

星林亲子习惯 · 官方配套资料

亲子沟通 场景与话术手册



更尊重、更清楚地，
和孩子好好说话。



安卓手机打开应用商店，搜索“星林亲子习惯”即可下载

目录

	同一个意思，换一种说法，效果不一样	3
	孩子拖拉，不愿意开始任务	4
	孩子忘记约定，或者当天没有完成	5
	孩子努力了，但结果不理想	6
	孩子发脾气，不愿意沟通	7
	孩子过分在意星点和礼物	8
	孩子觉得家长不公平	9
	家长情绪失控以后，怎样修复关系	10
	怎样和孩子一起制定、修改家庭约定	11
	让日常反馈，成为积极的亲子对话	12
	亲子沟通场景与话术手册	13

同一个意思，换一种说法，效果不一样

**话术不是控制孩子的技巧，
而是帮助父母更尊重、更清楚地表达。**

“快去写作业！”和“到我们约好的时间了，先从哪一项开始？”说的是同一件事，孩子听到的感受却完全不同。前者像命令，后者像邀请。

本手册里的每个场景，都可以参考三个原则：



先说事实

描述发生了什么，不给孩子贴“懒”“拖拉”的标签。



再听孩子

问问孩子怎么想、遇到了什么困难。



一起想办法

让孩子参与解决，而不是只听安排。

书中的话只是参考，用自己平常说话的方式说出来就好。

孩子拖拉，不愿意开始任务

场景：约好晚饭后写作业，时间到了，孩子还在玩，叫了几次都说“等一下”。

不建议这样说

“你怎么每天都这样？说了多少遍了！”

可以试着这样说

“我们约好的时间到了。是不是有什么困难？我们先看看第一项是什么。”

这样做的目的

先了解孩子为什么难以开始：是作业太多不知道从哪下手，还是还没玩够。帮孩子找到能马上做的第一步，比一味催促更有用。

★ App 使用建议

如果孩子总是在这件事上卡住，可以和孩子重新约定成长泡泡的完成标准，比如先从“按时坐到书桌前”开始。

孩子忘记约定， 或者当天没有完成

场景：睡前发现，今天的“阅读”泡泡孩子忘了做。

不建议这样说

“又忘了！你就是不长记性。”

可以试着这样说

“今天的阅读好像忘了。明天你想怎么提醒自己，放个书签在枕头边好不好？”

这样做的目的

一次忘记不代表孩子不在乎。不翻旧账，把注意力放在“明天怎么做”上，孩子更愿意重新开始。

★ App 使用建议

没完成的泡泡当天就没有这份奖励，第二天又是新的开始。如果经常忘记，可以和孩子一起想个提醒的办法，或者调整完成时间。

孩子努力了，但结果不理想

场景：孩子为跳绳比赛练了一周，比赛时还是没有进前三名，回来很沮丧。

不建议这样说

“练了这么久还是不行，是不是没认真练？”

可以试着这样说

“这一周你每天都坚持练习，我都看在眼里。没进前三很可惜，但你比一周前跳得多多了。”

这样做的目的

肯定孩子的努力和进步，而不只是结果。孩子知道努力会被看见，下次才愿意继续尝试。

★ App 使用建议

可以用闪光点赞记下这份坚持，备注里写上孩子这一周的努力，而不是比赛名次。

孩子发脾气，不愿意沟通

场景：孩子因为不想关掉动画片，大哭大闹，扔了遥控器。

不建议这样说

“哭什么哭！再闹就别看了！”

可以试着这样说

“你很想接着看，被打断很难受，对吗？我们先等你平静一下，再一起商量。”

这样做的目的

孩子情绪激动时，讲道理很难听进去。先说出孩子的感受，等平静下来，再讨论规则和怎么做。

★ App 使用建议

情绪平稳后，可以和孩子约定“看动画片”的心愿怎么兑换、每次看多久，让规则提前说清楚，减少临时冲突。

孩子过分在意星点和礼物

场景：妈妈请孩子帮忙拿一下快递，孩子先问：“给几颗星点？”

不建议这样说

“什么都要星点，你怎么这么功利！”

可以试着这样说

“这次是请你帮家里的忙，不是每件事都要换星点。你愿意帮我，我会很开心。”

这样做的目的

不责怪孩子，而是温和地说明：有些事是家人之间的互相帮助，就像爱一样，不需要任何条件。让孩子慢慢明白这一点，和“值得肯定的行为及时鼓励”并不矛盾：孩子主动帮忙时，父母依然可以及时点赞和感谢。

★ App 使用建议

孩子主动帮忙后，可以及时用闪光点赞肯定；同时多设一些亲子陪伴类的心愿。具体做法见《星点、果实与心愿奖励指南》。

孩子觉得家长不公平

场景：孩子说：“为什么哥哥今天得了 5 颗星点，我只有 2 颗？不公平！”

不建议这样说

“你自己做得不好，还好意思比？”

可以试着这样说

“你觉得不公平，愿意告诉我，这很好。我们来看看，你们今天各自做了什么。”

这样做的目的

认真对待孩子的感受，说清楚给星点的理由。星点表达的是这一次的认可，不是比较谁更好。

★ App 使用建议

给星点时养成写备注的习惯，孩子能看到自己为什么得到这些星点。尽量不要拿兄弟姐妹的星点互相比较。

家长情绪失控以后， 怎样修复关系

场景： 孩子作业磨蹭，爸爸一时没忍住，大声吼了孩子，孩子哭着回了房间。

不建议这样说

（假装什么都没发生，或者说）“还不是你先惹我生气的。”

可以试着这样说

“刚才我太大声了，对不起。我是着急，但吼你是不对的。我们重新来商量一下作业的事，好吗？”

这样做的目的

父母也会犯错。主动道歉，是在给孩子示范怎样面对自己的错误，也能让关系尽快修复。

★ App 使用建议

关系修复后，可以和孩子一起看看是不是作业的成长泡泡定得太难了，需要调整。

怎样和孩子一起制定、修改家庭约定

场景：想让孩子每天整理房间，但担心孩子不配合。

不建议这样说

“从今天开始，每天必须把房间收拾干净。”

可以试着这样说

“你觉得房间整理成什么样就算干净？每天什么时候整理比较好？我们一起定一个。”

这样做的目的

孩子参与制定的约定，更容易当成自己的事。约定也不是一成不变的，执行一段时间后，可以一起回顾、修改。

★ App 使用建议

商量好以后，把约定写进成长泡泡的“完成标准”，也可以把孩子想要的奖励设成心愿。

让日常反馈， 成为积极的亲子对话



**每天几分钟的好好聊天，
比任何技巧都更重要。**

每天找几分钟，和孩子聊聊今天：

- 🍃 **今天最开心的事是什么？**
- 🍃 **今天有没有哪件事，你觉得自己做得不错？**
- 🍃 **有没有遇到什么难事，需要爸爸妈妈帮忙？**

也可以和孩子一起翻翻 App 里今天的完成记录和点赞，
让孩子说说当时是怎么做到的。

多问、多听、多肯定，孩子自然更愿意和父母说话。

星林亲子习惯 · 官方配套资料

亲子沟通场景与话术手册

最新版在线阅读

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources/communication](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources/communication)

更多配套资料

[https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/
resources](https://shuzhichuangxiang.cn/products/xinglin/resources)

安卓应用商店搜索“**星林亲子习惯**”即可下载

广州星罗智域技术有限公司
