

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：《家长如何说，孩子才肯听？》

授课专家：师晓霞

授课时间：2024年4月24日



目录

CONTENTS

平台介绍 / 02

专家介绍 / 04

现场直击 / 05

课程金句 / 07

课程大纲 / 08

思维导图 / 09

精品讲稿 / 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场

平台介绍

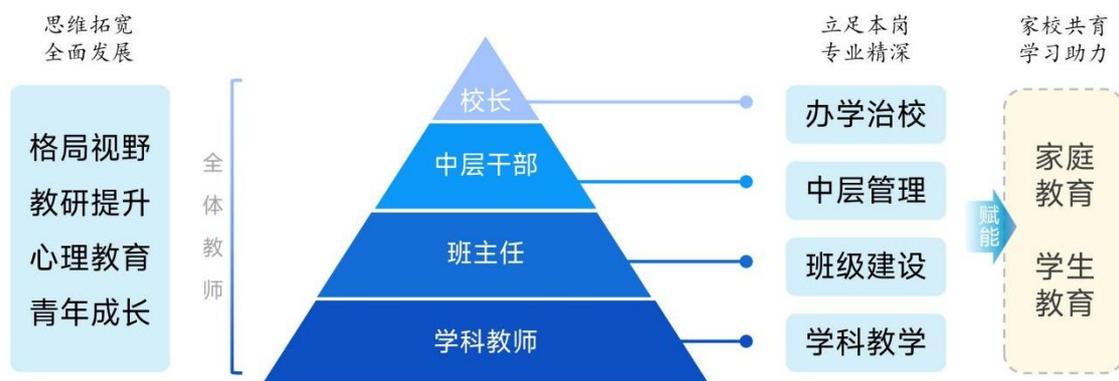
明德云学堂 教师专业成长智库

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

• 课程理念

在大数据、云计算、人工智能和“互联网+”等为代表的新一代信息技术与教育教学深度融合的背景下，通过在线智库平台为广大教师提供系统化培养体系、高端化培训内容、精细化培训服务与在线化学习平台，支撑多层次教师发展共同体的形成，引导和促进教师向高素质、专业化和创新型的方向发展。

• 课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

2024-2025 年度线上课程涵盖 103 位专家、200 个主题、350+课程，囊括名家引领能力提升、名校经验一线实践多个维度，全面覆盖学校核心领导、中层管理干部、班主任老师、基层科任教师，帮助教师分学段、分类别全员受训，全面学习，满足教师在提升视野站位、专业能力、综合素养等方面的多元需求。

课程受众	课程模块	课程受众	课程模块
书记校长	治校引领	班主任	班主任工作实践专题
	名校经验	青年教师	师德案例
管理干部	干部能力		专业成长
	名校实践	小学学科教师	小学语、数、外
全体教师	格局视野		小学其他学科
	教学教研引领	初中学科教师	初中语、数、外
	教学教研经验		初中其他学科
	数字化教学主题	高中学科教师	高中语、数、外
	大单元教学主题		高中其他学科
	心理名家引领	家长	家庭教育名家引领
	心理名师实践专题		家庭教育名师实践
班主任	班主任专业引领	学生	学生教育

专家介绍

师晓霞

- ◇ 中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事
- ◇ 中国儿童中心家长服务专家智库第一届专家成员
- ◇ 著有家庭教育指导类图书《别让“家”伤了孩子的心》



明德云

家长如何说，孩子才肯听？

师晓霞

中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事、
中国儿童中心家长服务专家智库第一届专家成员，
著有家庭教育指导类图书《别让“家”伤了孩子的心》。

会员年度课程
Annual Membership Course

师晓霞女士，一位戴着眼镜、穿着条纹西装外套的女性，面带微笑，背景为蓝色。

现场直击





课程金句

课程金句

可以少量批评，但要就事论事，不要上升到人身攻击。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

正向的语言赋能，给予孩子能量，让他有自信心。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

要给孩子一定的自主权，在家庭会议里，人人平等。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

提供有限的选项，比命令更有效。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

5句正面的话敌不过1句负面的话。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

肯定要具体，要夸努力，不夸聪明。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

不要嫌事情小就不肯定了，对孩子每一点进步的肯定都非常重要。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

