

亲子沟通，父母有话好好说

古人言：好马好在腿，好人好在嘴。生活中，父母对孩子也要多点“甜言蜜语”的沟通意识。“他应该听我的”“他还小”“我也是为他好”……

痴迷封建家长式的“命令”“安排”，必然让亲子之间的对话成为孩子们抗拒的说教，家长也自然成了孩子们排斥的“敌人”。

如何好好说话，建立和谐亲子关系，家长需要放低姿态，尝试“成为孩子”，与孩子“同频共振”。——编者

▶孩子同成人一样，需要理解、渴望善待。

▶每一个为孩子着想的新时代父母，必须重新审视亲子关系，练习与孩子好好说话。

▶面对孩子的失误，需要我们做的，首先是要蹲下来，站在跟孩子同样的视角去接纳去理解而不是简单武断地指责。



4月8日，孩子们在上海市宝山区顾村公园“樱画书艺”活动上创作。新华社记者 王翔 摄

成为“孩子”，才能更好与孩子沟通

李昕恩

生活中父母不好好说话，与孩子沟通的例子比比皆是，有的甚至到了“剑拔弩张”的地步。长此以往，必定会导致父母与孩子的关系疏远，孩子进而失去管教，这对于孩子的健康成长非常不利。每一个为孩子着想的新时代父母，必须重新审视亲子关系，努力与孩子好好说话，试着成为“孩子”。

孩子是“未开化”的小大人，他们的脑海里有无穷无尽的新奇的想法，而且他们的这些想法一定会先与父母分享，希望得到支持或赞赏。这些想法往往是瑰丽而天马行空的，可能是与学习毫无关系的，也可能在父母眼中是“不切实际的”，甚至是“离经叛道”的，这时候绝对不能用大人的眼光看待问题，不能用大人的评判标准“一概抹杀”，而是尽可能地贴近他们的内心，试着成为一个“孩子”，去理解他们，用他们的想法思考问题，去分析他们这些想法产生的原因。如果确实是不好的，甚至是难以实现的，可以与孩子讲

明；如果是灵光闪现的“奇思妙想”，可以对孩子加以赞赏，跟着孩子一起去实践，给予孩子最大的支持和鼓励，这样才能真正做到寓教于乐和有效沟通。要知道，多少科学家的伟大发明，都来源于童年的奇思妙想。好好沟通的前提是用心和用情，父母与孩子之间的关系同样需要经营。

想要与孩子好好说话，不能把孩子当作坏脾气的“垃圾篓”。孩子毕竟是孩子，因此他们的言语行为比较稚嫩和拙劣，甚至难免会犯错误。当孩子犯错时，最愚蠢的做法便是不分青红皂白地严厉斥责和棍棒相加。千万不要说什么“刀子嘴豆腐心”，刀子就是“刀子”，一旦留下了划痕，即使修复了，也不能完好如初。长此以往，孩子便愈加畏惧父母，更不敢轻易与父母沟通，他们的内心就会变成一堵厚厚的墙，自己走不出来，父母也走不进去。当孩子犯错了，父母第一时间不是去想如何纠正错误，而是应该去回忆自己的小时候，当

想到自己也犯过同样的错误，自己也是从孩子过来的，那么对孩子道德品质考量的标准便会低很多，便不会将孩子当作坏脾气的“垃圾篓”。每一个孩子都是一个世界，这世界里花团锦簇，阳光明媚，春和景明。

与孩子沟通时，就不能把孩子看成是孩子，要把他们看成是大人，要改变我们固有的对孩子身份的认知态度，用对大人的口吻和语气与之沟通。孩子和大人一样，也渴望尊重。试想一下，我们在工作中是不是对别人客客气气礼貌有加？可为什么有时候会将坏脾气朝向我们的亲人？亲人们为什么要无条件地包容我们的坏毛病？根源就在于，认知态度出了问题，长期“高高在上”，痴迷“封建家长制”式的家庭关系，把孩子仅仅看作是大人的附属，这非常不利于孩子的健康成长。孩子更需要理解，更需要善待，不管什么时候都要和孩子好好说话，放低姿态，试着走入他们的世界。因为你的样子，就是未来他对

