

天府
家长“慧”

从“鸡同鸭讲”到无话不谈 解锁亲子沟通的“心”钥匙

■ 本报记者 马晓冰

用“倾听”与“理解”，打开亲子沟通之门

暑期，家长与孩子朝夕相处的时光多了起来，不过，相处中的那些无法沟通、无效沟通的时刻也对亲子关系提出了考验。国家三级心理咨询师、助理社会工作者王柳对此做出反思与总结：真正的交流不仅是语言的传递，有效的沟通也不是靠高密度的话语，达成对彼此的理解，需要先学会倾听。

孩子呱呱坠地时，婴儿的哭声就像一份加密电报，而父母的倾听则是解码的重要一环，听得懂“哭声”，才能明白孩子传递的需求。王柳告诉家长，捕捉、解读声音是人类收集信息的重要方式，我们的DNA里刻着“倾听”的本能，当人被倾听时，大脑中会释放催产素和血清素，人的焦虑水平也会降低。因此，倾听行为在育儿的道路上举足轻重，甚至，“听”比“说”更重要，只有先听懂，再回应，才能避免亲子沟通中的鸡同鸭讲、对牛弹琴。

王柳也从另一方面做出提醒：育儿是一种示范，“会倾听”的家长能教给孩子理解并尊重他人的能力、通过“倾听”进行学习的能力，这有利于他们建立良好的人际关系，找到更好的学习状态，在未来赢得更加幸福的人生。

从“听”的繁体字“聽”出发，王柳还分享了小学低年级的孩子对“倾听”的理解。孩子们发现，“聽”中有耳朵、眼睛，还有一颗心，他们认为，“这说明沟通时，要看着对方的眼睛，不能一边看手机一边听”以及在他人说话时，不能随意打断，要等对方说完再发表意见。

“孩子们的回答让我有些意外，同时也在反思自己。”王柳表示，无论是交流时的心不在焉，还是在分享中被插话或打断，都是极其不舒服的体验，可家长常会在无意之间这样对待孩子。这也表明，或许不是孩子不愿意与家长交流，而是家长没有递给他们开口的“邀请函”。

有时，闭嘴也不失为一种智慧。王柳说，在日常生活的场景中，如何很好地倾听孩子？王柳建议家长用耳朵去捕捉关键词，感受孩子表达时的语气、语速、语调，认真接收孩子传递的信息；用眼睛认真看，告诉孩子“此刻我的眼中只有你”，人的面部表情、肢体动作等非语言信息也包含着丰富的情感；此外，还需要用心去体会孩子的感受和需要，做出适当回应。在这一过程中帮助孩子学会识别、表达情绪，用共情与理解帮助孩子上好情绪调节的第一课。

此外，王柳也为家长们疏解沟通中的焦虑情绪支招：通过倾听走进孩子的世界，了解和尊重他的兴趣爱好，培养起共同话题，就是在解决亲子无效沟通的关键性矛盾，尤其是面对青春期孩子不愿交流的情况，家长更不可急于求成，要通过倾听来实现“让爱先于道理抵达”，许多问题就迎刃而解。

学习苏门家风家教，汲取沟通的智慧

以苏洵、苏轼、苏辙为代表的“苏门家风”具有丰富而深刻的内涵，代代相传、影响至今。“家教、家训、家规、家风的形成与传承，离不开教育中沟通的智慧。”眉山师范附属小学校长岳自奎从“三苏”家风家教谈起，与家长分享其中的教育启示。

每个孩子都是一颗独特的星，能否散发出独属于他的光芒，很大程度上取决于家长对教育的理解。岳自奎指出，新时代教育强调德智体美劳“五育并举”持续推进，评价方式和评价内容越来越指向核心素养。家长需看到，“分数”并不是衡量孩子的唯一标准，要拿出远见与定力，不盲目焦虑与内卷。在这一方

明明是“好心提醒”，话到嘴边却变成了厉声训斥，想和孩子聊聊心里话，却发现不知从何说起，理想中的亲子关系是和孩子们做“无话不谈的朋友”，可现实中总和他“话不投机半句多”……

良好的亲子沟通是建立和谐亲子关系的基础。而如何提升沟通能力、优化沟通质量是令许多家长“头大”的难题。近日，四川省家庭教育公益宣传活动天府家长“慧”2025年第六期在眉山市举办，3位嘉宾围绕“亲子沟通”主题，为家长介绍有效沟通的理念与方法，帮助家长与孩子共同成长。



