



# 让孩子 把话说完

*Rang hai zi ba hua shuo wan*

蒙谨 著



**18年**儿女教养实录  
**200个**典型案例  
**300万字**教育实践笔记精华浓缩

直击  
家庭教育的  
核心问题

“妈妈导师”蒙谨教你如何跟孩子说话  
为负责的妈妈提供更具实效的亲子沟通解决方案

中国纺织出版社



# 让孩子 把话说完

*hua shuo wan*

蒙谨 著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

《让孩子把话说完》是一本原创的“亲子交流”方面的家教读本，是家教作者“蒙谨”对家庭教育多年来研究心得的凝结，也是对一双儿女十八年教育经验的总结。在书中作者采用说故事的形式，精心选择教育儿女的点滴琐事和身边发生的教育案例，向父母朋友阐述了“亲子交流”的科学理念并提供了改善亲子沟通的具体方法。

全书趣味十足，通俗易懂，是一本优秀的教子指南书。

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

让孩子把话说完 / 蒙谨著. --北京: 中国纺织出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5180-0142-2

I. ①让… II. ①蒙… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2013 ) 第263676号

---

策划编辑: 欧 锋      责任编辑: 高 剑      责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010—87155894 传真: 010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 199千字 定价: 29.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

## 成功的教育，从有效沟通开始

所谓家庭教育，就是父母将生活中的各种知识、经验和技能等，悉心传授给孩子，使孩子最大限度地掌握它们，从而让他们能成功而幸福地生活在这个社会中。

而沟通，是指人与人之间思想与情感的传递和反馈，以求达成思想的一致和感情的畅通。

从这个意义上说，家庭教育首先就是父母与孩子之间的一种沟通，是父母与孩子间就知识、经验和技能所进行的交流。

父母将自己所知道的正确的知识、经验和技能传授给孩子，孩子也很好地接受了这些知识、经验和技能，就是达成了有效、良好的沟通。

经过有效的沟通，孩子将父母传授的有益的知识、经验和技能运用于生活，从而使自己生活得更幸福、更成功，能够更快、更好地成长和成才，这就是实现了成功的家庭教育。

可见，有效的沟通是家庭教育成功的前提。

那些成功的父母和孩子，无一例外都是有着良好的沟通。也就是说，父母能有效地将知识、经验和技能传授给孩子，孩子能够愉快地接受。当然，这里的前提是，父母所提供的知识、经验和技能必须是正确的，能真正带给孩子幸福、促使他成功。

因此，要做成功的父母，首先就要与孩子有良好的沟通。实现与孩子的有效沟通，是家庭教育成功的基础。

与孩子沟通什么样的内容？怎样的沟通才是有效的？以什么方式与孩子沟

通？这些问题，是明智的父母必须清楚地知道并成功地把握的。

本书内容，就是告诉父母如何与孩子进行有效的沟通，帮助父母掌握与孩子沟通这一家庭教育最基本，也是最重要的技能。本书是我多年来对家庭教育进行研究和实践的经验总结，是我对一双儿女进行教育的真实感知、感触和感悟。

在书中，我以说故事的形式，精心选择了自己及身边的父母们教育子女的真实案例，结合当前家庭教育中存在的普遍而典型的问题，向父母们阐述了如何与孩子有效沟通的有关问题，力求对父母实施家庭教育有所助益。

我热衷于家庭教育的研究，并以此作为自己人生的使命。本书由于时间及经验、能力所限，会有许多不当之处，在此恳请广大读者朋友们批评指正。

愿每一个孩子因明智、开通的父母而幸福；愿每一个父母因健康、成功的孩子而骄傲。

蒙谨

2013年8月15日 北京

## 第一章 掌握正确沟通的理念，做好沟通的准备 / 001

- “为什么你就可以不学习”——言传比身教更有效 / 002
- “我们挣的钱都给你花了”——物质不能代替情感沟通 / 005
- “你的观念早就落后了”——尊重孩子的观点 / 008
- “他们根本不爱我”——爱孩子，就要大声说出来 / 011
- “你愿意怎么过生日”——同孩子说话，一定不能胡乱开口 / 015
- “我觉得你能做得更好”——用点技巧，让孩子更爱听你说 / 018
- “这是不对的，你知道吗”——空洞的说教最无用 / 021
- “你说什么我都爱听”——与孩子交流，必须真诚地敞开心扉 / 024

