

李萍◎著

儿童沟通 心理学

(完全图解版)

ERTONG GOUTONG
XINLIXUE

听懂孩子的请求，说让孩子听得明白的话；
看懂孩子的行为，说让孩子听得进去的话；
读懂孩子的内心，说让孩子听得开心的话。




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

儿童沟通心理学：完全图解版

李萍 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，是孩子人生的引路人。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沟通的方法，才能使亲子沟通变得顺畅无阻。

本书从心理学的角度出发，为广大家长提供了一套与孩子沟通的指导方法。相信通过阅读本书，家长们一定能够走进孩子的心里，获得孩子的信任和尊重，进而指导孩子健康成长。

图书在版编目（CIP）数据

儿童沟通心理学：完全图解版 / 李萍著. --北京：
中国纺织出版社有限公司，2021.4
ISBN 978-7-5180-7465-5

I. ①儿… II. ①李… III. ①儿童心理学 IV.
①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第085241号

责任编辑：江 飞 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年4月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：101千字 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

教育心理学家认为，对于不同年龄阶段的孩子，教育方式是不同的，因为随着年龄的增长，他们的身体和心理都会发生变化，需要父母用不同的方法指引他们成长。而对于12岁以前的儿童来说，如果没教育好，孩子青春期的教育就会成为大难题。12岁是一个临界点，12岁以前对孩子采取正确的教育方法就是为孩子的将来奠定了扎实的基础。于是，不少家长有这样的疑问：儿童应该怎么教育呢？

一些父母以为大声呵斥就能让孩子听话，不知这些父母是否想过：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，要求父母先向孩子敞开心扉，要让孩子了解你心里的想法，同时也要倾听孩子内心的声音，只有互相了解和沟通，才能知道孩子心里到底在想什么，“对症下药”才能成为孩子成长路上合格的引导师，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您交流？您是否过于唠叨？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，是因为孩子在长大，或多或少会表现出逆反心理，家长越是要求他们，他们越不听。最好的做法是改变家长的做法，打开与孩子的交流之门，缩短与孩子的心灵距离。

或许我们会认为，孩子是无忧无虑的，但孩子的成长是一个复杂的过程，他们不但有快乐，还有烦恼，他们不但要面临各种学习压力，还要面临来自社会的各种诱惑，也会出现各种心理问题。作为父母，如果我们不了解他们的成长困惑，不掌握一些打开孩子心门的方法，那么，我们便很容易陷入“孩子冲动叛逆，父母气急败坏”的教育困境。因此，了解孩子的心理极其重要。

作为家长，如果我们不了解孩子的内心，则无法与孩子正常沟通。我们不能否认，面对孩子的一些错误行为，很多家长一直沿袭传统的教育方式——打压式，并和孩子斗气，企图遏制孩子的错误行为和观念，然而，这种方式多半是无效甚至是会适得其反的。因为如果家长总是运用严厉的方式，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，他们只会对家长的管教感到厌烦，除了躲着我们，他们还能怎样？我们不得不承认，现在许多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造成的。如果我们不能摆正心态、心平气和地与孩子沟通，孩子势必也会气急败坏，最终，我们的教育目的不但没有达到，反而激化了



