

多用“我讯息” 少用“你讯息”

北京第二外国语学院附属中学心理教师 郭丽娜

案例



高三又一次月考结束，铭铭妈妈被叫到学校分析孩子考试不理想的原因。妈妈有苦说不出：每天说话做事小心翼翼，生怕因为一句话没说到点上就

会影响孩子。即使铭铭这次考试不理想，也不敢轻易提起这件事。家里氛围变得不同于往常，自己不敢开电视、不敢高声说话、不敢询问孩子平时的表现、不敢主动提议给孩子放松等，更别提问孩子考试成绩了。孩子一不高兴，就把自己关起来，不吃不喝也不说话。为此，妈妈咨询过很多高三家长如何处理亲子沟通的问题。

分析

首先，高三生处于青春后期，独立意识和自我意识逐步增强，封闭性和开放性共存。当孩子希望用沟通的方式解决问题时，更愿意求助信得过的人。但此人未必是父母。这是孩子成长过程中的分离，父母要学会放手；其次，父母和孩子的共同爱好和兴趣可能不一样，观察和分析问题的角度不尽相同，对于某件事的看法和意见可能也会有冲突和

矛盾。父母要想顺畅地沟通，需要激发与孩子沟通的兴趣点；再次，虽然高三以学习为重，但亲子沟通不能只围绕这一个话题。父母要关心孩子全方位的成长。让孩子成为自己，而不是父母期望的模样，这样孩子会有成长的内动力，更有成就感和自我满足感。亲子沟通技巧需要学习。如何认真聆听、巧妙赞同以及学会反馈和表达对父母来说很关键。

方法

孩子是独立的个体，有属于自己的空间，需要在与父母的分离中不断地成为自己。父母要根据孩子的性格特点、兴趣爱好和能力，与孩子共同规划未来的生涯；挖掘孩子身上的闪光点，不和别的孩子进行无意义的比较，不打击孩子的积极性，听取孩子对成长的想法和困惑，站在孩子的角度共同应对高三面临的各种困难，让孩子在不断成长中反思自我，在较为自由的空间中探索和寻找自我。

认真倾听不打断

高三生活不只有成绩，孩子会遇到很多有趣或需要解决的事情，希望与人分享、倾诉。父母要认真倾听，帮助孩子排解压力，增进与孩子的信任感。倾听时，父母要做到不带主观臆断、不

自以为是、不理所当然认为已经了解孩子想要表达的意思；不打断孩子的话，确保完整理解孩子说话的主题；不急于表达意见，认真思考孩子的话背后的需求是孩子发泄情绪或压力还是需要父母的建议等。父母要在倾听过程中表现对孩子所说话题感兴趣，让孩子感受到父母的尊重和理解，确保对于孩子的表达能理解到位，必要时可向孩子询问或验证。

巧妙激励有方法

高三生常处于考试成绩忽上忽下的境地，所以必要的激励很有效。父母不用担心孩子会被激励冲昏头脑，进而骄傲和不思进取。孩子都希望被认可，得到父母的肯定会让孩子更有自信心。激励孩子不必刻意修饰，发自内心的、实事求是的

真情流露会更打动孩子。父母要有根有据、具体细致，针对发生在孩子身上的具体事件表达赞美。

学会表达很重要

有些父母会通过命令、要求、指责的方式表达对孩子的不满，甚至将很久以前的事情拿出来再次指责孩子。高效表达的技巧需要多用“我讯息”，少用“你讯息”。父母要表达自己的感受，并解释背后的原因，提出期待。“你讯息”的表达方式无法让孩子在语言中感受到父母希望传达的意思。如“你这次没有考好就是因为没有认真复习”等。若换成“我讯息”，如“这次考试我们可以分析一下哪里还有提升空间”等。“我讯息”能真实表达父母的感受和立场，引导孩子表达自己的观

点，避免不必要的亲子冲突。

迂回策略显高明

解决亲子沟通问题的办法不是只有直线型的单刀直入，偶尔迂回更有利于亲子沟通。父母要给孩子发现、认识和体验失败的机会，在孩子面前适当示弱，让孩子在感受中汲取经验，更能促发孩子的成功体验。

拍板决定给孩子

父母在前期沟通中可结合自己的观察和经验，给孩子提供信息和建议，但不管参与度有多少，不管孩子最后决定自己是否认可，都不要取代或影响孩子的决策。把决定权交给孩子，才能培养更有责任意识的孩子。

■ 广告



家庭困难不用愁 学生资助来解忧

——北京市本专科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 国家奖学金由中央政府出资设立，用于鼓励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中特别优秀的学生。奖励金额每生每年8000元。

