

好的亲子关系从“心”开始

几乎每位家长都曾经憧憬过为人父母的精彩，但踏上漫长育儿路后，才体会到现实常常偏离理想的轨道，甚至令人束手无策，不知道该怎么去爱孩子，怎么去建立良好的亲子关系。

由中国教育报和深圳市教育局共同主办的“家庭教育大讲坛”，请来了中国家庭教育学会家校社共育专业委员会理事、天津市家庭教育指导中心主任陈秀茹，帮助父母一起分析和探讨如何通过深入了解、遵循原则、建立边界及有效沟通来促进良好亲子关系的建立。

深入了解是建立良好亲子关系的前提

陈秀茹认为，付出爱是需要能力的，“父母会爱才是真爱，真爱需要学习”。她主张，父母需要先了解自己、了解爱孩子的正确方式，还要了解孩子的实际能力和个性特征，才能建立好的亲子关系，有的放矢地帮助孩子成长。

错爱只会给孩子带来伤害。陈秀茹列举了亲子间溺爱、缺爱、瞎爱等几种错误的爱及其后果。溺爱体现为凡事包办代替，对孩子没有原则和底线，导致孩子不懂珍惜、能力缺失、没有责任心等；缺爱即把物质满足当真爱，精神层面缺少对孩子的关心、陪伴、理解和尊重，导致孩子没有安全感，心灵情感孤独；瞎爱即冷热不均的爱，父母根据自己的情绪来决定对待孩子的态度，孩子没有规则可遵循。

陈秀茹特别指出，家庭不和谐、教育外包、父母工作忙、自身不成熟等原因，容易导致孩子缺爱，而真爱则是“暖暖的爱”，“是能让对方感受得到的爱，是接纳、付出和不求回报，但是一定要有原则和底线”。她认为，要在孩子成长当中给予尊重、引领、帮助，在孩子犯错误时给予包容，在信任中给予陪伴。“还要给孩子责任和德行的培养。只要在孩子生命中种下责任和德行这两颗种子，孩子一定走得远、飞得高。”

家长要充分了解孩子。陈秀茹提出，家长若了解孩子的学习类型、思维模式、行为特质和多元智能，就更有助于建立良好的亲子关系。她建议家长在了解孩子的基础上引导孩子学会“三比”：自己和自己比，今天和昨天比，这次和上次比。

家长要了解孩子的学习类型是视觉型、听觉型还是体觉型，比如有的孩子听觉较弱，但偏偏被妈妈逼着学钢琴，孩子会很痛苦，家里也容易鸡飞狗跳。

孩子的思维模式不一样，或偏理性或偏感性，看待问题的角度肯定也不一样。偏理性的孩子思考问题比较具体、有序，偏感

性的孩子比较抽象、随意。

行为特质包括认知型、模仿型、开放型、逆思型。孩子如果是逆思型，往往就不会按照套路出牌。

多元智能包括人际、内省、语言、音乐、空间、逻辑数学、肢体运动、自然观察等八个方面，“每个人在这八个方面的智能都是不一样的。只有了解自家孩子的特质，才不会总和别人家孩子比较，才会尊重和接纳孩子的独特性”。

陈秀茹认为，合格的父母还需要了解孩子的综合能力，比如个性品质、知识储备、智力水平等，否则可能会走一些弯路。“父母不能只关注孩子的成绩，也要关注非智力因素；不能只关注孩子的身体健康，还要关注他的心理健康；不能只关注显教育，而忽略潜教育，比如孩子的习惯、性格、抗压能力等。”

遵循原则是促进良好亲子关系的根基

陈秀茹认为，在亲子关系中首先要遵循夫妻关系重于亲子关系的基本原则，才能为良好亲子关系的构建打下根基。

陈秀茹曾接访过大量咨询案例，她举了一个例子来说明夫妻关系和家庭氛围对孩子的重要影响。一名上初二的女孩突然不去上学了，后来在妈妈的哭诉中才找到问题的症结：原来妈妈当年怀孕时，爸爸出轨了，妈妈心里一直过不了这个坎儿，无形中将恨意转移和宣泄到孩子身上。因此，“父母要先解决自身的问题，先处理好自己的情绪垃圾，才能解决孩子的问题”。

