

孩子的一生从您的教育开始……

家长在同孩子沟通时，是否注意到自己说话的语气？是否以平等的口气来与孩子交谈，而不是对他们训话？是否表现出对孩子的尊重与信赖？是否加强了同孩子的情感联系？……如果没有做到或注意到这些，你对孩子的教育将是“无效”的。

如何与



孩子有效沟通

RUHEYU

闻君 金波◎编著

HAIZIYOUXIAOGOUTONG



时事出版社

孩子有效沟通的100个案例

沟通与



孩子有效沟通

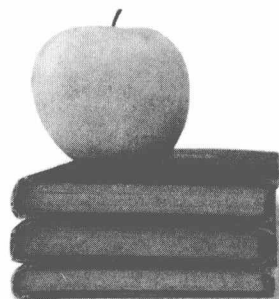
RUHEYU

HAIZIYOUXIAOZHUTONG



孩子的一生从您的教育开始……

家长在同孩子沟通时，是否注意到自己说话的语气？是否以平等的口气来与孩子交谈，而不是对他们训话？是否表现出对孩子的尊重与信赖？是否加强了同孩子的情感联系？……如果没有做到或注意到这些，你对孩子的教育将是“无效”的。



如何与

孩子有效沟通

RUHEYU

HAIZIYOUXIAOGOUTONG

闻君 金波◎编著



时事出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何与孩子有效沟通/闻君, 金波编著. —北京: 时事出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80232-269-1

I. 如... II. ①闻... ②金... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 144109 号

出版发行: 时事出版社

地 址: 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编: 100081

发行热线: (010) 88547590 88547591

读者服务部: (010) 88547595

传 真: (010) 68418647

电子邮箱: shishichubanshe@sina.com

网 址: www.shishishe.com

印 刷: 北京市兴城福利印刷厂

开本: 787×1092 1/16 印张: 15 字数: 270 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 26.00 元



写给家长

所谓沟通，就是指人与人之间面对面地交流。这里有两个要求：一是平等；二是交流。有的家长会说：我同成人之间是需要沟通的，但对于孩子来说，犯得着这样吗？

的确，中国的家长一般很少向孩子透露自己的内心世界，只习惯于做表面化的训导，但反过来却要求孩子向自己暴露一切。这种不平等的要求当然不可能取得好的效果，也不是真正意义上的“沟通”。

家长对孩子的教育，实际上就是学习如何同孩子沟通。因为没有沟通，无从了解孩子的所想和所为；没有沟通，也无从把自己的想法告诉孩子，让孩子走上健康成长的轨道。这里需要强调的是，如何和孩子有效沟通，就是如何有效地教育孩子，不单单是家长和孩子面对面地交流，也泛指其他有效的教育手段。

有的家长也同孩子“沟通”了，但就是不见成效。孩子并不听从家长的“教导”，甚至产生抵触。家长费了一番嘴舌，却徒劳无功。家长埋怨：孩子怎么这样不听话？孩子也会申诉：爸爸妈妈怎么这样专断？结果是：大人生气，孩子不服。为什么会出现这样的情况呢？很大程度上源于家长没有把孩子放在平等的位置上，没有进行感情交流，没有尊重孩子的人格和意见，却拿出所谓的家长“权威”指手划脚、发号施令，要求孩子这样那样，并没有考虑孩子的思想和感受，结果只能是枉费心机。

家长在同孩子沟通时，是否注意到自己说话的语气？是否以平等的口气来与孩子交谈，而不是对他们训话？是否表现出对孩子的尊重与信赖？是否加强了同孩子的情感联系？……如果没有做到或注意到这些，你对孩子的教育将是“无效”的。

学会同孩子有效沟通，是需要技巧和方式的，而且这种技巧和方式很重要。例如，和孩子沟通时，要平心静气，不能脾气暴躁；要态度和蔼可亲，不要不讲理；要学会尊重孩子、了解孩子，发现他的闪光点；要了解孩子的喜怒

哀乐；要知道孩子的心思，走进孩子的心灵。父母如果能做到这些，沟通就不是一件难事了。

为了便于广大家长掌握同孩子沟通的技巧，学习同孩子和谐相处的方法，成功地教育孩子，使孩子各方面得以健康成长，我们参考了大量参考资料，吸收精华，编写了这部《如何与孩子有效沟通》一书。我们希望通过本书给家长指点迷津、拨开云雾，帮助他们从家教误区中走出来，成为一个善于培养孩子的成功父母。

