家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子



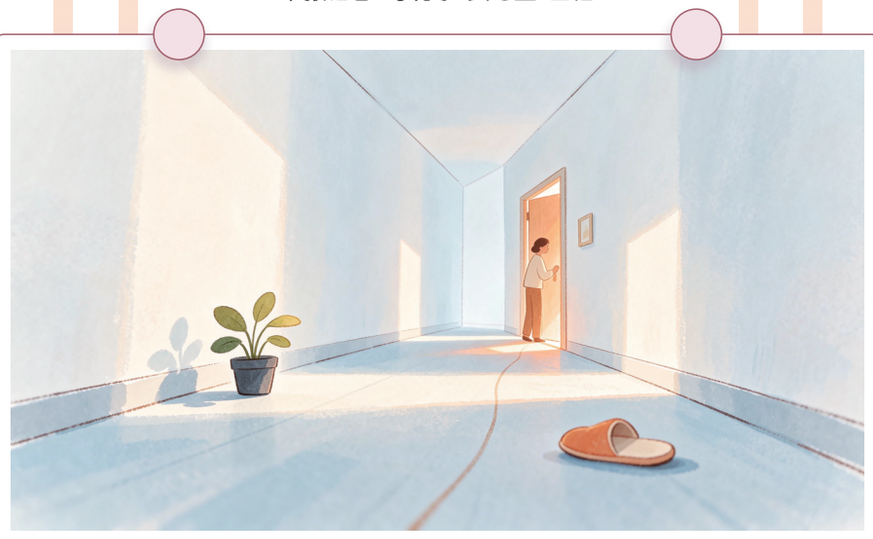
从“单向输出”到“双向奔赴”

用好亲子沟通的“四把钥匙”

本报记者 马晓冰 实习生 田怡

在日常亲子沟通中，不少家长都曾遇到类似的难题：主动靠近，却被孩子“拒之门外”；认真讲理，孩子却总“听不进去”；明令禁止，孩子反而“跃跃欲试”……

孩子“听不进”“爱顶嘴”“说不动”，亲子沟通的壁垒究竟何在？家长该如何转变沟通姿态，让孩子乐于倾听与接受？对此，国家二级心理咨询师、四川省心理学会应用心理专委会副秘书长魏抒在专题讲座中作出解答。她引导家长理解孩子的身心发展规律，并结合育儿实际提供了切实可行的沟通指南。





本版图片均为资料图片

告别无效“说教”
绕开沟通中的“绊脚石”

讲座伊始，魏抒带着家长进行了模拟沟通的互动体验。她分别用不同的语气向现场家长提出要求，并引导大家思考：听到鼓励、肯定式的话语，与听到否定、命令式的话语，感受有何不同？是否联想到日常家庭教育中的一些场景？有家长坦言，命令式的指令是“刺耳”的，会让内心有一种想反抗的冲动，与听到肯定和鼓励时的感受截然不同。

“沟通从来不是单向的输出，而是双向的接收。”作为一名同样面临青春期孩子教育难题的母亲，魏抒以将心比心的方式提醒家长：我们常常以为只要“为你好”就够了，却忽略了听的一方当下的感受。她点出家长在日常沟通中最容易踩中的几块“绊脚石”：

比如，习惯用否定、禁令约束孩子行为。家长在日常生活中常把“不要跑”“不要吵”“不要拖拖拉拉”等否定语句挂在嘴边，以此叮嘱孩子、纠正他们的行为，却容易引起孩子的反感。魏抒解释，大脑处理否定句比处理肯定句更“费力”，否定的语言会让孩子把力气花在抵抗消极评价上，而不是思考更正确、合理的行动方式。她建议家长调整语言习惯，把“不要跑”换成“慢慢走”，用正向、清晰的行动指引代替禁令，减少不必要的亲子对抗。

又比如，把某个具体行为上升到人格评判。孩子做事拖沓，家长很容易脱口而出“你怎么这么磨蹭，这点小事都做不好”；孩子面对挑战有畏难心理，家长一着急，鼓励的话就变成了“别这么没出息”。对此，魏抒提醒，“贴标签”式的评价并不会帮助孩子改正当下问题，反而容易让孩子内化这些负面评价，损伤积极的自我认知。长此以往，孩子会为了自我保护，学会躲藏伪装，不再愿意向家长袒露真实想法。

此外，依靠威胁、命令来达成管教目的，也是家长需要警惕的沟通误区。当孩子不配合时、不服管时，不少家长习惯用“再不听话，就不许出去玩”“立刻关掉电视，不然你再也别想看”来“威胁”孩子，用剥夺权利的方式换取顺从。魏抒认为，这样的沟通只能换来表面的听话，无法让孩子发自内心地认同道理；长时间积攒的委屈与抵触，还可能演变为逆反心理，激化亲子矛盾。

