

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

## 句句有温度,字字有分量

## 让爱“好好说话”

本报记者 马晓冰 实习生 蒲亮芝

家庭中的亲子对话看似平常,却在不经意间影响着孩子的成长。许多家长习惯把“为你好”挂在嘴边,试图用反复叮嘱帮孩子规避风险,以自身经验为孩子的成长“铺路”。可满含关心的话语传到孩子耳中,往往变了味道,有时甚至化作无形的心理负担,让他们收敛笑容、缩回试探的手。

如何让这份关爱真正走进孩子心里?关键在于家长看见日常沟通中的“表达盲区”。本期,我们邀请心理健康教育教师与专家,拆解亲子对话中的常见问题,剖析语言背后的心理逻辑,探讨科学的表达方式,把关爱真正传递给孩子。

## “爱的提醒”

## 反而困住了成长?

“你牙不好看,待会拍照的时候微笑就行。”“你大腿有点粗,短裙不太适合你。”说出这些话时,欣欣妈妈并没想那么多,只是希望孩子展现出更好的状态。可欣欣听来,只觉得妈妈一直在挑剔自己,时刻提醒她遮掩身上的“缺点”。

平日里妈妈总挂在嘴边的各类评价,让五年级的欣欣开启了严苛的“自我管理”。“肚子上肉这么多,穿衣服多难看!”“你不是秀气的长相,不适合这种风格。”妈妈的话像一根根尖刺,时刻牵动着欣欣的情绪,让她格外在意自身外表。

起初,欣欣只是吃得比以前少了,每顿晚餐都减少一半米饭。后来,妈妈带她去买新衣服,她只挑选宽松的外套和卫衣;班级集体合影时,也总站在最边缘的位置。“我不想被别人关注,发现有人注视我,我就想逃跑。”被问及内心感受,欣欣说道:“我觉得自己不好看,比不上其他人。”

“人的自我认知,很大程度上来自周围人的看法与评价。就像照镜子一般,我们从他人的反馈中看见自己的样子。他人给予肯定,我们便认可自己;他人一味挑错,我们也容易自我否定。”四川省华蓥中学专职心理健康教育教师张婷,用“镜中我”理论解释了背后的原因。

“童年阶段的孩子尚未建立独立的自我判断,会把外界评价当成客观事实‘全盘吸收’。”她指出,“对于孩子来说,家长的每一句评价,都在他的内心描画着‘我是一个怎样的人’,同时影响着孩子与人交往的行为模式。”

除了不经意、欠妥的评价性语言,一些家长常挂在嘴边的“不可以”,同样是束缚孩子成长的“隐形枷锁”。

“这个不能碰,吃了会拉肚子!”“那里太高了,对你来说太危险!”在妈妈的全方位保护之下,已经是初中生的小梓却总是缩手缩脚。哪怕挑选文具、课外书这类小事,他都会下意识先询问妈妈的意见,生怕自己选得不对。

小梓自己也很苦恼:“我也不知道自己该怎么想,好像怎样都不对。”每当需要自己拿主意时,他便会感到焦虑、想要拖延,总想把决定权交给其他人。

“用成年人的经验代替孩子的亲身经历

长,并不可取。”四川省心理卫生协会常务理事、国家二级心理咨询师雷鸣表示,“家长的一些做法看似走了‘捷径’,帮孩子避开了坎坷、挫折,实则剥夺了他们试错、感悟、独立的机会,消磨了他们自主成长的底气。”不少家长出于爱的保护,总想替孩子隔绝所有风险,铺就平顺安稳的道路。可这些禁止与劝诫,也束缚了孩子探索世界的步伐。

他以学习骑自行车举例:不少家长担心孩子摔倒,全程扶着车尾、反复叮嘱技巧,恨不能把所有经验都塞进孩子脑子里,可一旦松开手,孩子还是会摇摇晃晃地摔倒。“家长说千遍,不及孩子亲手试一次。”雷鸣强调,许多道理非亲身经历不可得,有些成长不经磨难难成真,唯有反复实践才能习得真正的本领。

