

联合策划

拉近“心”距离

在亲子对话中听见爱的回答

编者按

“5·25”谐音“我爱我”，是一个提醒我们关注内心、接纳自我的日子。为此，我们将目光从个体的内心关照，延伸至家庭这个充满爱与羁绊的温暖港湾，邀请到三组处于不同学段的家庭围坐在一起，展开一场关于“成长与爱”的温馨对话。我们希望，这不只是记录对话，而是搭建一座桥梁——让孩子说出心底最真实的声音，也让父母坦诚地讲述育儿中的不安与期待。

这场“圆桌会”的温馨对话，呈现了当代亲子关系的真实肌理，既让我们看到父母在家庭教育和心理健康领域的积极作为，也从中得到一些启发和思考。

无论是低龄儿童的“被窝”，还是高中生的“树洞”，“心理安全岛”的存在反映出孩子对精神私有空间的强烈需求。随着孩子长大，家长需完成从“管理者”到“守望者”的角色转换，他们确应成为“守岛人”，但也不能打着“尊重”的旗号对孩子的合理需求视若无睹。父母在“岛外”观察时，需分清“侵略”与“风雨”应进行“筛选”，让“岛”具备抵御“风浪”的能力。

几位家长面对自己并非孩子第一倾诉人的排序，没有因为不被信任而失落，反而欣喜孩子“长大了”，有的还思考了下一步行动思路，这些做法都值得肯定和借鉴。不过，虽然孩子优先选择同龄人属于正常社会化需求，但家长若长期处于“最后知情人”位置，仍然存在风险。此时，建议家长学会“高质量倾听”，先共情不评判，避免过度反应，让孩子在遇到重大困难时敢于将父母作为最后防线。

我们还能从对话中看到“比较式教育”带来的隐性伤害。家长常常以“树立榜样”为初衷开展比较，孩子感受到的却是“我不够好”。有家反向思考：孩子顶嘴未必是坏事，这是结果导向，但更有效的做法是摒弃“拉踩式教育”。真正的激励应是纵向看见进步，而非横向贬低。家长宜使用“描述性表扬”，只陈述孩子自身进步，敢于并善于说“爱”，培养孩子对家庭的安全型依恋。

从营造家庭心理健康良好氛围的角度出发，建议父母建立“非批判性倾听”机制：孩子表达时不打断、不评判，从“我说你听”转向“我们共商”；赋予“有限试错权”：在安全与法律底线之上，让孩子亲自去撞撞“南墙”，家长只需设好“安全护栏”；构建“共同契约”：针对手机使用、学习计划等矛盾高发区，通过家庭会议协商规则，尊重孩子意见，这样既能减少反抗，更能培养自律。

最好的家庭教育，底色是平等与尊重。父母不执著于“赢了”孩子，而是致力于“赢得”孩子；孩子愿意打开“树洞”邀请父母进来，这才是真正的同频共振、共同成长。

成长，是孩子和父母共同的人生课题

成都大学教授、成都大学师范学院家庭教育研究所所长 刘华锦

Q&A

Q&A

◆ 你有自己的“心理安全岛”吗？

刘瑾浩：我的“心理安全岛”是小区的中庭，和小伙伴一起做游戏就能忘却烦恼。

刘瑾云：我的“心理安全岛”是自己的房间，非常温馨、舒适、安静。

蒋佑谦：我的“心理安全岛”是我想象出来的一片让人感到宁静的海滩。

蒋天悦：我的“心理安全岛”是被窝。

文熙贤：我的“心理安全岛”是把身边最值得信任的人，甚至人工智能当作“树洞”。

◆ 你是如何守护孩子的“心理安全岛”的？

汪红梅：那是他们平时待得时间较多的地方，我一般不打扰。

李蓉：对小学生儿子而言，我是“守岛人”，一旦有外来事物“侵略”，我会第一时间站出来阻止，以保证这座“岛”是风平浪静的。而初中生女儿的“心理安全岛”更实在，我会尊重并维护她的独立空间，避免过度打扰。

文涛：女儿进入高中后，压力大到让家长心疼。我希望她在“树洞”里，有足够的安全感，可以尽情发泄自己的所有情绪，不用担心周围人的指责。这样，她才有机会去整理心情、调整状态，并以新的姿态面对学习、面对生活。

