

与孩子 沟通

就这么

简单

YU HAIZI
GOUTONG
JIU ZHEME JIANDAN

林 越◎编著

最有效的亲子沟通，
从父母的改变开始！

孩子能否听明白，关键看父母怎么说
孩子能否说清楚，关键看父母怎样听



金城出版社
GOLD WALL PRESS

与孩子沟通 就这么简单

YU HAIZI
GOUTONG
JIU ZHEME JIANDAN

林 越◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

与孩子沟通就这么简单 / 林越编著. —北京: 金城出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80251-086-9

I. 与… II. 林… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第097033号

与孩子沟通就这么简单

作 者	林 越
责任编辑	丁洪涛
开 本	710 × 1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	180千字
版 次	2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-086-9
定 价	29.80元

出版发行	金城出版社 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部	(010)84254364
编 辑 部	(010)64210080
总 编 室	(010)64228516
网 址	http://www.jccb.com.cn
电子邮箱	jinchengchuban@163.com
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501

■ 前 言 ■

每一位父母都希望自己能够与孩子相处融洽，能够跟孩子进行有效的沟通，与孩子建立和谐的亲子关系。

遗憾的是，如今越来越多的父母觉得，跟孩子说话是一件非常困难的事情。不管自己采取怎样的表达方式，孩子总是一只耳朵进，一只耳朵出。有时候，自己心急火燎地跟孩子讲一件重要的事情，孩子却无动于衷；甚至父母还没开口，孩子就已经嫌父母烦了。

与此同时，大多数年轻父母对孩子在学习上十分关爱，可真正将孩子作为有人格自尊的人看待的并不多。孩子学习和生活上有什么问题，在向父母诉说时，稍不如意，就被父母打断，不让孩子把话说完。父母对孩子轻则斥责，重则打骂，对此，孩子只能把话咽回去，据某学校的一项调查显示，70%以上的父母承认没有耐心听过孩子说话。

没有耐心听孩子把话说完，而父母却将自己的喜怒哀乐强加给孩子。其消极影响是显而易见的。

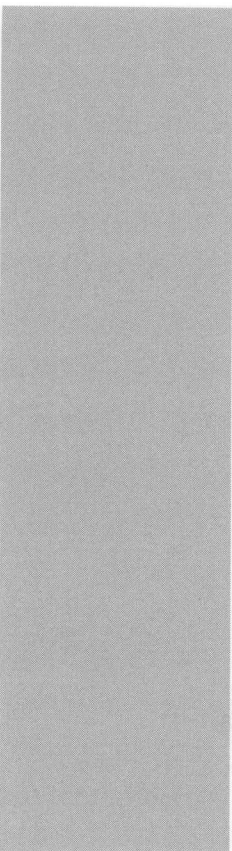
“父母说，孩子不听；孩子说，父母听不进去。”这是摆在我们面前切切实实的问题。

作为孩子的第一任老师也是终身的教育者，每一位父母都无法回避这个问题，怎样说，孩子才肯听，如何听，孩子才肯说，是我们必须解决的问题。而这一问题解决的金钥匙就是父母自己本身，只要父母积极改变自身的“说”与“听”就能让亲子沟通顺畅起来。

本书从父母该怎样对孩子讲话，以及如何听懂孩子说话等两方面帮助父母改善自己的交流方式，站在孩子的角度思考问题，走进孩子的内心世界，听懂孩子的“话外音”，从而促进孩子的健康成长。

作 者

2008年9月



上编 如何对孩子说

第一章 孩子为什么不听话 /003

1. 父母站在自己的角度想问题 /003
2. 从来不考虑孩子的感受 /007
3. 任何问题都不与孩子商量 /010
4. 教育孩子时没有明确的理由 /014
5. 不尊重孩子的要求 /017
6. 说话不算数 /020
7. 不懂得拒绝孩子的不合理要求 /023
8. 眼中只有孩子的缺点 /027

第二章 父母怎样讲，孩子才会听 /031

1. 让孩子帮忙时要用请求的语气 /031
2. 与孩子讨论问题时要用的方式 /035
3. 孩子做了错事要用温和的批评方式 /038
4. 孩子失败时要用温情的鼓励方式 /041
5. 孩子撒谎时要用引导的方式 /046
6. 孩子心理出现问题时要用谈心的方式 /050
7. 纠正孩子说脏话要用提醒的方式 /054
8. 纠正孩子的坏习惯要用淡漠的方式 /058
9. 纠正孩子的错误行为要用冷静的方式 /062
10. 与孩子发生冲突要平心静气的沟通 /066
11. 使用暗示的作用：无声胜有声 /071



12. 使用比语言更好的沟通方式 /075
13. 提建议的方式孩子最容易接受 /078



.....