自己孩子的样子。试着成为一个“孩子”，融入他们的世界，我们便会发现，孩子远比你想象得还要懂事和优秀。

心理学家李雪说：“爱与不爱的区别很简单，爱你的人关心的是你的感受，愿意与你一起把事情解决好；不爱你的人，遇到事情第一时间‘讲道理’分对错，目的是把责任推到你身上。”我们都说爱情是双向奔赴，其实亲情也是这样，教育的本质就是彼此的成长，在这个过程中不仅孩子会得到成长，同样也是父母的自我修行。如果父母真正视孩子为己所爱，就要学会与孩子沟通的方式。通过合适的方式去表达自己的爱，千万不要抱着“我是为你好”的心态与孩子相处，那只会错误的道路上越走越远，先去试着成为一个“孩子”，找寻到那种最初的纯真的感觉，才能更好地与孩子沟通。（作者单位：北京市西城区中古友谊小学）

杜福秋

父母的嘴，影响孩子的心态

有一天，一个学生上课时间在楼道闲逛，我问为什么没去上课。他说：“我就是个废物！”我问他为什么这样说。他说：“我妈说我是废物，我就做一个废物给她看！”后来我与他妈妈沟通，妈妈说就是随口那么一说。妈妈的“随口一说”，让孩子自卑自弃！

在国际知名的心理治疗师苏珊·福沃德博士著作《中毒的父母》中有这样一句话：“小孩是不会区分事实和笑话的，他们会相信父母说的有关自己的话，并将其变为自己的观念。”

所以，我们真的不能“随口”“随性”“随意”，想说什么就说什么，什么解气就说什么，我们的“嘴”藏着孩子的未来！我们的嘴，决定孩子的路！让我们一起来学习花式赞美，让孩子在我们的赞美和鼓励中找到前进的方向和动力吧！

三重赞美法

惊叹：用语言表情或者手势表达你对孩子的欣赏。

“哇，太棒了，真了不起，真难以置信！”“太厉害了，我都不敢相信！”

承认难度：让孩子知道，你理解他做到并不容易，可以对他说这样一类的话：“这个很不容易呢，我想我是做不到的。”

“有些人觉得这个很容易，可我知道不是这样，你怎么这么快就学会了呢？”

请求解释：让你的声音里透着真诚和好奇，让孩子解释一下他是怎么做到的，比如你可以这么问：“到底是怎么做到的？”

学会去发现孩子做得很棒的事情，不用惊天动地，一个小小的进步就足够。试着在各种情境下应用三重赞美，你就会亲眼看到这种赞美的方法对于让孩子产生自豪感和掌控感多么有效。

感谢法

“宝贝，非常感谢你今天早上起床很及时，这样我们就能按时到校了。”

虽然是很朴实的一句话，但是不说出来对方常常是感受不到的。

闲话式夸奖

相比直接面对面的夸奖，这类方

法会给你带来意想不到的结果。它并不是直接对当事人进行赞美，而是去告诉别人，或者说起当事人做的好事情。

比如妈妈对爸爸说：“咱们儿子今天到家没有去看手机，而是先写作业，一直在学习呢！”这个时候，孩子可能就在不远处听到你的夸奖，心里想：这算什么啊！

非语言赞美

有的孩子喜欢竖大拇指，有的喜欢摆拳头，青春期的孩子喜欢撞肩膀，行军礼，或用微信发送表情等等。其实朋友圈也是非常好地让人得到赞许的机会。很多人的点赞或者评论，就属于非语言或闲话式赞美。

