

积极倾听，遇见更好的彼此

梁丹丹

石家庄市桥西区简良小学

摘要：青少年时期是个体生长发育的关键时期，生理和心理上都经历着一系列的重大变化。青少年的可塑性很强，是接受教育和引导的最佳时期。时代在发展，思想在更新，青少年极易与父母在观念和理念上产生摩擦甚至对撞，亲子关系会遭受到极大的创伤。家庭教育对青少年的心理发展会产生极大的影响。良好的心理健康教育能有效促进学生心理健康的发展。反之，也容易使学生形成些不良的心理品质，甚至发展成为心理疾病。积极倾听，是实用且便于家长使用的技能。积极倾听的方法，可以有效解决亲子间矛盾，营造温暖和谐的家庭关系。因此，必须认真开展心理健康教育，引导亲子关系和谐发展，消除不良因素的影响，使学生的身心健康都得到发展。

关键词：青少年；亲子关系；积极倾听；心理健康

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.09.120

积极倾听，能让父母和孩子遇见更好地彼此。积极倾听实际上就是用积极向上，健康阳光的方式表达爱，让双方都能感受到彼此的爱。积极倾听能抚慰心灵，消除沟通交流的隔阂，拉近心与心的距离，更好地引导孩子们成长，让家长能以平和和温暖的心态呵护自己，拥抱孩子。为了做好学生的心理辅导工作，切实地帮助孩子走出心理阴影，迎接光明。我常与班主任和任课老师进行沟通，最重要的是还会跟学生的家长进行电话或面对面沟通，全面了解孩子，了解孩子的家庭，挖掘困扰孩子的问题。这样才能从根源上了解孩子心理问题的成因，帮助孩子从根本上解决问题。在进行心理辅导的过程中，我使用“积极倾听”的方式帮助过很多的学生和家长改善了亲子关系：通过表达真实感受，从而缓解心理焦虑，安抚暴躁情绪，放松心灵。坦然面对生活中的“一地鸡毛”，意识到事情的发生是正常且自然的，用积极倾听的方式可以化解很多矛盾，引导他们通过自身的成长使家庭关系走向平和温暖。其中，小文母子的案例和大家分享。

一、背景介绍

小文，男11岁，小学五年级学生，单亲家庭，二年级时父亲因病去世，之后一直和母亲生活。

小文是班里的学习委员，在三四年级时，学习优秀，活泼可爱和老师同学相处很快乐，在和家长沟通时，也是反映孩子积极向上，自信阳光。但五年级开始小文慢慢变得暴躁起来，时常会跟同学起争执，注意力不集中，时常完不成作业，成绩下滑严重。家长和孩子是不可分割的，孩子心理上的问题，常与家长相关。出现这些现象后，我及时和小文的妈妈进行了面对面沟通和电话交流。通过沟通，了解到孩子沉迷游戏，在家时常和母亲起摩擦，严重时会以“离家出走”来迫使母亲“认输”，以达成自己的目的，妈妈觉得很受伤，也很痛苦。了解到这些后，我和孩子母亲一起进行了原因分

析。

二、案例分析

（一）家庭因素

母亲很坚强，一直独立抚养孩子，对孩子的期望很高，全心全意为孩子付出，但母亲是很强势的，属于“权威型”家长，要求孩子事事听从。总的来说，母亲是“事事以孩子为中心”，同时要求孩子也“事事以母亲为主”。三四年级孩子小，很听妈妈的话，但是上了五年级之后，孩子有了自己的想法，不再事事听从。例如，孩子考试必须得95分以上，达不到要求，妈妈就会对孩子进行训斥，哭诉孩子对不起自己的付出和辛苦，还给孩子报了很多补习班。孩子学习的疲惫了，想休息，想和小伙伴愉快地玩耍，但是妈妈都以学习为重拒绝了。孩子身心疲惫，也没有时间和小伙伴倾诉，总是闷闷不乐，不知如何宣泄心里的不良情绪，因此慢慢变得暴躁易怒，开始和妈妈对着干，不认真完成作业，跟妈妈“唱反调”，惹妈妈生气。接触到网络后，又迷上了游戏，借此发泄心中的不满和愤怒。而且孩子一开始并不知道父亲去世，因为妈妈告诉孩子爸爸去了很远的地方工作，但是孩子现在大了，会根据自己家的实际情况和亲人不经意的言行判断出父亲已经不在了这个事实，孩子的心里是很悲痛的，但母亲对此避而不谈，不断想办法进行遮掩。孩子身心有了很大的缺失，觉得受到了欺骗。

