



护考锦囊

忠言如何不再“逆耳”

北京市第五中学心理教师 张瑶

高三学生小征学习成绩中等,妈妈很希望他能通过努力有所突破。随着一次又一次考试成绩的公布,妈妈感觉儿子的几位同窗好友都有进步,唯有小征裹足不前。在和各科老师交流过后,妈妈了解到孩子目前存在的问题,几次尝试和孩子谈谈眼下的问题和解决方法,都被拒之门外,甚至有一次孩子情绪很激动,说自己已经很努力了,为什么就是无法得到父母的信任。妈妈听后很委屈,身为家长的她只是想尽力帮助孩子少走弯路,难道这番良苦用心错了吗?

【分析】

经常看到家长群里有家长抱怨:孩子大了,批评不得了。明明很多问题都摆在那,家长一说孩子就嫌烦,根本听不进去;甚至还有逆反的,家长越说,孩子越拧着干。有的家长索性放弃沟通,任由孩子自己发展;有的家长实在不甘心,还在不断地

“斗争”着……

其实,家长和孩子的各执一词没有对错之分,问题没有得到解决,可能只是沟通的方式出现了问题,正如心理学家卢森堡在《非暴力沟通》一书中所写的:“也许我们并不认为,自己的谈话方式是暴力的。但语言确实常常引发

自己和他人的痛苦。”很多时候,父母明明是想表达关心和爱护,但说出来的话却成了伤害孩子的利刃,尤其是高年级的学生,他们身上的学习任务重,情绪波动大且处于很敏感的时期,家长的一些话很容易给孩子带来压力和伤害,甚至引发亲子间的冲突。

【支招】

再深情的关爱,再急迫的心情,也需要正确的表达才能被孩子所接受。今天就和大家分享一个沟通小妙招——三明治表达法。

三明治表达法是指对某个人先肯定、再提出问题、接着再鼓励的一种沟通方式。有研究表明,当人们把批评的内容夹在两个正面信息中间时,被批评的人会更愉快地接受批评。三明治表达法之所以有效,有以下几个主要原因。

1. 可以让孩子心平气和地听

这是三明治表达法第一步最明显的作用。没有人不喜欢听到别人对自己的夸奖,所以当父母跟孩子交谈时,采取赞扬、肯定、认同等话语作为开场白,既可以营造一个温暖友好的谈话氛围,拉近彼此的距离,又可以让孩子卸下防备,感受到父母的信任。相反,如果一开始就是批评的话语,甚至言辞激烈、讽刺挖苦,孩子一定会产生排斥和抗拒的心理,认为家长根本不理解他,接下来即使您的意见是对的,孩子也很难接受。

2. 可以给孩子足够的尊重

家长需要理性看待给孩子的建议或是批评,其实家长只是想让孩子看到自己的问题,让问题得到解决,而不是想表达情绪。当家长带着大量的不满、失

望等情绪跟孩子沟通时,势必会将孩子越推越远。三明治表达法就很好地诠释了家长对孩子的尊重和信任,让孩子明白家长可以看到他的优点,这是值得赞扬的,同时,家长也发现了一些问题,想和你沟通。此时孩子会认为家长的这番话是善意的,没有任何指责,只是希望自己能更好,会更容易接受。

3. 可以给孩子提供支持和帮助

很多孩子在听取家长批评前会担心,一是怕家长从一个问题说到另一个问题,越说越多;二是怕家长翻旧账,又说起以前的一些事;三是怕家长越说越生气,一直数落、抱怨,甚至都忘了最开始要说的是什么问题。三明治表达法好在以支持和鼓励作为谈话的结尾,让孩子感受到家长不是想批评他,而是想和他一起解决问题。

下面就结合几个具体场景,教大家如何制作这块特殊的“三明治”。

场景1 孩子成绩下降时

家长可以尝试和孩子这样沟通:在学习方面,你一向很努力,尤其是高三以来,你付出了那么多,我们都看在眼里。但最近感觉你有些松懈,所以这次成绩才没有考好,我们要批评你两句。当然,我们也相信你,只要

