

解密青春叛逆期 亲子无障碍 沟通100招!



序

沟通是一种教育方式

沟通是教育的主要方式

身为父母，最大的乐趣莫过于看着孩子快乐地成长，在孩子的成长过程中与孩子分享点点滴滴的快乐，成为孩子无话不谈的好朋友。

遗憾的是，这种父母真的很少。对工作忙碌的父母来说，与孩子相处是一件非常奢侈的事情。大部分的父母只在晚上回家后才能与孩子相处，有些父母甚至连晚上的时间都无法与孩子相处。因此，怎样在有限的相处时间内，跟孩子说说话，给孩子正确的教育，就需要父母们有良好的沟通技巧。

早在一百多年前，马克思就曾指出：“法官的行业是法律，传教士的行业是宗教，家长的行业是教育子女。”作为天生的教育家，父母必须运用各种方式来教育孩子，而沟通正是教育孩子的最主要方式。

许多父母认为，父母的教育并不重要，孩子的教育主要由学校承担。实际上，这种想法是错误的。美国教育家塞勒·塞维说过，许多父母误以为教育孩子是很专业的事情，于是把全部的希望寄托在学校和老师的身上。其实，对孩子未来产生最大影响的，不是学校和老师，而是家庭和父母。这句话是非常有意义的。

学校教育主要是承担智力教育，品德、习惯、人格等直接影响孩子成长和成功的品质往往需要在家庭中形成。但是，每个孩子都是不一样的，老师做不到完全根据每个孩子的特点来施教，这就需要父母们在家庭中来弥补。

现在的中国，大部分的家庭只有一个孩子，作为父母，如果你不

认真地教育孩子，你还指望别人来教育孩子吗？亲子之间的情感是无法抹杀的，就算你把孩子交给他人来教育，有一天，你会突然发现，孩子不愿意与你交流，不愿意与你沟通。这时候，在事业上再成功的父母也会觉得自己非常无能。可见，沟通是一种亲子成长的方式。

许多人都有这样的经验，当一个孩子喜欢一个老师的时候，他会努力与老师沟通，努力做好各方面的事情以博得老师的赞赏，他也会努力学习这位老师所教的课程，不管这门课有多么难学。相反，当一个孩子讨厌一个老师的时候，他就不愿意与这位老师沟通，故意与老师唱反调，对这位老师所教的课程也失去了兴趣，这门课的成绩也会直线下降。可见，没有良好的沟通，教育就不可能起作用。

在家庭中，这种效应同样存在。亲子关系较好，父母与孩子之间的沟通畅通时，孩子往往不需要父母督促而主动地学习、上进。相反，亲子关系紧张的家庭，不管父母怎样教育，结果都是“恨铁不成钢”。许多时候，并不是孩子笨，而是孩子有心结，也就是亲子之间的沟通有障碍，从而使孩子产生了逆反心理，影响了孩子正常的学习。

英国教育家斯宾塞说：“孩子在想什么？面临怎样的问题？孩子的内心世界就像一个藏满秘密的盒子。在这个盒子里，有动物，有人物，有梦境，有情绪，杂乱无章地塞在里面。如果不经常打开来看看，有一天当你不经意地打开时，也许会从里面跑出来一只老鼠，吓你一大跳。”孩子的心里总有许多稀奇古怪的想法，尽管家长也有小时候的经历，但是，不同的时代以及年龄的悬殊，使家长们很难真正了解孩子们的心理，要想真正了解孩子们的心理，就需要家长努力与孩子们沟通。

不了解孩子的想法，往往从自己的想法主观推断，这样的结果就是造成亲子之间的误会，从而破坏亲子关系。作家、教育家李零野说过：“母亲们只知道孩子在一天中的有些时候不乖，脾气好点的拼命伺候他，想尽种种的方法仍然无效，有时候不免伤心流泪，以为孩子天生不好；脾气坏点的口头唠唠叨叨，讲些孩子全不理会的道理；脾气更坏的就动手打，因此毁掉了孩子的自尊心，亲密的关系被破坏了，母亲能够教育子女的力量便这样断送了。”

因此，与孩子沟通之前，父母必须清楚地知道自己为什么要和

孩子沟通，沟通的目的究竟是什么。许多父母就是因为不知道沟通的目的才认为沟通是无用的行为。实际上，和孩子们沟通，目的是促进父母与孩子之间的关系，在良好亲子关系的基础上，去教育孩子，激励孩子，帮助孩子实现自己的理想。从这个意义上说，沟通就是一种教育方式。

你的沟通有效吗？

法国古代有一位叫德·蒙吕克的元帅，他的儿子是一位正直的人，但严肃的元帅与儿子之间却缺乏沟通。

直到儿子不幸死于马德拉岛后，德·蒙吕克元帅才痛心地说："我有许多遗憾，其中最令我痛心的，是我觉得从未与儿子有过内心的交流。我摆出父亲的威严，使我永远失去体会和了解儿子心意的机会，向他表示自己对他深沉的爱和对他的品德的钦佩之情。这个可怜的孩子在我脸上看到的只是皱紧的眉头，充满轻蔑的表情，始终认为我既不知道爱他也不知道正确评估他的才能。我心里对他怀着的这种异常的感情，还要留着让谁去发现呢？知道了又是欢喜又是感激的还不是他吗？而我压抑和限制自己却摆出这张假装尊严的脸。我失去了跟他交谈、对他表示爱的乐趣，他也是非常冷淡，他从我这里得到的只是严峻的态度，感到我的态度犹如一个暴君。"

说起沟通、交流，许多父母往往会认为自己做得很到位。

"我天天跟孩子说，要好好学习，将来考大学。"

"我整天跟孩子在一起，陪他做作业，给他准备书包，这不是交流吗？"

"我家孩子总是不听话，我每天都要骂他，他才会坐在书桌前学习。"

父母们总是习惯把自己的“教训”、“命令”、“责骂”、“呵斥”等都归于沟通。实际上，这些沟通都是消极的，长期生活在这种消极沟通模式下的孩子往往会封锁自己的心灵，对父母产生敌意，破坏亲子关系。遗憾的是，许多父母都没有意识到这个问题。

我曾经问班上的一位学生："你和你的父母关系融洽吗？"那位

学生无奈地对我说：“老师，我现在和父母之间的沟通越来越少了他们只会对我说，要好好学习，考上大学，而他们自己却每天打麻将，看电视，根本不关心我的感受。每天回家，我都把自己关在房间里，除了吃饭和父母在一起，其他时间基本上独处。”

我感到一阵心痛，生活在一个屋檐下的孩子竟然不愿意与父母说话，这样的父母确实够失败的。而失败的原因正是父母缺乏与孩子有效的沟通。

出版家邹韬奋认为，孩子的天性是好动，尤其是五岁以内的小孩子。中国做母亲的人，有许多人不明白这种道理。于是，我们常常可以看见做娘的对她的小孩子发脾气，徒然弄得自己急得要死，对小孩子用尽气力，大声地吓骂，而小孩子还是莫名其妙。

邹韬奋说：“做娘的发了脾气，‘小把戏’哪里懂得！但是，容易发脾气的母亲哪里顾到你懂不懂！”

他还举了一个例子：“我曾经看见一位母亲涨红了脸，提高声音，对着她的不满四岁的小孩子大喊大叫！她叫的声音既高，尖锐无比，而且如发连环炮，速率又非常之快！我们在旁的成人都一时听不出她讲些什么！她那哭号着的小孩子哪里听得出她的一个字！但是，她却以为自己已施了一番‘苦口婆心’的家训，还要把那怪可怜的小孩子打一顿！我想这个小孩子只不过好像听着一阵雷响，白被打了一顿，始终莫名其妙！这是倒霉的小孩子所受的良好家庭教育！”

在一次“向爸爸妈妈进一言”的活动中，孩子们发表了许多意见，这些意见都是被父母们所忽视的，请听听来自孩子们的心声：

(1)请不要用讥笑和讽刺来教训我，这除了使我感到自卑和伤心之外，什么也得不到。

(2)爸爸妈妈，请别纵容我。我清楚地知道，我不能使你们有求必得，你们也不该对我有求必应，有时我的无理要求，只是试试你们罢了。

(3)请你们别老在别人面前纠正我，如果你们单独对我讲，我会改正得更快些。

(4)请别对我照顾得过细，保护得太多，这样我只会觉得自已

老长不大，最终会变成一个大笨蛋。

(5)请别为我的行为承担后果，我所做的应由我自己来承担，即使是痛苦的后果也一样。只有这样，我才能亲自去体验人生。

(6)当你们把我当做“小皇帝”时，你们自然成了我的奴仆，你们又怎能要求皇帝去孝顺他的奴仆呢？

(7)请别过分为我的毛病担心，有时我犯“病”，只是为了引起你们的注意罢了。因此，别把我丢在一边不管。

(8)请别老是在耳边唠叨个不停，不然我会装聋作哑的。

(9)当我向你们提出问题时，请别嘲笑我的幼稚，更不要不理睬我，否则我会转而去问别人，同样不去理睬你们的意见。

(10)请千万别向我暗示你们都是永不犯错误的完美无缺的人，否则，一旦我发现了真相，我会受不了的。

(11)我不喜欢您为我护短，因为我明白，护短只能越护越短，最后失去自我。

(12)爸爸妈妈与其苦苦地“望子成龙”、“望女成凤”，还不如扎扎实实地教我们学会做人。

这些都是孩子们发自内心的呼唤，但是，许多父母并不知道孩子的这些想法。当你看到这些意见时，你可能会吃惊，你可能会找到自己的影子，你可能会意识到自己与孩子之间存在着代沟。

有专家指出：“大人和孩子的代沟是由一系列误解，导致双方对同一事物的相反理解后造成的。长期对不同的事物产生误解，最后造成代沟，归根到底是缺乏有效沟通造成的。”

最近，上海市南洋中学对亲子语言沟通方式展开了一项调查，结果显示，约96%的父母喜欢用“不要”、“不许”等语句来指使孩子的行为；91%的家长“当孩子犯错误时常常唠叨、指责”。

许多父母都会抱怨：“孩子小时候总是黏着我说个不停，现在跟我们的话越来越少了，有时候，我想跟他说几句，他总是不一会儿就进自己的房间，并把门关起来，他与我们之间的关系似乎隔着一道门。”

教育专家指出，父母们喜欢抱怨孩子长大了，不愿和自己交流，实际上，亲子之间缺乏交流在很大程度上是因为父母们没有掌握与

孩子交流的艺术。

日本教育家池田大作说过，在家庭中，一个和谐的亲子沟通氛围至关重要。它简直就是孩子性格和品格生长的土壤。可见，积极的亲子沟通不仅是父母与孩子之间的对话、教育孩子的途径，而且是孩子良好人格塑造的途径。在抱怨与孩子之间缺乏沟通的时候，父母们应该认真地想想是否自己的教育方式出现了问题。

不良的沟通方式

英国教育家斯宾塞说："一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离还是在越来越亲近。"

许多父母都没有意识到自己与孩子之间的亲子沟通实际上是消极的、不良的，而这种不良的沟通方式却时刻在伤害孩子的心理，不仅使亲子之间的关系非常紧张，而且对于孩子的身心发展都极为不利。

那么，亲子之间不良的沟通方式有哪些呢？

一、指责型

"为什么你总是整天让我操心，难道你不会变得自立一些吗？"

"看看你的屋子，脏得跟猪窝一样，难道你就不会收拾一下吗？"

"你看你那样，整天只知道玩，不知道学习，我怎么生了你这样的孩子呀？"

"如果你昨天晚上不看电视，怎么会起不了床呢？你总是贪玩，不知道学习！"

这些话听起来非常耳熟，而这正是许多父母指责、埋怨孩子时经常用到的。许多父母在责骂孩子的时候根本没有想到，这种责骂不仅伤害了孩子的自尊心，也损害了父母在孩子心中的形象。

曾经看到过这样一个故事

有一位父亲这样骂儿子："你这么笨，真是个小猪猡！你知道小猪猡是什么吗？"

见儿子不说话，父亲更加气愤地讥笑道："你这么笨，怎么可能知道呢？"

儿子轻蔑地看了一眼父亲，说：“当然知道，它是猪的儿子呗！”
父亲一下子傻眼了。

从这里可以看出，儿子实际上是非常聪明的，他懂得以其人之道还治其人之身，真不知道，为什么这位父亲会认为儿子笨呢？

也许是孩子在生活中做错了事，也许是孩子在学习上做错了题，但是，错误正是孩子不断成长的表现，以单个的错误来全盘否定孩子的父母恰恰是最不明智的父母，难怪儿子会认为父亲是“猪”呢！

许多喜欢责骂孩子的父母，恰恰是因为他们不太了解教育孩子的方法，不知道怎样运用有效的沟通来引导孩子、启发孩子，因此只会盲目地使用批评、责骂等负面的沟通方式。

散文家朱自清曾经写过一篇《儿女》的文章。在文章中，他描述了家有5个孩子的热闹场景：

每天午饭和晚饭，就如两次潮水一般。先是孩子们你来他去地在厨房与饭间里查看，一面催我或妻发“开饭”的命令。急促繁碎的脚步，夹着笑和嚷，一阵阵袭来，直到命令发出为止。他们一递一个地跑着喊着，将命令传给厨房里的佣人；便立刻抢着回来搬凳子。于是这个说，“我坐这儿！”那个说，“大哥不让我！”大哥却说，“小妹打我！”我给他们调解，说好话。但是，他们有时候很固执，我有时候也不耐烦，这便用着叱责了；叱责还不行，不由自主地，我的沉重的手掌便到他们身上了。于是哭的哭，坐的坐，局面才算定了。接着可又你要大碗，他要小碗，你说红筷子好，他说黑筷子好；这个要干饭，那个要稀饭，要茶要汤，要鱼要肉，要豆腐，要萝卜；你说他菜多，他说你菜好。妻是照例安慰着他们，但这显然是太迂缓了。我是个暴躁的人，怎么等得及？不用说，用老法子将他们立刻征服了；虽然有哭的，不久也就抹着泪捧起碗了。吃完了，纷纷爬下凳子，桌上是饭粒呀，汤汁呀，骨头呀，渣滓呀，加上纵横的筷子，欹斜的匙子，就如一块花花绿绿的地图模型。

朱自清认为自己是一个“不成才的父亲”。他这样自我检讨：“我是个彻头彻尾自私的人，做丈夫已是勉强，做父亲更是不成。”“从前只一味地责备孩子，让他们代我们负起责任，却未免是可耻的残酷了！”

每一位父母在成长过程中都会犯“喜欢责骂”孩子的错误，实际

上，孩子的心灵是善良的，他们并不会记仇，只要父母意识到自己的教育方式错了，及时改正，运用有效的沟通方式与孩子交流，孩子依然会愿意与父母沟通的。

日本著名企业家和田加津说：“‘就这样能行吗？这样甬想上大学！爸爸妈妈真不知道这么辛辛苦苦、整天满身泥水地干到底是为了什么？’长期以来，这种想法成了规劝孩子们的尺度，孩子们对这句话也要默默地服从。”

可见，如果父母喜欢指责、埋怨孩子，那么，在父母眼里，看到的尽是孩子的缺点，孩子必然没有什么值得赞赏的。父母之间必然也是互相指责、埋怨，结果，孩子也总是习惯于指责和埋怨他人，不管做什么事情都会推卸责任。

二、迁就型

"好了，我答应你的要求就是了。"

"别理你爸爸，他不给你买，妈妈给你买。"

"儿子，你喜欢什么样的书包，妈妈明天就给你去买。"

"不就是一件衣服吗？只要你好好学习，再贵我都给你买！"

在许多父母眼里，孩子是最重要的，甚至是自己的希望。因此，他们往往对于孩子的任何要求都予以满足，一旦孩子发话，做父母的都唯命是从，结果，孩子形成了任性、霸道、以自我为中心的不良品质。

从前，有一位富翁老年得子，他对儿子非常宠爱，对儿子的要求总是百依百顺，不管儿子要什么东西，他都尽量满足。儿子在吃饭的时候喜欢骑在父亲的背上，于是，父亲就每天在吃饭的时候趴在地上供儿子骑，母亲则在一边给儿子喂饭。

终于，儿子长大了。他喜欢上了隔壁的一位女孩，要求女孩嫁给他。这位女孩的家境比较贫穷，但是，她非常勤快。在她眼里，富翁的儿子根本就是一个任性无礼的人，自己是不可能跟他在一起生活的。

于是，她讥笑着对富翁的儿子说：“像你这样每天吃饭要骑在父亲背上的人怎么可能独立生活呢？我是不愿意嫁给你的。”

为了表示自己的心迹，富翁儿子竟然说：“那我以后不再骑在父

亲的背上了，如果你不相信，我就把父亲杀了。”

女孩以为他说说而已，笑了笑就走开了。

结果，当天晚上，富翁的儿子对父亲说：“我喜欢上了一个女孩，但是，因为你每天让我骑在背上吃饭，所以人家不喜欢我。因此，我要杀了你。”

父亲一听，老泪纵横，但是，谁叫自己这么迁就、纵容儿子呢，于是，他把眼睛闭上了。儿子真的拿起菜刀砍向了父亲……

法国思想家卢梭说过：“你知道怎样使得你的孩子备受折磨吗？这个方法就是父母百依百顺。”

如果孩子习惯于一味地被迁就，那么，父母在孩子的眼里，仅仅是供他们差遣的“仆人”，甚至是满足他们欲望的“钱包”。连接亲子关系的纽带只有物质和欲望，一旦父母的经济状态出现了危机，或者给孩子造成了妨碍，在孩子眼里，父母就一无是处。

三、管家型

孩子：“爸爸，下周我们学校组织去春游，你说我带些什么东西好呢？”

父亲：“行了，爸爸知道了，明天就会给你准备好的。”

孩子：“妈妈，我今天认识了一个新朋友，我们在一起玩得很开心！”

母亲：“什么新朋友老朋友，你就知道玩，你看你，满脸泥土，还不赶快去洗洗！”

管家型父母只知道好好照顾好孩子的生活，包括孩子衣食住行，生怕孩子饿着、冻着，但是，他们却忽视了孩子的情感需求，他们不知道孩子有交往的需要、自我体验的需要，等等。

武钢三中高三老师王一凡曾经对班上的50名学生进行问卷调查，提出的问题是：“你放学回家，家长问的第一句话是什么？”80%左右的学生给出的答案是：“作业多不多”和“在学校吃得怎么样”。

王老师说：“孩子在校差不多一整天，回到家后家长和孩子交流的第一句话可能是无意识的，但能反映出家长最关心孩子的是哪个方面。”可见，大部分父母走入了管家型父母的误区。

处于管家型亲子关系下的孩子，往往觉得父母是不了解自己

的，尽管父母为孩子付出了许许多多。而且，这种父母往往喜欢整天唠叨。

“早点睡觉，明天早点起床，要不然会迟到的！”

“作业本都拿上，红领巾不要忘记了，盒饭带了吗？”

“今天天气不好，要多穿件衣服。要是感冒了，你会很难受的。”

“晚上早点回来，不要到同学家玩，要不然回来的时候没车，你就得走回来了！”

实际上，这些事情孩子只要经历过，就自然会明白的。而父母出于“关心”孩子的角度，整天唠叨个不停，孩子就会产生逆反与抵触心理，亲子关系就这样破裂了。正如快乐教育创始人、英国教育家斯宾塞所说：“孩子有意见得不到及时交流，主要责任在于父母没有给予应有的重视或掌握不好沟通的火候，甚至有的父母认为对孩子唠叨一顿就是沟通，结果自然是适得其反。”

四、超理智型

孩子：“妈妈，我想去小军家玩。”

母亲：“昨天不是刚去玩过吗？今天不能去！”

孩子：“昨天我们是自己组织玩的，今天老师布置了一个实验，我想与小军一起做。”

父母：“不行，你不能老是去人家家里，人家父母会嫌麻烦的。”

孩子：“不会的，他父母不在家。”

父母：“难道你就不会自己做吗？小孩子要学会独立思考，不要老是麻烦人家！”

孩子：……

超理智型的父母知道应该引导孩子往好的方面发展，但是，由于他们的这种“教育”意识过强，往往过分高估孩子的能力，对孩子的要求过高，从而导致孩子倍感挫折，特别容易产生亲子感情障碍。

超理智型父母往往是那些受过高等教育的父母，他们主观上希望孩子出色、优秀，希望孩子像成人那样。但是，这些父母往往忽视了孩子的本性，忽视了孩子有游戏、交往的需求，一味地要求孩子这样那样，孩子的生活会特别地累，一旦孩子缺乏了童年的乐趣，他也就不愿意与父母沟通了。

总的来说，上面这些沟通方式都没有充分地考虑到孩子的想法，父母仅仅从自身的角度出发给孩子“下命令”或者迁就孩子，结果是，孩子并不愿意接受父母发出的命令，沟通仅仅是父母一厢情愿而已，因此，这些沟通都不是有效的沟通。

沟通障碍在哪里？

一位母亲说：“孩子现在处于青春期，特逆反，不管我说什么，他总是和我唱对台戏，为了加强与他的关系，我甚至主动与他沟通，但是，他总是爱理不理的。”

一位父亲也说：“我的孩子也是如此，每当我想要跟孩子说几句话的时候，她总会说：‘老爸，你又来了，烦不烦呀？’然后就走进自己的房间，砰地把门关起来，每当听到关门声，我就仿佛听到孩子把自己的心灵关起来了。”

另一位父亲说：“我的孩子很内向，特喜欢网络聊天，他宁愿一整天坐在电脑前，也不愿意与我们多说一句话。有时候，我问他：‘孩子，你们聊什么呢？’他就冲着我说：‘告诉你你也不知道。’然后继续他的‘人机’聊天，把我这位老爸晾在一边。”

许多父母都有这种感觉，当自己“屈尊”主动与孩子沟通的时候，孩子往往不领情，这些父母往往倍感挫折。那么，问题到底出在哪里呢？

实际上，每个孩子都希望与父母交流和沟通，只有当他感觉到父母不理解自己、不尊重自己时，才会关闭自己的心灵，不愿意与父母沟通。

可以说，孩子希望交流、希望沟通的本能是与生俱来的。日本教育家井深大说过，婴儿渴望交流，但是如果大人没有反应，婴儿就会放弃自己所做的努力。于是，婴儿的这方面能力就得不到发展。而且其他方面的能力也一样，只有经过实际的应用，它们才能得到磨炼与提高。

孩子之所以不愿意与父母沟通，问题可能有以下两个方面。

一、孩子有心理防御机制

许多父母认为，孩子怎么会防着父母呢？我们做的一切都是为

了孩子好呀!其实正是父母"为孩子好"的心理才导致出现无意识伤害孩子的现象。比如,有些父母包办孩子的所有事情,目的就是让孩子安心读书,但是,孩子却喜欢多样化的生活。一位高中生在日记中写道:"他们对我的生活照顾得无微不至,什么也不让我干,但是我真正想要的、想干的,他们并不了解,也不感兴趣,他们只是希望我好好念书,除了念书什么也不让做。'

丰子恺说过:"我以为世间人与人之间的关系,最自然、最合理的莫过于朋友。君臣、父子、兄弟、夫妻之情,在十分自然合理的时候都不外乎是一种旷久的友谊。"

每个孩子都有独立的思想和意识,如果父母不尊重孩子,总是以"我为你好"的思想来压制孩子,孩子就会受到伤害,于是,他们会建立心理防御机制,防止父母再次伤害自己。这样,冷漠、无视、叛逆等自我保护的方式就出现了,沟通也随之停止。

二、没有共同语言

许多父母只知道要求孩子好好学习,每天与孩子交流的话题也只限于孩子的学习,忽视孩子的情感等需求。

同时,许多父母习惯于按部就班的生活,缺乏学习新鲜事物的意识,许多孩子们非常感兴趣的事物,父母们都不太了解。在某些方面,孩子在成长,父母却落后了:对新的语汇、新的兴趣、新的焦点话题、孩子谈话的兴奋点,父母都很茫然,却仍然每天絮絮叨叨,这必然导致父母与子女无话可谈。这样,在孩子眼里,父母成了"老古董",于是,沟通也变得比较困难。

"知心姐姐"卢勤说过,要想走进孩子的心灵,就要靠沟通。良好的沟通能使我们在家庭中建立良好的人际关系,反之,不良的沟通则会破坏这种关系。

可见,父母们应该反省、检讨一下自己与孩子的沟通方式,努力营造一种积极的沟通方式。

孩子有哪些需要?

要想解除孩子的心理防御机制,找到与孩子沟通的共同语言,

实现有效的亲子沟通，父母一定要了解孩子的需要。

一般来说，孩子除了生理方面的需要外，心理方面还有很多需要。随着孩子年龄的增长，心理方面的需要，越来越成为亲子关系的重点。如果孩子的心理需要得不到满足，孩子就会产生逆反的心理，故意封闭自我

那么，孩子的心理需要有哪些呢？

意大利教育家玛利亚·蒙台梭利通过不断的研究发现：一个孩子生下来就有个“精神胚胎”，儿童的成长是顺应这个精神胚胎的“自然趋向”的。如果父母给孩子需要的养分，孩子将通过自我选择建立完好的心智。

一、情感需要

在情感方面，孩子有爱与被爱的需要，孩子需要在爱的沐浴下成长。教育孩子，这是第一位的，爱是基础。当这种需要得不到满足时，孩子就会表现出冷漠、逆反的情绪。

刚出生的孩子就有情感的需要，他喜欢父母的抚摸和拥抱，他喜欢看父母温柔的微笑和眼神，他喜欢父母对他说：“宝宝，我爱你！”“宝宝，你是妈妈的心肝宝贝！”这种情感需要是孩子生理和心理的一种需求。

许多父母认为，在这方面，自己做得相当好，实际上，父母们只关注了给孩子爱，而且这种爱往往是溺爱，只是一味地给孩子爱，忽视了也应该向孩子索取爱。于是，孩子们学会了“理直气壮”地接受父母们的爱，根本意识不到自己也需要付出爱，反映在孩子行动上，就是自私、狂妄自大、以自我为中心。

二、独立需要

每个孩子都是一个独立的个体，他们不希望永远活在父母们的保护当中，他们渴望能够独立地做一些事情，独立地决定自己的事情。

这种独立性在孩子三四岁的时候和青春期表现得尤为突出，这两个时期被称为孩子的“断乳期”，前者为生理断乳期，后者为心理断乳期。

年幼的孩子们总是喜欢什么东西都碰一下，尤其是一些新奇的东西；大点儿的孩子则喜欢独立自主地决定自己的事情。事实上，这正是孩子顺从“精神胚胎”的自然趋向，他们不自觉地被引导着去“配合自己的行动”，从而获得对各种事物的印象。

但是，许多父母不了解孩子的这种需要，他们喜欢禁止孩子的各种探索行为，经常过多地替孩子做事情，干涉孩子的事情和决定。当孩子的自由被禁止时，孩子就会产生受挫感，产生沮丧的情绪，他自然而然会变得“不顺从”，出现对抗的行为，自然而然会变得“叛逆”。

其实，这些都表明他在向父母暗示：我不需要你们的过多保护，我不需要你们的过多干涉，我要自由！我要独立！只要父母把自由给了孩子，“不顺从”和“叛逆”就没有理由存在，它们就会消失得无影无踪。

三、自尊需要

根据马斯洛的需要层次理论，自尊的需要是一种较高层次的需要。对于孩子来说，这种需要也存在。

孩子们都有较强的自尊心，他们希望父母尊重他们的想法，尊重他们的情感，尊重他们的隐私，等等。许多父母恰恰没有意识到孩子的自尊需要，总是认为孩子还小，什么都不懂，于是，父母们经常随意呵斥孩子、打骂孩子，有些甚至在公众场合打骂孩子，揭露孩子的缺点，等等，完全不顾孩子的自尊。

当孩子的自尊没有得到尊重时，他们或者产生逆反、对抗的心理，或者破罐子破摔，不顾自己的颜面苟且偷生地活着，这些都增加了亲子沟通的障碍。

四、平等需要

孩子虽小，但是，他们总希望父母能够把他们当成大人一样来看待。而许多父母总是不理解孩子的这种心理。往往是对孩子要求这样，对自己要求那样。比如，有些父母要求孩子好好学习，自己却天天看电视、打麻将。这样孩子就会认为父母与己是不平等的。

现在，有许多孩子会在背后这样议论父母：“我的父母总是要求我做这做那，其实这些事情他们自己都做不到。”“是呀，父母总是说

话不算话，明明答应我星期天去郊游的，因为他们自己想睡懒觉而不去了。”这些都表明，在大多数的孩子心里，父母们没有做到平等这一点，于是，他们也就不相信父母的话了，沟通的障碍也就形成了。

五、成就需要

在马斯洛的需要层次理论中，成就需要是最高层次的需要。孩子同样有这种需要，而且，这种需要也是孩子的最高需要。

每个孩子都希望自己的行为、能力能够得到他人的认可，尤其是父母和老师的认可。这种认可和表扬，往往能够让孩子产生巨大的成就感，让他们获得极大的快乐。因此，从主观上来说，孩子们总是希望自己在家里做个优秀的孩子，处处获得父母的夸奖；在学校，他们又希望自己是学习好、行为好、品行好的学生，能够当班干部，希望在班级活动中脱颖而出，成为人人羡慕的优秀生。

当孩子的这种成就欲得不到满足时，他们就会产生失落、沮丧的情绪。

有效的亲子沟通

现在，请你拿出一张纸、一支笔，仔细地想想自己与孩子在一天之内进行的沟通主要在什么时候，每次时间多长。比如，在晚上八点后，大概一个半小时；或者是在早晨，大概半个小时；或者是随时随地沟通，每天时间约两个小时；等等。

然后，请你写下与孩子进行沟通的主要内容和方式。比如，主要跟孩子聊天、谈心来教育孩子；或者是命令的口气让孩子听从父母教诲；或者只是监督孩子学习，告诉孩子什么可以做，什么不可以做；等等。

最后，请你写出在什么样的情况下与孩子沟通的效果好一些，什么样的情况与孩子沟通的效果差一些。比如，在与孩子聊天、谈心、游戏的情况下，效果会好一些；在把孩子叫到房间正经地教训时，效果比较差；用平等、温和、友好的态度与孩子沟通时，效果比较好；用权威、粗暴、教训的态度与孩子沟通时，效果比较差；等等。这里主要是要求你反省一下自己与孩子的沟通情况，找出与孩子之间

的良好沟通是建立在什么样的情境下，不好的沟通是建立在什么样的情境下。

写完这三个方面，你就可以分析一下自己和孩子每天有多少时间在一起，在一起的时候都做了些什么，和孩子主要是通过什么方式来沟通的，沟通的效果怎样。通过这些分析，你就可以对自己与孩子之间的沟通情况有个大概的了解。

了解自己的沟通方式，现在来看看我们在与孩子沟通时应该注意一些什么问题。

一、与孩子沟通时，要用孩子能够理解的语言

与孩子的沟通应该是一个双向互动的过程，如果你讲的话，孩子无法理解，那么沟通就不是有效的。有些父母经常会一厢情愿地喋喋不休，根本不考虑孩子有没有兴趣听、能不能理解自己所讲的话，久而久之，孩子就学会了对父母的话充耳不闻。这就是因为父母没有注意用孩子能够理解的语言进行沟通。

二、与孩子沟通时，要用孩子喜欢的沟通方式

在与孩子沟通过程中，不仅要考虑孩子能够理解，而且最好采用孩子喜欢的沟通方式。一味地用说教、命令、强迫等方式让孩子听你的话，孩子必然产生反感。孩子喜欢的方式可以是聊天，父母在聊天的过程中把要教育的道理融进去；可以是讲故事，通过讲故事，让孩子从故事中领悟道理，这比简单说教要好得多；可以是在游戏过程中沟通，因为孩子处于比较兴奋的状态，比较容易接受父母的教育。

三、与孩子沟通时，要用孩子愿意接受的语言

在与孩子沟通的时候，要注意用语，比如，当你要求孩子放学后不要在外面玩耍，要按时回家时，你应该说：“放学后你不按时回家妈妈会担心的！”这样孩子就会感受到父母的关心，比较容易接受父母的意见。如果说：“放学后不准在外面玩，给我立即回家！”孩子则会感觉到你在限制他，必然产生逆反心理。

四、与孩子沟通时，要注意孩子的感受

当然，在与孩子沟通的过程中，应该考虑一下孩子的感受，注意孩子的信息反馈。你可以从孩子的语言中得到这种信息反馈。

序沟通是 一种教育方式

XU GOUTONG SHI YIZHONG JIAOYU FANGSHI

比如，当你交代孩子一事情，孩子爽快地回答：“行！”大部分的父母还是会追加一句：“千万别忘记了！”于是，孩子不是吐吐舌头就是皱皱眉头来表示自己的厌烦。

再比如，当孩子说：“唔，我知道了，妈妈你别再说了。”这说明孩子已经有点反感了，如果父母再继续这个话题，孩子也听不进去了，明智的父母就应该停止教育，把话题转到其他方面去。

五、与孩子沟通时，要注意孩子的非语言反应

与孩子沟通的时候，父母不要自顾自地说，一定要注意孩子的反应，尤其是孩子的非语言反应。比如孩子开始出现左顾右盼，注意力不集中，父母就应该停止沟通或者转换话题了。

对于年幼的孩子，这种非语言反应更加重要，许多孩子还不会用语言来拒绝父母，只会下意识地用行动来表示。如果父母不了解这一点，久而久之，孩子就会养成“父母说父母的，我做我的”的习惯，于是，父母在孩子面前的威信也就失去了。

六、父母要学会做孩子的朋友

一般来说，孩子的成长过程可以分为保护、指导和自立几个阶段，对于年幼的孩子来说，父母更重要的是保护他健康成长，随着孩子年龄的增长，父母的角色应该从一个保护者，转变为一个指导者和教练，千万不要再拿家长的权威来干涉孩子，一定要与孩子交朋友，耐心地引导孩子，让孩子乐于与你交流。

作家彭见明曾经这样写道：

就做父亲的起码责任而言，我必须着手按女儿的年龄段去设计她的美好前程，我应该教她，教她如何生活、如何做人、如何学习、如何……施教方法，其实也不必我费神，书店里购买，同龄人家里有书借，且版本繁多，照着做就行。

但是有一个矛盾出现了，假如我端着一个父亲的架子去设计孩子，去按我的意图教她，不断地去纠正她、改变她，那我设想的将与女儿做朋友的初衷便会受到损害。

朋友之所以能成为朋友，皆因彼此之间是默契的、心照不宣的、平等的、没有框架和设定的、不会有相互的约束更不会有居高临下

和勉为其难。

思想斗争的结果是我最终选择了和女儿做朋友，放弃了当教官和做尊长。

苏霍姆林斯基说过：“如果学生不愿意把自己的欢乐和痛苦告诉老师，不愿意与老师开诚相见，那么谈论任何教育总归都是可笑的，任何教育都是不可能有的。”

可见，沟通是一种艺术，有关的时间、地点、环境和方式都要考虑到。父母只有从孩子的角度来思考，用孩子喜欢的方式来交流，放下父母的架子，才能真正走进孩子的心灵。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

目 录

Contents

第一章 语言沟通法

语言是同一生物类群进行交流的工具，对人类而言，更是文明传承必须依赖的载体。父母教育子女，可谓用心良苦，同时还必须用嘴，以致苦口婆心

——美国教育家 塞勒 · 塞维若

第1种方法 倾听	3
第2种方法 回答	13
第3种方法 鼓励	21
第4种方法 赞赏	29
第5种方法 批评	35
第6种方法 告知	45
第7种方法 协商	51
第8种方法 聊天	57
第9种方法 谈心	66
第10种方法 写信	77
第11种方法 日记	87
第12种方法 电话	92
第13种方法 暗示	96
第14种方法 道歉	104

第二章 非语言沟通法

事实证明，如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。

—— 英国教育家 斯宾塞

第15种方法 微笑	115
第16种方法 眼神	121
第17种方法 抚摸	128
第18种方法 拥抱	132
第19种方法 亲吻	137
第20种方法 握手	139
第21种方法 沉默	143
第22种方法 榜样	150

第三章 活动沟通法

当一个人只有很有限的时间供自己支配时，他自然会花在最需要的地方。不管我怎么忙、怎么累、怎么不舒服，我总要抽出一些时间和我的儿子一块儿玩，一块儿读书。

—— 印度 甘地夫人

第23种方法 陪伴	161
第24种方法 游戏	169
第25种方法 旅游	175
第26种方法 学习	179
第27种方法 聚会	185

第四章 情感沟通法

进入孩子的内心世界，才能相处更融洽。和父母相处融洽，孩子当然就不需要反叛了。

…… 英国教育家斯宾塞

第28种方法 关爱 193

第29种方法 尊重 200

第30种方法 理解 214

第31种方法 平等 220

第32种方法 信任 224

第33种方法 自由 228

第34种方法 宽容 236

第35种方法 支持 245

第36种方法 引导 250



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第一章 语言沟通法

语言是同一生物类群进行交流的工具，对人类而言，更是文明传承必须依赖的载体。父母教育子女，可谓用心良苦，同时还必须用嘴，以致苦口婆心。

——美国教育家 塞勒 · 塞维若



日本池田大作说过：“孩子形成中的自我意识，还是非常脆弱的。因此，父母要像农民那样，小心地铲草施肥，其责任确实重大。但是，若不施予肥料，而洒上毒药，便使好不容易生长出的生机勃勃的嫩芽一下子枯萎了。这是众所周知的。这毒药出人意料地藏在了你们的身边，包含在父母的自私心及妨碍孩子自立的随口所说的语句中。”

美国教育家塞勒·塞维若认为，语言是同一生物类群进行交流的工具，对人类而言，更是文明传承必须依赖的载体。父母教育子女，可谓用心良苦，同时还必须用嘴，以致苦口婆心。

事实正是如此，语言是亲子沟通中最常用的一种方式，由于语言直接表达了父母的思想，孩子更容易直接明白父母的意思。但是，遗憾的是，许多父母没有意识到自己的语言对孩子的重要性，经常说一些伤害孩子的语言，从而造成亲子沟通障碍。

那么，父母们应该怎样运用自己的语言与孩子进行沟通呢？

我国教育家陈鹤琴说：“做父母的教育小孩子，应当以‘循循善诱’为依归，不应当以力迫威胁为能事。虽引诱与威胁都使得小孩子服从，但小孩子心里的愉快与不愉快则不可以道理计了。”

可见，作为父母，一定要记住，教育孩子要以循循善诱为原则，不要使用强迫、命令、威胁、恐吓、嘲讽、讥笑等语气。

第 1 种方法 倾听

第1种方法 倾听

很多人认为小孩子讲的话都是无稽之谈。然而我认为，如果现在听取孩子所关心的事，将来当他到十几岁后也能分担父母所操心的事。这两点是密切相关的。

----- 美国企业家 艾柯卡

要想和孩子沟通，就必须学会倾听。倾听是和孩子有效沟通的前提。不会或者不知道倾听，也就不知道孩子究竟在想什么，连孩子想什么都不知道，何谈沟通？

----- 中国教育家 周弘

我在教育卡尔的过程中，渐渐掌握了一些与孩子进行沟通的经验，其中之一我称为“倾听的艺术”。

----- 美国教育家 老卡尔 · 威特

《圣经》里说，上帝赐给我们两只耳朵，一个嘴巴，目的就是要我们少说多听。

倾听是人与人之间沟通的一种方法，这是因为倾听能够让对方倾诉心中自己的心声，能够把心里的郁闷、压力等不良情绪都发泄出来，从而心情舒畅、精神抖擞。

在美国南北战争一度陷入僵局时，当时的美国总统林肯受到了来自各方面的压力，心情非常不好。为了调节自己的心理状况，林肯把自己的一位老朋友请到白宫，让他倾听自己的诉说。

林肯和老朋友谈了好几个小时。大部分时间，都是林肯独自在诉说，而那位老朋友只是默默地倾听，并对林肯表示理解。

林肯谈到了发表一篇解放黑奴宣言是否可行的问题。首先，林肯列举了这一行动的可行和不可行的理由，然后，他又把一些信和报纸上的文章念出来。在这些信件和文章中，有些人怪他不解放黑奴，有些人则因为怕他解放黑奴而骂他。

第 1 种 方法 倾 听

那位老朋友一直默默地倾听着。最后，林肯跟这位老朋友握了握手，甚至没有问他的意见，就把他送走了。

这位老朋友后来回忆说：“当时林肯一个人说个不停，这似乎使他的心境清晰起来。”

心理学家已经证实：倾诉能减除心理压力，当人有了心理负担和问题的時候，能有一个合适的倾听者是最好的解脱办法之一。

当你在抱怨“孩子不愿意与我沟通”、“孩子总是把事情闷在心里”时，你有没有想过，孩子为什么不愿意与你沟通。

当你真诚地问孩子时，孩子会说：“父母不了解我，他们总是自顾自地讲大道理，从来不听我的想法！”“我说什么都被否定，我还有什么可以向他们说的？”

事实上，每一个孩子都是愿意与父母沟通的，但是，亲子之间的沟通之门往往被父母们在无意中关闭了。

我们来看看下面这些场景。

场景一：

你正在看电视或者做饭，孩子回来了，他高兴地跑到你的身边：“妈妈，妈妈，今天学校有一件很好玩的事情！”

“什么事情？你作业做完了没有？别整天疯疯癫癫的。”

“没见我正忙着吗？等会再说！”

“少说些破事，多说说你的成绩！”

你总是不耐烦地说。

孩子一下子就蔫了。

场景二：

你正在看报纸或者学习，孩子对你说：“爸爸，我想跟您说件事。”

“行，什么事？你说吧！”自认为民主的你答应了孩子的要求，但是，你并没有真正认真地倾听孩子的诉说。尽管孩子在说的時候，你不断地哼哼呀呀地附和着，但是，你却是那么漫不经心地听着，甚至眼睛一直放在你的报纸上，根本不正眼瞧一眼孩子。可想而知，孩子会是什么心情。

场景三：

孩子在学校里与同学打架了，这可不得了，班主任打电话找家长。

第 1 种方法 倾听

当孩子放学回家的时候，一肚子怒火的你开口就骂：

"你这个浑小子，整天不干好事，净干坏事!"

"你会不会干点人做的事呀?整天就知道打架!"

孩子嘟囔着：“我、我……”他似乎想要说明打架的原因。

“我什么我，你还有什么好说的？”

"不用解释了，打架总是不好的!"

孩子一听，委屈得流下了眼泪。

“哭什么哭，打架你还有理了？”

"装得真像，打架的时候不哭，说你几句就哭!"

这时，孩子的内心不仅仅是委屈，进而产生了对你的憎恨。因为你不信任他，你不尊重他，孩子觉得自己没人关爱。

美国教育家老卡尔·威特说过：“我在教育卡尔的过程中，渐渐掌握了一些与孩子进行沟通的经验，其中之一我称为‘倾听的艺术’。”人的思想往往需要通过语言表达出来，如果你不愿意倾听孩子的心声，你怎么可能全面地了解孩子呢，不了解孩子，与孩子沟通时就会更显得费劲。教育家周弘说过：“要想和孩子沟通，就必须学会倾听。倾听是和孩子有效沟通的前提。不会或者不知道倾听，也就不知道孩子究竟在想什么，连孩子想什么都不知道，何谈沟通？”可见，倾听是做好亲子沟通的第一步。

"倾听"是一种非常好的教育方式，因为倾听对孩子来说是在表示尊敬，表达关心，这也促进孩子去认识自己和自己的能力。那么，父母应该怎样来倾听孩子的心声呢？

建议一：要有主动倾听的意识

长春的一位记者曾经在长春市文化广场上对一些3岁至9岁的孩子的父母进行了随机采访。

在采访中，这些父母都被问到了下面这些问题：

"宝宝最喜欢你穿什么样的服装？"

"他今天最想做的事情是什么？"

"他告诉你自己为什么喜欢和某个小朋友交往了吗？"

"他做的每件错事你都听他申辩过吗？"

第 1 种 方 法 倾 听

"你每天有固定时间段听宝宝讲自己的事情吗?"

遗憾的是，面对这些问题，这些父母都觉得非常惊奇，甚至有些父母表示，这些问题他们从来没有注意过。

对此，吉林大学第一医院医生杨鹏认为，处于成长期的儿童，明辨是非的能力虽不是很强，但也有他们独特的思维方式。主动倾听孩子倾诉，父母不仅可以走进孩子的心灵，而且能帮助孩子提高认识问题的能力。

“知心姐姐”卢勤在《好父母，好孩子》一书中写过这样一件事情：

“我有一个孩子。我30岁时生下他，起名叫李悦。儿子出生时，我从下乡插队、工作的吉林白城地委调回北京，跨入了我从小向往的中国少年报社的大门。我非常珍惜这个工作的机会，因为不是所有的知青都能实现自己童年的梦想。

“为了全身心地工作，我把1岁零8个月的儿子送进幼儿园全托，每周只接一次。

“孩子从幼儿园回来，总是说：‘妈妈，咱们谈谈话。’有一次，竟然哭着向我请求：‘妈妈，我知道你很忙，没时间陪我在家里，可你能不能把我转到每天都能回家的幼儿园？’

“我没能满足他的请求，我和我丈夫常常出差，没有时间照顾他

“每次孩子回家，总是兴致勃勃地给我讲幼儿园里的事，不管我爱听不爱听。儿子需要的是一个忠实的听众，而妈妈是最合适的人选。遗憾的是，开始我没有意识到孩子的这个需求，总觉得听孩子说话，浪费了我写稿子或思考的时间。所以，每次孩子和我讲话，我总是做出很忙的样子，眼睛左顾右盼，手里还不停地翻动着书报。

“没想到，我的‘忙碌’给孩子的语言表达带来了障碍。由于他是个思维能力很强的孩子，为了在有限的时间内把话说完，他就讲得很快，慢慢地变得讲起话来结结巴巴的。

“这引起了我的注意。我开始注意改变自己，尽量抽出空来，倾听他讲话。渐渐地，儿子竟成了我学习儿童语言的老师。是他把我领入了奇妙的儿童世界，使我后来对儿童教育工作达到入迷的程度，也使我学会怎样用心去读孩子这本书。这本书，竟然还成了我当‘知心姐姐’的教科书。”

第1种方法 倾听

跟孩子交流，有时候并不需要自己说，父母只需作为倾听者，给予孩子关注、尊重和时间，那是对孩子最有效的帮助。

东北师范大学教育学院副教授于伟认为，倾听孩子的诉说是一把开启孩子心灵窗户的“金钥匙”。父母千万不能因为孩子小，就忽略他们的阐述，不要总是居高临下，而是要经常地蹲下去，与孩子面对面，平等地互相倾听与诉说。孩子有值得称赞的观点，家长应表明支持的态度，孩子认识上存在误区，可循循善诱启发开导。正如美国企业家艾柯卡所说：“很多人认为小孩子讲的话都是无稽之谈。然而我认为，如果现在听取孩子所关心的事，将来当他到十几岁后也能分担父母所操心的事。这两点是密切相关的。”

建议二：要以发展的眼光看孩子

许多父母不管孩子说什么，总是先搬出孩子以前的事情评论一番，似乎总是揪住孩子的小辫子不放。

现实生活中常常会有这样的情况发生：

有时孩子犯了一个小错，父母凭着自己了解的情况对孩子的行为做出评价和责备。当孩子据理力争地申辩和解释的时候，父母就会气上加气，心想：“你犯了错还狡辩！”于是，对孩子一声断喝：“住口，不用解释了！”你能想象孩子这个时候该有多么委屈吗？即使事后你为冤枉了孩子而向他道歉，但对他的伤害仍然已经造成。

老是听到“你不用解释！”的孩子，渐渐放弃了为自己辩解的权力，他们会背着很多的冤屈，一个人默默承受，而这样的负担可能会造成严重的心理问题。

有一天，当孩子的心理问题出现的时候，父母们会突然悔恨地说：“为什么我没有及时发现呢？”

父母不让孩子把话说完，往往是出于这样几种心理：

第一，孩子的话说到自己的痛处，让自己觉得没面子。所谓童言无忌，孩子总是想到什么就说什么，没什么忌讳。父母不妨抱着轻松的心态听听孩子怎么说，或许自己也能受到启发。

第二，总认为自己是对的。这样的父母属于顽固型，不听解释，不听辩解，老认为孩子是在找借口。长期如此，孩子就会慢慢习惯了

第 1 种 方法 倾 听

沉默，哪怕是面对冤屈，也缄默不语。一个不会据理力争的孩子，很难适应这个竞争激烈的社会。

第三，觉得孩子小不懂事，没有耐心听孩子说。其实，虽然孩子的思维比大人简单得多，往往也能从复杂的事情中看到本质的东西。

第四，总认为孩子会犯错误，孩子有许多缺点，从而不愿意听孩子解释，主观认为孩子的解释是为自己找借口。

事实上，每个人都是会变化的，会进步的。孩子也是如此。每一天，孩子都会遇到许多新事物，学习许多新知识，他在不断地成长、不断地进步。如果父母总是想着孩子的错误和缺点，就会否定孩子的优点和特长，以主观偏见来代替客观评价，结果，孩子的信心受挫，不再主动向父母倾诉。

一般来说，每个孩子心理问题的产生，都会在日常生活中表现出来，父母的忽视才会加剧孩子内心的无助与绝望。因此，心理学家警告父母：一定要以发展的眼光来看待孩子，倾听孩子成长的故事。如果父母从不听孩子说话，孩子长大后往往要经过许多年治疗才能恢复自尊。

建议三：善于倾听孩子的委屈

我的朋友曾经给我讲过一个他自己的故事：

一天，他和姑姑家的小表哥在房间里玩。本来玩得好好的，但是因为抢着玩电子游戏，两个人打了起来。他被表哥推到地上，电子游戏机也给抢走了，他忍不住大哭起来。这时，母亲进来了，很温和地问他：“先不要哭，告诉妈妈是怎么回事呀？”于是他边哭边把事情的经过讲了一遍。母亲耐心地听他讲完，然后替他擦干眼泪说：“兄弟俩应该互相谦让，你先让哥哥玩一会自己再玩，相信你们都会很乖的。”

表哥一会儿就把游戏机给了他，两个人又有说有笑地玩了起来。

“当时我还以为母亲会大骂我们一顿呢，结果她并没有这样做，事情虽然过去很多年了，但是我仍旧记得。我觉得母亲很宽容、很理解我们，允许我们诉说委屈。”说起当年的事，朋友仍然感慨不已。

对于孩子来说，每天发生的许多事情，他们需要与父母一起分享。当他们遇到快乐的事情时，他们愿意与父母分享他们的快乐；当

第 1 种方法 倾听

他们遇到烦恼的事情时，他们希望父母能够倾听他们的诉说，理解他们的心情，分担他们的烦恼。

英国哲学家培根说过：“当你遭遇挫折而感到愤闷抑郁的时候，向知心挚友的一席倾诉可以使你得到疏导。否则这种积郁会使人致病……”

法国作家罗曼·罗兰说过：“大人的痛苦是可以减轻的，因为知道它从哪儿来，可以在思想上把它限制在身体的一部分，加以医治，必要时还能把它去掉。婴儿可没有这种自欺欺人的方法，他初次遭遇到的痛苦是更残酷、更真切的。”对于孩子来说，也是如此，他们缺乏人生经验，更加需要向父母倾诉，从父母那里得到指导。每一个孩子都会受委屈，父母的责任就是倾听孩子的委屈，引导孩子调整自己的情绪，从而帮助孩子建立良好的情绪自控能力。

北京师范大学研究员、社区与家庭教育研究所所长赵忠心主张家长利用假期多听听孩子的倾诉。他说：“现在的孩子越来越多地承受着间接来自社会、家长、老师、学校的压力，因而家长更要注意利用假期对孩子的心理进行调试。不要以为只有得了心理疾病之后才需要调试，家长应试图通过调试、沟通来缓解孩子的压力。常有家长对我说，他的孩子几乎不与家长交谈，其实进入青春发育期的小学高年级学生和中学生心理处在一种封闭状态，更愿意跟同伴倾诉。因而我建议家长创造一个宽松的环境，不要以一个教育者的姿态出现在孩子面前，不是动员孩子说话，而是在思想上把孩子看成自己的同事朋友那样，平等对话，不要积极评论，发表意见，遇到不赞成的观点时，也不要马上表态，应提出问题让孩子思索，允许孩子保留自己的观点。调试的关键不是判断观点的对错，而主要在于倾诉和疏导。”

建议四：要做出认真倾听的样子

当孩子主动向你倾诉的时候，你一定要表示出你的兴趣，你应该用眼睛注视着孩子，对孩子说：

“宝贝，你说吧，我听着呢！”

“是吗？什么事，说来听听！”

第1种方法倾听

“真的吗?接着往下说,我听着呢!”

在孩子诉说的时候,父母不要随意打断孩子说话,只要简单地附和一下就可以,同时,父母应适当地增加一些体态语言。比如:

你可以紧挨着孩子坐着,同时侧身搂着孩子的肩膀,微笑地注视着孩子,说:“哦,是吗?我明白你的意思了。”

你可以放下手中的事情,瞪大眼睛,张大嘴巴,做个夸张的表情,说:“真的吗?”当孩子讲的事情出乎你的意料之外时,你可以用“大惊小怪”的神情来表达自己的兴趣,孩子会认为自己很有本事。

你可以坐在孩子的对面,用慈爱的目光注视着孩子,若有所思地回答:“那倒是。”“我想那时你肯定很伤心(高兴)吧?”

你可以抓着孩子的手,温和地注视着孩子,说:“我理解你的感受。”“嗯,我理解你的心情。”

这些附和性的语言往往会增加孩子诉说的兴趣,而且,由于这些语言是站在孩子的立场去理解他说的事情,孩子往往会感觉到父母的尊重,进而更加敞开心扉地与父母沟通。

在倾听孩子诉说的时候,父母可以适当地提一些简单的问题,引导孩子来表述他的想法,把问题说清楚。比如:

“哦,是吗?你认为这件事情他们做得对吗?”

“我知道这件事情让你很伤心,但是,你觉得自己有错误吗?”

“告诉我你的想法,也许我可以帮你。”

这种互动性的语言往往可以拉近孩子与你的距离,让孩子更加乐意表露自己的思想。父母说话时的语调应该柔和,同时不断地给孩子一些鼓励。

如果孩子说得不完整,父母可以适当地补充完整;如果孩子说得有偏差,父母可以友善地纠正孩子的说法。

比如:“妈妈的意见和你不一样,我觉得……更好,你觉得呢?”