## 一句评价

## 何以刻进成长底色?

为什么一句看似平常的话语,能在孩子心里留下长久的影响?雷鸣解释道,人天生带有社会属性,会本能地贴合周围人的期待,以此获得认同、融入群体。他表示:“当自身个性特点、外貌形象与他人、群体的认知‘标准’不一致时,人会下意识想要改变自己,或是藏起自认为‘不够好’的地方,减少‘缺点’暴露。”

他补充道:“一个人对自己的认知,不仅源于自我评价,更来自人际交往中他人给出的反馈。”当某些个性特点、外貌形象被他人视为“缺点”或“不足”,而自身又无法接纳这些特质时,就容易引发羞耻、自我内耗,甚至产生防御性回避。雷鸣提出,如果反复提及这些“敏感”“负面”的词语,孩子会慢慢信以为真,甚至内化为“我本就不够好”的消极认知。

“6岁到12岁的学龄期,是孩子自我意识形成的关键阶段。这个年龄段的孩子高度依赖他人尤其是家长的评价,来定义自己。”结合埃里克森的人格发展理论,张婷进一步说明了童年时期语言的分量:这个时期,如果孩子的付出总被看见、被认可,便会生出踏实的勤奋感;如果总是被否定、被打压,自卑的种子便会在心底生根。

“家长随口闲谈的话语,会直接影响孩子自我概念、自尊人格的建构。”张婷表

示,家长随意给孩子贴上负面标签,很容易让孩子产生羞耻感与焦虑,害怕自身短板被他人发现,因而只能用回避来保护自己。

她提醒,幼年孩子生活范围有限,与父母相处、互动的时长和频次远超其他人。父母是孩子认识自我、感知外界的首要参照,也是他们安全感的主要来源。这个阶段,家长的每一句话,都会在孩子心里留下印记,影响着往后的成长轨迹。

“家长的语言,是孩子人格的‘雕刻刀’。”张婷说,在肯定、鼓励、包容的语言环境里长大的孩子,自信开朗、安全感充足,与人相处时懂得尊重、敢于表达;而长期处在否定、指责等消极语言环境的孩子,则容易自卑敏感、内向怯懦,心里常常揣着焦虑,觉得自己不够好。

“家庭是孩子认识自己的第一面镜子,家长日常相处中的一句话、一个语气,都可能在孩子心底扎根,决定他们看待自己的方式。这是家庭教育中极易被忽视,却不容小觑的重要功课。”雷鸣说。

## 守好语言边界

## 营造松弛有爱的家

读懂语言的分量后,一些家长反而缩手缩脚,和孩子交流时小心翼翼,生怕哪句话说错了,给孩子造成伤害。雷鸣表示,家庭教育不必追求零失误的完美话术,做到“有分寸、有温度、懂调整”,既能守好语言的边界,也能保留亲子相处的松弛氛围。

雷鸣建议,评价孩子时,要立足其自身成长节奏,只和过去的他比进步,不要总拿“别人家的孩子”当标尺,更不要在亲友、同学面前当众数落孩子,守护好孩子的自尊心;孩子犯错需要沟通时,坚持“对事不对人”原则,不给孩子贴负面标签,清晰地指出具体问题,再给出温和的建议,陪伴孩子在试错中慢慢成长;日常引导孩子时,尽量避免使用“不能”“不行”“不应该”等强硬否定表达,注意提醒的频次与语气,适当地给予方法和建议。



张婷建议习惯用否定、命令式话语和孩子沟通的家长,可以从“3秒停顿练习”开始慢慢练习改变:想要批评、随口评价孩子前,先在心中停顿3秒,想一想:这句话会不会伤害孩子?是不是在给孩子贴负面标签?有没有更温和的表达方式?

