

每位家长必读的**亲子沟通指南** 父母与孩子快乐沟通的**亲情读本**

有效沟通， 改变孩子的一生

叶玉宏◎著



用最有效的亲子沟通方法，
教你做最好的父母。

北京工业大学出版社



有效沟通， 改变孩子^的一生

YOUXIAO GOUTONG
GAIBIAN HAIZI DE YISHENG

叶玉宏◎著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有效沟通, 改变孩子的一生 / 叶玉宏著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5639-3348-8

I. ①有… II. ①叶… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第279835号

有效沟通, 改变孩子的一生

著 者: 叶玉宏

责任编辑: 孙 澍

封面设计: 国风设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 177千字

版 次: 2013年1月第1版

印 次: 2013年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3348-8

定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言



preface

“孩子好像越来越不爱和我说话了！”

“孩子一回家就把自己关在房里，也不知道他整天神秘秘地在干什么！”

“孩子在学校跟小伙伴们玩得特别好，可一回到家就冷着个脸，我也没招惹他啊！”

这是家长们走进培训班，见到我之后说得最多的几句话。

你也有这种感觉吗？如果是，那说明你和孩子的沟通出了问题。

孩子越长大越不会再像小时候那般天真无邪，事事顺从，有时候对父母更像对待陌生人一般变得寡言少语，什么都不肯和父母讲，甚至只要觉得没必要，就宁可沉默不语地待在一旁，好像根本不想跟父母多相处。

家长和孩子之间，本来应该有最亲密的关系。可是，为何现在的家长和孩子却像是最熟悉的陌生人？通过多年的教学培训，我发现，亲子之间缺少正确有效的沟通，是造成当今父母与孩子两代矛盾加深的主要原因。

为此，本书以“破译亲子沟通密码，改变孩子一生”为主题，结合自己多年的培训经验和大量的真实案例，解析父母与孩子不良关系的症结，提供有效的亲子沟通方法，以期帮助父母们改善与孩子僵持的关系，化紧张为和谐。

有效的亲子沟通，首先需要父母的无私大爱。只有正确的爱，不过

分暴虐、不过分宠溺的爱，才是实现良好沟通的基础。要想改善与孩子的僵持关系，就要先从改善父母自己开始：做一个善于倾听的家长，做一个尊重孩子的朋友，做一个为孩子指引方向的导师，做一个善用赞扬的知心妈妈。

孩子是需要被理解与支持的，父母们务必要用一颗真正关爱孩子的心来对待自己的孩子。在他失落时，给予他鼓励安慰的话语；在他取得胜利时，给予他赞扬支持的肯定；在他困惑时，为他指明方向，坚定孩子的信念。

梦想、自信、自立与学习，是孩子一生不可缺少的品质。通过与孩子的有效沟通，帮助孩子放飞梦想、充满自信、实现自立、自主学习，也是父母不可推卸的责任。每个家长都希望自己的孩子能成为世界上最棒的孩子，于是，报辅导班，学习特长，甚至出国留学，成为父母们培养孩子的必争之技，可结果却常常差强人意。

其实，家长们与其这样费力不讨好地为孩子设定未来，不如放手让孩子自己去拼搏。哪个孩子不是在风雨中成长起来的？哪个孩子不经历摔倒就学会跑的？父母们最该做的，不是为孩子铺一条平坦舒适的星光大道，而是陪在孩子身边，用人间最美好的语言帮助孩子跨过坎坷，斩断荆棘，实现飞跃。

家长们，收起自己的“冷面孔”和“保护伞”吧，它们不会帮你改善亲子关系，只会适得其反。只有正确的沟通，才能在你和孩子的心灵之间架起桥梁，拉近彼此的距离。

今后在看到孩子的脸庞时，请务必想一想本书中提到的沟通技巧，并照此做下去，相信你一定能体会到自己与孩子的关系开始变好，甚至连生活都变得更完美了。

目录



contents

引子 我的孩子为什么这样不听话?