本书在编写过程中，参考借鉴了一些专家的教育理念和实践经验，谨对他们的劳动表示感谢！由于我们水平有限，不足之处在所难免，敬请家长和专家提出宝贵意见，以便进一步完善。

目 录

1

如何建立和谐的亲子关系

孩子喜欢什么样的父母	(3)
建立融洽的亲子关系	(6)
增强亲子感情从孩子小时候开始	(11)
如何处理亲子之间的矛盾	(13)
妥善疏导孩子的不良情绪	(16)
如何让孩子与我们合作	(20)
信任孩子，做孩子的知己	(24)
学会尊重孩子	(28)

2

如何与叛逆期的孩子沟通

了解什么是叛逆期	(35)
叛逆期的心理特点	(39)
叛逆期的不同表现	(42)
怎样与叛逆期的孩子沟通	(45)
父母对待孩子叛逆的误区	(48)
正确看待孩子的不听话	(51)
孩子爱顶嘴怎么办	(55)

3

如何与青春期的孩子沟通

青春期的行为特征	(61)
青春期的心理变化	(65)
什么是青春期的烦恼	(69)
帮助孩子度过青春期	(72)
指导孩子如何同异性交往	(75)
及时传授生理卫生知识	(79)
对孩子的性教育越早越好	(82)
如何面对孩子的早恋	(85)
不要让孩子早熟	(89)

4

如何和孩子双向交流

和孩子沟通贵在平等	(97)
克服专制式教育方式	(100)
如何和孩子谈心	(104)
如何向孩子提问	(107)
巧妙回答孩子的敏感问题	(111)
哪些是不该说的话	(114)
跟孩子沟通难怎么办	(118)
做一个会倾听的父母	(122)
学会正确表达	(125)

5

如何和孩子沟通心理问题

- 怎样指导嫉妒心强的孩子..... (131)
- 怎样指导心胸狭窄的孩子..... (134)
- 怎样指导胆小的孩子..... (137)
- 怎样指导内向的孩子..... (141)
- 怎样指导粗心大意的孩子..... (144)
- 怎样指导自私的孩子..... (147)
- 怎样指导依赖性强的孩子..... (150)

6

如何和孩子沟通学习问题

- 让孩子从小爱读书..... (155)
- 让孩子对学习感兴趣..... (158)
- 激发孩子的求知欲..... (160)
- 尊重孩子爱问的天性..... (163)
- 怎样让孩子认真听讲..... (166)
- 教孩子在玩耍中学习..... (170)
- 培养孩子良好的学习习惯..... (173)
- 怎样培养孩子的作业习惯..... (176)

7

如何通过沟通纠正孩子的缺点

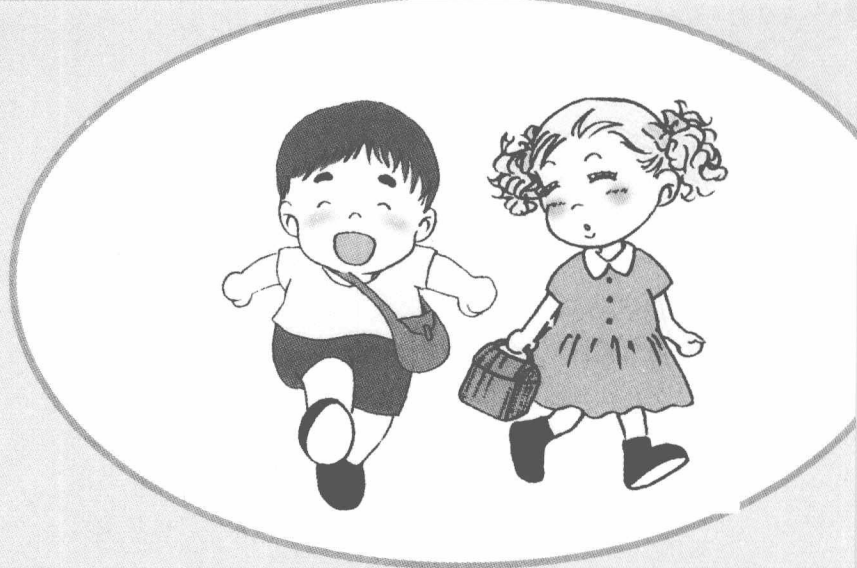
- 怎样管教贪玩的孩子..... (183)