积极正向的反馈能够帮助孩子建立稳定的自我效能感。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程金句

要给自己留一点时间来缓冲，切忌在情绪上头的状态下做决定。

——弗瑞德《家长如何说，孩子才肯听？》

MINGDEYUN

课程大纲

一、背景导入

(一) 共情家长，情景再现

二、“家长如何说”的要点

(一) 先听后说

(二) 避免和别的孩子比较

(三) 引导比命令更有效

1. 引导的技巧——提供有限的选择

(四) 避免直接否定

1. 避免长期、大量的批评、指责等负面语言

(五) 赋能式的表达

1. 适时的、诚恳的、高质量的鼓励

2. 积极正面的反馈帮助孩子建立稳定的“自我效能感”

3. 如何把握正面反馈的“度”

(六) 家庭会议中的表达

1. 按家庭成员商定周期举行

2. 要平等，轮流担任主持

3. 遵守会议规则，家长不做“一言堂”

4. 会议记录

5. 遵守会议决定

(七) 表达中注意情绪

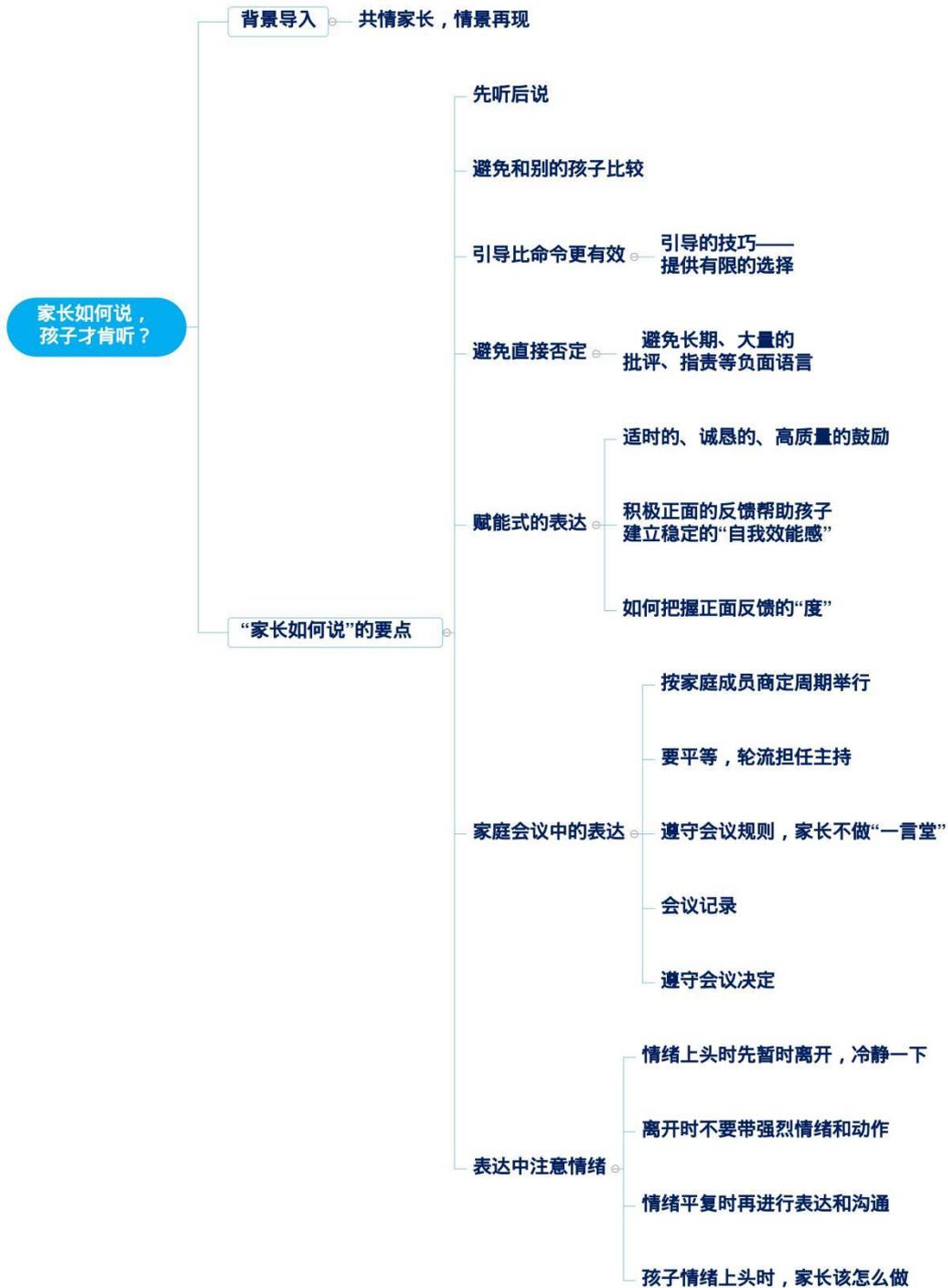
1. 情绪上头时先暂时离开，冷静一下

2. 离开时不要带强烈情绪和动作

3. 情绪平复时再进行表达和沟通

4. 孩子情绪上头时，家长该怎么做

思维导图



精品讲稿

师晓霞：家长如何说，孩子才肯听？

大家好，我是师晓霞，今天和大家分享“家长如何说，孩子才肯听”，这是家长特别关心的议题。家长们经常问“怎么才能让孩子听话？”我这里要跟大家说一下，我们不一定要让孩子完全听话，我们关注的重点是“怎么样能够让孩子愿意听”。因为如果家长说什么孩子就听什么的话，他自己独立思考的能力可能会受到一些影响。

我们先来共情一下家长，场景再现，大家看一下自己和孩子有没有这样的事情发生：一个场景是家长在教育孩子的时候，孩子低下头嘟嘟囔囔地说“不听话，唐僧念经”；还有一个场景，是之前我在工作室跟一个孩子做沙盘活动的时候，里面有一个小鸡的玩具模型，那个孩子就拿着一只小鸡，说“我妈妈就像这只小鸡，叨叨叨地说个不停”。这种时候，家长就会说“我还不是为你好，你竟然这样说我。”



