



平等沟通

说起平等，其实父母跟孩子之间肯定是不平等的。父母跟孩子怎么能平等呢？一个是大人，一个是小孩；一个是监护人，一个是被监护人；一个掌握着家庭的经济命脉，一个是被抚养的对象；父母上有老下有小，困难重重，苦恼多多，权利也多多，孩子却不是这样，所以他们当然是不平等的。但是，为什么我们要提倡平等沟通呢？这里只有一个原因，就是在沟通当中双方在人格上是平等的。即使这个孩子再小，他也是一个独立的个体。这个世界上所有的人与人之间的人格都是平等的。

不平等的沟通现象有哪些

为什么偏偏给父母提出来要平等沟通呢？我们大人与大人之间怎么不说平等沟通呢？为什么跟孩子之间要提倡平等沟通呢？



一些父母可能没有意识到，他们跟孩子沟通时确实存在不平等的现象，比如下面这几种现象。

1. 父母在关照自己的需求

很多父母打着为孩子好的旗号去沟通，实际上有很大的成分是在为自己好，是为了满足自己的需求。如果不相信，你听听这样几句话。一个父亲说：“孩子，我小的时候就没有上成大学，我都遗憾死了，你可一定要考上大学啊！”这是在关照谁的需要？我没有考上大学，你可一定要争口气，意思是你要替我上大学呀！

有的妈妈说：我小时候多穷啊，根本别想碰钢琴，摸都没摸过，你现在的条件多好，你可一定要好好弹钢琴，弹出个名堂来！这是在关照谁的需要？是在关照自己的需要。

还有的父亲这样说，我小的时候姊妹太多，我的父母一天到晚忙着抓革命促生产，根本就没有给过我很多的关爱，关注和重视都极其的不够。我觉得我特受冷落，我都不知道被娇惯是什么滋味，所以我现在绝对看不得我的孩子受任何的委屈，我就是要娇他，我知道一个孩子受疼爱在他内心是多么的重要。

可以看出，我们付出爱的同时，是想满足孩子，同时也在满足自己。这里面就有一个度的把握。



2. 父母总把自己放在正确的位置上

我是家长，我不可能让自己不正确。有些父母怕影响到自己的威信，就把自己放得高高的，把自己直接放在那个正确的位置上去：我永远是正确的，我是什么都会的，就是不会我也要会说，就是不懂我也要装懂，甚至会强词夺理。其实，当我们不懂装懂的时候，小孩子绝对看得出来的，孩子绝对心中有数，我们倒是要问一句，父母把这样的形象展现在孩子面前，想让孩子从中吸取些什么呢？

3. 传统的家长观念

第三个原因是传统的家长意识，就像我们前面提到的：我是家长，高高在上；我是家庭的统治者，你是被统治者；我是家庭的管理者，你是被管理者；我是教育者，你是被教育者。这种一高一低的地位感，肯定是不平等的。这种权威、这种强势所造成的不平等，不仅让沟通不能够顺利地进行，而且它在很多时候会伤害亲子之间的感情，它的危害性特别大。

有一次我到山西去讲学，在当地我看到报纸上登了这样一则消息。说一个10岁的男孩，被怀疑偷了邻居家的东西，邻居就来告诉他爸爸。他爸爸一听就把儿子给抓了回来，抓回来就打：“你拿人家东西没有？”

心灵故事





“爸爸我没有拿！”

“你再说，你拿了没拿？你看着，你今天要敢不说实话我不打死你！”

“爸！我真的没有拿人家的东西！”

“孩子，我可告诉你啊，你这一辈子有什么毛病都可以，但绝对不可以有这个毛病啊。你知不知道，你爸爸就是因为这个毛病而五进宫啊！”

父亲气急了，把他吊起来打。怎么吊呢？倒吊着！头朝下，脚朝上，继续打。边打边骂，孩子哭着、喊着、挣扎着。听着孩子哭喊，这位父亲顺手抓起一个东西塞住了孩子的嘴。我们有点常识的人都明白，当一个人头朝下的时候，呼吸都很困难，而父亲又堵上了他的嘴。两分钟不到，孩子的脸色都不一样了，也不再挣扎了。这个时候爸爸才紧张了，赶快把孩子放下来，抽出嘴里的东西，背起孩子疯了似的跑向医院。可是已经来不及了，这个孩子没有被抢救回来。10岁的孩子，天真烂漫的年龄，就这样死在了亲生爸爸的手里。原因是什么？我是家长，我就打你了怎么着！原因是什么？我都五进宫了，你可千万不能啊！这是为了孩子，也是为了满足自己的需要。于是到现在也说不清楚邻居家的东西到底是不是这个孩子拿的。也许人家以为父亲都五进宫，儿子也好不到哪儿去吧。反正永远地不知道真相了。所以，在这种家长制作风的控制下，是很难进行平等沟通的。



