



妈妈点赞

亲子沟通密码

培养高情商的孩子就这么简单

Liliane (邹璐) ◎著

帮助孩子从失败、错误、冲突等事件中获取能量
进而解决问题，建立自信，赢得合作

国内外
教育领域和
沟通领域的
专家 / 学者
——联袂推荐——



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

妈妈点赞

亲子沟通密码培：养高情商的孩子就这么简单

Liliane（邹璐）◎著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目（CIP）数据

亲子沟通密码：培养高情商的孩子就这么简单/邹璐著.--北京：人民邮电出版社，2019.9

ISBN 978-7-115-51643-5

I.①亲... II.①邹... III.①情商—儿童教育—家庭教育
IV.①G782

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第141292号

◆著 Liliane（邹璐）

责任编辑 马雪伶

责任印制 马振武

◆人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市中晟雅豪印务有限公司印刷

◆开本：880×1230 1/32

印张：10.5

字数：173千字 2019年9月第1版

印数：1-6000册 2019年9月河北第1次印刷

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

目 录

[封面](#)

[扉页](#)

[版权信息](#)

[内容提要](#)

[前言](#)

[第0章 从一个真实的故事开始](#)

[第1章 动态：让沟通软着陆的三个动作](#)

[第1节 清零刻板印象，孩子才有无限可能](#)

[1 法国妈妈，给我上了一堂教育启蒙课](#)

[2 是不是每个人，都戴着有色眼镜看世界](#)

[3 去听去看，这个世界不是非黑即白](#)

[练习1：一张表格，扭转对孩子的坏印象](#)

[第2节 关掉鲨鱼音乐，心境便能“海阔天空”](#)

[1 大脑里的音乐会，藏着一个秘密](#)

[2 原来，有条鲨鱼潜伏在我们的生活里](#)

[3 不是孩子不好，而是父母已被“鲨鱼”侵袭](#)

[练习2：按下快捷键，迅速转化消极情绪](#)

[第3节 做回自己，我们不是“超人”父母](#)

[1 “成为最好的自己”是个伪命题吗](#)

[2 给孩子一个机会，感受父母的“无力”](#)

[3 爱自己，妈妈们也需要刻意练习](#)

[练习3：五个锦囊，让父母恢复满满元气](#)

[第2章 反挫：化“危”为“机”的积极沟通](#)

[第1节 早点儿遇见挫折，也是人生的一种幸运](#)

[1 父母如何面对挫折，孩子如何面对人生](#)

[2 来一声“啊哈”，把“艰难”变得有趣](#)

3 反过来看，挫折就是机会的代名词

练习4：“啊哈”的游戏，教你积极面对挫折

第2节 成长背后，哪个孩子不是一路摸爬滚打

1 别让失败和指责，联手一起把孩子打趴

2 犯错，是人生送给孩子的“礼物”

3 让孩子充满勇气，把困难变成逆袭的跳板

练习5：用一个箭头游戏，教会孩子在失败中探索机遇

第3节 好的沟通达成目标，坏的沟通纠结问题

1 目标导向，让我们确定沟通方向

2 洋葱提问法，教孩子发现核心目标

3 把目标变成“外号”，让目标时刻被看见

练习6：三个旗帜，指引孩子向目标前行

第3章 观察：“评价”引发沟通危机，“观察”才是正解

第1节 孩子早早放弃努力，往往是因为家长的话语

1 “主观视角”是孩子与父母针锋相对的导火索

2 不当评价让亲子沟通上演“真实的谎言”

3 人人都爱在沟通中加点儿料，怎么办

练习7：测一测，观察高手是不是你

第2节 要运用“观察”，而不是“评判”

1 父母的大脑里，住着一个法官吗

2 放下“评判”，孩子们才能减重前行

3 慢慢观察，让孩子看到人性本善

练习8：简单六个字，说出你的“观察”

第3节 三大工具，帮父母将“评价”转向“观察”

1 摄像眼，看到朴素的事实

2 时间线，关注人的改变

3 计数器，让表达更客观

练习9：试一试，将评价改为观察

第4章 联结：温情暖意是沟通最美的底色

第1节 情绪无关紧要，重要的是大道理吗

1 作为父母，我们是否能诚实面对自己的情绪

2 情绪怎可“招之即来，挥之即去”

3 封锁情绪，是最痛苦的身体记忆

练习10：天生的父母，未必天生懂得孩子的情绪

第2节 三个语言习惯，习得同理心

1 孩子最盼望来自父母的心灵感应

2 语言习惯一：识别孩子的真实感受

3 语言习惯二：接纳孩子的任何感受

4 语言习惯三：父母分享同样的感受

练习11：小步前进——同理回应孩子的情绪

第3节 有爱有方，陪伴孩子的喜怒哀惧

1 引导分享，让孩子的喜悦尽情绽放

2 默默在场，给孩子发泄愤怒的安全环境

3 拥抱悲伤，孩子在父母心中无可替代

4 全身心倾听，给孩子的恐惧找一个出口

练习12：一个九宫格，让孩子学会独立管理情绪

第5章 读心：洞察需要，将对抗变成合作

第1节 重视“需要”，把话说到孩子心里去

1 作为家长，我们很少表达真心所想

2 别让孩子也使用语言暴力

3 敞开心对话，我们都如太阳般美好

练习13：“需要”词汇表，让我们打开爱之窗

第2节 寻找那些迷了路的“需要”