“妈妈的意见是这样的……你再仔细考虑考虑,总结一下再下结论。”

不管孩子说的是否有失偏颇,父母千万不要对孩子的不成熟想法泼冷水或是讽刺和嘲笑,这样会使孩子不愿和父母交流,因此父母要用理解的心去接纳他们。

第 1 种方法 倾听

在结束谈话之前，你可以让孩子详细地描述某一个场景，并让孩子尽量描述得很仔细，这个场景就会成为父母与孩子之间沟通的美好记忆。

当孩子想要跟你讨论一件比较重要的事情时，父母一定要放下手头的工作，对孩子表现出兴趣。这样，孩子就会觉得父母很重视他，他会主动敞开心扉，向父母述说自己的事情。

有经验的父母会发现，不管孩子要跟你诉说的是一件如何简单的事情，但是，只要你表示出认真倾听的样子，表示出你的兴趣，孩子就会兴致勃勃地讲下去，进而表达出自己的情感和思想，实现与父母的思想交流、情感沟通，慢慢地，良好的亲子沟通就建立起来了。

建议五：倾听孩子的心声

1998年，章启轩以优异的成绩考入了清华大学。他的父母总结教育孩子的经验，写了一本《清华男孩章启轩》的书。章启轩的母亲在书中这样写道：

有一件事我印象特别深。那几天我儿子很兴奋，因为学校里正筹备艺术节。儿子是个外向的孩子，每次吃晚饭时都要和我们说好多班里的新鲜事，他说艺术节有一个花展，他们班负责拿花，是那种盆花，他向老师报名要拿一盆菊花。虽然他说了两次，并一再叮嘱，可我还是忘了去市场买。那天我母亲病了，我一下班急着去看我母亲。我儿子哭了，很伤心。我一再安慰他，并给老师写了信，解释原因，可他还是很伤心。那两天，他在吃晚饭时话都很少。第三天晚上他很认真地对我说：‘妈妈，下次再有这样的事，您一定要写下来，那样您就不会忘了，就像我记作业那样。’他只有9岁，我忽然觉得自己是个失职的母亲。

从那件‘菊花事件’之后，我忽然意识到了：我和儿子需要进一步的交流，因为孩子能够自己解决的问题毕竟有限，更多的时候他需要家长的支持和帮助。使孩子过度的自立会让孩子误以为我们对他们漠不关心，这不仅会影响到孩子的学习，而且更重要的是会僵化我们两代人之间的交流。

学校里少了一盆花照样美丽，但孩子少献了这一盆花就少了一

第1种方法倾听

次得到爱的机会。也许我当时只懂得了‘倾听’,还未掌握倾听的艺术,不能选择出需要关注和解决的问题。然而亲子间的交流应从倾听开始,倾听才是爱的表现。

当孩子向你述说的时侯,父母要学会通过孩子的语言来察觉孩子内心的想法。

比如,当孩子向你提问的时候,一定要了解孩子内心真实的想法。有时候,孩子的真实想法并不是直接表达出来的,很多时候它是隐藏在问题下面的,这时,需要父母了解孩子的真实想法,然后有针对性地回答孩子的问题。

当孩子问你:“妈妈,今天你要不要去买衣服?”这时的孩子并不是想真正知道你要不要去买衣服,也许他想跟你一起去逛街,也许他想趁你出去的时候看一会儿动画片。尽管对于同一个问题,每个孩子的潜台词是不一样的,但是,如果父母真正关注孩子的需求,孩子的真实想法是不难察觉的。

再比如,如果孩子希望跟你一起去逛街,或者趁着逛街的机会给他买一个小玩意儿,他肯定是一脸的兴奋,希望你对他说:“要去呀,要不你跟我一起去吧,如果你表现出色我的话,我可以考虑给你买个小玩具。”这时候的孩子会非常听从父母的话,他努力做个好孩子,希望获得父母的奖励。

如果孩子希望趁你出去的时候看一会儿动画片,他往往会眼光躲躲闪闪,不希望你直视他,怕父母看穿他心里的想法。这时,你可以对他说:“我是要出去买衣服,但是,我希望你在我出去之前,你能够把作业做完,这样,我出去的时候,你就可以看一会儿动画片,而且,我还会考虑给你买点吃的回来。”这时的孩子肯定很高兴,这不仅是因为父母了解他内心的想法,而且他知道自己要求得到了同意,尽管他还需要完成作业,实际上,他已经非常乐意去完成作业了。

第2种方法 回答

第2种方法 回答

孩子会没完没了地问个明白，你要始终十分耐心；不管怎么样，你得说明道理，答复他们的问题。有些父母对自己的孩子说得不够，这是当前的重要问题之一。

——英国前首相 撒切尔夫人

对儿童的问题应该简短地、耐心地、严肃地回答他们，不要哄他们、欺骗他们，要用适合他们理解程度的话向他们解释。当他们问到他们不应该知道的问题时，要巧妙地避开他们的问题，而不要挫伤孩子的求知欲。

——俄国思想家 别林斯基

每一个孩子都具有强烈的好奇心，这是孩子学习知识的基本动力。具有好奇心的孩子，总喜欢问这问那，一刻都不停。如果父母愿意回答他们的问题，他们就会更愿意向父母提问。但是，许多父母都不太喜欢孩子整天没完没了地问，他们认为孩子的问题总是那么多，有许多似乎都没什么意义，简直就是钻牛角尖。但是，这恰恰表现了孩子的求知欲。

日本池田大作说过：“孩子的求知欲非常旺盛，母亲常遭到孩子们‘这是什么’、‘为什么’之类的连珠炮式提问围攻。但是因为怕麻烦，母亲常常不好好回答，有时会说出‘烦死了，这孩子’之类的话。没有什么比这更伤孩子的心了。我希望你们明白，这样做等于亲手掰掉茁壮成长的嫩芽，这可不行了。你们要把这些问题当做不可或缺的阶梯，引导孩子走上宽广的成长之路。”

明智的父母要学会回答孩子的每一个问题，与孩子建立良好的关系。

那么，应该怎么回答孩子的各种问题呢？

第2种方法 回答

建议一：解放孩子的嘴巴

语言能力同时也是思维能力的表现。孩子能不能说，实际上反映了他的智力。如果父母没有认识到这一点，往往会犯许多错误。

先来听一位母亲的忠告吧

"……那天我在做饭，忙得团团转，顾不上孩子，就给他一本图画书，让他自己看。孩子才三四岁，特别好奇。隔一会儿就拿着书来问我这个是什么，那是什么，为什么会这样，为什么不是那样。你知道，我当时心情本来不大好，又手忙脚乱的，看他问起来没完了，忍不住来气，吼了他一句：‘哪儿来的那么多为什么!自己想!’自那以后，他再也不问我为什么了，话也说得少了，常常一个人坐着，一个人玩。我在想，是不是那天把话说重了。现在很后悔。要是多给孩子一点耐心，就不会是这个样了……”

日本教育家铃木先生曾经讲过这样一个故事：

父亲刚下班回来，满脸倦容；母亲正在厨房里烧菜，孩子在一旁跑来跑去。“爸爸，这是怎么回事呢？”父亲不耐烦地说：“去问你妈妈吧，我累了。”孩子走到妈妈跟前：“妈妈，你看这是为什么？”妈妈忙得不可开交，说话语气也很不耐烦，“这孩子，真烦人，快出去玩，不要在这儿捣蛋。”

如果父母经常这样说，孩子可能会变得比较“乖巧”，但实际上，孩子的思维也受到了限制，他将不再对这个世界充满好奇，同时，他也不再愿意与父母沟通。

著名教育家陶行知先生提出要解放儿童的嘴。他写道：“小孩子有问题要准许他们问。从问题的解答里，可以增进他们的知识。孔子入太庙，每事问。我从前写过一首诗，是发挥这个道理：‘发明千千万，起点是一问。禽兽不如人，过在不会问。智者问得巧，愚者问得笨。人力胜天工，只在每事问。’”

父母们首先要有这样的意识，对于孩子的问题，不能生硬地拒绝或者呵斥孩子。

"你怎么这么烦呀？一边呆着去！"

"住口！整天没完没了的，我还怎么做事呀？"

"别来问我，问你爸去！"

第2种方法 回答

“你问这个做什么，它们本来就是这样的！”

不管孩子问什么问题，父母绝对不能说上面这些话，而是要以赞赏的态度来鼓励孩子多提问，同时引导孩子自己去发现问题，解决问题。

建议二：耐心回答孩子的问题

美国教育家塞德兹认为，父母讨厌孩子问问题，是种愚蠢的做法。这种做法也许能够换来片刻的宁静，但是，在不知不觉中会压抑孩子的好奇心和求知欲，甚至会抹杀孩子最宝贵的探索精神。

塞德兹对于儿子小塞德兹提出的问题总是耐心地给予回答，他不会像有些父母那样嫌麻烦，敷衍了事。尽管有时候孩子的问题会不着边际，大大超出了成年人的知识范围，但是，他也会严肃对待，从不对孩子的天真报以嘲笑和讽刺。

有一次，小塞德兹问塞德兹：“爸爸，这本书上写的这件事我不太明白。”说着，他把一本关于达尔文进化论的少儿图书递给了塞德兹。

“你有什么不明白的呢？”塞德兹问儿子。

“进化论中说人是由猴子变来的，这是对的吗？”小塞德兹问道。

“我不知道是否完全对，但达尔文的理论是有道理的。”塞德兹回答道。

“可是既然人是由猴子变的，那么为什么现在人是人，猴子仍然是猴子？”小塞德兹问。

“你没有看见书是这样写的吗？猴子中的一群进化成了人类，而另一群却没有得到进化，所以它们仍然是猴子。”塞德兹说道。

“这恐怕有问题。”小塞德兹怀疑地说道。

“什么问题？”

“既然是进化论，那么猴子们都应该进化，而不光是只有一群进化。”

“为什么这样说？”

“我觉得另一群猴子也应该得到进化，变成一群能够上树的人。”

正当塞德兹和儿子展开讨论的时候，哈塞先生插了进来：“能够

第 2 种 方 法 回 答

上树的人不就是猴子嘛。”

“不，哈塞先生，我们是在讨论进化论而不是在讲故事。”小塞德兹一本正经地说道，仿佛是对哈塞先生的玩笑表示不满。

哈塞先生不再说话，但他的脸上却流露出一种不以为然的神色，他认为塞德兹没有多大的耐心来回答小塞德兹这种问题。

“那是不可能的，因为事实上是猴子当中的一部分没有得到进化……”塞德兹接着向儿子解释着。

“我不懂，这是为什么？”

“这个理论的确有些复杂，但这是个事实。”塞德兹无法再解释得更深入了。

“为什么？”显然，小塞德兹仍然不放过这个问题。

“这可能和物种以及生存条件有关系。”塞德兹这样回答着。

“什么生存条件？那么猴子是怎样受到影响的？”小塞德兹追问不休。

于是，塞德兹只好再解释着：“据我所知，一群猴子由于某种原因不得不在地面上生存，它们的攀缘能力逐渐退化，而又学会了直立行走，经过漫长的进化变成了类人猿；另一群猴子仍然生活在树上，所以没有得到进化。”

“我明白了。可是为什么要进化呢？如果人能够像猴子那样灵活不是更好吗？”小塞德兹又开始了另一个问题。

“虽然在身体和四肢上猴子比人灵活，但人的大脑是最灵活的。”塞德兹向儿子解释着。

“大脑灵活有什么用呢？又不能像猴子那样可以从一棵树跳到另一棵树上。”小塞德兹接着问。

“身体灵活固然好，但只有身体上的优势是远远不够的。大脑的灵活才是最重要的，因为只有这样才能创造出文明。”

“什么叫文明？为什么要创造文明？”小塞德兹问道。

“因为文明代表着人类的进步。”塞德兹解释着。

“可是为什么要进步呢？”小塞德兹追问。

“因为只有人类进步了才能有好的生活，也只有这样才能使我们和动物区别开来。”

第2种方法 回答

“为什么要和动物区别开来，难道它们不好吗？”

就这样，小塞德兹的问题一个接着一个，尽管他的问题在成年人看来非常可笑而且毫无根据，但是，塞德兹总是尽力回答儿子的每一个问题，不让儿子失望。

在一旁的哈塞先生看到这种情形，忍不住问道：“威廉，你的问题可真多，你不觉得有些问题会难住你的父亲吗？”

塞德兹却说：“这没有什么，即便再难的问题，我也会尽力回答。

如果我自己不知道的事我也会想办法弄清楚。比如查阅一些资料。”

“是的，我爸爸总是这样。”小塞德兹高兴地回答。

在这里，不管孩子怎么提问，塞德兹总是耐心地回答，同时，在不断回答问题的过程中，与孩子一起学习。这样，孩子不仅感受到了父亲对自己的关爱，愿意向父亲学习，同时，还会从父亲身上领会不断学习的重要性，这样的亲子关系自然是很和谐的。

建议三：用孩子的语言来回答问题

在幼儿园，一位老师问孩子们：“为什么每天会出太阳呀？”

一位孩子兴奋地说：“因为太阳公公看到大家都出来玩，也想出来玩！”

老师说：“错了！”

孩子一下子就蔫了。

孩子的思维总是非常活跃的，同时，他们总是喜欢用想象来思考答案。尤其是年幼的孩子，因此，父母要学会用孩子的语言来回答他的问题，这样，亲子之间的关系就马上会改善，孩子会非常乐意与你交流。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

“妈妈，鱼为什么要长鱼鳞呀？”才3岁的儿子看见外婆处理鱼鳞，好奇地问道。

“就像你要穿衣服一样，鱼也要穿衣服呀！鱼鳞就是鱼的衣服。”

“鱼在水里很冷，所以要穿衣服吗？”

“河里有许多石头，如果鱼没有穿衣服，它撞到石头就会很容易受伤了。”

第2种方法 回答

这种回答方式是每一个孩子非常喜欢的。在这种回答中，他们不仅知道了“为什么”，同时，还保留了对大自然的兴趣，在沟通中获得了快乐的体验。

建议四：认真地回答孩子的性问题

4岁的果果一个人坐在客厅地板上在玩布娃娃。她有好多布娃娃，她时而扮演孩子，时而扮演妈妈，一个人自言自语在玩游戏。突然，她对正在看书的妈妈说：“妈妈，我是怎么来的？”

妈妈摸了摸果果的脑袋，说：“妈妈真高兴，我的宝贝长大了。现在让妈妈来告诉你，你是怎么来的。4年前，爸爸和妈妈非常相爱，生活得很幸福，我们希望有一个可爱的小宝贝来分享我们的快乐。于是，爸爸把他的精子跟妈妈的卵子融合在一起，这样就形成了一个胚胎，这个胚胎就在妈妈的肚子里孕育。”

果果的眼睛里充满了好奇，轻轻地问：“妈妈，这是我吗？”

妈妈微笑着注视着果果说：“对极了，这个胚胎就是后来的你。你在妈妈肚子里住了十个月，十个月后，你长得很大了，在妈妈的肚子里住不下了，于是，你拼命要挤出来。后来，在医生的帮助下，你就从妈妈的产道里出来了。”

果果满意地说：“哦，原来我以前是住在妈妈的肚子里的。”

在孩子三四岁的时候，他们开始对性产生了好奇，这时候的父母，不用过于紧张，实际上，孩子在问这个问题的时候，并没有父母想象的“性”的意识，他仅仅是好奇而已。父母只要用孩子的语言来回答他们，问题都是非常简单的。

在回答孩子性问题的时候，下面这些语言都是无效的：

你是妈妈捡来的!(欺骗)

是妈妈从别人家抱来的!(欺骗)

真是人小鬼大，小孩子问这种问题做什么?(呵斥)

等你长大了妈妈再告诉你!(搪塞)

去问你爸爸吧!(推脱)

父母在回答孩子性问题的时候，一定要实事求是，不可故意欺骗、呵斥、搪塞甚至是推脱，这些都无法解决孩子的问题，反而会遭

第2种方法 回答

成亲子关系的紧张。正如别林斯基所说：“对儿童的问题应该简短地、耐心地、严肃地回答他们，不要哄他们、欺骗他们，要用适合他们理解程度的话向他们解释。当他们问到他们不应该知道的问题时，要巧妙地避开他们的问题，而不要挫伤孩子的求知欲。”

建议五：怎样面对无法回答孩子的问题

经常会出现这样的情况，孩子问的问题是父母无法回答的。

比如，爱因斯坦小时候就喜欢问父母一些习以为常的天气情况。比如，“太阳为什么总是从东边升起来？”“月亮为什么有时候圆，有时候不圆？”“风从哪里来的？”“雪为什么是白色的？”对于爱因斯坦的各种疑问，父母并没有嫌烦，而是尽可能地找出答案来回答。

对于自身知识缺乏的父母，如果无法回答孩子的问题，也不用恼羞成怒地呵斥孩子，实际上，孩子并不是想考验父母的知识，不管父母用何种方式让他了解答案，孩子都是不会介意的。因此，明智的父母不妨对孩子说：“哎呀，这个问题妈妈一时回答不出来，要不妈妈先查查资料，明天告诉你好吗？”

英国前首相撒切尔夫人说过：“我并不十分苛求孩子，对他们的教育严到中等程度就行了，要教育孩子懂得是非，当然也得有些纪律，但是不要为纪律而纪律，要说明道理。孩子会没完没了地问个明白，你要始终十分耐心；不管怎么样，你得说明道理，答复他们的问题。有些父母对自己的孩子说得不够，这是当前的重要问题之一。”

孩子的智力有限，理解力有限，对于孩子们的询问，父母不一定要解答得很详尽。但是，必须要注意的是，父母绝不可随便编个理由敷衍，更不可违背科学乱讲。美国教育家卡尔·威特说：“在教育上，我觉得再没有比教给幼儿错误的东西更可恶的了，这个错误可能会影响到孩子一生，因为最初的印象往往是最深刻的。所以，在对儿子的教育中，我坚持竭力排斥那些不合理的和似是而非的知识。在给儿子解答问题时，我尽量做到我的说明不难懂，而且充分考虑到孩子在现有的知识与思维能力下，是否能完全加以接受。”

卡尔·威特还说：“我从不认为由于我比儿子懂得多，就有资格在他面前充当权威。当儿子问到我自己也不懂的问题时，我会向他

第2种方法 回答

承认。比如，有一次，儿子问到我天文学方面的问题，我就干脆老实地回答说：‘这个爸爸也不懂。’于是我们两个人就一起翻书，或者去图书馆查阅资料，一起把那个问题弄懂。并且我还向儿子表示感谢：‘如果不是你今天提问，爸爸至今也没弄懂这个问题呢。所以你以后要多多提问，我们一起来学习知识。’”

如果有些问题父母实在无法回答，也应该耐心地讲清楚：“这个问题现在属于科学上的谜，你好好用功读书，将来解开这个谜。”就像卡尔·威特所说：“我都坚持将自己放在与儿子平等的地位上，从而也给儿子灌输了不迷信权威、追求真理的精神。”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第3种方法 鼓励

第3种方法 鼓励

最重要的教育方法就是鼓励孩子去实际行动。

——美国科学家 爱因斯坦

无论什么人，受激励而改过，是很容易的，受责骂而改过，是不太容易的；而小孩尤其喜欢听好话，而不喜欢听恶言。

——中国教育家 陈鹤琴

对于孩子的教育，父母首先要以爱心和热情去努力培养他各方面的能力，要鼓励和赏识他，而不是一味地用责备和打击逼迫他们去“听话”，因为在威逼和恐惧中长大的孩子只能变成怯弱和虚伪的人！

——日本教育家 铃木镇一

伟大的科学家爱因斯坦说过：“最重要的教育方法就是鼓励孩子去实际行动。”每当孩子做完一件事情，他总会迫切地让父母来看看，希望获得父母的赞赏。如果父母没有注意到孩子的需要，忽视对孩子精神的鼓励，孩子就会很失落。在一次次的失落中，孩子就会认为自己得不到父母的爱，从而会走向消极的一面。

日本教育家铃木镇一认为，对于孩子的教育，父母首先要以爱心和热情去努力培养他各方面的能力，要鼓励和赏识他，而不是一味地用责备和打击逼迫他去“听话”，因为在威逼和恐惧中长大的孩子只能变成怯弱和虚伪的人！

当红遍世界的意大利歌唱家帕瓦罗蒂还是个孩子时，祖母常把他抱在膝上对他说：“你将会成为一个了不起的人物，你将来一定会成名的。”

他的母亲想让他当个银行家，后来他却当了小学老师，而且只是偶尔唱唱歌。但父亲不断地激励他，并说他唱歌很有潜力。

帕瓦罗蒂终于在22岁那年下定决心弃教从事保险业，因为这样，可以争取到比较充裕的时间发展唱歌的天赋。

后来他曾说：“如果不是父亲鼓励的话，我现在可能还是一位小

第3种方法鼓励

学教师，不可能站在舞台上。我的老师培养训练了我，但没有一位老师对我说我会成名。只有我的祖母，只有祖母那句话一直激励着我。”

教育家陈鹤琴认为，孩子们都有一个共同的心理特征，那就是喜欢称赞、鼓励、赞许，不喜欢被禁止、阻抑或批评。因此，陈鹤琴主张给孩子积极的鼓励。他曾经说：“无论什么人，受激励而改过，是很容易的，受责骂而改过，是不太容易的；而小孩尤其喜欢听好话，而不喜欢听恶言。”

那么，父母应该怎样鼓励孩子呢？

建议一：及时鼓励孩子不断进步

“妈妈，今天跑步我得了第一名。”乐乐高兴地对妈妈说。

“和谁跑步啊？为什么跑步啊？”妈妈淡淡地问了一句。

“今天上体育课，老师让我们比赛跑步，我是跑得最快的，老师夸我很有运动才能呢。”乐乐的脸上带着得意的笑容。

“哦，知道了，今天留作业了吗？快去做作业吧！”妈妈好像没有听到乐乐说的话。

听到妈妈这么说，乐乐觉得非常失望，闷闷不乐地到一边去了。他不明白为什么自己跑了第一名，妈妈却一点都不高兴，也不夸奖他。

许多父母总是忽视了孩子的成绩，从而失去了鼓励孩子的最佳时机。

上例中的乐乐，因为没有及时得到妈妈的鼓励，心里非常失落。如果妈妈再对他说：“你要好好学习，在考试上取得第一名。”乐乐的逆反心理就会表现出来。

朱永新在《新教育之梦》中说：“理想的父母是永不对孩子失望，决不吝啬自己的表扬和鼓励，决不使用侮辱性批评的父母。”明智的父母应该重视孩子的每一个进步，及时鼓励孩子。

在上例中，如果妈妈说：“是吗？真了不起，我家乐乐就是能干！”这时，孩子必然会荡漾起高兴的情绪，于是，妈妈可以趁机鼓励道：“乐乐，你在学习上也要努力，如果也能得第一，那就更厉害了！”孩子必然会从成就感中激发斗志，这样的鼓励才是积极的鼓励。

日本和田加津说，作为母亲，我改变了过去一见孩子就批评、申

第3种方法 鼓励

斥的做法，经常鼓励、赞许孩子，“好样的，干得不错！”这应该是每一个父母懂得的教育规则。

建议二：鼓励让孩子快乐地学习

“快乐教育”创始人斯宾塞认为，教育孩子应该以鼓励为主，不要随意指责孩子。

斯宾塞给儿子买了一架脚踏风琴，希望儿子学习音乐。当风琴运来后，他对儿子说：“这是一架魔力风琴，只要你不断用脚踩踏板，同时用手按上面的黑白琴键，它就会唱歌。如果你懂得了由7个数字组成的魔法，它就会唱出美妙的歌来。”这些话对小斯宾塞起了很神奇的作用。风琴刚安好，他就迫不及待地坐了上去，并且按出各种高低不同的音律，快乐得不得了。

后来，在斯宾塞不在的时候，家里的仆人德塞娜总是指责小斯宾塞：“你可能在音乐上没有一点天赋。”一支简单的曲子，你学了100遍还不会……”小斯宾塞很快就对风琴失去了兴趣。

斯宾塞了解到这个情况后，对德塞娜说：“不要因为不恰当的方法扼杀了孩子的天赋。如果弹风琴变成了一件紧张而痛苦的事情，那么音乐是学不好的。”

于是，斯宾塞微笑着对儿子说：“亲爱的，我特别喜欢你弹的那首小曲子，叫什么来着？”小斯宾塞的眼睛一亮，赶紧说出了自己最喜欢弹的曲子，并坐到风琴前面，欢快地弹了起来。不可思议的是，他竟然弹得很流畅，节奏和旋律都把握得很好。

对此，斯宾塞是这样总结的：“教育应该是快乐的，当一个孩子处于不快乐的情绪中时，他的智力和潜能就会大大降低。呵斥和指责不会带来好的结果。教育的目的就是让孩子成为一个快乐的人，因此教育的方法也应该是快乐的。就像一根细小的芦苇管，你从这一头输进去的如果是苦涩的汁水，在另一端流出来的也绝不会是甘甜的蜜汁。”

鼓励正是那种可以让孩子快乐学习的魔法。父母们应该善于运用鼓励，经常对孩子说：“呀，你今天的字写得真漂亮呀！”“画得越来越好了，如果再努力一些，都可以成为小画家了！”相信孩子的眼里

第3种方法鼓励

会绽放美丽的花朵，心灵之门会向你打开。

建议三：鼓励孩子坚持自己的志向

父母鼓励孩子坚持自己的志向，孩子就会充分发挥自身的潜能，努力不让父母失望。但是，如果父母强迫孩子做某件事情，孩子则往往会与父母唱反调，这是因为孩子认为自己的思想没有得到尊重。

我国科学家钱三强的父亲是五四新文化运动的风云人物钱玄同。钱玄同并没有因为自己是搞文学的而叫儿子接自己的班。在钱三强上中学的时候，钱玄同就对儿子说：“你将来学什么，我不包办代替你的主意，由你自己去选择。但是，一个人应当有科学的头脑对于一切事物，应当用自己的理智去分析，研求其真相，判定其是非，然后定改革的措施。”

后来，钱三强决定考南洋大学(现在的上海交通大学)。南洋大学用的是英文课本，但钱三强的英文水平很差。于是，钱三强决定先考北大理科的预科班，把英语补上去。在学习的过程中，钱玄同一直鼓励儿子，他对儿子说：“目标既然确定了，就应当用艰苦的劳动去实现自己的理想。你是属牛的，克服困难要有一股牛劲!”

钱三强总是对父亲说：“爸爸，你放心，我会把牛劲使出来的。”

果然，父亲的鼓励奏效了。半年后，钱三强的英语成绩得了65分。但后来钱三强没有去南洋大学读书，因为他爱上了原子物理，所以进入清华大学攻读物理。大学毕业时，他又考取了公费留学，出国到巴黎大学镭学研究所居里实验室学习镭学，指导老师正是镭的发现者居里夫人的女儿和女婿。父亲又写信鼓励儿子：“你有了很好的指导老师，要努力攀登科学高峰，振兴中华!”在父亲的不断鼓励下，钱三强终于成为我国著名的原子能专家。

台湾作家罗兰说：“父亲的教育方法是鼓励，而不是逼迫和苛求；是随我们的个性发展，而决不强迫把我们铸成固定的模式。

“父亲是个教育家，他给了我们充分的自由去决定自己的前途，他只从旁略加指引，用鼓励代替打击与责罚。”

可见，鼓励孩子自己去发展的父母，才能与孩子保持良好的亲子关系。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第3种方法 鼓励

建议四：借他人之口来鼓励孩子

孩子希望得到父母的鼓励，更希望得到老师、同学或者是其他有威望人士的鼓励。有时候，孩子因为得到父母的鼓励较多，对父母的鼓励产生了一定的免疫性，往往效果不是太大。这时，如果父母有意识地借他人之口来鼓励孩子，往往会激发孩子自信，使亲子关系更加融洽。

浙江万里教育集团董事长徐亚芬是一位事业上十分成功的女性，在儿子的教育上，她也同样成功。有一次，“知心姐姐”卢勤去宁波参观万里教育集团，徐亚芬向卢勤讲了一个发生在她儿子身上的故事。

徐亚芬的儿子上小学时，语文成绩很好，但不爱学数学，所以成绩较差。一次，儿子从学校回来，对妈妈说：“学校给我们测智商了。老师说我的右脑比左脑发达，形象思维能力强，数字概念差，所以我的语文成绩比数学好。看来，我的数学成绩是上不去了。”

徐亚芬惊讶地说：“是这样吗？有空我去问问老师。”

她真的去了学校，找了班主任，并暗地里与班主任达成了一项协议。几天后，徐亚芬十分认真地对儿子说：“儿子，告诉你一件大事，我去学校问过老师了，老师说他搞错了，你是左脑比右脑发达，学数学会比语文强多了！”

“是真的？老师真是这么说的？”儿子睁大眼睛，兴奋极了。

“是呀，老师说，他看错结果了，他说的是另一个同学而不是你，你是左脑比右脑发达。”

儿子信以为真，真的认为“我的数学一定能够学好，我很行”。这使他完全改变了对自己的看法。从此，在学数学的时候，他恢复了自信，提起了精神。

父母借他人之口来鼓励孩子，孩子往往会觉得父母以自己为荣，心理上更加愿意接纳父母，对父母产生认同感，这样，亲近感就成为亲子关系的润滑剂。

第 3 种 方 法 鼓 励

建议五： 在孩子做错事时鼓励孩子

在成长过程中，孩子必然会犯错误，做错事，这时父母往往会生气地责骂孩子。其实，孩子也不愿意犯错误、做错事，他们本来已经有内疚感了，如果父母再不断地责骂孩子，孩子就会觉得非常委屈进而对父母产生不满，影响亲子关系的和谐。

比如，每个孩子都会在成长的过程中帮父母洗碗，当孩子不小心打破碗的时候，大部分父母往往是说下面这些话：

叫你不要洗，你不听，这碗很贵的！(埋怨)

你怎么这么笨？洗碗都不会！(责骂)

太不小心了！你做事总是那么粗心！(呵斥)

走开，走开！我自己来洗！(不耐烦)

这些话对于建立良好的亲子关系都是不利的。正确的做法应该是下面这样的：

厨房里，妈妈正在洗碗。这时，4岁的同同走进了厨房，他看到妈妈在洗碗，觉得很好玩，就缠着妈妈让他洗碗。看着好奇的儿子，妈妈决定让同同洗碗。经过妈妈的示范，同同洗得有模有样的，妈妈忍不住夸奖了同同。当妈妈转身整理冰箱时，突然传来“砰”的一声，同同叫了起来：“哇！妈妈，我打碎碗了！”

妈妈赶紧关心地问道：“是吗？让妈妈看看，有没有伤到你的手？”

同同紧张地看着妈妈，说：“没有。可是，碗已经破了！”

妈妈安慰道：“没关系，打破一个碗不要紧。重要的是，我家的同同学会了洗碗，妈妈为你自豪。每个人要学会做一件事情都很不容易，会遇到各种困难。不要怕，妈妈把碎片收拾一下就好了，你愿意接着洗吗？”

同同不好意思地说：“愿意。”

妈妈夸奖道：“真是个勇敢的孩子。不过，在洗碗的时候，一定要小心，要用手抓紧碗的边沿，就像妈妈这样，知道吗？”

同同高兴地说：“知道了，妈妈。”

在这里，妈妈的鼓励不仅让同同认识到了应该怎样去正确地洗碗，而且鼓励了同同遇到困难时要努力克服，做一个勇敢的人。

第3种方法 鼓励

建议六：巧用激将法

俗话说：“劝将不如激将。”适当地运用激将法来鼓励孩子是非常不错的一个方法。

激将法是利用孩子自尊心和逆反心理积极的一面，从相反的角度，以“刺激”的方式对孩子寄予良好的期望，以激起孩子“不服气”、“不服输”的精神，使孩子产生一种奋发进取的“内驱力”，将自己的潜能充分地发挥出来，从而收到良好的教育效果。

一个叫斌斌的8岁孩子，非常喜欢看动画片，打游戏。这天，妈妈在进行大扫除，斌斌在旁边兴致勃勃地打游戏。

妈妈对斌斌说：“斌斌，帮妈妈把地扫一下！”

斌斌不太愿意地说：“你自己扫吧，我正忙着呢！”

“斌斌，你看妈妈都忙不过来了，你赶紧来帮一下。”妈妈催促道。

无奈，斌斌只好放下游戏帮妈妈扫地。不一会儿，妈妈进屋收拾房间去了。这时的斌斌，眼睛盯着游戏机看了半天，终于，他放下了扫把，又去打游戏了。

妈妈收拾完房间出来，看到斌斌只扫了一个角落，心里有点生气。但是，聪明的妈妈并没有显示出生气的样子。她走到斌斌旁边故意大声叹息道：“唉，我真替你发愁呀！”

斌斌赶紧放下游戏机，问妈妈：“为什么替我发愁呀？”

“你看你，连扫地都不会扫，以后还能做什么事情？我怕妈妈死后，你会很可怜的。”妈妈严肃地对斌斌说。

斌斌一听，乐得笑起来了：“妈妈，我不是不会扫，是不想扫。”

“是吗？我怎么相信你呀？你看看你刚才扫的样子，我不相信你能够把地扫干净！”妈妈不屑地瞟了斌斌一眼。

斌斌有点急了：“不信是吗？我扫给你看，我今天一定要比你平时扫得更干净！”斌斌把游戏机关掉后扔进了抽屉里，然后高高兴兴地扫起地来，他花了好长时间来扫地，把角角落落都扫得非常干净，还帮妈妈做了许多其他家务。

妈妈见此情景，适时地称赞道：“原来你这么能干，看来是你以前太懒了！”

第3种方法鼓励

听了妈妈的话，斌斌不好意思地吐了吐舌头。

一个人的能力是有限的，但是，潜能却是巨大的。父母应该在日常生活中教育孩子树立远大的志向，敢于挑战自我，超越自我。父母可以对孩子说：“为什么别人能做到，你却不能呢？”“我就不相信你不能改正缺点。”让孩子产生一股不服输的心理，从而下定决心挑战自我。就算孩子识破了父母激将的心理，父母也不用不好意思，微笑着承认反而会促进亲子关系。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第4种方法 赞赏

第4种方法 赞赏

人的内心最本质的愿望是希望得到赞赏。

——苏联教育家 苏霍姆林斯基

作为母亲，我改变了过去一见孩子就批评、申斥的做法，经常鼓励、赞许孩子，“好样的，干得不错！”

——日本 和田加津

不是好孩子需要赏识，而是赏识使他们变得越来越好；不是坏孩子需要抱怨，而是抱怨使他们变得越来越坏。

——中国教育家周弘

心理学家威廉·杰姆斯曾说过：“人性最深层的需要就是渴望别人的赞赏，这是人类之所以有别于动物的地方。”是的，缺乏赞赏的人，往往是缺乏信心、缺乏成功动力的人，这种人的一生往往也会灰暗无光。

有一个故事是这样的：

一位父亲是美国一个超级市场公司的老板，他与儿子之间的沟通基本上是批评，儿子也不愿意与父亲沟通。

后来，儿子负责主管其中一家超市。有一天，父亲去儿子店里视察时，发现这家店竟然在儿子的手中扭亏为盈，越来越多的顾客喜欢到这家店来买东西，也很喜欢他的儿子。

父亲非常佩服儿子的能力，把他叫到一边，说：“你做得太好了，没有人比你更能招徕这么多的顾客！”

没想到，高大的儿子听了父亲的称赞后，竟然流下了眼泪，他对父亲说：“爸爸，您从来没有这样称赞过我，我很高兴你对我有这样的感觉。”

后来，这位父亲对别人说：“这是儿子长大后，我与他第一次真正的沟通。”

第4种方法 赞赏

日本教育家谷口雅春说：“人都有生就的天赋，而父母不懂真相才没有把他当成天才。孩子身上的天赋是未经加工的钻石，所以不能因为表面上没有天赋的闪光而失望。这种天赋要靠表扬来磨制。夸奖孩子，让自己的孩子发挥出他所有的能量吧！”

成功是每一个孩子都非常渴望的。就像运动员一样，每一个细小的进步，都需要人们的喝彩和掌声，孩子的成长道路上也是如此。只有每一次的小成功累积起来，才能渐渐成就孩子的大成功。

“哪怕天下所有人最后都看不起我们的孩子，我们做父母的也应该眼含热泪地欣赏他、拥抱他、称颂他、赞美他，为他们感到自豪。这才是每个孩子的成才之本。”这是一位聋哑儿童的父亲周宏在教育女儿的过程中发现的一个奥秘。明智的父母，为什么不多给孩子一些赞赏呢？

怎样赞赏孩子才能取得良好的效果呢？

建议一：从内心赞赏孩子

在赏识教育盛行的今天，许多父母以为，只要对孩子说“你真棒！”就是赞赏孩子了。实际上，赞赏孩子并不这么简单。

年幼的孩子也许并不知道父母是否真心赞赏他们，只要父母经常说“你真棒”，经常向孩子跷大拇指，孩子就会认为自己值得父母骄傲。但是，对于大点儿的孩子来说，他们需要的是父母真正的赏识，从内心表现出来的赞赏。如果父母不是从内心来赞赏孩子，只是表面上通过“你真棒！”来夸奖孩子，孩子反而会觉得父母虚伪，对于亲子关系的改善并没有什么效果。

“知心姐姐”卢勤举过这样一个例子：

我有一个同事老打孩子，结果听了我的话，“太好了，你真棒！”，回家她儿子正吃饭呢，就跟儿子说：“儿子太好了！你真棒。”儿子说：“妈，你有病吧，我看你今天病得不轻，说胡话了。”

她下午就来找我了，说儿子不信。

我说这句话要发自内心地说才行。

如果父母没有发自内心，那么，所有的赞扬都是虚伪的，孩子会觉得父母是假惺惺的，赞扬的目的就不可能达到。

第4种方法 赞赏

不管孩子是否优秀，做父母的都应该以平常心对待孩子，只有把孩子当做一个平凡的孩子，当你在发现孩子的优点和长处时，你才可能发自内心地去赏识你的孩子。

建议二：赞赏要针对孩子的努力

有一位到北欧某国做访问学者的人曾经说过这样一件事：

周末，她到当地的一位教授家中做客。

一进门，她就看到了教授5岁的小女儿。小女孩满头金发，漂亮的蓝眼睛叫人觉得特别清新。她不禁在心里称赞小女孩长得漂亮。

教授叫小女孩过来问好，当她把从中国带去的礼物送给小女孩的时候，小女孩微笑着向她道谢。这时，她禁不住夸奖道：“你长得这么漂亮，真是可爱极了！”

这种夸奖是中国父母最喜欢的，但是，这位北欧教授却并不领情。在小女孩离开后，教授的脸色一下子就变得非常严肃，她对中国的访问学者说：“你伤害了我的女儿，你要向她道歉。”

访问学者非常惊奇，说：“我只是夸奖了你女儿，并没有伤害她呀！”

教授却坚决地摇了摇头，说：“你是因为她的漂亮而夸奖她，而漂亮这件事，不是她的功劳，这取决于我和她父亲的遗传基因，与她个人基本上没有关系。但孩子还很小，不会分辨，你的夸奖就会让她认为这是她的本领。而她一旦认为天生的漂亮是值得骄傲的资本，就会看不起长相平平甚至丑陋的孩子，这就给孩子造成了误区。”

“其实，你可以夸奖她的微笑和有礼貌，这是她自己努力的结果。”教授耸耸肩，说：“所以，请你为你刚才的夸奖道歉。”

后来，中国的访问学者只好很正式地向教授的小女儿道了歉同时赞扬了她的微笑和有礼貌。

这件事让这位访问学者明白了一个道理：赏识孩子的时候，只能赏识孩子的努力，而不应该赏识孩子的聪明与漂亮。因为聪明与漂亮是先天的优势，而不是什么资本和技能，而努力则基于孩子自身的认知。

当你需要表扬孩子的时候，最好针对孩子的具体表现进行表扬。

比如：“今天的运动会上，我看到你在最后冲刺的时候，已经

第4种方法 赞赏

非常疲劳了，但是，你还是坚持到最后，并夺得了名次，你真棒!"

“今天放学后，你不仅按时回到家中，而且帮助妈妈洗好了菜，你真是个乖孩子!"

“在公交车上，你看到小偷正在偷一位阿姨的钱包时，能够不动声色地通知司机叔叔，让司机叔叔一起抓住小偷，这个方法真是聪明!"

这样，赞赏的效果针对于孩子的努力，不仅可以让孩子更加努力地保持自己的优点和优势，而且，孩子会认为你的赞赏是经过自己的仔细观察，表明你对他非常关注，情感上的距离也会缩短，这样的赞赏就是沟通的润滑剂。

建议三：赞赏孩子的奇思妙想

"小鸟是用草和泥做窝的!"

"小猫小狗都喜欢晒太阳!"

“小鹅和小鸭都穿着同样的‘黄衣服’，而长大了就不是了!"。

生活中，孩子们经常会兴奋地向父母报告他们的新发现。对于孩子来说，这些发现都是珍贵的，不仅表明了孩子的好奇心，而且表示他们在观察和思考。但是，孩子的发现对于成年人来说，并不新奇，因此，我们往往会以自己的眼光来看待孩子的发现，认为孩子就是孩子，玩性十足。更令人痛心的是，父母往往把孩子的发现当做幼稚可笑的游戏而忽略和抹杀了。其实，孩子的新奇发现是他认识世界的一种方式，而且，很多都是很有价值的发现。

如果父母能够赞赏孩子的新奇发现和奇思妙想，不仅可以分享孩子的快乐，而且可以激发孩子的好奇心。

“是吗?让我来看看，哇，真的是这样耶!"

"你的眼光真厉害，居然能够发现别人没有发现的东西!"

“你真是个鬼精灵，总是会发现一些新奇的东西，看来你以后要成为一名发明家了!"

每个孩子都有一双发现真理的眼睛，只要父母去赏识孩子、引导孩子、激励孩子，他们总会给我们一些令人惊喜的发现。这样的亲子关系也会融洽得多。

第4种方法 赞赏

建议四：在别人面前赞赏孩子

批评孩子要在别人不在场的情况下，而赞赏孩子则可以在别人面前来赞赏，让孩子体验到成功的乐趣。

当别人说起自己的孩子或者称赞自己的孩子时，父母不要说：“哪里，我的孩子很淘气的，你的孩子才懂事，学习成绩又好。”这样的话无疑让孩子觉得非常委屈，尤其是孩子确实比他人优秀的时候。实际上，在别人面前赞赏孩子，往往能够激发孩子努力上进的决心。聪明的父母应该说：“是的，我的孩子确实挺优秀的，这是因为他很努力，很勤奋！”“学习成绩都是他刻苦学习的结果，我们只是希望他能够实现自己的理想。”

在别人面前赏识孩子，有以下几点需要注意：

一是要赏识孩子的态度必须是认真和真诚的，不能因为显示自己或者敷衍别人而故意吹嘘，夸大孩子的优点。

二是必须有根有据，要根据孩子的平时表现来赏识孩子，不能因为赏识而赏识，凭空捏造事实，让孩子感觉你在作假。

三是要适可而止，不要说起来没完，让孩子感觉不自在，要知道，赏识的话并不是越多越好，有时候说得多了反而无益。

建议五：通过他人赞赏孩子

通过别人之口赏识孩子，对孩子正确认识自己在其他人心目中的印象以及与其他人的交往都有很大的帮助。当他们担心自己给别人留下的印象是好是坏，以及和别人的交往出现阻力和障碍时，适时传达给孩子别人对他的看法和赞赏，不仅可以强化孩子的信心更可以融洽相互之间的关系，让孩子拥有更快乐的生活。

作家汪逸芳有个儿子叫晨晨，晨晨刚上幼儿园的时候，每天晚上回家必然要带回来许多幼儿园里的新闻。汪逸芳曾经记录了这样一件事：

有一天晚上，已经关灯睡觉了，他突然转过脸来说：“妈妈，我今天坐过老师的凳子了！你看我有名气吗？”我觉得挺有趣，便问怎么回事，他却着急了，以为我不懂，就说：“喏，老师让表现好的小朋友

第4种方法 赞赏

走上去，做个样子给小朋友看看！”黑暗中，只见他那小眼睛闪着光，仿佛反问：“这难道没有名气吗？”我笑了。后来我把这件事告诉几个好朋友。有个阿姨问他：

“晨晨，你到底哪里有名气？”

“我！”小家伙机警地瞪着眼睛。

“你什么呀？”

“就我么。”这句回答似乎有点耍赖。

“那我问你，你的头坐过老师的凳子吗？你的手撑过老师的凳子吗？你的脚站过老师的凳子吗？——没有！对不对？那么究竟是什么？屁股！哈哈，晨晨的屁股最有名气了。”

所有的客人都乐不可支。晨晨也憨笑着，一副傻样子，连连点头。

几个阿姨要走了，晨晨送到大门口，阿姨说要和晨晨“有名气的屁股”再见，晨晨依然嘿嘿笑着，双手紧紧地捂着自己的小屁股，小脸蛋又尴尬又骄傲。此后，晨晨的“有名气的屁股”就不胫而走了。

聪明的孩子会发现，父母喜欢别人赞赏孩子，正表明了父母对孩子的赞赏，这样父母，孩子能够不喜欢吗？孩子会不愿意与父母进行沟通吗？



第5种方法 批评

第5种方法 批评

积极的鼓励比消极的刺激来得好，但是鼓励法也不可用得太滥，用多了恐失其效用；刺激法若用得适当，也是好的，不过只可偶一为之而已。

——中国教育家 陈鹤琴

对儿童进行批评时，要在私下里执行；对儿童的赞扬，则应当当着众人的面进行。儿童受到赞扬后，经过大家的一番传播，意义会很大，他会以之为骄傲和目标，并在以后的岁月里更加努力去获得更大的赞扬。而当众宣布他的过失，会使他无地自容，会使他失望，因而父母制裁他的工具也就没有了。

——英国作家洛克

在赏识教育盛行的今天，许多父母都学会了如何赏识孩子，哪怕孩子犯了错误。但是，赏识也有个度的问题，一味地赏识孩子，容易让孩子对他人的评价产生依赖的心理，一旦有一天无法获得他人的赏识时，他就会觉得沮丧，甚至萎靡不振。

正如心理学家詹姆士·温德尔所说："一个依赖于夸奖的孩子只追求让父母满意而不是让自己满意，久而久之，哪怕是做一些日常的家务活，孩子都期望得到家长们毫不吝惜的称赞，或者，如果没有表扬做动力，孩子就无法完成一项工作。"

实际上，孩子在成长过程中，不可避免地会出现这样那样的错误。对于孩子无意造成的错误，父母尽量不要过多地批评，但是，在亲子沟通过程中，批评作为一种教育和沟通方式，不可避免地会被使用到。赏识和批评都是教育方式，两者都是孩子成长过程中必需的教育方式。

心理学家詹姆士·温德尔说："为阻止错误行为而以奖励作为条件简直就是一种贿赂。它暗示规则本身已失去了它的内在价值。处罚并没有什么错，只要公平合理即可。"

第 5 种 方 法 批 评

只要批评是有建设性的、客观的，孩子是容易接受的。美国前总统布什说过：“母亲对孩子们的批评，同父亲一样，总是建设性的，从来也不是压制性的。父亲和母亲是我们最大的支持者，总是出现在我们最需要的地方。”

那么，怎样批评孩子最有效呢？

建议 一：批评孩子时要客观

美国教育家老卡尔·威特认为，对孩子的批评，最重要的是要让孩子心服口服。这听起来简单，做起来却并不是那么容易。

老卡尔·威特认为，首先你要用孩子能够理解的道理和事例去教育他们。给孩子讲道理的时候，要给他们说一些容易理解的道理。不能用某种高深难测的东西强行向他们灌输。书本上的道理应该给他们讲，但不能搬弄出那些晦涩的文字，那种学究式的大道理孩子是很难接受的。

美国教育家塞勒·塞维若认为，无论在何种情况下，父母都应保持冷静的头脑、理智的思维，切忌在情绪异常的状态下轻易批评孩子。他说：“父母批评教育子女，靠强制压服是行不通的，只有给孩子充分的说话机会，他们才能剖析自己的行为，触及灵魂的最深处，才可能使其心服口服。”

作家何立伟曾经描述过这样一件事情：

有一天儿子告诉我说他下午不上课。我说那正好，可以看看课外书什么的。他说我都和同学约好了呀，去溜旱冰！你看看，真的，就像他妈说的，他心里头只装着一个“玩”。

我叫我儿子坐下来，我要好好同他谈谈话。我说儿子，你的成绩好不好？他沉默了一下，嗫嚅地答道：……不……好……我说哪一个学生成绩不好有什么资格这么玩呢？他愣愣地望着我，不做声，等着下文。我接着给他说，老爸认为这个世界上有三种学生，一种是会学不会玩的，一种是会玩不会学的，还有一种就是又会学又会玩的——你属于哪一种呢？儿子不好意思地说：中间的那一种。我说对，你现在就是会玩不会学，所以偏颇，所以要加强学习。这样你就会成为第三种学生，也就是老爸最欣赏的人——又会学又会玩。

第5种方法 批评

儿子大约觉得我说得有点道理，于是搔了搔脑壳，说：那老爸，我下午还去不去溜旱冰？

我说怎么不去呢，你都和同学约好啦。你只给我记住一条，做第三种学生。

我儿子又快活又响亮地说：OK，老爸！

特别应该注意的是：批评孩子不等于惩罚孩子或把孩子当做自己的出气筒。苏联教育家赞可夫说："当你满腔怒气要发作的时候，要先克制几分钟，想想我是老师，这样你就能平静下来了。"每个父母都要永远记住：父母的一举一动、一言一行都会对孩子产生永久的影响。

另外，美国心理医学博士马文·西尔沃曼还提醒父母，在五种情况下不应该对孩子进行批评。这五种情况分别是：

当孩子同你讨论某种个人问题的时候；

当孩子看上去非常激动而又没有说到底是怎么回事的时候；

当孩子为某件事而兴高采烈的时候；

当孩子需要人帮助他作出决定的时候；

当父母想让孩子解释或同自己讨论某件事的时候。

可见，只有客观地批评孩子，同时不要故意处罚孩子，让孩子体会到父母的尊重和诚恳，这样，孩子在接受父母意见时自然就会容易得多。

建议二：批评不要当着众人的面

孩子也是有自尊心的，当着众人的面批评孩子往往会让他觉得失去面子，从而产生抵触父母的心理。

美国教育家斯特娜夫人说："自尊心是一个人品德的基础。若失去了自尊心，一个人的品德就会瓦解，人之所以变成了醉汉、赌徒、乞丐和盗贼，都是由于失去了自尊心的结果。父母经常絮叨孩子的过失，就有损于孩子的自尊心，这是不正确的。在他人面前揭露孩子短处的父母，不配做父母。"

明智的父母要学会在众人面前称赞孩子，而在孩子遇到问题或犯了错误的时候，在家里单独进行教育。

第5种方法批评

英国作家洛克说过：“对儿童进行批评时，要在私下里执行；对儿童的赞扬，则应当当着众人的面进行。儿童受到赞扬后，经过大家的一番传播，意义会很大，他会以之为骄傲和目标，并在以后的岁月里更加努力去获得更大的赞扬。而当众宣布他的过失，会使他无地自容，会使他失望，因而父母制裁他的工具也就没有了。”

洛克还说，父母越不宣扬子女的过错，则子女对自己的名誉就越看重，因而会更小心地维护别人对自己的好评。如果父母当众宣布他们的过失，使他们无地自容，他们越觉得自己的名誉已受到打击，维护自己名誉的心思也就越淡薄。

建议三：用故事批评孩子

孩子的自尊心是脆弱的，他们不喜欢父母赤裸裸地批评他们。如果父母能够采取委婉的手段，通过故事、寓言、名言等方式来批评孩子，取得的效果会更好。

罗荣桓的女儿罗北捷从小娇生惯养，怕吃苦。这让罗荣桓很担心，怎样才能温和地批评女儿，使她愿意改正这个弱点呢？

有一次，罗荣桓带着女儿去看电影，播放的正好是动画片《蚯蚓和蜜蜂》。

故事情节主要是：

在很久很久以前，蚯蚓和蜜蜂长得差不多，身体都是圆圆的。

后来，蜜蜂每天采花酿蜜，时间一长，它的身上竟然长出了两只翅膀，能够飞来飞去采蜜了。而蚯蚓却整天躺在大树底下玩耍，饿的时候就吃些果子。

冬天来了，蜜蜂酿了许多蜜，他的日子过得非常惬意，但是，蚯蚓却整天为了食物而发愁。

有一天，蜜蜂带着自己酿的蜜去看望蚯蚓。蚯蚓远远就见到蜜蜂向自己走来，感到非常羞愧，于是，它一头扎进了泥土里。后来，蚯蚓决定每天帮果树松松土，捉捉泥土里的虫子，改变懒惰的坏习惯。时间一长，蚯蚓圆圆的身子变得越来越细，受到了农民的赞扬。

动画片的情节深深地吸引了罗北捷。看完片子后，罗荣桓问道：“你愿意学小蜜蜂呢，还是学蚯蚓？”

第 5 种方法 批评

"当然学小蜜蜂了!"罗北捷毫不犹豫地回答。

"那你说说看，小蜜蜂有哪些值得你学习的地方?"罗荣桓亲切地问道。

"它爱劳动，不怕艰苦，勤学苦练。"小北捷兴奋地回答。

"你说得很对。不过，我倒觉得你不像小蜜蜂，甚至还不如知错能改的蚯蚓呢!"罗荣桓故意一激小北捷。

听到爸爸这样说自己，小北捷自然不服气地撅起了小嘴。

这时，罗荣桓温和地说道：“难道我说得不对吗?你想想看，你平时是怎样对待困难的?在学习上，你不爱动脑子，遇到一点点困难就去问别人，做不出算术题时还哭鼻子呢!你想过没有，一个不会克服困难的人，学习上怎么能够打下坚实的基础呢?没有基础，你以后怎么可能飞起来呢?"

爸爸的话，正好说中了小北捷的弱点，她不好意思地低下了头。

罗荣桓继续开导她：“蚯蚓的精神也是值得学习的。你别看它刚开始时是个懒汉，但是，它能够知错就改，最后踏踏实实地钻到泥土里去松土，最后把身子都拉得又细又长。每个人都会有一些缺点，只要能够知错就改，还是好样的!"

听了父亲的话，小北捷点了点头，说：“爸爸，我懂了。我们不仅要学习勤劳的小蜜蜂，也要学习知错就改的蚯蚓，对吗?"

看到女儿认识到自己的错误，罗荣桓慈祥地笑了。

在故事中，女儿自然领悟到了其中的道理，这比父母讲大道理的效果要好得多。可见，父母要积累一些有教育意义的故事。在孩子遇到相似情况时，用故事来教育孩子，不仅可以避免亲子冲突的产生，而且会让孩子感受到父母的涵养，进而更加尊重父母、崇拜父母，促进亲子关系的和谐。

建议四：用孩子的语言来批评

对于年幼的孩子来说，讲大道理总是无法起到真正的效果，孩子们往往会这只耳朵进，那只耳朵出，这不是代表孩子们故意与家长作对，而是孩子的理解能力有限，无法理解高深的道理。在这种情况下，父母要学会用孩子的思维思考问题，用孩子的语言来友善地

第5种方法 批评

批评孩子。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

儿子在等着吃饭时，总要上网玩玩，可饭熟了叫他来吃，就特别难了。你要是多叫了几句，说不定他还要说你烦，因为他玩得正有劲呢。我思量着什么时候跟他聊聊。

儿子正在看着电视，我坐了过去。

“妈妈好！”儿子热情地说。

“儿子乖！”

“妈妈也乖！”

“可儿子在上网的时候不乖！”

“我上网时妈妈不乖。”

“妈妈好想乖，但前提是你必须乖。”

“那是因为你烦我。”

“妈妈让你吃饭不对吗？”我把话切入正题，儿子语塞。

“希望儿子上网时乖，那妈妈也会乖的。”

美国教育家塞勒·塞维若认为，批评孩子是为了孩子的健康进步，鼓励孩子也是为了孩子的健康进步。既然是为了相同的目的，手段的选择就应以双方都乐于接受为原则。在批评孩子的时候，如果父母善于运用孩子的语言，那就能够收到很好的效果。因为，用孩子的语言跟孩子沟通，这样，孩子与父母之间就比较容易获得共同的语言，从而更好地进行交流。

建议五：不要在饭桌上批评孩子

许多父母习惯于在吃饭的时候教育孩子，当然教育往往以批评为主。中国青少年研究中心在全国6大城市对2500名中小學生进行调查显示：有超过50%的孩子在餐桌上挨过父母的批评，有5.1%的小学生和6.9%的中学生经常在吃饭时被父母批评，从未在吃饭时挨过批评的小学生仅有43.2%，中学生仅占29.2%。

实际上，这种教育方式是错误的。不管孩子犯了什么错误，父母都不应该在吃饭的时候批评孩子。这种批评方式往往会让孩子产生沮丧的心理，从而影响吃饭的心情，影响身体健康。

第 5 种方法 批评

大部分孩子都对父母的这种行为表示反感。一位孩子曾经说：“我妈妈总是喜欢在吃饭的时候批评我，有时候，还拿出我以前的错误再次批评，我只能默默地听着，如果我一反驳，爸爸就会拍桌子摔饭碗，让人无法忍受。”为了避免在饭桌上挨训，许多孩子在吃饭的时候总是匆匆扒几口，即便饭桌上有他们爱吃的菜，但相对于父母的批评来说，他们宁愿放弃吃最好吃的菜。

华师大心理咨询中心咨询师谢浩然认为，在饭桌上批评孩子是一种非常危险的行为。孩子吃饭本来是很开心的一件事，结果父母不停唠叨，分散了孩子的注意力，孩子很容易厌食。其次，孩子其实是很敏感的，肯定不能理解批评就是为了他好，毕竟是小孩子，他的思维不可能达到那样的高度。孩子在家没有了踏实的感觉，跟父母的沟通就会越来越少，这样一来，双方的隔阂就会越来越深，不利于孩子的成长。

英国教育家斯宾塞说：“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离还是在越来越亲近。”如果父母习惯于在饭桌上称赞孩子的表现，则孩子就会比较喜欢“饭桌会议”。

建议六：让孩子学会自我批评

批评孩子的目的是让孩子意识到自己的错误，从而改正错误，避免下次再犯同样的错误。如果父母没有意识到这点，而是把批评孩子作为惩罚孩子的手段，以通过惩罚来促使孩子不要再犯同样的错误，那么，效果是微乎其微的。

孩子犯错误固然应该教育，但是，教育的方式很多，并不只是惩罚。日本的池田大作说：“没必要对孩子歇斯底里地发脾气，也没有必要唠叨个不停。早晨起来要洗脸刷牙，外出归来要洗手，弄乱的东西要放回原处，等等，只要有机会就自然地教导孩子，这样不就行了吗？”

惩罚性的措施会让孩子产生逆反心理，孩子往往在心里想：“反正已经挨打了，这下没什么不好意思的。”“要改正可不是那么容易的，大不了再被打一次。”就这样，对惩罚越来越麻木的孩子不仅无

第 5 种 方 法 批 评

法改正自己的错误，而且对父母的情感也会越来越淡漠，甚至造成亲子之间的隔阂。捷尔任斯基说：“孩子一不听话就处罚，那时只有疼痛和恐惧才是他的良心，这样他也就不会在生活中辨别善与恶。”捷尔任斯基还说：“鞭打、过分的严厉以及盲目的管教，这对孩子们来说是最坏的教育方法，只能教孩子们伪善、说假话。”

对于父母来说，要尽量避免惩罚孩子，只要孩子认识到错误，有改正的决心了，教育的目的就达到了。

马克·吐温有三个女儿，在家里，他是一个非常慈爱的父亲。他喜欢给孩子讲故事，讲故事的时候，他让三个女儿出题目，然后他即兴给孩子们编故事。这难不倒马克·吐温。每次，孩子会不假思索地拿起一本画册，然后随便挑选一个主题，让父亲根据画册上的人物或环境来编故事。尽管马克·吐温可以毫不费力地编出一段故事，但是，每次他都是非常认真，从不敷衍。因此，三个女儿对父亲非常崇拜。

在家里，马克·吐温把自己当成是三个孩子的朋友，他从来不摆家长的架子，也不训斥孩子们，与孩子们保持着平等的关系，是一个民主的家长。

马克·吐温很重视对孩子的教育，在孩子们犯了错误的时候，他有一种特别的教育方法。这种方法使孩子们对父亲非常敬畏，同时也非常崇敬。

有一次，马克·吐温夫妇带着三个女儿到郊外的庄园去度假，他们准备了一辆装满干草的大车，准备坐在堆满干草的大车上向郊外出发。这是孩子非常向往的，因为高高地坐在堆满干草的大车上，随着大车的晃悠，欣赏着周边的美景，简直是一件美妙的事情

但是，就在出发前，不知是什么原因，大女儿苏西居然把妹妹克拉拉打哭了。这可不是一件令人愉快的事情。尽管苏西主动向母亲承认了错误，但是，她还是需要受到惩罚。怎么惩罚苏西呢？根据马克·吐温制定的规矩，犯错误的孩子必须自己提出几种用来惩罚自己的方法，然后选择其中一种惩罚方法，经过父母同意后就可施行。无奈，苏西只好提出了几种惩罚自己的方法，这当中包括了 she 最不愿意受到的惩罚，那就是不能坐在干草车上旅行。犹豫了好长时间，最后，苏西对母亲说：“妈妈，我今天不坐干草车去旅行了，虽然这是



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第5种方法 批评

我最不愿意的，但是，它会让我永远记住，不要再重犯今天的错误。”

结果，苏西果然说到做到。在这件事上，尽管马克·吐温并没有打骂孩子，惩罚孩子的方法也是由孩子自己提出的，但是，这种惩罚方法的效果却是显著的。马克·吐温非常理解女儿选择的惩罚自己的方法对她有多大的影响。后来，他在回忆这件事的时候说：“并不是我让苏西做这件事的，可想起可怜的苏西失去了坐干草车的机会，至今仍让我感到痛苦——在26年后的今天。”

英国教育家夏洛特·梅森认为，孩子们常常藐视惩罚。在接受惩罚的过程中，他们可以有机会表现出他们在故事书中经常看到而在现实生活中很少有机会表现出的那种自我感觉良好的勇气。孩子们在受惩罚的时候表现出不屑一顾的样子，因为他们有很强的自尊心。

相反，如果父母在孩子做错事的时候并不责骂，而是表现出对孩子的关心和包容，孩子的内心就会极大地体验到父母对自己的爱，为了回报父母，他会努力改正自己的错误，做一个让父母满意的好孩子。

建议七：赏罚要分明

惩罚只是一种教育方式，其目的是通过惩罚性的措施，让孩子明白其中的道理，避免下次再犯。因此，惩罚只是一种手段，并不是目的。

在教育孩子的过程中，父母一定要做到赏罚分明，不要出尔反尔，让孩子无法判断父母的真正意思。比如，你要求孩子不要说谎，你首先不能欺骗孩子。如果说好孩子做了好事有奖赏，父母就一定要执行。

老卡尔·威特曾经在书中写过这样一个故事：

在一次散步中，我发现了一件令人深思的事情。

在散步的过程中，邻居史密斯太太发现女儿的裙子被弄脏了，她立刻生气了，开始冲着女儿大声责骂。看见女儿大哭以后，她又马上给了女儿一小块点心。

我问史密斯太太：“你为什么责骂女儿呢？”

“她总是这样经常弄脏自己的裙子。”史密斯太太回答。

第 5 种 方法 批评

“可您为什么又给她一块点心呢？是为了表扬她的行为呢，还是给她受到责骂的补偿？”史密斯太太哑口无言，她不知应该怎样回答我。

这时，小女孩已经被弄得糊里糊涂，她不知道为什么母亲会责骂她，更不知道挨了骂后她为什么又得到了点心。母亲这样的做法，让女儿弄不清是非，这对她的成长是相当有害的。

老卡尔·威特认为，赏罚一旦使用，就应该让它起到重要的作用。而且，奖赏不应该仅仅停留在物质上，更重要的是让孩子体会到奋斗与创造的真正喜悦。

老卡尔·威特这样写道：

我曾经对卡尔说过：“你必须早上按时起床，否则我会认为你是放弃你的早餐，你要为你的行为负责。”

有一次他起床太晚，超过了规定的时间。当他来到餐桌前时，我们早已经收拾好了一切，并把他的早餐收走了。

卡尔看着我，似乎想为自己的过失辩解一番，但我先开口对他说：“真遗憾！我也很想把牛奶和面包留在你的位置上，但我们以前有过约定，我不能随意破坏它。这只能怪你自己。”

这样的情况下，早餐本身并不是最重要的。重要的是他应该知道，我们以前的约定是认真的，是必须遵守的。

法国思想家蒙田说过：“在培育娇嫩心灵的方面，我谴责一切体罚。塑造心灵为的是荣誉与自由。强迫与压抑有着说不出的奴性味儿。我想凭理性、智慧、灵巧都做不到的事情，借武力也不会有更大的效果。”明智的父母一定要以教育引导为主，事先制定规则，让孩子明白违反规则需要受到怎样的惩罚，同时，不要盲目惩罚孩子，以免孩子受到心灵的伤害。

第6种方法 告知

第6种方法 告知

夫妇或父母与子女之间没有秘密的事，不论任何事情没有不能公开讲的

——日本教育家 福泽谕吉

当你教育人的时候，话要说得简短，使听的人容易接受，容易牢固地记在心里。

——古罗马诗人 贺拉斯

你是不是会把家里的事情告诉孩子？

你是不是会把自己的想法告诉孩子？

你是不是会把自己遇到的困难告诉孩子？

孩子虽小，但是，他们也希望知道家里的事情，希望知道父母的事情，更希望父母把想法告诉自己，让自己成为父母的朋友。在孩子心里，他们是家庭的一员，他们有权利知道家里的事情，而许多父母出于关心、爱护孩子的考虑，往往把不良的信息向孩子隐瞒。大多数的父母认为，孩子还小，没必要知道那么多；也有些父母认为，孩子的主要任务是学习，知道那么多会影响学习。还有一些父母认为，跟孩子讲这些事情有什么用呢？孩子不一定会理解。

这些思想实际上都是错误的。家庭是社会的细胞，孩子走上社会后，会与不同的人交往，会遇到许多负面的信息，如果孩子在家庭中缺乏了解家庭信息的权利，缺乏了解父母思想的机会，那么，孩子不仅会无法理解父母，与父母缺乏情感，而且走上社会后也会无法正常地与人交往。

日本福泽谕吉说："夫妇或父母与子女之间没有秘密的事，不论任何事情没有不能公开讲的。孩子渐渐长大，绝对没有某事只对那个孩子讲而不叫这个孩子知道的情况。如果父母责备孩子礼貌不周，那么孩子也会笑话父母教育失策。"

不管什么事情，关键不是向孩子隐瞒，而是教孩子如何面对，如

第6种方法告知

果父母没有认识到这一点，那么，家庭中的许多事情都不与孩子交流，孩子就永远无法更好地了解家人，了解父母，这样，怎么能够建立良好的亲子关系呢？

父母应该告知孩子哪些信息呢？

建议一：告知孩子自己的感受

英国教育家斯宾塞说过，家长一般很少向孩子透露自己的内心世界，只习惯于做道貌岸然的训导者，但反过来却要求孩子向自己暴露一切，这种不平等的要求，当然不可能取得好的效果。

与孩子进行沟通，一定是双向的。父母要想知道孩子的感受，就应该主动把自己的感受告诉孩子，这样不仅让孩子明白了父母的感受和处境，而且可以让孩子明白，自己遇到问题时，也应该主动告知父母。

遗憾的是，许多父母都认为：“大人的感受怎么可以同孩子讲孩子知道什么呀？”实际上，孩子对外界的观察是非常仔细的，他们的心灵是敏感的。比如，在日常生活中，我们会经常听到孩子这样问：“爸爸，妈妈怎么了？怎么不高兴了？”其实，这就是孩子观察父母、关心父母的一种表现。但是，大多数的父母会这样阿斥道：“没有不高兴，你做自己的事吧！”“大人的事，小孩子不懂，一边待着去吧！”父母的这种行为，往往让孩子产生这样的想法：“父母的事情跟我无关，我只要不给父母惹麻烦就可以了！”这种冷漠的态度一旦产生，就成为亲子沟通的障碍。

美国教育家斯特娜夫人在教育女儿维妮夫雷特的时候，非常尊重女儿。每当她被调皮的女儿搞得比较烦恼的时候，她会把自己的感受告诉女儿，让女儿知道自己正在给母亲带来烦恼和不快。这时，斯特娜夫人还会不失时机地教育女儿要理解别人、尊重别人。

斯特娜夫人认为，作为父母，应该让孩子知道自己的烦恼，这无论对孩子还是对自己，都是明智之举。当然，父母在表达自己感受的时候，应该采取合理的方式和语气，否则会引起孩子的反感。

第 6 种 方 法 告 知

建议二：告知孩子自己的情况

父母要善于把自己的事情告诉孩子，让孩子了解自己。

有一次，我给孩子们出了个命题作文，题目是《我的爸爸(妈妈)》，要求孩子们把自己父母的特点描写出来。

结果，作文收上来的时候，大部分的学生描写得都不太详细，乍一看，似乎每个学生的父母都是差不多的。

更有甚者，有一个学生只写了这样一句话：“我不了解我的父母。”我问他：“难道你对你的父母一点都不了解？”

这个学生说：“是的，爸爸妈妈整天忙于自己的生意，他们根本不管我。他们只知道给我钱，叫我好好读书，平常基本上也不跟我说其他的。”

我一阵心寒，青少年时期的孩子是最需要与父母沟通的，他们不仅希望父母关心他们，了解他们，也希望自己能够了解父母，进而了解家庭，了解社会。如果父母不知道孩子们的这种心理需求，一味地让孩子读书，自己在外面承受的压力和困难，从来不和孩子说，父母的想法也不与孩子沟通，这样，孩子与父母之间的代沟就产生了。

GOOGLE 中国区总裁李开复在一封致中国家长的信中这样写道：“把孩子当做朋友，和他谈心。可以告诉他你每天经历的事，也可以问他自己一天经历的事。如果他告诉你他做了什么‘不该做’的事情，不要训话，不要生气，多听少讲。当他认为和你聊天没有‘被惩罚的威胁’时，他才会无所不谈。刚开始时，如果他有点不敢讲，就先对他保证不生他的气。”

我国老一辈无产阶级革命家陈毅经常以谈心的形式让孩子了解革命情况，了解自己的情况，从而实现两代人心灵的沟通。

1963年，陈毅曾经认真地与孩子谈了自己加入革命的情况。

他说：“正是与外祖父的接触，使我看透了官场上的那些人物的丑恶面目，开始对腐朽没落的旧中国政治制度有了认识。

“由于地主家庭出身，家庭没落了受人歧视，才感到社会的不公平，有了模糊的反抗意识。又由于接受了洋学堂的教育，感到必须向西方学习，才可以变弱国为强国。这时，心里萌发出一种民族主义责

第6种方法 告知

任感。

“后来到了西方，受到资产阶级民主革命和工人运动的影响，崇拜自由、平等、博爱。每到星期天看到法国的工人也系着领带逛公园，参加舞会，看不出受压迫的样子，认为要学法国、学资产阶级。可是不久因为勤工俭学，深入到贫民窟里才看到资本主义社会的肮脏和工人的悲惨生活，从而对资产阶级有了新的认识。

“当时自己脑子里封建思想和资产阶级思想斗争很激烈。在法国既接受了马克思主义，又想当博士，想进入上流社会显赫一下，光宗耀祖。正在这徘徊之际，终于找到了共产党，接受了马列主义的真理。回国后，由于当时留法学生与段祺瑞谈判的代表出入官府，又能写文章发表，颇受赞扬，思想上有了波动，资产阶级思想又重新抬头。经过认真的自我教育，自己于1923年加入了中国共产党，从此投身于无产阶级革命事业，与旧社会决裂。

“我觉悟得比较迟，但一经觉悟就坚决干，我认定一条，党内比党外好，同志之间可以互相帮助，党的事业可以发展，革命一定走向胜利。

“觉悟迟没关系，有反复也不怕，只要真正觉悟就好办。就怕觉悟得早而不真，迟早仍会动摇，也不怕犯错误，就怕不改。”

他还语重心长地对儿子昊苏说：“能得到组织批准入党，不是一件容易的事情，特别是在革命的转折关头。”

结果，儿子非常理解父亲的工作，儿子的革命意识也被培养起来了。

把自己的情况告诉孩子，不仅可以让孩子更好地了解父母，增加亲子沟通的话题，而且可以让孩子从中学到许多知识，帮助孩子做好走向社会前的实战操练。

建议三：告知孩子家庭重大变化

卢勤在她的著作《好父母，好孩子》中写过这样一件事情：

母亲去世的那天早晨，在京的小辈能够通知到的都来了，唯独没有叫我的儿子，因为他的学校离城里太远了。

好像是有什么感应，那天早上8点多钟，妈妈刚刚被推进太平

第 6 种方法 告知

间，儿子就呼我，我立刻给他回了电话。

"姥姥怎么样了?"儿子急切地问

"姥姥今天早上5点15分过世了……"我哭着说。

"……你们为什么不告诉我?"停了半天，电话那边才传来儿子哭泣的声音。

"太远了，你来不了!"