亲子间的矛盾，孩子自然也不愿意与父母沟通了。

总之，家庭教育这门学问并不简单，与孩子沟通更不简单，需要认真对待。如果家长能从沟通心理学的角度出发，学会和孩子融洽相处，孩子一定会顺利、健康、快乐地成长。

作者

2020年8月

目 录

第1章 家庭教育的核心在沟通，有沟通才有和谐的亲子关系 _001

缺乏沟通，是一切教育问题的根源 _003

你了解家庭冷暴力对孩子的危害吗 _007

偏见会导致亲子关系紧张 _010

一定要给孩子解释的机会 _013

第2章 高效的亲子沟通，开口前要先读懂孩子的心理 _017

与孩子沟通，从消除“代沟”开始 _019

与时俱进，了解你的孩子在想什么 _024

孩子为什么任性，你了解吗 _027

孩子为什么要顶撞父母 _030

了解你的孩子为什么抗拒学习 _033

第3章 高效的亲子沟通，首先应有合适的沟通方法 _037

认真倾听，是有效沟通的开始 _039

试着与孩子进行非语言沟通 _043

与孩子的好朋友保持沟通 _046

换个沟通方式，孩子最烦父母的唠叨 _050

与孩子沟通别只关心学习 _056



第4章 情感式沟通：用心交流，孩子才愿意信任你 _061

不要因为忙碌，而忽略对孩子的关注 _063

信任孩子，孩子才愿意敞开心扉 _066

父母错了也要勇敢向孩子道歉 _068

闲谈式的情感交流，营造轻松的沟通氛围 _069

第5章 孩子需要尊重：平等对话，帮助孩子建立自信 _073

尊重孩子的隐私是保护孩子自尊心的开始 _075

孩子的自尊心该怎样维护 _079

自尊才能自信，父母必须维护孩子的尊严 _082

让孩子参与家庭讨论 _084

别把孩子当成你的傀儡和附属品 _087

第6章 孩子需要理解：换位思考，培养孩子好的性格和价值取向 _091

孩子的任何行为，都要辩证看待 _093

谁都不喜欢被比较，孩子也一样 _096

讲讲自己的心里话，让孩子理解父母的苦心 _099

爱玩是孩子的天性，孩子要玩着学 _102

用自己的经历激发孩子的沟通兴致 _105

第7章 孩子需要引导：变强制为引导，让孩子远离逆反心理 _109

多听少说，了解孩子内心的真实感受 _111

帮助孩子消除紧张和不安 _114



巧用幽默，让家庭教育更容易 _116

把孩子的错误变成锻炼他的一次机会 _120

第8章 孩子需要建议而非命令：培养孩子的思维力和判断力 _121

真正平等的沟通，是建议而非命令 _123

给孩子发表自己意见的机会 _126

允许孩子有一定的自由，不要过度干涉 _129

让孩子学会为自己“做主” _132

引导孩子自己思考、选择和决定 _135

第9章 孩子需要批评也需要赞扬：孩子的自信来源于父母的鼓励 _139

赏识教育，孩子需要你的赏识 _141

多给孩子以积极的心理暗示 _144

适度批评，不可伤害孩子自尊 _147

失败很正常，万不可用批评打压孩子 _150

别当着外人的面宣扬孩子的过错 _153

第10章 强化沟通能力，依据心理学效应架起与孩子沟通的桥梁 _157

习得性无助：学习上自卑的孩子需要你的帮助 _159

手表定律：与孩子沟通，父母要保持一致的态度 _162

鼓励效应：孩子的自信来源于父母的鼓励 _164

代偿心理：不要把孩子当成实现自己理想的工具 _166



第11章 面对特殊问题，父母如何跟孩子沟通 _169

父母离异，孩子怎么办 _171

孩子为什么会离家出走 _174

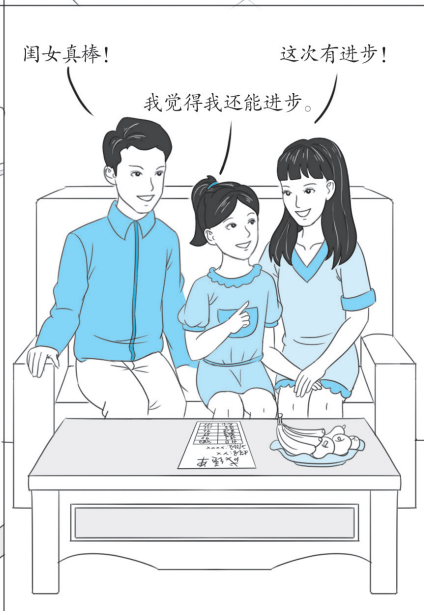
抽烟，父母怎么与之沟通 _177

参考文献 _181



家庭教育的核心在沟通，有沟通才有和谐的亲子关系

每个家长都望子成龙、望女成凤，孩子处于儿童阶段时，家庭教育就显得尤为重要，因为这是孩子性格、心理、品质等形成的重要时期。但在教育孩子的问题上，一些父母显得过于焦躁，孩子一旦出现什么问题，就乱了方寸，总是大声呵斥想让孩子听话，不知这些父母是否想过：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？你们是否与孩子进行过良好的沟通？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敞开，同时多倾听孩子的心声，并掌握一些心理学技巧。这样，才能了解孩子的所思所想，而后“对症下药”，给予适当的引导，使孩子健康成长。





缺乏沟通，是一切教育问题的根源

现代家庭，代际沟通似乎越来越困难，很多父母感叹：“现在的孩子真是不像话，小时候还好，大点儿之后自己的主意一下子多了起来，好好地同他讲道理，他却不以为然，道理比你还多，有时还把父母的话看成没有意义的唠叨，总之一个字——烦！他嫌我们烦，我们因他的烦而烦，一天话也说不上几句了。”

问题在哪里？是孩子的问题，是父母的问题，还是沟通方法的问题？也许孩子不是一点问题没有，但更多的问题可能出在父母身上。作为父母，你是否曾与孩子倾心长谈一次呢？在孩子还在襁褓中的时候，你一般会用故事、音乐、聊天的方式来哄他入睡，等他变成儿童了，你是否还会抽出时间与他交流呢？如果在孩子入睡前我们能坐下来和孩子一起清理一天的“垃圾”，不让忧愁过夜，这是不是一种积极的生活态度呢？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。”如何进行有效的沟通，是我们需要学习与探讨的。



