2019年征文

作者信息：胡慧婷

收件地址：四川省成都市双流区东升街道130号双流区实验幼儿园

单位：成都市双流区实验幼儿园

邮政编码：610200

联系电话：18284385699

E-mail地址：[83615812@qq.com](mailto:83615812@qq.com)

**倾听与表达**

**——《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》中的艺术**

**引言：**

常常听见家长说：天热了，我们劝孩子别在阳光下暴晒，可孩子就是不听；天冷了，我们让孩子多穿衣服，孩子却充耳不闻；每天晚上，我们让孩子别看电视了，孩子当作没听见……生活中，经常会遇到类似的情况。于是，我们忍不住会说：“你这孩子怎么这么不听话。”越是 花很多的精力调教孩子，让他们的行为符合规范。他们越是反抗，甚至把你当作他们的敌人。

那么，怎样才能与孩子进行亲密无间的沟通，怎么说孩子才会听呢？《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书帮助我们学会一种让孩子听话的神奇语言，这种爱的语言使孩子很容易接受你的要求和忠告。

1. **倾听孩子的感受，产生共情**

当孩子向你说出自己的心理感受和倾诉苦恼的时候，往往是孩子感到有委屈，自尊心受到 了伤害，他越是想向人倾吐，越是希望别人能听听他发自内心的倾诉，以得到情感上的安慰和 平衡。而我们面对孩子的倾诉，回答大多数都是带有责备、威胁、命令、说教、警告的词语。这样的话语让我们的孩子听起来会有什么样的心灵感受呢？是被否定、被搁置一边。往往结局就是，学生与老师越走越远，孩子与家长越来越敌对。那么有没有解决的办法昵?

我认为，首先就是要营造一种氛围，让孩子觉得他们可以自由地表达自己的感受，也就是说要“允许孩子说话”，要学会倾听孩子的感受。因为倾听是人与人之间沟通的一种方法，它能够让对方把心里的郁闷、压力等不良情绪都发泄出来，从而心情舒畅。要想真正的帮助孩子摆脱苦恼，就要全神贯注地倾听，并说出他们的感受，接纳孩子的感受，和孩子产生共情。对于孩子的话要听到底，不管他告诉你什么，感受没有对错之分，所有的感受都是被接纳的，要给孩子一个平等的发言机会。通过你的认真倾听，孩子会觉得自己的问题已经被家长或老师重视和理解，精神上会得到支持和鼓励，他们才能开始集中精力改变自己的情绪。

孩子遇到问题时，父母和老师回应的方式，决定了是增加他的痛苦还是有助于他去解决问题。对此，书中提出了四个帮助孩子面对他们感受的技巧：一是要肯定孩子的想法和感受，而不是给出建议；二是用一个词“哦”“嗯”或者声音回应孩子的感受；三是告诉孩子现实中不能实现的事情可以用幻想的方式完成；四是告诉孩子在修正不好行为的同时，从内心深处真正接受自己的感受。

如果有一位孩子告诉你：“我真想打迈克尔一巴掌！”作为家长你会如何回应？书中分享了一位父亲采用这四个技巧的经历，这位父亲没有提任何的问题，孩子竟然把事情的原委都告诉了他。他也没有给孩子任何的建议，孩子自己就找到了解决办法。

1. **用艺术性的语言和尊重的态度，无障碍沟通孩子的心灵**

在与孩子交流的过程中，倾听可以说是第一步，作为老师还要与孩子进行心灵沟通。有利于建立良好的师生关系，产生良好的教育效果。在传统的交流中，这种交流往往是单向的，就是教师一厢情愿地滔滔不绝地说教，孩子被动地无可奈何地接受。这样的交流，虽然情真意切，煞费苦心，但多数情况下不能打动学生的心灵。作为教育工作者，在与孩子沟通的实践中，我们要找一种语言，培养孩子的自尊，让他们的心灵不受伤害。我们要想建立一种情感氛围，鼓励孩子与我们合作。我们要树立一个榜样，在相互尊重的平台上与人沟通，无论是在童年、叛逆的青春期，还是长大成人以后都能受用。

