

小学生亲子沟通障碍的心理因素及改善策略

周寒冰

豫章师范学院, 江西 南昌 330103

DOI:10.61369/EST.2025070032

摘 要 : 在当今社会, 亲子沟通已成为家庭关系的核心问题之一。对于小学生来说, 亲子沟通不仅是情感联系的桥梁, 也是心理成长的重要一环。然而, 由于各类心理因素的影响, 许多家庭的沟通出现障碍, 这种障碍不仅影响到亲子关系, 也可能对小学生的心理健康和学业发展产生负面影响。研究发现, 家长和心理特点、情感需求以及沟通方式的 mismatch, 常常导致沟通困难。通过改善家长的情绪管理、沟通技巧, 增强情感共鸣和理解, 创造良好的家庭沟通环境, 能够有效地促进亲子关系的和谐, 帮助小学生更好地成长。本文将深入分析小学生亲子沟通障碍的心理因素, 并提出切实可行的改善策略, 以期家庭教育提供科学指导和实践经验。

关键词 : 亲子沟通; 沟通障碍; 心理因素; 家长教育; 情感理解

Psychological Factors and Improvement Strategies for Parent-Child Communication Barriers among Primary School Students

Zhou Hanbing

Yuzhang Normal University, Nanchang, Jiangxi 330103

Abstract : In today's society, parent-child communication has become one of the core issues in family relationships. For primary school students, parent-child communication is not only a bridge of emotional connection but also an important part of psychological growth. However, due to the influence of various psychological factors, many families encounter communication barriers. Such barriers not only affect the parent-child relationship but may also have a negative impact on the mental health and academic development of primary school students. Research has found that the mismatch of psychological characteristics, emotional needs and communication styles between parents and children often leads to communication difficulties. By improving parents' emotional management and communication skills, enhancing emotional resonance and understanding, and creating a good family communication environment, it can effectively promote the harmony of parent-child relationships and help primary school students grow up better. This article will conduct an in-depth analysis of the psychological factors causing communication barriers between parents and children among primary school students, and propose practical improvement strategies, with the aim of providing scientific guidance and practical experience for family education.

Keywords : parent-child communication; communication barriers; psychological factors; parent education; emotional understanding

引言

亲子沟通的本质是情感的传递与理解, 它不仅影响孩子的心理发展, 更影响家庭关系的和谐。小学生阶段是孩子心理成长的关键时期, 家庭是孩子学习社会交往和情感表达的第一个课堂。然而, 随着社会节奏的加快和教育压力的增加, 许多家长与孩子之间的沟通逐渐出现障碍。这些障碍不仅局限于语言的表达, 更深层次的是情感和心理层面的错位。研究表明, 家庭成员之间心理因素的差异, 如家长的情绪管理能力、沟通风格, 以及小学生自身的心理特征, 往往成为沟通不畅的根源。这种情形的延续, 会导致亲子关系的疏远, 甚至影响孩子的自我认同感和情感健康。因此, 理解亲子沟通中的心理因素, 并采取有效的改善策略, 不仅对家庭教育至关重要, 也对小学生的成长有着深远的影响。

一、小学生亲子沟通障碍的研究概述

小学生亲子沟通作为家庭教育的重要组成部分，是儿童情绪发展、社会适应与人格形成的关键环节。沟通质量不仅关系到家庭关系的和谐，也直接影响孩子在学校中的学习态度与人际互动。进入信息化与多元教育时代，亲子沟通的方式、内容与情感特征发生了显著变化，使得这一领域的研究具有更加现实和理论的意义。亲子沟通研究的核心在于探讨家庭成员间信息与情感的有效传递，良好的沟通能够帮助孩子形成安全的情感依附、积极的自我认知以及稳定的心理状态，沟通障碍可能削弱家庭支持功能，影响儿童的心理健康与学习动力，研究小学生阶段的亲子沟通障碍，对于优化家庭教育方式、促进儿童健康成长具有重要价值。

