

父母与孩子沟通的圣经

怎么说 孩子才会听 如何听 孩子才肯说

How To

*Talk So Kids Will Listen
Listen So Kids Will Talk*

苏豫 / 编著



著名的亲子教育书系作者，送给父母的最好礼物——爱的技巧和训练。

一本将掀起家庭教育变革的书，一本将成为中国父母必读的书，彻底改变父母与孩子沟通方式的超级指导书！

本书将帮助您学会一种让孩子听话的神奇语言，
学会这种语言，说出话来孩子就会听，这种爱的语言使孩子很容易接受您的要求和忠告。

吉林大学出版社



不要等到犯了很多错误再来看本书，

也不要等到很多错误酿成恶果再来看本书，

更不要等到恶果已经生长到无法根除再来看本书。

马上阅读它吧，学会“说”“听”，及时沟通，消除隔阂，清扫孩子内心的尘埃，
帮孩子营造一片晴朗的天空，让孩子健康快乐成长！

一本和孩子有效沟通的**超级指导书**，
作者清晰简洁**创造了一套操作方法**，
使做家长变得**更高效和更快乐**。

上架建议：家庭教育

ISBN 978-7-5601-4648-5



9 787560 146485 >

定价：26.80 元

怎么说 孩子才会听

如何听 孩子才肯说

吉林人民出版社

PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

怎么说孩子才会听, 如何听孩子才肯说/苏豫编著. —长春:

吉林大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5601-4648-5

I. 怎… II. 苏… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 137444 号

书名: 怎么说孩子才会听, 如何听孩子才肯说

作者: 苏 豫

责任编辑、责任校对: 王世林

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 14.5 字数: 150 千字

ISBN 978-7-5601-4648-5

封面设计: 思想工社

三河市佳星印装有限公司 印刷

2009 年 10 月 第 1 版

2009 年 10 月 第 1 次印刷

定价: 26.80 元

版权所有 翻印必究

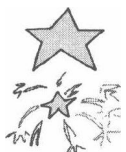
社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

PDG



前 言

FOREWORD



前

言

父母教育孩子最基本的形式，就是与孩子的谈话。世界上最好的教育，都是在和父母的谈话中不知不觉获得的。

有些父母们会说，“什么都跟他谈了呀。可是，你说的，他就是不听，你总不能用根管子硬输到他脑子里吧？”

为什么会出现这种情况呢？是孩子出了问题？还是父母存在问题？通常，多数父母会摇头叹息，认为问题是出在孩子身上。

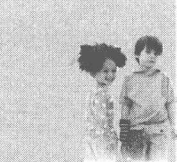
其实不然，有问题的恰恰是父母的说话方式和倾听态度。

在孩子年幼的世界里，父母有着绝对的影响力，而大多父母往往认为这时的孩子思想简单、单纯，所以说话不注意方式，更多的时候是站在长辈的高度，而不是朋友的平等高度上去和孩子说话，并且不允许孩子持有不同的想法，有的甚至会靠所谓的父母权威去强制孩子顺从自己，更不用说去倾听孩子的心声了。

可是，随着孩子一天天地长大，知识一点一滴的积累，他们渐渐有了自己的思想和主见。因此父母和孩子沟通的方式变得越来越重要。如果想和孩子顺畅地沟通，了解孩子的想法，期望他们顺从而不是对抗，靠过去意义上的“权威”已经远远不够了，而且还可能带来危害，仅仅靠爱对孩子似乎有时也不起作用，因为爱也是讲究方法的，不是我们爱了，就够了。

有这样一则寓言：一位樵夫救了一只受伤的小熊。不久，樵夫迷路正好借宿在熊窝，小熊用极其丰盛的晚餐款待了他。第二天早晨，樵夫对小熊说：“谢谢你丰盛的招待，但我唯一不喜欢的是你身上那股臭味。”小熊听了之后，沉默了一会儿，然后答道：“那么为了补偿你，你随使用什么东西割我一下吧！”樵夫按要求做了。很多年以后，樵夫再次遇到小熊，问起熊身上的伤口好了没有，小熊说：“伤口愈合后，我就忘了。不过你那次说的话，我一辈子也忘不了。”