第一章 父母之爱，才是人间真爱

学会沟通，每个孩子都变成了好孩子 / 009

面对血淋淋的现实，父母们不得不扪心自问 / 013

有了好分数，就不用与孩子沟通了吗？ / 017

学会了沟通，也就学会了真爱 / 020

第二章 从沟通开始，解锁孩子的心灵

没有融洽的亲情，就没有成功的沟通 / 027

离开真实，所有的沟通没有任何价值 / 032

亲子沟通的核心原则——爱 / 036

良好的沟通，才能打开孩子的心灵之门 / 040

第三章 亲子沟通，从此不再这样难

父母是这样关上沟通之门的 / 047

孩子与父母不愿意沟通的症结 / 052

改善亲子沟通，从改变父母自身开始 / 055

沟通，也是需要训练的 / 059

第四章 做孩子的朋友，而不要做孩子的“家长”

蹲下身子，与孩子平等对话 / 067

尊重孩子的自尊和权利 / 071

以身作则，对孩子言而有信 / 076

化亲子关系为朋友关系 / 082

第五章 多听少说，聆听孩子的心声

耐住性子，做孩子最好的听众 / 091

角色转换，站在孩子的立场看问题 / 095

顺势而为，尊重孩子的理想和兴趣 / 099

学会透视孩子的内心世界 / 105

第六章 创造自由宽松环境，实现良好沟通

把决定权还给孩子 / 111

让孩子安排自己的日程 / 115

天高任鸟飞，给孩子自由发展的空间 / 119

做一个引导者，而不做一个控制者 / 124

第七章 赏识教育，拉近父母与孩子的心灵距离

时时表扬你的孩子 / 131

批评，用赞美的方式 / 135

激励，让孩子做得越来越好 / 140

用赏识的目光，放大孩子的闪光点 / 144

第八章 设立目标，激发孩子的梦想

放飞孩子的美丽梦想 / 151

设定目标，梦想看得见 / 155

目标可视化，更能激励孩子前行 / 159

榜样的力量无穷，给孩子找到一个偶像 / 162

第九章 给孩子信心，让孩子感觉我最棒

赋予自信，孩子一生打不垮 / 169

用胜利激发孩子的自信 / 173

别让挫折和失败，挫败了孩子的自信 / 176

每天告诉孩子，你是最优秀的 / 181

第十章 敢于放手，实现孩子早当家

最好的保护是孩子的自我保护 / 187

让孩子做的事，让他自己解决 / 190

在尝试中培养孩子独立做事的能力 / 194

答案，让孩子自己去寻找 / 197

第十一章 走出教育误区，引导孩子主动学习

关心孩子的考试分数，不如关心孩子的学习方法 / 205

孩子只有乐于学，才会勤于学 / 210

肯定孩子的进步，不要苛求 / 214

学问，是提出来的 / 217

第十二章 关爱孩子，抓住孩子的成长关键期

小学阶段，引领孩子走入陌生的世界 / 225

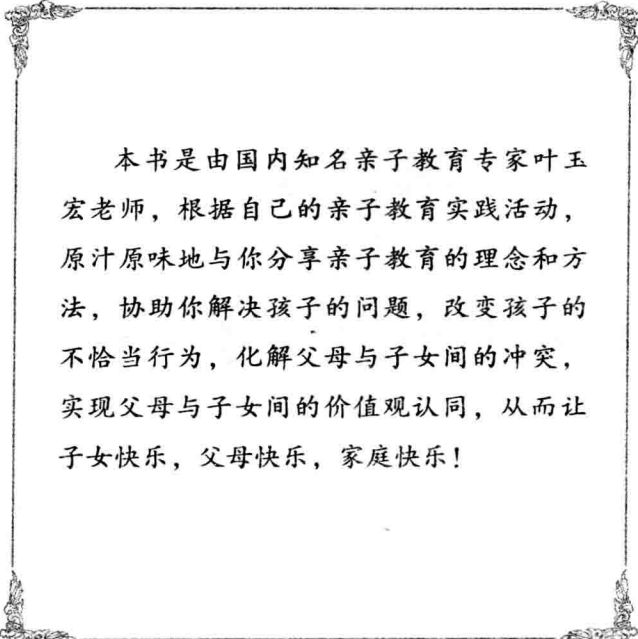
初中阶段，洞悉孩子的内心世界 / 231

高中阶段，培养孩子掌控未来的能力 / 236

后记 有效沟通，创造孩子的美好未来 / 242

引子

我的孩子为什么这样不听话？



本书是由国内知名亲子教育专家叶玉宏老师，根据自己的亲子教育实践活动，原汁原味地与你分享亲子教育的理念和方法，协助你解决孩子的问题，改变孩子的不恰当行为，化解父母与子女间的冲突，实现父母与子女间的价值观认同，从而让孩子快乐，父母快乐，家庭快乐！