你振作起来,调整好心态,成绩一定会有进步的。

场景2 开完家长会后

在家长会后,或者和老师沟通完孩子的情况后,无论孩子的情况是好是坏,家长都不要急于和孩子讨论成绩,可以先聊聊他近期取得的进步,舒缓孩子的不安和紧张,然后再说出具体的问题,告诉孩子还存在哪些不足,并告知孩子现在发现问题并非坏事,因为距离高考还有一段时间,他还有机会补上这些漏洞。如果有任何需要爸爸妈妈帮忙的都可以随时说,例如习题的选购、课外补习等。

场景3 孩子抱怨太累时

要读懂孩子抱怨背后的真实需求,没有一个高三生不懂得学习的重要性以及辛苦付出的必要性,他们的抱怨只是偶尔地“撒娇”,希望得到父母的理解和支持。家长不妨告诉孩子:你已经很努力了,如果太累,不如休息一下,咱们可以吃点好吃的,看场有趣的电影,或者干脆今晚就不复习了,睡个好觉,身体最重要。相信孩子在听到这番话后,一定会感受到父母的良苦用心。

当然,在使用三明治表达法时,还有一些注意事项:

1. 对孩子表示肯定、赞扬的话语要具体、有分量,切忌虚假。
2. 减少否定话语的使用。否则,那是再多的肯定也挽救不了的。

开卷有益

“读书破万卷,下笔如有神”。众所周知,阅读是写作的不竭源泉,唯有厚积,方可薄发。恰逢春日好时光,正是少年读书时。本期,北京市第二十四中学历史教师郝文丽为大家推荐两部与历史相关的书目,希望大家能通过课余阅读有所收获。

《历史的温度》



作品简介:

《历史的温度》是作者张玮于2017年至2023年所著的系列历史书籍,全书共7册。历史好似万花筒,每个人从不同角度看到的都不相同。在一个个历史故事中,作者尽量用第三方、不带感情色彩的口吻还原历史事件,他以风趣的文字让原本枯燥的历史变得鲜活生动,使历史不再是冷冰冰的年份和数字,而是一个个有温度的故事,一个个有血有肉真实的人。

推荐理由:该书涉及的内容极其丰富,从海昏侯墓到三国英雄,从晚清余晖到民国风云,从科技建筑到当代体坛,作者都能以独特的视角侃侃而谈,且有所考据。本书能让我们感受到历史人物的温度。作者深入挖掘一个事件或者一个人物,还原更多的历史真相,满足了读者“然后呢”“所以呢”“为什么呢”这样的心态,让人看后直呼过瘾。读完此书,我们不仅会看到跌宕起伏的人生,更会提升自身的逻辑思维能力。相信中学生读完之后,会真正体会到历史是过去留给我们的宝贵财富,我们应该做一个有温度、有态度、有高度的人。

《长安的荔枝》



作品简介:

2023年出版的这部小说是作者马伯庸备受好评的历史小说之一。唐朝诗人杜牧的一句“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”,一千多年来引发了人们的无限遐想,但荔枝的保鲜时限仅有三天,这场跨越五千余里的传奇转运之旅究竟是如何达成的?是谁让杨贵妃在长安吃到了来自岭南的鲜荔枝?作者就此展开了一场脑洞很大的想象,书中内容不仅让读者看到了小人物的乱世生存之道,也感受到了事在人为的热血奋斗。

推荐理由:读书描写了李善德在运输荔枝这一过程中,遇到的各种挑战,历经无数次险象求生,最后在绝境中放手一搏,沉舟自救,终于挣扎上岸的故事。他曾说:“就算失败,我也想知道,自己倒在距离终点多远的地方。”读过这本书,大家会发现一件事情的结局会慢慢消逝,但过程则会变成记忆或者经验,为我们所保留,即使结果不太如意,你也会因为试过一次,而选择再次出发。希望中学生能够通过阅读此书,在遇到生活中的困难和挫折时能做到永不言弃,以坚定的信念迎接希望的曙光。