1 先懂自己，才能学会不伤害孩子

2 孩子的每个攻击，都是爱的悲剧性表达

3 善解人意的孩子，听得到反驳中的渴望

练习14：来吧，建设我们的需要小屋

第3节 满足“需要”，让孩子的改变不再艰难

1 讨厌妈妈的孩子，却变成了贴心棉袄

2 4C模式，让迷恋手机的孩子不再贪玩

3 会读心的孩子，把散成沙的团队团结起来

练习15：两个句式，学会最简单的读心术

第6章 引导：没有孩子可以被说服，除非他愿意

第1节 有效引导第一步：学会倾听三重奏R.E.V.

1 孩子的心思，你听对了吗

2 第一重R：用倾听叙说“孩子，我在乎你”

3 第二重E：同理倾听，听到孩子心底的声音

4 第三重V：听问合一，助孩子将梦想落地

练习16：加个小窍门，让倾听变得更流畅

第2节 有效引导第二步：放弃说教，让孩子自己找答案

1 打破！那个阻碍孩子成长的小鱼缸

2 孩子自己，就是解决问题的核心

3 会引导的父母，让孩子自己说服自己

练习17：让我们“停止建议”

第3节 有效引导第三步：运用聚焦式提问法R.M.R.A.

1 不给答案的父母，要学会提问题

2 Result——聚焦成果，同步启动孩子的左右脑

3 Method——聚焦方案，精彩的点子闪闪发光

4 Resource——聚焦资源，外界力量就是孩子的臂膀

5 Action——聚焦行动，让孩子多点儿掌控感

练习18：运用R.M.R.A.，让我们来一次愉快的家务吧

第7章 赋能：持续行动，让我们一起幸福一生

第1节 孩子受挫时，家长需要具备三种能力

1 孩子心里的存钱罐，装着面对挫折的底气

2 反转力：让孩子反复确认“我能行”

3 接纳力：父母学会管理期待和现实的差距

4 强制力：宝贝，我爱你，同时我不能答应你

练习19：“Yes, and”游戏，把事故变成了乐趣

第2节 孩子成功时，抓住挑战带来的快乐和意义

1 回顾细节，孩子会更加认可自己

2 表达感受，让孩子内心充实又饱满

3 说出需要，召唤孩子的使命与愿景

练习20：我欣赏我自己，因为我可以.....

第3节 同行，彰显生命内在的荣光

1 让孩子学会奉献，而不是完成任务

2 无论成败，庆祝生活的每个点滴

3 “感谢”，让幸福在每个人的生命中传递

练习21：我们就是彼此最珍贵的礼物

结语

内容提要

沟通并不等于说话，有时沟通是与听不到的声音进行对话。

沟通是激发孩子内在强大的自省力和抗挫力，引导孩子自发改变的有效方法，也能很好地帮助父母即使是在孩子犯错或者遭遇挫折时，依旧可以为自己和孩子赋能。

如何才能达成这样的沟通呢？如何与孩子彼此尊重、合作，一起保持善良和真诚，乐观勇敢地面对未来的生活？

本书作者以丹尼尔·戈尔曼的情商理论和马歇尔·卢森堡的非暴力沟通学为基础，结合自身多年在心理学、教育学的研究成果以及国际协作和商务谈判中的工作经验，提炼出亲子沟通中的七个关键“密码”，并在数千家庭进行了实践，帮助他们改变了沟通的风格，重建了亲子关系，开启了幸福、快乐、和谐的生活。

希望可以和孩子“好好说话”的父母，请翻开这本书吧，亲子沟通的密码其实就把握在你们自己的手中。

前言

preface

掌握沟通密码，培养高情商的孩子

孩子啊，我要怎样与你沟通？

某个秋夜，我收到了一个让我印象深刻的微信求助。

“Liliane老师，不好意思打扰你。今天孩子回来，又把书包忘在外面了，已经很多次，好说歹说都记不住。今天晚上，我气得顺手拿起矿泉水瓶子打了他几下，结果孩子冲到厨房拿了水果刀，举在自己胸口。他这么小，怎么会自虐呀？”

我陪着这位妈妈梳理前因后果，而她突然问道：“Liliane老师，有没有什么简单的办法，能让我和孩子好好说话？”

