

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

图书基本信息

书名：<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

13位ISBN编号：9787511329813

10位ISBN编号：7511329810

出版时间：2013-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：杜莉娣

页数：208

字数：150000

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>

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

前言

一直以来，我都不曾想到过自己会写一本关于家长如何与孩子沟通的书。在我看来，毕竟父母与孩子之间的关系是个非常私人的话题，让我在这方面提供建议有些不合时宜。而且很多时候，我也会跟身边多数忙碌的爸爸妈妈们一样，尽管一方面会期待有更多的时间增进与孩子之间的沟通，但是另一方面即便我耳提面命地讲了很多次，还是会被孩子的不可理喻折腾得筋疲力尽。

可是，当我真正有了自己的孩子，当我和我的孩子日日夜夜朝夕相处，当我重新开始虚心地学习如何做父母，当我越来越热爱教书育人这份神圣的职业时，我才逐渐体会到良好的亲子沟通才是孩子健康成长的基石。

记得很多年前，我还在念书的时候，我的恩师——同时又是两个孩子的妈妈——蔡霞老师就曾跟我说过这样一句话：“如果把整个教育的过程看做是0到100的话，那么，最重要的过程就是0到1。这个从0到1的过程就是父母与孩子的沟通，沟通才是真正教育的开始。”

时隔多年，尽管我已像昔日的恩师一样，当了老师、做了妈妈，然而，时至今日，当年的那句话依然犹记在心，成为我在教书育人、育儿教子路上的座右铭。

也许，在亲子沟通这个问题上，不少父母会说，亲子沟通不就是不能随意打骂子女，不能用冷嘲热讽的语气与孩子沟通，不能心不在焉地听孩子讲话，不能说“你真笨”、“我不喜欢你”之类否定孩子的话吗？

……但是，我认为这还远远不够。

不可否认，我们很多父母都希望了解孩子内心的感受，都希望拉近与孩子的距离，都希望给孩子铺就成功的道路，然而我们的一言一行、一举一动总会在不经意间造成亲子沟通的障碍，扼杀孩子情绪表达的勇气。

那么，究竟是什么让父母的苦心得不到回报呢？

问题的症结恐怕还在于父母在教育孩子的过程中犯下的致命错误：对孩子期望过高，管教过严；不尊重孩子，为孩子做所有决定与选择；不相信孩子，不给孩子学会“自律”的机会；不表扬孩子，担心孩子骄傲自满；喜欢横向比较，说得最多的就是“你看某某……”；爱往孩子身上撒气，奚落孩子；轻易许诺，但又言而无信；总是限制孩子做他喜欢做的事情，等等。

事实上，当我们将孩子报以敬畏之心时，我们才会发现自己曾经是多么的无知和轻狂。

孩子是上天赐予我们的礼物，他们是心灵纯净的天使。

学会用心交流、学会彼此了解、学会倾听，并且时刻与孩子保持在同一水平线上说话，才是真正意义上的亲子沟通。

作为一位在小学教育一线工作了15年的教育工作者，作为一位有着数十年和孩子相处心得和感悟的称职妈妈，我想借此机会，和更多年轻的爸爸妈妈们坐在一起，探讨分享彼此的育儿经验，努力寻找一种既尊重孩子又有效沟通的方法，而这也正是出版本书的目的所在。