资料图片

面，不妨向千年前的苏家“取经”。

在苏洵看似不务正业、游学四方时，父亲苏序选择“纵而不问”，面对来自亲友、街坊的“压力”，他也只答道：“非尔所知。”后来的苏洵跻身“唐宋八大家”之列，与两个儿子并称“三苏”，盛名流传百世。“理解而非控制，看到孩子的独特性。”岳自奎谈道，“像苏序那样，家长站得高、望得远，才是孩子真正的起跑线。”面对教育，家长不应以狭隘的眼光、唯分数论来束缚孩子的无限可能，要积极回应德智体美劳全面发展的时代命题，以对教育、对孩子独特的理解和坚定的信心来孕育教育的底气。

读懂孩子，优化沟通，除了“踩稳”成长节奏，还需要家长提升学习能力和自身素养，从而与孩子有更多共同语言。“孩子一年读十几本书，而家长却一本书都懒得翻。”岳自奎提醒，家长不能只顾着严格要求孩子而忽略了自身的成长，要像苏洵那样，注重日常生活中的言传身教，起到榜样作用，用行动引领孩子进步。同时，家长要在学习中建立科学的教育意识，因地制宜、与时俱进地规划孩子各个阶段的成长任务，才能筑起孩子坚实的发展平台。教育不是培养“听话”的孩子，而是培养能独立思考的人。家长实现从“共情”到“共鸣”的进阶，才能更好地将正确的价值观种在孩子的内心深处。程夫人“不发宿藏”的非义不取，培养了苏轼兄弟“不残鸟雀”的仁爱之心；苏门两代人的示范引领，造就了一门三父子，都是大文豪”的文坛奇迹，两兄弟在宦海沉浮中从未偏离正道。

“家庭教育需要重视孩子正确价值观的培养，家长多共情而少指责，用行动诠释正确的价值观，与孩子产生共鸣、心灵相通，才能

有效地传承优良品质。”岳自奎说，“孩子成长为什么样子，最佳的参照便是家长。家风的延续，不在于训诫，而在于点滴中传递的理解与尊重。学习苏门家风家教的沟通之道，家长要时刻做孩子身边的引领者、共情者、共鸣者，让他们在亲子共长、师生共长的滋养下，发现自我、发展自我、成就自我。”

AI赋能，搭建亲子间的数字桥梁

当中学生熟练地使用各类AI软件完成作业，当算法推送的信息成为孩子们认知世界的主渠道，当盯着手机屏幕取代了亲子间的眼神交流，许多家庭正面临前所未有的沟通困境，亲子关系如何迎接科技变革带来的

沟通挑战？AI时代，如何构建更有韧性的沟通方式？成都七中万达学校通锦校区党委副书记、校长梅培彦为家长提供了可供参考的应对之道。

“家长首先要理解人工智能正在深刻重构青少年的学习方式、社交模式和思维习惯，了解AI时代亲子沟通的深层变革与核心挑战，才能把专注点从孩子的成绩单转向数字素养培养，每个家庭每月可以召开一次‘技术圆桌会’，亲子间重塑沟通内容。”梅培彦举例，家长可以和孩子共同讨论AI答题中容易被忽略的边缘视角，用主动思考抵御被动操纵。过程中可以采用“苏格拉底式提问”引导孩子自己得出负责任的结论，强调“工具中立，使用有责”，将AI伦理决策权逐步移交给孩子手中。

其次，建立家庭“数字隔绝时空”对于增强现实中的情感联结至关重要。如，设置每周六上午为“无屏时段”，亲子共同烹饪、玩桌游、爬山、露营或徒步。“关键并非时长，而是专注质量——父母需以身作则，彻底放下手机。”梅培彦指出，从神经科学来看，面对面互动能激活镜像神经元系统，促进共情与信任感生成，这是数字交互无法替代的。家长也可以尝试学习使用孩子常用的积极网络用语，拉近与他们的心理距离。

在亲子互动的过程中，家长也可以通过邀请孩子担任家庭“首席AI体验官”，向他们学习前沿AI技术、使用新工具，变被动接受为共同成长，跨越数字鸿沟。当孩子成为家长的小老师，他们会产生很强的责任感和价值感。过程中，家长也需真诚学习而非敷衍，多问“为什么”，积极填补知识盲区，以开放心态拥抱未知。

“不没收手机，家长担心孩子熬夜玩儿；上交手机，孩子担心隐私被窥探。”对此，梅培彦建议召开“家庭会议”来解决问题，制定“家



活动现场(图片由活动主办方提供)

