



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

国庆假期,众多家庭选择出游,不同城市的亲友相互奔赴,共叙团圆。当无数家庭都拥有心理安全感时,整个社会的“安心感”便有了坚实的基础。这种从“小家安心”到“大家安心”的传递,正是“家国同庆”所蕴含的深层意义,也让我们深切感受到的浓厚家国情怀。为此,记者专访了滨州市心理咨询师协会心理讲师、滨州市职工心理服务专家人才库成员、滨州市妇联“智慧父母课堂”导师郭宗梅,她从专业心理学的视角出发,讲述了家庭心理安全感与国庆所承载的家国情怀之间存在的关联。

国庆团圆话“心安” 小家暖心事,铺就家国温暖底色

记者:家庭心理安全感和国庆所承载的家国情怀之间有着怎样的关联?

郭宗梅:这两个概念放在一起的话,换成“小家安心”和“大家安心”可能听众朋友们更容易理解。其实啊,家庭心理安全感就像是一座大厦的基石,而家国情怀则是大厦的整体框架,这两者相辅相成。在心理学里,有个理论叫“安全基地理论”,说的是人只有在家庭中获得足够的心理安全感,才会有勇气去面对外部的挑战,进而去关心我们的“大家”。就像我们滨州,一直致力于打造“心安城市”,其中“心安家庭”就是很重要的一环。家庭为我们提供了一个安全的港湾,当我们在家庭中感受到被爱、被理解、被认可、被支持,我们就会拥有足够的心理能量和底气去面对外界的一切,进而这份小家的“安心”和责任感就会转化和延伸到对生活的热爱、对社会的信任和关注上。简单来说,只有小家安稳,我们才能更安心地去关心“大家”。

记者:现实生活中有哪些真实案例,让我们更直观地感受到家庭心理安全感的重要性呢?

郭宗梅:这类案例不同年龄段都有。我在一次社区公益课堂中了解到一个案例。因为一些主客观因素,居民张某在工作上遭遇了很大的挫折,被裁员了,心情非常低落,甚至开始怀疑自己的能力,回到家也总是唉声叹气。他的家人发现后,并没有指责他,而是给予了充分的理解和支持。他的妻子每天会给他准备最爱吃的饭菜,陪他在小区里散步聊天,听他倾诉当下的烦恼;他的父母也经常打电话鼓励他,说工作上的起起落落很正常,只要努力就好;孩子也很懂事,不让爸爸烦恼,积极学习、非常省心。在家人的关心下,张某逐渐走出了低谷,重新找回了自信,拾起了老本行,还积极参与社区组织的志愿服务活动。

这就是家庭心理安全感的力量,它不仅能帮助个人渡过难关,还能让这份安心转化为对社会的回馈。

记者:暑期刚过,我了解到暑期返校时,有一些家庭因为亲子矛盾等遇到了一些挑战,

类似这种案例有吗?

郭宗梅:我在一次“对话青春期”的家庭教育课堂宣讲中,接触过一个案例。那个家庭中的孩子正处于所谓的“青春期”,在家里常和父母吵架,在学校和同学发生矛盾,最终发展为锁门、不交流、不上学,家长非常着急。父母意识到和孩子之间的问题后,也是想了多种办法,其中就包括积极参加市、县(区)有关部门组织的家庭教育讲座,学习如何与青春期孩子沟通。后来,家长也是积极调整,不再一味地批评孩子,而是尝试站在孩子的角度去理解他的想法和感受,给予他更多的自主空间。慢慢地,双方对立关系得到了缓解,家庭氛围也变得更加融洽。现在,这个孩子在学校里主动参与各种社团活动,作为班级足球队主力队员为班级赢得荣誉,还乐意跟着家长参加爱心活动。

从这个案例可以看出,一个互相支持、充满安全感的家庭,真的能够培养出积极、有爱心的孩子。这也是我们提升家庭心理安全感的意义,是家国情怀在个体身上的体现。

记者:青春期或者家庭教育问题,也是现在“小家心安”的一个不可逾越的挑战,借此机会,郭老师是否可以与这部分市民朋友分享一些心得体会?

郭宗梅:青春期是家庭教育中老生常谈的话题,也是影响家庭心理安全感、决定“小家心安”的关键因素。作为儿童心理发展的正常阶段与必经之路,这个时期的孩子正经历着多重变化:生理变化引发心理波动,心理核心需求悄然转变,认知能力也逐步提升。

其实,青春期的本质,是生理成人感与心理半成熟状态的矛盾。简单来说,孩子的自我意识快速觉醒,但心理应对能力尚未跟上,这种发展不协调让他们陷入疑惑与危机,进而产生自我怀疑和否定。这种内在状态又会投射到外部,表现为对家长、权威及社会规则的质疑,最终呈现出态度强硬、举止冲动、冷漠疏离,甚至迁怒于他人的行为。

我们必须明确:青春期不等于叛逆期,这些变化其实是



孩子“自我觉醒”的信号,是他们从“依赖”走向“独立”的过渡期。这个阶段的家庭教育直接影响孩子的人格养成与未来发展,家长的角色定位也需及时调整——从“管教者”转变为“陪伴者”“引导者”“支持者”与“心灵守护者”。

唯有如此,才能帮孩子平稳度过青春期,凝聚家庭力量,真正实现“小家心安”。

记者:在日常生活中,有哪些简单可行的方法,可以提升家庭心理安全感呢?

