

# 特殊时期 特别家教指导 家庭心理支持

全国妇联家庭和儿童工作部 指导

中国心理学会 中国家庭教育学会 中国科学院心理研究所 主编



中华青少年生命教育活动组委会 支持  
中国科学院继续教育基地合作父母项目

中国妇女出版社

# 特殊时期 特别家教指导

# 家庭心理支持

全国妇联家庭和儿童工作部 指导

中国心理学会 中国家庭教育学会 中国科学院心理研究所 主编



中國婦女出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

特殊时期 特别家教指导. 家庭心理支持 / 中国心理学会, 中国家庭教育学会, 中国科学院心理研究所主编. — 北京: 中国妇女出版社, 2020.4

ISBN 978-7-5127-1851-7

I. ①特… II. ①中… ②中… ③中… III. ①心理健康—家庭教育 IV. ①G78②G444

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第038221号

## 特殊时期 特别家教指导——家庭心理支持

---

作 者: 中国心理学会 中国家庭教育学会 中国科学院心理研究所 主编

责任编辑: 万立正 王 琳 闫丽春

美术编辑: 吴晓莉

封面设计: 李 甦

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: [www.womenbooks.cn](http://www.womenbooks.cn)

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京虎彩文化传播有限公司

开 本: 140×203 1/32

印 张: 6.75

字 数: 150千字

版 次: 2020年4月第1版

印 次: 2020年4月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1851-7

定 价: 49.80元

---

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



## 前 言

为贯彻落实习近平总书记关于坚决打赢疫情防控人民战争、总体战、阻击战的重要指示精神，进一步落实全国妇联提出的“特殊时期 特别家教”的部署和要求，适应广大家长儿童对疫情防控期间家庭教育指导服务的新需求和新期待，2020年2月初，在全国妇联家庭和儿童工作部的指导下，中国家庭教育学会联合中国妇女出版社、国家儿童医学中心北京儿童医院相继推出了《特殊时期特别家教指导》《特殊时期 特别家教指导——儿童健康防护》读本。

近期，中国家庭教育学会又联合中国心理学会、中国科学院心理研究所制作推出了《特殊时期 特别家教指导——家庭心理支持》读本，主要聚焦疫情影响下如何指导帮助家长做好儿童的心理健康教育，加强对儿童的心理疏导和心理支持，促进家长和孩子建立相互合作、良好沟通的亲子关

系，适应和度过特殊时期的生活和学习。希望家长能够与孩子共渡疫情难关，关注和重视儿童的心理健康，科学有效、温暖陪伴孩子健康成长。

2020年4月



## 序言一

---

2020年1月新型冠状病毒肺炎疫情来袭，引起社会心态震荡，民众心理应激受到广泛关注，全国心理学工作者积极参与了这场战役。学生群体更是面临开课不开学的挑战，必须调整学习生活计划。孩子不能像往常一样外出团聚玩耍，也不能与小朋友们一起打球、画画，只能长期待在家中。在高度关注疫情的同时，父母和孩子的对话与沟通对于孩子的心理建设起着非同一般的作用。

中国心理学会与中国科学院心理研究所联合组织的“抗击疫情安心行动”，于2020年1月28日启动。为打赢疫情防控阻击战，贡献心理科学的专业力量，在“安心行动”执委会主任刘正奎教授的指导下，中国科学院心理研究所心理教练项目组负责组织了21场“安心大讲堂：亲子对话技术与艺术”系列公益直播讲座，以期在特殊时期，助力学校老师和家长共同维护孩子的身心健康，以科学有效、温暖陪伴的方

式安排孩子的学习、生活和锻炼，促进亲子间平等对话、和谐互动。

中国科学院心理研究所史占彪教授团队根据系列讲座的录像整理出“合作父母对话技术与艺术21堂必修课”的书稿，即《特殊时期 特别家教指导——家庭心理支持》一书。全书以后现代心理学学术理念和心理教练实践为基础，结合生动案例故事和实操策略，为疫情期间家长如何陪伴孩子的学习、生活等方面提供支持，更好地发挥了启发引导和心理疏导作用。非常时期，以史占彪教授为代表的心理教练团队，应时应景编写出本书，意义重大。

我热切期待这本书能够为广大家长朋友提供有效帮助，希望儿童能携手师长，做好心理适应，健康成长。

韩布新 博士生导师

中国科学院心理研究所研究员

中国心理学会理事长

亚洲心理协会候任主席



## 序言二

---

病毒无情，人间有爱。为全面贯彻习近平总书记“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”的重要讲话精神，落实《新型冠状病毒感染的肺炎疫情紧急心理危机干预指导原则》，中国科学院心理研究所全所上下高度重视，从服务、政策、学术方面，全面部署抗击疫情科技救灾工作，并在此基础上与中国心理学会一起组建了“抗击疫情安心行动”工作委员会，团结全国近100位专家、组织400多名心理援助志愿者，近一个多月以来开展了一系列工作，包括安心大讲堂、爱她心坊、心理自助训练营、对外热线服务、心理志愿者联合督导等，发挥了重要作用，产生了良好的社会影响。

史占彪教授作为2003年早期参与中国科学院心理研究所SARS心理健康服务的核心成员，以及中国科学院心理研究所在汶川、玉树、盈江、天津滨海新区等地部署的心理援助活动中，担任心理援助工作站站长，有着丰富的一线经

验。这一次他又主动承担任务，驻点工作岗位，积极参与抗击疫情心理援助工作。

5年来对后现代心理教练的研究、实践与应用，尤其是中国科学院继续教育项目“合作父母”的相关成果，都在这次抗击疫情心理援助中发挥了重要作用。其中，史占彪教授组织同行开展了“亲子对话技术与艺术”培训，深受社会各界好评。这次把讲座内容汇编成书出版，以便更加广泛地传播，有着十分重要的科普宣传价值。书中倡导的“平等对话”“合作建构”“由心及理”等重要理念和操作，具有很好的可行性、可读性和操作性。这既是此次超长假期父母们的“及时雨”，又对日常亲子互动有相当高的参考价值，相信一定会受到广大家长的高度认可和热切喜爱。

傅小兰 研究员、博士生导师

中国科学院心理研究所所长

中国科学院大学心理学系主任

中国心理学会原理事长

中国心理学会心理咨询师工作委员会主任



## 作者的话

---

在日常的临床实践中，在“抗击疫情安心行动”的心理援助热线服务和临床督导中，不断收到家长朋友们关于如何做好亲子沟通的疑问和询问。

大致说来，如今新时代，父母不再是那个高高在上的权威家长了，家长朋友通过学习，成为对话型、引导式、启发性、好奇心的合作父母，看来势在必行，唯有如此，方可推动孩子自主学习、自在成长，真正成为最好的自己。

特别感谢全国妇联家庭和儿童工作部的指导，感谢中国心理学会、中国家庭教育学会和中国科学院心理研究所的支持，感谢中华青少年生命教育活动组委会、中国科学院继续教育基地合作父母项目的协助，我们得以顺利举办“安心大讲堂：亲子对话技术与艺术”系列公益讲座。

感谢中国心理学会理事长韩布新研究员和中国科学院心理研究所所长傅小兰研究员、党委书记孙向红研究员、副所

长刘勋研究员、副所长陈雪峰博士的信任与指导，感谢中国心理学会危机干预工作委员会刘正奎主任的支持和推动，让我有机会第一时间参与了“抗击疫情安心行动”的咨询、培训与督导工作。

感谢郭念锋研究员和张建新研究员两位恩师把我引领到临床心理学领域，20多年来，有机会系统参与心理治疗、心理咨询、心理教练多层面的工作。感谢应用发展部主任张莉博士支持推动中科院心理所心理教练证书培训工作。

感谢所有参与“21讲”督导心理教练专家夜以继日的倾情演绎，以及对文稿精雕细琢的系统梳理。感谢孙秀丽、朱书平、崔东亮、蒋仁美、张硕、蒲云蓉、李清峡、沈怡桐支持编辑工作。感谢一起参与战斗的吴坎坎、罗钰加、刘洋、傅春胜、魏悦、闫洪丰、王文忠等诸位伙伴朝夕相处，互相鼓励。

感谢中国妇女出版社廖晶晶老师、万立正老师，以及中国家庭教育学会王培培老师和王伟霞老师的指导和支持！

感谢年迈父母的养育之恩，感谢我的爱人李春秋医师和儿子史铭玖同学对我春节后一直在中科院心理所驻点参与抗击疫情心理援助工作的支持！

史占彪 教授、博士

中国科学院心理研究所“心理教练—合作父母”首席专家  
中国心理学会—中科院心理所“抗击疫情安心行动”秘书长



# 目 录

---

|     |                                  |    |
|-----|----------------------------------|----|
| 开 篇 | 亲子对话技术与艺术解析 / 刘正奎                | 1  |
| 第一章 | 家庭情感支持                           |    |
|     | 做“合作父母”，推动孩子成为最好的自己 / 史占彪        | 8  |
|     | 非常时刻，父母如何做好自己的心理教练 / 陈 岩         | 21 |
|     | 如何缓解亲子冲突——写给孩子们 / 韩 茹            | 31 |
|     | 资源取向，积极开启孩子内在动力与活力 / 舒 曼         | 41 |
|     | 好好说话，与青春期孩子自在共舞 / 张小兰            | 51 |
| 第二章 | 亲子沟通陪伴                           |    |
|     | 慧眼读心，积极相伴，促进亲子沟通的策略<br>和技巧 / 张晓娟 | 62 |
|     | 怎么说孩子才会听？对话中赞美欣赏的<br>重要力量 / 林 岚  | 71 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 点燃孩子的“生命之火”           |    |
| ——如何走进孩子心灵的世界 / 孙春平   | 78 |
| 从“四块糖”中学习做合作父母 / 柳铭心  | 89 |
| 居家生活，如何促进孩子身心成长 / 时卫玲 | 96 |

### 第三章 助力自主学习

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 支持孩子自主上网课的五步法 / 王雪梅             | 104 |
| 合作父母如何激活孩子的学习动力 / 孙秀丽           | 112 |
| 开启成长型思维，培养孩子独立思考能力 / 曾 婷        | 123 |
| 化解代际之争，“作业啥时候做完”的<br>解决方案 / 曾 磊 | 131 |
| 与孩子共建独立自主的城堡 / 徐 燕              | 137 |
| 合作父母如何助推孩子中考、高考逆袭 / 李 勇         | 150 |

### 第四章 心理品质培养

|  |     |
|--|-----|
| 穿越风暴，正念养育——如何提升孩子的<br>专注力和情绪管理能力 / 钱 炜 | 158 |
| 提升孩子心理韧性，家长可以这样做 / 高 旭                 | 170 |
| 高效父母教养法，看到孩子的优势能力 / 沈宣元                | 177 |
| 如何帮助孩子复盘和制订新学期目标 / 夏玮玮                 | 183 |
| 家校合作，托起孩子自我成长的信心<br>与希望 / 杨文芝          | 194 |

# 开 篇

## 亲子对话技术与艺术解析



刘正奎

---

中国科学院心理研究所研究员、教授，中国心理学会心理危机干预工作委员会主任，中国心理学会心理服务机构工作委员会副主任，中国科学院心理研究所全国心理援助联盟副主席，中国心理学会“抗击疫情安心行动”执行委员会主任，中国家庭教育学会常务理事。

亲子关系是一个永恒的话题，也关乎每一个家庭。它从小时候的依恋开始，就伴随着我们毕生的发展，可以说我们一生都离不开这个话题。由于人的复杂性和不同的年龄阶段，这个话题也比我们想象中的更复杂。但它有一个基本点，就是我们到底是怎样看待孩子的？我们要自我反思，当面对孩子的时候，我们是站在何种立场上与孩子沟通对话？是站在孩子的视角，还是站在把孩子当作成人的视角？怎么看和怎么做，背后隐藏着父母对儿童的看法和深层的理念。

## 一、人类不同历史发展阶段对儿童的看法

---

### 1. 中世纪时代

西方在中世纪的时候，把小孩看成大人。这点通过中世纪绘画上的小孩与大人一模一样可以窥见一斑。对照现代生活，部分家长对孩子的要求就是“这也不行、那也不行”，按照大人的标准来要求小孩，总认为“我讲的话你怎么不理解呢？你应该能理解的，不能理解就是你有问题”。这就是中世纪时代观点的一个延续。

### 2. 宗教时代

到了宗教时代，根据原罪说，人生来是有罪的，小孩是带着原罪来的。中国也有“性本恶”的人性观。持有这种观点的父母认为，为了洗刷孩子的原罪，要对孩子进行严格管理、管制甚至打骂，采取一些非常粗暴的手法来管教孩子。现在有些父母还在采取这种管教方式。父母打了孩子一顿，还认为是“为你好”，“如果我现在不管教你，你以后就会变成一个恶人，甚至成为一个罪犯”。所以，父母认为打孩子是有理的，骂孩子也是有理的。

### 3. 启蒙时代

随着启蒙时代的来临，有两位著名的哲学家约翰·洛克和卢梭分别提出了自己的观点。17世纪洛克的“白板说”认为孩子生来就是一块白板，后天的环境塑造了孩子。“白板说”的影响非常深远，虽然已经过了几个世纪，但现在很多父母还认同这一观点，认为孩子是一块白板，可以按照父母的设想和蓝图来塑造。

这样的父母会拼命地对孩子进行早教，给他做很多规划，不让孩子输在起跑线上。

卢梭的“自然说”则认为孩子生来就带有某些潜能，应把孩子放到自然中，顺其自然地成长。一些文化程度比较高的父母认同这种观点，觉得孩子不用管太多，会自然成才。

#### 4.现代

从现代儿童发展心理学来看，孩子的成长是非常复杂的，既有遗传因素作用，又有后天环境因素影响，且二者不是独立的占比问题，而是一个两代之间逐步形成的非常动态的复杂关系。

当面对亲子冲突的时候，父母若能根据自己的行为回溯潜藏的对孩子的看法，看看自己是把孩子看作成人，还是把他当成白板。若能意识到这一点，对待孩子的整体出发点就会有一些改变，父母便会觉察到自己看待孩子的初心，从整体上看待亲子关系，保持好应有的边界，从而促进关系趋向良性发展。

## 二、何谓“对话”

人与人之间的互动主要是通过语言。语言本身就是非常高级的活动。亲子关系中最重要的就是语言沟通。但有时候，父母跟孩子之间一来一往的是在“讲话”，而不是“对话”。真正的对话有别于讲话：讲话是单向的，我讲你听；对话则不同，要关照到孩子这个主体，尊重孩子，平等对话。

### 1.尊重孩子的观点

这一点讲起来容易，做起来难。很多时候，孩子在讲他的理论或故事，而父母却会用成人的观点和视角来评判。当孩子

在表达愤怒情绪或者有不同寻常的表现时，我们要去了解背后的原因。

我有一次去幼儿园接孩子，看到一个小朋友很生气。我便拿小玩具陪他玩了一会儿，然后问他今天怎么了。小朋友说被老师批评了。

“那你今天是做了什么事情让老师批评你呢？”

“我把老师贴在我床头的驱蚊贴贴在了门和窗上，然后老师就批评了我，说我是捣蛋鬼，不应该把驱蚊贴贴在门和窗上。”

“那你为什么要把驱蚊贴贴在门窗上呢？”

“因为很多小朋友都没有驱蚊贴，我贴在窗和门上，这样蚊子就进不来了。”

当你听到孩子这个理由的时候，还会认为他的行为是不对和不可理解的吗？不同年龄段的孩子原本就会有不同的想法。在这个故事里，这位小朋友认为蚊子只能通过门窗进来，所以把驱蚊贴贴在门窗上就不会有蚊子进来了。由此可见，家长要学会觉察和尊重孩子的观点。

## 2. 倾听孩子的观点

在对话过程中，不要以成人的观点否定孩子的想法或情绪，要觉察自己并及时做出调整。

其实，家长的观点往往跟自己的经历有关。比如，每次妈妈打开水龙头滴水存水的时候，孩子就会跑过去关掉水龙头，妈妈就很生气。孩子认为妈妈的这个行为是不好的，是在偷水。妈妈则是因为惯性，因为她小的时候父母就是这么做的。

由此可见，我们的很多观点是跟生活经历相关的，出于习惯去做，而忘了它的合理性。父母要有清醒的认识，要觉察观点的

来源和它本身的合理性。当和孩子的观点冲突的时候，父母不要强制性地压制孩子的观点和行为，而要耐心听孩子讲完，了解背后的重要理由。

### **3.强调过程胜于结果**

亲子关系的核心是情感。注重结果很容易产生评判，但结果很多时候只是即时的刺激，过程才可能带来整个情感体验。一个好爸爸或者好妈妈要通过和孩子对话、互动的过程，才能完成相应的角色扮演和人生体验。

### **4.多关注孩子已经做到的**

对话中要给予孩子肯定，强调做了什么，而不是关注没做到的。比如，孩子以前考95分，这次考90分。父母如果说怎么只考了90分，这就不是对话了。对话是肯定孩子。90分也是孩子辛辛苦苦学来的，是付出了努力和汗水的。关注他已经达到的，然后在肯定的基础上让孩子找到差距，孩子才愿意做得更好。

### **5.相信孩子，以孩子为中心**

对话中要表达相信，以孩子为中心。孩子的身体和心智都还没有达到成人的状态，因此需要我们的呵护，以他的需求和成长作为对话过程中的焦点。

## **三、技术与艺术**

现在培养孩子是一件很费心思的事，所以很多父母都想学一个技术，甚至是万能的可以搞定孩子的技术。技术是必要的，它既是前人经验的积累，也有学科的支撑。而且孩子本身内在的发展是具有规律的，是阶段性的，具有认知、情绪上的特点。有规

律就可以发展出技术和方法。

但仅有技术是不够的，还要讲艺术。虽然孩子发展都有整体性的规律，但每个孩子都是独特的。与哈佛女孩对话的方式不一定适合其他孩子。对一个人来说是良药，对另一个人来说是毒药。如果完全按照一种培养方式来教养孩子，而不顾孩子自身的特点，“良药”就可能是“毒药”了。

如果技术和方法是冷冰冰的、没有情绪体验的，对孩子来说就是懂道理，但不执行，这时就需要父母采取艺术手段了。罗丹曾说，艺术的本质就是情感。家长要注重在情绪的层面理解孩子，然后和孩子共同解决问题。艺术要学会欣赏，同样在对话的过程中，我们要学会欣赏孩子。孩子是爱情的结晶，是一个生命，也是艺术品。



中科院心理研究所心理教练



中国心理学会安心行动桔伴对话



# 第一章

## 家庭情感支持

# 做“合作父母”， 推动孩子成为最好的自己



史占彪

中国科学院心理研究所教授、心理教练首席专家，中国心理学会—中国科学院心理研究所“抗击疫情安心行动”秘书长，国际EAP协会中国分会副主席兼秘书长，中国心理学会员工心理促进工作委员会副主任，中国心理卫生协会青少年心理卫生专委会副主任委员。

合作父母的提法，源于合作对话理论和心理教练实践，其本意是父母和孩子面对日常事务时始终秉承“平等对话，智慧共创”的精神，充分尊重孩子的见解和期待，给孩子时间与空间，与孩子手拉手、肩并肩、心贴心地去散步，让孩子最大限度地发挥聪明才智，激活其动力、活力、潜力、创造力。

合作父母在亲子对话过程中，基本要求是愉悦而高效；透过愉悦的过程，达成转变的成果，真正达成孩子开心、家长安心、家族放心。从心理教练的教练意识、教练状态和教练技术出发，

合作父母需要把握合作理念、合作态度和合作过程三个因素。

那么，什么是合作？

合作对话创始人贺琳·安德森认为，合作是一种哲学立场，带有合作取向的思维和态度。在这种立场下进行的对话，所有的参与者都被邀请用自己的方式和语言述说生命故事，坚信“来访者才是他们生命和关系的专家”。合作取向的态度是不知（not knowing）、不以专家的姿态出现、对来访者有更多的好奇，和来访者一起共创对话空间，探寻新的可能性。合作取向重视对话的过程和相互转化，不确定对话的方向和结果，体现的是过程专家、关系专家，而不是内容专家或知识专家。

要让孩子成为最好的自己，首先要让他做自己。合作父母可以用一系列对话的技术与艺术、沟通的策略和技巧，掌握一门手法、方法，使得孩子坦然、安然、自然地做他自己。这是不容易的。当下父母自身都不能自主，孩子自主就更不容易了。那么父母如何通过一定的技术和方法帮助孩子成为自己，成为更好的自己？这确实是需要学习和提升的。

合作父母包含合作理念、合作态度、合作过程，这三部分分别对应心理教练的教练意识、教练状态和教练技术。父母跟孩子相处时，不能居高临下、好为人师，不能高高在上、自以为是，要跟孩子始终保持平等对话。合作和对话是一个天然相连的关系。

做合作父母，需要拥有合作的理念，包括对孩子的看法和想法；合作的态度，包括父母为人处世的心法和活法，即父母和孩子相处的时候呈现什么样的状态，自己是什么样的人；合作的过程，包括父母与孩子互动过程中的手法和做法，即父母和孩子相

处的过程中在“聆听、提问、回应”中，如何真正推动孩子发生转变，让孩子变得更加优秀和卓越。亲子关系不是传统的命令关系，不是现代的指导关系，而是步入后现代的平等合作关系。这种从传统到现代，乃至后现代的转变，其背后其实是观念和理念的突破、思维模式的升级和沟通方式的创新。父母的心态、状态和姿态，直接影响孩子的活力、动力，乃至爆发力！

## 一、合作父母的理念——看法与想法

传统父母认为孩子需要控制。现代父母有一点进步，认为孩子是不懂事的，需要指导。现代父母认为孩子要听话，父母要有一种责任感和使命感，必须把孩子管好。如今比较火的正面管教强调正向，但也还是管教。

### 1. 孩子是自己生命的主人，是解决问题的专家

合作对话创始人贺琳·安德森提出了主人与客人的隐喻故事。站在后现代心理学的视角来看，主人与客人是相互的。当我们把客人请到家里来吃饭，主人要尽最大努力把客人照顾好。而站在让客人宾至如归的体验上讲，最简单的办法就是让客人成为主人。

在父母和孩子的关系上，孩子好比是父母请来的客人，但与一般主客关系不同的是，不需要孩子同意，他就会成为客人。父母作为主人，如何照顾好这个客人是重中之重。作为主人，父母总认为孩子不够、不行，要“给”孩子些什么，把自己觉得最好、最有价值、最正确的统统都“塞”给孩子。很多时候，父母根本顾不上问问孩子到底想不想要这些。站在后现代和合作的视

角，孩子是自己生命的主人，是独立的生命体，有他自己的未来，有他自己的生命力。

所以合作最好的方式是，当孩子说出他的喜怒哀乐的时候，我们要保持好奇、尊重，聆听对方的故事。当孩子讲他的故事的时候，我们就是客人，孩子就是他自己生命的主人。主人照顾客人最好、最合作、最人性化的方式，就是让客人（孩子）用自己的方式，成为自己的主人。注意体会这个过程的转变，父母就会得到认知升级、思维突破、模式创新和思想革命。

所谓对话，简而言之就是一个想法邀请另一个想法，生成新的想法。父母与孩子交流的过程中保持对话，邀请出孩子的想法，和孩子互动、建构和碰撞。所谓合作，隐含着平等的意味。

我们作为父母，对孩子的看法和想法基本上就决定了孩子的回应、状态和动态。孩子自身是没有问题的，如何看待孩子才是问题关键。我们对孩子的看法变了，孩子就会发生改变。父母的不同，会带来看待孩子的不同，就会带来父母和孩子关系的不同。

## **2.关注孩子明白的地方，关注孩子已经做到的地方**

在合作父母的眼里，孩子是明白人，孩子是行的。我们要带着欣赏的眼光看孩子，努力看到孩子做得好的、有价值的地方。一旦看到这些，父母的眼神和眼光就会有所不同，孩子也就会因此不同。

疫情防控期间，孩子长时间待在家里，可能会表现出一些不良习惯，没有在学校里学习时那么专心。但仔细观察就会发现，孩子会完成作业，坚持听完空中课堂，也能基本按照作息去生活。哪怕做到了80%的满意度，甚至60%的满意度，也说明他做

了，不是一无是处。

心理教练常说“我不知道”和“我很好奇”。家长可以试着对孩子说：“我很好奇，在家里这种闹哄哄的环境下，这么多干扰因素的情况下，你还能好好听课，完成作业，宝贝你是怎么做到的？”

### 3.看到孩子的潜力，相信孩子的实力

尽管孩子现在还没有预想的那么好，但他有无限发展的可能性，有足够的能量和力量。只要父母给予肯定欣赏和认可，看到他积极的、闪光的、已经有了的那一面，肯定他已经做到的，给予耐心的陪伴和引导，他就有无限发展的可能性。

孩子是独立的生命体。我们不要小看孩子，他内心是有灵性的，是有智慧的，是有内在发展的基因的。儿童在其早期有其独特的智慧、创造力、领悟力、感受力。

我们常能看到3~5岁的小孩，脸上充满天真的神情，说话伶牙俐齿，让人感到他的未来不可限量。但当进入小学、中学后，很多孩子眼神就不再灵动，被作业、评价等压得抬不起头。我们的教育确实让孩子在最短的时间学到了最多的东西，但也在一定程度上压抑了孩子天然的创造性和生命力。要是孩子好奇的目光，灵动的、活泼的灵气能一直持续下去，那该多好呀！

合作父母要相信孩子，看到他的力量，看到他的可能性，看到他明白的地方。一旦相信就能看见，看见就能更好。一旦被看见、被欣赏、被鼓励、被认可，孩子就有无穷无尽的力量。给他一个支点，他都敢撬起地球来。当父母给了孩子欣赏、认可，就会发现他天然的创造力、伟大的生命力、无限的可能性。这些表现出来之后，会让成年人感到惊艳、惊奇、惊讶。

## ❤️ 二、合作父母的态度——心法与活法

父母在孩子面前应该是怎样的状态？父母活成什么样，才是孩子最好的榜样？

### 1. 放平

所谓放平，就是跟孩子保持平等，把孩子当成朋友，平等地对话。要跟孩子同频共振、共同创造、共同建构、交流互动，一起散步玩耍；要相信孩子，手拉手、肩并肩、心贴心，不能前面拽着、后面推着，而是优雅地、平和地一起前行。

孩子不是你的下属，不能用来攀比、炫耀或者完成你未了的心愿和遗憾。任何事都要跟孩子商量着来，给孩子商量的空间、讨论的氛围。当父母以共同探寻的姿态和孩子沟通的时候，孩子就会有主动性、积极性、参与感、责任感、使命感，对自己的生命和生活负起责任来。

针对孩子的具体情况，家长可以邀请孩子：

你怎么看呀？

你怎么想啊？

这个想法是怎么来的呀？

假如真的是这样，会有什么不同呀？

还可以有些什么想法呀？

我们不要忘记把孩子照顾好的初心，不要忘了做父母的初心。孩子是一个独特的生命，需要平等地对待，平等地对话。有了这样的空间和氛围，孩子就会很自在，会很有创造力，从而创造更多的可能性。

## 2.放低

从某种意义上讲，这个时代是属于年轻人的。很多新的设备和工具我们已经不太会用。而面对新产品、新技术、新方法、新理念，孩子有天然的敏感，我们要谦虚地向孩子学习，好奇地跟孩子一起去探寻。当我们像小记者采访大英雄那样，去好奇孩子是怎么做到的，去聆听孩子的声音，读懂孩子的故事，探索孩子内在的生命世界的时候，孩子就会有无穷无尽的故事讲给我们听。“你不知道呀，那我告诉你”，孩子会讲得绘声绘色。如果父母自以为是，好为人师，总以知道很多的姿态和孩子沟通，久了以后孩子就不分享他的故事了。

现代人特别强调“我知道”“我觉得”“我认为”“我跟你讲”。后现代的角度是“我不知道”“我很好奇”“我想知道，你是怎么做到的”。在不确定性的时代，在这个复杂、多元的时代，我们应尽量做到保持谦卑。我们有很多不知道的，有很多不懂的。在与孩子互动的时候保持觉察和反思，有些是自己不知道的，和孩子一起做，自己看世界的边界就大了。父母要像导演一样，除了从自己的视角去看到想看的東西，还要把镜头上下左右移动，看一些之前看不到的东西。这其中就有跟孩子一起去拓展的空间。孩子的心灵世界，孩子的潜力、活力、创造力远远超出我们的想象，所以我们千万不要以为自己知道。

## 3.放手

我们不要以固定的思维、老眼光、老习惯、老脾气、老方法、老套路，来限定和框定孩子，要顺其自然，要让孩子水到渠成、浑然天成，要顺水推舟、借力打力。我们要学会放手。可万一放开了收不回来怎么办？要做到收放自如。说起来容易，做

起来难，这其中还是要掌握一些技巧和方法的。

父母内心深处的心法和活法，就是改变传统模式，意识到自己不是真正的权威，不要过分强调责任，把家长当个“长”，我们只是老爸老妈而已。我们要放平思路和姿态，放手让孩子去干。因为孩子是有良知的、有悟性的、有力量的、有能量的。父母有什么样的看法和想法，就决定有什么样的心法和活法。如果父母内心深处能保持这种积极的、宽广的大格局、大视野，承认自己也有不知道的，就会给孩子更大的空间、更多的时间，更加珍惜孩子的自主和自由。

父母跟孩子相处的时候要放平心态，放低姿态，放得下来，放手让孩子去发展。我们要通过对话，让父母看到这种低姿态，反而能帮助孩子成为更好的自己，激发孩子内在的动力和活力。父母是放平、放松、放下、放手，而不是放弃，不是放任。正是因为放得下来，才有机会提得起来。

### 三、合作父母的过程——手法与做法

父母怎么与孩子对话？怎么与孩子互动？要有什么技巧和办法？心理教练和后现代心理学有很多方法，比如聆听、提问、回应。

#### 1. 倾听比指导更重要

父母要学会倾听，教育孩子不是给他讲大道理，要用心去聆听孩子的故事，读懂孩子的想法，将心比心、设身处地聆听孩子内心深处的声音。不仅要听孩子讲的那些事，更要听到孩子这个人是怎么回事，听懂孩子内心深处的声音。听清楚了，听明白

了，你就是孩子的伙伴、朋友、知心人、贴心人，所以如何去听很关键。

## 2.提问比提议更重要

做孩子的心理教练，父母可以尝试采用多提问的方法，比如问孩子：

“你是怎么做到的？”

“这个想法是怎么来的？”

“假如真的那么做，会有什么不同？”

“需要我配合的是什么？”

父母带着好奇陪孩子探索，并保持觉察、反思、探索和思考。在聆听的基础上去提问，并意识到提问比提议更重要。很多父母认为教育孩子就是告诉他怎么做，给他一个说法，这叫内容专家。

过程专家则是问孩子是怎么做到的，想法是怎么来的，还可以做点什么不一样的。父母要善于通过提问探寻的方式，保持觉察、反思和探索，跟孩子一起去探宝，一起去探索未来，孩子便会充满信心、希望和力量。

## 3.回应比回答更重要

父母有时候会直接告诉孩子怎么办，或者孩子问怎么回事，父母会回答。在合作父母和心理教练领域，回应比回答更重要。孩子有一个想法、说法、做法，我们听懂了，看到了，先放在心里琢磨琢磨，然后作为他的朋友、和他一起散步的身边人，将自己对此的思考分享给他，这就是回应。回答，就是“我告诉你”“我跟你说”“我给你讲一个道理”。回应比回答更用心、更平和，会有更复杂的心路历程。它不是简单完成任务，而是由

内而外的、发自肺腑的、当下最真诚的一种思路和想法。

#### 4.听得进去，豁得出去，拿得出来

当下教育环境，对孩子很多方面有特别多的要求和限制。父母如何平衡并把握学校的需要、社会的需要，同时尽量保护孩子的本性发展不受压抑和压制，是非常重要的。

有些时候父母是要担当的。孩子生病了，没做完作业，就得让他早点休息；眼睛不好了，就得让他少做点作业，第二天再跟老师解释；孩子目前在培养一种兴趣，兼顾不好学习，就要做出让步。家长要豁得出去，敢于担当，不要牺牲孩子本性的发展和需要，去迎合某些人、某些体制、某些文化、某些世俗的观点。

在一定程度上，我们要把孩子培养成社会认可的人，这是必需的。基本的恭敬心、社会道德、社会标准是要有的，但千万不要把孩子培养成唯唯诺诺、完全听话、没有主见的人。要想让孩子有主意、有主见、有想法、有思路，在某些时候，父母就要成为孩子的挡箭牌。

听得进去，放得下来，豁得出去，拿得出来。父母是孩子的第一任老师，更是孩子的榜样。那么，父母如何做，孩子才肯学？

**首先，要保持良好的夫妻关系。**父母的和谐会给孩子带来安全感，父母教育方法的一致会给孩子带来稳定感。不到万不得已不要离婚，即使要离婚，分手的时候稍微柔和一点，多考虑一下孩子的感受。父母要有力量、能量、担当、气魄、骨气、责任感、使命感，要一身正气，一身正能量，保持内心的平和。

**其次，要注重家风的建设与传承。**父母也不容易，会有很多为难的地方，要如何做孩子的榜样呢？王阳明先生讲致良知、

做圣人，他为什么可以做呢？因为他的父亲、爷爷，他有家风的传承在，有内在的吸引力让他愿意去做。父母要把孩子当成真正的独立的生命体，是一个有鲜活的生命力，有自己独特的观点，独特立场、独特的思想的独立的生命体，同时也要尽量做到跟孩子保持合作，聆听、提问、回应，给孩子空间。家庭氛围营造好了，会让孩子在其中自由自在、自然自如地成为他自己。

**最后，过程比结果更重要。**与孩子的交流中，不要过分看重结果，要注重和孩子对话的过程。提问比提议重要。多提问，引发孩子的思考，不要总告诉他怎么做。孩子有想法比父母有想法更重要，关注孩子需求比给孩子提要求更重要，这就是“心”比“理”更重要。

## 四、合作父母和孩子对话的策略和技巧

### 1.放空，放松，放下，不放弃

父母不要太把自己的想法当回事，“not knowing”，要做到不知。千万不要和孩子较劲，父母要放松，从而使孩子轻松，这样智慧就来了。松就能够定，定就能够静，静就能够虑，虑而后就能得。放松很重要。

