



# 学会倾听

我们都知道，良好的沟通可以使亲子关系更和睦，但是父母却常常因为孩子不听话而感到苦恼。孩子不听话有许多的原因，一个主要原因是我们说话说不到点子上，说不到孩子的心坎儿上。有一个很重要的行动我们很少做，或者做得不够，那就是倾听。倾听说起来很简单，但要做到真正有效果还真是不容易。我们之所以提倡倾听，是因为如果我们不仔细地倾听、不用心地倾听、不专心地倾听，就不知道孩子到底要表达什么意思、他内心的感受是什么。我们在这个章节里说一些与倾听有关的内容。

## 不注意倾听的危害性有哪些

### 1. 妨碍孩子性格的培养

外向性格的孩子通常会比较直接地表达自己的愿望和看法，



了解起来比较容易。但通常外向的孩子属于快节奏的人，看上去他是在不停地说，但他表达的完整性会有欠缺，需要大人全方位地感受孩子的语言；外向的孩子急脾气的多，通常是快言快语，这会影响到孩子表达的准确性，也需要大人一边察言观色、一边认真聆听。

内向性格的孩子是想得多而说得少，大人要有点揣摩的精神；同时内向的孩子不善于直接表达，而是倾向于婉转表达，也需要大人有点琢磨的精神；内向的孩子通常是慢节奏的，如果大人显示出一丁点儿不耐烦就会对他的顺利表达造成干扰，从这个意义上说，大人们要做到耐心细致地倾听还真是不容易。

## 2. 妨碍孩子语言水平的提高

由于遗传的原因，孩子的语言水平一定是存在个体差异的，尽管年龄相同、性别相同，他们的语言发展水平也会存在一定的差别。我们会发现有的孩子学说话很早，有的孩子就学说话很晚；有的孩子从小就伶牙俐齿，有的孩子别人都说十句了，他还没说一句呢。这些都需要我们认真地听他讲话，享受他童稚的语言带来快乐的同时，给予他及时的指导。

那些用心听讲的父母是智慧的，他们能有针对性地关注孩子的发音问题、表达问题，用丰富有趣的方法教孩子学说话，说错了，也不急躁、不训斥，更不会讽刺，重要的是不在孩子面前流露出失望的神态；他们会花时间引导着孩子多说、多表达，鼓励



孩子很小就开始讲故事、讲幼儿园里发生的趣事，父母也愉悦地感受着童言无忌和他众多像“妈妈，天空为什么是蓝的呀”这样的问题，让孩子感到父母喜欢听自己说话，自己的表达能带来快乐，是一种享受。有了认真听讲的父母，孩子就一定喜欢表达，表达的水平也会提高得很快。

但可惜的是，妈妈们太忙，很多孩子享受不到这样细致的教导。孩子的表达水平得不到很好的提高，这主要就是不用心倾听带给孩子的危害，而这个危害很可能要伴随孩子一生。

### 3. 妨碍对孩子的真实了解

由于年龄的原因，孩子所表达的和内心想要的并不一定是一致的，如果你只听到了表面的语言，而不了解他内心的感受，沟通就容易出现表面语言和内心语言的不一致性。我们知道小孩子的表达水平本来就有限，表达不清楚他内心的真实所想是常有的事，这就更加需要我们用心地去听。即便是他长大了也还要用心去听，为什么？年龄越来越大，心思越来越细，人也变得越来越复杂，不认真听依然不知道他内心到底在想些什么、父母要给予什么样的支持才是他最需要的。

