

# 重塑亲子沟通:用“咨询式育儿”塑造心理健康基石

在传统育儿场景中,常常能看到这样的画面:孩子遇到难题,父母立刻挺身而出,或下达指令,或亲自解决。我们像尽职的“指挥官”,希望为孩子扫清一切障碍。然而,一种名为“咨询式育儿”的新型教育理念正在悄然兴起,它试图将亲子关系重塑为一种更平等、更赋能的新型模式。

“不许哭!这点小事有什么好哭的!”“听我的,选这个专业没错!”“我是你爸/妈,所以你必须这样做!”这种传统指令式育儿(或称“指挥官模式”)模式虽然短期见效快,但长期可能埋下隐患:

1. 情绪压抑 孩子学会否定自己的真实感受,认为愤怒、悲伤是“错误”的,导致情绪无法健康流动,转化为内在的自我攻击或突然的爆发。

2. 自我认知模糊 由于总是听从外部指令,孩子无法发展出坚实的“自我”,不清楚自己是谁、想要什么,容易陷入迷茫和空虚。

3. 抗挫能力差 当没有父母在一旁提供“标准答案”时,他们面对困难会感到束手无策,容易产生严重的无助感。

## 什么是咨询式育儿

咨询式育儿,顾名思义,是父母借鉴了专业咨询师的核心技巧——积极倾听、有效提问和信任赋能,来与孩子互动的一种方式。

## 咨询式育儿的核心理念

孩子是自己人生的主角,是自己人生的“CEO”,父母的最佳角色不是包办代替的“救火员”,也不是发号施令的“指挥官”,而是一

位智慧的“顾问”或“教练”。它从“指挥”到“赋能”,把育儿看作是一种双向的滋养。

指挥官(传统模式)说:“别哭了!不就是积木倒了吗?重新搭!”

顾问(咨询式育儿)说:“积木倒了,你感到很失望和挫败,对吗?我看到你花了很大心血。我们休息一下,等你准备好了,可以想想从哪里重新开始?”

这两种回应的本质区别在于:前者否定了孩子的情绪和体验,只关注结果;后者则先接纳情绪,再引导孩子自己面对问题。核心的转变在于,我们相信孩子是自己问题的专家,或至少是重要的参与者。我们的角色不是提供“正确答案”,而是通过提问和引导,赋能他们自己找到解决方案。

## 咨询式育儿三个核心环节

1. 积极倾听 打开孩子心门的钥匙,构建情绪的安全港,积极倾听要求父母放下评判,全神贯注。当孩子表达时,不只是听内容,更要听出背后的情绪和需求。

做法:放下手机,目光接触,用简单的语言反馈你的理解。“听起来,你是因为朋友拿了你的玩具没告诉你,所以感到生气了,是吗?”

心理效益

情绪疏导:孩子的情绪被看见、被接纳,得以正常释放,而不是积压在心底。

建立安全感:孩子确信“无论我有什么感受,父母都会接纳我”,这是形成安全型依恋的基础。一个拥有安全港湾的孩子,内心更有力量去探索世界。

2. 赋能式提问 锻造解决问题的“心理肌肉”,启动孩子思考的引擎,用开放性的问题,代替指令和说教。

做法:把“你应该这样解这道题”换成:“关于这道题,你已经有了一些思路,你觉得哪个部分最有挑战性?”

心理效益

提升自我效能感:孩子通过自己的思考解决问题,会产生“我能行”的坚定信念,这是自信心的根本来源,能激发孩子的独立思考能力、创造力和责任感。

培养成长型思维:孩子明白能力是通过努力可以提升的。面对失败时,他们会想“我还能用什么方法”,而不是“完了,我就是不行”。

3. 信任与放手 父母需要为孩子创造安全的实践环境,允许孩子在可承受的范围内犯错,并把错误看作最宝贵的学习机会。

做法:明知孩子用某种方法搭积木可能会倒,但只要没有危险,就让他去尝试。积木倒了之后,和他一起复盘:“你觉得刚才是什么原因让它不稳了呢?下次我们应该怎么做?”

心理效益

发展自主感:孩子感受到对自己生活的掌控力,这是形成健康自我意识的关键。

学会承担责任:每一种选择都对应一个结果,孩子在此过程中学习权衡与负责,成长为有主见、有担当的人。

## 咨询式育儿的长期回报

一个以咨询式理念为主导的家庭中成长起来的孩子,他们的心理健康状态通常会呈现出一些鲜明的特质:

情绪稳定:他们善于识别和表达情绪,而非被情绪控制。

内心强大:他们拥有较高的逆商(抗挫折能力),将挑战视为成长的机会。

关系和谐:他们从父母那里学到了共情与尊重,能更好地处理与他人的关系。

人格完整:他们拥有清晰的自我认知和内在价值感,不易被外界评价轻易动摇。

## 常见误区与提醒

误区一:咨询式育儿=放任不管  
真相:它绝非撒手不管。父母依然是安全与规则的底线守护者。在原则性问题上,父母需要坚定且清晰。

误区二:父母永远不能有情绪  
真相:父母不是圣人。当我们失误时,真诚地向孩子道歉:“对不起,妈妈刚才太急了,话说得重了。”这本身就是一次绝佳的“如何修复关系”的示范。

误区三:期望立竿见影  
真相:这是一种“慢”的艺术。从习惯被动的接收到学会主动思考,孩子需要时间,父母更需要极大的耐心去等待和引导。

咨询式育儿,本质上是一场父母从“台前”到“幕后”的温柔退出,父母不再急于给孩子答案,而是教会他们寻找答案的方法。这不仅仅是一种育儿技术的转变,更是一场关于尊重、信任与成长的亲子修行。这种无条件的接纳与赋能,正是我们能给予孩子的、最珍贵的心理健康基石。

郴州市精神病医院 王亚飞 刘莉芊

欢迎订阅2026年

大众卫生报

全年定价168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:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448



扫码立即订阅  
《大众卫生报》