近年来相关研究逐渐从单一的语言交流层面扩展到多维互动领域，涵盖情感表达、心理共情、价值引导等内容。研究者普遍强调，在小学生成长的关键时期，家长应成为情绪引导与社会行为学习的重要榜样。随着素质教育与心理健康教育的推进，构建平等、开放、理解型的家庭沟通环境，已成为提升教育质量和家庭幸福感的重要方向。小学生亲子沟通障碍的研究不仅具有教育学意义，更是社会心理发展的现实需求。通过深入理解亲子互动的特征与内在规律，可为家庭教育指导、学校心理辅导及社会支持体系的完善提供坚实的理论基础^[1]。

二、小学生亲子沟通中的主要问题分析

（一）家长与子女沟通内容单一、缺乏情感互动

在小学生家庭教育中，沟通内容的单一性是最普遍的现象，许多家长在与子女交流时，话题几乎集中在学习成绩、作业完成情况和课堂表现等学业层面，忽视了对孩子心理感受、兴趣发展和情绪状态的关注，在无形中削弱了家庭情感交流的深度，使孩子逐渐产生疏离感，导致家庭氛围逐渐冷淡。随着社会节奏加快，家长的工作压力普遍增大，与孩子共处时间减少，削弱了沟通的质量和情感温度，长期如此孩子容易形成“父母只关注成绩、不关心自己”的认知，减少主动沟通的意愿，能在学习之外关注孩子情绪体验与生活细节的家庭，其亲子关系更为紧密，孩子的心理安全感也更高。

（二）家长沟通方式权威化、缺乏平等与倾听

传统家庭教育观念的影响下，家长往往在沟通中居于绝对主导地位，以“教育者”的身份进行说教、命令或指责式交流，使孩子缺乏表达与选择的空间，沟通呈现出单向灌输的特点，缺乏理解与共情，不敢与父母讨论问题，也难以培养独立思考与自我判断的能力。在实际交流中，部分家长容易打断孩子的叙述或直接给出结论，忽略孩子真正的情感需求和问题本质，家长有效倾听的行为越少，孩子的信任感越低，亲子冲突的频率越高。平等沟通并非削弱家长的教育权威，而是在尊重的基础上实现情感共鸣和理解。只有当家长学会倾听、接纳孩子的表达，并以包容的态度回应，亲子之间的心理距离才能缩短，沟通障碍也会逐步改善。

三、小学生亲子沟通障碍的心理因素、改善策略

（一）家长的心理因素对沟通的影响

亲子沟通不良通常与父母的心理状态和情绪处理密切相关，当父母的情绪调控失当，或者带着太多焦虑和压力教育时，会在亲子沟通过程中带来很多干扰，父母对孩子的期待、教育方式都带着多重心理过滤器和调节器，这些心理过滤器与调节器会让家长看到孩子的一举一动、一言一行、一喜一怒，传达出的心理效果与真实内涵截然不同；如果家长太强势控制或过于焦虑、冷漠对待孩子，就容易导致亲子情感上的隔离，父母整天待在情绪边界，并不能客观地去倾听孩子内心需求，这样孩子自然也会对父母沟通产生躲避情绪，双方会变成一种沉默和自我封闭状态。家长心态如果转变过激，也会给亲子沟通带来一定的不良影响。例如，一些家长认为出于爱才会去管制，正确的教养方式是“爱是管教”，因此孩子将来也许会会很乖、会取得一些功利意义的成功，然而此想法未必能走进孩子内心世界，反而会形成沟通隔膜。家长过高预期与孩子成长速度的差别，也会给亲子沟通带来麻烦和影响。特别是某些家长对孩子的过度苛责，根本不懂如何与孩子沟通时自我调整和宣泄情绪，则家庭教育更多变成管制和打压，让无法自如表达自己内心欲望的孩子在家长身边，更多的变成一种压抑和局限等^[2]。要想改善亲子沟通，就要解决心理状态的过滤器问题，家长要学会自我觉察。当父母学会摆正自己的情感态度，放掉过分紧张和干预焦虑，用更多的平和心态对待孩子时，沟通的效果和效率必然会得到提升。而更重要的是家长学会更多地将心比心，敞开心扉，学会倾听和尊重，放下“自我”，真正换位为孩子的角度去体会、理解其情感需求等，对孩子建立更加亲密的亲子关系，以及对孩子更大程度地敞开心扉，提高沟通效果具有莫大的作用。

