

家长会听,孩子才肯跟你聊

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



近期,一种现象引发社会关注:越来越多的年轻人包括青少年付费在网络平台上寻求陌生人倾听心声,却对身边“免费”的父母紧闭倾诉之门。这不禁引人深思:为何父母难以成为孩子情感上的“心灵树洞”“安全港湾”?

阻碍沟通的壁垒,如同“三座大山”

付费倾诉的背后,是对安全、无评判情感支持的刚性需求。当父母无法满足这一需求,往往意味着在过往的亲子互动中,一些行为模式悄然筑起了阻碍沟通的壁垒,如同“三座大山”——

第一座大山:否认情感体验。当孩子情绪低落,父母关切询问“怎么了”,孩子如果回答“我不高兴”时,一些家长可能脱口而出“小孩子能有什么烦恼”“这点小事儿也值得摆脸色”。心理学研究表明,情感本身并无对错之分——它是人类对外部世界的自然反应。

理解必须始于接纳。当孩子的情绪,无论是愤怒、悲伤还是喜悦,被父母直接否定或轻视,孩子会逐渐怀疑自身感受的真实性,丧失准确识别与表达情感的能力,最终选择沉默。心理学研究指出,父母对子女情绪的“忽视”或“反对式”回应,是破坏情感联结的重要因素。

第二座大山:打压表达意愿。当孩子主动分享校园趣事时,父母一句“别



AI制图

管那么多闲事”,如同冷水浇头,会严重打击孩子表达热情。长此以往,孩子分享见闻的积极性必然受挫。而当父母转而抱怨孩子“不交流”时,却往往忽略了自身正是浇灭其表达火苗的“始作俑者”。这种打压,本质上是剥夺了孩子练习沟通、获得认可的机会,使其在父母面前感到“言多必失”。

第三座大山:贸然干预与评判。当孩子鼓起勇气诉说困难(如校园人际冲突),父母常急于“灭火”：“这好办,我找你老师”或“按我说的一二三步做就行”。这种看似“高效”的回应,往往带有居高临下的姿态。

人本主义心理学强调“非指导性原则”的重要性:当一个人意识到他已被彻底理解时,他才能够伸展自己,关注新的可能性。若父母总是迫不及待地提供解决方案或评判对错,孩子感受到的不是支持,而是自身能力的被否定。每一次倾诉仿佛提供了被“精准打击”

的靶子,孩子逐渐对跟父母聊天这件事心生畏惧,甚至产生习得性无助感。

成为“安全树洞”的三大支柱:理解、支持与尊重

超越倾听技巧,要成为孩子真正信赖的“树洞”,父母需要筑牢三大支柱:

第一,理解与共情。

以身作则:要求孩子做到的(如情绪管理),父母自身需率先垂范。若父母动辄咆哮,却苛责孩子“脾气坏”,其说教必然苍白无力。

情绪分离:孩子的不悦未必针对父母。若询问“怎么了”遭拒,父母应避免陷入“我好心你却不领情”的对抗。成熟的表现是理解“他此刻需要空间”,并传递“我在这里,随时等你”的接纳感。共情的本质是尝试穿上对方的鞋子,感受其世界,而非急于将其拉入自己的轨道。有时,默默陪伴(如安静地坐在孩子身边),比追问更有力量。

第二,陪伴与支持。
位置的艺术:陪伴是“并肩同行”,支持是“立于身后”,而非“冲到前面”包办代替。如同引导口渴的牛到河边,却不可强按头饮水——理解需求、提供环境是支持,何时喝、喝多少则由牛决定。

慎言“为你好”,这句饱含控制意味的话语常令孩子窒息。真正的关心,是尊重孩子的感受和选择权,建立基于理解的联结,而非实施控制。

第三,尊重与珍惜。

视其为独立个体,承认孩子是有独立思考、情感和隐私权的“人”。他有权持有不同观点或保持沉默。父母应传递的信息是,“你的感受和想法,无论是否与我一致,都值得被尊重”。

珍视沟通契机:当孩子主动交流,务必珍视。一边看着电脑、手机,一边心不在焉地回应“嗯啊”,都在关闭未来的沟通之门。

严守信任堡垒:孩子托付的秘密,绝不可成为社交谈资或笑料。尊重隐私是建立心理安全感的基石。包括物理空间(如房间)与心灵空间,未经允许不可贸然侵入。

归根结底,亲子关系的质量决定了沟通的深度。家长会听,孩子才肯讲。唯有拆除“三座大山”,筑牢“三大支柱”,亲子之间那条本应畅通无阻的情感之河,才能重新奔流不息。父母这座天然的、深情的“港湾”,才能真正成为孩子心中无可替代、值得信赖的“心灵树洞”。

(作者系北京日报出版社副总编辑、教育科普作家)

我不想每天被逼着写暑假作业

□ 曹大刚

小川同学:

你好!