这位妈妈的求助让我意识到，她的请求或许代表了很多家长最急切的问题：

老师，我要怎样沟通，才能搞定孩子的坏脾气？

老师，能不能够告诉我，怎么批评孩子拖拉的毛病？

老师，你就告诉我一个最简单、最快的方法，让我能够鼓励孩子，爱上学习。

我发现，父母们的教育问题，大都始于与和孩子之间的话语，如果想要找到一条捷径，那么就要从真正学会和孩子沟通开始。

其实，父母本会沟通

还记得我们第一次拥抱我们的孩子吗？还记得我们对孩子说的第一句话吗？

宝贝，你笑了，是不是觉得妈妈的怀里好温暖呢？

哦，儿子哭了，是饿了还是冷了？

我们用毕生最珍爱、最期待的目光凝视着孩子，我们与他有了第一个人生约定：“宝贝，好好长大，好好地生活。”

但是，当孩子大了，那个乖萌的孩子不再顺从地躺在你的怀里，他走进了学校，走进了社会，他开始面临各种挑战，他开始发脾气、责怪他人，甚至学会了在电子世界中逃离现实问题，我们着急，我们担心，我们想教训他，挽救他，于是，我们常常用这七种沟通模式和孩子说话：

1. 畏难式沟通

“完了，作业又没写！”

2. 自说自话的沟通

“唉，为什么我的孩子就那么不让人省心？”

3. 带着预设的沟通

“你是不是又偷偷玩游戏？”

4. 充满愤怒的沟通

“你怎么又不去做作业？！”

5. 看不到需求的沟通

“快点儿写作业，写完了早点儿睡觉！”

6. 披着平等外衣的“说服”的沟通

“我们商量一下，晚上早点儿把作业做完好不好？”

7. 争执输赢的沟通

“总是不听我的，次次作业搞到这么晚！”

无疑，这样的话语不但没有给孩子带来勇气和动力，相反，会让面对挑战的孩子更加感到挫败和无奈，让家长感到失望和灰心。而我和我

的孩子们，也曾经陷入这样的困局中，不知道在哪里可以找到照亮沟通途径的光亮。

父母会沟通，孩子会改变

在孩子们的幼年时期，我和很多家长一样，怀抱着崇高的教育理想，但是，我的所作所为，却和所思所想南辕北辙。说的是秉承尊重、平等、自由、民主的教育理念，立志培养一位高情商的孩子，但是一遇到和孩子之间的冲突，就忘记了所有的教育目标。对孩子们批评、指责、说服，要求他们顺从、听话，这样做的后果是，孩子胆小怯懦，缺少创造力和独立思考的能力。我逐渐意识到，因为错误的沟通方式，孩子丢失了作为独立个体的“自我”，他们的成长出现了问题。

于是，我一头扎入教育学以及人本主义心理学、积极心理学，以及中国老庄哲学的研究中；同时，我将自己多年的政务、商务谈判的经验，跨领域地融入我的沟通方法里；往返于中国、法国、美国、非洲的生活和工作经历，也让我吸纳当地的思维模式和跨领域的交流方法。

我希望能找到这样一种沟通方式，不是以控制孩子，让他们顺从听话为目的，而是能够贴近他们的心，点燃他们的动力，发掘他们的能量。我希望运用这样的沟通模式，让孩子们不因为恐惧，不源于诱惑，而是为自己而动、发自内心地想做到！

经过反复的尝试，我逐渐形成了自己的沟通体系，我用自己的方式来和我的孩子们对话交流。他们不但学会了管理情绪、人际交往，并且能够正视挫折，聚焦目标，在学业上也取得了很好的成绩。

尽管他们一、三、五年级在国内私立小学、公立小学读书，二、四、六、七、八年级在法国小学、美国国际中学学习，其中还穿插着在家自学，但是教育方式的交替并未让他们感到为难，中途插班也不会让他们感到不适，他们都能很快适应新的环境，和当地同学融洽相处，找到自己生活的节奏，学习的方法。到了学期末，他们的成绩总能奇迹般跃升为前三名。

不仅如此，他们自发组织的“拯救阅读”活动，获得了影响世界2500万儿童的DFC（Design for Change）全球创意儿童挑战赛2016年度大奖。

在引导孩子的同时，我也受邀为大学、中学、小学以及各教育机构的老师和家长做了上百场讲座，影响了数万家庭。很多父母用这种全新的理念和方法与孩子们沟通，让陷入冲突的彼此，重新找回了亲密和欢乐。

迷恋网络的晨曦离家出走，家长找到了他后，运用新的沟通模式重新对话。一年半后，曾经被认定为“一无是处”的晨曦考上了省重点中学，父母成了他最得力的盟友。

被父母打大的敏敏，纵使成绩全年级第一，但是心里埋藏的对家长的恐惧，让她对学校、对社会充满了敌意。当父母开始学习新的沟通模式后，敏敏心里的坚冰一点点融化，重新成了一位阳光少女。

Angela是一位温柔的妈妈，体贴先生，关爱孩子，但是5岁的孩子却越来越无理，时常叫喊着“打死妈妈”“烧掉幼儿园”，让妈妈愤怒不已。后来，她运用新的沟通方式和孩子交流，孩子就像变了个人似的，开启了小暖男模式。

