

家庭  
通识课

# 从“我担心”到“我相信”—— 走出“过度提醒”的恶性循环

■ 本报记者 马晓冰

孩子写作业时,每隔10分钟就想问问他“写到哪里了?”;每次出门前,总忍不住反复催促“快点,怎么这么磨蹭!”;临近考试,又会下意识提醒“要仔细,别又粗心”……在家庭日常生活中,这样的情景时常上演。然而,家长的“好心提醒”往往难以得到孩子的正向反馈,反而容易引发抵触、不耐烦情绪,甚至故意“唱反调”对抗。

为什么家长苦口婆心地反复提醒,孩子却充耳不闻、心生反感?本期,我们邀请到成都高新滨河学校专职心理教师干建容,一起探寻“提醒”背后的心理机制,帮助家长厘清亲子沟通边界,让“担心式提醒”升级为“信任式支持”。



## 误区 “反复提醒”=“为了孩子好”?

“跟你说过多少遍提前收拾,你偏不听!”“7点20分前必须出门,你哪天能做到?”“快点快点!嘴巴动起来,一点都不知道自己着急!”……上学前的早餐时间仿佛“战场”,眼看着就要迟到,孩子却依旧慢条斯理,家长在一旁急得“气不打一处来”。

“类似的场景十分普遍,甚至很多家长的成长经历中也曾有过同款体验。”干建容表示,反复提醒的背后,是家长的困惑与委屈:明明“着急上火”都是为了孩子好,可他们非但不听,有时还要故意对着干;明明都是小事,孩子却总做

不好,家长费心劳力,结果往往事倍功半。

就像吃早餐的场景,结局常常是“越催越乱”——孩子书包没收拾好,饭也吃不踏实,最终还是迟到了;家长则陷入“恨铁不成钢”的情绪,无奈之下只能更加严格地“鞭策”孩子。

“这其实已经陷入了‘恶性循环’,亲子之间弥漫着‘低气压’,双方都感到不舒服。”干建容表示,当家长发现类似情况反复出现时,不妨先试着站在孩子的角度去思考,而不是一味地责怪或宣泄愤怒。

很多时候,家长的情绪往往比话语本身先

传递给孩子。比如,孩子收到催促时,并不会理解为“妈妈担心我迟到,在提醒我”“她是为我着想,才那么着急”,反而会直接接收到“你动作慢、你对自己负责、你让我操心”的否定信号,默认“我当下的状态是错的,我让妈妈不满意了”。

“孩子心里可能会产生紧张、焦虑,也会感到委屈、挫败。久而久之,还会形成自我否定,固化‘我不行’的认知。”干建容举例,比如,孩子没收拾好自己的东西,用的时候找不到,其实他们自己也很着急、后悔;但当家长以指责、质问的

口吻提醒时,孩子会觉得大人只在乎“对错”,却忽视了自己的感受。同时,面对家长不断重复的要求,孩子可能会产生“不管我怎么做,都不能让妈妈满意”的消极心理,进而对家长的话逐渐“免疫”,甚至心生反感。

家长“反复提醒”的出发点固然是“为了孩子好”,但能否让孩子感受到这份善意,才是话语是否“奏效”的关键。“当‘好心提醒’越过边界,从‘帮助’变成‘责备’的潜台词,就需要家长及时调整,用更具建设性的方式与孩子沟通。”干建容说。

## 认知 过度提醒本质上是一种“提前责备”

“爸爸妈妈根本不尊重我,我也不想听他们的话”,一旦产生情绪对抗,孩子可能会用“不耐烦”“唱反调”来反击家长的提醒,通过这样的方式暂时夺回对自己行为的控制权,缓解被动感。”干建容指出,“还有些孩子会选择‘破罐子

破摔’,觉得‘反正我再努力也达不到爸爸妈妈的要求,不如干脆摆烂’。”

她向家长解释,过度催促、唠叨或反复要求,会让孩子的大脑进入“应激状态”:要么慌乱出错,要么用抵触逃避压力。家长需要明白,过度提醒本质上是一种“提前责备”——正因为预判孩子“做不好”,才会在事前反复拉响警报。这种担心虽然源于关心,却向孩子传递了“我对你不放心”的信号,不利于孩子自信心的建立和独立能力的培养。