倾听这么重要，但倾听在家庭里越来越稀缺了。我们先来分析一下，父母给予的倾听为什么不够，父母为什么不能够去花一些时间、花一些精力去制造一种环境来倾听孩子呢？



有一天孩子跟爸爸一起看电视，电视上演西部地区有很多的孩子离开了家，成了流浪儿童。那些流浪儿童看上去很可怜，有的不回家，有的是回不了家，有的根本就不知道家在哪里。看到这个节目以后孩子就问爸爸：“爸爸，我们所在的这个城市有多少被遗弃的流浪儿童呢？”孩子这样的表达是要传达出什么样的信息呢？他到底想得到什么样的支持呢？我们往下看。爸爸特别高兴：“小家伙可以啊，开始关心起我们城市的问题来了，真好！我上网给你查。”爸爸开始上网查，查完以后用一组数据告诉孩子有多少流浪儿童。孩子看了一下数据，又歪着脑袋问爸爸：“那我们全中国有多少这样的孩子呢？”孩子又在表达一种什么信息呢？他所传出的信息和爸爸接受的信息一样吗？这位爸爸高兴地说：“我的孩子真不得了，眼光能够从我们的城市放眼全中国了，将来一定能放眼全世界。”爸爸又上网查，给了他一组数据。孩子看完数据后又歪着脑袋问：“那全世界有多少流浪儿童呢？”其实孩子去跟爸爸说这样的话题，他传达的信息是：我会不会成为被遗弃而流浪的儿童！而爸爸接收到的信息是孩子开始懂得关注全社会了。

## 心灵故事





## 父母倾听不够的主要原因

### 1. 父母没有时间倾听

中国的父母绝大部分都是上班族，有自己的事业，每天的生活节奏都很快，只有晚上或周末家人才聚在一起。如果还要花时间、花精力制造氛围去倾听孩子说话，确实是有困难的，大家的精力不允许。

父母的耐心也是有限的，每天都被一大堆工作的事情塞得满满的，大部分时间都处在工作状态，回到家时往往还没换个“频道”呢，甚至晚上在家还要加班加点，如果这时孩子来考验父母的耐心，确实是有难度的。心情好，双方配合得会好一些；心情不好就谈不上耐心了，总是用最快速度把孩子打发得远远的，希望自己能安静些。

越来越多的父母急功近利，想用最短的时间来解决孩子的问题，并且会自以为是地认为自己听明白了，不需要再倾听下去了，可实际上孩子的问题得不到重视和梳理，会越积越多，直到有一天父母大发雷霆：我的孩子为什么不听话？我该拿他怎么办？孩子越来越不听话，而你越来越急躁且无奈，进入了一个恶性循环。

### 2. 父母不懂得孩子对倾听的渴求度

从表面上看，孩子每天在正常地生活，吃饭、睡觉、交往都正常，父母会以为孩子不需要倾听。其实需要倾听的事情太多了，而



系列丛书

学会与孩子沟通

父母意识不到，结果问题积累很多而又没有得到解决才会出问题。这个“问题”可能会对孩子的一生都有影响，而父母却浑然不知。

有一天，女儿和丈夫吵架了，就打电话给妈妈，“妈妈，让我回来住两天吧。”住了两天，一个偶然的的机会，妈妈推开女儿的门发现她正准备自杀，在弄那个上吊的绳子。妈妈非常吃惊地说：“这是为什么？女儿，这是怎么回事？”女儿痛哭着放下了绳子，母女俩一晚上都没有睡觉，才有了一个这样的机会去向妈妈倾诉，妈妈也是有史以来最认真、最专注地倾听女儿。其实和丈夫吵架的真正原因并不是来源于夫妻不和，是来源于小的时候爸爸妈妈给的关爱不够，极其不够，他们太忙于自己的事情了，可是孩子天生就想得到很多的爱，这份爱里很重要的表现就是有充足的时间去陪伴和倾听孩子。可她没有得到很多这样的关注，那怎么办呢？结婚以后她就会把这份匮乏的爱向她的丈夫过分地讨要，向她的爱人要很多、很多的爱，丈夫都被她折磨得要崩溃了。就是因为小的时候没有给够她，她才会以为父母爱自己不够，一直会有遗憾。到了这个时候她妈妈才悔悟道：“孩子，我不知道去听你说话、去听你的心思这么重要，我要早满足你的需要，你现在的的生活该是多么的幸福，最起码不至于会有今天这样的结果。”太多的父母不懂得孩子需要倾听了，这将对孩子的一生产生影响。

心灵故事





### 3. 父母不懂得孩子有些话只能对父母说

有些话题孩子只能对父母说，如果父母没有倾听的习惯，就耽误了孩子的最佳教育时机，比如，老师一个不友好的眼神；异性同学间的一些事情，尤其是受挫的事情，孩子最想告诉的是父母，因为父母那里是最安全、最能得到安慰的地方，也是最全心全意出点子的地方。