魏抒指出，沟通的效果不只在于家长的道理是否正确，还在于双方的情绪状态、神态语气乃至环境氛围是否良好。她强调：“哪怕道理全对，如果孩子正处在烦躁、疲惫、情绪激动的状态，再多的道理也很难被接受、消化。”

因此，优化亲子沟通并非要求家长陷入自我苛责，而是需要多一分觉察与共情。尝试让单向的“输出”转变为双向的“奔赴”。家长愿意调整姿态，那些横亘在亲子之间的“绊脚石”，才更容易化作通往彼此内心的“垫脚石”。

读懂身心发展规律
看见行为之下的“冰山”

“我平时很尊重孩子的想法，重视他的感受，也很少以命令、否定的语气和他讲话，可为什么孩子仍有很多‘逆反’行为，亲子沟通还是会遇到阻碍？”讲座现场，一位妈妈问出了许多家长共同的困惑。

很多时候，亲子沟通不畅并不是家长用错了方法，而是孩子身心发育尚未成熟，还不能很好地厘清思路、控制情绪。因此，先充分了解孩子的大脑和心理发育规律，沟通才能有效。

魏抒解释，人的大脑中，杏仁核掌管情绪反应，相当于情绪的“油门”，发育成熟较早；负责理性思考、冲动抑制的前额叶皮层，相当于“刹车”，却成熟较晚，要到25岁左右才会发育完善。“油门”加满，“刹车”却时常失灵，是很多亲子矛盾产生的生理原因。

事实上，孩子表现出的顶嘴、发脾气、抗拒沟通，可能只是浮出水面的行为表象。魏抒结合萨提亚的“冰山隐喻”理论为家长作出解读：水面之下，还藏着孩子的身体感受、内心情绪、固有观点、内心期待，以及渴望被接纳、被认可的深层需求。“当负面情绪积攒、抵触心理产生时，即便再明白大人的道理，孩子也会在心理上选择性回避、屏蔽家长传递的信息。”魏抒说。

讲座中，魏抒分享了自己的亲身经历。有一次她正在外地出差，忙碌间隙，接到初二的儿子打来的电话，孩子情绪激动地抱怨他和外婆之间发生的争执。“有那么一瞬间，我也想脱口而出‘你怎么这么不懂事’，但这无助于问题的解决。”魏抒没有指责儿子，而是尝试了解发生了什么，“他为什么这么崩溃？他的感受是什么？他是不是遇到了什么困难需要支持？看见孩子内心的需求，比‘评判行为’更重要。”事实证明，当孩子的情绪被理解、需求被看见，冲突也能转化为增进关系、反思自我的契机。最后，儿子不仅冷静了下来，还主动与外婆互相检讨，两人重归于好。

此外，在孩子的成长过程中，心理需求也会不断变化。如小学中高年级的孩子格外看重同伴评价与群体归属感，当众说教、否定孩子、拿孩子与他人比较，很容易激起顶嘴或沉默对抗。

魏抒还提醒，小学阶段正是孩子建立勤奋感、塑造自我效能感的关键时期，他们需要通过一次次亲身实践，收获“我能行”的真实体验；若长期遭遇否定、包办代替、反复纠错，容易滋生自卑感。因此，看待孩子的对抗行为，不能只停留在纠正行为，更要看见行为之下的心理世界。关注情绪变化，才能搭建起真正的沟通桥梁。

回应真实需求
守护孩子内心的力量

亲子矛盾反复出现，家长该如何优化沟通模式？魏抒分享了畅通亲子对话的“四把钥匙”，她强调，亲子沟通不只是简单的话术训练，而是认知、情感、行为三者的协同改变。

第一把“钥匙”是积极倾听。魏抒推荐家长采用非暴力沟通理论中的“3F”倾听法：先听懂事实（Fact），再接住情绪（Feel），最后才能理解孩子的意图与核心需求（Focus）。还原事实时不加入主观评判，允许孩子有负面情绪，帮助他疏解与表达；再温和地了解孩子内心的想法，分清他此刻更需要陪伴与倾诉，还是希望一起商量解决办法。

第二把“钥匙”是精准回应，识别孩子的行为动机，并为他提供“建设性回应”。魏抒指出，孩子让人费解的举动下，潜藏着不同的心理动机，家长需对症下药，采取差异化策略：面对渴望关注的孩子，可以安排一些力所能及的小任务，用正向互动替代无端索取；陷入观念冲突时，家长要避免硬碰硬，适时退出“权力之争”；面对容易自我否定、自暴自弃的孩子，则要把大任务拆解成小步子，陪他们在一次次成功中积累“成就感”，慢慢重拾信心。