放下姿态，放平心态，但是不放弃。合作父母不是不负责任的，而是帮助孩子，让他在做自己的基础上成为更好的自己，让孩子的生命得到最大限度的绽放。

### 2.淡定，坚定，肯定，不确定

无论是淡定，还是坚定、肯定、不确定，首先是要“定”，要稳得住，不要慌。疫情来了不要慌，孩子考得不好不要慌。淡

定，没什么大不了的。

**坚定。**一定要把孩子培养成社会主义的接班人，党和国家信赖的人，能够担当大任的人。坚定地把孩子的力量最大程度地发挥出来。

**肯定。**肯定孩子已经有的，不要问“为什么”，要问“有什么”。关注孩子已经有的，会产生很多神奇的力量；肯定孩子有的，看到孩子人性的光辉、内在的力量，会带来认可，带来活力，带来孩子生命力最大程度的绽放。

**不确定。**父母千万不要以为我们说的一定就是对的。教无定法，每个孩子都是不一样的，每个家庭的氛围也都不一样，所以父母都要找到教育孩子的独特方法。父母在面对孩子的时候，也要保持不确定的态度，商量着来。真正的生活是多样的，世界是复杂的，当下是不确定的，父母需要带着不确定的心态陪伴孩子去看更多的风景。认为确定就到极限了，自己就会被限制了，被框住了。

### **3.用心，用情，别太用力**

给孩子阳光雨露，给他基本的土壤水分，少用力，巧用力，让孩子得以生根发芽，让内在的生命活力得以自然绽放、自然舒展。用心陪伴孩子，不要老讲道理，“心”比“理”更重要，“心”到了，“理”就有了。你就用父母本来的状态，全身心地陪伴孩子，长假期间不要老盯着孩子哪儿没做好，而是用心陪着孩子玩一会儿。孩子玩开心了，自己就会主动去听课、写作业了。

父母也别太把成绩、外面的看法、专家的观点当回事，别太把事儿当事儿，而没有把孩子当人。孩子是人，是自己生命的主

人，父母全心、全然地和孩子在一起，会让孩子充满信心、充满力量、充满能量，他一定会有让我们感到惊讶、惊奇的做法，让我们想象不到的结果就会出来。

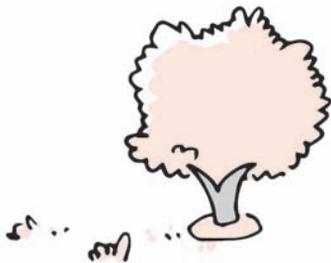
激发孩子内在的动力和活力、潜力、创造力，将他原有的生命力得以最大限度地发挥。真正合作了，孩子就可以坦然、安然地做自己，成为最好的自己。



1.面对孩子在家不停地玩手机，合作父母需要把握哪些心法与活法？

2.孩子做了错事，父母如何与孩子沟通和对话是合适的？你能举个自己和孩子沟通的例子吗？

3.为什么日常生活中，父母学会倾听孩子的内心想法那么重要？你觉得这方面自己做得怎么样？



## 非常时刻， 父母如何做好自己的心理教练



陈 岩

包头交通广播晚间谈话节目主持人，中国心理卫生协会青少年专业委员会委员，全国职业院校心理健康教育联盟执行秘书长，中国科学院心理研究所督导心理教练。

用心理教练的术语来说，自己作为心理工作者，学到的专业知识首先惠及的就是自我。在接触过很多创伤性事件之后，心理工作者首先进行的就是自我觉察和内在觉醒。

说起自我觉察与内在觉醒，我不禁想起了王阳明的“龙场悟道”。

正德元年（1506年），王阳明因反对宦官刘瑾被贬龙场当驿丞。龙场环境艰苦，王阳明回顾过往的遭遇，日夜进行自我觉察。一天半夜，他忽然有了觉醒和顿悟，认为心是感应万事万物的根本，提出“由心及理”这一命题。他认识到“圣人之道，吾

性自足，向之求理于事物者误也”，即每个人在成为圣人的过程中，只需向内心、本体寻找力量，无须从外部事物中求取道德。向自己的内心求索，使得王阳明在历经艰辛之后，找到一条新路——阳明心学。

把创伤和磨难变成自己前行的动力，阳明心学就是最大的启示。在处理过往岁月的心理创伤时，最有效的方法之一就是自我教练。通过对自己的提问，明确真正的内在需求和解决办法。爱因斯坦曾说：“提出一个问题往往比解决一个问题更为重要，因为解决一个问题也许只是一个数学上或实验上的技巧问题，而提出新的问题、新的可能性，从新的角度看旧问题，却需要创造性的想象力，标志着科学的真正进步。”所以提出一个问题，也许就能够启发我们的思维，探索自己更多的可能。

心理教练认为，我们每一个人都有能力、有资源解决自己的问题，相信能够通过自己的努力达成目标。我们内心的目标是解决创伤和心理阴影，需要尽可能避免下次不良情绪的再次出现，而不仅是揪住过去不放。过去就像包袱，背的越多，前行也就越慢。

## 一、心理教练对话与自我教练对话的不同

### 1.心理教练对话

心理教练，就是在信任、尊重、安全的前提下，通过聆听、发问、分享、回应、反馈等对话方式，激发人们的内在潜能，探索自己的解决方案，去实现未来目标。心理教练最重要的就是外部对话，是两个人之间通过相互聆听、分享和回应，去探索更多

的可能。

## 2.自我教练对话

自我教练对话，实际上就是进行自我反思和自我反省的内部对话，即通过对自己提问以及在自我回答中，探索解决问题的方案。必须强调的是，我们的着眼点是关注未来，这样可以帮助思考得更远，帮助设计自己未来的人生、创造出自己想要的结果。注意力在哪里，结果就在哪里！这就是心理教练内部对话所遵从的信念！

## 3.价值与意义

生活中遇到问题，寻求外援的机会毕竟有限，我们更多的时间是和自己在一起，所以遇到重大生活事件冲击时，真正能够拯救我们的只有自己。心理学没有领域的局限和疆界的限制，对于每个人来讲都是非常有用的。我们每天都在揣测他人、衡量自己，也在评估他人如何看待自己，思考我们应该持有怎样的态度和他人打交道。心理教练是顺应时代发展而产生的助人新技术、新方法、新思维。

新时代背景下，假如我们掌握了心理教练对话的方式方法，当我们面对问题或挑战时，就能快速运用自我教练走出来，以饱满的生活态度来应对更多的问题。

## 二、自我心理教练对话的核心要素

一位生活在武汉的心理学工作者，新冠肺炎治愈之后，想要用自己的力量帮助他人。但在我们交流的过程当中，他说自己的心境很难平复，回想到隔离期间的种种不便，觉得很多事情都不

能够按照自己的意愿来，会对一些事情感到气愤，甚至存在一种攻击性，不知道该如何调节。

疫情期间的武汉，暗流涌动，所有人都面临着危险，可以想象那种恐慌、无助的心情。这位被治愈的心理学工作者需要进一步的心理调适，才有力量去帮助他人。但现实的局限使他很难做到经常找别人去对话。这时最好的办法就是开展自我对话。

那么，我们在和自己相处的过程当中，应该如何做才能有效地调节自己的情绪呢？开展内部的自我对话有哪些需要注意的呢？

### **1.目标导向——当下，我想要什么**

要向自己发问，同时给自己答案。比如那位康复的心理学同行，他心里有攻击倾向的同时，还有一颗非常热忱的心，想帮助别人。这时候一定要向自己提问：什么样的状态才能够真正帮到别人？我做点什么才会让自己更加有力量？

对于生命个体来讲，当我们经历了不幸之后，可以问问自己，今后想要一个什么样的生活，希望生活是一个什么状态，和过去有什么不同。我相信，所有人的答案都是想让自己的生活更好。那么，接着就可以问自己当下应该怎么做，能让自己的生活会更好一些。

### **2.由心及理（反思觉察）——我能改变什么**

前面说到武汉疫情的故事，如果我们不断去纠结无可奈何的事情，就无法平复内心。所以一定要向自己发问，同时一定要给自己相应的答案！对，我想要一个平和的心态！不再去想那些过往岁月当中无法改变的东西，我能改变的就是自己！

### 3.资源取向——我现在有什么

想想当下我拥有的是什么：我已经被治愈了，有力量去帮助别人。这是目前具有的积极力量，如果能找到更多的办法和思路，比如争取到中科院心理所专家团队的帮助，就会更有力量地往前走。有了这样具体的内部对话过程，然后找到自己的答案，才能够有力量向前走。

切记，必须有内部对话和思想沉淀的过程！

### 4.看到不同——小的改变带来大的不同

疫情期间，我们都在家里自行隔离，大人和孩子天天在一起，产生了很多新的问题和矛盾。朋友圈里有一组真实的写照：

| 老公眼里自己的一天                           | 老婆眼里老公的一天                          |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 起床、吃饭、看手机、莫名其妙地挨骂、吃饭、又挨骂、玩手机、挨骂、睡觉。 | 起床、吃饭、玩手机、不做家务、玩游戏、吃饭、不辅导孩子、吃饭、睡觉。 |

这就是夫妻不同的视角和状态。对此，心理教练伙伴建议男方做自我教练，问问自己愿意持续这样的状态吗？如果你不想让这样的状态持续很久久的话，那你做点什么会有所改变呢？如果当下真的想说的话，你第一步该做点什么呢？

做丈夫的非常认同自我教练的提问方法，他说：“我老婆每天做饭收拾家、洗衣服、辅导作业，还辛苦地每天骂我，不妨我先做点事。于是，我悄悄地把一家的袜子都洗干净晾起来。第二天早晨，老婆特别高兴，接下来的一整天，家里的氛围都其乐融融。看老婆高兴的样子，我更愿意帮着做一些家务，没有了以往

的情绪紧张状态。”

### 5. 华丽转身——夫妻的视角转换

上面故事中，男方仅做了一小步的改变——洗袜子，第二天家里的气氛就马上缓和下来，这就是心理教练的一个理念：一小步的改变，就会带来大的不同。这时候我们可以自我提问，比如：危机带来了什么样的矛盾和问题；我们用什么样的心理状态去面对这些问题；哪些是我能够控制的；要解决这些问题，可以改变的是什么；改变之后有什么不同；当下我的愿望是什么；等等。

自我教练就是通过自我提问来解决问题，但是一定要在内心问自己，然后由自己来回答这些问题，使内心有一个自我对话的过程。因为有了这个过程，才能够在大脑里强化自己，真正明确“我到底应该怎么做”！

## 三、心理教练的自我教练常用模型——SPC-GROW

### 1. 目标和期待

常态自我教练问句：

- 我的目标是什么？
- 什么样的状态是我的理想状态？
- 我想要的目标什么时候实现？
- 我到底想要什么样的生活？
- 实现目标的标志是什么？
- 拿什么量化我的目标？

战“疫”自我心理教练：

- 疫情蔓延期间，什么样的心态是我想要的？
- 现在生活满足什么条件，我的心就能平静下来？
- 疫情过后，我想迎来什么样的生活？
- 疫情期间，什么是我个人能够改变的？
- 对我而言，困境背后自带的祝福是什么？
- 经历了疫情，我更加珍惜的是什么？

## 2.资源 and 现状

常态自我教练问句：

- 我目前的状况怎么样？
- 这是什么时候发生的？
- 我怎么知道这是准确的信息？
- 这种情况发生的频率如何？
- 我都做了些什么去实现目标？
- 都有谁与此相关？

战“疫”自我心理教练：

- 疫情期间，我的状况怎么样？
- 为了让当下的情况好一些，我可以做什么？
- 当下这样的情况，谁可以帮到我们？
- 疫情期间我和家人的状况怎么样？
- 还有哪些因素可以让情况变好一些？
- 面对当下的情况，我可以找到的资源是什么？

## 3.策略和方法

常态自我教练问句：

- 为改变目前的情况，我能做什么？

- 可供选择的方法有哪些？
- 我曾经见过或听说过别人有哪些做法？
- 如果……会发生什么？
- 对我而言，哪一种选择是最有可能实现的？
- 这些选择的优点是什么？

战“疫”自我心理教练：

- 疫情期间，我可以采取的行动是哪些？
- 对我而言，什么是可以控制的？
- 采取行动的可能性是多少？给自己打个分。
- 疫情期间，调整哪个目标可以提高行动的可能性？
- 目前这些选择的优点是什么？
- 疫情期间，哪一种选择是最有可能实现的？

#### 4.行动和计划

常态自我教练问句：

- 我下一步的行动或计划是什么？
- 可能遇到的障碍是什么？
- 我需要什么支持？
- 谁可能对此有帮助？
- 我何时需要支持以及如何获得支持？
- 如果从现在开始的话，一小步是什么？

战“疫”自我心理教练：

- 何时是我采取下一步的最好时机？
- 对于可以改变的这部分，我能做什么？
- 我做什么家人愿意看到的？
- 如果现在要采取行动的话，我会做什么？

- 疫情期间，我需要什么支持？
- 我何时需要支持，以及如何获得支持？

非常时期给我们留下很多心理阴影，成为挥之不去的记忆，影响着我们的内心，包括我们和孩子的互动，包括我们和家人的沟通。但我们应该相信，每个生命都能在疫情和生活的博弈中走过来，迎来更加有力量的人生！

无论生活是什么状态，陪伴我们最多的还是我们自己，外在的生活变幻莫测，学习用自我教练的方式进行内部对话，能够帮助我们看清自己的目标，找到行动的方向，创造更美好的生活！所以，找到一个很好的自我教练的方式方法，对每一个人来讲都是至关重要的。我们用要自我教练的方法，在调整好自己的同时，关照好身边的人，迎接疫情消退之后的“心生活”！



1.手机是新一代年轻人的“器官”，是不可分割的生活必需品。父母要和孩子共同协商，把使用手机的主动权交给孩子，你会怎么和孩子说？

举例：“宝贝儿，除了上课、写作业需要用手机之外，你觉得你一天用手机多长时间更为合适呢？”

2.孩子做了错事，你怎样用“三明治原则”和孩子交流？

举例：

“妈妈看到你做这件事的时候非常努力，也特别愿意做到最好，这一点非常棒。”

“如果下次想做得更好一点儿，你会做点儿什么不同的事呢？”

“真棒，孩子，妈妈看到你真的是在动脑筋喽！为你点赞！”

3. 倾听能够让孩子有一个很好的倾诉和宣泄渠道。孩子会觉得有人特别重视他，关心他的心理需求，同时也能使家长更加了解孩子，让孩子有主动权和掌控感。你觉得自己在倾听孩子的想法方面，还可以怎么做？



## 如何缓解亲子冲突——写给孩子们



韩 茹

中国科学院心理研究所发展与教育心理学博士。研究领域：社会行为的发生和发展、儿童的心理  
健康追踪和干预研究等。

今天想聊聊怎么看待疫情下的亲子冲突，怎样解决这些冲突。冲突，既有一个人自己内在的冲突，也有自己和家人之间的冲突，即亲子冲突、兄弟姐妹冲突，还有家人之间的冲突，家人和其他人的冲突，等等。

有冲突并不是问题，冲突之后的解决方法却很有讲究。解决冲突是一种能力，这种能力在任何一个年龄段都是非常重要的。在家里就可以开始练习这种技能，以后，当我们再去面对一些隐形的或者存在的冲突时，就更有应对的能力。

## 一、疫情对人们心理的影响

从2020年1月开始，新冠肺炎疫情对人们的学习、工作和生活都产生了非常大的影响，这种影响延续至今。

疫情中，病毒是一个刺激点，它还引发了其他刺激点，比如没有口罩防护、在家隔离，等等。我们也会出现很多应激反应，下面我们从三个方面来谈谈应激反应。

首先，在情绪影响方面，我们会看到有些人害怕自己和家人被感染，有些人会因为恐慌而抢购食物，有些人担心家里有病菌而反复擦拭、喷酒精，有些人会因为单独隔离而悲伤，有些人因见不到朋友感觉孤独，很多人焦虑不安。也有些人因为得病而感觉到内疚羞愧，有些人会对别人不戴口罩感到愤怒，会对不能出门而感到愤怒。

其次，在认知影响方面，我们会看到在疫情非常严重的时期，很多人无法专注地做事情，包括学习、看书，甚至看手机都要不断地划屏，无法看完整段文字。注意力总是会被手机吸引，想去看看情况怎样了，这种注意偏好也是一个典型的认知特点。有的人的记忆力好像没有以前那么好。还有人觉得自己和别人不一样，认为自己肯定不会感染，这是风险认知中的过度自信，总觉得这事不会到自己头上。大多数人都希望能够出去玩，但也有一些人不想出去玩。

最后，在行为影响方面，我们会看到有些人出现退行，所谓退行就是回到婴儿时的状态。有些人会特别黏着父母，父母出门买菜，都要打好几个电话催他们回来，好像总要时时刻刻在父母

身边才放心。还有些人刚好与此相反，表现出特立独行，就想一个人在屋里待着，谁也别进来。这个时候经常发生的问题是在睡眠和饮食方面，比如：很难入睡，睡眠太少，或者睡得太多；吃饭要么太少，要么太多。有时候还可能出现尿床、便秘的问题，甚至有人会出现攻击的行为。

这些都是在应激时期的正常反应。在疫情发展过程中，或者等到疫情过后，大多数人的这些反应都会慢慢消失。

## 二、心理韧性：疫情后的成长

疫情也许会让我们的心理行为暂时偏离原先的状态。在持续经历疫情时，有些人会很难承受得了，甚至会出现情绪崩溃的现象。随着时间推移，人们开始重新面对现实，重新整合现有的资源，重整待发。大多数研究发现，最后只有一小部分人会出现功能紊乱的状态，大多数人会继续前行。有些人会带着遗憾和失落的心情重新回到正常的生活轨道；有些人会回到原先的生活，某些事件对他们好像没有任何影响；还有许多人会因为这场疫情获得修复、成长。这里可以用一个词来形容，那就是心理韧性。

心理韧性是我们每个人的宝贵资源，这是人们在面对挫折、摆脱困境、超越逆境时的能力，也是一种过程。这个能力并不是生来就有，需要在经历的过程中逐渐练就。有一本书的名字叫《钢铁是怎样炼成的》。钢铁要经过千锤百炼，人也是一样，要经历过很多主动或被动的事件，最后才能练就兵来将挡、水来土掩的勇气和能力，这样在面对人生的大事小情时就会不再害怕，能更加从容应对。

这次疫情是新中国成立以来，防控形势最严峻的一次公共卫生事件，很多人一辈子只会遇到一次这样的事件。这次事件让我们每个人都成为其中的一分子，没有人不面临危险，没有人不需要防护。我们都算是这场重大疫情的见证人。

在这场疫情之后，我们会有各种成长，可能会开始思考人生的意义，可能会开始重视家人的关系，可能会更喜欢学校的生活，可能学会了许多紧急状况下的应对措施，我们可能还学会了许多帮助自己度过孤独时光的方法……举不胜举，每个人都有。

对自己而言，这场疫情过程中，自己在哪些方面获得了成长，学会了应对哪些困难，我们可以在有空的时候思考和记录下来。

### 三、疫情对人际关系的影响

特殊时期，每个家庭、每个人都有一定程度的应激反应，家长也是如此。他们也会有很多的压力，他们的工作、生活也偏离了常态。如果家长是医护人员、警察、社区工作者，他们还要坚守岗位。还有的家长需要照料生病的家人，很多家庭还会面临被隔离的问题，生活充满不确定性，还要面对病毒的危险性，还要照顾老人孩子，等等。生活一下子不再平静，家长同样需要经历一个阶段，才能让自己回归到内心的平稳当中。

在整个过程中，父母也会出现前面提到的很多情绪、认知和行为的影响。他们也会有焦虑、害怕、愤怒、担心，也会有各种想法，会有睡眠饮食的问题，等等。

在这个过程中，家庭关系可能会非常亲密，全家人因为疫情而在一起的时间更多了，感觉到同舟共济、患难与共。但也有些

家庭的关系变得比较紧张，家人之间比较容易发生冲突。

无论是大人还是孩子，在平常的生活中都是有张有弛，有的上班，有的上学，互相之间都有一定的距离，还会有自己一定的生活空间和社交网络。而在疫情当中，在物理空间上，我们大多数人只能和家人待在一起，生活中缺失了很多部分。如果家人之间能够互相尊重彼此的边界，知道给彼此留有一定的私人空间，同时又能够在家人需要的时候给予支持，这样有边界、有弹性的家庭氛围才有助于家庭成员的适应。如果没有这个边界，或者突破边界，往往就容易引发一些冲突。

这同样适用于亲子关系和夫妻关系。

这里的主题是亲子关系，但还是要提及一句，父母的冲突可能会引发你的不舒服，甚至自责内疚。你会觉得那是你的错，这是一个误区。

首先，人们有争论是正常的，人们只有发现冲突，才能解决冲突，这个过程可能有些激烈，但是如果双方都朝向问题解决，那就不是问题；其次，父母作为成年人，需要为自己的行为负责任，不能让家里的孩子为他们的冲突负责；最后，父母也需要成长。

## 四、如何缓解关系冲突

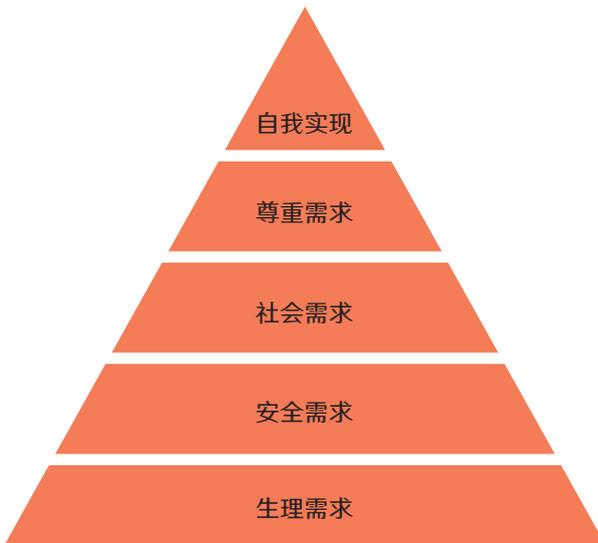
### 1. 你了解自己吗

在解决冲突之前，还要先做好一些准备。

你了解自己吗？你知道自己的情绪、生理反应、想法、行为以及这些背后的需要吗？人的所有行为、情绪、想法背后都会有

着自己的需要在推动。我们先来说说每个人的需要。

有一位心理学家叫马斯洛，他提出了人类的需求层次理论，他认为每个人都有五大类需求，这些需求呈现出金字塔形状。最底层的需求是生理需求，包括呼吸、饮食、睡眠，在这些基本需要满足了以后，人们开始考虑保护、秩序、稳定的安全需求。往上延伸到第三层是社会需求，每个人都需要有自己的人际关系，包括家人、朋友、老师同学，每个人都能在关系当中找到这样的归属感。再往上的需求是尊重需求，在这个阶段，人们开始希望得到他人的认可和尊重。最高的一层需求是自我实现的需求，在这个阶段，人们开始尽情发挥自己的潜能，实现自己的理想。当需求得到满足的时候，人们会产生满足的感觉，从而降低应激反应；如果需求没有得到满足，人们就会产生一些消极的反应。



在疫情期间，我们除了基本需要以外，可能还会有希望被家长、老师、同学“看到”“认可”“尊重”的需要。

## 2.如何帮助自己

当你遇到一件不愉快的事情，比如，家人翻看你的日记时，你可能的的情绪是生气，你会觉得自己都快气炸了，你发脾气了。这是你对自己情绪的觉察，你看到了自己的情绪。

你的身体可能也会有变化，你可能会觉得自己脸发烫，手心或者背上冒汗，身体紧绷。

你的行为可能是捶桌子、摔门而去，也可能对着他们大吼一通。

你的想法可能是“这太不公平了”“你侵犯我的隐私”“我很害怕，但不能显得弱小”……

这时候，当你看到自己有情绪的时候，有一系列的反应时，看看你的需要是什么？

发脾气是一种解决方式，这个解决方式有时候的确可以起到敲山震虎的作用，告诉他们“别惹我”“我可不好欺负”。

不过很多时候，发脾气起不到什么效果，甚至还起到反作用。家人在被你的怒火冲击下，也可能会更生气，然后双方就开始对称升级自己的怒火，最后两败俱伤。

总之，你发脾气之后，父母不但认识不到他们的错误，可能还会觉得应该处理你的脾气，而不是改错。

想一想，当我们犯错后他们生气批评时，我们有时也会忘了自己要改错，而是想着怎么让他们别那么生气。至于改错的事情，不会是重点。

有一句话叫作“遇事不要慌”，我们感觉到自己生气了，在

行动之前，要先想想有没有什么更好的方法来沟通，目标是：希望他们认识到自己的错误，能够及时改正。

一个替代性的方法是我们用语言来表达——

“刚才看到您翻看我的日记，我感到非常生气，我希望您能尊重我的隐私！”

这个方法有三个要素：事实、情绪、需要。

你可以先描述一下事实，然后把你的情绪表达一下，然后说出自己的需要和希望。

当你用语言表达出来的时候，你的怒气将更有针对性，直击目标。既表达了愤怒，同时又把需要表达了出来。

### 3.如何帮助父母

对于你们的父母来说，他们也在不断学习，你们是他们最好的老师。

有时候，他们生气了，你也要这样帮助他们表达——

“您看到我的房间几次没有收拾，您很生气，您希望我能够收拾好自己的屋子。对吗？”

我们可以把这种方式应用于人际交往的很多时刻，包括和你的同学、老师一起交流的时候。

学会鼓励父母的合适行为，父母也需要你们的认可和尊重。总是说不要这样、不要那样，他们也会迷茫。如果你将自己的感受如实告诉他们，他们的行为非常合适，你感觉到他们非常认真地对待你、爱你，你可以用语言夸奖他们——

“你这样说，我很高兴。谢谢。”

“我觉得您把我当作一个朋友一样对待，我觉得自己受到了尊重。”

当他们有一些不太适合的行为时，我们试着去看一下他们行为背后的原因，然后帮助他们选择更合适的行为。比如，偷看日记的父母是希望多了解自己的孩子。如果对他们封闭起来，会让他们更加焦虑，甚至会火上浇油。我们可以和父母交流这个问题，可以谈谈是什么让他们那么不放心，有什么途径可以让他们更了解我们；他们有什么表现的时候，我们更愿意吐露自己的心声；等等。

在任何时候都要知道你的情绪是合理的、正确的，要接纳自己的情绪，分析一下，这个情绪作为信号，想要告诉你自己什么事情。高兴的情绪告诉你，好事发生了；愤怒的情绪告诉你，你遭遇了不公平待遇；害怕的情绪告诉你有危险，快快保护好自己；等等。不同的情绪都是信号。

情绪和行为是有所区分的，如果愤怒时打人，可以说愤怒没有错，错的是打人行为。愤怒了可以有其他方式表达自己的诉求，同时捍卫自己的权益。

另外，我们还可以和父母一起谈谈自己在小时候听过的歌曲、看过的电影和小说，谈谈这些歌曲和电影、小说是如何激励我们度过困难的时期的。父母可能会提到《风雨彩虹，铿锵玫瑰》《阳光总在风雨后》，你可能会提到《隐形的翅膀》《夜空中最亮的星》等。

## 五、总结

你是否曾经想过这些问题：你想要什么样的家庭氛围？你希望父母怎样对待你？这些都可以作为你的建设目标。

在创建舒适心仪的家庭氛围方面，作为家里的孩子，你绝对不是被动的接受者，父母也不是唯一的建设者，你们都是重要的建设者。

让父母看到长大的你，他们就会更尊重你，给予你足够的空间，他们才敢放手！

最后，请信任你自己、尊重自己、爱自己！你对父母的信任、尊重和爱，可能从来没有说过，但是这些都在你们心里。



- 1.当我们生气的时候，你觉得如何表达更为有效？
- 2.当父母生气时，如何帮助他们表达？请举一个例子。
- 3.在疫情过程中，你觉得自己在哪些方面得到了成长？



## 资源取向，积极开启孩子内在 动力与活力



舒 曼

心理学博士、教授，华东交通大学心理素质教育研究常务副院长，美国纽约州立大学高级访问学者，江西省中小学（幼）专业委员会理事长，中国心理学青年工作委员会委员。

疫情期间，每天有不同的家长，通过各种方式表达不同的焦虑：“孩子上网课很不专注。”“我必须坐在电脑旁陪着孩子。”“孩子上网课效果很不好。”“我感到焦虑，每天都因为上网课和孩子发生争执。”……

家里没有上网课的孩子，是难以体会到家长的焦虑的。我作为孩子的父亲，对此有切实的感受。疫情打乱了正常的生活，对孩子同样产生巨大的影响。他们无法像往常一样，有一个正常的作息，不能高高兴兴地背着书包去学校，也不能在教室里面面对面、系统地接受老师的教育和监管。

一切都发生了改变，孩子也变得焦虑不安。毕竟，春天到

了，树要开花；新学期来了，孩子应该和小伙伴在一起。

因为疫情的原因，孩子原本心理预设的生活秩序被打乱。每天居家隔离，除了面对焦虑的父母，还有不怎么适应的网络学习。大人可能有很多娱乐的方式，但是孩子能怎么办呢？

这个时候，孩子需要被我们理解和接纳，他们的焦虑需要我们去安抚。

细想一下，当一个人充满焦虑时，脾气会不会变差，专注力还能像往常一样吗？相信大家都明白这个道理。但是，我们要怎么做呢？下面，我用一个故事来告诉大家解决的办法。

有一天，师傅把三个徒弟叫到身边，特别和蔼地问他们：“假如一块地里长满了草，你们有什么办法把那些草弄干净，让那块地不再长草呢？”

大徒弟说：“那很容易啊，用锄头把那些草连根刨掉就可以了。”

二徒弟说：“用火把那些草都烧了。”

三徒弟说：“我把地翻个遍，让太阳把那些草晒死就可以了。”

师傅听完笑了笑，说：“你们的办法都不错，就按你们自己说的去做吧……”于是，三个徒弟就按自己的办法做了。

可是第二年，那块地里又长满了草，而且比第一年更加旺盛。徒弟们又去找师傅，可师傅什么话也没有说，只是把他们领到自己的田地，那里正长着绿油油的庄稼。

徒弟们明白了，要让地里不长草，唯一的办法就是种满庄稼……

这是一个带有隐喻性的故事。面对孩子在家上网课的各种状

态，父母不是要去消除孩子不良的行为，而是要从内心激发其学习的动力。

我们看到孩子一些不好的行为，批评他，导致他变得焦虑，结果内心就像地里的杂草，不断生长出让家长恼火的行为。周而复始，这样的恶性循环，一次又一次。

而一个内心有向上向善动力的孩子，会形成良性循环，即使在家隔离，也能坚持学习，培养出自律的能力。

那么，有些父母会迫切地问：“要怎么做呢？”

## 一、正向关注，激发内在资源

在生活中，父母容易把注意力集中在问题的由来、孩子的缺点及需要改变的事情上。多数时候，情况看上去很糟糕，但采用正向关注，就能够激发孩子内在的动力。

什么是正向关注？就是正向看待孩子的成功经验、关注孩子的优势和做对的部分。有的父母说：“孩子坐在电脑前，一会儿要喝水，一会儿要上厕所，这种听课的状态，真是着急。”这样的父母只看到了孩子的走动，却没有看到孩子每天准时坐在电脑前听课的行为，所以他们才会焦灼不安。

为了解释这个现象，我举一个通俗浅显的例子：我们走在路上，有很多不同的人 and 事，但只有有限的事物才能进入我们的视野。换句话说，只有被我们注意到的，才会被我们看见，这就是心理学的视框。

不幸的是，我们都是注意问题、发现缺陷的高手。因为现代社会是由工业社会发展而来。在工业社会，一个人要照顾很多机

器，只有坏了的机器，才需要被特殊的关注和修理。因此，我们都长着一双发现问题的眼睛。我们总是挑剔孩子的毛病、缺点和不足，而对于孩子的优点往往视而不见。一些优点，没有被父母看见就会慢慢消退，为了引起父母的关注，孩子的问题行为会越来越多。用行为主义观点来解释，好的行为没有得到强化，是难以形成习惯行为的。

有位母亲说：“孩子读七年级，现在在家里上网课，语文、数学、英语等主课他会认真听，像历史、生物之类的副课根本就不听，怎么说也没有用。”

我问她：“孩子是怎么做到认真听主课的呢？”

那位母亲为之一怔：“是哦，他上所谓的主课还是很自觉的。”心里立马释然。

当我们不以问题或缺陷的思维来看待孩子时，孩子不一定会立即发生积极的改变，但我们的内心一定会没有那么焦虑了。

为此，我们父母要学会照顾好自己，安放下焦虑的心。当我们自己心情愉悦时，孩子所有的行为都是正向积极的。不是吗？

“我见花儿妩媚，花儿见我也多情。”所以，重要的是要善于发现孩子的优势及内外资源。

在具体操作上，可以通过例外问句等具体方法：

“你刚才提到学习状态并不尽如人意，你想一想，在过去有没有比较好的时候，那时是怎样的状态？”

“你能心情平和地学习是什么时候，即使持续的时间很短？”

……

## 二、通过一小步引发大改变

小步子迈进，以引发大的改变。孩子的成长是一个过程复杂的问题，需要长时间且巨大的改变才能解决。这种信念会让我们感到压力很大。但是，不要忘了小雪球滚下山坡后，会形成巨大的雪球。所以，最可贵的就是开始一小步。这是基于心理教练多元价值取向而提出的。

父母要善于使用对话技术和回应技术。优先启动一小步，激发孩子发挥自身的潜能与能量。孩子的问题，大多数并不容易立即解决，如同爬楼梯一般，找出优先启动哪一项工作，才能激发更多的资源，会给予我们突破的契机。

从操作上，“一小步”可以使用“量尺问句”，这是解决问题的一种技巧。“量尺问句”不但看起来很简单，而且操作极为方便。因为儿童喜欢打分数，可以通过这样的问句，将抽象概念转为具体化的问句。

我们可以对孩子说：“现在有一把尺子，它的刻度范围是1~10分。越接近10分代表你的心情越好，你会给现在的自己打几分？”无论他回答几分，我们总有会打破僵局，使孩子开口。这个好处是可以帮孩子澄清状态，看到希望和信心，激发孩子的潜能。

“如果你的问题解决了，有什么事情会不一样？”

“当你的学习状态改善时，你想到的第一个可以做出的改变是什么？”

……

通过一小步引导最先改变的迹象，从而导致骨牌效应，从而逐步迈向成功。

### 三、积极构建，激发孩子内在活力

家长要不断鼓励孩子，对孩子提出美好的期望，例如：“我觉得你在××方面很有天赋，你的成绩一定会越来越好……”类似这样的期待，不是喊空话，它可能真的会让孩子变得越来越好。这一现象，在心理学上已由罗森塔尔效应得到了验证。



