

<<这样跟孩子说话最有效>>

图书基本信息

书名：<<这样跟孩子说话最有效>>

13位ISBN编号：9787508624181

10位ISBN编号：7508624181

出版时间：2010-12

出版时间：中信出版社

作者：汐见稔幸

页数：208

译者：萧云菁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<这样跟孩子说话最有效>>

前言

沟通，是维系亲子关系的基础！

“最近好像很少和孩子说话！

”你也有这种感觉吗？

如果是，也许表示你的孩子已经快要进入青春期了！

这个时期的大孩子已经有了“自我”的意见与想法，他们不会再像小时候那么天真无邪，什么都跟你说，反而像是害怕“言多必失”似的，什么都不肯讲，甚至只要觉得没必要，就宁可沉默不语地待在一旁，好像根本不想跟父母多相处。

只是亲子之间如果不交谈、不聊天，即使是孩子最亲密的爸爸妈妈，也不知道孩子到底在想什么。

更何况亲子之间若缺少了沟通，恐怕连日常生活都会出问题。

为此，本书以“亲子沟通四步骤”为基础，设法探讨在各种情境下，如果父母想要与孩子顺畅沟通，应该要怎么说话比较好。

顺畅的沟通才能确保亲子间的良好关系，请爸妈采取“亲子沟通四步骤”中的第一个步骤，也就是静下心来“听孩子说”。

只有当父母先拥有“倾听之耳”后，孩子才有办法打开自己的心扉，主动跟爸妈诉说心里的话。

这个过程将是发展亲子关系的关键。

在拥有“倾听之耳”的同时，若还能成为一个“擅长听孩子诉说的人”，就能成为一个“擅长与孩子交谈的人”，这种心态并不是以自己为本位，而是随时“以对方为本位”的沟通之道。

只要有意识地执行这“亲子沟通四步骤”，不但能让亲子之间的关系越来越好，也能让夫妻关系、人际关系等变得越来越顺利。

本书虽然是针对亲子所整理出的沟通技巧，不过只要仔细阅读本书，同时在实际生活中实践这些技巧，相信你一定能在这方面的人际关系上都有所收获。

本书的内容，会让你体验到值得期待的效果。

今后在看到孩子的脸庞时，请务必想一想本书所提出的有效技巧，相信你一定会有很大的收获。

只要掌握了这些与人顺利沟通的技巧，相信你一定能体会到自己的人际关系开始变好，甚至连生活都变得更完美了。

<<这样跟孩子说话最有效>>

内容概要

孩子的成长是一去不回的人生电影，里面的桥段也许是你曾经错过或想再重来一次的情节。这本书中设定了孩子在成长过程中会遇到的问题和状况，从孩子的情绪问题到人际问题；从学校发生的小事到与父母间会产生的互动列举详尽。并且提供了多种可参考的情景模式，让家长能够视环境情况用最好的方法与孩子沟通，帮助家长用一句话就能达到事半功倍的效果。

能好好地陪伴孩子走过人生的每个阶段，用简单的语言跨越亲子间的代沟，是本书的精华所在。其实，无论是90后、00后还是未来的10后，不管哪个年代的孩子都需要被了解、被关爱，体会到幸福的孩子会比你想象中的更乖巧、可爱、主动、积极。

因为情绪会传染，好话能动人！

<<这样跟孩子说话最有效>>

作者简介

汐见稔幸，日本育儿教父 1947年生。

儿童教育专家。

白梅学园大学副校长，专攻教育人类学。

负责主持临床育儿暨保育研究会。

他是两个男孩和一个女孩的父亲。

著作包括《第一次体验的育儿百科》、《父亲力鉴定》等书。

<<这样跟孩子说话最有效>>

书籍目录

序章 亲子沟通是孩子的动力

第一章 为什么一定要跟孩子聊天？

亲子不交谈，就无法创造幸福的人际关系！

培养孩子将来还喜欢跟父母聊天的意愿！

培养孩子的好人缘！

三、培养孩子拥有表达自己的能力！

四、帮助孩子成为一个开朗的人！

五、培养孩子的交涉能力

八、让孩子了解什么是令人不悦的说话方式

九、培养孩子懂得寻找话题及发挥幽默感的能力

十、让孩子总是受人欢迎！

六、培养孩子解决问题的能力

七、培养孩子懂得倾听的能力

第二章 亲子沟通的四步骤.