孩子：

- 不听话，唐僧念经！
- 妈妈就像这只小鸡，叨叨叨说个不停！



家长：

- 还不是为你好！

那这个矛盾怎么解决呢？接下来我就一点点的给大家来拆解“家长如何说”的要点。

第一条，先听后说。“听”与“说”是伙伴，“听”是老大，“说”是老二，先有老大，再有老二，所以要先听完孩子想要表达的再说。不然就成了你的宣讲，你的道理的灌输，你说完了，孩子也是左耳朵进，右耳朵出，跟没说一样，所以家长才会觉得“就这一个事，说了多少遍了也没用”，这就是因为你没有先好好听孩子说，所以你说的時候他也不好好听，就导致不管你说了多少遍，孩子都没听进去。当然倾听也是有方法、有要点的，大家可以去看《家长如何倾听，孩子才会说出心里话？》这节课，我们现在只要记住“先听再说”，我们的基础就打好了。

第二条，避免和别的孩子比较。曾经有机构做过一个调研，统计了孩子最不喜欢听家长说的几句话。遥遥领先的第一句就是“你看人家那谁”。各位家长朋友检视自己，你有没有在和孩子说话的时候，不由自主地就拿孩子和别人比较了？“你看你姑家那表姐”、“你看咱们那个邻居”、“你看你那发小”，各位，我们把自己放在孩子的角度来看，你愿意听别人把你和其他人比吗？比如说你一个月挣 5000 块钱，然后其他人说“你看人家那谁，他不是和你同班的吗？那时候学习还没有你好，人家现在一个月挣好几万呢。”怎么样？我们大人是不是也觉得心里很难受？那我们就知道了，在和孩子沟通、说话、交流的时候，要避免和别的孩子比较。如果你实在想让孩子学习对方的一些优点，那你就把住那个点，否则听到孩子的耳朵里，他就觉得你在说人家那谁什么地方都比他强。有点小反抗意识的孩子就很气，说“那你给他当妈当爸去好了”，还有的说“你只看到这个，你不知道他平时怎么样的。”不管怎么说，我们说的内容真的要避免把咱们的孩子和别的孩子做比较，想让他哪方面提高，就正面说，不要比较，比来比去还挺让人讨厌的对吧。这一点上我们家长要跟孩子学习，孩子会说“我特别讨厌我爸我妈那样说”，但他没有说“我特别不喜欢我爸我妈”。看出区别了吗？所以我们说话的时候要说哪点就是哪一点，要是总拿别家的孩子做比较，孩子就会觉得“别的孩子好，我就一无是处，那你给别的孩子当爸妈去啊”。

