

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

图书基本信息

书名：<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

13位ISBN编号：9787508634500

10位ISBN编号：7508634500

出版时间：2012-9

出版时间：中信出版社

作者：柳恩贞

页数：246

字数：120000

译者：冯晶晶

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>

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

前言

让整个家庭充满欢笑和幸福能量，“敞开心扉的对话”“敞开心扉的对话”是指父母与孩子交谈的过程中，父母能让孩子敞开心扉，能读懂孩子的内心，让孩子感受到父母尊重他的谈话。

但事实上，让孩子敞开心扉并不是那么容易的事情，因为大多数的父母虽然嘴上说要努力站在孩子的立场去认同孩子的感受，却又总忍不住在鸡毛蒜皮的小事上对孩子絮絮叨叨。

嘴上说“是吗？”

原来你是这样想的啊“”，似乎是认同了孩子的感受，但实际上并没有真正理解孩子的内心世界，没有真正做到尊重孩子。

要想与孩子感同身受，让孩子敞开心扉，首先要真正读懂孩子的内心世界，并熟练掌握与孩子谈话的技巧。

我通过养育三个子女的经历，才真正体会到“敞开心扉的谈话”的真谛所在。

在教育子女的过程中，我也曾经历过无数的矛盾和坎坷，曾经伤心落泪无数次，每每那时，大声的训斥和唠叨都毫无成效。

于是，我开始反思自己，开始尝试着坦诚地对孩子说出我的想法，并且从孩子的话语中了解他们的想法，努力站在他们的立场去看问题。

渐渐的，我也变得可以理解他们了。

后来，我细心地安抚孩子因我而受伤的内心，并且努力将孩子培养成有主见的人。

在此过程中，我总结出了一些成功展开“敞开心扉对话”的经验。

当然，改变早已根深蒂固的谈话方式并非一朝一夕能成之事，于是，每当与孩子产生矛盾时，我没有大声呵斥或逼迫他们，而是努力让自己静下来细读他们的内心。

我也曾为了参考他人经验而翻阅了一本又一本书，反复阅读书中内容，直到能熟练掌握那些经验为止。

通过不断的实践和练习，我总结出了一些谈话技巧和步骤。

我想正是得益于我的不懈努力，我的孩子也慢慢改变了，从前只会反抗的他们，如今学会了静下心来倾听他人的声音，对父母的信任也加深了。

当孩子们真正对父母敞开心扉时，他们不会因为父母指责他们做错事而感到自尊心受挫，也不会觉得自己受辱，更不会对父母产生抗拒心理。

因为他们对自己的存在抱着肯定和信任的态度，他们的内心不是愤怒的，而是平和的。

以前，当我责备孩子随处扔袜子，命令孩子去收拾的时候，他们会冷淡地回答“知道了，等下我就收拾”，或是以不悦的表情回应我，那脸上仿佛写着“真烦！”

