

■亲子关系

别总耍孩子“听话”

关键是教他学会倾听



一些家长要求孩子“听话”的含义是要求孩子无条件顺从自己：首先家长会告知孩子自己的意愿，通过层层“讲道理”剖析，然后让孩子“无条件顺从自己”，而没有真正站在孩子的角度去理解孩子自身的想法，也没有真正从孩子的感受来同理孩子的情绪。这样的听话，肯定不是好的，不仅会造成孩子很大的情绪压抑，也会对孩子主见品质、独立品质带来严重影响，同时造成了很多的亲子沟通障碍和亲子关系不良。

“听话”并不意味着无条件顺从，而应该培养孩子的倾听能力。这对孩子学习成绩、爱情婚姻、社交能力都至关重要。听话和独立自主性并不矛盾，在倾听中交换思想，可以

使孩子养成思辨的个性品质；在倾听中交互情感可以使孩子养成情绪管理的品质；积极倾听可以使孩子终生受益。

从上述原则出发，父母要培养孩子的“倾听”能力，可以在日常跟孩子的相处沟通中着手：

第一步：父母用描述性的语言表达事件本身。

第二步：父母真诚地表达在事件当中自己的感受，同时也表达出觉察到的孩子在事件中的感受。

第三步：父母坦诚地表达自己对于事件的看法，也认真地让孩子说出他的观点。

第四步：双方共同表达彼此的期待和希望，找到解决之道，满足彼此的需求。

当你开始用一种良好“倾听”的姿态在跟孩子说话，你就成为了孩子的榜样和模范，自然孩子也就能在生活中潜移默化地学习到“倾听”的能力，这对孩子也是最自然又轻松又有幸福感的学习方式。父母是孩子最好的老师，孩子也是父母身上的一面镜子，让我们彼此用最好的“倾听”姿态和能力更好地照见彼此的生命。

临床心理学博士 郭平

■会心一笑

充电不长肉

周末，我家开了个家庭会，主题是减肥，最后决定从即日起，每天推行两餐制，晚餐不吃。半夜，我听到厨房有响动，急起身查看，原来是儿子手拿一桶方便面吃得正香。见我靠近，他懵了：“妈，我这是充电，不然就自动关机了，不长肉的！”

度日如年

在外打工的儿子，写信给农村的父母亲，说自己在外度日如年。老父亲看完信，怕老伴担忧就说：“这小子在外面混得挺不错的，过日子就像过年一样。”老伴说：“那为什么还要找家里要钱呢？”老父亲：“天天过年能不要钱吗？”

方文杰（湖北）



小巷琴音

苗青 摄
广东

■女人花

爱情里没有“知心父亲”

说起父爱，丽娟深有感触。自打记事起，父亲对自己就是百般呵护。上小学时，父亲每天雷打不动接和送。上初中住校了，每周到学校来看她，很少有缺席。上高中了，父亲两天一个电话，对她的学习、生活问长问短。去外地上大学了，父亲在电话中，常常教她学做人，学交朋友，学见识社会。一路走来，丽娟是在父亲的温暖中“烘”大的。

开始工作了，父亲对丽娟说：“现在，你要开始独立面对社会，独立思考问题，独立处理问题了。”丽娟听了，心头涌现一种莫名的不安。

工作半年，丽娟恋爱了，对象是同公司的小伙子，叫志华，很帅气，工作也很上进。丽娟打心眼喜欢，主动和他交往起来。相爱容易，相处难。相处过程中，丽娟发现志华对自己关心不够。比如，前不久，丽娟感冒了，和父亲通电话时，父亲就听出来，赶紧叫丽娟看医生、买药，而天天和志华在一起，他居然没有发现自己感冒的事，丽娟对他说了，他也是淡淡地说，没事的，过几天就会好了。上次，志华明明知道自己在加班，在做项目计划书，可是志华不闻不问，还打电话让她下班后送水果到他房间。想起这些事，丽娟觉得有点来气。于是，她向父亲求助。

父亲坦言，你爱他就要接受他的缺点，如果不爱，就选择离开。但你要知道，我对你的爱是无私的，也是不求回报的，因为血脉相连，亲情相通。而爱情却不是，是两个人的情感交织，有时，只是一个人对另一个人的一厢情愿，不计回报，却常常受伤，甚至永不安心，于旁观者而言，除了惋惜，所有的苦与难都得自己承担。爱情里没有知心大姐或父亲，只有一个人的死去活来。你自己考虑清楚。

丽娟沉默了，后来静下心来想的，志华在自己心里的地位还是比较高，也有很多优点。说实在的，真要离开他还有些不舍。那应该是爱大于不爱，让时间去衡量吧。丽娟在心里这样说。后来她慢慢改变了之前的认知，不再每次都拿志华跟父亲做比较，没想到，感情还越走越顺了。一年之后，丽娟和志华顺理成章地走进了婚姻。

张培胜（广东）

健康中国 我行动

欢迎订阅2020年

大众卫生报



扫码立即订阅
《大众卫生报》

全年定价120元 邮发代号41-26 全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185

本报社址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 新闻热线：0731 84328206 订报热线：0731 84328228 广告热线：0731 84328449