◆ 你遇到困难时，愿意倾诉给哪些人听？

刘瑾浩：我给我愿意倾诉的对象排了序，分别是：好朋友、老师、哥哥、妈妈、爸爸。

刘瑾云：我心里的排序则是：好朋友、妈妈、爸爸、爷爷。

蒋佑谦：第一个我自己，接下来是爸爸、妈妈、奶奶、姐姐中的任何一人。

蒋天悦：我愿意倾诉的人，第一个是我的好朋友，第二个是我妈妈。

文熙贤：我在学校遇到困难，第一时间肯定是想和关系最融洽的那位同学倾诉；如果在家里的话，我的倾诉对象肯定是父母。不过从小到大，我倾诉的对象都不是父母中的某一个，我更愿意全家坐下来一起讨论这些困难的来源，以及我接下来该采取的应对措施。

◆ 孩子的第一倾诉对象不是自己，有什么感想？

汪红梅：从孩子很小的时候开始，我就一直告诉他们：一家人不能有秘密。所以，我以为他们遇到麻烦会第一个想到父母——但是他们俩都是先选的好朋友，我挺惊讶的。接下来，我会多关注孩子们的成长，是否带有正能量，多和他们聊聊正确的择友观。

刘佳星：我以后要多从孩子的角度去看待事情，以平等的姿态和孩子探讨、相处，不仅要成为孩子的好爸爸，也要成为孩子的好朋友。

李蓉：我猜，儿子可能担心把心里的压力倾诉给家长，我们会有过度反应。而处于青春期的女儿愿意把我作为倾诉对象，我就已经很感动了。他们既没有把“妈妈”放在高高在上的位置，也没有拒绝我的“保护”，这让我看到他们的成长。

文涛：我既意外，也有些欣喜。意外的是女儿没有将父母放在第一顺序，欣喜的是她有更实际的方式去疏导负面情绪。特别是她讲到可以向人工智能倾诉。我觉得孩子有主动倾诉的意愿，比谁排在第一位更重要。

Q&A

◆ 你渴望有自己独处的时间和空间吗？

刘瑾云：考试没有考好时，我想去自己的房间里冷静、反思，不希望被打扰。

蒋佑谦：做作业和玩耍的时候，我希望爸爸妈妈不干预、不打扰。

文熙贤：我发现长大后，有些想法经常不能和父母保持一致，而且沟通时容易使自己的情绪变得更加激动，此时，我希望自己有一些独处的时间和空间，能不受干扰地做一些我喜欢的、父母不是很理解的事情。

◆ 你也会在某个时刻想“屏蔽”孩子吗？

汪红梅：我工作特别忙的时候，就特别不想被孩子打扰。

刘佳星：每周一的足球赛或者桌球游戏，都是我“屏蔽”孩子的时间，家长也需要给自己一些放松和调整的空间。

李蓉：这样的时刻并不少。尤其是辅导孩子写作业，或者当孩子情绪崩溃的时候，我非常需要缓冲期。我会把目光从孩子身上挪开，更加专注于自己的生活和工作。

文涛：我基本上没有产生过“屏蔽”孩子的想法。虽然有时她把我气得不行，我会斥责一句“你在学校，我还清静些”，但事实上，过一会儿要吃饭时，仍然要对她说“出来吃饭”。或许到她读大学后，我们父母才能更多地专注于自己吧。



爸爸文涛

女儿文熙贤 高中二年级



妈妈汪红梅

儿子蒋佑谦 小学三年级



爸爸刘佳星

女儿蒋天悦 初中二年级



儿子刘瑾浩 小学五年级

妈妈李蓉

Q&A

文熙贤：我对“懂我的爸妈”的标准不是很高，希望他们愿意花时间与精力与我交心，在某些观念上达成一致；希望制定家庭规则时，他们能尊重我的意见并且耐心地与我沟通协商；希望在彼此想法有分歧时，他们能站在我的角度设身处地去分析，而不是以过于强硬的态度要求我妥协。

◆ 你认为，“懂事的孩子”是什么样子的？

刘佳星：我和孩子妈妈一致认为“懂事”应该有这些品质：积极、乐观、自律、自尊、自信、自知、自重。

李蓉：对于年幼的儿子，我希望他学会觉察父母的情绪变化，比如父母要发火的时候，就收起淘气的本性，以减轻家长的烦躁情绪。对于年长一些的女儿，我希望她有自己努力的目标和方向；长远来看，是将来想成为什么样的人、想从事什么职业；近期来说，是高中想在哪个学校读书、想跟什么样的孩子成为朋友。