我们拿挫折来说。其实，孩子每天在学校要遭受无数个挫折，带着大大小小的这些挫折，他回到家一定想去找个人说一说、唠一唠。很多的父母把孩子想得很简单，想象不出他们在学校会遇到多少挫折，会认为小孩在学校快快乐乐学习，哪有那么多挫折？其实挫折很多，比方说，今天一只心爱的笔丢了，心里不高兴，这是挫折；今天跟同座吵架了，很生气，这是挫折；今天回答问题的时候手举得特别高，可老师就是没叫他，心里有点郁闷，这也是挫折；今天举手了，老师也叫他了，可是没有回答对，老师给了两句不好听的话，很没面子，这还是挫折。今天作业本发下来若干个“叉”，心里是多么的郁闷；今天小测验的卷子发下来了，分数不理想，多不开心啊；今天下楼梯时没走好差点摔倒，周围的人在笑他，心里很难受……所有这些大大小小的不舒服堆积在一起就不可以小看它的能量，心里不舒服是一种情绪，回到家一定是想释放释放，跟谁释放？当然是跟爸爸妈妈。怎么释放？就是说，不断地说，我们也叫做倾诉。可是如果父母不知道孩子的这份渴求，就很难配合孩子了。



#### 4. 有些父母不愿意倾听

从内心深处来讲，从人性上来讲，父母是不愿意倾听的。因为他想，如果我要倾听的话，孩子一天可能有80个问题来问我，我招架不住啊；如果我去倾听的话，孩子会给我找很多很多的麻烦、没完没了的麻烦，谁希望有麻烦呢？

有多少的父母内心有这样的想法：女儿，你要是去姑姑家住两天多好啊，你让我清静清静！儿子啊，你要是去姥姥家住两天多好，你让我清静清静！许多父母都希望孩子简单一些，别那么多事儿；更何况父母每天还有很多事情需要思考、需要解决。怕有麻烦这是人性所决定的，可以理解。

#### 5. 父母不知道，倾听是可以治病的

治什么病？治心病啊！如果说父母不懂也不对，每个大人都会有过这样的经历，他们都懂得用倾诉去治他自己的心病，他却不用在孩子身上，怎么讲呢？比方说下面的事例。

一位妻子和单位的某领导一贯不和，今天领导又借故找茬儿，批评了她，当月奖金没了；回家的路上越想越生气，思想开小差儿，骑自行车闯了红灯，又被警察逮着，罚她当了半小时交通管理员，这个气啊！回到家肯定会跟丈夫苦诉一番，如果丈夫听得不耐烦，她还不高兴，会再说一遍；如果

心灵故事







丈夫安慰不到点子上，她也会很生气。人就是这样，在生气的时候特别需要有人倾听自己，可往往丈夫们不知道在这个时候去迎合妻子，听两句就没耐心了：行了，行了！说两句就行了，别生气了！我说你怎么没老就开始更年期了？这么啰嗦！如果妻子不服，再顶撞几句，丈夫急了会说：你们这些女人啊，就是不懂事。你自己在外面弄得不舒服，回来还得把我也给说得不舒服，非得让我也舒服你才甘心是不是啊？你跟我说这么多有什么用？你跟我说说就能解决问题吗？领导就对你没成见了？妻子无言以对，但她需要倾听，不说出来难受，得不到宽慰难受。于是，抓起电话找自己最好的女朋友，茶馆见！朋友就是朋友，她会用心地听，不住地点头，会很认真地插话：后来呢……又怎么样了……当时你是怎么想的……原来是这样啊……这位妻子就像开火车的一样痛说一通，痛快啊！这就在治病，治心病！两个小时以后，俩人该说结束语了，这位妻子说：哎呀！我觉得跟你一说啊，心里舒服多了！什么叫做“舒服多了”？其实她的女朋友什么都没做，只是认真地倾听了，这就是倾听的妙用，也是倾听的“药用”。

每个人都需要倾听，孩子也不例外。但我们经常给予孩子的倾听是不够的。我们可以看到大多数的孩子随着年龄的增长跟父母说的话越来越少，虽然这里面有年龄的因素，这是正常的，但也确实与父母很少倾听有着密切关系。



