

# 从冲突到和解：一份亲子沟通指南

文/上海12355青少年服务台心理咨询师 濮文菁 图/千图网



上海12355青少年服务台  
心理咨询师 濮文菁

老师：

您好！

我是然然，考试结束后，我本以为能稍微放松一下，却没想到和妈妈因为手机使用的事吵了一架。妈妈觉得我考完试就整天抱着手机不放，说我不懂事，当时我忍不住顶嘴了几句，现在心里又悔又乱。其实我知道妈妈是为我好，她一直希望我能有个好前程，可我总在这些小事上让她操心。看着她失望的眼神，我特别自责，觉得自己很没用。明明知道她每天上班那么辛苦，还要为我的事情费心，可我就是控制不住自己的情绪。现在连和她说话都觉得尴尬，这种让她失望的感觉压得我喘不过气。希望老师可以给我一些建议，如何解决与妈妈之间的这个矛盾。

然然

然然：

你好！

看得出来，这件小事让你特别闹心。因为和妈妈在手机如何使用上产生了冲突，从而在内心产生了纠结，于是想要寻求帮助。但你并没有把这个纠结藏在内心，而是选择向老师倾诉，寻求解法，这本身就是一件非常了不起的事。玩手机可能是我们生活中再平常不过的行为了，但这使用的“度”却未曾被好好讨论过。妈妈担心你沉迷手机而虚度考后的时光，或许还有其他未曾明言的顾虑。不如试着和妈妈以成年人的方式进行协商：手机玩多长时间？什么时候玩？玩的内容涉及哪些？禁止使用的场景有哪些？相应的奖励与约束是什么？双方协商一致后，共同制定“家庭手机使用契约”，争取互相理解。这样既能保障你的合理使用需求，培养自律意识，让手机成为学习和生活的辅助工具，而非干扰因素，又能让妈妈放心，一举两得。其次，在达成手机使用方面的一致后，我们再来看看如何增进亲子沟通。沟通是维系亲子关系的



桥梁，这需要耐心、理解和包容。

## 选择合适的时机与环境

应避免在父母忙碌、疲惫或者情绪不佳时去沟通，选择饭后散步等轻松的时刻，营造安静、舒适的交流氛围，让双方都能专注倾听。

## 用“我”开头表达感受

以“我”开头描述感受，如“我今天在学校感到很委屈，因为……”，这种方式侧重于陈述自身的情绪和经历，能够有效避免对方产生被指责的感觉，从而降低防御心理，使沟通更容易向着积极的方向发展。

## 主动承担责任

日常主动分担家务，如洗

碗、扫地等，让父母看到你的成长和责任感，也为沟通创造良好的基础。

## 用行动表达爱

除了语言表达，你还可以通过实际行动传递关爱，例如主动通过为父母做一件事、送小礼物等行动表达关心，让父母感受到你的爱，以拉近彼此距离。

再者，良好的亲子关系来自双向的互动，以下是给父母的小小建议。

## 学会换位思考

尝试站在孩子的角度理解他们。例如，玩手机可能是为了缓解学业带来的压力，也可能是出于同龄人间的社交与归属需求。认识到

这些潜在动机，是建立有效沟通与互信的重要基础。

## 注意控制情绪

沟通时若出现分歧，建议有意识地控制情绪。可以通过深呼吸或暂时离开现场冷静一下，避免情绪化表达伤害彼此感情。待情绪平复后再理性沟通。

## 善用非语言沟通

一个真诚的拥抱、一次轻拍肩膀的鼓励，往往能传递出超越言语的温暖与信任，有时比言语更有效。

## 学会接纳与包容

沟通是双向的，需双方共同努力，过程中难免有摩擦，重要的是保持尊重和爱。学会接纳孩子暂时的难以理解，不必急于争辩。有时，暂且搁置争议，择日再谈，反而是更成熟的选择。另外，对于孩子的缺点和不足之处也要尽量予以包容。

最后，希望然然不必过于沮丧。请减少内心的纠结，将重心落在实际行动上。相信通过你的努力，定能逐步化解与妈妈之间的矛盾，迎来更加融洽的亲子关系。也欢迎拨打021-12355热线电话或登录“青小聊”网络咨询平台，专业的心理咨询师、暖心师会陪伴你，给你专业的支持。

