

# 拒绝单向“输出” 保持良好亲子沟通

北京市第七中学教师 曾于秦



## 案例

针对小雪“一模”成绩的家庭交流又一次不欢而散。成绩不理想，小雪很难过，父

母也很着急。爸爸忍不住数落小雪的各种不是，玩手机、不努力、粗心等，“一模”成绩就是小雪“屡教不改”的结果。妈妈勉强笑着，说小雪已经尽力了，只要努力她一

定可以做到的。父母你一言我一语，小雪却只是沉默地坐着，没有任何反应。这几乎是小雪家的常态，父母很挫败，他们竭尽所能却似乎走不进小雪的内心。

## 分析

父母有丰富的生活经验，也经历过无数考试，是孩子应对现实问题的有力支撑。可很多时候，因为父母的站位和沟通问题，导致这些宝贵经验无法被孩子认同和接受，父母揣着满满的智

慧和经验，却只能看着孩子在“坑里”反复跌倒。特别是遇到考试，父母一旦着急，就容易将亲子的双向沟通变成家长的单向“输出”，从而忽略孩子的具体困难和想法，无法提供他们最需要的支持

和帮助，剩下的只有家长宣泄式的“批评”和自认为对孩子好的“意见”。这种“以上对下”“有去无回”的方式，容易激发孩子的逆反心理，从而隔绝父母的声音，也就漏掉了有价值的建议。

## 策略

### 设身处地，理解孩子的真实需求

#### 平等尊重

高三生虽然在父母眼中还是“孩子”，但无论从年龄还是心智水平，他们已经是成年人了。他们不仅在身高上能够和家长平视，也希望在心理上与父母平等，也就是和父母以同为成年人的身份和状态沟通。因此，父母要转换心态，放弃“居高临下”的姿态去说教、指挥，要将孩子放在朋友的位置，用陪伴代替管教，用建议代替命令。

#### 换位思考

有了平等的态度，父母就更容易做到换位思考。父母可以通过两条路径来练习。一是尝试把自己放到孩子的位置，去感受一个高三生此刻的想法、情绪、困境和需求。例如，父母可以带一个对考试成绩不满意的孩子，他们和父母主动倾诉这件事，一定不会是为了被父母批评指责或者获得虚假的

鼓励。他们花时间、“冒风险”做这件事很可能是真的遇到了学习瓶颈，他们希望从父母这里获得情感的抚慰和有价值的建议。这样换位思考后，父母就能更好地去帮助孩子。二是尝试把孩子放在朋友的位置，想想当朋友身处这样的高压环境时，他们需要自己给予什么样的支持。

#### 反复核对

有换位思考的意识很好，但不得不承认，无论父母怎么努力，都不可能感同身受，理解孩子全部的想法和需要。因此，在沟通过程中，父母要经常与孩子确认，自己的理解是否准确。可以直接问孩子“我希望我做些什么”“我做什么可以真正帮到你”，鼓励孩子说出具体的需求，并在自己的能力范围内去满足。

如果孩子不太清楚自己想要什么，父母就可以发挥

自己阅历丰富的优势，尝试从孩子的表达中摸索出孩子可能的需求，然后用征询的方式反馈给孩子，“我听到的你现在的困境是……你可能希望我……”孩子可能会醍醐灌顶，但可能不太认同，此时父母可以继续尝试探索，直到“命中”孩子内心。

#### 付诸行动

父母通过换位思考了解到孩子的需要后，就可以采取行动了。这里的行动不仅指父母去做什么，例如陪伴孩子或给孩子做一顿好吃的，也可能是不做什么。例如，当孩子偶尔做一些“玩物丧志”的事情时，父母最好不要简单粗暴地以强硬的姿态去干预。高二的孩子心里都绷着一根弦，知道努力。他们偶尔分心其实是有分寸的。这时父母就要尝试去相信孩子，给他们空间，当超过某个度时再出手干预。

### 三省吾身，在互动中积累经验

换位思考是一项较难的人际交往能力，父母也需要练习。恰逢高三高压时期，父母的很多行为和表达可能会“变形”，退回到熟悉的“家长模式”，激化和孩子的冲突。为了尽可能保持良好状态，达到理想的亲子沟通效果，父母需要在沟通前和沟通后完成一些“功课”。