又开始唠叨了“”。

而现在，他们会说“对不起，我不该乱扔袜子”，然后自觉地将袜子整理好。

虽然这只是一个小小的变化，但对我来说却是莫大的幸福。

孩子的变化还远不只这些。

以前，他们对我有怨言的时候会一连几天拉着脸，不看我一眼，也不和我说话。

但现在，他们会将心中的不满全都如实告诉我，和我无所不谈，所以，我们家现在不会轻易发生争吵。

在这个家庭里，每个人都可以畅所欲言，我们在这个温暖的家庭里享受着这种幸福的氛围。

我对孩子和我自身的这些变化感到十分满足和幸福，于是开始将我的经验分享给周围的好友。

慢慢的，分享的人越来越多。

现在，我定期开设家庭教育课程，同时也开展许多家庭教育研讨活动。

参加家庭教育活动的家长也都对“敞开心扉的对话”给孩子带来的积极成效惊叹不已。

听着他们的分享，想到仅仅是谈话方式的改变，不仅能给我的家庭带来欢乐，还能给其他的父母和孩子带来这样可喜的变化，我的幸福之情难以言表。

当然，要完全摒弃之前的谈话方式，学习新的谈话技巧，确实是一件十分困难的事，有时还会纳闷儿

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

为何苦苦学习半天仍毫无成效，疲惫得想要放弃。

这时，我们就应该想一想，是不是自己想要改变原有说话方式的意志还不够强烈。

因为改变自我的意志越强烈，实现的可能性才越高。

许多父母虽然很努力地想要改善与子女之间的关系，但是，他们改变自己的想法还不够强烈，他们无法脱离原有的谈话模式，而是固守原有的错误方式，同时无法用平和的心态去看待孩子的现状，总是恨子不成龙，恨女不成凤，这些都大大影响了学习的效果。

因此，在开始“敞开心扉的对话”前，我们需要一些准备时间，而准备时间的长短是因人而异的。

从我参加的家庭教育活动来看，有的父母整月都徘徊在第一阶段，身心疲惫不已，还因此病倒；有的父母同样的课程反复听了好几遍；而有的父母则仅仅学了一周就收获了惊人的学习效果。

虽然大家的学习过程和时间都不同，但他们都能让孩子敞开心扉，学到了真正的“敞开心扉的对话”技巧，这些技巧给他们与子女之间的关系带来了可喜的变化，让他们的生活变得更加幸福。

本书介绍的谈话技巧虽然只有几种，但我相信，只要各位父母能将其牢记于心，勤于实践，一定能和子女之间彼此敞开心扉，成功地进行“敞开心扉的对话”。

成功的“敞开心扉的对话”不仅能提高孩子的成功指数，还能给父母的教育带来新的突破。

另外，本书介绍的不仅有谈话技巧或要领，还有细心关爱孩子的正确方法。

本书能够让父母们阅读后，重新思考自己对孩子的期待有多大，孩子会不会因为压力而不快乐，而父母的期待是否仅仅是父母的贪心等等，让父母在学习教育方法的同时能够反省自己有无过失。

父母无意间的一句话可能让孩子绽开笑颜，也可能给孩子内心留下抹不去的伤痕。

如果父母与子女之间无法敞开心扉，无法顺利沟通，那么，即使孩子的学习成绩优异，他也不会觉得幸福。

当父母真正读懂孩子时，他们的态度或者简短的一句话都能成为打开孩子心门的钥匙，能给家庭带来幸福的能量，而这也正是我想跟大家分享“敞开心扉的对话”技巧的出发点。

在这本书完成之前，我参加了许多家庭教育活动，在活动中认识了许多优秀的妈妈。

本书的写作离不开她们的帮助和支持，尤其是那些愿意将他们的事例分享到此书中的父母们，在此我向各位表示诚挚的谢意。

书中难免有不足之处，但我仍希望各位父母能够灵活应用书中的谈话技巧，能够与孩子展开美丽而幸福的“战争”，并且能收获甜蜜的感动与幸福。

自序：让孩子变得更加成熟的沟通技巧这世上应该没有比父母与子女更亲近的关系了，孩子是上天赐给父母最珍贵的礼物，孩子也向父母传达着许多的爱。

然而，父母和子女之间还是难免会存在或大或小的矛盾，有的矛盾会随着时间的流逝自动消失，而有的矛盾却会给双方留下难以抹去的伤痕。

正如没有哪个父母不希望子女成才一样，也没有哪个孩子想故意让父母伤脑筋，只是在遇到矛盾时，父母坚持自己的方式，孩子按照孩子的方式，双方沟通方式出现问题，才让彼此都受伤。

父母如果不先改变自己，那么与孩子之间的矛盾只会变得越来越深。

大部分父母的潜意识中都会强迫自己一定要把孩子教育得乖巧温顺，这其实是受我们上一辈传统教育方式的影响，而如果将这种教育方式原封不动地应用到我们的下一代身上，那么父母和子女之间的矛盾是很难消除的。

