孩子为什么听不进你的话

沟通的效果取决于对方的回应

作者：孙聿为    **资深媒体人，青少年教育与亲密关系心理辅导师**

摘　要：做父母的，要真正带着和孩子沟通的意愿，耐下性子来调整心态，寻求有效的切入点和表达方式。

来找我做辅导的家长，不少是希望解决他们与孩子的沟通障碍。经常遇到同样的一个情境是，家长满怀不解加一腔悲愤地问我：一件事我说多少遍了，他怎么就听不进去？！这时我会故意追问一句：“您说多少遍了？”家长则一边流露出更多愤慨，一边无奈地回答：“告诉您吧，绝对不下几十遍，上百遍都有！”可关键问题是，如此苦口婆心孩子都听不进去，是不是说话的方式出了问题呢？

于是我引领家长去做些切身的体验。我代表孩子，让家长对着我说那些他们认为很重要、说了几十遍上百遍但孩子就是不听的话，呈现平日的情景。之后我会建议停顿一两分钟，为的是让彼此都有点时间，确定刚才说话和听话时自己的身体状态、感觉以及感受。然后角色对调，家长代表他们自己的孩子，我来扮演这个家长，我用家长与孩子说话的姿态、表情、语音、语调和语气，重复家长刚说的那些话。最后，我们互相交流做“家长”和做“孩子”的体验。

完成上述角色扮演后，绝大多数家长表示震惊——原来我们平时是那样说话的！我们那样说话，连自己都受不了啊！甚至有家长感慨，难怪我们很多时候真诚到了声泪俱下也没有效果，自己气得半死孩子竟视若无睹、依然故我……

家长们因切身感受有所醒悟后，我会引导他们练习改变旧的模式，找到新的句式、切入点、姿态等，重新演绎和孩子沟通的过程。一般情况下，亲子之间的沟通都会比最初顺畅很多。

也有一些家长要求我给出“正确”的语句、措辞以及沟通姿态，我只好抱歉地说：“很遗憾，这类要求我能力不及，饭要自己去吃，日子没有人可以替您去过，具体方法在您自己身上，要您自己去找。”

每个家庭有不同的环境、习惯、背景以及历史，对于求助者，我能够给出的是方法论，同时帮助家长逐渐祛除头脑中固有的那些限制性念头，比如：我的孩子当然就该听我的；学习成绩好才是好孩子；我的人生注定都是挫败，我不会快乐的……让家长体会到那些推动性信念的有效性，比如：孩子是独立个体，应该受到尊重，我应该听听他的想法；我有资格、有能力获得快乐的人生……帮助家长在这些信念的指导和支撑下，有效地解决问题。

说说我自己的一个案例吧。

父亲家规严苛，比如，饭必须吃得一干二净，碗里绝对不能剩一颗甚至半颗米粒。对此我的两个哥哥执行得一丝不苟，那是说上一遍之后，再用上一两回呵斥和几个巴掌训教出来的结果。但是唯独在我这个女儿面前，父亲的军人威严总是失效。从我记事起，面对我碗里顿顿有剩余米粒的情况，他的表情是怒不可遏的，但每次出语都保持柔声细气，给我讲那是不尊重辛劳耕种的农夫……下一顿饭后，他带着一脸的压抑重说起来……如此N年。

直到有一年奶奶来我家，饭后我的碗边照旧剩下一粒米。父亲的眼睛已经瞪圆了，奶奶却慢慢拿起我的碗，把那颗米粒夹起放进自己嘴里，然后笑咪咪地看着我说：“老家有句老话说啊，谁要是不把饭粒吃光光，以后娶的老婆或者嫁的先生就是个‘痘皮脸’……”那以后，我的碗里再也没有剩过米粒！

父亲用我那个年龄没兴趣也几乎听不懂的话告诫我，即便天天重复、顿顿教训，也完全没有效果。而奶奶用一个小女孩在意的内容来劝戒，一下子就让我的坏毛病改掉了。

现实生活里的沟通困难，通常不是一天两天形成的，因此也不要寄希望于一天就得到根本改观，一次就达到期望的效果。在沟通问题上有一条铁律：沟通的效果，取决于对方的回应。你说的话触动不了听者的神经，就算重复一万遍，也只能得到同一个结果——对方听不进、根本不听甚至完全听不见，因为每一个人都有“选择性收听”的能力，即，愿意听的、潜意识里想听的，才会听、才听得到；不喜欢、不愿意、潜意识排斥听的，会被我们身体的相应系统屏蔽掉。做父母的，要真正带着和孩子沟通的意愿，耐下性子来调整心态，寻求有效的切入点和表达方式。