电话挂断了。紧接着我的BP机上显示出这样一行字："你们应该告诉我，我能赶回来的!"

我的泪水忍不住又流了下来——我真后悔没有叫儿子赶来见姥姥最后一面，留下了这终生的遗憾!

许多父母习惯于在家庭遇到重大问题的时候，比如经济出现危机、亲人生病或者死亡等事件的时候，向孩子隐瞒实情。父母们认为，这样做是为了保护孩子，不让孩子过于担心或者悲伤。实际上，这种想法是错误的。孩子应该经历这种事情，这不仅对于孩子的坚强、勇气等意志品质有良好的培养作用，提高孩子的抗挫折能力，而且有利于在特殊情况下让父母与孩子之间的距离缩短，让亲子之间的关系更加融洽。

建议四：告知孩子做事的方法

孩子往往会犯错误。孩子犯了错误怎么办?当然要教育，教育是有讲究的。与其批评孩子，不如告诉孩子应该怎样弥补错误，怎样避免以后不再犯同样的错误。

老卡尔·威特在《卡尔·威特的教育》一书中记载了这样一件事：

有一天傍晚，卡尔在外面兴致勃勃地模仿古代骑士。他用一根长长的棍子代替宝剑，独自和虚拟的强盗作战。我看见他的剑法绝妙极了，或是刺，或是砍。在这种玩耍中，他早已把自己当成了真正的英雄。我很乐意看到他这样，儿子的这些游戏非常有利于他的想象力，也有利于身体的健康……

忽然，他"呀"地叫了一声，但马上愣在那里。原来，在"激战"中，卡尔一"剑"砍去，将邻居花园中的一束花砍倒在地，花瓣和枝叶在半空中飞舞。我冷静地观察他，看他怎么处理这件事。

第6种方法告知

卡尔看了看邻居的房门，并没有人出来。他也没有发现我正在看着他。当他正想转身“逃跑”的时候，我叫住了他。

“卡尔……”

这时，儿子知道这件事已经无法逃脱，慢慢地向我走来。

"你知道你犯了个错误吗?"

"知道。"儿子小声地回答。

"那你应该怎么办呢?"我严肃地问他。

"不知道。"儿子低下了头。

"儿子，听我说。你应该立刻去敲邻居的门，向他们道歉。"

"可是，我并不是有意的。"卡尔似乎还在辩解，他并不知道道歉的含义。

"卡尔，你要记住，人们犯下错误，在很多情况下都不是有意的。但错误已经犯下，你就要为自己的行为负责。虽然邻居没有看见是你干的，但他们确实受到了伤害。你应该去道歉，人不能伤害了别人就逃之夭夭。你不是在扮演古代的骑士吗?骑士是勇敢的人……"

"爸爸，我明白了。"卡尔像一个真正的骑士那样敲开了邻居的房门。

在孩子已经犯下错误的情况下，冲孩子嚷嚷是没有一点用处的。最好的办法就是告诉孩子应该怎样去弥补错误，怎样对自己的行为负责。

第 7 种方法 协商

第7种方法 协商

要少下命令，命令只有在其他方式不适用或失败时才用。要像一个善良的立法者一样，不会因为去压迫人而高兴，而因为用不着压迫而高兴。

—— 英国教育家 斯宾塞

用“建议”，而不下“命令”，不但能维持对方的自尊，而且能使他乐于改正错误，并与你合作。

—— 美国成功学家 卡耐基

面对任何事情，我不端父亲的架子，她不使独生子女的性子，商量的格局便形成了，还在孩子很小的时候，便约定俗成。

—— 中国作家 彭见明

当你的领导要求你加班的时候，如果他对你说：“今天晚上必须加班！”你的心里就会产生一种反感，心想，领导只会压迫员工。但是，如果他对你说：“这个活非常着急，明天必须交给客户，你看你是否安排一下家里的事情，晚上留下来加班完成任务吧？”你一听，尽管对于加班并非十分乐意，但是总能够积极地接受。

可见，人与人之间的相互协商非常重要。协商能够让人感觉到受尊重。根据马斯洛的需要层次理论，受尊重的需要是人类较高层次的需要。一旦这种需要无法获得满足，人类就会产生沮丧、失落等负面情绪。

孩子也是如此，他们也有受尊重的需要。如果父母喜欢与孩子协商，孩子就会非常乐意与父母交流，反之，孩子则会产生逆反心理，封闭自我。

美国成功学家卡耐基说过，用“建议”，而不下“命令”，不但能维持对方的自尊，而且能使他乐于改正错误，并与你合作。

那么，父母应该怎样运用协商来促进亲子关系呢？

第 7 种 方 法 协 商

建议 一：多商量，少命令

父母不管要求孩子做什么事情，一定要注意用商量的口吻，而不要用命令的口吻。

比如，提醒孩子做作业时，你可以说：“你现在是不是该做作业了，做完作业就可以看会儿电视。”而不要说：“赶紧去做作业！”或“还不去做作业呀？”

请孩子帮忙做一件事情时，比如洗菜，你可以说：“你能帮我把菜洗一下吗？”而不要说：“快来帮我洗菜！”或“赶紧把菜洗了！”

帮助孩子做选择的时候，你可以说：“妈妈觉得你上个英语口语 培训班有利于你的英语交流，以后你出国时就可以自如地与人对话了。你觉得呢？”而不要说：“让你上培训班你就上，我是为你好。”

老卡尔·威特在著作中这样写道：

有一次，卡尔和他弟弟威尔纳商量好到田野中去玩。我同意了他们，但是要求必须在傍晚之前回来。可是他们可能玩得太高兴，天黑之后才回到家。

对于他们未在规定时间内准时回来的事，我当时并没有说什么。等他们再次提出类似的要求时，我对卡尔说：“有件事令我和我的母亲很担忧，就是约定好的时间里你们没有回来。那天可把我们急坏了，不知道究竟发生了什么事，你母亲都快急哭了。你看应该怎么办呢？”

由于孩子亲自参与对问题的决定，所以他会很自觉地按照要求去做。后来，卡尔再也没有发生不守时的事。我认为，通过一个问题的共同协商，父母最后想让孩子明白的是“理解、信任、承诺、准时”等观念的重要。

通过协商的方式，最容易让孩子站在他人的立场上思考问题，也最容易让孩子养成理解他人的习惯。

如果面对上述的那些情况，我没有采用协商的方式，而只是一味地斥责。那么，儿子就不会真正地理解父母的一番苦心，有时甚至还会向相反的方向发展，会变得越来越不听父母的话。

商量的语气对孩子来说非常重要，孩子会认为你尊重他，关心他的感受，从而对你产生好感和信任，促进亲子沟通。

第7种方法 协商

建议二：凡事都要学会商量

不管什么事情，尤其是涉及孩子的事情，父母都不要自作主张，要学会与孩子协商，取得孩子的同意和认同。

作家彭见明是一个喜欢与孩子协商的父亲，对此，他非常自豪，他曾经这样写道：

女儿小的时候，爱趴着我的肩膀走路，后来长大了，习惯搭着我的肩膀走路。她有时叫我爸爸，有时不经意便直呼其名，我们如朋友般的亲密令观者很是羡慕。

女儿好像从没撒过谎。因为她不必撒谎，在家里可以无话不谈，就是说得不好，也不会受到指责。我习惯和女儿商量她的事以及家里的大小事。我们经常坐在一起聊天，而且我们的观点竟是惊人的接近，很少很少有相左的时候。

“商量”这个词，在父子、父女之间的使用率一般应是不高的，而我们却是将其当做准则。面对任何事情，我不端父亲的架子，她不使独生女的性子，商量的格局便形成了，还在孩子很小的时候，便约定俗成。比如她看中了一个玩具，我觉得不妥，便和她商量可不可以不要，强压她可不服，糊弄缺乏诚信，商量是最佳途径，她一般能接受，欢天喜地放弃初衷。

她参加工作后上班不方便，和我商量要买辆车并希望我出三分之二的钱，我愉快地掏着腰包。我父亲以前对我说：你去干什么。如今我对女儿说：你能不能帮我干什么。

女儿似乎没有瞒着我的内心秘密。她念高中的时候，有男孩子给她递求爱条子的事却愿意对我们讲。正因为有这样宽松的环境，我的一些观点便可以渗透到她的判断中，她才不至于在个人情感生活中出现大的波折。

我家里的所有抽屉都没有锁，女儿可以翻着任何东西，可以随便拿到钱。她很小就尽知家底，我们也不对她保密。信任是家庭宽松环境的重要因素。

我内心的不快也愿意向女儿透露，我拿不定主意的事情乐于征求她的意见，她还小的时候我们便将诸如选择购房这样重大的事情和她商量。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第7种方法 协商

喜欢与孩子协商的父母是民主的父母。在这样的家庭氛围中，孩子渐渐养成了民主协商的习惯，都愿意主动与父母进行沟通，这样的亲子关系是非常令人羡慕的。

建议三：以协商的口吻处理亲子冲突

当亲子关系出现冲突时，父母总是不愿意自己的家长权威受到挑战，希望以家长的权威来压制孩子，使孩子改变主意。实际上，孩子不仅不会听从父母的意见，反而会产生逆反心理，恶化亲子关系。

明智的父母在这种情况下要学会使用协商的口吻，让孩子体验到父母的尊重，体验到人格的平等，这样，孩子在接受父母的意见时就比较顺利。

孙云晓在他的教育自述《好的关系胜过许多教育》一书中，写过这样一件事情：

有一天，上高一的女儿穿校服去上学，放学却穿着肥大的背带裤回来。妻一见，皱起眉头，叫道：

“啊呀，真难看！从哪弄来的？”

女儿倚在门口，挑衅地看着我们，一句话也不说，一场争论即将爆发。

此时，我笑了笑，说：

“女孩子穿背带裤挺精神的，只是肥了一点，改改就行了。”

女儿的火气消了一些，过来与我们吃晚饭了，而且又说又笑。

饭后，我与妻子散步时，她生气地质问我为何不坚持原则。我说：“一个16岁的孩子，自己用零花钱买了件衣服，难道不比缠着父母给她买好吗？两代人的审美眼光不同，你怎么证明你对她不对？谁者有个提高的过程嘛，何必互相苛求和指责呢？”

妻想了想我的话有些道理，也就不再说什么了。渐渐地，我们家中养成了平等协商或叫谈判的风气，凡事坐下来平心静气沟通一下，一般没有什么解决不了的问题。

冲突产生时，每个人都非常注重自己的尊严，不希望被他人压制，孩子也是如此。只有父母放下架子，把孩子当成平等的人来看待，与孩子进行协商来处理问题，孩子才会愿意接受父母的建议，共同解决问题。

第7种方法 协商

建议四：孩子的事情一定要与孩子协商

随着孩子的不断成长，孩子的事情一定要放手让孩子自己去选择，父母不可替孩子包办，即使父母有自己的想法，也要通过协商的方式，把自己的意见传达给孩子，让孩子权衡利弊后再作出选择。

2002年以637分的高分考入北京大学的魏娜说起自己与父母意见不一致时的情况：

在我和爸爸妈妈意见相左的时候，我能理解他们的出发点都是为我好，所以我不会当面反驳他们的意见，但是具体做事的时候我还是会更多地按照自己的方式去做。爸爸妈妈也能理解我所做的一切。当然，这也是因为我们一直都没有什么原则性的意见分歧。我觉得随着时代的发展和我知识的丰富，我们之间的交流会出现越来越多的分歧，在思想和观念上也会有更多的冲突。比如说有时候我会想，等我大学毕业再次选择我的发展道路的时候，爸爸妈妈是不是还会像以前一样支持我呢？他们会不会有和我截然不同的想法呢？那时候我该怎么办？后来我想，如果真的是那样，我会跟爸爸妈妈说明我选择的原因的，可能他们对于我所学的专业的就业形势没有太多的了解，我就会尽力让他们多了解一些这方面的东西。他们可能也会从其他渠道获得一些相关的资料，同时也会和我说说他们为什么会坚持自己的观点。等到时机成熟的时候，我们会坐下来好好谈一谈，不一定是谁一定要说服谁，重要的是一定要选一条真正适合我的路。

每一个孩子都会出现与父母意见不一致的情况，孩子们都希望父母能够尊重自己的意见，毕竟，许多事情都需要孩子付出努力才能实现。如果父母忽视了孩子的主观能动性，一味地用家长的威严来压制孩子，孩子即使口头上同意了，内心也无法产生努力的动力，在这种情况下，孩子已经感觉简直就是受罪，怎么还可能与父母和睦共处呢？

因此，父母一定要把孩子的事情交给孩子自己处理，父母的意见只能通过建议或者协商的方式传达给孩子，帮助孩子全面地认识问题。

建议五：约法三章

对于孩子的问题，尤其是孩子的不良行为，父母一定要与孩子

第7种方法协商

协商后制定规则，并约法三章，使孩子遵守。不过，父母千万不可自作主张制定规则让孩子遵守，这样的规则对孩子来说没有什么约束意义。

印度电影演员帕里维拉是一位蜚声世界影坛的明星，他曾在《流浪者》中扮演法官。

帕里维拉成名后，儿子卡布尔也神气起来，他经常驾驶着父亲的小汽车到处兜风，并向他人夸耀自己的身世。

帕里维拉知道儿子的事情后，认为儿子不应该这么做。于是，他把儿子叫来，郑重地与儿子约法三章：

第一，爸是明星，你却是普通人，不许到处吹嘘自己是明星的儿子。

第二，不许驾驶着我的小汽车到处游逛。

第三，你虽然有一定的表演才能，但是，在我的房子里，你是我的儿子，我们可以随便说话，无话不谈。一出房间，你就是名演员的儿子，别人会捧你，抬举你，你要十分警惕，要和其他许多人的孩子一样，和许许多多普通演员一样，要自己去走生活的道路。

卡布尔虚心接受了父亲的教育，后来，他果然以普通人的身份出现在公众场合。

18岁的时候，卡布尔以一名场记员的身份进入了演艺界。在很长的一段时间里，卡布尔只是在电影里演一些三等的角色。

有人对帕里维拉说：“你儿子很有表演天赋，凭你的地位、名声只要对你的儿子稍加提拔，让他演个主角，是很容易的。”

帕里维拉却说：“老子要提拔儿子是不难的，让他演个主角也不愁没人捧场。但是，如果我这样做，纵然卡布尔的天赋极高，也会慢慢毁灭的。这不是真正爱儿子的表现。”

在父亲的严格要求下，卡布尔通过自己的努力，终于登上了艺术表演的高峰。后来，他在《流浪者》中扮演的拉兹，轰动了世界影坛。

与孩子约法三章，仅仅是因为孩子缺乏自制力，规则是帮助孩子约束自己的，而不是惩罚孩子的，父母们一定要认识到这个问题。因此，规则一定要孩子内心认可的，父母一定要与孩子协商后再制定规则，避免产生亲子冲突。

第8种方法 聊天

第8种方法 聊天

我深信世界上最好的教育，是在不知不觉和尊长谈话中获得的。

—— 法国作家巴威尔

我们要善于这样说话：使孩子们在我们的话里感到我们的意志，感到我们的修养，感觉到我们的个性。

—— 苏联教育家 马卡连柯

交谈是最易获得快乐的办法。它不花费任何金钱，却受益匪浅。在谈话的过程中，我们提升我们的教养，建立并加强了相互之间的友谊。无论在何种年龄阶段，也不管你的身体状况如何，都能享受到这种交谈的乐趣

—— 英国小说家 罗伯特 · 路易斯 · 斯蒂文森

你会跟孩子聊天吗？

有些父母觉得奇怪，需要跟孩子聊天吗？孩子只要有吃有喝，好好学习就行了，自己的工作这么忙，哪有时间与孩子聊天呀。

实际上，你的这种想法是错误的。每个孩子都有交流的需要。每天，孩子都会从外界获得许多信息，他们需要把这些信息与周围的人进行交流，从而获得美好的情感体验。

与孩子聊天不仅可以引导孩子养成倾听与倾诉的习惯，还可增进家庭成员之间的感情，使每个家庭成员都更善于倾听，彼此关心，父母就不会再觉得与孩子沟通是一件很难的事了。

巴威尔说过，我深信世界上最好的教育，是在不知不觉和尊长谈话中获得的。遗憾的是，现代家庭中，父母与孩子之间可以聊天的话题太少了。许多父母除了例行公事般地询问孩子在学校的表现及学习成绩外，几乎没有什么可聊的。无怪乎，许多家长发出这样的感叹：“孩子越来越不喜欢跟我聊天了，难道我这么招人讨厌吗？”

实际上，孩子不愿意与父母聊天的原因有许多，比如：父母的话题局限于学习，导致孩子的反感；父母的观念不开放，无法理解孩子

第8种方法聊天

的新词语、新思想；父母对孩子的不尊重、不信任导致孩子不愿意与父母聊天；等等。

一般来说，孩子不喜欢与下面几种类型的父母聊天。

一、唠叨型

明明是一个简单的道理，父母总是要唠叨半天；明明是一件小事情，父母总是要强调没完。许多孩子都反感唠叨型的父母，因为从心理学的角度来说，唠叨是一种无效的重复刺激，会在大脑皮层上产生保护性抑制，从而诱发孩子的自我保护机制，表现出来就是父母越是唠叨，孩子越是不听。

二、揭发型

孩子一旦有些小错误，父母就把孩子以前犯过的错误统统拿出来批评一番。父母自以为不断地批评可以使孩子加强记忆，促进孩子改正错误，效果却并非如此。

更有甚者，有些父母喜欢在他人面前揭发孩子的错误，希望别人也能批评孩子，证明自己的正确，促进孩子改正错误。实际上，这样做会让孩子的自尊心得到了伤害，孩子对父母的仇恨增加，进而会产生破罐子破摔的不良心理。

三、迁移型

有些父母一旦发现他人的孩子出现某些不良的倾向，犯了某些错误，就不管自己的孩子怎样，先狠狠地批评一番，他们自认为能够预防孩子犯同样的错误。殊不知，孩子的自尊心受到了伤害，他们认为父母对自己极端不信任，从而会学着他人的样子去做，与父母唱反调。

四、比较型

每个孩子都是不一样的，每个孩子都是有自己优点的。但是，许多父母就是不明白这个道理，总是觉得他人的孩子优秀，自己的孩子满身都是问题。有些父母甚至认为，自己拿别的孩子的长处来激励孩子，是希望孩子进步。但是，孩子却不这么认为。在他们眼里，父母并不欣赏自己，父母总是嫌自己不好，于是，敌对、逆反心理也由此而产生，孩子变得冷漠、情绪低落，甚至故意与父母唱反调。

罗伯特·路易斯·斯蒂文森曾经说过：“交谈是最易获得快乐的

第8种方法 聊天

办法。它不花费任何金钱，却受益匪浅。在谈话的过程中，我们提升我们的教养，建立并加强了相互之间的友谊。无论在何种年龄阶段，也不管你的身体状况如何，都能享受到这种交谈的乐趣。"

那么，父母应该怎样与孩子聊天呢？

建议一：寻找合适的聊天话题

许多父母与孩子在一起的时候，总习惯于对孩子说的话总是：

"早点回家，不要在路上玩!"

"在学校听老师的话，不要调皮!"

"上课时认真听讲，不要做小动作!"

"好好学习，考上大学!"

似乎父母与孩子之间的话题总是局限于孩子的学习方面，这必然会导致孩子的反感。久而久之，孩子就会失去与父母沟通的愿望，他们宁愿把自己的事情深深地埋在心底，也不愿意向父母说，尤其是在遇到挫折或困难时，他们更加不愿意向父母说，怕父母责骂自己。这样，亲子之间的沟通就越来越少，彼此之间的隔阂就这样产生了。

实际上，这是父母思想上的问题。如果父母不把焦点放在孩子的学习方面，多关心孩子的日常生活及心理、情感状况，真正地走进孩子的心灵，那么，亲子关系就会越来越融洽。

如果孩子告诉你一些他的真实想法，比如，对某位同学有好感、不喜欢老师等，父母要先倾听，然后再站在孩子的立场去理解他，帮他分析并告诉他应该怎么办。切忌一开始就指责孩子，如果这样，孩子就不愿意与你聊天了。

如果孩子在成长的过程中遇到了一些难以解决的困惑，父母一定要耐心地给予指导和帮助，为孩子解除心中的疑虑。这样，孩子就会越来越信任父母，把父母当成倾诉的对象。

如果父母无法获得孩子的认同，孩子就不愿意与父母聊天。那么，父母就需要下点工夫多陪陪孩子，努力寻找聊天的共同话题。

比如，孩子喜欢看漫画，父母也可以看看孩子喜欢的漫画，从而获得交谈的话题。当然，交谈的时候不要以训斥孩子的口吻进行，而是应该以朋友的口吻，平静地与孩子聊天。比如：“今天我看了一本

第8种方法聊天

漫画，日本的，我最喜欢xx,他很有侠义感。”

年幼的孩子喜欢看动画片，父母可以陪伴孩子一起看，边看边评论：“哎呀，三毛真是个善良的孩子呀!”或“瞧，孙悟空的本领真大!”这样，孩子的思维也会随着父母的评论而活跃起来，他们会主动与父母搭话，只要话匣子一打开，父母就可以更好地与孩子聊天了。

建议二：善于引导孩子聊天

当然，在与孩子聊天的时候，也需要有一定的技巧。

有些父母习惯于生硬地向孩子发问

“今天学校里有什么新鲜事呀?”

“今天老师说什么了?”

这种问话容易引起孩子做出消极回答。比如，他会回答：“没什么事。”“没说什么。”这样，聊天难以继续。

如果父母能够先观察一下孩子的表情，针对孩子的不同表情有意识地引导孩子开口说话，这样的聊天往往进行得比较顺利。

当发现孩子回家时比较兴奋，你就可以微笑着问：“今天怎么这么高兴，是不是学校里发生了什么令人高兴的事，说来听听?”

当发现孩子回家时比较沮丧，你就可以关切地问：“你是不是心情不好?是不是遇到了什么困难和问题，需要我帮忙吗?”

当发现孩子与人打架或者脾气比较大的时候，你不要气急败坏，而要平静地问：“哎呀，什么事情让你这么生气，说来听听?”

这种形式的发问因为关注了孩子的情感，往往比较容易引导孩子做出积极回答。

另外，父母在引导孩子聊天的时候，可以故意制造一点神秘感，激起孩子的兴趣。比如：

“我在超市买东西的时候，竟然碰到了一件奇怪的事情。”

“我去学校找你们老师，他跟我讲了一个你的秘密。”

“我们单位今天发生了件好笑的事情。”

“你知道吗?原来爸爸也有不可告人的秘密!”

这种神秘感较强的语言往往会激发孩子的好奇心，吸引孩子主

第 8 种方法 聊天

动参与到聊天当中来。当然，父母要学会变换不同的语言和语气，不要老是用同一种句式。

建议三：与孩子聊聊他的新奇发现

孩子在成长的过程中，总会发现许多新奇的事物。在父母们看来，孩子的这些发现似乎是再平常不过，但是，这却是孩子学习知识的表现。如果孩子不善于发现新奇的事物，那么孩子的学习能力就有问题。

因此，如果孩子主动与你讲他的发现时，父母不妨抓住机会与孩子聊聊。

在《卡尔·威特的教育》一书中，老卡尔讲述了这样一件事情：

有一次，卡尔从塞肯得罗夫伯爵那儿回来时显得异常兴奋。他一看到我就激动地说：“爸爸，今天我看到流星雨了！”

对于流星、彗星等自然现象，小孩子总是充满好奇和幻想，卡尔也不例外。

见他那么兴奋，我便凑趣地说：“流星雨一定很好看吧。”

卡尔兴奋地说：“当然好看啦！那是我见到过的最美丽的东西，有点像节日里的焰火，但比任何一种焰火都要壮观。”

我说：“是的，流星雨的确很漂亮，我在以前也见过，就像魔法一样，那种美真是无法言说。”

接着，卡尔又向我描述了通过天文望远镜看到的太阳、月亮以及各种恒星和行星，并为上帝创造的世界感到叹服。

卡尔问我：“为什么大自然是那么神奇美妙呢？”

我说：“因为那是上帝的杰作。无论人类是多么伟大，在自然面前永远是渺小的。我们所掌握的一切学问和知识无一不是来自大自然，这就是我为什么让你多向大自然学习的原因。”

卡尔说：“我一定要努力学习，长大之后要去探索更多大自然的奥秘。”

在这里，老卡尔以热忱的心态，与孩子聊孩子发现的新奇事物，同时，也及时地鼓励孩子努力学习，去发现更多的事物。这样，有效

第8种方法 聊天

的亲子关系也在聊天过程中建立起来了。

建议四：要养成定期聊天的习惯

与孩子聊天不应该是一种任务，而应该是了解孩子的一种手段，因此，聊天应该是经常性的。

定期聊天可以安排在每天的固定时间，也可以通过固定的活动来进行。

比如，每天晚饭后半小时或者睡觉前半小时，父母要主动与孩子进行交谈，聊聊孩子的想法等。当然，聊天并不一定是正儿八经的聊天，可以把聊天融合在活动当中，比如，晚饭后陪孩子看动画片 陪孩子一起学习，与此同时跟孩子一起聊天；睡觉前陪孩子翻翻书给孩子讲讲故事，听听他与小伙伴在一起的事情。

再比如，每周可以安排带孩子去公园游玩、爬山等活动，在活动中，聊天的话题自然会多起来。听听孩子最近高兴的事或者烦恼的事，分享孩子的快乐，帮助孩子解决一些烦恼。父母也可以向孩子讲述一些自己的事情，让孩子明白大人的烦恼和快乐，让孩子多了解父母，培养良好的亲子情感。

建议五：利用网络聊天

如今的孩子都喜欢上网聊天，网络语言在孩子眼里，成了心情表述的良好方式。如果父母学会利用网络与孩子进行聊天，就能缩小与孩子之间的距离。

《没有孩子是差生》的作者清澈小舟老师班上有一位叫张岩的孩子，他是一个虽聪明但很难管教的孩子，他总是目中无人，我行我素。为了教育这样的孩子，小舟老师把自己的QQ号告诉了张岩，两人在网上进行了聊天。让我们来看看他们的聊天记录：

清澈小舟：天下无敌，好名字，像你。

天下无敌(张岩的网名):清澈小舟，很不错。像您。

清澈小舟：呵呵，我喜欢自己是单纯的、善良的，这是我取这个名字的来历。你呢？

第 8 种方法 聊天

天下无敌：我是天下无敌，所向披靡。与天斗，其乐无穷；与地斗，其乐无穷；与人斗，其乐无穷。

清澈小舟：噢，你知道毛主席的这段话，不错，可是毛主席的这番话可不是让我们成为一个斗牛士吧，哈哈：)

天下无敌：是的，您说得有道理，可是我喜欢当第一，第一的感觉太好了。

清澈小舟：数学竞赛、计算机比赛，可以说让你独领风骚，你应该享受到了当第一的快乐。

天下无敌：那是小菜，我的天下无敌绝不仅是这个。

清澈小舟：那还有什么，能说说吗？

天下无敌：海了，读书第一，我要饱读天下诗书。

清澈小舟：你都读了哪些书呢？

天下无敌：四大名著，读了三遍了。

清澈小舟：不错。理解了什么？

天下无敌：佩服孙悟空火眼金睛，斩妖除魔；喜欢卢俊义的一根棍棒打天下；仰慕关云长过关斩将、势不可当；讨厌林黛玉哭哭啼啼让人烦。

清澈小舟：嗯，有想法。这些书给了你什么影响呢？不会只是打打杀杀吧？

天下无敌：打打杀杀有什么不好？那也需要智慧。

清澈小舟：为什么我们的智慧不可以用得文明一些呢？

天下无敌：天下无敌还要文明吗？

清澈小舟：当然。文明是每个生活在社会上的人，必须遵循的游戏规则。

天下无敌：那您认为布什总统攻打伊拉克文明吗？

清澈小舟：那你认为他是天下无敌吗？

天下无敌：哈哈，将了我一军。

清澈小舟：不敢呢，怕无敌会推翻了我这小舟。呵呵：)

天下无敌：怎么会呢？在网上您是我的朋友！

清澈小舟：离开了网呢？我还可以做你的朋友吗？

第8种方法 聊天

天下无敌：我不知道。虽然我想做天下无敌，可是我连班级无敌都做不到。5555555555

清澈小舟：别哭别哭呀！

天下无敌：我能不哭吗？我把刘舒当好朋友，他竟然，哼，帮着刘伟昊说话。

清澈小舟：你不认为刘舒说的都是事实吗？

天下无敌：他说的都对。

清澈小舟：那还有什么不能释然呢？

天下无敌：连好朋友都背叛了我，我这样的无敌只能是自封的。

清澈小舟：刘舒很想帮你，只是你自己不愿意接受罢了。

天下无敌：我要他帮？哈哈哈哈！

清澈小舟：你瞧，你总是想逞强，这就是大家躲你的原因。

天下无敌：是呀，他们都不愿意和我玩，我就只有大声说话来吸引他们了。

清澈小舟：效果好吗？

天下无敌：不好。

清澈小舟：换个方式吧？

天下无敌：怎么换呀？请支招儿。徒儿不胜感激！

清澈小舟：换个网名吧，你的名字我看了害怕。

天下无敌：好。您说让我叫什么我就叫什么。

清澈小舟：就叫_____助你为乐，如何？

天下无敌：助你为乐？哈哈，好！

清澈小舟：听着，师傅开始教你一招：从现在开始，脑子里就想着助你为乐，把帮助你周围的人作为一种乐趣，就像是你做趣味数学题一样，做别人喜欢的你。

天下无敌：成吗？

清澈小舟：怎么不成？今天做了几件别人喜欢的事情，拿个小本子做好记录，每做一件，我就给你盖个章。

天下无敌：盖什么章？

清澈小舟："今天无敌"。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 8 种方法 聊天

天下无敌：好，就这么做。

清澈小舟：今天和你聊得很开心，愿你早日天下无敌。

天下无敌：我是助你为乐，您的快乐是我的快乐。晚安。

清澈小舟：明天见。

在网络上，因为互相看不到对方，可以冷静地考虑应该打什么字，因此，话语就会比较亲切，充满了建议、征询，让孩子看起来比较心平气和，而且，QQ 语言的调皮更能增加双方的情感，缩小彼此之间的距离。有条件上网的父母，不妨把孩子的 QQ 号加为好友，或者给孩子发发电子邮件，增加彼此沟通的渠道。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第9种方法 谈心

第9种方法 谈心

对孩子训话意味着你要求他绝对服从，让他像你一样思考问题。和孩子朋友式地交谈，意味着大家一起寻找方法解决问题，重新衡量自己的观点，搞清楚究竟谁的更符合实际。

——英国教育家 斯宾塞

对青春期的孩子有问题不要随口批评，而要专门谈话。一时解决不了的问题，别忙着“限期整改，强制执行”。

——“哈佛女孩”刘亦婷的妈妈 刘卫华

在你心里你的孩子可能永远长不大，但很多孩子在15岁或更早的时候就愿意把自己当作大人来考虑，这时家长完全可以用成人的谈话方式和孩子讨论问题，而不再用完全的“家长”的谈话方式。

——GOOGLE 中国区总裁 李开复

一位教育家曾经说过：“父母教育孩子的最基本的形式，就是与孩子谈话。我深信世界上最好的教育，是在和家长的谈话中不知不觉地获得的。”

不会与孩子谈心的父母，是个不称职的父母。

一位孩子这样说：“父母除了学习，根本不关心我内心的感受我不敢和他们谈心，也不愿和他们谈心，他们永远是那么高高在上，对我采取的是高压政策。只要我和我妈有矛盾时，她常爱说一句话：‘你以为你有多了不起，你以为你学习成绩好得很？’每当她说这句话时，我就很受不了。”

英国教育家斯宾塞说：“对孩子训话意味着你要求他绝对服从，让他像你一样思考问题。和孩子朋友式地交谈，意味着大家一起寻找方法解决问题，重新衡量自己的观点，搞清楚究竟谁的更符合实际。”

聊天是一种轻松的交流方式，一旦孩子出现比较严重的问题，父母就需要与孩子进行谈心，从心理、情感的角度来帮助孩子。

GOOGLE 中国区总裁李开复在一封致中国家长的信中这样写

第9种方法 谈心

道：“在你心里你的孩子可能永远长不大，但很多孩子在15岁或更早的时候就愿意把自己当作大人来考虑，这时家长完全可以用成人的谈话方式和孩子讨论问题，而不再用完全的‘家长’的谈话方式。

比如理想、学习动力、玩耍、事业心、为人处世、爱情、家庭等问题。”

每一个孩子都希望父母把他们当成大人一样来看待，关心他们的内心世界，他们喜欢这样的父母。李开复说：“如果你问我的孩子：‘你最喜欢你父亲的什么地方？’她们会说：‘风趣甚至疯狂、没架子 就像我们的朋友，让我们有许多话都愿意和他说。’”可见，父母要学会与孩子谈心，更深入地了解孩子，走进孩子的心灵深处。

那么，父母应该怎样与孩子谈心呢？

建议一：把握好与孩子谈心的时机

一位老师这样写道：

有一天，一位学习并不理想的学生在课余时来问我：“老师，我的解题方法对吗？”我感觉他对这道题的解答相当有把握，于是不失时机地说：“老师建议你换另一种方式提问：‘老师，我是不是达到了优秀？’一个人应该相信自己呀！”他的脸上闪过一丝惊奇。在以后的几次作业中，他次次都是优秀。同时，只要遇到问题就很愿意与我交谈。

期中考试前，我发现一名学习有困难的学生总显得力不从心。于是我就适时地走近他，说：“尽你所能，千万别放弃！”他略感意外地抬起头，感激地点了点头。成绩揭晓，他竟然取得了近来最好的成绩。

谈心不同于普通的谈话，它往往需要让孩子认真倾听，并仔细理解父母的话，努力做到父母提到的要求及希望的行为。因此，当孩子专心于学习及娱乐活动的时候，一般是不适合进行谈话的。如果这时候父母一定要与孩子进行谈话，孩子往往会产生不耐烦的心理。尽管在父母的要求下，他们坐下来听父母说话，但是，他们的心思根本不在父母身上。

良好的谈心时机一般有：

当孩子放学回家时；

当刚刚吃完晚饭时；

第9种方法 谈心

当孩子取得好成绩时；
当孩子遇到困难时；
当孩子发生不良行为时；
当孩子做完作业时；
当孩子比较空闲时；

建议二：谈心以启发、说服为主

有一天，苏格拉底遇到一个年轻人正在向众人宣讲“美德”。苏格拉底就向年轻人请教：“请问，什么是美德？”

年轻人不屑地看着苏格拉底说：“不偷盗、不欺骗等品德就是美德啊！”

苏格拉底又问：“不偷盗就是美德吗？”

年轻人肯定地回答：“那当然了，偷盗肯定是一种恶德。”

苏格拉底不紧不慢地说：“有一次，我在军队当兵，接受指挥官的命令深夜潜入敌人的营地，把他们的兵力部署图偷了出来。请问，我这种行为是美德还是恶德？”

年轻人犹豫了一下，辩解道：“偷盗敌人的东西当然是美德，我说的不偷盗是指不偷盗朋友的东西。偷盗朋友的东西就是恶德！”

苏格拉底又问：“又有一次，我一个好朋友遭到了天灾人祸的双重打击，对生活失去了希望。他买了一把尖刀藏在枕头底下，准备在夜里用它结束自己的生命。我知道后，便在傍晚时分溜进他的卧室，把他的尖刀偷了出来，使他免于死。请问，我这种行为是美德还是恶德啊？”

年轻人仔细想了想，觉得这也不是恶德。这时候，年轻人很惭愧，他恭恭敬敬地向苏格拉底请教什么是美德。

伊索说过：“说服往往比压服更有效。”与孩子进行谈心，要从孩子的角度思考问题，耐心地启发孩子、说服孩子，而不要用家长的权威来压服孩子。对于家长的压力，即使孩子表面上服从了父母的意思，内心却产生了对父母的反感。

我国伟大的无产阶级革命家陶铸同志，很爱他的独生女儿陶斯

第9种方法 谈心

亮，虽然要求极严，但却从不责备，而是耐心地启发、说服女儿。

陶斯亮由于对当时自己所学的医学专业见异思迁、朝三暮四，学习松懈，想改行，竟然几次嚷着要求爸爸帮她改专业。在没有得到允许的情况下，斯亮竟然哭闹起来。她哭够了，父亲也没有理她。有几次，陶铸本想狠狠地教训她一顿。但想到这样教育孩子效果肯定不会好，于是，陶铸决定找女儿好好谈一下，深入地了解孩子的心理，帮助孩子解决思想上的障碍。

当陶铸问起女儿对自己的医学专业有什么想法时，陶斯亮却天南地北地闲聊，就是不谈毕业后的打算。陶铸听后，并不着急，而是耐心地等待女儿把自己的想法都“倒”出来。然后再耐心地一层一层地帮女儿分析。同时，陶铸向女儿表明：“干什么事情都不能三心二意，朝三暮四，没有恒心，缺乏毅力，怕吃苦，肯定一事无成。”

陶斯亮听了父亲的耐心教诲，开始热爱起自己的专业，终于成为一个很有成就的医务工作者。

当然，引导孩子与父母进行交流，需要父母有耐心。所谓欲速则不达，操之过急反而会使孩子感觉父母想控制他，因而对父母敬而远之，这样就达不到预期的效果了。耐心应该表现在：一如既往地照顾孩子，关心孩子，让孩子知道父母永远是他最重要的支撑，家庭永远是他生命最重要的港湾，他永远可以在这里寻求帮助；另一方面，父母尊重孩子的选择，鼓励孩子去开创自己的生活。相信在父母的耐心引导下，孩子是愿意与父母进行交流的。

建议三：在遇到问题时要及时谈心

对于孩子成长过程中遇到的不良行为及思想，父母要及时与孩子进行谈心，引导孩子摆脱负面的思想的影响。如果父母当时视而不见，在事情过后很长时间，孩子已经快忘记这件事情了，再与孩子进行谈心，效果就会差得多。

江西省宜丰中学的黄建德曾经写过一篇《女儿踢我一脚之后》的文章，他在文章中这样写道：

女儿8岁，读三年级。

吃过早餐，我照例用自行车带女儿上学。她今天穿了一双新皮

第9种方法谈心

鞋，心里甭提有多高兴了，我还没扶稳车子，她已经爬上了后座。也许是她跷着脚欣赏皮鞋的原因，也许是车子没扶稳的原因，我在骑上自行车时，不小心在她的新皮鞋上踩了一下，天刚下了雨，新皮鞋上便留下了一大块污斑。“对……”，我正要说“对不起”，女儿就在我腿上踢了一脚，裤子上随即留下了一只清晰的鞋印。我被这一脚踢懵了，待反应过来后便把她拖下车子，在屁股上一顿猛打，然后把她扔在路边，独自骑着车子便走。但没走到200米，我就又后悔了，倒不是担心她走路的安全或者会迟到，而是想到她以这种突然挨打后的心情坐在教室里是无法上好课的，我尤其想知道她为什么会这样“以牙还牙”。于是，我又骑回去，在她身边停下。

“快坐上来！”我余怒未消，仍是一副凶神恶煞的样子。女儿边走边哭，越躲越远，生怕我再打她。我的心中又涌起一丝怜爱。“快点！”无疑是慑于威力，女儿胆怯怯地又爬上了后座。

我骑得很慢，一面努力克制着自己，一面盘算着和解的办法。在离学校只剩几百米的地方，我终于可以做到心平气和了。自己先下了车子，接着把女儿也抱了下来，扶着车子，和她边走边聊。

“你在学校，在班上，也是这样对待同学吗？”

“不是。”声音小得似乎只说给她自己听。

“那你刚才怎么踢我？”

女儿抬头看了我一眼，怯生生地说：“我以为你是故意踩脏我的鞋子。”

我忽然想笑出来。“你刚穿的新皮鞋，我怎么会故意弄脏呢？”我真感到不可思议。

“你老是跟我开玩笑，捉弄我。”

我心里“格登”一下：对了，我平时太爱孩子气地跟她开玩笑，难怪她会如此推理。

“对不起，责任在我，我刚才更不应该那么凶地打你。”我发自内心地向她道歉。“但我问你，要是哪个同学踩了你一脚，你也踩她一脚吗？”

“不会。”

“你会怎么样？”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第9种方法 谈心

“告诉老师。”

"如果她不是故意踩你，除了告诉老师没有别的办法了吗?"女儿不知道说什么好。

"要是她说声‘对不起’，你应该怎样?"

“说‘没关系’。”

"要是她什么也不说呢?"女儿又不知道怎么说了。

"你不妨宽容地对她笑笑。她又不是故意的，踩的这一脚又减不掉，笑一笑后，也许就什么也没有了。要是碰到这种情况，不妨试试看。”

到了学校，女儿抬起头，像往常一样说了声：“爸爸，再见!”虽然声音不像往日一样响亮，但仍像往日一样甜美。

这位父亲是明智的，尽管在问题发生时，作为父母的我们都会很恼怒，有时候甚至很愤怒，但是，我们应该克制自己的消极情感，意识到问题的关键在于帮助孩子认识到自己的不良行为和思想，使孩子及时纠正不良行为，改善孩子与父母之间的僵持关系。尤其是青春期的孩子，他们强烈地渴望独立，不希望父母过多地干涉自己。在遇到问题时，父母不要不管三七二十一就批评，一定要好好与孩子谈心，争取孩子的理解。正如“哈佛女孩”刘亦婷的妈妈刘卫华所说，对青春期的孩子有问题不要随口批评，而要专门谈话。一时解决不了的问题，别忙着“限期整改，强制执行”。

建议四：在孩子失败时谈心

在成长过程中，孩子经常会遇到失败。没有失败就不会有心灵的成长，但是，失败毕竟会给孩子带来消极的影响，如果父母不善于开导失败的孩子，那亲子之门就会关闭。善于沟通的父母总是在孩子失落的时候，坚定地站在孩子的身边，安慰孩子、开导孩子、鼓励孩子。

美国教育家塞德兹的儿子小塞德兹是个聪明的孩子，他不到7岁就完成了小学学业。但是，在学校里，因为小塞德兹是年龄最小的孩子，因此在体育方面显得有点薄弱。在一次由学校组织的体育比赛中，小塞德兹得了倒数第一名。事后，他非常难过。塞德兹非常理解儿子的心情。

第 9 种 方 法 谈 心

在他的著作《俗物与天才》一书中他记录了自己开导儿子的过程：

得到儿子得了倒数第一的消息之后，我并没有仔细问他，也尽量不去提这件事，因为我知道他此刻的心情。我本想让时间来使他将这件事淡忘，没有想到儿子却把这件事看得很重很重。

大约过了一个星期，儿子仍然闷闷不乐。见他这样，我认为有必要帮助他摆脱那种可恶的失意情绪。

"儿子，你还在为那件事难过吗？"我问道。

"是的，我真是太笨了，竟然得了倒数第一名，太丢脸了。"儿子难过地说。

"是啊！得最后一名是不怎么光彩，可是你想到过其中的原因没有？"我问。

"原因？这还有什么原因，这只能说明我太笨了。"儿子说。

"不，这其中有别的原因。"我说。

"那是什么原因呢？"儿子问。

"因为年龄。你想想看，你的对手都是比你大的孩子，这个很正常……"

"可是我不能因为年龄小就比他们差呀。"儿子不服气地说，"虽然我比他们小，可我的功课比他们都好，只有体育一样不行，这多丢脸呀。"

"不，你这样说并不正确。智力是能通过教育和勤奋得到发展的，但年龄却是任何人也不能改变的。他们跑得比你快完全是因为他们年龄大，个子高。他们的腿都比你要长许多，如果跑得还没有你快，那不是太糟糕了吗？"我对儿子说。

"这也有道理，可是我毕竟是最后一名。同学们都在嘲笑我。"儿子还是很难过。

我知道儿子的性格，他是一个对自己要求极其严格而从不服输的人。正因为如此，他固执得往往去钻牛角尖。于是，我进一步对他进行开导："虽然你现在是最后一名，我想这并不能表明你的体育不行，因为这完全是年龄造成的。我敢肯定，等你长到十一二岁时一定会比那些孩子跑得快。如果不信，以后我来组织一个体育比赛，让年龄一样的孩子公平竞争。到时候，你一定会得第一的。"



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第9种方法 谈心

"真的吗?"儿子问。

"当然是真的。因为那天我问过你们的体育老师，他说你的失败完全是因为那场比赛对你不公平；他还说你的体育成绩在同龄的孩子中是最好的。他还专门给我看了成绩单，年龄与你相仿的同学无论在哪一方面都比你差。"

"是吗?可是同学们为什么要嘲笑我呢?"儿子已经不像刚才那么失落了。

"至于那些同学，你没有必要去理他们。他们以为自己很行，却没有认识到他们的无聊。以大欺小，这算什么本事?我不是和你说过吗?我们的世界存在着大量的俗物，那些自以为是而又不明真相的人正是俗物。你干吗要去和那些俗物们计较呢?"

听我这样说，小塞德兹似乎在眨眼间得到了一个真理，顿时从失意之中走了出来。

在孩子失败时与孩子谈心，不仅可以让孩子认识到自己的错误所在，更可以挖掘孩子的潜能，促进孩子发挥自身特长，努力上进，并形成良性的亲子关系。

建议五：与孩子谈心灵问题

随着孩子的成长，孩子会遇到许多心灵问题。诸如：嫉妒、自卑、善良等。许多父母总是习惯于给孩子讲大道理，喋喋不休的大道理总是会让孩子觉得很烦，从而增加了亲子关系的障碍。实际上，这类问题需要在恰当的时机进行深入的交谈，就是谈心。

作家梁晓声曾经写过这样一件事：

一次儿子放学回到家里，进屋就说：“爸爸，今天X×同学的红领巾被老师收去了！”

我问为什么。

儿子回答：“犯错误了呗！把老师气坏了！”那同学是他好朋友，但却有些日子不到家里来玩了。我依稀记得他讲过，似乎老师要在他们两者之间选拔一名班干部。

我又问：“你高兴？”

他怔怔地瞪着我。

第9种方法谈心

我将他招至跟前，推心置腹地问：“跟爸爸说事实，你是不是因此而高兴？”

他便诚实地回答：“有点儿。”

我说：“你学过一个词，叫‘幸灾乐祸’，你能正确解释这个词吗？”

他说：“别人遭到灾祸时自己心里高兴。”

我说：“对。当然，红领巾被老师收去了，还算不得什么灾。但是，你心里已有了这种‘幸灾乐祸’的根苗，那么你哪一天听说他生病了，住院了，甚至生命有危险了，说不定你内心里也会暗暗地高兴。”

儿子的目光告诉我，他不相信自己会那样。

我又说：“为什么他的红领巾被老师收去了，你会高兴呢？让爸爸替你分析分析，你想一想对不对？——如果你们老师并不打算在你们两个之间选拔一名班干部，你倒未必幸灾乐祸。如果你心里清楚，老师最终选择的肯定是你，你也未必幸灾乐祸。你所以幸灾乐祸，是因为你自己感到，他和你被选拔的可能性是相等的，甚至他被选拔的可能性更大些。于是你才因为他犯了错误，惹老师生气了而高兴。你觉得，这么一来，他被选拔的可能性缩小，你自己被选拔的可能性就增大了。你内心里这一种幸灾乐祸的想法，完全是由嫉妒产生的。你看，嫉妒心理多丑恶呀，它竟使人对朋友也幸灾乐祸！”

儿子低下了头。

我接着说：“如果他并没犯错误，而老师最终选拔他当了班干部，你现在幸灾乐祸，就可能变成一种内心的愤恨了。那就叫嫉妒的愤恨。人心里一旦怀有这种嫉妒的愤恨，就会进一步干出不良后果、危害别人、危害社会的事，最后就只有自食恶果。一切怀有嫉妒的愤恨的人，最终只有那样一个下场……”

接着我给他讲了两件事。第一件事是有两个女孩儿，她们原本是好朋友，又都是从小学芭蕾的。一次，老师要从她们两人之间选一个主角。其中一个，认为肯定是自己，应该自己，可老师偏偏选了另一个。于是，她就在演出的头一天晚上，将她好朋友的舞裙，剪成了一片片的。第二件事是有两个女孩儿，是一对小杂技演员。一个是“尖子”，也就是被托举起来的。她们的演出几乎场场获得热烈的掌声。可那个“底座”不知为什么，内心里怀上了嫉妒，总是莫名其妙地



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 9 种方法 谈心

觉得，掌声是为“尖子”一个人鼓的。她觉得不公平。日复一日的，那一种暗暗的嫉妒，就变成了嫉妒的愤恨。她总是盼望着她的“尖子”出点儿什么不幸才好。终于有一天，她故意失手，制造了一场不幸，使她的“尖子”在演出时当场摔成重伤……

最后我对儿子讲，如果那两个因嫉妒而干伤害别人之事的女孩儿，不是小孩儿是大人，那么她们的行为就是犯罪行为了……

儿子问：“大人也嫉妒吗？”

我说大人尤其嫉妒。一旦嫉妒起来尤其厉害。甚至会因嫉妒杀人放火干种种坏事。也有因嫉妒，又没机会对被嫉妒的人下手而自杀的……

我说，凡那样的大人，皆因从小的时候开始，就让嫉妒这颗种子，在心灵里深深扎了根。他们的内心世界，不是花园，不是苗圃，而是荆棘密布的乱石岗……

儿子问：“爸爸你嫉妒过吗？”

我说我当然也嫉妒过，直到现在还时常嫉妒比自己幸运的、某方面比自己优越比自己强的人。我说人嫉妒人是没有办法的事。从伟大的人到普通的人，都有嫉妒之心。没产生过嫉妒心的人是根本没有的。

儿子问：“那怎么办呢？”

我说，第一，要明白嫉妒是丑恶的，是邪恶的。嫉妒和羡慕还不一样。羡慕一般不产生危害性，而嫉妒是对他人和社会具有危害性和危险性的。第二，要明白，不可能一切所谓好事、好的机会，都会理所当然地降临在你的头上。当降临在别人头上时，你应对自己说，我的机会和幸运可能在下一次。而且，有些事情并不重要。比如对于一个小学生来说，当上当不上班干部，并不说明什么。好好学习，才是首要的……

儿子虽然只有11岁，但我经常同他谈心灵。不是什么谈心，而是谈心灵问题。谈嫉妒，谈仇恨，谈自卑，谈虚荣，谈善良，谈友情，谈正直，谈宽容……

不要以为那都是些大人们的话题。11岁的孩子能懂这些方面的道理了……我认为，这一切和人的内心世界有关的现象，将来必然



第9种方法谈心

和一个人的幸福与否有关。我愿我的儿子将来幸福，所以我提前告诉他这些……

快乐教育创始人、英国教育家斯宾塞说过，聪明的父母总是善于与孩子进行心灵的沟通。因为，一个对孩子心理一无所知的父母是无法对孩子贯彻自己的教育理念的。可见，父母如果不关心孩子的心灵，就不可能实现真正的沟通。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第10种方法 写信

第10种方法 写信

有时候，对于某些我觉得不便用口头表露的情感，我会把要表达的意思以书面的形式，写在纸条上，这使它们加重了自身的分量，并显得更加真实可信。

——美国教育家老卡尔·威特

给孩子写信，通过文字来表达自己的心情，不失为一种与孩子沟通交流的好方法。

——"知心姐姐"卢勤

书信是一种传递信息、交流情感的工具。古人有诗：烽火连三月，家书抵万金。意思就是说，家信的情感作用是无可估量的。如果孩子外出求学，孩子可以用写信的方式向父母汇报自己的生活和学习情况，父母也可以通过书信来关心和鼓励孩子。

遗憾的是，在信息时代，电话、网络的发展，使许多人遗忘了书信的魅力。实际上，书信仍然是电话、邮件等现代联系方式所无法替代的。

2006年春节后，宁波一所学校的高一、高二的同学们又返回到了学校。学校进行感恩教育，要求每一位同学给父母写一封信。结果，900多名同学中，竟有400多名交不出这个作业。一位同学还私下里说，对这种作业"非常反感"。

家信本来是亲子沟通的重要工具，为什么会引起孩子们的反感呢？

这跟父母们平时没有注意用书信沟通，甚至缺少沟通有关。许多父母忙于工作，不仅没有时间给孩子写信，甚至没有时间与孩子说说话。这样，沟通就变得非常困难。

实际上，写信是一种良好的沟通方式。在书信中，你可以精心选择字词来表达自己的情感，许多当面无法表达的情感，都可以通过写信来表达。

“知心姐姐”卢勤认为，给孩子写信，通过文字来表达自己的心

第10种方法 写信

情，不失为一种与孩子沟通交流的好方法。

我国现代作家老舍喜欢给孩子写信。在信中，他经常运用幽默的语言与孩子们开玩笑，有时候，他还悄悄地向孩子们宣布自己的写作计划。比如，老舍的作品《四世同堂》第三部的写作大纲便是在写给冰心大女儿的信中最早披露的。这样，他与孩子们之间的关系就非常融洽，孩子们都把他当成平等的朋友看待，在他面前自由地说话。

一位爸爸是公司的领导，经常因为公事要出差，在远离孩子的时候，他经常会用写信的方式与孩子沟通，他认为，写信比打电话更能增加孩子与父母的感情。

这位爸爸说：“电话虽然方便，但是，对于孩子来说，电话里说的事情容易忘记。因此，对于情感沟通及需要心理疏导的问题，我都会通过写信的方式与孩子进行沟通。”

有一次，上中学的儿子因为与同伴意见不合而闹别扭，儿子在信中一再指责同伴的不是。这位爸爸接到信后，他先没有批评儿子的不是，而是告诉他，世界上有这么多人，每个人的意见都会不一样，每一个人不一定必须同意他人的意见，在这种情况下，如果不是原则性的问题，完全可以求同存异，不必要拘泥于小问题。同时，他还告诉儿子，尽管人与人之间的意见经常会不一样，但是，我们需要尊重他人的意见和人格，不要指责他人。

这种文字沟通让孩子慢慢体会到了做人的道理，与父亲的感情也非常融洽。

江苏省南通市南通师范第二附小的黄睿对于妈妈的留言条印象深刻，她这样说：

因妈妈在机关工作，经常有接待任务，我已经习惯了她很晚才回家。就这样，留言条便成了我与妈妈沟通的工具。

妈妈写的留言条总是很简洁，但都能把事情讲得清清楚楚。有一次，我考得不理想，看着试卷，仿佛看到了妈妈心急如焚的样子。回到家，我想等妈妈回来给我签字，可等了很久也没有见妈妈回来，只好怀着忐忑不安的心情上床睡觉。第二天早上，我一个鲤鱼打挺儿从床上跳下来。只见书桌上有一张已经签好字的卷子，旁边还有



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 10 种方法 写信

一张妈妈的留言条，上面写着两个刚劲有力的字‘加油!’我看得眼睛有点湿润了，心想：我还以为妈妈会把我从床上拉下来揍一顿，真没想到妈妈竟会这样!

美国教育家老卡尔·威特说过：“有时候，对于某些我觉得不便于口头表露的情感，我会把要表达的意思以书面的形式，写在纸条上，这使它们加重了自身的分量，并显得更加真实可信。”那么，父母应该怎样运用书信与孩子进行沟通呢?