这个寓言告诉我们，语言也可以是一种锋利的武器。面对孩子脆弱的心灵，你是否认真考虑过自己所说的话是否恰当？要知道，不恰当的一句话所



怎么说孩子才会听，如何听孩子才肯说

留下的伤害和烙印，是经过多少时间都无法磨灭的；不经意的一句话，可能会成为植入孩子心中的一枚种子，深深地影响他的一生。

那么，怎么说，才能不伤害孩子，孩子才会听呢？

一方面，态度上要谨慎，三思而后言，杜绝对孩子说话漫不经心，随便脱口。一句随意出口的话，不仅起不到预期的效果，而且还可能会深深地伤害孩子的心灵。

另一方面，注意谈话方式，和孩子谈话，光凭满腹关爱是远远不够的，孩子不喜欢你的说话方式，你说什么都不能有效地到达他心里。

父母会说，很重要。但会说只能起40%的作用，剩余的60%则取决于父母是否会听。

可以这样说，一个会说的妈妈胜过十个只会爱的妈妈；一个会听的妈妈胜过十个只会说的妈妈。因为，通过倾听孩子诉说，可以及时发现孩子成长过程中遇到的学习和心理上的各种问题，引导、帮助孩子独立解决问题，使问题消失在萌芽状态或使问题所产生的影响降到最小，从而培养孩子乐观的性格和健全的人格，有效地促进孩子的学业进步和健康成长。

那么，如何听，孩子才肯说呢？

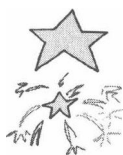
首先，态度上要重视，有耐心，不要用自己的标准来衡量孩子，学会从孩子的角度去看世界。即使孩子完全错误，你也不要蔑视，更不要打断他，让他说完，既是对孩子的尊重，也保护了他遇事积极向你倾诉的心理。

其次，注意聆听技巧的运用，比如适当的发问、有效的身体语言（点头等）。

本书针对现代父母在与孩子沟通上面临的种种烦恼和困惑，以“说和听”这两个最基本的沟通方式为切入点，为父母细致入微地分析和解释了“怎么说？”、“如何听？”，并穿插了具体事例加以说明。

阅读本书的经历，将是一次学习听和说的技巧与接受听和说的训练的过程，掌握了“怎么说？”“如何听？”的技巧，就能开启孩子的心灵世界，与孩子达成美妙的交流沟通，让孩子在您的引导下健康成长，快乐学习。

读完本书，你将掌握“怎么说？”、“如何听？”的真正内涵，并与你的孩子快乐沟通，共同进步！



目 录

CONTENTS

说 话 篇

跟孩子说话是一门大学问，这里面大有讲究。那么，到底有哪些讲究呢？

在孩子做了好事时，你夸夸他；在孩子遇到困难时，你鼓励鼓励他；在孩子沮丧时，你安慰安慰他。这样跟孩子说，孩子不但会听，而且还会很认真地听，不信，你试试……

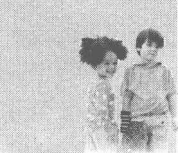


第一章 夸奖孩子的话要当众说 / 2

1. 找个人多的地方，夸夸你的孩子 / 3
2. 夸奖的话要说到点子上 / 6
3. 有效地夸奖你的孩子 / 9
4. 赞扬孩子的话要及时说 / 13
5. 表扬孩子也要讲究点的艺术 / 16

第二章 批评孩子的话要私下里说 / 19

1. 孩子犯错误，不要当众说 / 20
2. 别伤了孩子的自尊心 / 22
3. 大声训斥不如悄声细语 / 25
4. 过多的指责带来孩子的无措 / 28
5. 批评孩子要讲究方法 / 32



怎么说孩子才会听，如何听孩子才肯说

第三章 鼓励孩子的话要大声说 / 35

1. 孩子做出成绩要大声地说 / 36
2. 鼓励，帮孩子建立自信 / 38
3. 对孩子多伸“大拇指” / 41
4. 用鼓励的方法培养孩子的自信心 / 44
5. 鼓励孩子说出“我能行” / 47
6. 鼓励孩子有讲究 / 50

第四章 开导孩子的话要慢慢说 / 53

1. 孩子的烦恼，妈妈知道 / 54
2. 耐心地开导固执的孩子 / 57
3. 有效引导孩子不要“对着干” / 60
4. 疏导孩子，不要强迫孩子 / 63
5. 孩子犯错误需要父母正确开导 / 66

第五章 要求孩子的话要循序渐进地说 / 69

1. 对孩子提要求应循序渐进 / 70
2. 不要过高地期望孩子 / 74
3. 要求孩子听话的艺术 / 77
4. 教育孩子需循序渐进 / 80
5. 不要要求孩子绝对地服从自己 / 83

第六章 这样的话不能对孩子说 / 87

1. 答应孩子又做不到的话，不要说 / 88
2. 言辞过激的话，不要说 / 91
3. 愤怒的话，不要说 / 94
4. 打击孩子的话不要说 / 97
5. 会让孩子当成“耳边风”的话，不要说 / 100
6. 家长跟孩子说话要注意几点问题 / 102

