

# 为什么 你说话

郭春光 王珍珍 编著

# 孩子就不听

烦恼家长  
· 请看这里 ·

顶嘴，哭闹，我行我素  
生气，苦恼，无可奈何

明明是为了你好  
为什么你就不听？

专治各种“讨价还价”、  
哭闹耍挟、胡搅蛮缠



中国纺织出版社

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 为什么你说话孩子就不听

丁宇杨\编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

很多父母都为孩子不听话而烦恼。实际上，不能一味地说孩子不听话，而是有时父母没有掌握好说话的技巧，所以导致无法把话说到孩子的心里去，孩子自然也就不会把父母苦口婆心的劝说放在心上。

父母管教孩子，除了要给孩子营造良好的环境，更要洞察孩子的心理、了解孩子的情绪，这样才能把话说到孩子的心里去。本书从心理学的角度出发，分析了父母如何说话才能打动孩子的心，父母如何表达才能让孩子心甘情愿地接受父母的建议。

### 图书在版编目（CIP）数据

为什么你说话孩子就不听 / 郭春光，王珍珍编著.  
--北京：中国纺织出版社，2019.11  
ISBN 978-7-5180-6018-4

I. ①为… II. ①郭… ②王… III. ①家庭教育  
IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第050124号

---

责任编辑：王 慧 特约编辑：王佳新 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

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2019年11月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13

字数：122千字 定价：39.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 前言

很多父母常常感到疑惑：怎么说话，孩子才愿意听呢？为何别人家的孩子惹人喜欢，我家的孩子却惹人讨厌呢？我到底哪里说错了，孩子居然这么歇斯底里？怎么样才能让孩子更听话呢……实际上，这样的困惑绝不局限于某一对家庭里，也不单单局限于某一对父母。当发现孩子不听话时，父母不要总是试图从孩子身上寻找原因，而应先进行自我反思。因为，孩子不听话，问题并不都出现在孩子身上，也可以说，问题大多数出在父母身上。

如果说是父母不懂得如何爱孩子，所以才导致孩子不听话，父母一定会感到委屈。的确，大多数父母出于本能都会爱孩子，但是，孩子除了需要父母本能的的爱之外，更需要父母理性的爱。作为父母，我们除了要满足孩子的吃喝拉撒，更要用心的陪伴孩子，疏导孩子的情绪，解开孩子的心结，这样才能在家庭教育中肩负起应负的责任和义务，也唯有如此，才能陪伴孩子健康快乐地成长。

很多父母在管教孩子的过程中，只是一味地训斥和唠叨

孩子，而丝毫不懂得倾听孩子。其实，作为父母，在对孩子侃侃而谈的同时，我们还要留意孩子的情绪反应。明智的父母不会率先对孩子侃侃而谈，而是会认真倾听孩子，因为这样才能打开孩子的心扉，真正走入孩子的内心，并了解孩子的所思所想。记住，亲子关系也是普通人际关系的一种，也要遵循相互尊重和理解的原则。作为父母，我们唯有尊重和平等对待孩子，才能得到孩子同样的对待，所以，再也不要以为当父母就有资格在孩子面前高高在上，也不要仗着作为父母的权威就对孩子颐指气使。父母在孩子面前的威信并非与生俱来的，而是在与孩子相处的过程中渐渐形成的。

最优秀的父母，既是孩子的监护人，也是孩子的朋友和陪伴者，更是孩子知心的伙伴。当在与孩子相处和沟通的过程中陷入困境时，父母一定要积极地从自身出发思考各种问题，并找到难题的解决方案。这种卓有成效的亲子之道，不但有助于协调亲子关系，加深亲子感情，也有助于指引孩子健康快乐地成长！