第三把“钥匙”是适度放权，家长守住原则底线，把选择权适度交给孩子。可以给孩子几个他能够接受、做到的选项，缓和对立氛围，引导孩子走向合作。低年级时，可以问问孩子“你想先刷牙还是先换睡衣”；中高年级时，可以在合理范围内，让孩子自主安排作业顺序、规划电子产品使用时间。如果孩子暂时不愿选择，不必急于逼迫，可以稍作等待；遇到难以调和的分歧，也可以借助家庭会议共同探讨。需要注意的是，有限选择并不是放任不管。

第四把“钥匙”是恰当鼓励，分清表扬与鼓励的本质差异。魏抒指出，很多家长容易将两者混为一谈，但实际上，表扬的潜台词往往是“你让我很满意”，它多聚焦于天赋或最终结果，是一种自上而下的评价，潜藏着“符合我的期待，我才肯定你”的条件；而鼓励的核心是“我看到了你的进步与努力，希望你继续加油、变得更好”，它关注的是孩子付出的过程，是用平等的眼光看待孩子，滋养其内在力量。家长可以尝试运用客观描述、感谢付出、表达信任、启发思考等方式进行鼓励。多看见孩子的努力过程，让孩子在“我能行”的体验中积蓄力量。

魏抒表示，所有的沟通策略，核心都在于满足孩子的三大心理需求：让他们在爱与接纳中拥有“归属感”，在适度放手中建立“自主感”，在一次次“我能行”的体验中获得“胜任感”。她强调，亲子沟通的最终目的，并不是让孩子事事听话。在技术飞速迭代的今天，比起一味追求顺从，更重要的是通过平等的尊重与智慧的引导，守护好孩子内心的力量，帮助他们建立稳固的自我，走向更广阔的未来。

我和女儿的『周六夜话』

■ 王玉蓉

女儿升入高一，开始住校。每到周六晚上，她总抱着枕头跑到我床边：“妈，今晚我还跟你睡。”我知道，属于我俩的“周六夜话”，又要开始了。

关灯后，她的话像开了闸。这周校园里添了几位“萌宠”：鹦鹉总爱歪着脑袋打量人，松鼠一眨眼就从这头蹿到那头，“鹿人甲”最淡定，谁凑近都一副见过世面的样子……她咯咯直笑，我也跟着笑。住校之后，我们朝夕相伴的时光被压缩到了短暂的周末。她愿意把这些看似“没用”的琐碎讲给我听，把一周的校园生活重新拼给我看，而我非常乐意做一个安静的倾听者。

笑声还没落，她的声音低下来：“高中化学难度一下子上来了，光靠背诵已经行不通。”“这次物理测试，能及格就是万幸。”我心里一紧，“那要多刷题”差点脱口而出，话到嘴边，又咽了回去，只说：“按照自己的节奏，慢慢来！”她轻声应了句“好”，又聊起老师们的趣事：语文老师温文尔雅，总亲切地唤同学们“宝子们”；地理老师上公开课时，自己先忍不住笑场，引得全班哄堂大笑。

她还兴致勃勃地分享食堂的新鲜事：榴莲是现剥的，比外面便宜；下周有可乐鸡翅、糖醋排骨。她语气轻快，像在给我放一部校园电影。我听着，偶尔接一句，顺着她的话往下聊。有时她说着说着就睡着了，我也不追问。

为人父母，很容易不自觉地变成孩子的“管理者”，开口便是作业、分数与排名。可孩子住校以后，她一周的生活我们看不见，“周六夜话”更像是亲子之间珍贵的“情感存款”。她愿意把真实的高中生活摊开在我面前，不是因为我懂多少道理，而是在这个时刻，没有步步紧逼的盘问，没有急于下结论的评判。

慢慢我也体会到，这场“夜话”有一个默契：聊天的重心，不刻意落到成绩、排名上。她讲趣事，我接住笑声；她倒苦水，我接住情绪；她不想说，我就陪着，给她留一个松快的夜晚。偶尔，我也和她聊聊自己学生时代的困惑、工作里的糗事。那一刻，我们不仅是“家长”和“孩子”，更是无话不谈的知己。

等女儿睡熟，听着身旁均匀的呼吸声，我常会想起她小时候缠着我讲故事的模样。那时，一个故事她能反复听十几遍。如今，她的天地越来越宽阔，成长的烦恼也随之而来。我无法替她往前走，只能在她回家的时候，留一双愿意耐心倾听的耳朵。

少一点追问，多一点接纳；少一点评判，多一点留白。家，不必时时刻刻讲道理，但一定要让孩子笃定：这里永远有人愿意好好听她说话。家庭教育的温度，往往就藏在熄灯之后，这场温柔的陪伴里。