#### 罗森塔尔效应

1968年，美国心理学家罗森塔尔和助手来到一所小学。他们从1~6年级中各选3个班，对学生进行了一次“发展测验”。他们以十分赞赏的表达方式，将班级里很有潜力的学生名单告知给有关老师。8个月后，他们又来到这所学校进行回访测试，结果之前潜力名单上的学生，成绩有了非常明显的进步，而且性格也变得更开朗，自信心更强，求知欲望和学习兴趣也显著增强，与同学和老师的关系也特别融洽。事实上，这个潜力名单上的人选是随意挑选的。

罗森塔尔效应告诉我们，对一个人传递积极的期望，就会使他进步得更快，发展得更好，尤其在儿童阶段。

我们都期待被人欣赏、被人赞美。传播学上有个“镜中人”理论，说人的自我认知是在与他人的社会互动中形成的，我们凭

借他人对自己的态度和评价来认识自己，所以会不由自主地想象自己在别人眼中是什么样。也就是说，当孩子感受到我们的信任时，孩子也会信任我们。当我们欣赏孩子时，孩子会更愿意与我们亲近，亲子关系会更加融洽。

对于孩子来说，良好的亲子关系是父母给予孩子最重要的精神营养。一旦从父母那里得到了情感滋润，孩子内心会变得丰富起来，他也会不辜负父母的期待，从而驱使自己不断努力，以迎合父母的期许。

我们身为父母，也许都懂得这一点：我们小时候，愿意多花时间在哪门功课上，不是因为这个老师多强势，而是因为老师和我们关系很亲密。老师信任并尊重我们，我们内心会产生一种强烈的情感反应。换句话说，我们更愿意主动追随老师，听从他的建议。

在具体操作上，我们可以采用这些方法来寻找孩子的资源，从而激发孩子内在的动力与活力。

“你是怎么做到的？”

这是一种应对问句，通过好奇地探询，激发孩子内在的能量。

“现在，我问你一个很奇怪的问题。想象一下，当你晚上睡觉的时候，整个房子很安静，这个时候发生了一个奇迹。但你并不知道这个奇迹已经发生了，直到第二天醒来，你看见周围有什么不同之处，能够让你知道奇迹已经发生了，你的困扰也就此得到解决了？”

这是一种典型的奇迹问句。通过假设未来的方式，把问题放在已经解决上，以此构建充满希望的未来。

“如果你如愿变得更好了，谁会发现你的改变？”

“如果你在家里进步了，父母会发现你有哪些变化的迹象？”

这些都是构建关系的问句。当孩子在一个关系中发生改变，涟漪效应会激发其他关系的改变，从而构建出改变的途径与方法。

#### 四、学会赞美，激发孩子内在动力

父母往往认为对孩子的性格了如指掌，潜意识会担心“他总这样磨磨蹭蹭，还要赞美他，会不会使他变本加厉”。似乎只有不断地发现孩子的缺点，促使孩子向更完美的方向发展，才是生存的法则。

但是别忘了，没有人喜欢批评自己的人。从人的本性上来说，我们都希望留下正向美好的生活足迹，希望被父母接纳，也愿意不断改善自己。

我记得年少孩童时，父母会夸赞我的每一次进步，他们的赞赏足以让我快乐很久。父母为我骄傲的神情，现在仍然清晰地印在我的脑海，那也是我一直不断向上的精神动力。

那么如何赞美呢？

90分，可以看作比100分少10分，也可以看作比80分多10分。同样的90分，不同的视角，我们可以有不同的看法。如果我们问：“你是怎么考到90分的？”而不是问：“你为什么没有考到100分？”前者会带给孩子能量满满的感动，因为父母看到他拥有的部分；而后者盯着孩子的不足与问题，使他们失去信心。

这个世界有两种力量：一种是孩子自己的力量；另一种是外

界的各种力量，我们称之为异己的力量。越小的孩子越在乎异己的力量，这份异己的力量主要来自父母。当父母欣赏时，这份异己的力量会无限强大，激发孩子奋进；当父母一次次打击时，孩子会万般无奈，反复体验到挫败的情绪，从而产生习得性无助。

马戏团的大象被拴在柱子上，但用来拴大象的绳子非常普通。人们对此感到困惑，既然没有锁链、没有笼子，绳子又很细，大象随时都可以挣脱束缚，那它们为什么没有挣脱呢？

驯兽师对此回答道：“当它们很小的时候，我们就用同样大小的绳子把他们拴起来，那时它们挣脱不了。随着成长，它们习惯于相信自己不能挣脱绳子，所以它们从不试图挣脱。”

和大象一样，我们的孩子因为一次次的打击和负面评价，而认为自己就是这样的人，变得不愿意去尝试和改变。

学会赞美是知易行难的艺术。假如孩子写了一篇只有几句话的作文，你赞美说：“哇，将来你一定会成为文学家。”这样的话，你自己都觉得言不由衷，孩子自然会觉得莫名其妙。

假如你说：“你这句写的‘树被风一吹，像欢迎客人一般地点头’，妈妈特别喜欢其中拟人的手法。”这样具体而有针对性的赞美可以为孩子指明方向。

赞美孩子，不要笼统地说“哎呀，你真聪明”，否则会显得敷衍又没有水准，更暴露了父母词汇的局限。我们要指出具体怎么好，好在哪里，如“刚才妈妈语气不好，你还是坐在这里上网课，挺让我开心的”。细节的赞美最能打动人，更具有力量和说服力，下次孩子会思考怎样认真学习，因为他每一次好的行为都会被父母看见。

保持欣赏的心态，充满好奇心地发现微小的进步，只有这样

才能找到正能量的部分。可以使用这样一些问句：

“哇，你是怎么做到的？”

“你竟然能独立完成这么复杂的工作，真是不容易！”

“在这种情况下，许多像你这么大的孩子都会有些情绪低落，但你似乎总能找到应对困境的办法。你是怎么做到的？”

如何积极发掘孩子内在的资源，开启孩子内在的动力和优势，也是父母的修行和成长。我们要修炼内心，学会先处理自己的情绪，和孩子构建共同理解的基础。建立良好关系之后，在彼此欣赏中，激发孩子不断向上的力量。假如我们这样做了，孩子也会模仿我们不用情绪解决问题，而用智慧促进成长。

彼此成长，这是疫情带给我们意外的礼物。



1.当孩子缺乏学习的动力，父母在情绪的激发和开启沟通方面可以做些什么？

2.孩子感觉学习状态很糟糕，父母如何与孩子对话，激发孩子内心的动力？

3.很多父母会说，我们也会赞美孩子，可为什么孩子仍然没有动力，你认为这是什么原因？

## 好好说话，与青春期孩子自在共舞



张小兰

中国科学院心理研究所督导心理教练，杭州健康管理中心健康员工支持项目（HEAP）事业发展部主任，焦点解决高效教练，国际认证EAP（DEAP）专员。

新冠肺炎疫情发生以来，我们多了很多时间与家人在一起，放慢了生活的脚步，用心去体验居家的安静和美好的时光。可是，我们在陪伴青春期孩子的时候，往往是幸福与挑战并存的。我们会发现孩子越来越不听话了、越来越有想法，也越来越情绪化，说话的时候稍不留意就会引起孩子的情绪反应，有时候他甚至关着门整天都不出来，任凭你苦口婆心，孩子也无动于衷。这个时候父母往往感到很无力，觉得小时候那么乖巧温顺的孩子，怎么就一下子变得这么难沟通呢？

其实，和孩子说话也是一门艺术，方法技巧还得妙用。我会以心理教练的视角来分享“好好说话的力量”，让我们更好地与

青春期的孩子自在共舞！

## 一、青春期孩子鲜明的心理特征

### 1. 独立性增强

随着自我意识的形成，青春期孩子的独立性急剧增强，渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准来衡量是非曲直，这种从被动到主动，从依赖到独立的转变，对于青少年来说是成长的必经之路。

### 2. 情绪两极化

青春期孩子情感浓烈、热情奔放，情绪的两极化表现得十分突出，一会儿兴高采烈，一会儿情绪低落。而且情绪多变，经常出现莫名的烦恼、焦虑。

### 3. 心理闭“锁”

这是从不成熟走向成熟的正常心理反应。青春期孩子向往独立但又缺乏经验，在意别人对自己的评价，也学会了掩饰、隐藏自己的真实情绪，过去爱说爱笑的孩子到了青春期可能会变得沉默寡言，常常把自己关在房间里，很少和父母交流，甚至拒绝父母的关爱。

### 4. 行为易冲动

美国和加拿大学者的最新研究表明，青春期孩子的大脑中负责控制感情和冲动的神经尚未发育成熟，通俗地讲就是大脑神经的“控制阀门”还没有完善。

### 5. 心理向成熟过渡

青春期是一个人长大成人的开始，是由不成熟向成熟的一种

过渡，这个阶段，他既不是大人，也不是儿童，原来的孩童世界被打破，但新的成人世界又没有建立起来。因此，他的内心充满了矛盾和冲突，比如，生理成熟提前但心理成熟滞后的矛盾，独立意识增强而实际能力偏低的矛盾，渴望被理解但又心理闭锁的矛盾，都会存在。

了解了青春期孩子的这些心理特点，我们就知道了青春期孩子的“成长烦恼”，同时也了解了这个时期孩子的不容易：他需要经历各种挑战，突破各种矛盾心理。因此，作为父母，我们更需要学习如何做高效父母，更好地与孩子好好说话，帮助他顺利度过青春期。

## 二、好好说话三要素

### 1. 善用倾听技术

对话是一个“共同建构”的沟通历程。在心理教练对话过程中，孩子的抱怨被视为解决之道的重要基石，教练需要放下个人的参照框架，努力地去听究竟是什么人与什么事对孩子来说才是最重要的。并且，要刻意捕捉在孩子讲话中有关正向资源优势和例外的成功经验，提炼孩子讲话中的原词并及时予以正向反馈。孩子讲话的时候，父母要带着充分的专注、欣赏、好奇、信任的状态，全方位地倾听。如果孩子的表达模糊或不完整时，父母要帮助他及时澄清并厘清方向和目标，从各个角度进行简单的提问：

“我听到的是……”

“是这样吗？”

“听上去，你需要的是……”

## 2.洞悉与看见

在沟通不畅时，父母首先要看到自己的情绪转变，觉察自己内心的变化，并适时做出调整。高效的教练式父母秉持先处理情绪、再处理事情的安排。在这个过程中，要及时看到孩子已经拥有的进步和资源，善用未来导向的焦点解决模式（即建构有效的解决方案）。

## 3.觉察与转念

那些拥有觉察内省的定力的父母，让孩子更愿意接近。面对孩子因沟通不畅而出现的“反抗”行为，父母需要跳出自己原有的思维模式，换个角度重新思考。让自己停下来，慢下来，想一想：“孩子有这样的想法、反应或行为一定有他的重要理由！”再问一问自己：“我看到的、想到的，是否就是事情的全部呢？什么事情、什么人对孩子是重要的？他最想要的是什么？他拥有哪些能力和资源？”拥有了“停顿—转念—行动”觉察的习惯，父母得到的结果就会不一样了。

# 三、心理教练沟通策略

## 1.抱持“不知”的立场

作为高效心理教练父母，在和孩子对话的过程中，保持不知的状态，放下父母的权威和固有经验的成见，我们就有更多的机会了解孩子，获得孩子的信任。

因为相信自己总有不知道的事情，所以要多听、多看、多想；相信总有无法预料的变化，我们要随时做调整；不去预设孩子一定比自己知道的少，所以要以合作为基础。保持这样的立

场，在和孩子交流前，先清理下我们头脑中的预设、预判，让自己已达到放空的状态，大脑就会有更多的空间接收交流过程中所收集的信息。

这个过程中，需要关注以下几点：

- 在孩子没有邀请我们发表意见前，容许孩子有时间和空间表达自己的观点，父母不急着发表意见。

- 当孩子表达模糊或目标不清晰的时候，我们需要帮助他澄清：“你想要什么？你是怎么考虑的？你准备怎么办？”

- 在孩子邀请我们给予建议时，能够中肯地给出自己的观点，并且不视自己的观点为唯一的标准答案。

- 能够给予孩子适当的肯定，表达对孩子的认可。

## 2.用好“情绪过滤器”

青春期的孩子常常出现叛逆，而家长也因为孩子叛逆会有些情绪反应，如果带着情绪跟孩子沟通，孩子也不愿意接受，于是家庭中经常会爆发“亲子战争”。

当我们觉察到情绪亮起了红灯的时候，赶紧让大脑“叫停”，按下刹车键，停顿一下，给自己一些思考：

“也许孩子在学校里碰到了不开心的事。”

“也许孩子需要自己独立的空间。”

“也许他需要做自己的事情呢。”

多了这些思考，或许我们就会平静一些了。所以面对这种情况，我们先处理情绪，再处理事情，把负性情绪过滤一下，这样才能更有力量去处理烦琐的事务。

心理健康重要的衡量指标就是情绪平衡，正性情绪和负性情绪保持在最佳配比3：1的状态时，人就会充满勃勃生机。一方

面，情绪平衡意味着我们学会对负性情绪理解和接纳；另一方面，要努力提升自我的积极情绪，主动觉察情绪的变化进而做好调整。

当人们急躁的时候，往往首先感知到的是情绪的变化。我们的交感神经会快速使兴奋性增高，交感神经类似车辆的“油门”，副交感神经就像是“刹车”。快速地做一下呼吸调整，就能让副交感神经兴奋，当副交感神经和交感神经达到一个平衡的状态时，我们的情绪就会安定下来。



### 一个快速静心、放松情绪的小技巧

首先，让自己处于安静状态，浅吸一口气，扩张肺部，使腹部向外舒展；通过快速呼气5次，感受肺部和腹部的快速收缩，呼气的过程需要比吸气快得多。快速呼气后，可以让血压、心率、交感神经兴奋性快速下降，从而使自己平静下来。然后放缓节奏，缓慢深呼吸，达到静心的状态。

## 3.关注“已有的进步”

在孩子成长的过程中，大多数父母会特别关注孩子的成绩、班级排名，进步了还是退步了，玩游戏了吗，这段时间学了什么，被老师批评了吗，等等。如果我们只关注了自己关心的地方，忽略了孩子的感受，孩子就不会感受到被看到、被认可和被珍惜。因此，父母应站在成长性的视角，选择性注意孩子已有的进步，看到他的优势资源，并欣赏他的努力，激发孩子的内在

动力，这样孩子就会更愿意靠近父母。

带着信任与欣赏的态度聆听孩子，引发孩子的自我欣赏，在这一过程中，可以用“哇”“嗯”“哦”“真不错”“还有其他的方法吗”等语句，经过启发式的引导，孩子得到父母充分的信任之后，话匣子就会慢慢打开了。这个时候，再来和孩子一起探讨需要提升的地方，孩子会更愿意接受。



### “三步对话法”

在对话中，我们也可以用小游戏，激发孩子的兴趣。

例如，问孩子：“这次考试的状态，如果让你打分，10分代表自己最理想的状态，1分则相反，你现在处在几分的状态？”

第一步：10分是什么样子的？

例如：假如自己到了10分是怎样的状态呢？你会注意到自己有哪些不同？

第二步：你具体都做了什么到达这里的呢？

例如：你是怎么做到的？当时你是怎么应对的？哪些方法是有效的？还有呢？

第三步：你在这样的量尺上到达几分就是足够好？

例如：足够好的你是什么样子的？你会做哪些以前没有做过的事？

## 4.善用“赞美赋能”

心理教练的核心理念就是“相信当事人是解决自己问题的专家，相信就会看见”。因此，带着这样的理念给予孩子充分的信

任，相信孩子有能力有资源面对一切，孩子已拥有成长的力量，家长该放手时就放手，只要背后默默地关注和欣赏孩子解决问题的过程即可。



### 赞美的五种秘籍

第一种，借由“感谢”来赞美。

第二种，借由“背后八卦”来赞美。爸爸妈妈有意在背后相互表扬孩子，可以让孩子不经意间听到，但不能让孩子看出是父母刻意为之。

第三种，非言语的赞美。如“嗯”“哇”“哦”等感叹词，点赞、拥抱、微笑等行为。

第四种，试着用“提问”来赞美。“有这样的创意，你是怎么做到的？可以多说说吗？还有呢？还有呢？”

第五种，用肯定他的意图或努力来赞美。“有这个想法是很好啊！”“你有如此大的进步，我感到非常惊讶，你都做了哪些努力啊？”

## 5.保持“同频共振”

有时候我们会犯下依照自己的步调而忽视孩子步调的错误，如果我们真诚地融入并且参与那些孩子视为重要的事情，那么我们会和孩子保持同步，达到同频共振的效果。

有一次我和女儿去超市，在准备付费的时候，女儿顺手拿起两包QQ软糖，笑嘻嘻地说：“妈妈买两包吧，很好吃的！”

“这么大的女孩子了，还嘴馋，走啦走啦！”我说道。

“女孩子怎么啦，女孩子长大了就不能吃糖吗？”女儿不满地反驳起来。

如果用几年前的对话模式，我可能会和女儿杠起来。在学了心理教练之后，我提醒自己让教练状态、教练意识以及教练的艺术无痕化运用，念头一转，我赶紧回应过去：“呵呵，妈妈和你开玩笑的，你知道我喜欢草莓味软糖，谢谢你想到我！”听完我的道歉和表扬，女儿一下子笑起来了。

这件事情再一次让我意识到，我和女儿在开始交流时所关注的不在同一个频道上。

因此，在和孩子说话的过程中，我们要关注以下几个方面：

- 多使用“共同的语言”。譬如“我们”，将“我们”连接在一起，孩子会感受到我们和他是平等的、在一起的。

- 不带有自己的预判，这样就能够聆听到更多的可能。

- 用孩子听得懂的语言、容易接受的方式和他说话，家长避免权威式、指导式、命令式的态度。

当然，面对青春期叛逆的孩子，父母要想达到与之“同频共振”，并不是一件容易的事，还存在很大挑战。但是再难，我们



### 心理教练实践模型

建立亲和：和孩子建立亲和信任的关系。

达成目标：引导孩子厘清真正的需要和期待。

期待未来：引导孩子展望未来，看到希望，集聚正能量。

形成策略：引导孩子发现自己及周围解决问题的方法和资源。

交互反馈：反馈结果。

也不能回避。只有家长迎难而上，勇于改变自己，才能搭起父母与孩子之间沟通的桥梁。我们相互提醒，彼此滋养，好好说话的力量就会让亲子关系更加亲密，让家庭氛围更加和谐。

很想分享一句话：“人生没有地图，我们一路走，一路被辜负，一路点燃希望，一路寻找答案。”在陪伴孩子的过程中，让我们一点点积累出当父母的经验，共同接受挑战，迎接美好！



1.在和孩子的对话过程中，你发现自己的情绪不好，这时候最优的处理方式是什么？

2.思考一下，当你用合作的状态与孩子好好说话的时候，孩子、身边的家人会看到你和以往有什么不同？他们会说些什么？

3.当你做到哪些了，孩子更愿意听呢？你觉得自己当下最愿意去尝试的一小步是什么？



## 第二章

### 亲子沟通陪伴

## 慧眼读心，积极相伴， 促进亲子沟通的策略和技巧



张晓娟

国家二级心理咨询师，中国科学院心理研究所  
儿童早期教育指导师，中国科学院心理研究所督导  
心理教练，品质母亲创始人。

沟通到底有多重要？不论你有怎样的教育理念或者价值观，都需要通过有效的沟通才能实现。而在一个孩子的成长中，家庭教育是最为核心的，所以父母和孩子之间的积极陪伴，高效、高质量的沟通就显得尤为重要。我用一些日常生活中的例子，和大家分享教练式父母是如何用“心”积极陪伴，和孩子建立良好亲密的沟通关系的。

父母和孩子的关系就类似于心理教练和客户的关系，家庭教育中，父母就是孩子的教练。

所有父母都想帮助孩子，但孩子可能什么也不和父母说。这是怎么回事呢？有的孩子，怎么越劝越哭呢？孩子不听话，亲子交流有障碍，怎么办呢？

其实，同样一件事情，不同的沟通方式，会给孩子带来不

同的感受，引发不同的行为。沟通决定了我们的生活场景是指责的、反击的，还是快乐的、亲密的。

比如，看到牛奶洒在桌子上了——

直接的父母：“牛奶怎么洒了呀？”

孩子：“不知道/不是我弄的。”

心理教练式父母：“宝贝，我看到牛奶洒了（停顿一会儿），拿抹布来擦一下吧。”孩子就会直接去拿抹布了。

说到慧眼读心，不得不说说心理教练中的“心”。史占彪教授常说心理教练是“由心及理”“用心用情巧用力”，这里所说的“心”，在亲子沟通中就是“接纳孩子的感受”。这是亲子沟通的核心和基础，而孩子的不同行为也是由他的感受引起的。

## 一、先面对孩子的感受，再帮孩子解决问题

### 1. 每个人都是独立的个体，有独特的感受

#### 【换位思考小游戏】

想象一下自己就是个孩子。假如今天你打了小朋友乐乐，会是怎样的感受呢？

- 我特别开心，因为那个乐乐总欺负我，今天终于可以打他了。
- 我很难过，毕竟乐乐是好朋友。
- 我有些害怕，担心父母会骂我。
- 我很生气，因为乐乐太坏了。
- 我既害怕，又难过。

请思考：为什么同样的一个情景，会有不同的情绪表现呢？这说明什么呢？

- 每个人都是独立的个体，我们都有独特的感受。
- 感受没有对错，都应该被接纳。

带有害怕情绪和开心情绪的人，谁对谁错呢？情绪是本能的日常反应，没有对错，都应该被接纳。我们要引导的是因为这些情绪引起的不可接受的行为。比如，我们要接纳的是孩子愤怒的情绪，要引导的是孩子因为愤怒而引发的打人行为。

## 2.行为的背后往往隐藏着感受和需求

孩子撒谎和逃避的行为背后，可能隐藏着害怕和希望被父母理解的感受，隐藏着希望父母帮助他解决问题的需求。我们要先面对孩子的感受，了解孩子背后的需求，再解决问题。先接纳孩子害怕的感受，再引导孩子撒谎的行为。

## 3.感受被否定，会令人感到孤独和困惑

当我们否定自己的感受时，会有怎样的感受呢？就像把你一个人放在角落里，不仅会觉得孤独和困惑，甚至有时候还会觉得愤怒。同理，孩子是希望父母认可他、欣赏他的。

心理教练的“由心及理”就是告诉我们：孩子的感觉与行为之间有着直接的联系，好的感受会引发好的行为，孩子的感觉良好，自然会通情达理。父母要充分尊重孩子的感受。

## 二、沟通的5个层次，“心”的重要性

- 打招呼
- 谈事实
- 谈想法
- 谈感受

## ● 敞开心扉

相信你看出来了，这5个层次表示关系是越来越亲密的。

### 【情境案例】

假如打碎台灯被妈妈看到了，家里会发生什么样的对话？

第一个场景：

妈妈：“闭嘴，不许哭！明明是你摔坏了台灯，为什么还撒谎？我告诉你多少次了，不要在屋子里面乱跑，你怎么就是不听呢？还哭，有什么好哭的？早干什么去了？好好想想这样做对不对！回你的房间去，想好了再出来找我！”

结果：孩子越来越难过、越来越生气甚至愤怒；孩子和父母是疏离的。

第二个场景：

妈妈：“宝贝，我看到台灯坏了，是发生了什么事吗？我知道把实话说出来不容易，这需要很大的勇气。虽然台灯碎了，但咱们之间的信任不能碎，你让我看到了勇气和担当。我们一起看看怎样把台灯修好吧。”

结果：孩子和父母一起想办法修台灯。接纳和舒缓了孩子害怕的情绪，表达了父母的信任和理解，在鼓励孩子的同时，还调动了孩子的主动性。孩子学习到真实、勇敢、信任，主动弥补错误……孩子和父母是亲密的。

第二个场景中教练式的妈妈，传递给孩子的感受是浓浓的信任和爱。孩子愿意跟她在一起，靠近她。这就是心理教练的理念所驱使的一个行动。

心理教练强调要和客户在一起，积极去陪伴他。要信任每一个生命与生俱来的向善向好，去感受对方的感受，看见对方的需

求。父母和孩子相处也是同样的道理，想要和孩子拥有一个良好的沟通，首先要能够去体会孩子的感受，让孩子感觉到被看见。当孩子的感受被看见，他会很喜悦，会愿意和父母继续沟通下去。而父母给建议、讲大道理、劝说、否定，这些只会让孩子感觉更差，甚至出现逆反心。当发现孩子根本不听父母说话或“屡教不改”时，父母要先想一想自己是不是接纳了孩子的感受，在充分共情后，再和孩子建立亲和、信任的关系。

教育孩子是一门缓慢而优雅的艺术，对我们最有帮助的做法就是站在孩子的立场理解他们、接纳他们的感受。只有我们真正与孩子共情，才会打动他的内心。心打开了，一切智慧都在其中。

### 三、用心理教练的状态做父母

在理解了心理教练的“心”在亲子沟通中的重要性后，我们要怎么做到呢？我们可以用心理教练的状态来做父母，就是在陪伴孩子的过程里，提醒自己保持专注、相信、欣赏、好奇，和孩子在一起。

#### 1. 专注地倾听，启发式回应

孩子在游乐场里玩，遇到了不开心的事情，便气呼呼地跑向爸爸：“爸爸，有小朋友荡秋千的时候总是插队。”

爸爸正忙着看手机，没有回答。

孩子又问：“爸爸你有听到我说的吗？”

爸爸头都不抬：“我听着呢，你接着说吧。”

孩子大声说：“所以我就推了他，他也推了我，你在听吗？”

爸爸的眼睛继续盯着手机的屏幕，“嗯，我在听你说的每一个字，后来呢？”

孩子生气地嚷起来：“没有！你根本没有在听我说！”

等爸爸抬起头的时候，孩子已经气呼呼地走了。

案例中的爸爸对孩子的倾听是心不在焉的，这会让孩子感觉气馁，从而关上沟通的大门。如果当孩子走过来倾诉的时候，爸爸放下手机，专注地听孩子讲，孩子就能感觉到自己是被尊重的，情绪得到缓解、稳定后，就能很容易地面对他遭遇的困境，也就能更容易地想办法处理自己的问题。

听有两层要求：第一是放下自己手里的事情，看着对方的眼睛，从肢体语言上让对方觉得你在认真听；第二是内心敞开的倾听，听的时候关注对方的表达，放下自己的预设，不要急于表达自己知道的道理，安慰对方应该怎么做。

哪怕手头有正在忙的特别重要的事情，父母也不要敷衍孩子，而是专注地跟孩子沟通，和孩子表达清楚：等我忙完手头的事，再跟你沟通。



家长还可以利用启发式的简单回应，例如：嗯，哦，是吗，这样啊，我明白了，后来呢，真的吗，还有吗，接下来怎么样啦，再给我讲讲，我还愿意听，谢谢告诉我……以及简单重复孩子的话。

启发式的简单回应背后是对孩子充分的相信，相信他的向善向好，相信他是解决自己问题的专家。启发式的简单回应，不仅

帮助孩子回归事情本身，也是帮助父母带着好奇和信任去加深一个认识：真相远不是我们表面看到的那么简单，在没有看到孩子描述的整个画面之前，最好先不要下结论。

比如，孩子放学回家说橡皮丢了。你听出来孩子在表达什么呢？我们是否专注地听，决定了我们的回应方式和内容。

妈妈：“我都告诉你多少遍了，用完东西要收好，你总是这样。你看这才开学没多久，你都丢多少块橡皮了？我可不给你买了，你用自己的零花钱买吧！”

孩子一听生气了：“别烦我了！”

家长一听也生气了：“你自己丢了东西还有理了！”

孩子因为橡皮丢了，有些难过和懊恼，但因为沟通方式，双方不但没解决问题，还引发了各自不好的情绪。

换一种方式：

孩子：“妈妈，我的橡皮丢了。”

妈妈：“哦。”

孩子：“我跟你讲，我用了好多次把它都放在铅笔盒里了，这一次不知道它哪儿去了。翻遍了整个书包都没找到。”

妈妈：“这样啊。”

孩子：“你说是不是有人把它偷走了？”

妈妈：“你觉得有人偷走了它吗？”

孩子：“嗯，有可能。不过我下次用完，我要把它及时收起来。妈妈，我现在一块橡皮都没有了，你可以跟我一起去买吗？我可以用零花钱买，这次我会好好保护它的。”

通常当孩子跟父母诉说的时候，父母总觉得比孩子经历得多、懂得多，想让孩子少走弯路，忍不住说教、提建议、责怪

等。这样一来，孩子就遭到了干扰，没有空间去梳理自己的感受和思路，面对自己的问题。第二种方式的回应，妈妈没有出主意、说教，孩子自己就解决了问题。

我们成年人更理性，善于围绕着事情去解决问题，但孩子更感性，于是出现了孩子跟我们谈感受，而我们在跟孩子说事实，就会进入沟通的黑洞，各说各的，谁也不听谁的。为了避免这样的困局，我们最好始终以一种关心、好奇的态度，以简单的词来倾听、接纳和共情，给孩子安慰。

心理教练常说要保持不知，充分共情，和当事人建立亲和信任的关系。回应必须用“心”！回应是很深沉的互动，是生命与生命的碰撞。“心”是很脆弱的，它必须在一个安全、柔和、相互信任的氛围下。一旦用“心”了，由心及理的良知就出来了，孩子天然的智慧就会出来。

## 2.好奇和欣赏

这也是心理教练的核心技术之一。带着好奇和开放的心，我们不去评判，而是去接纳孩子当下真实的状况。一个得到他人理解的人更容易去理解别人，这就是用好奇和欣赏的态度带来的，让对方内心得到满足，并愿意主动去配合、去接受现实。当孩子发出的呼唤被理解，被接纳时，我们就会更快速地回归理性。

## 3.和孩子在一起

有时孩子会陷在情绪里走不出来，父母要做的就是和孩子在一起，帮助孩子说出他的感受，让他感觉到有人陪伴。让孩子说出当下的感受，就代表着父母愿意去感受他的感受，愿意陪着他去体验。

当发现冰激凌掉在地上了，当考试没考好，当精心做的礼物

对方不喜欢等等，这些都可能让孩子觉得难过痛苦，但这也是孩子成长过程中不可或缺的体验。当他最重视的父母能够陪伴他，跟他在一起时，孩子会知道这件事情并不可怕，有这种情绪也很正常，他就会慢慢平静下来，更加理性地来看待这件事情。

一个能够不断清晰自己内在感受并用语言去表达的人，更容易获得别人的接纳和支持。所以父母如何面对孩子的情绪，将影响到未来他如何去处理自己的情绪，也会影响他如何去面对他人的情绪，这对孩子的成长是极具意义的。



- 1.为什么说父母要在理解的基础上接纳孩子的感受？
- 2.当孩子满头大汗从外面跑回来，你看到他的衣服都是脏的，你应该怎么跟他开始交流？
- 3.试着每天和孩子表达你的感受，至少一次。



# 怎么说孩子才会听？

## 对话中赞美欣赏的重要力量



林 岗

国家二级心理咨询师，国际认证EAP（DEAP）专员，中国科学院心理研究所督导心理教练，国有企业专家级辅导员。

孩子有着调皮捣蛋的天性，不好管教，被很多人调侃成“神兽”。那么，要驯服神兽，有没有一些方法或者技巧呢？

### ❤️ 一、看到孩子的优点——赞美和欣赏的力量

“我家的孩子简直太不听话了，上课不好好听讲，老师也总是投诉，回家更是不认真完成作业。每天做作业困难得很，总是要磨蹭到十一二点还做不完……周末在家就是睡懒觉，早上根本喊不起来，晚上又玩游戏，熬夜不睡觉。”

家长的这些话，您是不是觉得很耳熟呢？每次我遇到大声数落自己孩子的家长，都会及时打断他，问一个问题：“您觉得孩

子的优点是什么呢？”

每当我问出这个问题时，家长总会一愣，有些会直接说“他就没有优点”，有些会很努力地、断断续续说出一两个优点，但又会马上继续批评缺点。在这些家长的眼中，那些所谓优点根本无足轻重，孩子一身毛病。

我想和家长说，殊不知，当家长对孩子充满欣赏、赞美和期待的时候，就会以不同的方式对待他们，而孩子也会为了这份欣赏和期待而维持他们原有的行为模式，从而使期望成为现实。所以，想让孩子“听话”，家长首先要做的就是赞美孩子和欣赏孩子。

一个妈妈带着7岁的孩子来做咨询。当时是下午，孩子在车上睡着了，到工作室的时候，孩子被妈妈从睡梦当中叫醒。妈妈让他下车，孩子就大哭起来，死活不肯下车。妈妈好说歹说，又哄又劝，孩子就只是一味地大哭，一个劲儿地重复说：“我要回家，我要回家。”妈妈很尴尬，没有办法劝说孩子下车。

这个时候，我就上车去和这个孩子单独聊了几分钟，然后孩子就笑着下了车。妈妈当时非常惊讶，看着孩子问的第一句就是：“老师和你聊什么了，你怎么这么开心啊？”

那么我和孩子聊了什么呢？

我当时问孩子：“你现在是不是因为刚刚从睡梦里被妈妈叫醒，感觉很不舒服呀？”

他点头，然后还是在哭，擦眼泪。

我问：“那你现在最想做的是不是回家呢？”

他又在点头。

我说：“我特别能够体会你现在不舒服的感觉啊，没睡够，

一下子被人从睡梦中喊起来，确实是挺不舒服的。”

孩子继续抹眼泪。

我又问：“那你今天要是回去了的话，想什么时候再来和老师聊呢？”

孩子止住哭泣，说：“明天。”

我说：“嗯，挺好的，明天也行啊，反正明天是星期天，老师有空。那你觉得明天什么时间呢？是上午、下午还是晚上啊？”

孩子说：“上午。”

我说：“嗯，行！那你一般周末都是几点钟起床呢？”

孩子说：“10点。”

我问：“如果10点钟起床的话，你要约几点钟和老师聊呢？10点钟起来吃完早餐的话，那上午的时间大概不够聊了，怎么办？”

孩子陷入了沉默。

我继续：“那你明天可能需要早点起床，9点钟就起床，再吃好早餐过来可以吗？”

孩子依然沉默着没说话。

我问：“你现在读几年级呀？”

孩子说：“一年级。”

我说：“好乖啊，你在学校一定表现得非常好吧？老师也肯定很喜欢你吧？”

