



蹲下来 和孩子说话

那一刻,你和孩子的心紧紧地“靠”在一起;心近了,你说的话,他都愿意听

杨谨 著

著名应用心理学博士、家庭治疗师 **陶思璇** 亲笔作序倾情推荐!

BTV卡酷卫视主持人——**慧玲** CCTV少儿频道《宝贝一家亲》主持人——**周洲**

著名节目主持人、中国教育电视台《成长不烦恼》主持人——**赵丹军**

资深评论员、知名媒体人——**谭飞/伊伟**

中央人民广播电台主持人——**文君** 联袂倾情推荐

中国华侨出版社

蹲下来 和孩子说话

杨谨 著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

蹲下来和孩子说话 / 杨谨著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2013. 8

ISBN 978-7-5113-3833-4

I. ①蹲… II. ①杨… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 180998 号

蹲下来和孩子说话

著 者: 杨 谨

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 付改兰

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 15 字数: 174千字

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3833-4

定 价: 32.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 82068999 传真: (010) 82069000

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

陶思璇：换一个角度看世界

认识杨谨老师是在很多年前，那时我们都还年轻，在心理咨询行业也都是新入行的初行者，彼此相互支持着走到现在，看到杨谨老师出版自己的著作，由衷地为杨老师感到高兴。

其实，杨谨老师能够接待的个案类型远不止亲子关系，完全可以像目前很多咨询师那样接待各种不同的个案，但是她没有。在我们都还年轻的时候，她就为自己选择了亲子关系，专心致志在这个领域里潜心研习，才有了今天这样的结果，而这样的结果也和那些东拼西凑的所谓著作有着本质的区别。

贪心容易，放弃不易。一个合格的心理咨询师，最重要的基础素质就是对自己有一个相对客观的认识和判断，知道自己的边线在哪里。

一直很喜欢杨谨老师的一个重要原因，就是杨谨老师的沉稳与平和，无论发生什么事、无论遇到什么事，她都能平和面对，依照她所理解的重要程度、紧急程度，不急不徐、有条不紊地去处理。沉稳是一种成熟的表现，能够在各种诱惑堆积呈现的时候想清楚自己的需要和自己的能力范围，依此做出对自己最恰当的选择。这不仅是良好的工作习惯，也是高情商，更是心理成熟的体现。心理咨询师能够有这样的职业素养，对来访者来说是一种非常好的品质保障。

在所有同事的印象中，杨谨老师一直都很顾家，家里的老人和孩子都是杨谨老师亲自照看，为此她常常会放弃一些非常好的工作机会。如果不是把家人放在第一位，杨谨老师的知名度将远远超过现在。能够

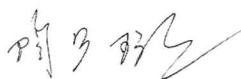
在名利面前做出选择并坦然放弃，已经不再是技术层面的议题，而是修为，是境界。太多的人以事业为由放弃自己的亲人和家庭，到家庭出现问题时却又觉得自己是一个受害者，百般委屈。还有的人认为家庭是一个充满了琐碎细节的地方，处理起来太简单、太容易、太没有价值，工作、事业才是真正富于挑战的地方。事实上，家庭关系的处理远比工作中人际关系的处理更难驾驭。一个能够把家庭经营得温暖舒适、“活色生香”的女人，一旦进入职场，一定比那些家庭关系处理欠妥的人更加如鱼得水，更容易获得成功。因为，家庭是最接近我们心灵的地方，也最容易触及我们内心深处的创伤经验。

杨谨老师显然是一个家庭经营的好手。

在家庭中，每一个孩子都是天使，同时也是家庭里的天然拯救者，从家庭治疗的观点来看，所有孩子的问题都可以追溯到原生家庭的问题。

当孩子的学习、身体出现了问题，父母最应该做的不是去责备他们为什么做不好，而是蹲下来和孩子站在同一个高度，以孩子的视角去重新审视这个世界，世界立刻变得不同。

听一个温暖妈妈的专业分享，远比听一个满腹诗书但现实生活中却远离家庭的所谓专家的侃侃而谈更有益。



陶思璇：应用心理学博士；家庭治疗师、催眠治疗师；身心灵修行者；BTV-卡酷少儿频道《和自己对话》节目特邀心理专家；CCTV-14少儿频道《音乐快递》节目特邀评审员；CCTV-3综艺频道《我要上春晚》、CCTV-12社会与法频道《夜线》、天津卫视《非你莫属》等节目特邀心理专家。“爱的传递”公益行动发起人；游学意大利、西班牙、法国、德国、印度等十几个国家。已出版多部心理自助类畅销著作。自主研发《心幸福——重生之旅》等系列心灵成长课程。