聆 听 篇

和孩子沟通，最难的不是家长怎么说，而是怎么让孩子说，只有多让孩子说，家长才能知道孩子的内心世界，才能知道孩子的需求和问题的根源。所以，聪明的家长会自己少说，而让孩子多说。怎么让孩子说关键要看家长怎么听，一个“听话”高手会让自己的孩子滔滔不绝……

第一章 孩子的梦想要兴奋地听 / 106

1. 不管孩子的梦想是什么，家长都要兴奋地听 / 107
2. 让孩子说出梦想，是成功的关键一步 / 110
3. 不要插嘴去帮孩子修订梦想 / 113
4. 不要否定孩子的梦想 / 116
5. 帮助孩子制定实现梦想的步骤 / 119
6. 鼓励孩子踏上实现梦想的第一步 / 122



目

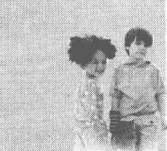
录

第二章 孩子的要求要辨别地听 / 125

1. 孩子提要求，家长要认真对待 / 126
2. 父母也要听孩子的要求 / 129
3. 要求能否答应，要想清楚再回答 / 132
4. 不能答应的要求找个让孩子接受的理由 / 135
5. 可以让孩子用成绩来换他所提出的要求 / 138

第三章 孩子的心事要深入地听 / 141

1. 孩子的心事是孩子成长的关键 / 142
2. 孩子的心事要用心去听 / 145
3. 孩子的心事要换位思考 / 148
4. 横加指责会失去倾听的机会 / 151
5. 要知道孩子心事的轻重程度 / 154
6. 发现孩子的心事要及时解决 / 157

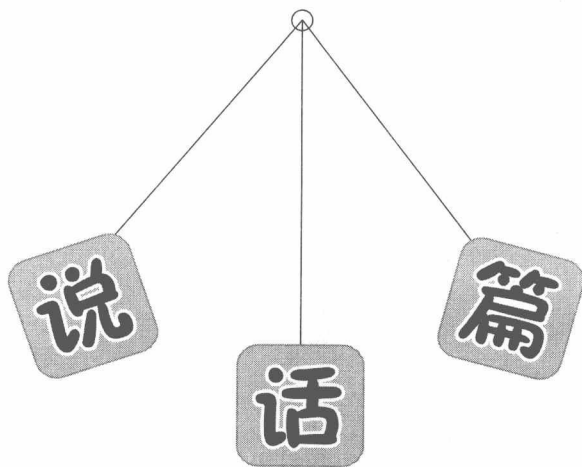


第四章 孩子的委屈要安慰着听 / 160

1. 鼓励孩子说出委屈 / 161
2. 孩子为什么会受到委屈 / 164
3. 不要让孩子承受太多的委屈 / 168
4. 要适当插话安慰孩子，鼓励他 / 171

第五章 孩子的沮丧要鼓励着听 / 174

1. 孩子沮丧的话要认真对待 / 175
2. 孩子为什么会感到沮丧 / 178
3. 不要让沮丧缠绕孩子太久 / 182
4. 听完要帮助孩子走出沮丧情绪 / 185
5. 告诉孩子：与其沮丧，不如行动 / 188



跟孩子说话是一门大学问，这里面大有讲究。那么，到底有哪些讲究呢？

在孩子做了好事时，你夸夸他；在孩子遇到困难时，你鼓励鼓励他；在孩子沮丧时，你安慰安慰他。这样跟孩子说，孩子不但会听，而且还会很认真地听，不信，你试试……



第一章 夸奖孩子的话要当众说

父母对孩子富有感情色彩的夸奖性语言，在孩子的一生中都会起到很积极、很重要的影响。从某种程度上说，父母夸奖孩子的态度、内容和品质，将会培养出孩子乐观、自信、富有理想和气概的品性。也就是说爸爸妈妈夸奖孩子的一句话，可以照亮孩子的一生，让孩子的人生充满阳光和快乐。

1

找个人多的地方，夸夸你的孩子

每个人都喜欢得到别人的表扬与赞赏，这是人最本质的需求。没有赞美，人会产生失落感，生活就会暗淡无光，这一点对孩子来说也是同样的道理。在孩子考了一个好的成绩时，在孩子改正了一个小缺点时，作为父母要当众大声地夸夸你的孩子。你的夸奖将会使孩子更有成就感，也更自豪。