孩子很肯定地点点头。

孩子还有点害羞、难为情的样子。我开始问他在学校的表现，更加肯定了我的想法，他确实是一个很乖、很听话、成绩特

别好的孩子。

我说：“你这么乖啊，难怪学校的老师都喜欢你，妈妈也很喜欢你，是不是？”

孩子的眼神里开始充满了光亮，脸上也有了笑容。

我问：“那你看你还需要明天再来一趟吗？”

孩子马上摇摇头，说不用了，就今天下午和老师聊吧，然后就笑嘻嘻地下车了。

我的赞美引发了这个孩子的自我赞美，因为在孩子的自我认知里：我是一个好孩子、听话的孩子，那么今天下午妈妈让我和老师聊聊，我就应该要做到，而不是哭闹着不下车，因为那样的表现就不是一个听话的好孩子了。

这就是赞美和欣赏的力量。当你赞许和欣赏孩子的时候，孩子的行为就会朝着你期望的方向靠拢，这时候“听话”就变得很简单了。

## 二、如何做好赞美

其实赞美也是一门学问，正确使用对孩子的赞美，可以得到意想不到的收获！在家长眼里，孩子的每一个成长细节都是值得惊叹和赞美的——宝宝会笑了，宝宝会翻身了，宝宝会蹦了，宝宝说话了……在这种不断的惊喜中，我们是否已经轻车熟路地对孩子说出“真棒”“真好”这样的评价呢？但是“好宝宝”“真棒”这样的话是典型的宽泛式表扬，“好”“棒”其实是一个很虚无的概念，如果孩子总被扣上这样一顶大帽子，会给他形成压力。

赞美孩子要做到以下几点。

## 1.具体

当孩子出现了我们期望的行为时，应表扬其具体行为，而不应含糊其辞地表扬整个人。不要只是泛泛地说“做得好”“你真棒”，这样会让孩子无所适从，可以说“你今天的衣服很整洁、干净，非常好”“今天帮妈妈扫了地，你很棒”“谢谢你帮妈妈端饭，妈妈很开心”“今天完成作业很及时，非常好”等。这样孩子就会知道什么样的行为会受到表扬，以及表扬的原因是什么。

有针对性的具体表扬会让孩子更容易理解，并且知道今后应该怎么做，如何努力。

## 2.走心

赞美要真心实意。对孩子的赞美和欣赏要客观，不符合实际的赞美对孩子是有害的。

比如孩子正在画画，如何赞美呢？如果说“哇，太棒了！你会成为一个画家”，可是这幅画确实很棒吗？孩子真会成为画家吗？如果孩子不能成为画家，我们是不是因为害怕伤到孩子脆弱的自尊心才这么赞美的？如果是这样的话，这种赞美的说法会不会在孩子的脑海中植入虚假的现实呢？更糟的是，他会不会有意或无意地期望听到赞美，而当没有人赞美时，他会不会失去画画的兴趣呢？

如果表扬孩子“哇，你很努力！我看你用了许多蓝色，这里用的是绿色”，就可以清楚而明确地告诉孩子，他的用色很棒，他就会继续保持下去。

这种方法有两个主要好处：第一，它不会错误地让孩子自我

膨胀；第二，展开了与此相关的讨论，比如，孩子为什么选择这些颜色，他喜欢这些颜色的原因，他为不同的作品选择了哪些不同颜色，等等。换句话说，建立在真实存在基础上的赞美，是引导他成长的关键，远胜过虚假赞美。

人有两种心态：固定心态和成长心态。一个有固定心态的人认为，所有的成功都来自个人的天赋和能力，在人的一生中，这些天赋和能力通常是静止不变的。相反，一个有成长心态的人，抱有智力和技能可以通过坚持不懈的努力来发展的信念。

不同的赞美孩子的方式，可能会形成孩子不同的心态。基于智力方面来表扬孩子的成就，会加固其固定心态。与此相反，表扬孩子努力工作，会让他形成成长心态。成功和失败都可以归因于努力的程度，而我们对努力的把控能力要远远强于对智力的把控能力。

### **3.细节**

要留意孩子的每一个微小的进步，及时给予强化，使孩子无意间做出的正确行为，能够通过家长及时的赞美和欣赏，成为有意的积极行为。孩子经常乱摔东西，还跟父母顶撞；有一天尽管他还是乱摔东西，但没有与父母顶嘴，你就应该表扬。

### **4.不要附带条件**

表扬就是表扬，避免在表扬中添加任何附加的话，说出类似“你把房间收拾得很整洁，为什么不能每天都做到呢”的话。这种话貌似表扬，实为批评，对教育孩子没有任何好处。

曾经一个孩子和我聊，他从60分考到70分，再从70分到80分、90分，哪怕考到了100分，家长还是会问班里有多少个考100分的。努力永无止境，对于孩子来说变成绝境。慢慢地，他就没

有想继续努力的动力了，觉得反正怎么做都达不到父母要求，父母永远有更高的要求，这实在太累了！孩子希望父母看见他一点一滴的进步，可以及时地认可他！鼓励他！

### 5.让孩子学会自我赞美

如果孩子做完一件事情，可以引导孩子自己分析一下，哪些是自己做得好的，哪些是自己做得不好的，让孩子进行自我赞美。孩子早一点学会自己分析问题所在，对他以后的生活和学习都是很有帮助的。



- 1.面对“不那么听话”的孩子，父母的赞美和欣赏为什么有强大的作用？
- 2.结合自家的娃，你觉得赞美孩子有哪些技巧或者注意事项？
- 3.你认为直接夸奖孩子与赞美和欣赏孩子有什么本质不同？



# 点燃孩子的“生命之火” ——如何走进孩子心灵的世界



孙春平

管理学硕士，国家二级心理咨询师。《中国妇女》“专家来了”网络平台和“帼姐学堂”特约专家，北京市公安局心理教官，中国科学院心理研究所督导心理教练。

什么是孩子的“生命之火”？孩子具有的天赋的智慧和内在的动力。

当下，一些孩子的天赋被遏制、内动力缺失的问题正是他们不能健康成长的“瓶颈”。那么，怎样才能点燃孩子的“生命之火”呢？

本文将用后现代心理教练的有关学术、技术和艺术，从与孩子的相处之道——“沟通三部曲”“陪伴三法则”入手，探索如何走进孩子心灵的世界，点燃孩子的“生命之火”。

## ❤️ 一、三种对话：三种沟通方式

疫情期间，经常出现三种对话，体现出三种沟通方式。

### 第一种：传统方式——训斥。

“你看看你，天天就想着玩，你这个样子，学习能好吗？看你开学后怎么办？……”

许多父母都知道，这种训斥孩子、责骂孩子的方式不仅解决不了问题，而且还会伤感情。

### 第二种：现代方式——教导或指导。

家长也会采取心平气和的教导或指导、讲道理的方式。

“是不是在家待烦了呀？你看，外面疫情还是很严重，还是在家里安全。”

“你的同学也都在家没有出门，借此机会就踏踏实实地看看书、学习吧。”

以上这两种对话方式，从某种程度上能起到作用，但孩子只是在被动地执行中，内在动力是微乎其微的。

### 第三种：后现代方式——启发。

儿子说：“妈妈，我想下楼玩一会儿。”

“哦，是想透透气了吧？”（妈妈先接住孩子的情绪。）

“是啊，妈妈，天天在家待着，烦都烦死了！”孩子说，“本来想不告诉你就下楼的。”

“我家儿子是个懂事的孩子，才不会这样的，他有事会和妈妈商量的。”

“妈妈，我下楼就是想要锻炼一下身体，网上不是有很多人

说，这次疫情很考验人的免疫力和抵抗力吗？把身体锻炼好了，就不容易得病了，是不是呀，妈妈？”（孩子脑子很好用，他试着用“锻炼身体的理由”来说服妈妈。）

“哦，想要锻炼身体了，真好！可是，儿子，你说这次从国家到社区，为什么都不让咱们出门啊？”

“啊呀，不就是怕互相传染呗。”

“是啊，如果被传染，那会怎么样呢？”

“可是，我刚才从窗户看了，楼下没有什么人。”孩子继续想要说服妈妈。

“哦，看来，大家都很守规矩，没有出门啊。”

“妈妈，我知道。我也遵守规矩，我会戴好口罩，回来后洗手，好不好？”（孩子仍然不死心。）

“遵守规矩，哎，儿子，如果小宇姐姐知道，她会怎么说？”（小宇姐姐是孩子非常喜欢的表姐。）

“姐姐啊，她肯定也会劝我不要下楼。不过呢，姐姐会帮我出很多主意，想出很多很多好玩的办法。”（其实，孩子想要下楼的原因是觉得在家不好玩。）

“嗯，儿子，你能在家坚持这么久都没出门，已经很了不起了。那咱们就想一想，有没有好玩、有意思又不需要出门的锻炼身体的好办法呢？”（妈妈读懂了孩子的心思。）

“哦，那我想想吧。”孩子似乎也看到了妈妈不会让他出门的心思，就不再坚持了。

“儿子，好好想一想，妈妈相信你一定能想出办法的。”

“有了，妈妈，能不能让爸爸和我一起锻炼，我俩还可以比赛！”孩子有些兴奋地说。

“哇，这么好的主意，儿子，你是怎么想到的？”

后来，妈妈与孩子一起制订了每晚一次以“仰卧起坐、俯卧撑、蹲起练习”为主体的交叉锻炼计划。孩子与爸爸一起做，妈妈当裁判。一家人坚持得不错，孩子也很开心。

不知从这第三段对话中，大家听出了什么不同？

在整个的过程中，妈妈始终保持着专注与好奇，带着欣赏与信任的状态，这是一种心贴心的对话。实际上，当孩子愿意与父母交流和探讨时，父母已经迈开了走进孩子“心灵世界”的一小步。

这个启发，是让孩子自己去思考、去感悟的一种很有效的方式，能使孩子在思考和感悟中实现思维的突破、认知的升级，生成内在的动力。

## 二、相处之道：沟通三部曲

德国哲学家雅斯贝斯说：“教育就是一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”教育的本质就是：唤醒灵性，激发潜能。

心理教练式的沟通是一个层层递进的过程，即事情的交流——人的对话——心的交换。

不知道家长有没有这样的感触：很多时候，我们做父母的全身心付出，可孩子却不领情。到底是什么原因呢？其实，这是我们与孩子的关系模式出现了问题。突出表现在：父母过多地关注了孩子遇到的事，而没有看到孩子这个人本身；过多地给孩子讲道理、提建议、做指导，却没有关注到孩子内心的想法。

后现代心理教练的基本立场是：过程比结果重要，对话比讲话重要，引导比指导重要，提问题比提建议重要，孩子有想法比我们父母有想法重要。

下面，我就用后现代心理教练的方法，从沟通最基本的组成部分听、问、回应入手，与大家分享“沟通三部曲”。

### **1.第一部曲：听**

我们怎么通过听来看到孩子呢？

在听孩子说事的过程中，要听清楚孩子想要说的是什么，通过孩子的言和行，去看到孩子内心真正想要的，这很重要。

在刚才第三个对话中，当妈妈听到和看到了锻炼身体只是孩子的一个说辞，孩子想要下楼的真正原因是在家待久了，想要找“好玩”的事情来做。当妈妈听明白孩子的需要时，妈妈的提议很容易就被孩子接受了，而且成为孩子自己解决问题的推手。

### **2.第二部曲：问**

在生活中，其实“问”才是拉近与孩子之间的距离、帮助孩子去思考的好方法。

美国心理学家、后现代合作对话创始人贺琳·安德森老师曾形容，对话是“一个想法邀请另一个想法，生成新的想法”。当孩子通过对话有了思考，孩子的思路就会变得清晰明朗。

那么，家长该怎么问？

在问的方向上，用正向思维替代负向思维。例如：我们可以用“孩子，你如果能怎么怎么做，就更好”或者“妈妈相信，你一定能够做到什么什么”等，用这样期待、信任的语言，来替代那些“你怎么不长记性呢”“你怎么这么不懂事呢”等指责性语言。

首先，在问的方式上，用开放式提问替代封闭式提问。

其次，在问的技巧上，以与孩子一起探索替代权威的指导和建议。“问题的背后是目标，抱怨的背后是期待”。

在与孩子相处的过程中，如果父母能够看到孩子在不尽人意的言行背后的付出和那些正向的可期待的东西，然后再去帮他一把，孩子的很多问题就会迎刃而解。

此处，介绍几种简单好用的教练式问句。

### 第一种：开放式问句。

“孩子，今天在学校怎么样？这本书怎么样？这件事你怎么看？”

当孩子从学校回来，当我们与孩子一起去买书，当孩子遇到困难的时候，我们就可以这么问。

### 第二种：应对问句。

“孩子，你是怎么做到的？”

这句话听起来非常普通，却是一句非常有深度的问话。首先，它能够告诉孩子，父母已经看到了他所付出的努力。其次，这是有效的赋能。因为这其中包含着对孩子的高度认可。与此同时，“你是怎么做到的”这句话能够帮助孩子去建构未来。因为在问话中，你向孩子发出了一个强烈的邀请，让孩子去描述这里面的价值和意义。

### 第三种：关系问句。

“孩子，这种时候，你的好朋友会怎么说或怎么做？”

这个好朋友，也可以用孩子身边其他对孩子有影响力的人来替代。

### 第四种，是几个简单的“神问句”。

“这个想法是怎么来的？”

“妈妈很好奇，孩子，你的这个想法是怎么来的？”

“能不能多说一点点？”

当孩子和我们讲他的一些看法时，我们可以就其中比较有价值的内容，对孩子说“关于这一点，你能不能多说一点点？还有呢？”

我们在和孩子对话的过程中，可以多问几个“还有呢”，比如，“哦，是吗，还有呢？”“嗯，这个想法挺好的，还有呢？”……

这几个问句虽然简单，但却能够有效地打开孩子的话匣子，当孩子开始表达时，孩子的思维通道也就被打通了，孩子与我们的距离也就更加近了。

### 3.第三部曲：回应（积极赋能的回应）

在听与问之间，还有一项很重要的技能，那就是回应。下面，我分享一些回应的方法、步骤和策略。

回应的方法——一是先谈情后谈事；二是保持“同频共振”，也就是说，紧扣孩子的话题进行对话，始终顺应孩子的语言模式和描述去回应；三是时时保持尊重、表达欣赏，相信孩子能做得更好。

回应的步骤——

第一步，要说事实。对看到的事实进行反馈。比如：“刚才妈妈或爸爸听到你说……”

第二步，要谈感受。非常清晰明白地告诉孩子作为父母的感受。比如：“在这个事情上，妈妈或者爸爸感觉到……”

第三步，要表达期待。比如：“妈妈或爸爸期待，接下来你能够……会更好。”

回应的策略——保持平等的、互动的、合作的关系，陪伴孩子通过知道的知识去探索不知道的。



### “三明治”沟通法

三明治的组成是：面包片——肉——面包片。其间，肉是核心部分，也就是我们想要批评的那部分内容。

“三明治”沟通法的结构：

下面的那片面包——代表着优势认可，即去赞美；

中间的肉——代表着目标引导，我们可以用期待或鼓励的方式去替代批评；

上面的那片面包——代表着结果预判，即去信任（如前面故事中妈妈的策略）。

其中，有一个小细节需要我们调整：我们可以把我们习惯说的“但是”改成“而且”。“但是”后面表达的是父母的想法，是提的要求；“而且”后面表达的事情，是父母的期待和信任。

在与孩子沟通的过程中，当我们学会了“听、问、回应”，我们能够透过事，看到孩子这个人，看懂孩子的心；就能够与孩子进行心与心的对话，就能够激发孩子内在的动力，点燃孩子的生命之火。

## ❤️ 三、促成之道：陪伴三法则

### 1. 法则一：关注

在陪伴孩子的过程中，我们要给孩子“渔”而不是鱼。关注，蕴含着三个要素：放下、好奇、分享。

**放下**——放下那些与孩子相处时，父母的愿望、父母的想法

和父母的权威。

我们一起思考：假如我们与孩子在一起时，放下父母的权威，放下主观臆断，放下以家长的角色去评判，孩子会有什么不同？作为父母，时时替孩子拿主意、事事都给孩子安排得妥妥帖帖，这是在助力孩子的成长，还是在扼制孩子的成长？如果家长多一点被动、少一些主动，看看孩子会有什么不同？

**好奇**——好奇是走进孩子内心世界的“入场券”。好奇就是不知道，保持“不知就是道”的态度和视角，不仅有助于帮助孩子更好地了解自己，也能够帮助父母有更多的机会去了解孩子，去读懂孩子的门道。

**分享**——和孩子分享彼此的故事，是一种很好的走近孩子的方式。

很多优秀的家长都非常善于听孩子说事，以及和孩子讲自己的故事。当孩子看到父母在专注地听自己的“故事”时，孩子就会有归属感，当孩子感受到这种家庭带来的归属感时，就学会了以“主人翁”的姿态去承担自己的责任。而在父母讲自己的人生经历时，孩子在无形中就了解到了人情世故，了解到困难和挫折是每个人都会遇到的。

随着孩子客观地辩证地看待问题方式的形成，孩子的抗压能力也将随之增强。在这次疫情发生后，我身边就有一些智慧的父母，借着疫情与孩子分享了身边发生的点点滴滴，通过帮助孩子理解疫情及其产生的影响，使孩子懂得了健康的价值和生命的意义。

## **2.法则二：欣赏**

欣赏是一种深层次的理解，技巧就是赞美。赞美是最低程度的激励，而激励如果带着欣赏的赞美，就能够让孩子呈现出我们

所期待的理想状态。

**优点赞美**——就是对孩子呈现出的优点、取得的成绩及时地给予表扬，让孩子的优势得到强化。

**潜力赞美**——把孩子的潜在优势以赞美的形式呈现出来，孩子就会更加拥有这种优势。例如，小小孩特别喜欢把他的东西与大人分享，这是一个很好的习惯。这个时候，我们可以及时表扬他，“我家的宝贝真孝顺”。在这样的夸奖下，孩子就会拥有孝顺等优点。

**对孩子缺点的改进给予赞美**——赞美是一种很好的纠偏方式。例如，孩子总是磨蹭到晚上11点睡觉，有一天他10点半就上床睡觉了，这个时候，我们就可以对孩子说：“我家宝贝只要稍作努力就会变得很麻利，咱们明天10点15分就上床睡觉，怎么样？”在父母的肯定和认可中长大的孩子，会迈出解决问题、完善自我的一小步。

### 3.法则三：信任

- 相信孩子是向好的。
- 相信孩子有内在的力量。
- 相信孩子能够做到。

信任是一种力量，信任是管理的法宝。管理学中有一个非常经典的被称之为“管理的精髓”的观点：真正的管理就是少管理。

如果当我们发自内心地去信任孩子，孩子与你合作的种子就会在心里发芽，孩子内在的动力就会被激发。

在女儿上小学一年级时，社会上流行让孩子学剑桥英语，我也想给她报一个剑桥英语班，但女儿告诉我她更喜欢“看图说话”班。那个时候，女儿虽然还小，但我充分尊重了她的想法。

后来，女儿不仅作文在全国获大奖，还因为综合表现突出，小学毕业时，被评为北京市“三好学生”。

在中学文理科分班时，考虑到女儿文科功底比较扎实、文科的竞争也相对小一些，考上北大清华的概率更高一些，我建议她选文科，可是女儿对我说：“妈妈，我非常喜欢理科。”当时，我还是毫不犹豫地选择了信任她。也许，这份信任无形中赋予了女儿责任与动力，后来，女儿因综合排名靠前，在高考前，就作为清华附中保送中国人民大学的唯一保送生上了人大，研究生考上了英国伦敦大学学院。如今，女儿已回国并在一家大公司工作，从事着自己喜爱的专业。

父母的信任能够助力孩子朝着我们所期待的方向前进。

有的孩子虽然学习成绩不好，但父母也能够看到孩子孝顺、待人真诚、处事灵活等优点。父母客观中肯的评价，不仅能够帮助孩子正确地看待自己，更能够帮助孩子正确地看待世界。

父母1%的改变，就能够带来孩子99%的转变。在孩子成长过程中，关注、欣赏、信任，能够助力我们走进孩子的心灵世界，点燃孩子的生命之火。



- 1.孩子说话之后，什么样的回应是有价值的？
- 2.你已经习惯的想法和做法里，有哪些是需要调整的？
- 3.假如你要做的新的尝试和探索得以实现，你家孩子会有什么不同？

## 从“四块糖”中学习做合作父母



柳铭心

中国儿童中心副研究员，中国科学院心理研究所发展与教育心理学博士，心理健康重点研究室博士后，国家二级心理咨询师，督导心理教练。

由于受疫情影响，这阵子家长和孩子在一起的时间特别多，斗室之间难免会遇到各种各样的压力情境，比如学习问题、情绪问题、陪伴问题、电子产品使用问题等，有些家长焦头烂额地表示就要挺不住了，强烈期待能够直接找到一学就会、一用就灵的方法。有没有？这是一个灵魂的拷问。

合作父母，不是一个称号，而是代表着父母和孩子的关系，良好的关系离不开沟通，离不开说话。如何使我们与在孩子互动时说出的每句话都更有效、更有意义呢？我们先来看一个教育界的经典的故事。

一天，陶行知在校园里看到学生王友用泥巴砸自己班上的男同学，陶行知立即制止了他，并让他放学后到校长室去。

放学后，王友早早地来到校长室门口准备挨训。这时，陶行知走了过来。他一看到王友，就掏出一块糖果递给他，说：“这是奖给你的，因为你按时来了，而我却迟到了。”

王友惊愕地接过糖果，目不转睛地看着陶行知。这时，陶行知又掏出一颗糖果递给王友，说：“这块糖果也是奖给你的，因为当我不让你再打人的时候，你立即就住手了，这说明你很尊重我，我应该奖励你。”

王友更惊愕了，他不知道校长到底想干什么，这时陶行知又掏出一块糖果放到王友的手里说：“我已经调查过了，你用泥块砸那些男生，是因为他们不守游戏规则，欺负女生。你砸他们证明你很正直善良，并且有跟坏人做斗争的勇气，应该奖励。”

王友听了非常感动，他哭着说：“校长，你打我吧，我砸的不是坏人，而是自己的同学呀！”陶行知满意地笑了，又掏出一块糖果递给王友，说：“你能正确地认识错误，这块糖果值得奖励给你。现在我已经没有糖果了，你也可以回去了。”

看了这个故事让你想到些什么，又有什么启发呢？

你会忍不住再阅读一遍吗？反正我是读了很多遍。

故事中的孩子做了错事，陶行知竟然没有一句批评、一句说教、一句责备，只用了四句话就很好地完成了教育过程。我们可能会有些好奇，仅仅几句话就有这么大的力量吗？如何拥有此功力，让我们与孩子的沟通也产生这样的效果呢？让我们超越陶行知先生的四句话，把握住这个招式背后更精髓的东西吧！

## 一、理念——转变视角看问题

父母要关注孩子已经有的和已经做到的地方，尊重孩子自身解决问题的能力。家长只需“引发”孩子运用自己的能力去改变，而不是“制造”改变。

上面的故事中，陶行知并没有紧抓着“用泥巴砸同学”这个错误行为，高高在上地“教训”“教育”孩子，短短的四句话中，都是孩子真真实实已经做到的事情，却起到了建立关系、给孩子赋能、逐渐引发孩子自己的觉悟，从而水到渠成地解决问题的效果。这其中传递的是与孩子平等、和孩子分享、欣赏孩子的姿态和视角，这样和孩子说话，孩子就会愿意多听一点。

面对孩子的问题时，家长习惯“就事论事”地盯着问题，一味地去查找原因，固着在问题本身，用“问题”“病理”的视角去看待孩子、纠正孩子的行为，一味地批评指责他不用心、不努力，不想做得更好，给孩子很多负面评价和压力。但是很多时候这样做并不利于问题的解决，反而还会影响亲子关系。

如果家长能转换视角，去发现、关注孩子做到的部分，也就是用正向的眼光去看孩子，寻找他做得好的方面，挖掘、强调孩子自身的资源，会提升孩子的自信，改变也会随之而来。比如，当您为孩子的一个学习目标迟迟没有达成而失望时，可以尝试放下目标，梳理过程，与孩子一起详细列举他在这个过程中已经具备的技能和资源，列举得越详细，越能激发孩子发生改变的愿望和信心。

## 二、转变视角可以通过改变语言来改变结果

上面故事中，陶行知是如何与孩子沟通的？是“训话”还是“对话”？是告诉孩子他已经知道的自己做得不好的地方，还是告诉孩子他做得好的事情（比如，守时、尊重、正直善良、正确认识错误）？这两者之间存在着巨大差异。

站在“我”的角度，我们才能继续对话，再不合理的行为背后都会有个正向的功能等着我们去发现。“我已经调查过了，你用泥块砸那些男生，是因为他们不遵守游戏规则，欺负女生。你砸他们证明你很正直善良，并且有跟坏人做斗争的勇气……”陶行知的这段话，让“王友听了非常感动”。当家长与孩子的沟通中所使用的语言不会引发自己和孩子的不舒服或是痛苦时，当对话体现出彼此的尊重、关注，使人快乐、给人赋能时，孩子就会做出恰当且合理的行为。

可见，强调这件事情所反映出的积极意义，能让孩子走出“防御”，从当前的“问题”中获得喘息的机会，从而实现内心的转变。不同的语言决定着不同的效果。

试着想象一个压力情境，体验一下下面的问话。

版本一：

“你怎么又捣乱呢？”

“你说说你错在哪儿了？”

“这个问题说过多少遍了？！”

版本二：

“妈妈觉得你这么做一定有你的理由，说说看？”

“对于刚才的事情，如果说最好的表现是10分，相反1分，你觉得可以给自己什么样的分数？做得好的地方是什么？还可以做些调整或补充的是什么？”

把这两个版本分别演练一遍，你会有什么不同的体验？这两个版本会让孩子有什么不同的感受？会给接下来的对话带来什么不同？

### 三、转变视角还需要家长主动解构旧模式，建构新模式

这个模式不仅是行为模式，更是思维模式。如果父母的思维观念不改变，只是改变或规范自己的行为，那么就收不到良好的效果。

比如，教育者强调父母在和孩子讲话的时候，要蹲下来，与孩子平视。很多家长觉得很简单，不就是换个姿势嘛！从而出现了蹲下批评、吼骂孩子的现象。其实“蹲下来”这个行为背后的理念是，从儿童的视角出发去看周围的人和事，从而尊重和理解孩子。如果家长不接受或不懂这点，那么即使蹲下，也无法观察和捕捉到孩子眼睛里传达的信息，也无法从孩子的角度去体会孩子的感受。

当孩子迟迟不去洗漱，你去提醒时，他说：“您不是也在看手机，没有去洗漱吗？”你会如何理解孩子的这句话，如何回应孩子呢？

如果把孩子的这句话理解为不合作、不尊重、挑衅、很难对付，那么您的做法或许是“你再说一遍”“好吧，你不去是吧？

那明天就别想让我给你做饭了”……最后一定是不欢而散。

如果你试着突破旧模式，重新解读孩子的行为，把孩子的行为描述为需要关注、勇于表达自己的意见、民主平等意识增强，那么您的做法或许是“那咱们一起去”“欢迎你监督我”……最后你一定会发现“用心用情巧用力”的好处。

#### 四、放下预判，才能走进孩子的内心

在压力情境中，在遇到孩子的问题时，关系大于教育，家长要先建立关系。

“可以和我说说你怎么想的吗？我想听听你的想法。”

“虽然今天没有完成计划，但是完成了三分之二，这部分是怎么做到的呢？”

“这周你感到最骄傲的一件事情是什么？”

用挖掘优点的心态听孩子的故事，相信孩子的做法一定有他的理由，一个被倾听、被欣赏的孩子也能够认同欣赏他的人。

确定目标很重要，未来取向能够激发孩子的希望和动力，表现再不尽如人意的孩子也不会对未来没有想法。

“下周你最大的愿望是什么？如果实现了会怎么样？给你带来什么不一样？”

“在1~10分的量尺上（10分是可能实现的最好情况），你现在在几分的位置？是什么让你给自己打了这个分数呢？你觉得比较满意的分数是多少？”

“你觉得今天可以做点什么，需要迈出的‘第一小步’是什么？”

在学习和生活中，孩子难免会遇到困难，都说受点挫折对孩子是有好处的，可以让孩子有更多勇气、信心和策略，但对于已经被问题困扰的孩子，需要的更多的是成功！家长与孩子的互动重点，需要放在如何帮助孩子减少挫折体验中，当孩子自己愿意前进时，步子多小都是好的！告诉孩子，让他知道：你很关注他，你希望他可以告诉你如何做才能对他有帮助。

“妈妈很想知道，我做些什么能帮助你在家学习更加专心呢？”

“作为你的父母，你需要我们给你哪些帮助呢？”

从“知道”到“做到”，从“做”到“做好”，是一条没有终点的路，标准也不是一把尺子能够丈量的。今天的教育要有利于孩子今天的发展，更要有利于孩子明天和后天的发展。父母转换视角，突破定势，与新时代的、成长中的孩子保持同频，才能与孩子持续对话。



- 1.孩子早上答应今天完成五项任务，到晚上孩子说只完成了一项，此时您的心理活动是什么？该如何与孩子沟通呢？
- 2.当孩子成绩中等，却总是很自信时，您特别想对他说的三句话是什么？
- 3.当孩子越来越多地回“怼”我们时，会给我们带来什么反思和启示？

## 居家生活， 如何促进孩子身心成长



时卫玲

督导心理教练，加拿大多伦多大学焦点解决教练，大学生杉树基金会公益教练，清华大学工商管理硕士(MBA)，中国科学院心理研究所督导心理教练。

2020年的寒假，因为新型冠状病毒肺炎疫情，我们经历了一个史上最长假期。对于小朋友们来说，不能到户外活动，不能去游乐场、博物馆，不能和小伙伴玩耍，甚至不能按时返校复学。而对很多爸爸妈妈来说，在经历了最初可以全天候陪伴孩子的甜蜜时光后，面对疫情发展的诸多未知，以及天天相处产生的摩擦，父母们在亲子陪伴上可能也面临着更多挑战。

连续的居家生活，除了照顾孩子饮食起居和督促孩子学习外，我们还可以做些什么和以前不一样的事情、促进孩子身心成长呢？作为心理学工作者，同时也是两个孩子的妈妈，这里想与大家分享一下我的感悟和体会。

## 一、给予孩子身心陪伴

俗话说，陪伴是最长情的告白。在长时间的居家生活中，跟孩子朝夕相处，父母对于孩子的陪伴意义重大。陪伴不是简单地在一起，陪伴在心理学上还有很多深层的含义。

### 1. 陪伴，让孩子回归主体角色

孩子是他成长过程中的主角，他是自己生命的专家。作为他人成长跑中可以信赖的父母教练，我们的角色是支持者和陪伴者，我们要做的就是用富有启发性的话语和欣赏的目光不断激励着少年前行。在这个过程中，要看到孩子的内心需求，而不是我们的要求；要多听听孩子自己的想法，而不是我们直接给予的办法。把成长的主体交给孩子，就能促进孩子不断看到自己的优势、力量和目标，充分释放内在的潜能，最终实现自我负责、自我管理和独立自主。

### 2. 陪伴，需要保持良好的状态

陪伴不等于陪同，不是我们跟孩子同在一个房间里就是陪伴。陪伴要遵从一个“F.A.C.T.”的原则。

**F (Focus) 专注。**我们跟孩子在一起时，要全身心投入，不能边刷手机边敷衍地应对孩子。如果我们当下有一些事情要处理，可以跟孩子说明情况，请孩子等一等，或者寻求其他家庭成员的帮助。我们经常抱怨孩子不专心听讲、不专心做事，其实，孩子也会敏锐地感受到我们的不专注，并暗自伤心。

**A (Appreciation) 欣赏。**人都是有优点的，只要父母愿意以一双爱的眼睛去欣赏孩子，每一个孩子都是值得父母骄傲的。

父母最容易犯的错误是将自己孩子的短处和别人孩子的长处相比，甚至把别人的孩子过度地美化和夸张。也许父母这样做的出发点是好的，是想给自己的孩子树立一个榜样，可事实上却给孩子带来巨大的伤害，甚至会因此影响孩子的一生。更重要的是，孩子往往对父母的评价十分敏感。如果父母爱他、喜欢他，孩子通过父母的眼神就能感受得到。一旦孩子接收到这些爱的信息，父母说什么他都能听到心里去。这时，教育也变得轻松和容易得多了。

**C (Curiosity) 好奇。**好奇是一种重要的陪伴态度。碰到问题，不直接给予孩子建议或者替孩子去解决，而是运用心理教练的沟通方式和对话技术，好奇地提出强有力的问题，引导孩子自己去深入思考，从而找到有效的解决方案。这不仅增加了孩子解决问题的能力，也培养了孩子的自信心和自我负责、自我实现的精神。

**T (Trust) 信任。**心理学告诉我们：信任孩子能够激发孩子的内在力量！我们都有这样的感觉，当感到被充分信任时，浑身上下会充满力量，有很强的动力去主动寻求解决问题的办法，而且相当自信。孩子更是如此。孩子通过成人的反馈来认识自己、了解自己。如果得到的反馈是自己值得信任、有能力的，那么孩子会唤醒内在的资源去发展这样的能力，自然而然就形成了自信和解决问题的能力。父母在陪伴中，首先，要向孩子传递信任的信息，比如说“我相信你有办法解决这个问题”。其次，要给予孩子成长的空间，支持孩子按照他的想法去解决问题，为孩子提供成长的机会。不要唠叨和反复提醒，更不要直接给建议，甚至替代孩子完成。

### 3. 陪伴是双向的、互动的

陪伴是亲子双方都沉浸其中，彼此连接、相互滋养的。不仅身在一起，心也能同频共振。我们在居家生活中，可以共创很多亲子时光，与孩子达成心与心的交流。

**健身竞赛：**父母和孩子一起运动，既完成学校布置的任务，又保持了全家的身体健康。在和孩子的互动中，在父母以身作则的示范中，我们又和孩子有了更多的共同话题，孩子也会很开心。

**居家小能手：**假期中可以培养孩子一些技能，比如洗衣服、刷碗等。

**电影时间：**比如全家一起看一部历史题材电影，既弥补了大人的知识空白，又为孩子学习历史知识打下基础。

**画画练字：**创作主题绘画和诗歌，表达心声，安定身心。

**探讨生命的意义：**在疫情暴发之后，大家都在家里隔离不敢出门，但是很多白衣天使却选择去武汉支援，钟南山院士也身先士卒，在抗击疫情第一线做贡献，全家人可以讨论：你怎么看待这些行为，你是如何理解生命的意义的，你还知道哪些背后的故事，从他们身上你有哪些收获……