许多家长都曾有过这样的疑问：“我的孩子为什么这样不听话？”甚至还会对自己的孩子说，“你看别人的孩子那样乖，你怎么这么不懂事？”

原本我也有过这样的想法，但冷静下来一想，这是自己的孩子，大部分时间我们在一起，所有好的坏的习惯都展现在我们面前。可能我们骨子里还是受到传统的影响，不善于表达自己的爱，更不会直接、夸张地去表现。但是对于孩子的一点点小毛病就会使用放大镜来看，这本意是为孩子好，也是一种母爱父爱的体现。可恰恰是爱让我们忽略了孩子的感受，由于我们表现爱的方法不对，反而给孩子传递的是负面的思想。

我们对别人的孩子，特别是在他们家长面前会表现出一种很明显的爱意。有时我们自己感觉不到，有时心里很明白是刻意而为之，因为出于礼貌，为了和谐。不过有时候反而是这种有些刻意的话语，会给孩子前进的动力，所以有的孩子对家长这样说：“你还不如别人的妈妈呢，人家还夸我写字认真呢！”

因此我们不要盲目地拿自己的孩子和谁去比较，也不要一味地规定孩子必须要听家长的话。只有这样，才能慢慢理解孩子的想法，与孩子像朋友一样相处。在这种宽松的氛围下，孩子才会和我们说他们想要什么，想做什么以及这样做的原因。

人的成长是有规律的，教育也是有规律的，家长对孩子的教育不仅要符合科学，还要讲究教育的艺术。父母是孩子的第一任老师，教育孩子也是父母人生中的一件大事，而父母对孩子的家庭教育具有学校教育所不能取代的地位和作用。

许多父母可能会用“不听话”这个词来形容自己的孩子，却没想

过孩子不听话背后的原因。不可否认，每位父母都对孩子寄予了极大期望，因此在孩子达不到自己的要求时就会因失望而批评或指责孩子，带给孩子一种不公平和不被理解的感觉。

其实，没有不好的孩子，只有不好的教育方法。天下没有不爱孩子的父母，但爱不等于会爱，正如高尔基所说：“如果只知道爱，那是连母鸡都会做的事。”父母对孩子的爱要及时、适量、得体，要建立在理解和尊重的基础上。

读懂孩子的心，的确是件难事。但父母不能因为读不懂，就对孩子妄加评断，以“不听话”来总结孩子的行为。其实很多在父母眼里任性、胡闹的行为，都隐藏着孩子性格、思维、意识和情感上的信息，父母只有去挖掘这背后的信息，才能更深入地了解孩子，才能给孩子一个客观而公正的评价。

我在教育孩子的过程中也曾遇到孩子“不听话”的情况，开始我也会很生气和失望，但是当我深入地去了解孩子时，我才发现我对孩子的评价并不公正，我只是把眼睛盯在了孩子的行为上，却没有客观而清醒地去分析孩子行为背后的原因，这让我在很长一段时间里对孩子都存在一种误解，也让孩子的心灵受到了伤害。

我的孩子聪明伶俐，但是却有一个习惯，只要他想做的事就一定要做完，做完了才会去做别的事情。比如他每天必须看完动画片才吃饭，如果我们中途把电视关了，他就会拒绝吃饭。孩子的任性行为让我非常气愤，在强行关闭了几次电视后，孩子不但没有改掉这个习惯，反而因为我的强势与我疏远了许多。

在与孩子沟通后我发现，其实孩子只是做事比较专注而已，只要他认准一件事，就会全身心地投入，绝不半途而废。仔细想来这未尝不是

一种可贵的品质，也是成功者必须具备的素质之一。

所以作为父母，我们一定要尊重孩子自身的想法，不能因为孩子不听从自己的安排就给孩子贴上“不听话”的标签。同时要鼓励孩子将这种“专注”的精神发扬光大，不管做什么事情都要坚持到底，只有坚持到底，才能到达成功的彼岸。