此外，在交流的过程中，说话的态度和所说的话一样重要。在交流中厌恶的眼神、轻蔑的语调会很深地伤害到孩子。当孩子屈从“笨蛋”、“粗心”、“不负责任”、“你永远都学不会”等语言时他们所受的伤害将是双倍的。如何避免这样的语言呢？这就需要在与孩子沟通时，要不断地尝试着去了解每一个学生，试着去知道孩子需要什么，什么样的方式、方法才是他们能够接受的……想尽一切办法，走进每个孩子的心灵，向孩子的心灵播撒阳光。避免指责和埋怨，说话的态度要和蔼、温柔，同时在语言表达上还要有一定的技巧。如：幽默、委婉、含蓄的话语能让孩子感到自己是被尊重的，慢慢地就能接受家长和老师的意见了。

作者教授了与孩子沟通的各种技巧：以毛巾为例，一是描述问题“床上有一块湿毛巾”；二是给出提示“毛巾把我的毯子弄湿了”；三是用简单的词语表达“毛巾！”；四是说出你的感受“我不喜欢睡在湿床上！”；五是写便条“请把我放回原处晾干，谢谢！”。使用描述的语言好处在于避免了互相指责和埋怨；给出提示并不难，难的是在后面去掉那些攻击性的字眼，如“脏衣服应该放在洗衣筐里，你永远都学不会，是吧？”用简单的词语表达，代替了强迫命令，也给了孩子一个发挥他们主观能动性的机会；说出你的感受，孩子的感受得到尊重后，他们也会尊重大人的感受；写便条，拿起笔来写比总张嘴喊省力得多。不管孩子认不认字，他们都期望收到小便条。

**三、不吝啬地赞美孩子的优点**

正如纳撒尼尔·布兰特所说：“一个人对自己的评价，将直接影响到他的核心价值观以及是否有积极的心态，自我评价还会影响他的思维方式、情绪、希望以及人生目标，同时也影响到他的行为。”在家里得到赞美的孩子，比起那些得不到赞美的孩子，他们的自我感觉会更好，更乐于接受生活的挑战，也更愿意为自己设立较高的目标。

赞美需要谨慎，善意的赞美有时会带来意想不到的拒绝。在孩子的成长历程中，赞美，也许就是一句“你很聪明”，“你办事真有条理”，“学习真主动”的温馨话语或是一个爱抚的动作中就蕴含着赞美。但是有的时候，会发生越表扬孩子孩子越拒绝的情况。这是因为，评价词语比如：“挺好”、“真没”、“太妙了”等，会让孩子产生不舒服的感觉。

赞美就是通过激励表扬手段，肯定孩子的优点、长处，鼓励他不断追求成功的教育方式。而如今的教育，很多的孩子在成长的过程中，听到最多的是老师的批评，家长的数落唠叨；见到最多的是老师和家长的满脸阴云密布。由于长期的负面评价，使得他们不思进取、屡教不改。对待这些有很多不足之处的孩子，我们要极力去寻找他们的“优点”，哪怕是用高倍的望远镜。即使他们的缺点很多，但对那些微不足道的优点，我们也要出于真心地去赞扬、去鼓励，只有与孩子进行平等地对话，真正的走进学生心灵，才能真正的帮助他们树立起自信心。他们才能在得到心灵呵护的同时，尽情地享受成功所带来的喜悦。

其实，有益的赞美就是用描述代替评论：第一，成人用赞美的语气描述他所看到的“地板很干净，床很平整，书都整齐地放在书架上”和他所感受到的“走进这间屋子，感觉很舒服”；第二，把孩子值得赞美的行为总结为一个词“你把笔都分了类，将彩笔、钢笔放在了不同的盒子里。这就叫做有条理。”

**结语：**

《如何说孩子才会听，怎么听孩子才肯说》一书，给予我们从事教育的人太多的启示。帮助我们以各种策略来应对在培养孩子过程中产生的挫折感；阅读的过程，也是对自己教育观念的一次洗礼。感谢它给了我们开启孩子的心灵世界，与孩子达成美妙的交流沟通的钥匙，指引我们切身体会了孩子内心的感受。

**参考文献：**

[1]郝向荣.亲子一起完成青春期蜕变的工具——推荐《如何说少年才会听,怎么听少年才肯说》[J].少年儿童研究,2015(05):52-55.

[2]姜凯.用艺术性的语言实现无障碍沟通——《如何说少年才会听,怎么听少年才肯说》书评[J].超星期刊,2016(9):37-38.