

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 蒲竞芝

“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？那今天作业多不多？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、家庭教育指导师丁嫄说，“那些看似没用的闲聊，其实是亲子情感交流中重要的‘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、吃穿这几句干瘪的日常问话里，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。”丁嫄指出问题的关键，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。丁嫄观察发现：“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，给孩子的第一天加油，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。丁嫄指出，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，丁嫄建议，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，父子俩竟能饶有兴趣地探讨游戏战术。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。”丁嫄表示，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

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”。

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，脚步急了些，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对抽烟产生兴趣。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。我努力平复好情绪，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的防备。

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：“那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，我们一起尝了尝啤

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，对方才给了第一百块钱，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，借着她的話，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！”

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，目送她走出属于自己的精彩人生路。

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。而这种随意、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，目送她走出属于自己的精彩人生路。