我身边还有很多很多这样的案例。受益的老师和家长们都希望我写下我在沟通领域的理念和方法，我也相信，既然我们都能够改变我们的生活模式，你也能够在本书中受到启迪。所以，历时一年，我写下了这本书。同时，我也非常希望听到你的阅读感悟与践行收获，如果你愿意，欢迎关注“Liliane莉莉安说”微信公众号，和我联系。

掌握沟通密码，培养高情商的孩子

书中七章，讲解了亲子沟通的七个关键密码，它可以帮助孩子从失败、错误、冲突等让他感到挫败的事件中获取能量、解决问题、建立自信、赢得合作。我尝试用简练的文字，将所学的各种理论、方法讲清楚，尤其是把心理学博士、《情商：为什么情商比智商更重要》一书的

作者，丹尼尔·戈尔曼先生提出的情商理念，通过亲子沟通的方式融入教育领域中实践，方便家长朋友们理解。

我也相信，21世纪是一个更加重视合作的时代，是一个共生、共创、共赢的时代。未来的社会更需要具备胸怀和格局，同时能够协调各种专业人士分工合作的高情商的人。而这样的能力，必须从小开始训练，因为情商高的孩子，更容易被培养成为具有协调能力、合作能力和领导能力的人。

父母如何培养，才可以让孩子具有这样的复合能力？

父母如何运用语言的魅力，在亲子沟通的每一个细节，点点滴滴地，润物无声地培养孩子的高情商呢？

在本书第0章，通过一个我家的故事，结合本书归纳的亲子沟通的七个关键密码，来给大家解析。

传承沟通密码，高情商孩子在冲突中赢得合作

在我的课堂上，刚开始学习沟通的家长会上提出这样的问题：“Liliane老师，我可以运用这样的方式和孩子沟通，但是到了社会上，不是每个人都可以这样有心，如此有智慧、有节奏、高情商地和孩子说话啊，那孩子怎么办呢？他会不会无法适应，不能接受？”

不知道正在阅读这本书的读者，是不是也有这样的困惑呢？我来讲一个最近发生的小故事，我们一起来看看，在这种家庭氛围以及沟通环境下长大的孩子，遇到挑战和冲突的时候，会从怎样的角度来思考和应对？

那天，我带着童童第一次去某语言培训中心上USAD（美国高中学术十项全能赛）的辅导课程，给她做一对一指导的是经验丰富的大元老师。他首先将1960年前后的美国历史列了一遍。在这个过程中，大元老师不断提问，但童童都是一脸茫然，老师的回应通常如此这般：

“你怎么这个都不知道？”

“啊呀，那你上学学的什么？”

“什么，你连这个也没听说，那你不用去考试了，糟蹋父母的钱。”

听到老师这么说，我手心暗暗出了汗，虽然我知道现在的童童温和懂礼，但谁能保证青春期的孩子能接得住这样直白的表达？我担心那种直言反驳，甚至摔门而出的情景会立马出现在眼前。

但这时，童童好像恍然大悟般，快速地在书上写着什么，同时笑呵呵地回应着老师：“我在国外读书的时候，历史才学到文艺复兴时期。”

下课后，等电梯时，我好奇地问一脸轻松的童童，当听到大元老师的话语时，她的想法是什么。

“嗯，妈妈，我在想，老师那么强调，肯定很重要呀，所以，我就抓紧时间在这上面画重点。”

我有些意外，所以继续追问：“哦？当时，你心里没有感到不舒服吗？”

“怎么会？”童童惊讶地说，“妈妈，考试时间太赶，老师是为我着急呀。你看，我冲你发脾气的时候，你都可以理解的呀。你不是总在说，每一个指责和批评他人的人，都是在悲剧式地表达自己的善意嘛。”

看着这样的孩子，我心里很是欣慰。这些年我在家里教他们学会沟通，去理解别人冒犯式言语背后的深意，所以现在，即使孩子们面对来自外界的冲突，也能够运用沟通密码，去解读他人的内心，并寻求共赢的可能，而不是让自己的情绪马上陷入对抗。而后者，才是悲剧式的沟通。

最后，我真诚地邀请读者朋友们，和我一起打开这本书，并尝试运用书中的方法，去面对各种可能会发生的，或许让我们感觉有些艰难的沟通情景。让我们一步步学会用语言，化“危”为“机”，化“险”为“赢”，用我们的智慧，培养高情商的孩子！

最重要的是，我还有一个特别美好的期待，我希望我们能将这样的沟通理念传承给我们的孩子，让他们无论是面对现在的同伴或师长，还

是面对将来的同事或竞争对手，一样可以运用简单而有魔力的沟通密码。

因为我希望孩子们能够明白，沟通的真谛不是辩论，不是说服，而是心与心的联结，智慧与智慧的交汇，用高情商化解冲突，将对手变成伙伴。我期待每一个人，可以在交流的过程中，管得好情绪，顾得到他人，看得到目标，赢得了合作。因为，这才是我们人生幸福的基石。

愿我们、我们的孩子和这个世界，开启有情意、有创意的心灵对话.....

