



# 亲子沟通

## 绊脚石<sup>⊖</sup>

亲情是我们最珍爱的一种情感，是每个人心中最至高无上的情感。但亲情是一把“双刃剑”。就拿孩子来说，我们可以用我们的爱去塑造一个成功的孩子，也可能会用我们的爱去毁掉一个孩子。就好比是监狱里的孩子，他们的妈妈也是把最至高无上的爱给了孩子，可是这些父母是怎样用自己的爱把孩子送进了监狱呢？固然，孩子成了少年犯也一定有社会原因，那么，在家庭里，父母能做什么呢？如何正确地利用沟通、准确地传达出我们的教育信息，让孩子在丰润的爱和良好的教育氛围中健康成长呢？

每一个家庭里，父母每一天都在跟孩子沟通，我们多么希望通过沟通能够让孩子听话，能够让孩子热爱学习，能够让孩子成

---

⊖ 本书涉及的问题及解答主要针对小学阶段的孩子，作者更多的是以孩子的视角看问题，走进孩子的内心世界了解和理解孩子，并结合这一年龄段的心理特点解决亲子间的沟通问题。



为一个有用的人。可实际生活中又是怎样的呢？有多少次父母一开口还没说话孩子就会说：

“妈！求求你了，别唠叨了行不行！”

为什么？有很多时候孩子有心里话不跟我们说，你去问又问不出来。他不告诉你他心里是怎么想的，你不知道他心里是怎么想的，如何去跟他沟通呢？为什么有的时候孩子会跟我们顶嘴？稍微大一些了会跟我们吵架？为什么孩子会摔门而出，我们只能无奈地望着他的背影？为什么有些孩子想逃离这个家，永远都不想再回来？包括长大成人以后，甚至结婚后，他宁肯给爸爸妈妈雇保姆，都不愿意回家，这是为什么？他不爱爸爸、不爱妈妈吗？当然不是，这里有一个很重要的原因就是不想听爸爸妈妈说那些他不爱听的话。这就是沟通当中出了问题，多少年来形成的沟通模式一直都是大家不愿意接受的、不喜欢的，但又不知道该如何建立起和谐的沟通模式。就这样，相爱的双方因为沟通的不顺畅影响了他们爱的质量，影响了他们爱的信息的准确传递，这是一件多么遗憾的事情。

让我们花点时间先来分析一下亲子关系之间沟通不畅的主要原因吧。

## 亲子沟通的主要问题有哪些

### 1. 不知道怎样做父母

第一个大的原因来源于社会，是社会原因，就是从来没有人



教过我们如何跟孩子沟通。有人教过我们吗？假如说做父母是一种“职业”的话（我说的是假如，因为它不是一种职业），那我认为是这个世界上最难以从事的“职业”，按照难易程度来分，它要排在第一，最难做。

为什么这样说？首先，几乎所有的职业在上岗之前都会有岗前培训，就连清洁工在上岗之前都一定会有人交代他：你负责扫哪一段到哪一段、你要注意安全、你有问题了找谁、你几点上班几点下班。可是做父母的有吗？结婚证领了，生育的年龄到了，就预示着你可以从事这份“职业”了，至于说如何从事这份“职业”，不知道！父母有的只是满腔热情，而仅靠热情怎么培养孩子呢？

第二，几乎所有的职业都有岗中培训，而做父母是没有岗中培训的。比方说老师，最初他们进校门时，什么级别都没有，经过不断地岗中培训，他们可以升为三级教师，后来是二级教师、一级教师、高级教师，最后是特级教师，在不断地培训中成长着。而父母每天都在摸着石头过河，孩子每天都在考验着他们做父母的智慧，而他们不知道如何做才是真正正确的，或者自以为是正确的，就这么从事着自己的“职业”。

