

从现在开始行动起来，
做一个会说话、有智慧、懂心理的好爸爸好妈妈吧！

把话说到 孩子心里去

柴一兵◎编著



父母一定要知道的亲子沟通秘诀：◆拒绝手段，帮你应对孩子出格要求；◆鼓励诀窍，让你的孩子能笑对人生；
◆赞赏方式，让你的孩子能快乐向上；◆批评方法，让你的孩子乐于改正错误。

爱孩子，不但要说出来，更要有技巧地说出来

北京工业大学出版社

把话说到 孩子心里去

柴一兵◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP)数据

把话说到孩子心里去/柴一兵编著. —北京:北京工业大学出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5639-3744-8

I. ①把… II. ①柴… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299501号

把话说到孩子心里去

编 著: 柴一兵

责任编辑: 刘 畅 符彩娟

封面设计: 尚世视觉

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: 北京集惠印刷有限责任公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 18

字 数: 205千字

版 次: 2014年2月第1版

印 次: 2014年2月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3744-8

定 价: 29.80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

在生活中，父母经常会认为孩子年纪小，涉世未深，很多事情都不懂，所以给孩子下达指示或者命令便成了理所应当的事情。

“不写完作业不准看电视！”

“快起床把饭吃了！”

“把桌上的报纸给我拿来！”

……

父母管教孩子是无可厚非的，但是随着孩子渐渐长大，他们有了自己独立的意识，这时候父母简单甚至粗暴的命令只会招来孩子的反感，让孩子觉得父母并没有尊重自己，因此变得不愿意同父母交谈，也不想听父母的命令。

还有很多父母热衷于为孩子规划好人生、替孩子导演好生活，他们相信只要按规划好的道路走下去，孩子必定能够出类拔萃、卓越超群。然而，事实却并非如此。研究显示，在这种“精心呵护”下成长的孩子更容易出现消极、自卑、自私、叛逆等问题，甚至会成为其他人眼中的“坏孩子”，这样的成长状况很显然与父母当初的设定相去甚远。

很多时候，父母埋怨自己的孩子不听话，不是和自己顶嘴就是和自己对着干。的确，每个孩子都会有叛逆的时候，



有一些逆反心理是很正常的事情。但是，父母是否想过：你们有没有和孩子好好说话？你们是不是总是在命令他们呢？你们是不是养成了对孩子呼来唤去的习惯呢？

如今的孩子大多是独生子女，从小被父母宠爱着，个性也比较要强，如果父母的沟通方法不合适就会取得适得其反的效果，会让孩子觉得自尊心受到了伤害，更易引起他们的抵触情绪！

可以说，世界上没有教不好的孩子，只有不对的教育方法。身为父母的我们，是否还记得自己小时候曾想对父母说的话：

“爸爸妈妈，请你们理解我的想法，我并不是有意不听话的。”

“爸爸妈妈，有话不能好好说吗？我对打骂很反感的。”

“我理解你们的良苦用心，但能不能换一种更委婉的方式和我说话呢？”

是的，那时的我们还是孩子，经历着无数成长中的喜怒哀乐，让我们记忆犹新的，往往是父母不经意间的一句鼓励、父母对我们错误的一次宽容的拥抱、晚餐后父母和我们的一次惬意聊天。因此，当如今我们有了孩子后，在交流中也要了解孩子的心声，采用合适的方法和孩子沟通，以取得最好的教育效果。

本书结合相关家教理论和诸多典型事例，深入地阐述了父母应如何理解孩子的内心世界、如何安慰和鼓励孩子、如何批评孩子、如何拒绝孩子的不合理要求等，帮助父母成为孩子最贴心的朋友、最称职的人生导师。

目 录

第一章 赏识和爱，让亲子沟通更顺畅

如何才能把话说到孩子心里去，和孩子进行有效的沟通呢？这一直是父母十分头疼的问题。其实，要和孩子进行有效的沟通，只要父母足够赏识和爱护孩子就可以办到。再平凡的家庭，也可以因为父母的关爱而打造出不平凡的教育来，只要父母肯放下身段、放下权威，和孩子平等相待，与孩子沟通绝不是难题。

关心和爱，让沟通更有效.....	3
平凡家庭，不平凡的爱之教育.....	7
放下父母的权威，与孩子平等相待.....	10
强迫，让孩子越管越不听话.....	15
教育孩子要多一些引导，少一些命令.....	19
用幽默打动孩子的心.....	24
有效沟通，从互相了解开始.....	28