**正向思维的培养：**疫情事件是一次危机，对我们来说危险与机遇是并存的，可以和孩子一起探讨：危险是什么，机遇又是什么，对危险我们可以怎样科学防护，如何建立一个积极乐观的心态……这些探讨对于孩子的成长来说非常重要，会让孩子的一生受益。

**制订学习计划：**我们可以尝试和孩子聊聊天，这个假期，你最想提升的一门学科是什么；你做到了什么你就感觉自己有进步了；你打算怎样规划你每天的时间；如果你每天都做到了计划的

事，你会对自己说什么；你还需要爸爸妈妈怎样的帮助；等等。通过与孩子平等对话，与孩子探讨一个一致的学习目标，可以大大减少在学习中的亲子冲突。

**搭建孩子的人际支持系统：**养育孩子是一个“teamwork”，这里面不仅有父母，还有老师、长辈和朋友，他们都可以支持到孩子的成长。我会让孩子每周和姥姥姥爷、爷爷奶奶通上一次电话，这样孩子就感受到来自亲人们的鼓励和关心。另外，也多和学校老师沟通，让老师了解孩子的情况，更有针对性地指导和鼓励孩子。

## 二、父母自身的情绪管理

长时间居家与孩子在一起，父母和孩子的良性互动显得尤为重要。父母是孩子最重要的支持者，教养孩子时，父母的心态首先要稳定。有时候亲子冲突的根源是父母自身存在情绪问题。

在父母自身的情绪管理中，以下几点可以探讨：

1. 情绪本身没有好坏对错之分，都是我们自身的一部分。对于孩子来讲，孩子的基本情绪，如生气、害怕、伤心等感受，都是当下直接的反应，是天然而且真实的。父母要允许孩子以自己的方式释放出来，帮助孩子面对内心的感受，再去引导孩子的行为。

2. 每一个“负面情绪”实际上都有正面意义。说起情绪，我们一般首先想到的是生气、挫折、暴躁、焦虑、恐惧等“负面情绪”。实际上每一个“负面情绪”都是在提示我们：什么是我们生命中最重要的东西。例如，我们可以有愤怒的情绪，愤怒会让

我们觉得有力量来捍卫自己的权利。在疫情期间，我们有很多焦虑和恐惧，这会让我们更注意科学防疫，做好个人卫生和自我保护。因此，我们不要被自己所谓的负面情绪吓到，而是把它作为提醒我们的信号。

3. 情绪管理的原则：觉察情绪而非控制情绪。事件不是引发情绪的根本原因，情绪的背后是未被满足的心理需求。当自己有情绪时，不是要被动地抑制情绪不要爆发，而是要去觉察和思考，自己想达成而未实现的目标是什么？内心没有被满足的心理需求是什么？然后朝着这个方向去努力。

4. 当孩子的行为激发了我们的负面情绪时，父母应该如何去做呢？

#### 第一步：离开情绪现场

当孩子的行为激起了我们不舒服的情绪，我们将要爆发出来时，觉察自己有情绪了，就要赶紧离开情绪现场，让自己稍稍冷静一下。

#### 第二步：感受身体的变化

深呼吸，告诉自己“我现在很生气，很烦躁，我很愤怒”。然后去感受自己的身体，比如心跳较快、着急、大口喘气等，当你处于觉察状态时，会发现情绪慢慢地流走了，消失了。

#### 第三步：觉察背后的需求

我们会发现其实很多情绪都是由于生活节奏太紧迫，身体太疲惫需要休息所引起的。还有很多时候，情绪来源与我们在工作中或生活中的人际关系的压力有关，并非是孩子的行为造成的。比如爸爸和妈妈之间有一点小纷争，会导致父母一方对孩子大动干戈，爆发亲子冲突。因此，我们需要去关爱自身，积极地寻找外

部支持，一起打造一个温馨有爱的家庭氛围。

#### 第四步：真诚与孩子沟通

当孩子的行为触发了我们的情绪时，我们可以表达我们的情绪，例如愤怒，而不是愤怒地表达。冷静之后，向孩子说明刚才大人正处于情绪当中，赢得孩子的理解与信任。然后就一些问题与孩子坦诚交流。这样更容易达成孩子与我们愉快地合作，亲子关系也会更加和谐。

育儿即育己，在孩子成长的同时，我们也在成长。我们会在孩子的成长中，看到自己的生命历程。我们跟孩子彼此相互理解、相互支撑，共同成就最好的自己。我们会满怀希望跟孩子共同迎接未来。



- 1.与孩子一起居家，父母以什么样的角色和定位有助于孩子身心健康？
- 2.在居家亲子互动中，你是怎样创造心与心交流的亲子时光的？
- 3.孩子不写作业，不做家务，触发了父母的负性情绪时，父母可以怎样去做？



# 第三章

助力自主学习

## 支持孩子自主上网课的五步法



王雪梅

中国科学院心理研究所督导心理教练，国家二级心理咨询师，中国科学院心理研究所国家机关心理咨询师，加拿大多伦多大学认证“高效焦点解决心理教练”。

2020年新冠肺炎疫情期间，部分中小学开始实施“停课不停学”的特殊学习方式。新情况、新方式，对每个参与其中的人都是一次自我挑战：教师变主播，家长兼任班主任、各科辅导老师及生活老师。然而，孩子还没进入学习状态，家里还有诱人的零食和游戏，难免会使他们分心。怎样让孩子自主、专心上网课已经成为很多家长的头号难题。

这里我们就以支持孩子自主上网课为例，向大家阐述一下，如何运用心理教练的五步流程去形成解决方案。

## ❤️ 第一步：建立亲和

如果父母想用教练式对话和孩子沟通，那么父母首先就要让自己处于教练状态，然后耐心地和孩子沟通，与孩子建立起亲和的关系。亲和的关系是对话的基础，将直接决定后续对话能否顺利有效地进行。

那么，父母怎样才是处于心理教练状态呢？

专注、欣赏、好奇、信任就是父母要保持教练状态的基本要素，不知和合作对话就是教练状态的呈现。

在对话过程中，家长不要着急，因为大多数的孩子一开始是不太在意父母的对话的，也不会认真思考和回答。父母要持续专注，专心听孩子讲话，而且用欣赏的态度去看待他，欣赏他的故事，欣赏他展现出来的每一个特质，在适当的时候给予赞美，发自内心地表达对他的肯定。此外，在对话过程中，父母要时刻保持对孩子所表达的事物的好奇，以一颗好奇的、想知道的心去听孩子的故事，让孩子感受到父母的浓厚兴趣。这时孩子才可能静下来，愿意和父母对话，愿意去尝试和探索自己期待的未来。而且，在对话中更为重要的是，要与孩子建立相互信任的关系，相信孩子有足够的去面对和处理自己的问题，相信孩子有不断成长的能力。

例如：

孩子：“妈妈，我很讨厌上网课。”

妈妈：“哦，看来上网课给你带来一些困惑。你愿意和妈妈一起来想想办法，看看怎样应对这个问题吗？”

在这里，妈妈的回应没有批评和教育孩子就应该上网课，而是先接纳了孩子当下的感受。但是，妈妈并没有加深和重复孩子讨厌上网课的感受，而是利用积极正向的语言表达“看来上网课给你带来一些困惑”，并且进一步利用建构语言表达“你愿意和妈妈一起来想想办法，看看怎样应对这个问题吗”，开启了与孩子对话的空间。

这是和孩子能够进行教练对话的至关重要的第一步，也是与孩子建立亲和关系的第一步。

## 第二步：达成目标

父母要帮助孩子明确自己所期待的目标。在这个过程中，希望家长秉承着身后一步引导的方式。引导好于指导，引导存在共同建构未来的动力，指导是单向的输出，然而接收效果不确定。

在这个过程中，父母可以尝试用下列问句陪伴孩子探询上网课过程中，孩子所期待的自己是怎样的，自己想实现的目标如何。

● 现在由于疫情无法去学校上课，只能改成网课。对于怎样上网课，达到什么样的成果是你满意的？

● 目前确实没有办法到学校上课，现在又是开学时间，我们需要提升自己，让自己开始学习。那么，在我们到学校正式上课前，假如这段学习成长时间让你自己来安排，你会怎么做？

● 你愿意和妈妈说说你希望怎样完成你的学习任务吗？

在这个过程中，父母不要急，要陪伴孩子把他所期待的未来描述得更为具体和细致，目标更为明确。父母要相信孩子能够找到自己所期待的未来，避免笼统概述孩子的期待。例如，有的父

母说：“什么目标，我家孩子就是不想上网课，不上课就是他的目标。”虽然孩子可能不喜欢上网课的方式，但是要相信孩子知道自己在这个过程中也是需要完成相关的学习任务的。

### **第三步：期待未来**

---

在这个步骤中，我们要邀请孩子越过可能存在的困难，探索达成目标后的结果。这样孩子就会越来越清晰，做些不一样的事情，这就真的会使他的未来变得不一样。

例如，可尝试应用下列“奇迹问句”。

“宝贝，你的想象力好吗？我要问你一个奇怪的问题。（停顿一下）假设今晚你回家睡觉时，有一个奇迹就这么发生了，一直困扰你的问题都解决了。（停顿一下）由于你在睡觉，所以不知道奇迹已经发生了。那么，当你第二天早上起来，你会注意到什么，使你知道奇迹已经发生了？”

奇迹问句的作用是发挥孩子的想象力，让孩子想象当问题获得解决后的状态，尤其是细节的发现。这个问句可以给予孩子一个深层的相信与想象，他的生活和状态是可以改变的，使他拥有希望，也鼓励他更愿意思考可能改变的结果和好处。而且，利用奇迹问句可以使孩子从谈论问题，戏剧化地转向聚焦于对解决之道的思考。

### **第四步：形成策略**

---

当孩子清晰了自己的目标和期待的未来后，可以进行第四

步了。在这个环节，我们要陪伴孩子找到应对当下问题的例外经验，让孩子清晰地看到自身已经具备的优势力量和应对状况的资源，并形成可操作的应对策略。

例如，可尝试应用下列教练问句。

●看来上网课已经成为目前同学们都在做的事了，如何上好网课，你有什么窍门吗？（发掘孩子已有的资源，以及之前应对网课的有效方法。）

●原来你上网课时，能够专心上40分钟，你是怎样做到的？（肯定孩子之前已经做到的事情，从中发现应对当下问题的资源。）

●上网课时，你需要爸妈做些什么吗？（让孩子发现应对当下问题可利用的外部资源力量。）

●如果上网课时有点不想听，想做其他事情，你需要爸妈用什么方式提醒你呢？（同上。）

●假设你觉得自己最好的上网课状态是10分，最差是1分，那么你觉得现在的状态是几分？（利用“量尺问句”帮助孩子自我澄清当下的位置，将愿景目标转化为可具体掌握的阶段和步骤，让他看到自身已经拥有的资源。利用提高1分的方法，帮助孩子接纳理解现状后，探讨如何推进一小步的行动。）

●是什么让你给自己打这个分数而不是更低？（同上。）

●设想一下，如果你的分值比现在高1分的话，你会做哪些与现在不同的事情？（同上。）

●在你能专注上网课的时候，会跟现在有什么不一样？你是怎样发现这样的差异的？（利用“差异问句”邀请孩子思考与回答，在当下情况和以往资源中有什么不同的细节，促使他

在对比中看到希望，也能激发他找到适用于目前可以行动的具体策略。)

●从现在开始，你怎么知道自己已经有一些进步了？还有呢？（“还有呢”是一个看似普通但却非常重要的问句。当孩子奇迹想象，找到资源、有效方法等时候，都记得要连续多问几个“还有呢”，促使他进行联想，平行扩大思考。）

## ❤️ 第五步：交互反馈

当孩子清晰化自己的行动方案后，对话要进入最后一个环节，就是总结反馈。在这个环节中，父母要给孩子充分赋能，促使他对于自己的应对策略形成行动力。在表达过程中，如果父母觉得非常需要给孩子一个明确的建议（一般不建议教练直接给建议），那么至少要先表达对孩子的三点欣赏后，再给一个建议。

教练例句如下：

- 就你所谈的这些相关内容，你有哪些收获？
- 你谈到的……方面，我印象特别深刻，感到非常惊讶。
- 你觉得什么时候来交流一下这方面的进步会比较好？
- 对于你自己刚刚想到的办法，你计划什么时候开始实施呢？从哪一步开始呢？

以上五步是较为完整的一个教练对话的过程。由于每个孩子都是独特的，孩子的反馈也是各种各样的，作为心理教练—合作父母，我们对孩子的回应，要尽可能避免在心中有提前的预设。

为了能更好地开展对话，父母还要培养自己建构的眼光，用

重新建构的方式去倾听孩子的表达。以下举了一些例句，帮助父母们感受和体验重新建构的信念。

#### 建构角度一：虽然……但是……

虽然你非常不情愿上网课，但是我看到你很努力地在坚持上网课了，还坐在椅子上没有离开。

在这种句式里，“虽然”部分表达的内容是不尽理想的状态，“但是”部分肯定了对孩子在应对这种情形时所付出的努力，或者孩子已经做到的部分。

#### 建构角度二：我不确定……但我确定……

我不确定你是否能马上变成自己所要的样子，但我确定你希望自己拥有一个好的未来。

#### 建构角度三：至少，起码（没更糟）。

至少你还在用自己的方法努力在坚持上网课。

#### 建构角度四：发掘正向意义。

从你对爸爸的不满中，看到你好像很期待爸爸能认同你。

从孩子的抱怨与强烈情绪中去发掘其正向的意义及在乎的内容。

#### 建构角度五：重要理由。

父母对孩子所说的一切内容要有接纳的状态，要有相信孩子“一定有一个重要的理由”的信念。

成为心理教练—合作父母，是一个需要家长进行专业学习和不断实践、反思积累的过程，不要急于一蹴而就，要耐心耕耘，静待花开。让我们珍惜在这个成长过程中的每一次体验、每一个反思，让我们去总结自己的成长，积蓄自己的力量，创造那个我们期待的未来！



1.面对孩子沉迷手机（或平板电脑），合作父母需要把握哪些心法与活法？

2.如果孩子不想上网课，父母如何与孩子沟通和对话是合适的？

3.你怎么理解“用重新建构的方式”去倾听孩子的表达？

4.在与孩子对话过程中，如果觉察到自己的情绪很愤怒（或激动），当下如何运用心理教练技术帮助自己？怎样进入心理教练—合作父母的状态？



## 合作父母如何激活孩子的学习动力



孙秀丽

中国科学院心理研究所发展与教育心理学硕士，中科院心理所心理教练项目组成员，国际EAP协会中国分会理事，中国心理学会会员工心理促进工作委员会委员，中央国家机关职工心理健康咨询中心咨询专家，中科院心理所督导心理教练。

疫情期间，孩子居家停课不停学。有些孩子很聪明，玩手机、打游戏干脆利落，可学习不主动、做作业拖拉、学习自信心不足、没有目标意识或者沉溺于网络等，问题多多，使家长十分着急，却不知道怎么办。其实，孩子学习动力不足是有原因的。放任不管，乱管瞎管，唠叨数落，肆意打骂，代替包办……父母采取种种不明智的做法，只会使孩子越来越没有学习动力。怎样让孩子愿意自发主动地去完成学习任务？如何激发孩子内在的学习动力呢？

一个女孩与妈妈买菜时，被一个东西吸引住了注意力。

妈妈：“女儿，你在看什么呢？”

女儿：“妈妈，豆芽是怎么生出来的呢？”

妈妈：“是把豆子泡在水中生出来的呀！”

女儿：“我们可以自己泡，然后吃吗？”

妈妈：“嗯，我们可以试试。”

母女俩回家后，马上动手泡绿豆。过了两天，绿豆发芽了，不过由于阳光太强晒死了。妈妈对女儿说：“没事，我们再试一次。”

于是母女俩查阅书籍，明白了豆芽菜必须在阴凉的环境中成长，种豆芽需要早晚按时换水。妈妈从下雨中得到启示，与孩子一起捡塑料瓶子并排绑在一根竹竿上，瓶子里装满了水，瓶子往下的一侧钻了一排针眼小孔，用来方便给豆芽苗换水。

女儿问：“会有效果吗，妈妈？”

妈妈说：“我们可以试试！”

妈妈常说的“我们可以试试”就像神奇的肥料一样管用，滋养着女儿好奇的根基。

种豆芽成功了！妈妈又鼓励女儿：“我们可以试试种点别的什么。”

“我们可以试试……”种在了女儿心中。

这个小故事带给我们的启发是，父母与孩子在一起，一起试试，就像好朋友一样，共同好奇，共同探索。

## 一、成为合作父母：抱持合作的态度和立场

您下班回到家，看到孩子正拿着手机在玩游戏，您的心情和

感受是怎样的？您又会做出怎样的反应呢？

有的妈妈可能会生气地和孩子说：“怎么又在玩游戏，不学习呢？你的作业写完了吗？”还有的爸爸妈妈因为忙碌了一天，可能没有心情关注孩子在做什么，从而忽略了孩子。可能也会有爸爸关注到孩子在玩游戏，与孩子聊一会儿游戏。还有可能，父母会立刻批评孩子。

孩子会有怎样的感受和反应呢？孩子可能会害怕被骂，赶紧关掉游戏，躲进房间。有的孩子可能由于家长不管，就一直沉浸其中，玩个不停，直到父母出声指责，才回到自己房间，不理睬父母。

父母对孩子的行为会有相应的体会和感受，从而做出反应，而这些反应又会激发孩子的情绪和行为。父母的态度和反应对孩子的影响是直接的，也是巨大的。所以，要想激活孩子的学习动力，父母要有一个合作的态度。

那么，合作父母持有的合作态度和立场是怎样的呢？怎么跟孩子合作呢？

合作态度和立场，后现代心理学认为就是始终保持“不知”的态度，好奇的态度，谦卑的态度。具体来说就是：

### **1.相信与信任**

要相信和信任孩子。当孩子在很投入地玩耍时，在磨蹭时，在玩手机时，孩子的内心也许想着要去学习，但在这个过程中父母只会看到孩子的这些具体行为，而这些又跟父母的实际期待是不符合的，于是父母就会很着急地出手去管孩子，要求孩子做这做那。这种时候，孩子的心情和反应是很不高兴的，父母很容易成为孩子的对立面。孩子是自己生命的主人，父母要

相信孩子是有自己的想法、智慧的，他是有办法解决自己的问题的。

## 2.与孩子保持一致性

始终站在孩子的角度和立场，从孩子的感受出发，与他沟通。父母只有跟孩子在一起，并保持一致性和同步的节奏，孩子才会更合作。

假如孩子放学回到家里，小心翼翼、有点胆怯地说：“妈妈，我把家里的钥匙弄丢了。”您会怎么回应孩子呢？您是着急地批评、责备、埋怨孩子，还是会关心、安慰孩子，并试着找出解决方法呢？

显然这两种不同的回应，背后是有不同的假设的：第一种状态的妈妈比孩子还着急，把钥匙看得比孩子的感受还重要，没有关注到孩子的心情；第二种状态的妈妈看到并相信孩子也不希望弄丢钥匙，她会与孩子在一起，想办法解决问题。

作为合作父母，我们要与孩子保持一致性，感受孩子的感受，站在孩子的立场上与孩子在一起，孩子就会觉得温暖、安心、踏实，就愿意跟我们一起去做任何事情。陪伴孩子学习也是这样。孩子有时候会调皮和淘气，会发点小脾气，会磨蹭，父母要体会孩子的感受，包容他，允许他有这么一个过程，让他去玩一会儿，给他空间。等他安静下来，有了良好的情绪状态的时候，再跟他去谈学习的事情，这个时候孩子可能更愿意也更能够投入到学习的氛围里。

## 3.与孩子保持同步

一位三年级小朋友边写作业边玩，写得很慢，在父母看来磨磨蹭蹭的。假如您是这个小朋友的爸爸或妈妈，您会做点什

么呢？

当我们跳出爸爸妈妈的角色，从孩子的角度去体会这样学习、写作业的时候，我们的想法会有什么不同？这个时候我们可能就会觉察到，父母比孩子着急，节奏比孩子快了一步。父母更多的是在自己的节奏里。

协调同步出了问题，亲子冲突也就来了。孩子有他自己学习的节奏和方式，我们需要慢下来去感受孩子，相信孩子这样做一定有他重要的理由。虽然他有一些拖沓和磨蹭，但在这个过程中他也会获得一些乐趣。这个时候，父母也要放慢脚步，陪着孩子，提醒孩子把握节奏。

#### 4. 尊重孩子的需求

一位初三学生，成绩非常好，一直都受老师、家长的喜爱。有一次，他特别真诚地说：“老师，我能够感受到爸爸和妈妈非常爱我，也特别想帮助我，但我感觉他们帮不上什么忙，反而会让我觉得自己现在的状态对不住爸爸和妈妈。”

我问他：“你希望爸爸或妈妈怎么做呢？”

他说：“第一，希望爸爸或妈妈说话算话，互相监督；第二，要爸爸妈妈协助制订学习计划，视情境进行督促和引导，比如太晚了，已经很困了，学不进去了，就先睡觉；第三，当我犯错误的时候，可以教育，但不要讽刺、挖苦、责备抱怨、讲大道理，要给我留点自尊。”

听到孩子说的，您的心情是怎样的呢？孩子是很明白、很清楚的。他需要父母了解他的需要，需要父母的协助、督促和陪伴。因此，父母要对自己的行为和语言保持觉察。

## 5. 聆听和回应孩子

后现代心理学有一个隐喻——“主人与客人”。当我们与孩子在一起的时候，孩子作为他自己生命的主人时，父母就是他生命里的客人。当父母作为客人，我们要以怎样的方式和孩子沟通，孩子才愿意跟我们沟通交流呢？假如孩子的内在有一个空间就像房子一样，这个房子的主人就是孩子，当我们走进这个房间就相当于走进孩子的内心。我们作为客人，怎么进入这个房间，以及进去后做些什么是合适的呢？怎样的行为是受主人欢迎的呢？因此，父母需要多一点小心、多一些觉察，多了解孩子的内在，多听听孩子的需求和感受。

## 6. 对话式的邀请

对话让家长和孩子彼此连接，一起研究、思考、探索和反思。对话是平等的、尊重的、互相理解的过程，对话是启发孩子思考、促进孩子转变的有效沟通。

## 二、聚焦资源视角：看到孩子的优势和闪光点

“90分的故事”是心理教练最经典的故事。当孩子，特别是处于小学阶段的孩子，带着90分的考卷回到家里，爸爸妈妈会对此做出怎样的反应呢？

有的家长会觉得，90分还不够好，怎么才得90分呢！是哪里做错了？这里不应错，下次得注意了，去琢磨琢磨，想明白了。

还有的家长会非常严肃地批评孩子：“才考90分，让你天天玩手机、看电脑！”甚至会挖苦讽刺孩子“你怎么这么笨呢”“你丢不丢脸”。

也会有父母很耐心地陪伴孩子，跟孩子一起探讨：“怎么得了90分，错在哪儿呢？”“爸爸妈妈和你一起看看，研究下这道题到底是怎么回事儿，我们把它学会了，下次就不会错了。”大部分的父母都会关注后面那10分是怎么丢的。

学习了心理教练的家长们的做法，与前面两类家长的视角是有所不同的。我们会问孩子90分是怎么来的，会肯定孩子已经考了90分，比如：“这次考了90分，不错呀，看你也没怎么复习，每天还刷手机、玩游戏的，能够考90分，妈妈还真没想到，你是怎么做到的呢？”

通过这个小故事想与大家分享的是，资源取向的视角总是放在我们已经做到的、已经有的资源上，看到我们的资源、看到我们的努力，然后再探索还可以做些什么。这样的视角会给我们带来信心，让我们自觉是有底气的，也是做了工作的。我们是努力的，我们也是有能量、有力量的。这是一种欣赏和肯定自己或者孩子的做法。

我发现一些家长很容易看到孩子做得不够好的地方，总是把关注点放在孩子的缺点、做得不好的地方上，看不到孩子的努力和付出。甚至还有的父母特别着急地想改变孩子，最后闹得没有办法与孩子沟通。每当这个时候，我都会邀请家长说说孩子的优点、优势在哪里。家长就会慢慢走出误区，重新建立起和孩子的有效沟通。

另外，当遇到一些挑战和问题的时候，我们会习惯性地去找原因，发现问题、解决问题。但人与机器是不同的。如果是汽车坏了，可以送到汽车修理厂，修好后就可以正常使用了。人不是这样的，人是一个整体。我们不需要找出原因，也能够解决问

题。就拿感冒这件事来说，我们不需要知道为什么会感冒，只要听医生的话，按时吃感冒药，好好休息，多喝水，我们就会康复。同样，出现问题的时候，我们有时不需要太关注是什么原因导致的，而要想怎么做可以解决问题。这就是资源取向，也是解决取向。

很多时候，我们面临的一些挑战和困扰，虽然只是生命历程里的一滴小小的水滴，我们却容易沉浸其中跳不出来。就像史占彪教授曾经分享的一个小场景，这个世界不仅有小水沟，还有旁边不远处的喷泉和花坛。我们不是逃避问题，而是要跳出问题，还要看到资源，看到美好的一面。我们不仅要看到问题，还要看到我们有很多资源和优势去解决问题；不仅看到孩子有些地方存在不足，同时也要看到他有优势的部分。更多的时候，我们要看到孩子的优势部分，去激活他的潜力，调动他的优势，让这个部分扩大，从而弥补不足的部分。当两个方面都看到的时候，我们对问题的看法就不一样了。

### 三、激活孩子动力：心理教练提问对话策略助力孩子思考

学习是孩子的事，让孩子负起责任；每个孩子都是天生的学习者；学习无处不在，不仅是课程与知识的学习，更是在生活和宇宙万物中、在各种人际关系的互动中、在成功与失败中，学习、培养解决问题的能力。

在孩子的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望

自己是一个发现者、研究者、探索者。同样，孩子的成长比成绩更重要，家长不能替代孩子的学习，而是接纳和鼓励孩子，创造条件帮助孩子学会学习。

大部分孩子都先天具有智慧与灵性，就看我们使用何种方法和策略去激活孩子内在的动力。后现代心理教练的五大问句：评分问句、应对问句、成果问句、关系问句和例外问句，对于家长来说是非常高效的沟通策略和工具。

### 1.评分问句

当孩子遇到学习方面的挑战的时候，可以邀请孩子思考：解决这个问题，特别有信心是10分，相反是1分，你现在解决这个挑战的信心指数是几分。

面对这样的提问，孩子会很愿意去思考，然后回答有几分。比如，如果孩子说7分。接着就可以问：“7分是怎么来的呢？为什么不是5分或者6分呢？”

孩子就会很愿意去分享他是怎么打7分的。因为孩子真的做了很多努力，付出了很多，他愿意分享自己已经做到的部分。

接下来，我们再邀请他分享：“10分是什么样子的呢？你特别有信心解决的时候是怎么样的呢？”

孩子就会得意地跟我们分享他10分的样子。

“8分和7分有什么不同呢？”……

通过这样的评分提问邀请，孩子就会对自己的问题有更细化的感受和想法。

### 2.应对问句

面对挑战、困难的时候，孩子在这个过程中有什么经验呢？已经做到什么呢？孩子就会去分享他做出的努力，他是真的有想

法的，有努力过的，也是非常愿意分享出自己在过程中的做法和行动的。

### 3.成果问句

孩子其实是不满足现在的状态的，作为爸爸或妈妈，我们要去邀请孩子，询问孩子，了解他希望达成的愿望是什么样子的，他想要的是什么。

### 4.关系问句

“假如是你的同学某某，他会怎么做呢？”

“假如你的老师知道你的情况，他会给你什么样的建议呢？”

“你希望妈妈给你什么样的反馈和支持是你需要的呢？”

邀请孩子从不同的视角去思考这样的问题，让孩子在面对自己的学习状态、学习动力的时候有内在的思考和活力。

### 5.例外问句

在过程里面，如果遇到困难，可以邀请孩子来思考：

“有没有什么特别的情况、例外的情况？”

“有没有什么觉得不是那么困难，比较轻松的时候？”

让孩子把精力聚焦在例外的事情上，去寻找资源和优势，从而更好地去面对学习上的困难和挑战，对学习有一些拆分和小的进步，获得成就感。很多人都有过类似的体验。孩子需要鼓励，需要成功的体验，这些都有助于培养孩子的成就感，有了成就感孩子才会有学习动力。

最后，我们邀请家长一起反思：

孩子本来爱学习，后来为什么不爱学习？我们做错了什么？  
我们做得不够的是什么？

我们走了什么弯路，让孩子不爱学习？

孩子有爱学的东西，我们让孩子学习暂时不爱学又必须学的东西，这个启发是什么？

孩子不爱学习，最重要的理由是什么？

孩子愿意去学习，最宝贵的做法是什么？

孩子不想学了，怎么办？

我们家长能够做的是，不能做的是？

面对学习动力还可以的孩子，我们可以做些什么不一样的事，让孩子学习动力有所提升？

有了充沛精力、良好营养，有了基础和前提，怎么做才能最大限度地发挥他们的才能？

作为家长，我们始终与孩子在一起，建立合作信任关系，看到孩子的优势和资源，看到孩子已经做到的努力，借助心理教练提问的方式，启发和激活孩子内在的动力、活力和潜力。孩子们的生命力激活了，学习和生活自然而然就会顺畅高效。



1. 孩子写作业拖拖拉拉，做题慢，父母如何陪伴才能支持孩子？

2. 面对孩子厌学、休学、退学，合作父母如何与孩子有效沟通？

3. 为什么在日常生活中，父母肯定、欣赏孩子的行为做法那么重要？

# 开启成长型思维， 培养孩子独立思考能力



曾 婷

英国威斯敏斯特大学传播学硕士，CORT系统思维训练认证讲师，中国科学院心理研究所督导心理教练学员。

疫情期间，家长多了和孩子朝夕相处的时间。与此同时，亲子间的冲突、小摩擦也经常出现。如果用心理教练的视角来看，我们怎么去利用多出来的相处时间，把它当成一种资源，去给予孩子更高质量的陪伴，去培养孩子独立思考的能力呢？

## ❤️ 一、培养孩子的思考力非常关键

首先，获取知识的途径变得非常便捷。我们生活的时代在迈入乌卡时代（VUCA）。VUCA是什么？它是指一个充满易变性（volatility）、不确定性（uncertainty）、复杂性（complexity）以及模糊性（ambiguity）的时代。如果把目光

放长远，今天的小学生，未来会在2030年左右开始工作，那时很多机械知识的工作会被人工智能取代。哈佛大学教育学博士托尼·瓦格纳在其著作《教育大未来》中指出，学生要具备以下七大能力：

- 批判性思考与解决问题的能力；
- 跨界合作与影响力；
- 灵活性与适应力；
- 主动进取与创业精神；
- 有效的口头与书面沟通能力；
- 评估与分析信息的能力；
- 好奇心与想象力。

这七种能力的背后，不仅是让孩子具备知识，更多的是拥有开阔的思考能力。思考能力就像是我们的基础设施，无论一个人的智商有多优秀，知识有多丰富，如果没有基础设施，就不可能学得快，也不会长远发展。思考力可以迁移到学习、生活、工作等任何领域，是人的底层能力。

其次，回归到家长培养孩子的初心，是培养孩子的终身学习力，让孩子成为一个关注社会、积极思考的公民，而不仅是为了取得好成绩。

如果我们放远时间轴，可以看到有些学生在进入名牌大学后，认为自己完成了任务，开始变得散漫，缺失了学习热情，并且缺乏战胜困难的意志力，自我放弃，但这些学生从小到大都属于成绩好的。为什么会这种现象呢？



## 僵固型思维和成长型思维

美国斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德韦克提到僵固型思维和成长型思维两种不同的思维模式：

- 倾向于僵固型思维模式的人，认为天赋最重要，遇到挫折容易逃避；在意外界评价；遇到困难，容易感到自己能力不足；接收到外界信息后，会评价每一条信息；遇到好事会产生积极的心态，遇到坏事容易导致消极的情绪。

- 倾向于成长型思维模式的人，认为挑战能创造新的大脑神经元连接，能让大脑越来越聪明，更注重进步与发展自己；认为能力可以提高，不会轻易放弃，不以固定方式对自己和别人做出评判。

成长型思维模式最常见的问句：“我能学习到什么？”“我如何去改进？”“我在什么时候、什么地点、什么方式去实施新计划？”

作为家长，我们当然希望孩子能够更多地积极主动思考。

从心理教练的视角来看，家长是非常适合用教练的引导式、启发式去培养孩子的成长型思维的。

心理教练是一种反思性思维范式。心理教练的过程，就是引导人们善于从固有的框架、模式里跳出来，不被过去的经验所绑架，不为概念所束缚，不为传统所局限，始终保持觉察与反思，不断探索与建构，空间大了，视野就宽了。

同时，心理教练是一种创造性的生活方式，在教练过程中，带给人们的想法通常是“想要什么”“已经有了什么”“可以做

些什么”。这种目标导向的生活，留下了充分的觉察，减少了人为的臆想，看到了未来的方向，更具有创造性和积极性。

心理教练的理念认为客户是自己生命的主人，是解决自己问题的专家。如果家长真的把孩子当成主人，家长就不会抢孩子的方向盘，替他在人生道路上驾驶，而是做好陪伴。

所以，站在心理教练的角度，家长如果随时保持觉知，用清晰的思维方式去和孩子对话，陪伴孩子成长，将成为最懂孩子、最会引导孩子的良师益友。

## 二、心理教练基本特征

### 1. 由心及理

心理教练有一句话叫作“透过事看见人”，就是透过具体的事件本身，看到人的存在，看到人身上的资源和力量。

有一位家长反馈家里四年级的男孩特别爱顶嘴，尤其是疫情这段时间天天待在一起，母子俩总发生摩擦。我陪同这个家庭，运用了心理教练的小工具——“量尺问句”，来给目前的亲子状态评分。

“假如理想的亲子状态满分是10分，你们目前是几分呢？”

“6分。”

“这个6分是怎么来的？什么情况下，孩子状态会比较好？”

“怎么说，孩子愿意听？能听得进去？”

这里我们使用尺度问句，通过询问对方目前所在的分数，可以帮助对方接纳理解现状，进而探讨如何推进一小步。

教练式的提问将家长的注意力从关注“问题”本身抽离出

来，成为一个观察者，来观察资源、寻找资源，这样就可以激发资源。在放松的状态下，孩子可以做到有事好商量、不抵触；而在不放松、被指责的状态下，孩子就容易绷得紧、非常抵触。这个打分和思考的过程，让家长自我开启了审视和观察。

