

儿童心声：要“听见”更要“听懂”

□ 中国妇女报全媒体记者 任然

在一节小学四年级的课堂中，老师请孩子们说一说自己眼中父母最大的特点。

“很爱干净”“爱玩手机”“做饭好吃”“脾气不是很好”……一个接一个的回答引起孩子们认同地点头和小声讨论，直到小峰说出他的回答后，全班都齐刷刷地向他投去了羡慕的目光。9岁的小峰响亮地说：“我的爸爸妈妈，最大的特点是他们都非常爱我。”

“爱是孩子成长的基石。”四川省成都市第四人民医院的首席心理专家、成都市预防医学会儿童青少年心理健康专业委员会主任委员袁茵说，这份能让孩子感知到的“爱”，表明他是被陪伴、被关注的，也是被倾听、被理解支持的。

“聪明的‘聪’字是‘耳’字旁，孩子们都明白，要想聪明，先学会倾听。”已在小学从事一线教学33年的李洁说，作为老师，她和孩子们朝夕相处时，就是一个讲述和倾听角色互变的过程，这不是师生之间，也是家长与孩子之间实现有效沟通、促进成长的快速通道。

“然而，很多家长通常只要求孩子听大人的话，却从未认真地去听孩子说话。”浙江师范大学儿童发展与教育学院副教授刘宝根指出，孩子的健康成长需要一个“儿童友好型”的家庭和社会。作为孩子的第一任老师，家长是儿童本位的重要践行者，而倾听儿童则是尊重和理解孩子最直接的表现。

快乐自信的孩子 ——被“听见”的儿童

小峰生长在一个普通家庭，一家人居住在一个90多平方米的三居室，是街坊邻居们公认的和睦之家。彼此倾听、彼此尊重，是这个家庭保持和睦的基本方式。

“孩子爸爸平常并不是一个爱说话的人，但与孩子总能进行长时间的交流。”小峰的妈妈回忆，在小峰还上幼儿园时，有一次，孩子突然说了句脏话，爸爸立刻严厉制止，并将小峰带至一个安静的地方，与其认真聊了一两个小时。小峰的妈妈则喜欢听孩子讲述在学校里的事情，她也会和孩子分享她在工作、生活中遇到的有趣的事，两个人总有说不完的话。这也是父子俩、母子俩一直延续至今的引导和交流方式。

在这个家庭里，每一个成员都是彼此的倾听者和支持者。小峰的父亲想辞去一份稳定工作成为自由职业者时，小峰和妈妈一起耐心倾听他辞职的理由和对未来的规划，并予以支持。小峰学习成绩不尽如人意时，父母在与小峰积极沟通和认真观察后，决定可以让他暂时做一个“快乐的学渣”。

在小峰父母看来，小峰身上有很多优秀的品质，善良、真诚、能很好地控制和化解负面情绪……这些优点，在李洁

老师看来，是总能被倾听的孩子普遍拥有的特点。“他们对身边人充满信任。内心纯善，积极主动，充满能量。注意力、理解能力、记忆能力、反应能力都比较强。”李洁总结道。

李洁已陪伴了五届小学生成长，并接触了上千个家庭，曾获得首届全国百名班主任之星、成都市优秀青年教师等荣誉。“有一个会倾听的父母，是孩子最大的福气。”李洁说，一般会倾听的父母也拥有一些特点，比如，大人是榜样，会以身作则，夫妻之间能彼此倾听等良好的习惯。在家里会设置比较固定的场所和倾听交流时间，交流的方式不只是语言，还会共同定家规、写书信、做留言条等。父母会主动走进孩子的世界，成为陪伴者、赞美者、支持者和分享者。

“孩子需要我们回应和了解他们的感受，倾听就是接纳当时孩子的感受，是让他们积极地思考和面对问题。”在30多年的教学生涯中，令李洁最难忘的是学生小琴。

小琴是五年级时从外地转来的学生，性格比较内向，也有一些不太好的生活习惯，受到同学们排挤。李洁家访后得知，主要原因是孩子缺少父母陪伴。在与家长沟通后，父亲开始关注小琴并给予充分的陪伴和交流，当发现孩子喜欢写作，作文写得不错后，父亲与老师及时给予肯定，并在班级、学校充分展示，孩子慢慢获得了自信，之前出现的问题也随之好转。

曾经优异的失足少年 ——被忽略的儿童

“缺乏，缺少监护人的陪伴，被忽略，不被家人理解，是我接触到的这群孩子的普遍特点。”四川省彭州市人民检察院未成年人检察部负责人，已在未检岗位工作了十余年的李鸣口中的“这群孩子”，是走上犯罪道路被送进司法部门的未成年人。