第二章 做善于倾听孩子心声的好父母

经常有父母会抱怨，自己的孩子从来不说心里话，不愿意向自己敞开心扉。其实，并非是孩子不愿意那么做，而是很多时候父母拒绝倾听孩子的心声。而且，大部分父母认为孩子的想法并不重要，重要的是他们是否说出了父母想听的话。这就大大打击了孩子向父母倾诉的积极性，为亲子间的沟通隔开了一道无法逾越的鸿沟。

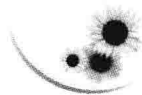
所以，父母不能总是埋怨孩子不向自己倾诉，而是应该在孩子说话的时候，学会认真倾听，这样父母在对孩子说话时，才能把话说到孩子心里去。

倾听，让孩子向父母敞开心扉.....	35
父母应和孩子一起讨论问题.....	39
“角色互换”，让代沟在理解中消除.....	44
尊重孩子的想法.....	48
如何锻炼孩子的表达能力.....	52
关注孩子，了解孩子的真实想法.....	56
父母应鼓励孩子多问为什么.....	60

第三章 父母应多角度鼓励和安慰孩子

孩子在成长的道路中会遇到很多困难，面对这些困难，父母要做的首先就是多鼓励孩子，让孩子直面困难，并且要用语言来安慰孩子，让他不要被困难的表象所吓倒；要用微笑来克服困难，用勇敢来战胜挫折，用智慧来解决困难……

但是，这一切的前提是，父母要学会安慰和鼓励孩子。过分安慰和无效鼓励，有时候只会让孩子觉得克服困难是一句空话，而无法真正地战胜



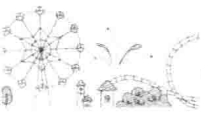
困难。

父母不应过多干涉孩子间的纠纷.....	67
让孩子用微笑面对人生.....	70
男孩爱哭怎么办.....	74
再小的孩子也会有脾气.....	78
鼓励孩子遇事不再悲观.....	82
面对挫折,鼓励孩子自己站起来.....	85
教会孩子遇事冷静.....	88
鼓励孩子汲取他人的经验和教训.....	91
鼓励孩子面对困难不服输.....	95

第四章 优秀父母表扬和赞赏孩子有诀窍

好孩子是夸出来的,无论何时,父母都不要吝啬自己的夸奖。要善于发现孩子的优点,多夸奖、多表扬,这样才能让孩子更加努力,积极向上,也更愿意和父母讨论自己的事情。父母不要否定孩子的成就,哪怕只是一丁点儿的进步,父母也要给予肯定和支持,让孩子做出更多的努力,和父母进行心与心的“直线”交流。

成就再小,父母也不应否定.....	101
不要忽略每一个鼓励孩子的机会.....	104
表扬不应过于泛滥.....	108
父母的表扬要真诚.....	111
父母的表扬应多样化.....	115
当众表扬,让孩子更上进.....	118



认可孩子的努力，学会赏识孩子.....	122
父母应学会发现孩子的闪光点.....	126
多种奖励，让孩子不断进步.....	130
孩子进步，奖励应有度.....	133
不能让孩子养成事事都要奖励的坏习惯.....	137

第五章 父母批评孩子也要有技巧

孩子犯错是不可避免的，但犯错后如何批评孩子却成了父母十分头疼的难题。批评重了，孩子反感，父母也难受；批评轻了又没有效果，孩子下次还是照样会犯。

这该如何是好呢？

其实，批评孩子，也是要讲究技巧的。只要父母掌握了这些技巧，批评就不再是难事，而孩子也会乖乖地接受父母的批评，改正自己的错误。

不戴“有色眼镜”看待孩子的朋友.....	143
不要在孩子的朋友面前批评他.....	147
“谁谁家的孩子”最让孩子讨厌.....	151
慎重对待孩子的逆反心理.....	155
孩子犯错后不要一味地批评.....	159
教育孩子，父母不能“以暴制暴”.....	163
让孩子学会自省.....	167
孩子犯错，父母先“降降火”.....	170
父母各有分工，轻松应对犯错孩子.....	174
尝试把批评的话写在信纸上.....	177