怎样管教不讲卫生的孩子·····	(186)
怎样管教骄傲的孩子·····	(189)
怎样管教虚荣的孩子·····	(192)
怎样管教没有责任心的孩子·····	(195)
怎样管教没有爱心的孩子·····	(199)
孩子的自理能力差怎么办·····	(202)
孩子的自制力差怎么办·····	(206)

8

如何通过沟通激励孩子健康成长

鼓励孩子的艺术·····	(213)
赞赏孩子的艺术·····	(217)
表扬孩子的艺术·····	(220)
批评孩子的艺术·····	(223)
惩罚孩子的艺术·····	(227)

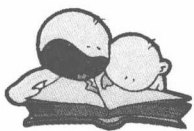


1

如何建立和谐的亲子关系

- ★ 孩子喜欢什么样的父母
- ★ 建立融洽的亲子关系
- ★ 增强亲子感情从孩子小时候开始
- ★ 如何处理亲子之间的矛盾
- ★ 妥善疏导孩子的不良情绪
- ★ 如何让孩子与我们合作
- ★ 信任孩子,做孩子的知己
- ★ 学会尊重孩子





孩子喜欢什么样的父母

天下没有不爱孩子的家长。爱孩子是每一位父母的本性和最天然的感情。望着自己的孩子从一个粉嘟嘟的小生命渐渐长大，哪位父母不从心底里产生深深的眷恋和无限的爱怜？幸福、希望和满足感也油然而生。可是，父母们是否想到，孩子也像自己一样对待他们的父母？是否也从心底产生了对父母的热爱？

亲子间的感情是相互的。爱孩子，也要让孩子爱自己，这样才能建立和睦的亲子关系，才能教育好孩子，才能让孩子健康成长。有的家长埋怨：孩子越来越不听话了，甚至反感我们了。造成这样的局面，有孩子的原因，当然也有父母的原因。首先我们应该了解的是，孩子喜欢什么的父母？当一个孩子喜欢的父母，对孩子的教育才能获得理想的效果。

好的亲子关系胜过许多教育。父母什么时候与孩子关系好，对孩子的教育就容易成功；什么时候与孩子关系不好，对孩子的教育就容易失败。

一、成功的家教只做三件事

父母管教孩子是应尽的责任。在孩子的教育问题上，父母的行为一般分三种情况：第一种是事事都管、时时都管，做了很多事，到头来效果却不佳；第二种是什么都不管、什么都不做、放任自流、不闻不问，结果孩子成了“没有家教”的孩子；第三种是似管似不管，做的虽然不多，但都切中要害、点到为止，孩子顺利成长。显然，第一类做法和第二类做法都是不可取的，因为各走了一个极端。实践证明，那些家教成功的父母总是选择“有所为有所不为”的教育方式。具体说来，他们只做如下三件事：

1. 不当“驯兽师”，学做“镜子”

学做“镜子”，才能帮助孩子提高自我意识，才能让孩子不害怕父母的“权威”，转而和父母沟通。孩子只有认识自己才能战胜自己，但他们通常只能依据他人的反馈来认识自己，这时父母的“反馈”作用即镜子的作用就很重要了。

2. 不当“法官”，学做“律师”

父母对待孩子，要像“律师”对待自己的当事人一样了解其内心需求，并始终以维护其合法权利为唯一宗旨。有些父母看到孩子出了问题，便迫不及待地当起了“法官”，下结论、做判决，这是很危险的。孩子的内心世界丰富多彩，父母要想积极地影响与教育孩子，不了解其内心世界便无从谈起。而了解孩子的第一要诀是呵护其自尊，维护其权利，成为其信赖和尊敬的朋友。

3. 不当“裁判”，学做“拉拉队”

父母既要善于发现和赞美孩子，又要引导孩子正确面对失败，在挫折前做孩子的朋友。在人生竞技场上，孩子只能自己去努力。父母既无法代替孩子，也不该自作主张去当“裁判”，而应该给予孩子一种保持良好竞技状态的力量，即“拉拉队”的力量。这样更能帮助孩子建立自信心，这正是家庭教育的核心任务。