第三，所有的职业都可以辞职，如果有一天你不想干了、你干不了了、你厌烦了、你想逃离，你可以辞职不干！做父母却不行，不管我们的孩子是优秀还是不优秀、是漂亮还是不漂亮、是听话还是不听话、是第一名还是最后一名、是健康还是残疾，父母永远不可以“辞职”。这个爹你一旦当了，就必须当到头；这



系列丛书

学会与孩子沟通

个妈你既然当了，也必须当到头。所以，随着孩子年龄的增长、难题堆积得越来越多，初为父母的那份热情、激动慢慢被消耗，不堪重负，即便如此谁都永远无法“辞职”。

第四，所有的职业都可以退休，无论干什么工作，我们都有一个盼头，有一天可以退休。请问做父母哪一天可以退休？

所以，世界上有这样一份“职业”，它既没有岗前培训又没有岗中培训，既不可以“辞职”又不能够“退休”，你说它是不是这个世界上最难从事的“职业”？



#### 说给青少年朋友

当爸爸妈妈说了一些我们不爱听的话，甚至做了一些不被我们接纳的行为的时候，请多一份同情和理解。他们确实是最真心地、全部身心地去爱你，但他们是在摸索着如何去从事父母这个“职业”，无论他当时做决定的水平是怎样的，也无论他当时的行为怎样，那都是他当下的最高水平，也就是说，他已经做到当时的最好了。另外，在家庭关系当中，孩子和父母之间是一种合作的关系，我们作为子女有责任、有义务去帮助我们的爸爸妈妈，让他们做好爸爸、好妈妈。这就需要你有什么样的要求都要说出来，你觉得他有什么地方做得不合适你也可以说出来，当然是用陈述的语言不带情绪地去表达。



## 2. 大多数父母对孩子的沟通是单向权威式的

沟通应该是你也说、我也说，双方你来我往才能沟通，可是如果沟通是单向的、是权威式的，那就一定会给沟通带来阻碍，这个阻碍的根源在哪呢？在于传统意义上“家长”的概念。

过去传统意义上的家长是什么概念？我是家长，高高在上。就好比说：我是家庭的统治者，你就是被统治者；我是家庭的管理者，你就是被管理者；我是教育者，你就是受教育者，这样自上而下的沟通一定会出问题。当然，我们也要说明一下，有的时候是需要自上而下的沟通的，比方说原则性的问题不需要沟通，只需要传达，必须执行。比如为什么必须8点上课，让我多睡会儿不行吗？不行，没有为什么，必须执行；比如为什么必须要举手才能发言、为什么不能偷偷拿走同学的东西，等等。但是有很多时候需要平等的沟通，这里指的是人格上的平等，不管他的年龄多小，我们在沟通中必须尊重他的人格。而恰恰很多父母以为孩子是我的，我的权威不容置疑，这就是家长制作风了，家长制作风里最缺乏的就是平等。这样做给孩子造成的影响是：

- (1) 孩子的感受得不到父母的深刻体会；
- (2) 孩子有很多话到嘴边又咽回去；
- (3) 孩子可能会屈服于你的强势态度，但不一定心服口服；
- (4) 容易造成孩子的逆反行为；
- (5) 容易把孩子变成乖巧而没有思想的小绵羊；
- (6) 这种沟通模式对孩子未来沟通模式的建立有重要的影响，



尤其是负面影响。

### 3. 没有意识到双方信息传递的障碍

什么是信息传递的障碍呢？就是妈妈说的话是这个意思，但是孩子接受到的不是妈妈要表达的那个意思；孩子说话是要表达这种信息，但受他年龄的限制，表达的水平是有限的，他想表达这种意思，但是妈妈没有接收到他所要表达的意思，或者歪曲了孩子的意思，于是这中间就会有误会产生。如果误会产生，而我们又没有努力去解决误会，那沟通肯定就会有障碍了。

