

复习心理沟通也要讲技巧 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E5_A4_8D_E4_B9_A0_E5_BF_83_E7_c65_100047.htm “孩子学习成绩在下降，可不管我怎么劝他用功，他都听不进去。” “我和孩子现在没话说，她每天一放学就把自己关在房间里，不许我们进去。” “我现在不知该怎么跟他沟通，说他骂他，他没反应，讲道理他又不听，我该怎么办？”近期，很多高三学生的家长向快报“教育热线”反映，自己与孩子的沟通出现问题，不知道应该怎样跟孩子交流。记者就此采访了实验中学的王秀兰老师，请她为高三阶段亲子之间的沟通支招。王老师说，造成学生与家长之间沟通不畅的主要原因有以下几点：
：沟通时机不当。有时候孩子正在考虑其他问题或处于情绪不佳、不想说话的时候，家长却偏偏要在此时跟孩子讨论，结果肯定会引起孩子的反感，遭到拒绝。谈话方式不当。有的家长跟孩子交流时，态度简单粗暴。要么以自己的意志为中心“你必须听我的”、“我说的准没错”；要么就是严辞指责“这里不对，那里不好”。谈话内容太过重复。有些家长每次和孩子谈话的内容都差不多，老生常谈就成了唠叨，时间长了，孩子当然听不进去。没有养成沟通习惯。很多孩子对家长不理不睬的态度是逐步形成的。家长在孩子小时候就没有建立起与他们沟通的习惯，或者因为工作忙对孩子缺乏关心，或者对孩子过于溺爱。久而久之，孩子就会认为没有必要跟家长沟通。言之无物。有些家长很想跟孩子交流，但谈话总是找不到重点，对于孩子没有任何有效的帮助。于是，左耳朵进，右耳朵出，效果自然不好。沟通应该建立在

互相尊重、互相理解的基础上，双方在恰当的时机，以合适的方式，用真诚的态度，才能达到良好交流的效果。首先，要选择一个恰当的谈话时机。比如，在饭桌上吃饭的时候，或者节假日一家人聚会娱乐的时候。通常在这种轻松的气氛下，孩子的精神都比较放松，心情比较愉悦，可以心平气和地与家长沟通。其次，谈话的次数不要太多，频率不要太频繁。沟通的效果与时间长短、次数多少并不一定成正比。过多的谈话反而会招致孩子的反感。所以，与孩子交流时应该把握一个度，每次时间不要过长，只要把想说的内容表达清楚即可，不要长篇大论。第三，要真诚地交流。不要把自己总摆在家长的位置上，要把孩子作为一个平等的人来交流。谈话时，最好开诚布公，把最真实的想法、情况当面说出来，给孩子一个表达的机会。不要旁敲侧击或避重就轻，否则达不到交流的目的。最后就是要把握态度。对于那些心理压力过大的孩子，刚开始沟通时，家长可能会遭到拒绝或出现过激的语言。当交流不畅的时候，家长要把握自己的态度，切忌当场发怒激化矛盾。应该尽量淡化矛盾，及时地转变话题，转移孩子的注意力。等孩子平静下来后，再找一个恰当的时机，帮助他们反省。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com