编著者

2019年4月

# 目录

## 第1章 知行合一，做尊重孩子的优质父母 / 001

改变孩子，从改变自己开始 / 002

尊重和理解孩子的世界 / 005

接纳孩子，不挑剔孩子 / 009

孩子，要踩着“错误”的阶梯前进 / 013

不要迫不及待地改变孩子的感受 / 016

欣赏和悦纳孩子 / 019

## 第2章 有话好好说，别让孩子在家长的坏脾气中成长 / 023

对孩子好好说话，避免尖酸刻薄 / 024

心情郁闷时，不要对孩子说话 / 027

有修养的父母，人前不训子 / 030

优秀的父母从来不用拳头说话 / 033

父母脾气坏，孩子更胆怯 / 036

父母幽默风趣，孩子成长快乐 / 039

第3章 别只顾着自己说，弯下腰来听听孩子的想法 / 043

“高高在上”不是父母的权威所在 / 044

认真倾听孩子的表达 / 047

孩子爱说话，父母有耐心 / 050

对孩子怀着公正的心 / 053

换位思考，理解和体贴孩子 / 056

激发孩子的谈兴 / 059

第4章 积极回应孩子，良好沟通需要父母的认知配合 / 063

专注倾听孩子，杜绝三心二意 / 064

对孩子的话题表现出浓厚的兴趣 / 066

给予孩子积极的回应 / 069

不要总是否定孩子 / 073

接纳和理解孩子的情绪 / 075

第5章 别武断下定论，给孩子自我表达的机会 / 079

重视孩子的表达 / 080

不要禁止孩子哭泣 / 082

给孩子表达的机会 / 086

允许孩子把话说完 / 089

允许孩子拒绝父母的安排 / 092

允许孩子发表自己的见解 / 095

第6章 不是孩子不听话，可能是你不会表达 / 099

语气对于沟通也很重要 / 100

爱要大声说出来 / 102

多多赞赏和激励孩子 / 105

把你的原则告诉孩子 / 109

把你担忧的事情告诉孩子 / 112

把你的期望告诉孩子 / 115

第7章 口无遮拦伤人心，面对孩子更要切忌负面言辞 / 119

负面评价是孩子自信的“杀手” / 120

发掘孩子的长处和优势 / 123

对孩子说话不要嘲讽 / 126

孩子比你想象得更优秀 / 129

小事不小，但不足以否定孩子 / 133

孩子到底为何撒谎 / 136

第8章 做孩子的帮扶者，帮助孩子解决成长中的问题 / 139

学习对于孩子的成长来说不是唯一 / 140

吸引神游物外的孩子回归现实 / 143

孩子考试不及格怎么办 / 146

孩子被老师批评怎么办 / 149

父母多陪伴，孩子不沉迷于网络 / 152

孩子被人欺负怎么办 / 155

## 第9章 面对孩子天马行空的思维，父母不妨给予赞许和欣赏 / 159

放手，让孩子大胆去交往 / 160

让孩子自主树立人生的理想 / 162

让孩子拥有适度的决策权 / 165

不唠叨，让孩子翱翔人生 / 169

保护孩子的好奇心 / 173

不要让兴趣班压垮孩子 / 176

## 第10章 你既然爱你的孩子，那么干吗不多给他一点称赞 / 181

称赞孩子学习之外的长处 / 182

引导孩子心怀大爱，助人为乐 / 184

让孩子拥有开阔的心胸 / 187

独立的孩子才能成为人生强者 / 190

尊重和接纳孩子的梦想 / 193

爱做家务的孩子才会热爱生活 / 195

## 参考文献 / 200

## 第1章

### 知行合一，做尊重孩子的优质父母



要想培养出优质的孩子，父母首先要成为优质的父母。当然，虽然很多人都有机会当父母，但是未必每个人都能成为优质的父母。优质的父母除了要以本能去爱孩子，更要以智慧对待孩子，以恰到好处的方式引导和陪伴孩子成长。唯有如此，父母与孩子才能相互成就，都变得更加优质。

## 改变孩子，从改变自己开始

在陪伴孩子成长的过程中，很多父母都以本能爱着孩子，但是，在与孩子相处的过程中，他们总是在不知不觉间想要控制和改变孩子。几乎每个父母都会对孩子的行为、态度、情绪、心理等有或多或少的不满意，他们最直接的反应就是要改变孩子。孩子在自我意识没有觉醒之前，独立性也很差，所以必须依靠父母的精心照顾成长。但是，随着渐渐长大，孩子的自我意识不断觉醒、越来越强，作为逐渐走向独立的生命个体，孩子更加强烈地渴望摆脱父母的束缚，转而奔向自由的成长和未来。