庭数字公约”，家长与孩子各自列出使用电子设备的期待与担忧，共同起草书面化公约并定期修订，家长也可以借此机会培养孩子的自我管理能力。

梅培彦呼吁，批判性思维是面向未来不可或缺的能力，家长要注重培养孩子“多源验证”的习惯。如看到社交媒体热点新闻，一起搜索不同信源报道，对比差异并追问：“谁在发布信息？信息发布的目的是什么？”鼓励孩子对AI生成内容进行质疑、寻找漏洞。“AI无法理解人类情感的复杂矛盾性，深度共情是亲子关系的核心黏合剂。一切建议的关键在于行动，家长可以从今日做起，与孩子共同搭建亲子间的数字桥梁。”梅培彦说。

寻蝉蛻，一堂探索自然和心灵的亲子教育课

■ 陈莉

作为教师，我习惯于在讲台上传播知识的星火；作为母亲，我沉醉于陪伴孩子成长的每个瞬间。暑假的一天，我牵着女儿的小手，走进了那片被蝉鸣笼罩的树林，开启了一场关于生命蛻变的探索之旅。

踏入林间的刹那，燥热的暑气顿时消散。阳光穿过层层叠叠的梧桐叶，在地上投下斑驳的光影，像撒了一地的碎金子。女儿突然停下脚步，竖起食指抵在唇边：“妈妈，你听！”此起彼伏的蝉鸣忽远忽近，仿佛整片森林都在演奏夏日交响曲。她踮起脚尖，鼻尖沁出细密的汗珠，眼睛却亮得惊人。

我们像两个侦探，沿着梧桐树干仔细搜寻。树皮皴裂的纹路里藏着许多秘密，我们屏息凝神观察蚂蚁列队搬运食物、蜗牛慢悠悠地留下爬痕。突然，女儿拽着我的衣角惊呼：“妈妈快看！这里有副‘小铠甲’！”顺着她手指的方向，一个琥珀色的蝉蛻牢牢攀附在树干上，在阳光下泛着透明的光泽。

我蹲下身，和女儿平视这个神奇的自然造物。蝉蛻的前足像钩爪般紧扣树皮，腹部整齐排列着环状纹路，背部裂开一道整齐的缝隙——我向女儿解释，这是蝉宝宝破壳而出的生命之门。女儿用指尖轻轻触碰，又像怕惊扰什么似的迅速缩回。“它好轻啊，”她压低声音说，“像一片枯叶，又像一件水晶盔甲。”

“你知道吗？”我抚摸着蝉蛻解释道，“这个小家伙在地底蛻伏了3到5年，才等到破土而出的夏天。”女儿瞪圆了眼睛，掰着手指数年头，不由自主地发出“哇——”的感叹。我们继续寻找，在蕨丛中发现了一只刚蛻壳的蝉，它嫩绿的、蜷缩着的翅膀正慢慢舒展开来。女儿屏住呼吸观察，恍然大悟：“原来蝉蛻是它们的婴儿服呀！”

夕阳西沉时，女儿的小布袋里已经装了20来只形态各异的蝉蛻。她坚持要把它们放在书房的玻璃罐里：“这样就能天天看见生命的奇迹了。”归途中，她忽然仰起汗淋淋的小脸问我：“妈妈，我长大后也会像蝉一样蛻皮吗？”我笑着揉揉她的发顶：“人类可不会蛻皮，但每个小孩子都会用自己不同的方式成长。”然后，我顺势和她慢慢讲起人与自然和谐相处、孩童成长的哲学故事，讲起那些藏在自然里的力量如何悄悄改变着生命。

暮色中，女儿蹦跳的身影与摇曳的树影重叠。这场寻蝉之旅，何尝不是一次生动的生命教育？那些空蝉壳里，不仅封存着昆虫的成长密码，更蕴藏着自然界最质朴的哲学——所有美丽的蛻变，都需要漫长的等待与勇敢的突破。作为教育者，我愿做孩子们成长路上的观察着；作为母亲，我更要学会适时放手，让生命在阳光下完成属于自己的华丽转身。

“以心换心”的家长会

■ 王修英

家长会是家校沟通的桥梁，也是拉近彼此距离、深化共育情谊的契机。我尝试打破传统的“汇报式”模式，通过营造温馨、平等的交流氛围，让家长会成为一场心灵的对话、一次情感的共鸣。

傍晚，教室里情意融融，正在等待家长们的光临。我特意将桌椅围成圆形，桌上摆放着孩子们亲手制作的小卡片和盆栽，营造出轻松温馨的氛围。家长们陆续到来，脸上带着些许期待和好奇。我微笑着迎接每一位家长，与他们亲切交谈，缓解他们的紧张情绪。