怎样理解建立好的亲子关系从“心”开始？陈秀茹认为，“有些父母只看到孩子的行为，并没有真正看到孩子。只有当父母看到孩子行为背后的意图，体会到孩子意图背后的感受和需要时，才是用自己的心看到了孩子的心，真正的爱才开始在亲子之间流动”。

陈秀茹总结了亲子关系五原则：一是父母要学会接纳，看到孩子的优点也接纳孩子的缺点。二是父母要与孩子共同成长，跟上孩子成长的步伐，减少亲子矛盾。三是父母要学会尊重孩子，同时要读懂孩子的需要，不把大人的意志强加给孩子。四是要言而有信，说话一定要算数，言而无信很容易破坏父母的威信，伤害亲子关系。五是父母要提高自身的情绪管理能力。

陈秀茹还特别提到了亲子关系中宽严有度的重要原则。“‘宽’指的灵活性，在孩子遇到困难时给予帮助，但孩子不需要帮助时不要添乱；‘严’指的是



图片来自网络

要制定原则并坚决执行，还要约定相应的奖励和惩罚；‘度’则指原则性和灵活性的结合。”

她用铜钱的比喻来形象地解释这个原则，“溺爱是外圆内也圆，没有原则；有的家长则是外方内也方，让孩子感受不到父母的爱；还有不少家长是外方内圆，即瞎爱，一方面爱责备孩子，一方面又容易心软没有原则。对孩子宽严有度的真爱应该像铜钱一样，外圆内方”。

建立边界是维护良好亲子关系的关键

“一个健康的功能良好的家庭应该是有边界的，每个人都有自己的空间，但又有相互重合的部分。”陈秀茹用一张家的空间图来诠释家庭成员之间的关系：如果用三个圆来表示丈夫、妻子、孩子，最佳的状态应该是这三个圆既有交集又不完全重合，即家庭中的每个成员既彼此独立、各有自己的空间，又有相互之间的连接。这种连接代表彼此间的共处即沟通、陪伴，三个圆交叉的中间部分则代表家文化。

陈秀茹认为空间即尊重，尊重各自的需求，就是有边界的表现。她强调说，家人之间除了空间的边界，还有心理的边界。她举了一个重组家庭因为家庭成员间没有边界导致冲突的案例，一个初中男孩非常反感继母每天都要去自己屋里打扫卫生，后来在老师建议下，这位特别讲卫生的继母学着尊重和理解孩子的空间边界，孩子也开始主动收拾自己的房间，并建议继母一周打扫一次他的房间。“当这位妈妈把握好空间和心理的边界，既读懂孩子又不越位时，两人的关系自然越来越好。”

陈秀茹说，合理的亲子关系界限应该是亲子之间在良好的互动

模式下相互尊重，相互包容对方独立的想法、立场、选择，而不是过分地相互依赖、干扰和控制。

有效沟通是深化良好亲子关系的途径

现实中，有些父母很想和孩子沟通，但孩子不想和他们说话，父母就容易归因于青春期逆反。陈秀茹认为，其实孩子逆反的不是父母本人，而是父母的教育和沟通方式。

陈秀茹介绍说，沟通的组成部分中，表情和动作占到55%，语速和语调占38%，语言只占7%。“父母要尽量不带情绪地说话，要注意沟通时的语速和语调，自己有情绪时尽量不处理和孩子之间的问题。有时给孩子一个鼓励的眼神或者一个拥抱，比7%的语言效果要好得多。”

她强调亲子沟通一定要先共情：一是要倾听孩子说话；二是要听他话中的感受，真正与他产生共鸣；三是要有积极的反应，让孩子知道父母确实听到并理解他所说的话。“亲子沟通中，重要的不是父母说了什么，而是孩子感受到了什么、理解了什么。”

陈秀茹提醒父母要学会一些沟通技巧：一是通情达理，注意共情；二是多描述少评价，不用观点来代表事实，要多用成长型思维，少用固定型思维；三是使用积极的语言，引导沟通变得有趣、有得说、有效、可持续；四是身教重于言教，用行动来影响孩子；五是多注重非语言方式的交流，比如拥抱、拍拍肩膀之类的肢体语言。

多年的家庭教育指导实践经验使陈秀茹相信，父母若能做到明责任、乐学习、会倾听、常陪伴，就能从一名合法家长成为一名合格而智慧的家长，也定能培育出健康阳光的孩子。 据中国教育报