在亲子关系的经营之中，父母很容易忽略一件至关重要的事情，那就是要想改变孩子，首先要改变自己。父母对于孩子的管教，和对孩子成长的引导，绝不是通过简单的叮咛、督促就可以实现的，更不是声色俱厉地斥责孩子就能帮助孩子有效提升的。所谓己所不欲，勿施于人，如果父母本身的行为习惯不好，那么就无法对孩子起到督促的作用，再怎么促使孩子改变，往往也是收效甚微。正如人们常说的，

父母是孩子的第一任老师，也是孩子最佳的榜样。父母以身作则，就可以潜移默化地影响孩子，也让自己在教育 and 引导孩子的时候拥有更强大的说服力和影响力。尤其是很多父母对于亲子关系感到头疼，不知道如何更好地与孩子相处、引导孩子、改变孩子，对此，父母一定要先从改变自己做起，这样才能有效改善亲子关系，才能让很多事情水到渠成、得到解决。

每天放学回家，斯诺都会看电视。一开始，斯诺只是在放学到家之后看半个小时电视，然后就写作业，后来他要求看到吃完晚饭，再认真写作业。再后来，斯诺吃完饭也不想写作业，借口需要消化一会儿，继续看电视。对于斯诺的表现，妈妈很不满意，几次三番批评斯诺：“你这个孩子越来越得寸进尺。谁家孩子不是放学第一时间就写作业呢？你以后如果不写作业，就不要吃晚饭。”斯诺不以为然：“妈妈，谁不喜欢看电视啊！你不也天天看电视吗？你能看，我为什么不能看？”妈妈的确是个电视迷，当即反驳斯诺：“我当然能看，但是你不能看。因为我是大人，你是孩子，孩子要以学习为主。”斯诺撇撇嘴：“但是孩子也需要休息，和你一样。”妈妈无语。

妈妈不管怎么管教斯诺，斯诺依然无法抗拒电视的魅力，他不但喜欢看动画片，还常常和妈妈一起看电视剧呢！后来，

爸爸看到斯诺对于电视到了痴迷的程度，当即对妈妈提出要求：“以后你也不要看电视，这样斯诺也就没电视可看。”爸爸把电视的电源线拔掉，藏了起来，这样一来，斯诺即使想看电视也没得看，而且，对于妈妈禁止看电视的要求，斯诺也无话可说。一段时间之后，斯诺改掉了看电视的坏习惯，妈妈为了斯诺，也很少看电视。因为有了消遣，妈妈便喜欢上看书，结果却有了意外的收获：斯诺也在妈妈的影响下渐渐对阅读产生了兴趣。

在这个事例中，显而易见，父母爱看电视，孩子也爱看电视；父母爱看书，孩子也耳濡目染，喜欢上看书。对于父母而言，与其一味地强求孩子改变，不如以身作则，从自我做起，这样才能最大限度发挥对孩子的影响力，让孩子在潜移默化中向自己学习。

孩子是父母的镜子，孩子的一切问题，在父母身上都能找到原因。当然，这里不是说父母的作为直接决定了孩子的言行举止，而是告诉每一位为人父母者，既然身为父母，就要谨言慎行，就要承担起作为父母的责任，这样才能既照顾好孩子的身体，也引导孩子的心灵和成长。只要父母认真细心，就总能从孩子身上找到自身言行的折射，所以，与其把过多的注意力用于关注孩子，还不如更多地关注和反思自身，从而起到提升

和完善自己、给孩子做好榜样的作用。

不可否认的是，家庭环境对于孩子的影响是非常深远的。如今，很多父母在决定要孩子之前，都会先进行全面体检，也会补充各种各样的营养素，目的就在于以更好的身体状况孕育孩子。殊不知，怀孕期间身体和心理准备固然重要，孩子出生之后，父母更要为孩子营造良好的家庭环境，不但要让孩子吃饱穿暖、衣食无忧，更要让孩子有品质高洁、行为规范的父母。民间有句俗语，叫作上梁不正下梁歪，就是说，父母对于孩子的言传身教，将会对孩子的成长起到巨大的影响作用。至于是引导孩子朝着好的方向发展还是走上偏路，则由父母去决定。

## 尊重和理解孩子的世界

很多父母在教养孩子的过程中，都会无形中犯一个错误，即总是以成人的标准来要求孩子，总是从主观的角度出发对待孩子，而完全忽略了孩子所处的年龄阶段，也没有重视孩子的身心发展特点。如此一来，父母很容易给予孩子不公正的待遇，导致孩子的内心受到挫折和打击。看到这里，也许有些父