二、孩子最喜欢的6种父母

如果你能够赢得孩子的爱戴，孩子也会悉心听取你的教诲，从而向你敞开心扉。这就需要家长知道，孩子到底喜欢什么样的父母。以下是孩子比较喜欢的6种类型的父母。

热爱学习、知识丰富、能满足孩子求知欲的父母。孩子爱问：这是什么？那是什么？怎么是这样的？是哪来的？为什么？等等。父母应能正确、耐心地解答孩子提出的问题，不会也可以查阅书或询问别人给予解答，这样的父母会得到孩子的信赖和喜欢。

正直善良、亲切柔和、对孩子充满爱的父母。父母应多亲近孩子，特别是做母亲的，通过肌肤接触进行情感培育，与孩子建立相依情感，让孩子的情感得到满足，感到你可亲可爱。

了解孩子、能满足孩子正当需要的父母。孩子在成长中有物质需要和精神需要。父母要了解孩子，与孩子进行心灵沟通，及时满足孩子的正常需求。

讲究教育方法、从不打骂孩子的父母。教育孩子的方式是循循诱导，使孩子明确怎么做？为什么？不轻易训斥、谩骂、殴打。父母应尊重孩子，让家庭充满民主气氛，富于平等。

言行一致、说到做到的父母。家长言行一致、表里如一，不要轻易答应孩子的要求，但凡答应了，就要及时兑现。

勤劳做家务、带孩子一起劳动和游戏的父母。孩子非常希望能与家长，特别是妈妈一起活动。给孩子机会，培养孩子的劳动习惯与生活自理能力，需要父母的带动与以身作则。

三、让孩子保持快乐欢畅

孩子生长在快乐欢畅的环境里，不仅心情好，对父母的依恋和爱戴也会加深，还会乐于接受家长的“指点”。专家认为，要让孩子生活得快乐，可以从以下几方面下功夫：

1. 减少对孩子的“限制”

在家里，孩子一旦开始喊叫、跳跃，父母便会想办法制止，因为父母希望居室整洁，周围的邻居又喜欢安静，孩子只好越来越乖了。表面上，是父母管教有方，但由此带来的是：孩子的热情和活力一点点地丧失，心灵也感受到了压抑。然而，孩子毕竟是孩子，他们需要带着童真的想象力去尽情玩耍，需要有时间去抓萤火虫、打雪仗、看蜘蛛做网和蚂蚁搬家——这些按照孩子步伐去探索世界的活动，更能给他们带来真正的快乐。

2. 不把意愿兴趣强加给孩子

把自己的兴趣和意愿强加给孩子，是一种常见的家庭现象。一些父母对孩子的要求不是根据孩子的特点和需要来制定，而仅仅是出于父母的主观愿望。孩子不喜欢钢琴，可是父母认为孩子学钢琴很重要，就逼着孩子学，不仅事倍功半，还会导致孩子的抵触情绪，伤害亲子之间的感情。

3. 对孩子保持欢笑

亲子间的感情不要只放在心里，爱他就要表达出来。对孩子欢笑，对父母和孩子的健康都有好处。有些父母喜欢在孩子面前保持严肃的形象，以为这样才有尊严。其实不是那么回事，笑出声来，并不会失去你的尊严。让你的家中充满笑声，并经常给孩子一个拥抱，是最好的爱的表达。有人说，一个人一天需要4次拥抱，才能存活；8次拥抱，才能维持；16次拥抱，才能成长。这是有道理的。

4. 鼓励孩子关心他人

父母要让孩子感受到自己是家庭和社会有价值的成员，为此要尽量给孩子提供接触社会、关心和帮助他人的机会。例如，让他把家里的旧玩具收集起来，送给需要的小朋友；帮助照看比自己年纪小的小朋友；帮妈妈做力所能及的家务等。在家里，家庭成员之间要相互关心，营造温馨的家庭氛围，让孩子从小就懂得关心父母、关心长辈、与人分享。儿童心理学家指出，儿童在很小的年纪就能享受到帮助别人的快乐。

5. 对孩子不吝表扬

父母应特别强调孩子令人满意的具体行为，表扬得越具体，孩子就越清楚哪些是好的行为。例如，当孩子做好了一件事或掌握了一种技能时，不要总是

简单地说“做得不错”，而要指出他们具体细节的成功。“你今天把那个摔倒的小朋友扶起来，真让妈妈高兴。”“我喜欢你画的这些房子。”具体的表扬会让孩子产生更大的满足，从而调动他的积极性。