父母与子女间的矛盾大多归因于父母负面的语言表达方式或生活习惯，而与孩子面对面、敞开心扉、看着彼此双眼真诚沟通的“敞开心扉的对话”，可以说是迈向家庭和睦的第一步。

孩子是具备无限潜能的独立个体在本书中，我将要介绍的“敞开心扉的对话”的基本理论是基于心理学家德雷屈尔（Dreikurs）所提出的主张。

他强调的是具有民主性的教育方式，对于父母与子女间的关系，德雷屈尔认为即便是年幼的孩子，也和成人一样具有平等的存在价值，因此，父母要将孩子看做独立的个体，要给予孩子足够的尊重。

我的看法亦是如此，孩子并不是父母的附属品，而是具备强大发展潜能的独立个体，因此，父母不应该用自己的权威去完全左右孩子的人生，而是应该给孩子创造一个良好的成长环境，给孩子足够的勇

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

气、信心和希望。

我认为，父母真正应该做的并不是毫无边界的唠叨或逼迫，而是将孩子引向正确的方向，在孩子身旁给予鼓励，让孩子在遇到难题时能积极乐观，相信“我一定能做到”。

要与孩子进行“敞开心扉的对话”，成功打开孩子的心扉，首先要经过四个阶段的练习。前面两个阶段重在培养孩子自行分辨日常生活习惯好坏的能力，让孩子作出选择并亲身经历，以减少不必要的矛盾，改善父母与子女间关系。

另外，在分析行为结果的过程中，着重于培养孩子的自控能力，让孩子具备自我调整和改正的能力。当孩子的行为结果出现时，该结果并不是只因孩子而起，而是还有别的影响因素，“敞开心扉的对话”的第三和第四阶段，就是让我们明白需要综合考虑所有因素的阶段。

这两个阶段还包括与孩子定规则时父母需要做出让步的过程。

在定规则的时候，父母与子女间要能够进行协商，并且双方都要对规则负责。

第一和第二阶段属于一般的总结，能培养孩子对事物的辨别能力，也能让父母学习到调节情绪的能力，第三和第四阶段属于逻辑上的总结，在相互沟通和调节情绪的过程中，能培养孩子的行为调节能力，通过双方沟通，找出大家的协商点，通过这种阶段性的学习，父母能学习到与孩子进行“敞开心扉的对话”的方法和技巧。

实现“敞开心扉的对话”的基本原则是父母教育方式要有一贯性，父母要成为孩子的学习榜样；有时，我们对孩子不仅仅要有深深的爱，还要有坚决的态度，最重要的是，父母要有宽厚平和的心态，努力培养孩子的自律能力，培养孩子自觉解决难题并对自己行为负责的态度。

父母万万不可利用权威去迫使孩子完全服从自己，或是为了不被孩子牵着鼻子走而与孩子抗争，这样的态度一定要先改正。

许多父母在教育孩子时，很多事情都想当然。

在事情还没有做之前，家长就已经开始预想事情的结果，并根据自己过往的经验来帮孩子作决定，阻止孩子去经历他们本应经历的过程，这样的做法只会滋长孩子的依赖性，有时还会无意间导致孩子们作出错误的选择。

我们应该给孩子选择的权利，应该让孩子自己作出决定，让他们去亲身感受并验证其决定所产生的结果，让孩子认识到每个人都应对自己的决定负责。

这些经验一点点累积，将来孩子就能懂得作出更加明智的选择。

所以，当遇到问题时，家长不要急于先说“不行不行”，最明智的做法应该是交给孩子选择，让他们亲身去经历，当他们做错时，让他们从错误中领悟到如果选择错误就得不到想要的结果。

打开孩子的心扉，从倾听孩子的声音开始“敞开心扉的对话”的目的并不是强迫孩子无条件服从父母的命令，而是鼓励孩子自己选择并负起责任，从而使父母和孩子的关系变得更亲密，沟通也变得更顺畅。