从心理学角度来看,家长“停

不下来的提醒”,其实也源于内心深处的育儿焦虑。干建容指出,这种焦虑是一种“失控恐惧”:怕孩子迟到、出错、落后,本质上是把“未来的不确定风险”放大,试图通过反复提醒“掌控结果”,缓解自身的不安;同时,这也是在强化“家长主导”的秩序感,满足自身“被需要”的心理需求。而家长的焦虑会通过语气、肢体语言传递给孩子,让孩子长期处于紧张应激状态,影响情绪调节能力,甚至出现失眠、注意力不集中等问题。

干建容表示,偶尔磨蹭、忘事,或在学习中出现懈怠、在尝试中遭遇失败,这些都是孩子成长过程中再正常不过的事。家长不应将“按时、

不出错”等同于“优秀、靠谱”,也不必给孩子过多价值评判,更不能将自身的价值标准强加给孩子,要求他们完全符合自己的期待。

“家长要学着接纳孩子的‘不完美’,也要允许他们有自己的节奏与想法。”她强调,“过度提醒还会破坏亲子信任与情感联结。当孩子把家长归为‘对立面’,就不再愿意主动交流,亲子间的情感距离会逐渐拉远,甚至形成沟通壁垒。”

干建容建议家长开口前先问问自己:“这句话是在告诉孩子‘该做什么’,还是在说‘你做得不好’?”二者的核心区别在于:“适度提醒”传递的是“我相信你能做好”的支持,“过度提醒”传递的是“我害怕你做不好”的否定。

## 行动 双向负责,减少无效提醒与对抗

代际沟通中的误解与不适,亲子双方都有责任化解。从孩子的角度来说,除了感到烦躁,也可以尝试去理解家长行为背后的情感表达,化被动为主动,用积极的沟通策略打破恶性循环。

“要看见提醒背后的关爱,而非单纯的指责。”干建容表示,“很多家长是‘刀子嘴豆腐心’,总是用这种方式表达关心,他们怕孩子出错、受委屈,却找不到更合适的沟通方式。”以“看见爱”为底色去解读家长的话语与行为,或许能帮孩子跳出“被否定”的情绪,从“对抗”转向“理解”,减少内心抵触。

干建容建议,孩子可以尝试这些积极沟通策略:提前“报备进度”,切断家长的“提醒欲”,比如主动说“我已经把书包收拾好了,早

餐再吃5分钟就能出门”;温柔“叫停”唠叨,当家长开始反复提醒时,主动表明感受:“我明白你在关心我,不过我已经记住要做什么了,你可以相信我吗”;用行动代替反驳,证明“我能行”,如果偶尔没有做到,就大大方方承认后果,主动改进,做到对自己负责。

与此同时,家长也需要做出调整,给予孩子充分的“主动权”:首先要明确责任边界,避免家长全程兜底提醒;其次要学会“稳定情绪”,感觉急躁时,先深呼吸3次,延迟10秒钟再开口,避免带着焦虑脱口而出指责性语言;还要允许孩子“犯小错”,只要不涉及安全,就让孩子体验自然后果(比如忘记带作业,让孩子自己向老师解释),所谓“人教人,教不会;事教人,一教就会”,亲身经历比反复提醒更有效。

“家长还可以选择更好的沟通方式:用告知事实代替催促,用提供帮助代替指责,用正

向鼓励代替否定,用约定规则代替临时提醒。”干建容特别提醒,家是充满爱的地方,家长也无需为了“不提醒”而刻意压抑自己的真实情绪,相反,用“温柔而坚定”的方式表达自己的感受与需求,比带着抱怨的提醒更能换来孩子的共情。例如,孩子磨蹭时可以告诉他:“妈妈现在有点着急,怕上班迟到,咱们一起抓紧点好不好?”

共同成长的亲子关系,离不开“双向负责”的沟通模式。它不是谁听谁的权力拉锯,而是彼此尊重、一起面对问题、解决问题的过程。干建容总结道:“当家长放下过度提醒的焦虑,给孩子留出自主成长的空间;当孩子学会用理解和行动回应关切,承担起自己的责任,‘提醒’就不再是‘责备’,而是一个爱意流转的契机。在双向奔赴的路上,做彼此支持的同行者,我们都将学会如何更好地爱与被爱。”

本版图片均为资料图片



### 心理 “聊”愈室

本期嘉宾  
孟泓沁 (四川省成都市石室天府中学心理健康教育教师, 四川省家庭教育顾问, 四川省学生心理健康工作专家库成员)

孩子性格内向,  
在学校很少主动和同学交流,朋友也不多。想让他变得开朗些,又怕强迫他社交会适得其反,该怎么办?

