

# 亲子无效沟通类型、原因及应对策略

富建业

(沈阳师范大学 辽宁沈阳 110034)

**摘要:** 沟通是亲子之间互动的主要方式,也是家庭教育的重要途径。有效的沟通可以增进亲子之间的感情,无效的沟通则会使亲子之间产生种种矛盾和误解,难以达成共识。文章以沟通的态度将亲子无效沟通划分为专制式沟通、纵容式沟通和无效式沟通三种类型;以沟通的句式将其划分为反问式沟通、比较式沟通、重复式沟通、祈使式沟通、判断式沟通和简单式沟通六种类型。文章认为亲子无效沟通的原因有沟通的时机出现选择失当、前期缺乏充分思考、过程以自我为中心和内容缺乏实际价值四个方面,并有针对性地提出了意见。

**关键词:** 亲子 家长 儿童 无效沟通

**中图分类号:** D442.6 **文献标识码:** A

**DOI:** 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.10.081

当今时代是一个飞速发展变化的新时代,新时代的儿童受到现有的社会环境、社交媒体等因素的影响,他们与家长在思想观念、行为方式、价值选择、生活态度、兴趣爱好等许多方面存在差异、对立和冲突,人们赋予这种现象一个专有的代名词——“代沟”。“代沟”指的是两代人之间的心理距离或心理隔阂,其实“代沟”产生的主要原因就是亲子的无效沟通。因为两代人之间的社会生态不同,思维方式自然会存在差异,需要彼此尊重;而现在很多家长是没有办法与儿童进行有效沟通的,遇到问题只有强制、抱怨和发泄,不利于问题的解决。良好的亲子沟通不仅可以增进亲子间的感情,促进亲子彼此间的心态调节、情绪沟通,为日常工作与生活增添动力,还可以改善儿童的同伴关系。有研究表明,“亲子沟通在情绪表达与孤独感间起中介作用”<sup>[1]</sup>。因此,亲子的无效沟通也成为这个时代留给我们的一个重要课题。

## 一、问题的提出

现在大多数父母与孩子的沟通是无效沟通,他们只负责讲,没有真正管孩子愿不愿意听、会不会去做。并且“在日常沟通中,家长多采用命令、指责的语句,而很少会民主地表达自己的情绪感受。而孩子认为家长会倾听自己,但是并没有得到积极的回应<sup>[2]</sup>。”有这样一个案例引起了我的注意:在孩子看电视之前一位母亲习惯性地告诉孩子长时间看电视是对眼睛有伤害的,但是等到该到时间关电视的时候孩子不关电视,并且大声哭闹,孩子根本就不在意长时间看电视对眼睛有害这件事,究其原因,就是典型的无效沟通。母亲只考虑自己讲的清楚,但是孩子却不知道长时间看电视是如何对眼睛有害的,对眼睛有害会怎样,是什么感受。孩子只听了母亲的一语之词,而不能发自内心的感同身受,孩子按时

关电视的决心自然就丧失了很大部分。因此,有效的沟通不能只靠说,而是体验。比如眼睛生病就是看东西模模糊糊,母亲可以把家里的抽纸撕下来一张蒙在孩子的眼睛上让孩子去看,告诉他这就是你眼睛生病之后看到的世界的样子,那么他才会真正地理解眼睛生病的坏处,自觉采取行动。在大多数父母与儿童产生无效沟通的大框架下,看电视这个生动的案例是激发我想要探究这一家庭教育问题的主要原因。

