

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

家庭  
通识课

# 学会和孩子聊“废话” 把爱藏进生活碎片里

本报记者 马晓冰 实习生 蒲亮芝

## “废话”不废

### 闲聊,是亲子情感交流的“存款”

“妈妈,今天我们班小宇(化名)带了一只特别小的玩具蛙,跳得可远了!”放学回家,刚上二年级的苗苗(化名)迫不及待地分享。妈妈看着手机,顺口回道:“哦,是吗?那天作业多不多?上课都听懂了吗?”“……听懂了。”苗苗默默打开书包,不再说话。

类似的情景在许多家庭中上演,家长们总苦恼“孩子什么都不说”,却未曾察觉,那些看似琐碎、无意义的日常分享,正是孩子主动递来的“沟通钥匙”。

“我在和学生谈心时经常发现,那些愿意主动和我分享日常趣事的孩子,往往情绪更稳定、性格更外向。”成都市温江区花都小学校专职心理教师、国家三级心理咨询师、家庭教育指导师丁娜说,“那些看似没用的闲聊,其实是亲子关系中重要的‘存款’,比如午饭吃了什么、课间和谁玩了等。当孩子习惯于对你诉说小事,遇到大事时,才会自然地向你敞开心扉。”

“家长千万别小看每天和孩子说的那些‘废话’。”四川省学生心理健康工作咨询委员会委员、四川大学附属实验小学明雅学校心理健康教师何燕表示,“成人与孩子之间的代沟,恰恰是在这些日常交流中逐渐弥合的。通过一次次看似随意的对话,家长得以走进孩子的世界,增进彼此的了解。这种不带功利性的交谈,正是亲子关系的‘情感黏合剂’——它不一定是为了达成某个具体目的,而是关心与爱护的自然流露。”

许多家长学习了各种沟通“话术”与技巧,却依然敲不开孩子的心门,症结就在于把亲子沟通看得太过功利与复杂。实际上,并非每一次交流都要给孩子传递道理或带来启发,真正重要的是让孩子真切感受到:“爸爸妈妈喜欢和我说话,他们关心我的想法和感受。”

“作业写完了吗?”家长陈先生凑近正低头玩手机的儿子,努力让语气轻松些。“嗯。”孩子淡淡地回应。“那……今天在学校开心吗?”陈先生又试探着问。“还行。”儿子侧了侧身,不再多言。陈先生站在原地,张了张嘴,不知道下一句该说什么。“我试过各种方法跟孩子聊天,可他要么不开口,要么一句‘烦死了’把我堵回来。”他无奈地说。

不少家长和陈先生有同样的挫败感,他们与孩子的对话,总困在作业、成绩、吃穿这几句千疮的日常问话里,甚至陷入“越追问越沉默”的恶性循环。是什么让家长和孩子变成了无话可说的“最熟悉的陌生人”?如何才能开启情感畅通、彼此温暖的亲子对话?本期,我们邀请到两位心理教师,共同探寻亲子闲聊中的养育智慧。

“‘话术’往往带有明确的目的性,比如打听学习、追问成绩;而‘废话’则更多是出于纯粹的兴趣和陪伴。”丁娜指出问题的关键,如果孩子感到“你并不是关心我,而是把我当成被审视、被要求的对象”,这种压力会逐渐消磨他的分享欲,让他对父母关闭心扉。“沟通的价值,在于传递愿意靠近的诚意,而非完成教育的任务。”

什么是真诚的“废话”?何燕提出了两个具体标准:一是目的性——是纯粹分享,还是借机打探?二是开放性——是“今天有什么想和我聊的”,还是“今天被老师表扬了没”。她建议家长遵循“三不原则”:不急于给建议、不评价对错、不预设目标。如此,才能真正让孩子感受到:“我在这里,愿意倾听你的一切。”

## 情感共鸣

### 倾听比说教更有力量

世间鲜有父母不爱孩子,更多是“爱你在心口难开”。相较于母亲,父亲与孩子的日常交流往往更显沉默。丁娜观察发现:“有的爸爸送孩子到校门口,只是默默拍拍孩子的肩膀便离去;有的爸爸则会学着孩子同伴的样子,给孩子的一天加油,让他跑进校园时脸上总带着笑容。”

