

共情式沟通在家庭教育中的有效运用

◎ 李 文 (江苏省徐州市第十中学, 徐州 221000)

摘要: 家是孩子接受教育的第一场所, 是孩子启蒙教育的开始, 并将对其一生产生深远的影响。良好的亲子关系是家庭教育的基础, 是保证家庭教育持续正向推进的前提, 但目前亲子沟通仍普遍存在诸多问题。共情式沟通强调设身处地站在他人的立场交流互动, 以接受、理解、尊重、关切的方式表达对他人的感受, 使对方感到自己的情感被认同, 从而促进其进一步表达自己内心的真实想法。同时提出了共情式沟通在使用过程中要注意的几个问题。

关键词: 亲子关系; 共情式沟通; 家庭教育

中图分类号: G44 **文献标识码:** B **文章编号:** 1671-2684 (2022) 02-0077-04

家原本是给孩子提供支持与鼓励的地方, 但现实生活中, 家给孩子带来的感觉很复杂, 有温暖与关怀, 有矛盾和争吵, 甚至有厌倦和绝望, 而这很大程度上源于亲子之间能不能有效地沟通。

一、亲子沟通的问题

相信所有的父母都想教育出具有优秀品质的孩子, 但他们用错了方法, 不断强调自己的权威以期孩子能孝顺听话, 讽刺孩子“自私”以期教出富有爱心的孩子, 贬低孩子“懦弱”以期能教出勇敢正直的孩子, 辱骂孩子“笨蛋”以期孩子能变得聪明, 但结果往往不尽人意。讽刺挖苦只能招来抵触和怨恨, 外部施压只会带来叛逆和一意孤行。具体而言, 主要有以下几个方面。

(一) 过分强调权威

在中国传统文化中, 君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲的封建礼教思想影响了国人几千年, 许多父母在潜意识里依旧存在着对权力的敬畏和尊崇, 在孩子面前表现为唯我独尊、高高在上, 时刻强调自己的权威。他们认为, 不论对错, 孩子都要无条件服从, 甚至会打着“我都是为了你好”的谎言强迫孩子参加辅导班, 偷看孩子的日记, 阻止孩子与朋友正常交往等。在沟通方面, 他们的口头禅是“我是妈妈/爸爸, 你不听也得听”“闭嘴, 我说不行就是不行”“错了就是错了, 还犟什么嘴”。

己的权威。他们认为, 不论对错, 孩子都要无条件服从, 甚至会打着“我都是为了你好”的谎言强迫孩子参加辅导班, 偷看孩子的日记, 阻止孩子与朋友正常交往等。在沟通方面, 他们的口头禅是“我是妈妈/爸爸, 你不听也得听”“闭嘴, 我说不行就是不行”“错了就是错了, 还犟什么嘴”。

(二) 威胁和恐吓

“你再不好好吃饭, 我就不要你了”, 为了激励孩子, 部分父母会利用孩子对他们的爱, 通过威胁孩子以期达到他们的目的。对于幼儿, 这种办法或许管用, 但是随着孩子心理的不断健全, 他们了解到这不过是父母想达成某种目的的手段, 便不会在乎这些威胁。于是父母改变了策略, “再不过来吃饭, 以后就不要吃了”“你要是不好好学习, 以后就回家种地吧”。更有甚者, “你要再这么闹下去, 我就死给你看!”面对“难缠”的孩子, 这是父母最后的杀手锏。通过搬出极端恶劣的后果强迫孩子妥协, 长此以往, 孩子不会再与父母好好沟通, 这

我们每一位教师都能俯下身子, 像关心自己的孩子那样关心自己的学生, 话语轻柔, 眼中有光, 话里有爱, 学生们怎会不喜欢学习?