## 二、亲子无效沟通的内涵与类型

### 1. 亲子无效沟通的内涵

沟通(communication)一词源于拉丁语,原意为“共同”“共享”,具有“建立共同看法”的意思,对沟通的解释和定义国内外存在许多不同的观点<sup>[3]</sup>。无效沟通最初是网络流行词,百度百科将无效沟通定义为“指日常生活中的沟通没有效果,没有得到回应。”无效沟通用英文来讲叫做“ineffective communication”,即效果不佳的沟通。德国哲学家哈贝马斯提出的沟通理性(可以理解为有效沟通)强调把人类行为的分析重点放在“真诚沟通”的层面上,若是以此作为反向参照来讲,无效沟通就应该含有“非真诚沟通”——即建立在不平等的基础上的沟通的意味。另外,沟通理性具有对话性和反复辩证的特征,而无效沟通就应是单向的、片面的。亲子沟通是指家庭中父母与子女之间交换资料、信息、观点、意见、情感和态度,以达到共同的了解、信任与互相合作的过程<sup>[4]</sup>。综上所述,我们可以将亲子无效沟通理解为“日常生活中建立在不平等基础上的亲子沟通,即亲子中的一方以单向的、片面的观点与另一方在交换资料、信息、观点、意见、情感和态度时呈现不出效果或效果不佳的状态”。

## 2. 亲子无效沟通的类型

亲子无效沟通的类型有很多，这里采用两种划分方式：以沟通的态度划分和以沟通的句式划分。前一种划分方式将亲子无效沟通划分为三种类型，后一种划分方式将其划分为六种类型。

### (1) 以沟通的态度划分

按照沟通的态度可以将亲子沟通类型划分为专制式沟通、纵容式沟通和无视式沟通三种类型。

#### ①专制式沟通

这类沟通与黄琼所提出的暴力式沟通相近，外延却更为丰富。暴力式沟通是以家长的打骂、惩罚为主，侧重于行为表现；而专制式沟通体现的是家长专制的态度，以家长为尊，没有站在儿童的角度思考问题，只从自身出发看待问题，沟通的角度具有单向性、片面性。比如针对儿童看电视时间过长的的问题，家长可能会说：“看电视时间太长容易近视，你知不知道！”家长在这种情况下就是专制的态度。家长从自身经验出发告诉儿童这样的道理，而儿童不知道什么是近视，也不知道近视与看电视时间过长有什么样的关系，自然很难听从家长的建议。甚至有时家长一味地对儿童说教，或者态度强硬地进行干涉，只会适得其反。

#### ②纵容式沟通

这类沟通与黄琼所提出的溺爱式沟通相近，与专制式沟通中家长的态度截然相反。它是家长对儿童的纵容为主，以儿童为尊的沟通，特点是纵容儿童的不当行为，不管儿童说法的对错与否，家长都选择一味地同意、支持。家长“对孩子过度重视，把他摆在家庭的中心位置”<sup>[5]</sup>。如在儿童看电视时间过长的的问题中，儿童问道：“妈妈，我再看一会儿电视行吗？”妈妈说：“没事，你爱看多长时间就看多长时间。”家长在这种情况下就是纵容式沟通，家长站在了儿童的角度去沟通，但是这个“度”过了，又走向了另一个极端——不考虑沟通带来的后果，因此也是无效沟通。

#### ③无视式沟通

这类沟通介于专制式沟通和纵容式沟通之间，以家长对儿童的忽视为主。家长对儿童提出的很多问题经常是不加思考的回答，很有可能会误导儿童，打击儿童的好奇心和思考问题的积极性。同样在儿童看电视时间过长时，儿童问道：“妈妈，我可以一直看电视吗？”这个时候，妈妈可能在忙着干别的事情，随口就说：“可以，你看吧。”这样的沟通就属于无视式沟通，体现了家长的漠视态度。家长在任何时候都要注意倾听儿童的问题并用心回答，不要因为忙碌给予儿童

错误的回答，把儿童引向错误的道路。

专制式沟通、纵容式沟通和无视式沟通都是无效沟通。亲子无效沟通是以“专制式沟通”和“纵容式沟通”为两端的，分别反映的是“以家长为尊”和“以儿童为尊”的态度，中间是向“无视式沟通”的过渡。（如图）