建议一：给情绪低落的孩子写信

当大点儿的孩子情绪低落的时候，他往往不愿意父母知道，希望自己能够在父母面前维持自尊。而这时候，父母在劝慰孩子的时候，也不能再像以前那样哄孩子，因此，有些父母就不知道怎样与孩子沟通才好

这时候，父母不妨给孩子写一封信。收到信后，孩子往往能够心平气和地读，字里行间透露出来的父母的关爱往往能够让他尽快振作起来，同时，他与父母之间的感情自然也增加了许多。

美国石油大王洛克菲勒就给孩子写过这样一封信：

亲爱的约翰：

这一段时间，你的情绪过于低落，我不由得为你感到担心。我能感觉到，你还在为那笔让你赔进一百万的轻率投资感到耻辱和羞愧，你一副闷闷不乐、忧心忡忡的神情说明了一切。其实，大可不必终日为此烦闷而不得解脱!人生中的一次失败并不能说明什么，更不会在你的脑门上贴上无能者的标签。

振作起来吧，孩子!你需要知道，这个世界上的每个人都没有完全顺遂如意的人生；相反，却要时刻与失败比邻而居。也许，正因为这个世界上有着太多无奈的失败，追求卓越才变得魅力十足，让人们竞相追逐，更有人不惜以生命为代价。即使如此，失败也难免尾随而至。我也并不例外，虽然现在我的事业在人们的眼里是如此的辉煌!我当然也经历过失败的考验，只是与有些人不同的是，我把失败当做一杯烈酒，咽下去的是苦涩，吐出来的却是重新奋起的精神。

就在我信誓旦旦地跨入商界，跪下来恳祈上帝保佑我们新开办

第10种方法 写信

的公司时，一场灾难性的风暴便突袭而来。当时，公司刚签了一笔合同，要购进一批豆子，准备大赚一把，但没有想到一场“突然来访”的霜冻击碎了这一发财的美梦——到手的豆子毁了一半，雪上加霜的是，有失德行的供货商竟然在里面掺杂了沙土和细小的豆叶、豆秸。这注定是一笔要做砸了的生意。但我知道，我不能沮丧，更不能沉浸在失败的沮丧中，否则，我只会离自己的目标、梦想越来越远。

天下没有白吃的午餐，更不可能维持现状，不进则退。但要前进，必须敢于做决定和适当冒险。那笔生意失败之后，我不得不再次向父亲借债，尽管我很不愿意这么做。为使自己在经营上胜人一筹，我告诉合伙人克拉克先生，我们必须宣传自己，通过报纸广告让潜在的客户知道，我们能够提供大笔的预付款，并能提前供应大量的农产品。

结果，胆识加勤奋拯救了公司。那一年我们非但没有受“豆子事件”的影响，反而为公司赚到了一笔可观的利润。

无疑，没有人喜欢面对失败。然而，一旦竭力避免失败变成一个人做事的动机，那他便走上了消极怠惰之路。这是一种可怕的预兆，因为这意味着可能丧失原本可能有的进取机会。

孩子，机会对人们来说并不是个好把握的东西，人们可能会因为抓住机会而发迹、富有，也极有可能与机会擦身而过！看看那些不得志的家伙，你就会明白，他们中的很多人并不是无能的蠢材，也不是没有付出努力。阻挠他们成功的原因就是他们没有抓住机会。你需要知道，我们生活在弱肉强食的社会中，在这里，你不是超过别人，就是被别人超越，完全逃避风险几乎就是保证破产。

畏惧失败就不敢冒险，不敢冒险就会错失眼前的机会。所以，孩子，为了避免丧失机会、保住竞争的资格，即使会遭遇失败与挫折，也是值得尝试的！从别人成功的经历来看，失败和挫折往往是走上更高成就的开始。可以说，我能有今天的成就，完全是不厌倦从失败中重新站起来而得到的。只有做一个聪明的“失败者”，知道如何向失败学习，如何从失败的经验中汲取成功的因子，尝试采取新的方法和手段，去奋斗、努力，才能开创新的局面。所以，孩子，只要不会变成习惯，失败并不见得就是件坏事！



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 10 种方法 写信

一个人能永远保持活力，不论遭遇怎样的失败与挫折，都能乐观地继续向前，愈挫愈勇，坚持努力，这才是一个男子汉应有的作为！孩子，我真想用清洁工手中的扫把，扫尽你成功之路上的所有垃圾。其实，孩子，只要你不丢掉梦想，重整旗鼓，成功迟早会降临到你的头上。

乐观的人在苦难中会看到机会，悲观的人在机会中会看到绝望。天才发明家爱迪生先生，在用电灯照亮房间之前，共做过一万多次实验。但在他看来，失败不过是自己成功的试验田。当时，《纽约太阳报》一位年轻记者为此事前去采访他。那位少不更事的年轻记者问他：“先生，听说您这次的发明曾经失败过上万次，对此，您有什么看法？”爱迪生对失败一词感到很不受用，他以长者的口吻对那位记者说：“年轻人，你的人生旅程才刚刚开始，所以，我告诉你一个对你未来很有帮助的启示，我并没有失败过一万次，我只是发现了一万种行不通的方法。”多么绝妙的回答！当然，我也并不否认失败有它自身的杀伤力，它可以让受挫者精神上变得萎靡、颓废，丧失勇气和斗志，但最重要的是，孩子，你将失败看做什么？精神的力量对人的影响永远如此巨大！

孩子，当你精神上感到沮丧，想要放弃的时候，你真的会输掉一切；而当你藐视挫折，坚持向前的时候，你不久就会明白，暂时的失败其实算不了什么！一旦你精神饱满地克服困难，光明便会呈现在眼前！失败是一种学习经历，你可让它变成墓碑，也可以让它变成踏脚石。

不敢尝试，不敢迎接挑战就不能成功。孩子，千万不要因为一次失败就停下自己勇敢的脚步！勇敢地迎接挑战，克服掉自身的懦弱与缺点，战胜自我，你就是最大的胜利者！孩子，我对你很有信心。

约翰·D·洛克菲勒

写信的时候，一个人的心态会比较平和，不会出现面对面交流时的急躁和挑剔的态度，孩子比较容易接受，更容易体会到父母对自己的关心和疼爱，不仅能够帮助孩子渡过难关，树立信心，增强挑战困难的意志，而且可以增进亲子之间的关系。

在信中，父母可以拿自己及周围人的例子来鼓励孩子，让孩子



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 10 种方法 写信

看到振作的希望，这样比单纯地讲大道理更能让孩子接受。当你发现孩子的情绪特别低落或者遇到了一个重大的挫折时，请拿起你的笔，给你的孩子写一封信吧！

建议二：给青春期的孩子写信

当孩子进入青春期后，亲子关系会比以前紧张，这是因为孩子的自我意识越来越强，他们不喜欢父母总是在他们面前唠叨。但是，这个时期的孩子也最容易出现心理问题，如果父母不对孩子进行适当的引导，那将会让孩子迷失在青春的道路上。

有一次，作家野莽的儿子放学回家时向父母传达了老师布置的作业，那就是要每位家长给自己青春期的孩子写一封信，谈谈对他们这一时期的要求。

这天晚上，野莽和妻子研究到了深夜，最后，他打开电脑，给儿子写了一封信。

梦非我儿：

20天前是你14岁的生日，那天晚上我忙着做事，只吃了你的生日蛋糕，却忘了送你生日礼物，现在让我补给你吧。它是你目前最需要的，是几句话。

14岁，中学生，金色少年，是什么呢？

是一棵小树，它的任务是茁壮地成长。因此不能节外生枝，要聚足全身所有的力气向上长着，直到长成一棵巍然的大树，才有权利看见树林外那一片美丽的风景……

是一条小河，它的使命是不息地奔流。因此不能贪恋两岸的鲜花和香草，要自顾无暇地向前流去，直到流入辽阔的大海，才有权利引来追帆逐浪的海鸥，尽情欢乐……

是一只幼鹰，它的梦想是做未来的航天家。因此不能追逐美丽的蜻蜓和斑斓的蝴蝶，要努力地磨炼翅膀，直到长成一只强健的雄鹰，才有权利与蓝天为伴，拥抱无边的彩霞和白云……

这不过都是比喻。实际的你是一个有着无限前景的少年，前方有无数的鲜花和光荣在等着你。你要做的事只是读书，学习，进步而没有权利分散精力，一心二用。同学间无论男女，只有纯洁的友

第 10 种方法 写信

谊，健康的竞争，真诚的援助，这样才能给自己的未来留下美好的回忆。

至于我的青春，那是一段苦难的记忆。你的爷爷被打成了右派，你的爸爸是“狗崽子”，我不能读书，也没有书读，梦里也没有看见过你们这样的理想校园。

因此我羡慕你，望你珍惜。

你的老爸

对于青春期的孩子，用写信的方式往往能够收到较好的效果。写信时能够运用一些美妙的词句，加入一些自己的情感，甚至讲一些父母自己亲身经历过的事情，既避免了喋喋不休的大道理，让孩子能够比较容易接受，而且也保护了孩子的自尊，促进了亲子之间的关系。

建议三：给失恋的孩子写信

孩子在早恋过程中，体验到的是情感的美好，一旦失恋，孩子就会无法承受巨大的心理打击。这时候的父母，千万不要呵斥孩子，责骂孩子不应该恋爱，这些对于孩子来说都没有意义。而口头的说教往往容易引起孩子的警惕性，他们生怕父母以过来人的身份教导自己。这时候，如果父母能够用写信的方式来安慰孩子，效果就会好得多。

卢勤在她的著作《好父母，好孩子》中写过这样一件事情：

我儿子上高中的时候，一次我去学校开家长会，听说他对一个女同学挺有好感，但那个女同学不理他，因此他的情绪很低落。回到家后，我把这个情况跟他爸爸说了，爸爸当时就问他：“你跟那个女生怎么着了？”儿子哭了，向我们大吼一声：“别逼我好不好？”一摔门走了。我们俩谁也没有说话。一会儿，儿子回来了，说了声：“对不起我刚才太激动了！你们批评我吧！”我被儿子的“大度”感动了，反而觉得自己太不注意方法了，于是抱歉地说：“是我们太心急了，今天不说了。”

当晚，我给他写了一封信。信里写道：“一个国家强大了，别的国家都来跟它建交；一个人强大了，别人就会跟他友好；一个男人强大了，好女孩也会主动跟他交友。一个男人是靠自己的力量来团结别

第10种方法 写信

人的。你现在还不是很强大，你去找人家不成功，心里很难受，这是弱小的表现。你要使自己强大起来，我相信你是一个真正的男子汉。”我把这封信放在他的桌子上，从此没有再谈过这件事。

其实孩子在失恋的时候非常希望得到亲人的认同，同时，他也希望父母不要声张这件事情，自己默默地调整。因此，写信给失恋的孩子，往往能够起到良好的效果。

建议四：给“问题孩子”写信

当孩子出现各种问题时，如果父母有意识地与孩子进行交谈孩子往往怀有戒备心理，有意识地回避父母，不愿意与父母进行沟通。这时候，父母可以采用书信的方式，让孩子在无声的语言中接受教育。

焦作市一位姓周的家长曾经为沉迷于网络游戏的儿子而伤透了脑筋。儿子小龙以全年级前10名的成绩考入焦作市一所重点高中但是，半年后，小龙却迷上了网络游戏，学习成绩一落千丈。

小龙的父亲老周是一位搞教育工作的家长，在劝说、打骂等方式无效后，老周在儿子进入高三时想到了用书信的方式来教育儿子。

这天，老周把自己想说的话都写在一张纸上，并悄悄地放在了儿子的书桌上。

他在信中写道：“我上小学时，有一段时间心浮气躁，不想上学。爷爷狠狠地打了我一顿。这一打，打出个大学生，我走出了黄土地，摆脱了面朝黄土背朝天的命运。我很爱你，并不舍得打你，打你是我的不对。你是个有出息、有毅力的孩子，相信你会刻苦努力，考出好成绩。”

尽管儿子看了信后并没有什么反应，但是，老周并不气馁。他每天都把自己想说的话写在一张纸上，放在儿子的书桌上。

几天后，老周发现儿子虽然嘴上不说什么，但是，他却把父亲的信好好地保存起来了。同时，老周也感觉到了儿子的细微变化，这更加坚定了老周写信的决心。

刚开始，老周给孩子写信的主要目的是帮助孩子摆脱网络，戒除网瘾，因此，信中的内容主要谈如何拒绝诱惑。后来，老周发现自

第 10 种方法 写信

已与儿子要谈的话题越来越多，谈理想，谈感情，谈周杰伦，谈 NBA，谈姚明，谈人生，谈学习，谈读书，延伸到生活的很多领域。有时候确实没有什么可写的，他就给儿子摘抄一些名言警句，或者一个小故事。

就这样，给儿子写信坚持了整整一年。开始写信不到两个月，儿子就摆脱了网瘾，全身心投入到学习当中。儿子与老周的关系也越来越融洽，开始主动与老周谈自己的想法。最后，儿子考入了一所知名的大学。

作为情感载体的书信，往往滤去了父母对孩子的失望、责骂等不良情感，突现了父母的鼓励、殷切的期望、循循善诱的教导、真挚的关爱之情。这些，都是孩子成长的养料，都能够鼓励孩子积极向上，促进孩子与父母之间的良好关系。

建议五： 写信谈论重要的问题

许多比较重要的问题，如果父母觉得无法当面谈的，可以通过写信的方式来谈。写信的方式不仅可以心平气和地把事情讲清楚，而且有利于孩子反复阅读书信的内容，仔细思考，慢慢接受父母的教育和启发。

作家墨白通过写信跟自己的孩子孙柯谈过一个重要的问题。他这样写道：

……在这里我想着重跟你谈一个问题，这个问题就是你在信中说的由我带给你的心理压力，或者叫做阴影。我认为在这方面你要树立一个重要的观念：你就是你自己！

儿子，在家里你应该感受到，我们是民主的。首先我们都是作为一个单独的人存在的，爸爸妈妈是尊重你的思想的，但有时候引导也是必要的，你说是不是？我知道有些时候我做得不够好，比如说你在初中升入高中的问题上，我就没有尊重你的意见。但是我在尽量地做得好一些，只要我能认识到。人不怕有错，重要的是知道错了要有勇气去改正。在生活上我们是父子，但是，从人生的意义上讲，我应该是你最重要的朋友，你应该把我所走过的路当做一面镜子，时常照照自己，我们之间需要的是更多的帮助和理解，我怎么会成为

你生活中的阴影呢？我们是人生道路上的朋友，朋友能帮助你干出

第 10 种 方法 写信

点成绩，能成为你前进道路上的动力，你说对不对，儿子？

儿子，现在你应该明白这个道理：人一生的道路，只有依靠自己来走，不要有一点依赖别人的想法，要树立起一个独立的人格！这样做起事来才会有主见，才能自信起来，才能有所作为，不是吗？实际上，你现在所做的一切也正是沿着这条道路往前走的，爸爸替不了你，当你明白了这个道理之后，你才会觉得你的生活、你的学习更有意义。

我像你这么大年龄的时候，无论是在对世界的认识上，对知识的拥有上，都不能和你相比，等你到了爸爸这个年龄的时候，你会比爸爸优秀得多，你要清楚地认识到这一点，所以我的生活不应该是你生活中的阴影，也不会是阴影，只是动力，对不对？你在学习和生活上要乐观起来，这样爸爸妈妈才能放心。

我知道你会实现你的理想，但这要靠自己不断的努力。在做一件事的时候，我们首先要有必胜的信念。这就好比打仗，我们首先不把对手放在眼里，但是，在战术上我们要重视对手。就拿你的学习来说吧，你首先得有一个目标。然后你就得在每一门功课上下工夫，在美术上下工夫，在语文上下工夫，在英语上下工夫……就是对每一门功课都要重视，这样总和起来，你就能很容易达到自己的目的，你说是不是？

墨白致孙柯

1999年11月11日

在信中，父母可以仔细思考如何表述一个复杂的问题，不会出现口头表达时的重复、中断等现象，更利于孩子全面、系统地了解这个问题。当一些大道理经过父母的认真思考而出现在纸上的时候，孩子往往会比较容易接受。



第 1 1 种方法 日记

第11 种方法 日记

我建议每位教师都来写教育日记，教育日记是一笔巨大的财富，写教育日记让教师终身受益。

—— 苏联教育家 苏霍姆林斯基

教育日记的教育方式，在传统教育方式的基础上，丰富了教育的方式，将书面教育的方式以日记和信的形式进行强化。与其他传统的教育方式相比，这种形式也具有其不可替代的教育作用。

——北京师范大学教育系教授、教育学博士 肖川

《中国教师：专业素质的修炼》一书中说：写教育日记，做一个有心人，认真总结教育的得失，就能成为一个优秀的教育家。我们经常说，每个父母都是教育家，意思就是每个父母是天生的教师，关键看父母们怎样努力去教孩子。

教育日记就是父母撰写一些自己怎样教育孩子、希望孩子怎样发展的文章。写教育日记不仅可以记录孩子成长过程中的一些事情，而且可以加强与孩子的交流。

苏霍姆林斯基说：“我建议每位教师都来写教育日记，教育日记是一笔巨大的财富，写教育日记让教师终身受益。”他从参加工作的第一天起，就坚持写教育日记，32年没有间断。实际上，对于父母来说，教育日记同样是一笔巨大的财富。

北京师范大学教育系教授、教育学博士肖川说：“教育日记的教育方式，在传统教育方式的基础上，丰富了教育的方式，将书面教育的方式以日记和信的形式进行强化。与其他传统的教育方式相比，这种形式也具有其不可替代的教育作用。比如：它比口头教育更理性，表达更准确，能够自然地过滤掉口头语言中的一些不好的词语；它的文字具有的凝固性，能够给写作者和阅读者更多的思考和回味的空间，历久弥新；它的持之以恒的写作要求，也会督促教师和家长给孩子身体力行，作出一个好的榜样。我国自古就有用家书的方式

第 11 种方法 日记

对子女进行教育的传统，也有一些优秀的家书流传于世，成为经典比如《颜氏家训》、《朱子家训》、《曾国藩家书》、《傅雷家书》等。教育日记的方式，可以说就是对这种优秀传统文化的传承和发扬，如果教师和家长能够用心去写，肯定能对孩子起到不错的教育效果。”

日本知名教育学者、作家亲野智可极力倡导家长和孩子一起记“亲子日记”，因为这种亲子教育日记可以使父母在日记中表达对孩子的关爱与希望，把平时不太容易表达的东西写在日记中，让孩子认真阅读，仔细体会父母的思想和情感，促进亲子关系的和谐。

苏州市副市长朱永新非常赞同教育日记的作用，他说：“谁家的孩子能遇到这种教育方式，是他们一生的幸福！我们讲以学生为本，师生平等，这些理念在写教育日记的教师身上得到了充分的体现。”

那么，父母应该怎样写教育日记呢？怎样用日记与孩子沟通呢？

建议一：用日记表达对孩子的爱

每一位父母都是爱孩子的，但是，许多父母容易把爱孩子与“物质的爱”等同起来，以为爱孩子就是给孩子提供最好的物质条件，满足孩子所有的需要，为孩子包办所有的事情。实际上，孩子需要父母精神的爱甚于物质的爱，他们更需要的是父母以他们为傲，父母尊重他们的人格，欣赏他们的优点，让他们感觉到自己存在的价值，获得人生中成功的体验等。但是在实际生活中，这种精神的爱的需要往往被父母所忽视。更遗憾的是，中国的父母总认为爱是不需要说出口的，父母们认为，我已经为孩子牺牲了那么多，做了那么多，难道还要不断地说给孩子听吗？

这正是父母们认识上的一个误区。孩子有强烈的情感需要，爱是打开亲子沟通的钥匙，对于孩子来说，他希望能够时时刻刻体会到父母的爱，这会让他更加喜欢与父母沟通。否则，孩子就会逐渐的冷漠起来。

对于中国的父母来说，由于社会文化的原因，直接表达爱比较困难，那么，亲子日记正好可以弥补这个问题。

一位妈妈从孩子出生后就开始记亲子日记，孩子认字后， she 就把亲子日记给孩子看。在亲子日记中，她这样写道：

第 1 1 种 方法 日记

今天 是孩子第一次走路的日子，看到孩子摇摇摆摆，但是步履坚定的样子，我真为他感到骄傲，我家孩子真是好样的！

孩子上幼儿园了，看着他活泼可爱的样子，老师称赞他，我们也非常喜欢他。

今天，孩子学会了洗碗，他说要帮助妈妈干活，然后站在小凳子上开始洗碗，看到孩子这么关心我，我真的感到非常高兴，我的儿子长大了。

这些亲子日记中流露出来的对孩子的爱，让孩子在阅读的时候感到非常的温馨，亲子关系自然更加融洽。

焦作市解放区教科所的许三营说：“有的教师和家长把教育日记写成了孩子的‘犯错记录’，不断指责。这样的东西，孩子当然不喜欢看，也不会有好的效果。”可见，在教育日记中，父母要多记录孩子积极的事情，尽量少记录孩子不良的行为，以免引起孩子的逆反心理。

建议二：用日记来表现自己的教育思想

你可以把孩子成长过程中的所思、所悟都记录下来，抓住孩子的亮点，突出一些重点问题的记录。

苏霍姆林斯基在他的《我怎样写教育日记》中写道：“凡是引起你注意的，甚至引起你一些模糊猜想的每一个事实，你都把它记入记事簿里。积累事实，善于从集体事物中看出共性的东西——这是一种智力基础，有了这个基础，就必然会有那么一个时刻，你会顿然醒悟，那长久躲闪着你的真理的实质，会突然在你面前打开。”

父母教育孩子，不仅是帮助孩子成长的过程，也是父母不断成长的过程。在孩子出生后，每个父母都是从对教育一无所知，到成为真正的实践教育家。在这个实践教育的过程中，缺乏教育理论的支持是许多父母的遗憾，而记教育日记可以帮助你随时记录一些孩子成长过程中的问题，帮助你进行反省，用更好的方式去教育孩子，与孩子沟通。

在自己的教育日记中，苏霍姆林斯基写道：

第 1 1 种 方法 日记

“教师的脑力劳动和学生的脑力劳动相一致。教育过程的技巧就在于，要使学生的作业形式反映出他们的思维过程，使教师有可能根据学生活动的外部表现来判断，学生是怎样思考的，他们遇到了哪些困难等。如果教师要等到上课结束后才去了解学生哪里懂了、哪里不懂，那么他的工作就是盲目的。

“不应过分追求直观性。不要在儿童早已经知道的东西周围‘摆满’各种直观手段——这会阻碍抽象思维的发展。即使教师拿一只活猫到课堂上来，儿童对猫也不会有更多的理解。如果真要讲到猫，那你就得想一想，怎么给学生讲一点完全新的东西……”

建议三：用日记来教育“问题”孩子

当孩子出现让父母感觉难以教育的问题时，许多父母会先呵斥孩子，进而回避问题，比如性教育。实际上，父母们也意识到许多问题是需要教育的，只是难以说出口，既然如此，不如用日记的方式来表达，增进与孩子之间的沟通。

与书信相比，日记的叙述语气更客观一些。书信往往用对话的语气来表述，而日记则客观地描述事情和自己的心情，当孩子从第三者的角度来看待时，会更加冷静地审视父母，审视自己。

一位妈妈自从发现儿子喜欢浏览黄色网站后，就在自己的教育日记上这样写道：

“昨天，无意之中发现儿子在浏览黄色网站，这让我触动很大。我意识到，儿子长大了，有了更多的需求；同时，我也意识到，自己的教育是否出了问题，让儿子通过这种方式来获得性知识。其实，性知识是一种科学的知识，性需求是一种正常的需求，但是，我却不敢面对面地告诉儿子，也许是中国人的传统文化约束了我的思想和行为，但是，我知道，儿子需要健康的性教育，这样，儿子才不会走入歧途。

“晚上，我同爱人商量后，决定为儿子寻找一些科学的性知识教材，帮助孩子了解科学全面的性知识。爱人说，男孩子志在四方，父母更应该为孩子把好这个关，只有我们父母有意识地引导孩子，孩子才会健康地成长。”

第 11 种方法 日记

由于妈妈在孩子很小的时候就开始记教育日记，也保持着把自己的日记与孩子的日记交换阅读的习惯。第二天，儿子在看了妈妈的日记后，在自己的日记本上这样写道：

"本来，我以为性是一种肮脏不堪的东西，但是，我的内心却很想了解这些东西，于是，我瞒着父母偷偷地看黄色网站，我很害怕父母知道情况后会责怪我，心里非常恐惧，以至于在上课的时候也是心不在焉。原来，爸爸妈妈并不是这样想的，我的想法也改变了。尤其是看了爸爸推荐的图书后，我发现我原先的思想是多么肤浅。一个人的需求是多种多样的，人不可能为了满足一种需求而忘记了自己的价值。生活是如此美好，一个人应该追求实现自身的价值才是最重要的。"

当你客观地描述孩子的问题时，孩子也会冷静地思考自己的问题，这样的沟通就是理性的，有效的，才能真正地解决问题。

建议四：记教育日记要有耐心

许多父母在教育孩子的问题上，总是急于求成，尽管这种心情是可以理解的，但是，如果父母在行动上表现出急躁的样子，教育的效果并不会好。

实际上，每个孩子都有自己的个性特点，教育孩子并不是像工业生产一样，只要有一个模子就可以大批量生产的，而是像种花种树一样，需要父母根据花木的长势，不断变换方式来培养。可见父母在教育自己的孩子时，可以学习一些教育原则，参考人家的一些教育方式，同时要通过自己的理解，把这些教育原则经过一定的变化后运用在孩子的身上。如果照搬教育方式，也许会弄巧成拙。

焦作市教育局有关负责人说过：“教育日记不是速效救心丸，不是一贴灵。孩子长时间养成的坏习惯要想通过几篇教育日记就彻底根除，那是不可能的。必须要意识到，要想让孩子的思想上发生转变，必须需要一个过程。许多事情的成功与失败的差异，在于能否坚持。”

第 12 种 方法 电话

第12种方法 电话

无论回家多晚，都平心静气地跟孩子打招呼，说几句话。如果这也来不及，打个电话、发个短信问候也是好的。

—— 中国教育家 孙云晓

电话是当今通信工具之一，许多父母习惯于用电话同他人沟通和交流，却忽视了用电话与孩子进行沟通和交流。

有些父母认为，一家人天天在一起，用得着打电话吗？实际上这种想法是错误的。电话不仅仅能传递信息，也是传递情感的一种工具。同样一句话，面对面听来可能不觉得怎样，但是，特地通过电话来传递时，则往往更令人感动。

有些父母认为，现在事业这么忙，每天在公司像打仗一样，回到家都已经很晚了，还要做晚饭，收拾家务，哪有时间与孩子交流，更何况打电话了。实际上，这些都是父母们缺乏沟通意识的表现。教育家孙云晓认为，忙不是理由，也不是交流的障碍。无论回家多晚，都平心静气地跟孩子打招呼，说几句话。如果这也来不及，打个电话、发个短信问候也是好的。在融洽的环境中，父母的忙碌和敬业会赢得孩子的理解和尊敬。

那么，父母在给孩子打电话的时候要注意些什么呢？

建议一：打电话要关注孩子的心理

一位单亲爸爸长期在外面做生意，10岁的儿子东东与爷爷奶奶生活在一起。爸爸每两天都会打电话回家，但是，儿子却不愿意与父亲说话。

有一次，父亲又打电话回家，接电话的正好是儿子。

“东东，最近乖不乖呀？”爸爸开口就问道。

“嗯。”

“有没有惹爷爷奶奶生气？”

第 12 种方法 电话

“没有。”

“你的学习怎样……”

“你等会儿，我叫奶奶来接电话。”儿子竟然把电话搁下了。

这位爸爸心里觉得非常沮丧，尽管自己外出挣钱，但是，自己并没有忘记教育儿子，总是非常努力地想要与孩子沟通，可是儿子为什么不理解自己呢？

事实上，这位爸爸犯了一个很大的错误，那就是没有关注孩子的心理。尽管爸爸主动地与儿子沟通，但是，沟通的内容却是儿子不感兴趣的。也就是说，爸爸没有找到儿子感兴趣的沟通点，总是不断地询问儿子的表现与成绩，结果，儿子就产生了逆反的心理。

杭州灵栖心理咨询中心的庞碧玲咨询师认为，父母在给孩子打电话的时候，要讲究技巧，不能老是问“表现怎么样”、“乖不乖啊”之类的话，父母的这种问话往往让孩子觉得无话可说，“孩子不是说不想跟爸爸妈妈说话，而是没话说，不知道怎么说”。结果，电话不仅起不到该有的沟通效果，反而会影响孩子对父母的感情。

一般来说，6至12岁的孩子，正在开始发展社交能力，他们喜欢与同伴在一起，父母们不妨与孩子多聊聊他的同学、朋友等。一方面，父母可以找到与孩子沟通的话题，另一方面，父母可以及时把握孩子在交友方面的动态，一旦发现孩子交上不良的朋友，可以及时引导孩子。

孩子进入青春期后，随着自我意识的增强，他们对自己非常关注，这时，父母要多跟孩子聊聊关于他自身的话题，包括他的想法等。

建议二：用电话传递对孩子的祝福

孩子做对了一件事情，取得了一次成功，对他来说都是值得高兴的事情。但是，许多父母却往往忽视孩子的成功，剥夺孩子的成就感。这样的孩子不仅体验不到成功，容易降低成年后的成就欲，而且会讨厌父母吝啬对自己的鼓励与掌声，对父母产生抵触的情绪。

有一位妈妈，自从儿子上了寄宿制的中学后，她就非常关注孩子的成长。

儿子每两周回来一趟，妈妈很少主动打电话给孩子。儿子刚开

第 12 种方法 电话

始进入学校的时候，总是打电话回来说，自己不会洗衣服，同学相处不好等。妈妈总是在电话里对他说：“儿子，想想办法克服。妈妈相信你能行。”

但是，这位聪明的妈妈每周都会打电话给儿子的班主任，从老师那里了解孩子的情况。如果孩子有问题，妈妈就请老师关照、引导一下。如果儿子有进步，妈妈必然打电话给儿子。

"儿子，听说你被选为寝室长了?恭喜你呀，一定要给全室同学做好榜样!"

"儿子，你这次测验成绩很好吧，一定下了很大的努力，真是好样的!"

"儿子，这次演讲比赛你报名了?可要好好准备哦!"

儿子似乎听到的全是鼓励和赞扬，他觉得自己一直在进步，就越来越努力，也会主动地向父母汇报一些自己的情况。

这位妈妈的聪明之处就在于她故意"忽视"儿子的缺点和不足，但是，对于儿子一点点小小的进步，妈妈都毫不吝惜自己的称赞，及时用电话传递给儿子。这样，尽管儿子远离父母，但是，他仍然能够感受到妈妈的关爱。

建议三：用电话表示对孩子的感谢

一位成年的女儿曾经说过这样一件事：

我大学毕业后，找到了一份不错的工作。第一个月，我就领了1500元薪水。怎样使第一个月的薪水更有意义呢?我想到了给父母买东西。

左思右想，想到妈妈平常照顾我们太劳累，身体也日渐不好，于是，我给妈妈买了一些保健品。而爸爸的剃须刀刚刚坏了，我就给爸爸买了一个新的。

当我把礼物拿到父母面前时，年迈的父母泪流满面。我知道，这是他们欣慰的眼泪。

第二天中午，我在公司上班，又接到了妈妈打来的电话。她总是告诉我，每天吃饭的时候要吃好，不要亏待自己。但是这天，妈妈却

第12种方法 电话

哽咽着对我说："孩子，你长大了，知道心疼爸爸妈妈了，妈妈要谢谢你！"

妈妈的话让我觉得非常不好意思。父母从小照顾我，给我提供良好的物质条件，关心我的日常起居，我却从来没有向他们说过一声谢谢。如今，我只是给父母买了点东西，他们却对我说谢谢。父母的爱真是无私的爱，我以后一定要更加孝敬父母。

"孩子，谢谢你!"这是一句很简单的话，但是，很少有父母能够大大方方地说出来。确实，许多父母认为，孩子的衣食住行都是自己提供的，为什么还要向他说"谢谢"呢?事实上，向孩子说谢谢其实是在提醒孩子，要学会感恩他人，不要以自我为中心。而这种温和的教育方式往往比简单地对孩子说"你要有孝心!" "要尊老爱幼!" 更有效果。因此，当你无法当面向孩子说"谢谢"的时候，不妨用电话来表达，同样能够让孩子感动，加强亲子关系。



新概念(长沙)行为心理学院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第13种方法 暗示

第13种方法 暗示

任何一种教育现象，孩子在其中感觉到教育者的意图越少，它的教育效果越大。

— 苏联教育家 苏霍姆林斯基

爱丁堡大学教育心理学马丁教授曾经做过这样一个实验。

他把一群孩子随机分成两组，然后告诉老师，A组是优秀组，在智力、意志品质和特长上明显较好；B组是及格组，各方面的表现都逊于A组。

老师了解情况后还是按原计划给两个组教授相同的课程。一个学期后，A组的成绩和各项测评确实优于B组。

后来又经过几组实验，这一原理同样得到证明。

长期以来，人们总习惯于把“暗示”这种方法和理论归入催眠术或者心理治疗之类的范畴。实际上，暗示是一种通过信息的沟通而达到想要的效果的一种方式。这种方式运用在教育中，效果是非常明显的。

在《论语·季氏篇》中有这样的记载：

陈亢问于伯鱼曰：“子亦有异闻乎？”对曰：“未也。尝独立，鲤趋而过庭。曰：‘学诗乎？’对曰：‘未也。’‘不学诗，无以言。’鲤退而学诗。他日，又独立，鲤趋而过庭。曰：‘学礼乎？’对曰：‘未也。’‘不学礼，无以立。’鲤退而学礼。闻斯二者。”陈亢退而喜曰：“问一得三，闻诗，闻礼，又闻君子之远其子也。”

这段话的意思是：

孔子的儿子伯鱼(名孔鲤)与其他学生一起在父亲门下学习，一位叫陈亢的学生碰到伯鱼时，带着怀疑的口吻问他：“你在你父亲那里是否还听到一些我们没有听到过的教导呢？”伯鱼回答：“没有。有一天，我父亲一个人站在堂前，我轻轻地走过庭院，父亲问我：‘你学过《诗经》吗？’我回答：‘没有。’父亲便说：‘不好好学习《诗经》，就不

第 13 种方法 暗示

会使用典雅的语言。’我退下就专心学习了《诗经》。又有一天，我父亲一个人站在堂前，我又轻轻地走过庭院，父亲又问我：‘你学过《礼》吗？’我回答：‘没有。’父亲便说：‘不好好学习《礼》，就不会懂得立身处世的准则。’我退下后就又专心学习了《礼》。我私下就听过这两次教导。”陈亢回来后高兴地说：“我问了一个问题，却得到了三点教益：一是明白了学《诗经》的重要性；二是明白了学《礼》的重要性；三是明白了品德高尚的人对自己的儿子也不偏心。”

在这里，我们可以看出，孔子在教育孩子的时候，非常善于运用点拨暗示法。

苏联教育家苏霍姆林斯基说：“任何一种教育现象，孩子在其中感觉到教育者的意图越少，它的教育效果越大。”

相对于直接的批评来说，暗示性的语言往往能够引导孩子积极向上的思想和情感，努力改正自己的缺点。

那么，父母在日常生活中应该怎样使用暗示的方法呢？

建议一：用语言暗示孩子

在动画片《大头儿子和小头爸爸》中，有这样一个故事：

当大头儿子去小朋友家玩的时候，他将小朋友的玩具拿回了家。爸爸发现了大头儿子拿了别人的玩具，在大头儿子要求爸爸把玩具放到玩具柜里的时候，爸爸故意说：“哎呀，怎么放不上去呀，原来这个玩具不是我们家的，玩具想自己的家了！”这时，大头儿子意识到自己拿了别人的玩具，然后，爸爸就带着大头儿子把玩具送回小朋友家里。

第二天，当小朋友来大头儿子家玩的时候，也将大头儿子的一个小玩具熊拿走了，大头儿子在收拾玩具的时候，怎么也找不到自己的小熊，心里很着急。

这时，在父母的教育下，小朋友也将玩具小熊送了回来。大头儿子非常高兴。爸爸妈妈及时地教育道：“大头儿子，你说可不可以拿别人的玩具呀，你看别人拿了你的玩具，你多着急呀！”

当父母要求孩子怎样做时，孩子往往会产生排斥感；当孩子自己意识到应该怎样做的时候，他则会努力去做。而暗示正好给了孩

第13种方法 暗示

子自我反省的机会，激发孩子做得更好的内驱力。

在日常生活中，父母应该多运用暗示性的语言来代替批评，避免让孩子感觉失去面子，以保持良好的亲子关系。

比如，当你发现孩子正在跟比他更小的孩子争夺玩具的时候你可以温和地说：“儿子，你是小斌的哥哥吧？”孩子一听，马上就会意识到，自己作为哥哥不应该与弟弟争夺玩具，一场即将爆发的亲子冲突就这样平息了。

再比如，对于不爱吃饭、吃饭挑食的孩子，父母不要直接批评他，这样反而会使孩子更加厌食。有一位妈妈是这样做的：有一天，妈妈请来了与儿子同岁的小刚，小刚长得比儿子高大魁梧。餐桌上，小刚吃得津津有味，妈妈故意惊奇地说：“呀，小刚，你长得可真高、真壮呀！你是不是从来不挑食呀？”小刚说：“是呀，阿姨，你做的饭可真好吃！”妈妈有点遗憾地说：“啊呀，我家勤勤要是像你一样能吃饭的话，肯定长得比你高！”果然，勤勤在妈妈的暗示下，努力地扒着碗中的饭，从此以后，勤勤也总是能够吃下满满一碗饭，吃菜也不再像以前那样挑了。

建议二：用行动暗示孩子

行动是无声的语言，属于非语言的范畴。在这里，我们从暗示的角度来说明父母行为对孩子的作用。

我们来看看不同国家的父母在日常生活中的表现。

一个中国孩子摔倒了，父母会马上跑过去，扶起孩子，不停地哄孩子：“宝贝，别哭，摔着没有？”甚至直跺地面：“都怨地不好，让宝宝摔倒了，妈妈打地，宝宝乖。”于是，孩子不哭了。

一个美国孩子摔倒了，父母不会跑过去扶孩子，而是鼓励孩子：“宝贝，自己站起来！”然后微笑着注视孩子，直到孩子自己站起来。

一个非洲孩子摔倒了，父母也不会跑过去扶孩子，而是在孩子旁边反复模仿摔倒并站起来，以自身的实际行动教孩子自己站起来。

在这里，美国父母用的是鼓励，非洲父母用的是暗示，而中国父母用的却是溺爱和推卸责任。结果，美国的孩子独立坚强，从小就学会了照顾自己；非洲的孩子善于面对困难，从小就离开父母去生活；

第 13 种方法 暗示

中国的孩子则无法面对困难。

从表面看来，中国的父母似乎帮助孩子解决了困难，其实，当孩子再次摔倒时，这个困难会依然出现。因为父母的全方位保护和包办代替给孩子留下了终身的“残疾”，即能力的残疾、心理的残疾。这样的孩子由于永远生活在父母的“保护伞”下，尽情享受父母的照顾，当困难来临时，就只会躲在父母的怀抱中，不敢独自去面对。

明智的父母应该明白自己的行动对孩子的作用，尽量运用正面的行动去暗示孩子。

周末的晚上，儿子强强的表弟军军来了，两个人一直在房间里大吵大闹，妈妈劝他们小声点，不要影响其他人休息，但是，他们却还是照旧。时间越来越晚，快9点的时候，妈妈一言不发地走进强强的房间，帮他们把床整理好，把被子摊开；爸爸则关掉了客厅的电视和灯。爸爸和妈妈都走进了自己的房间。

强强和军军才意识到自己太“闹”了，于是伸了伸舌头，赶紧到洗手间洗漱后上床睡觉。

用行动来暗示孩子可以避免严厉的语言伤害孩子自尊的情况出现，尤其是在公众场合时，父母更应该注意用行动来暗示孩子。比如，当与人聚餐时，如果孩子不顾他人，拼命夹自己最喜欢的菜时，父母可以拍拍孩子的肩膀，对孩子摇摇头，暗示他不要过于无礼；在公交车上，当看到有老年人上车时，拉拉孩子的手，用眼神示意他给老人让座。这些行动暗示的效果都不会比语言差。

建议三：用文字、故事等暗示孩子

随着孩子的成长，教育孩子的艺术体现在于委婉地引导，让孩子自己去发现，自己去改正。

唐末五代时期的颜诩是家教思想家颜之推的第六世孙，在教育孩子方面非常有讲究。

有一次，他的儿子和宾客一起嬉戏打闹，颜诩认为儿子这样做有失体面，很想教育他一下。但是，他想，如果把儿子叫过来教育，一方面会伤害宾客的面子，另一方面也会伤害儿子的自尊心。那么，怎样才能避免出现这种问题，又达到良好的教育效果呢？

第 13 种 方 法 暗 示

颜诩想了一会，就用毛笔抄写了韦昭的《博弈论》贴到墙壁上。《博弈论》中的内容正好与儿子的行为有一定的联系。儿子见到墙壁上贴着的《博弈论》后，主动对照自己的行为，觉得非常羞愧，并向父亲承认了自己的错误。

颜诩一家百余口人，他从来没有呵斥过孩子，孩子们都相处和睦，有20余人成为有名的儒生

实际上，暗示不仅仅可以使用在委婉地批评孩子上，父母还可以通过暗示的方式来启发孩子，教育孩子一些道理。这种教育方式不仅是孩子愿意接受的，而且可以显示出父母的才华，使父母获得孩子的尊敬。

清代著名思想家魏源曾经给儿子写过《读书吟示儿耆》，当中都是在教育孩子。魏源在教育孩子时，非常善于运用比喻的方法，把想要教给孩子的道理，通过其他事物表达出来。让我们来看看其中的两篇：

《读书吟示儿耆》之三

君不见，猩猩嗜酒知害身，且骂且尝不能忍。飞蛾爱灯非恶灯，奋翼扑明甘自损。不为形役为名役，臧谷亡羊复何益！月攘一鸡待来年，年复一年头雪白，得掷且掷即今日，人生百岁驹过隙。试问巫峡连营七百里，何如蔡州雪夜三千卒。

意思就是；

你看看，猩猩明知喝酒有害身体却嗜酒如命，一边骂着喝酒的坏处，一边品尝着酒而无法忍耐。飞蛾喜爱灯火而不厌恶灯火，鼓起羽翼甘愿牺牲生命也要扑向光明。不是为了形体所累而是为了名誉所累，不能做的事情却偏偏要做，这有什么好处呢？坏习惯要等到来年再改正，这样年复一年头发都白了，该摒弃、该改正的就应该今日就摒弃、改正，人生百年好像白驹过隙一样一眨眼就过去了。试问刘备在巫峡采用连营七百里扎寨的办法，哪里比得上李朔雪夜带领三千精兵突袭蔡州的办法高明呀？

这首诗以猩猩、飞蛾等比喻，告诉孩子，人生成败往往因为很小的事情，一个人应该知错就改，不能因循且过，浪费时间，浪费生命。

《读书吟示儿耆》之五



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 13 种方法暗示

君不见，花时少，实时多，花实时少叶时多，由来草木重干柯。秋花不及春花艳，春花不及秋花健。何况再实之木花不繁，唐开之花春必倦。人言松柏黛参天，谁知铁根霜干蟠九泉。

意思就是：

你看看，开花的时间少，结果的时间多，开花结果的时间少，而长叶的时间多，自古以来，草木最重要的是树枝。秋天的花不如春天的花鲜艳，春天的花不如秋天的花健壮。何况结果的树木开花就不那样繁茂了。大路上开放的花最让人感到春天的疲倦。人们都说松柏青青高耸天空，谁知道它傲霜斗寒的树枝原来有铁一样的树根深深深地盘绕于地下。

这首诗以花木的荣枯盛衰比喻一个人要想取得成功，必须长期艰苦地磨炼自己，积累学识和经验，打下扎实的基础。

在日常生活中，父母也可以用比喻、格言的方式来教育孩子。比如，清代著名书画家郑板桥曾经给孩子们写了这样一副对联：

咬完几句有用书，可充饮食；
养成数竿新生竹，真似儿孙。

郑板桥通过比喻，教育孩子做人要像竹子一样虚心，刚直不阿。

建议四：用环境暗示孩子

环境对于孩子的重要性是每个父母都知道的，历史上的“孟母三迁”的故事就说明了环境对于孩子成长的重要性。

我国古代的学问家颜之推在《颜氏家训·慕贤篇》中告诫每一位父母要特别留意环境对子女的影响。他指出，人在幼年时期，“神情未定”，很容易学习模仿周围的人，很容易受到别人的“熏渍陶染”。他还打比方说：“与善人居，如入芝兰之室，久而自芳也；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而自臭也。”而且，这种影响是一个“潜移默化”的过程，长期下来，对孩子的影响极其深远。

但是，大部分的父母只知道怎样选择良好的环境，很少会主动通过营造良好的环境来教育孩子。

有一位4岁的孩子，脾气非常急躁，为了让孩子养成耐心的习惯，妈妈采用了环境暗示法。她先把孩子房间里的窗帘由黄色换成



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第13种方法暗示

了浅蓝色，把孩子的床单、被子也换成了浅蓝色，并在孩子的房间里挂了几幅宁静的大海的图片，当孩子置身房间里时，就不再像以前那样急躁了。

聪明的父母一定要重视环境对孩子的影响，有意识地用环境来暗示孩子。比如，在该学习的时间，父母们要关掉电视，打开书本，营造一种学习的氛围；在该睡觉的时候，父母们要收拾好东西，整理好第二天要用的东西，让孩子明白不要再闹了，应该上床睡觉了。这种温和的暗示一般不太会引起孩子的反感，父母再适当地提醒一下孩子，亲子之间的沟通就不会出现冲突。

建议五：避免消极暗示对孩子的影响

暗示有正面和负面之分，有积极和消极之分。

日本教育家多湖辉认为，正面的暗示对于孩子来说是非常重要的，它往往可以使教育事半功倍。多湖辉曾经用他小时候的经历来说明暗示的重要作用。

小时候的多湖辉是一个爱恶作剧、喜欢调皮捣蛋、不爱读书的孩子，他的学习成绩一直很不理想。妈妈却没有责骂他，相反，她总是对他说：“现在你不喜欢念书，总有一天，你一定会喜欢念书的！”“妈妈看得出，将来的你会有卓越的成就！”

这些话妈妈经常挂在嘴边，这让多湖辉对自己的潜能深信不疑。他说：“如果，这些话只是偶尔一两次说说罢了，那么，小时候的我一定不会相信，因为此话与实际情形相差太远。然而，这些话一直挂在母亲的嘴边，所以，后来我常想：‘也许，我将如母亲所料，日后会有卓越的成就。’也就是这种想法，使得我遇到困难、面临危险时能勇往直前，毫不退缩。”

同正面暗示一样，负面暗示对孩子的影响也是很大的。遗憾的是，许多父母经常在生活中给孩子一些负面的暗示，从而使孩子长期处于沮丧的境地，影响孩子的身心健康，更会恶化亲子之间的关系。

比如，一位5岁的孩子与邻居小伙伴发生了摩擦，情急之下，孩子挥拳打了小伙伴一下，结果，把小伙伴打哭了。孩子的父亲知道这件事后，非常生气，他把孩子叫到面前，恶狠狠地对他说：“你怎么可

第 13 种方法 暗示

以欺负小伙伴，你竟然把他打哭了，看我不揍你！”结果，父亲在孩子的屁股上狠狠地打了一巴掌。

在这里，这位父亲的做法是相当错误的。他的做法实际上暗示了孩子，对于自己不满意的事情，应该用暴力来解决，这种负面的暗示会让孩子在遇到相似的情形时毫不犹豫地用暴力行为来解决。

正确的做法应该是：父亲把孩子叫到面前，对孩子说：“你把小伙伴打哭了，你看他现在好伤心，如果是你被他打了，你会难过吗？”

孩子必然会反思自己的行为。父亲可以进一步地开导：“如果你们只是为了争夺玩具，那么方法会有许多，比如，你让他先玩一会，然后再让你玩一会。或者你们两个一起玩。”

孩子似乎意识到自己的行为有点莽撞。父亲接着说：“现在，你不顾小伙伴的感受，把他打哭了，他心里肯定很难过。如果你想继续和他成为伙伴的话，就向他道个歉，并把自己的玩具借给他玩几天。”

只有帮助孩子分析问题，告诉孩子解决问题的方法，孩子才会明白自己应该怎样做。如果以暴制暴，结果只会让孩子对你产生怀疑，从而拉开你与孩子之间的距离。



第14种方法道歉

第14种方法 道歉

父母错了，或违背自己许下的诺言时，如果能向孩子说一声对不起，可以帮助孩子建立自尊，同时能培养孩子尊重他人的习惯。

——美国心理学家 罗达·邓尼

受委屈的孩子很少会去反省自己有什么过错，因为愤怒和不平占据了他的心灵；而被感动的孩子则常常反省，因为感动增加了他内心的勇气和智慧。

——英国教育家 斯宾塞

有一位妈妈苦恼地说：“星期天，我在打扫房间的时候发现鱼缸被打碎了，因为儿子平时比较好动，我就以为是儿子淘气时打碎的，就严厉地批评了他。他当时很委屈，一直说不是他打碎的。我以为儿子在狡辩，就打了他一下。晚上，孩子他爸回来了，说鱼缸是他拿东西时不小心打碎的。我才意识到自己错怪了孩子，但是，我是一个爱面子的人，我对儿子说：‘虽然不是你打碎的，但是，你平时太淘气，以后要注意。’没想到，儿子接下来有很长一段时间不愿意跟我说话。我知道当时我没有向他道歉，伤害了他的自尊心，但是，我放不下家长的架子，而且，现在也不知道怎么跟儿子谈这件事。”

一个人做错了事，伤害了别人，必须向人家道歉。美国心理学家罗达·邓尼说过：“父母错了，或违背自己许下的诺言时，如果能向孩子说一声对不起，可以帮助孩子建立自尊，同时能培养孩子尊重他人的习惯。”

英国教育家斯宾塞则说：“受委屈的孩子很少会去反省自己有什么过错，因为愤怒和不平占据了他的心灵；而被感动的孩子则常常反省，因为感动增加了他内心的勇气和智慧。”可见，父母向孩子道歉，是一种良好的沟通方式。

家长在孩子面前承认错误，或寻找适当机会与孩子谈论自己的错误，是让孩子学会如何做人的有效方式。只有孩子感到父母真正

第 14 种方法 道歉

是言行端正，才能产生由衷的敬意，家长的威信也才会真正树立起来。

一位家长曾经问“知心姐姐”卢勤：“大人犯了错误，面对孩子，应该怎样解释呢？比如说，孩子做了一件错事，我知道了就责备他，骂他。后来通过找老师了解，我发现错怪了他，但没有勇气向孩子承认错误，这一点让我们大人很难办。”

卢勤回答说：“大人也有犯错误的时候，大人也要实话实说。如果能对孩子说一声：‘对不起，我错怪你了！’我想，孩子是会非常感动的。有时，家长老是放不下架子，觉得自己是大人，怎么可以随便向孩子说‘对不起’呢？我倒是觉得，我们跟孩子可以建立一种朋友关系，有来有往，谁做得不对，谁就认错。这样，反而显得大人很光明磊落，在孩子眼中也很有分量。那些只知道修饰自己的人肯定是很虚弱的人。”

那么，父母应该怎样向孩子道歉呢？

建议一：敢于向孩子道歉

父母要把自己当成是与孩子平等的人，在犯了错误后，要学会向孩子道歉。

有关教育专家提到：“当父母发现自己对孩子的态度过分气愤、严厉时，或者从孩子的言行中，明显感觉到他自尊心受伤时，就该向孩子道歉，抚平孩子心灵的创伤。”敢于向孩子道歉的父母不仅不会失去威信，而且会获得孩子的信任和尊敬。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

该吃饭了，可儿子看电视正在兴头上呢，连叫几声，只是三个字：“等一下。”说他几句，他倒说我烦，把门一摔，饭也不吃，躲进自己房里蒙头睡觉去了。我气不打一处来，没理他，倒是他爸爸劝得他去吃了饭。

第二天，我便把此事给忘了，坐在沙发上正看着电视，儿子走了过来。

“妈妈，对不起。”

“怎么啦？”

“我昨天惹你生气了。”

第14种方法道歉

“哦，知错了就好。你是妈妈的儿子，妈妈不会总记着的。”我当时心里一阵激动，我知道，儿子这是还我的“对不起”来了。

因为就在前几天，我曾在气头上冲儿子嚷过一句作为家长最该忌讳的话：“你给我滚出去！”可没一会儿，我便意识到自己的不是，当即便跟儿子赔礼道歉了。

哦，“对不起”，你又让儿子给送回来了。

孩子喜欢敢于道歉的父母，他们会把父母当成知心朋友一样看待，愿意听从父母的教导，努力做得让父母满意。

邓小平8岁那年，父亲邓文明发现钱箱里的钱少了5个银元，于是，他把全家人都叫来，打算查清楚是谁拿的钱。“到底是谁做的？”父亲铁青着脸，大家都紧张地你看我，我看你。

这时，邓小平自觉地承认是他拿的，并拿起一根棍子递到父亲手里，转过身去示意父亲打他。这可不得了，年仅8岁的邓小平要这么多钱有什么用？5个银元在当时可以买到500斤稻谷，这可是一笔不小的数目呀！更为严重的是，他要钱却不跟父母要，居然偷了家里的钱！这可是一件不得了的事情。

极度生气的父亲没想到自己的儿子偷了银元，气得脸都变了色，立刻拿起棍子就把邓小平打了一顿。邓小平的母亲想要阻止丈夫打儿子，但是，一看邓文明那张铁青的脸，她没敢说话。

邓小平一声不吭，任凭父亲鞭打，泪水在他的眼眶里转，却硬是没有流下来。打完后，父亲想想事情有点蹊跷，平时这孩子很知道节俭，给他零花钱都舍不得花，今天怎么偷偷拿这么多钱呢？于是，他又把邓小平找来，耐心地问他原因。

刚开始，邓小平不愿意说，后来，在母亲的开导下，他才止不住眼泪，把事情经过告诉了父亲。

原来，前几天在放学时，邓小平跟往常一样与一个极要好的同学一起回家。那天，这位同学却一脸苦闷，在邓小平的盘问下，同学居然急得哭起来。他告诉邓小平，妹妹生病了，家里却没有钱给妹妹看病。邓小平看到同学痛苦的样子，非常同情。

回到家里，邓小平一夜没睡好觉。第二天早上，他悄悄拿了父亲的5块银元，一到学校，他就把这5块银元悄悄地塞给了那位同学。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第14种方法 道歉

挨过打的邓小平对父亲说：“同学的妹妹生了重病，他们家没钱看大夫，我就……”不等邓小平说完，父亲已经认识到自己错怪了孩子。他把邓小平拥在怀里说：“孩子，你做得对，是父亲错怪你了。我不应该不分青红皂白就打你，但是，我打你的时候，你可以把事情的经过告诉我呀？”

懂事的邓小平对父亲说：“我虽然是在帮助同学，但是，我没经过您的同意就拿了钱，是偷窃行为。您曾经说过，小偷是应当受到惩罚的，所以我应该受到惩罚。”

父亲满意地看着已经长大的儿子说：“儿子，你能主动帮助别人是值得表扬的，而且你很诚实，父亲以你为豪。但是，你要记住，遇到什么事情应该跟父亲商量，你不会不相信父亲的为人吧？”

邓小平高兴地说：“我知道了，父亲。”

在父亲的教育下，邓小平一直是一个十分诚实、喜欢助人为乐的人。

家庭是一个小型的社会，父母与孩子之间是平等的。当孩子做错事的时候，父母都要求孩子承认错误；当父母错怪孩子的时候，为什么就不能向孩子道歉呢？

父母在孩子面前承认错误，表明父母赏识和尊重孩子，这样不仅可以让孩子学会做人的原则，而且能让孩子对父母产生由衷的敬意，家长的威信才会真正树立起来，亲子关系也会进一步融洽。

美国教育家斯特娜夫人说：“一个勇于承认错误、探索新的谈话起点的父母，远比固执、专横的父母要可爱得多。”事实上，能够向孩子道歉的父母大部分是孩子信赖的人。

当父母向孩子道歉时，一定要保持诚恳的态度，用温柔、关怀的眼神面对孩子，坦诚地和孩子进行沟通，同时，可以温柔地摸摸他们的头或给予他们一个拥抱。父母的道歉必然让孩子感动，从而建立良好的亲子关系。

不要在发脾气的时候给孩子道歉，这样才能让孩子更好地接受你的道歉。不要轻易地因为孩子情绪的波动或者生气而给孩子道歉，不能为了取悦孩子而没有原则地自我否定，如果这样，会让父母的威信丧失，在孩子面前显得无能为力。

第 14 种方法道歉

建议二：父母敢于自我反省

大部分的父母习惯于这样说：

"我辛辛苦苦地工作，还不是为了孩子，这个没良心的，每次考试总是不好，我说他几句就跟我急。"

"为了孩子，让我做什么都愿意，但是，孩子就是不领情呀!"

"养个孩子花了我一生的心血，孩子还不听话，真是让人伤心!"

.....

对此，英国教育家斯宾塞说："父母们夸大了子女的不正当行为给他们带来的苦恼，总认为一切过错都是由于子女的不良行为所致，而与他们自己的行为无关。但是我们稍作公正的自我分析之后，可以发现父母发出的强制性指令，主要是为了自己的方便行事，而不是为了矫正错误。"

事实上，教育与被教育是一个互动的过程，父母在教育孩子的同时，自己也在获得快乐，获得成长。许多父母在孩子身上找到了童年的快乐，心态变得更豁达，更乐观，做事更有目标。因此，如果父母能够多从自己身上找找问题，亲子沟通就会简单得多。

美国著名的教育家戴尔·卡耐基曾经带着复杂的心情给儿子写了这样一段话：

儿子，我对你太暴戾了。当你穿衣服上学时，我责骂你，因为你没洗脸，只是用毛巾随便擦了一下。为了你没有把鞋子擦干净，我又斥责你。当你把东西随便扔在地上，我又生气地呵斥你。吃早饭时我又挑你的毛病：你把东西洒在桌上，你吃东西狼吞虎咽，你把手肘放在桌子上，你的面包涂了太厚的黄油。当你去玩，我去赶火车的时候，你转过身来，摆着手说："爸爸，再见!"而我却皱起眉头回答说："挺起胸来，两肩向后张!"然后，下午又是如此。

当我走回来，看到你跪在地上玩弹子时，长裤子破了好几个洞。我押着你走在我前面，和我一起回家，使你在朋友面前丢脸。裤子很贵的，如果你自己花钱去买，你就会小心了!儿子，你想，这竟是做父亲的人所说的话!你还记不记得，过后当我在书房里阅文件，你走进来的样子怯怯懦懦的，眼中带着委屈。我抬头看到你，对于你的干

第 14 种方法 道歉

扰，觉得非常的不耐烦，而你在门口犹豫着。“你要干什么？”我大声责问道。

你什么也没说，只是很快地跑了过来，抱着我的脖子，亲了我一下，而你的小胳膊，带着藏在你心中的热情，紧紧地搂着我，而这种热情，即使没有受到注意，也不会枯萎。然后你就走开了，蹬蹬蹬地上楼去了。

儿子，就在你走开之后，我手中的文件掉了下去，全身浸在一种非常难过的恐惧中，我怎么被这种习惯弄成这样子？那种挑毛病和申斥你的习惯——竟然当你还是一个小男孩的时候，我给你的期望太高了。我是以我这种年龄的尺度来衡量你。当你疲倦地蜷缩在你的小床里，我看出你还是一个小婴儿，就好像昨天还在母亲的臂弯里。我对你的要求真是太过分了、太过分了！

卡耐基的儿子是幸运的，因为他有一位虽不十分完美，但却能随时检查自己、反省自己行为的好父亲。

只要父母善于自我反省，孩子也会学着父母的样子自我反省，如果双方都善于从自己的身上找缺点，那么，沟通就会变得更加简单。

建议三：给孩子写一封道歉信

如果你觉得很难当面向孩子道歉，那么，不妨试试给孩子写一封道歉信。

给孩子写道歉信更能够体现出父母的情感，让孩子更加感动。有些孩子甚至会把这封信珍藏起来，作为父母给自己的礼物。

《中国青年报》曾经刊登过一封母亲的道歉信。

母亲不让女儿看电视，母女之间发生了口角，女儿在盛怒之下对母亲说：“我讨厌你！”母亲感到非常震惊，同时，她深深地反思自己的言行，并给女儿写了一封表示道歉的信。

她在信中说：“虽然我很多时候是在你犯错误时批评你，但我同时也在犯着错误：态度粗暴，过度指责，方法简单……女儿，如果我伤害了你的自尊，请你原谅我。如果我学会了尊重你，请你接纳我做你的朋友。我希望在你我之间，先建立信任，再加强沟通，在选择做家长还是做朋友的问题上，我永远都愿意选择做你的朋友。”晚上，

第 14 种方法道歉

女儿面带愧色地说：“妈妈，其实我是最最爱你的！”

其实，向孩子道歉并不是一件丢脸的事情，相反，这正表现了父母的一种豁达，而豁达正是沟通的一种润滑剂。

建议四：敢于向孩子承认自己的错误

每个人都会犯错误，如果父母曾经犯过错误，不妨把自己所犯的错误的孩子，并以此来教育孩子。这样，孩子不仅不会看不起父母，反而会更加尊敬父母，感受到父母的诚恳。

李立三早年参加革命，后来犯了“左”倾错误。

李立三有6个孩子，直到新中国成立后，他们才陆续回到李立三的身边。

有一次，李立三把孩子们都找来，对他们说：“我曾经犯过错误，你们听说了吗？”

孩子们说：“听说过一点，只知道有个什么‘立三’路线，具体的不清楚。”

李立三说：“你们要知道知道啊！”接着，李立三把自己犯路线错误的经过都告诉了孩子们。

李立三认为，父母犯的错误不应当向孩子隐瞒，把自己犯过的错误告诉孩子，这是对孩子的一种教育，不仅能够让孩子明白父母没有隐瞒错误，没有说谎，而且可以让孩子们从中吸取教训，少犯错误。

当他把自己犯错误的情况告诉孩子们后，还对孩子们说：“共产党人从来不讲个人的面子，只讲人民的面子。一个人犯了错误，首先要想到党和人民，不但要承认错误，还要把自己犯错误的教训告诉大家，这才是一个真正的共产党员的胸怀。”

又有一次，孩子们得到了一张李立三和另一个人的合影，照片的后面还有李立三的题词：“天下英雄唯使君与吾耳。虽不必有此事实，亦不可无此志气。非敢自负，实自勉也。”

李立三看到后，对孩子们说：“照片上的另一个人并没有为革命做什么工作。至于那个题词，充分反映了我少年时期狂妄自大的坏习气。我在这方面吃过不少亏，后来犯错误，给革命事业造成那么大

第 14 种方法 道歉

的损失，更是与此有直接关系，思之痛心。望你们千万以此为戒。”

在父母的心里，都是希望孩子能够比自己更优秀，那么，为什么不把自己曾经犯过的错误告诉孩子呢？一方面，可以让孩子更加了解父母，另一方面，也可以为孩子提供人生的指导，这真是一举两得的事情。



第二章 非语言沟通法

事实证明，如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。

——英国教育家斯宾塞



在《母乳新发现》一书中，作者这样写道：“在中国的家庭教育中，可以清晰地发现，原始的情感表达方式——拥抱、抚摸、亲吻等，几乎在孩子上学后，父母就很少使用了。亲子沟通的方式只剩下干巴巴的语言表达，偶尔也使用文字(比如：语言交流遇到障碍时，父母会给孩子写信，或孩子主动给父母写信)。于是，“说教”就成了家教的主要手段。由于父母的表情和动作受到理性的严格限制，传递信息的渠道又如此单一，家庭教育因此变得枯燥乏味，失去了生命原有的色彩与温度。”

语言学家艾伯特·梅瑞宾的研究表明，人与人之间的沟通高达93%是通过非语言沟通进行的，只有7%是通过语言沟通的。而在非语言沟通中，有55%是通过面部表情、形体姿态和手势等肢体语言进行的，只有38%是通过音调的高低进行的。

因此，艾伯特·梅瑞宾提出了一个著名沟通公式：沟通的总效果=7%的语言+38%的音调+55%的面部表情。

英国教育家斯宾塞认为，如果父母对孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在与人交往和智力、情感上都会更健康。父母与子女的拥抱、抚摸、牵手，也是教育的一部分。



第15种方法 微笑

对孩子来说，爸爸妈妈的面部表情非常重要。微笑能照亮所有看到它的人，它像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。

——知心姐姐 卢勤

微笑是一种有效的沟通方式，是人与人之间的润滑剂。面部表情是一个人内在态度的表现，面部肌肉松弛，态度和蔼，往往使人感觉比较容易亲近；面部肌肉紧绷，板着面孔，往往使人产生距离感，让人很难接近。

旅馆大王康拉德·希尔顿运用微笑成功地使希尔顿酒店成为世界上最优秀的酒店之一。

1919年，希尔顿把父亲留给他的钱连同自己挣来的一些钱都投资到旅馆业中，开始了他雄心勃勃的创业生涯。

当他的酒店增值到几千万美元的时候，他欣喜若狂地把这个好消息告诉了母亲，但是，母亲却对他说：“依我看，你跟以前根本没有什么两样。事实上你必须把握比5100万美元更值钱的东西：除了对顾客诚实之外，还要想办法使来希尔顿旅馆的人住过了还想再来住，你要想出这样一种简单、容易、不花本钱而行之久远的办法去吸引顾客。这样你的旅馆才有前途。”

母亲的话让希尔顿陷入了沉思，到底什么是最简单、容易、不花本钱而行之久远的办法呢？为了找到这个答案，希尔顿走访了许多旅馆。最后，希尔顿终于找到了答案，那就是微笑！

于是，希尔顿在旅馆内推行了“微笑服务”，他要求每一位员工不论如何辛苦，都要对顾客报以微笑，即使在业务受到经济萧条的影响时，也不能忘记微笑服务，这成为希尔顿酒店最独特的经营策略。

每天，希尔顿都会问员工：“今天，你对顾客微笑了吗？”他还经常提醒员工：“万万不可把我们心里的愁云摆在脸上，无论旅馆本身遭受的困难如何，希尔顿酒店服务员脸上的微笑永远是属于旅客的

第15种方法 微笑

阳光。”

结果，在经济最萧条的时期，其他旅馆纷纷倒闭，希尔顿酒店却一直挺了过来，在经济复苏后，顺利进入了黄金时期。希尔顿也成为美国的“酒店大王”。

人与人的交流离不开微笑，心与心的沟通需要微笑，父母与孩子之间的沟通更需要微笑。微笑在亲子间的作用是不可估量的。

“知心姐姐”卢勤说过：“对孩子来说，爸爸妈妈的面部表情非常重要。微笑能照亮所有看到它的人，它像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。”善于微笑的父母，总是会博得孩子们的喜欢，孩子也会把自己的想法说出来，因此，请父母们多给孩子一些微笑吧！

在日常生活中，父母应该怎样运用自己的微笑呢？

建议一：多给孩子一些微笑

清澈小舟老师在她的著作《没有孩子是差生》中记录了一位叫王文清的学生写的即兴小诗：

有一种礼物叫微笑

作者 王文清

有一种礼物
叫微笑
它会使一张张
陌生的脸
变得友好

孩子的笑是天真的
好比清澈的溪水
欢乐地展示着纯净

年轻人的笑是活泼的
就像灿烂的阳光
热烈地张扬着活力

第 15 种方法 微笑

老人的笑是慈祥的
仿佛通红的炉火
悄悄地散播着温暖

如果你懂得欣赏
那么你会发现
欣赏会赢得欣赏

如果你懂得赠予
那么你会发现
微笑会回报微笑

有一种礼物
叫微笑
有一个世界
叫美好

每个孩子都非常善于观察父母的表情，他们喜欢从父母的表情中来推测父母的想法和态度。许多孩子都喜欢在父母表情比较温和的时候来商量他们的事情，希望得到父母的同意，而当父母板着脸的时候，孩子就会同样沉默，不敢讲他们的事情。

遗憾的是，我们国家的许多父母总是板着脸，很少对孩子微笑，似乎孩子做的总是错的。这就让孩子们不愿意主动与父母沟通，生怕招来父母的责骂。

父母的表情不可因为一件事情的变化而变化，有经验的父母即使在对待不听话的孩子时，也不会面露怒色，仍然以一种慈祥的表情来面对孩子，孩子往往会从中醒悟过来。比如，当你看到年幼的孩子在吃饭前正在玩泥巴的时候，千万不要气势汹汹地责骂他。如果你微笑着对他摇摇头，柔声说：“这样不可以，把小手洗干净，我们一起去吃饭！”孩子就会听话地去吃饭。

第 15 种方法 微笑

实际上，父母对孩子微笑，孩子也会以微笑来回报，这种微笑不仅是双方情感的体现，也是一种表示友好的社会性行为。亲子间的微笑往往可以消除亲子间的争执、冲突、愤怒等不良的情绪。比如当你面带微笑对孩子说：“孩子，妈妈知道你已经很努力了，但是，事情还是发生了，我们来汲取这件事情的教训吧，希望下次不会发生这种事情。”你的孩子能够从你的微笑中感到你的真诚和鼓励，其效果比单纯的语言要好得多。

因此，面对孩子的时候，不妨以欣赏的眼光看待他，多发现他身上的优点，多报以微笑，让微笑在你与孩子之间荡漾，化解亲子之间的矛盾和冲突。

建议二：用微笑和鼓掌来鼓励孩子

班上前门的锁坏了，门一直关不上。这天，风比较大，总是把门吹开，前排的同学就用凳子顶住门。下午上课前，大部分同学都坐在教室里自习，我也到教室陪着他们，整个教室特别安静。

"报告!"有同学在门外要进来。

“请进。”我随口答道。

一男生轻轻推开门，走了进来。他轻轻地掩上门，再轻轻地用凳子顶住门，我的眼光随着他走向座位，忽然完全是下意识，我鼓起了掌。正埋头自习的同学抬起头，先是不解地看看我，然后恍然大悟和我一起为这位同学的行为鼓起掌来。那名男生先是一脸惊愕，然后不好意思地笑了。

教室里又恢复了安静，直到另一个同学的报告声在门外响起。这时，我发现全班同学的视线都集中在进来的同学身上。他是名平时大大咧咧的同学，我心想，这是个反面教材了。不料，这名男生竟然和前面那个同学一样，也把凳子放回了原位。全班的同学不约而同地鼓起了掌。

第三个同学进来了。他全然没顾及到那正被风吹开的大门。同学们的眼睛都静静地看着我，我不发一言。只见，靠门边的一名同学默默地走过去，把门重新关上了，这时，全班再次响起了热烈的掌声……

第 15 种方法 微笑

这是杭州江岸区花桥小学的吴毓婕老师写的一篇教育案例。她说，三次掌声，一次比一次热烈，教师不费一言一语，却达到了意想不到的效果，就像一部无声的电影，而学生们全都悟出了其中的含义。这说明，有时候，赏识的力量能够做到“四两拨千斤”。

特级教师孙中强这样评价：“教师或家长用无声的体态赏识学生，有时甚至看上去只是一个微不足道的举动，也会在学生身上产生强大的动力。这说明大人有时可以充分利用丰富的体态语言表现对孩子的赏识、关爱，比如微笑、点头、适当的手势等，以此拉近与孩子的距离。”

当一个人用微笑的眼神看着你，鼓励你去做一件事情的时候，你总是无法抗拒这种无声的力量。

在日常生活中，父母要善于用微笑的眼神来鼓励孩子。比如，当你发现年幼的孩子正在跃跃欲试地想爬上阶梯的时候，你可以用微笑地眼神看着他，同时在安全范围内不要去帮助孩子，让孩子自己登上去。当孩子登上后，你再对孩子笑笑，孩子就会高兴地笑出来，因为，他在你的微笑中读到了鼓励和支持。