感谢你的信任,你的来信我认真读了几遍。

我很能理解你的感受,你的这种挣扎恰恰说明你是一个有责任感、渴望成长的孩子,只是暂时还没找到与父母、与自己和解的方式。

在父母的眼里,学习是重要紧急的事情,他们看着你每天重要紧急的事情不做,却做着不重要而又不紧急的事情,会带着焦虑情绪讲话,就容易把事态激化。

你提到的核心矛盾是“先学还是先玩”,这背后其实是对我们时间规划能力和自控力的挑战。

我们可以尝试一下。

第一,用“时间块管理法”替代模糊安排。我们经常习惯说“玩一会儿再学”,但“一会儿”是多久?缺乏明确界限会让计划失效。

尝试将一天划分为多个45分钟“专注块”+15分钟“自由块”(可根据任务调整)。例如:9:00-9:45写数学作业,9:45-10:00自由活动(喝水、听歌),10:00-10:45背英语单词,10:45-11:00

玩手机。下午,安排运动或兴趣时间。这样会让父母看到你在主动作规划。

使用计时器严格分段,培养时间感知力;自由时间不超过15分钟,这是赢得父母信任的基础。

第二,设计“学习和娱乐”的平衡规则。心理学中的普雷马克原理指出:高频行为(娱乐)可强化低频行为(学习)。简单说,用玩激励。

你可以询问父母:“完成2个‘专注块’后,我能看30分钟电视吗?”同时,主动把手机交给父母保管。

第三,给大脑“真正休息”而非“虚假放纵”。你说“偷玩手机却感觉不好”,是因为刷短视频带来的碎片化刺激会加重焦虑。试试替代方案:自由时间做“恢复型休息”:跳绳、拼乐高和宠物玩等。但避免“消耗型休息”,如漫无目的刷手机、看冗长综艺等。

最后,允许自己“不完美”,当天计划如果完成75%就算成功。把父母的监督转化为“支持系统”,可以对自己说:他们不是监工,而是我的“外挂大脑”,在我意志力薄弱时提供“提醒服务”。

真正的自由不是想做什么就做什么,而是有能力选择何时做、如何做。这

个暑假,你会收获比“写完作业”更重要的东西,那就是对自己人生的掌控感。

案例反思

暑假会出现家庭的各种冲突,主要涉及孩子的时间管理。孩子用“逼迫”“心不甘情不愿”等词,表现出情绪对抗,而“偷玩后感觉不好”证明孩子本质是向上的,只是缺乏方法。深层需求其实是希望获得尊重和信任,而非单纯对抗。

关于时间管理部分,需要提供可操作的系统方案,家长设置“观察期”降低焦虑。承诺试行某计划一周,请家长暂不干预,到期验收效果。特别要注意的是,家长要避免说教感,青春孩子对“你应该”“你必须”极其敏感。

(作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师)

青春的路上一个人独自行走,是否有很多心思无人倾诉,很多想法无人理解?那就给大耳叔叔写信 3548004514@qq.com,我愿意成为你的朋友!

大耳叔叔:

您好!

我是一名初中生,暑假期间,我和弟弟经常因为一些小事跟爸妈发生激烈冲突。他们希望我们写完作业再玩;而我想先玩,最后留些时间来写作业。在他们的逼迫下,我经常心不甘情不愿地写作业,中途趁爸妈不注意偷看电视或找各种理由看会儿手机。其实,这种“偷感”一点也不好,每天提心吊胆,但又停不下来想要“摸鱼”。这种状态让我很难受,想求助您帮我合理规划时间,让学习和娱乐两不误。希望我和弟弟的这个暑假可以在“母慈子孝”而非“鸡飞狗跳”的氛围中度过。

小川

