



滨州市委政法委
滨州市新闻传媒中心(集团) 主办
滨州市心理咨询师协会 协办

□ 晚报记者 杨 岫 李 菲 张连利

暑假期间,孩子们有了更多与家人相处的时光。这既是增进亲子关系的绝佳契机,但也难免会出现沟通上的小摩擦。不妨少一些催促和安排,多留些空白与包容——允许孩子有感到无聊的时刻(要知道,这是创造力的种子),允许亲子间有无所事事、只是依偎在一起的温馨瞬间。为此,记者专访了滨州市心理咨询师协会积极心理学专业委员会主任、滨州市首届十佳心理咨询师、山东心理学会理事、滨州职业学院教授王同军,深入探讨如何让家庭成为孩子幸福成长的沃土,以及家长应怎样在家庭中播撒“幸福基因”。

王同军教授谈暑假亲子关系： 家庭里的“幸福基因”

记者:“幸福基因”听起来很特别,它具体指的是什么呢?在家庭中,家长如何才能成为“幸福基因”的传播者?

王同军:这里的“幸福基因”,并非生物学意义上的DNA,而是指代代相传的、塑造家庭成员积极情绪、健康心态、韧性品格以及良好关系模式的信念、态度和行为习惯的总和。积极心理学的研究清晰地告诉我们,幸福并非偶然,它很大程度上是可以被学习、被培养、被传承的。

家长作为孩子生命最初也是最重要的影响者,天然就是“幸福基因”的核心传播者。这种传播,主要通过三个关键途径:

榜样示范:孩子是天生的观察者和模仿者。父母如何面对压力?如何表达喜悦与感恩?如何处理人际关系中的冲突?如何看待生活中的挫折?这些日常的“生活直播”,都在无声地向孩子传递着关于幸福和应对的“基因编码”。一个乐观坚韧、懂得感恩、情绪稳定的家长,其本身就是孩子最生动的“幸福教科书”。

互动模式:家庭成员之间如何交流、如何表达爱意、如何解决分歧,形成了家庭的情感氛围。充满尊重、理解、支持和鼓励的互动模式,是滋养“幸福基因”的沃土。反之,充满批评、指责、冷漠或控制的互动,则会抑制甚至破坏这种基因的表达。

解释风格:这是积极心理学大师马丁·塞利格曼提出的重要概念。它指的是我们对生活中发生的好事、坏事的归因方式。家长如何向孩子解释成功(“因为你很努力”vs“这次运气好”)?如何解释失败(“这是个学习的机会,下次我们可以改进哪里”vs“你太笨了,什么都做不好”)?这种解释风格深刻影响着孩子如何看待自己、看待世界,是构成“幸福基因”中关于乐观与悲观的核心组件。

记者:暑假期间,家长与孩子朝夕相处,沟通的频率和深度都大大增加。在积极心理学看来,什么样的亲子沟通才能真正赋能孩子,促进他们的积极成长呢?

王同军:积极心理学倡导的亲子沟通,其核心在于建立积极的情感联结,并在此基础上有意识地培养孩子的积极心理品质(如乐观、希望、韧性、感恩、善良)和优势品格。我将其总结为以下几个关键原则,可以称为“积极沟通的DNA”:

D-Deep Listening(深度倾听):

超越“听”到“懂”:放下手机,停下手中的活,看着孩子的眼睛。不仅要听孩子说了什么,更要用心感受话语背后的情绪、需求和未被言明的渴望。比如,孩子抱怨“暑假好无聊啊”,这可能不仅仅是字面意思,背后可能是渴望陪伴,或者感到孤独的信号。

积极回应情绪:“哦,听起来你觉得有点无聊,还有点失落?”这样的回应,让孩子感到自己的情绪被看见、被理解、被接纳,这是建立安全感和信任感的基础。积极心理学强调,情绪本身没有对错,关键在于如何理解和引导。

避免急于打断、评判或提供解决方案。有时候,孩子只是需要一个倾诉的出口。

N-Nurturing Strengths(培育优势):

发现并点亮孩子的品格优势:积极心理学归纳了24种普遍存在的品格优势(如好奇心、热爱学习、勇敢、坚持、善良、社交智慧、感恩、希望等)。家长要做“优势侦探”,在日常生活中敏锐地观察和捕捉孩子展现优势的时刻。

具体化、真诚地赞美优势行为:不是笼统地说“你真棒!”而是具体描述:“妈妈注意到你今天主动帮妹妹解决了拼图难题,你运用了你的‘善良’和‘创造力’,而且很有耐心,这真让我为你骄傲!”这种赞美,让孩子清晰地知道自己的哪种优势被认可,强化其积极行为模式,并内化为自我认知的一部分。

创造机会让孩子运用优势:暑假是实践优势的好时机。如果孩子有“领导力”优势,可以鼓励他组织一次家庭活动;如果“热爱学习”,可以支持他探索一个感兴趣的课题;如果“善良”,可以一起参与社区志愿服务活动。

A-Affirming Language & Appreciative Inquiry(肯定式语言与欣赏式探寻):

聚焦积极面:沟通中,有意识地将关注点放在孩子做得好的地方、取得的进步上,哪怕再微小。例如,与其说“你房间怎么又乱了?”不如说“我看到你昨天把书桌整理得很整齐,保持得也很好,今天我们花10分钟让房间其它地方也整洁起来怎么样?”

