

沟通是家庭教育里一个非常重要的途径，有了好的沟通才能有好的亲子关系，才可能开展好的家教。如何给孩子提供一个正向的沟通关系，避免陷入沟通误区影响亲子关系？听听家长和专家的建议吧。

如何给孩子搭建正向的沟通关系？



邵怡明 绘图

谭先生 科研工作者 儿子11岁

共情又有温度的沟通，让孩子一天比一天优秀

很多时候，父母都希望孩子尽早独立，能自己解决问题。可事实上，当孩子遇到问题，家长的反应或者说劝解，往往对孩子来说是一种伤害。

比如孩子把玩具丢的到处都是，我们家长可能会批评他，“让你不要把家里弄得乱糟糟的，总给我找事儿干，嫌我不够累？”又或者孩子和其他小朋友发生了矛盾，哭得正伤心，我

们家长却在一旁说“有啥好哭的，多大点事”……在这种情况下，家长的沟通会让孩子对挫折和困难心生畏惧，更让孩子失去了直面冲突的勇气和智慧。有时候，接纳孩子的失败和伤心比追求孩子的成功与快乐更重要。

可以说，先接纳孩子的情绪，再鼓励孩子积极想办法解决问题，更能锻炼孩子独立思考的能力。在解决问

题的事后，作为过来人的家长常常以“有经验”自居，给孩子提出这样或者那样的建议，但孩子却不领情、甚至还会闹情绪，这其中存在的一个很大问题是经验不能代替体验。就像伴侣抱怨最近工作好累啊，这时候你给出建议：你要学会把工作区分轻重缓急。看起来像是一个好心善意的提醒，但更像是你在指责她，指责她平常没有

区分轻重缓急。

沟通专家表达过一个观点，我很赞同，那就是除非对方明确要求，否则我们所谓给当事人的建议，都是一种变相的指责。所以，在不管是在跟孩子相处还是伴侣相处，都要格外注意，我们做父母的要给孩子提供充足共情和情绪价值，在相信孩子的基础上柔性沟通，孩子会越来越好。

王先生 公司职员 女儿14岁

跟孩子交流时多鼓励多赞美

我年过40岁，女儿14岁，在读中学，说来惭愧，我是一个沟通能力很差的家长，跟女儿的关系一度很糟糕。

怎么说呢，周围的人都说我本质很善良，就是说话难听，可能是受原生家庭影响，我爸爸性格就不好，所以我不够阳光，也不外向，不善于表达，很多时候都是板着脸，看事情经常看到糟糕的一面，说出来的话，很

多时候本意是好的，但是，别人听起来就觉得很不好听。为此，我爱人经常跟我冷战，女儿跟我的关系也不好。其实我非常爱女儿，但由于老是板着脸批评她，所以她很少跟我亲近，有什么话只跟她妈妈说，我爱人也不算外向，进入青春期后，女儿就不怎么跟我们沟通，有几次还产生了心理问题，我们带她去看过心理医生，

效果也一般。

认识到正向沟通的重要性后，我开始学着改变自己。首先，跟女儿交流时，试着多夸孩子。此外，多带孩子出去玩。当孩子特别开心的时候，试着跟孩子谈心，不管孩子说地话自己高兴不高兴，都学着先平静地接受，凡事尽量多鼓励多肯定，哪怕批评，也尽量采用温和的方式温和的语言，

