的开阔性,却因为生活内容的单一而被限制了。殊不知,孩子与大量的事物和思想都有着自然的关系。我们培养的是一个社会的人,我们应该培养孩子多方面的兴趣,让他们从小就生活在人群中。

兴趣就是天才的开始	218
主动培养孩子的兴趣	220
小兴趣左右大发展	222
让孩子保持对学习的兴趣	224
要知道孩子的真正兴趣在哪里	226
不要随便干涉孩子的兴趣	228
引导孩子的兴趣,家长首先应当做个有心人	232
尊重孩子的兴趣	235
鼓励孩子按自己的兴趣去做	237

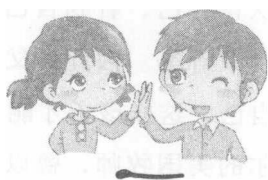
十、具备集体精神,做个合群的孩子

团结合作是人类社会得以存在和发展的基础,没有合作就没有人类

的今天。从古代的男耕女织到现代的集团公司,团结合作一直是社会发展的一条主线。人类越发展,社会越进步,团结合作就越重要。这是因为随着生产力的提高,分工越来越细,一个人只是生产链上的一个小环节,没有与别人的合作根本生产不出完整的产品,更不要说获得成功。基于这样的现实,父母应该努力培养孩子们的团结合作精神,这样才能保证孩子将来不会被社会淘汰,才能尽到自己做父母的责任。

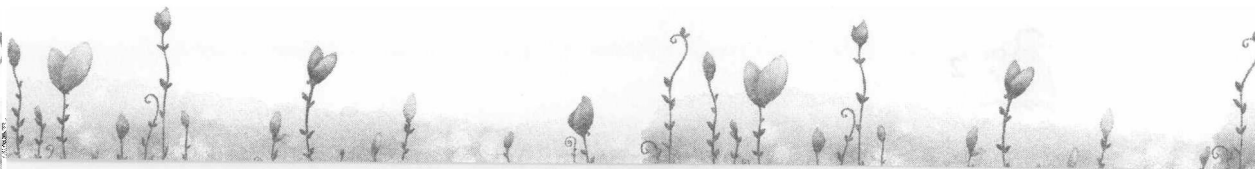
团结合作的精神对孩子的未来非常重要	242
帮助孩子正确理解合作	244
理解和宽容是合作的基础	247
让孩子学会与家人密切合作	250
让孩子懂得爱、学会爱	252
分享不是失去而是互利	254
从自我为中心到角色转换	256
培养孩子与人合作的能力	259
人际交往中如何保持最佳的、主动的状态	262
培养孩子的交际能力	265
要成就伟大的事业,必须要有崇高的友谊	267
帮助人是为了给人快乐,不是为了获得金钱	270
为孩子的交往提供必要的帮助	271
融入到集体中去	273





性格好，做一个开朗活泼的孩子

人的智能开发是否全面、是否科学，只决定智力的高低；而人的性格品质如何，则决定人的命运。优良的性格品质是人才成长最积极的因素，而不良的性格乃至恶习则是一种破坏性力量。孩子的性格好，他就会活泼开朗，乐于与人沟通交往。



让孩子喜欢并接受自己

如果孩子不能全面地认识自己、看到自己的长处，那就会出现很多问题。比如自卑、嫉妒别人等等。因此，父母们要让孩子们看到自己的优点，要让孩子喜欢自己，这样孩子才能自信地面对生活。

有个叫拉塞尔·康维尔的美国牧师，曾以“宝石的土地”为题在美国演讲，他的演讲使整个美国卷入了激情的漩涡。据说他做了多达五万次的演讲，其中他讲了这样一个故事：以前印度有个叫阿里·哈弗德的富裕农民，为了寻找埋藏宝石的土地，变卖了家产，出外旅行，终因贫困而死。可是，结果在从他卖出的土地里发现了世界上最珍贵的宝石。所以，让孩子接纳自己，实际上就是让他们相信自己身上也具有埋藏的“宝石的土地”。

心理学家指出，在人们的心理生活中，自尊或自卑的自我评价意识有很大作用。自尊的人经常会把自己看作是有价值的、令人喜欢的、优越的、能干的人。人们很容易发现，人生的许多痛苦，往往来自于不接纳自己。