而且我也由衷地相信，这本书不但能帮助家长改善亲子关系，也能改善你和亲人以及朋友同事之间的关系。

如果有一天，当你发现你和孩子的关系由敌对转为友好时，千万不要把功劳归功于我，其实，最大的功臣是你自己。

简单地读书谁都会，难的是领会书中精髓，即便是面临很多生活琐事，依然能运用所学到的方法。

当然，在与噜噜朝夕相处的日子里，我更是深刻地体会到：无论何时，我们做家长的都需要揣着足够的信心与耐心，坚信我们的付出。

事实终究会证明，总有一天，你也会像我一样找到适合自己与孩子的沟通方式。

由于本人才疏学浅，虽几易其稿，仍有不尽如人意之处，还请读者朋友批评指正。

最后，祝愿天下所有父母都能不断学习、不断完善，和孩子一起成长，给孩子一个健康、快乐、幸福的人生。

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

内容概要

本书是一本最实用的亲子沟通宝典，简单高效，能说给您的孩子听，做给您的孩子看。随着孩子一天天地长大，亲子沟通的难题总是让不少家长不知所措。

本书围绕自立、自信、情绪、赞赏、行为、合作等主题，基于亲子沟通时经常出现的场景、家长最为困惑的心结，记录了作者十几年和孩子相处过程中的心得和感悟，于暖暖温情中，为广大的家长朋友总结出亲子沟通的方法与技巧。

“读过本书，你会发现开启孩子的心灵世界，与孩子达成美妙的交流沟通，原来并非一件难事。”

#好书尽分享#

一本书读懂投资理财学(一本专为中国家庭个人定制的理财宝典，最实用，最体贴的理财枕边书。当当网年度最畅销财经图书众多理财者疯狂)

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

作者简介

杜莉娣

著名儿童教育专家，著名心理学家，毕业于厦门大学，育有一个聪明善良、自信勇敢、活泼可爱的儿子噜噜。

近年来，杜老师致力于儿童发展、家长心理及亲子关系的研究与咨询工作，在《心理月刊》《父母必读》《女友》等杂志及网站上主持专栏，还在多地幼儿园和小学举办专题讲座，深受年轻父母的关注和欢迎。

新书速递：

陪孩子一起成长的那些年：揭开0~12岁孩子成长的秘密（孩子要成长，家长先上课。

一部爱与成长的回忆录！

一路成长，一路爱，用感觉去互动，以接纳去分享！

新浪、网易读书、中国妇女报等众多媒体及家长强烈推荐！

)

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

书籍目录

Part 1 鼓励孩子自立：也许你不优秀，但你得自己走
家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：鼓励孩子自立的技巧

“宝贝，穿裙子还是穿裤子？”

”——给孩子自己选择的机会

“这可能会有点难。

”——尊重孩子的努力

“回来啦！”

”——不要问太多问题

“你是怎么想的呢？”

”——不要急于告诉孩子答案

“当然可以。

”——孩子闹独立，该不该说“不”，又该怎么说

“你想试试看，这倒是个不错的经历。

”——请给孩子尝试的机会

“我觉得你可以去问问水族店老板。

”——鼓励孩子善用外部资源

鼓励孩子自立的对话练习

你可能会遇到的问题

孩子做事爱退缩，该如何教导

可不可以当着孩子的面议论他们

对孩子的形象过多干涉对吗

Part 2 帮助孩子克服消极情绪：孩子，你的情绪我在乎

家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：帮助孩子克服消极情绪的技巧

“把你的耳朵叫醒！”

”——聚精会神地聆听

“嗯。

”“我知道了。

”——认同孩子的感受

“那一定让你很生气。

”——用合适的话说出孩子的感受

“那我们……好不好？”

”——借助想象满足孩子的愿望

“她讨厌这样的感觉。

”——与孩子建立联结

帮助孩子克服消极情绪的对话练习

你可能会遇到的问题

有没有与孩子做到共情

如何回应孩子的正面感受和负面感受

孩子难过时，可以直接问“为什么”吗

孩子特别难过，又不想让你理解他的感受，怎么办

孩子说“我讨厌你”时，该怎么办

家长对孩子的反应没有正确应对，该怎么办

Part 3 学会赞赏孩子：这样表扬，孩子进步快

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：赞赏孩子的技巧

“谢谢你帮妈妈……，妈妈很开心。

”——夸具体代替夸全部

“你很用功！

”“你很能干！

”——夸努力代替夸聪明

“你辛苦啦，桌子好干净啊。

”——夸事实代替夸人格

“这就叫做‘有条理’。

”——把值得赞赏的行为总结成一个词

学会赞赏孩子的对话练习

你可能会遇到的问题

怎样在别人面前赏识自己的孩子

对孩子脱口说出“太棒了”这样的话，怎么办

何时表扬孩子最有效

赞赏孩子时，要不要给予物质奖励

孩子做得不尽如人意时，该怎么对待

Part 4 帮孩子树立自信：用你的信任握住孩子的手

家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：帮孩子树立自信的技巧

“行！

没问题！

”——告诉孩子“你能行”