通过提问来赞美

“你这幅画这么棒，里面有什么故事呢？”好像这是一种提问，但给孩子传达的信息是：他的行为受到你的关注，并且得到你的赞美。

称赞对方的努力

当孩子取得进步的时候，父母可以说：“妈妈发现你最近滑雪进步非常大，天这么冷，你摔了那么多跟头，你从来都不叫苦，不叫疼，你付出这么多努力，妈妈很感动也很欣赏。”虽然我们不说他有多好，但我们却肯定了他为了这个成果所付出的努力，孩子也会为自己的努力得到安慰而产生更强的内驱力。

玩笑式赞美

对于青春期的孩子，有时候太直白的赞美他们会觉得不好意思，而不愿意接受。运用玩笑式赞美可极大程度地缓解他们的“害羞”状态。比如小朋友给你看他写的字，你可以说“哇，这怎么可能是小朋友写的字啊？这字写得好好看了！”

好像听起来是在质疑他，其实这种开玩笑的方法，孩子会说：“就是我写的呀！”然后可以再结合提问或者称赞努力的方式，去表达对他的欣赏。

赞美很容易理解，却很难做到，也是需要练习的。从今天开始，对家里的每人、每天，进行至少一次赞美吧！（作者单位：首都师范大学附属回龙观育新学校）

平等让亲子沟通更顺畅

赵静

著名的“传奇教师”雷夫老师的著作《第56号教室的奇迹》中有这样一段话：不管是教导学生还是子女，一定要时时从孩子的角度看事情，不要把害怕当作教育的捷径。这句话道出了亲子之间沟通对话的最高原则——平等。

如果让家长描述一下与孩子沟通不够顺畅的情况，我们听到的大多是“任你做什么他（孩子）都不听！”“年龄大了胆子也大了，总是顶嘴！”……我们总是要求孩子要听话、要礼貌、要尊重我们，但是我们好像很少意识到，我们对孩子有礼貌吗？足够尊重吗？恐怕我们做得实在是不够好。

与孩子建立平等的对话关系，可以解决我们在亲子沟通过程中遇到的诸多摩擦。平等的亲子关系，还有利于孩子健康人格的形成，有助于孩子自我表达能力的完善。

首先，每个家长都需要反思自己面对孩子时的平等意识。在我们内心深处，总感觉“我养你长大，你听命于我”是天经地义的事。但是我相信，所有的家长，肯定都不愿收获一个事事只能听命于自己的孩子。给孩子留出表达意见的空间，允许孩子说出自己的感受和需求，是家长与孩子平等沟通的基本态度。

我们都经历过孩子小时候在超市为了要某样东西而撒泼打滚的情境，我也不例外。我能够中止孩子这种行为是因为有一天，在孩子打滚的过程中，我忽然意识到，也许我应该尊重他表达不满的权利。于是我，蹲下来跟他说：我知道你很生气，你可以在这哭一会儿，我等着你，等你感觉好一点之后咱们再走。很快孩子的哭声减弱，我们顺利地购物。从那之后，在我跟孩子发生冲突的时候后回家，我总是尽力秉持一个态

度，那就是我一定会充分地尊重你表达不同意见的权利。当孩子明白自己可以被平等对待，就不会再用激烈的语气和态度来表达不满了。

其次，家长要学习从孩子的角度看问题的能力。面对自己的子女，我们很难抑制自己“我过的桥比你走的路还多”的优越感。有时候我们甚至无法意识到自己对孩子的轻视和不屑，就任由自己习惯性地对孩子造成伤害。

外甥正在上小学，数学学到三位数乘两位数的乘法，用竖式计算总是出错。我心想这么简单的问题，怎么可能学不会呢？于是找了一道题给他演示一遍，他说：“对呀，我就是这么做的！”于是我放心地让他做作业去了，做完之后一检查，又有好几道做错了。我想了下，指着其中一道错题跟他说：“这道题，你算出来的结果跟我一样，你能

跟我讲一下你是怎么算的吗？”外甥就在草稿纸上给我演示了一遍，一边演示一边讲自己的思路。这个过程中我发现了他理解错误的点，并就这个点进行了更正，然后让他把几道错题都重新做一遍，一下子都做对了。

