

智慧亲子沟通的正确打开方式

◎ 李凤珍（江苏省新海高级中学，连云港 222006）

摘要：随着进入青春期，孩子面对的课题越来越多，难免产生心理困扰，如果亲子之间沟通不畅，不仅无助于问题的解决，还会使亲子关系日渐疏远。实践表明，智慧亲子沟通是化解孩子心理困扰的一剂良药，它应该以共情式倾听作开篇，以正向表达作引导，以共进行动收尾。只有化解了亲子沟通障碍，父母才能筑起守护孩子心理健康的第一道屏障，与孩子共同成长。

关键词：亲子沟通；共情；正向表达；共同成长

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684 (2025) 03-0078-03

近年来，亲子沟通障碍逐渐成为很多家庭面临的一大教育难题，常常有儿童青少年因与父母争吵而离家出走，甚至轻生、自残。父母们想为守护孩子的心理健康筑起第一道屏障，但又苦于难以打开孩子的心门，破解这一僵局的关键在于提升亲子沟通的智慧。

笔者曾在本校高一年级的心理课堂上开展过一个小调查：“在与父母沟通的过程中，你最希望他们怎么做？”大部分学生都提到了两点：第一，希望父母能够认真听自己说话，不随意打断或急于评判；第二，希望父母能够给自己传递一些有价值的信息，而不是一味说教或唠叨。孩子对父母的需求貌似很简单——听得用心、说得有效，但做起来难，要达成这两点，父母需要付出爱心，更需要付出智慧。那么，智慧亲子沟通体现在哪些方面？正确的打开方式

又是怎样的？笔者认为亲子沟通的智慧应该包括倾听的智慧、表达的智慧与行动的智慧，它应该以共情式倾听作开篇，以正向表达作引导，以共进行动收尾。

一、倾听的智慧：以共情式倾听作开篇

共情式倾听要求父母设身处地地为孩子着想，解读孩子话语中所传递的情绪，再用自己的语言描述出孩子的情绪，从而让孩子感受到理解与尊重，进而愿意将更多内心深处的想法和感受细细道来^[1]。当父母没有抱着共情的姿态去倾听孩子时，一方面，父母很难听懂孩子所表达的内容；另一方面，孩子感受不到尊重与爱，会在一次又一次的失望中逐渐丧失与父母沟通的欲望，进而关闭心门，回避或拒绝与父母对话。在亲子沟通中，想要做到共情式倾听，父母应从以下两个方面作

注：本文系连云港市教研室第十五期课题“中学生逆反心理及正效应研究”（项目编号：2023LYGJK15-L224）成果之一。

出调整 and 改变。

（一）看见孩子的情绪

青春期的孩子正处于成长的动荡期，各种成长压力接踵而至，他们难免会产生一些负面情绪。对孩子而言，亲子关系是最重要的亲密关系，所以他们非常渴望来自父母的理解和认同，也会忍不住向父母倾诉。比如，孩子有时会向父母抱怨“今天下午学校篮球赛我们班险些就成冠军了”“某某同学居然在背地里说我坏话”“这次考试估计又要考砸了”……表面上孩子表达的是一件件事情，实际上背后隐藏着各种情绪，或遗憾或伤心或紧张……很多时候，孩子说这些并不是想让父母帮忙支招，只是希望能有人能懂他，而许多父母却忽略了这一点，反而想要急于去纠正孩子的看法或急于提供建议。

正确的沟通应该是先关注情绪再关注事情^[2]。面对孩子的这些抱怨、牢骚或者“吐槽”，父母不妨如此回应：“只差一点点，确实有点儿可惜。”“看得出来，他们这样说让你很伤心。”“科目那么多，确实很难准备充分。”……这样的表达是在回应孩子你看见了他的情绪，会让他感受到理解和关爱，从而拉近与父母的距离。反之，如果明明已经看见孩子进门就垂头丧气，或者泪水已经在眼眶里打转，还假装什么都没看见，或者武断地认为孩子“矫情”，进而横加指责，直接抛出建议，这种忽略感受的陪伴和粗暴的沟通方式会给孩子的心理造成伤害，使亲子之间越来越疏远。