“你帮了大忙呢！

”——在生活细节中培养孩子的自信

“让人刮目相看啊！

”——尊重孩子，帮助他们建立良好的自我形象

“来，孩子，咱们商量一下。

”——用商量的口吻跟孩子说话

“你做得没错。

”——孩子也要“面子”

帮孩子树立自信的对话练习

你可能会遇到的问题

孩子考试前，紧张不自信，怎么办

怎样让单亲家庭的孩子找到自信

怎么让怕生的孩子信心起来

Part 5 端正孩子的行为：不惩罚、不娇纵地管教孩子

家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：端正孩子行为的技巧

“你为什么要这样做？

”——可以不同意孩子的表现，但不可否定孩子本身

“你看看，你自己……”——让孩子体验不良行为的自然后果

“我希望……”——让孩子去弥补自己的过失

“你必须要这么做。

”——设定规范

“你来决定。

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

”——让孩子自己选择受罚方式

端正孩子行为的对话练习

你可能会遇到的问题

孩子认了错，可又接着犯，我该怎么办

不会说话的孩子喜欢乱摸东西，该不该打手

惩罚孩子的“量刑”怎么才算适当

管教孩子时，怎样才能不唠叨又效果好

Part 6 引导孩子与父母合作：孩子，把你的手给我

家长们都会遇到的麻烦事

一句话的力量：引导孩子与父母合作的技巧

“牛奶洒了，我们需要一块抹布。

”——描述看到的，或是描述问题

“儿子，今天留作业了吗？

”——接受提示比接受谴责容易得多

“我不喜欢……”——向孩子说出你的感受

“宝贝，睡衣！

”——用简单的词语表达

“妈妈好高兴！

”——写便条也是沟通的好办法

引导孩子与父母合作的对话练习

你可能会遇到的问题

为孩子改了说话方式，为什么他不接受

为什么有时候孩子对大人的话置之不理

对孩子“怎么说”和“说什么”一样重要吗

怎样避免唠叨

孩子答应的事，就是不照办，怎么办

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

章节摘录

在很多父母的眼里，孩子的每一个成长细节都是值得惊叹和赞美的——孩子会笑了、孩子会翻身了、孩子会说话了、孩子会走路了……于是，在这种不断的惊喜中，我们的父母越来越习惯用“很棒”、“很乖”、“很好”之类的词语去赞赏孩子，有时候，甚至是一句轻轻的“啊”都满溢着赞赏的语气。

如果单从“棒”、“乖”、“好”这些抽象的字来看，它们本身是没有任何意义的，只是反映了我们成人的一些主观标准，然而事实上，孩子却根本无法因此理解和学习到正确的自觉行为。

有一次，闺蜜姜媛组织几位要好的朋友在她家聚会。当天我是第一个去的，她的小儿子宥宏一直跟随在妈妈身边，宥宏的举动让我很是好奇。我发现只要有客人到访，宥宏总会拿出他的糖果送给这些到访的客人吃。

当宥宏第一次这样做时，他得到妈妈这样一句赞赏：“宥宏真乖”；当宥宏第二次这样做时，我的朋友淡淡地对孩子说“宥宏真棒”；当宥宏第三次再这样做时，我的朋友甚至看都没看孩子一眼，就随口说了句“宥宏真好”。

可是，奇怪的是，就在这时，我看到宥宏垂头丧气地走到阳台，一个人摆弄起玩具来，不跟叔叔阿姨们打招呼，也不热情地拿糖果招呼客人了。

看得出，此刻宥宏的内心充满了失望和疑惑。

或许，在他的小脑袋瓜里，正在思考这样一个问题，“究竟这个行为，我是应该做呢？还是不应该做呢？”孩子缘何会有这样的疑问，这与家长对孩子的行为给予的回应不无关系。

尽管“孩子，你真棒！”