一个孩子的成长历程中要经历无数人的评价，但不管别人说什么，父母的评价永远是孩子最在意的。在一份针对中小学生的调查问卷中，有这样的一个问题：“如果让你对父母提出一个要求，你会提什么？”

经过调查显示，有80%的孩子希望“爸爸妈妈能对我多点鼓励和表扬，不要总说我不听话。”从中我们可以看出，孩子渴求父母认可的心理胜过对玩乐的渴求。作为父母，如果一味地对孩子表示不满，总是用否定的话语来评价孩子，那么你将给孩子带来消极负面的打击，让孩子在心里形成“我不行”的想法。

我有一位书法家朋友，他的儿子今年14岁，是个非常有想法的孩子。他常常做一些让父母觉得不可思议的事情，比如他的爸爸要求他练书法，希望他能写一手好字，他却不按爸爸教导的方法进行练习，而是别出心裁地将纸悬在空中，用嘴叼着笔去写字，写出的字乱七八糟，简直没法看，而他自己却说他要开创一种书写的新方式，气得父母经常对他进行体罚。

一次，我在与这个孩子的交谈中发现，这是一个非常有创新精神的孩子。他有很好的思辨能力，遇到问题时总是能从不同的角度去感受、认识问题。这样的能力是现今社会中必不可少的。

其实，孩子的成长期是大脑发育最快的时期，他们会天马行空地幻想，对待不同事物也会有自己的想法，有时也会标新立异。对此父母应

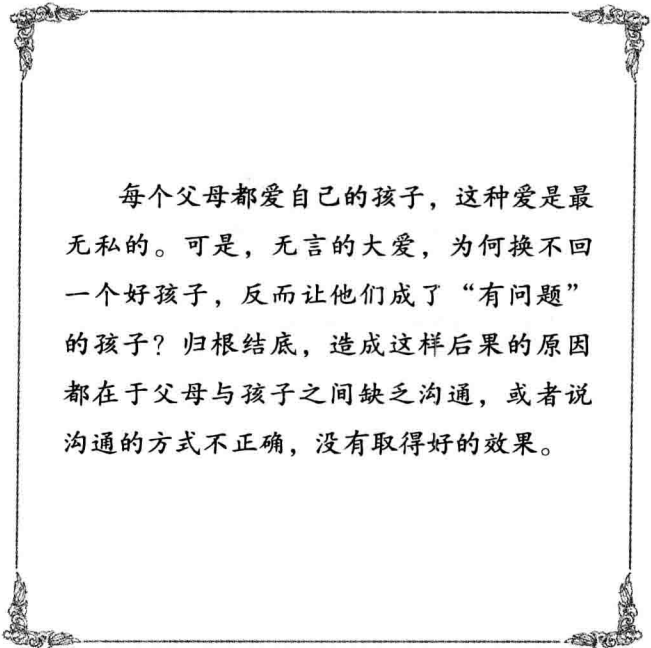
该用欣赏的眼光去看待，并问问孩子为什么要这么做。深入地了解一下孩子的思想，如果孩子的想法合理，一定要加以肯定；如果孩子的想法太不切实际，要给出适当的建议。千万不要对孩子的新奇想法，不加考虑就予以否定。

孩子在成长的过程中犯错、不听话是在所难免的。要想孩子少犯错，多听话，父母的态度非常重要。其实，孩子的“不听话”，有时并不是什么坏事，关键在于对其正确的引导。没有父母天生就会教导孩子，也很少有父母能自然而然地成为育儿高手。要想做一个成功的父母，就需要不断地充实新知识，有效地和孩子进行沟通，发现孩子的闪光点，放大孩子的优点。当孩子犯错时，以尊重的态度让孩子为自己的“不听话”负责，培养孩子独立而理性的人格。

亲爱的家长朋友，我们的希望都寄托在了孩子身上，我们的心血都付出在对孩子的教育上，因此能正确地对孩子实行教育是我们作为父母最大的责任，而怎样教育孩子最得法，能收到最大的效果，本书将告诉你答案！

第一章

父母之爱，才是人间真爱



每个父母都爱自己的孩子，这种爱是最无私的。可是，无言的大爱，为何换不回一个好孩子，反而让他们成了“有问题”的孩子？归根结底，造成这样后果的原因都在于父母与孩子之间缺乏沟通，或者说沟通的方式不正确，没有取得好的效果。