

让孩子听话的 沟通心理学

孙平 沈云倩◎编著

亲子专家传授沟通技巧
掌握沟通智慧，让孩子从拒绝沟通到听你说话



中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

让孩子听话的沟通心理学

孙平 沈云倩 编著



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

父母是孩子的启蒙导师，是孩子人生路上的引路人，而父母只有了解孩子的心理特征、内心需求，才能找到适合与孩子的沟通方式，才能使亲子沟通变得顺畅无阻。

本书从心理学的角度出发，针对很多家长的教育苦恼而编写，用凝练的文字告诉父母科学、经典的沟通智慧，帮助父母有效处理孩子各种不听话的行为，进而促进亲子沟通，让孩子健康、快乐、出色地成长。

图书在版编目（CIP）数据

让孩子听话的沟通心理学 / 孙平, 沈云倩编著. --
北京: 中国纺织出版社有限公司, 2021.3
ISBN 978-7-5180-7885-1

I. ①让… II. ①孙… ②沈… III. ①儿童心理学②
儿童教育—家庭教育 IV. ①B844.1②G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第175487号

责任编辑：赵晓红 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

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

2021年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7

字数：118千字 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 《《《

孩子的教育一直都是困扰家长的难题，尤其是当孩子越来越大，很多父母发现，越让孩子做什么事，孩子就越不去做，不管怎么说，孩子都不听。为此，不少家长四处取经，学习教子经验。但是有些父母还是采取打压和强迫的方式来让孩子听话，企图将孩子的错误行为和观念遏制住，然而，实际上，这种方式多半是无效甚至是适得其反的。因为如果我们总是运用严厉的方式教育孩子，或者苦口婆心地劝说，久而久之，孩子一定不会再吃你这一套，孩子也只会对我们的管教感到厌烦，除了躲着我们，他们还能怎样？

我们不得不承认，现在不少孩子身上出现的毛病，诸如顶撞父母、撒谎、自私等，都是父母简单粗暴的教育方式带来的结果。尽管我们的各种教育方法的出发点是好的，但是方法却是错误的，因此，孩子依然不听话。其实，造成孩子不听话的原因有很多，比如说家长不会引导，没有给孩子从小就施行正确的教育等，但是最核心的一个原因则是：孩子不愿意听。说道理谁都会，可是有几个人能真的听进去呢？

还有一些父母，以为大声呵斥就能让孩子听话，而实际上，这些父母是否想过：你们要求孩子听话和了解你们的意思，但你们有没有了解过孩子的想法？要了解这些信息，父母首先要认识到沟通的重要性。

沟通，要求父母向孩子敞开心扉，让孩子了解你心里的

想法，同时父母也要倾听孩子的内心声音。只有互相了解和沟通，父母才能知道孩子到底心里想什么，从而“对症下药”，担任孩子成长路上的引导师，帮助孩子健康成长。

那么，什么样的沟通才是有效的？

在考虑这一问题之前，我们不妨先反思一下：您是否发现，孩子越来越不愿意和你交流？你是否过于唠叨？您与孩子的话题是否永远都是学习、听话？您是不是经常暗示孩子一定要考上大学？之所以要求家长反思，是因为孩子在成长的过程中，或多或少会表现出逆反心理，我们越是要求他们，他们越不听。最好的做法是改变我们自己的做法，打开与孩子交流之门，缩短与孩子的心灵距离。

在反思了我们的教育方法后，剩下的，就需要我们去理解孩子，去引导孩子。然而，很多家长又会产生疑惑，我到底该怎么去做呢？这也正是本书要阐述的重点，我们深知“道理千千万，不如一策良方更实用”这一道理。所以，本书并没有那些繁复的大道理，而是从家长的角度，为家长提供最实用、科学、更具操作性的方法。

本书从心理学角度出发，以亲子交流的角度，呈现给家长教育孩子的一些具体建议和指导思想。没有教不好的孩子，只有不正确的教育方法。每个孩子都是天才，相信您的孩子一定可以快乐、健康地成长！

编著者

2020年8月

》》》 目录 《《《

- 第1章 让孩子听话，要从有效沟通开始** || 001
- 让孩子听话，要找对沟通方法 || 002
 - 沟通，是家庭教育的核心内容 || 005
 - 你越是说教，孩子越是不听话 || 009
 - 命令和压制孩子，真的能让孩子听话吗 || 013
 - 父母不要让孩子盲目听话 || 017
- 第2章 读懂你的孩子，得到理解的孩子才会听话** || 021
- 亲子代沟，孩子就是不听话怎么办 || 022
 - 让孩子听话，先要了解孩子在想什么 || 026
 - 引导孩子说出心里话 || 029
 - 教导孩子听话，也要鼓励孩子表达自己的想法 || 032
 - 再忙，也要抽出时间多陪陪孩子 || 036
- 第3章 用心交流，家长会说话，孩子才会听话** || 041
- 表达信任，孩子才愿意敞开心扉 || 042
 - 拉近亲子关系，在互动中穿插沟通 || 044
 - 掌握沟通技巧，让孩子对你说真心话 || 047
 - 与孩子交流，别把关心变唠叨 || 051
 - 用引导代替教训，孩子才愿意和你说话 || 054