如果我们遇到孩子的问题，简单地头疼医头，使用小技巧、套路，表面上可能奏效，但长期下来作用甚微。跳出问题本身，可以从系统的角度和资源来化解问题，寻找出路。

“通情达理”指的就是情绪通畅了，道理才能听得进去。前提就是父母有没有真的和孩子建立亲和关系，去跟孩子的心在一起，透过事看到孩子这个活生生的人，看到他的心理需求——这就是“由心及理”。

## 2.目标导向

心理学很看重“人”，教练学很关注“事”，心理教练透过“助人”，支持客户“成事”，支持客户不断反思。关注目标的教练对话，和常规对话有很大不同，过程中始终充满张力，维持弹性，有方向感。

有一位家长很发愁孩子对物理产生了畏惧心，不求上进，考试成绩总是很差。孩子的成绩是60分，妈妈认为别的孩子能考到80分、90分，而自己的孩子做不到就是不好好学。

实际上，妈妈横向对比的心态，以及直接给孩子贴“不求上进”的标签，导致孩子出现无助、放弃的感觉。当妈妈了解了心理教练的方式，知道了目标是要让孩子从内心认可、有内在力量实现后，她尝试和孩子交流。孩子在安全的环境下，不再防御，而是独立思考，给出了自己重要的理由。

接下来就是引导孩子自己去设定目标。这个目标不会太高，

让人畏惧，也不会太低，没有动力，就是跳一跳够得着的目标，这在心理学叫作“最近发展区”。

以客户的目标为导向，有方向感，会帮助客户找到价值感和成就感，锁定在客户自己确定的目标上，聚焦认同的目标，才有助于激活客户的内在资源和活力动力。

### 3.资源驱动

这是指引导客户探索资源、聚焦能力、好奇对方的动能。常规助人方式往往先关注问题，而在心理教练的视角里，客户有足够的资源去应对和解决问题，并且坚信现在的状态已经是激活了很多资源才得以实现的好状态。

一旦客户看中的力量被看见，客户的活力就会增强。当我们开始好奇，越来越多的资源就会源源不断地涌出。

前几天在我家，孩子发现自己忘记了登录网课的密码。这时我问：“你之前遇到过类似的问题吗？是怎么克服的？”

这个问句就属于教练提问里的“例外问句”，在引导对方看到问题不发生或不严重的时候，探讨如何开发过去的成功解决之道。

这个问题激发孩子想到可以买一个带密码锁的本子，把自己容易忘记的密码都记录进去。类似这样的方案，我定义为“第三条路”，即跳出对和错，放弃纠结，找到新的解决之道。我们发现这样思考，空间大了很多，视角宽了很多，孩子独立解决问题的能力也增强了。

### ❤️ 三、遇到挑战时，如何去陪伴孩子总结原因

在归结原因时，有两种风格：一种是消极的归因风格，容易归结于不可控的、普遍化的、永久化的、内部归因的；另一种是积极的归因风格，容易归因于暂时的、特殊的、可控的、外部归因的。

#### 1. 消极归因

孩子做作业总偷懒，没有韧性，不敢面对挑战。（永久的）

孩子很长时间都是这样的，一直也没有改变过。（普遍的）

不管我怎么叮嘱孩子，他都没有长进。（不可控的）

孩子太懒惰，太不求上进了。（内部归因1）

连孩子的作业都帮不上忙，我真是没用的妈妈。（内部归因2）

#### 2. 积极归因

孩子现在处于学习的瓶颈期，找到学习方法就会有改善。（暂时的）

孩子现在处于青春期，情绪波动剧烈是正常的，有时候很快就能完成作业。（特殊的）

我可以学习怎么样更好地和孩子沟通，这样他才能听得进去我的建议。（可控的）

孩子不是懒惰，是上一天的课太劳累，缺乏学习的方法，以及有效的沟通方式。（外部归因1）

我已经很努力了，孩子目前的问题不是我的问题。（外部归因2）

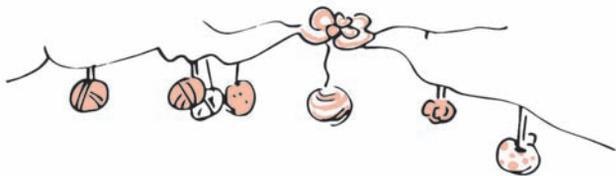
思维习惯的养成，语言模式的新构建，都需要长时间、大量刻意的练习，就像游泳、健身一样，不会立马习得。这是和我们多年的、成千上万次的语言和思维习惯做调整的一个过程。我们在有意识地进行“积极暂停”和“寻求改变”，就像多了一个观察者的角色，开始去冷静地观察和孩子对话的过程，而不是任凭思维的惯性信马由缰。



1. 生活当中，有哪些机会，父母可以陪伴孩子一起思考？

2. 对于成长型思维，父母自身在哪些场景下，可以锻炼自我的思维模式呢？

3. 面对“危机”，我们如何理解“困难”之中蕴藏的“机遇”，并采取行动呢？



# 化解代际之争， “作业啥时候做完”的解决方案



曾 磊

中国科学院心理研究所督导心理教练，注册生涯资本开发导师，中国人生科学学会心理健康教育专业委员会副秘书长，浙江省联合应用心理科学研究院党建与管理研究中心主任。

## ❤️ 一、父母和孩子的“各得其所”

在当前的时代背景和家庭结构之下，越来越多的父母在与孩子相处的过程中遇到了各种各样的问题和挑战。其中特别典型的案例就是围绕“家庭作业”产生的角色错位——不是逼孩子写作业，就是替孩子写作业，而非引导孩子主动完成作业。

这种在众多家庭当中愈演愈烈的“代际”之间的矛盾，只不过是两代人之间的文化分歧与行为冲突的一个缩影。比如，有位家长就因为“周末作业究竟什么时候做完”，跟孩子的关系弄得

非常紧张。

围绕“写作业”这件事，我们先提出几个“好奇”：

- 作为父母，在你看来周末的作业应该什么时候做完？
- 孩子是否认同你的看法？
- 孩子不认同你的时候，会直接说出来吗？
- 孩子如果想表达这种不认同，是否需要说出来？

其实，如果孩子从心里不认同父母的观点，有很多不用直接说出来的方式就可以进行表达，或者说“抗争”。比如，有些家长最头疼的事就是给孩子辅导作业，他们在这件事情上处于一种焦虑状态，而这种焦虑在很大程度上也源自孩子的“不认同”和“不配合”。

问题出在哪里呢？其实问题的关键就在于父母和孩子有没有做到“各得其所”。这里的“所”，就是父母和孩子各自应该处于一个合适的角色上。而在那些总是出现父母逼着孩子做作业，甚至代替孩子做作业的情况的家庭里，父母和孩子都处于一种越位的状态。合理的状态是，孩子自己为作业负责，是当事人的角色，而父母则是一个辅助和支持的角色；但是越位之后，变成父母要为孩子的作业负责，而孩子则是为了争取自己的“主权”进入了一种跟父母斗智斗勇的对抗者角色。

为什么会出现这种无法“各得其所”的状态呢？原因就在于父母与孩子之间没有足够的信任，而具体的解决方法就是接纳对方“不同于自己的部分”。如果从更深层来分析，其实父母对于孩子（做作业的时间、方式和进度等）的不信任，都是源于自己内心的担忧和恐惧——担心自己被扣上一个“不合格父母”的帽子。这种担忧和恐惧引发了父母的原始本能行为——对孩子的过

度掌控（逼着写作业）和越俎代庖（代替写作业）。

## 二、洞察内在的教练视角

父母如何才能尽快化解这种代与代之间的分歧和冲突，营造出和谐、健康、积极、正向的家庭氛围与亲子关系？心理教练的学习和实践自然是众多法门当中一个极为高效的路径。然而，如果将心理教练理解为一种“搞定孩子的技术”集合，那就丧失了其最为精妙和宝贵的内涵，因为更加重要的是父母在学习的过程当中养成“教练的态度”，真正进入一种“教练的角色”。

如何能够在心理教练的实践过程中去评估和反思相对抽象的“态度”与“角色”呢？方法之一便是借鉴源自现象学微观研究的理念和策略，在亲子互动过程当中更加深入地觉察“教练状态”与“非教练状态”的微妙差别和不同结果，不断强化自己内在的教练意识。

其实，父母面对孩子的时候是不是处于一个“教练状态”，取决于父母自己和眼前的孩子是不是处在了合适的角色上。什么角色呢？可以试着想象一下《西游记》中的几个典型人物：一是孙悟空，对应“严父”；二是唐僧，对应“慈母”；三是猪八戒，对应“熊孩子”；四是沙和尚，对应特别老实、不愿意多说话的“闷葫芦”；五是如来佛，对应那种临危不惧、处乱不惊、始终保持理智、很有群众威信的“智者”。

在现代家庭中，许多父母都认为自己扮演着“唐僧”的角色，内心潜台词就是“我都是为你好”。但拥有教练状态的人是会关注关系中的双方，也就是说，父母究竟是不是“唐僧”，得

听听孩子的看法。许多孩子，尤其是处于青春期的孩子是不会认为父母是为他好的；相反地，哪怕只是给他个眼神，他都认为父母又想管他了。所以，父母的角色本身没问题，但是沟通方式、沟通态度，以及所处的沟通氛围，都会导致孩子对角色的误判，也就是说，父母以为自己是“唐僧”（慈母），但事实上孩子认为是“孙悟空”（严父）！

那要怎么办呢？在和与孩子沟通的时候，你一定要做一个动作——蹲下来，目光跟孩子平齐。这其实是对孩子的一种尊重，同样也是用行动暗示孩子：我真的是在扮演“唐僧”，而不是一个高高在上的“孙悟空”。

对于这个方法，我听到的最棒的反馈就是，有个家长在蹲下来跟孩子沟通的时候，孩子也会很开心地学着家长的样子蹲下来沟通。其实，这就意味着孩子的一个很重要的意识已经树立起来了：真诚和细致地关注对方，并且适当地调到相同的频率。这样的孩子，可以想象未来他在人际沟通方面会有什么优势，而且肯定是非常孝顺父母的；虽然他还是孩子，但已经开始像父母那样思考和行动了，并且开始在父母面前扮演“唐僧”——这个微妙的角色变化特别重要，因为孩子赡养和孝顺父母的时候，彼此的心理角色就已经发生反转：孩子要扮演父母，而父母则变成了孩子。

再举个例子，我们体会一下这个“微观过程”。比如孩子一回家就开电视，如果父母这时候脑海中“孙悟空”的角色跳出来，就会说：“为什么不好好做作业！”那孩子有可能会和你顶嘴，也有可能就乖乖去做作业了，但是这个作业做到几点就不好说了……这时候父母扮演的其实就是“掌控者”的角色。一个拥

有教练思维的合作父母会怎么想呢？合作父母看到孩子开电视时先进入的可能是“如来佛”的角色，会想到今天周五，孩子想放松一下。这时候父母扮演的就是一个“旁观者”的角色，这其实就是教练状态的一种体现。

此外，教练状态还有一种体现就是“猪八戒”的微观状态。这个状态下的父母对孩子更多的是发自内心的好奇！比如对于孩子周日晚上才做作业这个事情，进入“猪八戒”状态的父母会去好奇孩子这么做会产生什么新的效果。这个效果有可能是孩子高质量高效地搞定作业，也可能是作业没做完被老师批评，但是这些对于教练父母来说都是能够接纳的结果，因为即便孩子被老师批评，也是一种“挫折教育”的机会。当然，如果孩子遇到了“挫折”，教练式的父母就要多来点“唐僧”角色安抚一下孩子，然后进入“如来佛”角色跟孩子探讨一下这个事情——这些角色的灵活转换都是教练角色的体现。最怕的就是发现孩子遇到了挫折，父母马上进入了“孙悟空”状态，把孩子批一顿，然后说：“谁让你不听我的话，把作业早点做完！”这就不是教练角色了！

### 三、“和而不同”的亲子关系

心理教练脱胎于心理科学，润泽于阳明学派，致力于教练艺术。其在亲子关系当中应用实践的目标是孕育出家庭里的“合作父母”——通过理念与技术的“知行合一”，建构出父母与孩子之间“和而不同”的文化氛围和互动状态，从根源上化解代际关系上的二元对立，实现亲子关系质的变化。

合作父母也是心理教练实践的重要目标。很多人学完心理学知识之后在职场用得非常好，但是遇到孩子的问题就有可能使不上劲了。究其原因，这背后的能量场是不一样的，要“慢慢来”，因为“慢就是快”。

关于“和而不同”，孔子提到“君子和而不同，小人同而不和”，这里的“同”指的是思维和行为上的同化，而“和”则是在共同认可的目标下允许和鼓励彼此在思维和行为上的差异化。其实，家庭也好，企业也好，社会也好，其进步和发展都是基于成员的多元化的，所谓的长幼有序、各司其职，才是稳定与发展的辩证统一。



- 1.在跟孩子相处的时候，你最习惯去扮演的是文中所介绍的《西游记》人物当中的哪一个角色呢？
- 2.基于以往与孩子沟通的最终效果，你的孩子是不是接纳或配合你所扮演的这种角色？
- 3.为了更好地以“对话式沟通”的方式与孩子互动，你可以继续保持（或者更多扮演）哪些角色呢？

## 与孩子共建独立自主的城堡



徐 燕

国家二级心理咨询师，中国科学院心理研究所督导心理教练，国际教练协会认证Coach(CMC)教练，中国科学院心理研究所青少年心理健康指导师，ITHEONE家庭关系/青少年身心智能发展首席专家。

“所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。你站立在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影告诉你：不必追。”看着这句话，父母的心里泛起感动、酸涩……五味杂陈，也许又会冒出另一句话：“孩子，当你独立自主，能选择、能负责时，你的远去，父母安心了。”

## 一、成为孩子的合作者

疫情长假里，我们和孩子长时间地在一起，网课学习，独自在家，孩子的那些做不到和没做好，真让父母发愁。如今这个时代，世事瞬息万变，面对不确定的未来，许多孩子现在还稀里糊涂的，没有能力管好自己，将来怎么办？对此，尽责尽心的父母是焦虑的。

养育孩子，是为了有一天能安心地目送他独自远行，我们希望孩子能独立自主。那么，独立自主对孩子到底意味着什么？父母怎么想、怎么看、怎么做是有利于孩子发展的呢？如果过于独立自主，凡事按孩子自己的心思和主意做，父母又将如何面对？特别是面对孩子不乐意学习时，父母会怎么想、怎么说？

一天早上，网课测试打乱了女儿的计划，她因生气而不愿意上课。

女儿：“怎么突然就要上课了，我的计划都被打乱了，哼，我才不想看这个网课呢！”

我：“噢，新的测试把你的计划打乱了，你挺不开心的。你有自己的计划，很有规划哦。特殊时期的新模式，你会有什么好的建议吗？”

女儿：……（不说话）

我：“（不说话不回应也是在思考，继续问）如果你是老师，你会做些什么不一样的，可以让大家安排得更好？……如果一会儿课后互动，老师让你们回答问题分享你的网课学习，你现

在会做些什么？”

孩子的面部表情缓和了下来。我和她一起看了这节有意义的“疫情中的中国力量”的德育课，我还认真做了笔记。（陪伴）

上互动课时，孩子主动回答了一个问题……很自然地进入到下一个学习环节中。

这样的转化是怎么发生的？也许父母们会有些好奇。作为一个学习和应用心理教练的母亲，我也尝试梳理下这一过程中基于合作理念的心法、想法和做法：

- 放下做父母的着急心理，保护好孩子的内在动力最重要；
- 相信孩子的向善向好，孩子这样做有她重要的理由；
- 捕捉到孩子有自己计划的可贵，孩子独立自主的小城堡里正发出她内心的声音；
- 接纳她的情绪、肯定她宝贵的想法，正向引导、适时地陪伴；
- 耐心观察，细心发现，肯定孩子有计划的自主性品质，欣赏孩子生命内核里与生俱来的充满活力的城堡。

面对过于坚持自己的孩子，在合作的理念中，父母首先要想，孩子是不是没有被看到、没有被理解、没有被尊重，因而不断在发出强烈的声音希望获得以上这些呢？通过倾听、接纳孩子重要的想法和他暂时认为合适的做法，正向积极地回应他独立自主的小城堡里发出的声音。那时，孩子会用他自己的方式不断调整。在他自主尝试的经历中，父母用合作的理念、态度和过程，帮助孩子积累他自己觉得好用、有用的经验，呵护好孩子的内在动力。这样的陪伴成长过程，会不会更有意思呢？

我时常会问自己、问遇到的父母：陪伴孩子时，什么品质是我们特别看重的？什么是坚定、持续要做的？很多父母都会讲到培养独立自主。独立自主是品格特性，是素质的基本内核，是孩子成长主脉络中核心的部分。独立自主的孩子有主见，独立、自律，会探索，会选择，能对自己的行为负责。

合作父母会倡导让孩子成为最好的自己。随之则要思考，如何先让孩子做自己，再发展成最好的自己？当孩子和我们的想法、做法不一样时，父母如何看孩子？又会如何做？如果能通过具体的事，将孩子已有的自主意识和能力建构起一个个新的独立自主的城堡，那会是什么样的？

然后我们带着对父母视角的探索再来看看孩子的视角。与父母冲突的孩子，内心多是忐忑不安的；有些孩子的状态是恍惚的，甚至是自责的，他因在意别人的眼光，而忽略了向内的探索。

《大学》开篇讲道：“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”父母给予孩子的认同、欣赏、尊重，让孩子感受到的这些爱就是他内心安定的重要因素，心定的孩子不躁，能静下来做自己，安心安然、心安理得地体会自己，思考和觉察自己，会考虑和洞察内在和外在的联系，学有所得，收获独立自主的成长。这些合作父母的合作状态和助力方式，能让孩子坦然、安然地做自己，遵从自己内心最初的想法而做出选择，从而对自己负责。

### **分享小故事1：洋洋的城堡**

洋洋四年级，在春节长假的那几天，尽管疫情让人变得心情

沉重，但宅在家的日子，一家人是很亲近的。时间长了，洋洋爸爸开始说教孩子，不能只顾玩，要抓紧学习了。洋洋妈妈则抓学习，假期越长，压力越大。虽倾诉了一番自己的辛苦，但孩子仍然不配合，父母真是心力交瘁啊！

我：“孩子有没有做得好的时候？”

洋洋妈妈努力地想着，也说了一些孩子的长处，但听上去不多。

我：“如果孩子听到您对他的这段描述，您觉得他会有什么反应？”

洋洋妈妈回想着：“孩子说过每天盯着他，他烦死了，说我根本不爱他，也不懂他……”

我：“如果您是孩子，您希望妈妈怎么做呢？”

妈妈：“孩子和我一样吃软不吃硬（此时，妈妈有点惊醒过来，似乎有些明白了）。”

在跟孩子的对话中，我们聊得很开心，孩子很神秘地跟我说：“天啊，天啊，来我的城堡吧，我有很神奇的东西给你看！”那是用很大的纸板箱搭起来的“城堡”，别人是不能随便进去的，因为里面有他的“宝贝”。孩子特别有兴致地展示着，还给我看一些形状各异的石头（那就是妈妈说的没用的东西）。孩子抓起一块挺普通的石头，拿着放大镜，对着花纹说那是女娲补天；有些上面有动物图案，还有化石；还展示了记录得密密麻麻、图文并茂的奇石记录宝典。当我好奇地问他，怎么找到这些宝贝的？是什么吸引了你？最激动的时刻是什么时候？如果奇石会对你说话，它会说些什么？孩子如数家珍，说得可带劲儿了。

原来，长假里，妈妈因为觉得孩子不配合学习，抓狂的时候就孩子的一大包宝贝石头扔了，孩子气得待在自己的城堡里愤怒、苦闷着，一待就是很长时间。对于孩子这种偏激的行为，妈妈有些担心了，希望有所改变，也下决心要换一种方式和孩子相处。通过教练对话，妈妈非常愿意用合作的方式与孩子和解。她做了充分的准备，于是和孩子有了下面这段对话。

妈妈：“洋洋，抱歉，妈妈把你喜欢的宝贝扔了，是我错了。”

（妈妈向孩子道歉，展现平等的合作态度。孩子哭了，那可是他的宝啊！……等孩子情绪平复后，妈妈继续。）

妈妈（耐心、合作的态度）：“尽管我希望你能自己把学习和生活安排好，但我也要尊重你的兴趣。”

（妈妈表达得真实、真诚。洋洋低着头没说话，身体放松了下来。）

妈妈：“能告诉妈妈怎么就那么喜欢这些石头吗？”

（妈妈表现出好奇，放下自以为是，放下“我认为”的态度。洋洋开始来精神了，侃侃而谈。）

妈妈：“化石是怎么回事？怎么会长这样？……”

（妈妈这是真好奇了，孩子懂得真多，自己在这个部分差远了。孩子两眼放光，充满活力。妈妈突然觉察到，这不就是孩子自信自主的样子吗？自己太局限、太纠结在学习中，差点毁了亲子关系，还把孩子逼到了墙角。听完后妈妈更确定了。）

妈妈：“洋洋，你建的这个城堡很有你的特色，有窗子，有陈列区，就像你的博物馆，可以邀请我去你的城堡观赏吗？”

（积极建构——建构城堡积极的意义，让孩子感受到被欣赏被肯定，而不是担心搭了城堡被父母讨厌或不屑。洋洋很得意，调皮地要让妈妈先回答出基本的化石问题。）

妈妈：“看到你对喜欢的东西如此有心得，我真得放下我的老观念。我希望支持你可以好好拥有你喜欢的，那是你重要的一部分。我们再一起储备起来好吗？我可以为你的石头们拍照吗？我可是业余的选手。”

（两人击掌一言为定。）

第二天，他们还讨论了关于网课、爱好、生活以及如何合理安排这些的话题，新的独立自主的城堡又建造了起来。（合作、建构）

强制孩子、逼迫孩子，背后体现的是父母的着急、无奈和用力，这样做并不能让孩子更自主，反而会引起抗拒和退缩反应。洋洋妈妈的学习和积极行动，让孩子的“城堡”亮了起来，内心也有了安稳感。妈妈和孩子的合作之路已通畅，在这样的状态下，孩子可以坦然地探索自己的爱好，更自主地做好自己。



### 合作父母的看法、心法、做法

- 道歉——平等、真实
- 耐心聆听——尊重、好奇
- 用问句——引发、激发
- 放下老观念，向孩子学习——放下
- 欣赏城堡的独特，摄影合作——积极建构

## 分享小故事2：被识破意图的父亲

长假里，孩子玩电子产品的情況更加突显，让父母非常头疼。不少父母用尝试跟孩子探讨游戏来了解孩子，如果这样做只是为了想使用“套近乎”策略而改变孩子，通常不容易成功，更无法促进孩子独立自主。下面来看看这个被识破了意图的父亲是怎么做的。

父亲好打太极，对于陈式太极打得很有心得，但没有办法带着女儿一起打拳，父亲心里觉得很不是滋味。六年级的女儿成绩属中上，喜欢打游戏，“第五人格”玩得溜溜的。女儿小时候还跟着父亲练太极，后来就迷上了游戏，两人经常因为打游戏这件事闹得不开心。

长假里，女儿几乎每天要玩游戏，最长时要玩两个小时，父亲一直在琢磨怎么能有所改变。他假装对孩子打游戏很感兴趣，女儿就教了他不少心得和法门，直到有一天女儿主动识破了他。

女：“爸爸，你不是真有兴趣，不就是要我少玩点游戏吗？”

爸：“（开始是尴尬的，后来也直面问题了，坦然地说）我被你识破了，我女儿就是厉害。说实话你打得真溜，我这几天跟你学了是有感觉的。我也奇怪，即使这样，你的学习还能保持在中上水平，你是怎么做到的？”

女：“（有点嘚瑟）打游戏很有意思，我这个段位，你看到的‘皮皇’，可以随便溜监管者，为团队争取时间，很多人愿意跟我玩的。学习呢，我的效率还是挺高的。”

爸：“游戏里还有什么有意思的？”

女：“团队合作啊，我经常给队友留出时间，即使遇到猪队友，我也能顺利逃生（说得眉飞色舞的）。”

爸：“（继续问）成功的窍门是什么？”

女：“把握好时间，不能一根筋，尽量救人，尽量拖住敌人，到了一定要走的时候，我就得当机立断——逃生。我是‘皮皇’，尽力就是我的诚信。”

爸：“女儿，你比我那时候厉害多啦，什么团队合作、把握时间、当机立断啊，我到了高中才知道这些，爸爸真不能小看了你。”

女：“（露出自信的笑容）你会打拳，我跟你不一样，游戏是我的强项。”

爸：“（似乎有点明白了，女儿需要有她独特独立的部分，也是在跟他较劲呢）明白了，我们各有自己擅长的事情，爸爸欣赏你有自己的想法！那我上的是区重点高中，你的打算是什么？”

女：“（不示弱）我要考市重点。”

爸：“噢，要超过老爸，好！就现在的水平来看，有多少把握？……”

（最后女儿确定以区重点为目标，再努力就去考市重点，合理的目标有了。）

爸：“这个长假里，在家上网课就是开学了。怎么用好这段时间呢？你觉得要做到哪些？也考虑下爸爸妈妈希望你做到什么样，好吧？”

女：“平时不要多管我，周末玩游戏，时间我会控制的。考虑你们希望的的时间的话，就周末每天1小时。”

爸：“还挺合理的。你在游戏的团队中有诚信，我觉得你能说到做到。”

女：“那是，你每天回来看我的iPad用时记录好了。”

爸：“我女儿硬气。网课学习中，你会特别把握好的三点是什么？”

女：“做好预习复习，看班上学霸的做题思路，再做点拓展练习。”

爸：“嘿，行啊，这样两个月能坚持下来，爸爸就陪你去你一直想去的动漫展。”

女：“（期盼已久）太好了！”

爸：“女儿，坚持一件事也是很不容易的。会不会有万一控制不住的时候？我们要有个协作机制吧？”



### 合作父母的想法、活法、做法

- 被女儿识破后的坦诚——真实、真诚（状态）
- 怎么做到的？什么是有意思的？赞叹而不小看，有自己的想法——欣赏、好奇（状态）
- 你的打算是什么——目标
- 怎么用好时间？你要做的和考虑爸妈希望做的——双方需求
- 动漫展、诚信——积极资源
- 提醒、共同促进——合作机制

于是两人约定：用闹铃定时，女儿要接受父亲的提醒（延长不超过10分钟），爸爸有特权可以随时查看平板电脑每天的游戏用时……后面和孩子的对话中，孩子也谈到游戏能给她缓解压力，不是学业压力，而是内心莫名的烦躁。如今，父女对话还在继续中。

这位父亲对青春期孩

子表现出的尊重、平等、好奇，让孩子的自主意识和能力不断被调动起来。父亲发现了孩子的闪光点，与孩子建立了合作的关系，激发了孩子的动力，在共同探讨中，双方达成了共识。孩子在发展出来的独立自主的城堡里，有着她在游戏的协作中已经做到的自主力量。孩子都知道父母对自己玩游戏不满意，孩子一边忘我地投入游戏，一边隐藏着忐忑感、压抑着自责感。此时，与父母协商一致很重要，这位爸爸对孩子打游戏的看法改变了，孩子有了目标，给自己设定了合理的计划，不用再有顾忌地玩，能在坦然的状态下自主、安心地做自己。



以上这两个故事里，父母们想要孩子独立自主地做好自己的目标没有变，不同的是，父母放下了权威，放下了一味地要求，真实、平等、尊重地，以合作的状态和方式，与孩子的心产生连接，孩子有被信任的感觉，有了自主感，就能在父母的助力下，坦然安心地探索。

## 二、什么是独立自主的孩子？合作的父母会做些什么

### 1. 独立自主的孩子，有自我效能感

自我效能感是觉得自己有能力独立做完一件事，有自我胜

任感。在上面的第二个故事中，爸爸用他真诚好奇的合作状态，和孩子产生了同频，孩子的内心被爸爸的欣赏和信任激励着。家长要捕捉到孩子要做独特的自己，有超越的劲头的和无畏惧感的状态，再借着这股劲儿，用提问引导孩子自己说出有可能的目标和可行的行动。家长把游戏里的自我效能作为资源运用到了讨论中，将这份胜任感更好地迁移到了孩子要达成的目标中。合作让我们积极建构，不是一刀切地把网络游戏当仇敌一样放到对立面，而是把它当成资源合理运用。在互联网时代的合作视角里，家长要创造各种可能，助力孩子提升自我效能感。

## **2.独立自主的孩子，执着、专心、耐心**

在“洋洋的城堡”的故事里，妈妈的强制行为并不能改变一个孩子内心的执着，孩子对自己的喜好有一份坚持和执着是可贵的。我们时常能看到孩子在探索自己喜欢的东西时的那份专注、耐心的样子。如果孩子已经实现的这些重要状态可以不断被运用在他的生活和学习中，我们可以做些什么？合作父母在孩子做到这些时，可以给予孩子及时的肯定和欣赏，当孩子遇到挑战时，运用这些过往的积极资源，让孩子看到自己曾经做到过，从而相信自己，尝试专心地去努力、耐心地去行动。

## **3.独立自主的孩子，有内在动力**

对自己的人生有掌控感，自尊心强，有能力选择，负责任，生命是向好的，这是人的本性。父母走进孩子内心丰富的“城堡”，就有机会和孩子一起了解成功者的故事，激发孩子的内在动力。比如，给孩子讲为医学作出卓越贡献的李兰娟院士是如何从老师、赤脚医生、普通医生一直到成为院士的；对历史感兴趣的孩子，家长可以鼓励孩子探索我国古代圣贤的故事。合作父母

关注孩子成功的经历，助力孩子探索他感兴趣的事物，给出孩子成长的时间和空间，运用积极正向的资源，促进孩子关注自己，做好自己。

#### 4.独立自主的孩子，有抗挫力

合作父母把孩子遇到的挫折当作培养孩子独立自主的好时机。家长给出空间，相信孩子是自己生命的主人，他会有自己的面对方式，他的做法和想法里一定有自己重要的理由。家长应耐心等待，尊重孩子，孩子需要沉淀和思考。当孩子想跟我们聊一聊时，就和孩子一起探讨。孩子受挫折时，不急于帮孩子脱离辛苦和痛苦，这种经历是宝贵的，其中有丰富的学习资源。合作父母相信孩子，不打扰，等一等，看一看，有机会再聊一聊。

孩子这一座座独立自主的“城堡”，足够坚固，可遮挡狂风和暴雨；又足够丰富，可储备和孵化心灵财富。做父母的我们，还会有更多的想法和做法，孩子等您一起来创造。



当孩子提出他的不同想法时——

- 1.你觉得这对孩子的成长意义是什么？
- 2.合作父母会带着什么样的理念去面对这样的孩子？
- 3.支持孩子独立自主性的健康发展，合作父母的做法是什么？

# 合作父母如何助推孩子 中考、高考逆袭



李 勇

心理学硕士，国家二级心理咨询师、培训师，中国科学院心理研究所督导心理教练，河北沧州前程心理创始人，中科博爱心理医学研究院高效学习中心首席专家。

疫情期间，面临中考、高考的孩子和父母进入了一个特殊的焦虑期，心里有很多不确定。孩子离开了学校环境，该如何居家学习呢？作为父母该如何去支持孩子呢？又该以怎样的角度去支持孩子学习呢？

我们的建议是：明确建立合作关系，父母作为孩子的支持者，而不是指挥者；作为孩子的合作伙伴一起面对大考，而不是拉着孩子往前走。

## 一、做合作型父母

亲子关系的常见类型有：娇宠支配型、虐待专制型、忽视放任型、矛盾干涉型等。

**娇宠支配型**：对孩子溺爱，百依百顺，什么事情都帮孩子安排好，这容易使孩子形成任性、懒惰、蛮横、自私、适应能力差等不良习惯。

**虐待专制型**：用打骂和讽刺挖苦来驯服孩子，容易使孩子形成对抗心理和反社会型的人格。

**忽视放任型**：有些家长忙于工作、忙于赚钱，无暇顾及孩子的教育，高兴时，或者是觉得亏欠孩子时，就用钱来弥补，孩子在家长的忽视和放任中不知不觉就出了问题。

**矛盾干涉型**：家庭教育观念不统一，父管母护或母管父不让，互相干涉，养成了孩子钻空子、撒娇、说谎、传话等毛病。

合作父母的亲子关系不同于前面说的这几个类型。合作父母的亲子关系中，父母是孩子成长中的心理教练，父母是和孩子站在一起的，父母与孩子在地位上是平等的。通过合作对话的形式，父母看到孩子做到的部分，及时去肯定、去认可，这样能支持孩子，能够给孩子赋能。父母的提问能够引发孩子的思考，让孩子对于自己的学习目标更明确，既让孩子增长了内在力量感，也改善了孩子外在的行为习惯。

在辅导不同类型的孩子的过程中我们发现，具体学科知识的辅导，能起的作用十分有限。孩子们真正需要的不仅仅是知识，而是整个人良好的生命状态、生活状态和学习状态。

举个例子。之前接到一位妈妈的电话，说快考试了，孩子打电话说焦虑得不行，老师您能给他做个辅导吗？于是约孩子通过电话做了辅导。下面是我们的通话内容。

问：“在什么状况下会出现考试焦虑，考试焦虑是怎么来的呢？”

答：“上次数学没考好，这一次考试就很紧张。”

问：“这个紧张可能和什么有关呢？”

答：“就是之前有一次数学没考好，所以这次考数学就觉得紧张。”

问：“假如不焦虑的话，你的数学会怎样？”

答：“不焦虑的话，那部分知识我也没掌握，我也考不太好。”

这样和孩子聊了几句之后，孩子说：“说完我就放松了。我把不知道的好好补上，补不了的内容也就这样了。”

在这个过程中我发现，本来是考数学时很紧张，孩子说成了考试紧张，于是父母就慌了。所以在这个阶段，孩子特别需要的是父母心理上的支持，而不是简单地告诉他应该怎么办具体方法。

大多数家庭现阶段的特点是，父母和孩子都为了中考、高考这个重要的事儿站在了一起。父母觉得到高三了，孩子什么都不用管了，家务也不用做，只要一心搞学习就行。但孩子在家里，却一会儿用手机听歌，一会儿玩游戏，父母就会很着急。孩子会对父母说：“我每天这么辛苦，玩会儿都不行吗？我已经学习了8个小时，玩5分钟手机被你看见，你就有意见了。”父母天天盯着孩子与学习相关的事情，孩子和父母就像是劳工和监工的关系。当父母