4. 父母怕孩子不接纳

怕孩子不接纳会怎么样呢？会讨好孩子，会求着孩子听话。就是孩子高高在上了，这也是不平等。尤其是在下面两种情况下。一是对于那些身体不太好的孩子，总是害怕孩子犯病，所以会迁就孩子的一些不合理要求，会放松对原则的把握。二是一些单亲家庭的父母总是以为自己亏欠孩子的，所以呢，会放松要求，甚至有时候为了满足孩子的需要会放弃原则，这依然是一种不平等。

一个小男孩在春节期间，花了2000元钱，把压岁钱全花了还不够，又向爸爸妈妈要钱。爸爸妈妈就很恼火。不给！这个孩子平常娇惯坏了，总是高高在上，他跟爸爸妈妈说了这样一番话：“我就想不通你们两个了，你说你们两个人挣钱是干嘛的？不就是让我花的吗？我现在要花钱，你们凭什么不给？你们想干嘛？你们想把那钱带到棺材里去呀！”

到了晚上，吃完晚饭，孩子还在屋里生闷气呢，爸爸推门进来了，先是一番教导，讲一番道理，临走的时候从兜里边掏出了200元钱给了孩子：“省着点花啊，以后不许这样了！”临出门了又转过头来对他说：别告诉你妈啊！

爸爸出去了。10分钟不到，妈妈又进来了。做的工作都一样，一进来先教导一番：为什么不给你钱啊，知不知道咱

心灵故事





们家这钱都来之不易呀，小孩子要省着花。孩子还不耐烦呢：

“妈！行了，别唠叨了，我知道了！”妈妈又从兜里掏出了200元钱给了他。临出门的时候转过头来说了一句：“我告诉你，别告诉你爸啊！”

这样的教育能把孩子教育好吗？这样不仅是沟通不平等，连整个人都不平等了。

平等沟通的前提是什么

每个家长都有责任和义务帮助孩子健康茁壮地成长，当孩子在成长过程中遇到问题时，良好的沟通是解决问题的前提。那么，双方该遵循什么样的原则才能做到平等沟通呢？

1. 亲子沟通的意义在于什么

跟孩子沟通的意义在哪里？有的人说了，沟通的意义就在于解决问题；有的人说沟通的意义就是让孩子明白道理，并按着道理去做……

沟通的意义在于孩子的回应！

什么叫做孩子的回应？当你用你的方式说话的时候，孩子眼睛亮亮的认真地听，这就是一种回应。他这样回应的意思是说：太好了，你继续讲！如果你在说话的时候，孩子表现出不耐烦，脸上是痛苦的表情，这也是一种回应，它表明：我不想听了，请



你打住。

沟通的意义在于孩子的回应。反应好就继续讲，反应不好就赶快打住。我们应该调整自己的说法，把我们的道理用孩子愿意接受的方式传达给他们。有的父母不是调整自己，而是恨铁不成钢，埋怨孩子为什么听不进去自己苦口婆心的教导。

2. 孩子愿不愿意沟通取决于什么

孩子到底想不想把内心深处话说给你，他又想不想听你的“苦口婆心”，取决于什么？不是取决于你的角色有多么重要，不是取决于你多么厉害。

孩子愿不愿意沟通取决于父母的态度！

他不想从内心深处跟你沟通取决于你的态度，也就是你的心态！如果你整个人的状态是宽容的、是安全的、是值得信任的、是能够理解的，他就会愿意主动跟你沟通，而且会说心底里的话。但这真的需要父母的耐心与修养。

3. 沟通中最不可缺少的是什么？

沟通中最不可缺少的是什么？是爱心？责任心？耐心？这些都对，都是不可缺少的，通常也是父母们都能意识到的，可是有一样东西是很欠缺的，那也是沟通的最高境界。

沟通中最不可缺少的是服务意识！

有人不理解，跟孩子沟通还要有服务意识？服务意识最早用于



商业领域，我们经常说要对客户有服务意识。什么意思呢？我们在把商品销售给客户之前，会挖空了心思去想，我这话要怎么说他才爱听？我怎么说他才容易理解？我要怎么样来表达他才能够非常愉悦地购买？如果没有这样的所思所想，我们的成交率一定很低。同理，我们每天跟孩子在一起，我们要孩子听话，要这样做那样做，我们岂不是也在销售我们的思想、销售我们的理念吗！小孩子凭什么“购买”你的理念？他凭什么一定要听你的话？