6. 杜绝“完美”心理

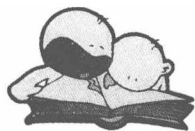
孩子毕竟是孩子，各方面的能力有限，总有这样或者那样的不足。父母不可太过于追求完美，父母如果总是对孩子表示不满和批评，会伤了孩子的自尊，使其失去自信。所以，当你下一次要抱怨的时候，先想一下这个过错是不是跟他们的年龄有关？10年后他们还会这样做吗？如果你的答案是否定的，就别再唠叨个没完。记住：你和孩子之间的感情总比他把袜子放在哪里重要得多。

7. 和孩子一起参加体育活动

父母和孩子一起滑雪、一起骑车、一起打球……不但能增进孩子的健康，而且能让孩子笑口常开，并能在活动中增进亲子关系。好的身体状况和运动技能，有利于让儿童树立正确的自我形象观。

8. 给孩子自我展示的空间

每一个孩子都有自己独特的天才和技能，展示这些能给他们带来极大的喜悦。当孩子说“妈妈，我给你讲一个故事好不好”时，你即使在厨房忙碌，也要满足他的这个愿望，并适时地给予肯定：“你讲得真是太棒了，我喜欢听。”要知道，能和你分享他喜欢的故事，对他来说是多么快乐。孩子的热情能通过你的分享和肯定转化成良好的自尊、自信，而这些品质对他们一生的快乐而言都是最宝贵的。



建立融洽的亲子关系

所谓“亲子关系”，是指父母和子女之间的关系。在绝大多数家庭里，亲子关系比较融洽的阶段是在孩子出生后到上小学前。在这个阶段，孩子没有学习任务，又处在低龄阶段，比较“听话”，亲子之间的关系一般很“和谐”。然而，当孩子上了学，在学习上陆续出现问题后，亲子之间的关系就会出现一些麻烦了。其表现是：孩子认为家长不懂他们的心，家长认为孩子不理解父母。



在孩子学习这件事上，孩子和家长不能很好地沟通，经常发生一些摩擦和不愉快。这样不但影响亲子关系的发展，而且给孩子的情感与学习造成非常大的负面影响，还会使孩子和家长长期陷入痛苦之中。

因此，做家长的要学会教育孩子，学会顺应孩子的成长，从而建立和谐、正常的亲子关系，让亲子之间的感情在良好的环境中得到增强，促进孩子的成长和家庭的和睦。要做到这一点，家长需要借鉴以下建议：

一、端正我们的态度

有的家长说：“孩子是我生的，我想让他怎么样就怎么样。”这是不尊重孩子的口气。因此，家长要转变“居高临下”的态度，把孩子作为平等、亲切的成员，不仅要把孩子当亲人，而且要当朋友和伙伴。

1. 把尊重孩子放在首位

希望得到别人的尊重，是人类的共性，孩子也不例外。家长应该学习尊重的哲学，这个概念是：我们必须尊重所有人，包括尊重我们的敌人。这话听起来是不是很荒诞？其实，如果我们能尊重所有的人，就不会受到人际关系的困扰，夫妻之间就不会有诸多不协调，亲子关系也不会紧张。其实，不尊重人同封建礼教有关系，也和我们从小没有受到多少尊重有关系。

尊重孩子，是对孩子人格、行为、观念或习惯的尊重。孩子虽然小，但在人格尊重上与大人没有区别。如果我们在思想上认为孩子就是孩子，而不是大人，大人可以随意左右孩子，那是极其错误的。现在有个提法是向孩子学习，就是说孩子天真无邪、童心可镜，其中蕴涵着尊重的意思。所以家长在尊重孩子的事情上不要掉以轻心，这是时代对家长提出的要求。

2. 多给孩子理解

孩子需要理解，尤其是来自于父母的理解。但是大多数家长都不能理解孩子，缺乏耐心，不能换位思考。你做错了事情，希望的是原谅还是批评；在一定期限内，你是先工作还是先娱乐；独自在家，你是看书还是看电视；上学时，你是不是也很喜欢和异性交往；你爱看课外书还是课本；你参加考试的时候会作弊；你犯错误会主动承认吗？你下班想和同事 HAPPY 还是回家做家务？那为什么面对孩子时我们就成为正义的代名词，用圣人的标准来要求孩子呢？

所以，换位思考，一定要换位思考。你不需要鼓励孩子做这些，但是你要理解孩子这样做的原因。

3. 对孩子保持微笑

有的家长对孩子保持一副严肃的面孔，特别是对不如意孩子，以为这