### (2) 以沟通的句式划分

根据沟通的句式，可以将亲子沟通类型划分为反问式沟通、比较式沟通、重复式沟通、祈使式沟通、判断式沟通和简单式沟通六种类型。

#### ①反问式沟通

这种沟通采用的是一种类似反问的句式，与叶丹提出的刺探式沟通相近，但这里强调的是这种近似反问的句式，提炼出其鲜明的特征。比如家长问儿童：“你还在看电视吧？”家长的这种沟通的本心是想了解儿童是不是自己所想的那样，但是这样的沟通会让儿童感觉家长对自己持不信任、怀疑的态度，甚至有一种被家长刺探隐私的感觉，自然就会对家长产生反感。这样的沟通只会让儿童对家长的提问产生抵触情绪，不愿意再将自己的心里话讲出来。换一种沟通方式：“你是不是在看电视呢？”这样的沟通效果也许会更好。

#### ②比较式沟通

这种沟通方式是很多家长的弊病，那就是拿自己的孩子和别人家的孩子比较。比如家长对儿童说：“你看看人家花花从来不看电视，在家自己就能学习，再看看你！”家长这样的沟通可能是想激发自己的孩子变得更好，但没能从儿童的角度来思考问题。儿童在听到家长说出这样的话的时候会感觉非常的心寒，也有可能产生自我否定的心理，是不利于儿童发展的。每个儿童都有自己的长处和特点，家长不应该把别人家孩子的优点设法强加到自己家孩子的身上，而是应该看到自己家孩子的优点，辩证地看待问题。

#### ③重复式沟通

这种沟通和叶丹提出的唠叨式沟通相似，但重复式沟通强调家长反复说一件事情。这是很多家长特别是母亲惯用的沟通方式，就是不断地重复一件事情和儿童沟通，反而会收到不良效果。比如家长反复对儿童说：“把电视机关了！”，这样反而容易造成儿童的逆反心理。心理学中有一个心理现象叫做“超限效应”，它是指刺激过多、过强或作用时间过久，从而引起心理极不耐烦或逆反的心理现象。重复式沟通

容易引起超限效应,反映了以家长为中心,没有注意“度”的把握,没能换位思考,容易弱化儿童对沟通内容的重视。

#### ④祈使式沟通

祈使式沟通与杨崑提出的严苛型沟通相近,同样体现家长在沟通中命令的态度,但这里强调的是祈使的句式。在这种沟通中,家长是以一种命令、强制的方式与儿童沟通的,这是家长最直接也是最常用的方式,但往往忽视了儿童的主体性和感受。比如,家长经常会说:“把电视机关了!”“别看电视了!”这样的表达方式在家长看来可能没什么问题,但是这种命令式的语气会使儿童感到不耐烦,觉得自己和家长是有服从与被服从的关系的,实际上不利于使儿童接受并履行。有关研究表明,不平等交流会影响亲子沟通的质量。家长不妨撕掉父母的标签,与儿童站在平等的角度上沟通,“别看电视了”可以说成“让眼睛休息一会儿好吗”,这样做家长和儿童之间可以拉近距离。家长不应只是家长,更应成为儿童的益友。

#### ⑤判断式沟通

这种沟通表现为判断的句式,与叶丹所提出的武断式沟通在意义上一致,但在形式上则不同。判断式沟通是家长在对待儿童的一些问题上,采取“先判断、再调查”的方式,家长并未知道事情的真正原因,却通过自己的经验将自己认为的结果对儿童表达出来。比如当家长知道儿童很爱看电视,没有问儿童在不在看电视,而是直接就对儿童说:“你肯定又是在看电视。”这样的沟通没有积极的作用,因为如果儿童真的在看电视,他面对家长这样的表达方式,也会心有不甘,甚至会快速把电视机关掉,拒绝承认自己看电视了的事实;而如果儿童并没有看电视,儿童会感到非常的委屈,丧失对家长的信任,认为家长总是把他们往坏处想,不利于今后的沟通。因此,家长在搞清楚事情的经过之前,一定不要主观臆断,要采取“先调查,再判断”的原则,好好和儿童沟通。