## 倾听才能知道为什么

人是很奇怪的，当你把情绪都发泄出去以后，你的思维会很自然地回到理性的层面，这个时候，再来说问题：今天发生了什么事情，我们如何公正地对待。只有在理性的状态下才有可能说理，不在理性的状态下就不要说理，说理也听不进去。我们看到那位妻子的朋友什么都没做，只是认真地倾听了，倾听结束时她说舒服多了，这就说明倾听能治病！所以在这里，我们再次提倡请多安排些时间倾听孩子吧。

为了进一步说明倾听的重要性，我们不妨再举个例子。比方说有的孩子回来说：妈妈，我不想上学了！通常有两种情况，一种情况是很郁闷：妈妈，我不想上学了，我真的不想上学了；另一种情况是孩子从外面回来气哼哼地把书包一扔：妈！我告诉你，我坚决不上学了，我不去了！其实我们在上学期间可能都曾经冒出过这样的想法：我不想上学了！为什么不想上学了？太难了，太烦了，没意思！这时候大人们会有一火车的道理说给孩子，最常见的说教是这样的：

- 我的孩子不能辍学，小孩子都必须上学。
- 你不上学能干什么？
- 你是被学习上的困难吓倒了。
- 你不爱上学是因为你不肯下工夫。
- 你是个好孩子，会成为好学生的。
- 同学们都能好好上学，你是怎么了？



- 将来考不上大学我看你怎么办。
- 将来没文凭你怎么办？怎么谋生？

大人们都太忙了，很少静下心来问问孩子为什么，总是急功近利地解决问题。孩子们传达出不想上学这样的信息只是表面信息，他内心真实的想法和感受是什么？当我们认真倾听以后，会发现主要有两方面的原因。

### 1. 最近发生了一系列糟糕的事情

一系列糟糕的事情扑面而来，这个孩子一下子招架不住了，心里会很烦。小孩子年龄小，遇到困难想到的第一件事就是逃，或者是只出现了一件事，这件事的能量太大了，要把孩子压趴下了，于是他也想到了逃。不上学当然是最好的逃避方法。

### 2. 学习成绩不好的孩子

学习压力实在太大了，爸爸妈妈逼得紧，老师也逼得紧，他觉得自己无法考上大学了，总是班上倒数第几名，无法有一个好的成绩向他周围的人交代，这个时候他产生不想上学的想法也是很合乎情理的。

总之，为什么要提出不上学了呢？通过认真的倾听和分析才知道：太累了、太苦了、太没意思了，都是笼统的、表面的理由，而真正的理由是什么呢？下面两种原因是最常见的。

(1) 孩子在这个班级里的自信心受到了打击。可能是挫折



带来的挫败感一次次地袭击着孩子，人际关系上的、学习成绩上的不顺利严重影响了他的对自己的接纳和认可，甚至会怀疑自己真的很笨，不如别人聪明，用什么来证明自己是有一能力的呢？实在没办法时逃脱是一种无奈的选择。

（2）孩子的尊严受到了严重威胁。每个人天生都会维护自己的尊严，用一生让自己拥有成就感。但假如老师不喜欢、同学们看不起等负面的东西威胁到自己的尊严时，他会生气，会奋力抗争，一旦种种抗争都软弱无力不见效果时，不想上学也是一种无奈的选择。我们大人不也是这样吗？如果在单位我们的尊严受到了威胁，我们会多么挣扎、多么伤心，我们也会想到辞职离开这里。

如果我们不仔细倾听，是很难得出这两条结论的。

## 小心，孩子会不给父母倾听的机会

孩子很愿意跟父母交流是好事，相反在一些家庭里孩子有话不愿意跟父母说，会让父母很头疼。不愿意跟父母交流的原因主要有以下几方面。

（1）随着年龄越来越大，孩子跟父母的话逐渐变少，这是正常现象，不在我们讨论的范围之列。

（2）性格内向的孩子通常话比较少，有时说话不那么直接；或者说一些留一些；或者会看大人脸色而决定多说还是少说。由



于内向的孩子是想得多而说得少，所以给父母倾听的机会相对就少一些。

(3) 有些父母太忙了，他们总是以最快的速度回答孩子的问题，而对孩子的倾听和感悟是极其不够的；同时，孩子面对这样忙碌的父母，不会有心情也不会有更多的机会跟父母交流深层次的心思。