强调这一点是因为它会给孩子未来的发展成长带来很大的副作用，有的孩子对自己要求特别高，特别追求完美，你觉得他已经特别好了，他依然不满意。在我们做心理辅导的过程中，这样的孩子还是挺多见的，可能他从小受到的教育、在他脑中植入的观念就是“你这一点不如人家谁谁谁，那一点不如人家谁谁谁”，而且家长说的时候，又常常会省略具体的“这一点”、“那一点”，就导致孩子老觉得自己不如人，虽然在各方面都表现得特别的好，可是他自己内心还是不自信。

接下来看第三条，引导比命令更有效。我有时候会说家长要警惕我们的“家长霸权”，所谓的家长霸权就是家长觉得“我说的话孩子必须要听”，比如“你在看动画片，我要命令你快写作业去，你就别看了，赶快去写作业”，然后你就会发现一个事情，就是你说好几遍他都不理你。小孩子看动画片的时候，他的专注点在动画片里，他听不到你在说他，除非你过去推他一下。但是说了几遍他都不听，家长的情绪就上来了，就没有好脸色给他了，他一看你变脸了，只好被迫赶紧去写作业。所以直接的命令有时候没有很好的效果，这时候我就想起了一个寓言故事，就是太阳和风的故事，太阳和风他们要比谁更厉害，他们在天上，看到地上有一个人穿着大棉袄，他们两个人就说“咱们看谁能够让这个人把他的大棉袄脱下来，谁就赢了”。风说“好，我先来”，然后风就呼呼加大风力，结果发现那个人把棉袄越裹越紧，而太阳用和煦的阳光一点一点照射，一点一点加温，那个人满头大汗，就把外边的棉袄脱掉了，谁赢了显然不言而喻。风就好比强制的命令，风力越大，棉袄裹得越紧了，这就是反抗。在我们家长命令的时候，孩子有时候被迫妥协，因为你是家长，你厉害，他不敢怎么样；有时候他也会反抗，跟你甩脸子、跟你吵。而和煦的阳光就好比徐徐的引导，孩子是知道好赖的，只是有时候命令太强了，激起他反抗，他就会故意不分好赖，所以我们要多一点引导。那么该怎么引导呢？当然，温言软语的引导会比较好，还有一个小技巧，叫“提供有限的选择，比命令更有效”。什么是有限的选择？比如说我们现在要训练孩子的劳动技能，要让他去做家务。很多孩子不愿意做，那么就要给他提供选

项“你是去刷碗还是去拖地”，没有第三项，他一看，要在刷碗和拖地中间选一个，他就会选择比较擅长的或者劳动强度轻一点的，因为没有其他的选项了。如果是命令他“你去刷碗”、“你去拖地”，他不愿意，就会说“等一会儿”，然后一等10分钟，20分钟过去了，家务还是没有做。但是让他选是去刷碗还是去拖地，他就会选择一个去做，孩子选择了一项做，我们做另外一项就好了。所以我们家长要用自己的智慧，给孩子提供一些有限的选项，让他不是选a就是选b，没有“什么都不干”的选项，这比命令更有效。

我们来看第四条，避免直接否定。每次给家长讲课的时候，我都要让家长自检自查，是不是经常会给孩子有一些否定？这样是不对的。还要避免长期、大量的批评、指责等负面语言。各位，我强调的是“长期、大量”，有的家长说“老师，我们学了课，以后就不能批评孩子了吗？”不是的，小树苗要成长，平时也要给它料理施肥、看看有没有虫、看看枝干长没长歪，不进行这种管理，它肯定成不了参天大树。我们说的家庭教育要讲方法，不能完全哄着孩子，该批评的时候可以批评，只要批评得有理有据，让孩子心服口服就可以了。但是要注意，不要动不动就批评，不要长期、大量批评，否则后果就是孩子打压得没有一点点自信了，他做什么都不对。各位注意，避免长期、大量的批评，少量的批评是可以有的，指责孩子的时候还是要就事论事，不要上升到人身攻击，孩子也是有面子的。所以记住下面这句话：5句正面的话敌不过一句负面的话。你说了孩子一句负面的话，有时候说5句正面的话都掰不过来，那句负面的话会长时间刻在他脑子里。有时候我们家长可能意识不到这一点，那我们就要想一想我们自己，在我们做孩子的时候，有没有过自己的家长说了一句话，但后来再问他的时候，他就说“我没说过”。其实不是他不承认，而是他根本就不记得他说过，因为那是他不经意间说的，但是那句话伤了幼小的心，你就一直记住了，那可能五十句都掰不过来了。所以我们要避免直接的否定，避免长期、大量的批评、指责性的负面语言，如果孩子哪里做的不对，可以引导他，可以问他“你觉得你这样做怎么样？”因为孩子在成长过程中，他的认知还不全，限于他的认知，有些东