假如说我们对孩子也有服务意识，我们也挖空心思去想：这话我要怎样说孩子才爱听？我怎么样来说他才能够去行动？在这个层面下工夫越大，我们“成交”的可能性就越大。

有效沟通的方法有哪些

当然，沟通的方法有很多，市面上有关沟通的书也很多，但是笔者认为亲子间的沟通有它的独特性，跟商业界的沟通肯定不同，跟成人间的沟通也不同，而且跟不同年龄孩子的沟通也不同，在这里跟各位父母分享的是最普遍的也一定是最简单易操作的方法。

1. 尽量尊重孩子的选择

不管他是多大年龄，尽量地尊重他的选择。尤其是非原则性问题，尽量让孩子自己做选择。选择是一个成长的过程，是一个



成长的机会，父母太多的包办代替，实际上是在剥夺孩子成长的机会。

一个孩子说，我要换个发型。行啊，你换吧！只有一个条件，只要你的发型在学校允许的范围就行。其实孩子自己心里是很有数的：只要我的发型是学校能够认可的就行，以前老是平头，我现在留得稍稍长一些。就怕什么呢？就怕孩子留的发型是父母不喜欢的，父母会去指导教育一番，我认为这叫干涉。

女孩子上街买衣服，她要买这个，要买那个，给她充分的选择自由，那是不是奇装异服？价格会不会合适？质地如何？父母稍微帮着把握一下就行了，尽量让她自己选择。其实在这个选择的过程当中，她在学习如何做正确的选择。但这个学习的过程是以孩子为主角的，而父母们习惯于教导而缺少引导，孩子依然会认为你在干涉她的选择。

2. 该认错时就认错

这是平等沟通的体现之一。这在沟通中是很重要的。

我经常应邀去学校办讲座，通常会早到。只要有孩子们在校院里玩儿，我就会走过去跟孩子们一起玩儿。我曾经问过孩子们很多他们与父母间的故事。我曾经问：父母在什么时候最受欢迎啊？说什么的都有，小学低年龄段的孩子会说父母微笑的时候、父母表扬我的时候、不催我写作业的时候，还有的调皮鬼说是当父母给零花钱的时候，等等。小学高年龄段的孩子也说了很多，



我总结了两条核心思想。

父母在什么时候最受我们欢迎呢？

第一条，当爸爸妈妈把他们也变成孩子的时候最受我们欢迎。

第二条，当爸爸妈妈向我们承认错误的时候最受我们欢迎。

这是孩子的心声。咱们着重来说一下第二条。

有很多父母不愿意向孩子承认错误。我总是正确的，这种感觉比较好，人们也比较容易适应这种感觉；向别人承认错误，这种感觉不太妙，也比较难适应，如果是对小字辈认错就更不易了，不舒服。所以大人们会不自觉地尽量避免此遭遇。

其实，做父母的敢于有错就认错，不仅不会降低威信反而会让让孩子更敬佩，同时也给孩子树立了良好的学习榜样。

3. 适当的解释不可少

父母在日常生活当中，要主动做一件事，即解释。父母经常是下命令、下指示，不去解释为什么；父母只顾自己做事不懂得考虑孩子的感受，所以想不起来要解释；有些事情明明跟孩子有关，却替孩子做决定，不解释什么。尽管没有必要所有的事情都要解释，比如我们要教育低龄儿童不可以骂人，无须解释什么，照着做就行了，因为解释也听不懂，但是，在孩子整个成长的过程中，我们一直要不断地做一个工作，即用他能听得懂的语言去解释。

解释对于我们大人意义不大，因为我们懂得为什么要这么做，



但孩子不懂或不完全懂，而有很多事情我们有必要让孩子懂得、理解。比如：

一对夫妻吵架了，孩子在旁看到了。大人们吵完就完了，没有人对孩子做出任何解释。孩子看到了这一幕——父母的吵架。他从中接收到了什么样的不良信息呢？有的夫妻吵架不计其数，孩子收到的不良信息也不计其数；或者不良信息并不多，但一次次吵架就是一次次强化，这个强化就是对孩子的负面影响的不断强化，伤害有多少、有多深恐怕是父母们难以知晓的。