（二）个人成长习惯的因素

妈妈出去工作时，不放心把孩子托付给别人，也不敢让孩子出门找朋友玩，总把孩子一个人锁在家里，孩子经常一个人玩，母亲留下的电话只保留了接打电话的功能，孩子不能和朋友在网络上沟通，总是一个人读书、学习和玩耍，久而久之，孩子越来越孤单，真心交流朋友也越来越少。随着年级的升高，学习的知识越来越多，也越来越难，压力逐渐增加，还总是听妈妈的各

种唠叨，慢慢地就在沉默中爆发了。

（三）影视作品的不良导向因素

五年级时，家里按了网络，母亲不在时，小文会上网，热衷电脑游戏，母子之间经常因此爆发冲突。小文上网时，有时会看到别的孩子通过哭闹和离家出走，跟家长争吵，迫使家长妥协、认输，屈从孩子的想法。小文受到了这样的不良导向，觉得这样的方法既能宣泄情绪，又能让妈妈妥协，达成自己的目的。在一些尝试后，小文觉得自己“赢”了妈妈，当自己用这些“招数”时，妈妈就会妥协，所以小文爱上了这种沟通方式。

小文的家庭教育其实就是母亲的教育，缺失了父亲和其他亲近家人的引导，有了不一样的认知和想法，妈妈也不知道。妈妈又强势，几乎不听孩子的想法，觉得孩子的想法不重要，有了自己全身心的爱，孩子的成长是没有问题的。自己是大人，是孩子唯一的依靠，是最爱孩子的，能帮孩子解决一切，但忽视了孩子心灵的健康成长，忽视了孩子作为独立个体的成长需要，对一切事务大包大揽，以不让孩子自由成长的方式保护孩子，让孩子长期以来很压抑、很痛苦，从而导致母子之间的隔阂越来越深，争吵不断，让孩子在歧途上越走越远，严重影响了孩子的身心健康成长。

了解情况后，我积极发挥心理学知识，确立了解决问题的根源就是转变小文妈妈的理念，引导她用正确的方式表达对孩子的爱，同时让小文更好地理解妈妈，了解宣泄情绪和表达想法的正确途径，帮助小文和他妈妈消除隔阂，走出心灵困境。

三、个案处理

（一）专业引导：积极倾听。

在和与小文妈妈的交流中，我会先扮演“树洞”的角色，让小文妈妈把内心的想法尽情诉说，开始小文的妈妈是很气愤的，然后是迷茫。但小文妈妈是很坚强。当小文妈妈把心里的苦恼倾倒之后，又是平静乐观的。小文妈妈平静下来后，我会先给予小文妈妈肯定，“你的孩子真诚善良、有很强的上进心，这和你教育和督促是离不开的”；其次，引导小文妈妈回想争执的经过。刚开始是一件小事，但小文妈妈觉得“孩子太小”，所以小文妈妈总是强势的把自己的想法放到孩子身上，让孩子按照自己的想法来做事。当孩子有想法时，小文妈妈会评价说教，并强迫孩子按照她的想法做。年龄和知识阅历的增长，孩子越来越自主，逐渐地开始反抗权威。小文和妈妈常会想要挣个输赢，让对方听从自己的想法，所以争执就是必然的。再次让小文妈妈谈谈对孩子的想法有什么观点。当小文妈妈冷静后，也意识到：其实有时候，孩子的想法是可行的。最后，我会建议母亲

