

家有高考生， 如何沟通更有效？

◎ 中科院心理研究所教授、博士生导师 王极盛

父母怎样与孩子进行科学有效的沟通，一直是一个让很多家长头疼的问题。他们之所以在这方面做得不好，叫苦连天，怨声载道，其中一个很重要的原因，就是他们把与孩子沟通看成是无师自通的事情，想怎么说就怎么说，因此遭遇了挫折。如果您的家里正好有一位马上要参加高考的孩子，和孩子的沟通就更为重要了。因为孩子进入高三以后，复习压力越来越大，情绪也会随之波动，父母这时候更需要了解一些与孩子沟通的知识，这样才能及早地发现问题，并有效地帮他们排忧解难。

很多家长抱怨孩子越大越不听话，总是家长问一句，他/她才不情愿地答一句，一句也不愿多说，就像挤牙膏似的。家长要想改变这种状况，就得了解下面几个与孩子沟通的原则：

一、平等原则

父母是子女的监护者，培养者，是孩子的第一任老师，家长有义务教育孩子成长，但这并不意味着父母与子女不平等。父母与子女在人权、道德、人格、价值观等方面和孩子都是平等的。在这些问题上，谁都没有特权。

有些父母总是强行要求孩子按照家长的意志做事，否则的话，就会说些“你不听我的，我就不要你，你

就不是我儿子，你以后别见我”等等威胁的话。受中国传统文化的影响，三纲五常的传统思想在我们很多人头脑里根深蒂固。子女是应该听从父母的教导，但这并不意味着他们一定要对父母百依百顺，他们也可以有自己的主张和看法，父母可以给孩子一些建议，但不能粗暴干涉。

曾经有一个考生跟我讲他当初填报志愿的事。有一天，他对他父母说，他想报考省里的重点，因为他估计自己的分数有可能达到前一年那所学校的提档线。哪知他父亲听完就说：“你真没志气，要上咱就上北京的重点！”他说：“我也想上啊，但是我没有那个实力啊！”但他父亲坚持让他填报北京的重点高校。他只好跟父亲

耐心地分析自己当时的实力，跟他解释高考是择优录取，是从高往低划分的，不是说想上什么学校就能上什么学校的。他父亲这才“妥协”。

二、换位思考的原则

父母要想和子女沟通顺畅，就要理解、体贴子女，更需要进行换位思考。因为大家站的角度不一样，看问题往往会有差异，如果学会了换位思考，问题就很容易解决。

有一位家长看到儿子每天放学回来总听半小时的音乐，然后才开始复习功课，心里就很不高兴。有时候就会唠叨几句：都什么时候了，还不抓紧复习，还听歌，听歌能听出来吗？她儿子就说：“妈，您不知道，





听音乐可以调节心态，心态好才能复习好，心态好才能考好。”刚开始这位家长并不以为然，以为儿子是在狡辩。后来有一次她到学校开家长会，开了很长时间，然后又找班主任老师了解情况，回来以后非常疲惫，不想说话，打开电视一看正好在演小品，边看边笑，感觉心情放松很多，疲劳也解除了。然后她就跟孩子爸爸说老师在家长会上说的事情，说的时候思维很清晰，有条不紊，只用了很短的时间就把3个多小时家长会的内容概括出来，非常有条理，而且对儿子下一步怎么复习功课也提出了很好的建议。她儿子趁机说：“妈，您回来之后也没有马上给我和爸爸传达家长会的

内容，您也是看了一会儿电视才给我们传达的，看您说得多有层次啊。我说听音乐、看小品能调节心态，您还不信，现在信了吧！”这位家长觉得儿子说得对，以后就让他先听会儿音乐或干点别的，放松一下，把状态调整好了再复习功课。

换个角度看问题，孩子与父母之间的隔阂很容易消除，大家站在同一个立场上，就能心平气和地交流，心平气和地发表看法。

现在的问题是，不少家长在孩子高三这一年，往往按照自己的意志去办事，不顾孩子的实际情况，一味要求孩子抓紧时间，分秒必争，搞题海战术，造成孩子心身疲惫，注意力不集中，复习效率下降，考试成绩当然不理想。这些家长如果能换位思考，站在孩子的角度，从实际出发，和孩子沟通好，孩子的心理压力就会减轻很多。

三、真诚原则

父母与子女沟通的效果好坏，与父母如何听孩子讲话很有关系。有的父母认为孩子是自己的，无所谓，有时听孩子说话，总是一副心不在焉的样子，一边听一边还想着别的事。孩子看父母这样，以后有什么事就不想讲了。所以，父母也别抱怨孩子是“闷葫芦”，责怪他们不愿和家长交流，家长得先从自己身上找找原因。

下面讲一个例子，还是关于填报志愿的事。有个孩子跟我讲，那天下午放学回来之后，她想把老师讲的报志愿的情况跟父母谈谈，商量商量怎么报志愿。可是她谈了一会儿，她爸爸就不断地发手机短信，她妈一边听