步骤1先听听孩子要说什么（Listen）

步骤2与孩子产生共鸣（Sympathize）

步骤3一起思考、让孩子思考（Think）

步骤4适时地鼓励孩子（Empower）

第三章 用一句话安抚孩子的心

与孩子沟通就是要找到彼此的交集

早晚的问候语

要叫孩子起床时

家人们一起吃饭时

孩子要出门上学时

孩子放学回来时

孩子要外出玩耍时

要去上补习班，或从补习班回来时

孩子开心时

赞美孩子时

希望孩子帮忙时

想试试孩子是否可以依赖时

当孩子帮忙做完家事后

想对孩子表达爱意时

想对孩子表达感谢时

要向孩子道歉时

希望孩子跟兄弟姊妹相处得更好时

考试前、比赛前要对孩子说话时

当孩子开始问起两性的事情时

<<这样跟孩子说话最有效>>

专栏1 压抑情绪也是重要的技巧

第四章 关键的一句话

发生问题是让孩子成长的机会

当孩子考试成绩不理想时

当孩子因考试成绩不理想而沮丧时

当孩子不念书时

当孩子不想去上学时

当孩子说老师的坏话时

当孩子犹豫是否要担任班级干部时

当孩子惹出麻烦时

当孩子不断犯同样的错误时

当孩子不遵守时间约定时

当孩子一脸落寞时

当孩子被排挤时

当孩子表示自己被同学取笑时

当孩子很懒散时

当孩子顶撞父母时

当孩子嫌父母土里土气时

当孩子开始观看色情书籍或影片时

当孩子要求要买和同学一样的东西时

当家里发生问题时

专栏2 不要让孩子左右为难

专栏3 笨蛋爸爸的启示

专栏4 请父母尽量不要在孩子进入青春期时离婚

第五章 跟孩子找话题

和孩子一起做菜

帮孩子掏耳朵

跟孩子玩扑克牌或打电动

一起看书或读报

招待朋友来家里玩

跟孩子一起去散步

培养共同的喜好

跟孩子一起选择礼物

让孩子教你

带孩子一起去户外活动

专栏5 珍惜一家和乐的珍贵时光

第六章 亲子沟通时要注意哪些事？

培养孩子打招呼的习惯

共同体验生活的种种活动

先放下手边的工作

设法引导出孩子的意见

以第一人称来说真心话

不将负面流言当作与孩子聊天的题材

不与他人比较，而是与过去的自己比较

不过度追求完美

尽量正面思考、给予正面评价！

<<这样跟孩子说话最有效>>

不必以十全十美来期许自己
第七章当孩子不肯说时怎么办？

后记

<<这样跟孩子说话最有效>>

章节摘录

亲子沟通，是孩子成长的动力努力、持续与孩子沟通“我实在是搞不懂我们家的孩子，不知道他到底在想什么，有时候我跟他说话，他也完全不回应我。

”有这种苦恼的父母还真是不少，尤其是家里有青春期前（小学五六年级）的孩子就更能体会这种感觉。

孩子从这个时期开始，会突然变得不爱说话（当然偶尔也有相反的情形出现，也就是孩子到了小学五六年级时，反而开始变得很爱说话，不过无论如何，这个年龄是大多数人一生的分歧点）。

在这之前，原本每天从学校里回来时，总是会兴高采烈地不断说着学校发生了什么事，甚至让人觉得很聒噪的孩子，竟然摇身变得非常沉默寡言！

生活在同一个屋檐下，即使再亲密的家人，如果没有任何沟通的话，也没办法知道孩子究竟在想什么。

尤其是孩子正好进入前青春期，爸妈恐怕就更难理解孩子了。

亲子不交谈，就无法互相理解对方的心理，孩子若不愿将心里的烦恼说出来，或与父母更进一步探讨较为深刻的问题，父母就完全无法明白孩子心里到底在想些什么。

这时究竟该如何是好？

此时就算单方面耐心地等待孩子主动开口说话，恐怕也等不到好结果，所以需要父母主动努力，改善现状。

或许有些人会认为，为什么身为父母，还非得战战兢兢地察言观色、主动找孩子说话？

问题是若亲子之间缺少沟通的话，恐怕很难继续一起生活下去，所以，为了维持家庭的正常生活，当然有必要设法努力改善现状！

说者无意，听者有心！

“妈妈，××今天学会了在单杠上翻一圈喔！”

”“好棒喔！”

那你呢？

你也学会了吗？

”看到好同学学会了一样东西，开心得像是自己的事一样，赶紧向妈妈报告后，却听到妈妈这么问，孩子的心不但凉了一半，甚至还会浮现出“早知道就不要跟妈妈说”的想法。

如果此时妈妈更进一步地说：“你自己都还没学会，干吗替别人这么开心啊？”

”恐怕孩子心里会产生一股反感：“算了，以后不管有什么事，我都不要跟妈妈说了！”