心理“聊”愈室

我想去漫展，妈妈不理解怎么办？

本期嘉宾

黄雁（成都开放大学家庭教育学院副教授、成都市教育学会理事）

学生提问

我准备和同学一起去看漫展，做攻略的时候，妈妈看到了，她皱着眉头说：“为什么要在这种事情上面费心思？”搞得我的好心情瞬间烟消云散。我觉得妈妈越来越不懂我了。

亲爱的同学：

你兴冲冲地做着自己喜欢的事，妈妈的一句话就像泼了一盆冷水。你觉得委屈、扫兴，甚至觉得“妈妈越来越不懂我”，这都很正常。

你的热爱，不是“小事”

在不少家长眼里，漫展就是“看个热闹”：花几十上百块钱的门票，去人挤人的场馆里转一圈，图什么？再往下，他们还有几层担心：怕你耽误学习、不务正业；怕那个圈子“不太正经”，你会交到坏朋友；怕你沉迷二次元、收不住心。这些担忧，大多来自信息盲区，不是刻意要否定你。

但对你来说，那是你和朋友一起策划的“冒险”，是你热爱的二次元文化从屏幕走进现实的时刻，是你精心准备的cos服装终于可以穿出去的舞台。你做攻略时投入的时间和热情，和妈妈年轻时为了看一场演唱会、准备一次旅行的兴奋，本质上并无两样。

所以，当妈妈皱着眉头说出那句话时，让你难受的不只是“妈妈不同意我去漫展”，更是“妈妈不理解我的热爱，不尊重我的努力”。这种感受如果反复出现，你可能就不再愿意和她分享自己的生活了。

这其实不是一件“小事”。它是亲子之间能否相互理解、相互尊重的一面镜子。

妈妈的“不理解”，常常藏着“不放心”

我知道你很难过，辛辛苦苦做的攻略，妈妈一句话就否定了。但有一件事你可能没想过：妈妈皱眉头，未必是因为“漫展不好”，更可能是她“不了解”。她不知道漫展是什么、安不安全、你和谁去、会不会乱花钱；也不确定这件事到底有什么意义，会不会让你分心、把你带偏。她的“不理解”，本质上是一种“不放心”。

所以，与其生闷气，不如试试把这三件事做在前面，主动把信息递过去，一点点打消她的顾虑。

第一，主动说清楚，而不是等她来问。你可以找个合适的聊天时机，主动告诉她：漫展在哪里办、有没有官方安保、门票多少钱、几点出发、几点回。同行的人也要说具体：和谁去、怎么认识的、对方家长知不知道。信息越详细，家长越容易放心。你甚至可以主动把她可能担心的问题先摆出来：“妈妈，你是不是想知道这个漫展有什么好玩的、我们打算怎么去？我一条条讲给你听。”这既是在尊重她，也是在邀请她提建议、和你商量。

第二，邀请她参与你的世界。你可以给妈妈看看漫展的官方页面，和她讲一讲有哪些好看的Coser、有哪些有趣的摊位；给她看一部你最喜欢的作品，讲一个你佩服的创作者，让她看见这个圈子里具体的人。很多家长对二次元有误解，是因为从来没真正接触过。你愿意带她走进你的世界，她才可能放下“那是一群奇怪的人”的偏见。

第三，用行动证明你的自律。做好攻略的同时，也把自己的作业安排好、零花钱规划好。你可以说：“妈妈，我会提前完成作业的，预算也算过了，天黑前就回家。”这比反复说“你别管”更有用。很多亲子冲突的根源，不是事情本身多严重，而是沟通方式把彼此推远了。

热爱不是麻烦，是成长的养分

喜欢动漫、喜欢Cosplay、喜欢逛漫展，这些行为本身没有对错。关键在于边界：沉迷会让生活失衡，热爱却可以成为成长的养分。你可以让妈妈看到你在其中学到了什么：做攻略锻炼了你的规划能力；和同学一起出行锻炼了你的社交能力；管理购物预算锻炼了你的理财能力。这些能力，课本上不一定教，但生活中处处用得到。当你把作业、预算、时间安排得妥妥当当，展现出自律和分寸，妈妈自然更愿意信任你，给你空间。

热爱本身从来不是问题，不理解才是。你不必刻意美化自己的热爱，也不用为了获得认同而放弃它。你可以把真实的感受、具体的安排讲清楚，让妈妈看见你的认真，也理解你的喜欢。如果她一时还不能完全接纳，别急着硬碰硬，试着用成熟的方式去沟通、用行动去证明自己。你会发现，妈妈其实比你想象中更愿意理解你。理解不会自动发生，但可以从你先开口开始。