



考爸考妈 如何避免无效沟通

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜

新学期开启已经两周多了,珊珊妈妈发现女儿的学习状态越来越差。周末孩子在家懒散的样子,让她心里的怒气越烧越旺,就这种状态冲刺,能考个好分数才怪。作为一名陪考家长,妈妈知道这个时候应该控制好自己的情绪,尽可能不干扰孩子,但孩子的状态着实让她起急。

妈妈准备晚餐后和珊珊好好聊聊,告诉她合理安排冲刺期的重要性,作为过来人的她想尽可能多传授些经验,避免女儿走太多弯路。但这次沟通进行的并不顺畅,花了15分钟才把孩子从房间叫出来,据珊珊说是因为正在解一道题,不想半途而废。此时妈妈心里已经有了怨气,在她看来,珊珊是在假装努力学习。等不到晚餐结束,妈妈就提前开启了“谆谆善诱”的教育漫谈。珊珊边吃饭,边听妈妈讲述自己上学那会儿是如何用功、如何努力的。一顿难以下咽的物质与精神食粮,让珊珊觉得妈妈根本不理解自己,但她不争论,更不想诉说自己身上背负的各种压力,此时的她一心只想尽快让妈妈停止唠叨,还自己一份清静。

怎样获得良好的亲子沟通效果?

建议父母这样做

设身处地 换位思考

父母与孩子之间存在年龄差,所处的环境不尽相同,思维方式和对待事情的想法以及态度也会不同。如果父母在教育孩子的过程中总习惯以过来人自居,一味强调自己的年龄和经验优势,否定孩子的想法,

这种失败的沟通根源在于家长忽视了“共情”的重要性。真正的“共情”是父母懂得换位思考,站在孩子的角度思考问题,更能以曾经的经历理解孩子的不容易。比如,孩子在备考过程中出现因学业疲劳或者压

力太大想自我放松等状况时,父母不该一味地埋怨孩子不全力以赴,而应站在孩子的角度去体会孩子的真实感受。高三备考学业压力大,因此孩子偶尔出现懈怠也很正常,家长不能

仅凭孩子周末在家的短时表现推断孩子的整体状态,更不能不听孩子的解释想当然。学会设身处地换位思考,才是真正与孩子共情,才能掌握孩子的真实现状。

不做预设 认真倾听

父母应该摒弃自己的预设,不单方猜想孩子目前状态如何,应该和孩子说什么,在哪句话插入道理能够让孩子接受,如何把自己的经验传递给孩子才能让他更好接受……带有预设地听,只是为了表达自己想要教育孩子的需求,是父母的需要,不是真正的倾听。真

正的倾听是带着脑子、带着心去听,关注孩子说了什么,是否需要父母的帮助。在倾听中父母可以通过孩子的陈述一步步理解孩子的需求以及真实感受等。遇到不理解的问题,可以通过提问的方式与孩子做交流,让孩子感受到父母对他们所需、所想的关注。

多去理解 多做鼓励

高三孩子学业压力大,来自家长的理解和鼓励能够成为激发孩子不断努力前行的外动力,能让孩子更加自信地面对挑战,让家庭关系更加和谐,增强孩子对父母的信任感。

因此,当孩子在备考中出现情绪低落或遭遇挫折时,父母可以先尝试理解孩子的内心感受。当孩子发

觉自己能被父母理解时,会以更平和的心态面对困难。在此过程中,父母要适时给予孩子鼓励和支持,相信孩子具备解决一些看似复杂问题的能力。在这种氛围中,孩子会更愿意与父母交流内心的想法,探讨问题的解决之道,此时父母提出的建议更容易被孩子接纳。

开卷有益

高三备考这一年,无论对考生还是家长,都是一段人生修炼之旅。在面对各种新挑战时,考生如何做好自我调试,积极寻找前行动力?家长又该如何处理各种关系,让家拥有良好氛围?北京市第六十六中学教师汪家发为我们推荐以下两本书,希望能给大家提供一些思路和“解题”方向。

《愿你的青春不负梦想》

作者:俞敏洪



梦想导师俞敏洪写给千万年轻人的诚意励志之作。他在本书中用自己成功的人生经历,将青春与梦想、成长与奋斗娓娓

道来,为年轻人点亮了通往成功的道路。本书由“青春”“梦想”“成长”“奋斗”“事业”“生活”六个章节构成。每一个章节都为我们提供了正能量满满的金句妙语。

推荐理由:

每位高三学子的青春主题词都离不开“奋斗”。在为梦想奋斗的同时,他们也难免感到迷茫与困惑,需要定期“加油”,从而获取继续前行的动力。作者俞敏洪,一个驰骋商界、叱咤风云的时代传奇人物,为所有梦想奋斗者树立了榜样。书中一条条经典语录,让迷茫困惑者,认清奋斗方向;让学习倦怠者,点燃梦想的火焰,获得新的奋斗动力。所有读过此书的高三学子,愿你的青春都不负梦想。

《为何家会伤人》

作者:武志红



《为何家会伤人》是知名心理学家武志红的口碑代表作,也是改变千万人的心理疗愈经典。这是一本解读家庭关系的书,也是

一本促进家庭关系和谐的宝典。作为经典畅销书,作者在本书中用最温暖有力的文字,细致入微地揭示出中国家庭的运行机理。从家庭、孩子、父母、夫妻关系的角度去诠释“为何家会伤人”,从心理学角度对怎样走出家庭困境给出了自己见解。

推荐理由:

良好的家庭氛围对孩子备战高考的重要性不言而喻。如果您因每天围绕孩子转而感觉生活烦闷,就读一读“夫妻关系是家庭的核心”这一章;如果您因孩子的成绩起伏而感到焦虑,就读一读“别把焦虑转嫁给孩子”这一章;如果您因和孩子沟通减少而绷紧了神经,就读一读“中国式家庭”这一章。这是一本能让您豁然开朗的好书,愿我们每个人都能从这本书中找到答案,治愈自己,开启寻求幸福和自由的旅程。

心理小百科

“共情”你用对了吗?

“共情”是由人本主义创始人罗杰斯提出,指站在别人的角度思考问题,能够设身处地的体会他人的情绪和想法,体会他人内心真实感受的能力,善用自己的一些言行来进一步地引导别人表达自我。

“共情”是父母在教育孩子过程中必不可少的一项能力,但是不少父母对

“共情”的理解有误区。有的父母认为自己做到了“共情”,虽然能理解孩子的处境,但是每个人都是这样过来的,所以孩子要想方法去克服困难解决问题。父母会通过讲述自己曾经的人生经历或者讲道理的方式给孩子建议,认为这种方式可以让孩子少走弯路,直接针对问题,效率更高。但孩子是否需要

建议、是否需要指导,父母是不考虑的。

这种方式并没有做到“共情”。当人内心有情绪时,是不愿意别人不断地给自己讲道理,尤其是父母“自己当时有多苦,现在学生多幸福”的论调,会让孩子觉得父母不能理解自己,做不到感同身受,反倒让孩子的情绪更加糟糕。这样的沟

通是无效的。

掌握沟通技巧,通过“共情”让孩子感受到被理解,被倾听,被尊重,他们才会更愿意和父母表达内心的想法。在构建起和谐的沟通氛围后,当孩子有需求时,他们也愿意接受父母的建议,感受来自家人的信任和支持,敢于直面困难并能勇敢地去探索问题的解决之道。