她说话，一边看电视新闻。她想，“这填报志愿是大事，你们都不拿它当回事”，她就不愿意谈了。她妈妈看女儿生气了，就说：“宝贝，继续说啊，我们都听着呢。”她就说：“你们都不愿意听我讲，我还讲什么啊。”

我们做父母的想一想，孩子在说话的时候，自己是在专心听吗？有没有对孩子的谈话作出积极的回应？恐怕很多时候答案都是否定的。这样的谈话态度怎能不让孩子失望呢？

所以，要想孩子对父母畅所欲言，父母必须学会倾听的技巧：

第一，父母与子女谈话时注意力要集中。

父母与子女谈话时，要把注意力放在听孩子说话上，不要干别的事情。不要一会儿打电话，一会儿看短信，一会儿东张西望，这实际上是对孩子的不尊重，容易伤害孩子的感情，孩子自然没有了继续谈下去的欲望。

第二，不要随意打断孩子的话。

谈话过程中，父母要注意听孩子讲话，必要时可以做一点简单的记录。有没听懂的，等孩子讲完之后再问，不要打断他，这样也是对孩子的尊重。

第三，态度柔和，面带笑容。

父母与子女谈话时，父母态度要柔和，要面带笑容，给孩子一个宽松舒畅的环境，孩子就愿意把自己的心里话说出来，愿意把自己的困难告诉爸爸妈妈，愿意得到爸爸妈妈的开导和帮助。很多家长和孩子谈话时，板着脸，瞪着眼，这些都会对孩子的心理造成威慑，对沟通也不会有好处。

专家论坛 [Expert Forum]

除了掌握上面几个原则,父母在与子女沟通时,在语言的使用上还需要注意一点技巧。中国有句俗语“锣鼓听声,说话听音”,说话的语言、语气、动作、姿态、表情都能表明说话人的态度和感情。有人认为,父母和孩子都是一家人,怎么说都无所谓,话轻话重都可以。特别是有些父母还认为,自己的孩子,又不是外人,想怎么说就怎么说,想挖苦就挖苦,想斥责就斥责,这样的沟通不仅会使孩子产生抵触情绪,甚至还会导致他们与父母发生冲突。从严格意义上讲,训斥和指责都算不上沟通。因为沟通的前提是相互平等和尊重。

那么,与孩子沟通在语言上应该注意什么呢?我觉得最重要的是多用一些鼓励性的语言,避免和尽量少用评论性、挑战性的字眼,千万注意不要威胁孩子。

有一个考生一模没考好,受到爸爸妈妈的训斥和威胁,爸爸说:“二模考不好就别回家来见我!”孩子整天战战兢兢的,结果二模还是没考好。考不好孩子真不敢回家,东躲西藏,今天到阿姨家,明天到姑姑家,最后还是妈妈找到他,他见到他妈妈后大哭一场,说:“妈妈,我对不起你,我没有考好,我有罪,我不敢回家

见我爸爸,他说不定能宰了我。”

最后,还是姑姑帮助孩子调整好心态,孩子后来发挥正常,也考上了理想的大学。

父母与孩子沟通时,还应注意选择适当的沟通时间和地点,要选择双方心态都很平和的时候。



有一个女学生说,有一天下午放学后,她心情不太好,妈妈过来问她,“快要考试了,你复习得怎么样了,有没有什么困难,需不需要找人帮助”等等,女孩心里正烦着呢,懒得和她妈妈说话。这位女学生的母亲就没有选对和孩子沟通的时间,所以,她们之间的沟通就不太顺畅。

相比之下,有一位考生的家长就做得很好。这位考生一模考试不太理想,回家后闷闷不乐,到自己房间把门一插,妈妈叫他吃饭也不出来。这样的僵局持续了好几天,后来还是他爸爸聪明,知道孩子喜欢玩积木,就给他买了一套积木,过去都是爸爸跟儿子一起,边研究边进行操作。这次买回来之后,父亲连忙告诉儿子这是什么什么积木,儿子一听非常高兴,就打开门,两个人开始搭起积木了,搭了很久终于把这个“工程”完成了,父子俩都非常高兴,互相击掌,成功的喜悦使沉重、郁闷的气氛一扫而光。他爸爸并没有马上跟他谈高考的问题,先说了一些社会的热点问题,比如奥运什么的,过了一会,儿子就主动说了:“爸爸,我最近太郁闷了,我做一模时作文写跑题了。”他爸爸就说:“一模跑题是一个教训,也是一个警示,你只要好好吸取教训,高考时作文就不会再跑题了。”儿子一想,爸爸说得也对,心情立即明朗起来。

从上面正反两个例子可以看出良好的沟通方式对孩子的影响有多大。所以,家有高考生,我们做父母的除了关注孩子的成绩,平时也要多注意与孩子沟通的方式,让孩子保持积极稳定的心态,轻轻松松备战高考。■