# 和父母沟通的技巧

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-02-02

*和父母沟通的技巧（精选5篇）和父母沟通的技巧 篇1　　1、爱你的父母，也相信，他们爱你胜过你爱他们!是真正打心里去爱，除了他们，再也不会有人对你有毫无保留、不求回报的爱了，真的没有了!　　爱他们，并且学会表达你的爱!　　2、不管他们说的对不*

和父母沟通的技巧（精选5篇）

**和父母沟通的技巧 篇1**

　　1、爱你的父母，也相信，他们爱你胜过你爱他们!是真正打心里去爱，除了他们，再也不会有人对你有毫无保留、不求回报的爱了，真的没有了!

　　爱他们，并且学会表达你的爱!

　　2、不管他们说的对不对，让他们说吧，他们习惯了说教，也喜欢有人倾听，你只不过是听听而已，又没什么损失?在大家都心平气和的时候，你再试着去说：“爸/妈，我仔细听了你说的，你说的确实没错，不过，我也有别的一些想法，我们讨论一下看看行不行?”，可以强调一下，我已经是大人了，可以自己做决定，并且为自己的行为负责之类的。

　　总之，不要跟他们争吵，不要讽刺，不要伤害，更不要打架!

　　3、在父母处于情绪化的情况下，停止话题，不要去激怒他们，等过几天他们气消了，买点小礼物，或者回去给他们做顿饭，再坐下来好好聊聊。。。可以跟他们聊人生，问问他们“人活着到底是为了什么?”，“你年轻时候有过什么梦想?”“如果回到20xx年前，你最想做什么?”，“觉得什么时候最幸福?”“最遗憾的事是什么?”等等，然后，你会发现，原来，你并不是那么了解你的父母!趁这个时候，你跟他们说，你的梦想是什么，你想做什么，怎么做才能让自己以后不后悔.......一定要多沟通!心与心，坦诚相见!

　　4、多回家看看他们，其实，他们需要的不是多少钱，多么好的生活，而是儿女的陪伴!哪怕不说话，就那么看看孩子们，爸妈也会感到满足!至少每周打一个电话，随便讲讲什么，问问现状，说说自己的生活，让他们放心!

　　别让他们太孤独!

　　5、在父母需要帮助的时候，第一时间来到他们身边!你要知道，当生你养你的两个人都走了之后，真的再也没有那么爱你的人了!请珍惜，切莫树欲静而风不止，子欲养而亲不待!

　　爸妈一辈子，真的很不容易，感恩与爱，从行动做起!

　　要知道，没有不能沟通的人，只有不愿沟通的心!

**和父母沟通的技巧 篇2**

　　1 .认清影响与父母沟通的原因是学会与父母沟通的前提。导致与父母难以沟通的原因，既有父母方面的，也有自身方面的。因此，不能一味抱怨父母不理解自己，而应多从自己身上找原因，积极与父母交流和沟通。

　　2 .学会与父母沟通，应把方法技巧与尊重理解结合起来。在与父母沟通的过程中，掌握一定的方法和技巧是非常必要的。但是，如果一味地讲求方法、技巧，而缺乏对父母的尊重理解，沟通是不会取得良好效果的。因此，尊重理解父母，是与父母平等沟通的前提和基础。只有理解父母对自己的关心和爱护，体谅父母为自己成长付出的辛劳，才能消除“逆反心理”，实现真正意义上的沟通。当然，尊重理解父母并不是说事事顺从父母，更不是无条件地盲从，在与父母交流时要敢于坚持自己的意见。

　　3.要学会与父母平等沟通

　　( 1 )理解父母。一是要明白，天下父母都爱自己的子女，对子女的“唠叨”正是对子女疼爱的表现，子女要体谅他们方式上的不当;二是要理解父母也有烦恼，也需要倾诉和得到安慰。

　　( 2 )尊重父母。子女在与父母交谈时要注意自己说话的语气和分寸，要尊重父母的个性，尊重父母对自己提出的意见和建议。( 3 )掌握一定的方法和技巧。(请参见上期《回音壁》栏目的内容)