一个人生下来会有不少遗憾：为什么是女孩不是男孩？或者为什么是男孩不是女孩？为什么是单眼皮不是双眼皮？为什么生在农村没生在城里？为什么生于平民之家未生在富豪之家？

据有关调查发现，15.3%的城市中小学生对不满意自己的相貌、体形；38.7%的中小学生对不满意自己的学习状况；15.9%的中小学生对不满意自己的健康；15.8%的中小学生对不满意自己的性格等等。这说明，表面上快快乐乐的孩子们，内心还有不少苦闷事儿，不接纳自己就会



难以走出误区。

有一次,北京一所名校请讲师给初二学生讲课。老师说道,该校不少女孩子为形象不如意烦恼。于是,讲师讲了电影明星索菲亚·罗兰的故事。

喜欢看电影的人,对于这位荣获过奥斯卡最佳女演员奖的明星一定不陌生。她的《两妇人》、《卡桑得拉大桥》在中国有广大观众。可是,她16岁第一次拍电影时,却遇到了不少麻烦。

索菲亚·罗兰是一个意大利的私生女,她在第一次试镜头的时候,就失败了。所有的摄影师都说她够不上美人的标准,都抱怨她的鼻子和臀部。没办法,导演卡洛只好把她叫到办公室,建议她把臀部减去一点儿,把鼻子缩短一点儿。一般情况下,演员都对导演言听计从。可是,索菲亚·罗兰却没有听导演的,她相信自己,对自己有信心,认为这就是她自己的特色。

她曾在自传中记述了这段经典的挑战:

一天,他(卡洛)叫我上他的办公室去,我们刚刚进行了第三次或第四次试镜,我记不清了。

他以试探性的口吻对我说:“我刚才同摄影师开了个会,他们说的结果全一样,噢,那是关于你的鼻子的。”

“我的鼻子怎么了?”尽管我知道将会发生什么事,但我还是问道。

“嗯,咳,如果你要在电影界做一番事业,你也许该考虑一些变动。”

“你的意思是要动动我的鼻子?”

“对。还有,也许你得把臀部削减一些。你看,我只是提出所有摄影师们的意见。这鼻子不会有多大问题,只要缩短一点,摄影师就能够拍它了。你明白吗?”

我当然懂得,因为我的外貌跟已经成名的那些女演员颇有不同,



她们都相貌出众，而我却不是这样的，我的脸部有太多的毛病，但这些毛病加在一起，反而会更有魅力呢，如果我的鼻梁上有一个肿块，我会毫不犹豫地把它除掉。但是，说我的鼻子太长，不，那是毫无道理的，因为我知道，鼻子是脸的主要部分，它使脸具有特点。我喜欢我的鼻子和脸本来的样子。

“说实在的，”我对卡洛说：“我的脸确实与众不同，但是我为什么要长得跟别人一样呢？”

“我懂，”卡洛说，“我也希望保持你的本来面目，但是那些摄影师——”

“我要保持我的本色，我什么也不愿意改变。”

“好吧，我们再看看。”卡洛说，他表示抱歉，不该提出这个问题。

“至于我的臀部，”我说，“无可否认，我的臀部确实有点儿过于发达，但那是我的一部分，那是我的特色，我愿意保持我的本来面目。”

大家注意，“我为什么要长得跟别人一样呢？”这是一个美学见解，即世界上的美为什么要一个样呢？

大导演卡洛被说服了。电影不但拍成了，而且，索菲亚·罗兰一下红起来，逐步走上了成功之路。2000年时，她还被评选为千年美人。

悦纳自己是心理健康的保证，怎样让孩子悦纳自己，得到由内而外的快乐？

首先，让孩子欣赏自己的形象。父母要细心观察孩子的心理状态，随时培养他们悦纳自己的积极态度。父母应努力让孩子喜爱自我的形象。让孩子了解，自己可能并不“漂亮”，但很特别。父母也应努力引导孩子树立一种现代的审美观，即美是自然的，而自然是多种多样的，不拘一格的。美是有层次的，而层次是可以修炼的。如气质美高

