

好好说话，孩子才能认真听话

陈美凤

东莞师范学校附属小学 523000

[摘要]很多家长苦恼于不知道无法管教孩子，希望孩子乖乖听话却总事与愿违，总认为是孩子本身不乖巧，却没有意识到自己没有好好说话，而导致孩子不能认真听话。在家长教育中，家长的语言表达，对孩子的心理和行为变化有着至关重要的影响。只有学习好好说的方法，从而调整言语的方式，促进亲子沟通，才能让孩子更愿意听父母的话。

[关键词]理解；共情；称赞；指责

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1796

《中小学课程指南》中“小学阶段的课程内容”第6点明确提到“为儿童树立榜样，给儿童正能量，让儿童拥有健全人格”的要求。而在家庭教育中，如何能真正落实这个要求呢，这确实是个难题。我想没有一个家长，不愿意教好孩子，没有一个家长不期待孩子获得进步，那么在家庭教育中，家长该“怎么做”则是重中之重。现实中，不少家长会烦恼或者抱怨“我心里也很想管教好孩子，也确实花了很多心思去关注孩子的一举一动，但是怎么和孩子说，他就是不听啊。打又打不得，说又说不好，怎么办呢？”家长希望解决问题，却常常会在孩子身上找原因，这无异于南辕北辙，徒劳无功。如果我们能够转变一种思维，去理解也许不是孩子“说不听”，而是我们“没说好”或许会惊讶的发现：只有学习好好说的方法，从而调整言语的方式，促进亲子沟通，才能让孩子更愿意听父母的话。

一、什么是好好说

首先，我们要正视“内心想法”与“行为偏差”之间的矛盾：没有哪个父母一大早醒来，就打算让孩子今天难堪，出丑，相反，我们都会希望新的一天，能够母慈子孝。但是，所谓爱之深，恨之切，父母往往都曾在无形中以爱之名，用语言谴责、威胁和伤害着孩子，这些带着谴责性、威胁性和伤害力的语言，便不是“好好说话”的表现了。我们不妨回忆一下这些熟悉的场景：1、当孩子又在玩手机的时候。您的目的是希望孩子放下手机去学习。可您使用的言语却是“整天就知道玩，作业写完了吗？还不去看书，我都说过多少次了……”2、当孩子不愿意上补习班的时候。您的目的是希望孩子认真去上课。可您使用的言语却是“我接送你不累吗？成绩不好还上进？要知道爸妈都是为你好……”3、当孩子走在校门口快要迟到的时候。您的目的是希望孩子对自己有要求、有紧迫感。可您使用的言语却是“你能不能早点起床？动作快点行吗？跑起来啊！”可怜天下父母心，家长都爱孩子，但一着急，我们就忘记了一开始和孩子沟通的目的是什么，而变成了情绪的宣泄和对孩子的指责，这些都不是“好好说话”的表现。“好好说话”应该是以解决事情为目的，以他人能接受的语气语调，不带有指责、讽刺或者威胁等伤害的语言沟通方式。

二、为什么要好好说

任何教育都必须尊崇科学发展，孩子身心发育的规律，

如果我们对人脑有更清楚的认识，也许就能理解孩子的种种“不听话”行为了。人脑可以分为视觉脑、情绪脑、本能脑。视觉脑的发育历史小于300万年，情绪脑的发育历史约5000万年，而本能脑却已有一亿年进化历史了。人脑的发育，从科学上就告诉我们，人是难以对抗“本能”的。当我们使用严厉的语气或攻击性的言辞时，对于孩子来说，此时的环境便不安全了，这种情形下，人的本能脑就会启动，出现“战斗”（顶嘴）“逃跑”（逃避）“装死”（沉默，僵住，发呆）这些情况便是我们认为“孩子怎么都说不听的”现象，其实孩子不是“不想听”，他是本能地启动了自我保护的机能，他“听不见”了。好好说话，在教育中有着至关重要的作用，更是成功教育的前提条件。如果孩子都“听不见”——接收不到家长发出的信号，又怎么能指望他们“听懂、听话”呢。

三、怎么做到“好好说”

（一）表达理解和共情。“共情”是由人本主义心理学代表人罗杰斯提出来的，是指体验他人内心世界的的能力，也称为“同理心”。其实，也可以看作我们所说的“理解”。当我们被他人理解的时候，心情总是特别轻松愉悦，我们会更愿意和理解自己的人一起相处或者合作，孩子亦然。这和“亲其师，信其道”的原理一样，孩子更愿意听能理解自己的人说话。但是，这里也要注意一点：“理解”不等于“认可”和“妥协”，并不是说“理解”孩子，就要纵容他所有无理的甚至错误的行为，那无异于是在害孩子，这肯定不是教育的目的，更不符合教育的要求。我们要区分清楚“理解”对应的是情绪，而不是“行为”。我“理解”你的情绪，但不“认可”你的行为，或者说对你的某种行为保留一定的看法。只有透彻理解“共情”，我们才能正确利用“共情”带来的好处。

回忆一下，当我们不满意孩子某些行为，苦口婆心唠唠叨叨时，却换来孩子无动于衷，甚至争锋相对。孩子是不是也曾失望地抱怨过“我不喜欢你，你根本不理解我，你根本不懂我！”当孩子认定家长不理解自己的时候，那么沟通的大门也就随之关上，更别谈什么教育。家长在与孩子沟通的时候，不妨试试“先表达理解和共情”，再“提出要求”的方法。

以几个常见的情境来举例作为一种沟通参考：1、当您

希望孩子放下游戏时，不妨这样说：爸爸理解游戏很好玩，你舍不得放下手机对吧？但是，时间到了，我们应该遵守约定，先去看书好吗？如果孩子还不太愿意，我们可以继续共情“爸爸也觉得这个游戏很有趣，你先写作业，爸爸也先工作，等下休息时间，你教我玩呀。”2、当您希望孩子不拖拉时，不妨这样说：迟到了会被批评，你肯定也不开心，明天我们早点起床好吗？3、当您希望孩子认真上培训时，不妨这样说：周末不能和朋友玩，你一定很失落，妈妈理解你的感受，我们再努力一下，上完这节课，再抽空和朋友玩会儿好吗？4、当您希望孩子加强体育锻炼，不要懒惰时，不妨这样说：练习篮球浑身是汗，你一定很累很辛苦，对吧？但是.....

