

# 巧借非暴力沟通化解单亲家庭 亲子冲突的思路探究

◎ 周浩<sup>1</sup> 朱丽华<sup>2</sup> (1. 广东省河源市源城区公园东中学, 河源 517000; 2. 广东省河源市东源县东源高级中学, 河源 517500)

**摘要:** 单亲家庭的数量随着社会化进程的加快而逐渐增多。在当下许多单亲家庭中, 不乏由于亲子之间缺乏有效的沟通而导致亲子冲突不断加剧的状况。要有效化解单亲家庭的亲子冲突, 建立良好的亲子关系, 需要对亲子沟通的困境、非暴力沟通的内涵以及注意事项等进行探究。巧借非暴力沟通来化解单亲家庭亲子冲突的具体步骤为基于尊重的观察、讲述真实感受、讲述感受背后的原因和提出具体要求, 在运用过程中需要注意摘去“父母”标签、给予充分的尊重和信任、成为“双核”的对话者等。实践表明, 非暴力沟通有助于构建尊重理解、互敬互爱的亲子沟通方式, 建立更和谐的亲子关系。

**关键词:** 非暴力沟通; 亲子冲突; 亲子关系

**中图分类号:** G44   **文献标识码:** B   **文章编号:** 1671-2684 (2025) 06-0077-04

家庭是社会结构的基本单元, 也是个体走向社会化的初始环境。如今, 单亲家庭的数量随着社会化进程的突飞猛进而逐步增多, 这一现象衍生出诸多问题——教养方式不当、主观化的道德评价、教育合力的缺失、教育期望差距扩大等。并且, 单亲家庭的中学生容易与父母发生亲子冲突, 也更易出现学业倦怠、同伴交往受挫、负疚感增加、自尊感下降等问题, 如何化解单亲家庭的亲子冲突具有重要的现实意义。

## 一、亲子沟通的困境以及非暴力沟通的内涵

### (一) 亲子沟通的困境

#### 1. 主观化的道德评价

亲子间不断产生冲突的一个重要原因是父母对子女施加了主观化的道德评价, 即类似“贴标签”式的道德高位谴责。例如, 孩子一时不愿意主动向某个亲戚问好, 可能就会被迫获得“不懂事、胆小”的标签; 孩子做错了什么事情, 随之而来的便是“真不让人省心, 太不懂事了”的指责。久而久之, 孩子就被类似的负面标签所困扰, 可能会产生较大的心理包袱。兰迪·克莱格等人指出, 家庭教育当中存在某种“投射效应”——父母经常性地给予子女负面性的指责和主观化的道德评价, 长此

以往, 孩子就会在无形中成为父母口中的样子<sup>[1]</sup>。父母习惯性地施以主观化的道德评价不会加强子女与父母的情感联结, 而会加重孩子内心的内疚感, 极大地降低他们的自尊感和自我价值感, 让他们更加不自信, 甚至深陷自我怀疑中。

#### 2. 扩大的教育期望差距

教育期望差距是指父母对于子女应取得的学业成就的期望与子女自身所达到未来成就期望的差异, 这是影响亲子沟通的重要变量<sup>[2]</sup>。当父母对子女的教育期望差距不断扩大, 学生会因持续未达到父母的期望而逐渐产生内疚、自我责备等消极情感, 做出疏远父母的回避行为。在巨大的压力之下, 孩子内在积蓄的负面情绪一触即发, 可能产生强烈的抗拒行为。教育期望和学习结果的过大差距也导致父母心中一直充斥着教育焦虑, 使他们通过不断地施加压力以期达到理想的现状, 难以避免地引发冲突。

#### 3. 缺失的教育合力

单亲家庭只有父亲或母亲一方的教育力量的投入, 没有形成良好的父母双方的教育合力。2022年, 我国依法办理离婚手续287.9万对, 比上年增长1.4%, 离婚率为2.0%<sup>[3]</sup>。单亲家庭的比重逐步

上升,被动地承受父母婚姻突变的儿童、青少年不断增多。《家庭系统理论》提出,家庭是为了实现各种功能,由亲子系统、夫妻系统、兄弟姐妹系统等各子系统紧密联系组成的。家庭系统具有内在的变革机制和平衡机制,其运行秩序受家庭系统规则的影响,受家庭成员的交往方式的影响,受家庭成员性格特点的影响等<sup>[4]</sup>。单亲家庭很可能会导致正处于成长重要时期的儿童青少年无法形成合乎社会规范的合理认知,使青少年表现出一系列的个体偏差行为,比如亲子冲突、逃课甚至辍学等。