第六章 孩子的出格要求，父母应该这样应对

在不少家庭中，父母在应对孩子的要求时都颇感苦恼，随着孩子年龄的增加，他们的要求越来越多，条件也逐步拔高。有的父母想拒绝孩子的一些不合理要求，但遭到孩子激烈的抗议，甚至有的孩子还敢给父母脸色看。那么，父母如何做才能既回绝孩子的不合理要求，又不伤害亲子关系呢？本章中，我们给出了几个常用的应对方法，希望能对家长朋友有所启发。

对孩子的不合理要求，要明确拒绝.....	185
用善意的谎言拒绝孩子的不合理要求.....	188
冷淡应对孩子的过分要求.....	191
用反问法应对孩子的难缠要求.....	194
用“赞赏拒绝法”回应孩子的不合理要求.....	197

第七章 父母如何和孩子轻松沟通棘手问题

有一些特殊的问题，父母不好谈，孩子不好说。在这种尴尬的局面下，很多父母经常会和孩子作一些无效的交流，你说东，他讲西，结果一言不合，问题解决不了，还有可能衍生新的问题——父母和孩子失和。

因此，在面对譬如孩子早恋、偷东西、爱撒谎等问题时，父母不要急躁地批评、打骂孩子，要静下心来，多和孩子聊聊天，以平和的心态和孩子一起面对这些问题。

父母应沉着应对孩子早恋的问题.....	205
如何帮助孩子戒掉网络游戏瘾.....	208



帮助孩子走出心理牢笼.....	212
纠正孩子偷东西、爱撒谎的坏习惯.....	216
如何让孩子不再“暴力”.....	220
如何帮孩子抵御“黄色诱惑”.....	225

第八章 亲子交流，哪些事情父母要注意

要想和孩子进行心对心的交流，有些事情父母一定不能做。比如，在孩子面前大声争吵、妈妈过于唠叨、爸爸说话粗暴、让孩子当父母的“出气筒”、不遵守承诺等。这些行为都会影响到亲子之间的交流，让孩子对父母产生一定的畏惧和失望心理，变得不愿意同父母作过多的交流。

因此，为了能和孩子进行和谐的交流与沟通，父母应尽量注意本章中所讲到的这些问题。

父母不应在孩子面前争吵.....	231
不要让家庭成为“母系氏族”.....	235
父母不要在孩子面前过于唠叨.....	239
别在孩子的学习问题上表现得急功近利.....	243
父母的吼声让孩子胆怯.....	247
孩子不是吓大的.....	252
别让孩子做父母的“出气筒”.....	256
不要在孩子面前太爱面子.....	261
对孩子的承诺父母要说到做到.....	265
孩子也有隐私权.....	269



第一章

赏识和爱，

让亲子沟通更顺畅

如何才能把话说到孩子心里去，和孩子进行有效的沟通呢？一直是父母十分头疼的问题。其实，要和孩子进行有效的沟通，只要父母足够赏识和爱护孩子就可以办到。再平凡的家庭，也可以因为父母的关爱而打出不平凡的教育来，只要父母肯放下身段、放下权威，和孩子平等相待，与孩子沟通绝不是难题。

关心和爱，让沟通更有效

每个家长都爱自己的孩子，但并不是每个家长都会细心关注自己的孩子。我们知道，大多数家长都会给孩子较好的物质条件，让孩子过得更舒服，但是，有时候家长们却忽视了要关注孩子成长过程中的各个细节，而这些细节正是反映孩子内心活动的关键。家长爱孩子不能只停留在给孩子吃的、穿的、用的方面，还要细心关注他们，让他们成长得更加快乐。

细心关注孩子并不是溺爱孩子，而是认真了解孩子的成长过程，知道孩子的性格、心理等变化，从而适当地给孩子一些指导等，并不一定要满足孩子的一切需求。

“哗哗……”窗外的雨声很大。

“妈妈，快开门啊！”张梦梦在门外一边敲门一边大声地叫道。

“好像是女儿回来了。”妈妈听见声音后赶紧去开门。

“你们在做什么，喊了半天都不开门？”张梦梦生气地说，她没有带雨伞，全身都淋湿了。

“宝贝，今天不是星期天，你怎么回来了？”妈妈诧异地问。

“今天的确不是星期天，但是今天我们期末考试结束了，所有的学生都必须离校，我总不能一个人住在学校吧？”张梦梦不



高兴地大声说。

“什么？期末考试？你怎么没有告诉我们？”妈妈有点儿不好意思地说。

“开家长会的时候不是通知过了吗？怎么其他的家长都知道？你们真是的！”张梦梦一边用毛巾擦头发一边发牢骚。

“对不起，我们真的忘了，否则肯定去接你。”爸爸也有点儿难为情地说道。

“好了好了，我都怀疑我是不是你们抱养的，真是一点儿都不把我放在心上。”张梦梦越说越觉得委屈。

“真的很抱歉……”爸爸无奈地说。

“我要洗个澡，然后好好睡一觉，晚饭好了就叫我，”张梦梦说着便往浴室走，然后又回过头来说，“希望吃饭的时候你们别忘了我。”