#### ⑥简单式沟通

这种沟通采用的是简单的句式,体现的是家长应付、敷衍的沟通态度。家长在回应儿童的问题的时候总是会采用简单句的形式,比如“好了,我知道了”“嗯”“你随意”。这样的沟通除了作为一种回应,没有其他的意义,也会让儿童觉得家长的沟通态度是不认真的,根本没有把自己的话放在心上。长期处在这种沟通环境下的孩子将来很可能会形成逃避型人格,往往避重就轻,不善于和别人沟通,惧怕承担责任。家长应该对儿童说的话认真思考,做出针对性的回应。

比如儿童看电视时间过长的時候,会问:“妈妈,我可以一直看电视吗?”如果妈妈说“你随意”就只会把儿童引向错误的道路,容易造成儿童错误的认知,而是应该清楚明白地告诉儿童“眼睛是需要休息的,不然它会疼”,并且告知儿童其中的原因。再比如儿童说:“妈妈,今天老师表扬我了。”这时候家长如果说“好了,我知道了”就会打击儿童的积极性,而如果家长说“你真棒,以后继续努力”就会产生正强化的作用,促使儿童在学校表现得更好。

以上六种亲子无效沟通类型是按照沟通的句式划分的,侧重于家长的一种“话术”。它们都是不可取的,都会对儿童造成不良影响,家长在与儿童沟通的过程中应避免这些无效沟通。

综上所述,亲子无效沟通的类型按沟通的态度划分为专制式沟通、纵容式沟通和无视式沟通;按沟通的句式划分为反问式沟通、比较式沟通、重复式沟通、祈使式沟通、判断式沟通以及简单式沟通。两种不同维度划分的沟通类型之间是相互联系、相互统一的。反问式沟通、比较式沟通、重复式沟通、祈使式沟通和判断式沟通都指向专制式沟通,表现的是家长以自我为中心,对儿童管束过多的专制态度;而简单式沟通涵盖了纵容式沟通和无视式沟通两种类型,分别体现了家长的纵容、盲从和家长的不管不顾、敷衍了事。

### 三、亲子无效沟通的原因

诚然,亲子无效沟通的原因是多方面的,既有家长的原因,也有儿童的自身状况差异。但由于家长通常承担沟通的主导者,对沟通具有重要的导向作用,因此在这里我们从一种普适的(家长的)角度来看待其中的原因。这里将原因概括为以下四点:

#### 1. 沟通的时机出现选择失当

家长与儿童进行沟通的时候要考虑沟通的时机是否恰当,家长不应该当众去批评儿童,比如家长在就看电视问题督促儿童的时候,儿童可能会想要继续看电视而与家长胡闹,这时家长不应该当众责骂批评儿童,而是应该稳定儿童的情绪并和儿童一起商量解决办法。同时,家长也不应该在儿童或自己情绪激动的时候去进行沟通,这样会使双方产生自我中心的思维,只想一味地站在自己的角度去倾诉,而忽略去倾听对方的想法。

#### 2. 沟通的前期缺乏充分思考

家长很多时候与儿童的沟通是不加思考的,儿童可能提了一个自己很感兴趣的问题,但是家长只是敷衍了事,没有与儿童进行深入的探究。比如说儿童问家长:“为什么看电

视时间长眼睛会疼?”家长可能会说“我说会疼就会疼,问那么多干什么”而没有给儿童解释这背后的道理,这样不仅丧失了一个良好的亲子交流的机会,而且也打击了儿童思考问题的积极性。家长当时可能因为忙别的事情而对儿童的问题一笔带过,但无形之中可能抹杀了一个小科学家。

### 3. 沟通的过程以自我为中心

亲子的许多无效沟通的根本原因都在于家长的以自我为中心的思维,家长认为自己是长辈,比儿童高一等,儿童就应该听他们的。“很多家长固守错误的亲子观、教育观,认为自己是孩子的父母,有权支配和主宰他们的生活。”比如家长经常会这样说:“我是你的妈妈,所以我不让你看电视你就不应该看电视。”这种说法本身就是不对的,家长只是站在了自己的角度去看待事物,以自己的观念去主宰儿童,这样做非但不会让儿童理解要让眼睛休息的原因,还会僵化、阻碍家长与儿童的沟通。