第4章 高效的沟通，需要合适的沟通方法 || 059

与孩子沟通，找点新鲜话题 || 060

选择合适的场所沟通，易于让孩子接受你的意见 || 063

打骂毫无作用，巧妙引导更有效 || 066

风趣幽默的沟通方法，让孩子轻松接纳 || 069

换位思考，多从孩子的角度沟通 || 074

第5章 做知心父母，让孩子听话先要听孩子说话 || 077

倾听孩子的心声，让他畅所欲言 || 078

多听少说，别总是对孩子发号施令 || 081

放下父母的架子，孩子的心事需要倾听 || 084

在倾听中了解并接纳孩子的情绪 || 087

倾听后给予反馈，表达你的认同和理解 || 090

第6章 平等交流，孩子才愿意畅所欲言 || 095

与孩子平等沟通，温柔细语让孩子更听话 || 096

敞开心扉说些心里话，让孩子也了解你 || 100

真正把孩子当成家庭成员，被认可的孩子更听话 || 103

孩子会听你真诚的建议，而绝非是命令 || 106

鼓励孩子发表意见，让孩子感受到被尊重 || 109

- 第7章 鼓励孩子，在赏识教育中引导孩子更听话** || 115
- 赞扬你的孩子，听话的孩子是夸出来的 || 116
 - 鼓励孩子，聪明家长不说孩子“笨” || 119
 - 想让孩子听话，就别拿孩子与别人比较 || 122
 - 别当着外人的面宣扬孩子的过错 || 125
- 第8章 营造良好的沟通氛围，消除孩子的抵触情绪** || 129
- 营造宽松和谐的家庭氛围，让孩子乐于沟通 || 130
 - 与孩子一起运动时沟通，严肃的问题轻松说 || 133
 - 寓教于乐，带孩子一起玩耍 || 136
 - 和孩子一起读书，享受亲密的亲子时光 || 140
 - 有幽默感的父母，能活跃家庭气氛 || 143
- 第9章 尝试非语言沟通，拉近亲子之间的心理距离** || 147
- 非语言沟通，更能表达你的爱 || 148
 - 非语言沟通的形式有哪些 || 151
 - 蹲下身子，听听孩子想要说什么 || 154
 - 和孩子一起做游戏，是亲子沟通的重要方式 || 157
 - 陪孩子一起探索未知世界，是一种支持和认可 || 161
- 第10章 调动教育力量，多角度让孩子接纳我们的指令** || 165
- 父母间相互支持，沟通时要态度一致 || 166

父母争执吵架，不要当着孩子的面 || 169

协助老师的工作，让孩子在学校听老师的话 || 172

孩子不愿意上学如何解决 || 176

曲径通幽，与孩子的好朋友保持沟通 || 178

第11章 面对特殊问题，父母如何让孩子听你的话 || 183

如何沟通，才能让孩子戒掉网瘾 || 184

孩子说谎，如何沟通才能杜绝 || 187

如何在沟通中纠正孩子说脏话的习惯 || 191

发现孩子有偷窃行为如何沟通引导 || 195

第12章 告别沟通误区，让孩子听话要避免这几点 || 199

关心孩子，不要一回家就问孩子的学习 || 200

家庭沟通，父亲绝不能缺席 || 203

让孩子听话，并非无条件满足孩子 || 206

不要向孩子灌输你曾经的梦想 || 209

犯错了向孩子道歉，并不有损家长威信 || 212

参考文献 || 216



让孩子听话，要从有效沟通开始

孩子不听话、无法管教是很多家长的苦恼。但是，孩子为什么不听话呢？作为父母，你是否反思过，你要求孩子听话，可又曾了解过孩子的想法？而这一切，都是缺乏沟通导致的。我们可以说，缺乏沟通是一切教育问题的根源。沟通，要求父母主动将自己的内心世界向孩子表达，同时多倾听孩子的心声，并掌握一些沟通技巧。这样，父母才能了解孩子心中的所思所想，而后“对症下药”给予适当的引导，使孩子健康成长。

让孩子听话，要找对沟通方法

我们都知道，每个家长都望子成龙，望女成凤，都希望孩子听话。然而。在教育孩子的问题上，一些父母显得过于急躁，孩子一旦出了些什么问题，就乱了方寸，以为大声呵斥就能让孩子听话。实际上，这些父母是否想过：你们要求孩子听话和了解你们的意思，但你们有没有了解过孩子的想法？而这一切，都是缺乏沟通导致的。

