## 好好说话，燃起孩子对未来的希望！

赵永娟（党浩睿妈妈）

看了李卓远教授《有话好好说——家长的嘴决定孩子的路》的直播，我收获颇多，思索了良久。回想着自己和孩子的平时沟通，虽然没有视频中那样严重，但也有一定问题。“你怎么这么笨，笨死算了！”“你看人家谁谁谁”“就知道玩，写作业没看你这么积极”“让你气死了！不管你了，爱成什么样是什么样”……，这些话是不是很熟悉？相信很多家长，包括我自己也说过很多，满嘴是爱，却满目狰狞！看似一句随口的话，却对孩子影响很大，而这些言语都属于暴力沟通。

暴力沟通并不是字面上的打骂孩子，让他听话。李卓远教授将其分为五类。1、指责批评：你真是没出息，又笨又蠢！当你说出这些话来，已经给孩子幼小的心灵插上一刀了。2、进行比较：你看人家孩子怎样怎样，好孩子都是别人家的。这种想法本来就不公平，我们在比较自己孩子的时候，孩子也会说谁谁谁的爸爸赚钱多，谁谁谁的妈妈整天陪他玩。当孩子有这种比较心理时，家长和孩子的隔阂就出现了。3、推卸责任，也叫受害人心理：“我容易吗？我为了你牺牲了这么多，你还不好好听话”经常以这种受害人方式说话反而让孩子厌烦并产生逆反心理。4、命令控制：你必须给我考100分，必须听话，一直发号施令让孩子失去了自由。5、讲道理说教：你应该有礼貌，应该好好学习，应该怎样怎样。这也是一种伤害，没有从孩子内心考虑。

漫画家几米说过：小孩宁愿被仙人掌刺伤，也不愿听见大人对他的冷嘲热讽。那怎样进行非暴力沟通，好好说话呢？1、告别评判，好好观察。评判的常用词“从不”“总是”“经常”“很少”，可以描述事实，但不要加上自己的评判。2、告别比较：比较，蒙蔽了我们对人对己的爱意。一味的拿自己缺点和别人优点比较，只会越来越糟糕。尤其是孩子，在你拿自家孩子的不足去比较别人长处时，直接会让他失去信心，也会怀疑你对他的爱。每个孩子都是一朵花，但是花期不同。家长应该多发现和赞赏孩子的优点。非要比较的话，可以和自己比较，和昨天比较。3、不做推卸责任的受害者：由“不得不”变成“我选择”，既然选择了生孩子，就应该承担起家长的责任，清晰思路后，就可以由受害者转变成责任者，事情就会顺朗很多。4、停止命令控制：由必须变成“我想……可以吗？”由高高在上的统治者，转换成尊重孩子的朋友，让孩子的不得已接受变成心甘情愿接受。5、停止讲道理说教：停止讲道理说教，并不是和孩子不讲道理，而是从孩子内心从发，照顾孩子感受，然后再讲道理。先讲情，再讲事。

孩子是上天赋予我们最大的财富，他们从出生都是满心爱着父母的。我们不能因为孩子是自己的就口无遮拦，纵容自己在无意中伤害这份爱。会说话的父母，孩子基本不会差。从现在开始，学会好好说话，拉起伤害孩子话语的拉链！