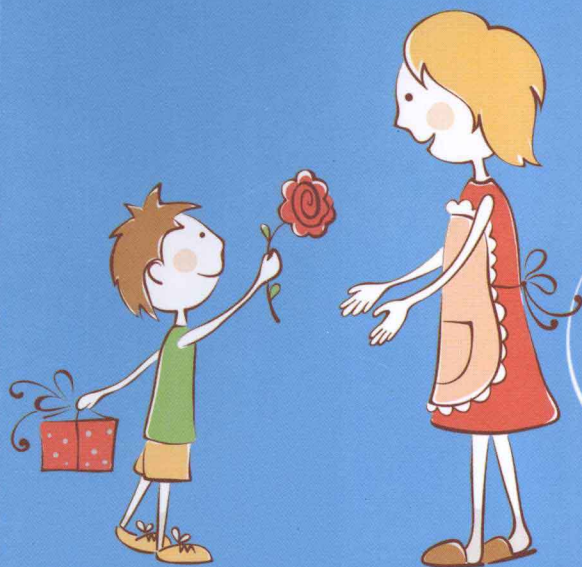




陪孩子一起，
走过每个关键期

别人不教， 父母一定要懂的 沟通艺术

三分说，七分听

莫莫 / 编著

给孩子一个高起点，不如给他一个低姿态。

继“不打不骂”“不娇不惯”等理念后，
再次升级家教方法，让亲子沟通更加融洽，
为孩子和父母架设一座信任、温馨的桥梁。





别人不教， 父母一定要懂的 沟通艺术

三分说，七分听

莫莫 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

三分说,七分听 / 莫莫编著. —北京:北京理工大学出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5640-8512-4

I. ①三… II. ①莫… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 262086 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 220 千字

版 次 / 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 32.80 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 多海鹏

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



学会并善于和孩子进行有效沟通

新世纪、新时代的父母正面临着前所未有的挑战，要做新时代的父母，就需要重新定位自身的角色，掌握家庭教育的新理念和新技巧，用心去了解孩子的心理，和孩子成为朋友。而在这个过程中，最为重要的一点就是要学会并善于和孩子进行有效沟通。

亲子间良好的交流与沟通，可以帮助家长敞开心扉；能够消除亲子间的误解和隔阂；可以准确洞悉孩子的内心问题；让孩子的潜力得到充分发挥。经过亲子间的有效沟通，孩子也会乐于接受家长的正确教诲，使家庭教育达到事半功倍的效果。

然而，在实际生活中，却存在着父母和孩子难以交流沟通的问题，原因何在？

首先，很多父母不知道该怎样做家长。有人说，假如把父母看成是一种“职业”，那它将是世界上最难从事的“职业”。为人父母之前，没有人会教父母如何做家长。

其次，受传统教育模式影响，大多数父母对孩子的沟通存在单向权威式现象。在很多家庭中，家长利用自己的

权威，不让孩子说太多话，而只是让孩子听自己没完没了的说教。这不仅让孩子感受不到平等和尊重，还在亲子间形成了沟通障碍。

第三，亲子间信息传递存在障碍。很多时候，家长向孩子传递的信息是一种意思，而孩子接受的可能却是另一种意思；孩子表述的是一种意思，而家长因为不认真分析误解成另一种意思，这就造成了沟通的障碍。

第四，如今是“独生子女”时代，很多家长都将自己深深的爱倾注在孩子身上，让爱成了溺爱。在这种爱的教育下，孩子变得任性、骄纵、逆反，给亲子间的沟通带来障碍。

第五，家长没能对孩子的价值观引起重视。在不断成长的过程中，孩子慢慢地会形成自己的价值观，会有一些新奇古怪的想法。而此时，家长往往会当头批评孩子胡思乱想，而把主要的学习任务耽搁了。久而久之，就闭塞了孩子的言路，让孩子就此沉默下去。

第六，由于各种原因，家长很难真正体会到孩子的内心感受，只要求孩子按照自己的意愿行事。这在一定程度上就形成了亲子间不可逾越的“鸿沟”，很难达成无障碍沟通。

当然，除了以上所说的几点，亲子间还存在着其他影响双方交流沟通的障碍，如此多的沟通问题摆在家长面前，家长又怎么能尽好自己的职责、达到有效教育孩子的目的呢？接下来，就让我们一起翻开本书，从书中寻找有效解决沟通障碍的各种方法吧！