我多么希望每个孩子都能遇到春风般的老师, 我多么希望目光所到之处皆山花烂漫。

编辑/张国宪 终校/刘芳

会对孩子性格的养成产生消极影响。

（三）惯于打压教育

很多父母一边望子成龙，一边对孩子的努力不屑一顾，不断强调孩子的缺点错误，即使孩子取得了某些成绩，他们也不会满足，吝啬夸赞和欣赏，苛求孩子能更优秀，表现为“不许哭，男子汉怎么能哭”“人家×××比你优秀多了，也没见人家骄傲”“不就是老师表扬你了吗，有什么可开心的”。孩子不论怎么做，似乎都不能达到父母的期望，然而即使是内心强大的成年人，也想得到别人的认可，更别说身心发展还不完全的孩子。

（四）否定孩子的人格

对孩子成长过程中所犯的过错，父母有责任去指正和引导。但是现实是，当孩子犯了错，很多父母会对错误穷追不舍，甚至对孩子全盘否定，“什么事都干不好，要你有什么用”“你真自私，家里没别人了吗，就顾着自己吃”“这么简单的题你都不会做，笨死了”。

孩子一件事没做好，不见得就是无用；他们不懂得分享，不见得就是自私；这道题不会，不能肯定就是孩子愚笨，我们可以否定孩子错误的行为，但不可以否定孩子的人格。“无用”“自私”“愚笨”这些词是对孩子人格的否定，父母因为一件错事上升至否定孩子的人格，久而久之，孩子会自我怀疑，相信自己就是父母说的那种人。

（五）缺乏积极回应

现在，忙碌的工作让父母在与孩子沟通时急于表达自己的意见和指示，期望孩子照着自己的话乖乖去做，最好不要有意见。孩子感受到父母难以沟通，代沟必然越来越深。“你没看见我正忙着吗”“你去问问妈妈去”“我和爸爸没吵架，你不要管那么多，好好学习就好了”，对孩子来说，这些回应都在消极地切断他们和父母间的交流，以至于他们慢慢会减少类似的提问，不再对父母袒露心扉。

二、共情式沟通的有效策略

共情一词起源于德文术语“Einfühlung”一词，由德国哲学家 Robert Vischer 于 1873 年提出，1909

年被英国心理学家 Titchener 译为英文“Empathy”一词，他认为共情是把客体人性化的过程，是个体主动地经由内在模拟而形成心理意向的过程。后由美国心理学家罗杰斯引入心理治疗及医学领域，他提出，共情就是能够体验他人的精神世界，如同体验自己的精神世界一样，同时不失去“如同”这个条件。这一观念的出现，立即得到了专家们的认可，也因此得以在心理学和教育学领域中广泛传播。从以上定义可以看出，共情指能够设身处地地站在他人的角度去感知其心理活动，体验他们的情绪和想法，理解他们的立场和感受。

本文所提及的共情式沟通正是从共情的角度出发，在感知他人心理活动的基础上与其进行交流互动，以接受、理解、尊重、关切的方式表达对他人的感受，使其感到自己的情感被认同，从而促进其进一步表达自己内心的真实想法。在家庭教育中，沟通是最重要的方面之一，父母可以通过共情式沟通先与孩子产生心理共鸣，从而达到有效沟通的目的。

（一）读懂言外之意

中华民族是含蓄内敛的民族，即使再小的孩子，也会用“潜台词”表达自己内心不方便明说的想法，这就需要父母理解孩子的言外之意，平复他们的情绪。人在强烈的情感当中，无法听进去他人的话，我们只有设身处地地把他们内心的想法说出来，平静他们的情绪，再去试着打开其心结。在纠正孩子行为之前，这种做法尤为重要。孩子感受到了你对他的理解，他就会得到深深的安慰，从而对你的要求产生认同感。

另外，读懂孩子的言外之意要建立在了解孩子的基础之上。上幼儿园的孩子不想去上学，早上起床的时候告诉爸爸他肚子疼，爸爸检查了一番之后，了解到孩子今天是不想去幼儿园。在得到这个答案之后，爸爸只需要说出他内心的想法：“你今天不想去幼儿园。”（注意不是问句）孩子会不好意思地点头，爸爸此时可以说：“去上幼儿园对你来说确实是一件非常痛苦的事情，你想待在家里，是吗？”孩子感受到了爸爸的共情，会大胆地说出自己内心的想法，或许是因为不想起床，或许是因

为觉得老师太凶，或许是因为昨天在幼儿园发生了令自己尴尬的事情。读懂了孩子的言外之意后，爸爸才能“对症下药”。

（二）接纳矛盾情绪

传统的道德观念让部分父母只接受一切符合道德的情绪，一旦孩子产生不符合道德的情绪，他们就会跳出来教，扼杀这种“可怕的情绪”。例如，孩子对自己的亲人存在爱和恨两种情绪，然而我们的道德并不允许孩子恨自己的家人，所以一旦孩子产生了这种情绪，父母会扼杀或粉饰这种情绪。其实，我们该扼杀的不是孩子的情绪，而是由这种情绪引发的可怕行为。孩子表面温顺听话，内心其实早已埋下怨恨的种子，难道我们忘记了北大弑母学生吴谢宇在用哑铃挥向母亲的头颅前，是多么温顺的一个孩子了吗？