先表达共情，站在孩子的角度，去理解孩子可能有的想法，给孩子一种队友般的亲切感，那么接下来的劝诫也就不会那么突兀和让人反感了。

（二）利用有效的称赞

斯坦福大学发展心理学教授卡罗尔·德韦克曾通过实验得出的“成长型思维”结论，震惊学术界。他的研究报告让我们明白：当我们夸孩子聪明时，等于是在告诉他们，成功不在自己的掌握之中，那么为了保持聪明，他们就不会去冒可能犯错的险。但是，当他们面对失败时，往往束手无策了。相反，夸奖孩子努力用功，会给孩子营造一个“事情可以自己掌控”的感觉，孩子会认为，成功与否是掌握在他们自己手中。

这个理论，让我不由得想起曾经有家长求助我说：我已经很细心了，还会经常给孩子鼓励，但是他好像油盐不进啊。我问她是怎样夸孩子，她说，那天孩子提前做完作业，就夸孩子“今天表现真棒，真乖”我想，不少家长应该都是这样称赞孩子的吧。其实心理疗法中，不会对孩子说：你真好，你真棒。因为这些判断性和评价性的赞扬是无效的。我们不妨试试这样夸孩子：

1、游戏好玩，但你却能暂时放下，遵守约定，把控时间，妈妈真开心。（而不是说：你真听话）

2、这么脏的地板，都能拖干净，你真有办法。（而不是说：你真勤劳）

3、不用妈妈提醒，你就自己做作业了，我想你一定是对自己的学习有新要求了。虽然做作业很累，但你今天却主动完成了，你一定会感到很自豪、很愉快，妈妈和你一样！（而不是说：你真自觉，真乖）

4、这次考试进步了，你最近一定很努力复习，很认真听课吧。

（而不是说：你真聪明！）

美国心理学家海姆·吉诺特曾说：“称赞，像青霉素一样，不能随意用药，因为可能会引起过敏反应。赞美的话语应该让孩子看到他的成绩的真实性，而不是他品格的扭曲变形。” 还有一个学生曾在聊天中和我说到：“我考70分的时候，妈妈说还不错，下次努力考80分，考80分的时候，妈妈又夸我挺不错，下次努力考90分。她的夸赞，让我觉得她对我从不满意。所以我想，我非得考个50分，她才能珍惜我的70分多不容易。”每个人都喜欢的被夸赞的感觉，因为夸赞传达的是一种认可。可这位家长的“称赞”更像是委婉地“提要求”。不恰当的称赞，不仅无效，无形中还给了孩子压力，甚至扭曲了孩子的心态。孩子只能使用一些更不良的行为来表达自己的抗议，企图引起家长的重视。

（三）拒绝无用的指责

在网络中曾流传一个笑话：一个妈妈说，我今天终于骂了我儿子一顿，我已经忍他很久了。朋友问，大骂一顿会不会有用一点？妈妈说，有没有用我不知道，但我很解气是真的！确实，很多时候我们指责孩子，更多的不是在帮助他们解决问题，而只是宣泄了自己的情绪。这种宣泄，不仅包含了对孩子的不满，更包含了我们对自己的不满。回忆一下，我们和孩子相处中，您是否也说过这样的话“你怎么笨手笨脚的。你为什么总给我惹麻烦。你真蠢。你真懒。我简直想打死你。我早知道就不生你了.....”

纳撒尼尔·布兰登在《自尊心理学》中提到：一个人对自己的评价，将直接影响到他的核心价值观以及是否有积极的心态，同时也影响到他的行为。这让我回想起还有一次，我应家长请求，尝试和一位与家长有着很深矛盾的孩子沟通，我先尝试给他营造宽松自由的气氛，引导他说出自己内心的想法，我让他把“希望父母怎样对待自己”写在纸上。结果这个孩子写了6条内容，其中3条重复表达“我想换一个妈妈”，但孩子写完又向我请求不要告知妈妈，否则她会难过的。简单的语言，我们也能感受到孩子的善良和矛盾，他无法压抑内心的痛苦，可是心中又隐藏着对妈妈的关怀和深爱，这便造成了这种扭曲又令人心疼的语言。家长给我分享了这孩子发表在杂志中的一首诗，讲述一只母鸡为了让小鸡安全孵出来，而努力替小鸡啄破蛋壳，其中有一句是这样写的“母鸡不明白，蛋壳，从里面打破是生命，从外面打破是死亡”，这番言论，狠狠揪痛着读者的心，更引发了我们深深的思考。很显然，家人无用的指责甚至辱骂，已经伤害这个孩子的自尊心，从而影响他一系列的心态和行为，也影响了亲子关系。

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”在家庭教育中，家长常常依仗着为孩子的好的名号，而不在意良言恶语的区别，殊不知，方法错了，最后结果也不会如意。只有好好说话，孩子才能认真听话。

参考文献

[1]海姆·G·吉诺特，张雪兰（译）.孩子，把你的手给我[J].师道，2007（7）：101-101.

[2]Branden N, Ph.D.The Psychology of Self-Esteem[J].Macmillan, 1969.