这样的表扬对不少家长来说简直是轻车熟路，但是，要想帮助孩子明白家长想要表达的意思，并且学到正确的自觉行为，家长首先要避免使用像“乖”、“棒”、“好”之类抽象的字，而是直接说出孩子受到赞赏的原因，换句话说，家长的赞赏一定要具体而不能全部。

因为总是笼统地表扬孩子，比如，“你真棒”，难免会让孩子觉得无所适从，无法清晰地领悟到底怎样的行为才能得到这样的赞赏。

以宥宏为例，当他第一次与客人分享他的糖果时，家长可以说：“宥宏肯与别人分享自己的糖果，说明你是个大方、慷慨的孩子。”

第二次时，家长可以说：“我们都很喜欢宥宏的糖果，但是现在大人们有重要的事情要讨论，暂时不想吃糖果。”

等我们想吃的时候再向你，你说好吗？

实际上，如果这两次家长都这么回应孩子了，那么，孩子就会比较容易接受建议和做出相应的良好行为，当然也就不会有第三次后迷惘和委屈的感觉了。

的确，有时候家长对孩子泛泛的夸奖不但起不到激励作用，反而还会引起孩子的反感和不屑。而家长有针对性地具体表扬孩子的某一行为，才会让孩子更容易理解，并且知道接下来该怎么做、该怎么努力。

生活中，在教育噜噜的时候，我也非常注意这一点。

噜噜上幼儿园的一个学期后，我和他有过这样一段对话：我：“噜噜，你喜欢上幼儿园吗？”

” 噜噜：“不喜欢。”

” 我：“为什么呢？”

” 噜噜：“因为老师总是表扬小文文。”

” 小文文是他们班上刚来的一位非常可爱的小男孩。

我：“老师表扬你了吗？”

” 噜噜：“也表扬了，但是一句‘顶呱呱’有什么用啊？”

我不需要老师的表扬！

” 看得出，噜噜对于泛泛的夸奖是非常不屑的，我于是尝试用具体的赞美来看看他的反应。

我：“噜噜，今天，奶奶给你搭配的衣服看起来很漂亮噢。”

” 那时我刚从外地出差回来，噜噜爸爸也很忙，孩子一直是爷爷奶奶在照看。

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

噜噜笑了：“谢谢妈妈。

”说完还响亮地亲了我一下。

对于老师的“顶呱呱”，噜噜的表现显然是不屑一顾的，而对于我称赞他的衣服搭配的漂亮，噜噜却显得非常喜欢，这就是泛泛的赞赏和具体的赞赏的区别所在，前者是无用的，而后者是积极有益的。