”事情说不定没有这么简单就结束。

妈妈的一句话，不但压抑了孩子原本对同学感到“佩服”的心情，甚至让孩子产生一股“可恶”的相反情绪，严重时甚至会让孩子产生一股类似报复的情绪，在大家都已经学会的项目上，刻意放弃或拒绝学习。

过度竞争会扭曲孩子的心灵！

语言中有着所谓“赢家”与“输家”的定义，因为我们都是生活在充满竞争的社会当中。

表面上，虽然没有人会对孩子说：“你不能输给班上的××！”

”“你一定得比他们厉害才行！”

”但实际上，孩子们置身的整个社会氛围，却在无形中促使孩子们将所有的同学都当成是竞争的对象，甚至排挤不喜欢的同学。

请仔细回想一下，从前的时代是一个大家若不互相帮忙，就无法一起生存的时代，当时大家都很能关怀彼此、互相帮忙、彼此依赖。

这种能力是人类与生俱来的。

因为，人们原本就是在互相协助下绵延繁衍的，所以，这种生存方式也早已被烙印在人类的基因里。

勉强压抑这种互相帮忙的本能，当然会造成人心的扭曲。

对孩子而言，同学应是和他分享成果、互相帮忙、互相理解的好伙伴，而不是竞争对手！

但是，偏偏今日的整个社会环境，竟逼迫孩子为了得到比别人还好的东西、好吃的食物，而不得不设

<<这样跟孩子说话最有效>>

法挤掉别人，好让自己进入赢家的行列。

在这种情形下，孩子的心灵当然会越来越扭曲，同时，他们的情绪也会因此而越来越焦躁，所以，校园中才会层出不穷地出现所谓的欺侮事件。

现代的孩子所生活的世界一点都不像过去那样快乐，他们承担了比过去大得多的压力与期待。

这一点，父母一定要多加体会与谅解。

父母的一句话，具有神奇的治疗力！

父母们应该要确认孩子是否能够好好地爱惜自己，也就是孩子是否拥有“自爱”、“自尊”或“自我肯定”等特质。

有这种特质的孩子，才会认为“我其实还蛮行的嘛”或是“我很喜欢自己”。

要培养孩子拥有这种能力，就必须通过亲子之间的对话，使孩子产生“自己是非常有价值的人”的感觉。

如此一来，父母才有办法提高孩子的自爱、自尊与自我肯定感，并让孩子懂得理解他人的痛苦、懂得与他人共享喜悦、懂得与他人彼此理解，以及产生与他人互相帮助的意愿。

听到别人说“人应该要站在他人的立场来思考事物”时，一般人或许会觉得这种说法太过“假道学”，但事实上，这原本就是存在于人类内心深处的本能，也是人们的心理需求。

这种心理需求让人可以适度忽略“过度竞争、排挤他人以显示自己伟大”的意识，这也是人们之所以有办法一路互相扶持地生存下来的原因。

现代父母应该培养孩子拥有这种美好的能力才对，因为父母关键的一句话，不但能帮孩子打气、治疗孩子扭曲的心灵，有时也能帮助孩子发愤图强。

唯有通过亲子间的对话，才能教导孩子学会在现实社会里如何与人沟通。

只要通过对话，培养出亲子之间的健全关系，就能利用这种健全的亲子关系，帮助孩子们与他人也建立正常而良好的互动。

别再埋怨孩子都不跟你说话了！

只要你愿意多下点功夫，相信孩子一定会愿意跟你聊天的，而亲子之间若能展开更多交流，父母就能帮助孩子得到幸福。

……

<<这样跟孩子说话最有效>>

媒体关注与评论

和孩子的沟通随时都在发生，细心的父母每天都在为亲子关系做加法。而粗心的父母总会因为“不经意的一句话”为亲子关系蒙上阴影，久而久之，孩子只能关上心门以保护自尊。

我很想把这本书推荐给这样的家长，通过书里的技巧，让自己成为“会说话”、“受欢迎”的父母，你就能走进孩子的世界！

——从教20年的资深教师 两个女孩的母亲

<<这样跟孩子说话最有效>>

编辑推荐

《这样跟孩子说话最有效》具有以下看点： 亚洲版《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》； 日本、台湾地区亲子沟通类畅销大热门； 给上班族父母的每日沟通提案； 从无话可说到无话不谈，优化亲子关系，每天都用得到的沟通技巧； 如何用1句话，就能安抚孩子的心？

- 如何跟孩子找话题？
- 当孩子不肯说时怎么办？
- 如何用关键的1句话，让挫折的孩子勇敢走出阴霾？
- 如何将不想读书、成绩不好、生活懒散……的孩子心中的小黑点驱散？

<<这样跟孩子说话最有效>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>