建议三：用微笑地点头肯定孩子

许多时候，当父母微笑着点头认可孩子时，孩子会觉得比听到“你真乖”更高兴。因为微笑和点头，不仅仅给予孩子一种认可和鼓励，而且让孩子体验到了父母对自己的浓浓爱意。

一个5岁的小孩正在餐桌上吃饭，他很想自己夹菜，这时，妈妈正好从厨房端了一盘小孩最喜欢吃的鸡蛋羹出来，小孩抬起头，看着妈妈把鸡蛋羹小心翼翼地放在桌子中央。

然后，小孩拿起调羹，用征求的眼光望着妈妈，这时，妈妈微笑着向小孩点了点头，小孩高兴地舀了一调羹鸡蛋羹，津津有味地吃了起来。

妈妈走过去，轻轻地摸了摸孩子的头，孩子顺势靠在妈妈的怀里。

在这里，妈妈和孩子没有用一句语言，但是，他们之间的沟通却非常顺畅，这种温馨的亲子关系相信会令每一个做父母的都非常羡慕。

第 15 种方法 微笑

慕。而这正是微笑与点头的魔力。

在日常生活中，孩子做了正确的行动后，父母多用微笑和点头鼓励、称赞孩子，孩子就会更有信心，会把这件事情做得更好。

当然，孩子有不良行为时，父母则要摇头表示制止，让他不要做这种行为，但是，摇头的时候，微笑同样可以表达友善。



第 16 种方法 眼神

第16种方法 眼神

父母的眼神对于孩子的成长有着不可低估的影响。打个不太确切的比方，即使是小动物，生长在昏暗的灯光下抑或在明朗的阳光下，也会造就成截然不同的品性。对于孩子来说，父母的眼神正是最经常笼罩他们的一种光线，他们往往是借之感受世界的明暗和自己生命的强弱的。

——中国作家周国平

眼睛是心灵的窗口。许多孩子从小就习惯看父母的眼神，因为父母的眼神可以让孩子感受到父母对他的爱。

温岭市江厦中学九年级(2)班的陈强同学曾经在《妈妈的眼神》中深情地写道：

那年我5岁。整天在家里“东游西逛”，不是打碎花瓶就是弄坏妈妈心爱的毛衣。但她的眼神里没有丝毫的责备，反而是温柔的默许。

那年我6岁。踩死了邻居家的鸡，打破了自家的玻璃，拔了大妈家的白菜，用腿撞了门上的把手。妈妈的眼神里仍只有心疼和关心。

那年我7岁。背上了小书包，手中拿起了笔，她的眼神里充满了希望和鼓励。

那年我8岁。我拿着打满了××的试卷回到了家，妈妈的眼神里充满了失望与伤心。我呆了，她那哀伤的眼神让我不知所措。

那年我9岁。我手里拿着班上女生的辫子在眼前晃来晃去。妈妈知道后，第一次对我下了狠心，拿起棍子在我身上留下了一条条红印。那眼神真让人恐惧。

那年我10岁。爸爸失去了工作，家里贫困得没米下锅。她靠为别人洗衣维持家里的生计。夜里，她叫我要好好读书，为妈妈争气！

那年我11岁。拿着崭新的奖状扑到妈妈的怀中，我看到了她那满是欣慰的眼神。

那年我12岁。小学毕业考试后，学校举行表彰大会。我在台下

第 16 种方法 眼神

拥挤的人群中寻找我的妈妈。我拨开人群，走到她的面前对她说：“妈妈，我考了全校第一！”妈妈眼中全是晶莹的泪花。

那年我13岁。妈妈把我送进了中学的校门。站在校门外的妈妈眼里充满了期盼。

去年我14岁。老师告诉妈妈这次我又考了第一名。我看到的是妈妈那自豪的眼神。

今年我15岁。当我再看一看妈妈的眼神，又再看看自己，我看到了十几年来妈妈对我的照顾和关心。妈妈的眼神是如此令人难以忘却！

哦！妈妈的眼神！

对于每一位长大成人的孩子来说，父母的眼神往往会在他们脑海里留下深刻的印象。因为，在孩子做一件事情之前，他往往会看看父母的眼神，如果父母的目光是柔和的，那就表示默许、支持和鼓励；如果父母的目光是严肃的或者犀利的，那就表示反对和否定。

遗憾的是，许多父母没有意识到眼神的作用。在现代家庭中，大部分父母忙于工作和事业，很少有时间与孩子在一起，即使与孩子在一起的时候，也总是喋喋不休地唠叨孩子学习上的事情，父母们的眼睛里流露出来的是冷漠和忽视，这一点，孩子们的感受是非常深刻的。

一位孩子说：“我爸爸总是心不在焉，我跟他说一件事情的时候，他总是在看报纸或者看书，有时候，头也懒得抬一下。跟他说话真没意思。”

作家周国平在《父母们的眼神》中写过这样一段话：

我不忍心看中国父母们的眼神，那里面饱含着关切和担忧，但缺少信任和智慧，是一种既复杂又空洞的眼神。这样的眼神仿佛恨不能长出两把铁钳，把孩子牢牢夹住。我不禁想，中国的孩子要成长为具有独立的人格的人，必须克服多么大的阻力啊。

父母的眼神对于孩子的成长有着不可低估的影响。打个不太确切的比方，即使是小动物，生长在昏暗的灯光下抑或在明朗的阳光下，也会造就成截然不同的品性。对于孩子来说，父母的眼神正是最经常笼罩他们的一种光线，他们往往是借之感受世界的明暗和自己

第 16 种方法 眼神

生命的强弱的。

眼神往往可以不借助语言来进行沟通，有时候，眼神的威力比语言的威力要大得多。因此，父母在教育孩子的过程中，要善于保持亲切、和蔼、信任和期待的眼神，引导孩子往优秀方面发展。

那么，父母应该怎样运用自己的眼神呢？

建议一：给孩子微笑的眼神

微笑的眼神能够缩短与孩子之间的距离，促进亲子之间的关系。孩子们的心灵是敏感的，他们能够读懂包含在你的眼神里的情感。

如果你的眼神里流露着微笑，孩子会感觉到你的友善，他会愿意与你成为朋友，因此努力表现自己，希望博得你的好感；如果你的眼神里包含着冷漠，孩子会感觉到你的冷淡与忽视，他也会无视你的存在，不考虑你的感受；如果你的眼神里流露着敌意，孩子会感觉到你对他的厌烦与仇恨，他也会故意给你惹麻烦，专做让你不开心的事情，以此来报复你的敌意。

在学校教学中，第一堂课时，孩子们对新老师总是充满了期待与好奇。他们希望了解新老师是怎样一个人，因此，在第一堂课的时候，他们会“不择手段”地来试探新老师。在我的教学生涯中，曾经有这样一件事情：

那一次，我被任命为初一（4）班的语文老师兼班主任。第一堂课，我出现在教室门口的时候，发现几个调皮的学生根本就没有乖乖地坐在位置上，而是站在讲台上，正在对下面的学生做鬼脸，下面的学生哈哈大笑。

一时，我有点生气，正想发作，想给这些孩子来个下马威。转而一想，长长的三年，如果孩子们对我产生了意见，下面的工作可不好做了。

于是，我不动声色地站在教室门口，并用微笑的眼神认真地观看那几位学生的表演。过了一会儿，那几个学生见我没有像其他老师一样“发作”，反倒有些奇怪了。他们愣在那里不知道该怎么办。有一个学生偷偷溜回了座位，其他学生也相继坐到座位上去。

然后，我走上讲台，微笑着对孩子们说：“同学们，我很高兴成为

第16种方法 眼神

你们的班主任。我发现我们班上有几位同学的组织能力特别强，今天，我们就要选举班干部，不过，我想先向大家通报一下，这几位同学已经被任命为特别组织委员，直接对我负责。”

那几位同学面面相觑，低下了头。

后来，他们真的成了我的特别助手，而且工作起来特别卖力。

父母习惯于给孩子微笑的眼神，孩子往往比较自信，亲子关系比较融洽；父母习惯于给孩子冷漠的眼神，孩子往往比较自卑，亲子关系也比较紧张。明智的父母应该多给孩子微笑的眼神，用眼神加强与孩子的交流。

建议二：善于运用鼓励的眼神

曾经看过这样一个故事：

在一场跑步比赛中，有三个孩子摔倒了。这三个孩子的母亲却有着不同的反应。

第一位母亲赶紧跑上去，扶起孩子，拖着孩子努力往前跑；第二位母亲看到孩子摔倒后，就大声责骂起来，批评孩子不小心、不努力；第三位母亲则默默地注视着孩子，眼睛里充满了鼓励，似乎在说：“孩子，赶紧爬起来，努力往前冲！”

尽管三个孩子最终都跑到了终点，但是，三个孩子的心情是不一样的。

第一个孩子在母亲的帮助下到达了终点，但是，他内心的成就感并不强烈，对于母亲的帮助，他的体会并不深刻；第二个孩子在跑到终点后，必然会有委屈，更甚者产生对母亲的不满，因为母亲在大庭广众之下责骂自己；第三个孩子是最快乐的，因为他通过自己的努力到达了终点，体验到了成功的喜悦，而促使他努力到达终点的是妈妈鼓励的眼神，他将一辈子牢记妈妈的眼神。

家长们都知道鼓励是一种良好的沟通方法，但是，在使用鼓励的时候，方式可以有所不同。比如，直接用语言鼓励孩子；给孩子写信鼓励孩子；等等。给孩子鼓励的眼神也可以有很好的鼓励效果。

日本著名的教育家、儿科医生内藤寿七郎先生在93岁的时候，有一次，一位年轻的妈妈带着她2岁的儿子前来找内藤先生看病。

第 16 种方法 眼神

这位年轻的妈妈说，孩子很喜欢喝一种外表好看的、一升装的牛奶，并且一口气就能喝光。因为喝牛奶过多，孩子患了牛奶癣，皮肤刺痒导致他白天举止焦躁不安，晚上则睡不着觉。

听了这位妈妈的话，内藤先生脱下白大褂，然后弯下膝盖，跪在小男孩前面，仔细地注视着小男孩的眼睛。

"你喜欢喝牛奶吗?"内藤先生温和地问道。

小男孩点了点头。

内藤先生微笑着注视着他的眼睛，问道：“如果不让你喝你特别喜欢喝的牛奶，你能忍得住吗?"

小男孩显得有些烦躁不安，他把脸转向了一边。

内藤先生又转到小男孩的面前，和蔼地看着他，问道：“你可以不喝牛奶的，是吗?"

小男孩有点不耐烦，他轻轻地回答：“不能。”

但是，内藤先生并没有就此罢休，他再一次问道：“你可以不喝牛奶的，是吗?"内藤先生的目光中充满了信任。

小男孩终于轻轻地点了点头。

回家后，小男孩竟然真的不喝牛奶了。很快，症状就消失了，小男孩的病症完全好了。

一年后，年轻的妈妈认为小男孩可以适当地喝点牛奶了，但是小男孩却坚定地对妈妈说：“如果那位医生说可以喝我才喝。”

于是，这位妈妈再一次带着小男孩来找内藤先生。

这次，内藤先生依然微笑着看着小男孩，温和地说：“现在，你可以喝牛奶了。”

小男孩这才开始喝牛奶。

内藤先生的眼睛鼓励小男孩下定决心来控制自己的行为。

鼓励的眼神往往让孩子在不知不觉中接受了父母的鼓励，同时，父母的眼神往往能够给孩子留下深刻的印象，激励他们不断努力。

对于亲子关系不是太融洽的家庭来说，运用鼓励的眼神要比直接使用语言鼓励更有效。当孩子不愿意与你进行语言沟通时，你可以深情地注视着孩子，用鼓励的眼神给孩子力量，孩子的心灵是敏感的，父母的眼神会震撼他们的幼小的心灵，激发他们改正错误，不

第16种方法 眼神

断努力。

建议三：读懂孩子的眼神

加强与孩子的沟通，父母应该学会读懂孩子的眼神。尤其是年幼的孩子，由于认识能力的局限与表达能力的欠缺，眼神往往是他们表达内心世界的一种重要手段。如果父母善于读懂孩子的眼神，将会更好地与孩子进行沟通。

一般来说，孩子的眼神往往表现出他内心的思想。

当孩子低下头，不敢正视父母的眼睛时，说明孩子意识到了自己的错误，正在进行自我反省。这时父母不应该严厉地批评、斥责孩子，应该以说服、鼓励为主。

当孩子故意把眼神放在别的地方，不愿意父母看到自己的眼睛时，说明孩子心里正在想什么，不愿意父母知道他的想法或者秘密。这时候，父母不要逼迫孩子，应该耐心开导，从侧面入手来了解孩子的想法。

当孩子用仇恨的眼神看着你的时候，表明孩子对你的行为或者处事方式非常不满，这是孩子的正常表现，尤其是青春期的孩子。父母不要因此而生气，孩子只是对事不对人，只要父母以理解、宽容的态度对待孩子，孩子会明辨是非的。

当孩子走到你的面前，期盼地望着你的时候，说明孩子正需要你的帮助，这时候，你需要放下手头的工作，关切地问孩子：“有什么事吗？”“怎么了？”以温和的语气引导孩子主动与你交流。

当你跟孩子说话时，孩子的眼神是游离不定的，说明孩子对你说话的内容不感兴趣，或者孩子有自己的想法。这时，你应该调整自己的说话语气，主动引导孩子说话。比如：“你觉得我说得对吗？”“你有什么想法吗？”

眼神是父母与孩子进行的心灵对话，父母一定要仔细地发现孩子眼神中所表达出来的信息，及时给孩子相应的眼神作回报，实现真正的心灵沟通。

第 16 种方法 眼神

建议四：用眼神教育犯错误的孩子

孩子经常会犯错误，父母总是不希望孩子犯错误，因此，对于犯了错误的孩子总是不免要斥责几句，实际上，教育并不只是批评、责骂，其他方式也会起到良好的教育效果。比如在孩子犯错误的时候，如果父母能够用宽容的眼神来“教育”孩子，相信教育的效果会更好。

一位孩子在日记中这样写道：

那天，我想倒点水喝，却不小心打翻了热水瓶。当热水瓶掉在地上的一刹那，我的脑子一片空白。

听到声音，妈妈走进了厨房。

“妈妈，我……”我一下子觉得很不好意思。

妈妈看了看我，似乎在责备我不小心，但是，她却对我说：“小心点，不要伤到手。”然后，妈妈竟然走了。

看着满地的碎片，我默默地拿起笤帚打扫，脑海里呈现的是妈妈宽容的眼神，“不管做什么事，一定要小心谨慎，不可粗心大意”。

教育的效果是让孩子明白错误，懂得如何避免错误，而不是把孩子狠狠地批评一通，让孩子心里不高兴。用眼神批评不仅可以取得同样的教育效果，而且可以让孩子体会到父母的宽容，记忆深刻，并时刻激励他不要犯同样的错误。

第17种方法 抚摸

第17种方法 抚摸

人们没有意识到婴儿也需要交流。婴儿获得的第一次交流和第一语言的发展都是通过皮肤。如果大多数人都意识到这一点的话，婴儿就可得到他们所需要的皮肤刺激。

——美国人类学家 阿什利 · 蒙塔古

爱抚，这不是迁就调皮的孩子，不是不加思考地满足闲得发慌的孩子的稀奇古怪的要求。

——苏联教育家 苏霍姆林斯基

抚摸是孩子的一种需要，也是孩子感受他人的一种语言方式。

在《婴儿按摩》一书中，作者薇玛拉 · 麦克卢尔写道：“哈里 · 哈洛著名的猴子实验表明，接触性爱抚比食物更重要。在选择带有食物的金属丝做成的手指或不带食物的柔软的毛巾做成的手指时，婴儿期的猴子会挑选后者。患有生成困难综合征的婴儿表现出同样的行为，虽然有所需的食物，但如果没有情感上的爱抚和精心护理，他们还是每况愈下。”

可见，抚摸是一种较好的沟通方式，它不仅是父母对孩子爱护、关怀的表现，而且还能满足孩子“肌肤饥渴”的心理需求，使孩子享受到父母无声的爱。

美国人类学家阿什利 · 蒙塔古指出：“人们没有意识到婴儿也需要交流。婴儿获得的第一次交流和第一语言的发展都是通过皮肤。如果大多数人都意识到这一点的话，婴儿就可得到他们所需要的皮肤刺激。”

《母爱》杂志社发行人佩吉 · 奥马拉则在为《婴儿按摩》一书所写的序言中这样写道：“抚摸对婴儿就像食物一样必要。人类学家玛格丽特 · 米德的研究遍及世界各部落，她发现最凶残的部落就是那些不给婴儿以爱抚的部落。”

其实，幼小的孩子不仅需要生理上的触摸，更需要心理上的安

第 17 种方法 抚摸

抚。父母充满爱意的抚摸会使孩子的心灵获得巨大的快感。

苏联教育家苏霍姆林斯基说：“爱抚，这不是迁就调皮的孩子，不是不加思考地满足闲得发慌的孩子的稀奇古怪的要求。纵容、姑息孩子的顽皮淘气和刁钻古怪的要求会把孩子引入歧途，使孩子的心变得粗鲁、冷酷无情；因为淘气被溺爱的孩子只能看到自己而看不到别人；他是自私自利的人，而自私自利的人，他的个人小天地就是他快乐的中心。而深情地爱抚孩子，则会让孩子心理安定，精神放松，从而平和地对待他人。”

那么，父母应该怎样抚摸孩子呢？

建议一：从胎儿时期注重抚摸孩子

医学研究表明，胎儿体内的绝大部分细胞都具有接受信息的能力，它们能够通过触觉神经来感受体外的刺激，随着胎儿的不断增大，这种反应越来越灵敏。

可见，胎儿在妈妈的肚子里的时候，就已经有了感觉。如果妈妈轻轻地抚摸自己的肚子，肚子中的胎儿就能够感受到妈妈的抚摸。这种抚摸可以刺激胎儿的触觉，促进胎儿感觉神经及大脑的发育，同时也使胎儿有一种安全感，感到交流的愉悦。这就是现在非常流行的抚摸胎教。

一般来说，抚摸胎教应该安排在妊娠20周后，当胎动出现时，抚摸也可以进行了。

在抚摸胎儿时，父母要有良好的心情，心里想象着胎儿可爱的样子，动作要温柔，父母这种美好的想法会通过抚摸传递给胎儿。

当然，父母要注意胎儿对抚摸的反应。如果胎儿在接受抚摸后，轻轻地用蠕动来反应，表明它感到愉悦，父母可以继续轻轻地抚摸。如果胎儿在接受抚摸后，用力蹬踢时，父母就应该停止抚摸。

当然，抚摸胎儿的时候应该与语言相结合，这样不仅能够刺激胎儿的触觉，也能够刺激胎儿的听觉。

建议二：注意婴儿时期的抚摸

婴儿时期有足够的抚摸，孩子长大后就会处事冷静，善于自我

第17种方法 抚摸

调适，这是因为他们制造的压力荷尔蒙较少，情感比较稳定。

加拿大蒙特娄麦吉尔大学资深研究员米尼与同事在一个老鼠实验中发现，出生10天内经常被母鼠舔舐的小老鼠制造的压力荷尔蒙量只有较不受关爱的小老鼠一半，而且制造的时间也较短。研究人员也发现老鼠应付压力的能力，和母鼠对它的关爱程度呈正比。

当胎儿离开子宫来到人世后，他会感觉到不适应，缺少安全感因此，他们经常会用啼哭来表达自己的不安。而抚摸是让婴儿获得安全感的一种重要方式。

缺少抚摸的婴儿会有一种“皮肤饥饿”，这样的婴儿不仅喜欢啼哭，而且他的成长将受到影响。

因此，从胎儿出生开始，父母就要有意识到抚摸孩子，用抚摸与孩子进行沟通。

建议三：注意抚摸的含义

父母可以抚摸孩子的手、脚、身体、头部等，不同部位的抚摸往往具有不同的含义。

比如，摸摸孩子脑袋，表示对孩子的赞赏和鼓励。无论是哪个年龄段的孩子，都喜欢被父母抚摸脑袋。当孩子完成一项任务时，你可以轻轻地摸摸孩子的脑袋，说：“做得真不错，继续努力哦！”当孩子情绪低落的时候，摸摸孩子的脑袋则表示安慰。孩子觉得自己的情感获得了关注，心里会觉得比较舒坦。

轻轻地抚摸孩子的头发，表示对孩子的无限爱意。父母帮助孩子梳理头发，并自然地抚摸一下，孩子会体会到父母传递过来的爱意，觉得非常的愉悦。所以，对于处于困难中的孩子来说，父母可以用这种方式来表示自己的爱，并鼓励孩子战胜困难。

父母可以定期给孩子进行全身按摩，定期的按摩可以增加亲子沟通的机会，让孩子在按摩中享受父母的关爱。

建议四：学会拍拍孩子的肩膀

拍拍孩子的肩膀表示对孩子的鼓励和肯定，同时，也表示父母放下架子，与孩子做朋友的姿态。不要小看拍肩，它能迅速拉近亲子

第 17 种方法 抚摸

之间的距离。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

儿子进入高一，取得的成绩令人刮目相看。我不禁连写了几篇关于儿子的文章，如《儿子，我的骄傲》、《懒惰乎，勤奋乎》，文中充满了对儿子的理解。

"我看到你写我的文章了。"儿子对我说。

"你是怎么看到的?"我有点意外。

"不都在你的文档里吗?"儿子说。

“哦，对了，你操作电脑可比我内行。那你觉得妈妈写得如何？”我问。

儿子不语，笑着拍了拍我的背。

可我却分明听见了儿子的心声：

“妈妈，哥们儿！”

受儿子举动的感染，我也很哥们儿似的拍了拍儿子的肩膀。

于是，母子俩又多了 一层关系——哥们儿。

当孩子做了让父母感到高兴的事情，或者孩子正为自己所作所为而得意的时候，父母不妨拍拍孩子的肩膀，孩子一下子就会领会父母的意思，感激父母对自己的鼓励和赞赏。

当然，如果孩子在伤心的时候，你轻轻地走过去，拍拍他的肩膀，把他搂在怀里来鼓励孩子，这样做往往能够给孩子很大的精神鼓励。此时，拍肩往往可以起到“此时无声胜有声”的作用，能够让孩子的情感得到安抚。

第18种方法 拥抱

第18种方法 拥抱

事实证明，如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。

——英国教育家 斯宾塞

我认为，沟通是一种艺术，有关的时间、地点、环境和方式都要考虑到。比如说孩子有时候希望在心理和情感上保留一些自己的空间或者他感情波动很大，非常需要安慰，而不是提问时，在这些时候，我会拥抱、抚摸儿子，传达给他沉默而温暖的信号。

——美国教育家老卡尔·威特

拥抱孩子是一种良好的亲子沟通方式。孩子都喜欢被父母拥抱在怀里，这样可以感到无限的温暖，感觉受到保护而有安全感。

神经学家理查德·赖斯蒂克指出，怀抱婴儿是使婴儿精神发育和社交方面发展的最重要因素。

英国教育家斯宾塞在他的著作《斯宾塞的快乐教育》一书中曾经专门谈论过拥抱和抚摸的奇迹。他这样写道

小斯宾塞的到来，使我们全家沉浸在一种忙碌的幸福中，但这并没有中断我此前就开始的对一所孤儿院的研究。事实上，这项研究给我在儿童教育上以莫大的启发。

这是镇上唯一的一家孤儿院，刚开办不久。院长很喜欢和我聊天，并欢迎我对这里的孩子进行研究。不久前，孤儿院里的孩子们得了一种奇怪的病。他们目光呆滞，没有兴趣到游艺室玩，食欲不振，偶尔还发出长长的叹息。院长请来医生，也就是镇上的奥尼尔大夫，但奥尼尔也没有办法。院长自然想到了我，让我去试一试。

我观察了一个下午，孩子们的沉闷让我揪心：这一群失去了父母的孩子，就像阳台上的雏菊一样，因为长期没有浇水，已经慢慢枯萎了。

我决定从镇上的学校请来一些十几岁的小女孩和他们一起玩

第 18 种方法 拥抱

耍。这些女孩子的到来使孤儿院的气氛立即改变。她们大声地笑、闹，把那些孤儿抱起来，亲吻，拥抱，抚摸，沉闷的孤儿院就像飞进了一群漂亮的天使。就这样，她们每天下午都在这里与孤儿们玩上半个多小时，周末的时间更长些。

不久，奇迹发生了，孤儿院的孩子们活跃起来，有的还像风一样绕着院子里的白杨树跑，他们眼睛发亮，食欲增加，身体明显转好。院长后来好奇地问我：“为什么会想到用这种方法？”我告诉他说：“你记得圣经上的一句话吗——一个父亲追赶自己的儿子，追呀追呀，拼命地搂住浪子的脖颈亲吻。”院长好像明白了，又问：“那孩子们得的是什麼病呢？”“皮肤饥饿吧，这种需求，是食物无法满足的，需要的是爱抚、抚摸。如果孩子长期得不到这种满足，就会发育不良，智力衰退，慢慢变得迟钝。”

当然，我也把这个方法用在刚来到我家不久的小斯宾塞身上。事实证明，如果对自己的孩子多一些拥抱、抚摸，有时甚至是亲昵地拍打几下，孩子在对外交往以及智力、情感上都会更健康。

我认为：拥抱、抚摸、牵手，也是教育的一部分。

医学研究显示，孩子在婴儿期缺乏拥抱，就会养成爱哭、易生病、情绪易烦躁的坏习惯；而在婴儿期经常获得拥抱的孩子，则情感稳定，活泼开朗，人见人爱。

在日常生活中，父母怎样使用拥抱呢？

建议一：每天给孩子三次拥抱

对于年幼的宝宝来说，如果孩子需要拥抱，父母就应该随时张开臂膀，给孩子温暖的拥抱，让孩子在父母的怀抱里找到安全感，感受到父母的亲密感，实现情感的沟通。

拥抱有时候可以代替称赞和鼓励。当孩子完成了一项任务或者做了一件好事时，父母满意地拥抱一下，他会得到极大的满足。当孩子遇到了挫折或者困难，父母的拥抱则会让他加强信心，鼓励他去克服困难。有些父母觉得拥抱过于亲密，尤其是妈妈对待儿子，爸爸对待女儿的时候，往往避免拥抱，实际上，拥抱正好促进父母与孩子之间的感情。

第18种方法 拥抱

随着孩子的成长，父母的拥抱会越来越少，但是，父母最好每天给孩子三次拥抱，以稳定孩子的情感，促进亲子关系的和谐。

每天早上，当孩子醒来的时候，父母可以抱抱孩子，亲切地对孩子说：“亲爱的，新的一天又开始了，让妈妈抱抱吧！”“孩子，生活是多么美好，你是多么招人喜爱！”由拥抱而开始的新的这一天，对于孩子来说充满了愉快，即使因为赶时间而催孩子快点吃饭，孩子也会情绪稳定，不会感觉父母嫌弃他。

当接孩子放学或者孩子放学回家的时候，父母不要拉起孩子就走，或者自顾自地忙自己的活，应该抱抱孩子，然后说：“宝贝，今天又学习一天，告诉妈妈学了什么呀？”“孩子，你看起来很高兴，有什么好消息要告诉我吗？”

当孩子睡觉前，父母不要只对孩子说：“赶紧上床睡觉，明天还要早起。”应该抱抱孩子，温柔地对孩子说：“宝贝要睡觉了，让妈妈抱抱！”这样，孩子就能够带着甜甜的微笑进入梦乡，第二天又会是愉快的一天。

建议二：用拥抱鼓励孩子

有一次，我在公交车上看到一对母女，公交车上挺挤的，女儿坐在座位上，妈妈站在女儿的旁边，两人有说有笑的。

这时，上来一位老人，售票员说：“哪位给老人让个座？”

小女孩敏感地站了起来，说：“老爷爷，坐我这儿吧。”

售票员夸奖道：“真是个懂事的孩子。”其他乘客也夸奖起来。

孩子看了看妈妈，妈妈什么话也没说，轻轻地抱了抱孩子，孩子的脸上放射出了喜悦的光芒。

我深深地被母女俩和谐的关系所感动。

拥抱是孩子的一种本能需要，在孩子取得成就的时候，父母轻轻地抱抱孩子，孩子立刻就能体会到父母的鼓励和肯定，他的内心就会获得体验成就的快乐。

当然，如果孩子有不良行为时，父母也可以通过拥抱来鼓励孩子坚持战胜不良行为。

有一位3岁的孩子，总是非常性急，他想要什么东西时，总是要

第 18 种方法 拥抱

求父母立刻给他，如果稍微晚了一会，他就会大哭大闹，父母被他闹得不知所措，哄也不是，骂也不是。

孩子的妈妈问我怎么办，我对她说：“你试试非语言沟通。”

“什么是非语言沟通？”孩子的妈妈不太理解。

“你少说话，少发脾气。”我接着说，“如果下次孩子再这样的时候，你不要在意他哭闹，不要哄他，也不要骂他，简单地告诉他为什么不可以，然后自顾自地做事，等他闹够了，轻轻地抱抱他，什么话也不要说。”

“这能行吗？”孩子的妈妈疑惑地问。

“不哄不骂是让孩子明白，他的行为是不对的，父母不想搭理他；在孩子哭闹完拥抱他是让他明白，只要不哭不闹，慢慢表达才是父母能够接受的。”我对她说。

“那我回去试试吧。”

一星期后，孩子的妈妈给我来电话：

“孩子的脾气慢慢变好了。那天他刚吃完饭就想吃雪糕，我对他说，刚吃完饭不能吃，要一个小时候后才能吃。孩子不依，就哭闹起来。我狠下心不理他，自顾自在厨房里收拾，这一个小时里，孩子的哭闹由强到弱，后来慢慢呻吟。等他不哭闹的时候，我走过去，轻轻地把他拥在怀里。孩子先是一惊，然后小声地问我，妈妈，我想吃雪糕可以吗？我轻轻地对他说，当然可以，但是，再过十分钟。孩子听话地点了点头，接下来，他就安安静静地等待着。”

拥抱不仅仅是一种生理需要，更是一种情感需要。在拥抱中，孩子的成就得到了肯定，孩子的失误得到了谅解。因此，父母要学会用拥抱来鼓励孩子。

建议三：在离别之际善于运用拥抱

拥抱经常被运用于离别之际、当孩子要远离家门，外出求学或者工作的时候，父母的心情往往是复杂的，难以用语言来表达，这时候，如果运用拥抱，就可以让孩子体会到父母的关爱与不舍、担忧与牵挂，千言万语都通过拥抱传达给孩子。

作家欧阳忠的儿子要出国留学了。那天欧阳忠去机场送儿子。

第18种方法拥抱

他是这样描写的：

2月2日上午10点钟，他就要登上美国西北航空公司的班机飞抵威斯康星州，他将在威斯康星大学至少拼搏5年。我是多么希望他早日学成归来，好好为国效力啊。

我们从交大乘出租汽车急奔浦东机场。这座国际化的、第一流的机场候机楼令我惊讶，我生平第一次见到这样豪华而宽敞的休息室，我的儿子也与我一样伫立于候机室中，对我笑道：“上海的建设瞬息万变，浦东机场的诞生就是这座美丽城市的一个小小的缩影。我深深热爱这座美丽的大都市，将来回国工作也必然会选择上海。”

儿子很快将行李推进了机场，办理了登机手续后，大约过了半个小时，他又悄悄地回到了我的身边，又与我留了两张影，并不断替我抹去眼角的泪水。我愈是抹去我的泪水，我的泪水反而流得更快更多了。我不禁紧紧地拥抱着比我身躯高大的儿子，他俯身将脸贴着我的脸，他的眼泪也几乎要溢出，但他却遏制住了。这是自儿子成人后我第一次拥抱我的儿子，我感到了一种从未有过的激动与欣慰，还有一种难以言说的滋味……

快到9点钟了，儿子与我分手了，他说：我会努力的，不会辜负您的期望的。儿子大步流星地朝机场登机口走去。我在身后喊了一句：儿子，再见了，祝你一帆风顺！他在人群中两次向我挥手，然后隐没在人流之中。

我走出候机室，抬头凝视着天空，大约是10点过了3分钟，一架客机在我头上掠过，我想这大概是载着儿子的美国客机吧。我的儿子也许在舷窗中向我俯瞰着，我也仿佛听到了他那略显稚嫩的声音：再见了，亲爱的父亲！

拥抱是一种无声的语言，它可以把父母的所思所想通过身体接触传递给孩子，让孩子自己去领会父母的想法，从而达到有效的沟通。正如美国教育家老卡尔·威特所说：“我认为，沟通是一种艺术，有关的时间、地点、环境和方式都要考虑到。比如说孩子有时候希望在心理和情感上保留一些自己的空间或者说他感情波动很大，非常需要安慰，而不是提问时，在这些时候，我会拥抱、抚摸儿子，传达给他沉默而温暖的信号。”



第 19 种方法 亲吻

第19种方法 亲吻

6岁以下的孩子最需要的是家庭的个别教育，他们离不开父母的体肤接触、细腻的情感交流，在语言模仿、动作发展、性格塑造等重大方面都离不开父母的个别教育。

——"哈佛女孩"刘亦婷的妈妈 刘卫华

曾经在一本育儿杂志上看到过这样一个故事

妈妈问儿子想要什么圣诞礼物，孩子回答要"槲寄生"。

槲寄生是一种植物，通常可作为圣诞装饰物，实际上，它代表的意义是——亲吻。

妈妈觉得很诧异，孩子为什么有这个要求，当妈妈问孩子时，孩子的回答是“妈妈好久没有亲我了”。

这篇文章还指出，如果一个人从记事起就不怎么记得父母亲吻过自己，那这个人通常是亚洲人。

亲吻是一种比较亲密的沟通方式，许多中国父母都不大善于运用。其实，亲吻能够让孩子更加深刻地感到父母对他的爱。

在日常生活中，父母应该怎样使用亲吻呢？

建议一：给孩子一个吻

亲吻是接纳对方的一种表示，也是爱的表达方式之一。对于年幼的孩子，父母不妨多亲亲他，让孩子在亲吻中感受到父母浓浓的爱意。

当然，亲吻的部位也是有一定讲究的。比如，在上班前或者下班回家时，可以亲吻孩子的脸颊，亲吻脸颊表示喜欢；在孩子临睡前或者起床时，可以亲吻孩子的额头，亲吻额头表示晚安；在孩子高兴时或者困难时，都可以亲吻孩子的脸颊以表示鼓励；随着孩子年龄的增加，可以通过亲吻孩子的手来表现父母对孩子的爱。

只要父母善于运用亲吻，这种亲密的沟通方式会使亲子间的情感更加融洽。

第 19 种方法 亲吻

建议二： 用亲吻来鼓励你的孩子

有一天，妈妈有事要出去，一个小男孩被安排在家里照顾他的妹妹莎莉。无意中，这个小男孩发现了几瓶彩色墨水。极大的诱惑使他打开了瓶子，并用这些五颜六色的墨水在地板上画起画来。画什么呢？看着妹妹可爱的样子，小男孩就画起了妹妹的肖像。

不一会儿，小男孩的杰作诞生了。当然，除了地板中心的一片墨迹有点像个人样外，其他地方都被弄得脏乱不堪。

这时，他们的妈妈回来了。

当她走进房间时，被眼前的情景惊呆了。全新的地板已经被各种颜色的墨水浸湿了！妈妈的心里像被揪了一下似的，但是，她的眼睛又被地板中间的一个小女孩画像给吸引住了。她稳定了一下自己的情绪，微笑着对儿子说：“啊，亲爱的，那是莎莉！”然后，她弯下腰来亲吻了她的儿子。

这个男孩就是本杰明·威斯特。后来，他成了著名的画家。他常常对人说：“母亲的一个吻，使我成了画家。”

可见，亲吻也是一种鼓励孩子的方式。

中国的父母不大善于在日常生活中亲吻孩子。当你的孩子做了一件让你意外的事情，或者非常成功的一件事情，你不妨亲亲孩子，使孩子感受到你的开心和快乐，这种鼓励方式往往可以激励孩子做得更好。

建议三： 7种人不要亲吻孩子

当然，亲吻孩子时要注意卫生，根据医生的提醒，有7种人不应该亲吻孩子。

这7种人是感冒的人、腮腺炎病人、扁桃体炎病人、肝炎病人、结膜炎病人、有口腔疾病的人(包括牙龈炎、牙髓炎、龋齿等)、性病病人。

另外，父母要注意最好少让陌生人亲吻孩子。尽管许多人是出于友好，但是，在不了解对方健康状况的情况下，父母最好还是委婉地谢绝他人亲吻孩子。

第20种方法 握手

第20种方法 握手

运用腔调、表情，举止适度，这一切对于一个教育者来说都是非常重要的。每一件琐事都有很大的意义，因此要教家长学会注意这些琐事。

——苏联教育家 马卡连柯

握手是一种肢体语言，是一种礼节，表示对人友好，可以拉近人与人之间的距离。

《窗边的小豆豆》一书中，有这样一段描述

有一天，在滑雪场，一位很和气的年轻男子来到小豆豆面前，打手势表示：“站到我的滑雪板前面来，好吗？”

小豆豆问了问爸爸，爸爸说“可以”，于是，小豆豆就对那位叔叔说了一句“Thank you”。那个人让小豆豆蹲在自己的滑雪板的前端，把两边的滑雪杖对齐，然后沿着志贺高原最缓的长坡，像风一样滑了下去。小豆豆只觉得耳朵两边的风声呼呼作响，她用两只手抱住膝盖，努力不让自己往前俯冲下去。虽然有点儿害怕，但是非常非常的快活！滑完之后，围观的人们鼓起掌来。

这位年轻人叫舒奈依达，是世界著名的滑雪家，他总是喜欢用稀有的银色滑雪杖，这些都是小豆豆以后才知道的。但是当时小豆豆就喜欢上了这个人，因为滑完雪之后，这个人弯下腰，握住小豆豆的手，非常尊重，非常温和地看着小豆豆，对她说：“Thank you!”

这位年轻人没有把小豆豆当做小孩子来对待，而是把她看做一位成年的女士来尊重。就在这位男子弯下腰来的那一瞬间，小豆豆从心里感受到了他的友好和彬彬有礼。

马卡连柯说过：“运用腔调、表情，举止适度，这一切对于一个教育者来说都是非常重要的。每一件琐事都有很大的意义，因此要教家长学会注意这些琐事。”

在家庭教育中，父母可以恰当地运用握手与孩子进行沟通。比

第20种方法 握手

如，在孩子哭闹后，父母握握孩子的手，可以让孩子停止哭闹，并且感到父母对他的爱，并可以让孩子懂得，在与人交往过程中要善于运用握手。

那么，父母用握手与孩子沟通要注意哪些问题呢？

建议一：用握手表达对孩子的友好

握手表示一种友好，这是握手礼仪传达出来的最首要的情感。

当两个陌生人相见时，握握手，两人就认识了，距离就拉近了。

父母与孩子之间应该是一种平等的关系，当然，父母更担负着教育孩子的责任。从孩子的角度来说，如果他们感受到父母的平等与友好，他们就更容易打开自己的心扉，愿意与父母分享自己的想法。许多父母不习惯于对孩子说：“来，孩子，我们做个朋友吧！”而握手可以通过肢体传情，传递父母对孩子的友好。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事

“妈妈，小A说预防‘非典’的中药太苦了，她加了好多糖都没用，结果换了另一种预防的药吃。”儿子笑着告诉我。

“这样不好，太娇气了。”

“是的，确实太娇气了。”儿子认同道。

“吃一点这样的苦算什么？将来走上社会，会遇到很多的挫折，那是避免不了的。有这么一个人，智商特别高，从小学到大学，都是家长和老师们的骄傲，很顺利地拿到了博士学位。因为平时太顺利了，进入社会后遇到一点小小的挫折，就受不住了，结果自杀了。”

“那他遇到了什么事呢？”

“这我记不清了，但每个人都不可能是那么一帆风顺的，遇到挫折是必然的。”

“那你遇到过挫折吗？”

“当然。”

“妈妈希望你遇到挫折时来跟妈妈聊一聊。”

“那我有事可以不告诉妈妈吗？”

“当然可以，没有秘密的孩子长不大嘛！我尊重你，但我很希望

第20种方法 握手

做你的好朋友。来，握握手。”

儿子愉快地和我握握手，走出了房门。

少许，儿子从门外伸个头进来说：“妈妈，我告诉你，我的大姐是小B。”

有一首歌这样唱道：“敬个礼呀，握握手，我们就是好朋友。”通过握手，孩子更容易从心理认可对方，愿意与对方成为好朋友。想了解孩子心理、成为孩子好朋友的父母，为什么不尝试与孩子握握手呢？

建议二：用握手表达对孩子的鼓励

鼓励是父母激励孩子不断上进，激励孩子成长最常用的一种方法。当孩子对语言的鼓励失去兴趣时，不妨运用握手来鼓励他。当你紧紧地握住孩子的手，用坚定的眼神看着他，同时把自己的信任和支持通过手掌传递给孩子，那将是一种美妙的感觉。孩子心中会油然而生一种责任感。

陈晖在她的著作《享受成长》中还记录了这样一件事：

论坛里讨论磨砺吃苦的话题，引发了母子之间的一段对话。

"儿子，如果要达到一个目标，需要吃很大的苦，你能吃苦吗？"

"那得看是不是非得达到这个目标，而且为达到这个目标做这样的努力值不值得。"

"可如果这个目标对你很重要呢？"

"那还得看有没有别的捷径达到这个目标。"

"如果别无选择呢？"

"我肯定迎难而上！"儿子很坚定地表示，接着，又证明似的补充一句，“就像防‘非典’的药再苦我也得吃。”

"用数学的观点来说，就是价值……"儿子说话总爱扯上自然科学，他是理科的思维。

"儿子，祝贺你。你既有吃苦的决心，又不蛮干，凡事有自己的主见，妈妈为你而高兴。来，我们握握手。"

母子俩的手又一次握到了一起。

哈，是不是有点像电影中的经典镜头？不过这可是我们家中一

第20种方法 握手

个常见的镜头，你信吗？

羡慕这种母子之情吗？当父母放下架子，真诚地与孩子做朋友的时候，不仅仅是握手，还有其他更多的沟通方式都会出现在亲子交流中。在这种情况下，孩子必然会把自己的心里话告诉父母，把父母当成自己最好的朋友。

建议三：用手与孩子进行沟通

美国盲人作家海伦从小就失去了听觉和视觉，她的老师莎莉文小姐只能用触觉与海伦进行沟通，教她学习知识。在海伦的自传《我生活的故事》中也有描述：

我们沿着小路散步到井房，房顶上盛开的金银花芬芳扑鼻。莎莉文老师把我的右手放在喷水口下，一股清凉的水在我手上流过。她在我的另一只手上拼写‘WATER’——‘水’字，起先写得很慢，第二遍就写得快一些。我静静地站着，注意她手指的动作。突然间，我恍然大悟，有股神奇的感觉在我脑中激荡，我一下子理解了语言文字的奥秘了，知道了‘水’这个字就是正在我手上流过的这种清凉而奇妙的东西。

其实，在孩子的成长过程中，不仅仅是像海伦那样的盲聋孩子需要借助手来获得知识，许多正常的孩子都需要通过手来获得一些知识，比如感知事物、人际交往等等。手是人类触摸事物、触摸世界的最重要的器官之一。在教育学中，知觉训练成为早期智力开发的一个重要手段，许多早期教育家都通过训练孩子的视觉、听觉、触觉等来教育孩子，开发孩子的智力。可见，在日常生活中，父母们也应该多训练孩子的触觉，让孩子多用手去感知，采用手脑并用的方式，他们将能够获得更多，父母也可以体会到更多的教育乐趣。

第 2 1 种 方法 沉 默

第21 种方法 沉 默

在他们痛苦与羞愧时要给以安慰，以便消除你发脾气时在他们心中留下的一切痕迹。母亲要培育自己幼小孩子的心灵，而不是相反。因此，你要记住，他们还是孩子，他们是无法了解你的，所以，无论如何不要在他们面前发火。

——苏联革命家 捷尔任斯基

鲁迅先生曾经说过：“沉默呀，沉默，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”沉默似乎是一种消极的表达方式，但是，在家庭教育中，沉默却是一种良好的沟通方式和教育方式。

苏联教育家苏霍姆林斯基在《认识自己，教育自己》一文中写道：

柯里亚坐到课桌前准备好，正当他把两手伸到袖筒里，要取出答案时，他的目光突然与老师的眼光相遇了，老师急忙把目光移开了，他从主考人桌边站起，沉默地走到窗前，柯里亚呆住了，等到他上前应考时，那位老师离开了教室，直到他答完，老师才又回到教室里来。

从那以后，柯里亚再也没有舞弊过。遇到同学中有人偷偷提醒他时，他便总是想起老师默默地走到窗前时的情景。

我们通常把这种现象叫做“柯里亚现象”。这个事例说明了，适当地运用沉默比直接训斥的效果更好。

当我们的父母每天在喋喋不休地教育孩子的时候，可曾想过适当地运用沉默来教育孩子，可以起到“此时无声胜有声”的教育效果，能够改善父母与孩子之间的关系？

那么，父母应该怎样运用沉默与孩子沟通呢？

建议一： 沉默对待孩子的不良行为

年幼的孩子经常会有一些不良的行为，诸如恶作剧、说脏话等，这实际上并不代表孩子的道德出了问题，而是孩子受到外界环境的

第 2 1 种 方 法 沉 默

影响，模仿他人的行为而出现的不良行为。在这种情况下，大多数父母习惯于呵斥孩子、严厉地批评孩子，这样，无疑给孩子一个负面强化的信号，孩子反而会越来越喜欢这种不良的行为。

实际上，孩子不断出现这种不良行为，是因为得到了他人的反应。如果父母对此保持沉默，孩子在这种不良行为中无法获得反应，他们自然会停止自己的行为。

老卡尔·威特讲过这样一件事：

我的一位朋友的儿子是一个非常调皮的孩子，经常做一些令父母烦心的事情。有一天，这位朋友找到我，对我说：“我的儿子真令人讨厌，他不仅喜欢嘲弄别人，连吃面包也与其他孩子不同。他明明知道我讨厌他的某些行为，可他偏偏那么做，好像是专门在气我。”

那天，我和朋友一家共进午餐。在饭桌上，我特意仔细观察了这个调皮的孩子。

我发现，这个孩子在吃面包的时候，把面包皮细心地剥下来，然后用手把它捏成一个球形吃掉，而把剩下的部分丢在盘子里。与此同时还得意洋洋地对他母亲说：“妈妈，我把面包皮剥下来了！”

于是，他的母亲开始训斥他：“你怎么总是这样，居然还当着客人的面。”这时，他的父亲似乎也要发怒了。

我给朋友使了一个眼色，示意他不要发怒。饭后我给他讲了一个“对付”孩子的办法。

第二次，这个孩子故技重演，像往常那样把面包皮剥下来后，也对母亲说：“妈妈，我把面包皮剥下来了。”可是，他的母亲只说了声：“我知道。”

孩子说：“你不说我吗？”

“不说。”

没过多久，我的那位朋友又找到了我，说孩子现在已经没有剥面包皮的习惯，也和其他人用一样的方法吃面包了。他觉得很奇怪，问我是什么原因。

老卡尔·威特指出，其实道理很简单，孩子的那种做法就是为了引起别人的注意，即使被父母责骂，他也会觉得受到了重视。在他眼里，父母的责骂就是一种奖励，而他的做法就是为了这种奖赏。后

第 2 1 种方法 沉默

来，父母对他的这一举动不闻不问，毫不关心，他自己也渐渐觉得没趣了，所以在不知不觉中改掉了坏习惯。

有一位妈妈讲述了这样一件事情：

有一次，儿子从幼儿园回来后，竟然对我说：“妈妈大傻！”我一听就上火了，小小年纪，什么不好学，竟然学说脏话。

但是，转念一想，我就平息了自己的怒火。我想，儿子实际上并不知道自已说的是什么意思，如果我报以怒火，儿子就知道了这是句骂人的话。于是，我假装没听见，独自走进了厨房。儿子见我没反应，就一个人玩去了。

晚饭的时候，丈夫回来了。我对他说了此事，并关照他，如果儿子对他说同样的话，叫他也不要有反应。结果，儿子在吃晚饭的时候，也对他爸爸说：“爸爸大傻！”他爸爸若无其事地说：“赶紧吃饭，可以长得高一点！”

尽管后来儿子又说了好几次，但是，我们都对此报以沉默。没几天，儿子就把这句话忘记了。

这位妈妈的做法是明智的。沉默对待孩子的不良行为，让孩子意识到没人关注自己的这种行为，他就会觉得做这种不良行为没什么意思，从而渐渐减少这种行为的出现。在这里，妈妈的沉默并不是消极的，相反，这是一种积极的、减少孩子重复不良行为的好方法。

建议二： 沉默对待孩子的错误

张家港乘航小学许跃老师曾经写过一篇《我的“沉默教育”》，文章中讲了这么一个故事：

一次中午自习课上，两个同桌男生大声逗笑。

我走进教室，他们立刻停了下来，低头抓起笔。我无声地走到他们的桌位旁，默默立了足有3分钟。他们脸红了，握手的笔拘束地动着，最后竟双手捂着额头趴在桌子上。我没再言语，走开了。

放学后，这两个学生竟主动找到我，承认了错误，保证今后不再犯。

我没有说什么，却使两个逗笑的学生主动承认了错误。这使我回想起很多类似的事情：课间几个学生在教室内大声喧哗，我走进教室站到讲台上，喧哗声没了；课上两个学生在小声嘀咕，我走到他

第 2 1 种 方 法 沉 默

们跟前，嘀咕声没了；单元抽测，一个学生要抄袭，我走到他跟前，这个学生脸红了……这类学生事后大都能自觉认识错误，并且以后大都不再犯。

许跃老师说，该省则省，无声胜过有声；当省不省，有声不如无声，这就是我的“沉默教育”。面对犯错误的学生，过多反复强调固然有助于记忆，但一种刺激如果反复持续作用于人，人就会在生理和心理方面产生适应，会渐渐麻木起来，如此也就不会有什么刺激了。并且，面对犯错误的学生，教师往往容易感情冲动，大声训斥。如此，被训斥者丢了情面，伤了自尊，会产生抵触情绪，教师的话语会变得难以接受。而成功的教育，取决于教育者的教育方法是否得当和被教育者能否接受这种教育，错误的教育方法必然决定了教育的失败。

苏联教育家马卡连柯非常注重无言的教育。

一次，有一个男孩子侮辱了一个女孩子。马卡连柯知道这件事以后，不是立即找他来谈话，而是给他写个字条：“叶夫斯基格尼耶夫同志，请你今天晚上十一点钟来。”装在信封里交通讯员送去。

通讯员知道全部底细，只是不表示出来。他拿着字条走到食堂里，找见叶夫斯基格尼耶夫说：“你的信。”

"什么事?"

“马卡连柯老师找你。”

"为什么?"

"我就给你说。还记得吧?你昨天侮辱了哪一个?"

上午十点三十分的时候，通讯员又来找叶夫斯基格尼耶夫：“你准备好了?”

"准备好了?"

"他在等待着你。"

这时候，叶夫斯基格尼耶夫已经忍耐不住了。他无法等到晚上十一点，下午三点就来找马卡连柯了。

"马卡连柯老师，你找我吗?"

“不是，不是现在，是晚上十一点。”在马卡连柯看来，有关事后的谈话需要在晚上较晚的时间进行，以便谈话不会被中断。

这个学员回到分队里去了，在场的人都问：“怎么啦?受惩罚了?”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 2 1 种方法 沉默

“受惩罚了。”

"为了什么?"

于是，当大家知道这位学员的错误后，都严厉地申斥起叶夫斯基格尼耶夫了。

到了晚上十一点钟的时候，他又到马卡连柯这里来了，因为白天一天里所经过的刺激，他有点不安，脸色苍白，心情焦急。马卡连柯一看他的情景就知道是怎么回事了，所以问他：“你明白了吗？”

“明白了。”

“去吧！”

结果，这次教育就这样结束了，但是，教育的效果已经显现出来了。

马卡连柯认为，光靠谈话，获得的帮助将是很少的。当看到谈话没有必要的时候……就任何的话也不再说了。适度的沉默会引发孩子自我反省、自我批评，这种教育方式比谈心的效果会更好。

一位教育学家说过：“教养孩子，运用沉默的方式，也能发挥其很大的效果。某个年龄以上的孩子，已经能分辨好事、坏事了，自己要是做错了事，也知道会受到大人的责骂，这个时候如果真如自己所预期的那样受到责骂，反而使他心里放下了一块石头，但是同时他也许会忘记这次的过错。”可见，父母要学会用沉默引导孩子反省自己的错误。

位妈妈讲述了这样一件事情：

有一次，我去幼儿园接儿子，儿子正与伙伴玩得起劲，不想回家。但是，我没有时间一直等他。于是，我对他说：“赶紧回家，妈妈还有事。”结果，儿子竟然不高兴地打了我一下。我很生气，但是，我一直压制着自己的怒火，只是拉起他的手要回家。

儿子见我生气了，就乖乖地跟我回家了。回到家，儿子一个劲地跟我说话，主动帮我摘菜，但是，我都没有理他，自顾自地做饭。我知道，儿子已经意识到自己的错误了，但是，他还不好意思承认错误。

于是，我也一直沉默着不提他的事。吃完晚饭，我自顾自地看电视，儿子坐在我的腿上，想跟我说话，但是，我一直没理他。

终于，儿子坚持不住了，在睡觉前，他小声地对我说：“妈妈，我知道错了，你不要不理我好吗？”

第 2 1 种 方法 沉 默

我说：“你哪里错了？”

儿子很诚恳地说：“我不该在回家的时候还跟伙伴玩，更不应该打妈妈。”

听了儿子的话，我很欣慰，立刻原谅了他，我抱起儿子告诉他：“做错事不可怕，只要敢于承认错误，改正错误，还是好孩子。”

美国教育家塞勒·塞维若说：“犯错之后，每个人都会或多或少地有沮丧和后悔的心理。对于性格好强的孩子来说，与其喋喋不休地数落其错误，倒不如保持沉默，给他们认识错误的空间。”沉默教育实际上是对孩子的一种感化教育，引导孩子自我反省，激发起孩子的自尊与自爱，同时维护了家长的形象，促进了亲子沟通的关系。

建议三： 沉默对待亲子冲突

父母与孩子之间经常会发生亲子冲突，如果处理不好，亲子冲突就会影响双方的情感，形成亲子隔阂，加剧亲子关系的紧张。因此，父母在处理亲子冲突时尤其要有意识地避免产生激烈的亲子冲突，一旦出现亲子冲突，要主动化解。

沉默是处理亲子冲突最常用、最有效的方式之一。

当孩子的情绪非常激烈的时候，父母不要火上浇油，更不要说一些伤害孩子心灵的话，诸如：“我怎么会生你这样的孩子？”“你这个猪，去死吧！”“早知你这样，当初真不应该生你！”

一位妈妈又生了个孩子，4岁的大女儿对此非常不满，她似乎感觉妈妈不像以前那样爱她了。这天晚上，她看到妈妈认真地给3个月大的弟弟喂奶，并哄他入睡的时候，她生气地对妈妈说：“妈妈，我讨厌你！”说着，女儿跑进了自己的小房间。

突如其来的声音把小儿子吓得大哭起来。妈妈一下子手忙脚乱起来，爸爸有点生气了，斥责女儿：“你看妈妈多累，每天要照顾你和弟弟，你怎么可以这么不懂事？”妈妈轻轻地拉了拉爸爸，示意他不要再说。然后，她轻轻拍打小儿子，让他安静下来，并让爸爸哄儿子入睡。

妈妈来到女儿的房间外，只见女儿抱着小熊独自哭泣。妈妈没有说话，只是默默地坐到女儿的身边，见女儿没有反应，妈妈又拿来

第 2 1 种 方法 沉 默

了女儿最爱吃的樱桃，放在女儿的面前，并微笑地看着女儿。

女儿终于扑到了妈妈的怀里，抽泣道：“妈妈！”

妈妈对她说：“宝贝，妈妈怎么不爱你呢，弟弟还小，需要妈妈的照顾，妈妈以前也是这样照顾你的，现在你看你长得多可爱！”

女儿高兴地笑了。

可见，明智的父母应该努力调整自己的情绪，使自己冷静下来，并用沉默对待孩子的激烈言语和行为，使孩子也冷静下来，认真思考问题，在恰当的时机再与孩子谈心，解决关键的问题，促进亲子关系的和谐。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第22种方法 榜样

第22种方法 榜样

父母的言行是子女最好的教材，一流的父母造就一流的孩子；要让孩子进“一流”幼儿园和“一流”学校，但更重要的是必须要使孩子在“一流”家庭里接受熏陶。

—— 日本教育家 井深大

父母自身的行为对孩子有重大的影响。不要以为只有你们同孩子谈话和教导孩子、吩咐孩子的时候，才是在教育孩子。在你们生活的每一瞬间，甚至当你们不在家的时候，都是在教育孩子。你们怎样穿衣，怎样跟别人说话，怎样表示欢欣和不快，怎样对待朋友和仇敌，怎样笑，怎样读报……所有这一切，对孩子都有很大的教育意义。

—— 苏联教育家 苏霍姆林斯基

日本早期教育家井深大说过，父母的言行是子女最好的教材，一流的父母造就一流的孩子；要让孩子进“一流”幼儿园和“一流”学校，但更重要的是必须要使孩子在“一流”家庭里接受熏陶。这句话阐述了在孩子的早期教育中，榜样的教育胜于言语的督促。遗憾的是，许多父母都很难做到这一点。

曾经在报纸上看到过这样一则消息：

1997年1月8日早晨，正值上班的高峰期间，美国迈阿密市的一辆运钞车不慎从立交桥上翻落，顿时，从车厢里飞出许多美元。路上的行人、居民、乘客见到满天飞舞的钞票纷纷挤上前去，争抢钞票。

不一会儿，55万美元都被抢光了。

第二天，为了追回银行的损失。警方宣布一道特别令，要求捡钱的人将所拾钱钞如数归还，否则将以偷窃论处。

结果，只有两人去警察局交还捡到的钞票。其中一位是有6个孩子的母亲，她拿出捡到的一把硬币，共计19.38美元。当人们问她为什么要交出钱的时候，她说：“我有孩子，我要为他们树立一个

第22种方法 榜样

好榜样!"而这位母亲只是一个普通的售货员,每小时的工资仅5美元。

身教重于言教,这是教育的第一原则。苏联教育家苏霍姆林斯基说:"父母自身的行为对孩子有重大的影响。不要以为只有你们同孩子谈话和教导孩子、吩咐孩子的时候,才是在教育孩子。在你们生活的每一瞬间,甚至当你们不在家的时候,都是在教育孩子。你们怎样穿衣,怎样跟别人说话,怎样表示欢欣和不快,怎样对待朋友和仇敌,怎样笑,怎样读报……所有这一切,对孩子都有很大的教育意义。"

年幼孩子的心灵是敞开的,他总会情不自禁地模仿所看到的、所听到的一切。对他来说,一切东西都是他的榜样——行为方式、体态姿势、言语、习惯和品格等。当我们把脏东西放入垃圾箱里,孩子也会这样做;当我们随处乱丢垃圾,孩子也会乱丢杂物。父母的一举一动,孩子都看在眼里记在心上。不论我们说多少,往往不如我们亲自做一件事对孩子更有说服力。

余秋雨说过一件事,在欧洲,即使没有车,也无人闯红灯。他曾问过一位老人何以如此,那位老人说:"我不能保证,在对面的窗户里没有孩子的眼睛。"正是这种高度的榜样意识,使欧洲成为一个礼仪之邦。

那么,父母应该怎样用自己的言行教育孩子呢?

