

对于不懂的事情提出质疑，也是种勇气！



好妈妈书架

你的表扬让人感觉好舒服，嗯，宝宝真有想法，还很贴心哦！

女儿！你的用心让我们好感动，爸爸相信你在长大后一定会是非常杰出的领导与管理人才，我们很骄傲，有你这个女儿！

儿子，爸爸妈妈一定会全力支持你，我们已经可以预见你未来我们会很幸福！

林玫莹◎著

这样跟孩子沟通，孩子最不会抵触

亲子沟通的16个神奇方法

女儿，经常考虑和其他人的感受，谢谢你真好！

不可以拿别人的长处来攻击别人，不要嘲笑别人的短处。

著名亲子教育专家林玫莹
亲子幸福学首部曲

妈妈发现宝宝真的好勇敢，不怕难，不怕痛，妈妈以宝宝为荣！



宝宝真的好棒，到了都没哭，真了不起！

分情景、分步骤的16个神奇方法，让你成为孩子最信赖的人

带动式沟通和引导式对话，让孩子和你更贴心

儿子，妈妈知道你愿意帮忙，谢谢你真好，总会为别人考虑，谢谢儿子！

儿子，妈妈觉得你只要继续坚持下去，加上坚持的努力，以后一定可以成为一个很有成就的人！





好妈妈书架

林玟莹◎著

这样跟孩子沟通， 孩子最不会抵触

亲子沟通的16个神奇方法



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

家长如何与孩子进行良好的沟通，是困扰很多家长的难题，很多孩子都出现过抵触家长的现象。而家长与孩子的顺畅沟通对于孩子认知、情感、行为、独立性等方面的发展都起着非常重要的作用。本书从16个方面为家长提供了具体、实用的建议，通过带动、引导等沟通方法，帮助家长与孩子建立更和谐的亲子关系，让孩子健康成长。

图书在版编目（CIP）数据

这样跟孩子沟通，孩子最不会抵触：亲子沟通的16个神奇方法 / 林玫莹著. —北京：机械工业出版社，2013.10
（好妈妈书架）

ISBN 978 - 7 - 111 - 43867 - 0

I. ①这… II. ①林… III. ①亲子关系-家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 203692 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街22号 邮政编码100037）
策划编辑：刘文蕾 责任编辑：陈伟
版式设计：张文贵 责任印制：李洋
三河市国英印刷有限公司印刷

2013年9月第1版·第1次印刷

169mm×239mm·12.75印张·152千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 43867 - 0

定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010) 68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010) 88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版



自序

亲子关系是人一生都需要面对的重要关系，却也是让很多父母与孩子都倍感磨难的关系。

我从事培训事业22年，不管是在台湾还是在大陆，被问到最多的，就是关于如何与孩子进行有效沟通的问题。一位家长从沿海追到重庆找我，她说她几乎听遍了中国最有名气的亲子教育专家的演讲或课程，而我是让她觉得与众不同且讲到她心里去的老师。很多家长也很好奇，众多孩子口中的“林老爸”，为什么这么了解孩子的想法？

我每次都这么回答：“因为我从小就不是乖小孩，不是一个小时候表现优异、符合父母期待的孩子。我曾经考过第一名，也曾考过倒数第二名；我初中就早恋，高中念了四年；高二有5科不及格，没经父母同意自己就办休学；高考第一年落榜，年轻时极度没自信。而二十多年来，不断跟不同年龄段的孩子接触、相处，不断从错误的经验中寻找方法，所以我与孩子沟通、对孩子进行教育的方式几乎都是用无数尝试与挫败换来的。”

加上我本身又学的是企业管理，科学化的态度与方法，更能帮助我思索如何在与孩子的互动中寻求更有效的解决方案，这也是我与大多数亲子教育专家的差异。背景不同、专业不同、经验不同、做法不同，当然相同的都是，对孩子未来的重视与对教育的热情和执着。

现在的家长不是对孩子不用心，更不是为孩子做得少，而是观念缺失、态度失当、方法错误，这些状态往往让父母做得越多效果却越

差，导致父母与孩子都产生严重的挫败感。

希望本书能帮助更多有心的父母，化解他们与孩子之间的问题，改善他们与孩子之间的关系。毕竟亲子沟通顺畅，孩子拥有快乐的成长过程与正确的人生方向，才是父母最大的心愿，也才能增进整个社会环境正能量的积累，让爸爸妈妈更轻松愉快，让孩子能幸福成长。

所以，大家在阅读本书时不妨把书中每个重点都标示出来，按照引导拟出自己的行动计划，并且要求自己贯彻执行，毕竟父母自己往正确的方向前进，才是孩子快乐幸福的最佳保障。加油！祝福每位家长跟孩子都能实现自我、快乐幸福！