第0章 从一个真实的故事开始

为了读者能更好地理解并运用“动态”“反挫”“观察”“联结”“读心”“引导”“赋能”这七个沟通密码，先讲一个我和女儿童童的真实故事，通过这个故事，我希望在和孩子的互动中，无论我们遭遇怎样的事情，都可以运用七个沟通密码，进行有情有理、有章有法的沟通。在这样长期的潜移默化中，孩子也形成了自己的思维模式和沟通方式。

密码1：动态，让沟通软着陆

我的大女儿童童14岁，正值青春期。在一次电话中，我们为了一件非常小的事情发生了很严重的争吵。那是我第一次听到童童说脏话，我非常惊愕，顿时感觉自己完全不被尊重，同时理智告诉我，我们俩现在都是在用爬行脑（见保罗·麦克利恩的三脑原理）互相吼叫，结果只会越来越糟糕。我意识到这并不是对话的最佳时机，解决问题不在当下。所以，我挂断了电话，决定给自己一点儿时间，让自己先冷静下来。

密码2：反挫，化“危”为“机”的积极沟通

20分钟以后，我缓过劲儿来，开始鼓励自己，挫折即是机会，我需要做的，是利用这次事件，让孩子对“教养”有初步的了解，并学会如何表达愤怒。

当我厘清思路之后，我感到莫名的轻松，甚至有一些庆幸。或许，没有这次冲突，我会忽略“教养”这个议题，或许就算触及，也是没有真体验，空有大道理。

密码3：观察，“评价”引发沟通危机，“观察”才是正解

想清楚之后，很巧的是童童正好打来了电话，怯怯地说：“妈妈，

我错了。”

“嗯，童童，妈妈听到你的歉意了。我现在也平静下来了，你先上课，妈妈先和外婆去买点儿水果。”我只用一句话，表示我听到了她的话语，而没有去批评童童是如何没有礼貌、行为粗鲁的，因为我知道，负面的评判会让童童抵触反抗，或委屈认错，但这并不是我期待的，我有更大的野心，我要的是孩子由内而外的、主动的、长期的改变。

密码4：联结，温情暖意是沟通最美的底色

临到吃饭时，童童还没有回来。她打电话告诉我，她需要在楼下坐一会儿，平静一下再回来。我表示理解，同时告诉她，外婆准备了她最爱吃的菜，不管怎样，9点30分前回家，健康最重要，她得按时睡觉。

“好的，妈妈，我会提前半个小时回来的，我还要洗漱呢。”感觉童童又放松了一点点。

晚上9点，童童按时回来，看着孩子，我掂量着我们之间的温度，感觉时机还未到，我决定再等，因为我深信：

越大的问题，需要越强的情意。作为父母，我们必须把信念从“我很强大”，转变为“我们和孩子之间的情意很强大”。它才是孩子在现实生活中面对挫折的支撑和动力。

密码5：读心，洞察“需要”，将对抗变为合作

快10点时，我来到童童的房间，坐在床边，弯下身来亲了亲她，童童却一把抱住了我，说：“妈妈，我错了，我今天不应该那么说话。”

“童童，妈妈知道了。每个人都有着急烦躁的时候，我能够理解，过去就好。当你说粗口的时候，妈妈很伤心，接受不了，但是当我放松下来，我能够体会到，你是想用说粗口的方式，来表达你的伤心和痛苦。但这并不表示你讨厌妈妈，你对妈妈的爱，妈妈一直都能感受到，就像上周我7:30去医院看病，你比我起得还早，陪了我一上午。”我尝试着一点一点，说出孩子心里的想法。

“妈妈……”童童眼泪吧嗒吧嗒地滴落，把我抱得更紧了。

“妈妈是有一点儿担心，你可知道，不是每个人都像妈妈一样善解人意，明白你粗口背后隐藏的伤心哦。”

“妈妈，我知道，你又嘚瑟了。”童童被我的自我表彰逗得破涕为笑。

密码6：引导，没有孩子可以被说服，除非他愿意

当童童感觉到自己的想法被妈妈理解和接纳的时候，她就完全放松了下来，而这，恰恰是我引导她思考的好时机。于是，我用一个一个关于未来的问题，让她的大脑积极转动起来，自己找方法，找答案。

“童童，一转眼，你已经14岁了。再过10年，你就成大姑娘了，你有没有想过那个时候，你会是一个怎样的女孩？”

“10年以后啊，我想那个时候，我留学回来，到一家大公司工作。我又聪明，还善于学习，呵呵，老板可能会说我前途无量哦。”

“嗯，这样的女孩，会有怎样的仪表和谈吐呢？”

“稳重，也可以活泼，职业装，嗯，淡妆、斯文、大方、有礼貌。”

“我女儿还个子高高，长发飘飘。”我和童童一起进行美好的幻想，忽然我话锋一转，“啊呀，不好，有一天，这位美女一生气，说了脏话。”