2. 国家励志奖学金 中央和北京市人民政府共同出资设立国家励志奖学金，用于奖励高校全日制本专科(含高职、第二学士学位)在校生中品学兼优的家庭经济困难的学生。国家励志奖学金资助面平均约占市属普通本专科(含高职、第二学士学位)在校学生的3%，每生每年5000元。同一学年内，申请国家励志奖学金的学生，可同时申请并获得北京市国家助学金，但不能同时获得国家奖学金。

3. 国家助学金 中央和北京市人民政府共同出资设立高校国家助学金，用于资助高校全日制本专科在校生中的家庭经济困难学生。北京市国家助学金分为两等，一等国家助学金标准为每生每年4500元；二等国家助学金标准为每生每年2300元。同一学年内，申请并获得北京市国家助学金的学生，可同时申请并获得国家奖学金或国家励志奖学金。

4. 国家助学贷款 国家助学贷款是政府主导，金融机构向高校家庭经济困难学生提供的信用助学贷款，帮助学生解决在校期间的学习和生活费用。全日制普通本专科学生(含高职、第二学士学位)每人每年申请贷款额度不超过8000元；年度学费和住宿费标准总和低于8000元的，贷款额度可按照学费和住宿费标准总和确定。国家助学贷款利率执行中国人民银行同期公布的同档次基准利率，不上浮。贷款学生在校期间的国家助学贷款利息全部由财政支付，毕业后的利息由借款人全额支付，并按约定偿还本金。按照学生申办地点及工作流程，国家助学贷款分为校园地国家助学贷款与生源地信用助学贷款两种模式。

5. 饮用水、洗澡、电话补助 北京市政府出资对北京地区高校(包括中央部委属院校)家庭经济困难的大学生实施饮用水、洗澡以及电话费的补助政策。补助标准为每生每年饮用水补助45元、洗澡补助80元、电话费补助60元。

6. 义务兵役学费补偿贷款代偿及学费资助 对应征入伍服义务兵役的高校学生，在入伍时对其在校期间缴纳的学费实行一次性补偿或获得的国家助学贷款实行代偿；应征入伍服义务兵役前正在高等学校就读的学生(含按国家招生规定录取的高等学校新生)，服役期间按国家有关规定保留学籍或入学资格、退役后自愿复学或入学的，国家实行学费减免。学费补偿、国家助学贷款代偿及学费减免标准为每人每年最高不超过8000元。

7. 退役士兵教育资助 对退役一年以上、考入北京市市属全日制普通高等学校的自主就业退役士兵，根据本人申请，由政府给予教育资助。学费资助标准，本专科学生每人每年最高不超过8000元。

8. 边远山区基层单位学费补偿贷款代偿 为引导和鼓励北京市属高校毕业生面向北京市边远山区基层单位就业，对北京市市属全日制普通本专科生源地为北京地区的应届毕业生(定向、委培以及在校期间已享受全免费的毕业生除外)，自愿到北京市边远山区基层单位就业、服务期达到3年以上(含3年)，实施相应的学费补偿和国家助学贷款代偿。补偿代偿金额根据毕业生在校期间每年实际缴纳的学费或获得的国家助学贷款确定，每人每年不超过8000元。从学生毕业工作后第二年开始分年度代偿，每年代偿学费或国家助学贷款总额的1/3，三年代偿完毕。

9. 勤工助学 学生可在学校的组织下利用课余时间，通过自己的劳动取得合法报酬，用于改善学习和生活条件。学生参加勤工助学不应影响学业，原则上每周不超过8小时，每月不超过40小时。校内固定岗位按月计酬，以每月40个工时的酬金原则上不低于北京市政府或有关部门制定的最低工资标准和居民最低生活保障标准为计酬基准，可适当上下浮动。校内临时岗位按小时计酬。每小时酬金可参照北京市政府或有关部门规定的最低小时工资标准合理确定。校外勤工助学酬金标准不应低于北京市最低工资标准，由用人单位、学校与学生协商确定，并写入聘用协议。

10. 高等教育新生入学救助 救助对象为享受北京市城乡居民最低生活保障、低收入救助的家庭和享受生活困难补助的重残人家庭中，当年参加全国普通高等教育入学考试、在本市高等教育招生计划内、经北京教育考试院高等学校招生办公室正式录取、考入普通高等学校接受全日制本科、专科或高等职业教育的学生，可申请享受一次性救助。救助标准为当年一次性最多救助4500元，学费低于上述救助标准的，按实际发生金额救助。

11. 新生“绿色通道” 高校在新生入学时，对家庭经济困难的新生开通“绿色通道”，即对被录取入学、无法缴纳学费的家庭经济困难的新生，学校一律先办理入学手续，然后再根据核实后的情况，分别采取不同办法予以资助。

12. 10%学费提取 北京市规定高校每年必须从学费收入中足额提取10%的经费，用于学费减免、国家助学贷款风险补偿、勤工助学、校内无息借款、校内奖助学金和特殊困难补助等方面的开支。