建议一：注意自己的日常言行

没有哪一位中国父母可以说自己在教育孩子的过程中没有说过"你真笨!" "你简直是个废物!" "闭上你的嘴,我说不行就不行!"等等,有的甚至成了家长的口头语。

究其原因,不尊重孩子,自制力差,不能控制自己情绪和行为是这些父母的致命弱点。显而易见,这样的父母对孩子造成的影响是很严重的。

苏霍姆林斯基认为,父母的言行教育体现在生活的每一瞬间 父母不仅仅要注重谈话、教导时以身作则,更要注重平常的言行,潜移默化地用自己的良好言行熏陶孩子。

第 2 2 种 方 法 榜 样

在影片《美丽的大脚》结束时有这样一个情景：一个孩子对病床上奄奄一息的老师说：“我奶奶不会死……因为我妈说我奶奶是老不死的。”

妈妈的一句话，在孩子的心里深深地扎了根，这是非常让人痛心的。朱庆澜先生说：“要禁止儿女不要做哪件事，总要自己先不去做；要教儿女做哪样事，总要自己先去做。”

朱庆澜先生还打了个比方，比如教儿女不要吸烟，父亲就不能吸烟，如果父亲吸了烟，不但叫孩子疑心，还从此不信任父母的话看不起父母，甚至做出不服父母，不孝父母的事。

马克思说过：“你可以用各种行之有效的方法去影响孩子，可最好的方式还是你的行动。”因此，父母与孩子在一起的时候，一定要注意自己的言行，教育孩子做到的事情，自己首先要做到；教育孩子不能做的事情，自己首先不能做。

建议二：努力给孩子树立良好的榜样

丰一吟在《回忆我的父亲丰子恺》中这样写道：“失去父亲后，我好比失去了一棵庇护自己的大树，从此自己必须另栽树苗。于是，与外界打交道的机会越来越多了。只有这时候，我才体会到父亲对我潜移默化的影响，才认识到父亲的许多优点，才理解到我们从他身上受了哪些教育。”

在父亲的言传身教中，给丰一吟留下印象最深的是勤奋，而勤奋正是来自于不断坚持的意志力。

国内许多人也曾在丰子恺生前向他求画，丰子恺是逢信必回，有求必应。不管谁请他做事，他总是提前完成，从不耽误约期。即使是陌生人求画，丰先生也是尽力在一个星期内赠画。他一生淡泊名利，就是喜欢画画。丰先生喜欢喝点绍兴黄酒，每次喝点酒，画起画来一气呵成。

丰先生睡觉有打鼾的习惯，中午休息时，只要鼾声一停，他就马上起床。

一次，丰一吟特意问他：“爸爸为什么不多躺一会，休息好了再

第 2 2 种 方法 榜样

起来？”丰先生说：“该睡觉就睡觉，清醒了就要起来做事。睁着眼躺在床上不是白白浪费时间吗？”

父亲的言行举止都会给孩子留下深远的影响，丰先生的许多方面都给一吟留下深刻的影响。丰先生不但要求孩子们做事认真，而且对自己要求更是严格。他写的稿子，字迹端正清晰，从不敷衍了事。他从来不让孩子随便乱放东西，东西用完，回归原位。因此在他的房间，样样东西都一直放在原来的位置，找起来很容易。后来，丰一吟也体会到父亲这一方法的好处，并渐渐养成习惯。

想要孩子养成良好的习惯，父母首先要给孩子树立良好的榜样。榜样是最好的沟通方式，孩子潜移默化地看到父母的行为，也会不自觉地养成良好的习惯。

全国家长的模范曲宝琴说：“孩子从来都是敏感而柔嫩的，他的成长，需要的不仅是物质上的丰富，更需要父母对生活的诚意和对孩子的用心。”的确如曲宝琴所言，作为孩子的带队人和第一位老师，自律、乐观、用心成为父母的基本素质。作为孩子的父母，一定要做一个时时留意、处处挂记的有心人，并把用心贯穿在养育儿女的每一个细节里。

曲宝琴的三个孩子读小学的时候，因为早上6点就要起床上学，曲宝琴就要求她们晚上8点必须睡觉，电视也只能看晚上6点半的动画片，待到周末可延长到9点。

当时，她们家只有一间屋子，孩子们睡觉，她们就得跟着熄灯。她们睡不着，常常是爸爸把没有耳机的收音机开到最小的音量，放在枕边听小说；妈妈则睁着眼睛看着窗外，一边回想当天的事，一边计划第二天的安排。

后来，孩子上了中学，作业虽然多，曲宝琴也规定她们最晚不能超过10点半睡觉。多年来，全家一直遵守这个规则，从没有开着电视熬夜的习惯。

建议三：善于运用周围人的榜样教育孩子

孩子都有崇拜优秀人物的心理，他们总是喜欢拿自己与优秀的

第 2 2 种 方 法 榜 样

人相比，希望自己能够像优秀的人一样。可见，每个孩子天生喜欢向自己喜欢的榜样学习。父母可以抓住孩子的这种崇拜心理，帮孩子选择一个优秀的榜样，由此让孩子树立远大的志向。

物理学家赫兹的母亲在赫兹很小的时候就把他送到了叔父那里学习。赫兹的叔父是19世纪有名的电磁学家。叔父在繁忙的研究工作之外，总是每天抽半个小时对赫兹进行教育。赫兹从小就把叔父当成了自己心中的榜样。

在赫兹8岁那年，不幸的事情发生了。年仅37岁的叔父英年早逝了！

出殡那天，许多著名的学者和科学家不远千里前来吊唁，甚至国王和王后也来了。母亲拉着赫兹的手，指着长长的送殡队伍对赫兹说：“你叔叔献身科学事业，受到了全世界人们的无限敬仰，你一定要向你的叔父学习呀！”

母亲的话深深地铭记在了赫兹的心中。后来，赫兹拜读了叔父遗留下来的全部书籍和日记。每当赫兹遇到了挫折和困难，他总是用叔父的日记来鼓励自己。后来，赫兹真的成功了！

建议四：善于借用事物作为孩子的榜样

细心的父母会发现，生活中有许多事物可以用来激励孩子。比如，我们往往对孩子说，希望你像马儿那样跑得快；像大海那样拥有广阔的胸怀；等等，这些实际上都是在运用事物给孩子提供榜样，让孩子明白应该向怎样的方向去努力。如果父母简单地说：“一定要不断上进！做人要大度！”这在孩子听来就会成为让人讨厌的大道理。

我国气象学家和地理学家竺可桢小时候很喜欢动脑筋。他的家乡在浙江绍兴，那是一个经常下雨的地方。有时候一下就是好几天，每当这个时候，竺可桢就趴在窗前或蹲在屋门口看下雨。

有一次，他在看下雨的时候，突然发现门口的石板上有一排小坑，整整齐齐的，每当雨点滴下来的时候，不偏不倚地落在小坑里。他觉得很奇怪，这石板上的小坑是怎么来的呢？

竺可桢的母亲顾氏是一个知书达理的女性，她耐心地向儿子解

第 2 2 种 方 法 榜 样

释道：“你问得好，这就叫‘水滴石穿’，那一个个小坑就是被雨水滴成的，你别看一滴水没有什么厉害的，可日久天长就能把石板滴出一个小坑来。”接着，母亲循循善诱道：“孩子，读书、办事情，也是这个道理，只要持之以恒，坚持下去就会有所成就的。”

从此，竺可桢不管做什么事情都非常有恒心，终于成为一个伟大的人。

只要父母善于学习，多积累一些各种事物的知识，在教育孩子的过程中，善于把孩子的特点与事物结合起来，运用借喻、比拟等方式来鼓励孩子，这比只讲枯燥的大道理要有效得多！



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第三章 活动沟通法

当一个人只有很有限的时间供自己支配时，他自然会花在最需要的地方。不管我怎么忙、怎么累、怎么不舒服，我总要抽出一些时间和我的儿子一块儿玩，一块儿读书。

——印度 甘地夫人



《没有孩子是差生》的作者清澈小舟老师说：“很多时候我们喜欢头疼治头，脚疼治脚。孩子学习不好，就拼命地补课。其实，活动往往会使大脑动起来，在丰富多彩的活动中，更容易激发孩子的学习兴趣，找到孩子的兴奋点。”

在她的班里，有4个学习成绩比较差的孩子，姜和、亚东、田威和袁源。为了使孩子们能够在活动中得到一些启发，清澈小舟老师专门在周末带他们去溜冰场。

到了溜冰场，孩子们一下子兴奋起来，他们或是讲自己的溜冰故事，或是表演自己的溜冰技术，或是练习如何溜冰，场面非常活跃，孩子们玩得不亦乐乎。

在回家的路上，清澈小舟老师问孩子们有什么收获。孩子们的话题一下子多了起来。

让我们来看看清澈小舟老师的原文；

姜和说：“原来溜冰这么锻炼身体啊，我满身是汗，感觉还很开心。”

亚东说：“我今天明白了什么是王者风范。真的，在溜冰场上，看到你们不会而我滑得那么好的时候，内心真的很骄傲，平添了一份自信，感觉自己原来也可以把事情做得那么好。”

田威说：“今天是我第一次学溜冰，在溜冰的过程中，我真的是一点也不敢懈怠，可以说是全神贯注呀！如果做其他事情也能这样认真，没有做不好的。”

袁源作了总结性发言：“最大的收获是在玩中学，大家快乐地学习溜冰，还领悟到了老师今天带咱们玩的深意。”

“噢，我带你们来有什么深意呢？不就是玩玩吗？”我饶有兴趣地问道。

同学们七嘴八舌地说，老师的意思是让我们通过学习溜冰，知道学习也可以像溜冰一样，跌倒了，爬起来，站直了，不趴下，让我们在学习的过程中，品尝到一点点进步的滋味；让我们学习的时候，也能像学溜冰一样集中精力，全力以赴。

瞧，这就是活动的魅力，在活动中，孩子们自己体会到了该怎么做，一点都不用他人再提醒。正如清澈小舟老师所说：“孩子们能体

会到我的用意，我真是很欣慰。”

可见，与其喋喋不休地向孩子强调一些大道理，不如选择一些有意义的活动让孩子去参加，通过活动来寻找更合适的沟通话题，加强与孩子之间的沟通，促进亲子之间的情感交流。每一位明智的父母都应该像印度甘地夫人那样：“当一个人只有很有限的时间供自己支配时，他自然会花在最需要的地方。不管我怎么忙、怎么累、怎么不舒服，我总要抽出一些时间和我的儿子一块儿玩，一块儿读书。”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第23种方法 陪伴

第23种方法 陪伴

很多家长总是终日奔忙，从来无暇顾及孩子。当他们终于有一天想好好关心孩子的时候，发现竟然无法与孩子进行沟通，父母对孩子已经变得无足轻重。

——英国教育家 夏洛特·梅森

中国的家长：多陪陪孩子，无论多么忙，都要和孩子一起玩，平等的谈心。

——GOOGLE 中国区总裁 李开复

曾经读到过这样一个故事：

一位爸爸下班回到家很晚了，他很累并有点烦，这时，他发现5岁的儿子正靠在门旁等他。他的眉头一下子皱了起来。

“爸爸，我可以问你一个问题吗？”儿子怯生生地问。

“什么问题？”父亲的眉头皱得更紧了。

“爸爸，你一小时可以赚多少钱？”儿子轻声问道。

“这与你无关，你为什么问这个问题？”父亲生气地说。

“我只是想知道，你一小时赚多少钱？”儿子哀求道。

“假如你一定要知道的话，我一小时赚20美金。”父亲不耐烦地吼道。

“哦，”儿子低下了头，接着又说，“爸爸，你可以借我10美金吗？”

父亲发怒了：“如果你借钱只是要去买毫无意义的玩具的话，给我回到你的房间并上床。好好想想为什么你会那么自私。我每天长时间辛苦工作着，没时间和你玩小孩子的游戏。”

看到父亲这么生气，儿子只好安静地回到自己的房间并关上门。

父亲坐下来还在生气。后来，他平静下来，开始想他可能对孩子太凶了，或许孩子真的很想买什么东西，再说他平时很少要过钱。

父亲走进儿子的房间：“你睡了吗，孩子？”

“爸爸，我还醒着。”儿子回答。

第23种方法 陪伴

“我刚刚可能对你太凶了，”父亲说，“我今天因为工作的原因情绪不太好，但孩子，我很抱歉我把怒火对你爆发出来。作为补偿，这是你要的10美金。”

“爸爸，谢谢你。”儿子欢叫着从枕头下拿出一些被弄皱的钞票，慢慢地数着。

“为什么你已经有钱了还要？”父亲问。

“因为这之前不够，但现在足够了。”儿子回答，“爸，我现在有20美金了，我可以向你买一个小时的时间吗？明天请早一点回家我想和你一起吃晚餐。”

真是一个让人心酸的故事。许多做父亲的都能够从这个故事中看到自己的影子，却感到无奈。由此可见，每一位父母都应该重视关心孩子，多给孩子一点时间。

法国作家罗曼·罗兰说过：“孩子们的心里总是演着好多小小的戏剧。父母不跟他们亲近时，他们就会觉得伤心。”

父母总是用各种理由来逃避与孩子在一起，实际上，给孩子成长最好的礼物就是多陪伴孩子，身体力行教育孩子，让孩子获得成长的乐趣。

英国教育家夏洛特·梅森说：“作为父母，如果我们不履行自己教育孩子的职责，权威就像手套一样被别人捡走。很多家长总是终日奔忙，从来无暇顾及孩子。当他们终于有一天想好好关心孩子的时候，发现竟然无法与孩子进行沟通，父母对孩子已经变得无足轻重。”

那么，陪伴孩子要注意哪些问题呢？

建议一：平常多陪伴孩子

不管你是做什么工作的，你没有理由不陪伴孩子成长。父母的职责就是教育孩子，如果你逃避这个责任，你就是个不称职的父母。

有一位女律师，工作非常出色，在当地小有名气。但是，她却整日忙于工作，很少过问儿子的学习和思想。有一天，儿子因为无聊，与其他同学一起去看黄色录像，这件事被老师知道了，老师给这位母亲打了电话。这位母亲回到家里，只是给了儿子一个重重的耳光对儿子说：“你这个没出息的东西，不会好好学习，考个大学回来

第23种方法 陪伴

呀?"第二天,这位母亲又忙于自己的工作,无暇再教育儿子。结果,她的独生儿子最终走上了流氓犯罪的道路,站到了被告席上。这次,这位出色的辩护律师,任凭有再出色的口才,都无法为自己的“失职”辩护。因为她是个不合格的母亲。

在现代社会,巨大的工作压力使许多父母挣扎于职场当中,为了保住自己的工作或者获得更好的职业发展,大部分父母都把心思放在了工作上,很少有父母愿意在家里陪伴孩子。有些父母甚至认为,在家里陪伴孩子是无能的表现。实际上,在人生的过程中,一个人需要扮演许多角色,为人子女、为人夫妻、为人父母、职员与领导,等等,这些角色构成了一个完整的人生,缺乏哪一部分都是不完整的,都会让人觉得很失败,为人父母更是如此。当你在事业有成后,却发现子女已经离自己而去。他们不愿意与父母生活在一起,不愿意多来看望父母,这种名存实亡的亲子关系难道不会让每一位父母觉得自己非常失败吗?

李开复曾经这样呼吁:“中国的家长:多陪陪孩子,无论多么忙都要和孩子一起玩,平等的谈心。不要以为把孩子送到学校了,一切都是老师的事情,然后回家了就督促做作业。当孩子做了不合自己期望的事情的时候,不要马上发火,先听听孩子的理由。”

尽管父母的工作很忙,但是,我们还是建议父母多抽点时间和孩子在一起。每天下班后,多问问孩子在学校的状况,让他谈班级的事情、同学的事情甚至最近看到的、听到的和想到的。

周末,你可以陪孩子一起到户外去运动,可以去公园、野营、郊游、博物馆或展览馆。在这些亲子活动中,孩子们不仅会得到大自然的熏陶,父母与孩子之间的亲子关系也会得到增强。

建议二: 陪伴孩子需要真正关注孩子

陪伴孩子不仅仅要求你与孩子在一起,而且要求你学会主动与孩子沟通,让孩子感觉到你是积极地陪伴着他,而不是“人在心不在”。孩子的心灵是敏感的,父母心不在焉的举动休想欺瞒聪明伶俐的孩子们。

美国教育家斯特娜夫人的女儿从小就表现出了过人的天赋,但

第23种方法 陪伴

是，亲子沟通是每一位父母都会遇到的问题，斯特娜夫人也不例外。我们来看看斯特娜夫人是怎样做的：

维尼芙雷特4岁时，有一段时间非常顽皮。她似乎每天都故意把房间里的各种东西扔到地上，并动不动就发脾气。有一天，斯特娜夫人见她又开始“犯病”了，就走过去问她：“维尼芙雷特，你在干什么，为什么老是把房间弄得这么乱？”

女儿听了妈妈的话，并没有马上停下来，反而当着妈妈的面把桌上的一本书扫到了地上。

“你这是干什么？快捡起来。”斯特娜夫人指着地上的书说

“偏不捡。”

“你怎么这么不听话。”

“我就是不听话。”

斯特娜夫人听女儿这么说，当时没有再说什么，扭头就走了。她走后，维尼芙雷特更加肆无忌惮，一会在房间里尖叫，一会儿又乱扔东西。斯特娜夫人极力控制自己的愤怒，告诉自己不要发火。过了一会儿，维尼芙雷特的吵闹声停下来了，随之而来的是伤心的哭泣。

这时，斯特娜夫人走进女儿的房间，温柔地对女儿说：“怎么啦，维尼芙雷特，有什么不高兴的事吗？”

女儿没有回答，只顾伤心地哭着。看到她那伤心的样子，斯特娜夫人忍不住心生怜爱，把她从地上抱了起来。

“我一直认为你是个乖孩子，所以你乱扔东西时我没有骂你，我想你一定是遇到了什么不顺心的事，告诉妈妈好吗？也许我还能帮你呢。”

斯特娜夫人说了这些话，维尼芙雷特的心情似乎好了不少，但仍然在哭泣。

“好了，别哭了，有什么事情不能解决呢？你一直是个聪明的孩子，再加上妈妈帮你，我想什么问题都能解决。”

女儿突然扑到妈妈的怀里，放声大哭起来，说：“妈妈，我觉得自己好孤独啊！”

“怎么会呢？妈妈不是天天和你在一起吗？”

“可是，你总是不搭理我，整天就知道在书房里写字，你一点也

第 23 种方法 陪伴

不在乎我 … … ”

原来如此，由于那段时间斯特娜夫人工作比较忙，有很多稿子要写，所以没有像平时那样陪她。

“维尼芙雷特，你可不要那么想。妈妈最在乎、最爱的就是你。等妈妈忙完这一段，一定要好好陪你玩，不过，你也要理解妈妈呀！我相信你是一个懂事的孩子，妈妈必须工作，你一定会理解妈妈的。对吗？”

自从斯特娜夫人让女儿知道自己仍然爱她后，维尼芙雷特就再也没有故意捣乱过了。有时候，斯特娜夫人在工作间隙去她的房间看一看。她会对妈妈说：“妈妈，你去忙你的吧。没关系，我自己知道怎么玩。”

可见，孩子并不会无理地要求父母一直陪伴自己，如果父母确实有自己的事情要做，他们也会“乖乖”地等待，只要父母没有忘记他们，只要父母在空闲的时候去陪陪他，跟他聊聊，孩子就满足了。其实，孩子的要求真的很简单，父母为什么就不能满足他呢？

建议三：父亲不要缺席

尽管父亲是家庭的经济支柱，工作繁忙，但是，在繁忙的工作之余，父亲应该尽量抽出一定的时间去陪伴孩子，与孩子一起玩。这是孩子的一种情感需要，也对孩子性格的养成有良好的作用。

在我当班主任的时候，班里有个乖巧可爱的女孩叫文静（化名），她似乎特别喜欢我，也许是因为我年轻，也许是因为我活泼，每次上课的时候，她总是坐得端端正正，非常认真地听我讲课。

文静生得一副聪明相，但遗憾的是，她似乎有点迟钝，学习成绩总是在下游。

我觉得很纳闷，直到在家长会上，我了解了事情的真相。

那天，文静的妈妈特地在家长会后留了下来。在空空荡荡的教室里，文静的妈妈给我讲述了一件令人震惊的事情。

“崔老师，你知道吗？我有一件事情一直很苦恼，想跟你说又觉得很没面子。”文静妈妈有点吞吞吐吐的，看来有什么难言之隐。

“说吧，文静妈妈，能帮忙的我一定会帮忙。”我微笑着向文静妈

第 23 种方法 陪伴

妈说。

"是的，我知道你肯定会帮我，而且，我发现文静特别喜欢你，她肯定会听你的话。事情是这样的……"文静妈妈开始向我讲述那件令她痛心的事情。

原来，在文静三四岁的时候，文静父母为了多挣些钱，双双外出打工。从此，文静就与年迈的奶奶在一起。尽管奶奶也很疼爱文静，但是，文静却一直渴望父母能在身边。

文静的父母有一辆摩托车，平时总是爸爸载着妈妈去上班。父母外出后，每当文静听到摩托车声音时，她就会跑出去，看看是不是自己的父母回来了。

有一次，当文静听到有摩托车声音的时候，她飞快地朝摩托车跑去，却被摩托车撞倒了，撞成了轻微脑震荡。

文静失忆了。接到消息，文静的妈妈疯一样地赶了回来，但是，文静的爸爸却没有回来。在文静生病期间，妈妈精心照料，终于，文静恢复了记忆，但是，以前那个聪颖的文静不见了，恢复记忆的文静看上去总是有点反应迟钝，她总是睁着一双无神的大眼睛看周围的人。文静的妈妈真的是伤透了心。

转眼到了春节，大年三十那天，缺席的爸爸终于回来了。爸爸在外面打工挣了许多钱，他给文静带回来了许多新衣服、玩具。当爸爸把新衣服、玩具都放在桌子上，对文静说：“文静，爸爸在外面打工可想你了，瞧，这些都是给你买的礼物，你快叫一声爸爸！”但是，让爸爸遗憾的是，文静只是用无神的眼睛看着他，却一直不开口。爸爸急了，从口袋里掏出一叠钱给文静看：“文静，爸爸挣了好多钱，这些都可以给你买礼物，你快叫爸爸！”爸爸边说边抽出两张一百元递到文静手里说：“快叫爸爸，这是爸爸给你的压岁钱！”但是，文静一直不愿意叫爸爸。

文静妈妈说：“崔老师，你不知道，当时文静爸爸想死的心都有了！”

"那现在呢？现在她叫爸爸吗？"我有点震惊于文静的"无情"。

“直到现在，文静一直不叫爸爸。”文静妈妈无奈地说，“这件事情一直让她爸爸很愧疚，从那以后，她爸爸再也没出去打工，他就是想听孩子叫他爸爸。”文静妈妈有点泣不成声。



第 2 3 种 方法 陪伴

听了这么一件让人痛心的事情，我的心情久久不能平静，我决心帮助文静开口叫爸爸。第二天，我就把文静叫来，我先跟她谈其他事情，这个温柔的女孩总是喜欢静静地听我说话。后来，谈到她爸爸，她还是静静地听。我像一个朋友一样跟文静聊父母、聊亲情。这种情况整整持续了一个月。终于有一天，文静妈妈打来电话说：“崔老师，昨天晚上，文静真的叫爸爸了！她爸爸都哭了！”

这是一件真实的事情，由此可见，爸爸的缺席对孩子心灵的影响是很深的。孩子需要的并不仅仅是物质，他更需要父母的陪伴。如果爸爸仅仅把自己定位于家庭的经济来源，只知道挣钱养家，孩子心中就会产生对父母的“怨恨”，这种情绪对孩子的成长是非常不利的，也不利于亲子之间的关系。明智的父亲应该多留一些空余时间给孩子，陪孩子一起玩耍，一起成长。

建议四：尽量不要与孩子长时间分开

长时间与孩子分开，孩子就会缺少与父母的情感交流，孩子与父母之间的关系也会越来越疏远，孩子甚至会产生父母不要自己的想法。

朱自清曾经写过这样一件事：

我清清楚楚地记得那分别的一个早上。我领着阿九（朱自清的第一个孩子）从二洋泾桥的旅馆出来，送他到母亲和转儿住着的亲戚家去。妻嘱咐说：“买点吃的给他们吧。”我们走过四马路，到一家茶食铺里。阿九说要熏鱼，我给买了；又买了饼干，是给转儿的。便乘电车到海宁路。下车时，看着他的害怕与累赘，很觉惻然。到亲戚家，因为就要回旅馆收拾上船，只说了一两句话便出来；转儿望望我，没说什么，阿九是和祖母说什么去了。我回头看了他们一眼，硬着头皮走了。后来，妻告诉我，阿九背地里向她说：“我知道爸爸喜欢小妹，不带我上北京去。”其实这是冤枉的。他又曾和我们说：“暑假时一定来接我啊！”我们当时答应着，但现在已是第二个暑假了，他们还在迢迢的扬州待着。他们是恨着我们呢？还是惦着我们？

即使父母不得不离开孩子一段时间，也要加强与孩子之间的沟通。你可以通过不同的方式与孩子进行交流，与孩子一起成长。比

第23种方法 陪伴

如，可以把自己最想说的话录下来，随时播放给孩子听；走到哪里，都可以给孩子打个电话，让孩子知道父母时时在关心他；等等。

建议五：陪伴孩子并不是监督孩子

有这样一位家长，从孩子出生后，他就坚持“陪着”孩子。

当孩子与小朋友玩的时候，他就看着孩子怎么玩；当孩子学习的时候，他就把电视关掉，坐在孩子旁边监督孩子学习；当孩子需要休息的时候，他就给孩子规定时间，不让孩子过多的休息。在这位父亲的努力下，孩子在班里的成绩名列前茅，成为父亲的骄傲。

但是，当孩子要参加中考之际，这位孩子却失踪了！

被找到的孩子这样回答：“爸爸对我的爱太沉重了，我感觉自己总是被他监视着，一不小心就会做得不好，我很恐惧自己考不了好成绩。”

可见，这位父亲在不知不觉中扮演了孩子的监工。他总是监督孩子的各种行为，生怕孩子做出一些不正常的行为。而这种监视却让孩子的心理承受了巨大的压力，对孩子来说并不是他所需要的。明智的父母只是在孩子需要的时候陪伴孩子，在孩子忙于自己的事情时，则给予孩子充分的自由，让孩子自己安排他的时间。这样，每个人都有自己的空间，相处起来才会比较融洽。



第24种方法 游戏

第24种方法 游戏

游戏对于学前儿童有非常重大的意义，游戏对于他们是学习，游戏对于他们是劳动，游戏对于他们是最重要的教育形式。

——苏联教育家 克鲁普斯卡娅

游戏是发展各种才能的智力活动，是扩大和丰富儿童观念范围的有效手段。

——英国教育家 斯宾塞

孩子们总是喜欢玩一些简单有趣的游戏，诸如打弹球、跳绳等这些在成人看来很无聊的游戏，孩子们玩起来却是津津有味。现在，由于生存空间的原因，城市里的孩子非常缺少室外游戏，大部分孩子玩的都是室内的游戏。许多父母给孩子买了玩具，但是却限制孩子怎么玩。有些所谓的益智玩具，父母非得要“指导”孩子怎么玩，实际上，父母只要和孩子一起玩，不仅可以引导孩子正确地玩玩具，而且可以增进亲子之间的关系。

著名建筑师伯努瓦在他的回忆录中写道：“年幼的时候，父亲曾送给他一大盒做工精致的玩具小兵。他常常几个小时地玩这些精巧的玩具。他总在和小兵的交战中战胜它们，然后“照料”伤员，把损坏的小兵粘起来，再重新上色。”

“彻底、真实而由衷的自由，这就是游戏。”这种对游戏的感受影响了这位建筑师的一生。

玩是孩子的天性，游戏是孩子的爱好。实际上，从心理学的角度来说，玩和游戏不仅仅是孩子的天性，也是他们学习和成长的主要方式。心理学家让·皮亚杰说：“当儿童游戏的时候，他也是在发展他的知觉，他的智力，他要从事于实验的冲动，他的社会本领等等。”教育家马卡连柯在评价儿童游戏的教育作用时曾写道：“游戏在儿童生活中具有重要意义，具有跟成人的活动、工作和服务同样重要的意义。儿童在游戏中怎么样，当儿童长大的时候，他在许多方面的工

第24种方法 游戏

作中也会怎么样。因此，未来活动家的教育，首先要从游戏中开始。”

德国教育家福禄培尔认为，游戏是儿童活动的特点。通过游戏儿童内心活动变为独立自主的外部自我表现，从而获得愉快、自由和满足，并保持内在与外在的平衡。可见，如果一个孩子不喜欢玩和游戏，那么这个孩子的心理是不健全的。

那么，在家庭中，父母应该怎样支持孩子的游戏，并与孩子一起游戏呢？

建议一：鼓励孩子进行游戏

父母总是希望孩子学习，不喜欢孩子整天游戏，实际上，游戏是孩子获得知识的一种途径。父母应当鼓励孩子进行游戏，从游戏中获得知识。英国教育家斯宾塞说：“重要的不是玩什么，而是怎样玩玩的时候有些什么想法和感受。”

在给孩子安排学习内容时，不要把孩子所有的时间都占用，一定要给孩子留出一定的时间进行自由游戏，让他们自己做自己想做的事情。尤其是在节假日的时候，父母更不应该以上培训班的名义剥夺孩子游戏的时间。

如果有条件，父母可以专门腾出一个房间或者一个区域作为孩子游戏的场所，让孩子沉浸在自己的空间中，尽情地玩耍。

作为父母，可以有意识地为孩子提供一些游戏的材料，让孩子感觉到父母的关心。游戏的材料不一定都要购买，可以使用一些用过的废旧物品，让孩子发挥想象力和创造力，变废为宝。

在孩子违反游戏规则时，父母要注意提醒他，但千万不要让游戏半途而废，因为这会极大地打击孩子对游戏的兴趣和积极性。只要父母不反对孩子进行游戏，孩子就会体验到父母的民主，喜欢与父母进行沟通。

建议二：帮助孩子积累经验

游戏也需要一定的知识和经验的积累，缺乏一定的知识和经验，在游戏的过程中就会遇到很多困难。比如，孩子在玩做菜游戏时，如果他没有亲眼看到过妈妈怎样做菜，他就很难玩下去。

第 24 种方法游戏

当父母发现孩子在玩游戏的过程中经历失败的时候，就应该有意识地引导孩子从事生活实践和阅读材料，丰富孩子的知识，积累实践操作的经验。在父母的带领下，孩子的知识水平和操作能力都提高了，他就会由衷地感激父母的帮助，亲子关系自然能够更上一层楼。

建议三：与孩子一起玩

现时社会中，每个家庭大多只有一个孩子。孩子从小就缺乏玩伴。父母应该充当起这个玩伴，与孩子一起玩。这样不仅可以在游戏中教导孩子，而且可以促进亲子间的关系，与孩子成为朋友。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

"三比二，我赢了！"我和儿子刚在书房的迷你乒乓球台(用大圆桌面搭成)上比完球，便高兴地宣布。

"那我们来玩飞镖，看谁厉害。"儿子不甘心失败，向我发出挑战。

"来就来，谁怕谁呀！"我虚张声势地说道。

嗨，儿子真是太厉害了，我几乎难以赢他。

儿子又开始发飞镖了。

儿子的第三个飞镖射到了第一个飞镖上，掉下来了。

我一看，哈，机会来了，我三镖加起来比他两镖总该强吧。

我瞄准靶子，聚精会神地发出了飞镖。第一镖，7环；第二镖，又是一个7环。

"儿子，怎么样，你是16环，下一镖我3环总会有吧？赢定你啦！"没等射完，我就得意地向儿子吹嘘了起来，然后，漫不经心地把飞镖发了出去。

啪，飞镖出靶外，掉到了地上。

"唉，可怜的妈妈！"儿子叹道。

陈晖认为，和孩子一起玩，不仅可以享受生活的乐趣，也有利于和孩子之间的沟通。

对于年幼的孩子来说，父母要主动参与到孩子的游戏当中去，或者主动邀请孩子与自己一起玩。当然，在游戏的过程中，父母要让

孩子成为主角，让孩子发挥主导作用。比如，孩子想玩飞机时，父母

第24种方法游戏

就应尊重他的意见，一起与他玩，而不要硬性地让孩子玩火车，父母的压制只会产生亲子冲突，不利于孩子身心健康。

卡尔·威特说过："父母和孩子玩的时候，一定要仔细去观察他，尽量去了解他的内心世界，即使孩子很小的时候也应该这样。"

在游戏中，如果发现孩子的行为或者想法有问题，父母可以借用游戏中角色的口吻来教育孩子。比如，孩子在玩游戏的过程中大发脾气，使劲地摔打玩具，父母可以假装成受伤的玩具，轻轻地说："哎呀，我好疼呀，我的小主人太不爱惜我了，以后我再也不能陪他玩了！"孩子就会意识到自己的错误，这种沟通就比较具有技巧性。

建议四：多搞搞家庭游戏

要想让孩子充分体验到家庭沟通的乐趣，父母应该精心安排一些家庭游戏，如"家庭卡拉OK"、"家庭故事会"、"家庭画展"、"家庭数学扑克牌"、"集体做饭"、"绕口令比赛"、"家庭成语接龙"、"家庭机智问答"等等，让全家人在游戏当中充分地交流、沟通，达到身心的完全释放，情感的完全交融。

作家罗聪明家里经常会开运动会。到底是什么样的运动会呢让我们来看看她是如何写的：

"妈妈，今天家里开不开运动会？"

我把心思从电脑里拽出来，回头往后看，门缝里串着三个小脑袋，渴望的眼睛提醒了我，今天是周六，我家法定的运动日。

"开，当然开！"三只雀子哄的一齐飞过来，叽叽喳喳。"上午还是下午，就现在么？" "今天比哪些项目？最好不要俯卧撑了，上次把我脸都撑扁了。" "哎呀，保龄球被耗子弟弟拿走了一只，这个项目比不成了怎么办呀？"

几番争论，项目定下来，琴棋歌舞是传统项目，雷打不动的，外加画画，连词成句，朗诵，跳绳。十八般武艺，一决雌雄。其实雌雄用不着决辨，三个全是女孩。刚才还闲适无比的家，一下子进入紧急战备状态。孩子们纷纷应战，吊嗓子，压腿，吊腰，削笔裁纸，打器械，做道具……那认真的神情，像是要走进世界锦标赛。我呢，身为裁判员，自然也不会清闲，一大堆职责得赶着做：画表格，做签号，清整运

第 24 种方法游戏

动场，设计比赛形式，准备奖品等等。

我家的运动会，不是纯粹的体育运动，也不是一般的游戏。项目五花八门，文艺体育，科学文化都有。运动也是全方位的，既要“动手动脚”，还要“动心动脑”，兼有游戏的轻松和比赛的紧张。这门家庭功课是我的发明，叫做“体验竞争”。

在家庭游戏中，孩子往往成为与父母平等的人，在游戏中与父母公平竞争，父母就可以趁机把社会上的一些竞争规则教给孩子，同时，以朋友和竞争对手的身份来教育、引导孩子，教育效果也会很好。

建议五：玩玩角色换位游戏

许多孩子不理解父母，是因为他们不了解父母。尽管在教育孩子方面，父母倾注了大量的心血，但是，如果孩子不知道你的努力，他往往会对你的教育视而不见。如果在家庭中适当地玩玩角色换位的游戏，让孩子来体验当父母的感觉，孩子往往能够更加了解父母，与父母更加亲近。

老卡尔·威特的妻子与小卡尔·威特经常玩这种角色换位的游戏。

有一次，她对老卡尔·威特说：“有时让卡尔当妈妈，我当孩子，真有意思。这时，卡尔就给我下各种命令，而我故意不好好做或者干脆不做。如果卡尔没有看出来，那他就失去了做母亲的资格。但是，卡尔一般都能看出来，而且还一本正经地给我提意见。那时，我就说：‘请原谅，今后一定注意。’有时我故意不认账，这时卡尔就用我斥责他时所用的语言来训斥我。”

“还有的时候，让卡尔当老师，我当学生。当我故意把卡尔讲得很成功的地方说成失败时，他一发觉了就会批评我。”

这种游戏不仅让小卡尔更好地体会到了母亲、老师的不易，减少小卡尔在今后生活中的失败，而且促进了亲子之间的融洽关系。

建议六：通过游戏来倾听孩子

有些孩子比较内向，他们不大会主动与父母沟通，当被问及发生了什么事时，他们也总是说：“没什么。”那么，对于父母来说，怎样

第24种方法 游戏

才能让孩子敞开自己的心扉，向父母倾诉自己的想法呢？父母可以尝试运用游戏的方式。

当父母发现孩子情绪低落或者有心事的时候，可以与孩子做做游戏，让孩子扮演强者，自己扮演弱者，由于孩子扮演了强者，他们会主动把自己当成强者看待，通过各种表现表达自己真实的感受和想法。这样，父母就可以发现孩子内心的想法，从而实现有效的沟通。

例如，孩子在去过医院后情绪非常不好，似乎是打针让孩子受到了惊吓，当妈妈问孩子：“你害怕打针吗？”孩子竟然白了妈妈一眼，不作任何回答。显然，孩子不愿意承认胆小。

回到家后，妈妈与孩子玩起了看医生的游戏。孩子扮演医生，妈妈扮演病人。当孩子拿起棉花擦拭妈妈的手臂时，妈妈假装吓得浑身发抖，战战兢兢地请求道：“医生，可不可以不打针？我好害怕！”

孩子看了妈妈一眼，严肃地说：“人生了病，就得打针吃药，要不你的病就好不起来，勇敢点！”

妈妈故意睁大眼睛看着儿子的操作，结结巴巴地说：“医生，那可不可以吃药，我不要打针！”

孩子严厉地训斥道：“你怎么不听话，吃药的效果不如打针好，我是为了你好！”

当孩子拿起“针”，快要给妈妈“打针”的时候，妈妈假装抽出自己的手臂，惊恐地叫道：“我不打针，我不打针！”

这时，孩子哈哈大笑起来。接着，他语重心长地对妈妈说：“虽然打针很痛，但是，好孩子要勇敢一点哦！”

可见，在这个游戏中，孩子表达了自己很勇敢，并不害怕打针的想法。父母应该及时表扬孩子，让孩子体验到成功的乐趣。

第25种方法 旅游

第25种方法 旅游

带孩子到大自然中去，有条件的可以外出旅游，也可以周末到郊区让孩子亲近自然，这不仅有益于孩子的健康，培养孩子热爱生命的情感，增长孩子的知识，也增加了亲子沟通。

——北京师范大学心理学院教授 邹泓

孩子在旅游的过程中可以了解到地理、历史、建筑、文学、民俗等多方面的知识，还能增强体质，磨炼意志，而亲子旅游更是一个相互学习、沟通情感的好机会。

——儿童教育专家 张原平

随着人们生活水平的提高，旅游已经越来越被大多数家长所接受。在假期的时候，许多家庭会选择旅游来充实自己，让孩子散散心，增长见识，但是，许多父母可能没有意识到，旅游也是一种良好的亲子沟通方法。

儿童教育专家张原平认为，亲子旅游是实施教育的好方法。

他说：“读万卷书也要行万里路，这样才能使教育更充实。孩子在旅游的过程中可以了解到地理、历史、建筑、文学、民俗等多方面的知识，还能增强体质，磨炼意志，而亲子旅游更是一个相互学习、沟通情感的好机会。”

在旅游中，父母和孩子的情绪都处于愉悦中，平时在家里讨论起来比较有火药味的问题，在旅游过程中都能够心平气和地解决。而且，在旅游过程中，父母可以通过与孩子在一起，更多地了解孩子的内心，加强亲子沟通。

北京师范大学心理学院教授邹泓说：“现在的孩子学业负担很重，家长要利用假期与孩子共同活动交流。带孩子到大自然中去，有条件的可以外出旅游，也可以周末到郊区让孩子亲近自然，这不仅有益于孩子的健康，培养孩子热爱生命的情感，增长孩子的知识，也增加了亲子沟通。”

第25种方法 旅游

因此，父母可以利用节假日带孩子到名胜古迹去玩玩，如果没有条件的也可以到附近的田野玩玩，这都有利于亲子关系的融洽。

建议一：带孩子到附近的田野玩玩

在《卡尔·威特的教育》一书中，老卡尔这样写道：

每逢节日，我都要带儿子到田野里去，摘下一朵花，拔下一棵草，砸碎一块岩石进行观察，窥视小鸟的窝，观察小虫的生活状况等。我利用这些实物向儿子讲述各种有趣的故事，涉及动物学、植物学、矿物学、物理学、化学、地质学、天文学等几乎所有的科学领域。儿子非常喜欢植物，采集的标本堆积如山，他还用显微镜观察各种东西，同时，还写出有关各种事物的极其有趣的散文。

有一次，我捉了一只青虫给儿子看。当时，他害怕极了，认为这是一种可怕而令人恶心的动物。可是，在我仔细地向他讲述了青虫的生长规律之后，他便不再害怕，因为他知道了美丽的蝴蝶正是由这种难看的昆虫变来的，为此，他还写了一篇《美丽从哪里来》的童话故事。

他在故事中描述了一只小青虫在没有变成蝴蝶之前遭到了别人的冷眼嘲笑，可在它变成蝴蝶之后又赢得了所有动物的尊重和羡慕。写完文章后，他还若有所思地对我说：“不仅小动物是这样的，人也是这样的。一个人在一无所有的时候就会受到别人的冷落，当他取得成绩的时候就会得到别人的赞扬和尊重。”

这种游玩不仅可以增进亲子关系，还可以开拓孩子的视野，让孩子在大自然中学习到书本中无法学到的知识。

在日常生活中，父母要多带着孩子到附近的田野、公园等游玩，比如搞一次野外住宿，自行车郊游等，父母与孩子同甘共苦，两代人的心会紧紧地贴在一起。

建议二：带着孩子出远门

有条件的父母可以带孩子到较远的地方去旅游。在陌生的地方，孩子与父母之间的纽带关系一下子就紧密了，孩子会深刻地意识到自己与父母的关系，同时主动与父母交流。

第 25 种方法 旅游

作家康志刚曾经写过这样一件事：

那年夏天，我去北戴河开会。儿子还没有见过大海，又正值暑假，我决定带他去开开眼界。从没有出过远门的儿子，而且又揣着对大海的好奇和向往，因而激动得不得了，那几天里总是向我们问有关大海的问题，拿来地图看了一遍又一遍。那张稚气未脱的脸上总是洋溢着笑意。那欢喜的样子就好像是要过年了。担心我不会照料自己和儿子，临出门时，妻子从超市为我们买来一大堆的食品和饮料。这是我第一次独自带儿子出远门，我真担心在家里顽皮任性又没出过远门的儿子会给我带来麻烦。可后来的事实却证明，我的担心是多余的，而且通过这次出门，也改变了我对儿子的看法。

那天，从省城出发，到达北戴河时，太阳已经偏西了。车窗外是大片大片的稻田，绿油油的稻田让夕阳镀上了一层橘红色的光亮，看上去像油画一样令人赏心悦目。火车刚驶进北戴河站，儿子就抢先从行李架上取下我们那只沉甸甸的皮箱，而且动作麻利敏捷，俨然一个小大人。儿子的这个动作完全出乎了我的意料。因为在家里他是饭来张口、衣来伸手的，被他妈照料惯了。谁知一离开家，儿子竟然变了，比在家里懂事得多。让我更没有想到的是，下火车时一手提着皮箱的儿子竟然还腾出一只手来，搀住了我的胳膊。"爸，小心点！"儿子轻声而亲切的对我说。顿时，一股暖流顺着胳膊涌遍了我的全身。其实，这一年我才三十多岁，正值年轻体壮，却受到了只有十多岁的儿子这样的呵护和关爱，心里要多惬意有多惬意，真比吃了蜜还甜。我就这样被儿子扶着胳膊，顺着人流一步一步地迈下了火车。往出站口走时，我禁不住盯着儿子看：儿子这天穿了一身球衣，白色的上衣，黑色的短裤，这崭新的球衣将儿子衬托得越发挺拔清爽了。此刻我已经嗅到了大海的气息，那湿润凉爽的空气让我感到周身的舒畅。虽说已是下午五点多钟，但阳光依然非常灿烂，将儿子白皙可爱的脸映亮了，映红了。此时儿子的脸上洋溢着一种自信和豪迈的神色，走在熙熙攘攘的人群里，俨然是一个躊躇满志的大男人了。

我突然感到，儿子真的长大了。在大海新鲜而湿润的气息里，我和儿子之间的距离一下子拉近了。



第25种方法 旅游

我们在北戴河玩了七天。在这七天里，我和儿子一起在大海里游泳，一起在海滩上散步，傍晚海水涨潮时，我们站在海边观看那排山倒海般的滔天巨浪。退潮时，我和儿子光着脚丫拾贝壳，捉螃蟹。我们玩得非常愉快，又变成了一对无话不说的朋友。

谁说孩子不懂事呢？只有父母把孩子的一切都安排好了，孩子才会故意“不懂事”。当周围的环境改变的时候，孩子的自主意识就会加强，他会主动承担起一些事情，主动关心父母，亲子关系会在远离家庭冲突的地方得到修补。



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第26种方法 学习

第26种方法 学习

向孩子学习，两代人共同成长。

—— 中国教育家 孙云晓

向孩子学习，是成年人真正成熟与睿智的标志。

—— 中国教育家 孙云晓

怎样使孩子养成良好的学习习惯，父母扮演了一个重要角色，不仅要身体力行，而且还要对孩子有耐心。这对孩子的发展是有很大的好处的。

—— 英国教育家 斯宾塞

"知心姐姐"卢勤在她的著作《好父母好孩子》中写过这样一件事情：

我过50岁生日那天，儿子送我一件礼物——他亲手将我家的电脑升级，装入语音录入软件。

在儿子的指导下，我乖乖地坐在电脑前，学习语音录入。

“专心，别走神！”

“自然点儿，就像平常说话一样……”

“不行，您感冒了，鼻音太重。妈妈，您需要重新录……”

面对电脑，我是一个小学生，儿子却俨然是一位严格而耐心的老师。

想起几年前，我还可以做他的老师，而今，他利用知识的优势以及所享有的信息、技能，使我不得不对他刮目相看，不得不老老实实拜他为师。

能者为师。拜孩子为师，不是什么不好意思的事情。

卢勤认为，拜孩子为师，好处很多。

一是能使大人变得年轻。好像回到自己的年轻时代，激活自己学习新知识的兴趣。

第26种方法 学习

二是能使孩子变得自信。能够做父母的老师，让父母听自己的，这是多么神气的事情！孩子自然会从心里发出“我能行”的正信息。

三是能使亲子间的感情增进。父母拜孩子为师，就自然会放下架子，与孩子平等相处；孩子受到大人的尊重，反过来会更尊重大人。这样，家庭气氛会变得更加和谐。

记得毛泽东主席说过：“活到老，学到老。”每个父母都知道学习的重要性，都要求孩子好好学习，遗憾的是，父母们却在许多方面比不上孩子，落后于时代。有些父母甚至认为拜孩子为师是失去威信的一种表现。这种想法是非常错误的。

教育家孙云晓曾经说过：“向孩子学习，两代人共同成长。向孩子学习，是成年人真正成熟与睿智的标志。”可见，如果父母不会向孩子学习，则是不明智的表现。

那么，在学习方面，父母应该怎么做呢？

建议一：指导孩子学习

英国教育家斯宾塞说过：“怎样使孩子养成良好的学习习惯，父母扮演了一个重要角色，不仅要身体力行，而且还要对孩子有耐心。这对孩子的发展是有很大大好处的。”要想让孩子好好学习，父母仅仅用口头教育是不够的，还需要身体力行，用自己的行动来指导孩子学习。

教育家叶圣陶对三个子女的教育就是一个典型。

每天吃完晚饭，叶圣陶就把三个子女至善、至美和至诚叫到一起，开始给三个孩子改作文。三个孩子围着叶圣陶，你一句，我一句，互相提出对方存在的错误和不足。

叶圣陶并不责怪孩子们，他的目的就是要通过改作文这个活动，让孩子学会如何沟通，探讨作文上的技巧，锻炼孩子们的思考能力。因此，叶圣陶给孩子们改作文的时候，并不只是在作文上修改而是边看作文边问孩子们：“这儿能不能换一个更恰当的词语？”“为什么这句话念起来不太通顺？”“这里的句式能不能再修改一下？”“这两个词语放在这里是不是特别能表达意思？”……如果遇到他看不大明白的地方，他从来不责备孩子们，而是耐心地问孩子：“这里

第26种方法 学习

你到底要表达什么意思？”“为什么会表达不清楚？”通过这种询问，孩子们很乐意向父亲讲述自己在写作文中遇到的问题。

每修改一段，叶圣陶都要给孩子朗读一遍，看看语气是否通顺。这时，孩子们总是围着父亲默默地背诵。就这样，三个孩子不仅跟叶圣陶的关系非常融洽，而且，三人的文章都非常出色，很小的时候三个人写的文章就得到朱自清、宋云彬的好评。

后来，三人把小时候写的作文合在一起出版了《花萼》和《三叶》，朱自清和宋云彬还特意为这两本书写了序。

许多父母都非常关心孩子的学习，但是，大部分父母的“关心”仅仅体现在语言上，诸如：“今天学习了吗？”“不要看电视，快去学习！”“你怎么这么不爱学习呀？”很少有父母能够真正了解孩子在学习什么内容，作为父母应该怎样指导孩子的学习。有些父母可能会说，指导孩子学习是学校和老师的事，要不我送孩子上学做什么？诚然，学校教育非常重要，但是，家庭教育的作用功不可没。指导孩子学习不仅有利于提高孩子的知识水平，更可以促进亲子间的沟通，父母又何乐而不为呢？

建议二：与孩子一起学习

自从孩子出生后，你也升级成为父母。从此，孩子要学习各种知识，你也要学习怎样教育孩子的知识以及与孩子沟通、相处的知识。学习应该是一种常态，不学习才是一种非常态，如果作为父母不愿意学习，则往往会被社会所淘汰，进而被孩子看不起，这样的父母怎么可能获得孩子的尊重，孩子怎么可能愿意与这样的父母沟通呢？

陈先生在一条繁华的马路上开了一家杂货店。他虽然很会做生意，每天都有很多顾客光顾小店，可是他经常会遇到一些外国游客来买东西，由于语言障碍，他只能通过手势与外国游客进行沟通，互相都不能理解，生意也很难做成。

在又一次与外国游客的生意失败后，他决心要学英语了。回到家，看到刚上初中的儿子正在背英语单词，于是就对儿子说：“爸爸也想学英语，怎么学呢？”儿子一听，非常高兴地对他说：“跟我学！”

第26种方法 学习

从那天起，陈先生和儿子每天都很早起床，拿着书本，提着录音机，到公园里，边听磁带边轻声朗读单词。就这样，不管刮风下雨，每天从不间断。

两年以后，父子俩的英语水平大有提高，父亲从“英语盲”到能用英语接待外国顾客，不但做成了生意，还交了几个外国朋友呢！

与孩子一起学习，体现了父母不断进步、与时俱进的意识，能够获得孩子的佩服，同时，一起学习过程中，可以增加许多沟通的话题，使亲子关系更加融洽。

傅雷的长子傅敏这样评价自己的父亲：“随着我们年龄的增长，父亲也在不断改进他的教育方法，他说在我们两个孩子身上学到了很多，他是和我们一起成长的。他也说过这样的话，来表达他和我们之间的融洽交流：‘我高兴的是我又多了一个朋友；儿子变成了朋友，世界上有什么事可以和这种幸福相比的！孩子，我从你身上得到的教训，恐怕不比你从我这里得到的少。尤其是近3年来，你不知使我对人生多增了几许深刻的体验，我从与你相处的过程中学得了忍耐，学到了说话的技巧，学到了把感情升华！’”

建议三：向孩子学习

王先生工作很忙，和刚上初中的儿子沟通非常少。

这段时间，他发现儿子总是一个人躲在房间里玩电脑，而他自己却对电脑一窍不通，当时买电脑也是妻子极力要买的，他并不十分赞成，因此现在看到这种情况，不免有些反感。于是，他批评儿子，让儿子少玩点电脑，可是儿子不仅不听他的话，还经常顶嘴。

一次，儿子甚至对他说：“玩电脑没有什么不好，并且非常有意思，我知道你不会，要不我来教你吧！”

听到儿子要教自己，王先生非常生气，咆哮着对儿子说：“笑话！

儿子还教起老子来了！你的事我不管了，你爱怎么着就怎么着吧！”

于是，王先生再也不管儿子玩电脑，儿子也对王先生不理不睬，父子之间出现了“代沟”。

我国传统的家庭教育都是家长对孩子的教育，是“父为子纲”、“长幼有序”，孩子应该向家长学习，如果说让家长向孩子学习，那肯

第 26 种方法 学习

定被认为是无稽之谈，如果孩子要家长向他们学习那更是大逆不道。但是，如今的社会已经完全不同于以前，面对新生事物层出不穷，家长已经不再是知识的权威，在一定程度上，家长和孩子是平等的，甚至孩子凭借思想灵活、反应快的优势，在接受新事物上更胜一筹。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

"儿子，你帮我把 MSN 设置成不用密码便可以进去，我好像把密码都给忘了。"儿子正在上网，我凑了过去。

"那你从我这边进去试试。"说着，儿子把他的 MSN 注销。

"哈，我还真给忘了。" MSN 上呈现出密码不对的提示，再试依然如此。

"可怜的妈妈!"说着，儿子帮我进入了忘记密码的提问窗口。

我试着把答案输入。咦，不对。再试一下，还是不对。

唉，这答案，表达用词竟是个不确定的因素。

"这下好了，你把我的 MSN 设置得不要密码就能进，现在弄得我的把密码都给忘了。"我抱怨道。

"哈，妈妈忘了密码怪起我来了。"儿子笑着说。

"再试试密码吧!"我提议道。

我又试了无数次……

"哈，成功了!"我和儿子高兴地叫了起来。

儿子对着电脑却沉思了起来……

"如果你实在不记得密码了，而你又能进入这邮箱，我在考虑……"儿子自语道。

"儿子，在电脑方面，我要拜你为师!"我说。

"我在考虑……"儿子依然自语道，似乎没听见我的话，正用鼠标点击出一个个窗口，紧锁着眉头思考着，我的思绪也随之回到了这个问题上……

"我在考虑……"

"我要不要当你的老师!"儿子摆出个严肃的样子。

哈，这儿子，还挺翘的嘛!

在向孩子学习的过程中，我们经常会遇到两种情况：

第26种方法 学习

一种情况是在我们的教育方式遭到孩子的拒绝时。比如说家长很想了解孩子的学习和思想情况，如果我们以质问的口气去问孩子，孩子往往会三缄其口，不愿与我们交流。这时候，我们不妨采取向孩子讨教问题的方法试一试。比如可以问孩子：“我在工作中有一个难题，能不能帮爸爸解决一下？”“我同事的小孩，跟你差不多年龄，他现在出现了一个问题，你能不能帮忙出主意？”等等。这时候，孩子感觉自己得到了父母的赏识、信任和尊重，会非常高兴地来帮忙，父母也就可以通过与孩子的交流，发现孩子内心的想法，进而因地制宜，有针对性地教育和引导孩子。

另一种是当孩子在一定范围和领域确实强于父母时。因为孩子学习和适应新生事物的能力一般都会强于父母，这时候，父母应该向孩子学习，从而更快地接受新的观念和新的事物。这样，不仅父母自己能够更新知识、跟上时代发展，还能通过向孩子学习的过程，让孩子获得成就感，从而有利于与孩子的沟通和理解。

我国教育家孙云晓说过：“今天的父母特别需要学习，把孩子当做一本很厚的书来读，今天的孩子们身上的优点很多，所以不能孩子一出现问题，就说中国的下一代都完了，都是不可救药的。其实这一代的孩子是很优秀的，他们的现代意识、平等意识、法律意识、环保意识等可能都高于成年人，他们对新事物的追求、热情、敏锐都高于成年人。21世纪是两代人相互学习、共同成长的世纪，我们的父母和老师与孩子一起学习，共同成长。”

第27种方法 聚会

第27种方法 聚会

如果父母采取一种积极解决冲突的态度和方法，让全家人都坐下来，在家庭会上和谐融洽的气氛之中有效沟通，这样的提议无疑是具有建设性的，而且会收到较为满意的结果。

—— 美国教育家 老卡尔 · 威特

一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离，还是越来越亲近。

—— 英国教育家 斯宾塞

现代的父母都忙于工作，极少有时间待在家里，因此，亲子之间的沟通越来越少。相处时间越少，亲子之间的感情就会越来越淡漠。

美国教育家老卡尔 · 威特非常重视家庭会议的作用，这种做法被他称为自助的家庭教育方式。老卡尔 · 威特写过这样一件事情：

有一天，一位朋友对我说起他家的事：“我们有时候会出现问题，可是我们又不愿意实实在在地说出来。部分原因是由于害怕，另一部分原因是觉得丢脸。大家都是这样，包括我和妻子，还有我们的孩子。”

我告诉他：“如果大家愿意痛痛快快地说出心里话，那么我建议你们举行一个家庭会议，在会议上每个人都可以发表自己的意见。”

朋友听了我的话，他们每人买了一个笔记本，在上面记下所有自己做错的事情。他们规定一个时间举行会议，每次会议结束时选出一个新的领导，由他来安排所有的事情。

后来朋友告诉我，自从有了家庭会议后，家里的气氛好多了。每一次会议他们都像过节一样，大家欢聚一堂。开始时，他们彼此还有所顾虑，有很多矛盾。可是到了后来，大家都敞开心扉，畅所欲言，渐渐地那些矛盾都在不知不觉中消失了。

以前，孩子们不敢与他多说话，妻子也有些怕他，他自己也感觉很不自在。现在，孩子们逐渐地向父母坦露了他们的情感要求，他们

第27种方法 聚会

希望父母晚上经常陪他们一起玩一会儿，父母毫不犹豫地答应了但同时也提出了对他们的建议，即他们要做到及时上楼、吃饭和洗澡。一家人都很赞成这种交谈方式，这使父母与孩子可以畅所欲言而且大家都乐于去实施民主作出的决定，家庭的情感沟通、家庭教育都收到了理想的成效。并且，我的这位朋友和妻子的感情也像新婚时那样美满

老卡尔·威特认为，家庭生活可能使家人之间产生心理障碍与隔阂，但家庭也同时具备一种积极的力量，应该主动而充分地利用它来解决所遇到的问题。

比如，母亲要面对繁杂琐碎的家务，而孩子的不整洁更增添了她的负担；父亲忙碌了一天，回到家却是孩子调皮捣蛋、吵吵闹闹。这时，父母也许会容忍下去，但是，这种做法不仅不利于孩子的教育，而且会让父母感觉到压抑，甚至觉得世界都对他们充满敌意。那么他们不火冒三丈、大声责骂又怎样呢？这显然也不是明智的举动而且会产生与孩子情感上的裂痕。

如果父母采取一种积极解决冲突的态度和方法，让全家人都坐下来，在家庭会上和谐融洽的气氛之中有效沟通，这样的提议无疑是具有建设性的，而且会收到较为满意的结果。

那么，父母应该怎样做呢？

建议一：在餐桌上聚会

随着生活节奏的加快，大部分父母白天在单位上班，孩子则在学校上学，只有晚上的时间，大家都回到家，能够聚在一起享受晚餐。吃完晚饭后，父母要忙于家务，孩子要忙于作业和学习。这时，晚餐时间就成为大家的聚会时间。

英国教育家斯宾塞认为，家庭共聚的时间是神圣的。一家人每个星期应该至少有两个晚上可以坐在一起，轻松地进餐和聊天儿。“一家人吃饭时是争论还是谈话，是称赞还是训斥，是一个很好的测量计，它可以看出这个家庭是在疏远分离，还是越来越亲近。”

大部分的父母有在餐桌上教育孩子的习惯，遗憾的是，有些父母认为教育是教训、批评、呵斥和责骂，因此，晚餐时间，往往是父母

第27种方法 聚会

挑孩子毛病、斥责孩子的时间，而孩子则低下头，匆匆地扒着碗里的饭，有些孩子甚至没吃几口就起身，从而养成神经性厌食的习惯。

实际上，在餐桌上聚会时，父母应该多讲讲孩子的优点和成就，多鼓励孩子，让孩子在愉悦的情况下进餐，并乐于与父母交流自己的事情。同时，许多问题也可以在餐桌上解决，全家人一起讨论、表

决，当然，父母要允许孩子自由地表达自己的意见和想法。

我们来看看老卡尔·威特是怎样做的：

晚餐对于我们来说，是一个最美好最重要的时刻。我们时常在餐桌上讨论家庭问题。每当这个时候，我都不许有任何人来打断我们。家里的每个人都有机会讲出自己的想法。我发现，利用这种时刻与儿子进行沟通交流的效果确实与平时不大一样。卡尔在此时谈论的事情也最能引起我们的注意，他自己也会产生一种得到尊重的满足感。

建议二：搞一些户外活动聚会

美国教育家老卡尔·威特非常重视运用户外活动与孩子交流。他说：“我有时还会专门选择一定的时间与儿子聚在一起，我们一起去田野，一起去树林中野炊，共同分享彼此的情感。在这样轻松愉快的过程中，我和儿子谈心就显得非常自然舒畅。”

马来西亚大马皇家海军首长拿督依里亚斯将军指出，身为海军将领，与家庭聚会的时间少之又少，不过，他清楚身为家长者，必须经常与孩子交流，这点非常重要。

“我会在用餐时间，与子女交流，了解他们的问题。现在我很忙，孩子也忙，他们都有自己的爱好，我也会尽量尝试投入这些活动，融入他们的生活。”

此外，假日时，一家人也会去购物中心、吉隆坡阳光广场逛街甚至到嘛嘛档吃东西。

家庭聚会不仅仅是在家里聚会，父母还可以带着孩子到户外去聚会。在户外，由于环境的改变，孩子与父母的沟通就会自然得多。

第27种方法 聚会

建议三：举行家庭会议

让我们来看看重庆市忠县善广乡中心校六(3)班的邹畅小朋友写的一篇《家庭会议》：

“啪”爸爸把身边的黑白电视机一关，又点燃了一支“小南海”，小小的屋子里被烟雾笼罩着让人觉得喘不过气来。

爷爷喝了口茶水，清了清嗓子说：“家庭会议现在开始，赞成把地用来植树的举手。”顿时几双粗糙得不能再粗糙的手举了起来。“顽固”的爷爷指着大家说：“你们只知道植树，树能生钱吗？不种地你们准备喝西北风吗？”这时，闲不住的我站起来振振有词地说：“爷爷，你看生命重要还是钱重要？”爷爷说：“废话！当然是钱重要了。”“那生命值多少钱？”我接着说道。“这个……这个吗？”爷爷支支吾吾地说。我拿起一本自然书停了停对爷爷说道：“树可以提供氧气，人是靠氧气而生存，再说咱们那点地能种出什么良种来吗？”这时候爸爸也纷纷指出种树的益处，爷爷连喝了几口茶水听着我们全家人的“轰炸”，越听越烦，最终只得“俯首认降”。

这时候，蝉儿停止了叫声，好像正听着这一利国利民的宣布，屋子里也变得好像宽敞了许多。

老卡尔·威特认为，积极的沟通不仅是父母与孩子对话、教育孩子的重要途径，它本身也是一种教育。受父母的言谈处世的影响，孩子对他所处的环境也能以主动和自信的姿态出现，能够从容理智地解决问题。

老卡尔·威特写道：

“我从卡尔3岁起就让他加入类似于家庭会议这样的活动，与我和我的母亲以及女佣讨论某个问题。尽管他那时还不能每一个字都懂，但他已经注意到，发生了什么事，别人相互间怎样交谈，解决一个问题需要具有什么样的能力。

“家庭会议的方式会涉及家庭教育中很多具体而重要的细节，而这些可能是被教育的双方所忽略了的。如母亲表示，她的孩子如果能帮她洗衣服和晒衣服，她会很高兴的，而孩子希望父亲能够多花一些时间陪他玩。对于父母而言，把握了这些孩子所在意的细节，无疑



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第27种方法 聚会

有助于他们更深入地理解孩子。这种深入的理解令孩子信任父母，更乐于接受父母的教育。

66.....