郭宗梅:首先,我觉得加强沟通很关键。沟通是维系家庭关系的核心,试试这套具体可落地的方法:一个是固定“家庭分享时间”,每周选一个不受打扰的时段,全家人围坐在一起,轮流分享一周里的开心事、烦心事或小感悟,让交流成为家庭的固定仪式。再一个是践行“倾听式沟通”,交流时放下手机、停下手中的事,认真听对方说话,做到不随意打断、不急于评判、不盲目指责,给彼此充分表达的空间。还有就是用“关系式提问”传递重视,主动用温和的问句打开对方的心扉,比如“听起来你好像有点不开心,能和我说说发生什么了吗?”“当时遇到这件事,你是什么感受呀?”

通过这样的沟通,每个家庭成员都能感受到自己被看见、被在意,家庭的心理联结、情感连接也会在一次次真诚交流中变得更紧密。

记者:沟通是人类社会互动的基础,它的重要性贯穿着个人成长、人际关系、社会协作的方方面面,在“小家心安”中作用更是不言而喻,是否有其他方法或建议?

郭宗梅:学会表达很重要。一项实验给出了发人深省的结

果:当把妈妈超过85分贝(约等于繁忙马路汽车穿梭声)的说话录音,播放给7至10岁的孩子听,并让他们写下录音内容时,仅有13.3%的孩子能完成任务。要知道,正常谈话仅40至50分贝,50至70分贝已属于大声交谈甚至吵架的音量。

这个结果印证了一个核心结论:父母说话声音越大,孩子越难集中注意力,教育目标也越难达成。低声说话传递的是愉悦与平静,能拉近和孩子的距离;而大声嚷嚷只会让孩子感到压抑与恐惧,逐渐疏远父母。

这启示我们,对待家人和孩子,要用最温柔的言语与最和善的态度。这种充满爱的表达方式,不仅高效,更能为家庭筑牢心理安全感的基石。

还有一个很简单却有效的表达方式,是把生活里的表达习惯从“你”换成“我”。这能轻松把指责的语气,转变成关心的倾诉,家人更容易接纳,矛盾自然少了,尤其适合有亲子关系困扰的家庭。就拿“玩手机”这个常见矛盾举例:“你怎么又玩手机?”“你眼里就没学习,只知道玩手机!”转换成“我看到你今天玩手机时间有点长,担心影响休息,咱们聊聊可以吗?”“我注意到你今天玩了2小时手机,咱们一起约定个合理的时间怎么样?”

一对比就能发现,后者明显柔和太多,也更能拉近关系。

还有很重要的一点:多给家人积极的肯定。每个人都有自己的想法与习惯,不必总想着去改变对方,不妨多一份接纳,多一句肯定、多一些期待。唯有这样,家人才敢卸下防备,展露脆弱,而这份“敢暴露”,正是心理安全感的重要内容。

心理学有个效应叫皮格马利翁效应。古希腊神话故事中皮格马利翁是一位雕刻家,他精心雕刻了一座美丽的少女雕像,并对其倾注了全部的爱和期望,最终雕像真的变成了一位活生生的少女。同样有个实验,1968年,美国心理学家罗森塔尔和雅各布森进行了一项实验,从小学随机挑选了一些学生,告诉教师这些学生是“最有发展前途者”。八个月后,奇迹出现了,这些被教师给予高期望的学生,成绩有了显著提高,性格也更加开朗,求知欲旺盛,与教师的关系也更亲密。这是因为教师受到罗森塔尔的暗示,给予被选择的孩子更多地关注、鼓励和积极肯定。

这启示我们,多去欣赏家人、赞美家人、肯定家人,多给予家庭成员期待和鼓励,一定会收到意想不到的收获。

记者:国庆佳节本是阖家团圆的温馨时刻,想借由一些藏在日常里的特别小事,让家人间那份踏实的“心安”,变得更真切、更浓厚,该怎么做呢?

郭宗梅:国庆假期是一个阖家团圆的好时机,我们可以一起做一些有意义的事情。比如,做点温暖的事。给晚归的家人留一盏灯、煮一碗热汤、送一份小礼物、拍一张全家福、参加家庭手工制作或者小旅行。这些小事能慢慢攒起家人的安心感。

说点温暖的话。团圆时刻,别吝啬说句“好久不见,真的很想你”;分别之际,记得叮嘱“路上小心,一定保重身体”;家人累得撑不住时,告诉他“别硬扛,我们一直是你的后盾”;孩子眼眶泛红时,蹲下来讲“不管怎样,我永远支持你”;老人手足无措时,凑上前说“别着急,有我帮你呢”。

这些温暖的小事与话语,无论是默默守护的陪伴,还是直白真挚的牵挂,都把抽象的“心安”变得具体可触。那些朴素的字句里,藏着“被人放在心上”的踏实。无数个这样的“小踏实”聚在一起,便是“家”最让人安心的模样,也终将成为“国”最温暖的底色,让每个奋斗的身影都能在这份厚重的安全感中,勇敢奔赴属于自己的远方。