蹲下来和孩子说话

002

自序：蹲下来，从他的角度看他的世界

记得自己小时候，最喜欢被妈妈抱起来，或是被爸爸高高地举上肩头，每当他们那样做的时候，我的心中就充满喜悦与好奇，当时的我并不知道其中的缘由。

等自己有了孩子，从他牙牙学语到蹒跚学步，终于有一天我不再抱着他上街了，他自己已经能走很长的路啦。内心的喜悦与成就感就别提啦！有一天我依旧兴高采烈地带儿子上街采购，进了商场，他却怎么也不愿意自己走了。我只好蹲下身来试图哄哄他，让他继续前行。就在蹲下身保持跟孩子身高相同的那一瞬间，我突然了解了孩子的感受，他的视线前面黑色、蓝色一片，全是大人們的褲子在眼前晃动，若是换了我，我也不愿在这样的视野下前行了。

蹲下来，保持和孩子同样的视野，你才能看见他所看到的画面；蹲下来，更是一种谦卑的心态、温柔的陪伴；蹲下来，你才能平等地与孩子对话。记得在一次公开课的分享环节，一位已经年过四十的女士讲了这样一个故事：有一天，还是小学一年级的她，高兴地哼唱着从音乐课上学到的一首歌回家。当时的她并未注意到母亲来了，而只是听到母亲突如其来的声音：“你唱得太难听了，真是五音不全！”从此以后，她再也不敢高声歌唱，音乐课成了她学生时代最不喜欢的一门功课，常常不合格。到她成年后，却有位音乐学院的教授对她说，你的音色真美，如果从小训练，有可能发展成为动听的女中音。听到这话的那一刻，她真有种想哭的委屈。

一个15岁的少年曾含着眼泪对我说，在他的记忆里，已经数不清被爸爸打过多少回了，最狠的一次，爸爸用木棍打他，如果当时没有在场的亲戚阻拦，他定会被打死。现在的他跟爸爸没话说，甚至看见爸爸就会恐惧得想逃离。当我跟他爸爸聊起少年的感受时，爸爸说：“哪个孩子没挨过打？我小时候也是这样过来的……”我相信这位父亲说的是事实，但孩子的恐惧也是事实。

亲子间这样或那样的对待、影响和互动中，生命的链条被巧妙地复制着，孩子从父母身上习得的经验，像烙印一样被准确地传递下去。每个幼小的身体上、心灵里记录着一次次拥抱与亲吻，也记刻着一次次挫折跟打击。即使那些细节经过时光冲刷早已被遗忘，但孩子的身体还记得，他的潜意识也还记得。

在一千次一万次相似的态度、语言和行动的重复后，孩子终于长大成人了。长大成人的孩子不再是白纸，上面涂抹了各种颜色，如不同的情绪：欢喜与愤怒，开心与悲哀，平静或惊恐；还有不同的处事态度：主动或被动，积极或消极。所以陪伴孩子成长的父母更像是建筑师，如果最初的地基没打好，看似完美的建筑也会有随时坍塌的风险。

孩子是不需要教育的，只需要给他提供所需的环境。在爱、自由、平等的对话基础上，父母才能更好地读懂孩子的内心，才有机会真正了解孩子、理解孩子，从而用更智慧的方式处理好与孩子之间的关系，赋予孩子更多美好和快乐，让孩子学会积极、乐观、独立地面对属于他的人生。