## 第二章 掌握有效的沟通方式，让沟通更有效果 / 029

- “给女儿一个拥抱”——用动作和手势进行沟通 / 030
- “给女儿写个纸条”——用非口语的方式化解冲突 / 033
- “她整天跟我摆架子”——不要用权威姿态和孩子沟通 / 036
- “我说不行就是不行”——坚决地表达自己的想法 / 039
- “他们怎么对付坏人呢”——用提问培养孩子的思考能力 / 042
- “要是你不让步”——利用正反对比法说服孩子 / 046
- “你的潜力太大了”——正着说，让挫折变成好事 / 050
- “我看儿子做事挺快的”——说话方式要适合孩子的个性 / 053

### 第三章 正确倾听孩子，倾听是沟通的第一步 / 057

- “你睁开眼，看着我讲嘛”——认真倾听孩子说什么 / 058
- “我也觉得她很可怜”——对孩子的谈话做出积极回应 / 061
- “听你说话，真是一种享受”——让孩子做谈话的主角 / 064
- “妈妈知道你还没说完”——给孩子机会，让他把话说完 / 066
- “你为什么有这种想法”——巧妙了解孩子的话外音 / 069
- “你们经常打断我说话”——不要任意打断孩子的话 / 072
- “你是怎么安排的”——让孩子说出自己内心的想法 / 074
- “我知道你很伤心”——认同孩子的情绪感受 / 079

### 第四章 学会说话，让孩子听懂而且愿意听 / 083

- “我一直想和你一起看电视”——用孩子的语言跟孩子说 / 084
- “帮我把这几件衣服洗了”——和孩子说话要清楚明白 / 087
- “看电视多了容易近视”——拒绝孩子要说明理由 / 090
- “各国都在削减军费开支”——用幽默的话语和孩子说话 / 093
- “妈妈给你提个建议”——给孩子提出的建议要客观 / 095
- “你猜他会有什么反应”——抓住孩子的兴趣点提问 / 099
- “你是脑子进水了”——和孩子说话要注意语气 / 102
- “你交的朋友真不错”——投其所好，赢得孩子的好感 / 105

### 第五章 立竿见影，让受到表扬的孩子最适用 / 109

- “我发现你越来越漂亮了”——赞美孩子一定要尊重事实 / 110
- “你真是个细心的孩子”——表扬孩子一定要具体 / 113
- “行了行了，就你了不起”——表扬孩子要真心实意 / 115
- “你的成绩是努力换来的”——夸奖孩子的努力而不是聪明 / 117

- “你现在花钱变得有计划了”——有针对性地对孩子进行表扬 / 119
- “爷爷刚才表扬你了”——借用别人的口表扬孩子 / 121
- “钱是洋洋捡到的”——发现并肯定孩子身上的优点 / 124
- “你帮妈妈说明你懂事了”——孩子失败了也要表扬 / 126
- “谢谢你在老师面前夸我”——在他人面前积极肯定孩子 / 129

## 第六章 掌握批评的技巧，让孩子口服心更服 / 133

- “你只是扫大街的料”——不要给孩子贴上消极标签 / 134
- “我就看着她碗里的粥不说话”——用沉默暗示孩子 / 137
- “你是怎么做的作业”——不要在批评时发泄情绪 / 139
- “奥特曼不想做你的朋友了”——批评孩子要温柔、委婉 / 142
- “我想给它们洗个澡”——批评孩子前，要了解事情真相 / 144
- “以后把要做的事情放心上”——针对事件本身批评孩子 / 147
- “爸爸依然喜欢你”——批评时允许孩子辩解并安抚孩子的心 / 149
- “妈妈只希望你节约点”——批评时要注意场合和孩子的性格 / 152