家长会伊始，我并没有急于汇报近期教学成绩或提出新阶段的学习要求，而是分享了几件发生在班级里的暖心小事：小A在集体劳动中主动承担重活，即使满头大汗也毫无怨言；小B看

到同学受伤，主动搀扶他上下楼梯，细心照顾；小C在班级活动中积极出谋划策，展现出出色的领导才能……这些看似微不足道的小事，却深深打动了在场的每一位家长。我明白，他们眼中闪烁着欣慰的光芒，脸上洋溢着自豪的笑容，既是因为听闻自己孩子在学校里有值得称赞的表现，同时，家长也为老师能注意到自家孩子细枝末节的变化而感到信任和高兴。

随后，我邀请家长们分享孩子的兴趣爱好和在家中的表现。小D的妈妈讲，孩子最近迷上了绘画，每天放学回家都要画上一幅；小E的爸爸提到，孩子对科学实验充满好奇，经常在家做一些小实验；小F的妈妈则分享了孩子如何照顾生病的奶奶，展现出孝顺懂事的一面……家长们你一言我一

语，分享着孩子的点点滴滴，教室里充满了欢声笑语。

在轻松愉快的氛围中，家长们逐渐敞开心扉，与我畅聊孩子的教育问题。我们共同探讨如何培养孩子的责任感、如何引导孩子养成良好的学习习惯、如何帮助孩子纾解成长中的烦恼……家长们说，这样的家长会让他们受益匪浅，老师没有给家庭教育施加压力，而是通过了解孩子的在校表现来反思孩子的阶段性成长，还学到了很多实用的教育方法。

家长会结束后，许多家长依然意犹未尽，围着我继续交流。他们纷纷表示，这次家长会让他们感受到了老师的用心和真诚，也让他们对孩子的未来充满信心。

这次家长会让我深刻体会到，家校共育的关键在于“以心换心”。只有用心倾听家长的心声，用心感受孩子的成长，才能真正走进他们的内心世界，建立起彼此信任、相互支持的共育关系。

女儿给我布置“暑假作业”

■ 张文美

暑假里的一天，我让女儿去楼下扔垃圾，有鼓鼓囊囊的两大包。女儿以为很重，我告诉她：“里面多是塑料袋、塑料盒，很轻的。”她好奇地打开一看，果然如此，有装蔬菜的塑料袋、装水果的塑料盒、各种零食的小包装袋等，均是一次性塑料制品。

女儿问我：“爸爸，我们家一天要产生多少塑料废品？”

“这个没数过，反正现在买什么都有塑料袋包装，很方便。”我漫不经心地回答。

“爸爸，您不知道，1个普通塑料袋在自然环境中降解需要200年甚至更长时间，也就是说，我们今天丢弃的塑料袋，可能在数百年后仍然存在于地球上，对土壤、水源和空气造成持续污染。”女儿若有所思地说，“我们家一天就要给土地带来这么大的负担啊！”

女儿的知识来源于学校的教育，她的讲解让我闻之惊心。虽然这几年一直在提倡“环保”和“垃圾分类”，但我们家执行得确实不到位。想到这里，我不禁有些羞愧。

坐在沙发上，我陷入沉思。在我的童年里，菜市场里的蔬菜多用稻草捆扎，人们采购生活用品大多

用帆布包和尼龙网兜；而现在，各种超市、生鲜店为了便于零售蔬菜，大量使用塑料盒或塑料袋，塑料制品泛滥成灾，给生态环境带来了沉重负担。即使有的塑料可降解，但时间成本也太大了。

我主动找到女儿：“那怎么改善这种情况呢？”

“从咱家做起呀，从明天开始，我们减少使用一次性塑料袋和塑料盒！”女儿像一个环保志愿者，给我布置了“暑假作业”。

从那以后，我们家严格执行低碳绿色的环保理念，外出采购自带环保袋，买菜不买带塑料包装的、买零食不买过度包装的，确需使用的塑料袋重复使用……另外，我们全家开始参与废物利用行动，鼓励孩子做一些小发明、小创造，比如，把饮料瓶做成笔筒、塑料盒做成手工艺品等。在女儿的监督指导下，我家产生的一次性塑料废品大幅度减少，就算使用了塑料制品，也做到物尽其用。

后来，我将这段环保经历发到学校的“家长微信群”，引起较大反响，减少产生一次性塑料废品的“暑假作业”由此在几十个家庭展开。女儿给我布置的这道“暑假作业”，我决定坚持做下去，让环保成为日常生活中的重要内容。