（二）接纳孩子的情绪

正面情绪和负面情绪共同构成了每个人的心理世界，但在陪伴孩子的过程中，多数父母往往对孩子的负面情绪表现出强烈的抵触。当看到孩子被烦躁、悲伤、愤怒等情绪所困扰时，父母多是去否认、压制或贬低，比如“这没什么大不了的”“这点儿小事，有什么好担心的”“你大度一点儿就好了”……这类回应中透着指责，指责孩子小题大做、自寻烦恼、小肚鸡肠等。父母否定了孩子的感受，孩子的应对方式无非两种：要么戴着面具与父母沟通，要么回避与父母对话。

正确的沟通方式应该是先接纳孩子的感受再提出建议^[3]。“看得出来，他这样做让你很生气！”“有

没有想过你为什么这么生气？”“现在做点儿什么能让自己不那么生气？”……类似于这样的沟通是在接受孩子负面情绪的基础上，引领孩子去寻找与负面情绪相处的方式方法。任何一种情绪都有它存在的意义，帮助孩子学会管理情绪的关键是让他认识到情绪的多样性，并在此基础上去挖掘每一种情绪的作用和价值，然后去探索自身与它相处的方式。

世界上最无效的三种教育方式是讲道理、发脾气和刻意感动^[4]。在面对青春期的孩子时，这三种方式尤其要不得，因为教育者没有站在被教育者的立场去体验、去思考，缺乏共情的教育只能满足教育者自身的需求，无法走进被教育者的内心深处。而共情式倾听既是智慧沟通的开篇，也是智慧沟通的基础。

二、表达的智慧：以正向表达作引导

正向表达指用积极、肯定、明确的方式来传达自己的想法、感受和需求^[5]，呈现形式多用“我字句”，并且以客观事实为基础，如“我观察到”“我感觉到”“我相信”……父母在与孩子沟通的过程中应多用正向表达，即多关注积极的方面，多用肯定鼓励的语言，多传递条理清晰的内容。共情式倾听能让父母明白“如何听，孩子才会说”，正向表达则指引父母探索“如何说，孩子才会听”，只有这两者实现了连续和闭环，教育才有效果。下面从顺境与逆境两个方面详细阐述父母如何在亲子沟通中运用正向表达对孩子进行教育引导。

（一）顺境时助孩子明确方向

表扬是一门需要父母不断修炼的艺术，其目的在于激励和鼓舞。孩子考试取得了好成绩，如果只是说“你太棒了”，显然孩子会有些迷茫：“我棒在何处？”这样的表扬没有做到具体化，孩子知道自己成功了，但没有领悟到将状态延续的要义。所以，在表扬的过程中指出孩子可迁移的良好行为和品质很关键。“看见你为迎接这场考试一直在有序复习，我很欣慰，继续保持这种认真努力的状态吧！”这样的表扬能让孩子意识到他做得好的地方是什么，从而继续坚持下去。

（二）逆境时助孩子心怀希望

在芝加哥的一所高中，学生在毕业前如果有

课程没通过，成绩单上会显示“暂未通过”。这个“暂”字很绝妙，它暗示学生，一门课不及格，不代表你完了，学习的脚步还没停下，只要继续努力，就会有通过的一天。这就是心理学教授卡罗尔·德威克提出的“成长型思维”理念。对于深陷逆境的孩子，父母应通过正向表达让他保有对未来的期待和希望。父母不妨这样鼓励孩子：“接下来这段时间，我觉得如果你能够克制自己玩游戏的冲动，增强自制力，你会更喜欢那样的自己。”“给自己定一个小目标，然后不断地向它靠近，你会感觉特别充实。”积极正向的表达会让孩子感受到你更在乎他本人，而非只关注成绩，因此会倾向于采纳你的建议。

