

构建积极健康的语言环境，为孩子的成长助力

◎ 邱 静 (山东省济宁市兖州区教育教学研究中心, 济宁 272100)

摘要: 父母的语言不仅传递信息,还承载着情感和价值观,与孩子的自我认知、自控能力、道德观和成长型思维建立密切相关。父母的积极语言能激发孩子的内在潜能,而消极语言可能导致孩子形成不配得感和自卑感。父母应反思自己的语言,为孩子营造一个积极健康的家庭语言环境,让孩子在肥沃的家庭“土壤”中茁壮成长,培养出信心、勇气和能力。

关键词: 父母的语言;语言环境;性格塑造;人格养成

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2025) 07-0079-02

语言是人类社会沟通交流最重要的工具。在孩子成长的过程中,家庭是孩子接触最早、影响最持久的生活环境。在家庭中,父母的语言不仅是沟通的工具,更是孩子认识世界、发展情感的重要渠道。

作为一名心理教师,我在与有着各种各样心理困扰的学生和家长打交道时发现,父母的语言在某种程度上塑造了孩子看待世界的方式,并且这种思维方式影响了孩子未来的发展。

小A在高一下学期前来寻求心理辅导,他自述心情低落、压抑、自卑、苦闷,成绩没有起色,生活也看不到希望。在与他共同探讨问题的根源时,他打开了话匣子,话题全都集中在父母身上。原来,他有一个特别爱诉苦的妈妈。小A的父母经常吵架,每次吵架之后,小A妈妈都会在小A面前抱怨小A爸爸懦弱无能,把他在单位如何不受重用、被同事排挤等事情扒个底朝天。她还经常向小A诉苦,抱怨自己社区基层工作的琐碎辛苦,一不小心就被投诉、被领导批评;生活中跟婆婆关系不好,没有人帮衬,小A爸爸烂泥扶不上墙……有时候小A让妈妈不要说了,妈妈却说“一个男孩子,从小就要知道家庭的不容易,学会分担,不然长大就会像你爸一样窝囊、没本事。”

小A说:“每次我妈跟我说这些事时,我都感到特别难过和无助,我想为她分担一些,但现在除了学习,我什么都做不了。”小A的成绩在小学和初中阶段都很好,然而,高中的学习内容让他感到吃力,成绩每况愈下。每次成绩出来,妈妈都会失望地说:“儿子,妈吃了那么多苦都能忍,可是,你没出息,妈真是活得一点意思都没有。”这些话让小A更加自责,仿佛妈妈所有的艰辛都是因为他不够努力。

小B是心理社团的成员,最初见到他时记得他个头不高,黝黑的脸上带着灿烂的笑容,开会时主动帮助大家整理桌椅板凳,是一个勤快的少年。在后来的团体沙盘游戏中,我了解到他的父母没有固定工作,在小区门口摆摊卖早点,新冠疫情那两年,日子过得很艰难,但小B身上却看不到任何自卑的表现。

原来,小B的父母为了让孩子接受更好的教育,从农村来到城市。为了照顾孩子,父母不再外出打工,选择在本地摆摊卖早点。尽管早起晚睡,风吹日晒,但他们在孩子面前总是乐呵呵,经常说:“只要一家人在一起,吃苦受累都不怕。”在疫情管控期间,小B父亲还想出了无接触配送的办法,让生意得以继续。虽然家庭不富足,但

一家人其乐融融。小B受到父母的影响，心态积极乐观，假期里还能帮父母干活。他相信，只要努力做好自己的事情，未来一定可以让父母过上好日子。

按照现实条件考量，小A的父母有体面且稳定的工作，而小B的父母工作不稳定，家庭条件较差。然而，小B乐观自信，小A却自卑压抑。这种反差背后，父母的语言起到了关键作用。