沟通前，父母要了解高三孩子常遇到的困难以及解决方法，当孩子求助时，就更

容易理解孩子发生了什么、障碍是什么、有效的解决方法有哪些。这样不仅可以提高换位思考的效率，还能让孩子感受到父母的智慧、理解和关爱，提高孩子和父母沟通的动力。父母还要平复自己的情绪，稳定自己的状态，用温柔而坚定的态度和孩子沟通，父母的状态能够直接影响孩子，让孩子迅速冷静下来。

沟通后，父母要进行反

思和小结。回看这次沟通中哪些部分做得好，例如聊什么话题让自己很好地站在孩子的角度思考，如何倾听和说话让孩子觉得自己被家长理解等。对于做得不理想的部分，父母需要反思原因。找到原因，父母就可以有针对性地逐一调整。“人非圣贤，孰能无过。”作为父母，在教育孩子的过程中，犯错是正常的，及时觉察和调整就好。

# 高考冲刺，家长更要保持平常心

北京市昌平区第一中学教师 王世强



## 案例

高三生小海进入高考冲刺阶段，在所剩不多的复习时间里，正好赶上疫情形势严峻，居家学习让他感到疲惫而焦躁。小海的成绩也因此有点起伏不定，心态也不稳定。这种心态变化和成绩的起伏，让小海的妈妈很焦虑。小海

妈妈从小对孩子的教育理念是“爱憎分明”，成绩好就猛夸孩子优秀，如果考得差就严厉批评孩子不努力。这次，小海妈妈看到孩子成绩下降，心里焦急万分，想尽快“力挽狂澜”纠正孩子的学习状态。有一天，小海妈妈一脸严肃地说：“高考没剩几天了，你的成绩这么不稳定，我发现了一些问题，一定要解决！”小海听后更

加焦虑，他感到身上的负担更重了，不仅要应对备考带来的紧张压力，还要“对付”妈妈“无形的压力”。家里弥漫着一股紧张不安的气氛。之后几天里，小海的心情也似乎受到了影响，对妈妈开始有抵触心理，他觉得妈妈“无形的压力”让自己快要窒息了。在高考冲刺时刻，父母该如何和孩子沟通交流呢？

## 分析

### 缺乏换位思考

对于考试成绩，父母要换位思考，不能只关注自己的焦虑情绪。急迫的、没有准备的交流，只会造

成气氛紧张，无法相互接纳。其实孩子的心里憋了一肚子的气，甚至有很多积压在内心的委屈，如果

父母不能用心、耐心地倾听，就不算真正的交流，而仅是一种单向的、主观的说教。

### 有失平常心

我们在生活中，应该时刻保持心态平常。如果总是被表扬，会带来压力，如果总是被批评，会造成焦虑。

父母关心考试成绩无可厚非，但在高考这样的特殊时期，过度关注成绩会给孩子增添压力。如果父母能透过

成绩，了解孩子的压力是什么，了解孩子现在到底有哪些困境，这样的关注会让孩子更容易接受。

### 知识维度不足

当面对急迫问题时，我们常会用熟悉且有把握的方式来处理。父母会习惯性地教育孩子，甚至采取

不科学的教育方式，这样往往会出现不对称，彼此没办法形成互动和交流。总结起来就是教育维度不

够。父母此时不用着急去影响孩子，可以提前做一些功课，拓展自己的“教育知识库”。

## 策略

### 以心换心，全家沟通

交流最重要的原则就是以心换心，用心倾听。父母要了解孩子的所思所想，不要总是批

评、指责、管理，这样可能会让孩子不想再交流。父母要耐心地和孩子沟通，让孩子学会心里

话。在倾听过程中管住嘴、多倾听，让孩子把话真正说完说清楚，这样他们的心结才能得到纾解。

### 注重学习，拓展维度

耐心地听孩子说完后，父母可以把孩子的心里话一件件整理出来，将每个问题设定为一个主题，自己再做功课、做预

案。要想深度挖掘每个主题的内涵，可以通过网上搜索，图书馆和书店阅读等方式，收集和这个主题相关的各种维度元素、

知识规律以及各种人士的不同视角。拓展自己关于如何理解孩子、如何与孩子有效沟通的知识维度。

### 心态平和，做足预案

父母经过系列学习，在尽可能多地收集资料信息的基础上深度思考，形成高级思路、高级方法，重点是要梳理出一个系统的高考支持

预案。这个预案应该是具体的、可操作的，比如选择合适的时间和温馨的地点；作为“家长后援团”每天要使用的暖心话语；做好高考“爱心

餐”；不过多干涉孩子，给他们提供足够的个人生活空间等。这些预案如果能有效制定，将帮助孩子充满信心和希望地迎接高考。