第一章

信赖是孩子最想要的尊重

信任是最好的鼓励 / 2

像对待朋友一样对待孩子 / 6

信任让低能变天才 / 9

放手，让孩子走自己的路 / 13

不要让孩子总觉得比人“矮三分” / 17

不要让孩子成为你手中的“木偶” / 19

不要试图撬开孩子的抽屉 / 23

守住秘密，呵护孩子的内心世界 / 26

尊重孩子成长中的失败 / 30

35

第二章

以爱的名义满足孩子

孩子需要的是无条件的爱 / 36

了解孩子的真正需要 / 41

了解并满足孩子的情感需要 / 42

让孩子在不断进步中享受乐趣 / 46

再多的玩具也代替不了父母 / 51

有玩伴的童年才有快乐 / 56

让孩子知道每个人都会犯错误 / 60

帮助孩子克服胆怯心理 / 65

接纳孩子的负面情绪 / 68
发脾气是孩子正常的情绪发泄 / 73

77

第三章 用行动去教育孩子

用爱的行动浇灌孩子的成长 / 78
家长要善于建立和谐的人际关系 / 83
留给孩子一串端正的脚印 / 87
孩子身上重要的品质源于父母 / 90
父母要学会揭自己的短 / 94
家长要用好手中的画笔 / 96
引导孩子拥有具体的梦想 / 101
家长要先做好自己 / 106

109

第四章 经常与孩子建立合作关系

帮助孩子树立合作意识 / 110
鼓励孩子合作，不要“贿赂”要技巧 / 114
成为孩子最好的朋友 / 118
如紧箍咒般的唠叨，只会让孩子想逃 / 122
在孩子能够接受的范围内责备他 / 126
与其威胁恐吓，不如“对症下药” / 131

发号施令，不如和孩子平等说话 / 135

讽刺挖苦，不如积极引导孩子 / 139

向孩子诉苦，不如让其自由发挥 / 143

与其说教，不如停下来倾听孩子 / 147

蹲下来与孩子平等交流 / 151

155

第五章

一些代替惩罚的好方法

再轻微的惩罚对孩子也有震撼力 / 156

一次拥抱胜过万千说教 / 160

相对于责骂，提醒更有效果 / 164

“计时隔离”，让孩子认识自己的错误 / 167

以身作则，让孩子爱上学习 / 171

冷处理，让孩子在平静中受教 / 174

用爱融化“问题孩子”冰冻的心 / 179

放下棍棒，不打不骂教育好孩子 / 184

用兴趣爱好改变孩子的调皮 / 187

191

第六章

掌握好夸奖这门艺术

孩子的成长需要赞美 / 192

赞美孩子需要一定的技巧 / 197

发自内心地赏识孩子 / 201
肯定孩子的每一点进步 / 205
赏识孩子的努力而不是其他 / 210
及时赞扬孩子的成就 / 214
赏识孩子的优点和长处 / 217
谨慎对孩子说“你真棒” / 222
不要对孩子“夸过头” / 225
夸孩子的同时也不要忘了批评 / 229

233

第七章

别让孩子禁锢在固定角色中

乖孩子就是好孩子吗 / 234
做好自己，让“坏孩子”回归本真 / 237
千万别用“你真笨”去束缚孩子的头脑 / 242
不要低估自己的话语对孩子的影响 / 246
不要让“多动症”的标签毁了孩子 / 250
让自私、冷漠的孩子懂得感恩 / 253
做权威性父母，让孩子摒弃任性 / 257
做智慧家长，让孩子摆脱说谎的陋习 / 261

第一章
Chapter 1



信赖
是孩子最想要的尊重

信任是一种巨大的力量，可以让人的自信心和责任感倍增。孩子获得了信任，会觉得身后有一股强大的力量在支撑着自己，从而能充分发挥自身的潜能，克服重重阻力，到达成功的彼岸。信任也是一种尊重。如果你真诚地对孩子说：“你可以的，我们相信你！”一定让孩子感受到你对他价值与能力的肯定和尊重，而这往往可以激励一个孩子奋勇向前。

信任是最好的鼓励

信任是人与人之间的一种道德关系。作为社会上的人，朋友之间、同事之间要建立一种信任关系，同样，作为家庭成员，父母与子女之间也需要建立信任关系。

人人都希望能够获得别人的信任，孩子也一样。但孩子更多的是希望被父母信任。所以作为父母，我们应该放手，给孩子充足的理解和信任，让他们能够充分发挥自己的聪明才智，从而促使他们更好、更快地成长。