和孩子是这种关系的时候，您觉得孩子的感受是怎样的？学习本该是孩子自己的事，当父母着急的时候，孩子反而不着急了。

父母和孩子站在一起，一起来面对中考、高考，当孩子身上能量满满的时候，父母陪在孩子身边就可以，孩子什么时候需要父母的支持，父母就什么时候给到孩子支持就可以。当孩子感受到父母和自己是一伙的，孩子的内在就有力量了，就愿意往前走，愿意把学习这件事做好。心理教练讲究助人成事，把人当成人，事就不是事了。如果我们把孩子当成得分的工具、学习的机器，就会给孩子一种感觉：“在你的眼里，学习比我还重要！”当父母关注的是学习，而不是孩子本身的时候，学习和孩子的关系就不大了。

所以在疫情期间，父母关注的不能仅仅是孩子具体的行为，还要更多地关注孩子做到了什么，感受他的情绪感受，跟孩子待一会儿。合作父母的理念就是：我相信你能行，我永远是你的支持者，永远是你坚强的后盾。父母可以尝试着把学习的事交给孩子，然后陪着孩子去他想去的地方，当孩子需要力量的时候再给他力量，需要支持的时候再给他支持。当父母关注孩子内在的感受、情绪、经历的不容易和付出的努力的时候，孩子就会知道父母一直在，父母是关注我、认可我的，孩子就会对自己学习的事更上心。父母要相信孩子的力量，相信孩子在这个阶段是能行的。

## 二、如何面对大考

面对中、高考，父母和孩子学习的关系是怎样的？是和学习、考试站在一起的呢？还是跟孩子站在一起，共同地面对中、

高考，一起迎接它、拿下它呢？

### 1.由心及理，支持孩子备考

合作父母的亲子关系，当孩子在学习上遇到困难时，父母不急于给办法、给答案，而是和孩子一起来探究，提出问题，引发孩子去思考，对于问题的解决有一个方向上的指引。

很多父母对于孩子学习的态度，尤其是在中高考的时候，通常只是简单地从外在的行为和成绩、名次等来判断。当孩子成绩不理想的时候，就会怀疑孩子是在学习吗？怎么还把门关上呢？是不是又在偷摸干别的事呢？当孩子有点烦的时候，父母就会去劝，诸如“别这么烦，实在不行，考不上好的，还考不上坏的吗？”但孩子可能更不耐烦。为什么呢？因为可能这并不是他想要的，他也想要有个好成绩，考个好学校。他可能会觉得这不是父母的真心话，父母表面上这么劝，潜台词还是要好好学习。

我们看到的是孩子表面上的具体行为，而孩子对行为一定有一个内在的看法，这就是认知。学习的背后也一定有孩子对学习的看法和认知。需要反观的是，我为什么要去学习，学习对我重不重要，我能不能学好数学，考试失败了怎么办，等等。这些问题背后隐藏的理念就是，我行不行，愿不愿意为了目标而努力，而这个认知将会影响孩子学习中的状态。如果孩子觉得学习是父母的事，跟我无关，他们就会只完成任务。所以我们经常会听到的孩子说：“妈妈你再这样，我不给你学习了。”因此，我们在跟孩子交流的时候，重点调整的是孩子的认知和信念。

不管成绩好坏，孩子都会表现出一个情绪状态。开心的时候身体是展开的、眉飞色舞、趾高气扬的，伤心的时候可能是唉声叹气、无精打采的。不同的情绪状态下，身体能量是不同的。而高中

知识的深度、广度和难度，都需要比较复杂、深入的大脑加工，因此对学习情绪的要求更高，需要孩子以更好的状态进入学习。

当孩子一说起自己问题的时候，父母就容易给出办法，但其实很多时候孩子只是想表达一下自己的情绪。这个时候要先接受孩子的情绪。当你看到孩子的辛苦和付出的时候，孩子会觉得自己被看见了，于是力量就有了，情绪状态也就不一样了。

情绪是从哪来的？情绪就是人的需要是否得到满足的主观感受。如果人们背后有一个需要，需要越大，想法就越多；如果需要没有达成，对情绪的影响就越大。不管孩子还是父母，都期待有好的结果。父母应从这个角度去理解孩子的情绪表现、认知看法、学习行为，即由心及理，先不要讲那么多道理，先不要否定他的情绪，而是看到他的正向的需要：他也不想考好。父母有时候也要看到自己的需要，我们想让孩子好，想让他健康，有好的习惯、好的人生，这是我们的需要，但孩子也有孩子的心。当从这个角度去想的时候，我们跟孩子的心可能就是一致的了。

心理教练常说，陪着一个重要的人去他想去的地方，用心把他陪好了，他想去的地方可能正好也是父母想让他去的地方。我们和孩子是一致的，我们要从心出发。

## **2.用学习的五大系统来为孩子赋能**

影响孩子学习的主要有五大系统，分别是学习信念系统、学习策略系统、学习情绪系统、学习关系系统、学习动力系统。这五大系统之间不是孤立存在的，而是你中有我、我中有你，互相影响、互相作用的。我们如何运用这五大系统去陪好孩子呢？

首先要相信。和孩子建立好的关系，相信孩子是自己问题的专家，相信他自己能把中考、高考这件事做好。相信孩子并陪伴

他，看看孩子内在的动力是什么，目标是什么，真正想要的是什么。当孩子认为学习是父母的事，他会高兴的时候就学，不高兴的时候就不耐烦。此时，他学习的策略就是家长、老师布置的任务就完成，其他的不管。反之，如果是孩子自己想得到的，他是那个能够解决自己问题的责任人，他的立足点会更高，他的情绪状态、认知行为也会在更高的一个维度上。孩子内在的系统是自足的，把考试这个事交给他，相信他是能行的。

遇事不要着急去劝孩子、说服孩子，而要了解孩子行为背后的认知，接纳他的情绪，去看看他内心想要去的地方。跟孩子站在一起，他需要的时候，我们一直在，全身心地陪伴他们。

带着好奇心，发现孩子的力量，用教练式的好奇去问孩子：“你是怎么想的？这个想法和你的目标有什么关系？可以做些什么有价值的事情？”全心全意地以孩子为中心的陪伴，会让孩子觉得，不管怎么样，父母是在我身边的。这样，孩子就会有无穷的力量去应对考试的挑战。



1. 当孩子面临重大考试有焦虑情绪时，合作父母如何从孩子的情绪背后发现积极的意义？
2. 当孩子在模拟考试中成绩不好的时候，合作父母如何支持孩子从做到的部分中看到孩子的力量？
3. 面对中考、高考，父母可以从孩子学习的哪五个方面入手来支持孩子的学习和备考？



# 第四章

## 心理品质培养

# 穿越风暴，正念养育

## ——如何提升孩子的专注力和情绪管理能力



钱 炜

中国科学院心理研究所全国心理援助联盟副秘书长，中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长，中国心理学会心理咨询师工作委员会副秘书长，中国科学院心理研究所“心理创伤与心理援助PI组”应用心理学部成员，北京中科心理援助中心秘书长；正念的研究者和实践者。

内心的风暴，有不同的类型；穿越风暴，也有不同的方法和路径。对我来说，不论是在咨询室、危机干预的现场，还是在电视媒体上与家长们展开的“特别的家长会”，或者在数万人参与的直播中带领现场正念冥想……正念都为我众多的工作场景带来了非常重要的支持。

我也是一名家长，和每位家长一样，感受着对孩子深沉的爱，也面对着孩子的情绪起伏和养育中必然的难题。在这场疫情

中，我也和孩子一起，经历着内心的冲击，体验着与平时不同的生活方式，深刻地、鲜活地体会着生命的脉动。李文亮医生去世那天，孩子问我为什么一直流泪。我告诉他：“妈妈难过，妈妈向这位叔叔致敬，而工作是最好的致敬。他在努力守护的生命，妈妈也想要守护。”那天，小朋友拉着我的手，和我一起做了一次“灯塔正念冥想”。他说，他的心亮亮的，他也想要守护生命——这是我和年幼的孩子间之前从未展开过的对话和体验。

如果说疫情带来了挑战和危机，那么也带来了前所未有的机会。许多智慧的家长就在疫情中让孩子在身边学习，学习新的生活内容，学习如何在挑战中成长。

在这个特殊时期，我们在养育孩子时会感到温馨，却也常常可能遇到突发的压力。有时候，当我们和孩子一起面对生活中的重大压力事件时，整个家庭就像海上的航船，经历着心灵的风暴。

这些风暴，可能是父母的状况发生改变带来的，比如职业的变化，居住地的变迁等；可能是孩子的状况引发的，例如无法适应学校的生活，或者青春期将至；也可能是外在环境的冲击导致的，就像现在几乎全世界都要面对的疫情……

如何安然面对成长的压力，穿越成长的风暴呢？

在各种方法里，今天我们谈一谈正念养育。正念养育是什么，正念养育如何协助成年人穿越风暴、应对压力？正念养育又如何支持养育者，帮助孩子减缓压力、陪伴孩子面对挑战，进而获得成长？

## 一、正念与正念养育

### 1. 正念是什么

按照减压（MBSR）创始人卡巴金教授给正念下的定义，正念是一种有意地、不加评判地、对当下的注意。

觉察和接纳，是正念的双翼。从正念减压创始人卡巴金教授把正念带进临床研究开始，如今，正念在学术界和应用领域已经被广泛地推荐。多项研究发现，正念练习在改善心理障碍、缓解压力和提升幸福感等方面的效果已得到普遍认可。

中国科学院心理研究所的陈雪峰副所长，在国家卫生健康委员会“新型冠状病毒肺炎疫情期期间社会心理服务情况”新闻发布会上，作为专家推荐大家“通过网络平台学习一些科学的缓解压力的方法，比如说腹式呼吸、正念冥想等”。

国家卫生健康委员会在新闻发布会中提到，面对压力可以采用一些积极的应对措施，来保持稳定的状态：“维持日常的生活和稳定的心理状态有助于减轻压力，比如，稳定的居所、定时吃饭、按时休息。稳定的心理状态可以通过稳定化技术实现，比如，深呼吸放松、音乐放松、冥想等训练。”

### 2. 正念养育有何益处

正念养育就是父母以正念的态度关照身体、平复情绪、处理负面想法，以平和的态度面对养育中的压力情境；父母自己先练习正念，再帮助孩子学习、练习正念。

正念养育有什么益处呢？

正念养育能帮助父母接纳、欣赏孩子，亲子间的互动也会更

加和谐积极，这能协助孩子接纳自己的情绪，拥有更为专注的注意力品质，让身心健康成长。



中国心理学会和中国科学院心理研究所联合推出的“抗击疫情安心行动”之“7日自助安心训练营”。

扫描二维码即可参加



(公众版)



(亲子版)

这套公益免费的身心自适应训练营每天都配有正念冥想，结合了世界卫生组织的数据和报告、国内外心理学界的研究成果和有效的正念减压训练，为父母和孩子的养育者/照护者带来支持，已服务了数万人，得到了许多积极的反馈。

## 二、正念养育与情绪管理

在训练营后台留言和讲座现场，我们常常收到这样一类问题：

“做不出题来就哭。你说，你自己做不出来哭啥啊？哭得我也心烦。”

“每次检查作业，他爸爸都会吼他，怎么办啊？”

“这阵子能时不时带他出去玩一会儿，好多了。前一阵子每天都要我带他出去玩，怎么劝都不行，告诉他外面有病毒，也不行，又哭又闹的啊。”

“从告诉孩子有病毒，不能出门，他睡觉就不让关灯了，会不会有什么问题？”

……

这些问题的底层，是孩子的情绪管理能力。

其实，孩子的大脑发育尚未完成，特别是情绪控制管理的部分，所以在压力中，孩子与成人相比更容易出现应激反应。最近有报道提到，因为父母批评孩子网上学习不用功，青少年一时想不开做出令人追悔莫及的事，实在令人心痛。

希望青少年的家长能更加了解家中的孩子。面对着自身激素的变化、成长学业的多重任务、同辈压力等，青少年承受着更大压力，也更容易产生冲动行为。所以，与青少年沟通时，家长尤其需要保持自己的稳定，而这份镇定和开阔是需要家长在平时的正念练习中渐渐培养的。

疫情给家长和孩子都带来了不同程度的压力。如果家长平时能够通过正念练习获得更大的稳定感，并且能更加了解压力对孩子的影响，就比较容易帮助孩子提升情绪管理能力。

## 1. 压力下，家庭成员的常见反应

### 家长的反应：

一般状况下，适度的压力，可以让人提高警觉，动员身体内部的潜能，来应付各种变化和挑战。但是如果压力持续的时间过长，则需要个体做出较大的努力才能适应，一旦超出了个体所能承受的应对能力时，就会损害人的身心健康。

当人们处于压力情境下时，这些压力往往并不会直接引起人体的生理反应，而要先经过人脑对压力的估量和评价。在这个过程中，会不可避免地产生情绪和情感的反应。这些反应在性质上均属负面的，即不愉快的情绪反应，如恐惧、焦虑、抑郁、冷漠等，也正是这些心理压力所引起的负面情绪反应，最终导致了人们心理适应困难甚至心理疾病。

### 孩子的反应：

灾难发生后，儿童比成人更容易“受伤”，孩子在生理、心理（包括认知、情绪）和行为上均会产生各种各样的反应。

不同年龄的儿童在灾难之后既有共同的心理反应，也有不同的心理反应。这些共同反应常包括：怕黑、怕夜晚、害怕一个人、害怕灾难还会发生、睡眠问题、兴趣减少等。

当疫情带来的最初的紧张消失后，孩子也会逐渐体验到灾难带来的全面影响，这时家长会发现孩子表现出了一些共同症状，比如，恐惧、焦虑、愤怒、回退（退行），等等。

## 2.通过正念养育协助父母，帮助孩子提高情绪管理能力

建议养育者首先自己进行正念练习，提升自己的身心稳定状态。

美国麻省总医院的一个实验室与麻省正念中心联合进行的正念研究，发现了一个全脑的变化，包括情绪的大脑——杏仁核。杏仁核属于大脑边缘系统的一部分，在一些不确定的情况下，或者在一些比较令人紧张的时刻，比如像在疫情下，杏仁核的活跃度会非常高。

研究发现，那些参加8周正念减压课程的人，在课程前后大脑的变化显示，杏仁核的活跃度会下降，同时它的结构也有所变

化，一部分的杏仁核变薄了。也就是说，正念的练习可以让大脑安静下来，获得更好的情绪管理能力。

大脑的重量只有成人体重的2%，但是它可以消耗20%~25%的能量。所以如果要保有能量，最好的休息法就是让大脑获得休息，让它安静下来。

当养育者能够持续练习正念，大脑会更为镇定；家长会更有机会拥有坦诚、真实、富有滋养性的亲子关系；而孩子也可能会在这样良性环境的影响下练习正念，提升情绪管理的能力。

### 3. 养育者提升情绪管理能力的具体方法

#### 方法一：命名

面对孩子的压力反应，父母更需要稳定自己的情绪。当你是风暴中那个安稳的人时，你才有可能帮助孩子比较从容地面对压力，处理情绪。对于年幼的孩子，家长的温和、接纳更是重要的抱持，让孩子能慢慢识别自己的情绪，进而慢慢管理自己的情绪。

正念练习中有非常好的提升情绪管理的方法，就是“给情绪命名”。比如，愤怒、无聊、羞愧……当孩子处于这样的情绪之中时，我们可以帮助孩子识别出情绪，以及情绪相伴的身心反应，并且给情绪一个名字。这样，孩子就能慢慢识别自己的情绪反应，并且渐渐体验到“我的情绪”不等于我；当情绪的风暴来袭，我也可以接纳，做出我的决定，而不是自动化的反应。就这样，慢慢地，孩子们建立起了驯服情绪的力量。

#### 方法二：正念呼吸练习（世界卫生组织推荐的一种减压方法）

在世界卫生组织（World Health Organization, WHO）

研发的《问题管理升级版》（*Problem Management Plus, PM+*）中提到：放慢呼吸是一种帮助放松、管理压力与焦虑等生理症状的基本技巧。当我们压力过大或焦虑时，身体会做出自然反应，使呼吸变得快而浅，并依靠胸部呼吸。这种变化可能非常细微，甚至难以察觉。不过呼吸改变后可以引起负面的症状，例如头痛、胸痛、疲倦、头晕等。透过放慢呼吸，将呼吸由胸部带到腹部，能指示大脑让我们放松和冷静下来，大脑会将这个讯息传至全身，如肌肉和心脏，使得我们全身开始放松。

家长可以常常和孩子一起进行正念呼吸练习（训练营中有相关练习），在情绪来袭时，就可以互相提醒，用放慢呼吸、腹式呼吸等方式对情绪进行调控。

### 三、正念养育与专注力

在训练营后台，我们常收到的第二类问题。

“每次让孩子集中注意力，他都东晃西晃，怎样才能让孩子专注呢？”

“孩子说在家学习学不进去，精神不能集中，请问怎么办？”

“做作业的时候，喝水、上厕所、摆弄各种笔、找零食吃，没有10分钟是消停的。天天看着他这样，我的心脏都快不行了。”

“不上课的时候都挺正常的。一开始上课，他的耳朵就变得特别灵，窗外有鸟叫他要听，半天过一次的车响他要听，隔壁有小朋友哭他都能听到，家里的手机都调成震动的了，一有动静他也能听到。怎么办啊？”

“要气死了！快点儿开学吧！手指头都快被啃掉了，动不动就说‘妈，墙上有朵花’。”

……

其实，这些问题都跟孩子的专注力培养有关。专注力是家长非常关注的重点，因为专注的孩子学业表现更突出，通常情绪也更为稳定。

### **1. 正念养育：培养专注于当下的能力和更愉悦的亲子关系**

哈佛大学的一项研究表明，成年人在一天中40%的时间，注意力都跟当下正在从事的事情无关，而是处于“散漫”状态。也就是说，生活中大多数时候，我们的内心都处于“无意识的自动驾驶模式”中，并没有清晰地意识到自己在做什么。

一颗散漫的心，是比较不快乐的心。反之，专注于当下，会比较快乐。

当家长进行正念练习后，不论是看到孩子的笑容，或是跟孩子经历一个或大或小的矛盾，都能清晰地知道正在发生什么，而更少地被情绪裹挟——这将帮助家长觉察当下，并对当下有更友善的态度，这些都会体现到你的行为、态度、沟通的品质上，对你自己和孩子会有积极的影响。

通常来说，如果家长常常进行正念练习，孩子会比较容易因此感兴趣，一起进行练习。一般5岁以上的孩子就可以开始一些正念练习了。

### **2. 提高专注力的方法**

下面介绍提高专注力的两种方法。作为家长，我们需要对孩子天生就有的专注力有更多的觉察，当孩子处于专注的状态中时，不要过多进行干扰。

## 舒尔特方格

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| 24 | 15 | 10 | 12 | 3  |
| 13 | 8  | 18 | 4  | 7  |
| 25 | 21 | 17 | 6  | 9  |
| 22 | 1  | 14 | 19 | 5  |
| 16 | 11 | 20 | 2  | 23 |

舒尔特方格（Schulte Grid）通过动态的练习锻炼视神经末梢，可以用来培养注意力集中、分配、控制能力等。训练时，请孩子在每张表中按字符顺序，迅速找全所有的字符。不同年龄段的孩子，有不同的训练设置，对此，家长们可以进一步了解。

## 生活中的正念

在生活的许多场景中，父母都可以和孩子一起进行正念练习：呼吸练习、正念饮水、正念进食……把觉察和接纳带入当下，这个当下的生活时刻就拥有了正念的品质。

你可以提醒孩子，专注于当下正在进行的事情，完成一件事，再做另一件事，享受内心的静定。

你也可以经由对身体的感官的觉察，协助孩子培养当下的专注力。比如，你可以和孩子一起进行正念行走。家长可以先做示范和讲解，提示孩子留意脚底跟地面接触的感受，觉察身体移动带来的各部位细微的变化，以及身体各个部位是如何精密配合，

以完成这个看似平常的动作的。

简言之，生活中的非正式正念练习，本就是对专注力很好的培养。



### 自安而后安人：照顾者稳定的重要性

研究表明，灾难中的儿童对于被冷落、被忽视、被歧视特别敏感，最需要的是有人陪伴和积极的交往活动。同时，成人的各种情绪反应如焦虑、担心、恐慌也会传递给孩子，让孩子感受到他周围的世界发生了变化，甚至导致孩子安全感的丧失。

在世界卫生组织编写的《埃博拉病毒病暴发期间心理急救》中特别强调：儿童经历的应激反应可与成人一样。儿童如何应对危机，取决于年龄和生长发育阶段，同时也取决于照顾者和其他成人与他相互接触的方式。家庭和其他照顾者是儿童得到保护和情感支持的重要资源。灾难发生时，如果周围有沉稳镇定的成人，儿童一般会应对得更好。

再次提示：对于父母或照顾者来说，支持和帮助孩子的第一步，是自己的稳定和放松。

生活的挑战、心灵的风暴

像狂风、似暴雨

我们有时会迷航

但，我们的心底深处

有深沉的宁静

有可以随时探访的自由原野

愿每位养育者都能享受这份正念养育的品质

稳定、宁静、润泽

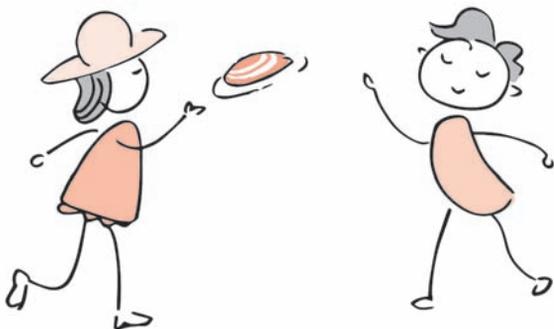
滋养自己，也滋润孩子的心



1.当孩子出现自身无法处理的情绪时，正念养育的理念和方法能支持家长做些什么呢？请运用文中给出的方法协助孩子。

2.孩子做作业或者听课不认真时，专注力训练工具或正念练习的哪些做法，能够协助您的孩子提升专注力？您可以与孩子讨论一下，有怎样的新发现呢？

3.二维码里的两个训练营，进行有趣训练，并打卡分享您和家人的练习体验。



# 提升孩子心理韧性，家长可以这样做



高 旭

中国科学院心理研究所督导心理教练，华东交通大学心理咨询中心副主任，中国灾害防御协会社会心理服务专委会委员，江西省青少年心理健康教育辅导中心咨询师。

在父母谈到孩子的很多问题中，我经常听到有人说：“现在的孩子太脆弱了，一点儿打击都受不了。”当然，这句话本身可能就是误解和偏见，很可能说明我们不理解孩子，甚至与孩子的关系疏离。即使孩子真的有一些看起来“脆弱”的表现，我想通常也是后天环境和沟通互动的结果。我们需要思考的是：家长可以做些什么来帮助孩子提升心理韧性。

## ❤️ 一、建构目标：心理韧性是什么

我们首先要探讨心理韧性是什么。心理韧性从概念层面很

容易定义，但是从实践的角度来看，这是一个没有标准答案的问题，每个人理解的心理韧性可能都不太相同。父母希望的心理强大，有可能不是孩子想要或不适合孩子的强大。有时父母在教育 and 帮助孩子的过程中，会因此陷入一些适得其反的误区。

我们尝试换个角度，谈一谈心理韧性不是什么，然后基于此，我们再进一步反思，心理韧性可能是什么。

### 1. 刚性与柔性

心理韧性不仅指“刚性”，也指“柔性”。有的家长为了让孩子心理强大，特别强调和要求孩子坚强、勇敢、刚毅等，尤其对于男孩，有时会把那句“男儿有泪不轻弹”当作标准，不允许孩子在遇到困难或糟糕情绪时哭泣。我们可以想象，这有可能是对孩子情绪的伤害。实际上，一个人面对困境和危机，不仅需要坚强、勇敢、刚毅，更需要承受、坚持、灵活应变和复原的能力。

举个例子，日本是一个地震多发的国家，所以日本在抗震建筑的设计上有很多创新和成就。稍加了解会发现，抗震建筑设计重点不是一味加强建筑材料的刚性，而是更加注重柔性设计来分摊或转移地震带来的强大冲击，以尽量保证建筑的完好无损。人的心理韧性，也可类比于此。

### 2. 独立与互助

心理强大不是让孩子成为“孤胆英雄”，而是要助其建立良好的情感联结。现在，很多家长特别重视培养孩子的专注和独立，这很重要。但是，除此之外，鼓励和帮助孩子与他人建立良好的人际关系与合作精神同样重要。只有在亲密、安全的情感联结中，孩子才能真正激发内在的活力与动力。孩子就像一棵树而

不是一根钢筋，树需要发达的根系与土壤联结，既可吸收养分，也可保证坚固，做到强大。

### 3.挫折与支持

挫折能够锻炼孩子的心理韧性，但挫折教育不能是人为地给孩子制造挫折。有的父母为了帮助孩子变得心理强大，安排了很多挑战，制造了不少麻烦去考验孩子。这是需要小心对待的。好的挫折教育应该是当孩子面临挫折时，家长用心陪伴孩子，共同面对困难，为孩子提供现实的和心理的支持，帮助孩子建构挫折对于生活的正向意义，塑造孩子的积极心态。

### 4.指导与启发

父母的经验非常宝贵，却也有可能导致束缚和叛逆。父母都是真心爱孩子并且希望帮助孩子的，所以在陪伴孩子的过程中，常常忍不住教导孩子，恨不得把生活经验全部“拷贝”给孩子，希望孩子少走一些弯路。可惜，孩子有时不太领情，他们常说“你又不是我，你不懂我，时代不同了，我不想按你说的做”……因此，家长的经验对孩子而言，只能是个参考，而不是标准，对孩子有效的往往不是教导要求，而是引导启发。要想孩子心理强大，家长更重要的任务是如何帮助孩子扩展见识、增加选择性，通过提问启发孩子拓展智慧和勇气，从而提高心理韧性。

## 二、聚焦行动：如何培养“心理强大”的孩子

刚才我们探讨心理韧性不是什么以及可能是什么，实际上也就谈到了培养“心理强大”的孩子的“为”与“不为”。我们不

妨从以下方面做些尝试和努力。

### 1. 教练状态

培养“心理强大”的孩子，良好的亲子互动是基础。良好的亲子互动来源于家长与孩子之间愉快高效的合作。“教练”的隐喻是指陪伴一位重要的客户，从他目前所在的地方，去往他想去的地方。这个隐喻和我们培养孩子的过程有着同样的道理。所以在亲子教育的过程中，如果我们学会保持教练状态，参与亲子互动，可以化繁为简，事半功倍。

以下的教练问句可以参考：

- 你理解的“心理强大”是什么样子呢？
- 你希望自己做到哪些方面？
- 如果你做到了，对你来说意味着什么？
- 你身边同学、朋友有什么表现让你觉得他们“心理强大”？
- 我看到你……这次你是怎么做到的？

### 2. 由心及理

要鼓励孩子达到某个目标，首先要给孩子提供充分的、安全的情感支持。要跟孩子讲“理”，首先要照顾好孩子的“心”。因此，不要一味要求孩子必须坚强、勇敢。人比事更重要，当我们及时关注、回应孩子的情绪、想法和愿望时，就能跟孩子建立一个有效的合作关系，再引导孩子做出行为改变和成长选择，往往就容易得多。

大家可以做个小小的心理测试：假如孩子上幼儿园或者小学，有一天他跟同学发生冲突，受了委屈，回到家里哭哭啼啼跟你诉说。请问你接下来的第一反应通常会是什么？

A. 宝贝，乖，别哭了，事情过去了，同学肯定不是故意的，

妈妈带你买好吃的好不好/爸爸带你买玩具好不好?

B.宝贝，谁欺负你了，你有没有还手，要学会自我保护。

C.宝贝，你和同学发生矛盾，现在很不开心、很委屈是不是?

D.宝贝，学校怎么发生这样的事情，我们现在就联系老师，看怎么处理。

我知道，也许前前后后这几个反应你都会有，但是作为第一反应来说，C是比较精准的回应。去关注、回应、澄清孩子的情绪，会让孩子感受到关心、理解和支持，再做其他的反应，才会比较奏效，才能帮助孩子聚焦行动，而不是被情绪笼罩，显得软弱。

以下的教练问句可以参考：

- 遇到这件事情，你内心的真实感受有哪些?
- 在这件事情中，你在意的部分是什么?
- 这段经历给你的启发是什么?
- 你做到的哪些部分，让你觉得的是“心理强大”的表现?
- 如果下次遇到类似情况，你会做的一点点不同是什么?

### 3.知行合一

这里说的知行合一，包括两个方面。第一，家长要求孩子做到的，自己需要百分百做到；家长可以做到的，可以要求孩子尽量做到（因为孩子是未成年人）。第二，除了帮助孩子反思、理解、知道，还要鼓励、关注、强化孩子每一小步的积极行动，帮助孩子在实践中成长，否则“心理强大”只是一个枯萎的概念和幻想。

以下的教练问句可以参考：

- 爸爸妈妈对自己的要求是……你希望自己做到哪些呢?

●我看到你有很多思考，接下来你会开始做的一小步是什么？

●如果用1~10分来评价心理韧性的强度，你会给自己打几分？打分的理由是什么？

●你理想的状态是几分？如果实现了，会是什么样的状态？

●如果你现有的评分基础上前进1分，你认为需要做什么？

“自强不息，厚德载物”可以用来形容孩子的“心理强大”。但你是如何理解这两句话的？我们怎样才能做到自强不息？怎样才能做到厚德载物？经历一系列的观察研究和个案经验，我发现，家长可以为孩子做两件最有价值的事情：一是努力为孩子提供一个温暖、安全的生活环境，尤其是家庭环境，孩子方能不惧不忧，自强不息；二是帮助孩子不断地增长见识，博闻广识，方能像大地一样沉稳有力，厚德载物。

当然，最重要的不是家长帮助孩子做什么，而是家长如何看待孩子以及孩子的成长过程。培养“心理强大”的孩子，听起来好像是需要给予孩子很多，或者帮助孩子训练很多，但是我们要看到，如果参天大树代表强大，那么孩子就是一颗种子或者树苗，这颗种子或者树苗本身具备长成参天大树的一切内在资源，外界需要提供的仅仅是土壤、阳光、雨露等支持性成长环境。因此，我坚信，良知存在于孩子本心，心理韧性是孩子内在的心理功能。家长要做的，是始终温暖、坚定地支持孩子更好地“成为自己”，保持觉察并帮助孩子减少和排除“成为自己”的障碍和羁绊，你的孩子就可能变得“心理强大”。



1.孩子早上答应今天完成五项任务，到晚上孩子说只完成了一项，此时你的心理活动可能是什么？该如何与孩子沟通呢？

2.当孩子成绩中等，却总是很自信时，你特别想对他说的三句话是什么？

3.当孩子越来越多地回“怼”你们时，你会生气吗？孩子的话会给你们带来什么反思和启示？



## 高效父母教养法， 看到孩子的优势能力



沈宣元

浙江晒福社会工作服务研究院院长，杭州师范大学继续教育学院特聘教授，中国社会工作联合会心理健康工作委员会常务理事，杭州师大附属医院儿童青少年心理健康联合门诊心理专家。

在教养孩子的过程中，为人父母会遇到很多挑战，尤其是看到孩子出现问题的时候，父母大都是焦虑和紧张的。虽然我们说可不可以试着看到孩子表现好的地方，但能做到这点是很不容易的。

事实上，家长看到孩子的种种问题，也想了很多办法，但是都没有效果，这让孩子和父母都进入了负性情绪的恶性循环中。父母越关注孩子的问题，孩子的负性情绪就越大。父母越是指出孩子的不足，孩子就越不听话。在教养过程中，孩子常说“你说得对，但是我做不到”或者是“我凭什么听你的”。父母很头疼，说孩子，孩子却不领情，该如何突破呢？

孩子真的不想学习吗？有一个妈妈带着孩子来咨询，说孩子不想学习。我问这个孩子为什么，孩子告诉我：“我其实是想好好读书的，但是妈妈却请假在家盯着我，动不动就冲进房间看我是不是在学习，然后我们就争吵不断，这样反而让我不想学习了。”当孩子处于焦虑状态时，往往伴随着心理能量的下降。

我们要注意，如果指责无效，就要终止，尝试转换思维，尝试多去看看孩子好一些的方面。比如，如果孩子表现出愿意改变，甚至他已经有一些小的改变而自己却未发现的时候，父母要学会觉察到这些细小的改变。因为很多时候孩子之所以不改变，是源于自己都不相信自己会改变，于是就陷入恶性循环之中。

父母要从问题取向的思维转到看到孩子优势的视角，以下几个行之有效的操作方法：

### 第一步，管住嘴

这也是我在管孩子的过程中体会到的，看到孩子出现各种问题的时候，我们会按捺不住地想指出来，而且心理斗争很激烈，明明看到问题，为什么不能说。但是每次我们说出来的结果就是，要么孩子不听，要么孩子听了但心里很委屈。所以说，当我们看到孩子的问题时，要赶紧停住负性表达；或者可以出去走走，让自己先把负性情绪处理一下，平复后再进入下一步。

这一步的关键在于：不要把负性情绪传递给孩子，避免情绪宣泄。

## ❤️ 第二步，听想法

看到孩子的问题时，家长是要提出来的，但是父母的表达语气和态度影响着孩子听或不听。如果父母给孩子贴上负性标签，孩子往往会抵触；相反，如果父母是心平气和地去指出问题，孩子大多是可以接受的。所以，当孩子意识到父母是想听听他的理由时，我相信孩子也会乐意与你进一步沟通的。

这时候我们要多听，在听孩子说的过程中，即使孩子会用一些借口（父母这时要控制住自己的负性情绪），也要耐心地去听他说。因为在诉说的过程中，可以激发孩子的自我觉察能力。

比如，孩子可能会说：“我也觉得学习很重要，但是我一玩起来就停不下来，我也能认识到爸爸妈妈不开心……”当听到这里时，家长可以跟进继续发问：“为什么你会觉察到爸爸妈妈不开心呢？”“下次如果控制不住时你可以寻求帮助的，比如，我们可以借助一下闹铃，或者让爸爸妈妈来帮助你，提醒你一下。”这样的表达，父母就可以从“批评”孩子转为支持和帮助孩子。