女儿放学回家先进厨房向妈妈问好。一看天气热，妈妈流着汗在准备着饭菜，女儿心想：妈妈好辛苦啊，就说，“妈妈我来帮你择菜吧。”女儿所传达的这个信息是什么呢？是妈妈很辛苦，我心疼妈妈，我来帮她分担一些家务吧。但是妈妈接收到的信息是什么呢？她想，我就知道，反正你啊，除了学习、除了写作业以外的任何活动你都感兴趣。于是，妈妈就扔出来了一句话：“行了、行了，你在这儿给我添乱了，写你的作业去吧。”那我们设想一下女儿的感受会怎么样？她会感到压抑、不被理解，这就是信息传递的障碍。

心灵故事





一个男孩，头天晚上因为妈妈怀疑他早恋的问题他们的沟通进行得非常不愉快，睡觉之前，儿子就给妈妈写了一封信进一步地解释，第二天早晨上学之前就把信递给妈妈，儿子要传达的信息是：我要向妈妈做一个解释，那所谓的早恋不是妈妈你想象中的早恋，我是怎样认为的。谁知道妈妈一晚上都没睡好觉，气到现在还没消呢。妈妈看到儿子递过来一封信，她所接收到的信息是什么呢？你还用写信的方式？又在强词夺理。于是妈妈接过信来看都不看，当着孩子的面就把信撕了，扔进了垃圾筒，还说一句，“看什么看，你那点心思我还不知道！”我们再来试想一下儿子的内心感受会是什么样子？这就是信息传递的障碍，它严重阻碍了沟通的顺利进行，也是我们在家庭当中最常见的一种沟通障碍。

心灵故事



#### 4. 爱你没商量 科学

所有的父母都深爱着自己的孩子，但是爱是有边界的，我们太爱孩子了，有很多时候就不顾忌边界问题了，想怎么爱就怎么爱，我们经常说大人与孩子之间，或者爱人与爱人之间就像两个相交的圆，相交部分是我们共同做事情，劲儿往一块使、心往一块想的统一部分；但是一定还有另外一部分是不重叠的，是属于各自的空间。可是有很多的父母认为你就是我的，“爱你没商



量”，它背后的含义是什么呢？就是因为爸爸妈妈是爱你的，所以我说什么你都要听，你都要照着去做。至于这份爱有没有道理，是不是科学，适不适合于目前的你，不管！只要我是爱你的，你就必须听。

一次，一个孩子的爸爸王先生找到我，开口便说：“张老师您给我评评理，我到底错在哪了？”我说：“您别着急，也许您没错呢！说说看，怎么回事？”他的儿子12岁了，他的第一句话就是说：“张老师你知道吗？我们家是三代单传啊。”当他说了这句话时，我的心就“咯噔”一下。我在替这个孩子捏一把汗，他不知道会过一种怎样紧张的生活。接下来王先生又说：“张老师，我给您带来了两幅画，您看一看。”这两幅画都是他儿子画的，第一幅画在当地获得了一等奖，看得出，王先生很高兴、很自豪。他的表情很明白地告诉我，这份成绩里面不知道有他多少辛勤的汗水。“张老师你知道吗？为了他今天的这些成就，我付出了我一切的努力，我放弃了许许多多属于我的机会，我要陪伴着他，支持着他。”我看了看画的线条、色彩，一个12岁的孩子能画成这个样子真的是非常好，但是更吸引我的是孩子画的内容。什么内容呢？一片蓝天，一群鸟在飞，什么鸟都有，什么飞的姿势都有，往哪个方向飞的都有，我的第一感觉就是这个孩子的内心不知道该是多么的渴望自由。根据我的经验我已经知道他