.....

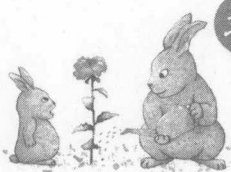


第三章 不要这样和孩子说话 /082

1. 侮辱孩子 /082
2. 居高临下 /087
3. 过于唠叨 /091
4. 揭出孩子的旧伤疤 /096
5. 与别人对比 /100
6. 给孩子贴标签 /104
7. 欺骗孩子 /108
8. 对孩子要求过高 /111
9. 看低孩子 /115
10. 过于迁就孩子 /118
11. 像防坏人一样防孩子 /121
12. 威胁孩子 /124
13. 打骂孩子 /128

第四章 引导孩子倾听 /132

1. 教育孩子用心去倾听 /132
2. 鼓励孩子交谈时多提问 /136
3. 增加与孩子的心灵沟通 /141
4. 换位思考很重要 /144
5. 用游戏训练孩子的倾听能力 /148



下编 怎样听孩子说

第一章 首先，进入孩子的世界 /153

1. 蹲下来听孩子说话 /153
2. 让孩子把话说完 /158
3. 要听懂孩子的弦外之音 /161
4. 弄清楚孩子提问的真正原因 /164
5. 注意孩子的体态语言 /169
6. 读懂孩子的眼神 /173
7. 冷静对待孩子的气话 /177
8. 了解孩子的“另类语言” /181
9. 和孩子一起玩角色扮演的游戏 /184

第二章 采用孩子接受的方式倾听 /187

1. 当孩子哭泣时要用同情的方式 /187
2. 当孩子埋怨时要用忍耐的方式 /192
3. 当孩子恐惧时要用鼓励的方式 /197
4. 当孩子发脾气时要用理解的方式 /200
5. 当孩子愤怒时要用引导的方式 /204
6. 当孩子爱插嘴时要用提醒的方式 /210
7. 当孩子受了委屈时要用疏导的方式 /214
8. 当孩子烦恼时要用排解的方式 /219
9. 当孩子隐瞒自己的错误时要用开明的方式 /224
10. 当孩子与父母有误会时要用检讨的方式 /227



.....



.....



第三章 不要这样听孩子说话 /231

1. 嘲笑孩子 /231
2. 冤枉孩子 /235
3. 轻易反驳孩子的意见 /239
4. 以学习为借口搪塞孩子 /243
5. 回避孩子的问题 /247
6. 缺乏耐心 /250
7. 漠视孩子的成果 /254
8. 总是追究孩子的错误 /257
9. 不尊重孩子的隐私 /261
10. 忙于手头的事 /265

第四章 怎样才能让孩子善于说话 /269

1. 鼓励孩子发表自己的看法 /269
2. 引导孩子参与聊天 /272
3. 训练孩子的口语表达 /275
4. 多带孩子走向大自然 /278



上 编

如 何 对 孩 子 说

第一章

孩子为什么不听话



1

父母站在自己的角度想问题

乐乐 13 岁了，喜欢穿磨得破破烂烂的牛仔裤和花花绿绿的 T 恤。乐乐的妈妈却总也想不明白，好好的衣服，新的衣服不穿，却要穿成这样。

这天，妈妈又看见女儿在屋外用砂轮打磨新牛仔裤的裤脚。

妈妈生气地对女儿说：“我小时候哪有这么好的衣服穿，有一件新衣服就爱惜得不得了，没想到你现在却这么不知珍惜……真是个让人心烦的孩子！”

妈妈的话女儿好像充耳不闻，继续低头打磨她的新牛仔裤。

妈妈终于被气极了，她忍不住问乐乐：“你为什么要把新牛仔裤弄成这个鬼样子？”

没想到，女儿竟然理直气壮地说：“现在就流行穿旧的牛仔裤，新的穿着不时尚。”妈妈听到这番话百思不得其解。

妈妈最终没能说服女儿。每天早上，看着女儿的一身打扮：上身穿着爸爸的旧 T 恤，上面染着不知是什么颜色的花纹。而那条牛仔裤更是惨不忍睹，膝盖上是两个大洞，裤脚经过她的加工，多了一圈毛边。



