

赋能的亲子沟通，助力孩子高效学习

◎ 孙永鸣（山东省淄博市博山区万杰朝阳学校，淄博 255213）

摘要：中学阶段，亲子沟通存在许多现实困难，亲子间难以及时沟通，增加了亲子间的分歧和矛盾，影响亲子关系。这个阶段，更新教育观念，转变原有的亲子沟通方式，才能更好地应对和解决亲子沟通困境，增进亲子关系，给孩子的成长和高效学习提供有力的支持。通过赋能的亲子沟通，可以增进良好的亲子关系，为孩子的学习和成长做加法和乘法。详细解说了赋能的亲子沟通的四个要点，即：共情地听，正向地说，聚焦改变式提问和站在孩子发展的立场行动。

关键词：亲子关系；赋能沟通；高效学习

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2022) 17-0078-03

进入中学阶段，孩子的生理、心理发生了重大变化，他们正处在世界观、人生观、价值观形成的重要时期，思想观念急剧变化，在许多问题上的看法经常和父母不一致。这个时期的亲子沟通存在许多现实困难，是许多父母和孩子都头痛的难题。亲子间难以及时沟通，增加了亲子间的分歧和矛盾，影响亲子关系。并且随着学生的成长，亲子沟通的障碍也在不断增加。在一项调查中发现，大部分中学生心理问题的产生与亲子沟通不良有直接或间接的关系。

高中生的家长需要更新教育观念，转变原有的亲子沟通方式，才能更好地应对和解决亲子沟通困境，增进亲子关系，给孩子的成长和高效学习提供有力的支持。

一、赋能的亲子沟通与孩子的高效学习

我们说，良好和谐的亲子关系是孩子学习成长的保护性因素。在友好、融洽的亲子互动中，孩子感受着父母的爱、尊重和信任，就会有足够的安全感。同时，良好和谐的亲子关系也是孩

子重要的心理资源。父母对孩子有积极适度的期望，孩子变得自信，有更好的学校关系、更多积极的情绪体验。无论遇到什么样的困难和问题，父母都可以给孩子提供强有力的心理支持。

良好的亲子关系来自积极有效的亲子沟通，沟通需要用心，同时需要专门的技巧。赋能的亲子沟通，能有效地化解各种亲子冲突、矛盾，维护和增进良好的亲子关系，协助、支持孩子解决学习和生活中遇到的种种问题，也就是说，可以给孩子赋能。这种状态下，孩子的学习和成长是做加法和乘法的，快乐而且非常高效。

二、用赋能的亲子沟通，助力孩子的高效学习

赋能的亲子沟通有四个要点：第一，共情地听；第二，正向地说；第三，聚焦改变式提问；第四，站在孩子的发展立场行动。下面一一向大家介绍。

（一）共情地听

在沟通中，说和听哪一个更重要呢？是听。许多父母在亲子沟通中，只注重自己讲了什么，不注重听孩子说什

么，不给他们倾诉的机会，忽略孩子的内心想法，当然更谈不上和孩子共情了。共情地听，一定要听到和理解孩子的情绪感受和内心的真实想法，及时而恰当地给予孩子反馈。听完孩子的倾诉后，如果我们能够用正确的反馈方法，就可以证明我们是在共情地听。怎么反馈呢？先说这件事——复述孩子说的事情，说明你认真听了；接着说，你一定感觉怎么样——描述一下自己感觉到的孩子的感觉，说明你不仅认真听了孩子说话的内容，还听到了他内心的感受；再接着说，我懂，这件事的确让人怎么样，如果是我，我也会怎么样——感同身受，就像孩子的知己一样，与孩子产生共鸣。

为了帮助大家体会，我举身边的一个例子：我儿子期中考试没考好，回到家里，妈妈问他考试考得怎么样，他说了一通考得怎么怎么不理想，心里很不好受等。听他说完后，妈妈这样回应他：考试没考好，你一定觉得很难过，我懂，这事的确挺让人难过的，如果换成是我，也会非常难过。这样说完后，儿子就长出了一口气，接着和妈妈一起分析试卷，商量下次怎么能考得更好些。用这个句型回应孩子，这样的沟通是非常有力量的，特别对于处于问题困扰中的孩子。大家可以看到，共情地听，会让父母和孩子感觉都很好，而感觉好了，就会更有动力去学习和做事。