使用“成长型思维”语言:强调努力、策略和进步的过程,而非仅仅关注结果或天赋。把“这道题错了,真粗心!”换成“这道题没做对,让我们看看卡在哪里了?你用了什么方法?试试换个思路?”把“你真有绘画天赋”换成“我看到你在这幅画上投入了很多时间和心思,不断修改,这种坚持让你的进步很明显!”

欣赏式探寻:这是一种聚焦于组织(或家庭)的优势、成功经验 and 未来可能性的沟通方法。可以多问孩子:

“这个暑假,你最期待做什么?什么事情会让你感到特别开心和有成就感?”(聚焦梦想与价值)

“过去我们全家一起度过的最棒的一天/假期是怎样的?当时我们做了什么?感觉为什么那么好?”(发掘成功经验)

“为了实现这个期待,我们(包括爸爸妈妈)可以怎么支持你?可以做什么?需要哪些资源?”(共同设计行动)

记者:暑假时间相对自由,家长和孩子都希望过得真实愉快。从积极心理学的角度,您是如何利用好这个暑假,进行家庭心理调适,有什么具体的建议?

王同军:暑假是实践积极家庭心理调适的黄金窗口期。我建议家庭可以围绕积极心理学的PERMA模型(马丁·塞利格曼提出)来设计活动,这是幸福感的五大支柱:

P-Positive Emotion(积极情绪):

创造“微小时刻”的快乐:不必追求大场面。一起看一部有趣的电影哈哈大笑,分享一个笑话,晚饭后散步时欣赏晚霞,共同完成一顿美味的晚餐,睡前分享当天发生的三件

好事(感恩练习)。

设置“家庭开心时光”:每周固定一个时间段(如周五晚上),完全放下工作/学习,全家人一起做一件大家都喜欢的事情(桌游、运动、手工、唱歌等)。

E-Engagement(投入/心流):

支持孩子发展兴趣:鼓励孩子利用暑假深入探索一项兴趣爱好(阅读、绘画、编程、乐器、运动等),体验深度投入带来的“心流”状态(全神贯注、忘却时间)。家长也可以投入自己的爱好,并分享这种沉浸其中的快乐。

共同完成有挑战的项目:比如一起策划并执行一次短途家庭旅行、共同搭建一个模型、学习一项新技能(如烘焙、园艺)、为社区做一个小服务项目。在协作和克服困难中体验投入与成就感。

R-Relationships(人际关系):

强化家庭联结:增加高质量的陪伴时间。一起做饭、一起打扫(可以变成游戏)、定期举行轻松愉快的家庭会议(分享感受、表达感谢、计划活动)。

拓展积极社交:鼓励孩子与朋友、同学保持健康交往。可以组织或参与一些亲子家庭聚会、社区活动,让孩子在更广阔的社交环境中锻炼能力。

促进代际联结:安排时间看望祖辈,听他们讲故事,让孩子感受家庭历史的延续和亲情的温暖。

M-Meaning(意义感):

分享家庭价值观:利用饭桌时间或睡前聊天,和孩子谈谈家庭重视什么(如诚实、善良、努力、尊重等),分享一些体现这些价值观的家庭故事或个人经历。

连接更大的目标:引导孩子思考自己的兴趣和优势如何能为他人或社区带来积极影响。参与力所能及的公益活动(如环保、关爱老人、帮助弱势群体),体验施与的快乐和生命的意义。

设置个人小目标并庆祝达成:鼓励孩子为自己设定暑假小目标(阅读几本书、学会游泳、完成一个作品),家长提供支持,并在达成时给予真诚的庆祝(不一定是物质奖励,更强调认可和分享喜悦)。

A-Accomplishment(成就感):

分解任务,小步前进:对于暑假作业或需要完成的任务,帮助孩子合理规划,分解成小目标,每完成一步都给予及时的肯定(“看,你专注地完成了这一部分,做得很好!”)。

关注努力与进步:强调过程而非仅仅结果。即使最终结果不完美,也要肯定孩子在过程中付出的努力、尝试的新方法、展现的坚持。

创造展示的机会:让孩子有机会展示暑假的成果(如作品展、才艺小表演、分享旅行见闻),获得认可,增强自信心和成就感。

最后,在这个愉快的暑假及未来的日子里,让我们更多地看到孩子的闪光点,更多地表达爱与欣赏,更真诚地倾听和理解,亲子关系的基础自然牢固,许多所谓的“问题”也会在积极的氛围中更容易化解。“只有自己杯中有水,才能滋润他人。”适当地给自己放假、充电,不是自私,而是为了更好地履行父母职责,有意识地运用积极沟通的原则,播撒幸福的种子,为孩子赋能,为家庭的未来注入积极的基因,让“幸福基因”代代相传,共同助力孩子的积极成长。