第一章

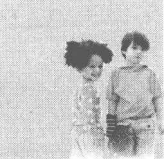
夸奖孩子的话要当众说

在现实生活中，有些父母“谦受益，满招损”的思想根深蒂固，在他们的意识中夸自己的孩子只会使孩子骄傲自满，这不利于孩子的成长。在孩子取得好成绩时，也只是用一句“不要骄傲，要继续努力”来回应孩子渴望得到表扬的眼神。孩子的成绩没有得到父母的肯定与赞扬，在他幼小的心里就会觉得考好考坏一个样，以后没有必要好好学习了，从而对学习失去了兴趣。

在我们的身边，也有一些父母很会夸孩子，但夸的不是自己的孩子，而是别人的，“你们家明明长得真漂亮”、“琪琪真懂事”；也有一些父母在夸奖别人孩子时会捎带着说一些自己孩子的不足，“你们家孩子就是听话，哪像我们家那个淘气鬼”。你们家孩子也许并不淘气，那句话也许只是随口说的；但孩子会把你的话当真，“我没有淘气啊？妈妈为什么说我淘气？是不是妈妈不要我了？”。长此下去，孩子就会产生自卑、自弃甚至叛逆的心理与性格。

小区里的子杰是一个聪明、活泼的小男孩，很多人都喜欢他。一天，子杰跟妈妈一起逛街，在路上恰巧遇到邻居兰兰和妈妈从街上回来。

兰兰大方地对子杰妈妈问了一声：“王阿姨好。”



怎么说孩子才会听，如何听孩子才肯说

子杰妈妈高兴地对兰兰的妈妈说：“你家兰兰可真懂事，不像我们家这小子，尽给大人捣乱，整天就知道吵吵闹闹，只会淘气，真是被他给烦死了。”

听完妈妈的话，子杰瞪大了眼睛气愤地看着妈妈，然后大声地说：“妈妈！我没有捣乱啊？”子杰妈妈并没有顾及孩子此时的心情，而是大声地说：“你就是不听话，还顶嘴，整天就知道淘气，真烦人！”子杰一扭头，气呼呼地跑了。

从此，子杰像变了一个人，不再像以前那么天真活泼了。

每次妈妈下班回来，子杰都是自己玩自己的，对妈妈也是爱理不理的。妈妈说：“乖孩子，过来亲亲妈妈！”子杰不仅没有过去，反而非常怨恨地对妈妈说：“我不乖，我不想亲！”

子杰妈妈的确很会夸孩子，但只会夸别人的孩子而不会夸自己的孩子，致使母子关系变得疏远。

那么，父母该如何夸孩子呢？其实很简单：找个人多的地方，大声地夸夸你的孩子。

一个自信的孩子在长大后更容易获得事业上的成功，这一点是无可非议的。孩子的自信从哪里来？父母夸出来的。

因此，父母应该把对孩子的赏识与赞美拿到人多的地方表达出来，要善于在人多的场合赏识和夸奖自己的孩子，让孩子充分感觉到你对他的重视和欣赏，培养孩子的自信心。下面我们来看看明明的爸爸是怎么夸孩子的。

一次，小明的爸爸请了几个哥们来家里吃饭，几杯酒下肚，大家就开始谈论起各家的儿女，可是大家都是在夸奖别人的孩子学习怎么好了，多么漂亮啊，却没有一个夸奖自己的孩子。

这时，小明的爸爸非常兴奋地说道：“你们都别互相吹捧了，我这就觉得我们家小明好，我这儿子既聪明又听话，学习也用心，也很有主见，还特别关心别人。就前几天，我干活累了，他还帮我捶肩揉背呢。儿子的小手捶在我的肩膀上，别提有多舒服了！”

说这话的时候，小明爸爸的哥们都用羡慕的眼神看着他，其中有一个朋友说：“真羡慕你养了一个好儿子。我们家儿子要是你们小明一半好我就知足了。”

“孩子都是自己养的，是什么样自己还不清楚？只是你们光挑他们的毛病，却忽略了他们的优点。”小明的爸爸对朋友们说。

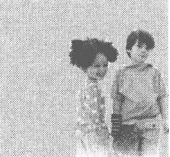
小明在自己的房间里听到了爸爸和朋友们的谈话，心里高兴极了，他决心以后更加努力学习，不辜负爸爸对自己的赞赏！

爸爸的夸奖不但没有使明明骄傲自满，反而激发了明明更加努力学习的信心。这表明适当的夸夸孩子不但不会害孩子，反而有利于孩子的成长。

每个孩子都有属于自己的闪光点，你的孩子也不会比别人的孩子笨，不要拿自己孩子身上的小缺点跟别人孩子的优点比。在孩子考了一个好成绩，在孩子有了一点进步或者在孩子需要你的夸奖时，你就应当大声地夸夸你的孩子。