“95%以上都有监护不当问题。”李鸣讲述，她负责并一直关注的一起案件中的未成年人，令她又悲又喜。

小军家境良好，小学时成绩优异，还担任学校的大队长。父母为了做生意带着小军来到彭州市，接连转学，后家庭出现变故，父母把他交给爷爷奶奶抚养，这些突如其来的变化中，没有人去关注倾听小军的想法。最后，老人无力监管，小军初二辍学，开始“混社会”，在一次斗殴中重伤他人。

李鸣讲述，在与小军交流时，她感受到小军认为父母已经放弃了自己，所以开始自暴自弃。“他说，直接给我判死刑吧。”李鸣回忆，直到爷爷来看他，告诉孩子，他要去打工赚钱给受害人付赔偿金，让小军好好表现，等他回家。看到爷爷对自己的不离不弃，小军眼里才有了光芒。

小军过生日时，司法部门请来小军的父母，父母也意识到了自己的失职，开始关注小军，注重与小军交流了解他的状况和需求，如今小军已正常融入了社会生活。

“父母只要有一点点改变，孩子就会有大的改变。”身为一贯致力于保护和关怀未成年人的彭州市人民检察院“亮晶晶·牡丹希望家园”的负责人，李鸣说，这是她多年来最大的感受。当他们向家长发出家庭教育训诫书，开展亲职教育或家庭教育课堂后，家长若真正意识到自己的行为不当，并努力做出转变，最后的结果都比较好。

在袁茵接诊的病例中，有很多家长认为是鸡毛蒜皮的日常小事，没有注重倾听和理解孩子的心声，导致孩子出现了心理障碍。

袁茵讲述了一个故事，小容从小学到初中一直表现突出、成绩优异还是班干部，深得老师和同学的喜爱和认可，一直生活在聚光灯下。

在一次班级事件中，小容并没有参与，但老师批评她没有承担好班干部的职责，这让小容深感委屈。回家后她向父母倾诉，父母这才意识到孩子可能出现了心理障碍。好在家长发现问题及时，积极配合医生进行调整，小容很快好转，又回到了学校。

倾听是互动的前提 ——去听“见”儿童

“每一个孩子的健康成长，都是在与家长的不断互动中完成的。”袁茵说，孩子的智力需要发育成长，自尊、自信、自爱等积极的自我认知将渐渐形成，对情绪的自控力以及与他人、环境等良好的互动能力逐渐发展，最后成为一个独立的拥有良好人格的身心健康的人，这一系列的成长需求，均需要在和家长的互动中去培养形成。

倾听孩子，则是互动中的必要条件。袁茵提出，从孩子出生的第一声啼哭，家长对孩子的倾听就已开始。婴儿时，听到他的每一次啼哭，就了解他的需求；会走路说话后，他的每一个行为每一句话，都表达着他要适应这个世界。而有的更多需求和能力发展，家长要去观察、倾听、了解并给予基本的满足；再往后的各个成长阶段，孩子在生理和心理上均有不同的成长需求，家长只有通过倾听才能读懂并积极回应。

“孩子成长的每一个阶段，家长都应应以倾听为主。”袁茵说，如果缺失了陪伴和有效倾听，生理和心理上未发育完善的孩子，就会出现心理问题，有的甚至导致严重的后果。

李鸣在实践中也发现，当她帮扶未成年人时，只要帮助父母、监护人补上倾听这一课，与孩子建立起良好的沟通等互动关系，未成年人曾出现的问题就会渐渐化解。

此外，李鸣在工作中，还常常告知父母，去倾听了解孩子，是法定的责任。未成年人保护法中，在处理涉及未成年人事项应当符合的要求中，明确指

出，要“听取未成年人的意见”；在家庭保护章节，未成年人的父母或者其他监护人应当履行的监护职责中，明确指出要“关注未成年人的生理、心理状况和情感需求”；在家庭教育促进法中，则再一次强调了“未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育，应当关注未成年人的生理、心理、智力发展状况，尊重其参与相关家庭事务和发表意见的权利”。

“在倾听中成长的不只是孩子，还有家长自己。”刘宝根在《倾听，让我们更懂孩子》一文中指出，一方面，家长可以通过倾听了解孩子的需要、认知、想法，从而与孩子有效地互动，帮助他们成长；另一方面，孩子是天生的科学家、哲学家，通过倾听，家长会发现孩子很多时候会比我们想象得更聪明，他们提出的一些疑问会让我们重新审视生活的方式和意义。“一位善于倾听孩子的家长，也一定是不断成长的学习者。”刘宝根说。