例如，8岁的女儿跑过来哭着告诉妈妈，她恨奶奶。妈妈听到这句话之后，非常生气，立马训斥：“你这个不孝的孩子，奶奶对你那么好，你怎么可以恨奶奶呢？”女儿不听劝告，依然大声地叫唤恨奶奶。妈妈气不过，罚她去墙角站着。惩罚过后，孩子冷静下来了，妈妈开始教育女儿，奶奶是用来爱的，不是用来恨的。女儿听了之后告诉妈妈，她不恨奶奶了，她爱奶奶，于是妈妈给了女儿一个大大的拥抱，并亲吻了她的额头，夸她是个好孩子。之后女儿一直记着这件事情，她在妈妈面前再也不会说自己恨奶奶了。其实这正是造成孩子撒谎的原因：成人害怕孩子说出真相，“渴望”听到他们的谎言。妈妈在听到孩子说恨奶奶的时候，觉得这是特别大逆不道的事情，没有问清楚情况就开始利用自己的权威惩罚孩子，事后鼓励孩子违背本心说自己喜欢听的话，这其实就是在鼓励孩子撒谎。事实上，孩子只是因为奶奶给弟弟买了新书包没给自己买，产生了嫉妒心而已。

当孩子产生了愤怒情绪的时候，我们要做的首先是平复孩子的情绪，与孩子产生共情。“你看起来特别生气，奶奶做了让你气愤的事情，可以告诉妈妈发生了什么事吗？”在孩子说出问题之后，可以跟孩子说：“你希望这个新书包是买

给你的而不是买给弟弟的，或者你希望奶奶公平一点，给你也买一个书包。”“但是弟弟的书包已经很旧了，而你的书包还能用。还有，你 cannot 通过这一件事情就说自己恨奶奶，奶奶上次带你去游乐园你忘记了吗？”通过回忆安抚孩子的情绪，让孩子觉得奶奶其实没那么糟糕，学会看到和理解。

（三）妥善处理愤怒

首先要承认的是，只要父母跟孩子打交道，就一定会产生愤怒的情绪。愤怒并不是什么洪水猛兽，作为父母，我们有权利生气，不要怕因为自己的愤怒会对孩子产生恶劣的影响而去压抑自己的愤怒，这于孩子于自己都不是一件好事。愤怒并不可怕，但是我们要知道怎么处理愤怒。父母首先要做到不去骂孩子，语言暴力有时比肢体暴力伤害性更强，它就像一根毒箭狠狠地扎进孩子的心里，孩子用尽一生可能也无法愈合。“白痴”“丑陋”“废物”这样对孩子人格具有侮辱性的字眼，会对孩子造成其用尽一生也无法愈合的伤口。对孩子动手也是不可取的，或许这能短暂缓和父母和孩子之间紧张的情绪，但等到孩子自我意识爆发的那一天，你就会发现适得其反，他们的拳头甚至会挥向父母。

此外，父母打孩子，其实就暗示孩子可以欺负比他更为弱小的孩子，这是专制权威的向下延伸。再者，如果我们因为孩子的错误行为而打了孩子，孩子便不会对这件事情再怀有内疚的心理，因为他觉得他已经为自己错误的行为付出了代价。这种代价于孩子而言并不高，所以他们很快会再犯同样的错误。

那么怎样处理愤怒情绪呢？怎样做才不会伤及和孩子之间的关系呢？共情式沟通建议父母可以参考这三个步骤：表达自己愤怒的心情；说出愤怒的原因；提出合理的期望。比如，孩子在写作业之前大叫没有笔可用，所以没有办法写作业。如果妈妈这个时候走过来说：“我给你买过那么多支笔，你怎么又没笔了，你的笔怎么用得那么快，人家的笔怎么都够用，就你不够用！”很显然，妈妈生气了，但是，这样处理的结果会怎么样呢？如果是正处于

