



祁陶宇，科学学习力父母学院副院长，中国科学技术大学管理学硕士、中国科学技术大学终身学习实验室副主任。

别再用没完没了的唠叨去伤害亲子关系了

文 / 祁陶宇

总是有家长抱怨：自己跟孩子说话，孩子总是装作听不到，不给予任何回应。“他才上小学二年级，也没到叛逆的年纪啊？为什么？”

请家长想一想：你是否给了孩子回答的机会呢？以早晨叫孩子起床为例，很多家长和孩子的互动是这样的，“起来了没，起来了没，快点，早饭要凉了！”“还没起来吗？在干什么呢？”“赶紧去刷牙洗脸去，别磨磨蹭蹭！”孩子其实早已经起来了，妈妈只是在自顾自地唠叨而已。



【案例】

迪迪是一名小学二年级的学生，迪迪的妈妈想在迪迪小学一二年级这个习惯养成的关键时期督促迪迪养成好的学习习惯，所以迪迪刚上小学，妈妈就辞去了自己的工作，全身心地投入到迪迪的学习中去。

用迪迪的话来说，迪迪妈妈的唠叨功力十分深厚，每天从迪迪一睁开眼，妈妈就开始“发功”了，“迪迪，刷牙别磨蹭，快来吃早饭！”“迪迪，吃快点！上学来不及了！”“语文写完了吗？还要多久？”“数学呢！数学还没写啊？”“写快点，写完赶紧睡觉！”妈妈的唠叨日复一日，迪迪也默默地听着。直到有一天，迪迪妈妈找到迪迪的班主任，“我家孩子最近太不听话了，作业不爱写，早上上学怎么叫都不愿意起来，做事情拖拖拉拉的，怎么说都不管用……”

老师通过和迪迪妈妈的交流，发现迪迪妈妈特别喜欢唠叨、催促迪迪做事情，对迪迪的控制欲比较强，慢慢地，迪迪就产生了逆反心理，迪迪开始感到厌烦，和妈妈的矛盾更加激化了。

【案例分析】

案例中的迪迪每天都在妈妈的唠叨下生活中，时间长了，迪迪出现了逆反心理。导致孩子出现这些问题原因主要有两个方面：首先，孩子一直处在压抑的环境中，得不到妈妈的认可；其次，亲子之间的交流仅仅依靠学习在维持，同时妈妈比较强势，两个人之间缺乏友善的沟通，家长越来越不能和孩子进行有效沟通，也越来越不知道孩子在想什么，孩子也变得心事重重。

面对孩子，很多父母都有唠叨的习惯，这可能是他们表达对孩子关心的一种方式。父母的心意都是好的，都是在为孩子考虑。吃饭时唠叨是希望孩子能多吃点，不要挑食；写作业时唠叨是希望能督促下孩子提高效率，养成好习惯；睡觉时唠叨是希望孩子早点睡觉，不要熬夜。但大部分时候唠叨的结果却不尽人意。

为什么呢？唠叨，就是说话啰嗦，冗长，不简洁，对同样一件事反复说个不停。重复是有很大用处的，但实际上，重复和效果的关系是倒U型曲线，没完没了的重复是没有好效果的。一件事说得过多，反反复复地强调，没完没了地交代，每个人听了都会感到头疼、反感，何况是一个孩子呢？所以，很多时候，面对父母的唠叨，孩子基本就当耳旁风的，而且说得越多效果越差，甚至带来很多危害。

对于孩子的不信任、不尊重

一般情况下，给孩子适当的提醒是有必要的，但是一两遍即可。孩子们都很聪明，不需要过多的重复，很多事情说一次他们就能记住和理解。当他们记住之后，再面对父母的无休止的唠叨，就等于变相地在接受单方面指责，丝毫没有得到应有的尊重和认同。

但实际上，没有唠叨，孩子自己也可以做得很好，父母的唠叨就等于把功劳拿走了，而当做错时，父母的唠叨又变成先见之明，使孩子的自尊心和自信心都受到极大伤害。

更甚者，孩子本来明明可以做得很好，可能面对父母不停的唠叨，逐渐形成了依赖，失去了很多独立成长的机会。所以，想做不唠叨的父母，最重要的一点是，给孩子适当的提醒，而不是事无巨细的操心。

打断沟通渠道，不愿意倾听

唠叨其实是一种单向的无效沟通。很多父母在唠叨的时候，只顾着自己说自己的，并没有给孩子说话的机会。

比如在唠叨的时候，父母不停地重复自己看到孩子的问题，但实际上这些问题有可能是孩子天性的表现，不全是错误。

如果家长不给孩子解释的机会，而是自己不停地讲，孩子哪怕有满腹的话，在这种情况下也说不

出来。

就算孩子说出一些，家长也会以为孩子是在狡辩。这时，父母跟孩子之间的沟通渠道就断了。这也是很多孩子对父母的唠叨不回应的的原因，因为在他们心里，回应也没有用。

卢梭在《爱弥儿》中说道：“什么是最好的教育？最好的教育就是无所作为的教育：学生看不到教育的发生，却实实在在地影响着他们的心灵，帮助他们发挥了潜能，这才是天底下最好的教育。”教育孩子有时说千遍不如让孩子自己经历一次。

父母的唠叨大都是一种负面情绪的宣泄，也是一种焦虑的表现。

很多父母不想让孩子经历自己经历过的挫折，想通过自己的劝诫、唠叨来避免孩子走弯路，但大部分孩子不一定会听进去的，因为孩子的人生是他自己的，很多事情只有经历过之后，他才能真正理解。

所以，想要和孩子做到有效的沟通，作为父母，首先就要提高自身的说话质量，尽力减少对孩子唠叨的频率。

其次对孩子多表达欣赏和表扬。哪怕孩子身上有一丁点儿的进步，也要进行夸奖，或者是物质上给予惊喜奖励。孩子犯错时，不要一味指责，甚至打骂，和孩子一起去找到犯错的原因，让孩子意识到犯错不可怕，只要努力改正就好，让孩子感受到父母对她的关注和爱。

孩子做事拖拉时，不要总是反复催促唠叨孩子，只要善意提醒，点到为止。最后，家长还可以与孩子一起制定计划，合理安排好一天的时间，几点起床，放学回来后什么时间内把作业写完，帮妈妈做一些力所能及的家务。通过这样的方式帮助孩子尊重约定，养成自觉的好习惯。

父母们，与其不停地唠叨，让孩子按照自己的想法走，还不如尊重孩子的想法，与孩子一起去成长，用乐观的心态去面对未来。