

## 与孩子沟通时如何做到“共情”

田宏杰<sup>1</sup>

如果孩子老师突然电话，说你的孩子把同学打伤了，人家头上起了一个大包，孩子还拒绝道歉。你要怎么跟孩子交流？怎么去说服孩子认识到自己的错误，采取弥补的措施？

这是我的一个学员讲的真实案例。她儿子上三年级，放学前接到老师的这个电话，让她引导孩子给对方道个歉。当她见到孩子的时候，要怎么说？怎么问？怎么去解决？

这个学员说当时她心里很恼火，那段时间她就发现孩子嘴很硬，有时明知自己做错了，就是不肯承认，百般争辩。当她看到儿子走过来的时候，她就问“你今天是怎么回事啊？”可是话刚出口，儿子就一种我无所谓，很倔强的样子说“我也不知道怎么回事”。

这时她想起来课堂上我们讲到的“如何跟孩子共情”：共情首先就是带着关爱和好奇去理解孩子当时的感受。所以，她让自己先静下心来，平静的说“儿子，老师给妈妈打电话，说你把亮亮打伤了。我知道你们俩平时关系特别好，妈妈想你那样做一定有你的理由，对吗？”

这句“我想你那样做一定有你的理由”是我们亲子共情中最常用的一句话。她儿子一听到这句话，刚才那种倔强的神情一下就放松下来，说出了事情经过：“今天上课的时候，老师提问，我没有听清老师问的问题，所以我站起来答错了，全班同学哄堂大笑。我就觉得很

---

<sup>1</sup> 田宏杰 中国青少年研究中心少年儿童研究所副教授。

本文节选自田宏杰著《不咆哮，让孩子爱上学习》，浙江教育出版社，2019年2月。

丢人，很郁闷，下课亮亮非拉我出去打水，我不肯去，他就说我‘干嘛跟个大姑娘似的？’气的我就推了他一下，没想到他就摔倒了，磕在桌角上”。

听到这儿妈妈就理解了，儿子为什么去推朋友？是他自己觉得课堂上出了丑，正郁闷，朋友本想安慰他，可是方法不太好，一句“干嘛跟大姑娘似的”让他火上浇油，彻底恼羞成怒了。所以，这时妈妈就能理解孩子当时的感情，感受他的情绪，之后才能站在他的角度去分析、体会他当时为什么会这样做？这个就是共情，共情就是观察、觉察和理解。

那这时家长理解了这个孩子之后要怎么讲？能不能只是说“他那样说确实太气人了，你一定觉得很受伤害”？孩子是被认同了，可是也被放纵了，不能认识到自己错误的一面。如果共情只做到这儿，孩子发现我打他原来确实有我的理由，合情合理，那肯定也不行。因为共情做到这儿才只做了一半。后一半是什么？共情完了我们就得开始讲原则，得让孩子找到去解决问题的方法。

这时候妈妈一定要看到孩子情绪的另一方面，就是他推完朋友后，除了恼怒后还有很重要的内疚的情绪，要去问孩子说“哦，所以你推了他。可是你没想到他刚好被撞，还撞了个大包吧。”三年级的孩子还不太会关注自己的内心感受，在所有的负面的情绪里，愤怒、郁闷，他们表达起来更容易一点，但是害羞和内疚的情绪，他们就会比较难以去看到。这时当他把前面的愤怒表达完之后，要引导他勇敢地去看清自己内在的情绪，去看到、去承认其实朋友是为了关心他，可是却

被他推受了伤。这时他再看向朋友才会想到，其实朋友的内心也蛮委屈的。这样，他才会去主动地找朋友道歉。

这个事情交流到这，才算是差不多了。孩子通过这个事，收获了两个部分，一个部分是体会到，当时自己的情绪是什么，为什么会有这样的情绪？在表面的情绪之下，还有着哪些他自己之前没有注意到的情绪，他觉察到、理解到这个情绪复杂性很重要。所以在这种情况下家长一定要做好共情，共情不是一句简单地“我理解你”，而且要真正地去“看到他”，这个“看到”要看到他情绪的复杂性、多元性，看到孩子内心的矛盾。

另一个部分是共情不能只是让孩子被共情了，被理解了，还要让孩子看到自己错误的地方，去理解对方的情绪，去理解对方行为的原因和需求，对别人的理解能力是孩子需要积累的重要社会能力。

有一些父母共情只做了前一半，就会很麻烦。有一次我就在公园看到一个妈妈带孩子玩，孩子闹着想要玩旁边大哥哥手里的溜溜球，哇哇地大哭。妈妈问“你想要玩大哥哥的球球，玩不到你很难过，是吗？”孩子哭得更急了，表示认同。然后妈妈转过身对大男孩说“小妹妹哭得很伤心，你能把玩具给她玩玩吗？”，那个男孩有些不情愿地把玩具递给了她。你看到这儿，什么感觉，妈妈这是共情吗？这不是共情，这是放纵孩子。

这里面要想真正的共情，不要只看到孩子得不到玩具的伤心，更要看到三四岁的孩子，想借玩具却借不到时的无助和挫折，要问她“你想借大哥哥的玩具玩，但玩不到，这让你很难过，是吗？”，孩子被

认同到会哭，等待她哭一会儿后，要再问“虽然暂时没有办法借到，但你真的很想玩到是吗？”要让孩子看到自己内在的渴望；然后引导孩子去看看对方是什么状态，这时问她“那你看大哥哥现在在怎么玩呀，他玩得很好，很投入是吧？”要让她认识到：玩具是对方的，人家也正玩在兴头上，人家可以借给你也可以不借，如果想要借就得想办法。在这个想办法的过程中孩子的能力就会得到增强，变得乐观起来，这时即使想尽了办法仍然借不到玩具，孩子也会比较容易接受。这样通过共情，孩子不但在情绪上被认同了，更被激发了内心想要去解决问题的愿望，形成新的能力。

所以共情的时候最主要的是先去觉察和理解孩子，用语言表达清楚，让孩子感觉到自己的情绪被认同。情绪被认同后，被看到后，才会慢慢平复下来，开始梳理事情的前因后果。共情完了，真正的教育才刚刚开始，这时要让孩子诚实的面对整个事情，去看到情绪的多面性、复杂性，看到孩子情绪中的正面的力量，想要改变的力量，然后引导孩子去采取更好的行为，这个才是真的共情，共情会让孩子积极面对自己的情绪，不断健康成长。