父母的语言是孩子接触世界的一种方式。它不仅传递信息，更承载着情感和价值观。孩子通过父母的语言学习如何表达自己的感受，理解他人的情感，并逐渐建立起对周围世界的认知框架。父母的语言营造了家庭的氛围，是孩子认知、情感和社会行为发展的重要土壤。

美国芝加哥大学教授达娜·萨斯金德等在《父母的语言》一书中指出，科学研究表明，孩子早期接触的语言数量对其大脑构造和发展会产生深远影响，这会直接影响到儿童的性格塑造及学习能力差异^[1]。儿童每天使用词汇的86%~98%都与父母一致，父母的每一句话，渐渐变成了孩子未来的模样。

研究还发现，孩子早期的语言环境，即父母提供的语言环境，很大程度上决定了孩子先天潜能的发挥。孩子经常听到的语言，会在其大脑里形成持久的脑回路。比如，父母经常说脏话，孩子也会说脏话。此外，父母的语言与孩子的自控能力、道德观、成长型思维等发展密切相关。

由此，不难理解小A和小B两位同学的巨大反差。小A的父母虽然工作稳定，但他们看待世界的态度悲观消极，家庭中的语言充满了抱怨。小A从小在这样的语言环境中生活，耳濡目染地习得了消极看待世界的方式。他是戴着灰色滤镜看待世界的，从小到大受家庭氛围和语言环境影响形成的自我认知告诉他，努力也看不到希望。因此，他在面临困境的时候，不会主动想办法解决，而是消极被动地陷入抑郁无助的情绪中。

反观小B，虽然父母没有稳定的工作，只能打工或做点小生意养家糊口，但父母乐观坚强，家庭中的语言环境积极向上。小B从父母做事的努

力、对周围人的态度中习得了乐观向上的人生态度。这种语言环境在小B成长过程中，形成了持久的积极脑回路，塑造了他的认知、情感、价值观。在这种观念的指引下，他遇到困难或问题时，会主动灵活地想办法解决，认为困难都是暂时的、可以克服的，从而形成了积极乐观的性格底色。

父母的语言对孩子一生的成长都起着至关重要的作用。父母通过语言传递的信息会直接影响孩子的世界观、价值观、对自我身份的认同以及和这个世界相处的方式，而这些对于孩子一生的发展甚至是命运都至关重要^[2]。父母的积极语言会对孩子的心理健康产生积极影响，而消极语言则会对孩子产生消极影响，且消极语言的频率对心理健康的影响最大^[3]。自信和自卑等性格特质都会在家庭教育的语言环境中形成，如果在人格养成阶段，孩子没有拥有好的家庭语言环境，他们在家庭中可能会形成不配得感和自卑感，影响一生的发展^[4]。

如果把孩子比作一株植物，家庭中父母语言营造的家庭氛围就像孩子赖以生存的土壤。在肥沃的土壤中，孩子会得到更多滋养，也会成长得更茁壮；而在贫瘠或是“有毒”的土壤中成长，孩子可能会营养不良或过早凋零。父母应时常反思自己的语言是带给孩子积极向上的力量，还是让孩子背负沉重的负担，过早浇灭孩子对未来的希望。

真诚地希望所有的孩子都能在丰饶肥沃的土壤里茁壮成长，不必戴着家庭的镣铐起舞。这沃土能让孩子生长出前进的信心、勇气和力量，这些他们受用一生的心理品质，正来源于父母的语言。

参考文献

[1]达娜·萨斯金德,贝丝·萨斯金德,莱斯利·勒万特·萨斯金德,等.父母的语言:3000万词汇塑造更强大的学习型大脑[M].任忆,译.北京:机械工业出版社,2017.

[2]叶慎花.父母语言对孩子的影响及建议[J].中小学心理健康教育,2018(32):70-73.

[3]詹芳香.家长语言对孩子心理健康的影响[D].长沙:湖南师范大学,2010.

[4]王晓燕.中国家庭教育中父母语言的功能探析[J].大连大学学报,2024,45(4):134-139.