#### 4. 盲目的比较

“鲜明性的思维误区”是指我们与他人相处时,没有以全局的思维和角度考察对方,盲目地放大别人的优点,忽视别人的缺点。因而在平时的工作和生活中,我们常常在看不到他人的缺点的前提下与对方进行比较,从而不断陷入痛苦的比较泥淖中而不能自拔<sup>[5]</sup>。在现实情境中,父母容易将他人子女的优点与自己小孩的缺点进行比较,以“别人家的小孩”的心态来看待自己的子女。不管自己的孩子有多么优秀和出色,一旦与比较的一方还存在差距,就给予“还可以更好”的评价。在亲子沟通过程中,倘若父母过多地进行盲目比较,孩子可能急于求成,总想证明自己的实力,继而无法深入考虑自己的内在需要,甚至在超越了比较对象后,也不会真的感到愉快,形成一种“固定型”心态<sup>[6]</sup>。随之在失去了明确的比较对象后,丧失了努力的方向和动力,变得十分迷茫,无法体会努力的真正意义。

#### (二) 非暴力沟通的基本内涵

马歇尔·卢森堡在《非暴力沟通》当中阐述了“非暴力沟通”的概念:以同理心为沟通前提,转变与他人聆听和交谈的模式,以实现人与人之间的心灵互通,其中有四个关键核心点——观察事实、描述感受、表达感受的原因以及提出请求。

首先是观察事实,观察者应该仔细观察身边正在发生的事情,同时清晰且客观地描述出观察结果,不对观察做出任何主观的评判。其次是讲述感受,它是指要准确理性地表达出自己的自身感受。比如当人们的需要得到满足时,可以用开心、愉快、兴奋等词语来表达;当需要没有得到满足时,

可以用不满、委屈及埋怨等词汇来表述自己的感受。再次,当人们的感受充分表达之后,还应该倾听产生自身感受背后的相关原因。最后,在基于积极关注的语境下提出具体的请求,体现出对沟通对象的充分尊重。

## 二、非暴力沟通技术化解单亲家庭亲子冲突的应用思路

家庭成员在交流与互动中形成了家庭结构,其子系统分别由性别、代际、家庭功能等构成,当中的重要基础是家庭中各子系统人际关系的互动模式及其特征<sup>[7]</sup>;本文以单亲家庭亲子冲突为例,进一步展现非暴力沟通如何化解冲突,缓和亲子关系。本案例中的案主父母处于离异状态,案主A与母亲共同生活,母女关系较为紧张,常有言语冲突,冷战频发,而父女关系淡漠,家庭成员间缺乏有效的交流。

### (一) 基于尊重的观察

哲学家克里希那穆提曾说过:“不带评论的观察是人类智力的最高形式”<sup>[8]</sup>。非暴力沟通首先要求人们不加评判地观察并表述客观事实。这里要注意不掺杂任何主观的道德评价,讲述者充分尊重客观事实,可以适当运用具体的数字进行客观而具体的表述。

暴力沟通类型的母亲可能会这样对案主A说:“听你们老师说,你今天早上还是迟到了那么久?”(母亲在表达愤怒,而“那么久”明显是一个评论式的描述。)

然而非暴力沟通的母亲可以这样表述:“今天听你们老师说,学校8:10分上课,你8:30才刷卡进校门的,遇到什么事情了吗?”(客观描述事实,并且具体到特定的时间点。)

### (二) 讲述真实感受

在陈述客观事实后,父母需要准确地表达出自己的真实感受。值得提醒的是,父母在进行讲述时需要注意客观理性地表达自身的真切感受,而不是带着一腔怨气或怒火发泄自己的不满情绪。

暴力沟通类型的母亲可能会这样说:“你是怎么搞的,为什么上学都经常迟到,怎么那么不让我省心,班主任找我投诉好几回了!”(已经在

表达自己“愤怒”这一感受，女儿能感受到母亲的埋怨。)

非暴力沟通的母亲可能会这样对女儿讲：“妈妈在电话里听到班主任说你又迟到的时候真的有些恼火，后来觉得有点奇怪，这次起这么早怎么还会迟到呢？”（清楚地讲述“生气+好奇”这一真实的感受。)

