

积极倾听能给予孩子更多鼓励

北京市第七中学教师 曾于秦



案例

自从女儿进入高三，薇薇妈妈就充满了“沟通

欲”。日常嘘寒问暖增加的同时，妈妈无数次尝试和薇薇进行“深入交谈”。妈妈知道，高三压力很大，容易焦虑。她希望能帮助女儿，让女儿倾诉压力和烦恼。晚饭过后，妈妈叫住了正打算去复习的薇薇，关切地问道：“最近压力大吗？和妈妈说说吧。”薇薇不耐烦地点点头，没说话。妈妈又说：“高三就是这样，大家压力都大，我当年……”正当妈妈想滔滔不绝介绍自己的“高三秘籍”时，薇薇冲进自己的房间，狠狠关上了房门。门内，薇薇很愤怒；门外，妈妈很委屈。



支招

倾听是在接纳的基础上积极听、认真听、关注听，并在倾听时适度参与。为了达到安抚孩子情绪的目的，父母要像咨询师那样倾听孩子，这能帮助亲子建立良好的关系，表达父母对孩子的关心和尊重，同时让孩子在比较宽松和信任的氛围中诉说烦恼，达到帮助孩子

容和情绪反应给予简单的身体反应，如点头、微笑、眼神注视等，也可进行口头应答，如“嗯”“是的”“有道理”等。这样表明父母不仅在认真跟随孩子的讲述，并且带着期待和好奇心希望继续听下去，表达了对孩子的关心和接纳，激发孩子的讲述热情。但应答倾听中，父母的反馈过于简单，很难传递更多信息。

很好地帮助孩子宣泄情绪了。但如果还想进一步帮助孩子解决现实问题，还要做到积极倾听。积极倾听即认真倾听、迅速整理出孩子表达的要点，用父母的理解将要点反馈给孩子。反馈内容既是孩子想表达的核心内容，又加入了父母的理解和引导，这样孩子能深入思考，发现并解决真正的问题。例如，当孩子说因高三换了老师成绩下降时，父母可进一步引导“因为高三换了老师，老师的讲课习惯和方式等发生变化，你现在还不太适应，所以成绩下降了，是吗？”将孩子说的“换老师”拆分为“教学风格变化”，并指出孩子现在成绩下降只是“不适应”。这样不仅能帮助孩子看到问题的核心，还给孩子改变的希望和途径。积极倾听能达到听到并传递重要信息的作用，也能给予孩子更多鼓励和支持。

消极倾听：在不知道如何和孩子进行有效沟通的情况下，父母可先练习消极倾听，即认真听孩子诉说，不抢话或打断，稳定地承载孩子的情绪和经历。父母只要能认真、耐心、投入地听孩子讲述，就能帮助孩子宣泄情绪，稳定状态。消极倾听只是单方面沟通，互动性小，父母参与度低，因此沟通效果有限。

积极倾听：在亲子沟通中，做到鼓励倾听就已经能

鼓励倾听：鼓励倾听相比应答倾听又更近了一步。父母在听的同时，可给予孩子更多鼓励性反馈，如“你说的事情很重要，我很想听你讲下去。”“你的体验很正常，高三生都会有这种体验。”这样反馈表明父母非常理解孩子的感受和想法，达到初步共情的效果。孩子会觉得自己被父母接纳、理解和认同。

积极倾听：在亲子沟通中，做到鼓励倾听就已经能

分析

这是父母“好心办坏事”的典型例子。“好心”体现在妈妈对女儿身心变化的关注。正如妈妈所想，孩子进入高三，学习压力陡增，会导致孩子情绪波动，严重者甚至引发心理问题。心理学家认为，父母作为孩子的“重要他人”，如果能在高三期间和孩子进行合理沟通交流，能有效帮助孩子减轻焦虑情绪。妈妈在尽自己的努力和女儿沟通交流，但收效甚微，这是因为她忽略了沟通的重要前提——

合理。合理沟通有三个重要因素：形式、方法和时机。形式强调契合度，即沟通的内容和方式契合孩子的需求和兴趣。进入高三，适度压力对薇薇是有好处的，且薇薇有能力应对。妈妈过分关注反而容易让薇薇产生不被信任的感觉，从而破坏亲子之间的沟通渠道。方法强调积极关注和倾听。沟通中，“说”是信息的传递和情绪的宣泄，“听”是积极的关注和温暖的陪伴。妈妈想帮

助薇薇缓解焦虑并了解她的近况，但整个过程都是妈妈不断宣泄自己的焦虑情绪，并传授给孩子并不需要的“技巧”，这不仅剥夺了孩子开口传递信息的机会，还堵上了孩子情绪宣泄的出口。时机强调时效性，即这次沟通是否符合当下情景。显然，薇薇在饭后最关注的并不是学习压力或亲子沟通，而是尽快完成学习任务。此时和薇薇探讨学业压力反而打乱了她的节奏，平添压力。



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市研究生教育阶段学生资助政策

【编者按】

自2007年《国务院关于建立健全普通本科高校高等职业学校和中等职业学校家庭经济困难学生资助政策体系的意见》(国发[2007]13号)颁布以来的十年间，中央、北京市有关部门密集出台相关资助政策措施，已建立起覆盖学前教育至研究生教育的学生资助政策体系，从制度上保障了不让一个学生因家庭经济困难而失学。北京市按照“政策导向明确、财政加大投入、经费合理分担、多元混合资助、各方责任清晰”的基本原则，结合地方实际，全面贯彻落实国家新资助政策，相继研究出台了一系列实施意见和管理办法。