**和父母沟通的技巧 篇3**

　　“我”式句：这是一种以第一人称“我”开头的句子。在不攻击对方的情况下，仅表达说话人的情绪、喜好、需求或结论。例如，家长可以用目光与孩子交流，告诉孩子：“我非常生气，我不喜欢看到玩具弄得哪儿都是，我需要你帮我一起收拾好。”然后拉起孩子的手，带着他一起收拾。虽然前文中我们说过在处理问题的时候要充分考虑孩子的感受，但同时家长自己如何表达情感也十分重要，它甚至可以决定孩子的行为将会是乖乖顺从还是轻蔑视之。

　　“你”式句：用“你”开头的句子，通常带有攻击性，使倾听者马上进入防御状态。例如，朝孩子(在另一个屋子里)大骂：“你这个邋遢鬼!怎么每次都不收拾?每件玩具都搁在地上!快点出来，否则……”这样火冒三丈的态度通常换不来孩子的合作。如果言辞更激烈，还有可能起副作用，让孩子大哭大闹。这种“你”式句可谓成事不足，败事有余。

　　“说出来”：鼓励孩子用语言抒发自己的情感，而不是采用踢打、尖叫、扔东西或咬人等方式来发泄。我们可以在孩子非常小的时候就采取这种方法，帮助孩子认识自己的情绪。比如，我们可以对孩子说：“姐姐抢了你的玩具，你一定很生气吧!”

　　拥抱：在孩子身后从腋下将其环抱，温柔地限制他的举动。这样的姿势可以让你近距离接触孩子，在他耳边用话语安抚，以防止过激的踢打、挥拳等行为。

　　以身作则：在日常生活中，亲身示范你希望孩子能做到的那些行为。这是作为家长最有说服力的教育。还要注意：重要的不仅仅是说了什么，还有怎么说;更重要的是，你自己是否做到了。比起听我们说的，孩子可能更乐于效仿我们做的。你就看吧，孩子总会出其不意地让我们知道，他们可是模仿的好手呢!

　　召开家庭会议：可以是计划好的或临时决定的家庭会议，目的是消除隔阂或重新建立亲子联系。我们可以利用这个机会和孩子探讨各种各样的问题，确认哪些是正确的行为，分配家务，制定时间表或者计划其他特殊事情。

　　家庭会议能够让全家(通常是繁忙的一家子)深切地感受到这是一个团结合作的集体，孩子和父母应该携手处理问题、做出决定。规律的家庭会议可以消除积攒的误解与烦恼。

　　我们建议大家采用家庭会议的方式处理家中成员的情感、需求等问题，每个人都可以就一个问题发表看法，同时也倾听他人的问题。大家要将处理意见或评价写下来，对这些意见先不予置评，等到所有意见都记录完，再由家长逐条朗读，之后让大家讨论。

　　幽默感是必不可少的。父母拥有否决权，对于那些不可接受的建议可以直接否决。比如孩子说：“让我妹妹搬出咱家吧，好不好?她可以住在奶奶家嘛!”首先，我们可以表达对孩子的理解，比如说：“我们知道妹妹经常把你房间里的东西弄坏，你也很生气。”然后再加上一句：“可是我们太爱你妹妹了，不能让她和奶奶住啊，那样我们会想她的。换一种解决方法吧，你还有什么建议?”

　　家庭会议也可以用来制订一些共享欢乐家庭时光的计划，比如一次长途或短途旅行，去野餐或者开派对。也可以在家庭会议上讨论如何给亲友准备生日礼物(比如全家动手做一个独一无二的手工大蛋糕)，还可以谈谈怎么庆祝即将到来的假期。大家一起出谋划策会给整件事情增添许多乐趣。

　　最后，在家庭会议上，我们也可以当众表扬某个家庭成员。鼓励大家一起分享周围发生的事情，哪怕是最小的孩子也能想出让他高兴的事儿。你可以用一道大家最喜欢的甜点来结束会议，或者击掌，亦或其他能让全家人开心的方式。

**和父母沟通的技巧 篇4**

　　“我”式句：这是一种以第一人称“我”开头的句子。在不攻击对方的情况下，仅表达说话人的情绪、喜好、需求或结论。例如，家长可以用目光与孩子交流，告诉孩子：“我非常生气，我不喜欢看到玩具弄得哪儿都是，我需要你帮我一起收拾好。”然后拉起孩子的手，带着他一起收拾。虽然前文中我们说过在处理问题的时候要充分考虑孩子的感受，但同时家长自己如何表达情感也十分重要，它甚至可以决定孩子的行为将会是乖乖顺从还是轻蔑视之。