“世界上最可怕的事情，莫过于有眼睛却发现不了美，有耳朵却不会欣赏音乐，有心灵却无法理解什么是真。不会感动，也不会充满激情……”小峰的父亲告诉中国妇女报全媒体记者，这段文字出自一本充满童趣的书《窗边的小豆豆》。他认为：“每个人都需要被倾听，甚至每一种生命都需要被倾听，这是生命延续、万物生长的基本规律。”

“但是为什么有的人在工作和生活中，总是会用心倾听自己的上级和朋友，却不会真诚倾听自己的孩子呢？”小峰的父亲说，家长们需要反思，你把孩子当成一个独立的人了吗？你是否真正蹲下身处在孩子的高度，以孩子的视角看世界，用孩子看你的视角去看他？

平等交流 ——去听“懂”儿童

小峰父亲讲起他和小峰的一次冲突。一天，他以为小峰在写作业，却发现孩子在玩手机，一气之下就没收了手机，还很生气地质问孩子，小峰一急就哭了。小峰父亲意识到此时双方都处于情绪失控状态，就回了房间，并告诉小峰想好后来找他。

“人在情绪失控时，交流都是无效的。”小峰的父亲说，但很多家长看到孩子因为犯错哭泣，还会不停地指责，“不许哭，你错了你还哭，你还有理了？”他说，孩子不正是意识到自己错了才哭？你不许孩子情绪输出，是否也该控制一下自己的情绪？

小峰的父亲说，当孩子主动来找他时，他首先与孩子共情，问他是不是感觉委屈？因为什么才会拿起手机？当得到孩子的认同后，听孩子讲述事情的过程，了解背后的原因后再与孩子一起商量解决的办法，共同做好约定。

商量，也是李鸣认同的亲子间互相

倾听并建立有效沟通的好方法。她在帮扶未成年人家庭时，就常常让孩子和家长一起就事论事互相商量，并写下约定，各自签字。

“未成年人保护法也明确了要保障孩子的参与权。”李鸣说，在家庭教育促进法中，更是直接明确了关注未成年人的生理、心理、智力发展状况，尊重其参与相关家庭事务和发表意见的权利，可以合理运用的方法：如亲自养育、加强亲子陪伴；相机而教，寓教于日常生活之中；潜移默化，言传与身教相结合；尊重差异，根据年龄和个性特点进行科学引导；平等交流，予以尊重、理解和鼓励；相互促进，父母与子女共同成长等。

“伏尔泰说：耳朵是通向心灵之路。”李洁注意到，现在家长普遍意识到要去主动倾听，但在态度上仍旧无法“放低姿态”，做到家庭教育促进法中所强调的“平等交流”，甚至倾听时都难以认真专注地看着孩子的眼睛。

李洁总结了一些她接触到的善于倾听的家庭的做法，她建议，在生活中注意培养倾听习惯，边听边推断，边听边记忆，边听边明辨，边听边组合，并注重倾听后的反馈，让家庭教育和引导能够够回环。“倾听不仅仅是一种沟通技巧，更应该是一种生活方式。”李洁说。

“平等相待是一切倾听方法的前提。”袁茵也强调，要把孩子当成一个独立的、可以平等对话的人，可以用孩子听得懂的话，争取站在一个平等水平上去与他沟通。

袁茵讲述，很多家长求助时反映，很想听孩子说，但孩子就是不愿与家长说，特别是青春期的孩子。“孩子的每一次表达都是他需求的表达，当孩子不想和你说时，大多是因为他曾经的尝试都失败了，需求得不到正向回应。”袁茵提示，这时，家长应该反思，是否把注意力放在了孩子身上？是否耐心地、客观地、平静平等地听完孩子的讲述？没有打断他，没有居高临下地说教？哪怕是一件很小的事情，也足够重视地去感知他的情绪和需求？

对此，刘宝根也指出，倾听的关键不只在“听”，更在于真诚、耐心地“去听”；不只“听声”，还要做到包括语言、动作、表情在内的“听见”；不只“听见”，更要“听懂”。

如何成为一个倾听者？刘宝根建议，家长要做到“三要三不要”：要安排专门的时间来倾听，要真诚、耐心地倾听，要注意倾听所有的语言；不要强迫、不要随意打断、不要随便评判。同时，倾听之后，要有积极的反馈，能与孩子共情；要有积极的回应，来进一步激发孩子的表达，才能真正地读懂孩子。

（文中所有儿童用名均为化名）