（二）小学生的心理特征、沟通障碍

小学生正处于心理发展的转折点，小学生在这个阶段已经渐渐体验到自我独立的情感，但是在孩子的内心情感表达上并不是很丰富。大多数的孩子还不能清晰地表达内心丰富的情感变化，这种情况会导致孩子的沟通交流更加困难。孩子们更倾向于用表情、行为动作或是说话的方式来表达自己的需求，而且这些情感的表达方式也更倾向于含蓄和间接表达，所以父母如果不能更好地认识自己孩子的内心情感变化就会错过很多亲子交流的机会。同时孩子们的情感也是矛盾的不稳定状态，孩子既想得到自己家长的支持和理解，但是又不能及时很清晰地表达这一想法。这一心理特征的局限会使得沟通表达陷入更加复杂的状态。许多的家长采取自己的认知层面的思维，认为孩子的表达一定要如同自己的话一样直接明了，清晰易懂，但孩子的方式和表达和成人的语言和思维层次差别很大，家长不能很好地理解孩子的真实想法。这样成人的思维和方式会使得和孩子的情感沟通交流愈加困难。再加上小学生的交流情感需求容易被家长忽略，父母太过于注重孩子的学习成绩或者学习行为规则，忽略了在孩子的成长中孩子所需要的被肯定以及家长对于孩子认同与支持。家长的这一教育重点的偏差会使得孩子的内在情感也容易受到忽略，情感沟

通也会愈加困难。改善上述沟通问题，要求父母要了解孩子的情感发展阶段，调节自己对孩子情感表达的期望值。父母要学会关注孩子的情感语言信号，给予孩子更多的情绪关注和理解，让家长懂得从孩子出发，从孩子的心理需求入手与孩子沟通才会更加顺畅，还应努力通过适时疏导帮助孩子逐渐学会更加明确、流畅地表达自己的情感和需求，这是促进孩子情感发展同时改善亲子沟通的有利途径，有利于增进亲子情感^[3]。

（三）提高亲子沟通的情感理解、共情策略

提升亲子沟通的质量，不仅仅是提高语言表达的清晰度，更重要的是增强情感理解与共情能力。情感理解是亲子沟通的核心，是家长能够准确把握孩子心理需求的关键。很多时候，沟通障碍并非源自语言的表达不清，而是家长和孩子在情感上的错位。孩子在面对情感困惑时，希望得到的不仅仅是解决方案，更多的是情感上的共鸣与支持。家长如果不能在这一点上与孩子建立共鸣，沟通就会陷入“说教”与“抗拒”的死循环，难以达成真正的理解^[4]。共情策略的实施，要求家长在与孩子的沟通中，始终保持一种倾听的姿态。倾听不仅仅是等待孩子说完，而是要用心去感受孩子话语背后的情感和心理需求。这意味着，家长需要在倾听时放下自己的判断与评判，尽可能站在孩子的角度看问题。这种情感上的共鸣能够帮助家长更加深入地理解孩子的困惑与需求，同时也使孩子感受到情感上的支持与温暖。家长可以通过适时的回应与安抚，让孩子知道自己被理解和关注，从而增强亲子之间的信任感与情感纽带。共情策略还包括积极的情感反馈。当孩子表达自己的情感时，家长不应急于给出解决方案，而是应当先给予孩子情感上的确认和支持。比如，当孩子因为学习压力感到焦虑时，家长可以说：“我知道你现在一定很难受，学习压力真的很大，我会支持你，一起想办法。”这种情感上的认同，不仅能缓解孩子的焦虑，也能够有效促进双方的沟通。

（四）改善家长情绪管理、沟通技巧的策略

家长的情绪管理对亲子沟通的顺畅程度至关重要。当家长情绪波动较大时，尤其是在压力大或焦虑时，他们往往无法以冷静、客观的心态来倾听孩子的声音，进而影响沟通的效果。情绪不稳定的家长，常常会把自已的焦虑或不满投射到孩子身上，直接影响到孩子的情感状态和表达方式^[5]。因此，家长需要通过自我觉察，学会管理自己的情绪。家长可以通过冥想、深呼吸等方式