在和孩子的沟通中使用“积极倾听”的技巧，把孩子的问题交给孩子，妈妈倾听并接受孩子的想法，给予孩子积极的反馈，信任孩子。引导孩子探索解决问题的方法，最终让孩子找到自己的解决方案。倾听和接受可以促进孩子建设性的成长和转变，孩子是有能力处理生活和学习中的问题的。

（二）专业技巧：“我-信息”和“没有输家”。

以孩子沉迷网络游戏，没有认真听课，也没有完成家长布置的学习任务，妈妈非常生气的东西为例。小文妈妈给我打电话诉说孩子因为游戏耽误了学习，从小文妈妈的语气里，我能感受到她的愤怒和焦虑。在她表达完自己的情绪后，我向小文的妈妈推荐了“我-信息”和“没有输家”的技巧，鼓励小文妈妈和孩子一起坐下来坦诚地向孩子说出自己因为这件事所受到的影响，向孩子说明自己的关心和担忧。然后倾听孩子的想法，一起讨论这件事，寻找双方都能接受的方案。之后在小文妈妈协助下，孩子根据学校公布的教学时间表及自己的兴趣和爱好，制定了学习、娱乐、运动和休息时间表。当我再次和小文母子沟通交流时，这对母子彼此都非常满意。母亲现在对孩子很放心，已开始正常上班，孩子自己在家能根据时间表进行学习、娱乐和适当的锻炼，精神状态很好。在这件事上，母亲和孩子谁也没有“输”，这是她们的“共赢”。在解决属于孩子自己的事情时，家长可以提供适当的帮助，但一定要倾听和接受孩子的想法。让孩子亲自参与并作出决策。孩子会对他亲自参与制定的决策有更大的执行力。

亲子间需要倾听和接受。对很多家庭来说，父母要多一点对孩子的信任，试着学习放手。孩子可以在父母的协助下建设性地处理学习和生活中的问题。父母不要用权威强迫孩子去做某件事，这会剥夺孩子学习自律和自我责任感的机会。否则，父母就会受到来自孩子的反抗。为什么会有“反抗”呢？实际上，孩子反抗的是父母的唠叨；是父母夺走他们自由的企图；是父母按照自己的意愿来改变和塑造孩子自己；是父母的是非观念，孩子有的时候不赞成父母的是非观念。

（三）专业辅导：非暴力沟通。

在和与小文的交流中，我扮演“积极倾听”的树洞，引导小文同学尽情的表达内心的想法，发泄心中的情绪，适时传递出“我信息”表达我的认真倾听、理解和接受。小文逐渐敞开心扉，告诉我他对母亲“强势”的不满，以及自己的“抗争”。

在这个过程中，我体会着小文的感受和需要，问道“听起来，对于妈妈的‘强势’，你觉得很痛苦？”

“是的，我完全没有自主决定的权利，甚至连买哪一根牙刷也是妈妈说了算！”

“你认为妈妈应该给予你一些自由的权利？”

“是的。我想要自由的空间。我知道妈妈爱我，我也很爱妈妈。我知道，我只有妈妈，妈妈也只有我。妈妈是无敌的铠甲战士，把我保护的‘密不透风’，我知道这是因为父亲不在了，妈妈在加倍的爱我，比其他的家里的爸爸妈妈加起来还要更加的爱我，我都知道的。但是我有时候真的很想自己做主。我长大了，我也能保护妈妈。”

“我感受到了你很爱你的妈妈。”

“是的，我爱我的妈妈。她真的很不容易，很辛苦。我其实很想每天都抱抱她，告诉她，我爱妈妈。但是妈妈只跟我谈学习，我应该做些什么，要达成哪些目标。如果达不到，她会指责我、否定我。当我想要表达时，会被任意打断和否定，我的想法和感受总是被扼杀。她让我害怕，也让我愤怒。我很难受，很痛苦，所以我想要发泄，让她也不高兴。”

“妈妈的打断和否定让你痛苦，想发泄？”

“是的，发泄的时候会觉得很痛快，但是看到妈妈伤心、难过，我会更加的难受和痛苦。我其实不想这样的，这样不好。”

“你不想让妈妈难过，你想要改变？”