## 第七章 合理拒绝孩子，把“不”说到孩子心窝里 / 155

- “我相信你可以独立完成”——对孩子说出你拒绝的感受和期望 / 156
- “等爸爸醒来你就可以玩了”——告诉孩子行动的条件 / 158
- “你不能在书上乱画”——态度坚决地拒绝孩子的要求 / 161
- “我知道你绝不是无理取闹”——拒绝孩子，需要疏导而不是打压 / 164

## 第八章 跟孩子说话，父母要避免这些禁忌 / 169

- “你真是个吃白饭的笨蛋”——永远不要侮辱孩子 / 170
- “过来打扫一下房间”——不用命令的口气和孩子说话 / 173



- “你的身体动作不协调”——不要随意否定孩子 / 176
- “快点吃，上课了”——不要对着孩子唠叨不休 / 179
- “不要又像上次那样买贵了”——不揭孩子的伤疤 / 182
- “不怕说错话，就怕不敢说”——照顾孩子的面子和自尊心 / 186
- “你炒的青菜太咸了”——不要不停地指责孩子 / 189

## 第九章 好好说，慢慢说，沟通一定要避免冲突 / 193

- “你认为会有什么后果”——把问题推给孩子思考 / 194
- “是不是我哪里做得不对”——化解孩子的敌意 / 197
- “你怎么不给我面子”——用沟通化解亲子间的误会 / 200
- “你教我写字好不好”——用请教的方法激励孩子 / 202
- “心里的火大了，容易烤糊”——一语双关，让孩子自省 / 205
- “我工作忙，没请下假”——对孩子说的话一定要算数 / 208
- “你先自己待一会儿”——用语言制止孩子乱发脾气 / 210
- “不喜欢她的‘大道理’”——不要伤害孩子的交流欲望 / 213

## 参考文献 / 216

# 第一章

## 掌握正确沟通的理念， 做好沟通的准备

- ◆ 言传比身教更有效
- ◆ 物质不能代替情感沟通
- ◆ 尊重孩子的观点
- ◆ 爱孩子，就要大声说出来
- ◆ 同孩子说话，一定不能胡乱开口
- ◆ 用点技巧，让孩子更爱听你说
- ◆ 空洞的说教最无用
- ◆ 与孩子交流，必须真诚地敞开心扉

## “为什么你就可以不学习”

### ——言传比身教更有效

家庭教育，绝不仅仅是父母只用语言来教导孩子如何去做，父母的身教更重于言教。因为，孩子更多是通过模仿来学习，尤其是年龄越小的孩子，父母的行为对他影响就越大。

有一段时间，陶京迷上了在网上玩QQ农场的游戏，甚至有点走火入魔。

每天晚上回到家，陶京首先会打开电脑，登录QQ，再打开游戏页面。

就是在吃饭的时候，陶京也总是先吃上几口饭，然后走到电脑旁边，点几下鼠标，再来吃几口饭，然后再回到电脑旁，争分夺秒地种菜、偷菜。

陶京这种投入的“精神”也影响了小语和小松姐弟俩，他们也时常“摩拳擦掌”地想要去玩上一把。但碍于陶京的威严，姐弟俩很少跟他抢电脑。

这天晚上，我们一家人在吃饭，陶京照常是把菜拨到了饭碗里，然后端着饭碗坐到了电脑旁。过了一会儿，他又走回到饭桌边，夹菜吃。

8岁的小松比陶京先吃完了饭，就对他说：“爸爸，你先吃饭，我帮你去偷菜。”

陶京不置可否，低头吃饭，小松就蹦跳着来到了电脑前。

陶京吃完饭，放下饭碗，用手抹了一下嘴巴，站起了身。他一边走向电脑，一边大声说着：“儿子，别玩了，你去学习。”