　　“你”式句：用“你”开头的句子，通常带有攻击性，使倾听者马上进入防御状态。例如，朝孩子(在另一个屋子里)大骂：“你这个邋遢鬼!怎么每次都不收拾?每件玩具都搁在地上!快点出来，否则……”这样火冒三丈的态度通常换不来孩子的合作。如果言辞更激烈，还有可能起副作用，让孩子大哭大闹。这种“你”式句可谓成事不足，败事有余。

　　“说出来”：鼓励孩子用语言抒发自己的情感，而不是采用踢打、尖叫、扔东西或咬人等方式来发泄。我们可以在孩子非常小的时候就采取这种方法，帮助孩子认识自己的情绪。比如，我们可以对孩子说：“姐姐抢了你的玩具，你一定很生气吧!”

　　拥抱：在孩子身后从腋下将其环抱，温柔地限制他的举动。这样的姿势可以让你近距离接触孩子，在他耳边用话语安抚，以防止过激的踢打、挥拳等行为。

　　以身作则：在日常生活中，亲身示范你希望孩子能做到的那些行为。这是作为家长最有说服力的教育。还要注意：重要的不仅仅是说了什么，还有怎么说;更重要的是，你自己是否做到了。比起听我们说的，孩子可能更乐于效仿我们做的。你就看吧，孩子总会出其不意地让我们知道，他们可是模仿的好手呢!

　　召开家庭会议：可以是计划好的或临时决定的家庭会议，目的是消除隔阂或重新建立亲子联系。我们可以利用这个机会和孩子探讨各种各样的问题，确认哪些是正确的行为，分配家务，制定时间表或者计划其他特殊事情。

　　家庭会议能够让全家(通常是繁忙的一家子)深切地感受到这是一个团结合作的集体，孩子和父母应该携手处理问题、做出决定。规律的家庭会议可以消除积攒的误解与烦恼。

　　我们建议大家采用家庭会议的方式处理家中成员的情感、需求等问题，每个人都可以就一个问题发表看法，同时也倾听他人的问题。大家要将处理意见或评价写下来，对这些意见先不予置评，等到所有意见都记录完，再由家长逐条朗读，之后让大家讨论。

　　幽默感是必不可少的。父母拥有否决权，对于那些不可接受的建议可以直接否决。比如孩子说：“让我妹妹搬出咱家吧，好不好?她可以住在奶奶家嘛!”首先，我们可以表达对孩子的理解，比如说：“我们知道妹妹经常把你房间里的东西弄坏，你也很生气。”然后再加上一句：“可是我们太爱你妹妹了，不能让她和奶奶住啊，那样我们会想她的。换一种解决方法吧，你还有什么建议?”

**和父母沟通的技巧 篇5**

　　1.沟通没有秘诀，父母必须根据自己孩子的特点，创造自己的沟通方式。只要你是有心人，就能找到适合自己孩子的沟通方式。

　　2.要学会倾听。

　　与孩子沟通需要谈自己的意见，但更需要耐心地倾听孩子的想法。

　　3 要创造机会交谈。

　　与孩子沟通需要有恰当的机会。青少年不喜欢预约的谈话。

　　4 讨论相互间的差异。如果相互间的差异比较大，一时难以协调，父母也不必着急上火，最好平静而坚定地告诉孩子你对他的关心和期望，耐心地进行解释，从而使差异限定在一定范围内，而不至于演变成一场冲突。

　　5 避免过度反应

　　对孩子言行的反应过于激烈往往导致争吵，使交谈无法继续.父母要认识到，孩子最希望得到父母的肯定、鼓励和奖赏。如果孩子和父母谈话时受到批评，他会感到自己的坦率得到的不是奖励而是惩罚，这将伤害他继续与父母直接交流的积极性。

　　6 讨论对孩子们来说重要的事情,父母不必假装对孩子们的事情感兴趣，但是必须对他们感情和观点表示尊重。因此，经常与孩子讨论他们的事情是必要的。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找