欣欣被妈妈视为掌上明珠，她都10岁了，妈妈还从来不肯让她一个人出门，甚至离家仅几步路的上学路程也由大人每天接送。按理说，有妈妈如此的关心，欣欣应该感到很幸福，但实际上，她不但没有一点幸福的感觉，还不时地与妈妈顶撞。

谈起孩子，欣欣的妈妈说：“现在我们就这么一个孩子，哪敢让她一个人出门，万一有个闪失怎么办啊。学校虽然不远，但需要过马路，万一被车碰着了或者是在路上遇到了突发事件，她自己又不会处理。可是如果说她吧，她还一个劲儿地顶撞……”

然而妈妈的“担心”对欣欣来说却成了一种折磨。她说她很想

挣脱妈妈的手，独立去办自己的事，可是每一次都被妈妈给硬拽回来。为此，她感到很难受，每次愿望不能实现时，她都会大哭一场，并且在心里暗暗地和妈妈较劲，妈妈要她往东，她就偏要往西。

这天，欣欣想一个人到离家只有200多米远的书店里去看书，起初妈妈还是不放心，没有答应让她去。但欣欣这次却显得成熟而正式地跟妈妈说：“妈妈，给我一次机会，就让我去吧，相信我，我肯定没有问题。”面对欣欣的祈求，妈妈终于决定让她自己去书店。

两个多小时后，欣欣高兴地 from 书店回来了，看着孩子脸上自豪的表情，欣欣的妈妈也似乎意识到了什么。从那以后，只要是欣欣能自己处理的问题，妈妈一定会放手让她自己去做，甚至有时还会把一些重要的事情交给她办。

慢慢地，欣欣也感觉到了妈妈对自己的信任，因此，她不仅比以前更懂事了，而且还经常和妈妈说心里话，显然是将妈妈当成了要好的朋友。

其实，孩子再小也有他自己的思想，从懂事开始，他们便跟成人一样，渴望被理解、被尊重和被信任，但是，在生活中，很多父母往往忽略了这一点。案例中，欣欣从“没有一点幸福的感觉”“心里暗暗地和妈妈较劲，妈妈要她往东，她就偏要往西”，到“和妈妈说心里话”的转变过程，也正是妈妈对欣欣从不信任到信任的过程。

心理学家认为，每个人都有一种追求信任的普遍心理，这是一种积极的心态，是一种奋发向上、积极进取、实现自我价值的动力。在家庭中，信任是一种富有鼓舞作用的教育方式。子女对父母有着特殊的信任，他们往往会将父母看成是自己学习、生活上的蒙师和榜样，甚至有时还将父母当作感情上的挚友。同时，他们也特别希望能得到父母的信任，希望能够像朋友一样和父母平等相处、平等交流，因为在他们看来，只有父母的信任才能让他们感到真实、可靠，让他们感到被重视。

一个人能够发现自身的价值，往往是通过别人的信任和认可而实现的，孩子也是如此。生活中我们常会看到这样的情形：早晨上学前，父母总会不停地提醒孩子带这带那，但越是提醒，孩子越是丢三落四；而那些一天到晚不停唠叨孩子这也不行那也不行的父母，慢慢会发现本来上进的孩子却越来越不争气……这些都是不信任孩子的后果。

也有不少父母当孩子犯错时，就不再允许他说话，而只是从表面现象来断定是非，甚至还对孩子大打出手，以此来惩处孩子。这也是对孩子的一种不信任，并且如此的不信任还容易使孩子的心理失衡，甚至想以说谎的形式来对父母瞒天过海。

父母对孩子的信任，是对孩子最好的鼓励，同时也能让孩子切身体会到成功的快乐和失败的苦涩。而孩子也会在父母信任的目光和言语中，一步一个脚印地走向成功。就算失败了，他们也会在父母的鼓励和肯定中从摔倒的地方勇敢地爬起来，直到实现他们心中的理想。

在一位年轻的妈妈第一次参加家长会时，幼儿园的老师气愤地对她说：“你们家的孩子怎么回事啊？可能有多动症，在板凳上连3分钟也坐不了。我建议你最好带他上医院看看。”