“妈妈呀，不会啦。”童童有点儿不好意思，开始撒娇了。

“那会不会情不自禁呢？就像你养成了早睡的习惯，形成生物钟，不用叫早，到时就醒呢？习惯成自然嘛！”

“那我现在就改！我在手上放一根橡皮筋，只要说脏话，就弹自己。”

“哦，这是一个痛并智慧着的方法，但是你怎样可以让对方知道，你真的生气了呢？”

“如果我理智尚存，我就用你教给我的沟通方法，说出我的愤怒，而不是愤怒地说出；如果理智已经飞走了，我就先离开，缓过气再接着说。”

密码7：赋能，持续行动，让我们一起幸福一生

听着童童自己的总结思考，我需要再次给她鼓鼓劲儿：

“太棒了，童童自己就总结出了表达愤怒的方法，和你刚才说的仪容一样，这也是教养的一部分……”

我们俩热烈地讨论着，愉悦地交流着，童童也时不时地表达着对自己的欣赏：

“重要的不是发生了什么，而是我们可以学到什么。你看，我的领悟能力多强！”

看着自信满满的童童，我由衷地高兴。那天，我们俩聊到很晚，从那以后，我再也没有听到童童说脏话。

看完我和童童的故事，您是不是想马上运用这七个神奇的沟通密码？那就让我们开始逐一揭开亲子沟通的七个密码吧！

第1章 动态：让沟通软着陆的三个 动作

还记得小时候我们依偎在妈妈怀里，听过的“刻舟求剑”的故事吗？那时，我们都笑话楚人的愚蠢，不懂得事物的时刻变迁，但是，当我们长大之后，我们好像又都忘了那个故事，成了那个“刻舟求剑”之人。

对于我们的孩子，我们有了“拘泥成法”，用刻板印象固化了他的成长。对于自己的情绪，我们有了“先入为主”，被负面情绪主导，偏离了教育的本质。对于自己的能力，我们有了“死守教条”，什么都要做到最好，结果只能是无休止的焦虑……

本书第1章——动态，就是希望父母能真正理解事物都是动态发展的这一基本规律，学会动态地看待孩子，看待情绪，看待自己。

第1节 清零刻板印象，孩子才有无限可能

语言是一种强有力的创造性媒介，我们说出的话语反映了我们的思想和观念，定义了我们所生活的世界。

——多罗西·J·马维尔

1 法国妈妈，给我上了一堂教育启蒙课

2006年10月，我留学法国蒙彼利埃。我常常看着阴雨绵绵的窗外，想着家里门前是否七里香常绿，银杏叶已黄。3岁的童童和快2岁的涵涵，在干吗呢？童童有没有和外婆斗嘴？涵涵趴在地上玩什么呢？他们有没有问，妈妈去哪里了，什么时候可以回来？

“啊”一声大叫打断了我的遐思，是Isabella的声音。3岁的Isabella是我的寄宿房东Anne的小女儿，她有着金黄色的卷毛头，碧蓝的眼睛，和我的小儿子年龄相仿。

我冲进Isabella的房间，看见棋子散落一地，Isabella捂着脸号啕大哭，她的哥哥，5岁的Ben，怒气冲冲地站在一边。

我跑过去蹲下来，搂着Isabella，郑重地对Ben说：“Ben，你可是哥哥，不能欺负妹妹哦。”

“Liliane，你是个坏蛋，你就是个傻瓜！”哥哥生气地挥舞着拳头，像小公牛一样大吼着向我宣战。

这孩子，太无理了，我忍不住想好好地教训一下这个没礼貌的小

子。

幸好，在一楼做饭的妈妈Anne及时赶到。

“哦，Ben，你是想告诉我，事情不是像我们看到的那样，对不对？”Anne的声音温暖又平静，她走到两个孩子中间，蹲了下来，伸开了双臂。

“Isabella，妈妈还听到了一声啊，是你的声音吗？”Anne紧接着好奇地询问了小女儿。

两个孩子都迎着妈妈的拥抱，埋到Anne的怀里。他们呜咽着告诉妈妈事情的经过，Ben教妹妹学棋，但妹妹一时没学会，情急之下打翻了棋盘，棋子砸到了自己的脚。

事情完全出乎我的意料，原来我在没有了解整个状况的情况下，就经验性地判定是哥哥欺负了妹妹。

可是Anne和我完全相反，她并没有急于下结论，简简单单的两句话，不仅向孩子传递了妈妈的关爱，还向孩子发出了确认信息的邀请“事情是这样的吗？”

那是什么让我和Anne的反应如此不同，她为什么能够如此平和淡定地面对孩子之间的风波呢？

事后，我向Anne请教，而Anne，这位巴黎高师毕业的哲学博士，却微笑着问我：“你为什么会认为哥哥就一定要欺负妹妹呢？”

“因为，因为一般都是这样啊。”

“Liliane，你觉得我会有两次完全一模一样的微笑吗？”

我被Anne突如其来的问题难住了，我边想，边字斟句酌地回答：“好像没有吧？笑的原因不同？场景不同？时间不同？还有，笑的幅度也不一样？”