“让我再玩一会嘛……”小松扭动了一下身子，抬起头侧脸望着陶京。

“不行，你得去学习。”陶京不容小松商量。

小松不敢坚持，沮丧地离开了电脑桌，来到沙发边打开电视看，一边还转向

陶京的背影，低声嘟囔着：“你怎么不学习？”

小松的声音虽然很小，但我还是听到了。

小松的话让我意识到了父母的行为对孩子的重要影响。孩子的模仿能力很强，通常，他更易于模仿父母的行为表现，而不是记住父母的语言教导并遵照着去做。

而且，在十多年研究教育、进行家庭教育咨询的过程中，我也逐渐意识到：家庭教育，决不仅仅是父母只用语言来教导孩子如何去做，父母的身教更重于言教。因为，孩子更多是通过模仿来学习，年龄越小的孩子，父母的行为对他的影响就越大。

我在读教育学硕士研究生期间，有一位化学系的舍友给我留下了非常深刻的印象。

这位舍友家在东北，26岁，她的父母都是某部队的高级军人干部。

这个女孩最突出的特点，就在于对自己物品的摆放要求严格至极，在我们看来，近乎“苛刻”。

如果女孩买回来几个苹果，这些苹果常常大小不一，她不会任苹果胡乱地堆在手提袋里，而是一定要将它们拿出来，按大小排列成一排，整齐地摆放在茶几下面那一层。

女孩每天都会把被子叠成有棱有角的豆腐块，虽然当时学校对研究生的内务没有要求。她的褥单总是平平展展，没有一处褶皱，没有一处高低不平，总像是光滑的桌面。

女孩有两个暖水瓶，一样的颜色，都是8磅水的容量。

让人佩服的是，女孩每次打热水回来，都会将两个暖水瓶按同种方式放置在墙角。两个暖水瓶的提把朝着同一方向，且它们与墙面总是成45度角。

每次用过暖水瓶之后，她都会将其按同样的方向放回原处。女孩的这一做法从没有改变过。

同样，女孩书桌上的书籍，插在笔筒里的钢笔、圆珠笔、铅笔，桌子上的化妆品等，都是整整齐齐、一丝不苟地摆放，就连上一本书的书脊和下面一本书的书脊不在一条垂直线上都不允许。

我对舍友所受的家庭教育产生了浓厚的兴趣，于是，有一天，我和她聊起了这件事。

我问她：“你做每件事都这么仔细，这都是你父母从小这么教育你的吗？”

舍友淡淡地笑了，她端坐在自己的凳子上，神情认真地回答我说：

“我倒没有觉得我爸妈怎么教我，我只是看到他们那么做了，我也跟着那么做了。时间长了，很多事情也就成了习惯。有时候，不那么去做，反而觉得别扭。”

舍友说话也透露着军人作风，不拖泥带水，干脆利落，坦诚直接。

舍友的习惯真是印证了一句老话：“孩子常常会成为父母的翻版”。

同样的情形也曾在我的一名学生身上有着充分的体现。

前些年，在我担任中学班主任期间，有一个女生王媛给我留下了深刻的印象。

王媛是个长相清瘦、秀气的女孩，可是她有一个毛病，就是爱骂人、爱动拳头，稍有不顺，她就喜欢用脏话回敬对方，还会用拳头打人。这些行为在女生中是很少见的。

有一天，一个男生不小心将王媛的一本书碰到了地上，王媛就顺口骂了他一句，还握紧了拳头、抡起了手臂。

偏偏这个男生也不是省油的灯，他也握紧了拳头、抡起了胳膊。

出乎人们的意料，看起来瘦弱的王媛，竟将那个胖乎乎的男生打得鼻孔出血，牙龈也出血了。

当然，王媛最后受到了处分。

当我把王媛的母亲叫到学校来的时候，我一下子明白了王媛为什么会有这样的表现。

王媛的母亲是一名言谈举止粗俗的女人，听说王媛受了处分，她不问青红皂白，当着办公室几个同事的面，对着王媛狠狠地批了一通，一口一句“妈的”，还不时地用手推搡着、指点着王媛，全然不顾孩子的面子。