父母应给孩子的解释：

- (1) 吵架是我们解决问题的一种方式；
- (2) 我们只是想解决问题，也不想吵架，只是有时控制不住；
- (3) 这是我们大人沟通上出现了困难，而且，是一时的困难；
- (4) 这完全是两个大人间出现了状况，跟第三个人没有关系，包括你；
- (5) 我们会努力改善的。

有一对夫妻分居了，却不对孩子做任何解释。你以为孩子会没有想法吗？孩子只能跟着一方生活了，总看不到另一方，他得不到很好的解释。有的父母甚至编出一些瞎话来哄孩子。孩子一定能感觉到家里出事了，没有欢声笑语了，同学当中有父母离婚的，我的爸妈是不是也要离婚？他们为什么要离婚，是因为我不好老惹他们生气吗？我该怎么办呢？孩子的不安全感随之而来，心情很糟糕，他的身心健康、学习成绩肯定会受到影响。分居一



定会给孩子带来不良影响，我们做一些解释是为了减少这种不良影响的破坏力。

父母应给孩子的解释：

- (1) 我和妈妈（爸爸）要分开住一段时间，有些事情要独自想一想；
- (2) 我们会想着你，会经常看望你的；
- (3) 你是我们最亲爱的宝贝，爸爸妈妈永远都爱你；
- (4) 这是我们俩解决问题的一种方式，我们都很爱你。

4. 孩子有权参政

参什么政？当然是家庭管理的政啊！比方说三口之家，三个人都是这个家庭的主人。但这个主人现在更多的显示是妈妈或爸爸，所有这个家庭的决策都由他们两个来做，孩子只有依从。

应该尽量让孩子参与一些家庭事务的决策，父母要有这种意识，这是很利于双方的平等的。其实，沟通的平等不是嘴上的平等，说说而已，最重要是心灵深处的平等。心灵深处平等了，说出来的话自然是平等的；心灵深处不平等，说出来的话肯定也会不平等。

孩子房间里物品怎样摆设，听听他的意见，甚至可以按照他的意见摆设，如果摆放得不合理，他自己感觉到不方便，自己就会改过来的，比如他觉得台灯放在右手边好看，因为旁边有花瓶，可实际在写作业时会发现，光线从右边打来，右手写字时正好会有阴影，还是放在左边好，像这种非原则性的问题就让孩子说了



算。大人们总是恨不得把所有正确的东西全部教给孩子，不希望孩子再去走弯路，于是我们总是去指导、去教导、去说服，恰恰这是孩子很烦我们的地方。

总之，只要孩子能够参与的事情都可以听听他的意见，这样做的好处有很多，也极其重要：

- (1) 哪怕他的意见不合理，他也在你的解释中成长了；
- (2) 哪怕他的建议不合理，最起码他懂得他是家庭的小主人；
- (3) 孩子会主动去关心、关注他自己以外的人和事了，有助于孩子远离自私；
- (4) 一个孩子有主见，能大胆表达自己的看法是很重要的；
- (5) 参与决策的过程是亲子之间互动的过程，这正是孩子建立和维持良好人际关系的模拟学习；
- (6) 一个孩子的大气、一个孩子的责任心等优良品质就是在这种润物细无声中培养起来的。

5. 不要对孩子的期望值过高

我在接触中，经常听到父母叹息的声音，经常看到父母那失望的眼神。他们太希望孩子能像他们想象的那样优秀，你看人家邻居的小孩如何如何。我们应该对孩子充满希望，但这个希望是建立在自家孩子能力素质的基础上的，而不是建立在社会上、学校里、年级里、班级里那些最优秀的孩子身上。

有的孩子的成绩很稳定，总是在前几名，自己的孩子是怎么



了？人家能，咱也应该能。立个志向，咱必须考上重点。加班加点，周末不休息。孩子说太累了，想早点睡，父母会心疼地说：孩子，你知道吗？在你睡觉的时候，有多少孩子都在学啊，你一放松，全省不知有多少孩子就超过你了，高考时人家比你多一分，你的排名可能就要倒退几百名、几千名啊……

让孩子跟自己比而不是跟别人比，更不是跟那些高得够不着的孩子比。有多少父母叹息：那些省心的孩子、那些能考第一名的孩子怎么没生在我们家。

这样的思索没有正面意义，正确的想法应该是：

- (1) 我很在乎孩子是否有上进心，是否在快乐地努力；
- (2) 我为保护孩子的上进心能做些什么；
- (3) 启发、鼓励孩子在自己的能力范围内，把上进心发挥到极致；
- (4) 呵护孩子永远有上进心、进取心，永远有“追求”之心；
- (5) 让孩子具有积极、合理的心态，是一生幸福的保证。但父母必须有意识让自己也这么做，才会有效果！

