

# 掏心掏肺对孩子，孩子偏偏不领情

## 这位妈妈的分享值得很多家长反思

分享人：二孩家长 李女士 记录整理：孙一男

每次和家长们聊天，总能听到有人感慨：我掏心掏肺地对孩子，拼尽全力给他最好的教育，要求严一点有错吗？可孩子偏偏不领情，要么叛逆顶嘴，要么沉默寡言，亲子间越来越疏远。我家有两个孩子，女儿12岁、儿子8岁。曾经，我也是一名“高要求、少沟通”的妈妈，要求孩子们的成绩必须名列前茅，作业不能有一点马虎等，却从来不问他们的感受。结果，他们不但没有达到我的要求，还越来越疏远我。直到有一次，考了88分的女儿哭着对我说：“你只爱优秀的我，不爱真实的我。”我才突然意识到：我是不是错了？后来，我慢慢调整心态以及和孩子们的交流方式，孩子们的学习主动性明显增强，亲子关系也缓和了很多。今天，就和大家分享一些我的经历与感想，希望能给同样“爱之深、责之切”却不沟通的家长，带来一点启发。

### 正视误区：高要求不是爱，不沟通才是伤害

在教育孩子这件事上，我曾经陷入一个严重的误区：把高要求等同于爱，把不妥当当成负责。我总觉得，孩子还小，不懂什么是最好的，只有我严格要求，他们才会变得优秀。所以，我给两个孩子定了不少规矩：每天必须完成我给他们布置的课外练习题；主课的考试成绩不能低于95分；周末不能光顾着玩，一些辅导班该上还得得上；甚至连他们穿什么衣服、和什么样的同学交朋友，我都会列出一些要求。

以前，我不会和孩子们沟通我的想法，也没问过他们的感受，觉得没必要。但是，如果他们我没有达到我的要求，我会批评他们，并让他们反思为什么没有做好，以后将如何改正。慢慢地，我感觉女儿有点怕我，越来越不愿意和我说话；儿子则越来越叛逆，我说一句，他顶一句，主打一个“不听话”。后来我才明白，高要求本身没有错，但缺乏沟通的高要求，本质上就是控制，只会慢慢消耗孩子的自信，伤害亲子间的信任。

### 放下姿态：学会倾听，才是沟通的开始

以前，我总以家长自居，习惯对孩子发号施令、指手画脚。我总想着让孩子听话，却从来没有想过，对于我提的这些要求，孩子是如何看待的。改变，是从一次和女儿的对话开始的。

那天，女儿拿着一张88分的数学试卷找我签字，这个分数比我要求的95分低了很多。我刚想发脾气，却看到她低着头，眼泪“啪嗒啪嗒”地掉在了地上。那一刻，我突然感受到孩子的委屈，便摸了摸她的头说：“能和妈妈说说，这次为什么考了个这个分数吗？是哪些环节没有做好？”没想到，女儿突然情绪崩溃，一边哭一边对我说：“妈妈，我真的很努力了。你让我做的题我也做了，你给我报的辅导班我也上了，可一到考场我就紧张，有些题怎么解都解

不出来。我越想学越好学不好，因为我感觉永远也达不到你的要求，总是害怕你生气、害怕你觉得我不够优秀。我知道，你只爱优秀的我，不爱真实的我……”

我静静地听女儿发泄她的情绪，突然发现：原来我一直以为可以让他们更优秀的所谓的高要求，竟给女儿带来了这么大的心理负担。

从那以后，我开始学着放下家长的姿态，主动找女儿聊天，听听她的想法。哪怕她说的都是一些无关紧要的小事，我也会认真倾听、耐心回应。慢慢地，女儿愿意和我交流了，会主动告诉我学校发生的趣事，会和我分享她的喜怒哀乐。我们之间的隔阂一点点消失了，她不再害怕我，对学习的信心也越来越足了。

### 调整方式：严慈相济，沟通比要求更重要

放下高姿态、学会倾听后，我并没有放弃对孩子的要求，而是调整了方式——不再用命令的语气要求他们，而是用沟通的方式和他们达成共识；不再只看重结果，而是更关注他们努力的过程；不再一味地批评指责，而是多鼓励、多肯定。

我不再强迫孩子们上辅导班，而是和他们沟通，了解他们真正喜欢什么，根据他们的爱好，选择适合他们的兴趣班；我不再要求他们考试必须考95分，而是和他们约定，只要尽力了，哪怕考得不好也没关系，我们一起分析问题、改正错误；我不再干涉他们的小事，而是给他们一定的自主空间，让他们学会自己做决定，同时告诉他们，不管遇到什么问题，爸爸妈妈都会一直陪着他们。

儿子曾经很调皮，不爱写作业，经常拖延，以前我总是批评他、催促他，可他反而越来越叛

逆，甚至故意和我对着干。后来，我不再催促他，而是找他好好聊了聊，问他为什么不愿意写作业，是不是觉得作业太难，还是不想写。儿子告诉我，他觉得作业太多，写起来很累，而且有时候遇到不会的题，不知道该怎么办。了解到他的想法后，我和他约定，每天合理安排作业时间，遇到不会的题，随时可以问我或爸爸，我们一起帮他想办法。同时，只要他每天能按时完成作业，就可以有半个小时的时间做自己喜欢的事。慢慢地，儿子不再拖延，甚至能主动完成作业。

我也慢慢明白，教育孩子，从来不是高要求就能解决问题的，也不是不沟通就能换来孩子的听话。真正好的教育，是严慈相济：既有合理的要求，也有足够的沟通；既能给孩子划定成长的边界，也能尊重孩子的情绪和想法；既能做孩子的家长，也能做孩子的朋友。

### 专家点评

#### 孩子的叛逆，藏着家长的疏忽

璇紫

家庭教育中，最常见的遗憾就是：家长抱着为孩子好的心态，对孩子提出各种高要求，却忽略了沟通的重要性；一边拼尽全力给孩子物质上的满足，一边又吝惜于花时间倾听孩子的心声；一边抱怨孩子叛逆、不理解自己，一边又不愿意反思自己的育儿方式。李女士的经历告诉我们，教育孩子，从来不是一场单方面的控制，而是一场双向奔赴。

高要求本身没有错，错的是缺乏沟通的高要求，错的是把自己的期待强行变成孩子的负担；严管也没有错，错的是只严不管，错的是只知道批评指责，却不知道倾听和鼓励。孩子的成长，需要引导，更需要理解；需要规矩，更需要沟通。

育儿的核心理念，从来不是让孩子变成我们期待的样子，而是尊重他们的天性，倾听他们的心声，用沟通化解隔阂，用理解温暖成长。别再用高要求掩盖自己的疏忽，别再用不沟通推开自己的孩子。愿每一位家长都能明白，比起优秀，孩子更需要的是被理解、被尊重、被偏爱；比起严格，亲子间的有效沟通才是最有力的教育。

（作者系徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）