“在一次家庭会议上，我们全家人讨论了卡尔的设想，他计划在一个周末搞一次野炊，他想尝试发挥以往自我发挥的职能。他选定了野炊的地点，宣布出发的时间，并且对准备的食物提出建议。我和卡尔母亲有时加以表决，以推动计划的进一步展开，大家不断地在本子上记下些什么。现在，我们的家庭会议就庆祝节日、馈赠礼品、请客和游玩等活动进行了安排，它已经成为全家人的情感和生活紧密联系的纽带。在家庭会议中，我们对儿子的想法也有一些不同的意见，但我们并不急于提出批评，而是以某种巧妙的方式，让他自己作出正确的决定。”

建议四：定期搞家庭聚会

如果你实在是太忙，无法每天回家，不能经常陪伴孩子，那么，定期的聚会就显得非常重要。只要有意识地安排时间与孩子相处，亲子之间的沟通仍然可以保护良好的状态。

马来西亚大马皇家陆军首长拿督斯里阿都阿兹将军为了保卫国家，大部分时间都是在陆军中度过。他说：“我的生活以军队及国家为主，家庭变成其次；我一生中有近50%的时间，都是在陆军中度过的，为了军队，我牺牲了与家人在一起的时间。”

拿督斯里阿都阿兹将军有2个儿子和2个女儿。孩子们会经常说：“爸爸又没有来和我们一起吃饭。”拿督斯里阿都阿兹将军知道与孩子相处的重要性，他说：“我非常了解孩子想念父亲的感受，不过，我必须先履行国家的任务。”为了加强与孩子沟通，他将周末及周日定为“家庭日”或“家庭聚会日”，尽可能安排时间与家人聚会。他说，他定下每个月至少有1次的聚会，与家人聚会，或共同聚餐，畅谈家事。

第四章 情感沟通法

进入孩子的内心世界，才能相处更融洽。和父母相处融洽，孩子当然就不需要反叛了。

——英国教育家 斯宾塞



布贝尔曾经说过，人与人之间就是一种对话的关系，一种“我与你”的关系，对话的过程就是主体之间的相互造就过程，对话的实质就是人与人之间在精神上的相通。布贝尔指的“对话”实际上就是情感沟通。

有这样一个故事；

大门上挂着一把坚实的大锁，铁杆费了九牛二虎之力，也无法将锁撬开。钥匙来了，瘦小的钥匙一下子就钻进锁孔，只见他轻轻一转身，大锁就“啪”的一声打开了。

铁杆奇怪地问：“为什么我费了那么大力气也打不开，而你却轻而易举地就把它打开了呢？”

钥匙说：“因为我最了解它的心。”

英国教育家斯宾塞说：“在一个人的教育中，情感起着重要的作用。道德告诉人们应该怎样做，理智告诉人们用什么方法去做，而情感则告诉人们愿意怎样做。”美国著名儿童心理学家罗·坎贝尔博士则认为，亲子间没有强有力的情感纽带，孩子就会以冷漠、愤怒和敌视来回报家长的苦口婆心和体罚。他会把家长的要求看做是一种强迫，因而拒绝接受。

可见，父母要了解孩子，就应该了解孩子的心理，加强与孩子之间的情感交流。

第28种方法 关爱

第28种方法 关爱

没有父母的爱而培养出来的人，往往是缺陷的人。

——苏联教育家 马卡连柯

孩子最喜欢爱他的人……也只有爱才能培养他。当孩子看到并感觉到父母对自己的爱的时候，他会努力听话，不惹父母生气。

——苏联革命家捷尔任斯基

父母之爱是无私的奉献，历来为人们讴歌，但切不要把它当做是对孩子的馈赠，否则便成了溺爱，反而会助长孩子的自私心理。

——中国教育家 周弘

心理学家早已发现，孩子是最需要关注的，他们迫切地需要父母或老师关注自己，这是一种生理和心理的需要。

研究表明，一岁的婴儿已经出现了“情感共鸣”，这种情感共鸣是孩子道德感、理智感和美感等高级情感形成和发展的基础。儿童情感发展研究则表明，没有爱或缺少爱的孩子，往往生长发育差，言语、动作发育迟缓，智力和非智力因素均落后于得到正常关心与爱的孩子。因此，爱是孩子成长所必需的精神养料。

但是，如今的父母却很少有真正关爱孩子的。在《母乳新发现》一书中，作者写了这样一件事情：

4年前，在为全国妇女代表大会撰写献词的时候，我想听听孩子的声音和心里话，就去采访北京市一所重点学校的学生，请他们帮我出出主意，也想听听他们献给母亲的爱之歌。没想到，一个女孩站起来说：“现在的妈妈根本就不懂得爱。怎么给她们写爱的赞歌呀！”

我惊奇地看着她，有点自言自语地说：“怎么会呢？”

“真的！她们真的不懂得爱。”于是，她给我讲了一个小故事：

有一天，我在报纸上看见一张漫画，画面上一个女孩对妈妈说：“妈妈，我爱你！”她妈妈瞪大眼睛愤怒地看着她：“在哪学得这样坏？”看着那幅漫画，我不明白，她的妈妈为什么对“妈妈，我爱你！”这句话

第28种方法 关爱

如此愤怒，就想回家试试我妈妈对这句话的反应。

那天放学回家，一进门，我就对妈妈说：“妈妈，我爱你！”我妈妈在看报纸，没有任何反应。我又大声说了一句

“妈妈，我真的爱你！”

我妈妈把报纸一摔：“你不爱我爱谁？”（大笑）

紧接着，她就数落开了：“我整天大鱼大肉地侍候你，鞍前马后地围着你转，难道你还不该爱我吗？”

第二天，我把这个故事讲给好朋友听，她说她也想试试她妈妈对“我爱你”这句话的反应。那天放学，她回家第一句话就是：“妈妈，我爱你！”她妈妈在织毛衣，没有理她。

她提高声音又说了一句：“妈妈，我真的爱你！”

她妈妈把毛衣用力往沙发上一放：“说，要多少钱？”（大笑）

这两个妈妈真的不懂得爱吗？爱在她们的心中真的变成了讨债和金钱了吗？不，不是的。只是她们把爱僵化在语言的信息里了，只是她们封闭了爱交流的其他渠道，她们丢失和遗忘了原始的爱的表达；丢失和遗忘了与孩子生命最直接、最细腻、最亲切的情感交流；丢失和遗忘了爱最单纯、最质朴的古老含义，丢弃了母亲与孩子之间最原始的交流。

日本池田大作说：“把孩子培养成优于父母的人，这是父母给自己规定的任务，由于这个可能的未来，父母为孩子成为更优秀的社会人奠定了基础，为此孩子把他们看做老师，肃然起敬。真正的亲子关系就是在这种互敬互爱的气氛中形成的。”

那么，父母应该怎样关爱孩子呢？

建议一：把伟大的母爱给孩子

美国心理学家弗洛姆说过：“母爱使孩子感到，降临人间是美好的；母爱在孩子身上逐渐灌输了对生命的热爱，而不仅仅希望活着就是了。”他还说，“由于母爱具有利人、无私的特点，因此一直被视为最高尚的爱、最神圣的情感。然而，母爱的真正实现似乎并不在于母亲对初生婴儿的爱，而是在于以后成长中对孩子的爱。”

作为母亲，应该把孩子放在第一位。事业尽管重要，但是，孩子

第28种方法 关爱

的成长只有一次，不要忽视孩子的情感需求，让孩子的情感出现障碍，从而造成亲子关系的隔阂，留下永远的遗憾。

印度的甘地夫人曾经说过：“孩子们需要母亲的爱抚，犹如幼苗需要阳光和雨露一样。对一个母亲来说，她应该把孩子放在首位。因为孩子们对母亲有着非常特殊的依赖。对我来说，重要的是如何处理好我所负责的公职和我对家庭、孩子应尽的义务这两者之间的关系。”

斯特娜夫人说过：“理想的母亲应该永远镇定，永远和善，永远富有爱心地对待孩子，永远知道管教孩子的恰当方法，永远愿意花时间陪孩子共同成长，永远对孩子抱着必胜的信念，永远愿意与孩子一道讨论问题。”

当然，每一位母亲都是爱自己的孩子的，但是，许多母亲给孩子的却是溺爱，替孩子做任何事情，满足孩子的任何需求，这种爱其实并不能促进亲子关系，孩子反而会看不起母亲，事事要求母亲做，处处呵斥母亲怠慢了他。到那时，母亲们可要后悔了。正如我国革命家邓颖超曾经告诫过我们：“母亲的心总是慈的，但是慈心要用得好，如果用得不好的话，那结果就适得其反。”

建议二：父爱不可缺席

音乐家贝多芬说过这样一句话：“我不知道有什么比教养一个孩子成人更神圣的职责。”作为孩子的父亲，不管你有多忙，事业有多重要，孩子同样是你生活中最重要的，不可因为工作原因而冷落了孩子，让孩子体验不到父爱。

斯特娜夫人曾经在她的作品《M.S.斯特娜的自然教育》中举过一个关于她的同事温斯特博士的例子：

小时候，温斯特家里非常富裕，父亲是外交官，为母亲和她提供了良好的生活条件。但是，父亲很少在家里，温斯特很少看见父亲，以至于她觉得父亲非常陌生。每次在父亲回家的短暂时间里，她会与父亲熟悉起来，但是，很快就又分离了，而且一别就是很长时间。

有一次，父亲回家，母亲让她和父亲谈话，她却对母亲说：“你和他聊吧，我和爸爸没有什么话说。”

第28种方法 关爱

她向斯特娜倾诉说：“尽管那时候母亲经常会解释父亲为什么不在家，而且我们之所以享受现在的生活，多亏父亲的辛苦，但这些都对我来说都太抽象了。因为作为一个孩子，我当时需要更直接的体验来体会父亲对我的爱；我需要父亲能够牵着我的手，回答我提出的许多问题，需要趴在父亲的肩头看着背后倒退的树林与房屋，我也需要父亲同我一起游戏，让我在大胆的玩闹中放声大笑。”

古话说：“养不教，父之过。”如果孩子体验不到父爱，那么会对父亲产生一种冷漠，甚至仇恨的心理。作家康志刚曾经这样写道：

“也许是我和儿子缺乏交流，也许是父子之间多多少少都会有一道鸿沟，儿子平时和我有点疏远。学校里发生了什么事情，他总喜欢向他妈诉说。不但和我说话少，有时甚至还会‘报复’我一下。比如，我和妻子为什么事发生争执时，儿子就会立场鲜明地替他妈说话；当我们的争执开始升级，并且弥漫起火药味时，儿子也和他妈形成统一战线，一副同仇敌忾的样子，像个小牛犊一样将他妈保护起来。有时电视上播映能开阔孩子们视野的节目，我就想把儿子喊来一起看。可他偏偏就不买我的账，把节目大贬一通。见到了好的读物，我又极力向他推荐，可儿子只是扫上一眼，绝对不会当着我的面去阅读的。我感到儿子已经和我开始对着干了。”

快乐教育创始人斯宾塞指出：“与自然界万物的成长一样，在教育中，宁静、和谐，渐渐地发展、耐心地等待，这些都是非常必要的。相反，太剧烈的变化、急切的要求，则是有害的。父亲，在很多时候应该放弃一些自己的冲动和权威，让孩子快乐地成长。”

心理学家认为，父亲首先要与孩子分享情感，不能总是充当指导者，而是应该做孩子的导师。

美国艾柯卡这样评价自己的父亲：“每当我们家遇到困难时，总是父亲鼓励我们振作精神。不论发生什么事，他总是我们的靠山。他是一个思想豁达的人。关于世事人情他有许多格言和警句。他最喜欢谈论的话题是：人生有起落，每个人处于逆境都要安之若素。当我在学校里考试成绩不佳或者遇到一些不顺心的事时，他总是这样对我说：‘没有一些不如意的事做比较，你就不会真正懂得什么是幸福了。’”

第28种方法 关爱

在与孩子一起成长的过程中，最重要的是与孩子交流情感，让孩子体验到父亲的关爱。同时，父亲要通过恰当的方式把自己的爱意表现出来。比如，给孩子购买图书、辅导孩子学习、给孩子讲故事等等。不管父亲怎么忙，父亲都可以以不同的方式与孩子进行交流，与孩子一起成长。比如，父亲可以把自己最想说的话录下来，随时播放给孩子听；走到哪里，父亲都可以给孩子打个电话，让孩子知道父亲时时在关心他；等等。

建议三：让孩子明白你的爱

许多父母认为，孩子是自己生的，谁都爱孩子。但是，对于孩子来说，他非常需要你通过语言或者行为告诉他，你是爱他的，因为你心里爱孩子，孩子是难以体会的。这时候，许多父母恐怕有些为难，因为在中国人的观念当中，爱字是比较难说出口的。

斯宾塞的朋友查理曾经给他讲过这样一个故事，这是查理自己的亲身经历：

一天，当我回到家时，和往常一样，我拿起报纸，端起咖啡。12岁的儿子突然对我说：“爸爸，我爱你！”

在随后漫长的几秒钟内，我只能站在那里，不知道怎样回答，是点点头，还是语气和善地嗯一声吗？我竟然有些迟钝地不知所措。最后我问他：“你想说什么？有什么事吗？”

他笑起来，向屋外跑去。我把他叫回来，问他怎么回事。他笑着说，这是我们老师要求我们回家做的一个实验，你明天去问问老师就知道怎么回事了。

第二天，我真的去问孩子的老师。她告诉我，她只是想通过这个实验了解一下父母在对孩子情感表达方面的一些情况，大多数的父亲和我的反应一样。

后来这位老师还告诉我，她的父亲一辈子也没有对她说过这句话——我爱你。

我忽然发现，我们这些在生活中打拼的人，或许太少花精力去发现自己的感情，表达自己的感情了。我们早该知道，孩子不仅需要桌上的食物和衣柜里的衣服，还需要父母对他说一声爱啊！我的父

第28种方法 关爱

亲也从来没有对我说过这句话。

就在那天晚上，当我走进孩子的房间，准备向他说晚安时，我用一种深深的、富有男人味的声音对他说：“喂，亲爱的，我也爱你！”

孩子脸上出现的惊讶和感动的表情让我心里一酸。我暗自想早知道如此，我会天天这样对你说的。

可见，爱，真的需要说出来。只有让孩子知道你的爱，才能唤起孩子对你的爱，情感的沟通就真正实现了。

事实上，向孩子表达爱意并不是想象的那么难，你只要在日常生活中多注意就行了。比如，拍拍孩子的肩膀，摸摸孩子的脸蛋，微笑地看孩子，当孩子做了一件好事时说一句：“你真是一个善良的好孩子。”甚至，你可以给孩子写信来表达你对他的爱。随时向孩子传递你的爱，让孩子感受爱的温暖。

作家梅洁曾经在给儿子的信中充分地表达了父母对儿子的爱：

Y·B,爸爸告诉我，说列车开动后，他追了你很远，他想再多看你一眼。然而，你并没有看见他。那一刻，他哭了。爸爸是在你走了很久的日子以后告诉我的。你知道，你的爸爸是个内心意志很坚强的人，不是万般的情感震撼，他是决不流泪的。爸爸对你的爱对整个家的爱使我们有力量去步履生活的悲辛，去感受人生的苍茫。作为父亲，你的爸爸是个很出色的父亲，作为男人，你的爸爸是个很优秀的男人。他有思想有人格力量，他对家对亲人有深刻的爱心和责任感。Y·B,爸爸对事业的精益求精和对爱的精益求精是你一生都要学习的。

记得你临行前的那个夜晚吗？恍惚的灯下，爸爸为你打点行装。硕大的黑色软箱前面，爸爸席地而坐，一件件熨叠整齐的衣服，一样样学习、生活用品：录音机、计算器、参考书、绘图仪、英语磁带，一把梳子、一块香皂、一瓶洗发液、一卷卫生纸、一个针线包，鞋垫、鞋刷、鞋油、手帕、领带、擦手油、指甲刀……一应俱全啊！爸爸把深刻铭心的爱殷殷实实在在地装了满满一箱啊！

Y·B,妈妈的爱似海，碧波般荡漾，它可以使你在其中无拘无束、自由自在、全心全意地做心灵的徜徉；而爸爸的爱似山，凝重而深

第28种方法 关爱

远，它可以使你有依有靠有指有望啊！

.....

妈妈

1991年9月16日

建议四：不要溺爱孩子

我国早教专家冯德全指出：亲子关系有3种不同的爱。

第一种是“教育爱”。这种爱体现在家长有育儿成才的理想、目标和信念；讲究爱子态度、原则和方法；在满足孩子必要的物质生活的同时，特别注意丰富孩子精神生活和情趣；和孩子建立起民主的、相互关心的“双向爱”。

第二种是“血缘爱”。与教育爱相反，不讲究爱的态度、原则和方法；主要设法满足孩子物质生活的需求和欲望；是一种“水往下流”的单向爱。这种爱虽不失父母高尚的牺牲精神，但它毕竟是朴素的、低级的、有待升华的爱。

第三种是“溺爱”。这种爱不讲任何原则，一味满足孩子的一切要求；爱如同横溢泛滥的河水“淹没”了孩子，是一种失去理智的爱、摧残儿童身心健康的爱。

许多父母给孩子的爱往往是溺爱，实际上，孩子真正需要的是教育爱。日本教育家木村久一说：“如果真爱自己的孩子，那就应当把心用在了解孩子的心理和对孩子的教育上，如果像狗那样去爱护孩子和抚养孩子，就不算其为人了。”教育爱可以让父母更关爱孩子的心理和情感，引导孩子面对生活，走向人生的辉煌。

让我们记住“知心姐姐”卢勤的话：“真正爱孩子的父母，要在孩子面前表现得弱一点，给孩子一点儿爱他人的机会。别总把自己看成是高山，视孩子为小草，让孩子靠着你、仰视你、惧怕你；更不要当伞，视孩子为小鸡，为孩子遮风挡雨，让孩子弱不禁风。换个位置、换个形象吧！让孩子做高山，孩子就会长成山；让孩子当大伞，孩子就能顶天立地。”

第29种方法 尊重

第29种方法 尊重

应当像尊敬上帝一样地尊敬孩子。

——捷克教育家 夸美纽斯

尊重孩子的人格，孩子便学会尊重人。在家里，要从小就把孩子当做独立的社会人来养育。这样培育出的孩子，走上社会就能够成为独立的社会人，并具有“后生可畏”的劲头。

——日本作家 池田大作

尊重是相互的，要求孩子尊重父母，父母就应该首先尊重孩子。而且要在很小的时候就要让孩子养成尊重他人的习惯。

——美国教育家 老卡尔·威特

日本教育家多湖辉说过：“本来亲子关系有如胶着的战争状态。其中一方攻打，另一方就反击；一方撤退，另一方则又进攻。纵然这是无意识的，但孩子多能敏锐观察到父母的心理，有时威胁，有时撒娇，假如父母的作战态度略微松懈，孩子就会立刻占上风。基于上述理由，父母必须有心理作战的准备，就是视孩子有独立的个性，由此考虑孩子的心理。”而希望获得尊重就是孩子的一种心理需求。

每一个人都渴望得到尊重，孩子也是如此。捷克教育家夸美纽斯指出：“应当像尊敬上帝一样地尊敬孩子。”

美国总统林肯说过：“首先尊重他人，才能得到他人的尊重。”这是一条恒久不变的做人法则。对于父母来说，想要得到孩子的尊重，首先也要尊重孩子。

苏联教育家苏霍姆林斯基说过：“如果一个人不能宣告自己的存在，不能在人类心灵的每一个领域里成为主宰者，不能在活动和成就中确立自己的地位；如果他没有感到自己作为一个创造者的自尊感；如果他不能自豪地抬起头来走路，那么个性就是不可思议的。”

因此，尊重孩子已经成为许多教育组织的一种倡议。

世界学前教育组织在《童年宪章》中指出：

第29种方法 尊重

所有的儿童都不应该受成人剥削，他们的心、脑和身体是属于他们自己的，不能分割。

所有的儿童都有权在安全并有激励性的环境里游玩、成长和学习，不受伤害和烦恼。

所有的儿童都享有他们需要的一切来充分发挥他们的潜能，从而使他们的头脑、身体和情感都得到健康的成长和发展。

尊重孩子，按照《儿童权利公约》所说，就是要尊重孩子的生存权、发展权、受保护权以及参与家庭、文化和社会生活的权利。

一个孩子得到大人的尊重，长大后他也就懂得应该如何去尊重他人。

作家彭见明写道：“她(作者的女儿)从小就受到尊重，这样她同时很小就学会了尊重别人，这是相互作用的。一个从小不能受到家庭尊重的孩子长大了一般不懂得尊重他人，一个从小精神压力太大的孩子长大了难免性情乖张怪僻，这样的案例似乎也可信手拈来。”

父母应该怎样尊重孩子呢？

建议一：尊重孩子的人格

日本池田大作说过：“即使是孩子，也有人格，也是一个独立的人，这个前提必须明确。孩子决不是父母的所有物，他的人格是构成社会的组成部分之一，人格必须用充沛的爱来培育。”

作家梁晓声曾经几次写过自己的儿子，但是，儿子却不太愿意父亲总是写他。有一次，梁晓声又要写儿子了，却被儿子瞟到了题目，儿子嘲讽地说：“爸，你真是天才。从我这么一个平庸的儿子身上，你竟能发现那么多可写的素材！”

梁晓声说：“儿子，向你保证，这是最后一次。”

儿子说：“别保证。用不着保证。你发誓我都不会相信！说相声的常拿自己的‘二大爷’逗哏，你跟相声演员犯的是同一种职业病。我充分理解！”

梁晓声说：“好儿子，谢谢。”

儿子说：“不用谢。因为我也开始写你了。而且已经公开发表了一篇。”

第29种方法 尊重

梁晓声一惊，忙问：“发在哪儿了？”

儿子说：“发在班级墙报上了。”

梁晓声这才稍稍心定，然后，他又严肃地问：“都写了我些什么？为什么不先让我过过目？”

儿子说：“你写我，也没先征得我的同意呀！咱俩彼此彼此。”

梁晓声一时很窘，无话可说……

从心理学的角度来看，孩子的自尊意识在4至6岁就形成了，此时，他们已经能够分辨出“好的我”和“不好的我”。随着年龄的增长，分辨能力越来越强。因此，父母如果还是把孩子当成襁褓中的婴儿，认为孩子就得听自己的，显然这是错误的思想。

苏联教育家马卡连柯非常尊重学生的人格。在他看来，尊重人、信任人是教育人的前提。

高尔基工学团创办不久，马卡连柯到监狱去领学员卡拉巴林。

当马卡连柯和监狱长一起替卡拉巴林办理出狱手续时，马卡连柯要卡拉巴林暂时离开办公室。当时，卡拉巴林对此并不理解。

十年后，当卡拉巴林已经是一名人民教师时，马卡连柯才告诉他说：“我当时所以叫你走出监狱长的办公室，是为了使你看不见担保你出去的条子。因为这个手续，可能会侮辱你的人格。”

卡拉巴林说：“马卡连柯注意到我的人格，可是那时，我自己还不知道什么是人格。这是他对我的第一次温暖、人道的接触。”

从监狱回来的路上，马卡连柯和卡拉巴林并肩而行，同时跟他谈话，但是，所谈的都是关于工学团的事，只字不提监狱的情况和有关他过去的事。

有一次，卡拉巴林询问马卡连柯：“请您直爽地告诉我，您相信我吗？”

马卡连柯诚恳地回答说：“过去的事不必提了……我知道你这个人跟我一样的诚实。”

马卡连柯还接连两次把带枪取巨款的重任委托给卡拉巴林去办理，这使这位学员深受感动。后来，卡拉巴林终于成了自己老师马卡连柯的得力助手和继承者。

苏霍姆林斯基曾说过：“只有教师关心人的尊严感，才能使学

第29种方法 尊重

通过学习而受到教育，教育的核心就其本质而言，就是让学生始终体验到自己的尊严感。”因此，作为父母一定要尊重孩子的人格，不要把孩子当成自己的私有财产。

建议二：尊重孩子的意见

每个孩子都有自己的想法，他们希望父母尊重自己的意见，如果父母以家长的权威压制孩子，孩子就会觉得非常沮丧，从而变得不爱说话。

美国总统富兰克林出生在一个民主的家庭中，他们住在纽约美丽的哈德逊河谷的海德庄园里。小时候的富兰克林与外界没什么接触，但是，他却在庄园里玩得很开心。他的妈妈萨拉说：“我相信我从未见过一个像他那样看上去总是玩得很开心的小男孩……”

幼年的富兰克林非常幸运，妈妈总是非常尊重他的意见。在一些非原则性的问题上，妈妈只是给富兰克林提些建议，她完全尊重富兰克林自己的意见。这不仅促进了富兰克林与妈妈之间的关系，而且使富兰克林从小就非常有主见。

母亲萨拉在富兰克林出世后不久就开始记日志，20年来从未停止。

在日志上，萨拉记录了富兰克林2岁半时的一件事情：

“有一天，一家人围在餐桌边吃饭。调皮的富兰克林把盛牛奶的玻璃杯边沿咬掉了一大块，我立即将他推出餐厅，从他嘴里掏出碎玻璃片，并严厉地教训了他一通。

当我觉得他已经认错了才让他回到餐桌上来。可是一会儿，他又拿起刚换上来的高脚玻璃杯，闪着调皮的目光假装再去咬它。‘富兰克林！你的顺从哪里去了？’富兰克林庄严地答道：‘我的顺从已经上楼去了。’”

萨拉经常自豪地对周围的人说：“我的儿子是德拉诺家族的人，根本不是罗斯福家族的人。”

幼年的富兰克林长着碧蓝的大眼睛，鼻梁挺拔端正，一头金色的卷发，显得英俊、神气，很招人喜爱。妈妈很喜欢富兰克林这头漂亮的卷发，并喜欢用各种服装来打扮年幼的富兰克林。但是，妈妈为

第29种方法 尊重

他选择的衣服，富兰克林却并不喜欢。

有一次，妈妈想给富兰克林穿绉边的套装，富兰克林大胆地说出了自己的不满。

还有一次，妈妈想说服富兰克林穿苏格兰短裙，富兰克林又拒绝了妈妈的好意。最后，富兰克林和妈妈一致同意穿水手服。

关于这段故事，萨拉在她的《我的儿子富兰克林》一书中这样写道：“我们做妈妈的对于衣饰的品味虽然高雅，可是我们执拗的儿女却并不喜爱。”可敬的是，富兰克林的妈妈并没有强迫孩子听从自己的意见，而是非常尊重孩子的意见。

萨拉是这样解释的：“我们从来不曾试图对他施加影响，来反对他的喜好，或者按我们的模式规定他的人生道路。”事实上，富兰克林在这方面确实有很大的自主权。在5岁的时候，富兰克林忧郁地对妈妈说：“妈妈，我不快乐，因为我并不自由。”萨拉想是不是对孩子太严格了，导致孩子反抗妈妈对他的管制。于是，萨拉决定多给孩子一些自由。

第二天，萨拉就开始这样做了，她对儿子的日常生活不作规定，让富兰克林自由地做他喜欢做的事情。

富兰克林似乎很高兴，并开始了他的自由生活。结果，富兰克林发现，受人忽视的自由其实一点都不好玩，后来，他又开始了让妈妈安排日常的生活。

事后，萨拉是这样描述当时的情况的：“他对我们置之不理，以此证明他对自由的渴望。那天晚上，他成了一个疲惫不堪的脏小孩，累得拖着脚回了家。我们也不问他去了哪里或是干了什么。第二天，他自愿地按平时的日程作息，并且觉得心满意足。”

正是因为萨拉尊重富兰克林的意见，才使这场母子之间的战争没有爆发，这无疑是萨拉教育的成功之处。

后来，渐渐长大的富兰克林想把自己的卷发剪掉，尽管萨拉非常喜欢儿子的卷发，但是她还是同意了富兰克林的请求，把他的卷发剪掉了。萨拉说：“我们想培养他具有独立精神与责任感，而波浪似的卷发确实与这些品质不配。”萨拉非常理解儿子的心情，帮助儿子实现了走向成熟的一步。但是，萨拉保留了儿子的几缕卷发，并把



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第29种方法 尊重

它们与富兰克林幼年时期的其他纪念品放在一起珍藏着。

富兰克林的母亲知道怎样尊重孩子，满足孩子的合理要求，给孩子自由活动的时间，使孩子在无拘无束中松弛一下，尽情地享受童年的欢乐，这对富兰克林个性的发展和良好品格的形成是有好处的。

在与孩子沟通的过程中，父母不要总是对孩子说：“你这样不行！”“我说的话没错，你得听我的！”“不听老人言，吃亏在眼前。”而是要经常对孩子说：“我认为……你觉得呢？”“我觉得这样不太好，因为……”“这事件，妈妈的意见是……”这种沟通方法能够充分尊重孩子，把孩子置于平等的地位。

建议三：尊重孩子的兴趣

我国童话大王郑渊洁说：“不要在孩子不感兴趣，还没有能力理解的时候，让他做任何不感兴趣的事情。”当孩子做自己感兴趣的事情时，他往往能够全力以赴；相反，如果父母要求孩子放弃他极感兴趣的事情，做一些孩子不喜欢做的事情，孩子必然会与父母发生冲突。

我国南北朝时代南朝科学家祖冲之小时经常受到父亲的责骂。

祖冲之的父亲祖朔之是一位小官员，他望子成龙心切，总是希望祖冲之出人头地。祖冲之不到9岁，父亲就逼迫祖冲之去背诵深奥难懂的《论语》。两个月过去了，祖冲之只能背诵十多行，父亲气得把书摔在地上，怒气冲冲地骂道：“你真是一个大笨蛋啊！”

几天后，父亲又把祖冲之叫来，对他说：“你要用心读经书，将来就可以做大官；不然，就没有出息。现在，我再教你，你不再努力，就决不饶你。”

但是，祖冲之却非常不喜欢读经书。他对父亲说：“这经书我是说什么也不读了。”

父亲听了祖冲之的话，气得伸手打了他两巴掌。祖冲之就大哭起来。

这时，祖冲之的祖父来了，当他得知事情的真相后，对祖冲之的父亲说：“如果祖家真是出了笨蛋，你狠狠打他一顿，就会变聪明吗？孩子是打不聪明的，只会越打越笨。”接着，祖父批评祖冲之的父亲：

第29种方法 尊重

“经常打孩子，不仅不能起到任何好的作用，而且还会使孩子变得粗野无礼。”

祖朔之无奈地说：“我也是为他好啊！他不读经书，这样下去，有什么出息？”

“经书读得多就有出息，读得少就没有出息？我看不一定吧。有人满肚子经书，只会之乎者也，却什么事也不会做！”祖冲之的祖父批评说。

“他不读经书怎么办？”

“不能硬赶鸭子上架。他读经书笨，说不定干别的事灵巧呢。做大人的，要细心观察孩子的兴趣，加以诱导。”

听了祖冲之祖父的话，祖朔之同意不再把祖冲之关在书房里念书，还让祖冲之跟着祖父到建筑工地上去开开眼界，长长见识。

祖冲之不用再读经书了，他感到非常高兴。

有一次，祖冲之问祖父：“为什么每月十五的月亮一定会圆呢？”祖父说：“月亮运行有它自己的规律，所以有缺有圆！”

看到孙子对天文感兴趣，祖父对祖冲之说：“孩子，看来你对经书不感兴趣，对天文却是用心钻研，正好，咱们家里的天文历法书多得很，我找几本你先看一看，不懂的地方就问我。”

就这样，祖冲之的天文兴趣被祖父发现了，父亲祖朔之也改变了对儿子的看法。从此，父亲不教祖冲之学习经书，祖冲之对天文历法越来越有兴趣。后来，成为一名科学家。

美国教育家斯宾塞曾经说过：“身为父母，千万不能太看重孩子的考试分数，而应该注重孩子思维能力、学习方法的培养，尽量留住孩子最宝贵的兴趣与好奇心。绝对不能用考试分数去判断一个孩子的优劣，更不能让孩子有以此为荣、辱的意识。”

著名的心理学家皮亚杰曾经说过：“强迫工作是违反心理学原则的，而且一切有成效的活动，都必须以某种兴趣为先决条件。”

我国著名的文学翻译家傅雷先生在教子过程中也非常注重培养孩子的兴趣。傅雷先生认为兴趣是学习的第一要素。傅雷家书中有这样一段话：“天生吾人，才之大小不一，方向各殊；长于理工者未必长于文史，反之亦然；选择不当遗憾一生。”正是基于这种认为，傅雷

第四章情感沟法

DISIZHANG QINGGAN GOUTONGFA

第29种方法尊重

在儿子傅聪三四岁的时候，就开始寻找儿子天赋的闪光点。

傅雷一开始让傅聪学美术，但是，傅聪对美术似乎兴趣不大，学画时总是心不在焉，没有表现出任何喜欢美术的情形。傅雷感觉到让儿子学美术并不是一个明智的选择。一次偶然的机会，傅雷发现儿子喜欢音乐，在音乐上，儿子表现出了极强的兴趣，他总是静静地聆听音乐，有时候还作沉思状。傅雷马上意识到，儿子的兴趣在音乐上，于是，他决定让儿子放弃学画而改学钢琴。结果，傅聪在音乐上的表现确实出类拔萃。

法国作家罗曼·罗兰曾经说过：“你以为使孩子喜欢或不喜欢的事物，决不是孩子真正喜欢或不喜欢的。”对于父母来说，一定要找到孩子真正的兴趣所在，不可凭自己的主观臆测来判断孩子的兴趣。

建议四：尊重孩子的决定

许多父母总是喜欢替孩子作决定，孩子上什么学校，父母选；孩子报什么专业，父母选；甚至孩子找什么样的异性朋友，也得由父母来把关。如果一个孩子无法决定他自己的事情，他就会备感沮丧，他会非常仇恨父母剥夺自己作决定的权利。在这种情况下，亲子关系必然是充满火药味的。

让我们来看看明智的父母是怎样做的

教育家孙云晓在他的教育自述《好的关系胜过许多教育》一书中，写过这样一件事情：

2000年的某一天晚上，我正在看电视新闻，一位朋友打来电话，说美国国务卿奥尔布莱特来北京了，明天计划参观国贸的一家网吧，邀请你女儿参加这次活动。

我当即把这个消息告诉了女儿，不料，女儿不假思索地回答：

“奥尔布莱特有什么了不起？我不去！”

我有些不悦。心想：这是一次多么难得的机会，怎么能如此轻易放弃？但我意识到了，这是孩子的权利，应当尊重孩子的选择。于是，我平淡地说：“随你便，这是你的权利，去不去答复人家就行了。”

见我毫无强迫之意，又专心看电视，女儿又转头来了，探询地问道：

“老爸，你说我去好还是不去好？后天我要考物理了。”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 29 种方法 尊重

我很客观地回答：

"奥尔布莱特的确没什么了不起，但毕竟是国际少有的女政治家，你与这样的风云人物接触一下，增加一些阅历比考物理重要。况且，顶多几小时的事，也算休息，你不是很喜欢上网吗？"

女儿似乎有所悟，点了点头说："5分钟后我作决定！"

女儿趴在沙发上盘算了5分钟，郑重其事地宣布了她去的决定。

… … 事后，女儿庆幸自己来对了，说：

"我在日本时见过小渊惠三首相，这次又见到了美国国务卿，开开眼界比读书重要。"

另一个例子来自作家聂鑫森。

聂鑫森的儿子曾经在中国人民大学读新闻专业，后来，儿子想放弃新闻专业，学习中文，对此，聂鑫森非常开明，他尊重儿子的决定。

他是这样记录这件事情的。

2001 年冬，我去北京参加中国作家代表大会，住在奥林匹克饭店，离儿子读书的地方不算太远。儿子到饭店来看过我几次，有一次是和外甥许卓仁、侄女易慧一起来的。我们一起吃饭，喝啤酒，儿子显得有些闷闷不乐。在我将离京返湘的前一天，儿子来为我送行。与我同住一室的何立伟上街去了，宿舍里就我们父子俩。

儿子很久很久都没有说话。

我耐心地等待着。

终于，儿子下定了决心，说："爸爸，我想跟你商量一件事。"

我说："你说吧。"

"我不想在北京读书了。"

我大吃一惊，但很快就镇静下来了，温和地问："为什么呢？"

"爸，我想学中文，新闻课程… … 可学的东西不多，真的。我想重新参加明年的高考，然后好好地读几年书，打牢基础。"

"可北京的时光就白费了。"

"不，没有白费，我认识了不少人，积累了不少的生活经验，我想，对于写作是有用的。"

我又一次点了点头。我觉得儿子的决定不是草率的，他能下这样的决心，从心底里说我是欣赏的。"好。离高考还有几个月，你就拼



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第29种方法尊重

此一搏吧。”

儿子灿烂地笑了。

这年寒假，儿子把所有的行李都带回来了，然后进入一个高考强训班，开始了他人生的一场真正拼搏。

几个月过去了，儿子信心满怀地又一次参加了高考，最终被湖南文理学院中文系录取。

可见，父母越是尊重孩子的决定，孩子越喜欢与父母商量自己的决定，并努力去做，父母不用再三的唠叨与督促，亲子关系自然比较和谐。

建议五：尊重孩子的情感

许多父母总是让孩子在他人面前表演节目或者展示特长，殊不知，这种做法往往会伤害孩子的情感。有些父母会认为，小孩子有什么情感。实际上，孩子虽小，但他也有自己的情感。他们不愿意被父母操纵，不愿意成为父母取悦他人的工具。

陈晖在她的著作《享受成长》中记录了这样一件事：

毛毛正玩着他最喜爱的折纸游戏。他一会儿折个小纸帽，一会儿折个小纸船，玩得可开心呢！敲门声传来，毛毛赶紧跑过去开门。

“叔叔好！”毛毛挺有礼貌地向来客打了个招呼。

“是毛毛呀，你舅舅在吗？”来的客人是舅舅的同学。

“在！”毛毛点点头说，“舅舅，你同学来了。”

“哦，是小A。”舅舅应声从房里走了出来。

“毛毛现在下围棋可厉害了，前不久他的名字还上了中央电视台呢！”舅舅最近常向别人这样夸毛毛，今天，他又夸上了。

“哦，还上了中央电视台？”客人挺感兴趣。

“是呀，他参加中央电视台《纹枰论道》栏目的有奖征答活动，竟然榜上有名，还收到了中央电视台寄来的奖品。”舅舅介绍道。

“什么奖品？”

“一张学围棋的光盘。”舅舅回答道，“跟他下一盘怎么样？”

“行啊，他常跟你们同学下，你们好几个同学都没下赢他呢！”我也在一旁帮腔，毛毛的棋艺让我感到自豪。

第29种方法 尊重

"是吗?他几岁了?"看着点点大的毛毛，客人问道。

"7岁!"我有些得意地说。

"才7岁呀，就这么厉害。我和毛毛下一盘!"

"毛毛，来，和这位叔叔下盘围棋。"我高兴地叫道。

咦，这孩子怎么就不见了?准是在卫生间里把刚折的小纸船放在水里玩呢。

"我不!我要玩!"毛毛在卫生间里应道。

他不乐意呢!

"你不是挺爱下围棋的吗?来，别玩了，去跟那位叔叔下一盘。叔叔说你厉害呢!"我走进卫生间，哄着毛毛。

"哼，你们就晓得让我下!"毛毛嘟哝着。

我要他下?!毛毛的话让我心里一震。下棋是一种益智的娱乐活动，应该是孩子自己要下才开心呀!毛毛以前可是非常爱下棋的，他曾把自己关在房里摆棋谱，一摆就是两个小时，连饭都不吃呢!可现在毛毛下围棋变味了，最近几乎家里凡是有客人来，我们就向别人介绍毛毛的棋艺。凡是会下围棋的客人我都建议人家和毛毛下围棋，而客人们也很有趣和儿子下。就这样变成了妈妈要他下，而不是他自己要下，如此一来，孩子下围棋还能有什么乐趣呢?孩子能不反感吗?我这样做本是想促进毛毛的棋艺，但结果却适得其反，孩子反而对下围棋厌倦了。而深究其原因，我不就是为了满足自己的虚荣心，把孩子当做炫耀的工具吗?我考虑了孩子的感受吗?想到这里，我搂过孩子说：“好了，不下!不下!是妈妈不好，不该逼着毛毛下围棋。”

"妈妈真好!"毛毛高兴地冲着我笑了。

看着孩子脸上灿烂的笑容，我的心里也充满了阳光。

现在，围棋依然是毛毛的业余爱好，就像毛毛喜爱打篮球和看美国大片一样。

如果父母希望孩子做什么事情，一定要跟孩子商量，得到孩子同意后，孩子做起来才会比较带劲。如果父母强迫孩子，结果就会使孩子产生讨厌父母的心理，不愿意与父母进行沟通。

第29种方法尊重

建议六：尊重孩子的隐私

有一幅漫画，由四个画面和四句话组成：第一句话是“你翻看了孩子的书包”；第二句是“你偷看了孩子的日记”；第三句是“你拉开了孩子的抽屉”；第四句是“你锁住了孩子的心，请尊重孩子的隐私权”！

这组漫画刻画了众多的父母形象。面对父母的举动，孩子们也正在想尽各种方法来对付，许多孩子甚至向“知心姐姐”咨询：“妈妈爸爸老偷看我的日记或私拆同学给我的信，我十分气愤，怎么办才好？”

作为家庭教育的专家，“知心姐姐”知道这也是父母关心孩子的一种表现，但是这种方式是错误的。她告诉孩子们，如果父母们偷看你们的日记，你们就在日记本的第一页写上：“偷看别人的日记是不道德的行为。”然后把这一页打开，放在桌上。这样一来，爸爸妈妈以后就不会再看了。可怜天下父母心，在这里，我们却成了“不道德”的人！

隐私，是每个人藏在心里，不愿意告诉他人的秘密，人人都有自己的隐私，孩子也不例外。随着孩子年龄的增长，他们的生活领域、知识、信息、情感都逐渐丰富起来，孩子的自我意识、自尊意识不断增强，原先无所顾忌敞开的心扉也渐渐关闭起来。然而，很多父母没有意识到孩子正在长大，忽略了孩子也会有自己的秘密，总认为自己是孩子的父母，可以尽情进入孩子的世界、随意闯入孩子的“隐私”，甚至采取粗暴干涉的强制手段，拆信、监听、悄悄查看日记等。

如果父母为了了解孩子而去偷看孩子的隐私，这往往会得不偿失。

一位名叫微微的初三学生习惯记日记。有一天，母亲偷看了她的日记并责怪了她，于是，她服下了安眠药和鼠药后，离开了这个世界。

微微的班主任孙老师说：“微微在学校是个很听话的孩子，平时不爱讲话，学习成绩很好，这次她出事让我很意外。”

孙老师说，出事前一天上午，微微曾经找过她，而且说了一些很不着边际的话，大概意思是说，她没有犯错误，更没有像家人想的那样和男同学有什么关系。后来，孙老师从其他同学那里了解到，与微

第29种方法 尊重

微微同班的一个男同学很想追求她，但被她拒绝了。接下来的日子，这个男同学天天在学校门口等着她，微微总是躲得远远的。而这种情况被微微的母亲察觉到了，同时，她看到女儿经常把自己关起来，神秘秘地写东西。于是，母亲偷偷地打开了女儿的抽屉，翻开了女儿的日记本，并得知了女儿与一个男孩的事情。当天傍晚，微微放学回来后，母亲就严肃地批评了她，还不许女儿做任何辩解。

当女儿离开人世后，这位妈妈只会说：“妈只想知道你在想什么，才看了你的日记。”

事实证明，不尊重孩子的隐私只会伤害孩子的自尊，孩子会因为自己的隐私受到侵犯而采取更有力的措施保护起来，把自己的心紧紧锁闭。这样，父母想了解孩子就变得更加困难，原本和谐的亲子关系也就被父母破坏了。

刘佳上五年级了，她养成了写日记的好习惯。一天，她正在房间里写日记，听到有人敲门，“是谁？”

“是妈妈，我可以进来吗？”“请进！”刘佳一边答应，一边把日记本合起来。

原来妈妈是给他送牛奶来了。“又在写日记啊？”妈妈问道。

“是啊，你可不能偷看哦！”刘佳娇嗔地“警告”妈妈。

“好，妈妈不看。其实妈妈小时候也像你一样，不光要写日记，还要拿个小锁把日记锁住，生怕别人偷看了我的日记。”妈妈一边抚摸着刘佳的头发，一边说道。

“那有人偷看过你的日记吗？”刘佳好奇地问妈妈。

“没有，他们看我日记上有锁，就知道我不希望他们看我的日记，也就不看了。想想那时候挺好玩的，一把小锁，仿佛锁住了自己的快乐，呵呵。”妈妈笑着对刘佳说。

“我的日记里也有好多快乐。”刘佳对妈妈说。

“我知道，其实妈妈很希望能分享你的快乐，也包括忧愁，不过妈妈会尊重你的意愿，不会偷看你的日记的！”妈妈真诚地说。

“既然妈妈这么说，我倒愿意和你一起分享我的日记了。”

许多孩子在成长过程中，往往希望保留一些自己的秘密，不让父母知道的秘密，这实际上是非常正常的，每一个成人都会有这种

第 29 种方法 尊重

想法。但是，当这种事情发生在孩子身上时，父母就会认为孩子有点不正常，认为孩子就应该向自己敞开心扉，不能有任何秘密。而这种思想必然与孩子们的想法产生冲突。因此，许多孩子喜欢拥有一个带锁的抽屉或者带锁的日记本，他们像防贼一样防着父母，这难道不是做父母的一种悲哀吗？

明智的父母应该像对待成人一样对待孩子，尊重孩子的隐私，让孩子拥有一个独立的空间。

在日常生活中，父母不要随意拆开孩子的信件，当收到孩子的信件时，一定要原封不动地交给孩子，如果孩子把信件藏起来了，父母也不用想得太多；不要随意翻看孩子的日记，让孩子保留自己心里的一些不成熟的想法；不要监听孩子与伙伴之间的谈话，给予孩子充分的信任，让孩子独立处理一些人际关系事件；不要随意进入孩子的房间，如果孩子在房间里面，父母进入孩子的房间之前一定要敲敲门，得到孩子的同意后再进入；当孩子不愿意告诉父母的时候，不要刨根问底，强迫孩子说出来。

如果父母这样做，孩子反而会感激父母对自己的尊重，作为回报，他会自觉地向父母敞开心扉，与父母进行思想沟通。



第30种方法 理解

第30种方法 理解

对成人而言，儿童的心灵是一个难解之谜。我们应该努力地探寻隐藏在儿童背后的那种可理解的原因。没有某个原因，某个动机，他就不会做任何事情。

——意大利教育家 蒙台梭利

教育，首先就是理解。不理解孩子，不理解孩子的智力发展过程，不清楚孩子的思维、兴趣、爱好、才能、禀赋、倾向……这就谈不上教育。

——苏联教育家 苏霍姆林斯基

美国原子能委员会前任主席赖斯·狄恩说：“心灵需要理解才能沟通，感情需要理智才能升华。”

理解就是了解孩子的内心，并以孩子的角度去思考问题，帮助孩子解决问题。意大利教育家蒙台梭利说过：“对成人而言，儿童的心灵是一个难解之谜。我们应该努力地探寻隐藏在儿童背后的那种可理解的原因。没有某个原因，某个动机，他就不会做任何事情。”

苏联教育家苏霍姆林斯基则说：“教育，首先就是理解。不理解孩子，不理解孩子的智力发展过程，不清楚孩子的思维、兴趣、爱好、才能、禀赋、倾向……这就谈不上教育。”

许多父母自认为天天与孩子生活在一起，非常了解孩子，他们认为，孩子不就需要吃好、穿好吗？实际上，他们却并不了解孩子的内心，他们并不知道孩子真正需要什么。

孩子需要父母的关爱、理解、信任；需要父母给他们自由、宽容他们的错误等等。随着孩子年龄的增长，孩子越来越有独立自主的思想，他们越来越不愿意像小时候那样与父母做各种亲密的动作，越来越喜欢把自己的秘密藏起来。

作家梅洁曾经这样写道：

"儿子的唇边有小胡髭了，儿子的脸上有青春痘了，儿子的喉结

第30种方法理解

突出了，儿子的嗓子变音了，儿子越长越像他爸爸的影子。

..

不再搂着妈妈的脖子说悄悄话了；不再把一个接一个的吻，很响地贴在妈妈的脸上了；不再无忌无讳地和妈妈表示亲昵了……

不再爱提女同学的名字了，一提女同学的名字就很蔑视的样子。不再有女孩子来家找儿子耍了，女孩子送的贺年卡，被儿子悄悄压在了抽屉的最下面。有时，说起班上“递条子”的事儿，儿子的脸比秋天羞得还红呢。他再也不说到少林寺当和尚、到武当山做道士了——小时候他是无数次很响亮地说过的，小时候他最最向往过。”

理解的基础就是对孩子精神生活的关心，只有关心孩子精神生活的父母，才会真正站在孩子的角度去思想，同孩子进行沟通，帮助孩子解决问题。

苏霍姆林斯基说：“孩子最希望得到的最可贵的帮助——就是理解、怜恤和真诚的同情。而那种冷漠无情、麻木不仁的态度，会使孩子感到震惊……”可见，缺乏理解，沟通的障碍也就形成了。

那么，怎样才是真正理解孩子呢？

建议一：主动询问孩子的各种行为

苏霍姆林斯基当校长的时候，学校里的环境美化工作一直做得很好。有一次，苏霍姆林斯基在巡视校园的时候，发现一个4岁的小女孩走进花房里，摘下了一朵玫瑰花，然后就往外跑。

如果是其他的老师，可能会大声呵斥小女孩，但是，苏霍姆林斯基并没有如此做。他和颜悦色地问小女孩：“孩子，可不可以告诉我，你摘下来的这朵花是送给谁的？”

“先生，我奶奶病得很重，躺在床上。我告诉她学校花房里的玫瑰花开得真好看，想让她高兴。可是，奶奶不相信。我只好摘下一朵来，让她亲眼看一看，开开心心。”小女孩向苏霍姆林斯基保证：“奶奶看完了，我一定把花送回花房。”

听了小女孩的话，苏霍姆林斯基非常感动。原来，小女孩摘花是出于对奶奶的关心。于是，他牵着小女孩的手又走到花房里，苏霍姆林斯基亲自摘下两朵玫瑰花，他慈祥地对小女孩说：“孩子，这一朵

第30种方法 理解

是奖给你的，因为你小小年纪就知道关爱别人。另一朵是送给你妈妈的，感谢她养育了你这样一个懂事的孩子。”

苏霍姆林斯基在著作中写道：“教育的核心，就其本质来说，就在于让儿童始终体验到自己的尊严感，认识到自己是一个勤奋的脑力劳动者，是父母的好儿子(或女儿)，是一个志趣高尚、积极上进的人。”

不管孩子做了什么，父母不要以自己的思想来推测孩子的思想，一定要主动询问孩子为什么这样做，这样才能够让孩子敞开心扉，把自己的想法告诉父母，父母也才能真正走进孩子的心灵。

建议二：站在孩子的角度思考问题

美国成功学家、“成人教育之父”戴尔·卡耐基曾经讲述过一个与孩子有关的故事。

卡耐基家附近有一座公园，他经常去那散步、骑马。公园为周围人的生活带来了乐趣。但是，附近的孩子们也经常到公园里去玩，他们喜欢在公园里野炊，这使得公园经常发生火灾。因此，卡耐基只要看到有孩子们在野炊，就要上前劝阻。但是，孩子们根本不听他的劝告，火灾还是屡有发生。有一次，卡耐基在愤怒的情况下，采取了恫吓的方法，扬言要把孩子们交给警察。孩子们似乎有点害怕，停止了玩火。但是，好景不长，只要没人看见，孩子们还是会生起火来野炊。

后来，卡耐基反省了自己的说话方式。当他再看见有孩子玩火时，就亲切地对他们说：“孩子们，这非常惬意，是吗？我年幼的时候也非常喜欢玩火，现在也喜欢。但你们知道，在公园里玩火是危险的。我知道你们不是故意的，但是别的孩子不会像你们一样小心，他们看见你们玩火，也过来玩火，回家时也不把火扑灭，以致发生火灾，烧毁树林。因为玩火，我们可能没有树林，你们也可能被拘捕入狱。我不是要剥夺你们的快乐，我喜欢看到你们快乐。但是为了避免造成火灾，请你们现在把火堆周围的树叶弄开一些，离开要回家时，用土把火盖起来。下次要取乐时，请你们在山丘那边的海滩上生火，好吗？那里不会有危险。”

最后，卡耐基还不忘对孩子们说：“多谢了，孩子们。祝你们快乐！”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第30种方法理解

结果，孩子们渐渐地不去公园玩火了。原因正是卡耐基站在孩子们的角度思考问题。

美国教育家塞勒·塞维若说：“每个人观察认识问题，都会有自己的视角和立足点。身份、地位不同，所得的结论就不同。父母与子女间的年龄悬殊、身份互异是影响相互沟通的重要原因。若父母能站在孩子的立场上思考，一切将迎刃而解。”

父母是孩子的第一任老师，一个人一生中最早的教育来自家庭，来自父母对孩子的教育。所以，父母不应该给孩子太多的压力，不要把自己的想法强加在孩子的身上，而是需要理解孩子的心情，并通过与孩子的沟通让他理解你的想法。不要总是以家长式的权威对待孩子，而应该时刻以赏识的目光看待孩子，时刻站在孩子的立场上，只有这样孩子才会尊重你，信赖你。

建议三：理解孩子的心情

暑假里，妈妈给小俐报了钢琴班。刚开始的时候，小俐很有兴趣，每个周末都很开心的去上课，放学回家也会自觉地练习。可是时间一长，她好像对钢琴失去了兴趣，开始不认真学了，即使已经学会的也不认真弹了。妈妈很生气，开始责备她，可是妈妈越责备，她越不喜欢钢琴，后来甚至和妈妈争吵起来。

后来，妈妈开始反思自己的教育方法，她尝试着站在女儿的立场上为她考虑。她想，即使一个成年人在工作和生活中，也会有碰到一些让自己不耐烦和不愿意坚持下去的事情，而他们不是都对自己宽容了吗？为什么当孩子出现不耐烦、不坚持的现象时，我们却要这样严厉的要求孩子呢？她毕竟还是一个孩子，她想要的只是妈妈的夸奖，对她的宽容。

想到这些，妈妈开始尝试着宽容和鼓励小俐。一天，她对小俐说：“妈妈知道你现在很辛苦，妈妈理解你的心情，但是妈妈只是想让你明白，成功地做好每一件事都是不容易的，妈妈有时候也会像你一样，对一件事变得不耐烦，不愿意再继续坚持，所以现在妈妈不强迫你，你自己来决定你还练不练琴，不管怎样，妈妈觉得你弹得真不错，如果你还想练，那就让我们一起从钢琴开始，认认真真地做好

第30种方法 理解

每一件事情！”

听了妈妈的话，小俐心里痛快多了，也明白了妈妈的一片苦心，于是又开始认真练琴了。

作为父母，遇事多从孩子的立场考虑问题，进行一下换位思考，理解孩子的心情。比如，孩子约好了要和同学去爬山，而父母却坚持要孩子陪他们出去买东西，这时，孩子顶撞了父母，发生了激烈的争吵。这时如果父母站在孩子的角度去考虑问题，孩子和同学的约定肯定是很正规的，如果孩子不去，同学们可能会看不起他，觉得他不守信用。如果这样父母就应该对孩子说：“真是一个守信用的好孩子，我们理解你的心情，快去吧！”当你这样做的时候，你会发现孩子的一些看起来非常难以理解的行为和做法，其实都是可以理解和宽容的，并且这些做法中可能潜藏着孩子的一些优点和值得赏识的方面。

建议四：理解孩子青春期的变化

陶行知先生说：“人人都说孩子小，谁知人小心不小。你若小看小孩子，便比小孩还要小。”其实孩子像大人一样，也是一个独立的整体，他们希望得到别人的理解和尊重。尤其是孩子进入青春期后，往往觉得自己已经是成人了，这就更需要父母耐心地教导，并给予正确的示范。

孩子进入青春期时往往想主动摆脱父母的束缚，割断与父母之间的心理依赖关系。这是孩子自我意识发展的表现，是一种正常的心理，因此，父母要正视孩子的这种心理，给孩子一个宽松的氛围，促进孩子自我意识和自主能力的发展。父母不要因为孩子出现了这种变化心里就惴惴不安，应该充分理解和支持这种变化，并给予积极的引导。比如，妈妈可以说：“看来小姑娘已经长大了，有了自己的想法，妈妈真为你感到自豪，如果有什么需要妈妈帮助的，妈妈一定乐意帮忙。”这样反而可以引导孩子与父母交流。

在这个阶段，孩子除了基本的物质需要，可能更需要和别人进行精神上的交流。父母应该切实从精神上更多关爱、鼓励和支持孩子，再也不能把他们当做什么也不懂的小孩子。正如英国教育家斯宾塞所说：“聪明的父母总是考虑孩子的感受，在适当的场合轻松地

第30种方法理解

寻求问题解决的途径。”

建议五：理解孩子不同的意见

许多父母总是习惯于替孩子作选择。在家里，孩子的事情都是父母包办，孩子的选择自然也是父母代劳。其实，孩子有自己的思想，他往往不愿意父母越俎代庖，抹杀自己的想法和选择。事实上，当一个人为他人活着的时候，他的人生是没有目标的，当然也是没有激情的。如果你的孩子没有掌握自己前途的主见，他就不可能有成就动机，必然一副死气沉沉的样子，与父母之间的沟通存在着巨大的障碍

2002年考入北京大学的魏娜曾经这样说：“现在我离开家，离开爸爸妈妈一个人在外面读书，可能一个学期不见面，再回家的时候他们会觉得我有很大的变化，甚至会有陌生感。但是我希望他们能明白，作为女儿，不管怎么变，我爱他们的心是永远不会改变的，也希望他们还能像对待小时候的我一样对待现在的我。我很害怕随着时间的流逝，我们之间会出现所谓的代沟，当我回家的时候发现自己变成了一个陌生人，也没有办法和爸爸妈妈沟通。如果这样的话，将是我最大的悲哀。”

可见，孩子珍视与父母之间的情感，但也希望父母能够与自己一起成长，理解自己变化，尊重自己的意见。

对孩子由于经验不足而产生的幼稚行为，父母应该能包容，进行开导纠正，而不是打骂和压抑。当孩子表达自己的意见时，父母一定要认真倾听，这表示尊重孩子的人格。孩子说得不完整，父母可以补充；孩子说的有偏差，父母可以纠正。比如：“妈妈的意见和你不一样，我觉得……更好，你觉得呢？”或者“妈妈认为……你再仔细考虑考虑，总结一下再下结论。”但是，千万不要对孩子的不成熟想法泼冷水或是讽刺和嘲笑，这样会使孩子不愿意与父母交流，因此父母要用理解的心去接纳他们。

第31种方法 平等

第31种方法 平等

小孩子的自尊心可不小。所以，你不能以为你是大人，他是孩子，要平等。

——中国作家冰心

沟通不是在任何人与人之间都能实现的，父母只有放下架子，做孩子的知心朋友，才能实现最成功的沟通。

——英国教育家 斯宾塞

有一个故事是这样的：

一个大人发现有个孩子聚精会神地蹲在路边观察蚂蚁，便问：“小朋友，你在干什么？”

孩子仰起稚气的脸得意地说：“我在听蚂蚁唱歌。”

大人哈哈大笑：“蚂蚁怎么会唱歌？”

孩子不高兴地回答：“你不蹲下来听，怎么知道蚂蚁不会唱歌？”

大人一下子就傻眼了。

可见，孩子就是孩子，孩子在看待事物的时候，与成人有不一样的角度。孩子的世界里往往有成人想象不到的精彩，孩子们往往会做出一些令大人们意外的举动，说出一些让父母们惊奇的话语。孩子为什么这么说，为什么这么做，必然有他的理由，父母不能拿成人的标准来要求孩子的行为。父母如果试图以自己的眼光来代替孩子的眼光，结果必然是悲剧性的。因为，这是违背孩子身心发展的。

遗憾的是，许多父母总是喜欢想当然地思考问题，同时，父母们总认为自己是父母，有绝对的权威，殊不知，在家庭关系中，平等是最好的沟通密码。

我国青少年最喜爱的作家冰心老人曾经说过：“小孩子的自尊心可不小。所以，你不能以为你是大人，他是孩子，要平等。”

许多父母已经习惯于显示自己的权威，要真正做到与孩子平等，好像并不容易，那么，怎样才能做到与孩子平等呢？

第 3 1 种 方法 平等

建议一：蹲下来与孩子交谈

有一次，卢勤和一位年轻的台湾儿童电视节目主持人聊天儿。这位主持人对卢勤讲了一件十分有意思的事。

主持人跟自己3岁的女儿是好朋友。可他发现，女儿最不爱逛商店，每次领她去商店，她总是哭着闹着不愿去。

这位年轻的爸爸百思不得其解：商店里的商品五花八门，琳琅满目，让人目不暇接，小孩子为什么不爱来呢？

终于，他发现了其中的奥秘。

一天，他领着孩子在商店熙熙攘攘的人群中挤来挤去，女儿的鞋带开了。他蹲下来，给孩子系鞋带。就在这一瞬间，他忽然发现，眼前是多么可怕的情景：矮小的孩子，没有柜台高，她的眼中，根本就看不到琳琅满目的商品，而是大人们的一条条大腿和一双双大手。那一只只来回摆动的胳膊，一个个带棱见角的大书包，时不时地磕碰孩子的小脸和弱小的身体……

“别说孩子了，我都不想再待下去了。”这位主持人激动起来，“当我把孩子抱起，扛到肩头上，准备离开商店时，孩子突然笑起来，指指点点，不想走了。哇，原来她看见了漂亮的玩具！”

这件事，给了我们很大启示：我们做儿童工作的，不能总站着，居高临下地跟孩子讲话，一定要蹲下身，和孩子站在同一视平线上，用孩子的眼光看世界，才能真正了解孩子。

所以，卢勤这样说：“与孩子平视。这是所有从事儿童教育的人都应遵循的原则。我们当家长的，要被孩子所接受，是不是也该找准自己的位置，蹲下来，听孩子说话，了解他们的思想，知道他们要做什么？是不是不该总居高临下地审视孩子，滔滔不绝地训斥孩子呢？”

建议二：放下父母的架子

英国教育家斯宾塞说过：“沟通不是在任何人与人之间都能实现的，父母只有放下架子，做孩子的知心朋友，才能实现最成功的沟通。”确实如此，父母只有放下架子，平等地与孩子相处，平等地讨论问题，孩子才会把父母当成朋友。

《成长的烦恼》是一部美国家庭教育类电视剧。主人公是永远充

第 3 1 种 方法 平 等

满活力的杰森夫妇及三个孩子，女儿卡萝尔，大儿子迈克，小儿子本恩。

杰森夫妇是一对民主的夫妇，他们从来没有在孩子们面前摆过家长的架子，相反，他们把三个孩子当成是自己的朋友，总是以平等友好的态度对待三个孩子。

女儿卡萝尔聪明好学，是杰森夫妇的骄傲。在卡萝尔可以跳级升学时，杰森夫妇没有盲目高兴，也没有胡乱指挥，他们像朋友一样与卡萝尔一起讨论这个问题，引导女儿自己作出正确的选择。

大儿子迈克是一个顽皮捣蛋的人，他经常做一些意想不到的事情，让杰森夫妇操尽了心。但是，杰森夫妇并没有斥责、打骂过迈克，他们总是坚持给迈克机会，鼓励迈克自己去做决定。

对于年幼的小儿子本恩，杰森夫妇同样给予平等的态度，他们并不认为本恩年幼而应该管制。在家里，本恩是一个机灵鬼，他经常会想出一些古怪的主意，但是，杰森夫妇总是平等地与本恩讨论问题，鼓励本恩独立做事。

杰森夫妇认为，孩子应该成为能够适应社会，并受到欢迎的人。因此，他们从小就把孩子当做朋友一样平等来看待，他们与孩子一起讨论问题，在孩子面前承认错误，他们用真诚、宽容和幽默来消除孩子成长过程中的烦恼，给家庭带来了欢乐。

建议三：平等对待自己和孩子

有这样 一个笑话：

妈妈问孩子：“乖孩子，你长大了想干什么？”

孩子毫不犹豫地说：“想做爸爸。”

妈妈很吃惊：“为什么？”

孩子说：“做爸爸好啊，可以抽烟、喝酒、打麻将，不高兴了还可以打孩子，多好啊！”

当然，这只是一个笑话，但是，许多爸爸确实得好好反省一下，自己到底是个怎样的父亲？自己是不是对孩子的要求太严格，对自己的要求太宽松了？

另 一个故事是这样的：

一天，儿子带着一张不及格的试卷回家。爸爸一见儿子拿的试



第 3 1 种方法 平等

卷上有大大的不及格的分数，气得抓起一根木棍，大声呵斥儿子：“又是不及格，真没出息，你说该不该打？”

儿子附和道：“当然该打！”

爸爸气急败坏地说：“好，你给我趴下！我要开始打了！”

儿子却说：“爸爸，应该趴下的是你，我来打！”

爸爸一见儿子顶嘴，更是上火：“你这小子，考个不及格还这么理直气壮？”

儿子拿起试卷在爸爸面前晃了晃：“爸爸，你仔细看看，这是你们厂工会让我帮忙带回来的，这可是你的试卷呀！”

“啊？”爸爸一下子蔫了。

在家庭中，父母与孩子都有独立的人格，不管做什么事，父母要求孩子怎样做的，自己首先要做到。不能要求孩子是一套，对待自己又是一套，这样的父母当然不可能得到孩子的尊重和信任，孩子自然不愿意与父母沟通。



新概念(长沙)行为心理学研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 3 2 种 方 法 信 任

第32种方法 信任

当孩子感到被爱、被信任，奇迹不久就会出现在你眼前。

—— 英国教育家 斯宾塞

就像从苹果树上采摘果实也需要方法一样，打开孩子的心灵之窗也需要父母的灵性与耐心。

—— 英国教育家 斯宾塞

"不要骗我了，我知道你偷吃了糖果!"

"你总是说要努力学习，但是结果总是让人失望，我还能相信你吗?"

这种极其"不信任"孩子的语言随处可见。基本上每一位父母都可能说出表示"不信任"孩子的话来。父母们可能不知道，当你说出这种话时，孩子的心灵正在滴血，他随着你的不信任而对自己失去了信心，同时，他也非常"恨"父母，因为在父母眼里，他是一个非常无能的人。

一般来说，父母对孩子的不信任主要表现在几个方面。

一是嘲讽孩子的幼稚。经常对孩子说："小孩子不懂事，瞎掺和什么?" "你知道什么呀?"

二是嘲笑孩子相貌、能力等缺点。如对孩子说："你个子小，就别做篮球明星的梦了。"美国成功学家戴尔·卡耐基说过："千万不要取笑孩子的野心，对孩子来说，这种开玩笑就是嘲讽，而嘲讽是极具刺伤力的。如果父母发现子女的愿望太过不切实际，不妨从各种不同的角度不断与他们讨论，可能的话，找一机会谈谈最有前途的工作，再尽可能鼓励他勇往直前。"

三是打击孩子对未来所萌生的希望。如经常说："你五门有三门成绩不及格还想当校长?"