杨谨

目 录

CONTENTS

陶思璇：换一个角度看世界 / 001

自序：蹲下来，从他的角度看他的世界 / 003

■ 第一章

爱的教育，从你蹲下来的这一刻开始 / 001

“抱抱我”对孩子其实很重要 / 002

陪伴是给孩子最好的奖励 / 007

“下命令”让孩子很抵触 / 010

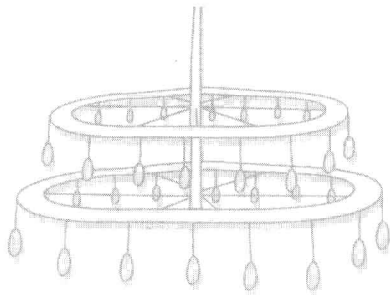
你说的，孩子真的理解吗 / 015

早教不早教 / 020

面对面坐下，愉快沟通的第一步 / 025

放下父母权威的架子，和孩子交朋友 / 031





■ 第二章

读懂孩子，才能与孩子快乐共处 / 037

原来，这是孩子的求救信号 / 038

不懂孩子，他才从“天使”沦为“魔鬼” / 044

“叛逆宝宝”也可以成为开心记忆 / 050

“调皮捣蛋”的“好奇宝宝” / 057

天啊，原来小家伙在想这个 / 064

为什么两人岁数一样，行为却有天壤之别 / 070

■ 第三章

像对待大人一样，对待你身边的“小大人” / 075

他不是小孩子，而是微型大人 / 076

没有天才宝贝，只有最好的教育方法 / 082

给孩子选择的机会 / 087

没有一事无成的孩子 / 093

“我的孩子几岁上学合适？” / 098

自理自立，不替代孩子成长 / 103

“孩子，陪妈妈去串门好吗？” / 106



■ 第四章

孩子“不听话”了？其实是你没有看到他的“好” / III

“不听话”，其实是在尝试独立 / 112

“犯别扭”，其实是坚忍、积极的表现 / 118

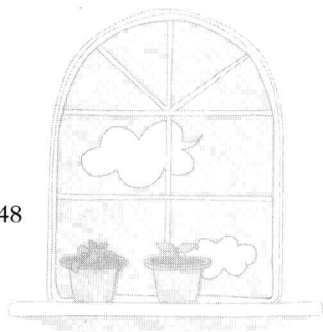
当他学会了“钻空子” / 123

“说谎”背后的心理独白 / 128

“闯祸宝宝”最可爱 / 134

温柔的“惩罚”，纠正他的不良行为 / 141

奖惩有度，让孩子正确认识自己的行为 / 148



■ 第五章

没有“问题孩子”，只有“问题父母” / 157

父母的争吵，孩子无法承受之重 / 158

你是孩子眼中的“好父母”吗 / 163

“好父母”会变换不同的角色：家长、老师、最贴心的朋友 / 168

帮孩子完善自己的定位：好孩子、好学生 / 174

“过家家”中蕴含“大学问” / 178

■ 第六章

时刻提醒自己，“蹲下来”教育孩子 / 185

正确的是非观，约束行为的尺子 / 186

不责骂，帮孩子建立自信 / 191

学会担当，让孩子在“犯错”中成长 / 196

摆脱依恋，帮内向的孩子学会交朋友 / 201

不服输的孩子有着最惊人的潜力 / 208

“完美主义”的孩子更需要培养抗挫力 / 215

用完整的句子和孩子说话：培养语言表达力 / 220

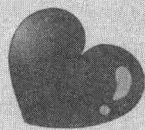
日常小提问，问出爱思考的孩子 / 225

结语：许孩子一个美好的未来 / 230



蹲下来和孩子说话

004



■ 第一章

爱的教育，从你蹲下来的这一刻开始

孩子要的其实真的不多，
别以为给他很多零食，他就满足，
也别以为给他很多玩具，他就快乐，
他更渴望的是你的一个拥抱、一个微笑，
这些动作中流露出的爱才是他快乐的真正源泉。