一边吃饭一边和孩子谈校园琐事，对营造和谐的家庭氛围有帮助，但这样天马行空式的餐桌聊天，很难“走心”。要共情地听，父母就要抽出专门时间，在精力允许、心平气和的时候，可以就父母和孩子都关心的问题深入交流，更能增进亲子之间的尊重、理解和信任。

（二）正向地说

我们的语言，无论是积极语言还是消极语言，都带有情绪能量，而这些能量在不知不觉中会影响周围的人和事物。作为家长，我们的语言无时无刻不在影响孩子，我们说了什么和怎么说真的很重要。

举个例子，孩子拿着成绩单回到家，父母一看，又有几门不及格，当即脱口而出：“你真是个笨蛋！”“你看人家小明，你有哪点能比得上人家？”一味指责，毫不留情，这样对孩子说话，极大地伤害孩

子的自尊，使孩子产生消极情绪，对亲子关系极具杀伤力。这样的沟通方式在很多家庭互动中是司空见惯的，在这种环境中成长起来，孩子的学习动力会遭到无情的扼杀，怎么会有学习和成长的后劲呢？遇到上面这种情况，懂得正向地说的父母，就会这样说：“孩子这次有三门课不及格，我看了非常不满意/很失望，希望下次努力，争取考及格。”

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”亲子沟通，说是必不可少的，但要坚持少即是多的原则，少说话，说正向、积极的话，说能暖人心的话。正向地说，建立在发现孩子的闪光点的基础上，父母的话语大多指向未来，指向希望，指向目标，让孩子觉得有希望，能激励和引导孩子。当孩子一直坚持按时上学，从不迟到时，就对他说“这是很不容易的，因为按时上学、从不迟到并不是每个人都能做到的。”孩子非常热爱篮球，不管刮风下雨，都坚持训练，就对他说：“一直坚持练篮球，你是怎么做到的呢？”孩子因为厌学在家休了一年，又回到了学校，就对她说：“如果爸爸知道你在学校愿意开始读书了，会有多开心？他会称赞你些什么呢？”

正向地说，不是简简单单地说好话、奉承孩子，而是会说话，发自内心地肯定、欣赏和支持孩子。亲子沟通中，父母如果能够坚持正向地说，就会不断强化孩子每个小的进步和成功，帮助孩子变得自信、自律和成功。

（三）聚焦改变式提问

我们提什么样的问题，就决定了我们会看到什么。

我们来做个沟通体验活动。你最近遇到的一个困难是什么？请先在心里想一个一直以来困扰你的问题，接下来分别体验，回答完下面两组问题之后自己的感受。

第一组，聚焦问题式提问：（1）发生这样的事情，你的感觉与想法是什么？（2）这个困难持续了多久？对你造成的影响是什么？（3）你认为这个困难为什么会发生？是谁造成的？（4）你用过哪些方法来处理它，为什么会失败？

第二组，聚焦改变式提问：（1）你希望这个困

难最后的解决情况或者最美好的结局是什么? 如果它发生了, 你的状况会有什么不同? (2) 这个困难什么时候没有发生(或比较不严重)? 怎么会这样? (3) 当你面临这个困难时, 什么力量帮你支撑与面对? (4) 如果询问你周围的好朋友, 对你的这个困难, 他们会给你什么样的建议(或鼓励、肯定)?