在回家的路上，孩子问妈妈：“妈妈，老师都对你说了什么呀？”她摸摸儿子的头，轻轻地一笑，说：“老师夸奖你了，她说你刚来幼儿园时在板凳上连一分钟也坐不了，而现在能坐3分钟了。我的宝宝进步了，其他孩子的妈妈都非常羡慕妈妈呢。”

妈妈第二次参加家长会，是在儿子上小学时。老师说：“数学考试，你儿子只考了10分。我们怀疑他在智力上有障碍，因此，建议你最好带他去医院看看。”

在回家的路上，妈妈骑着车泪如雨下，然而回到家，当儿子再次问起她老师说了什么时，她对儿子说：“老师对你充满了信心，他说你是个好孩子，只要再细心一点，一定可以赶上你的同桌。”说

完，她发现儿子暗淡的眼神突然亮起来，一直沮丧着的脸也舒展开来。这天晚上，儿子破天荒地吃了3碗饭。第二天上学时，儿子比哪天起得都早。

妈妈第三次参加家长会，是在儿子上初中时。这次，她一直都在担心听到老师点她儿子的名字，但让她奇怪的是，整个家长会结束了，老师也没有点她儿子的名字。临走时，她去问老师，老师对她说：“就你儿子现在的成绩来看，恐怕考重点高中还是有点危险。”听到这句话，她非常惊喜，因为对儿子来说，这是一个多大的进步啊！

当她怀着异常激动的心情走出校门时，她发现儿子正在不远处等她，于是她走过去扶着儿子的肩膀，高兴地说：“老师对你充满了期待，她说只要你再努把力，考上重点高中一点问题也没有。”儿子听了脸上浮起了开心的笑容，从此以后他信心倍增，中考结束后，他果然考上了重点高中。

就这样，在妈妈不断的夸赞声中，高考结束的儿子接到了某名牌大学的录取通知书。

当他把录取通知书捧到妈妈面前时，他哭着对妈妈说：“妈妈，我知道我不是一个聪明的孩子，我知道在每次家长会时，老师都向您反映了我的许多缺点，可是您却没有抛弃我，始终如一地相信我，还给了我一次又一次的鼓励和赞扬。您知道吗？正是您的信任、您的鼓励和赞扬才让我有了向上的信心……”

这就是信任的力量。孩子在不断成长的道路中，需要父母的信任。信任是父母给予孩子最好的鼓励，也是孩子走向成功的助推器。

因此，作为父母，应该站在孩子的角度去信任孩子、体察孩子、理解孩子，如果你做到了这一点，就会发现孩子的感情是如此的丰富多彩，他们的大多数想法和感受是如此的合乎情理。因此，父母要信任孩子，给他们充分的空间让他们去自由发挥。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师，天下所

有的父母都是爱孩子的，为了让孩子健康地成长，父母就要让孩子深刻地感受到自己在父母心中的位置，以及父母对他的爱、对他的尊重和信任。

像对待朋友一样对待孩子

一些教育专家在家庭调查中发现，父母与子女之间的相互信任是成功家教的重要因素。在家庭中，父母给予孩子的信任，能让孩子感到自己与父母处于平等的地位，从而他们更愿意将自己的心里话说给父母听，并且对父母更加尊重、敬爱，对父母的话也更容易听进去。

但如果父母对孩子持一种不信任的态度，孩子对父母的信赖就会减弱，直至为零。如此一来，孩子不仅不能将自己的内心想法讲给父母听，其自尊心和自信心还会因此受到伤害。所以为了让教育达到最佳效果，父母应该像对待朋友一样对待孩子、信任孩子。

吉米和妈妈一起在公园里玩。玩了一会儿，不远处的一棵苹果树引起了他的兴趣。他快步跑过去，抬头看了那棵树一会儿，然后又快步跑回来向妈妈请示，说他想爬上那棵苹果树。正在看书的妈妈抬头看了看那棵苹果树，便点头示意让他去。吉米见妈妈答应了，转头就跑向那棵树。虽然答应了儿子，但妈妈还是有些不放心的，于是，她便偷偷地注意着儿子的一举一动。

吉米跑到树下，没有立刻爬，而是在树下仔细地端详了一会儿后，才开始慢慢地并有点笨拙地往上爬。终于爬上树的主干，此时，他却想试图用一只脚去踩一根很细的枝干。眼看着儿子正做出危险的举动，妈妈的心都提到了嗓子眼，刚想大声喊出让他停止踩那根枝干，没想到，吉米却忽然对那条细枝干失去了兴趣，他又继续慢

