

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儿和优秀。

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，那只会让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”里，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，你会发现孩子做得很棒的事情，需要我们去做的，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

孩子，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）

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，就属于非语言或闭语式赞美。

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“任你说了什么他（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：我知道你很有气，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。面对自己的问题，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，并就此进行了更正，然后让他把几道错题都重新做一遍，一下子就都做对了。

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

孩子，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，经常会冲她吼一顿，快点走，穿鞋呀，等等，带着起床气的孩子嚼着嘴，饭也吃不好，进校门之前一直都诚惶诚恐。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？我一下子就愣住了。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，你知道刘备是哪里人吗？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，俩人和好如初有了那，说是有笑，她躲在角落默默给了我一个小眼神。

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，我今天的课前提演很成功，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，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，我们就戒掉那句“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，你跟他别扭“我早就说了”，无异于口上撒盐，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