张婷提醒,亲子相处中,比“从不说错话”更重要的,是说错话之后的修复能力。如果察觉到自己的言语伤害了孩子,家长不妨放下身段,认真地向孩子说一句“对不起”。真诚的道歉不仅不会折损家长的威严,反而能让孩子感受到尊重与爱,教会孩子为自己的言行负责。

“语言教养始于家庭。亲子间的语言模式,也直接影响孩子的社交表达。”雷鸣建议,家长要以身作则,不随意调侃、当面贬低他人,用一言一行给孩子做好示范。同时,可以和孩子约定言语的边界:不随意评价他人的外貌身材、不拿别人的先天短板开玩笑、不给同学起侮辱性外号,让孩子明白“让人难堪的调侃不是玩笑,而是一种伤害”。

雷鸣表示,当孩子出现言语冒犯他人的行为时,家长可以借此机会引导孩子换位思考,体会被冒犯者的感受,借助共情教会孩子尊重他人。事后及时纠正,绝不纵容,帮助孩子从小建立清晰的语言边界意识。

家庭教育中的语言沟通,从来不是话术技巧的比拼,而是爱与尊重的传递。张婷说:“多一点共情、少一点比较,好好说话,既是对他人的尊重,更是守护孩子健康成长最好的方式。”

(文中学生均系化名)

## 切莫“以偏概全”

■ 刘凯

早上洗漱时,儿子挤牙膏时不小心用力过猛,牙膏“嘭”的一下溅在了卫生间的梳妆镜上。老公见状顿时火大,一把抢过牙膏,厉声呵斥儿子:“干啥都不行,挤个牙膏都能弄到镜子上,我看你长大了也是个废物!”

儿子经此严厉训斥,瞬间蔫了下来,默默背上书包,没吃早饭便匆匆去上学了。

儿子走后,我一边擦拭镜面上的牙膏,一边劝解老公:“你今早对孩子发脾气,未免太过冲动了。孩子只是不小心挤多了牙膏,并非故意捣乱。再说了,仅仅一次无心的小失误,怎么能直接断定他‘干啥都不行’,甚至否定他的未来?这般以偏概全的指责,宣泄的是你一时的情绪,带给孩子的却是深深的自我否定。你想没想过儿子的感受?”

听完我的话,正在收拾碗筷的老公停下了手中的动作。他沉思片刻,坦然说道:“你说得有道理,咱们儿子平时的表现还是不错的。8岁的他早已能自己洗衣服、叠被子、整理房间,还会主动分担家务,刚刚是我一时冲动,被情绪冲昏了头脑。”

整个上午,我都在思考这件事情。老公的问题,正是很多家长容易犯的误区:随意放大孩子的无心过失。儿子挤牙膏,只能算是一桩微不足道的生活小事,既不能说明孩子动手能力、自理能力不足,更与个人天赋、未来成长毫无关联。可老公那一通情绪化的指责,将孩子的“过失”上升到了“错误”,不单否定了儿子平日里的其他各项优点,更毫无根据地凭空抹杀了孩子的“前途”。这种“一棍子打死”,以偏概全的教育,想来定会打击孩子的自信心、积极性,束缚孩子的成长。

很多亲子矛盾,根源往往不是孩子犯错这件事本身,而是家长脱口而出的评判。生活里类似的场景比比皆是:孩子打翻水杯、做题粗心、做事拖沓,家长很容易被情绪裹挟,贴上全盘否定的标签。

我越想越觉得警醒,随即拉着老公坐下,认真和他探讨起其中的教育道理。

中午,儿子放学回来吃午饭。饭桌上,老公不好意思地向儿子道了歉,真诚地对儿子说:“早上挤牙膏只是无心的小过失,不用放在心上,以后稍加注意就好。你一直都是很能干、很懂事的孩子。”

听到爸爸的肯定,儿子的脸色瞬间“阴转晴”,眼里重新有了神采,轻声问道:“老爸,你说的是真的吗?”

“当然是真的。早上是爸爸太急躁了,说的都是气话,不符合实际,爸爸向你道歉。”老公神情诚恳地说道。

儿子瞬间展露笑颜,小脸像绽开的花儿一样,开心地拿起馒头大口吃了起来。

看着孩子狼吞虎咽的模样,我暗自庆幸,幸好及时化解了这场言语危机,没有让大人一时的情绪发泄,彻底击垮孩子的自信心。家庭教育中,最忌讳的便是以偏概全、放大过失。一次无心疏漏,从来不能定义孩子的一生。家长放下情绪化的指责,正确看待孩子的过失,多给孩子包容与肯定,多用有温度、有分寸的语言与孩子沟通,才能让孩子正视不足、积极改正,在正向滋养中自信、茁壮地成长。

## 不喜欢爸爸这样说话

■ 阳经纬

女儿5岁了,慢慢拥有了自己的想法,也敢于直白地表达内心感受。她吃东西时经常咬到嘴唇,我便借机叮嘱:“吃东西要慢一点,知道吗?”她在客厅跑来跑去,磕到了膝盖,我又立刻提醒:“走路要小心,客厅家具多,很容易撞到的。”每次经历这类事后,她总会和妈妈怀里哭一阵,等平复情绪后,嘟着嘴气鼓鼓地对我说:“不喜欢爸爸这样说话!”