家长提问

亲爱的家长:

你提出的问题聚焦于孩子的同伴关系和个性发展,对于中小学生而言有着重要意义。同时,你提到担心强迫孩子社交会适得其反,也是非常理性、关键的考虑。那么,该如何科学地看待这个问题,并做好应对呢?我想从“性格与同伴交往”“教育目标”和“沟通建议”三个层次展开讨论。

#### 一、性格与同伴交往

每个人都有自己独特的性格,心理学研究认为,人与人之间的性格差异既受先天因素影响,也被后天的生活经历所塑造。

因此,当我们觉得孩子“性格比较内向”时,也要认识到这可能是孩子与生俱来的独特之处。我们固然可以陪伴孩子不断尝试、探索,帮助他建立能感受到支持的友谊,增强其社会适应能力,但千万不要轻易将孩子的“内向”简单等同于“错误”或“问题”。实际上,只

有当我们理解孩子、允许孩子“不那么外向”,他才更可能感受到被支持,从而更有力量面对人际挑战。

在此基础上,我们也要深刻认识到,同伴交往的过程对孩子的性格养成、心理健康有着深远影响。一定程度上说,与身边人互动,正是后天塑造性格的重要途径。我认识一位看上去非常外向开朗的老师,他却说:“我其实是个内向的人,后来当了老师,没法内向了!”这正是人际互动的力量。所以,如果孩子“在学校很少主动和同学交流,朋友也不多”,我们确实需要重视,因为这样的社交状态本身就可能造成孩子的内向,让孩子缺少丰富的同伴交往经验。尤其是当孩子进入青春期后,朋辈群体在他们心中的地位日益重要,这一话题将变得更为关键。

#### 二、教育目标

如果不专门梳理,家长很可能

会默认“让孩子多交朋友、变得外向一些”就是教育目标。但如果真的以此为方向与孩子沟通,很可能让孩子感到“被强迫”,甚至产生挫败感——因为这个目标忽略了孩子自己的心愿是什么?这一点在当代家庭教育中尤为重要。

在家长眼里“你要多交朋友”的善意,在孩子眼里可能会变成“我为什么要交那么多朋友?”的困惑。

所以,我们不妨静下心来思考,我们的核心目标是什么?为什么希望孩子开朗些、多一些朋友?是不是因为我们认为这些改变能让孩子更快快乐?甚至,我们是不是默认孩子目前正因为性格或人际问题而不开心?而这些猜想,我们又是否向孩子求证过?说到这里,相信你会意识到,我们的真正目标是孩子“当下和未来的幸福”,这一点,其实最容易和孩子达成共识。

而“多交朋友、变得开朗”,只是实现这个目标的途径之一。毕竟,如果你自己就是喜欢独处的人,想必也能体会到“一个人待着也能自得其乐”的状态。

#### 三、沟通建议

厘清了核心目标,我们才能真正站在孩子身边,和他一起面对人际交往中的问题。我们可以试着先问问孩子:在学校过得开心吗?和同学相处得怎么样?有没有需要爸爸妈妈帮忙的地方?

如果孩子表示一切顺利,我们可以邀请他分享学校里的开心事,说不定会发现,自己其实多虑了。如果仍担心,或是隐隐察觉到孩子确实遇到了社交困难,可以对孩子说:“你开心就好。如果之后遇到任何困难,别忘了随时跟爸爸妈妈说。”这样既可以让孩子感受到支持,也允许他掌握自己的成长节奏。

如果孩子确实向我们倾诉了

困扰,我们首先要接纳他的情绪,让孩子知道:处于这样的情况下,感到孤独、难过或焦虑,都是正常的。

之后,再询问具体情况,和孩子一起探讨可能的解决办法。

此外,家长还应该在日常生活

中潜移默化地帮助孩子建立对“友

谊”的正向认知和积极期待,

比如和孩子一起看绘本、电影时,顺势聊一聊:“故事里的小伙伴为什么能成为朋友?”“那你喜欢和什么样的人做朋友?”引导孩子了解如何建立良好的同伴关系。对于中学阶段的孩子,还可以和他们讨论知心朋友的珍贵,不必为了“追求朋友数量”而苦恼,进而能够从容应对社交中的各种问题。

我们要做孩子的“知心军师”,共情孩子、支持孩子,帮助他树立健康的交友观,这些比“强迫他主动社交”更能帮他建立起稳定、长久的同伴关系。