林玫莹



前 言

我在亲子沟通的演讲或课程中，最喜欢问家长的第一个问题是：“你为什么来听这场演讲或这个课程？”只要回答得稀稀落落，我都会半开玩笑地说：“我们大多数人都不喜欢回答问答题，比较喜欢回答选择题。”

然后我会很严肃地提醒所有前来听课的家长们：“如果现在我问问题你们都不回答，那以后你问孩子问题，如果孩子不回答，请你不要生气！”

沟通是一种态度，更是一种习惯。很多时候父母一点一滴地建立起自己跟孩子沟通的态度，养成自己与孩子之间相互沟通的习惯，但是绝少有父母会首先分析自己的态度与行为，而总是把矛头指向孩子，认为孩子态度不对、思想有问题，并且为孩子加上一堆让自己难过、让孩子痛苦的罪名。其实父母是孩子的第一任老师，也是对孩子影响最大的人，绝大部分孩子的价值观与行为习惯的养成，都跟父母的所作所为有关系。

家长与孩子的顺畅沟通对于孩子认知、情感、行为、社会性等方面的发展都起着非常重要的作用。无论是家长与孩子沟通的方式，还是沟通的内容，都直接影响着孩子各方面的发展。

越来越多的家长反映：由于各种原因，自己与孩子的沟通很少，也不知道该如何沟通，沟通的效果也不理想。家长之所以出现这些烦恼，主要原因是家长在与孩子沟通时存在着一些不恰当的观念和认识，

与孩子沟通时过于主观，不去理解孩子，不考虑孩子的想法和感受，这些都影响着亲子间良好沟通的实现。

我们先用一个量表来检视一下你与孩子的关系：

亲子关系自我测评表

作答方法：

请在每一个问题前的〈 〉中，填入适当的数字，1 = 很不符合、2 = 不符合、3 = 基本符合、4 = 符合、5 = 非常符合。请父母作答并计分，然后再由孩子作答并计分，最后比较两者的差异。

- 〈 〉 1. 不管我的工作或生活多忙碌，每一天我都会留一些时间给孩子。
- 〈 〉 2. 我能经常保持愉快的心情和孩子相处。
- 〈 〉 3. 我认为孩子是理性的，能自己面对和解决问题。
- 〈 〉 4. 和孩子对话时，我很少使用“你应该……”“你最好……”“否则……”“你再不……我就……”的语气和孩子交谈。
- 〈 〉 5. 我觉得孩子热爱生活比成绩好更重要。
- 〈 〉 6. 我觉得孩子犯错和惹麻烦是成长必经的过程。
- 〈 〉 7. 孩子说话时，我能耐心专注地听完。
- 〈 〉 8. 我能经常和孩子有亲密的接触（如摸头、拍肩、拍手、相互拥抱……）。
- 〈 〉 9. 即使孩子犯了错，我也不会因此就认为他（她）是个坏孩子。
- 〈 〉 10. 我经常给自己和孩子充裕的时间，避免催促孩子。
- 〈 〉 11. 不论孩子发生什么事，我都能站在孩子的立场，分享孩子内心的感受。

- 〈 〉 12. 和孩子发生冲突时，我不认为一定是孩子的错。
- 〈 〉 13. 我能给孩子充分的自主空间，让他（她）决定自己的事。
- 〈 〉 14. 我要求孩子做的事情，我自己都能做到。
- 〈 〉 15. 我答应孩子的事情，我一定会履行。
- 〈 〉 16. 我与孩子谈话时，我能了解孩子内心真正的感受。
- 〈 〉 17. 我了解孩子内心的喜好和厌恶。
- 〈 〉 18. 孩子愿意主动地告诉我他（她）在外面发生的事情和内心的感受。
- 〈 〉 19. 和孩子谈完话，我很少批评或指责孩子的想法。
- 〈 〉 20. 我很满意目前家庭和孩子的状况。

计分：将〈 〉中的数字全部加起来，即得到本测评表的总分。

应用原则：

1. 做完测验后，请安排一个温馨的环境，亲子共同讨论与分享。特别是亲子间的回答有明显落差的问题，更需要彼此坦诚讨论，以减少彼此期待的落差。

2. 若总分在 60 分以下，表示你们的亲子关系已有了危机，需要马上调整；若总分在 60~80 分之间，表示你们的相处还算良好，但是还可以更好；若总分在 80 分以上，恭喜你，你们的亲子关系很好，请继续保持下去。

但是，如果你做出来的分数跟孩子做出来的分数差距很大，就可能表示你活在自己的思维里，你与孩子的认知或感受已存在差异，如果你依然故我，你和孩子之间的沟通不仅没有效果，甚至还会出现沟通困难。