可见，父母的日常行为常常会无意中成为孩子直接的学习榜样，不论是好的行为，还是不好的行为。

很多父母常常会认为，所谓的沟通和教育，就是耳提面命地用语言告诫孩子，应该这么做，不应该那么做。至于父母自己，那就是想做什么就做什么、想怎么做就怎么做了。

殊不知，这样只注重言传、忽视身教的沟通方式，很多时候会是低效甚至无效的。

孔子也曾经说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”所以，聪明的父母，你希望孩子成为什么样的人，你首先就要是什么样的人。

## “我们挣的钱都给你花了”

### ——物质不能代替情感沟通

父母只给孩子提供钱财、提供物质条件，而缺乏与孩子思想和感情的交流，孩子的精神和心理需求就难以得到满足，也难以获得真正的快乐和幸福。

在我以前的学生中，有这样一个女孩，她是家里的独生女，父母一起经营一家公司，家庭条件很不错。

父母每天忙于生意，他们认为，自己努力经营公司，挣足够多的钱，给女儿创造无忧无虑的生活和学习条件，这样女儿就能得到幸福。

女孩吃最好的，穿最好的，用最好的。她在同学中很大方，今天请这个同学吃饭，明天请那个同学看电影，或者请同学到家里开party，或者出钱组织同学去游玩。

在父母看来，女儿衣食无忧，应该非常快乐满足才是。在同学眼里，女孩有这么有身份有地位的父母，有这么优越的生活条件，她应该感到自豪和幸福才是。

然而，事实并不是这样，女孩不仅不快乐，还对父母充满了怨恨。

女孩时常向我抱怨说：“我爸妈的眼里只有他们的事业，他们除了挣钱，根

本就不管我。每天早上，他们在我醒来之前就出门，晚上等我睡了才回家。我每天常常孤零零地一个人做饭、吃饭，一个人看电视、看书学习。”

“我多想爸爸妈妈能够静下来跟我说说话，能够坐下来陪我吃顿饭。可是，没有用，他们眼里根本没有我。”

每次说到这些，女孩都像受了天大的委屈，总是伤心地落泪。因为这，她常常会和父母发生激烈的冲突。

然而，女孩的父母也是满肚子委屈。有一次，女孩母亲也向我抱怨说：

“我闺女真不懂事。我们每天这么辛苦地工作，还不是为了她啊！我们挣的钱大部分都给她花，她怎么就这么没良心呢？”

有一对母子曾到我这里来进行咨询。

母亲一进咨询室门，就开始数落儿子，抱怨自己养了一个“白眼狼”：

“我这个儿子真气死我了！我们辛辛苦苦工作挣钱，把他送到最好的学校去读书，每周还要开车跑那么远的路去接送他。”

“他想要什么，我们给他什么，他想要多少钱，我们就给他多少钱。”

“他想要一千多元的耐克鞋，我们给他买；他想要和同学去五星级酒店过生日，我们给他出钱；他想要去看一千多块钱一张门票的刘德华的演唱会，我们也没有犹豫……”

“我们为他付出了这么多，他还是不领情，真不知道他是怎么想！”

儿子也不甘沉默，抱怨母亲说：“你不就是有钱吗？你除了会用钱、用东西收买我，还会什么？”

“这怎么叫收买呢？难道你不需要吗？”母亲对儿子的话很生气。

“你和爸爸根本就不关心我过得快不快乐，你们以为给了我钱，就是给了我一切，这真让我伤心。”

“我孤独的时候你们在哪里？我伤心的时候你们在干什么？我受到欺负的时候你们问过我吗？我想跟你们说说话，可你们总是忙，忙，忙……”