各位读者如果能在实际生活中耐心完成第一到第四阶段的“敞开心扉的对话”练习，很快就会收获可喜的变化。

不过，家庭生活中，父母与孩子间的对话内容和模式并不仅限于本文中所展示的事例，有时谈话方向会根据实际情况发生转变，孩子的反应也会出乎我们的意料。

但只要大家认真地学习不同的事例并努力实践，那么即使孩子的反应与我们所预想的有些许出入，我们也一定能学会根据实际情况做出回应并顺利运用对话的技巧。

无论是父母还是周围的其他人，只要给予孩子足够的关注，并打开他们的心门，那么在遇到问题时，孩子心中的巨大潜能就会被激发出来，孩子就会懂得独立解决问题。

许许多多的事例已向我们证明，当父母认同孩子的情感、倾听他们的声音、尊重他们的决定、在身旁默默指引他们时，父母和孩子间的关系就会变得更加亲近和睦，孩子解决问题的能力也会变得更强。

而我写这本书，就是希望许许多多的父母能够和孩子进行幸福而甜蜜的“战争”，成功打开孩子的心扉，一起去感受那甜蜜果实带来的幸福与感动。

那么，首先让我们一起来了解一下要想打开孩子的心扉，父母都需要有什么样的态度和需要作什么样的心理准备。

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

内容概要

父母与孩子之间敞开心扉的沟通基于父母对孩子的用心观察和细致关怀，除了在日常生活关心孩子的吃穿住行，更要对孩子的情感和心理发展特别关注。

《这样做，孩子才会敞开心扉对你说》作者柳恩贞总结的“四阶段敞开心扉对话法”并非空头理论，而是作者本人的亲身经历得出的宝贵经验。

《这样做，孩子才会敞开心扉对你说》中再现了亲子之间沟通的一幕幕场景，充满画面感的语言很好地告诉读者与孩子正确相处的方法，能有效帮助孩子真正与父母敞开心扉沟通心底的秘密。

作者希望读者能收获健康的亲子关系，进而保证孩子一生的健康成长，是一本非常有实际参考意义的亲子书。

作者简介

柳恩贞，一名普通的家庭主妇，她的三个孩子敏珠、素贞、承宇都是韩国著名的小英才。柳恩贞认为，良好的读书习惯能培养孩子的思维和创新的能力，为了能给孩子创造良好的读书环境，她曾经三次搬家，只为了能住在离图书馆较近的地方；平时勤俭持家，常被人戏称为“吝啬鬼”，但在给孩子买书的开销上却从未吝啬过。

因此，虽然她的三个孩子从来没有上过补习班，也没有请过家教，但外语、科学、数学等科目的成绩都非常优异。

现在，她常在父母教育网站的妈妈大学和继续教育学院，以及公共图书馆、教育机构等地给全国各地的妈妈们讲授孩子读书习惯培养方法，并开设了“敞开心扉的对话”学习班。

她还著有《三个小英才的读书教育法》。

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

书籍目录

前言 让整个家庭充满欢笑和幸福能量，“敞开心扉的对话”