这件事让我想到，面对孩子的失误，需要我们做的，绝不仅仅是站在成年人的视角去指导他，而是首先要蹲下来，站在跟孩子同样的视角去理解他。

当然，平等地与孩子沟通是需要练习的。家长首先要意识到，成长本身就是一个试错的过程，所以我们会进我们的孩子都不可能时刻完美。只有我们真的放下那颗追求完美的心，才能从一个更加真实的、完整的视角去看待自己的弱项，真正的平等才有可能发生。（作者单位：河北省保定市顺平县河口乡小学总校）

学会爱和被爱，生活更从容

本报融媒体记者 解艳华

或在睡前晨起，听着这些或炽热或淡然的表达，我的内心犹如山间的溪流涌动——和这个小生命互动的每一瞬间，都那么美好。

10年养娃，我最大的感受，就是要学会和孩子沟通交流，这是一门大学问。

好好说话。每天早上送孩子上学是一天当中最快乐的时光，虽然只有短短10分钟的时间，但是孩子一天的好心情由此奠定。

刚上学时，孩子的时间观念不强，经常会出现磨蹭或者拖拉的现象，因为赶着上班，我心特别急躁，经常会冲她大吼，快点走，穿鞋呀，等等，带着急促火气的孩子嚼着嘴，饭也吃不好，进校门之前一直道歉说对不起。后来有一次，孩子突然说了一句，妈妈，你为什么不能像平常一样好好说话？我一下子愣住了。是啊，为什么不能好好说话？从此，我就改变策略。早上孩子醒来，先给她一个大大的拥抱，接着比拼着谁又快又好地完成刷牙、洗脸、抹油的起床程序，出门时让她先走一段，我在后边紧追，孩子乐此不疲。“宝宝，你今天出门又提前了。”我用鼓励取代了训斥，效果出奇地好。在自行车上的短短一段时间，孩子一下子打开了话匣子，昨天一天在学校的经历，恨不得都讲给你听。其实都是鸡毛蒜皮的小事，但是，我很少打断她，有时候还插嘴问她一些细节，我发现，只要跟孩子好好说话，并耐心倾听孩子的表达，不要急着去打断，积极回应，就会增加孩子表达的欲望和自信。

同频共振。“你觉得猪八戒是什么样的性格？”爸爸问。“他虽然好吃懒做，但是性格不急躁，这一点还挺难得的。”女儿回答。

从四年级开始，语文老师布置了一项任务，就是全班同学都要阅读古诗和四大名著。为了做好辅导的准备，她爸爸也开

始跟她一起阅读，并按照老师的要求一起做读书笔记，不到一个月，两个人的笔记本都用去了大半，每天晚上睡觉前，都能听到两人在客厅里讨论《西游记》或者《三国演义》的情节。有一天，孩子忽然对我说：“妈妈，我发现爸爸就是《三国演义》里的诸葛亮，足智多谋，沉着冷静。妈妈就像《西游记》里的孙悟空，虽然很聪明，但性格急躁。”嗨，竟然拿小说里的人物来做比较，我赶紧问，你还知道谁，她说了一大串人名，什么司马懿、周瑜、托塔李天王，每个人物性格都分析得头头是道，最后还问了我一句，你知道刘备是哪人吗？我一下子语塞。“妈妈，你赶紧读书吧，要不然，我跟你没有共同语言啦，爸爸我俩聊得可嗨啦。”好呀，为了跟上“家庭聊天群”，我也开启了读书模式。

平等交流。每到周末，父母都会定时打来视频电话聊家长里短。孩子很不解：“妈妈，为什么你跟她姥姥爷说话就像个孩子？”我一下子乐了，没想到孩子观察得这么仔细，大人的一举一动他们都在眼里，我给地解释：“虽然我是成年人了，但是在自己的爸爸妈妈面前永远是孩子，我们示弱一下，他们会有被需要的感觉。”孩子点点头。后来有一次，我和她爸爸闹了点小矛盾，谁也不理谁，晚上睡觉的时候，她偷偷跟我说：“妈妈，你虽然是成年人了，但你要学会示弱呀。”我愣了一下，随后给她一个拥抱：“谢谢宝贝的提醒，我试一下。”后来矛盾解除，俩人和好如初有说有笑，她躲在角落里狡黠地给了我一个小眼神。