这一步的关键在于：相信孩子一定不是故意犯错或对抗，他一定有自己的理由，我们要学会理解孩子。

## ❤️ 第三步，说迹象

说迹象有两个切入点：第一，当我们在倾听的过程中，一旦能觉察到小的改变时，就一定要让孩子多说。孩子在说的过程

中，我们可以追加提问。如果他确实不想说了，家长也可以再多问一句：“如果再多说一句，你还想说什么？”此时，孩子一定能够说出好一点的地方，这就是一个切入点。第二，在日常的生活中，我们一定要用心多观察孩子好一些的部分，因为我们做不到在同一个时间点既看到孩子问题的部分，又看到他好一些的部分。

这一步的关键在于：我们要觉察孩子说的过程中表达出的好一点的迹象，并且原词反馈传递给孩子，赋予孩子以能量。

#### 第四步，表欣赏

此处我想介绍一本绘本——《点》。

美术课结束了，有个小女孩却黏在椅子上不走，她的画纸上一片空白。女孩的老师俯身去看那张白纸。

老师对白纸说：“啊！一场雪暴中的北极熊。”

可是女孩觉得“真滑稽”。“我压根就没画！”

可老师笑着对她说：“随便画个线或者点，看它指引你去哪儿。”

女孩猛地抓起墨水笔在纸上潇洒地用力一戳。“这里！”

老师拿起纸仔细研究了半天说：“嗯……签下你的名字。”

等到下周再上美术课的时候，女孩惊奇地发现，她画的那个点竟然被老师挂在了办公室的桌前，还镶嵌在了金色的画框里！

女孩想：“嗯，我还可以画得比这个更好嘛！”于是，她拿出了以前从来没用过的水彩开始画画，而且越画越好。

这个故事告诉我们，我们要学会看到孩子好一点的进步。

很多时候，我们教育孩子最大的难点在于，我们只有看到很大的改变时，才愿意承认孩子是有改变的。现在的孩子们的压力比父母那个年代要大得多，他需要更多的心理能量来对抗这些压力。如同这次疫情一样，战胜病毒是需要自身的免疫系统来发挥作用的。同样，我们的孩子要想能够好好学习，在学习上获得自信，就要能从父母那里获得心理能量，这也是这个时代对于父母的要求。面对指责，是需要孩子具有心理能量去支撑的，即使是承认错误也是在消耗能量。

学习好的孩子都有一个共同的特征，就是注意力相对集中，这种集中不是一蹴而就的，一定是每一步的小成功积累起来的笃定，家长应帮助孩子获得笃定感，让他积累起自信心。当积累到一定程度时，他才对未来产生畅想，才能促进抗挫力的提高。父母要帮助孩子一点点积累起他的“小成功”，并且帮助他不断地去强化和确认。甚至对每一次小小的进步，父母都要体现出高度的重视，有时也需要一些仪式感来强化，比如，给孩子写一封信，表达父母看到了他的进步后高兴的心情，这些都是非常重要的。

这一步的关键在于：表达欣赏，相信孩子有解决自己问题的能力。

以上这些步骤的核心点就是：父母有没有始终保持一种好奇、欣赏的态度看待孩子的问题。

现在的孩子很不容易，课业压力大，面对攀比和排名，心理负担很重。作为父母，我们不能改变教育现状，但是我们可以家里帮孩子转换视角，看到他微小的进步，并且表达给孩子听。每一个孩子都有能力解决自己的问题，他们有自己的成长节奏和

需求。在孩子需要支持的时候，父母应能提供及时的帮助，并匹配孩子的成长节奏，这样，我们和孩子之间才能建立起合作的关系。唯有合作，父母与孩子才能合力面对挑战，相互支持，彼此赋能。

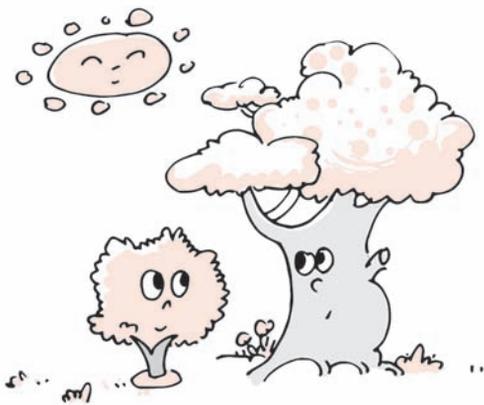


1.“高效”离不开“合作”，父母如何与孩子合作达成“高效”？

2.“极简”是多关注“有效”部分，如果每日列出三个教养方式的“有效”部分，你觉得会是什么？

3.如何教养，让孩子拥有胜任未来的能力？

4.如果你成为既高效又极简教养的父母，那时的你会和现在有什么不同？



## 如何帮助孩子复盘和制订新学期目标



夏玮玮

国家二级心理咨询师，杭州大学生就业创业导师，加拿大多伦多大学焦点解决教练（SFBC），中国科学院心理研究所督导心理教练。

当下的整体教育环境呈现出这样一种状态：焦虑的家长、迷茫的孩子。希望通过本文，能帮助家长了解一些心理教练的思维和方法。

**促进和谐的亲子关系：**让父母更舒心，对孩子更放心，成为双方有力的支持系统。

**形成全新的思维模式：**遇到问题，寻求积极的资源去解决，聚焦目标而不是问题。

**培养自信清晰的孩子：**让孩子内心更笃定和坚定，同时也能带着能量拥抱不确定。

疫情期间，我遇到了一个很有意义的案例，来访者表达出了

对疫情的极度焦虑。他的关注点放在了疫情给生活带来的种种负面影响上，仿佛置身于层层旋涡之中，不能自拔。

我运用心理教练的对话方式问道：“你认为现在这个疫情可能会为你带来的好处是什么？”

他说自己之前的生活节奏非常快，即使自己想慢下来，但怕后面有人追赶，根本不敢停。现在大家一起慢下来，反而有点莫名的心安理得，也可以踏踏实实地看点闲书、刷刷剧了。这样看，疫情也是有很多好处的。

这个案例就是心理教练提倡的正向的资源取向。我们可以从消极影响转向积极期待，在疫情背后还有对生活的美好期待，换个视角看问题，又是一番新风景。心理教练想传达给大家的是一种积极的生活方式，一种全新的思维模式。当我们遇到一些困难的时候，或者遇到一些逆境的时候，怎么样让自己从负面的情绪回到一个正向的情绪里面，这是心理教练非常看重的。

## 一、复盘和制订目标的意义是什么

我们复盘和制订目标的意义有哪些？有的想帮助大人看到孩子的想法；有的想了解孩子，帮助孩子；有的想看到自己的能力，了解真正的自己。

### 1. 如何帮助孩子探寻真正想要的目标

有一个客户的孩子现在上初三，平时爱好就有点特别，喜欢看佛经。突然有一天她和妈妈说：“妈妈我要出家了啊！不去上学了。”妈妈听了非常着急。当我和孩子对话时，我内心笃定的

是：一定要透过事情的表面，去看看孩子真正想要的是什么，她是真的想要出家吗？

我：“如果说你真的出家了，你的生活会有什么不一样呢？”

女孩：“我要是出家之后，我就能拥有一片属于自己的天地了。”

我：“一份真正属于自己的天地，对你又意味着什么呢？”

女孩：“那我就可以做一些我自己真正想做的事情。”

我：“那你真正想做的事情是什么呢？”

女孩：“画画、读书。”

我：“哦，原来你希望自己有更多的时间与空间画画和读书是吗？”

女孩：“我就喜欢画画，喜欢漫画，因为在家里妈妈是不让我做这些事情的，每次我做这些跟学习无关的事情时，她就会非常生气。在她心目中，除了学习，其他事都是不务正业。其实，我每天在学校都会拼命写作业，就是为了回来之后，有机会做自己想做的事情。这样她都不同意，我真的太压抑了。平时学习压力已经很大了，为什么还要这样逼我呢？”

在后面的沟通和对话中，谈到对未来的理想时，孩子说特别想成为一名漫画家；在梳理目标和路径时，孩子又开始想要再努力一把，考上当地最好的高中。所以孩子都是明白人，父母一定要更淡定一些，更了解自己的孩子，更相信自己的孩子，这样才能帮助孩子成为更好的自己。

学习心理教练，我们不是为了改变孩子的想法，而是让家长有更好的方法去跟孩子进行类似的对话，真正地探寻出孩子心中

真正想要的是什么，然后再深入探究，有可能孩子想要的方向和家长的方向其实是同一个方向。

## 2.如何帮助孩子看待客观、完整的自己

疫情期间，有一个留学英国的女孩找我做咨询。她本科就是在英国就读的，并以一等一的水平毕业，目前，她在一个非常有名的大学读研究生。因为本科的起点高，她对自己的期待非常高，所以她非常焦虑，越焦虑越学不好。上次有一个很重要的比赛没过，她特别沮丧，觉得自己所有的节奏都被打乱了，自己要学的东西又要来不及学了，压力特别大，因此整夜失眠，吃不下饭，动不动就哭。最后她被诊断为中度抑郁，目前也在服药治疗。

这么优秀的孩子，为什么还会这样？很多人可能都会觉得不可思议。因为现在家长对孩子的要求，都是以学业为重心，其他都是次要的。所以，除了学习，孩子还有什么其他的目标呢？似乎成绩还可以证明自己，其他方面则一无是处。这样的案例非常多，很多考上名校但辍学的孩子，就是因为到了大学，孩子们不知道为什么还要学习。以前我们认为孩子高考结束后就会轻松了，其实高考也许又是一个新的起点。所以，一方面，帮助孩子去看到深层的目标是很重要的；另一方面，父母要帮助孩子看到自己是作为一个完整的个体而存在，生命中不仅仅只有学习。

以下是我们的对话：

我：“你平时不学习的时候会做点什么啊？做什么事情的时候心情会比较平静呢？”

女孩：“因为在英国留学消费成本很高，所以喜欢自己在

家里做点饭，平时也很喜欢拉小提琴。我从4岁就开始学小提琴，学了十几年，过了十级。现在不拉了，没时间，觉得浪费时间。”

我：“这么多年，在拉小提琴的时候，它曾带给了你一些什么样的美好的感受？”

女孩：“以前觉得状态特别好，特别愉悦。我特别喜欢日本的一个小提琴家。我有时候为了模仿她的某一段音乐，两三个小时一眨眼就过去，特别愉悦、充实、满足……”

她终于恍然大悟，自己过去这段时间太功利了，除了学习，忘记了如何好好生活，如何好好照顾自己。如果没有健康，又怎么能达成想要的未来？小提琴不只是自己兴趣爱好的标签，而且是陪伴自己度过每一段美妙时光的好伙伴。

我们生而为人，是一个完整的人，不只是以学习这一个单一的维度可以衡量的。除学习外，还要学会张弛有度，享受生活、享受学习。所以，我们在给孩子制订新学期的目标时也好，制订未来人生的目标时也好，不妨多探讨一些维度，比如，健康（身体和心理）、学习、爱好、特长等。

在找到期待的目标时，我一般会运用“3+1”计划：“3”就是今天要办的三件特别重要的事情，“1”就是某个小小的“小确幸”。什么是“小确幸”呢？比如，减肥成功的时候，就奖励自己吃个小甜品，晚上争取在11点之前睡觉，等等。生活中总有一些小小的确定的幸运值得我们去期待。

### **3.如何帮助孩子找到过去发生的“例外”**

很多孩子在遇到重大考试的时候，总是异常焦虑，如中考、高考、考研等。回顾过往，他们总觉得自己只有失败的经历。即

使某一次获得了成功，他们也会觉得这是难得的，是靠运气的。这是为什么呢？因为父母也会说，你这是运气好，千万不要骄傲。所以他们自己慢慢地也认同了这个观点，认为这是运气，是“例外”。一般家长最擅长做的事，不是打击孩子的信心，就是无效的安慰：“你只要考得差不多就可以了，我又不要求你考多高分，尽力就可以了。”

有一个研一在读的女孩来找到我做咨询，原因是看英文文献看不下去，看一会儿就头疼。以下是我们之间的对话：

我：“在过去的学习经历中，有哪些时候你自己感觉能坐的时间更久，能超过两个小时，还挺有效率的？”

女孩：“有，就上学期期末，我三天写完了10门课的作业，每天能坐在那里8个小时，而且质量还挺不错。不过只有那么一次。”

我：“哦，三天写10门课的作业，确实特别厉害，你是如何做到的呢？”

女孩：“第一，目标很重要，必须要完成，不能挂科，也要有一些正面的强化。第二，在过程中，我不断地自我暗示，不要把这个当成单纯的完成作业，要当成艺术。事实是我真的体会到了艺术感，找到了其中的乐趣。所以一定不能仅仅当成任务。”

我：“还有吗？”

女孩：“有，真有。对于自己特别感兴趣的专业书籍，比如《量子化学》，我也可以一口气花三到四个小时把它啃完。还有一本很难的《信号和系统》，一开始我也看不进去，但我把它大卸四块，分块看，死磕，最后也磕完了。平时我也会合理应用一些小工具，比如番茄钟。我在看一些难度比较大的书籍时，会

给自己每次设定40分钟的专注时间，让自己的注意力少受外界干扰，相对集中。对哦，我不是有这么多方法吗？遇到自己没有信心的英语，我却都忘记了。”

心理教练、合作父母要做什么呢？就只需要安静地听，用心回应，好奇地欣赏，孩子一定会说出很多自己可能都忘记了的经验。

其实有的时候，并不是我们看不见这些“例外”，只是我们通常认为它太渺小了，会不经意间漠视它。

有一个妈妈曾经来问我：“孩子每次写作业拖拉，我该怎么办？”我问上次孩子不拖拉是什么时候，发生了什么。妈妈想起来：“是有一次，那次我自己忙，加班，没有时间管他，他反而完成得特别快。”

所以，有时候，那些“例外”，可能本来就是答案。所谓的“例外”，如果你充分复盘，会发现1%也能变成100%。

#### **4.如何帮助孩子看到自己进步的迹象**

有一个妈妈特别负责任，她把女儿从初一到初三每次考试的成绩都做成了折线图，通过折线图可以清晰地看到孩子什么时候考得好，什么时候考得不好，什么时候是高峰，什么时候是低谷。

其实，我们不需要过多关注到底是高峰还是低谷，而是要帮助孩子看趋势，看进步的迹象，看每一个低谷之后上扬的曲线，自己是怎么做到的。每一次挫折对每一个人都是财富。很多时候，在客户面对挫折、一蹶不振来找我咨询的时候，我都会问他，他当时是怎么解决的，是怎么挺过来的。那个挺过来的阶段，就是从黑暗走向光明的时候。

我经常问我的孩子：“现在上课不认真，你自己给自己打5分，那你希望的是几分呢？8分的时候是什么样子的？谁会看到你的这样的变化？假如取得更好的分数，你会是什么状态？”他会说：“老师会看到我上课举手回答问题更积极了。”所以，我们要帮孩子看到进步的迹象，我们一定要去看孩子是怎么从那个弱的地方，慢慢地一步一步走上来的，而且每一步都要清晰化，最好落实到有画面感的迹象场景中去。当老师夸孩子的时候，孩子就会知道自己真的做到了；反之，孩子自己也会在心里面自我监督，一定要做到那个样子让老师看到。

## 二、什么时候是复盘的良机？如何应用复盘

### 1. 考试复盘

孩子在考试前复盘、考试后复盘，再为下学期制订目标，这是一个连贯的过程。比如，如果明天考试，我会问孩子对明天考试的信心有几分呢？为什么有这个信心呢？如果明天想要考得更好一点，今天还可以做点什么呢？让他主动去分享自己还可以做点什么，他做起来动力会更足。

考试成绩出来之后也可以复盘一下，考得好可以总结一下经验，考得不好可以想想下一次还可以怎么做，下学期需要保持的是什么，需要提升的是什么。

### 2. 年度复盘

去年一年，如果用三个词形容，会是什么呢？印象深刻的人和事有哪些？对自己满意的是什么？期待自己变得更好的是什么？可以让孩子问问自己这些问题。

在和孩子的互动过程中，满满的都是美好在涌动，过去一年的很多画面、很多本来已经模糊的画面就在这样的对话中又开始清晰起来，亲子间的爱也就这样暖暖地流动了起来。

### 3. 当天复盘

在幼儿园的一天中，什么时候最开心呢？和谁在一起最开心呢？都做了什么事？

### 4. 亲子互动

今天一天中，什么时候的妈妈是你最喜欢的呀？

当孩子遇到困惑寻求帮助的时候，适时抽离，利用视角转化，帮孩子跳出问题看问题；

当孩子面对挫折心情低落的时候，适时赋能，并寻找孩子“例外”的资源，看到事物的两面性；

当孩子面对挑战，信心不足的时候，适时鼓励、真诚回应、用心陪伴，让孩子更有能量；

当孩子特别有信心，想和我们分享的时候，微笑倾听，好奇孩子是怎么做到的，夯实孩子的自信。

## 三、如何让目标落地

通过对话去看到孩子真正想要的是什么。帮助孩子充分探索资源和认清自己，不断调整和改变目标。孩子不单单只为学习而生，孩子是一个完整的个体，如果在其他方面具备了一定的能力，那么这些能力可以迁移到任何地方，也会让孩子在学习上更有信心。同时，也可以在过去的资源中，帮助孩子找到那些“例外”，从而拥有前行的力量。最后，帮助孩子不断看到自己进步

的迹象，才能让孩子对未来期待的小气球踏实落地，而不是随风而去。

让孩子对未来充满期待。让他能够拥抱不确定，看到理想的自己和现实的自己距离有多远，到底可以做些什么才能缩小距离。最重要的是要有信心和路径，同时要重视哪怕一小步的努力，甚至一点点微小的改变，我们迈出一小步，常常会带来滚雪球般神奇的效应。所以，有时候不用徘徊和犹豫，除了学会仰望天空，我们更要学会脚踏实地地一点点行动起来。

我经常给那些制订了目标，但又经常担心自己无法实现目标的孩子讲一个故事：

有一个小和尚和一个老和尚，他们的寺庙在山顶上。他们下山化斋往回走时，天非常黑，路非常难走，旁边都是悬崖峭壁。虽然能看到山上的灯光就是他们要去的地方，但是他们手里只提着一个有微弱灯光的灯笼。小和尚非常害怕，于是就问师父：“师父，师父，这么黑，这么危险，我们怎么才能走回去啊？”此时，老和尚淡定地说了三个字：“看脚下……”

最后，希望我们的家长和孩子能积极沟通，好好说话。让彼此更了解，亲子关系更融洽，彼此都能成为对方有力的支持系统。家长多关注孩子的想法和能力，就能激发他的活力和动力。目标、想法就像播在孩子心里的花的种子，我们只需复复盘，然后就像松松土、施施肥一样，如和风细雨一般，静待花开。



1.孩子刚刚考完试，成绩不是很理想，忐忑不安。父母也许也不是很高兴，这种情况下，你应该如何和孩子聊成绩的问题才是有效的？

2.对于下学期的学习生活，父母应该帮助孩子如何完整地规划目标，除了学习目标，哪些维度也是需要综合考虑的？谁是制订目标的主人？父母应该承担怎样的角色？

3.关于目标的执行，父母应该如何更好地鼓励和帮助孩子有信心、有能力地坚持执行？孩子遇到困难或者反复，我们父母需要做什么？



# 家校合作， 托起孩子自我成长的信心与希望



杨文芝

北京师范大学基础教育研究员，北京师范大学附属中学德育副校长，人社部特聘全国生涯规划师专业能力专家委员会委员，中国科学院心理研究所督导心理教练。

一个孩子的成长离不开家庭、学校、社会，家庭教育、学校教育和社会教育共同撑起了孩子成长的天空。家庭给予孩子的爱和支持是强大的，是人一生的财富。

## ❤️ 一、家校合作的三个原则

无论是非常时期，还是平常状态，家校合作都是一个重要话题。在家校合作中，最重要的是家长和教师之间的合作。这里面有三个原则提供给大家做个参考。

## 1.目标一致，责任分担

促进学生获得全面而个性的发展是家长和教师共同的目标，同时，在陪伴孩子成长过程中，家长和教师也要不断成长是共识。拥有共同的目标是家校合作的坚实基础，但学校教育和家庭教育在功能、内容和特点上都有很多不同。在孩子的成长中，家庭教育是第一教育，父母既是第一任老师，也是继续教育教师（终身性）；而学校教育是阶段性教育，缺乏连续性，同时是集体教育，缺乏针对性。从教育内容看，二者也不完全相同。所以家长的到位、补位、不越位就显得很重要了，只有家长和教师形成合力，才能实现共同目标。

## 2.共同参与，尊重合作

每个家庭的家长都是不一样的，同样，每个学校的教师也是有个体差异的。在家校合作中，相互信任与尊重差异是合作的前提条件。尊重教师、家长、学校、家庭的多样性和差异性，从资源取向出发，变差异为资源；尊重教师的专业性，信任家长的初衷，是家校合作的重要资源，求大同存小异，形成教育合力，营造和谐教育生态。

分享一个小学一年级孩子的故事。

在疫情居家学习的过程中，老师们都为学生留了不同的学习任务，一年级也不例外，老师建议学生隔天写日记。但在家，小朋友觉得没什么新鲜事可写，所以每天写日记，孩子都觉得挺痛苦的，于是就应付老师。

这时，细心的妈妈就想，老师为什么让他们写日记呢？首先是想让他们有一定的识字量。另外，就是让他们学会表达清楚一件事。还有，老师担心如果在家太久，怕孩子回学校学习跟不上

了。妈妈觉得只要能达到这些目的就好。

于是，妈妈就鼓励孩子说：“要不你就开始写小说吧，把你的想法都写出来，妈妈给你发到网上去。”这么一说，孩子特有感觉，于是开始连写带画，每天都能坚持认真写。妈妈也经常鼓励他说大家等着看下回分解呢，孩子就越写越高兴，生怕自己“掉粉”。孩子自己有兴趣，越写越好玩，识字量慢慢就多起来了。

妈妈深有体会地说：“当孩子遇到学习上的困难时，家长千万不能生硬地执行和训斥孩子，可以稍微停一停，想一想老师期待的结果是什么，然后再根据自己孩子的特点，为了达到那个结果而去创造性指导自己的孩子完成任务。”

这个案例里的妈妈尊重学校的教育，也理解老师的期待，又能尊重自己孩子的差异性。妈妈理解老师让孩子写日记，一定不是为了记日记而记日记。妈妈用心去理解老师留作业的初心和期待，再根据自家孩子爱画画和编故事的特点，启发引导孩子完成学习任务，促进孩子成长。家校合作的目的是孩子的全面发展、自我成长。在这个基础上，家长和老师的合作才能方向明确、方法多维、结果一致。

### **3.平等对话，有效沟通**

良好的家校合作关系对于青少年健康成长和学业效果意义重大。在家校合作中，在父母与教师的沟通中，应以尊重、信任为前提，以平等、合作为态度，创造良好的沟通环境和合作氛围，无论遇到什么分歧、困境，有效沟通、高效沟通，才能为青少年营造和谐的生态环境、稳定的价值观。总之，只有家校形成“学习共同体”，才能促进学生自我成长。

平常时期，家庭教育扮演着学校教育的助教角色，甚至有些家庭的教育约等于学校教育加机构教育，那么，非常时期的家庭教育能做些什么呢？怎么与学校教育更有效地合作呢？

一方面，对于家长和孩子而言，这是一次很好的共同成长的机会。非常时期的居家学习和工作，既是增进亲子关系的最佳时机，也是让家庭回归到家庭教育中承担起不可替代任务的良机，这里包括习惯养成、健康生活方式培养、生命教育、自我管理、价值观教育等。

我身边就有一些很好的案例。

有一个高二学生S家，我问家长在家的这段日子过得怎么样？父亲回答我说，非常好！第一，家里达成了共识，健康和生命的意义超过了平时对小事的挑剔，只要一家人健健康康地在一起就是最重要的；第二，家里一直在营造轻松的氛围，大家都认为这样有利于提高自身的免疫力；第三，开发全家的共同爱好和兴趣，一家人经常在一起看电影、讨论新闻、分析数据，再也不像以前那样紧紧地盯着孩子学习了。

另一个初二的女生L家，妈妈充分利用这段居家在一起的时间和孩子一起做饭，培养了孩子在做饭过程中的流程化：准备、操作、善后。今日准备做什么饭，准备——需要提前计划做几道菜，然后按菜品准备食材、调料；操作——按照一定顺序实操；善后——边做边收拾，整理灶台。这位母亲还很巧妙地把做饭中养成的习惯延伸到孩子的学习上，比如，准备——妈妈陪孩子一起把学习清单整理出来，做好时间计划；操作——孩子独立完成网课和作业；善后——整理笔记，做改错本，及时反思。如此一来，孩子在做家务中、在学习中养成了流程化的行为模式，这种

习惯在未来工作中展示出的是一个人的懂规矩、有秩序的良好习惯，家教行为模式就是这样潜移默化地培养了孩子的自我发展能力。可见，不要小看居家学习的机会。

另一方面，这种居家的学习模式也给家长和孩子带来了许多挑战。居家环境舒适安逸，尤其是学习和生活在一个环境中，没有了界限，很容易养成懒散拖沓的习惯，使得一些家长开始担忧。由于学习的需要，孩子对手机等电子产品的使用频次也给家长带来焦虑，同时，家长作为家庭助教的角色也会因为任务量和难度而难以适从。如此，亲子关系的紧张感就发生了微妙的变化。于是就有学生发出这样的声音：怎么在同父母的共处造成的不自然状况中保持内心自由呢？

在这种机遇与挑战并存的非常时期，父母如何做好高质量陪伴尤为重要。何为高质量陪伴？有研究表明，家长认为高质量的标准排在前三位的是：有足够的交流、专注的陪伴、不应付不说教不挑剔的沟通。

## 二、两颗种子：“主动”和“自控”

高质量的陪伴需要家长了解孩子的成长规律，激发孩子内在的主动性、自控性。北师大心理学教授陈会昌老师的研究表明，儿童身上有两颗种子，自我控制和主动性，简称主动和自控。

“主动”是向外的，自动、自发、积极、有主见，表现是孩子积极主动地做事情；“自控”是内向的，自律、有节制、慎独，也是当下老师和家长期待的自控力。两颗种子的发展形成四种类型的孩子：

高主动性高自控——既有创造性又守规则；

低主动性高自控——听话、守纪律，但缺乏创造性；

高主动性低自控——有创造性，但不守规则；

低自控低主动——既无创造性，又不守纪律。

只有这两颗种子均衡生长，才能看到孩子健康的自我成长，看到家长期待的好的结果。

我在高考倒计时100天的班会视频会上，看到有三个孩子针对在家的状态有这样的留言：

A.我的一天，除了吃饭睡觉就是学习。

B.终于有点自由了，每天留给自己半个小时做喜欢的事：阅读。

C.按照学校要求按部就班，并提醒大家保护视力。

请问，这三个孩子，哪颗种子长得更快呢？

这里还有一个例子：一个高三女生，由于疫情的原因，暂时住在了爷爷奶奶家，由于没有独立的学习空间，为了不影响老人们的休息，她决定不熬夜，但是学习时间不够了，又不想给家人带来太多麻烦，很纠结！于是，在学校的问卷调查里，女生留下了联系方式，请求老师帮助。

大家再想一下，这个女生的这两颗种子怎么样呢？

我们可以看出，这个女生对待问题主动且积极，当然她的困惑很快也就得到了解决。

作为家长的我们，此时可以问问自己，你希望孩子哪颗种子长得更快一点？为什么？如果这颗种子长出来了，你的孩子会有什么不一样的表现吗？你能做点什么是对他有帮助的？你会如何做呢？如何托起孩子自我成长的信心和期望呢？

### 三、亲子沟通技术的“三句话”

家校合作的一个重要原则是合作对话、有效沟通。在家庭中，如何跟“神兽”有效沟通呢？沟通技术有很多，技术虽然好用，但是观念的改变更加重要，观念正确了技术才能用对地方。这里分享三句话。

#### 1.第一句话：“慢就是快”

虽然“快”已然成为当下互联网时代的主要特征，但是“快”未必一定能达到你想要的效果，如果一味追求“快”，简单说教、粗暴干涉，武断行为就会随之而来，从而对孩子做出过于严苛的行为。例如，没收手机、限时管制等，你和孩子之间的矛盾就会大大升级，“快就带来了慢”。毕竟学习要一点点来，成长也要一天天来，凡事都不会一蹴而就。

这里再分享一个我身边的故事。

我的同事是一名校医，疫情暴发之后，她时常为了工作而忽视了正在上高二的孩子，后来，孩子对于她布置的任务开始敷衍，她们之间就爆发了“冷战”。孩子的疏离很快引起了她的注意，她很认真地给孩子写了一封信，对前段时间的疏忽致歉，也希望孩子能看到自己认真工作的态度。第二天，母女俩共同制订了切实可行的时间计划表。每天，母女俩就在一张大桌子上面对面地学习和工作，当孩子需要时，她立马停下来，用心听孩子说话。现在，晚饭后一家三口共同阅读《红楼梦》：一人朗读、一人记录、一人查字典，每天变换角色，每回阅读完毕还进行讨论。

我相信这种共同经历的温馨时刻一定会注入孩子的内心，带给孩子成长的内在能量和安全感。我想，这也就是史占彪教授所强调的“用心用情巧用力”吧。慢在用心倾听，慢在用心体会，慢在规划中，慢在理解上，慢在快的路上！

## 2.第二句话：“认真不较真儿”

处在非常时期，对于延期开学、对于疫情，孩子一定有话想对你说，此时，你一定要用心倾听；当孩子对未来的不确定、不可控有抱怨和偏激想法时，你一定要耐心引导；成长过程要想达成共识，就一定要合作对话。我们要认真地对待孩子说的话，要认真地倾听孩子的抱怨，因为抱怨的背后是期待。你认为孩子有问题，一定是有理由的，因为问题的背后是目标。要实现这些，父母不能太较真，要学会好奇和示弱。我们同时扮演两个角色，一个是父母，一个是家长；这两个角色带来两个任务：一个是育儿，一个是教子；我们要有两颗心：一颗是好奇心，一颗是敬畏之心，因为每个孩子都是独立的个体。

这里再分享一个我的故事，有个高二的男生找到我咨询。

我：“我们今天有20分钟，你想聊点什么是对你来说有意义、有帮助的？”

他：“那就谈谈我的学习态度吧。”

我：“嗯。”

他：“我觉得吧，我的学习态度有问题。”

我：“学习态度指的是？”

他：“晚上写作业时，数学写着写着，我就不想写了，就出去溜达去了。写不完数学还影响其他作业，比如，我喜欢的物理也做不完。”

我没有停在他所说的“学习态度有问题”上跟他较真，用我理解的学习态度去猜测他的学习态度问题，而是十分好奇他说的学习态度指的是什么。当他说到数学是他的弱项，作业又多，做得又慢，耽误了后面的作业时，我接下来是这样问的。

我：“嗯，你从小到大，无论是学习、生活、娱乐，等等，你做得一件跟顺序有关的最棒的事是什么？给老师讲讲好吗？”

他想了想（此时，我没有打扰他，而是静静地等）。

他说：“炒饭吧。”

于是我们就炒饭的流程进行了探讨。

最后我又问：“咱们刚才聊了一会儿炒饭，那现在，你再看写作业这件事，有什么新发现吗？”

然后他就意识到，可以调整一下他的学习顺序的，比如，先做喜欢的物理……做数学累了的时候，可以弹弹琴。

他：“噢，我可以先做物理、英语等好做的我喜欢的学科，最后再做数学。老师，我还发现可以去跟生活学习！”

我们在结束这次对话时，又愉快地约定了下次的时间。

在这个过程中，我采用的就是心理教练的状态四要素——“专注、欣赏、好奇、信任”，慢时等待，没信心时鼓励，倾诉时专注听，当发现闪光点时真诚赞美，引发思考时真正好奇，犹豫时投去信任眼神，这时谈话就能继续下去，也就能看见孩子的成长。

### **3.第三句话：“人比事重要”**

教练是什么？助人成事。心理教练就是帮助人解决事。对于孩子而言，不能只是帮助他解决问题，还要帮助他成长，我们的焦点

不是放在事上，而要放在人上，当人成长了，问题就不是问题了。

有个小学二年级的男孩，家长希望他能养成阅读的好习惯，家长是这么做的：妈妈发现儿子喜欢“小猪大侠”，于是每天好奇地问孩子“小猪大侠”怎么样了。儿子就赶快去读书，然后自豪地讲给妈妈听。妈妈每天追问，孩子就每天书不离手，慢慢地，孩子就养成了爱读书的好习惯。同时，妈妈在亲子关系上的加分项还有两个：一个是妈妈跟儿子一起比画画（共同爱好）；一个是引导孩子照顾家人（培养情商）。在共同经历的过程中，家长和孩子形成了非常好的亲子关系，孩子也获得了全面发展。

当你所陪伴的孩子真的成长了，所有事就都不是事了。借用史占彪教授的那句话：“鸡蛋由内向外打破是生命，由外向内打破是食物。”

作为家长，如果想托起孩子自主成长和自我发展的信心，就要给孩子由内向外打破的动力、能量、方法和陪伴，要高质量的陪伴才行。要跳出事，关注孩子的全面成长，看他的品质、行为、心理、情绪的变化，相信孩子是自己生命的主人，相信孩子是解决自己问题的专家，陪伴他去他想去的地方，就是我们该做的事情。

总之，家庭教育要不缺位、不越位，承担起家庭教育的核心责任，让家庭教育、学校教育、社会教育形成合力，朝向共同的目标，为孩子的全面发展和自主成长搭建稳定的三面体，用合作对话促进孩子的自我成长！



1.在延期开学居家学习生活时，孩子不得不学着做饭，父母这时候能做些什么对于帮助孩子养成好习惯是最重要的、最合适的、最有效的？

2.孩子制订了完美的作息时间表和学习任务单，可当你晚上下班回家一看，孩子就是完不成自己的计划，你会怎么做？

3.你认为发现孩子的兴趣和爱好与激发孩子学习的内动力，这之间有什么关系？

4.听同事说自家娃在家自觉学习，隔壁邻居夸家里的娃一天学习生活规划得很好，看到自己家的“神兽”进步得那么慢，你非常着急，该怎么办？





## 合作父母对话技术与艺术 21 堂必修课

助力学校老师和家长共同维护孩子的身心健康  
以科学有效、温暖陪伴的方式安排孩子的学习、生活和锻炼  
促进亲子间平等对话、和谐互动



中国妇女出版社微博



中国妇女出版社微信



中国妇女出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5127-1851-7



9 787512 718517 >

定价：49.80 元