

高质量的亲子关系如何维系？

“不！”——青春期的孩子好似每天把“不”挂在嘴边，代表什么意思？这恐怕是每个孩子处于青春期的家长，都曾为此苦恼的问题。

5月31日，华东师范大学心理与认知科学学院应用心理学系教授席居哲做客由上海市教卫工作党委、市教委、文汇报社和上海图书馆联合主办的“沪心大讲堂”时，揭晓了这道谜题的答案：从心理学角度来看，这只是处于青春期的孩子想要表达的态度，当他们说“不”时，大概率是希望表达“**我听到了！**”“**拜托，我知道了！**”的意思。如果掌握了“不”字背后承载的信息，家长其实也应该感到高兴，因为这正是孩子走向独立的重要标志。

在平时的工作中，席居哲经常接触到不少前来咨询的家长，听到了不少来自家长对亲子关系的困惑。“**要知道，爱孩子比教孩子更重要，而懂孩子，是爱孩子的前提条件。**”讲座当天，席居哲的一席话，值得家长们深思。

父母的陪伴和表扬，是孩子成长中最重要的能量基源

经常接触到前来咨询的学生和家长，席居哲教授观察到一个有趣的现象：一个家庭中的亲子关系，在孩子学龄前阶段最为融洽；此后随着孩子年龄的逐渐增长，亲子关系逐渐疏远。尤其是，孩子入学，是亲子关系产生巨变的“分水岭”。

缘由何在？

席居哲说，不少家长都有类似的经历，当孩子尚处于学前阶段时，家长不太会吝啬对孩子的赞扬，甚至有些家长会时常把“你真棒！”“太厉害了”等表扬词挂在嘴边。这时候，亲子之间的关系看起来十分融洽。即便孩子的一些行为和语言并不得当，家长也给予极大的宽容。但从发展的角度来看，家长这种模棱两可的、甚至是盲目的表扬会导致孩子长大后无法激发内生动力，并且更多需要别人的关注。

曾有不少孩子曾委屈地对席居哲抱怨：上学后，父母的表扬并没有减少，但是表扬的对象却变了。这时候，小区里总是会出现一个懂事乖巧、成绩优异的“别人家孩子”，这个“榜样”也成为亲子间关系开始疏远的起点。

更多的时候，把孩子从家长身边推开的，是“不会玩”的家长自己。孩子一回家，很多父母立刻询问起孩子学习的“KPI指标”：作业做完了吗？这次考试考了多少分？满分的同学有多少……席居哲说，陪伴是最温情的关爱，一起聊玩探

索的时光会成为孩子最珍贵的记忆，沉淀为成长中最重要的能量基源。从心理学视角看，家长不陪伴孩子游戏，而是让孩子坐在一堆玩具中间东看西看，这些与他长大后在课堂上注意力无法集中，有密切的关联。

育儿过程中，孩子与家长之间会出现“博弈”

在接受家长的咨询中，席居哲总会听到家长这样的困惑：“我的孩子原本写作业速度很快，学校作业写好后还能做些其他习题。后来不知道为什么，写作业的速度越来越慢，有时候甚至都要睡觉了还没能完成既定任务。”

在接触了大量的家庭案例后，席居哲指出，原因就在于不少家长会“不失时机”地给提前完成作业的孩子不停“加码”。“今天作业这么早就做好了，你看时间还早呢，那么咱们再做两套试卷吧……”久而久之，孩子意识到了早早完成作业很有“问题”，所以就故意拖慢做题的速度，结果习惯成自然、想快就不太容易了。

席居哲表示，在育儿过程中，孩子与家长之间会出现教育力量的博弈。比如孩子平时学习题目都会，到了考试时题目就是做不完；在家里，孩子起初表示作业题目都会，隔了一个小时家长再去看，只字未写，才缓缓道出自己“不会”的现实……席居哲分析说，究其背后的原因就会发现，这是孩子与家长进行的“适应性”博弈。家长应该感恩会说“不会”“不能”的孩子，因为这些孩子敢于向家长表达最真实的想法。而家长，也不要用于过于严苛的规则让孩子心生畏惧。

孩子犯错是告诉家长，“我需要得到你的帮助”

“如果做了……，就给……”“如果不做，就不爱你了”“如果再不做，把你送人。”不少父母可能都曾经对孩子说出类似的句式。更有甚者，在面对孩子不当的行为时，家长往往忍不住“河东狮吼”，而这样类似的管教行为在当下看似有效，长期来看实则对孩子产生不利的影响。科学研究表明，恐惧会影响孩子大脑的发育，更会影响孩子的心理健康。席居哲解释说，每个孩子都会犯错，从儿童成长的视角来看，犯错其实是孩子向家长发出信号“我需要得到你的帮助”。

席居哲说，爱是教育的基础，父母对孩子的爱，应该无条件的、绝不容撤销的。

望子成龙、望女成凤的家长们似乎都想知道，让孩子走向成功的关键是什么。格兰特研究中曾提及：“有爱的人有更高的社会成就。那些最有爱的孩子与那些缺

爱的孩子相比，成人后每年的收入相差 14.1 万美元。”所以，高质量的陪伴是良好亲子关系的密钥，“好好说话，多说好话。”最简单的八个字，是最简捷的积极家庭教育。