我心里难免受挫。平日里天天把“爱爸爸”挂在嘴边的“小棉袄”怎么会说出这样的话呢?我自认为语气已经足够温和,既没有大声呵斥,也没有严厉批评,只是单纯提醒和纠正问题,怎么会得到这样的回应?我带着疑惑看向妻子,她只是笑而不语。

后来有一天,早上便在刮风,妻子一早将被单晾晒在楼顶上后,我们一同外出,傍晚到顶楼时,发现少了一床被单,想来是被大风刮走了。我脱口而出:“这么大

的风,你为什么还要晒被子?”妻子沉默不语,明显生出了负面情绪。我心里一怔,难道我又说错了什么?

我和妻子早有约定,夫妻之间不积攒怨气、不打冷战。回到家中,我主动示好,主动搭话,还陪着她一起叠被单。没过多久,妻子终于开口了:“刚刚在楼顶上,你一开口就指责我大风天晒被子,我心里十分难受。”我连忙解释,自己并没有指责的意思,只是随口一句闲话,可以当作一句玩笑。可妻子并不认同我的说法,还让我反思,女儿总嫌弃我说话方式的根源。

母女二人接连对我的说话方式提出不满,让我不得不正视自身问题。于是,我主动向妻子请教问题所在。妻子拉着我一起坐下,坦诚地说出了当时的心情:“被单被吹走之后,我也意识到大风天晒被子是我考虑不周,心里本就懊恼,你第一时间就指责我,让我心里更加压抑。或许你觉得只是随口一说,可人与人的感受各不相

同,你说的话在我听来就是抱怨与指责。”

我复盘楼顶发生的整件事,慢慢回味起来。我性格大大咧咧,可旁人未必和我一样“粗线条”。每当妻子、女儿遭遇挫折时,我总是习惯性纠错和讲道理,执着于指出问题、规避风险,却忽略了她们最需要的,其实是共情与安慰。看似善意、理性的提醒,实则是冰冷的说教。

自此之后,我便以妻子的沟通方式为参照,学着如何和孩子相处,时刻留意她和孩子的沟通表达。

夏天外出游玩,感冒还没痊愈的女儿吵着要买冰激凌。妻子蹲下身柔声问道:“宝贝是不是觉得口渴呀?”女儿点了点头。妻子接着安抚:“妈妈明白你想吃冰激凌,可你现在还在感冒,吃凉的容易肚子痛,爸爸妈妈会心疼的。我们换成一杯柠檬水,好不好?”女儿欣然接受了这个提议。

还有一次,女儿在山间徒步时不慎摔

了一跤,当即大哭起来。妻子马上抱住她关心、安慰,等孩子情绪平复后,再引导她复盘与思考:“我们一起来找一找,路上有哪些东西容易让人摔跤,好不好?”母女二人仔细观察,总结出许多隐患:凸起的树根、大块的石头、低洼的土坑,并相互提醒,往后走路时要多加留意。

孩子的成长过程,本就是生活里慢慢沉淀经验。家长适度的点拨和启发必不可少,但前提是,家长需保持平和的心态,保有足够耐心。当孩子犯错、遭遇挫折时,不要一上来就急于纠正、讲道理,而应优先关注孩子的感受与情绪,等孩子心情平复,再引导他们总结、学习,或者向他们提出建议。

人与人之间所有舒服的关系,从来不是道理通透,而是情绪互通。比起不停纠错、说教,温柔的共情与包容,才是亲子沟通最珍贵的底色。而这套沟通逻辑,放在成年人的相处之中,同样适用。



本版图片均为资料图片