妈妈看不惯女儿的打扮，却也管不了，对此束手无策。



智慧点拨

父母与孩子之间往往有太多的不同看法，如果双方都坚持自己的意见，站在自己的角度去看待问题，就无法达成一致，更别说顺畅沟通了。

在父母不了解孩子的情况下，什么样的意见、多有意义的事情，都不会被孩子接受。因此，家长不妨站在孩子的角度，用孩子的眼光看待事情，事情也许能得到圆满解决。

看看上面案例中的妈妈是如何改变自己的做法，从而得到孩子的信任的：

妈妈实在不理解孩子的这种怪异行为，又不甘心孩子这样下去，就想到孩子的学校去，看看和女儿同龄的孩子都穿成什么样子，如果只有女儿穿成这样，不管怎样，都要好好管管她，让她学会规规矩矩地着装。

妈妈到了女儿的学校，结果发现，穿什么样子的都有，比女儿更不忍睹的大有人在。在回家的路上，妈妈想好了如何对待孩子的着装。

女儿放学回来后，妈妈就和气地对女儿说：“今天我到你们学校去了，看了看你们的穿衣打扮，我也许对你的牛仔裤反应过度了些，不过，从现在开始，去上学或出去玩，你爱穿什么就穿什么，我不再过问。”

“真的是这样吗？那太好了！您真的不再反对我这样穿吗？”女儿有些不太相信。

“是的，不过，我只有一个条件让你答应，陪我逛街或拜访长辈时你要穿得像样点儿。”妈妈说。

女儿没有及时回答，她显然是在考虑。

妈妈看着女儿，继续说：“你看，这样做你只需让步1%，而我却得做99%的让步，你想到底是谁划算？”

女儿听了以后，眼睛一亮，高兴地抱着妈妈说：“好吧，妈妈，就按



您说的办，咱们一言为定。”

后来，妈妈每天早上高高兴兴地看着女儿去上学，对女儿的穿着不再唠叨半句，而女儿和妈妈一起出门时，也主动打扮得很大方得体。妈妈与女儿也成了无所不谈的朋友式母女。

在亲子沟通时，父母往往要求孩子站在自己的角度来想问题，希望孩子能够听自己的话，但是，父母们为什么不能站在孩子的角度想问题呢？如果父母与孩子都能够互相站在对方的角度想问题，那么，双方的沟通就会容易多了。

著名漫画家和散文家丰子恺先生曾经讲过这样一件事情：

有一次，他问4岁的华瞻最喜欢什么样的事，华瞻坦然地回答：“逃难。”

大人无论如何不会把逃难当成一种愉快的经历，可是，在孩子的心目中，逃难却成了“爸爸、妈妈、宝妹……大家坐着汽车，还能看到大轮船。”的确，从孩子的角度来看，逃难意味着一家团聚、同舟共济，还能欣赏沿途的新鲜事物，这一切，对孩子来说是非常有趣的事情，因为他所见的是逃难的另一方面。

儿童的眼光和成人的眼光不同，成人多习惯于用实用和势利的眼光看待事物，只有涉世未深的孩子才会用审美的态度和一颗童心去感知世界。如果父母想要理解孩子，就要去用心体会孩子眼中的一切，只有这样才能正确地引导孩子。



亲情提示

(1) 让孩子有更多的选择权利

父母要将孩子看成是一个独立的个体，给孩子选择自己行为和做决定的机会，父母如有不同意见，应该心平气和地与孩子讨论。要允许孩子有新的想法、新思维、新做法，父母不能接受



的，不一定是错误的。

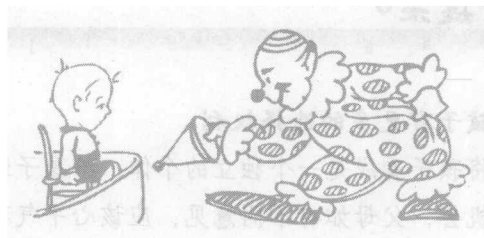
事实上，作为父母不一定非得要求孩子按自己的思路做事，尤其是孩子的事情。孩子有自己的爱好，有他的生活圈，父母应该站在孩子的角度，给孩子一定的空间。当然，父母也要学会向孩子表达自己的要求，希望孩子也能站在父母的角度来想问题。