陈先生几年前和妻子离婚后，便独自带着孩子。一次，他在自己的一篇日记中记下了和儿子沟通的过程：

今天我又和儿子谈了很多，自从孩子上小学后，我深感和孩子沟通困难，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。现在才明白，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，这是以前从未有过的现象。

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。他还告诉我，他要是考不上很好的大学，就出去干点什么。这是他从来没告诉过我的，也是他对自己的将来做的打算。我非常认真地告诉他，我会完全支持他做的决定，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。我领悟到，只要坚持和儿子沟通，我和儿子之间的关系会越来越好，孩子的身心也会更加健康。



在我们的生活中，不少父母并不能像陈先生一样懂得反思家庭教育，也是因为如此，才造成了父母和儿童之间沟通的困难。

对此，儿童心理学专家建议：

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。一般情况下，解决问题越早越好，如果事情拖延下去，问题就会沉淀。

另外，从时间上来说，如果你需要和孩子交流一个严肃的话题，不要选择孩子放学回家刚放下书包的那段时间，因为一天下来的疲劳会使人难以集中注意力，也不好控制自己的情绪。生理规律告诉我们，下午5~7点是生理活动最低点，迫切需要补充营养，恢复体力。而晚饭过后，心情逐渐开朗，这是与孩子分享家庭幸福、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与孩子沟通，效果会好很多。

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，其实不一定，如果家中无外人则可，但如若有外人在场，则应考虑孩子的自尊心和感受。

那么，什么场所适合和孩子谈话呢？这视具体情况而定。如果你是要鼓励和赞扬孩子，可以选择人多的场合，让大家都



看到孩子的成绩，但如果你的孩子容易骄傲的话，则不宜选在人多的场合；如果涉及隐私问题，或者是要指出孩子的失误、缺点或者批评孩子的话，则应该在私下里进行，选择没有别人在的场所。因为无第三者的环境更容易减少或打消其惶恐心理或戒备心理，从而有利于谈话的进行。这样还可以避免伤害孩子的自尊心，利于孩子说出心里话，加强你和孩子之间的沟通。

另外，如果你需要和孩子静心交流，则应该选择一个平和安静、风景美丽的地方，因为这样的地方可以让彼此心平气和，情绪稳定，心情舒畅，易于接受对方的意见。例如利用周末或假期，带孩子到公园或风景游览区，一边游玩，一边说说悄悄话，这样的沟通和交流一定会起到很好的效果。

3.每次只谈一个话题

有些父母认为，和孩子说话，机会难得，一定要多沟通。孩子虽然已经有了自我意识，但他们毕竟还是孩子，在同一时间内未必能接受父母的很多观点。另外，与孩子谈得太多，也容易引起他们的反感。

总之，父母和孩子沟通，一定要选择恰当的谈话时机和环境，这有助于给沟通创造一个良好的谈话氛围，心平气和地解决教育问题。同时，父母应记住，即使再忙，也要每天抽出一点时间来和孩子进行沟通！



你了解家庭冷暴力对孩子的危害吗

小翔是个优秀的男孩，很听父母的话，在学习、人缘方面都很好，且一直是“三好学生”称号的获得者。但是最近几天，小翔的爸爸却发现小翔每次放学都不按时回家，有很多次甚至天黑透了才回家。

爸爸十分生气，觉得自己再不管，小翔就要学坏了，于是他不管三七二十一就把小翔狠狠地批评了一顿，事后也没有给小翔解释的机会。过了几天，小翔在茶几上写作业，爸爸正在看报纸，突然电话铃响了，是小翔的老师。老师跟小翔的爸爸说，他们搞了一个课外辅导班，成绩好的学生在课后辅导成绩差一点的学生，以尽快地帮他们提高成绩，小翔最近几天之所以回来那么晚不是贪玩，而是在帮助同学。看到爸爸放下电话，听到老师和爸爸谈话内容的小翔很开心地跟爸爸说：“爸爸，我没有去玩儿，我是在帮助同学。”小翔原本以为爸爸会向自己道歉，但是没想到爸爸说：“就你还去帮助别人，你还是得了第一名再去帮助其他的同学吧。”

小翔因为爸爸的冷嘲热讽变得郁郁寡欢，每当他想要帮助同学的时候爸爸冷嘲热讽的话就会在脑海中回响起来。后来，他再也不敢帮助同学了，和同学的关系也开始疏远了。而且小翔从听到爸爸说“你还是得了第一名再去帮助其他的同学吧”这句话的时候就觉得爸爸对他不满意。他的心理压力特别大，