(4) 如果父母对孩子出现状况所做出的反应经常让孩子不满意，孩子自然而然就会减少跟父母诉说的机会。这在大多数家庭里面是很普遍的。

孩子们经常会对父母有不满的情绪和感觉，但他们说不出这种感觉是什么。有时，他们很想跟父母辩论一番，好让父母做得更合他们的心意一些，但他们经常说不过父母。父母很想让孩子听话一些，但太多父母不知道让孩子听话的秘诀在哪里。有多少父母辛苦努力了一辈子，孩子却离他越来越远。其实这个秘诀很简单，世界上的事情就是这样，往往那些最简单的道理恰恰就是秘诀。这个秘诀就是安全和信任。安全度越高，孩子会说得多、越真实；如果父母回答问题的态度和水平足以让孩子信任，孩子就会听话许多。很多父母没有意识到这一点，他们不知道孩子在信任和安全上是很有要求的，孩子之所以不给父母倾听的机会，是因为他们有顾虑，尽管有时候孩子很想跟父母诉说，但又不愿意跟父母诉说。他们会有许多的担心。孩子在担心什么呢？就是安全和信任的问题。具体说来主要有以下几方面。



(1) 担心爸爸妈妈能否很公正地看待我目前的状态。

父母总是用是非判断的口气来说明我的问题，很少站在理解的角度跟我交流。比如我说不想上学了，他们很少去理解我的苦衷在哪里，他们很少跟我一起分享我的苦难，而总是试图让我没有苦难或者装假没有苦难。

(2) 我很担心爸爸妈妈的答疑水平。爸爸妈妈说大道理的时候太多，他们总是在说教，我根本听不懂，也就没有照着去做的愿望，而他们还埋怨我不听话。比如他们总是说要好好学习，将来长大了才有出息，这话什么意思，不懂！

(3) 我担心会遭到批判。当我提出一些我认为很正常而大人们认为很荒唐的事情时，我会被带上家庭的法庭，遭到一致的批判，我无处可躲、无处申冤。比如我说我讨厌写作业时就是这样的，难道我不可以讨厌写作业吗？大人们真是莫名其妙。

(4) 我担心爸爸妈妈总是永远正确。我讨厌他们的永远正确，因为他们经常把我弄到勉强口服、心里不服的状态，比如说逼着我吃胡萝卜时就是这样，而我渴望的是心服口服。

## 其实倾听很简单

其实要倾听并不是很难的事情，这里有几个简单的步骤。



在倾听的过程当中有一个大原则必须要遵守，那就是不管倾听是一个小时还是两个小时，倾听就是倾听，在听的这个过程中对孩子的话要做到不批评、不指责、不抱怨、不指导！不管他说出什么混账话，你的任务是倾听，让他说完。倾听就是为了让他把话说完、说尽，至于你的意见和指导那是以后的事情。那如何保证让他的话说完、说尽呢？

#### 第一条 淡淡的微笑

无论孩子在说多么苦闷的事情，你的脸上都不要流露出同情和可怜来，用淡淡的微笑来表达你在认真地听。只需认真地听，不要有是非判断的信息流露（因为还不到时候）。

#### 第二条 专注的神态

当孩子很认真跟你说事时，父母最好放下手中的事情，专注地倾听，孩子最起码能从你专注的态度里感受到你的重视和尊重，有了你的重视和尊重，有利于他安全地说下去。

#### 第三条 闭嘴

太多的父母喜欢插话，尤其听到孩子说了你认为不正确的话时。请闭嘴，如果你忍不住，你可以点头，可以说一些帮助他说下去的话语，比如：是吗、后来呢、我理解你、当时你是怎么想的、原来是这样啊……

#### 第四条 住手

在听的过程中，父母最好管住自己的双手，尤其是妈妈，一会儿拉拉孩子的衣服、一会儿拍拍孩子的肩膀、一会儿给孩子递



纸巾……手不要乱动，你的动手很可能对他的倾诉造成打断。请不要做任何打断他的动作，只是帮助他倾诉。

其实，倾听很简单，它也是教育孩子过程中的必需品，而不是奢侈品。当然，只有倾听是不够的，还要帮助孩子解决实际问题，倾听是第一步，先把第一步做好。在下面的章节会涉及如何帮孩子解决具体问题。