“好啦，既然你找到了那么多不同，那你为什么用‘都是’来判定孩子呢？无论是孩子还是我们，每一天，每一刻，都在变化，对吗？如同我此刻的微笑，你或许从未见过，可能也无法再次见到。因为我们无法停

留在过去，更不要轻易假设未来。”

那天，Anne抱着Isabella，给我上了一堂教育启蒙课。

我第一次意识到，我常说涵涵内向、胆小，童童调皮、烦躁，这并不是真实的他们，而是我把他们某个瞬间的行为，定义成长期的特性。我们期待孩子灵动鲜活，但是我们却把他们固定为脑中的刻板印象，然后，再用这个刻板印象去假定他们的未来。

那天晚上，我辗转反侧，决定中断我在法国的语言文学的研究生学习，回到孩子身边，从“人”的角度，去看待孩子们的变化与成长。

2 是不是每个人，都戴着有色眼镜看世界

当我开始研究刻板印象对认知的影响时才发现，它早已浸入我们的生活中，不知不觉，悄无声息。

记得我们小时候看京剧，爸爸妈妈教导，红脸是忠臣，欢呼鼓掌；黑脸是奸臣，鄙夷唾弃。后来我们带孩子看电影，出来一个人物，我们马上教孩子们分辨：这个戴眼镜穿白衬衣的是好人，这个秃头戴墨镜的是坏人。我们在刻板印象中定义他人，也在刻板印象中被他人定义。

当孩子们到外地旅游时，朋友们常问的是以下3个问题。

你们成都人都能吃辣？

成都阿姨很漂亮？

成都先生都听太太的话？

一天又一天，潜移默化地，刻板印象就植根于我们每一个人的意识，甚至是根深蒂固，限制了我们对人，以及对外界事物的好奇与探索。

美国传播学奠基人沃尔特·李普曼曾提出一个著名的问题：大多数情况下，我们是先理解，后定义，还是先定义，后理解？

如果定义先于理解，就有可能给我们的家庭、我们的生活造成不

可逆转的伤痛。

我有一位学员，是两个孩子的母亲，她的大儿子喝酒文身，是大家心目中的不良少年。一次，她的钱包不见了，大儿子拒不承认是他所偷，妈妈绝望之下拨打了110，孩子见妈妈如此不相信自己，夺走妈妈的手机，砸得粉碎，并且离家出走。过了几天，妈妈才发现，她的钱包滑落到私家车驾驶座的下面。她非常内疚，苦苦地寻找孩子，孩子却一直没有音信。一年后，派出所来了电话，孩子离家后和一帮不务正业的青年混在一起，因为参与群殴被拘留了。

因为刻板印象作祟，妈妈一开始就因为孩子之前的种种行为认定他是小偷，而不被信任的孩子就会越走越远，自暴自弃。

回想我们和孩子的每一次沟通，是否在对话之前，我们已经假定了他的行为，他的想法，甚至事情的原因和经过？我们可否问问自己，这是孩子的真实模样，还是我们想象出来的刻板印象？

[3 去听去看，这个世界不是非黑即白](#)

电影《疯狂动物城》里，互为天敌的兔子和狐狸结成了好友，看似柔弱的绵羊秘书是腹黑大老板，而看似笨拙的大象却是瑜伽高手。导演里奇·摩尔想借这个反转的故事，告诉大家，一旦你真正了解了人的多面性和可能性，你就会很难再陷入固有的刻板印象。

因为事业的缘故，我带着孩子们在各地求学，给孩子们影响最大的是塞内加尔的美国国际中学。中国孩子在非洲读美国学校，三地合一带来的文化碰撞，是多么的精彩纷呈啊，更何况这里还有着来自多个国家和地区的孩子以及老师，不一样的习俗和思维，帮助孩子们理解这个世界的和而不同。在这里，我的孩子们发现：

肯尼亚同学Oumarou时常第一个到学校，并非如别人以为的漫不经心，悠闲懒散；

放学后整理教室，德国同学Samuel喜欢胡乱把书本塞在柜子里，并非像德式精密仪器那样严格自律；

英国同学Evan上学时穿着衬衣西裤，如贵族般谨慎自持，但在校园舞会时却狂放不羁；

涵涵一打架比谁都逃得快，原来中国人并非个个都是功夫高手；

童童需要非常努力，才能取得A+的数学成绩，看来中国孩子也不是生来就是数学天才。

所以，每人不同，千人亦有千面。

我常常提醒自己，不要让刻板印象限制了孩子们的视野，固化了他们对生命的认知。我希望我们和我们的孩子，可以具有多元视角和穿透力，让自己从现有的局限中跳出来，站在一个更高的位置，跨越刻板印象的阻碍，去看见和接纳每一个人，去理解和包容每一个观点，尊重个体，尊重不同，打破非此即彼、非黑即白的封闭与局限。