推荐序 不打不骂也能改变孩子的不良习惯

自序 让孩子变得更加成熟的沟通技巧

PART 01 拉近家长与孩子间距离的谈话技巧 热身篇

Chapter 01 敞开心扉的对话让孩子变得更幸福

一次成功的谈心比十次牢骚更有用

“敞开心扉的对话”给我们带来的五种快乐

Chapter 02 家长错误的对话习惯只会拉大与孩子之间的感情距离

被家长认可的孩子，更能懂得被关怀的感觉

训斥和怒骂只会扼杀孩子的挑战精神

“让妈妈帮你”是甜美的毒药

“放弃”是孩子的选择，妈妈不要强人所难

“肯定”与“夸奖”能帮助孩子成为自我导向型人才

信任并耐心等待，孩子的独立性与责任感一定会随之而来

睁一只眼闭一只眼，孩子心中才会萌发信任的嫩芽

PART 02 如何让孩子对我敞开心扉 实战篇

Chapter 01 第一阶段无条件接受孩子的要求和想法

去爱孩子身上所有的优缺点

制止的力度要放到最小，要给予孩子最大的自由

父母必须了解的谈话技巧

真心的倾听能打开孩子的耳朵和心门

Chapter 02 第二阶段用心去理解孩子的想法

敞开心扉前的准备活动

随机应变的谈话技巧

Chapter 03 第三阶段向孩子传达自己的感情

第三阶段的核心是要对孩子积极传达自己的感情

父母该如何向孩子传达自己真实的感情

保留孩子“劲儿”的同时，纠正孩子的坏习惯

认同孩子的感受后再表达自己的想法

Chapter 04 第四阶段用心平和的态度去沟通并满足相互之间的需求

互相尊重并交换意见

如果双方的意见没有得到统一，那就给孩子选择的机会

要求孩子做某事时，一定要用郑重的态度

双方需求对立时，要熟练发挥协商技巧

特别附录 “敞开心扉的对话” 实践课程

结语 父母温暖的一句话能提高家庭的幸福指数

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

章节摘录

去爱孩子身上所有的优缺点为人父母，无论是谁都会觉得自己有义务和责任去保护子女并将他们引导到正确的道路上，但是如果父母太急于去履行这些义务和责任，太急于把孩子培养得很优秀，就有可能很难做到接受孩子身上所有的优缺点。

爱孩子身上所有的优缺点并非易事，但是，如果做不到这点，就不可能与孩子进行“敞开心扉的对话”了。

因为如果想要孩子对父母畅所欲言，就要先把孩子紧闭的心门打开，而打开孩子心门的钥匙之一，也是第一把钥匙，就是父母要努力去接受孩子所有特质，即便孩子的有些行为与父母的标准背道而驰。

在本书中，我们就将父母为接受孩子所有特质所做的努力称为“容许”。

每对父母的成长环境、生活习惯、思维方式以及教育方式都有所不同，那么，父母都认为准确无误的那些标准和准则是否都适用于孩子呢？

如果父母将自以为正确的标准强加于孩子，那就等同于迫使孩子依照父母的方式去过和他们一样的生活，再走一遍父母的路而已。

这种强迫就等于做好一个套子套在孩子身上，让孩子成为父母的模子，而不是让孩子自由成长。

当今社会发展和变化的速度都超过我们的想象，如果我们想要孩子能尽快适应社会变化，在遇到问题时能够积极而机智地应对，那么我们就需要培养孩子睿智的思维方式和应变能力，而不能让孩子固守一成不变的思维模式。

我们上一辈的教育方式大多是定下一套教条后用权威去逼迫子女接受，但是到了我们这一代，为了满足孩子的需求，我们有必要做更多的尝试。

但这并不是说只要孩子请求，我们就不加斟酌地全部答应，而是说我们要经历这样一个疗伤的过程。

在孩子之前的成长过程中，父母习惯于拒绝孩子的请求，使孩子需求得不到满足。

而现在作为补偿，父母要尽量去满足他们的需求，以抚平孩子内心的伤痕。

因此，“敞开心扉的对话”的第一阶段要先定下一个原则，即在一定期间内，无条件接受孩子的想法和请求。

当然，刚开始的时候，要无条件接受孩子所有的话语、行为、情绪等也许是一件十分困难的事，但是为了恢复父母与子女间的亲密关系，这个过程是不可或缺的。

孩子感受到自己被父母尊重，想法和请求都能被父母积极接受后，他们就会变得有底气、有自信。

因为有过经验，所以他们有勇气尝试新挑战，当遇到考验时，他们会积极摸索解决方法。

如果孩子在成长过程中因为遭受过多的挫折，或是受过多制约而无法尝试新的挑战，那么孩子成年后，在遇到挑战时就会感到恐惧或不安。

而“敞开心扉的对话”第一阶段所强调的“容许”就是一个疗伤的过程，这个过程可以恢复父母与子女间的感情。

过度的制止会让孩子的自尊心受到严重伤害即便是刚出生不久的孩子，到了可以随自己意志活动身躯的时候，孩子也会抑制不住好奇心，用身体去探索这个世界。

孩子的好奇心是无限的，并且会为了满足好奇心而积极表达自己的需求。

而在孩子年幼时，如果父母对孩子好奇心的回应不同，孩子好奇心的发展方向也会有所不同，有的孩子会一直充满好奇心，而有的孩子则会关上心门，被动地接受父母安排。

父母过度担心，总说“不行”当孩子学会走路，学会动手之后，孩子就会控制不住好奇心，想用手和脚去探索这个世界，所以不管是书柜、楼梯、抽屉还是碗柜，孩子都会忍不住去摸一摸或是走一走。