闭眼感悟一下, 回答完这两组问题后, 你会有怎样不同的感受。

我们会发现“聚焦问题式提问”会让人产生抱怨, 回到过去, 感到无助和无能, 而“聚焦改变式提问”则会让人看到目标、未来和希望, 让人发现资源和事情的进展, 知道如何去行动。所以说, 父母聚焦改变式提问, 会问出孩子未来的希望, 内在的力量, 优势和资源, 更好的解决办法, 并且把解决问题的权利交给孩子。智慧地问, 问出智慧。

(四) 站在孩子发展的立场行动

实际生活中, 我们发现亲子关系的矛盾冲突, 主要原因并非是父母缺少与孩子沟通交流的方法技巧。许多父母不理解孩子的成长规律, 造成一系列的“误判”和“误打误撞”。在孩子成长过程的不同阶段中, 亲子关系是变化动荡的。要应对不断变化的亲子关系, 父母就要读懂孩子, 倒过来, 站到孩子

的发展角度去跟孩子沟通, 向他们学习, 才能获得支持和帮助孩子找到学习成长的行动策略。

父母站在孩子发展的立场来决定自己的行动和应对。孩子粗心, 父母就会看到, 它的另一面是豁达、宽容、不焦虑; 孩子磨蹭, 父母可以看到, 它的另一面是稳重、有耐心、淡定。在遇到孩子出错、失败、成绩退步等问题的时候, 我们看到的是机会, 然后和孩子站在一起, 从问题中学习, 帮孩子找到优势、优点、资源和力量, 找到解决办法, 采取有力的行动。当孩子“叛逆”时, 父母知道, 这是因为他们有了成人感, 想要独立担当, 觉得父母的过分干涉是一种束缚。

懂孩子, 父母才能采取适当的行动, 而这样的行动将胜过千言万语, 是非常有力的支持和赋能。懂孩子, 我们才能采取适当的行动。站在孩子发展的立场, 采取适当的行动, 才能激励、支持、引领孩子发生积极的、正向的改变, 才能助力他们高效学习, 成为他们学业成功的动能贵人。

共情地听, 正向地说, 聚焦改变式提问, 站在孩子发展的立场, 有效地行动, 我们赋能沟通, 孩子高效学习!

编辑/张国宪 终校/石雪

封面人物档案

桑珊珊, 中共党员, 广东省深圳市宝安区东方小学心理教师, 心理学科带头人, 宝安区教育系统心理名师, 宝安区家庭教育指导师, 宝安区中高考辅导讲师团成员。本科就读于辽宁师范大学心理系, 2005年毕业后考入苏州大学并读取心理学研究生。2017年被评为宝安区优秀教师, 2021年被聘为宝安区家庭教育指导师。

近年来, 桑老师带领东方小学心理健康教育学科践行“健康第一, 生命至上”, 大力推进“益心教育”, 弘扬“给学生心灵播下积极的种子, 做好心理健康促进的‘播种机’”理念, 坚持“提升学生心理韧性, 祛除阴影面积的康商”的心育思路, 积极构建“以绘本和心理剧相结合”的心育平台, 全力打造“东方益心”工程。“益心教育”关注学生心理成长的方方面面, 组织教师和家长组成心理健康教育队伍, 建立较为完善的教育、监测与干预制度, 开展了丰富的心理活动。

她以教促研, 重视提升科研能力, 近五年来主持并完成了两项区级课题, 分别是深圳市宝安区教育科学“十一五”和“十三五”规划课题《沙盘游戏对焦虑的干预研究 2010092》和《足球游戏特殊儿童的影响研究 qn17190》, 还参与了广东省教育科学规划领导小组省级课题《班级文化建设 2018YQJK054》。

她撰写的心育论文、心理辅导案例、心理活动课设计多次在《松岗教研动态》《特区教育》《宝安教研动态》等杂志上发表。多次获得宝安区心理健康教学优秀成果一等奖、二等奖。2022年新冠肺炎疫情期间, 她设计的家长课堂“家有两娃, 如何和平相处?”分别被深圳市心理与家庭教育指导中心、深圳教育平台征用。为搭建网络宣传渠道, 她专门设立了“东方小学心理”公众号, 定期向学生和家长推送心理健康领域的小知识、小窍门。通过读者留言, 学校还能及时发现和掌握学生的内心困惑乃至心理危机问题。