“好孩子是夸出来的”，在人多的地方夸夸孩子的优点，帮助他发扬长处，能使孩子在取得成绩的同时，感觉到自己的优点所在，同时使孩子感觉到自己的价值所在，从而他会更加的自信。





2

夸奖的话要说到点子上

父母对孩子的进步给予得体的夸奖，不但会使孩子心花怒放，还会使孩子的信心增强；不得体的夸奖不但不能鼓励孩子，还有可能会起到负面作用。夸人是一门很高深的学问，夸孩子一定要让孩子明白是因为什么而被夸，要把夸孩子的话说到点子上。

“我的宝宝最棒；我的宝宝最好；我的宝宝最优秀……”你是不是经常这样夸你的孩子？对孩子进行鼓励教育，的确能塑造孩子坚毅的品格，有利于孩子的健康成长；但夸孩子还得注意一些方法，笼统地夸奖不但教育不了孩子，反而会对孩子的成长带来负面影响。

那么，家长随口的夸奖，笼统地表扬孩子，到底会对孩子造成什么负面影响呢？

(1) 夸张鼓励毫无意义

“你好乖呀！”“你真是懂事的好孩子，你是爸爸妈妈的骄傲。”这样的夸奖对于5岁的孩子来说太“抽象”了。处于这个年龄段的孩子，他根本就不明白什么样的行为是被妈妈认为乖的行为；他更不会明白自己是因为什么而使爸爸妈妈感到骄傲。这些不能让孩子所理解的“夸奖”，对孩子毫无意思。那么，孩子会珍惜你给予的夸奖吗？显然是不会的。

(2) 引发孩子的反感和不安

“好孩子是夸出来的”，你不是在讲“赏识教育”吗？那好，我见孩子就夸，我不打击孩子。很多父母都有这样的思想，也有这样的行为。这主要是父母误解了“赏识教育”的基本原则。他们以为“赏识教育”，就是寻找孩

子身上一切值得夸的优点来夸孩子。更有甚者，把孩子不具备的优点也拿来夸孩子，他们认为“孩子没有这些优点，你夸了他，他不好意思否认，不就会朝这个方向努力了吗？”“望子成龙”的心情是可以理解的，但你也不能这样夸孩子啊。孩子会怀疑父母这样夸他是有目的的，“爸爸妈妈是为了让我乖乖就范才这么说，他们很虚假。”你这样的夸法有可能会使孩子变得更顽劣。

(3) 受不了挫折和批评

超乎寻常地夸奖孩子，就会给孩子一种错觉：我永远是对的，是最好的，我也不会做错事，这样的心理一旦形成，以后老师再因为某事而批评他时，他就会受不了；相信自己永远是正确的，他就会变得很固执、偏激，经受不了失败。这都是不利于孩子健康成长的。

因此，父母在夸奖孩子时一定要注意方式与方法。不要笼统的夸孩子，要具体地夸，要针对孩子的某项好的行为进行夸奖，要让孩子明白是因为什么而被夸，要把夸奖孩子的话说到点子上。

夸孩子一定要夸得具体。比如，当你下班回家之后，孩子主动地给你拿来了拖鞋，你要告诉他，你给妈妈拿拖鞋是对妈妈的关心，很棒。当孩子自己想办法解决了一个难题，你要告诉他这就是独立思考，很棒，以后继续这样，什么困难都能解决。下面我们来看看妞妞妈妈是怎么夸奖孩子的。

妞妞画了一幅“向日葵”的图画，很高兴地拿着画给妈妈看。妞妞妈妈满脸喜悦地对妞妞说：“你一定是动了脑筋有了灵感，才画出了这么美的颜色和线条吧？你能告诉妈妈你是怎么想的，这里为什么要画成圆形，为什么要选火红的颜色？”当妞妞把自己的想法都一五一十地跟妈妈说了后，妈妈很惊讶地看着妞妞：“你的想法很好，妈妈很欣赏你的这些想法。”

妈妈提了一些很具体的问题，其实孩子会很乐意回答你提的问题，给你讲她画画的过程。在孩子的心里，她也注重自己努力的过程。

采用这种方式夸奖孩子是重本质，是在评论孩子为画画所付出的努力，夸奖的是孩子努力的过程而不是单纯地对事情的结果做出好与坏的评价。重本质的夸奖能够激励孩子的积极性，如同给他们增加了继续画画的动力。

孩子在年幼的时候，还不太了解自己，他不知道自己棒在哪儿，父母给



第 1 章

夸奖孩子的话要当众说