但父母会担心孩子受伤，担心物品被损坏，于是就会一边制止孩子，一边说“不行”。

如果孩子做出了父母无比担心的行动，而父母总是不停制止的话，孩子就会习惯于被制止、被否定的氛围。

如果父母总是说“这个太危险了，不能摸”“不能把水打翻了”“玩具太脏了，不要放嘴里”“这个玩具不能扔，会坏掉的”等等，孩子就会总是生活在禁止和否定中。

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

虽然父母的这些制止是出于担心，但这些做法只会让孩子认为“这世上没有什么是可以随我的意愿去做的……”。

为了防止出乱子或是事故，或者为了不让孩子受伤，父母会不停地制止。

而这些制止会不知不觉地遏制孩子的好奇心，同时也会使孩子的主动性变得低下。

所以，现在孩子们最需要的就是能够抚平内心伤痕的契机。

如果要理解孩子的行为，就要先了解孩子各成长期的特点18~36个月的孩子会开始出现情绪多变的特点，同时无论什么事情都想自己动手，这也可以成为“第一叛逆期”。

但父母如果无法理解孩子这一时期的特点，就会无意识地以“调教”的名义来制止孩子的行为。

而如果一直被制止，孩子的好奇心就会在无形中消失，变得胆小畏缩，变得死板，同时也失去了尝试新挑战的欲望。

48~60个月的孩子情绪、语言和行为容易极端，这一时期也可以称为“无法无天的时期”，许多父母很难忍受孩子这一时期的行为。

这时期许多父母没有努力去理解孩子为什么会做出这样的行为，而是将焦点放在向孩子说教和纠正孩子的行为上，因为父母们都认为“纠错要从娃娃抓起”。

反复的责备会让孩子缺乏对自我的认可，孩子变得事事都要看父母眼色，有时还会做出过激行为以吸引父母的关注。

而如果父母一直保持这样的教育方式，那么当孩子到了七岁后，父母与孩子间就会开始出现矛盾和冲突。

孩子六岁前还会比较顺从，会服从父母的安排，但到了七岁后，孩子就开始有了判断力，孩子会观察和判断父母的行为，孩子会知道自己是与父母不同的独立个体，有时还会将自己父母和别人的父母做比较，会强力反驳父母的话，会抗拒父母的命令，性格也变得固执，不肯屈服。

父母如果不了解孩子各成长期的特点，而是坚持单方面的“调教”，这种方式只会给孩子与父母双方带来负面影响。

“容许”是修复孩子内心伤痕的“爱的胶带”；父母与孩子之间越是对立，双方交流就会越困难，关系也会变得愈加疏远。

如果双方关系一直疏远，那么当孩子到了青春期，孩子与父母间就会形成又高又厚的一道墙，孩子的行为很可能会继续恶化，甚至可能厌恶社会。

因此，即使是为了预防这些极端现象出现，父母也应该放宽容许的标准，努力接受孩子的话语、行为和情绪。

为此，父母们首先要做的第一步是努力站在孩子的立场看问题，用心去理解孩子。

即便孩子做出的行为与父母的标准背道而驰，即便父母心中知道有比孩子的选择更佳的解决方案，父母也绝对不可利用自己的权威抢在孩子前头安排一切，剥夺孩子亲自选择和体验的机会，我们如此强调“容许”也是出于此因。