“抱抱我”对孩子其实很重要



情景再现：

智铭有一个困扰，他从小到大都不会主动提出要求，觉得要求什么是一件丢脸的事情，而常常表现得无欲无求。他来这里咨询，是因为他无法开口提加薪的问题，只得离开了喜欢的工作，跳槽到另一家待遇较好的公司做并不喜欢的工作。他在那家公司待得很不顺心，郁郁寡欢。他总认为提出要求是一种“索取”行为，让他有羞耻感。如果必须要他提出某些要求，他会出现呼吸急促、出虚汗等症状。

经过深入沟通得知，智铭的妈妈在生他时由于难产，身体非常虚弱，对他的照顾较少。智铭小时候在一旁哭泣，妈妈只会拍拍他、哄他睡觉，或者唤其他人来照顾，不能及时回应他的各种需求。这样被拒绝了多次以后，他便不再努力要东西，同时产生了一种无助和绝望的感觉，而且这种感觉始终伴随着他。

从心理学的角度来看，智铭之所以会产生无助和绝望的感受，就是因为他的基本需求没有得到回应。所以，请父母暂时放下手中的事情，多陪陪孩子，而亲亲、抱抱等身体接触可以令孩子切身体

会到父母的关怀。

在婴儿期时，孩子的需求若未得到及时的回应，或是没有得到充分关爱，其内心会有恐惧产生，或是觉得需求得不到满足，生命有所匮乏，或是无法学会表达需求。久而久之，孩子会对人产生怀疑、不信任感，且怀疑自己的能力。有些父母只在孩子婴幼儿时才表达亲昵的感情，当孩子稍大一点儿后便改以冷淡的态度，拒绝孩子的“纠缠”。

妈妈想要逛街，孩子却缠着妈妈抱，这样的情况下，妈妈会觉得不耐烦。其实孩子是在很清楚地向妈妈发出信号：“妈妈，我比商场里面的物品更重要！”这种对母爱的需求，是孩子成长过程中十分重要的组成部分，家长一定要尽力满足孩子的这种情感需要，否则会给孩子的终身幸福留下不可弥补的缺陷和阴影。当然，四五岁的孩子，自我意识已经开始建立，即使孩子可能会提出一些不合理的要求，家长也须采取转移孩子注意力的方式来应对。

因此，聪明的父母，不会对孩子的需求感到不耐烦，不会首先想到这样的孩子对自己的生活造成了什么样的妨碍，而是平静地分析孩子为什么会有这样的表现，进而努力满足孩子的需求。

除了身体接触，微笑也是必不可少的。每个孩子都非常善于观察父母的表情，他们喜欢从父母的表情中来推测父母的想法和态度，而微笑可以让孩子觉得自己是被父母接纳的。父母的表情也不能因为一件事情的变化而变化，有经验的父母即使在对待不听话的孩子时，也不会面露怒色。

比如，当你看到年幼的孩子在吃饭前玩泥巴，千万不要气势汹汹地责骂他。若你微笑着对他摇摇头，柔声说：“这样不可以，把小手洗干净，我们一起去吃饭！”也许孩子就会听话地去吃饭。许

多孩子都喜欢在父母表情比较温和的时候来商量他们的事情，希望得到父母的同意，而当父母板着脸的时候，孩子就会沉默，不敢讲他们的事情。

一个周末的傍晚，芊芊爸爸回到家中，连续五天高强度的工作让他精疲力竭。一进家门，他就瘫坐在了沙发上，一点儿说话或做别的事的力气和愿望都没有，当然他也忽略了不远处女儿那双密切关注着他的大眼睛。直至吃饭之前的半个小时，家里寂静无声。饭菜上桌，芊芊妈妈给芊芊爸爸讲同事家中的趣事，把他逗笑了。这时，芊芊爸爸听见角落里传来芊芊高兴的声音：“爸爸终于又会笑了！爸爸没有生气！”

6岁的芊芊这句话，让芊芊爸爸突然警醒，而此前半小时孩子的沉默，似乎也有了答案。孩子把他的疲惫理解成了生气，以她小小的逻辑，爸爸不言不语也不笑，是不是生气了，我还是不招惹他的好！如果真是这样的话，意味着他苦心经营多年的慈父形象瞬间消于无形，而这一切，仅仅是因为在回家后的半小时里，他没有笑。