文涛：我认为“懂事的孩子”是正直的、积极的、温暖的；既不“躺平”，也不会陷入挫败情绪当中而无法自拔；体贴父母，懂得感恩，拥有善良的品性，不卑不亢。

Q&A

◆ 你最“讨厌”父母的什么行为？

刘瑾浩：我讨厌“吼”的批评。

蒋天悦：我最讨厌爸爸妈妈拿我和其他比我厉害的同学做比较。

文熙贤：我最讨厌的是喋喋不休，不停地跟我强调同一件事情，或者是将我的某些行为与“别人家的孩子”进行比较，这会引起我的反感。

◆ 批评孩子之后，你会反思吗？

汪红梅：希望他们不要对批评“左耳进右耳出”。每次被批评的时候，他们

的态度还是很诚恳的，也感觉他们是真心悔过了，但经常是“好了伤疤忘了疼”，来得快去得也快，实际效果并不好。

文涛：对于批评，我当然希望孩子能认真听、真正改，能体谅父母的苦心。但实际上，随着孩子的成长，她对规则的理解、对自由的追求、对尊严的重视，客观上会让家长的批评变得复杂。我常常在想，面对批评“强词夺理”未必是一件坏事——试想，如果孩子对最亲的人都没有争辩的胆量，那她又有什么勇气对外人说“不”呢？

◆ 遭遇否定，你会如何表达不满？

刘瑾云：反抗需要一些小技巧。比如妈妈早上让我穿那件衣服，我就会表达自己更喜欢这件，这样搭配更好看。如果她实在不同意，我就把喜欢的衣服穿在里面，一到学校就把外套脱了。

蒋天悦：我会瞪他们一眼。

文熙贤：我会尽量向他们解释自己在这件事情上进行了怎样周密的考虑，将我的整个思考过程告诉他们，试着引导他们站在我的角度去思考这个问题。如果他们还是以较为坚决的态度否定我，我就会回到自己的房间，给彼此留出冷静的时间。

Q&A

◆ 你担心孩子在成长中“走弯路”吗？

刘佳星：我不会在小事上计较。但是在学习态度、对待长辈的态度、道德品质这些方面犯错，我会发火。

李蓉：只要不触碰法律底线、不影响人身安全，其他“弯路”，我愿意为他们兜底，并希望他们从错误中学到经验。

文涛：坦白讲，我很担心女儿太单纯、沉溺兴趣爱好、荒废了学习、“碰壁”碰得鼻青脸肿……但我也很清楚，没有撞到“南墙”，她又怎么会知道这条路不通呢？所以，遇到实在说不通的情况，在使用家长权威设置“安全界限”的前提下，我有时还是要妥协——允许她在一定时间内、一定范围内，自己作判断、拿主意，试探着向前走。

Q&A

◆ 你的父母擅长表达“爱”吗？

刘瑾云：我的爸爸妈妈擅长表达“爱”，会表扬我和妹妹的进步，会买东西来奖励我们，会带我们去旅行，会陪我们做手工……

蒋佑谦：爸爸妈妈是会表达爱的，他们很关心我和姐姐。

文熙贤：我的父母表达爱的方式是多种多样且细致的，言语上、行动上都让我体会到温暖。

◆ 你的孩子会回馈“爱”吗？

汪红梅：他们会用自己的方式来爱我，比如他们俩给我办了“1元按摩VIP”，我花1块钱就可以永久享受按摩，不限地点、不计次数、不计时间；他们会在我很累、很沮丧的时候给我安慰和力量，像小大人一样照顾我。

李蓉：孩子们经常和我拥抱，也会用语言表达：“妈妈，你真棒！”当他们需要时，我愿意全力托举；而当他们达到目标或者取得成绩

后，愿意对父母表示感激，我认为这就是双向奔赴。

文涛：孩子回馈的“爱”，有时是心疼父母的奔波，因而不愿意买贵的衣服；有时是挂念长辈，周末会主动要求回外婆家看望老人……就是这样简单的事，却让我们无比感动。

“5·25”  
心理健康日