如果想要教育好孩子，首先要忍为了成为尽责的好父母，为了培养好孩子，父母用心良苦，多少个夜晚，他们因为操心孩子的问题而无法入眠，暗自落泪，但他们却很难找到可以理解和安慰自己的人，相信各位读者的心情也是如此。

加上“敞开心扉的对话”第一阶段要无条件接受孩子的想法和请求，所以在这个过程中，许多父母的心情就会变得更加焦急，每天都会因为孩子而气得火冒三丈。

父母会想“这孩子到底怎么了”“这家伙是不是又在考验我的耐心啊”，因为在这个阶段，孩子之前越是被限制和压抑，现在就越会尽情表达自己的需求，这也是在考验父母的承受能力。

于是父母就要咬紧牙关忍耐，忍无可忍的时候父母就会大声怒吼或是拿鞭子体罚孩子，可没过一会儿，父母就会马上后悔“孩子还小，我怎么可以这样对他？”

早知道就忍了……，在面对孩子的问题时，父母也很难调整情绪。

但是父母与孩子起冲突时，最坏的状况就是父母和孩子一起动怒，孩子年纪还小，没有控制情绪的能力，但是作为父母有充分的能力去控制自己的情绪，因此父母要做出努力。

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

如果想大喊大骂，不如试着保持沉默，在心里默喊“你再调皮试试”，或是在心里默念咒语也无妨，也可以数数，只要是能压住眼前的怒火，不管什么方法都可以。

当怒火中烧时，父母要试着找到能压住怒火的方法，深呼吸，稳定自己的情绪。

因为一时的怒火惩罚孩子后又立刻后悔，这种做法大家别再尝试了。

当然，起初大家可能都会经历几次失败，但即使孩子的反应与我们预想的不同，或是孩子让我们忍无可忍，对我们来说有一个事实是怎么也不会变的，那就是眼前的是我们最爱的孩子。

有人说过“既然无法逃避，那就好好享受吧”，所以，就让我们把眼前的难题当做一场虽然难但却有趣的游戏，咬紧牙关忍过这个阶段吧，如果大家心里负担过重，就先放下那些包袱，用轻松而平和的心态去忍受眼前这一切吧。

只要大家坚持无条件去接受孩子的想法和请求，那么一周左右，大家就可以见证孩子的变化，在这个过程中，父母控制和表达情绪的能力也会得到提高。

不过，话虽容易，父母在无条件接受孩子想法的同时，也需要一些可以转换心情的方式来帮助自己调整情绪。

有的妈妈为了转换心情，在经济允许的范围内去购买衣服和鞋子，还换发型。

大家还可以积极培养兴趣爱好，不想做饭时去餐馆吃饭等等，这些都是可以转换心情的好方法。

大家不必觉得把钱用来投资自己是种奢侈或浪费，因为那是为了孩子和家庭而花的。

当父母感到满足和幸福时，孩子也会感到满足和幸福，当父母能量满满时，育儿环境也会变得更好，换言之，“敞开心扉的对话”学习过程并不只是为了孩子，而是为了让孩子和父母都变得更幸福。

结语：父母温暖的一句话能提高家庭的幸福指数从开始接受一个新事物到完全熟悉，我们需要无数的实践和努力，但有时我们会觉得光靠努力还远远不够。

那是因为，我们想要摆脱原有对话模式的意志还不够坚定，有时我们还不能够果断地、坚决地忘记从前的自己。

同时，我们在没能认识到问题根源的状态下就盲目努力，那么其成效也是可想而知的。

在讲授家庭教育课程时，我的最大感受亦是如此，虽然许多父母都为了家庭，为了改善和子女的关系而努力接受新事物并做出改进，但还是没能从之前的固定模式中脱离出来，还是沿袭了原有的错误方式，在这样的状态下将自己的想法强加于孩子，而对于问题从何而来，该如何解决却一无所知，为此，父母们疲惫不已。

虽然父母和子女间的关系也会受到周边的影响，但这主要靠双方来共同协作，因此要想“敞开心扉的对话”上轨道，所需时间不尽相同，有的父母在第一阶段的无条件容许就花了一个多月时间，还为此病倒，有的父母来上了两三次教育课程就能熟练掌握，还有的父母只花了一周时间就收获了可喜的变化。