来缓解日常的焦虑与压力，使自己在与孩子沟通时保持冷静和理性。与此同时，沟通技巧的提升同样不可忽视。家长应该摒弃单向“说教”的方式，转而采用更多的开放性问题和非评价性的语言，让孩子有机会表达自己的观点与感受。沟通的核心不在于一方的强制表达，而是在于双方的互动与理解。因此，家长需要学会有效的倾听，不打破、不评价，而是通过点头、重复孩子的观点等方式来确认孩子的表达，传递出自己真正的关注和理解。

（五）促进亲子沟通的环境建设、社会支持策略

亲子沟通不仅依赖于个体的努力，还受到家庭和社会环境的深刻影响。家庭环境的构建应当着重于创造一种安全、支持的氛围，孩子在这样的环境中能更自由地表达自己。家长要通过改变家庭的物理和情感空间，来为沟通提供一个温暖而包容的场所。除了家庭环境的建设，社会支持同样不可忽视^[6]。学校、社区乃至社会的整体教育氛围，都会对亲子沟通产生影响。学校应通过组织亲子活动、开设家庭教育课程等方式，帮助家长提升教育技能和情感沟通能力。这些社会性的支持，不仅为家长提供了交流和学习的机会，也能够让家长意识到家庭教育的重要性，促使其在日常生活中更加注重与孩子的沟通。同时，社会资源的支持也应当涉及心理咨询和家庭治疗等专业领域。对于一些有深层沟通障碍的家庭，专业心理辅导能够帮助家长与孩子更好地理解彼此的心理需求，突破情感沟通的障碍。社会支持系统的完善，不仅为家庭提供了教育指导，也为亲子关系的修复和增强提供了多维度的助力^[7-10]。

四、结语

综上所述，小学生亲子沟通障碍的形成与其心理因素密切相关，而这一问题的解决，绝非单靠某一方面的改变。家庭教育的成功，离不开家长与孩子之间的情感理解与共同努力。家长在改善沟通技巧、管理情绪方面的努力，将为孩子提供一个更加健康、支持的成长环境。而小学生自身的心理发展，也要求家长在沟通中更多地倾听、理解与接纳。通过建立一个支持性强、情感共鸣的沟通氛围，亲子关系可以得到有效改善，孩子的心理健康和学业发展也能在这样的环境中得到积极推动。这不仅是一项教育任务，更是对家庭成员之间深情互动与相互成长的承诺。

参考文献

- [1] 张静. 小学生亲子沟通中的情感理解与心理因素分析 [J]. 教育研究与实践, 2023, 40(04): 112-114.
- [2] 李华. 亲子沟通障碍的心理机制及干预策略探讨 [J]. 心理科学, 2023, 41(03): 58-60.
- [3] 王梅. 家庭教育对小学生心理发展的影响及沟通策略 [J]. 教育学报, 2024, 19(02): 75-77.
- [4] 周婷. 亲子沟通障碍的社会心理学分析 [J]. 当代教育心理学, 2023, 31(01): 24-27.
- [5] 刘晓丽. 基于心理学视角的亲子沟通障碍及对策研究 [J]. 心理与教育, 2023, 18(05): 134-136.
- [6] 黄杰. 亲子沟通障碍的成因及其心理调适策略 [J]. 心理健康与教育, 2024, 22(03): 45-48.
- [7] 李晓迪. 在德非洲儿童心理资本提升的社会工作研究 [D]. 广东: 广州大学, 2023.
- [8] 闫璐璐. 孤独症谱系障碍儿童早期心理干预的个案研究 [D]. 内蒙古: 内蒙古师范大学, 2013.
- [9] 向昕, 叶会连. 家庭教育理念对农村留守儿童自我效能感的影响及对策 [J]. 家庭教育论坛, 2025(1): 17-22.
- [10] 王晓. 初中生叛逆心理疏导研究——以 X 市三所中学为例 [D]. 河南: 河南师范大学, 2022.