爸爸妈妈赶快回答说：“放心吧，不会的。”然后两个人互相看了看，都觉得有些尴尬。

故事中的爸爸妈妈肯定是爱张梦梦的，只不过是对于张梦梦的关注不够细致，连张梦梦期末考试的时间都忘记了，对于孩子来说，这样的行为的确让人有些失望。其实，如果故事中的爸爸妈妈知道张梦梦今天考完试会回家，而且也提醒张梦梦要准备好雨具，那么，即使他们不亲自去学校接张梦梦，张梦梦也会觉得很开心。这就是父母的细心关注在孩子成长过程中的重要作用。

孩子是家长的未来，也是世界的未来，社会一直在呼吁要关注孩子的成长，家长们也都努力让自己的孩子成长得更加快乐。但是，我



们经常发现，孩子的很多心声我们都听不到，孩子的很多成长细节我们也都忽略了，因此，实际上我们对孩子的关注并不够。

关注孩子要全面，比如孩子的身体健康、心灵成长、学习、生活、喜好等方面，这样才能够更全面地认识孩子、爱孩子，从而也让孩子更容易接受父母的管教。

刘强东这几天总是闷闷不乐，连吃饭都没有胃口，妈妈一直都看在眼里，总想找个时间和儿子好好聊聊，帮儿子排解排解烦恼。

一天下午，妈妈特意早下班一个小时，去市场买了刘强东最爱吃的菜，还为刘强东准备了很多零食。

“妈妈，我回来了。”刘强东垂头丧气地进了家门。

“来，儿子，看妈妈给你准备了什么？”妈妈高兴地说。

刘强东来到餐厅一看，桌子上摆满了他最爱吃的饭菜，于是脸上露出了久违的笑容。“妈妈，今天过节吗？”刘强东笑着问。

“今天当然不过节了，不过，我想给我的宝贝儿子做一顿爱心晚餐了。”妈妈笑着解释说。

“哦，这样啊。”刘强东赶紧坐下，准备享受一桌子的美味。

“儿子，最近为什么心情不好啊，可以和妈妈说说吗？”妈妈也坐下来，和儿子谈起心来。

“其实也没有什么大事……”刘强东迟疑了一下，红着脸说，“我们班新转来一个女生，长得很漂亮，我挺喜欢的。于是



我就请老师把我的座位调到她的附近，可是老师不但拒绝我，还批评我早恋……”

妈妈听到这儿就明白了，笑着说：“哦，原来我的儿子开始谈恋爱了。”

“没有，我没有谈恋爱，我只是对那个女生有点儿好感罢了，根本不是谈恋爱。”刘强东赶紧解释道。

“我知道，我知道，妈妈逗你的，”妈妈笑着说，“那还不简单吗？直接去找那个女生，和她交个朋友不就行了。干吗还要通过老师的帮忙呢？你不是舍近求远吗？”

听了妈妈的话，刘强东豁然开朗，笑道：“对啊，谢谢妈妈！”然后便开心地吃起饭来。

故事中的妈妈很关注孩子的生活细节，对孩子的情绪变化也很了解，然后给孩子做了一顿爱心晚餐，慢慢引导孩子说出了自己的心事，帮助孩子找到了解决烦恼的办法，孩子也欣然接受了妈妈的建议，轻松地排解了自己郁闷的心情。在生活中，父母要细心关注孩子行为、心理、情绪等方面的变化，多与孩子进行亲子沟通，帮助孩子分析问题、解决问题，这样孩子会很感激父母，对父母的管教也更认同。

关注孩子应该全面，但不能过度，不要时刻观察孩子的一举一动，这样不但不利于了解孩子，还可能让孩子觉得你是在监视他，从而对你的关注感到厌烦。想要好好和孩子进行沟通，既要关注孩子，又不能过分，这样父母才能和孩子进行顺畅的交流。