

# 心理小报

12月守护孩子的心理健康

学工处润心赋能室主办

家长版

2025年12月第7期

守护孩子的心理健康 (沟通篇)

主编: 陈仕龙  
副主编: 毛秋烨  
胡绪亮  
编辑: 赵建章

## 一、孩子不愿与家长沟通

高一学生小华的妈妈近来忧心忡忡: 每次想问问孩子学校的情况, 他不是低头玩手机敷衍一声, 就是直接回一句“没什么好说的”, 转身回房。饭桌上想聊几句, 他也只顾埋头吃饭, 不愿抬头。亲子之间仿佛隔着一层看不见的玻璃——看得见彼此, 却触不到内心。这种“问一句答半句”的现象, 在不少高中生家庭中并不罕见, 令父母既焦虑又无力。

## 二、孩子不愿沟通的原因

- 1) 家长习惯“教育者”姿态: 常以命令语气说话, 如“你必须……”, 让孩子感到压抑与反感, 逐渐失去沟通欲望。
- 2) 话题单一, 动辄说教: 每次开口都离不开学习、成绩, 孩子觉得像在听“思想教育课”, 自然想逃离。
- 3) 倾听不够, 敷衍回应: 孩子说话时家长看手机、忙家务, 心不在焉, 让孩子觉得“说了也白说”, 逐渐沉默。



## 三、改善亲子沟通的具体建议

### ✓ 转变身份, 从“指挥”到“伙伴”

遇到事情多询问孩子的意见, 例如: “周末想放松的话, 你更想去散步还是看打球?”让孩子感受到被尊重。小华的妈妈后来试着问他: “你觉得参加学生会能学到什么?”孩子反而愿意分享更多。

### ✓ 从兴趣切入, 打开话匣子

选择孩子感兴趣的话题入手, 比如他喜欢打球, 就聊聊最近的球赛; 喜欢某个明星, 就谈谈相关动态。小华的爸爸偶然提起孩子喜欢的乐队, 原本沉默的小华一下子打开了话匣子, 从音乐聊到校园趣事, 交流变得轻松自然。

### ✓ 真诚倾听, 不打断不评判

孩子说话时, 放下手机, 注视他的眼睛, 认真回应。即使不认同, 也先听他说完, 再说: “我理解你的感受, 不过我觉得……”小宇妈妈后来在孩子讲述文学社活动时全程倾听、未加批评, 之后孩子主动分享的次数明显增多。

### ✓ 利用碎片时间, 营造轻松氛围

一起散步、做家务时随口聊天, 轻松的氛围让孩子更愿意开口。小华和妈妈一起洗碗时, 妈妈随口提到“楼下花开了”, 孩子笑着接话: “我们学校高一楼墙边的花也开了, 学生社团还去拍了照。”这样的小瞬间, 成为沟通的桥梁。



## 四、经常被吼的孩子，性格会怎样？

不少家长都有类似经历：孩子调皮或拖延时，一时情绪失控就吼了出来。然而，经常被吼的孩子，性格往往悄然发生变化。邻居家的小男孩明明，因写作业稍慢常被爸爸吼，原本活泼开朗的他，逐渐变得沉默寡言。

**经常被吼，可能带来哪些影响？**

### ① 大脑发育受影响

相关研究表明，长期处于吼骂环境中，孩子大脑中负责语言和逻辑的区域可能发育受阻，而负责恐惧与应激反应的区域则过度活跃。这容易让孩子形成“我什么都做不好”的自我否定思维。

### ② 模仿暴力沟通方式

孩子从父母身上学习如何应对情绪。家长用吼叫震慑孩子，孩子也可能学会用激烈方式表达情绪，有的在家发泄，有的在外一点就着，成为“小火药桶”。

### ③ 形成逃避与推责习惯

经常被吼的孩子容易产生恐惧心理，遇事第一反应是逃避惩罚，而非反思自己。他们可能养成找借口、推卸责任的习惯，长大后面对职场或人际矛盾时，也难主动承担。

## 我们给出的建议有哪些？

### ① 及时按下情绪暂停键

怒火上涌时，先离开现场 10 分钟，冷静一下。让过度激动的杏仁核“降温”，避免冲动吼叫，给孩子也给自己一个缓冲的空间。

### ② 转换沟通语气

家长把指责型语言如“你怎么这么笨”换成“我们一起看看问题出在哪”。用理解与支持代替批评，让孩子感受到被帮助，而非被否定。

### ③ 做情绪管理的榜样

孩子会模仿父母的情绪处理方式。家长情绪越稳定，孩子面对问题时也越从容。通过自身的冷静与温柔，引导孩子学会理性应对情绪。

### ④ 守护孩子的心理健康

若沟通持续不畅，或孩子情绪长期低落，可寻求学校心理老师、心理咨询师等专业支持。及早关注，为孩子撑起一片晴朗的心灵天空。



教育不是单方面的吼叫，而是一场共同成长的修行。家长的克制与温柔，深刻影响着孩子性格的塑造。唯有管住脾气，才能真正托举孩子的未来，给予他们从容而挺拔的人生。

## 当你需要帮助时

### 扬老师·润心工作站咨询服务

#### 线下咨询地址

##### 万福路驿站

地点：万福西路106号

时间：周六8:30-11:30

##### 江都南路驿站

地点：江都南路17号沙南社区

时间：周日14:00-17:00

##### 维扬路驿站

地点：维扬路8号金峰社区党群

服务中心三楼

时间：周日8:30-11:30

##### 扬子江中路驿站

地点：扬子江中路728号南侧30米处

时间：周六14:00-17:00

##### 扬老师润心工作站

地点：旌忠巷46号1号楼（南楼）三楼

时间：周日8:30-11:30

#### 线上咨询方式



扫描上方二维码

### 扬州市未成年人成长指导中心

热线电话：96111、0514-87242000 (周一到周四8:30-17:30)