西他想不到，而你一引导，他就知道了。如果你直接说“你这样不对”，有的孩子还会梗着脖子说“我怎么不对了？”我们为了避免冲突，就要慢慢地引导他。所以大家知道了，命令性的、否定性的语言我们要能少就少，毕竟孩子也不是我们的手下。

前面讲了“不要怎么说”，那我们要怎么说呢？**我们来看第五条要点，叫做赋能式的表达。**赋能，就是给孩子能量，什么叫给孩子能量呢？我们来看，适时的、诚恳的、高质量的鼓励，有时候我们可能说是表扬，虽然在心理学的严格意义上，表扬和鼓励不是一回事，但是我觉得对于我们家长来说，我们又不是专业人员，能够知道适时的鼓励、肯定就够了。

我们肯定孩子要是“适时的”，如果孩子做了这个事情，在给他肯定、给他鼓励的时候要快速反应，别过了三天了才想起来说“你那天什么什么的”，当然这也有效，但是效果肯定不如当时的效果好。我们鼓励肯定的时候还要是“诚恳的”，别敷衍了事地说“你太棒了，你真棒”这种空话，一点都不诚恳，孩子会说“你好假，你别说了”，所以我们在鼓励肯定的时候，一定要把住具体的点，就事论事，不上升到人的高度。比如说我夸孩子“你这个人真的是太聪明了”，有些孩子确实是比其他孩子聪明一点，但这和遗传基因等各方面有很大的关系，“聪明”很多时候不是通过他努力得来的，所以我们不要夸他聪明，要夸他努力，夸努力就是“高质量”的鼓励，孩子收到后就会更加努力，或者在这个事情上他就会做得更好。

积极正面的反馈不仅让孩子越来越自信，更能够帮助孩子建立稳定的“自我效能感”。什么叫自我效能感？就是孩子觉得“我是有价值的，我是有用的”。我们知道了积极正向的反馈带来的一些好处，但有些家长会说“老师，有时候我不敢太多的鼓励孩子，我怕他骄傲。”是的，如果孩子做任何事情的时候，你不断地、大量地夸他，那孩子就对肯定免疫了、听不见了、不愿意听了。

有些家长知道，我们的父母不会给我们经常的肯定、鼓励，父母更擅长的是

在背后夸我们，他不想当面夸，因为他怕我们骄傲，可是如果长期得不到父母的正面反馈，我们就会没有信心。那么正面反馈的度该怎么把握呢？“度”是很有玄机的一个词，就像厨师做菜要放“盐少许、味精少许”，但“少许”是多少呢？这个量还是要我们平时自己来看。比如说有的孩子特别没有自信心，那我们给他的肯定鼓励就要多一点，有的孩子可能自己就会自我鼓励，那我们就给他少一点肯定鼓励，这样保持一个平衡。我们再回顾强调一下：一是要夸努力，不夸聪明，因为努力是要主观去做的，是要付出时间精力的；二是肯定要具体，比如小孩子摔倒了没有哭，家里人说“宝宝你好棒啊”，但宝宝不知道他到底棒在哪里，他可能躺在地上打滚都觉得“我反正是一个好棒的人”，所以一定要具体，大孩子也是一样的。

还要格外强调一点，不要嫌事情小就不肯定了，比如说孩子在成长过程中有一些不好的习惯，我们在做行为训练来调整的时候，对孩子每一点进步的肯定都非常重要。例如有个孩子他坐不住，不一会儿就要起来东摸摸、西摸摸、吃点东西、卫生间泡一泡，每次能够坐 15 分钟就了不得了，那我们和孩子进行行为调整的时候，如果他明天能够坐 18 分钟、20 分钟，就要适时地肯定他，让他知道“其实我努力一下还是可以比之前强的，我的自制力还是可以的。”因为他听到太多类似“你怎么又坐不住了，好像椅子上有钉子”这样的批评了，我们给他一些肯定，给他一些鼓励，他就建立了自我效能感，就会觉得“我这个人还是可以的，有些事情我努力还是可以做到的”。你看，虽然说我们肯定他的时候要把住点具体肯定，但是他会觉得“我这个人在这点上还不错，我还是有一些优点的”，慢慢地，他就会对自己有自信心。如此一来，正向的语言赋能，给予他能量，让他有自信心，以后他就不会太轻易地被打倒。家长常问“我的孩子怎么提高抗逆力”，不是说把孩子送到一个条件特别恶劣的地方，然后不管他了，让他自己在那里锻炼抗逆力，当然在各方面都设计得很好、能够保护孩子安全的情况下也可以，但平时我们多给孩子一些肯定，让他做事情的时候不要太早放弃，抗逆力也会慢慢地稳定地建立起来，所以赋能特别重要。