如果父母太希望孩子成为某人的孩子那样，就免不了会给孩子一些压力，会给他一些不公正的指示，过多地考虑到自己的意愿，甚至拔苗助长，这个时候不平等沟通就镶嵌在这些过程中。

6. 适当的惩罚是需要的

中国青少年研究中心副主任孙云晓先生曾经说过这样的话：



没有惩罚的教育不是完整的教育。通常，走两个极端的父母比较多，一个极端是从不惩罚孩子，娇生惯养，溺爱到底，其结果就是如今的“啃老族”；另一个极端是不打不成器，超严格管理，不当的惩罚中给孩子带来了诸多心灵上的伤害。惩罚可以，但是怎么惩罚是很有讲究的。

独生子女，有意无意就娇惯了，家教成了一个很重要的问题。很多父母没有教会孩子什么叫孝顺，什么叫尊重长辈，跟大人说话没大没小的，不知道心疼老人，他们常说的话语有：

你们挣钱干啥用呀，不就是给我花的吗？

你就该给我洗衣服，谁让你是我妈呢！

今天做的饭一点都不好吃，我不吃了！

我就不去，就不去，气死你！

如果我们辛辛苦苦养孩子，他却一点都不懂得孝顺，我想这一定不是我们想看到的。教育的方法有很多，惩罚，是其中之一。很多父母的惩罚方法只是图一时解气，但你会发现这样做其实效果并不佳，孩子或许根本没改，或许只改了一时，或许变本加厉愈演愈烈。

惩罚时要遵循以下规则：

- (1) 该出手时就出手，该教训时就教训，一味的溺爱是不可取的；
- (2) 惩罚要适度，以不给孩子带来心理伤害为前提；
- (3) 以父母与孩子共同讨论惩罚的内容和方法为上策；



(4) 父母要谨慎使用惩罚，不主张打孩子；

(5) 父母要以身作则，让孩子有好的学习榜样。

我们可以对孩子说：你做得实在是太荒唐了，是错误的，为了让你记住以后不许这样做，你必须接受惩罚。让孩子知道自己什么样的话能说，什么样的话不能说；什么样的事能做，什么样的事不能做，要懂得做孩子的规矩。

7. 多给孩子一些照顾父母的机会

孩子小的时候自然是我们照顾得多，他慢慢长大后，自己照顾自己的能力也强了，再后来他也要学着父母照顾他的样子来关照父母了，这些都是成长所必需的。

一个妈妈非常兴奋地告诉我：张老师，我女儿12岁，有一次，她给我做了一天的饭，不让我动，就因为那天是我的生日。当时她够不着炉台，就站在凳子上给我炒菜做饭，我觉得那一天我特别幸福，女儿用她这样的行动给我庆祝生日，给我制造了感动，我特别特别幸福！于是我就在想，日常生活当中我应该经常给女儿创造激动和幸福的感觉。现在女儿有能力、有本事为我创造幸福的感觉了，我觉得太好了，太珍贵了！从那以后，我经常创造一些机会让我的女儿为我创造幸福的感觉，我们都知道为对方创造幸福，这样的感觉真好，我的女儿也变得非常懂事！

心灵故事





当孩子懂得照顾他人了，正是他在长大，父母应该呵护并继续给孩子制造这样的机会，在这期间父母要注意以下几个方面：

- (1) 父母要懂得示弱，给孩子一次强大的机会；
- (2) 让孩子做的是他力所能及的；
- (3) 接受爱是一种能力，施爱也是一种能力；
- (4) 别忘了及时表扬孩子的做法。

其实，早在幼年时期，孩子就愿意帮助父母做事，只是父母不以为那叫帮忙而叫添乱。要给他一些机会，让他知道，我们之间是平等的，有我关照你的时候，也有你关照我的时候；当我需要你的时候，你就来帮我，当你需要我的时候，我就来帮你。

平等沟通是建立良好亲子关系的基础，不管孩子的年龄有多小，父母都要拥有强烈的平等概念，有了这样的概念，父母在说话时才不会盛气凌人；在辅导时才会注重孩子内心的感受；在倾听时才会显现专注的神情；相处时才会不断地自省自身的问题；也才有可能成为孩子的长者+良师+益友！