

主持单位: 新邵县唐芳园小学  
名班主任工作室  
主持人: 刘纪新良好的关系,  
从好好说话开始

一句不当的话语,可能刺伤孩子内心;一次温柔的表达,便能点亮成长之路。本期聚焦“三明治沟通法”,从家校、师生、亲子多场景出发,分享温暖沟通的智慧。

清晨,我收到小玉妈妈的消息:“老师,孩子又闹情绪了,把自己关在房间里不肯出来。”一个“又”字,道尽了母女间反复拉扯的无奈。生气、争吵、和解,循环往复,矛盾的导火索看似琐碎,却总始于一句无心的话。

“小玉是一起床就带着情绪,还是发生了什么事才变了态度?”我拨通电话询问缘由,小玉妈妈委屈地说:“我就随口说了句‘你看你,又起晚了’,既没打也没骂。”

“问题就出在这句话上。你以为没打没骂,其实这句话已经具有杀伤力。”家长不信,我便打了一个比方:假设你上班迟到了,被领导点名“你又迟到了”,心里

难免也会抵触委屈,下意识竖起心理防线。孩子亦是如此,简单的指责会让她安全感缺失,倔强、赌气,不过是她自我保护、表达不满的方式。

“好像还真是这样。每次我才说了一句,她就撅起了嘴巴,我的表达确实有问题。”小玉妈妈反省道,又问我到底该怎样和孩子好好沟通。其实不妨试试温和有效的“三明治沟通法”。

第一层,真诚地表扬孩子,发现孩子的点滴进步。如:“今天早起了两分钟,真不错。”被认可的孩子,才愿意敞开心扉接纳意见。

## 别一开口就伤孩子

第二层,提出具体的建议。“要是今晚早点写完作业,早睡10分钟,明天早上就可以从容地吃个早餐了。”有了肯定做铺垫,孩子更愿意主动调整。

第三层,热切地表达你的鼓励和期待。“我相信你明天一定能做得更好,我们一起加油,好不好?”当孩子被信任与期待点燃,她会萌发出对自我更强烈的期许。

先用肯定建立安全感,再指明改进的方向,最后用信任注入心灵的力量。表面看,“三明治沟通法”是一种沟通技巧;实际上,它是一种心态,一种允许并接

## 名师来支招



唐芳园 湖南省卓越班主任培养对象,湖南省周莹名班主任工作室核心成员,新邵县唐芳园小学名班主任工作室主持人

纳孩子出错的成长型心态。

## 共绘同心圆

周五的语文课,我以写字潦草的小明为原型创设场景,聚焦“学会劝告”展开实践,让孩子们读懂了好好说话的力量。

我邀请一名男生上台扮演小明,同学们争相尝试劝告。第一名同学语气直白:“你字写这么乱,大家都会笑话你的。”扮演小明的男生立刻低下头,满脸抵触。第二名同学接着提醒:“字写不好,老师会批评你,作业也拿不到优。”对方却撇嘴不在意,直言无所谓。两句生硬的指责,非但没起效果,还让氛围陷入尴尬。

这时,小琳举手了,语气温柔真诚:“我发现你最近学习很认真,上课专心听讲,而且你认真写的字,其实特别漂亮。”暖心的肯定,让垂头丧气的男生慢慢抬起了头。随后,她给出具体建议:“你写字时坐正身体,动笔前观察字的结构,把笔画写舒展,坚持练习一定会越来越好。”

话音刚落,他眼中瞬间亮起,抵触情绪全然消散,连连点头认可。台下同学纷纷鼓掌,称赞小琳的沟通方式十分有效。小琳腼腆地说:“奶奶告诉

我,要多看到别人的优点,多鼓励他人。”

我顺势介绍“三明治沟通法”:就像制作三明治,用真诚的肯定做第一层,夸赞对方的优点与闪光点;中间是核心建议层,温和提出改进方法;最后用鼓励与期待做底层,给予对方信心。把指责变成善意的提醒,劝告才不会刺耳。

师生沟通、亲子相处,都藏着说话的智慧。把温暖的沟通方式融入日常,用善意包裹建议,用鼓励守护自尊,让孩子在温柔的话语中向阳成长。

## 劝告有温度

新邵县酿溪镇第三完全小学班主任 岳梦颖

## 倾听里的温柔

新邵县酿溪镇第三完全小学教师 孙小慧

刚走进教室,就看到形影不离的小汐和子萱背对背坐着,小脸上写满倔强。班长告诉我,两人因小组作业产生分歧,已经冷战两天。我没有急于评判对错,而是引导她们学会倾听彼此。

我先轻声安抚小汐:“你做事认真负责,总想把小组作业做到最好,这份用心老师一直看在眼里。”小汐眼眶微微泛红。我接着说:“可你急于推进任务,直接否定了子萱的

想法,没有耐心听她讲完。她心里委屈,那些独特的好点子也没能表达。你们初衷都是为了小组,试着多听听对方的想法,合作一定会更融洽。”小汐沉默片刻,轻轻点了点头。

随后我转向子萱:“你细腻敏锐,总能留意到别人忽略的细节,有你在的小组总能让人安心。”子萱的眼泪瞬间落了下来。我继续劝慰:“可你习惯把情绪藏在心里。心事不说出口,对方无从知晓,误会便越积越深。试着说出自己的感受,小汐一定会认真倾听。”

短暂沉默后,小汐主动道歉:“对不起,我不该只顾进度,忽略了你的想法。”子萱也低头回应:“我也不该一直跟你冷战。”

两个孩子很快重归于好。班长也欣喜地分享,她学着用这样的方式调解同学矛盾,大家都愿意接纳意见。

交流中的大多数矛盾,根源不在于对错,而在于没人愿意先停下来听对方说完。“三明治沟通法”就是这样一块敲门砖:先看闪光点,再说出问题所在,最后用信任和鼓励收尾。这套方法,家校皆适用。

最近,家里的“小棉袄”突然长大了,不仅把自己的事情规划得井然有序,还愿意主动分享校园趣事。以前,我说什么她都不太爱听。如今她愿意敞开心扉,叽叽喳喳像只快乐的小鸟,我不禁思索,到底是什么悄悄改变了我们的相处模式。

思绪回到寒假最后一晚,那时我和孩子的关系还十分紧张。临近开学,西西想起阅读视频还未录制,完不成便无法获评“阅读之星”,她焦急又委屈。早在一周前,她就和我商量过录制内容,可我总是推脱,忽视了她的提醒。

眼看要来不及了,她委屈得不行。我没有像往常一样敷衍,而是轻轻安抚:“妈妈知道你很难过。你想用心完成视频总结成果,是我一再拖延耽误了进度,你生气是应该的。”

西西的眼泪立刻落了下来,这一刻,她感受到了被理解。我继续鼓励:“这个寒假你一直坚持阅读,不用督促就养成了好习惯。你的表达和演说能力一直很好,我们抓紧时间,一定可以完成。”

孩子眼中重新燃起光亮,我们立刻分工合作,确定主题、撰写文稿、练习朗读、整理素材,顺利完成了视频录制。

现在回想起来,真正拉近我们距离的,不是顺利完成任务,而是沟通时温暖真诚的话语。

孩子的情绪本无对错,需要被看见、被接纳。恰当的语言就像魔法,当情绪被稳稳接住,才能让孩子拥有直面问题的勇气。

## 会说话的魔法

新邵县酿溪镇第三完全小学学生家长 欧阳冬梅



扫码看详情