教育心理学认为，教育孩子，需要考虑到他们的心理特点。孩子更喜欢父母与他们讲道理，而不是被粗暴地压制。因此，若你的孩子和你意见不合，不愿意听你的话，你有必要采取正确的方式沟通。这样，能减少亲子间的冲突，并通过把决定权交给对方的方式，让孩子觉得受到尊重，因而会愿意作出配合的决定。

周末这天，妈妈带着莉莉一起逛商场，莉莉看上了一件粉色的裙子，莉莉非要买，妈妈说该回家做饭了。但莉莉赖着不走，非要妈妈买给她。这时候，妈妈蹲下来，对莉莉说：“我的乖女儿，妈妈知道你很喜欢这件衣服，但你发现没，你已经有十几件这样的裙子了。你看，妈妈每天都要辛苦地工作，才能挣钱给你买这些裙子。莉莉是不是应该体谅一下妈妈呀？”妈妈说完后，莉莉还是撅着嘴。妈妈一看莉莉这样的表现，就

继续说：“要不，等下周妈妈发了工资就给你买，好不好？”听到妈妈这样说，莉莉高兴地答应了。

第二周的一天，妈妈下班后对莉莉说：“妈妈今天带你去商场买那件裙子好不好？”但莉莉却对妈妈说：“妈妈，我以后要做你的乖女儿，再也不乱买衣服了。”听到莉莉这样说，妈妈欣慰地笑了。

这一故事中，莉莉妈妈的教育方法值得很多父母借鉴。生活中，可能不少家长都遇到这样一个头疼的问题：孩子太固执了，家长想尽办法让孩子听话，但孩子就是固执己见！其实，如果我们能找到孩子喜欢的沟通方式，让孩子在一开始就认同你，那么，他自然会接受你。

具体来说，有以下几个方法：

1. 在平时的教育里就明确地告诉他能做什么、不能做什么

比如，当你带孩子到亲戚家做客的时候，你要告诉他，不能随便拿人家的东西，并告诉他，这是不好的行为习惯。这样，在日后的拜访中，他便不会提出这样的无理要求。

2. 让孩子自己做选择题

例如，你想让孩子按时上床睡觉，但他就是想看电视，此时，你可以这样对他说：“宝贝，《喜羊羊》很好看，对吧。那你以后是饭前看呢，还是饭后看呢？”这样，用选择题代替是非题，那么，孩子不论作出哪个选择，家长和孩子之间都能达成共识。

我们再举个例子，妈妈想叫孩子关上电视，去做功课，这时与其大吼“快把电视关了，去做功课”，不如说“乖，你是要先吃饭还是要先做功课”。这么一来，不论孩子作任何选择，做妈妈的都可达到让他离开电视机前的目的。

3.晓之以理、动之以情

我们来看看老何是怎么教育他的孩子的：

老何是一名物理教师，他在教育孩子这一方面很有自己的心得，他曾这样陈述自己的一次教子经历：

我的儿子上小学时，一次因为体育活动课玩疯了，回家时候忘带了语文书，他偷偷和妈妈说，不要告诉爸爸。吃晚饭的时候，妈妈忍不住告诉我了，我就叫他不要吃饭了，把书找回来再吃饭。他哭着叫他妈妈和他去找书，在学校找保安拿到书，回来后表情舒展了。我和他说，一个学生丢了书，就像战士丢了枪一样。他马上就回我，“战士丢了枪，鬼子来了可以躲起来啊！”我严厉地说：“是的，战士丢了枪可以躲起来，那么老百姓谁保护啊？”他此时无话可说了，我又说，“一个人不能忘记自己的责任啊！”前几天孩子他妈妈去青岛开会，我和儿子两个人在家里，我发现他每天都要检查煤气、检查家门。一天我因为去学校早了点，忘记拿牛奶了，回去以后发现孩子已经拿回家了，而且放到冰箱里。儿子长大了。

老何对孩子进行的责任教育，并不是陈述大道理，而是从生活中孩子丢了书本这一事件入手，让孩子明白书本对于学生

的重要性，从而让孩子从这一件小事中明白做人必须要有责任心，后来孩子检查煤气、家门、拿牛奶等事，证明了老何的教育起作用了。

每个人都有他自己喜欢的沟通方式，我们的孩子也是。父母要想让孩子听话，就要从他喜欢的方式入手，并掌握一定的沟通技巧，而不是硬性地把自己的观点传达给孩子，这样才能让孩子接受你的观点。

沟通，是家庭教育的核心内容

生活中，不少父母都有这样的烦恼：“现在的孩子真是很不听话，好好地同他讲道理，他却不以为然，道理比你还多，甚至还顶撞你。”“我让他做这样，他非要那样，好像故意跟我作对。”“孩子越来越不听话，反而说我烦，现在一天我们也说不上几句话。”……问题在哪里？是孩子的问题，还是父母的问题？其实是沟通的问题。