- 1. 国家奖学金** 研究生国家奖学金用于奖励在高校中表现优异的全日制研究生。奖励标准为：博士研究生每生每年30000元，硕士研究生每生每年20000元。
- 2. 学业奖学金** 为激励研究生勤奋学习、潜心科研、勇于创新、积极进取而设立的奖学金，用于奖励表现良好的全日制研究生。奖励标准不超过同阶段国家奖学金标准的60%。由所属高校负责组织实施，确定覆盖面、等级、奖励标准和评定办法。市财政局按照博士研究生每生每年10000元、硕士研究生每生每年8000元的标准以及在在校生人数的一定比例(博士80%、硕士50%)给予经费支持。
- 3. 国家助学金** 研究生国家助学金用于资助所有全日制研究生(有固定工资收入的除外)，补助研究生基本生活支出。补助标准为博士研究生每生每年15000元、硕士研究生每生每年7000元。
- 4. “三助”岗位津贴** 市属高校按照有关规定统筹利用科研经费、学费收入、社会捐助等资金，设置研究生“三助”(助研、助教、助管)岗位，并提供“三助”津贴。津贴标准依据国家有关规定，结合当地物价水平等因素合理确定。原则上，助研津贴主要通过科研项目经费中的劳务费列支。助教津贴和助管津贴所需资金由各培养单位承担。
- 5. 国家助学贷款** 研究生申请国家助学贷款的条件、程序及其他有关规定，与高校本专科生国家助学贷款基本相同。原则上，全日制研究生助学贷款

- 以校园地国家助学贷款为主，每人每年申请贷款额度不超过12000元；年度学费和住宿费标准总和低于12000元的，贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。
- 6. “双百”奖学金** 在马克思主义理论专业的研究生中设立优秀学生“双百”奖学金；100个新生奖学金，每年9月面向一年级研究生评选，每生每年2万；100个学术奖学金，面向二、三年级研究生评选，每生每年3万。
- 7. 基层就业学费补偿贷款代偿** 应届毕业研究生赴基层就业申请学费补偿贷款代偿的条件、程序及相关规定，与本专科毕业生基本相同。研究生补偿代偿金额每生每年不超过12000元。
- 8. 应征入伍服义务兵役学费补偿贷款代偿及学费减免** 研究生应征入伍服义务兵役申请学费补偿贷款代偿及学费减免的条件、程序及相关规定，与本专科生基本相同。研究生补偿代偿或学费减免金额每生每年不超过12000元。
- 9. 直招士官学费补偿贷款代偿** 对直接招收为士官的研究生，其申请学费补偿贷款代偿的条件、程序及相关规定，与本专科生基本相同。研究生补偿代偿金额每人每年最高不超过12000元。
- 10. 退役士兵教育资助** 对退役一年以上、考入普通高等学校并纳入全国全日制研究生招生计划的自主就业退役士兵，给予教育资助。资助内容与本专科生基本相同。学费资助标准每人每年最高不超过12000元。

国家资助 助你飞翔 不让一名学生因家庭经济困难而失学

——北京市学生资助政策简介

各学段资助政策

| 高校资助政策 | | 普通高中国家资助政策 | |
|----------------|--------------------------|--------------|---------------------|
| 本专科国家助学金 | 一等4500元，二等2800元 | 国家助学金 | 每生每月200元 免学费、住宿费 |
| 研究生国家助学金 | 硕士7000元，博士15000元 | 国家助学贷款 | 20000元 |
| 国家助学贷款(含生源地贷款) | 本专科不超过8000元，研究生不超过12000元 | 国家助学贷款 | 最高28000元 |
| 农村义务教育补助 | 195元 | 国家助学贷款 | 一等2500元 二等1800元 |
| 家庭经济困难补助 | 本专科新生入学时一次性发放4500元 | 北京市政府助学金 | 2000元 |
| 城镇居民教育补助 | 本科4500元，硕士6000元 | 中等职业学校学生资助政策 | |
| 本专科国家助学金 | 8000元 | 国家助学金 | 最高2800元 |
| 本专科国家助学金 | 5000元 | 国家助学贷款 | 最高28000元 |
| 研究生国家助学金 | 硕士20000元，博士30000元 | 国家助学贷款 | 一等2500元 二等1800元 |
| 研究生学业奖学金 | 基础奖学金按学校相关文件制定标准 | 北京市政府助学金 | 2000元 |
| 研究生马克思主义理论课奖学金 | 新生奖学金20000元，学术奖学金30000元 | 中等职业学校学生资助政策 | |
| 退役士兵学费补偿 | 本专科不超过8000元，研究生不超过12000元 | 国家助学贷款 | 最高28000元 |
| 义勇军学费补偿及助学贷款代偿 | 本专科不超过8000元，研究生不超过12000元 | 北京市政府助学金 | 2000元 |
| 边远山区艰苦补助代偿 | 本专科不超过8000元，研究生不超过12000元 | 中等职业学校学生资助政策 | |

申报条件

持有民政部门认定的《北京市城市(农村)最低生活保障金领取证》、《北京市城市居民最低生活保障金领取证》、《农村五保供养证》、《北京市低收入家庭救助证》、《中华人民共和国烈士证》的革命烈士子女、孤儿、享受社会优抚待遇家庭学生；持有民政部门核发的《儿童福利证》的孤儿、残疾儿童；符合国务院扶贫办发布的《扶贫开发建档立卡工作方案》相关标准、持有《扶贫手册》的家庭经济困难学生。

申报流程

本人向就读学校提出申请并提交相关材料→评审→公示→备案→所在学校发放资助资金。

温馨提示

不要担任任何研究生有关学生资助的来电话，以防受骗！具体申报条件和流程请直接联系就读学校或各区教委学生资助管理机构咨询，或登录北京市学生资助网了解(<http://aszzx.bjedu.gov.cn/>)。

北京市学生资助管理中心