绝大部分的家长，可能一开始都认为是了解孩子的，也就是因为这样的“自以为”，让自己跟孩子之间的沟通产生一种“我本权

威”的隔阂，也让自己与孩子的沟通很容易朝恶性循环的方向发展。

有一次我在电台节目《爱家总动员》中接受听众朋友的来电提问，一位老爸打进来说他不喜欢儿子的女朋友，问我该怎么办。

我问这位爸爸：“是你不喜欢还是你儿子不喜欢？”他说：“我儿子可喜欢了，但是我一点都不喜欢！”

我再问：“是你要娶还是你儿子要娶？”他很生气地说：“当然是他要娶！”

我说：“既然孩子喜欢，也是他自己要娶，你为什么要反对？”他还是很生气地说：“反正我不喜欢！我也不能接受这个女孩！”

我问他：“那有没有得商量？”这位老爸说：“没得商量！”我回答说：“既然没得商量，那你打电话进来干吗？”

其实沟通的目的很简单，无非就是了解彼此，对于亲子沟通来说，就是让孩子了解你，也让你了解孩子。很多父母以为自己和孩子做了沟通，其实只是在单向传递信息，甚至只是在命令，根本谈不上沟通。

我时常问听课的家长：“你认为你的孩子叛逆吗？你的孩子认为你啰唆吗？”

关键是，不管是你认为孩子叛逆还是孩子认为你啰唆，你们有沟通吗？你有没有跟孩子坐下来讨论，并且在讨论之后彼此共同认定：“好！你是叛逆，我是啰唆！”有吗？

当你认为孩子顽皮或是叛逆，往往是你身为父母的认识，孩子可不一定这么认为；同样，孩子认为你啰唆，也是孩子的感受与认知，你也可能认为孩子真是不理解你的苦口婆心。

当你与孩子用各自的标准在衡量或界定自己与对方时，若没有良好的沟通来支持，就会产生所谓的“代沟”，而这些问题所带来的杀伤力，会逐步侵蚀你与孩子之间的美好关系，甚至让孩子形成错误的心

态与价值观，严重的甚至会影响或扭曲孩子人生的方向。

所以千万不要小看沟通，因为一个人的生活品质，就取决于他自我沟通的能力及与他人沟通的能力。当你能与孩子有效沟通，能让孩子在耳濡目染中自然体会与学习自我沟通及与他人之间的互动沟通，也就在无形中对孩子的全方位发展起到了良好的带动与引导作用。

接下来，我们就从16个重要的方面，学习一下与孩子贴心沟通的方法。



目 录

自序 前言

- 一 学会成熟型的沟通方式 / 1
 - 1. 家长与孩子沟通的三种常见类型 / 1
 - 2. 成熟型的沟通与表达 / 6
- 二 避免亲子沟通中的三大问题 / 9
 - 1. 认知的问题 / 9
 - 2. 态度的问题 / 12
 - 3. 情绪的问题 / 15
- 三 做好亲子沟通的五大基本动作 / 18
 - 1. 眼到 / 18
 - 2. 耳到 / 21
 - 3. 口到 / 23
 - 4. 心到 / 28
 - 5. 肢体到 / 30
- 四 做好有效沟通的三大关键 / 33
 - 1. 质量比次数和时间都更重要 / 33
 - 2. 感觉比道理更重要 / 36

3. 别把焦点全放在孩子身上 / 38

五 把握亲子沟通的首要原则与最佳时机 / 41

1. 亲子沟通的首要原则：接受 / 41

2. 亲子沟通的五大最佳时机 / 45

六 神奇的带动式沟通 / 50

1. 步骤一：先分享 / 50

2. 步骤二：后询问 / 51

3. 步骤三：再比较 / 52

4. 步骤四：再询问 / 53

5. 3:1 原则 / 54

七 善用沟通中的三大润滑剂 / 56

1. 润滑剂之一：尊重 / 56

2. 润滑剂之二：赞美 / 58

3. 润滑剂之三：肯定 / 65

八 让孩子倾吐心声的八大神奇招数 / 69

1. 慎用批评 / 69

2. 创造机会 / 71

3. 正向回应 / 73

4. 肯定诚实 / 77

5. 尊重隐私 / 78

6. 保守秘密 / 79

7. 选择时间 / 80

8. 重视感受 / 81

九 避免说孩子最怕听到的话 / 85

1. 家长常对孩子说的话 / 85
2. 孩子想对家长说的话 / 92

十 批评孩子时的十个禁忌 / 97

1. 不要翻旧账 / 98
2. 不要在公开场合批评孩子 / 99
3. 不要用“你每次都这样” / 100
4. 避免用说教的方式 / 101
5. 避免经常批评孩子 / 102
6. 父母不要联手批评孩子 / 103
7. 不要伤害孩子的自尊 / 104
8. 不要大吼大叫 / 106
9. 不要连带批评其他事情 / 107
10. 不要在一天内重复批评同一件事 / 108