教育心理学家认为，现代家庭教育中的核心内容在于沟通，而沟通也能解决教育中的大部分问题。孩子不听话，首先我们不要想孩子的问题，要反思自己的沟通方法是不是存在问题。因为没有教不好的孩子，只有不会教孩子的父母。父母要反思是不是自己的沟通方法有问题。比如，你是否愿意放下架

子和孩子好好交交心呢？当孩子还在襁褓中的时候，你会用摇篮曲哄他入睡，可是等孩子长大了，你是否还愿意抽出时间与孩子交流呢？其实，入睡前的这段时间，是我们和孩子沟通的最佳时机，和孩子一起清除每天的“垃圾”，不让忧愁过夜，对于成人和孩子来说，未尝不是一件好事。

林先生是一位单亲爸爸，离异后带着儿子生活。他有写教育日记的习惯，在他的日记中，有这样一段话：

今天我又和儿子谈了很多，自从孩子上小学后，我深感到和孩子沟通的困难，他似乎总是对我存在偏见。但经过这些天的沟通，他似乎理解我了，我也更深刻地明白了，和孩子沟通真的需要寻找最好的时机。以前，我去和儿子聊天，儿子总是一副不耐烦的样子，我还感叹和他的沟通怎么这么难。这回才明白，原来是我选的时机不对。就像这一次，一开始，我是在客厅和他谈的，他正在看电视，就不可能太注意我的谈话，能搭几句就不错了。等到我们一起包饺子的时候，很安静，也没有别的事打扰，儿子就和我聊了很多，这是和以前无法相比的。

而儿子的有些事也是我从来不知道的，包括以前老师对他做的一些事。还有，他告诉我，他要是考不上很好的大学，就出去干点什么，这是他从来没告诉我的，也是他对自己的将来做的打算。我就非常认真地告诉他，我会完全支持他作的决定，不过，现代社会，只有知识才是永恒的竞争力，书是要读的，他好像听懂了，连连点头。

和儿子聊了很多很多，我对儿子有了更深的了解。我也更有信心，儿子是非常优秀的，在许多事上虽然想得不全面，却有自己的见解。我知道，只要我坚持和孩子沟通，我和儿子之间的关系会越来越好，孩子的身心也会健康成长。

在我们的生活中，不少家长并不能和这位父亲一样懂得反思家庭教育，而也是因为如此，父母和孩子之间才会出现沟通的困难。

然而，随着社会的进步，人们的生活水平不断提高，但人与人之间的交流却少了。在我们心灵的港湾——家中同样也是如此，而亲子之间，正是沟通的缺乏，导致了很多问题。反过来，家庭教育中的大部分问题，只要父母学会引导，打开彼此间沟通的渠道，同样可以解决。

有一位教育家说过：“父母教育孩子的最基本的形式，就是与孩子谈话。我深信世界上好的教育，是在和父母的谈话中不知不觉地获得的。”如何做有效的沟通，是我们需要学习与探讨的。

对此，教育心理学专家建议：

1. 找对谈话的时机

选择好的时机进行谈话是非常重要的，否则谈话达不到预期的目的。一般来说，和孩子沟通教育中的问题，越快越好，如果事情拖延下去，问题就会沉淀。

不过，我们依然要选择最佳的和孩子沟通的时间，尤其是

那些严肃的话题，最好不要选择孩子身心疲惫的时候，比如下午下课回家时，孩子上了一天的课，已经很累了，难以集中注意力，也不好控制自己的情绪。

生理规律告诉我们，下午5点~7点是生理活动最低点，此时，处于身体成长期的孩子迫切需要补充营养，恢复体力。而晚饭过后，孩子的心情逐渐开朗，这是与儿女分享家庭幸福，进行沟通的比较好的时机。

从心理需求上来说，在孩子心理上最需要帮助和鼓励的时候是恰当的时机，如果在此时谈话和他沟通效果会好得多。

2. 选择一个合适的沟通场所

有些父母认为，和孩子说话，当然是选择家里了，其实也不一定，如果家中无外人则可，但如若外人在场，则应考虑孩子的自尊心和感受。

那么，什么场合适于和孩子谈话呢？当然，这也视具体情况而定：

如果孩子的行为值得我们夸奖和鼓励，那么，可以选择人多的场合，让大家看到孩子的成绩，不过这种情况的前提是你的孩子不容易骄傲，不然反而助长了孩子的骄傲情绪；如果涉及隐私问题，或者指出孩子的失误、缺点或者批评孩子的话，则应该在私下里，选择没有别人在的场所。因为这样的环境更能照顾到孩子的自尊心，也能减少孩子的心理压力，从而有利于沟通的顺利展开。