“是的。如果妈妈能像你这样听我说话多好。”

“你想妈妈能认真听你说话。”

“是的，就是这样！”

我意识到母子之间需要的就是认真倾听，表达自己最深的感受和需要。在整个的过程中，我都向这对母子示范了如何运用非暴力沟通来沟通，她们也慢慢开始学习这样的沟通方式，彼此之间越来越能敞开心扉，理解和接受彼此的感受和需要，她们通过自己的努力让个人生活和家庭生活更加和谐美好。

（四）专业帮助：宣泄情绪，缓解压力的方法。

情绪需要通过正确的方式发泄，发泄了不良情绪，心里的压力就会降低，转换上愉悦的心情再来思考问题，很多问题可能“自动”消失。所以我给小文母子提供了一些切实可行的方法。

（1）彼此尊重，平等交流。母子两人在共同喜欢的音乐、美丽的风景中或其他舒适安心的环境中。彼此尊重，把对方当成自己的“同龄人”，放在同等的地位上，倾听对方的想法，同时敞开自己的心扉。

（2）交流日记。可以设立一个母子日记交流本，把彼此的想法写下来，进行沟通交流。或把彼此的安排写下来，相互尊重，互不打扰。

（3）尊重对方的私人空间和物品。提前对彼此的私人空间和各项事务进行沟通协商，达成一致后，认真

执行，不要不经对方允许就越界。在私人空间里，可以适当的哭泣和大喊大叫，这都是宣泄情绪的方法，不要过多地干涉或关心。

（4）适当示弱。母亲的强势往往是因为担心失去控制因而显得强硬，让孩子觉得“窒息”。然而适当“示弱”，会让彼此都能自由呼吸，双方都能得到放松和休息。请妈妈多一些信任，适时放手，孩子一定会给妈妈积极的反馈，美好和期望一定会到来。

（5）增加亲子活动。母子可以一起去公园散步或一起静静地看书学习，也可以一起做家务，如共同烹饪喜欢的食物。还可以一起玩游戏，如下围棋。

（6）化批评为力量。当孩子出现不恰当的言行，沉迷不好的事物，或没达到预期时，母亲一定要冷静，决不能用动作和语言激化矛盾，也不能冷暴力。尝试发掘孩子身上的闪光点，顺势加以积极向上的引导。例如孩子荒废于游戏，家长可这样引导：共情，我理解你学习动力不足的状态；聚焦困难，你遇到了什么具体困难呢？聚焦资源，我注意到你喜欢玩游戏。你具体玩什么游戏呢？聚焦资源，什么让你能坚持下来一直玩游戏呢？聚焦资源，你游戏玩的好，是因为你拥有哪些能力呢？能玩好游戏的孩子往往都具有出类拔萃的品质，如，头脑灵活，善于思考，敢于打破束缚，勇于创新。引导孩子把这些品质迁移到学习和生活中，在遇到困难和挫折时能迎难而上。这就是化批评为力量，既能让孩子正确认识自己，找到前进方向，又能营造和谐美好的亲子关系！

（7）多想美好的事情。当有了愤怒的情绪或吵架的想法时，多想想彼此的好，一起做过哪些美好的事。为了达成这个目标，就要想办法去创造美好，增加更多美好的亲子时光，比如来一次说走就走的亲子旅行。

四、结束语

用心成长，为爱助力。我热爱心理学，希望用自己的专业知识来帮助孩子们走出心灵的困境，引导家长和孩子建立和谐温暖的亲子关系。同时，我也会认真倾听孩子们的心声，引导孩子们自己解决学习和生活中的烦恼，让烦恼也能助力成长。我会不断地学习、努力，也会表达自己的感受和需要，让师生关系更加和谐美好，用“爱”来助力孩子们的成长。

参考文献

[1] 托马斯·戈登. P. E. T. 父母效能训练手册[M]. 天津社会科学院出版社, 2009.

[2] 马歇尔·卢森堡. 非暴力沟通[M]. 阮胤华, 译. 北京: 华夏出版社西南大学, 2009: 43.