“父亲往往更习惯扮演解决问题的‘大家长’,而非陪伴孩子的‘情感伙伴’。”何燕道出原

因并给出建议,“父亲可以从增加共同活动入手,比如与孩子一起做饭、运动。并肩做事的过程可以创造‘无需对视的交流空间’,让情感在对话中自然地流动。”

而在大多数家庭中,陪伴孩子更多的母亲,则容易因过度关切而流露焦虑,在日常生活中表现为唠叨、催促或说教。丁娜指出,这背后往往是一颗急于帮助孩子的心,但成长本身需要试错的空间。她建议妈妈们多练习“情感优先的倾听”,先不急着解决问题,而是共情孩子的感受,比如:“这件事让你很为难吧?”简单的一句话,就能让孩子感到被真正看见。

何燕分享了一个典型案例:一位学生在家沉默寡言,在学校却侃侃而谈。她给了家长两个实用建议:一是练习“三分钟沉默”,在孩子说话的前三分钟,只倾听、不打断;二是改变提问方式,把“为什么”换成“是什么”,比如将“为什么迟到”改为“是什么让你耽搁了”。“调整之后,效果很好。家长欣喜地给我反馈,以往聊不了几句的儿子,竟然和他们说了很多养蚕的趣事。”何燕表示,“说教少了,‘废话’多了,亲子间才能收获更多美好时光。”

转变沟通方式后,“听不懂”又成了横在亲子间的新难题。当孩子兴致勃勃地聊起网络流行语或喜欢的游戏时,家长常常因为陌生,只能无奈敷衍。对此,丁娜建议,面对孩子的兴趣爱好,家长无需强求自己成为“专家”,只需带着真

诚与好奇向孩子提问,比如:“这个角色你最喜欢他哪一点?”平等对话、相互尊重,远比表面的热络更有力量。

何燕则把孩子的分享看作一份珍贵的邀请:“当孩子讲起这些,其实是在说:‘欢迎你来我的世界看看’。”她分享了一位爸爸的故事:为了理解儿子喜欢的游戏,他主动让儿子当自己的“小老师”,和儿子一起练习操作、观看比赛。几个月后,父子俩竟能饶有兴致地探讨游戏战术。何燕点出关键:“这位父亲没有评判游戏本身,而是选择进入孩子的‘意义世界’。”

“家长不妨请孩子当你的‘文化翻译官’,一起记录并解读那些新鲜的网络用语;或者,每个月进行一次‘兴趣深度访谈’,郑重地请孩子聊聊他热爱的事物。这样做传递出的信号便是——你的世界,值得我认真对待。”何燕说。

## 调对“频道”

### 让亲子对话自然发生

“孩子上了初中,好像突然和我隔了一层看不见的纱。小时候他什么事都叽叽喳喳跟我说个不停,现在回家却常常一言不发。有一天,我试着像从前那样问他:‘今天学校有什么新鲜事吗?跟妈妈说说。’他却很抗拒似的,别过脸去说:‘能不能别总问了?我都这么大了,没什么好说的。’那一刻,我心里空落落的。”一位妈妈曾

这样分享她的困惑。

随着孩子日渐成长,他们的心理需求悄然变化,亲子沟通的“密码”也在同步更新。“亲子沟通需随着孩子的成长而动态调整。有效的闲聊,是用孩子愿意的方式与之对话。”丁娜表示,低年级学生依赖性强、思维偏具体,和他们沟通要多用具体问题和肢体语言来表达。聊天时可以问问“今天美术课画了什么”“课间和哪个朋友玩儿了”,还可以搂搂肩膀、击掌庆祝,用身体的亲近直接传递安全感。

对于中年级学生,同伴关系变得愈发重要,自我意识也开始萌芽,家长要学会尊重孩子的想法和秩序。聊天时可以从“你们班”切入,比如“你们班最近流行玩什么游戏”“你觉得你们班主任怎么样”,少问“学了什么”,多问“你怎么看”,尊重他们的独立见解。

进入高年级,尤其是青春期,孩子变得敏感且重视隐私,家长要开始有意识地“后退半步”,给孩子留足成长空间。聊天可以转为“并肩”散步的形式,家长可以分享恰当的个人经历,比如“爸爸像你这么大时,也曾为……烦恼过”,以此和孩子建立平等的情感共鸣。

“有效的亲子闲聊,本质上是一种‘关系建构’,它需要的不是一套固定话术,而是一种发展性的视角。”何燕将有效的亲子沟通,凝练为三个原则:

一是“连接先于纠正”,良好的亲子关系是沟通的基础,先确保情感连接的通畅,再谈后续的教育引导;二是“好奇大于评判”,对孩子内在的精神世界保持真诚的好奇,这是打开孩子心门的“万能钥匙”;三是“共鸣优于问题解决”,家长只有先接住孩子的情绪,孩子才能平复心情,真正接受道理与建议。

“亲子闲聊的目标,不是获取信息,而是守护住孩子‘愿意对你说话’的那份心意。”何燕说,爱,往往就藏在那些琐碎而无目的的“废话”里。正是在这些日常的言语微光中,亲子之间温暖而踏实的情感联结,被悄然照亮,默默筑成。

## 孩子,那些行为并不酷

■ 乔凯凯

最先发现儿子“有情况”,是在一个周末的晚上。那天儿子放学早,我下班到家时,他已经回来两三个小时了。我走到儿子房间门口,想问问他晚上想吃什么,想着还要去买菜,脚步怠了些,没敲门就直接推开了房门。儿子正背对着我站在窗边,听到声响,慌忙把手里的东西扔掉,关上窗户,转身冲我笑,笑容格外不自然。知子莫若父,我心里隐约有了一丝猜测,走到他身边,闻到一股淡淡的烟草味,心里便基本确定:儿子在偷偷抽烟。

说实话,我的第一反应是生气,紧接着是不解。我本身没有抽烟的习惯,家里从来没出现过一根烟,儿子才11岁,刚读小学六年级,我实在想不通他为什么会开始抽烟产生兴趣。但我清楚,发火根本解决不了问题,反而可能激起孩子的逆反心理。我努力平复好心情,装作什么都没发生,笑着问儿子晚上想吃什么,便转身出门买菜去了。

我知道,必须好好和儿子聊一聊这件事,而不是生硬地指责说教。晚饭后,我和儿子坐在沙发上看电视,像往常一样,有一搭没一搭地和他闲聊。许是觉得自己的秘密没被发现,儿子渐渐放松下来,对我的问题有问必答,有时还饶有兴致地讲起学校里的趣事,温馨的闲聊氛围让他放下了所有防备。

这时,我指着电视剧里的人物抽烟的画面,随口说:“我怎么从来感受不到抽烟的乐趣呢?”儿子立刻接话:“肯定是有乐趣的。我放学回家的路上,经常看到路边有年轻人抽烟、喝酒,还有些人身上有文身,看起来特别酷!”原来,儿子偷偷抽烟,只是觉得这样做看起来“酷”而已。

“你想要尝试一下吗?”我轻声问儿子。他满脸惊讶,摸不透我的用意,下意识地摇了摇头。我接着说:“如果感兴趣,爸爸可以带你试试。”看我一脸认真,不像是开玩笑,儿子犹豫了一下,轻轻点了点头。

于是,我带着儿子去楼下超市,买了一包烟和一瓶啤酒,笑着对他说:“我们今天就体验一次。”儿子兴奋地抽出一根烟,刚点着吸了一口,就被狠狠呛到,连连咳嗽。看着他生疏的动作,我更加确定,他只是出于好奇才接触这些,心里也更有底了。接着,我们在一起尝了尝啤

酒,儿子只喝了一口,就皱着眉头摆手:“太难喝了!”

这场特殊的“体验”结束后,我才问儿子:“现在还觉得,抽烟、喝酒真的酷吗?”儿子小声反问:“不酷吗?”

我慢慢跟他说:“爸爸也说不好,但我们可以好好想想,并不是所有人都抽烟、喝酒,他们是做不到吗?显然不是。只要愿意,任何人都能轻易做到这些事,既然是人人都能做

的事,又怎么能算酷呢?”儿子低下头,沉默了一会儿,似乎在细细品味我的话。过了片刻,他抬头问我:“那爸爸,做什么事情才算真正的酷呢?”我暗自窃喜,儿子终于问到了关键,借着闲聊的轻松氛围,我说出了早已想好的答案:“比如坚持阅读、坚持运动,养成良好的习惯;或者培养一个能伴随一生的爱好,把一件事做到极致。这些事情看起来简单,但并不是每个人都能轻易坚持下来,如果你能做到,那才是真正的酷,是别人打心底里佩服的酷。”

“怪不得偷偷抽烟、喝酒的同学,学习成绩都不好,他们做的那些事,确实一点难度都没有。不像我们班长,他特别喜欢读书,看过好多名著,讲起故事来头头是道,班里很多同学都喜欢和他一起玩,他那才叫真的酷呢!”儿子似有所悟地说,“以后,我也要成为班长那样有魅力的人,做真正酷的事!”