心灵故事







们家的问题到底是什么了。紧接着这位父亲又拿出了第二幅画，表情很严肃：“张老师，您再看看这幅画，这幅画是他藏起来的，一个偶然的会被我发现的。”我一看，画上一只小山羊，可怜兮兮地在弹钢琴，旁边站了一只大灰狼，大灰狼掐着腰，脑袋顶上画了一个圈，圈里面是大灰狼说的一句话：“我要让你一直弹我喜欢的曲子，否则我就吃掉你。”这位爸爸眼圈都红了，他说：“张老师，我真的不明白了，从他2岁的时候开始，所有他能学的东西我都让他学，有多少可以升迁的机会我都放弃了，甚至出国的机会我都放弃了，我在为他计划着他的未来，我在帮助他实现他的人生理想，要让他成功。因为当他出生的时候我就背负着整个家族的重任，我必须把这个孩子抚养成人，可是我不明白，我辛勤地努力为什么会换来大灰狼的形象？真是伤心透了。”

我就问他：“王先生，您觉不觉得您对孩子的要求挺多的？”

王先生：“那当然，不多怎么能行。”

我说：“那您觉不觉得您对他的要求也挺高的？”

王先生：“那当然，不要求高哪来这样的成绩？”

我说：“您觉不觉得您对他的要求挺严的？”

王先生：“张老师，我就奇怪了！您怎么问我这些话？一个孩子从小不吃得苦中苦，将来如何能做人上人？我这样做不都是为他好吗？！”



分析“我这样做不都是为他好吗”这句话背后的意义，就是说因为我是爱你的，无论我对你怎么好，你都必须承受！他甚至告诉我：“张老师您知道吗？我儿子跟他们老师告我的状，说我打他的时候像恶魔。我是为了什么啊？我不是为他好嘛！”这就叫爱你没商量，父母不顾忌自己的这份爱有没有道理、是不是科学、是不是适合孩子目前的状态、是不是符合他的年龄特点、是不是符合他的性别特点、是不是符合他的能力特点，等等，这些一律都放在后面，只要我是爱你的，你就必须接受。有多少的家庭就是这样用爱毁了孩子。

## 5. 忽视孩子价值观的形成

孩子在不断地成长，一天一个样，今天他回来说，妈妈今天晚上我一定要看电视，今天有周杰伦；明天回来又说，妈妈，今天有超女（超级女声），你一定要让我看一会儿电视；后天回来了要跟老爸讨论房地产的事情或者伊拉克的问题，等等。大人们就很不理解，我说你哪有那么多奇怪的想法啊？你的任务就是好好学习，甭想那么多乱七八糟的事情。孩子话经常这样被大人给堵回去了。

孩子的价值观正在形成，正在发展，他正在为自己的价值观寻找市场，他的第一市场就是家庭，可是没有人接纳他，大人们不给予支持。大人们在害怕什么呢？第一怕孩子胡思乱想影响了学习；第二怕孩子学歪了、想歪了，什么周杰伦、超女，学歪了



怎么办？希望孩子就一心想着学习，想着学习不会歪，比较稳妥、省事。但是我们做父母的职责是什么呢？我们的职责恰好就是要扶着他让他走正，而不是把他打倒；不是置之不理，而是扶着他让他走得更好。有的父母是在急功近利地教育着孩子，没有耐心去一点点地引导孩子，把他扶正；有的父母没有耐心去倾听、感受孩子的思想，发现他的亮点，并帮助他发扬光大；还有的父母教育简单化，不想跟孩子做深入的探讨，简单潦草；更多的父母不敢跟孩子坐下来细细品味什么，害怕被问倒，害怕孩子的问题危机到做家长的权威。

其实养育孩子的过程，不仅仅是让孩子成长的过程，也是大人和孩子共同成长的过程。孩子每天都在逼着我们思考，逼着我们不断地做出新的决定，不断地考验着我们做父母的智慧，而这个智慧可不是父母先天就有的，必须时刻学习、时刻反省、时刻跟孩子探讨、时刻进步。这样不断地进步才能跟得上孩子的脚步，才能追得上孩子进步的速度，所以，父母的进步是必须的。于是孩子成长的过程也是父母成长的过程，有了这样的意识，父母才会允许孩子把自己的价值观带回家；有了这样的意识，父母才有可能很开心地去了解孩子价值观的形成，进而才有可能去关注、提携、发展孩子的价值观。可惜的是，有很多的家庭还没有意识到这一点。于是，孩子的价值观在家庭里没有市场，造成了亲子沟通的一大障碍。