### 4. 沟通的内容缺乏实际价值

家长很多时候与儿童的沟通是感性的,他们过分地在乎自己的体验,而忽略了儿童的心理,导致沟通的内容失去了价值。比如在上面所提到的重复式沟通中,家长一味地重复自己的观点,实际上没有增加沟通的价值。超越了沟通的“度”只会使儿童产生不耐烦的心理,过多地强调“把电视机关掉”反而会使儿童产生逆反心理,和家长“唱反调”。

## 四、亲子无效沟通的应对策略

针对上述的亲子无效沟通的原因,我们应该相应地采取合适的应对策略来解决这一问题,因此也是从家长的角度来谈的。这里将应对策略相应概括为以下四点:

### 1. 把握沟通的正确时机

沟通是一个双向的良性互动的过程,家长应当合理把握沟通的时机,不要在不利于沟通的情境下与儿童沟通。当儿童哭闹着要看电视的时候,控制好自己情绪,把儿童的状态调整好再进行恰当的沟通,最好是和儿童在一起单独沟通,在保护儿童自尊心的前提下和儿童讲明道理,这样才能使儿童易于接受家长所说的内容,提升沟通的质量。

### 2. 坚持前期的理性思考

家长不能只凭自己的感性认识去和儿童沟通,不能妄自尊大,只因自己是长辈说话就无所顾忌。“我说会疼就会疼,问那么多干什么”这样的沟通方式不会解决问题,只是将家长的观点灌输给了儿童,而让儿童真正理解和接受的方式是耐心地给他们讲述看电视时间长眼睛会疼的原因,家长要从儿童的“视界”出发看问题,和儿童站在一条战线上,

一起思考问题,解决问题,共同成长。

### 3. 站在儿童的角度沟通

家长经常只是站在自己的角度不断向儿童输出自己的想法,却不知这些想法有可能是管中窥豹,不够全面的。家长不妨多试着去倾听儿童的想法,试图站在儿童的角度去思考问题。当家长给儿童解释看电视时间过长会造成的后果时,不妨问问儿童是如何理解这件事的,再针对儿童的疑惑进一步进行沟通,这样家长就会更好地理解儿童,用适当的方式和儿童交流,促成良性的沟通。

### 4. 注重内容的价值选择

家长在与儿童沟通的时候一定要考虑沟通的内容是否有价值,通常有价值的内容更容易被儿童理解吸收。因此,家长对于儿童的善意的提醒不要过多,一次就够了,如果发现有什么需要补充的再去和儿童说,不然是没有价值的。比如,家长在提醒儿童看电视时间不要太长的时候,可以再补充说明“把电视关掉妈妈带你去公园玩”,这样的奖励可以增加儿童关掉电视的概率,这样的沟通才是有价值的。

上述的应对策略是针对相应的原因提出的,家长在实际情况下,还是要具体问题具体分析,针对一种或几种原因采取相应策略,不可全盘利用,亦不可照搬照抄,应当切合实际,灵活运用。

无效沟通是当今亲子之间存在的普遍问题,希望我的论文能够给一些家长们参照和反思,并且能够在此寻找到解决策略,逐渐和儿童达成有效的沟通。有效的沟通不仅对亲子间短期沟通有着很大的帮助,而且从长期来看,还可以增进亲子关系,改善生活质量。希望全社会的家庭能够早日从无效沟通中脱离出来,不断提升有效沟通的频率,开启幸福生活。

## 参考文献

- [1]潘卫建.论高中教师与学生的有效沟通[J].齐鲁师范学院学报,2017,32(04):89-96.
- [2]黄琼.新高考背景下高中生家庭教育问题研究[J].家长,2021,(25).
- [3]叶丹.与孩子十种无效沟通方式要杜绝[J].小读者,2012,(12).
- [4]赵慧莉.家庭教育中子女素质培养研究[J].青海师范大学学报(哲学社会科学版),2000,(04):121-125.
- [5]胡亚琴,龙帅宏,李婉婷.隔代边缘化留守儿童家庭沟通不畅困境解决方式探究[J].社会与公益,2021,12(04).