所以，家长不要看到孩子端了一次饭，擦了一次桌子，就兴奋不已对孩子讲，“好孩子！

”“你真棒！

”，倒不如亲切地告诉孩子，“谢谢你，帮妈妈端饭，妈妈很开心”。

事实上，用平实的语言去描述孩子做得好的事情，可以让他们的成就感得到最大程度的满足，内心也充满着自信和成功的喜悦，而这无疑是对孩子最大的表扬。

讲到这里，让我回忆起噜噜第一次学会扣纽扣的那个情景。

当噜噜发现自己不用大人的帮助就能把纽扣扣好时，他不由自主地惊呼起来：“我会扣纽扣了，我会扣纽扣了！

”看到孩子一点点的成长，一点点的进步，我自然也是感到非常惊喜，也学着噜噜的样子，大声说：

“噜噜学会扣纽扣了，噜噜学会扣纽扣了！

”说着说着，我和噜噜是又蹦又跳。

和孩子分享成功的快乐，恐怕没有比这更令人感到欣慰和激动的事情了。

学会赞赏孩子的对话练习 看到这里，也许你依然会怀疑为什么不用“太好了！

……你真棒！

太了不起了！

”这种最自然的赞赏方式，而非要用其他方式来描述我们对孩子的赞美之心呢？

回答这个问题之前，先让我们切身体会一下下面几种情形，感受一下孩子的内心反应。

或许，你可能就这样不负责任地对待过自己的孩子。

情形1： 孩子的数学成绩一直不理想，这次考试却及格了，你知道后这样说：“我从来没有想到你考试能及格，你居然及格了！

” 孩子内心的反应：原来在大人眼里，我的数学就这么差劲。

（关注自己的弱项） 情形2： 孩子从幼儿园回来，手里拿着一张满是水彩笔涂鸦的纸，欢喜地问：“画得好吗？

”你说：“太好了！

”孩子问：“怎么好了？

”你说：“多美啊！

太漂亮了！

” 孩子内心的反应：大人真认为我画得好？

她一定是在哄我。

（怀疑） 情形3： 孩子刚学弹钢琴，每天都主动练习，进步也很快，你对他说：“你真是个天才钢琴家，你一定能比朗朗还棒！

” 孩子内心的反应：我真那么厉害吗？

大人对我的期望太高了！

（压力） 情形4： 你想让孩子停止吹口哨，说：“你已经知道怎么用口哨发出声音了！

”言外之意，不用老这么吹了！

孩子内心的反应：大人表扬我会吹口哨，我一定要多吹。

（重复不当行为） 看到了吧，不当的赞赏是多么容易让人产生不舒服的感觉，会让被赞赏者只关注自己的弱项，会产生怀疑，会带来压力，甚至还干扰他们的行动。

如果这些还不足以让你认识到赞美一个人是需要谨慎心态的话，那么，不妨切身体会一下你在下面几种假定情况中的反应。

也许，除了感觉不错之外，可能还会有下面这些反应： 情形1： 你刚吃过晚饭，家里来了一位不速之客，你热了一些剩菜和米饭。

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

客人说：“你真会做饭！”

”你可能会有的反应：“他真觉得我很会做饭？

他不会是在撒谎吧，他也可能不懂美食吧。

”（隐藏的问题：赞赏可能会让被赞赏的人产生怀疑。

）情形2：你刚换下居家服，穿上套装准备去参加一个婚宴。

路上碰见一个熟人，他打量一番后对你说：“你总是穿得这么光彩照人！”

”你可能会有的反应：“总是光彩夺目？

你没看到我刚才的样子。

（隐藏的问题：赞赏可能会导致否认。

）你可能会有的反应：“下次遇到这种场合，我该怎样穿呀？

”（隐藏的问题：赞赏可能会带来压力。

）情形3：你刚学打网球，打得不太好。

一次，你和朋友打球时，发了一个还不错的球。

你的朋友说：“嗨，你打得不错啊！”

”你可能会有的反应：“打得不错？

开玩笑吧？

我才刚开始学！”

（隐藏的问题：赞赏可能会让我们关注到自己的弱项。

）你可能会有的反应：“我再也打不出那么好的球了，现在我真的有点紧张。

”（隐藏的问题：赞赏可能会引起焦虑，干扰你的行动。

）答案出来了吧。

赞赏的话也要在合适的场合、实际的情况来说，而不是脱口而出的语言。

一位妈妈曾这么告诉我：“我必须承认，起先的时候，我对这种赞赏方式十分怀疑。

即使见过一次效，我还是对它有些想法。

但是，在我努力尝试之后，我注意到我与孩子之间的沟通越来越顺畅了，孩子的进步也越来越快了。

”总之，赞赏是把双刃剑，要有选择地用。

恰当的赞赏也会鼓励孩子再来一次，并且会更努力地去做。

.....

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

编辑推荐

一位敬业老师、细心妈妈15年的沟通笔记，一部学习沟通技巧与接收沟通训练的心灵之作。
《当妈妈的声音尝起来是甜的：这样跟孩子说话最有效》作者运用的沟通方法非常的简单而有效。
简单到一个眼神、一句话、一个动作，简单到人人都能仿效，招招都能运用。

<<当妈妈的声音尝起来是甜的>>

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>