### （三）讲述感受背后的原因

沟通是一个输出和输入的双向过程，也是表达和倾听的相互贯通<sup>[9]</sup>。当孩子做出了错误的行为或养成了不好的习惯后，如果父母一味评判、指责，亲子关系势必越来越淡薄。马歇尔指出：非暴力沟通是一种基于需要的意识。父母需要认真倾诉自身的感受背后的原因，这样才能更好地了解自己的孩子。

暴力沟通的母亲可能会这样表达：“一个班有那么多同学，怎么就只有你一个人经常迟到？班主任说下次再这样，还要请我去学校一趟，我工作很忙，你却整天给我惹麻烦！”（本意是表达对女儿迟到的担心，但是用词和语气都是在“责备”。)

非暴力沟通的母亲会这样对女儿说：“我担心如果你频繁地迟到的话，会养成懒散的习惯，你在班上同学心中的良好形象会打折扣。”（以维护良好形象为出发点，让孩子明白妈妈担心的原因是怕她形象受损，懂得事情结果与自身声誉相联系。)

### （四）提出具体的要求

亲子冲突的主要原因在于父母忽略孩子的感受，直接干预，或者以暴力式的言语将行为的错误上升到人格、品行的层次。比如子女犯错误时，父母常说的话是“你怎么越来越不懂事了”“你怎么总也改不了呢？”“你这个孩子怎么这么不让人省心！”父母在使用非暴力沟通时，应该要具体而明确地提出自己的要求，即孩子需要做些什么。此时需要避免使用模糊性的词语或进行含糊的表述，用词应当清晰、具体，让孩子明白自己需要做哪些具体的改进措施。

暴力沟通的母亲会如此表述：“以后再迟到的话，我就不允许你在家玩手机了！”（母亲没有提出具体的要求，也就没有对孩子指明“可以做什

么”。)

非暴力沟通的母亲会这样要求：“我希望你睡觉之前定好闹钟，做好时间规划，早上起床和上学路上把控好时间，争取在早读7:20之前到达课室，你觉得这样可以吗？”（母亲有明确具体的要求，告诉孩子需要做什么。)

## 三、非暴力沟通在化解亲子冲突中的注意事项

### （一）摘去“父母”标签

马歇尔指出标签化的家庭教育给孩子的个性化成长带来不利的影响，“孩子”式的标签将在一定程度上使孩子做出一些错误的行为<sup>[10]</sup>。“父母”标签同时也将会导致亲子冲突的加剧，父母在亲子沟通的过程中常常突显自己的家长身份，以不可挑战的权威去指示或要求某一项带有目的性的任务。父母通常不顾孩子的个人需求和心理预期，容易导致孩子与父母的心理距离进一步拉大。久而久之，孩子逐渐产生对抗化的言行方式，比如说保持沉默的对话模式、抵触父母的要求甚至表现出偏激的言语与行为。摘去“父母”标签，与孩子平心静气地交流，尊重孩子的想法，是解决亲子冲突的第一步，也是最重要的一步。孩子能够明确感知到自己是被尊重和被关爱的，这能增加孩子对家的归属感，推动孩子主动地跟父母交流自己的内在想法。

### （二）充分的尊重和信任

埃斯特·沃西基指出的“TRICK 教养法”包含尊重 (respect)、信任 (trust)、独立 (independence)、合作 (cooperation)、善意 (kind) 五大方面<sup>[11]</sup>。在五个因素之中，化解亲子冲突的首要条件是尊重和信任。尊重和信任孩子表现在生活中的细微之处，比如亲子阅读、陪伴娱乐以及周末聚餐等。父母在平常的亲子交流过程中充分尊重孩子的独立人格和想法，有助于孩子培养自我意识和提升自我价值感。孩子在生活中感受到尊重与信任，更可能成长为具有独立意识的个体，其主观能动性、自主意识也将大为增强，也能更好地适应竞争激烈的学习生活。父母让孩子感受到充分的尊重与信任，才更有意愿和父母进行心灵的沟通，也是因为他能感受到父母的无条件支持，他们内心也会由衷地信赖自己的父母，避免亲子之间的产生误解。

### （三）注意奖励与惩罚的“双刃剑”

在家庭教育过程中，父母通常运用奖励与惩罚建立起行为与结果的联结，即“假如你做什么，我就会怎么样”。然而非暴力沟通观点认为奖励与惩罚具有一定的强迫性，并不能实现人权的共享<sup>[12]</sup>。父母应该合理使用奖励与惩罚这把“双刃剑”。应该衡量好奖励和惩罚机制的“度”。有时候语言上的鼓励比物质上的奖励更能让体会孩子心理上的满足。父母没有必要将孩子的行为物化。同时奖惩机制的运用也需要注意时机。心理学意义上的奖励和惩罚是对个体行为进行的反馈，父母应当在孩子行为的具体结果之后再作出相应的反馈。