但是，即使在这样多元化的环境里，依然有着刻板印象的痕迹。

童童12岁的时候，班里的同学嘲笑她的文具是中国制造。当时在他们的眼里，中国制造意味着品质不高。

童童不惧同学们的看法，她说：“我这个人也是中国制造，你觉得我怎么样？”

从那以后，她尽可能地使用国货，她的衣物、书包、饭盒，都是中国制造，她要为中国制造代言。

她联合两位同学，在Facebook上开办了一家网店，出售从商场、超市、淘宝网买来的品质不同、品种多样的中国商品。她不仅卖给本校同学，还卖给老师，甚至卖到了本市的其他学校。如今，来自中国的商品供不应求，其独特的设计，精致的做工赢得了大家的喜爱。童童用两年的时间，让大家对中国制造有了更全面的认知。

如果我们的孩子都能有勇气去面对刻板印象，用一个更包容、更宽广、更长远的视角看待事物，影响他人，那作为父母的我们也需要跳出

对生活，特别是对孩子的片面化定义。

正如斯坦福大学戏剧系教授帕特斯亚·瑞·麦德森所说，人的一生都是在即兴发挥中度过的。既然我们无法预知下一个决定和行动，那我们又怎可以用刻板印象去固定他的变化？

练习1：一张表格，扭转对孩子的坏印象

我们不应用成见去固化一个孩子的生命，我们需要做的是，在沟通之前，将对孩子的刻板印象清零。如何做到呢？

我曾经用这样的对话方式来引导家长们，觉察自己对孩子的刻板印象，并且把它抛之脑后。然后，保持着好奇心，一起来探索，归零之后会有什么不一样的状况发生？

以下，就是我与一位家长——蒙蒙妈妈的亲子沟通咨询案例。

我：蒙蒙妈妈，你觉得孩子哪些方面让你烦恼呢？

蒙蒙妈妈：他总是欺负弟弟，上次和弟弟抢玩具，把弟弟推到路边水坑里去了。

我：还有吗？

蒙蒙妈妈：多了哦，喜欢骂人，没礼貌，上次说班上同学丑得像猪八戒。

我：还有吗？

蒙蒙妈妈：……

我：那我总结一下，你觉得孩子倔强，爱欺负弟弟、没礼貌、爱骂人，是吗？

蒙蒙妈妈：是的。

我：请你找出欺负弟弟的反义词。

蒙蒙妈妈：那就是爱护弟弟。

我：好的，那他有过爱护弟弟的时候吗？

蒙蒙妈妈：有啊，弟弟小时候帮我递奶瓶，上次出门没带弟弟，还提醒我买礼物……

我：你看，蒙蒙真的是总爱欺负弟弟吗？

蒙蒙妈妈：还真不是，他挺爱弟弟的。

我：请把这个刻板印象从你的大脑里扔出来。

我们俩笑着，做了个将东西扔出窗外的动作。

我：蒙蒙妈妈，你现在感觉怎么样？

蒙蒙妈妈：轻松多了。而且越来越觉得，他其实真的非常爱弟弟，我怎么能只盯着他不爱弟弟的部分，而不去鼓励他爱弟弟的举动呢？

我：你有了这个发现，我们就回到了沟通的起点。在之后的课程中，我会教给你在沟通中如何去积极关注优点，并淡化缺点。今天我们继续做准备，摒除对孩子的刻板印象。接下来，我们来找出没有礼貌的反义词。

蒙蒙妈妈：有礼貌。

我：想一想，蒙蒙有过有礼貌的时候吗？

……

一个小时过去了，我引导蒙蒙妈妈慢慢地清理刻板印象，蒙蒙妈妈恍然大悟，原来，我的孩子并不是我以前认为的那个样子，他是灵动的、鲜活的，随时变化着的呀。我笑着递给蒙蒙妈妈一张表格：刻板印象就像大脑里的野草，一不注意，就会蓬勃生长。随时填一填这张表，可以帮你做减法，将刻板印象清零哦。

刻板印象清零表

完成人：蒙蒙妈妈

我对孩子的刻板印象	反义词	具体实例
倔强	和善，合作	上学一喊就起床；上次告诉他，把课外书留在家里，下课时多玩耍，他也听从了我们的建议
爱欺负弟弟	爱护弟弟	帮我递奶瓶，提醒我给弟弟买礼物
没礼貌	有礼貌	上楼时，按了电梯等后面的人；吃到好吃的东西时，都要让我也尝尝
爱骂人	好好说话	老师说他在学校乐于助人

看到蒙蒙妈妈的表格，你是否也蠢蠢欲动，想大胆地尝试？接下来，我也邀请你来做做这张“刻板印象清零表”，可以给自己20分钟，从另外一个角度重新认识自己的孩子。

刻板印象清零表

完成人：（ ）

我对孩子的刻板印象	反义词	具体实例

同时，这张表还有另外一个玩法，就是邀请我们的孩子一起来完成。让孩子看到自己并不是传说中那个调皮捣蛋、浑身都是缺点的孩子，让他看到自己其实拥有无限的可能和超乎想象的潜力。