孩子的成长过程是一条线，不是一个点，当下的状态无论是顺还是逆，都将被跨越。父母们要坚信，只要孩子不停止向前的脚步，他终将迎来一个属于自己的未来，而这个未来不应该被眼前的成或败所定义和限制。

三、行动的智慧：以共进行动收尾

亲子沟通除了“听孩子说”和“说给孩子听”，还包括“做给孩子看”。行动是最有力的语言，能给孩子最好的引领。富有智慧的亲子沟通最有力量的部分就是亲子共进的行动，在这个过程中，父母无疑是最重要的带领者。其实，父母养育孩子的过程也是养育自己的过程，孩子成长的过程也是父母提升的过程，孩子所经历的每一件事情都是促进父母反思的契机。在亲子共进的行动中，父母应努力做到以下两个方面。

（一）以身示范，为孩子作榜样

有的父母教育孩子不要说谎，要说到做到，而自己却经常欺骗孩子，不兑现诺言。这种行动和语言不一致的教育方式会造成孩子价值体系的混乱，让孩子无所适从。主动承认自己的错误、主动整理自己的物品、主动放下或远离手机、主动规划自己的时间等都是父母希望在孩子身上看到的积极品质，要想让孩子做到这些，那么父母首先就要在陪伴孩子的过程中展示出相应的行为。

（二）保持职责和边界的清晰性

99%的养育问题源于父母缺乏边界感^[6]。在许

多父母的观念中，帮助孩子是理所应当的，他们也因此包揽了许多本该属于孩子的事情，侵犯了孩子的自由，限制了孩子的成长。还有部分父母打着“为孩子好”的名义满足自身的控制欲，大到择校择业，小到吃穿用度，总是忍不住发表意见或者横加干涉。界限清晰简单来讲就是指“你的事归你，我的事归我”。在亲子沟通中，父母应与孩子作好职责的区分，从而更好地保持边界的清晰性。例如，父母负责打造温馨的家庭环境、营造温馨的家庭氛围、调配合理的一日三餐等；孩子负责学习的安排，包括目标的确定、时间的规划、作业的完成等。当父母和孩子每天都有自己该做的事情，各种事情的安排紧凑有序，这就说明亲子沟通已经进入和谐有效的状态。

父母们要记得，优点和缺点都是孩子的“特点”，成绩好或成绩差都不应该影响你对他的爱。当抱着开放包容的态度去陪伴孩子成长时，父母会更愿意听他细细说，陪他慢慢做。

总之，孩子的成长从来不是他一个人的努力，而是一家人的托举。在孩子迈向成熟独立的成长道路上，随着思想的日益丰满，烦恼和困惑也必将日益增多。而富有智慧的亲子沟通是勇气和力量的源泉，能让他们在感受到理解、关爱、支持和引领的状态下向上生长、向阳生长。

参考文献

- [1]崔凤芹. 怎样听,孩子才肯说——“共情式倾听”在亲子沟通中的应用[J]. 中小学心理健康教育, 2019(8): 68-69.
- [2]李梅. 听到“左右”逢源 说到“情”投“意”合[J]. 中小学心理健康教育, 2021(5): 71-73.
- [3]周欣念. 警惕亲子沟通中的“虚假共情”[J]. 心理与健康, 2022(7): 24-25.
- [4]李凤珍. 看见·读懂·协助——陪伴青春期孩子成长的三部曲[J]. 中小学心理健康教育, 2022(9): 78-80.
- [5]李凤珍. 用智慧传递父母之爱[J]. 中小学心理健康教育, 2023(36): 77-78.
- [6]李平, 张杲阳. 从“涵容”视角看亲子沟通的听说艺术[J]. 中小学心理健康教育, 2022(32): 77-79.