看着儿子一脸憧憬的样子,我知道,借着一场轻松的亲子闲聊,顺着孩子的想法慢慢引导,已经成功帮他战胜了成长中的又一次“小考验”。

## 和女儿的“闲聊”时光

■ 姚秦川

女儿今年上初三,再过几个月,就要迎来人生中的第一次“大考”。因为家离学校远,女儿平日都住校,只有周日一天能在家休息,所以每次女儿回家,我都会特意做一大桌子她爱吃的菜,给她改善伙食,也借着吃饭的机会,和她好好聊聊天。

那天,我喊了好几声,女儿才慢腾腾地从房间里走出来,手里攥着英语小词典,一边打着哈欠,一边小声背诵着英语单词。看着她连休息时间都在努力学习的样子,我心里满是心疼,赶紧让她放下词典,洗手吃饭。

女儿坐到饭桌前,看到一桌都是自己喜欢的菜,脸上露出了笑容,似乎暂时忘记了繁重的课业和备考的压力,心情一下子明朗起来,狼吞虎咽地吃了起来。看着她放松的样子,我也跟着开心,知道中考前的孩子心里憋着太多压力,便想借着吃饭的机会,和她来一场轻松的闲聊,缓解一下她心里的紧张。

为了让话题更轻松,也想让她体会到赚钱的不易,我和女儿聊起家常:“昨天去帮人修改图纸,忙活了大半

天,对方才给了一百块钱,记得以前都给两百呢,这年头赚钱真不容易。”

女儿听后,笑着打趣我是个“财迷”,还贴心地安慰我:“爸,别嫌少,‘苍蝇再小也是肉’嘛,有总比没有强。”听着女儿孩子气地安慰,我和她相视一笑,饭桌上的氛围愈发轻松。

聊着聊着,话题还是绕回了女儿的学习,这也是她心里最在意的事。女儿放下筷子,闷闷不乐地说:“这次月考,全年级700多个人,我排到300名开外,我好担心。”看着她低落的神情,我知道,女儿是对前阵子的考试成绩不满意。

就在这时,我突然想起女儿刚才安慰我的话,计上心来,借着她的话,笑着对她说:“这有什么可灰心的?每一寸进步都值得开心啊。你忘了,上次月考你还排在400名以外呢,这次考到300多名,不是实实在在进步了吗?进步幅度虽然离你自己的目标还有差距,但正像你说的,‘苍蝇再小也是肉’嘛,这点进步也是你努力换来的,我们该高兴才对!”

果然,听了我的话,女儿一下子笑出了声,刚才的低落情绪一扫而空,饭桌上的氛围又恢复了轻松。看着女儿重新舒展的眉头,我心里也松了一口气。

说实话,我格外享受这种和女儿不经意的“闲聊”时光。初三正是孩子心灵最敏感的时期,中考的压力本就够了大了,如果把聊天变成说教,把话题搞得过于沉重,只会给她徒增心理负担。而这种随性、坦然、想说什么就说什么的亲子闲聊,不用刻意回避问题,也不用刻意强调压力,只是顺着孩子的心情慢慢聊,反而能让她放下包袱,心情变得轻松许多,也不会让学习的压力冲淡亲子间的温暖。

女儿其实不算特别聪明的孩子,有时一道普通的数学题,别人几分钟就能解出来,她往往要花十几分钟甚至更长时间。但让我倍感欣慰的是,女儿身上有一股不服输的韧劲,性格也一直积极向上、开朗乐观。在我看来,这比成绩更重要。自己的孩子自己最了解,不用总拿她和“别人家的孩子”比,要比,就和昨天的她自己比,只要每天都有进步,就是最好的结果。

借着一次次的闲聊,我想让女儿知道,中考只是她人生路上一个小小的“难关”,未来的路还很长。我不求她事事完美,只希望她能一直保持这份韧劲,脚踏实地,一步一个脚印,勇敢地克服每一个困难。而我,也会一直守着这些温馨的亲子闲聊时光,做她最坚实的后盾,目睹她走出属于自己的精彩人生路。