青春期的孩子，他会被妈妈愤怒的情绪影响，和妈妈大吵一架，至于作业完成得怎么样，亲子关系怎么样，那就不得而知了。

我们可以换一种方式。妈妈说：“我生气了，现在非常生气。我前天刚给你买过三支笔，每次跟你说，用完笔之后要放进文具袋里，但是你就是不听，扔得饭桌上、床上到处都是，这些笔能不能待在它们该待的地方？”这种方式也是在表达自己的愤怒，但是这样的方式要好很多。在生气之前，父母告诉自己，同时也告诉孩子，我要生气了，这样可以提醒他们采取一定的心理预防措施，不至于让孩子觉得你的愤怒是突然爆发的。然后解释生气的原因，前天刚买了三支笔，因为孩子用完之后到处乱扔，所以才会没有笔用。这时孩子也会“识时务”地去妈妈说的饭桌上、床上去找笔，知道父母生气是有理由的，不是无理取闹。最后，提出期望，让孩子知道用完的笔是要放在文具袋里的，而不是到处乱扔，并且这种期望是合理的。

三、共情式沟通要注意的几个问题

（一）共情不是同情

同情是对他人遭受不幸的悲伤、可惜、共鸣之情，常伴随着不愉快甚至痛苦的情感体验，是亲社会行为的重要因素之一。同情是关注他人的不幸和痛苦从而产生的惻隐之心。而共情则强调在他人和自我之间产生联结，自我依然有强烈的自我意识，不会混淆自我和他人的观点，并且，共情既可以感知他人的悲伤，也可以感知他人的快乐。父母在和与孩子沟通时，应学会站在孩子的角度，先与孩子产生共情，孩子感受到了父母的理解，有利于孩子进一步表达自己的想法，随后父母做出适当引导，从而达成有效沟通。

（二）共情需要真诚

虚伪的感情无法深入人心，在与孩子表达共情时，如果无法让孩子感受到真诚，共情也就毫无意义。父母需要不戴任何“伪善”的面具，只有展现真实的自己，才能达到真实的共情效果。例如，孩子昨天的作业没完成，回到家之后，孩子问爸爸：“我这次没有完成作业，你生气吗？”爸爸

如果说“不生气”，这很明显是虚伪；如果说“我很生气”，孩子会感到害怕，以后就不敢说心里话。孩子问的是个选择性问題，爸爸其实不需要给出肯定或否定的正面答复，只需要说：“我希望昨天的作业你是认真完成的，我对你没有完成作业这件事感到失望，但并不是对你这个人失望，你没有完成作业可能有特殊的原因，现在你能跟我说说原因吗？”面对这些原则性问题，父母不需要隐藏自己的情绪，但可以通过真诚的共情去帮助解决孩子面临的问题，孩子自然会乐意分享自己的真实想法。

（三）共情也可以拒绝

共情式沟通需要父母接纳孩子的一切情绪，但这并不代表要接受孩子因情绪而产生的一切行为，如果孩子在极端的情绪中做出不当的行为，父母要及时纠正，但是这种纠正也要建立在和孩子的情绪产生共情的基础之上。以上文“恨奶奶的女儿”为例，父母接受孩子对家人的矛盾情绪，并适时做出引导，但如果孩子做出伤害奶奶的行为，父母要立刻制止。这个时候正是给孩子立规矩的好时机，但是规矩的界限一定要清楚。比如说，你不可以打奶奶，如果你实在十分生气，你可以打玩偶。这就是清晰的界定。

四、小结

为人父母者不需要任何职业认证便可以上任，凭借着从父辈或周围人那里习得的做父母的技巧，摸索着养育自己的孩子。父母们很爱自己的孩子，殊不知，只靠“爱”教育孩子就好比医生在手术前对病人说：“我没有医学技能，但是我爱你，凭借着这种爱我可以把你治好。”所以，光靠“爱”无法胜任做父母，我们一定要掌握相应方法。共情式沟通可以帮助父母和孩子进行有效沟通，打开孩子内心的真实世界，从而找到教育孩子的合适方法。在共情的过程中，父母起主导作用，但是父母并不是在单方面付出，孩子就像一张白纸，他们在经验中学习，如果能经常感受到父母的共情，他们也会潜移默化地对他人产生共情，成为具有健全人格的人。