第 3 2 种 方 法 信 任

实际上，每一个孩子都需要父母的信任。父母的信任是对孩子的肯定和激励，能够让孩子更加自信，并更愿意与父母沟通。因此，父母们应该多给孩子一些信任。

建议一：信任你的孩子

很多孩子和夫人都看过一部叫做《龙猫》的卡通片，片中主角之一的小妹妹小梅无意中遇见了大龙猫，并且还趴在大龙猫的身上睡着了，而当她被姐姐叫醒后，却发现大龙猫不见了。

她告诉姐姐和爸爸说她今天遇见大龙猫了，但是当她带他们去找大龙猫时，却怎么也没有找到。姐姐不相信小梅，还嘲笑小梅，小梅一再强调：“我没有骗你们。”

这时候，爸爸对她说：“我相信小梅今天一定是遇见了这森林的主人了。”

这时，小梅因为得到爸爸的信任马上笑逐颜开！

在养育孩子的时候，给予孩子信任感是非常重要的。在孩子的成长过程中，他总是渴望得到成人的赏识、赞赏、尊重、信任来肯定自我，发展自我。如果父母处处不信任孩子，总是说：“你在搞什么鬼，是不是想糊弄我？”“别骗我了，你以为我不知道你脑袋里想些什么吗？”这样，孩子往往会感到沮丧，从而产生消极的心理。如果父母总是对孩子说：“去做吧，我相信你能行！”“我相信你能够安排好时间！”“我相信你会把自己的房间收拾整洁的。”这种信任使孩子的内心感到非常愉悦，他的能力得到了父母的肯定，他的自信就会树立起来，他与父母的关系就会更加融洽。

建议二：相信自己的孩子最好

许多父母总是喜欢拿自己孩子的缺点与其他孩子的优点来比较，似乎自己的孩子总是不如其他孩子好。殊不知，父母的这种做法给孩子的感觉就是“父母是不信任我的！”“我在父母眼里是没用的家伙！”这种消极的想法也让孩子产生了不信任父母的情绪，从而造成亲子沟通的困难。

孩子的成功与否应该根据孩子本身的成长来衡量，而不要根据

第32种方法 信任

其他人的情况来衡量。

通用集团前首席执行官杰克·韦尔奇被誉为“全球第一CEO”。母亲在韦尔奇的成长过程中起了很大的作用，她从来不把韦尔奇与其他的孩子相比，相反，她会把韦尔奇的优点与其他孩子相比，从而让韦尔奇产生巨大的成就感。

小时候的韦尔奇有很严重的口吃，韦尔奇曾经自卑过，但是，母亲却对韦尔奇说：“这是因为你太聪明了。没有任何一个人的舌头可以跟得上你这样聪明的脑袋瓜。”

从此，韦尔奇就自信自己的确是一个聪明的人，并努力训练语言能力，不仅纠正了口吃，而且拥有强大的自信心。韦尔奇的母亲是伟大的，因为她的伟大，最终造就了一个伟大的儿子。

许多父母认为，拿孩子与他人比较是希望孩子上进。实际上，每个孩子都有自己的个性特点，父母一味地拿优秀的人与孩子相比，会使孩子产生比不上他人的感觉，从而忽视自己的优势，产生沮丧、颓废的心理。这种消极心理一产生，就不可能与父母保持良好的关系。

建议三：信任孩子的决定

许多父母总是怕孩子选择不好，总是不相信孩子的决定，希望插手孩子的决定。实际上，每个孩子都有自己的理想，有自己的决定，他们对于自己的决定，总是能够全力以赴。

1996年，美国有一位身无分文的青年，他虽然没有什么成就，但是他看好了 一份事业——电子商务，他相信这份事业非常有前途，一定能取得巨大的成功，于是他下定决心要在这个领域发展。但是他遇到一个非常大的难题，那就是资金问题，他还没开始自己的事业，几乎没有任何积蓄。

他首先想到了父母，当时他父母有30万美元的养老金。

当他向父母说明了他的用意后，他的父母只商量了一会儿，就非常痛快地把钱交给了儿子，并对他说：“虽然我们对互联网并不了解，更不知道到底什么是电子商务，但我们了解并且相信你——我们的儿子！”

后来，这位青年凭借着这笔钱，开始并逐渐做大了自己的事业。

第32种方法 信任

他就是当今个人财富达105亿美元、大名鼎鼎的亚马孙书店的首席执行官——贝索斯。

在这个案例中，我们不能说贝索斯的成功完全归功于他的父母，但是他父母所起到的作用确实非常重要。父母的信任给贝索斯带来了无穷的精神力量。

事实上，如果父母选择信任孩子的决定，孩子就会对父母的信任表示感激，并全力以赴为自己的决定而努力。

魏娜于2002年以总分637分考入北京大学经济学院金融专业。而在2001年，她仅以一分之差与北京大学无缘。魏娜当时的情绪非常低落，父母非常理解女儿的感受，他们并没有责怪魏娜，也没有过分来安慰魏娜，似乎在父母眼里，他们并没有把这次考试放在心上一样。

后来，魏娜选择了复读，父母表示全力支持。

在刚开始复读的两个月，魏娜一直无法让自己静下心来，当她看到其他同学一个个拿着录取通知书去大学殿堂求学时，心里就不是滋味。直到过了期中考试，她才猛然醒悟过来，决定好好学习。

魏娜的父母对女儿的表现一直非常关注，但是，他们却给了她充分的自由与信任，他们从不干涉女儿。父母的信任使魏娜更加鼓足了劲头。

她说：“我很感谢爸爸妈妈对我的信任，无论是在学习上还是在平时的生活中。在学习上他们从来都不会干涉我，即使在我看电视的时候也不会阻止我，认为我会合理地安排好时间。他们越是对我信任，我就感觉自己的责任越重，我一定要安排好学习和娱乐，否则不就辜负了他们的信任吗？平时的生活也是一样，由于我在班里的工作比较多，平时电话不断，不管是男同学还是女同学，他们都不会在我接完电话后紧张兮兮地问我：‘是谁打来的呀？’‘有什么事情呀？’我觉得如果他们这样问我的话，我会感到很伤心，也很生气，因为他们没有给我充分的信任。他们不过问这些，我倒是会更自觉地严格要求自己，有时候还会主动和爸爸妈妈说一下电话是谁打来的，找我有什麼什麼事情。我认为这种完全平等、充分信任的家庭教育方式是很适合现在的学生的。”

第33种方法 自由

第33种方法 自由

你们那种最大限度的过问，会使儿子不能长大成为一个真正的人。他有时长大成为一个毫无主见的人，既不能作出任何的决定，又不能做任何的冒险和勇敢行为的人，而有时候适得其反。

-----苏联教育家 马卡连柯

作为一个独立的人，孩子需要充分的自由。自由就好像空气一样，是孩子成长所必要的养料，缺乏自由，孩子就会窒息而死。

美国舞蹈家伊莎多拉·邓肯说过：“我说算我运气，因为我所创造的舞蹈无非是表现自由，其灵感正是来自童年时代的放纵不羁、无拘无束的生活。我从来没有受到喋喋不休的‘不许这’，‘不许那’的严命制约。在我看来，这么多的‘不许’，恰恰给儿童带来苦难。”

伊莎多拉·邓肯是现代舞的创始人，是对20世纪文化影响最深远的人物之一。

邓肯出生在美国的圣弗朗西斯科，父亲是诗人，母亲是音乐教师。不幸的是，邓肯还在母亲怀里的时候，母亲便和父亲离婚了，4个孩子全由母亲一个人抚养。

为了养活一家人，母亲不得不整天为生活奔波。而年幼的邓肯也背离了传统，自由地做着她喜欢的事情。

5岁那年，邓肯被送到学校去上学。一年后，年仅6岁的邓肯就开始教其他小孩学习舞蹈，并获得了一定的收入。10岁那年，邓肯正式在家里开办了舞蹈学校，开始了她的舞蹈教学生涯。从此，邓肯走上了舞蹈之路。

16岁时，邓肯因为在纽约的剧院演出而成名，她的舞蹈让人们看到了一种自然的表演，从此，邓肯拉开了现代舞的序幕。

美国教育家塞勒·塞维若说过：“父母生养子女的目的，不该是把他们作为自己的延续，也不该把他们当做自己的影子。做宽容的父母，就要让孩子的一切只属于他们自己。”



第33种方法 自由

给孩子自由就要充分地解放孩子。教育家陶行知曾提出如下“六大主张”：

- (1)解放儿童的头脑，使其从道德、成见、幻想中解放出来；
 - (2)解放儿童的双手，使其从“这也不许动，那也不许动”的束缚中解放出来；
 - (3)解放儿童的嘴巴，使其有提问的自由，从“不许多说话”中解放出来；
 - (4)解放儿童的空间，使其接触大自然、大社会，从鸟笼般的学校解放出来；
 - (5)解放儿童的时间，不过紧安排，从过分的考试制度中解放出来；
 - (6)给予民主生活和自觉纪律，因材施教。
- 那么，我们怎样给孩子自由呢？

建议一：解放孩子的头脑

《青年文摘》上登载了一个对父母的测验：“能说出子女的十个优点，那你就是一个优秀的家长；能说出五个优点的父母，是合格的父母；如果一个优点都不能说出，那你就该下岗了。”

许多父母希望孩子能够成为出色的人，但是，很少有父母真正考虑过孩子的特长和优点，按孩子的天性来培养孩子。他们往往凭自己的意愿为孩子设计将来，过早地为孩子定下发展的方向，硬逼着孩子朝着某一专业化的道路发展。

漫画作家蔡志忠小时候和别人在院子里玩，父亲看孩子们玩得高兴，就走到孩子们的面前亲切地问：“你们长大了想干什么呢？”

一个孩子说：“我长大了要做大总统！”另一个说：“我想当警察，警察最神气了，可以管好多人。”可蔡志忠不紧不慢地对父亲说：“我想画招牌。”

蔡志忠的父亲听了蔡志忠的话，并没有因为儿子胸无大志而不高兴，他只是淡然一笑，让孩子继续玩他们的游戏。

为人父亲的蔡志忠，对自己儿子的教育同样受父亲的影响：让孩子做他自己想做的事情。他还给儿子讲了这样一个小故事：

第33种方法 自由

从前有一棵小番茄树，有人告诉它，只要你努力，就可以长大，结的果实像西瓜一样大，像苹果一样有营养，像水蜜桃一样好吃。

小番茄树听了这话，就很卖力地汲取营养，然后做强身健体的运动，然而小番茄树结出的果实仍然是小小的番茄，而且糟糕的是小番茄树不再以为自己是番茄树，它甚至连成为一棵普通的“番茄树”也不想了。

其实，孩子只要成为孩子自己，别的并不重要。孩子只要能够健康地成长，能够快乐地做自己，能够做自己想做的事情，这就是他们最大的心愿。父母如果给孩子过高的要求，强迫孩子做他做不到的事情或者他不愿意做的事情，不仅会让孩子迷失自我，更会让孩子的心灵受到伤害，这实在是不可取之道。父母也不要拿“好孩子”的标准作标尺，在自以为是的心态下，做出“不符合孩子意愿”的行为，那对孩子将是最残酷的。

法国文学家巴尔扎克说过：“我从小就不是个听话的孩子，但正因为如此，我的个性才得到了发展。”

每个孩子都有自己的思想，他们不可能完全听从父母的意见，做一个“听话”的孩子。正如我国教育家陈鹤琴所说：“儿童有自己的思想，儿童有自己的力量，不让儿童自己去他所能做的事情，不让儿童去想他所能想的事情，等于阻止了儿童心身的发展。”

建议二：解放儿童的双手

意大利教育家蒙台梭利指出，孩子有很大的潜力，就像植物一样能够自长，教育者只需要给他们提供环境和条件。她提出教育要引导孩子走独立的道路，一旦孩子能沿着独立的道路前进，那么，深藏在孩子内部的各种潜能就能充分发挥出来。

在孩子很小的时候，父母就可以让孩子自己照顾自己，让孩子懂得自己的事情自己做的道理。比如，自己吃饭、穿衣，尽管孩子刚开始的时候吃饭会撒得满桌都是，穿衣不是穿反就是扣子扣不齐，但是，孩子在自己照顾自己的过程中，会体验到成功的乐趣。父母不用苛求年幼的孩子，也不要对孩子过分求全责备。孩子只要愿意做，我们就鼓励他。

第33种方法 自由

许多孩子在年幼的时候非常淘气、顽皮，似乎总是要破坏家里的一切，这让许多父母非常烦恼。

英国教育家斯宾塞说过：

"淘气是孩子独立修改和聪明才智的体现。

"顽皮是孩子的天性，适当的淘气、顽皮有助于孩子心理健康。

"对孩子的过分顽皮，父母既不能听之任之，迁就纵容，也不能严厉斥责，拳脚相加。关键是要弄清孩子顽皮的原因。

"孩子是不会‘无理取闹’的，如果闹起来，总是有他的原因。父母要懂得孩子为什么要这么做，即使他本人有时并未意识到这一点。”

实际上，淘气、顽皮正是孩子的天性，父母千万不要限制孩子的双手，让孩子"规规矩矩"的。这会让孩子感觉非常难受，从而产生亲子冲突。

对于淘气、顽皮的孩子，父母要善于引导。幼儿教育专家张宗麟说过："我们对于孩子喜欢某事应当设法帮助他努力。他爱虫鱼，说不定就是达尔文；他爱玩把戏，说不定就是爱迪生；他爱弄音乐，说不定就是贝多芬；他爱涂颜色，说不定就是密雷。”

建议三：解放儿童的嘴巴

美国教育家塞勒·塞维若说过：“成长中的孩子，表面看来，一切皆在父母的掌握之中，实则不然。孩子有自己独立完整的人格，虽然年幼，也是振翅欲飞的鸟，不可能永远躲藏在父母的羽翼庇护之下。当你突然有一天被孩子顶嘴时，切莫大惊小怪。”

我师范毕业后，曾在一家中学当语文老师，并做班主任。

在我任教期间，我们班级一度是全年级纪律最差的班级，各个任课老师反映，我们班的学生最爱在老师讲课的时候插嘴。学生们喜欢在老师讲课的时候提各种问题，有时候经常把老师们问住。但是，我认为，学生插嘴只要引导得好，对于学生的思维是有帮助的，同时，师生之间的关系也会比较融洽。

有一次，我要去家访，班上的文娱委员张洁自告奋勇给我带路。一路上，张洁的话特别多，真是一个活泼的女孩。

突然，张洁对我说：“崔老师，我们大家都觉得你好‘漂漂’。”

第33种方法 自由

我愣了一下：“好‘漂漂’，你这是夸我呢，还是骂我？”

张洁哈哈大笑起来：“崔老师，你落伍了！好‘漂漂’都不懂。”

我也哈哈大笑起来，刚从大学出来，我怎么在这些孩子面前就落伍了呢？于是，我“不耻下问”：“你能告诉老师，好‘漂漂’是什么意思吗？”

“好吧，看在崔老师对我比较好的份上，我就告诉你吧！”张洁的眼睛一眨一眨地说，“我们同学喜欢把一些词语简化一下来形容人，比如，好怕怕，好酷酷。好‘漂漂’就是好‘漂亮’。”

“哈哈，有意思，看来我还是比较受欢迎的！”我大笑起来，“可是，以前都没人觉得我好‘漂漂’呀？”

“这你就不知道了吧？在我们同学眼里，你是最‘阳光’的老师因为你‘阳光’，所以才‘漂漂’。”张洁解释道。

“阳光？我又不是太阳！”我有点疑惑。

“哈哈，崔老师，你太可爱了，这就是‘阳光’呀！”张洁说得有板有眼的，我倒有点吃惊了，看来，现在的学生真不简单，他们看待事物的眼光还挺有哲学的。

不管是老师还是父母，不需要自己去维持长者的架子，其实孩子们知道应该尊重长者，但是，如果你故意端起一副长者的架子，自以为是地训导孩子们，孩子反而会觉得你是老古板，无法沟通。

有这样一个故事：

一位母亲让女儿到市场上去买米。女儿拿了两个方便包准备出门，母亲看见了，叫住女儿：“你应该推一辆小推车去，回来推着米就行了。”

女儿说：“我拿两个方便包，手提十斤米就提回来了，用得着推车吗？”

母亲却坚持说：“还是推车方便！”

其实母女两个没必要争论，母亲的说法是对的，可女儿就喜欢用手提。如果提着吃力费劲的话，那么下次父母不用提醒，孩子也会想办法的。这就是让孩子自己去生活中积累经验。

一般来说，在民主自由气氛浓厚的家庭，孩子可以按照自己的意愿去做事，可以随时发表对事情的各种看法。在这样良好气氛的

第33种方法 自由

家庭里，孩子很容易养成自由发表意见的习惯。

建议四：解放儿童的空间

小奇刚上小学一年级，妈妈就给他准备好了自己的房间，说是给孩子一个独立的空间。可是，小奇从学校刚回到家中，妈妈就开始管束小奇：不能看动画片，不能玩玩具，要先把作业做好，然后再做妈妈给他买的课外练习。

小奇虽然不满意，可还是坐在自己的小桌前，磨磨蹭蹭地开始写作业。妈妈不放心，过10分钟就进来检查小奇做作业的进度，小奇虽然很反感妈妈的做法，但也只是敢怒不敢言。

在孩子很小时，有的父母就会划分出一个孩子的房间，而且在孩子的房间里，配上最豪华的照明设备，让孩子在这里安心地游戏，安心地做作业。可是父母是否会想到，孩子需要的不仅是单纯的独立房间，更要有属于自己的、确保完全自由的遐想空间呢？

父母应该给孩子一个独立的、可以自由活动的小房间或者小角落，在这个属于孩子的空间里，让孩子自己来建设，包括选择书桌、书柜、玩具、图书、装饰品及各种学习用品等。允许孩子在自己的空间里做一些自己感兴趣的事，比如，养几条小金鱼，养几盆花，等等。只要孩子能够独立地支配自己的小天地，他就觉得自己是自己的小主人。

进孩子的房间时，父母要养成敲门的习惯，这样问：“孩子，妈妈可以进来吗？”同时，父母要尊重孩子的个人隐私，想看孩子的日记本时，应该主动问：“妈妈可以看看吗？”如果孩子不愿意，父母也要坦然面对，说：“没关系，妈妈只是关心你，如果你不愿意，妈妈就不看，妈妈只希望你能够把心里话告诉妈妈。”

建议五：解放儿童的时间

苏联教育家马卡连柯说过：“你们那种最大限度的过问，会使孩子不能长大成为一个真正的人。他有时长大成为一个毫无主见的人，既不能作出任何的决定，又不能做任何的冒险和勇敢行为的人，而有时候适得其反。他服从，在某种程度上服从你们的压力，然而，

第33种方法 自由

奔腾着的、要求出路的力量有时爆发起来，结果演成家庭的乱事。
‘本来是一个好孩子，结果却成了这么一副样子。’ ”

孩子虽小，父母也应该给孩子一些独立支配的时间，让他们在这些时间内做自己喜欢做的事情，不管是玩耍，还是睡觉，是看书还是发呆。孩子只有拥有自己的时间，才能够满足他自我发展的需要，才会对父母的教育表示满意。

有一位明智的家长，在孩子很小时，就每天给孩子自由支配的时间，在这段时间里，孩子可以做自己喜欢做的事情。孩子有时玩，有时读自己喜爱的一本书，有时则画画。当然有时可能是忙来忙去，什么也没干成，但孩子逐渐地懂得了时间的宝贵，学会了自己安排时间和计划。

正如苏霍姆林斯基所说，儿童的时间应当安排满种种吸引人的活动，做到既能发展他的思维，丰富他的知识和能力，同时又不损害童年时代的兴趣。

建议六： 给予民主的生活

英国教育家斯宾塞说：“千万别剥夺孩子的自由，只有在自由中，孩子才能产生许多自己的兴趣和爱好。”

意大利教育家蒙台梭利说：“只要孩子长久地获得足够的尊重那么对他而言，自由是快乐的自由，纪律是快乐的纪律，因而纪律也成了一种自由。”

一般来说，在孩子的成长过程中，父母是孩子的良师、顾问，但不是指挥者、操纵者。对于孩子的行为，父母应该以建议的方式引导，而不能经常性地命令、控制。多让孩子进行自由的活动，是促进父母与孩子之间情感的好方法。比如，当孩子有同学、朋友来玩时，父母一般不要偷听孩子们的谈话，给他们自由的空间。也可主动让孩子邀请同学到家玩，父母外出以给孩子充分的自由空间，但是，要求孩子在活动结束后，和父母谈谈活动的情况，以便父母及时了解情况，也促进了与孩子们之间的沟通。

平时，孩子若想和同学、朋友搞什么活动，只要不是太出格的父母最好都支持孩子，可以适当有所限制，但不能拒绝孩子参加。比

第33种方法 自由

如，当孩子说想在周末和同学出去野营时，父母应该说：“爸爸妈妈支持你的活动，但是你要告诉爸爸妈妈到哪里，有多少人，什么时候回来。”孩子多半是会和父母讲具体情况的。因为，父母放手让孩子进行自由的活动，表明了父母对孩子的尊重，孩子自然也会尊重父母，愿意和父母交流。

美国盲人作家海伦·凯勒的老师安妮·莎莉文小姐说过：“我觉得多给孩子一些自由的空间，让他们自己感受，你只要稍加引导，就一定会产生奇异的效果。当然，这种效果是需要一定时间才能显现的。”



第34种方法 宽容

第34种方法 宽容

从犯过失的痛苦中走出来，不要老盯着孩子的过失不放，应该去赞美孩子们尝试活动中的努力和勇气。

——美国心理学家 塞奇斯

其实，我们每个人的心里都有一盏宽恕的灯，只是我们不能像一个孩子那样，让它适时放出光来。

——中国作家 华姿

有一个小故事这样讲：

有一个聪明的小男孩，他非常喜欢做航模。有一次，他花了整整一天的时间精心做了一个航模，想在父亲回来的时候送给他。

直到很晚，父亲才回来。不知道发生了什么事情，父亲回来时的脸色不太好看。

小男孩心想，赶紧把航模送给父亲吧，也许他能够高兴一点。

于是，他兴冲冲地把航模递到父亲的手中，谁知，父亲不耐烦地说：

“走开，不要来烦我！”

说着，父亲顺手推了一下，结果，航模掉到地上摔坏了！这是小男孩花了整整一天的时间精心制作的！

看着已经粉身碎骨的航模，小男孩哭了。

“哭什么哭？还不快去睡觉！”看到儿子的样子，这位父亲更加烦躁，大声地呵斥道。

于是，小男孩只好默默地捡起那个已经摔坏的航模，抽泣着进了自己的房间。

过了一会儿，父亲意识到自己的情绪过于急躁，他想知道自己是否伤害了儿子的感情，于是，他轻轻地走到儿子的房门外，准备看看儿子。

但是，他停在了房门外。就在这时，儿子打开了房门。当他看到



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 3 4 种 方 法 宽 容

父亲时，立刻表现出惊喜的神情，柔声地说：“爸爸，我知道你心情不好，我明天为你做一架更漂亮的航模好吗？”

父亲突然觉得自己的眼眶里有些湿润。

孩子们总是善于宽容父母，相比之下，家长们可能固执得多。作家华姿曾经写过这样一件事情：

已经是夜里9点多钟了，咪卡(作者的女儿)突然跑到书房里跟我说，这是她一天中最快乐的时刻。我问为什么，她说罗叶刚刚给她打了一个电话，问作业。我说：“一个问作业的电话有什么高兴的，你们不是经常打电话问作业吗？”

这时，咪卡就停住了，做了一个幸福的手势，说：“今天可不同。”我说：“有什么不同？难道现在太阳出来了不成？”咪卡就走过来抱住我的肩膀说：“今天我们吵架了，放学的时候都没说话呢，但现在她给我打了电话。”

我就明白了。我拥抱了咪卡，说：“你们怎么这么棒啊。”咪卡说：“我好高兴啊，她肯定也很高兴吧？”我说：“那当然，她应该比你更高兴呢，因为是她主动的，你又接受了她的主动。虽然你们都没明说，但你们是心有灵犀呀。”咪卡就使劲跳了两下，说：“呵呵，我今天一定能睡个好觉了，我还以为我会睡不着呢。”

在这个初夏的夜里，窗外风吹叶响，如同清脆的滴水之音，看着眼前这个因宽恕而喜悦的孩子，还有电话那头那个看不见的孩子，我突然就很感恩，感觉心里也有一片清风吹过，也有一阵清脆的滴水之音响起。原来宽恕是一件如此简单的事。而在今晚，宽恕就是她打一个电话，她接一个电话。

在这件事情上，孩子们总是比我们大人做得更好，就像他们更容易与一只小鸟和一片树叶亲近一样，他们更容易宽恕。其实，我们每个人的心里都有一盏宽恕的灯，只是我们不能像一个孩子那样，让它适时放出光来。因为我们常常忘了点亮它，更忘了擦拭它。是的，我们每个人的心里都有这样一盏灯，但我们使它熄灭了。而孩子是一个崭新的熠熠闪光的生命，世界还来不及用它的尘埃来蒙蔽这盏灯的光辉呢。

可见，在对待孩子的问题上，父母一定要学会宽容，过多的计较



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第34种方法 宽容

往往加剧亲子关系的矛盾，而宽容则可以打开亲子关系的大门，让孩子体会到父母更多的爱。

那么，父母宽容孩子时应该注意哪些问题呢？

建议一：宽容孩子的成绩

曾经听过一个很感人的故事，故事中的妈妈让人肃然起敬。

第一次参加孩子的家长会，幼儿园老师说：“你的孩子可能有多动症，在板凳上连三分钟也坐不了。你最好带他上医院去看看。”回家的路上，孩子问她：“老师说了些什么？”她告诉儿子：“老师赞扬了你，说你原来在板凳上坐不了一分钟，现在能坐三分钟了。其他的妈妈都非常羡慕妈妈，因为全班只有宝宝进步了。”

第二次，小学老师说：“这次数学考试，你儿子排第49名，我们怀疑他智力上有障碍，你最好带他去医院查查。”回家的路上，她流了泪，然而回到家，她对儿子说：“老师对你很有信心，老师说你并不是一个坏孩子，只要能细心些，一定会赶上你的同桌，这次你的同桌考了21名。”这时，她发现儿子暗淡的眼神一下子充满了光亮，沮丧的脸上舒展开来。第二天上学，儿子比平时去得都早。

第三次，开初中家长会时，妈妈直到结束都没有听到老师点她的名字，临别去问老师，老师告诉她：“按你儿子现在的成绩，考重点高中有点危险。”她怀着惊喜的心情走出校门，她发现儿子在等她，她扶着儿子的肩膀，心里有一种说不出的甜蜜。她告诉儿子：“班主任对你非常满意，她说了，只要你努力，很有希望考上重点高中。”

高考结束后，这位同学被清华大学第一批录取了，儿子跑到自己的房间大哭起来，边哭边对跟过来的妈妈说：“妈妈，我一直知道我不是一个聪明的孩子，是您……”

每一个父母都希望孩子是班里学习最好的那个，但是，第一只有一个，孩子想成为第一的可能性比较小，而且对于孩子来说，压力也太大了。

有一次，著名的作家、评论家、家庭教育专家苏杭的女儿考试成绩不太理想，她闷闷不乐，觉得自己的未来似乎前途未卜。这时，作为家庭教育专家的苏杭女士却对女儿说：



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 34 种方法宽容

"女儿，将来你当了博士后是我的女儿，你扫马路也是我的女儿。到时候，就让你爸爸用三轮车拉上我，把做好的热菜热饭送上马路。只要人品好，扫马路也能扫出一个光明的世界。"

听了母亲的话，女儿的脸上放出了光彩。女儿不但走出了情绪的低谷，学习成绩慢慢地提高了，而且在面对其他困难时，也总能够乐观、勇敢地去对待，坚持不断努力。

孙云晓在他的教育自述《好的关系胜过许多教育》一书中，写过这样一件事情：

有一次女儿正在考试期间，我到外地出差去了。一天夜里，我给女儿打电话，问她考试情况。女儿沮丧地说：

"老爸，你可要有点心理准备呀，我可能有一门课不及格。"

"是吗？两门课不及格也没关系。你这段已经很努力了，考不好是另有原因，考完了咱找位高水平的老师帮助分析一下，一定会赶上去的。"

我平静地说着，女儿似乎也平静了些。其实，我何尝不希望女儿成绩优异？可是如果我严加责备，除了增加女儿的紧张，又有什么益处呢？再说，女儿已经尽了很大的努力，我还能怎么怪她？

是的，只要孩子尽力了，学习成绩并不是唯一重要的，更重要的是孩子以后怎样行走在人生的道路上。只有父母宽容对待孩子的学习成绩，孩子才会不断努力走向人生的辉煌。

建议二：宽容孩子的失误

除了学习外，孩子经常会犯错误，做错事。对此，父母一定要以宽容的心态对待，不可抓住孩子的小辫子不放，经常以此来揭孩子的伤疤。宽容对待孩子的失误，会让孩子对父母心怀感激，促进亲子关系的和谐。

小时候的齐秦是一个反叛的少年，他喜欢喝酒、打架，经常半夜三更回家。他早已习惯于父亲对自己的惩罚，那就是跪在地上等待父亲的鞭子和训斥。

有一天半夜，他回家后自觉地跪在地上等待父亲的训斥，但是，年迈的父亲却没有再打他，也没有训斥他，而是淡淡地说：“这么晚

第34种方法 宽容

了，快去睡吧！”而正是这样一句话，让齐秦的内心受到了极大的触动，他感受到了父亲对自己的关心，觉得愧对于父母。

从此，他改邪归正，并喜爱上了音乐，走上了正道。

孙云晓在他的教育自述《好的关系胜过许多教育》一书中，写过这样一件事情：

女儿初三年级的一个星期天，提出要去庆贺同学的生日，并在人家那里吃晚饭。说心里话，我不愿意女儿晚上出去，可又体谅她对友情的珍惜，并且答应了人家，一旦爽约是挺难为情的，所以，装作平静的样子同意了。我问女儿她几点回家，她答应晚上8点之前。当时，我家刚迁入新址，我不放心女儿夜归，与她约定晚8点在地铁车站等她。

那是一个寒冷的冬天。

我准时赶到地铁车站，等候女儿归来。不料，等了一个小时，也不见她的身影。我又担心又气愤：言而无信，不知其可，今后再也不能信她了。我长伸了脖子，冻僵了身子，心里却火烧火燎，她如果出现，依我之烈性，有可能一脚将其踹出去几丈远。

又过了20分钟，女儿终于出现了。隔着好远，可以听见她急促的喘息声。显然，她是跑着冲出地铁的。

在那几秒钟之后，我猛然醒悟过来，使劲儿克制住自己的情绪。我平静地问：

"回来了？"

"对不起老爸，我回来晚了。"

女儿一脸愧意，一边走一边解释。原来，那位同学家又远又不靠车站，而女儿去时迟了，人家不让早走，加上归时又找不着车站，又等车又倒车，折腾下来就害苦了我这个老爸。

我宽容地笑了，说：“没关系，谁都可能碰上意外情况，你回来就行了。”我又与女儿分析，学生过生日，选在中午比晚上好，否则让多少人着急呀？而且黑夜里东奔西走，也不安全，岂不扫兴？女儿听了连连点头，还夸我很理解人。父女俩感情一下贴近了许多。

印度前总理甘地小时候也是个问题孩子，但是，父亲却对他非常宽容。甘地说：“父亲用他慈爱的眼泪，洗净我污浊的心灵，用爱心



第34种方法 宽容

代替鞭打，他的眼泪胜过千言万语的训诫，愈加坚定我改过向善的决心。虽然当时我准备接受任何严厉的处罚，如果父亲真的责备我，可能会引起我的反感，而无益于我德行的进展。”

别林斯基说过：“幼儿的心灵最容易受到各种印象的影响，甚至最轻微印象的影响……常常受到强烈的惩罚而变成粗暴的人，会残忍起来，冷酷起来，不知羞耻，于是连任何惩罚对于他都很快变得无效了。”

建议三： 宽容孩子的缺点

每个孩子都有缺点，有时候，孩子知道自己有缺点，但是，由于孩子的认知还不成熟，想要改正缺点往往又身不由己。不明真相的父母往往会呵斥孩子，甚至打骂孩子，这种方式往往造成孩子的逆反。如果父母以宽容的心态对待，孩子反而会努力控制自己的意志改正缺点。

容桂宏在《我的母亲》中写了一件小时候被母亲宽容的事情：

我的邻居家曾有一株龙眼树，当龙眼成熟时，我就和小伙伴偷偷爬上去摘龙眼吃。有一次，我没去上学，一个上午都在龙眼树上摘抢争斗。到了放学时间，若无其事地跑回家，端起饭就吃。我的逃学没能瞒过母亲的眼睛——裤子被树枝划破，身上还沾着树叶。但母亲没有打我，也没有骂我，而用娓娓的规劝和不动声色的“揭露”令我悔悟。从母亲那慈祥的带有泪水和希望的目光中，我的自尊心被启蒙了，逐渐感到了生命的庄严和可贵。从此，我再也没有骗过母亲，直至长大后走向社会，我都是以诚待人，靠自己的诚实和人格赢得朋友，赢得生活。

建议四： 宽容孩子的谎言

每个孩子在童年的时候都会说谎，一旦孩子出现说谎的时候，父母都会恼羞成怒——孩子不得了了，竟然会说谎了！实际上，这时的孩子，并不是道德出现了问题，父母大可不必如此紧张。

一般来说，孩子说谎主要是出于几种目的；一是为了避免人家知道真相，好面子；另一种是避免父母知道自己做错事，避免受到惩

第34种方法 宽容

罚；再一种是为了满足虚荣心，故意编造一些谎言来炫耀。

不管是哪一种谎言，父母只需要知道孩子是在说谎，然后不动声色地对待孩子的谎言，尤其是前两种谎言，孩子往往会理解父母的宽容，努力改正自己的缺点。

黑龙江省罗北县宝泉岭高级中学李长安曾经写过一篇《谎言不必都戳穿》的文章，他在文章中这样写道：

一天夜里，我朦朦胧胧地觉得外孙在躁动，便下意识地说：“安心睡觉，别瞎折腾。”只听外孙说：“外公，天咋这么热，我浑身出汗连裤子也给汗湿了。”

“什么，出汗？准是又尿床了吧！”我边说，边用脚向他的被窝探去。哟，果然，湿乎乎的一大片。我连忙缩回脚。

“没有，真的，你看我的裤头也给汗透了。”孩子断然否认。

我看看表，已是凌晨两点，就叹了口气，无奈地说：“算了，尿就尿了，脱光屁股到我这儿来睡吧。”

谁知，他还不买账：“你咋不信呢！你看我这泡尿不是憋着呢？”说完，爬下床小跑着钻进了卫生间。

看着孩子“演戏”，心里真是又好气又好笑：明明是尿了床，却偏偏说是出大汗，这不是此地无银三百两，欲盖弥彰么！

第二天上午，女儿下夜班进门，见我正用熨斗烫着裤子，熨斗下袅袅升起的热气散发出难闻的怪味，女儿不免愠形于色。我连忙向女儿使了个眼色，故意说：“昨晚好热，你没出大汗么？咱朋朋可是把裤子都汗湿了。”她瞥见正在吃饭的儿子，正襟危坐，一副察言观色的样子。也许是母爱之心实在不忍惊扰爱子的就餐情绪吧，女儿便顺水推舟地说：“谁说不是呢，昨晚的确热哟，弄得我也大汗不止。”

我偷眼看见外孙，目光炯炯，筷子交叉夹住嘴，最想锁住心底涌起的窃笑？但同时又发现，孩子天真无邪的脸上漾起了不安的羞涩和那一瞬间定格的尴尬。

自从这次尿床以后，我发现外孙每晚总是注意少吃流质食物，而且总不忘在睡前小解一次。我突然觉得孩子真的长大了。

如果父母故意揭穿孩子的谎言，孩子就会觉得面子尽失，从而对父母产生抵触心理，影响亲子关系的和谐。

第 34 种方法 宽容

建议五： 宽容孩子的缺陷

如果孩子有缺陷，父母一定要对孩子有宽容的心态，像对待平常人一样对待孩子。不可对孩子过于溺爱，或者过于鄙视，否则会让
孩子觉得自己很无能，进而产生仇恨父母的心理，恶化亲子关系。

众所周知的舟舟的故事，可以给我们很大的启发。

舟舟出生于1978年4月1日。父母给他取名胡一舟，意在希望他像一叶自由的小舟，快乐地去访问人生的每个港口。然而，舟舟还没有满月，竟被查出患有先天愚型病症。

尽管舟舟是智障，可他的父亲胡厚培还是有意识地培养孩子的自立意识，让他接触外面的世界。吃早餐时，胡厚培会给舟舟两块钱，让他自己出去买吃的，但经常是舟舟哭着跑回来。有几次，12岁的舟舟竟然光着身子哭着回了家，原来，有的孩子欺负舟舟，还扒光了他身上所有的衣服。胡厚培夫妇伤心极了，但他们还是不愿意把舟舟关在家里，使他失去生活和快乐的权利。

一天，舟舟的母亲张惠琴路过一家音像店时，发现一群人中不时地传来掌声和喝彩声！她走近一看，原来看似呆板的舟舟正在那儿进行音乐指挥，他的动作竟是如此的洒脱自如！突然，张惠琴心想：自己不能把舟舟培养成大学生，为什么不引导他向音乐指挥方向发展呢？当张惠琴兴奋地将自己的想法告诉丈夫时，胡厚培十分赞同！

于是，张惠琴便从音像店买来《梁祝》、《卡门》、《拉德斯基》等曲子的磁带，随时播放给舟舟。而舟舟无论在哪儿，他一听见音乐常常就挥舞双手指挥起来！

1999年元旦前夕，中国残联特地邀请舟舟参加残联举办的春节晚会。

在那次晚会上，舟舟将自己的音乐天才发挥得淋漓尽致。受到钱其琛、吴仪、邓朴方等领导人的好评。邓朴方拥抱着舟舟，深情地说："一切生命都是伟大的！"

有这样一段很精彩的话：假如你的孩子不能成长为参天大树，那就让他做一颗默默无闻的小草吧，他一样可以给你带来春天的美



第34种方法 宽容

丽；假如你的孩子不能成为一片汪洋，那就让他做一朵最小的浪花吧，他同样可以带给你跳动的喜悦；假如你的孩子不能成为一位名人，那就让他做一个平凡的人，无论是地地道道的农民，或是普普通通的工人，也无论他是一名军人还是一名商人，只要他诚实、正直、善良、上进，为父母者都应为之骄傲，因为培养出来的孩子是一个对社会有用的人，这就足够了。



第35种方法 支持

第35种方法 支持

任何事情上，你们的教育都应该是行动多于口训，因为孩子们是容易忘记他们自己说的和别人对他们说的话的，但是对他们所做的和别人替他们做的事情，就不容易忘记了。

—— 法国思想家 卢梭

在孩子的成长过程中，都希望得到来自他人的支持，尤其是父母的支持。支持往往可以让一个人在最困难的时候看到希望，在最失落的时候得到依靠。遗憾的是，许多父母没有意识到这一点。

据《南方都市报》报道，2005年12月，广州市越秀区教师林洁采取随机分层抽样法，抽取广州市三所完全中学初一至高二的757名学生作为调查对象，探讨中学生的社会支持的特点以及父母教养方式与中学生社会支持的关系。结果显示，初一到高二，中学生感到父母支持随年级增加而递减，但到高三却达到整个中学阶段的最高值。

调查还显示，不同的教养方式对于孩子的影响是巨大的。在拒绝型的父母教养方式下，孩子感受到各方的社会支持最差。在温暖型的父母教养方式下，孩子感受到各方的社会支持都很好，尤其在父母支持上。

由此可见，如果父母采取拒绝型的教养方式，动不动就责骂子女，这样不仅容易伤害孩子的自尊心，导致孩子缺乏自信，情绪不稳定，不愿意和外界接触，而且也不愿意接受父母的帮助和支持。

法国思想家卢梭说过：“任何事情上，你们的教育都应该是行动多于口训，因为孩子们是容易忘记他们自己说的和别人对他们说的话的，但是对他们所做的和别人替他们做的事情，就不容易忘记了。”

与其喋喋不休地告诉孩子应该怎么做，不如默默地支持孩子为孩子提供解决问题的方法和努力前进的动力。

傅敏在谈到父亲傅雷时说：“尽管父亲自己在翻译界在艺术界

第35种方法支持

有很高的地位，但他在家里从来就不是高高在上的，他是一个性情中人，他对家人的爱是很细腻很具体的。他会用蝇头小楷细细地抄下《艺术概论》的全文来给他的孩子作为艺术教材。每当我的哥哥要弹奏什么世界名曲，我的父亲总是提前为他准备好许多关于作者和曲子的背景材料，很多是从法文直接翻译过来的。做这些工作，我的父亲是在他一天十几个小时的翻译工作之外挤出时间来的，有时甚至是拖着沉重的病体。我觉得我的父亲是一位典型的中国父亲，他嘴上不会多说，但他在行动上，在《家书》的字里行间表达了一位父亲最热烈、最真挚的爱。”

因此，我们建议，父母在日常生活中要做到以下几点。

建议一：支持孩子的兴趣爱好

每个孩子都会有自己的兴趣和爱好，对于自己的兴趣和爱好，孩子总是全力以赴。遗憾的是，许多父母总是用自己的眼光来评判事物，希望孩子爱上一些“有出息”的兴趣和爱好。这种不切实际的做法往往产生一些悲剧。

有一个男孩，从小就对烹饪有兴趣。初中毕业的时候，他曾要求父母让他去学烹饪，以后当个厨师。但是，父母拒绝了他的要求，认为当厨师是没有出息的，考大学才是最好的出路。于是，男孩被送进了重点高中，父母天天强迫他好好读书。男孩只好每天机械地读书，后来，只考了一所大专学校。

上了大专后，男孩由于离开了父母，就开始逃课，与其他不爱读书的同学一起在外面混，好多课程都不及格，最终文凭也没有拿到。

走上社会后，由于不知道自己要做什么，他做过推销员、服务员、文员……但结果都是不了了之。父母为他伤透了心，但是，男孩很少回家，他根本不想见到父母，宁愿一个人这样混着。

被人强迫做一件事情的时候，一个人是不可能高兴的。孩子更是如此，发现孩子的兴趣，支持孩子的兴趣，才是促进亲子关系的法宝。

有一位叫管胜杰的孩子，非常喜欢剪贴，她把爸爸订的报刊剪得七零八落，这种事情是每一位父母都非常头疼的，但是，这位爸爸却采取了支持的态度，结果，成果出现了。让我们来看看孩子所写的

第35种方法 支持

一篇作文：

爱剪贴的我

江苏海安市西场小学五年级管胜杰

我既不爱集邮，又不爱玩游戏机。可是，我却入迷地爱上了剪贴。

三年级起，我喜欢上了作文，可常感到“理屈词穷”。为了写好作文，我决定做几个剪贴本，不断充实自己的课外知识。

说干就干，我省吃俭用，积零凑整，买来了剪贴本，又找来剪刀和胶水，悄悄地开始了我的“剪贴生涯”。

万事俱备，只欠东风。工具准备好了，到哪里找材料呢？单凭我订的那几张小报是喂不饱“贪吃”的剪贴本的。怎么办？当我目光掠过爸爸的书架时，我的心中豁然开朗。从此，爸爸订的报刊可遭了劫难！

假日里，爸爸一走，我便从书架上翻出他的报刊，选下目标，咔咔地发起“冲锋”。估计时间差不多了，立即停手，打扫“战场”——把碎纸屑扫到垃圾堆里，把布满了大小洞眼的报纸重新叠好，压在其他报纸的下面。欸，一切如故。我这才把战利品藏在衣袋里，轻轻地溜回自己的房间……

这场被我命名为“麻雀战”的战役持续了一个月之久。正当我暗自得意的时候，爸爸发现了我的秘密。我被他狠剋了一顿，不过，我可不怕，我有“保护神”——妈妈。等他把火发完了，我眯着眼睛做个鬼脸：“我是为了拓宽视野，属正当行为，受‘法律保护’！”

工夫不负有心人，剪贴给我带来了甜头。作文竞赛获奖名单中出现了我的名字，还有两篇作文登上了报纸……

我爱剪贴，因为剪贴给我带来了无穷的乐趣！

管胜杰的这篇作文获南通市小学生作文通讯赛二等奖。

管胜杰的爸爸许建华说：“小杰从小就兴趣广泛，对新颖的玩具总是琢磨来琢磨去，非摸到门道不可。对此，我们都很支持。进入中年级以后，她爱上了阅读，我们就利用节假日带她到新华书店觅

‘宝’，逛书市，后来，她又迷上了集邮，看她那专注的神情，我们除了积极引导她不能迷恋外，总是尽自己所能，鼎力支持。

“从三年级开始，她又爱上了剪贴。家中订有不少报纸杂志，开始，她只从自己的小报小刊上分门别类地剪贴整理。有一次，我要查找一份去年报刊上的数据资料，一翻报架下的旧报纸，我大吃一惊，不知什么时候起，她竟在我的‘地盘’里打主意。我‘龙颜大怒’，着实

生了一番气。后来她妈妈劝我，孩子也是为了拓宽自己的视野，丰富

第35种方法支持

写作素材。想想也是，我和她妈妈就联合教育了她一下，支持鼓励她剪贴，同时教育她动用别人的资料要得到主人许可。”

支持孩子的兴趣和爱好，不仅使孩子在兴趣和爱好中获得了成就，同时，一场即将爆发的亲子冲突也消失得无影无踪了。

建议二：支持孩子的班干部工作

一个人总是要走上社会的，总是要参加工作的。多做一些班级的工作，尤其是班干部的工作，对于孩子的能力培养是非常有作用的。遗憾的是，许多父母错误地认为，有没有出息，只要看学习好不好就行，做不做班干部没关系。于是，许多孩子明明被老师、同学推选为班干部了，父母却替孩子打退堂鼓，要求孩子放弃班干部工作，把精力放在学习上。

在这种情况下，有些内向的孩子可能默默地接受父母的要求，但是，当他成年后，往往会深深地体会到，如果自己在年幼的时候多参加班级实践活动，对于自己的成长、成才是非常有帮助的，有些孩子甚至在不断地碰壁后出现怨恨父母的心理。这就给亲子关系蒙上了一层阴影。

有些外向的孩子，他们喜欢与人打交道，喜欢在为班级做事中获得乐趣，实际上，这种孩子多属于领导型人才。长大以后，他可能并不需要太多的技术，却善于管理他人。但是，家长们却不知道这一点，强迫孩子放弃班干部工作，往往导致孩子激烈的反抗，从而出现亲子冲突。

实际上，不管孩子自己愿不愿意做班干部，父母都不要替孩子作决定。可以听听孩子的意见，如果孩子很愿意做，你就应该大力支持他，帮助他出主意，想办法，更好地做好工作。孩子只有在班级工作中获得了成就感，他才会愿意与父母轻松地沟通，与父母分享他的快乐。

如果孩子不是太愿意替班级做事，父母也不用责备他。只要向孩子说明，做班干部对他的个人成长是有好处的，如果可以做，不妨试试；如果实在不愿意做，也可以暂时不做。

父母的支持不仅能够让孩子获得尊重，而且能够让孩子在处理各项事情的时候游刃有余，从而取得一个又一个的成就。当孩子处

第35种方法 支持

于良好的心理状态时，沟通就变成一件简单的事情了。

建议三：支持孩子的决定

曾经有一部非常受欢迎的美国家庭喜剧——《成长的烦恼》，相信很多孩子和家长都看过。剧中有这样一个故事：

一天，小儿子——刚上中学的本恩做出了一个让人大吃一惊的决定：他要做“清新小子”乐团的经纪人！本恩发现“清新小子”乐队很有潜力，于是萌生了做他们经纪人的想法。可他遇到一个问题：要做“清新小子”的经纪人，必须拿出2000美元的投资。

本恩没有钱，于是他把自己的决定告诉了父亲杰森，并劝说杰森做自己的合伙人。听了本恩的决定后，杰森虽然非常吃惊，但他还是支持本恩的决定，并同意拿出2000美元作为投资。

后来事情的发展却并不顺利：杰森认为本恩根本不懂如何经营乐队，于是不顾他的想法，处处控制他，这让本恩无法忍受，于是结束了和杰森的合作。后来，本恩找到他们的邻居作为合伙人，并在转让乐队经纪权中一次性赚了24000美元，这让杰森大跌眼镜。

杰森无疑是个优秀的父亲，当孩子作出一个让大人吃惊的决定时，他以实际行动支持了本恩的决定。但他还是犯了一个很多父母常常会犯的错误，那就是没有完全信任自己的孩子。支持孩子的决定，不仅要从行动上支持，更要从态度上支持。

当孩子决定去做一件事情的时候，作为家长，应该给他们最大的信任和支持。不要把自己的感情和观点强加到孩子身上，要信任孩子，相信他们的选择和决定。

即使孩子最后失败了，相信孩子也能从中得到深刻的经验和教训，为自己以后的成长打下良好的基础。

第36种方法 引导

第36种方法 引导

教师当然须教，而尤宜致力于“导”。

—— 中国教育家 叶圣陶

父母应从孩子的言谈中结合家庭情况，引导他。父母的耳朵永远俯在孩子的心灵上，他们的智慧火花应该永远照耀着孩子前进之路。

—— 科威特作家穆尼尔·纳素夫

曾仕强教授在《组织行为学》视频讲座中举了一个教育孩子的例子。

小孩子在墙上涂鸦，生气没有用，骂他也没用，但也不能放任。怎么办呢？

曾教授的做法是这样的：

爸爸：（以欣赏的态度告诉儿子说）你画得真好啊，我怎么没发现。我们应该把这个带回去给祖父看好不好？

儿子：画在墙上怎么能带给祖父看呢？

爸爸：你真聪明啊，我怎么没想到啊？那怎么办？

儿子：画在纸上啊，就可以带过去了。

爸爸：好。（拿张纸给儿子）

儿子画完以后，爸爸下次带儿子去祖父那里时果然把画拿给祖父看，而且百分之百地获得了祖父的大力赞扬。儿子非常高兴，很有成就感，回到家里后——

爸爸：在墙上画画吧。

儿子：我不要在墙上画，要在纸上画，画了带给阿公看。

爸爸：那随便你吧。

曾教授得出结论：不能给小孩子讲道理，给孩子讲道理是讲不通的。要根据孩子的心理需求选择更好的沟通方法。

教育家叶圣陶先生说过：“老师当然须教，而尤宜致力于‘导’。”这个“导”就是引导。

第36种方法引导

引导是一种根据孩子心理进行启发的教育方式。在教育学原理中，一直非常强调教育者要学会引导孩子，引导应该是教育的一种最主要的方法。

当孩子不会做某件事情的时候，你需要向孩子示范，引导孩子学会如何做；当孩子做错了某件事情的时候，你需要引导孩子自我反省，找到错误的地方，从而改正过来；当孩子取得一点成功的时候，你需要引导孩子看到更高更远的目标，从一个成功走向另一个成功。

反之，当孩子不会做某件事情的时候，你呵斥他，孩子就会有一种受挫感；当孩子做错了某件事情的时候，你责骂他，孩子就会觉得非常委屈和无助；当孩子取得一点点成功的时候，你生硬地说道：“一点点成功，有什么好骄傲的！”孩子的情绪一下子会非常沮丧。长期生活在这种环境下的孩子，必然对父母产生了极大的怨恨，亲子关系必然不可能和谐。

教育上有句话叫做“教育是为了不教”。这句话的意思就是说，教育者之所以要教育他人，目的是引导他学会学习的方法，养成自我学习的能力。

一个人总是要走向社会的，不可能永远在父母的保护和指示下生活，他必须独立地处理各种事情，因此，引导孩子养成正确处事的方法非常重要。

那么，父母应该怎样引导孩子呢？

建议一：善于引导孩子学习

学习是孩子走向成功的基础，每个父母都希望自己的孩子在学的时候非常努力，能够取得好成绩，这也是为什么每个父母都把“好好学习”这句话挂在嘴上的原因。实际上，不断地唠叨往往让孩子感到巨大的压力，在心理上产生反感。明智的父母会以孩子乐于接受的方式引导孩子学习。

2002年以653分的高分考入北京大学经济学院国际经贸专业的张涵冰谈起父母对自己的教育时，认为优秀的父母并不需要很高的学历，关键在于善于引导孩子。

第36种方法引导

她是这样说的：“虽然妈妈没有上过大学，但是她的一些教育方法却是很独到的。比如说在我上小学的时候，为了鼓励我背唐诗背宋词，妈妈就和我一起背，我背一首她背一首，像竞赛一样，看谁背得特别准确特别长。很长一段时间她就是用这种方法引导我。我觉得这种方法特别新颖，很符合我当时小孩子的心理，整个过程我都是在主动学习。而有些家长则是把一本书硬塞给孩子，命令他们在规定时间之内背会。这样的话，孩子的学习完全是被动的，不会收到很好的效果。就在妈妈这种方法的推动下，我的进步很快，后来慢慢地就对诗词发生了兴趣，也就不需要妈妈再付出这么大的劳动了。我每隔几天就会找到妈妈，对她说‘妈妈，我又背会了几首诗，我背给你听吧’。这个良好的习惯我一直保持到高中。”

张涵冰的妈妈是明智的，她知道利用孩子的好胜心来引导孩子，并以身作则给孩子树立好好学习的榜样。一旦孩子爱上了学习，父母就不用再督促孩子了，孩子自然会努力。这样，相对于整天督促孩子学习的父母来说，张涵冰的妈妈与女儿的关系自然要融洽得多。

建议二：引导孩子努力上进

每个孩子都有上进心，只是有时候孩子把心思用在了别的地方。父母不能单单用学习成绩来衡量孩子。成功的概念是非常宽泛的，古人说，“三百六十行，行行出状元”。只要孩子愿意努力做一件事情，他就有可能获得成功。父母不要把自己的价值观强加到孩子身上，希望孩子按照自己的意愿做事，往往是不切实际的，这也是导致亲子冲突的原因之一。

著名表演艺术家陈佩斯的父亲陈强也是一位著名表演艺术家，如今，陈佩斯的成就似乎有盖过父亲之势。这与父亲从小的引导教育有关。

陈佩斯小时候非常喜欢思考，总是不断地问父亲“为什么”，父亲尽管每次都认真回答问题，但是，陈佩斯的问题总是会难住他。

陈佩斯问：“树上的果子熟了为什么掉到地上，不掉到天上？”

陈强回答：“因为有地心吸引力。”

陈佩斯追问：“那为什么天上的星星那么多，怎么不掉下来？”

第36种方法 引导

陈强回答：“那太远太远了。”

陈佩斯可不满意：“太远了有多远？”

陈强被儿子问急了，说：“傻小子，你问我，我问谁去？”

尽管陈佩斯从小喜欢思考，但是，他的学习成绩却不好，作业本上总是布满了红叉叉，成绩单上经常挂红灯。

有一次，陈强问儿子：“孩子，你为什么不肯学习？”

陈佩斯说：“爸爸，我只是书没念好，我学习挺用功的呢！”

陈强忙问：“那你学什么了？”

于是，陈佩斯不慌不忙地表演起来。他模仿着《龙须沟》里程疯子指责打过他的二流子时的样子，说：“把你的手伸出来……哦，原来你的手也是人手啊？”

陈佩斯学得惟妙惟肖，陈强都看呆了。原来，儿子的兴趣在学戏，而且，这小子还有学戏的天赋呢！

表演完后，陈佩斯还问陈强：“爸爸，您说这是不是学习？”

于是，陈强语重心长地对陈佩斯说：“爸爸不反对你学戏，但是，文化基础必须打好，看来你这孩子太笨，读不好书了。”

一听爸爸这么说，陈佩斯就急了：“我笨？谁说的？”

“我说的，你要是不笨，能让成绩单上红灯挡道吗？”陈强故意激将道。

在父亲的激将下，陈佩斯加紧了文化课的学习。

1973年，陈佩斯进入了八一电影制片厂演员剧团。这时，陈强又一次语重心长地对他说：“你小时候学戏，模仿这，模仿那，只是好玩，不算什么。现在不同了，是工作。以前你的观众只有爸妈，今后上银幕，观众是几千万。你必须以狮子搏兔的灵巧劲，全力以赴，才对得起观众。”

陈佩斯不明白父亲的教导，说：“爸，狮子是百兽之王，老虎都怕它三分，小小的兔子，一口一只，小菜一碟罢了！”

陈强却一本正经地说：“你错了！一来兔子非常灵活，二来由小见大。你今后即使跑龙套，也要有狮子搏兔全力以赴的劲头，不能掉以轻心，才能把戏演活演好……导演说戏，只是引导一下，关键靠的是自己，要把自己化进去。”



新概念(长沙)行为心理研究院
Anewator (Changsha) Behavior Psychology Institute

第 3 6 种 方 法 引 导

陈佩斯有陈强这位父亲非常幸运，父亲不仅没有像其他家长那样责骂他，反而耐心地引导他，激发起儿子的上进心，使原本不爱学习文化课的儿子也刻苦学习。如今，陈佩斯已经是有名的演员了。可见，在这样宽松的亲子环境中，孩子往往有更大的主观能动性，更能够激发孩子的潜能。

建议三： 引导孩子改正错误

孩子做错事是难免的，有位哲人说：“孩子是伴随着错误长大的。”做父母的责任就是不断纠正孩子的错误，让孩子从错误中学成长。

每个孩子都会经历第一次，第一次做一件事情总会出现这样或者那样的问题，就连父母在教育孩子的时候都会出现问题，更何况是年幼的孩子！他们身心发展不健全，动手能力差，做起事来总是“心有余而力不足”，面对精彩的世界，他们想做一点事情，或者他们想帮大人做一点事，但是，他们总是做得不太好，尽管有良好的动机往往把好事变成坏事。比如，孩子第一次帮父母洗碗却打碎了碗，孩子第一次帮父母做饭却把饭煮焦了，等等。

面对这种情况，许多父母会呵斥：“叫你不要洗你偏洗，现在把碗打碎了吧？快走开，我来洗！”“连饭都不会煮，真是笨呀！”……

许多父母责问的目的是想用直接的方法让孩子自我反省，但是孩子在反省之前，往往已经在心中产生了反感及反抗的心理。因为孩子是有自尊的，如果父母在孩子做错事的时候，对孩子严厉责备，甚至动粗打孩子，会让孩子产生逆反心理，对父母产生不满甚至是仇恨，会有意无意地做出更多的错事来，而且，孩子会失去尝试的勇气。

任何一个人都不可能生来就会做事情，在第一次做的时候必然会犯错误。当孩子有过错的时候，其内心肯定会出现自责和冲突，针对这种情况，父母要抓住时机，以宽容的心态对孩子进行正面教育，以引起孩子情感上的重视，这样反而能够让孩子学会如何做好一件事情。

有位妈妈看到孩子在洗碗的时候把碗打碎了，就和蔼地对孩子

第36种方法引导

说：“没关系的，打碎一只碗算什么呀？每个人第一次洗碗的时候总是会打碎碗的，妈妈第一次洗碗还打碎了两个呢！只要你像妈妈那样抓住碗的边缘，就不会掉下来了！”这位妈妈边说边给孩子示范正确的洗碗方法，结果，孩子把剩下的碗洗得很干净，从此再也没有打碎一个碗。

高明的教育方法应该是“感化→说服→感化”，就是父母在教育孩子的时候要重视情感的沟通。

比如，父母可以先夸奖孩子说：“你做得不错。”“你已经很努力了。”这就是前段的感化，因为这些语言对孩子来说比较容易接受。

然后父母再指出孩子失败的原因，帮助孩子不断进步，这是教育的目的。

最后父母不要忘了安慰孩子：“如果你再努力一些，你就能做得更好！”这样的正面教育能使孩子自动地检讨失败的原因，减少下次犯错误的机会。

正面引导是孩子比较容易接受的一种方式，当然，父母在教育孩子的时候要入情入理，注意感情的沟通，千万不能讲大道理，空洞说教，引起孩子的反感。

建议四：引导孩子树立良好的品格

孩子良好品格的养成有赖于父母在日常生活中有意识地引导。简单的说教只会引起孩子的反感，引导则不仅能够让孩子更容易接受，而且能够让孩子明白为什么这样做的道理。

晚饭后，一家人正坐在客厅里看电视，这时，隔壁的刘奶奶带着一篮橘子来看4岁的阳阳。阳阳最爱吃橘子了，他高兴地把一篮子橘子藏到自己的身后，然后，剥开一个橘子吃了起来。这时，爸爸走了过来，他也拿起一个橘子准备剥开吃，却被阳阳发现了。阳阳大叫起来：“这是我的，不给你吃！”

面对这种情况，大多数父母可能会说：

“这没良心的小祖宗，亏我对你这么好！”（责骂）

“呵呵，这小鬼倒挺精的。”（纵容）

“谁说这是你的！橘子上有写着你的名字吗？”（对抗）

第 36 种 方法 引导

“小兔崽子，不给老子吃，老子就揍你！”（恐吓）

这些消极的沟通方式不会让孩子明白爱心的重要性，甚至会让孩子产生一种误解，想要获得东西，就需要通过暴力。

我们来看看阳阳的爸爸是怎么引导孩子的：

爸爸：为什么不给我吃呀？你每天吃的东西都是我给你买的呀？

阳阳：这是奶奶给我吃的，是我最喜欢吃的，你就是不能吃！

爸爸：如果别人送我许多你爱吃的东西，你想不想吃？

阳阳：这个……想吃！

爸爸：就是嘛，有好东西要学会与人分享，这样大家一起吃起来才高兴。而且，好孩子要有爱心，要懂礼貌，给爸爸妈妈、奶奶都剥一个。

阳阳：好吧。

当孩子在年幼的时候，往往以自我为中心，这并不是孩子的错，而是孩子的心理决定的。这时候，父母的引导是非常重要的。如果父母对于孩子自私的行为视而不见，或者纵容，甚至责骂、恐吓，不仅不能引导孩子为别人着想，关心爱护他人，而且还会加剧亲子之间的隔阂。

建议五：用写信引导孩子

父母还可以通过写信的方式来引导孩子。写信往往能够让孩子更深地领会父母的教诲。

在小斯宾塞13岁的时候，父亲给他的一封信里这样写道：

亲爱的小斯宾塞，这一天终于来了，不管我们是否做好了充分的准备，从此，你将踏入一个新的世界，开始新的生活了。

我无法牵着你的手把你安全地从这里带到那里，这条路你必须自己走去。我能够真正向你承诺的，只是对你坚定不移的支持____即使在你希望我走开的时候。我还会给你一些指引，把我的经验告诉你，但这代替不了什么，一切得由你自己决定，作出选择，并承担

责任。

我最满意的是，你已经具备了起码的科学精神和独立思考的能力，我希望你能好好运用它。

第四章情感沟通法

DISIZHANG QINGGAN GOUTONG FA

第 36 种方法 引导

苏联伟大的作家高尔基也非常注重对孩子的教育。

有一年，高尔基在意大利一个岛上休养，10岁的儿子跟着妈妈一起来看望他。

见到儿子来看望自己，高尔基非常高兴，他给儿子讲自己童年的事情，鼓励儿子好好学习。在高尔基的带领下，儿子还学着老花匠的样子，在父亲的窗前种了许多花。

儿子走后，高尔基给儿子写了一封信，他在信中这样写道：

"你走了，可是你种的花留下来了，我望着它们，心想，我的好儿子在岛上留下了一样美好的东西——鲜花。不管在什么时候、什么地方，要是你留给人们的都是美好的东西，那你的生活该是多么愉快呀！那时，你将会感到所有的人都需要你。要知道，给予远比索取更愉快。"