## 6. 没有分享内心感受的习惯

我们都有过这种经历，夫妻之间在谈恋爱的时候会有一种好习惯，就是分享对方内心的感受。一结婚，这个习惯就没了，有了孩子就更忙得顾不上了。等孩子上学了，就又忙着他的学习，更加没有那份心情、没有那份时间，也没有那份意识去分享爱人的内心感受，包括分享孩子的内心感受了。

我们就拿周杰伦来说，只要孩子一说周杰伦，许许多多的父母都持反对意见：我说那个周杰伦有什么好的啊？歌词没一句我能听懂的，头发那么长把眼睛都盖住了，衣服也是奇装异服的，你穿得了吗？

但是，如果我们有一种意识愿意去分享孩子的内心感受，有一种习惯经常跟他分享内心的感受，你就会发现和理解孩子。如果你跟他一起看电视里的周杰伦，你问他“我说小伙子，你到底喜欢他什么呢？我怎么没发现呢？”孩子会兴高采烈地告诉你：“妈，你听听他唱得多好听啊！妈你知道吗？他那些歌词都是诗啊，多美啊！而且妈你知道吗？他那些歌词好多都是他自己写的！妈你知道吗？他不仅能唱歌还能当演员呢！他最近又当导演了，他导演的片子还获奖了呢！人家周杰伦绝对是全能冠军……”这就是他崇拜周杰伦的原因，他在崇拜、在喜欢一个有本事的人，请问这有什么不好吗？有什么不对吗？如果你怕他学歪了，那你就扶着他走，而不要一味地打压。如果你愿意去分享孩子内心的感受，你就会立刻了解他，你会发现一条路，你和孩子可以携着



手在这条路上一直走下去，这多好啊！

## 7. 不能够真心地接纳孩子

我说这个话也许很多的家长朋友不爱听。我是他的爸爸，我是他的妈妈，我是这个世界上最爱他的人，我怎么可能不接纳他呢？你敢说我不爱他吗？但是我敢说，有很多的父母甚至几乎每一个父母在内心深处都会有不同程度的对孩子的不接纳。小心你的那份不接纳，它会成为沟通的障碍、相爱的障碍。你的那份不接纳会伤感情。

这里说的不接纳是什么意思？举个很简单的例子，比方说你的孩子特别胖，你就不愿意带他去单位玩儿，你就不愿意跟其他人在一起探讨有关胖的话题，这就是一种不接纳；孩子没有考上大学，你都不愿意往人前站，这就是一种不接纳。

我认识科研机构的一个朋友，可能是科研机构的人都是科学家的缘故，他们更加注重孩子的学习，特别喜欢在一块比我们家孩子学习怎么样、你们家孩子学习怎么样，后来我就发现谁家的孩子如果学习不好简直在单位就没有脸面。别人可以认为你没有脸面，但是你自己呢？如果你自己也认为我是没有脸面的，我都不敢跟别人谈我们家孩子学习的情况，我在回避，那就是对孩子的不接纳。孩子的某些能力比较弱，我们可以不接纳，孩子的某些行为不太好，我们可以不接纳，但是对于他整个人我们必须是全身心地接纳的。他就是我的孩子，无论他太胖还是太瘦，无论是学习好还是学习不好，我都会扶持着他



让他去寻找幸福的感觉。

我觉得做父母的一个重要的职责就是帮助孩子去寻找幸福的感觉，哪怕他的肢体不健全。重要的是，这个孩子要有一颗追求幸福的心，他愿意去追求幸福，他愿意去寻找幸福，为了幸福他会去努力、去拼搏，他能够把自己的生命活出光彩。真正接纳的目的就在这儿。

以上几种障碍是我们最常见的，在后面的几个章节里我们将跟大家分别来探讨如何解决这些障碍。