关于“说的要点”一定要提这一点，叫做家庭会议。家长们经常会说我们家还是希望有一个稍微正式一点的机会，来跟孩子说关于手机的使用、关于一些规则的事情，因为平时跟孩子说的时候，他可能不太在意。各位，我力推家庭会议，但有些家长尝试了以后，发现家庭会议不太管用，开了一回就再也不开了，所以我在讲“说的要点”时，把家庭会议放在这里，带着大家来学习家庭会议中的表达。

家庭会议虽然叫会议，但和我们的工作会议是不一样的。工作会议，即使你不太满意也不能不去，而家庭会议，孩子不满意就不来了，即便是把他拽过来，他往那一趴不动了，不理你也不听，那还不如不开，所以我们一定要记住下面这些要点。

第一，按家庭成员商定周期举行。家庭会议举行的周期需要我们参与的所有家庭成员共同商量，不是说你在老师这儿学了两周一次，就直接定下两周一次，那叫决定告知，不是商定，而且态度很重要，要平等地和孩子去说才有效果。家庭会议不可过于频繁，别三天两头就开，太频繁了就没用了，通常情况下我们建议：如果是决策性的会议，两周一次或者一个月一次都可以。有一些家庭说“老师，孩子爸爸或孩子妈妈工作比较忙，平时参与的交流不太多，我们家是不是可以定期一起聊一聊”，像这样的家庭会议，不见得有什么重大决策，就是家庭的聚会交流，那就大家商量时间，比如一周一次就行了。重点不在于多长时间，而在于有一个商定的过程，把周期固定下来。

第二，要平等，轮流担任主持。好多家长的家庭会议做不下去，就是因为总是家长说了算。我们要给孩子一定的自主权，家庭会议里，所有人都是平等的，这次是爸爸或妈妈主持，下次就换孩子来主持。刚开始的时候，孩子可能不会主持，家长可以给他示范一下主持人怎么当，然后让孩子来练。这样的好处一是孩子有了一定的自主性，大家可以平等地交流；二是孩子会主持小型会议了，他在学校也能够当众发言、主持，领导力也能得到锻炼。

第三，遵守会议规则，家长不要一言堂。前面一直说的平等，实际上就是说“家长不要一言堂”。既然把孩子召集来开会了，就不要把它当成一个批斗会。有些家长平时不好说孩子，就在家庭会议有一个专门的时间来批评他，噤里啪啦地说了以后，孩子不吭声，下次就会找借口“我肚子疼、我作业特别多”，不来家庭会议凑热闹。所以再次强调不要一言堂，要平等。

第四，既然是会议，就要有一个会议记录。刚开始孩子不会，家长就来帮助孩子做一点会议记录，记一些会议要点，还帮助孩子练习了归纳总结。大家注意，我这里讲的第六条“说的要点”叫做家庭会议中的表达，这个表达不仅仅是“说的动作”，还有其他相关的一些议题。

第五，当会议有了决议，所有人都要遵守，这样会议中间的表达才有用。各位家长，家庭会议中的表达，是有很多铺垫的，要在平等的基础上给孩子一定的自主权，大家协商来把问题解决。家庭会议中间的决定一定要对每个人都有一点相关的约束，比如说为了解决孩子玩手机时间过长的问题，来开一个家庭会议，讨论手机管理的议题，那就要讨论如何管理每个成员的手机，而不能只讨论如何管理孩子的手机，否则就翻车了，变成了对孩子的批斗会，孩子再也不来开家庭会议了。所以家长回去要尝试家庭会议的话，就要记住我们要点，不然一次翻车以后，就要用很多次来补，也许一年之内都叫不来孩子，因为他知道家庭会议对他来说意味着什么。