虽然所需时间不同，但是“敞开心扉的对话”能给大家带来的一个共同变化就是，父母和孩子间的感情纽带产生了积极的变化，父母和孩子都变得更加幸福了。

因此，只要大家坚持练习书中介绍的对话技巧，那么将来孩子的成功指数一定会有所提高，这些经验一定会为孩子的生活增添亮丽的色彩。

为了方便各位父母理解，本书将“敞开心扉的对话”分成几个阶段，方便大家应用到实际生活中，并更加容易掌握。

在家庭教育课程中，对于这些对话技巧能深化父母和孩子间的感情，能给众多的家庭带来这么多的可喜变化，我也是惊叹不已。

这些变化让父母感到更加幸福，也让孩子感到更加快乐。

在家庭教育课程中，我特意没有只教对话技巧和要领等技术层面的内容，因为我还想教给学员们无条件爱孩子的技巧和方法。

同时，我还和他们一起练习该如何将对孩子的过高期待放下，我还和他们一起重新思考自己对孩子的期待有多大，孩子会不会因为压力而不快乐，而父母的期待是否仅仅是父母的贪心等等，让父母在学习教育方法的同时能够反省自己有无过失。

读完此书，父母会发现自己常常使用的说话方式对孩子来说是毒药还是幸福的微笑，也能让大家知道

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

真正能让孩子快乐的源泉不是外界因素，也不是学习成绩，而是家庭氛围。父母对孩子的积极认同，温暖的一句话或一个眼神都能成为让整个家庭幸福的能量，这就是为什么要进行“敞开心扉的对话”的原因。
……

媒体关注与评论

这本书让我亲身体会到了“敞开心扉的对话”所带来的可喜变化，真的很感谢作者与我们分享让家庭幸福和睦的方法和经验，这一切都让我感到惊喜和感激。

——happy virus练习“敞开心扉的对话”之后，我们的家庭变得更幸福了。我并不会因为生气而唠叨或是责备孩子，更不会体罚孩子，这些改变带给我的就是“和睦”与“幸福”。

——Xenia进行“敞开心扉的对话”的练习之后，我们家慢慢发生着变化，第一个就是家里再也没有吵闹声了，第二个是老大的表情变得更加明朗和幸福，第三个是我们家也变成了“幸福之家”。

——好男人进行“敞开心扉的对话”的练习之后，孩子与父母之间的隔阂也得以消除了，我也后悔从前对孩子的疏忽和怒骂，而看着孩子变得更加成熟懂事，做父母的我们似乎有所成长，这一切都让我感慨不已。

——淘气包守护者

<<这样做，孩子才会敞开心扉对你说>>

编辑推荐

柳恩贞，一名普通的家庭主妇，培养了三个天才少年。

无数家长追问她秘诀，她慷慨写书分享她的育儿法宝--教育孩子的前提是孩子先要接纳父母，而让孩子接纳父母的前提是得让孩子能敞开心扉说出心里话。

如何让孩子敞开心扉对你说呢？

书中共分三部分：其中“热身篇”为您详解细心的观察，父母期待值的正确传达和对孩子提出要求的具體方法；“实践篇”则手把手教给家长如何改变以往的大声怒吼或是暴力方式，用更加温和的方式和孩子沟通，以及当与孩子之间发生矛盾和冲突时，应该用什么样的对话方式才能圆满解决；最后的特别附录--“敞开心扉的对话”实践课程，是作者精心为无法直接参与课程的中国家长们准备的“模拟题”，帮助更多家长完全掌握“敞开心扉对话”的真谛。

被父母认可的孩子，更能懂得被关怀的感觉无条件接受孩子的优缺点，更能有效提高孩子的自信心与主导能力风靡亚洲的四阶段敞开心扉谈话法 不打不骂也能改变孩子的不良习惯随书附赠“敞开心扉对话”实践课程

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>