### （四）成为“双核”的对话者

科里·帕森斯在《关键对话》一书中指出，个体在与他人的沟通过程中应该做“双核的对话者”，“一核”掌握调整讲话的氛围，“一核”处理并推进沟通的内容<sup>[13]</sup>。在平时的生活中，我们常常目睹这样的场景：“一位唠叨的母亲在已经厌倦的孩子面前苦口婆心地教育”。母亲只想将自己的不满意以及所发现的孩子的不足，全盘地、不加选择地对孩子诉说，而忽略了孩子当下的状态——他们此时可能已经开启了“屏蔽模式”，并没有注意母亲的“唠叨”。究其原因，这一类父母只关注了谈话的内容，忽视了与孩子沟通的氛围。随着时间的推移，孩子会在与父母沟通的过程中渐渐产生无助感，父母也觉得孩子不理解自己。由此恶性循环，亲子沟通的质量随之下降，亲子冲突的次数可能会更多，父母与孩子的关系也可能更加紧张。

非暴力沟通的意图在于让双方感受到各自传达的爱与尊重，而非迁就对方。其本身的关键点在于创造和谐沟通的条件，让对话双方都感到自己的需要得到了满足。实施非暴力沟通的四个关键步骤的时候，父母应该注意与孩子对话的方式。比如在谈话的过程中营造安全的对话氛围，增强孩子的心理安全感；保持充分的尊重与信任，主动摘去“父母标签”的同时也应该避免给孩子贴上道德标签；对孩子的行为表现多给予一些积极的反馈，而不是一味地运用奖惩机制。

非暴力沟通并不需要人们根据固定模式去执

行，而应该依据个人的性格特点和社会文化进行相应的调整。非暴力沟通不在于使用什么话术进行沟通，而关键之处在于对其中的四个要素进行觉察<sup>[14]</sup>。在亲子沟通的实际过程中，父母可以在熟练掌握非暴力沟通的“四要素”的基础上进行自我调整，不断领会并消化其中的紧要观点，更好地化解亲子冲突，建立良好的亲子关系。

### 参考文献

- [1]兰迪·克莱格, 保罗·梅森. 与内心的恐惧对话 [M]. 李寒, 译. 北京: 北京联合出版公司, 2020.
- [2]张楠. 亲子间教育期望差距影响因素相对重要性分析——基于CEPS调查数据的实证研究: 基于CEPS的实证分析[J]. 基础教育, 2021, 18(2): 26-48.
- [3]中华人民共和国民政部. 2022年民政事业发展统计公报[DB/OL] <https://www.mca.gov.cn/n156/n2679/c1662004999979995221/attr/306352.pdf>. 2023-10-23.
- [4]朱东武, 朱眉华. 家庭社会工作[M]. 北京: 高等教育出版社, 2011.
- [5]彭凯平, 闫伟. 活出心花怒放的人生[M]. 北京: 中信出版社, 2020.
- [6]卡罗尔·德韦克. 终身成长[M]. 楚祎楠, 译. 南昌: 江西人民出版社, 2017.
- [7]朱东武, 朱眉华. 家庭社会工作[M]. 北京: 高等教育出版社, 2011.
- [8]马歇尔·卢森堡. 非暴力沟通[M]. 阮胤华, 译. 北京: 华夏出版社, 2016.
- [9]李岑. 非暴力沟通: 亲子言语沟通新方式[J]. 开封文化艺术职业学院学报, 2021(8): 189-190.
- [10]卢森堡. 非暴力沟通(实践篇)[M]. 梁欣琢, 译. 南京: 江苏人民出版社, 2014.
- [11]埃丝特·沃西基. 硅谷超级家长课[M]. 姜帆, 译. 北京: 机械工业出版社, 2021.
- [12]苏慧. “非暴力沟通模式”在中学沟通教育中的运用与思考[J]. 北京教育教学研究, 2018(1): 41-44.
- [13]科里·帕森斯. 关键对话[M]. 毕崇毅, 译. 北京: 机械工业出版社, 2017.
- [14]彭聪. 非暴力沟通对话模式下新型亲子关系的建构探析[J]. 教育观察, 2022(6): 32-35.