母会说：我没有鄙视孩子。的确，父母不会故意鄙视和打击孩子，但是，当父母不能尊重和理解孩子的世界，总是苛求孩子必须按照父母的心愿和标准做好事情，这对于孩子而言就是一种打击，也会给孩子的心理和情感带来创伤。

什么叫尊重孩子的世界呢？每个人都是一个小小的宇宙，每个人就是自己的全部。孩子虽然小，但也有自己的思想主见和意识，也会坚持做好自己想做的事情。细心的父母会发现，孩子的世界与成人的世界截然不同，真正尊重孩子的父母会无条件接纳孩子大不同的世界，从而做到不干涉或干扰孩子，让孩子积极主动地感受和体验这个世界，让孩子以独特的思考能力去选择处理方案，真正解决问题。仔细想来，很多父母都无法做到真正尊重孩子。那么，想要成为合格且优秀的父母，应该怎么做呢？

首先，父母要尊重孩子，就要给予孩子自由成长的空间，允许孩子有自己的想法、态度和意见。其次，父母要尊重孩子，还应该尽量设身处地地站在孩子的角度上思考问题，这样才能对孩子感同身受，才能理解孩子的很多反应和做法。否则，如果父母总是站在自身的角度思考问题，而对于孩子的感受等完全置之不顾，则父母一定无法真正了解孩子，也就难免会情不自禁地否定孩子、打压孩子。一个身心健康的孩子，一

定要有足够的空间去成长，而父母爱孩子的最好方式，就是理解、信任、尊重孩子，给予孩子更多的自由和权利。

周末，爸爸妈妈带着斯诺去游乐场玩。斯诺早就盼望着去游乐场，为此兴奋异常。游乐场十点才开门，早晨八点钟，斯诺就起床洗漱好，催促爸爸妈妈加快动作。就这样，才九点半，斯诺和爸爸妈妈就到达游乐场，又在门口等了半个多小时，游乐场才开门。

进入游乐场，斯诺就像出笼的小鸟一样自由自在，欢呼雀跃。他玩了摩天轮、过山车，还玩了大摆锤、激流勇进，玩过这些期盼已久的大项目之后，他又开始玩碰碰车，玩得不亦乐乎。他们从十点钟玩到下午四点，这时，爸爸告诉斯诺：“斯诺，该回家了！”斯诺当然不愿意，他说：“游乐场要到晚上十点才关门呢，为何不多玩一会儿呢？”听到斯诺的回答，爸爸板起面孔说：“该回家了，已经玩了六个小时。”斯诺问：“我可以再玩一个小时吗？就一个小时！”爸爸却不由分说，当即拉着斯诺的胳膊，开始朝着游乐场外面走去。斯诺很不开心，以这样的方式结束游乐场之旅，让他觉得一整天的好心情都被破坏了。

很多父母总觉得孩子是自己的附属品，甚至是私有品，因而理所当然地认为自己对于孩子拥有绝对的控制权和支配

权。实际上，每个孩子都是一个独立的生命个体，根本不愿意在父母的操控下度过人生。也许，在小时候，孩子的自我意识没有觉醒，因而对于父母能够做到言听计从，然而，随着渐渐成长，孩子的自我意识越来越强烈，为此，他们不愿意再对父母言听计从，而想要拥有自己的想法和主见，并坚持做自己想做的事情。对于孩子的渐渐成长和成熟，父母也要学会适应和接受。

事例中，爸爸让斯诺回家，这样的决定很突然，所以斯诺难以接受。如果爸爸能提前半个小时告诉斯诺“斯诺，再玩半个小时就回家”，则斯诺更容易接受，因为这样就有缓和的时间和接受的过程。此外，斯诺原本说游乐场经营到晚上十点，后来又恳求爸爸允许他多玩一个小时，实际上已经作出让步。这种情况下，如果爸爸尊重斯诺，可以也适当作出让步，从而与斯诺达成一致。记住，父母对孩子的尊重未必表现在很多重要的方面，很多时候都体现在小事和细节上。父母要发自内心尊重和对待孩子，在与孩子沟通的时候，要更加关注孩子的体验和感受，这样才能真正做到接受孩子的世界，尊重孩子的感受，并以友善的方式与孩子相处。