接下来的时间，芊芊爸爸换了一张笑脸，开始吃这顿温馨的晚餐。芊芊很想自己夹鱼吃，于是她拿起筷子，用征求的眼神看着爸爸。这时，爸爸微笑着向孩子点了点头，小女孩高兴地夹起来，吃得津津有味。在这里，爸爸和孩子没有用一句语言，但是，他们之间的沟通却非常顺畅，这种温馨的亲子关系相信会令每一个做父母的都非常羡慕。其实，这正是微笑与点头的魔力。

点头给予孩子的是一种认可和鼓励。当孩子取得成绩之后，父母可以用点头鼓励、称赞孩子，这样，孩子就会充满信心，并会努力做到更好。而当父母微笑着点头认可孩子时，孩子会比听到父母的夸奖还要高兴。因为微笑和点头，不仅仅能给予孩子认可和鼓

励，而且能让孩子体味到父母对自己的爱。

4岁~6岁的孩子，对外部世界反馈的自我信息越来越在意。他们开始在乎自己在别人心目中是怎样一个形象，并在乎这种形象的正面意义。他们在乎别人的夸奖，并愿意顺着这种夸奖所暗示的方向去做某些事。而且，他们开始学会察言观色，并且很容易将自己与周围环境的改变扯上关系。遗憾的是，许多父母总是板着脸，很少对孩子微笑，似乎孩子做的总是错的。这就使得孩子不愿意主动与父母沟通，生怕招来父母的责骂。实际上，父母对孩子微笑，孩子也会以微笑回报，这种微笑是双方情感的体现。亲子间的微笑往来可以消除亲子间的争执、冲突、愤怒等不良的情绪。

即使孩子犯了错误，心平气和地解决问题也总比说教或是打骂要有效得多。比如，你的孩子在幼儿园里跟其他小朋友发生争执，最后两个小家伙动起了手。回到家后，如果父母是用打和责骂的方式让孩子认错，那么即使当时他因为害怕而乖乖地认错，他的内心也会有另外一种感受，那就是“父母可以用打使我屈服，我也可以用同样的办法让别人屈服”。所以，孩子学到的方法基本上就是以暴制暴。既然打架已经发生，父母反而更需要控制好自己的情绪，让孩子学会解决争执的更恰当方法。父母不妨心平气和地对孩子说：“孩子，我知道你已经很努力地控制了自己的情绪，但是，事情还是发生了，我们来谈谈这件事情吧，希望下次不会再次发生这种事情。”孩子能够从父母的和颜悦色中感到父母的真诚和帮助，其效果比单纯的批评教育、打骂要好得多。

因此，面对孩子的时候，父母不妨以欣赏的眼光看待他，多发现他身上的优点，多报以微笑；在孩子对自己说话的时候，如果父母适当地点头，对他说的话表示肯定和赞许，孩子就会感到自己的

观点得到了接纳，也会感觉到父母是很认真地在倾听自己的谈话；父母和孩子说话时，一定要用关心的眼神注视孩子，随时注意他的表情、行为，以适时给予辅导与协助，这也能让孩子有更多被重视的感觉；当孩子愿意说出自己的心事时，请你面带微笑注意倾听，这样孩子才会觉得你对他很关心、很重视。千万不要边做其他事边听孩子说话，那样可能会让他今后不愿意和你进行交流。

要点回顾 你知道吗？

1. 如何与孩子快乐沟通？

多陪陪孩子，亲亲、抱抱等身体接触可以令孩子切身体会到父母的关怀。除了身体接触，微笑也是必不可少的。

2. 为什么说微笑和点头能让孩子感到高兴？

每个孩子都非常善于观察父母的表情，他们喜欢从父母的表情中来推测父母的想法和态度，而微笑可以让孩子觉得自己是被父母接纳的。因为微笑和点头，不仅仅能给予孩子认可和鼓励，而且能让孩子体味到父母对自己的爱。