儿子向母亲发出了一连串的质问，母亲除了呆呆地听着，不知如何回答。

我能够理解以上这两个故事中女孩和男孩的苦恼。

很多父母会以为，只要有足够的金钱，只要有丰富的、唾手可得的物质条件，孩子就应该满足了。

事实并非如此。孩子不仅有物质方面的需求，更有精神和心理方面的需求。

父母只给孩子提供钱财、提供物质条件，而缺乏与孩子思想和感情的交流，孩子的精神和心理需求难以得到满足，也就难以获得真正的快乐和幸福。

多年前，我曾在一份报纸上读到过一篇文章，文章中那对母子的浓浓亲情，至今仍让我难以忘怀。

这个男孩生活在一个单亲家庭，在县城一所重点高中读书，离家约100里路。他的父亲早年因病去世，母亲在家务农，一个人养育儿子长大。

因为家境贫寒，男孩舍不得花每次20多块钱的车费，平时周末都不回家，就在学校刻苦读书。

在网络和电话已很普遍的当时，母子俩联系的纽带却是书信。因为一封信只花1块多钱，却可以说很多话。

母亲虽只有初中文化，但很开明，心思细腻，感情丰富，她每月给儿子写两封信，雷打不动。

母亲的一封信曾让我非常感动：

“儿子，虽然我们家很穷，但你是我的无价之宝，是什么都不能代替的。”

“虽然我们不能每天见面，但你每天都在我心里。想到你，妈妈每天劳动时就会充满干劲。妈妈不求你多么成功，只要你快乐，妈妈就会很幸福。”

“虽然，在班里，你是最穷的，但我相信你有坚强的意志，有良好的品行，有志气和理想，有优异的成绩，你照样可以活得很有尊严、很有价值……”

男孩说，母亲这样的信件，总会让他感觉很温暖，总会给他无穷的奋斗力量。

这其实是真诚沟通的力量，是母子间纯真思想和感情交流的力量，这比丰裕的物质生活对孩子更有益。

很多时候，丰富的物质与孩子的幸福感和健康成长没有绝对关系，而亲子间真诚的感情交流，才是孩子健康成长必不可少的精神营养。



因此，不要试图用物质补偿来取代与孩子的思想、情感沟通。无论贫穷与富裕，父母与孩子的思想、感情交流都是不能缺少的。

## “你的观念早就落后了” ——尊重孩子的观点

孩子是一个独立的个体，即使他生活上需要你的照顾，经济上需要你的付出，但他有独立的思想和感情。给孩子表达的机会，就是培养孩子独立自主的精神。

小语从小就比较有主见，这是因为我一直尊重她的想法。

小语上幼儿园后，因为社会上很风行给孩子报各种兴趣班，我也想培养她更多的爱好和技能，就给她报了陶艺班和英语班。当我告诉小语这件事后，没想到她却说：“妈妈，你怎么不听听我的意见，就自作主张给我报班呢？”

听小语这么说，我才发现自己确实有点武断，就笑着问道：“那小语的想法是什么呢？”小语说：“我喜欢画画，想把我喜欢的人和风景都画下来，这样就可以永远欣赏了。”

“好啊，妈妈支持小语的想法，明天就给老师说说，把你的陶艺班调换成美术班。英语班你愿意上吗？有外国老师教，很有趣哦！”

“嗯，让我想想看。好吧，我试试吧。如果我以后不想上了，你不会强迫我去吧？”

“妈妈答应你，绝不强迫你做任何事情。今天妈妈向你道歉，没有征求你的意见，就先给你报班了。以后跟你有关的任何事，妈妈都会先听听你的想法，好吗？”

“好！妈妈真好！”

此后，我就吸取教训，真的无论大小事情，都先问问小语的想法，如买什么样的衣服和鞋子，看什么课外书，周末到哪去玩，等等。当她的想法跟我的意见