(2) 满足孩子“被肯定”的心理需要

在孩子的成长过程中，父母要满足孩子“被肯定”的心理需要。孩子正常的心理需要如果总被否定，会导致孩子想不通，孩子就会用逆反的方式来发泄他的不满。相反，当孩子以为自己的所作所为无法获得父母的认可，而故意抱着敌对的情绪时，父母如果出乎意料地肯定了他，孩子会显得不好意思，会故意来迎合父母，努力按父母的要求去做，让父母感到高兴。

(3) 让孩子有更宽松的环境

父母不要总是从“品德问题”、“个性倔强”、“安全问题”等消极方面去评价孩子，不给孩子自我表达和自我展现的机会。越是“不安分”的孩子，家长对他们的限制就越多，使孩子受压抑的能量未能得到合理的释放，容易导致与父母发生对立和冲突。因此，家长应当给孩子营造一个宽松的环境，以利于亲子之间的有效沟通。





2 从来不考虑孩子的感受

林枫特别淘气，妈妈经常严厉地批评他，可是，林枫就是不听话，而且越说越来劲。这让妈妈很为难，不知应该怎么来管教孩子，更不知如何与孩子沟通。

相比较而言，林枫却很喜欢爸爸，只要爸爸在家，林枫都会和爸爸坐在一起谈天说地，妈妈看到后没好气地说：“儿子和你亲，以后你就教管孩子吧，我不管了。他根本不听我的话。”

爸爸说：“孩子不听你的话，是因为你说话时不知道孩子的真实想法，更没有考虑孩子的感受，孩子当然不会听你的话啦。”

妈妈听了爸爸的话，并不以为然。她还像以前一样，只要林枫一有什么问题，她一定会生气地指责，然后和林枫无休止地纠缠下去。而林枫知道妈妈不会打他，所以更是和妈妈争吵得不可开交。

这天，林枫和邻居的孩子去玩耍，衣服弄得很脏，回到家的时候，又遭到妈妈的一顿责骂，林枫当然也不示弱地和妈妈争吵，丝毫没有一点改过的意思。妈妈在孩子的心中一点威信也没有了。



智慧点拨

在很多家庭中，父母总是居高临下，认为家里的事情自己说了算。因此，父母在做一些决定时往往把孩子排除在外，从不考虑孩子的感受，把自己的思想和喜好强加给孩子，这其实是错误的。家长不要以为孩子是自己的，就可以随随便便替孩子做出决定，孩子年龄虽小，但也是一个独立



的个体，有权知道关于自己的事情。

中国的父母为了孩子可以奉献一切，有位母亲在接受电视台采访时，甚至说活着就是为了孩子，孩子就是她的一切。她为孩子的日常生活起居操劳，为孩子的学习操心，认为她所付出的一切，都是为了孩子好。可是，孩子并不领情。

孩子的一番陈述道出了问题的症结：“我妈妈根本不知道我想要什么，根本不考虑我的感受，每天就知道让我学习、学习、再学习，做许多练习题，并且还说话不算数，经常增加习题数量，而从来没有主动带我出去玩过，我不信任母亲，我恨母亲。小时候我对母亲言听计从，长大了，我越来越感觉受不了，恨到想要用刀砍母亲。”这实在是一种爱的悲哀。

美国家庭治疗大师萨提亚说：“当孩子确实有错误需要纠正时，充满慈爱的父母通常会采取很坦诚的方式，询问原因，倾听孩子的心声，给予关爱和理解，同时体会孩子的感受。最后，才利用恰当的时机，在孩子自然地想倾听时才给他们讲道理。”

可见，如果父母能平等地对待孩子，能真切地考虑一下孩子的感受，就不会和孩子之间造成太大的隔阂。



亲情提示。

(1) 父母要体会孩子的内心感受

当孩子在外面受了委屈，或是做了错事，孩子幼小的心灵会难过很长时间。假如这个时候孩子向父母哭诉，父母却只是一味地告诉孩子：“没关系”、“坚强一点”、“这没有什么大不了的”、“别再哭了”……这样的结果只会让孩子觉得父母根本就不能体会他的感受。相反，如果父母换一种说话方式，站在孩子的立场去感受他现在的心情，以同情和理解的态度去对待孩子，让他感受到亲情的慰藉，父母与孩子的沟通效果就会好得多。