慢地沿着主干往上爬……

带着兴奋和新奇感，吉米在树上大声地叫着妈妈，似乎是想让妈妈看看他有多厉害。在树上玩累了，吉米慢慢地爬下来并兴高采烈地跑到妈妈身边。此时，妈妈收起书，一本正经地问吉米：“儿子，你在爬树之前，在树下仔细端详了好半天，是不是想看看树上还有没有大苹果呀？”

“哈哈，什么呀，我是在看从哪边上更容易爬上去。”吉米很认真地说。

“那你刚才是不是想去踩那根小细枝干啊？是不是想去那根小枝干上尝尝摔下来的滋味呢？”妈妈用开玩笑的口气说。

“才不是呢！我只是想试探一下那条枝干结不结实。你没有看到我只是用一只脚踩它吗？我才不会真去踩它呢。”吉米自豪地对妈妈说。

“好啊，小家伙，你现在厉害了，还知道故弄玄虚了！”说着，妈妈开心地搂过吉米。

吉米虽然还不能理解故弄玄虚的意思，但他已经能够从妈妈的表情中读出妈妈对他的肯定了。

教育大师尔奎哈德曼博士说：“培养孩子成功的秘诀是与你的孩子结成信任同盟。”父母与孩子在一起的时间比其他任何人都要多，与孩子结成信任同盟，无疑是将孩子当成自己的朋友一样来对待。例子中吉米的妈妈就是这样，她信任吉米，尊重吉米的想法，敢于放手让他去爬一棵他从来没有爬过的苹果树。而吉米也用实际行动证明了自己的想法是可行的。因此，这个爬树的过程不仅锻炼了吉米的冒险精神，还让他从妈妈肯定的表情中增强了做事的自信心。而假如妈妈不信任吉米，不仅会让他失去爬树的兴趣，还会影响妈妈在他心中的地位，从而影响以后的教育问题。

现在的孩子大多是独生子女，在很多方面他们是孤独的，缺少朋友的关心，这就要求我们不仅要当好父母，还要充当好孩子朋友

的角色，从而分享他们的喜怒哀乐。孩子玩耍时，和他们一起玩耍；孩子进步时，和他们一起分享成功的欣喜；孩子痛苦难过时，用心聆听他们的倾诉。当然，如果父母遇到了烦心事，也可以对孩子说，让孩子来为你想办法，为你排忧解难。在这个过程中，孩子会感到自己备受父母的重视和信任，他们会一如既往地信任父母。

然而，在日常生活中，有很多父母发现，如果真像朋友一样对待孩子其实很难。这有几方面的原因。

首先，受传统习惯的影响，父母很难像朋友一样对待孩子。自古以来，中国人就有尊老爱幼的优良传统，然而，这个传统却让很多孩子只能听长辈的、听父母的，而很少有让父母听孩子的，如此一来，想让父母平等对待孩子就很困难。

其次，受社会大环境的影响，父母无论在生活方面，还是在工作方面的压力越来越大，养育孩子显得异常辛苦。工作了一天，神经紧绷了一天，如果到家后还要接受孩子的吵闹，像朋友一样对待他们，是很多父母无法做到的。

最后，如今在独生子女家庭中，父母都将孩子视为宝贝，格外地关心、呵护他们，将他们“培养”成了“笼中鸟，室中花”。因此，他们只会一味地听从父母的，而没有自己的主见。这在一定意义上已经失去了平等相待的必要。

那么这是否就意味着父母可以放弃呢？答案当然是否定的，家长要想办法改变这种状况。

首先，孩子再小，也有自己应有的权利，因此父母必须尊重他，不能对他施行一种强压的手段。孔子说：“人不知，而不愠。”你知道的事，可能孩子有很多都不知道，因此，你就不应该冲他发火，也不应该流露出一不高兴的神色。如果你采用了强压的手段，后果只能是让孩子无论是从感情上，还是从目标上都离你越来越远，从而让你和孩子最终都变得失望与痛苦，想成为朋友更是不可能的事。

其次，理智对待孩子的缺点。有人说，孩子是在不断犯错中长大的。当孩子犯了错误时，不要用偏激的言辞去斥责，也不要棍棒