试了几次后，亲子关系有了很大的改善。当我采用类似的方式和爱人相处时，凡事多赞美、多肯定，爱人对我的态度也好了一些。

我觉得经营亲子关系是一门很大的学问，每对父母都要不断学习、不断提升，当我们多鼓励孩子、多赞美孩子，孩子的状态肯定会越来越好，亲子之间也就建立了正向的沟通关系。

孙女士 自媒体运营者 儿子12岁

以事实为依据展开沟通，让孩子感到被重视

随着儿子年龄增长，他和我们的沟通变得越来越困难。他经常抱怨我们不理解他的想法和感受，并为此感到沮丧和愤怒，我们也因为他的不配合和叛逆行为感到困扰。

在和老师沟通，并阅读育儿书籍后，我发现是家庭教育方式出现问题。我们因为工作忙缺乏耐心，常常打断

儿子的求助和说话，习惯直接下结论，对他的行为指手画脚，让他感到自己的声音被忽视，变得封闭起来，所谓的叛逆也是他对抗家长的一种方式。

找到问题症结后，我找儿子详谈，得知他确实在这方对我们不满，我就向他承诺会改变。此后，我们尽量减少不必要的工作内容和应酬，增加

亲子相处时间，并学会按捺脾气，耐心倾听孩子的想法和感受，再给予回应。这种态度让儿子感到被尊重，开始更多地分享自己的想法。

同时，当儿子犯错时，我们不再立即给出负面评价，而是先询问他犯错的原因和动机，了解事情的全貌后再给予适当的指导和建议，这种

以事实为依据的沟通方式减少了误解和冲突，也让儿子愿意直面问题，尝试改变。

为了增进亲子关系，我们还会安排一些共同的亲子活动，如一起看电影、做科学实验等，让彼此有了更多机会交流想法，也让儿子感到自己被重视，儿子表示愿意继续努力。

北京市家庭教育研究会理事、成长教育专家 兰海

真正关心孩子，倾听比表达更重要

在孩子成长的过程中，家长和孩子的正向沟通非常重要，要在彼此沟通的过程里看见彼此、发现彼此、理解彼此。沟通是双向的，家长和孩子有谈话的需求，沟通时想了解对方，也希望对方能够了解自己的意图。但是在很多家庭里，亲子之间往往不是在沟通，而是在单向表达。要解决这种家庭问题，必须从正确的沟通方式开始。

家庭沟通误区的主要类型如下：

父母的沟通只是为了说服孩子，并不是想和其民主地进行讨论，家长在询问孩子意见时不是真正在询问，只是想要通过这种方式让孩子能够同意自己的意见。实际上，在沟通的过程中，家长要打破自己内心的一个魔障，即“我是对的，且我是唯一正确的”，想让孩子重新回到谈话状态里，就不能总要去说服对方，而应该说“我了解你”“想了解你的想法”“了解你在做什么”。

另一种沟通误区是家里没有人听

孩子说话。很多家长和孩子沟通时只有对事情的沟通，比如“今天作业写完了？”“上课被老师表扬没？”“考试结果出来了？”却没有感情的沟通，比如“今天心情怎么样？”“你这么开心是因为发生什么事了？”……咱们换位思考，如果孩子天天问家长“工作做完没？”“这月工资挣多少？”“工作任务有没有完成？”你会怎么想？家长应该关心的是情，多进行情感的交流。

真正的沟通，首先需要和孩子进行信息方面的了解，通过了解孩子的兴趣爱好、孩子的社交、孩子的情绪、孩子最近发生什么事，你和孩子才有谈话的基础。为什么孩子不愿意告诉家长自己的兴趣爱好，因为他判断你不喜欢他的兴趣爱好。沟通的最重要目的是对信息的了解，只有互通有无、彼此了解，最后才能产生信任。

很多家长觉得孩子不孝顺，不知道赚钱有多辛苦，不知道感恩，其实是他们没有在日常的沟通中给孩子传

递相关信息，孩子根本不知道。父母是孩子接触社会的桥梁，如果父母能够和孩子聊聊自己的工作状态，或者是在网络上看到的一些工作状态，或者把你从事各个行业的朋友约到家里来吃顿饭，孩子的职业启蒙通过日常就能了解。

沟通的第二个目的是情感支持。孩子有时候遇到的困难不是家长能解决的，但是可以给予情感支持。做好父母这件事和收入、学历没有任何关系，而是和父母是否把孩子当成独立的人有关。没有任何一所学校能够解决孩子所有需求，家长也不可能替代孩子解决他们人生中的所有问题，能做的是给孩子情感支持。

沟通的第三个目的是达成一致。

如果孩子在10岁以上，想培养孩子具有独立思考能力，希望他以后在社会上有一席之地，那么家长请在一些没有那么重要的问题上听孩子的，家长只提供思路，让孩子试着做决定，以此锻炼孩子的能力。很多家庭担心

孩子出错，担心多花钱，所以不让孩子做决策，但是孩子独立思考的能力，他们和社会的接触，都是通过一次次自己做决定的过程训练出来，家长要给他们提供练习的机会。

沟通是一门学问，学问的背后是家长真正去关心孩子。随着孩子能力的增强，家长要减少对孩子的指手画脚，增加对孩子的倾听，倾听确实比表达更重要。

本报记者 任洁 杨琳琳 余翠平



更多精彩内容欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。