这之后，她好像越来越感受到自己对父母的重视，我们给予她爱，她也不断地向我们释放关心和爱的信号。

好好说话，平等交流，让孩子感受到爱，未来的生活中他们才更从容淡定。

“我早就说了”，一句话搅黄亲子关系

刘春建

一个高中生回家兴冲冲地说：妈，我今天的课前提讲很成功，被表扬了。猜我怎么着？我加了一个小视频，所以就特别有效果。

妈妈一边摆筷子，一边说：我早就说了，不能只是干巴巴地讲，要配点音乐，加点视频、动漫之类的，很增色，你看听我的没错吧！

孩子瞬间没了兴致，心想：原来我的努力成果都是妈妈的功劳，跟自己没啥关系啊。

“我早就说了”，不是训话，胜似训话

发现没有，“我早就说了”这句话，貌似随口一说，实则具有很强的杀伤力，透着一种高高在上的口气。如果孩子错了，那“我早就说了”，就把责任都推给了孩子，该说的我早就说了，是你不听，所以才酿成大祸。都是你不对。如果是孩子做好了，那“我早就说了”，就把功劳都揽了回来，说之所以成功，都是因为听了我的，是我有言在先，是我指挥得法，是我高瞻远瞩的结果。

不论是跟孩子，还是跟大人，说话时这种“我早就说了”的语气，很容易引起对方的反感。要知道，知易行难，不论是轻描淡写的告知，还是

语重心长的叮咛，从你说了，到孩子听见了，悟到了并做到了，还做成了一项，是一个质变的过程，其实相当不容易。

而且孩子正处于成长期，探索欲很强，你的话可能进入了他的潜意识，但他并未觉察。当他照着你说的做了并且成功了之后，他会只当是自己的发现和发明，真是满心欢喜，所以你会点出来这是你“早就说了”的道理，他就会很受打击。

记得我学车时，科目二的倒库怎么都完不成。有一次终于做到位了，我兴奋地跳下车，激动地跟伙伴分享心得“你看着那个杆子倒库，就能到位了”。旁边的教练说，我早就跟你说了，要看着那个杆子倒库。

我清楚地记得自己当时有多高兴，同时还觉得自己好笨啊，人家早就提醒的好办法，我却没用上，还以为是自己发现的，还急着跟别人分享，我真傻。同时我当时心里想的是，你根本就不说清楚，我从来也没明白你在说什么呢。这种自责与埋怨交融的心态，至今记忆犹新。

看破不说破，是为人父母的修行

那您可能会问，我们确实是早就

跟他说呀，该提醒的我们也早就提醒了呀，难道他不听我们的出了问题，我还能说他了？难道他听了我们的才做好，我也不能稍微表点自我成就感吗？

相信家长对自己的孩子，肯定是知无不言、言无不尽，恨不得把平生的经验教训都移植到孩子的记忆里，好让他少走弯路，直奔主题。家长该提醒的提醒，并没错。只不过，当孩子做错了或者成功了，我们就改掉那句“我早就说了”吧。

那我们该怎么说呢？当孩子不听话，正处于困难痛苦的时候，你跟他扯扯“我早就说了”，无异于伤口上撒盐，这样急着批评孩子不听话，有急着推卸责任的嫌疑。所以此时最需要的是过问孩子的状况，先帮着想办法。

当孩子成功后，也不要急着表扬，而是真心替孩子高兴，让孩子描述一下细节，老师是怎么表扬的，同学们听你演讲时都是什么表情，是不是连眼睛都亮了，他们是怎么鼓掌的等等，让孩子在描述中充分品尝成功的喜悦，进而获得更大的自信。这时候就不要提自己“早就说了”这个话茬了，让孩子充分享受成就感。（作者单位：内蒙古自治区教学研究）