十一 鼓励孩子的七佳招数 / 110

1. 鼓励孩子的大胆想象 / 111
2. 向孩子求助 / 112
3. 与孩子商量 / 114
4. 让孩子试试看 / 115
5. 让孩子来教你 / 117
6. 让孩子自己做决定 / 118
7. 让孩子当家做主 / 120

十二 这样鼓励，孩子才会充满勇气 / 122

1. 要不要试试看? / 123

2. 这么难的事情都做不到！你好棒啊！ / 124
3. 最后要自己做决定哦！ / 125
4. 爸爸妈妈会一直支持你！ / 126
5. 加油！勇敢地迎接挑战！ / 127
6. 觉得害怕时就要更大声地说话！ / 128
7. 对于不懂的事提出质疑，也是一种勇气！ / 129
8. 我觉得你好了不起！ / 130
9. 充满爱的人都有一顆勇敢的心！ / 131
10. 想起来就会笑的时候来啰！ / 131

十三 这样安慰，孩子才会安心 / 133

1. 没关系的 / 135
2. 可以用你自己的方法去做 / 136
3. 明天还会有好事哦！ / 137
4. 主动出击，总会有解决的办法 / 137
5. 相信自己一定可以达成目标 / 138
6. 没有人一开始就有自信 / 139
7. 好好睡一觉，醒来讨厌的事就不见了 / 140
8. 不管有什么困难，爸爸妈妈都会帮你的！ / 141
9. 别怕犯错，就算犯错也还有解决的方法 / 143
10. 要期待美好事情的来临哦！ / 144

十四 这样表达，孩子才会情绪开朗 / 146

1. 太好了！ / 147
2. 我相信你！ / 148
3. 真是太棒了！ / 150

4. 这是你的优点! / 151
5. 看起来好好玩哦! / 152
6. 变成小大人啰! / 153
7. 是不是发生了什么好事呀? / 154
8. 你的朋友真有趣! / 155
9. 你笑起来好好看哦! / 156
10. 让我们好好聊一聊吧! / 157

十五 这样引导, 孩子才会正确做事 / 160

1. 要多用自己的眼睛观察 / 161
2. 如果遇到同样的状况, 你会怎么想? / 162
3. 每个人都有不同的想法 / 164
4. 只要能坚持到底, 就会有进步与成长! / 165
5. 如果这是规定, 就应该好好遵守 / 167
6. 不可以拿别人的长相和身体缺陷开玩笑, 也不要嘲笑别人的失败 / 168
7. 做错事就应该马上道歉 / 170
8. 说谎并不能让你真正快乐, 甚至会让你更痛苦! / 171
9. 自私自利的人, 碰到困难时就不会有人帮助他 / 172
10. 话不是用来伤害人的 / 174

十六 引导式亲子对话的 16 个步骤 / 176

1. 倾听 / 176
2. 认同 / 177
3. 感同身受 / 177
4. 复述 / 178

5. 区隔 / 178
6. 提问 / 179
7. 提供选项 / 180
8. 沉默 / 180
9. 鼓励 / 180
10. 重新建议 / 181
11. 累积小成功 / 181
12. 定位 / 182
13. 视觉化 / 182
14. 行动计划 / 183
15. 播种 / 183
16. 提议 / 184

后记 沟通之前的重要心态：请确信语言的力量 / 186



学会成熟型的沟通方式

1. 家长与孩子沟通的三种常见类型

一般家长与孩子最常用的沟通方式有三种，而这三种方式都存在一定程度的风险与后遗症，家长们需要好好了解与避免。

(1) 指责型

指责型父母从来不认为自己有问题，即使被证明犯错也很难让他们承认，甚至还要用各种理由来矮化对方、为自己辩解。充分的支配与掌控是指责型父母捍卫自己权威的唯一指标，所以指责型父母只会发现孩子的错误，并不断地给孩子压力，让孩子觉得是自己对不起父母。

指责型的父母经常使用的语言是：“你怎么那么笨呀？”“你是怎么搞的，连这都不懂！”“我不是已经跟你讲过了吗？你要我讲几遍？”“再不用心点，看我怎么修理你！”“你是要把我气死你才甘心吗？”甚至连“我怎么会生出你这样的孩子”都说得出口。

指责型父母的情绪通常是愤怒的、冷漠的、不满的、束缚的、猜疑的。通常他们很不容易快乐，孩子一点点小事都可能让指责型父母勃然大怒。

指责型父母的行为通常是否定的、批评的、挑剔的、攻击的、打