我们接着看第七条“说的要点”，表达中注意情绪。大家都知道网上流传的“不写作业的时候母慈子孝，写作业的时候鸡飞狗跳”，甚至有看到孩子写作业，家长在旁边气得咣当晕过去了的新闻。各位，情绪一上头，语言、语气就不受控制了，我们自己的情绪不受控制，就会对孩子很严厉，比如辅导孩子做题时，说“你怎么连这都不会”，然后孩子的情绪也不好了，就开始哭，我们就更气了，两个人就在互相拱火。所以情绪上头的时候我们要先暂时离开，冷静一下。

那要怎么离开呢？有的家长也说“我气的不行，心脏病都快犯了，我得先离

开”，但是离开的时候“咣”踹了一下椅子，“啪”一下把门给摔上了。各位，如果你是那个在房间里的孩子，你会怎么想？是不是会更加委屈，更加难受，更加愤怒，更加无所适从？所以孩子的情绪也得要调整。我们尽可能地先调整自己的情绪，跟孩子说“我要先出去冷静一下，你自己要好好想一想”，然后好好地离开，别这踢一下那踹一下的。能做到这一点就很不错了，别要求自己像个变脸王一样，上一秒钟还气得气急败坏，下一秒就非常温和，我们不需要这么为难自己。但是注意，我们离开的时候不要带强烈的情绪和动作，在冷静的时候深呼吸，让上头的情绪随着呼吸降下来。千万不要急促地、短短地呼吸，这种呼吸会让我们整个人都是绷紧的，要深深地吸一口气，然后慢慢地吐出去，这样才能让自己平静下来。有家长在心中默念“亲生的，亲生的”也可以，总之要把注意力放在情绪上边，把自己的情绪调平稳一点，让自己慢慢地冷静下来，不要在情绪上头的状态下有什么大的动作，过一会儿，情绪的强度就会有所下降。

比如班级里两个小男孩，下课的时候你推我一下，我推你一下，推着推着就扭在一块了，我们就会在他们想要进行下一步动作的时候，把他们两个人先给按住，大家一起倒计时，给他们一点情绪平复的时间，结果两个人在倒计时没数完的时候就噗嗤乐了，“恩怨”也就化解了。它的机制是一样的，就是让我们上头的情绪先下来，在情绪上头的状况下我们不做什么，等情绪平复以后再进行表达和沟通，那个时候才能够心平气和地来和孩子说。

我们平静了，孩子也平静了，回过头来再看做不出来的题时，我们也能看明白了，孩子也能看明白了，我们也能说清了，孩子也能听清了。所以一定不要在情绪上头的时候跟孩子说，这既关注到我们家长的身心健康，也关注到孩子的身心健康。

刚才重点说了家长情绪上头时要怎么做，那孩子也有情绪上头的时候，孩子气得不行，或者在那哇哇地哭，这个时候我们家长该怎么办呢？各位记住，当你看到孩子的情绪也很激烈的时候，如果孩子让你碰他，你就安抚一下他，抱一抱，

拍一拍，然后你会发现孩子刚开始很愤怒，但是你一安抚，就一下子软化了。有时候孩子不愿意让你碰他，他不是嫌弃你，有些孩子告诉我“如果那个时候家长碰我的话，我怕我控制不住，会有身体的冲撞，我觉得那样不好”，所以孩子不让你碰他的时候，可以先给他留一个安全、安静、不受打扰的空间，比如给孩子在家里的角落开辟一个他自己的“安全岛”，他生气的时候，就可以跑到那去，不管是蹲着、坐着、躺着，还是捶捶毛绒玩具，都可以让他把上头的情绪先降下来，等他情绪平复的时候我们再来表达、沟通。所以不管是孩子还是家长，都要给自己留一点时间来进行缓冲，切忌在情绪上头的状态下做什么决定，否则可能会后悔莫及。

关于“说的要点”，我们讲了这么多，看起来没有一个生僻字，没有一个困难的地方，但是送给大家8个字——大道至简，知易行难。如果我现在考试，大家可能都是100分，可是知识能达到100分，行动能不能达到100分就不一定了。所以道理都很简单，最重要的是行动，在我们的家庭教育中去行动，觉得好就多做一点，觉得哪里没有做到位，就赶紧看问题出在哪里，及时调整。好的，我今天的分享就到这里，谢谢大家。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云