

1. 是不是任何时候都要和孩子产生共情？

不是的。在日常生活中，我们与孩子的对话大多都是些生活琐事。比如：孩子说：“妈妈，我今天放学后要去大卫家。”这时候，妈妈没必要回答他：“哦，你决定下午去朋友家啊？”只需要简单地说：“谢谢你告诉我。”就足够了。只有当孩子期望我们了解他们感受的时候，再和孩子产生共情。回应孩子的正面感受其实并不难。比如：孩子兴奋地告诉你：“我今天数学考了97分！”家长只需要用同样的语气回应他：“97啊！你一定很开心噢！”

当面对孩子的负面感受时，则需要我们使用沟通技巧。我们需要抛弃以往常用的忽略、否定、说教的方式。一位父亲坦言，当他开始设身处地的把儿子的伤心、难过等负面感受想象成儿子身体上的伤痛，他对儿子的情感需求就越敏感。他意识到孩子的心理感受和身体一样需要得到及时认真地关注。

2. 如果直接问孩子：“你为什么会觉得那样？”有什么错吗？

有的孩子能告诉我们为什么他们惊恐、生气、不开心。但多数情况下，“为什么”只会给他们增加难题。因为这需要他们基于原有的难过心情，分析原因，然后总结出一个合理的解释。很多时候，孩子并不知道他们为什么生气或难过。也有的时候，孩子不敢说出他们的理由，因为他们担心在大人眼里，他们说出的理由不够充分——“就为这点小事哭啊？”

当孩子难过的时候，我们说“看起来你好像很难过。”对孩子会很有帮助。而不是“怎么了？”或者“你为什么有那样的感受？”孩子更容易和一个接纳他们感受的成人沟通，而不是逼着他们作出解释。

3. 我们应该让孩子知道我们认同他们的感受吗？

孩子并不需要我们认同他们的感受，而是需要我们回应和了解他们的感受。类似“你做得对”这样的回应方式，也许能让孩子得到暂时的满足，但是，却妨碍了孩子对自己的反省。

例如：

孩子：老师说取消我们的表演。她真讨厌！

家长：你们彩排了很多次了！你说得对。她就是够讨厌的！

对话结束。

相反，从下面的对话方式中，可以看出：如果接纳孩子的感受，就能让孩子积极地思考问题。

孩子：老师说要取消我们的表演。她真讨厌！

家长：那你一定很失望。你期待了那么长时间！

孩子：是啊。就因为彩排的时候，有几个同学捣乱。那也是他们的错啊！

家长：(安静地听)

孩子：而且大家都不知道自己该演什么。老师很生气。

家长：原来是这样啊。

孩子：她说如果我们好好演，就再给我们一次机会……我最好还是再复习一次我那部分。你今天晚上提醒我，好吗？

总结：所有年龄段的人在情绪低落的时候，都不在乎别人是否同意，需要的只是有人能理解我们正在经历的事情。

4. 让孩子知道我们理解他很重要，能否简单地说“我了解你的感受”？

如果只是简单地说“我了解你的感受”，孩子并不相信你。他们可能会说“不，你根本不了解！”但是，如果能把问题细化(比如：上学的第一天是有些紧张，那么多新东西需要去适应)，那么孩子就知道你真正理解了他。

5. 我试图说出孩子的感受，结果弄错了，该怎么办？

没有关系。孩子会很快把你纠正过来的。

例如：

孩子：爸爸，我们的测验推迟到下周了。

爸爸：那你就可以轻闲几天了。

孩子：不，我不高兴。同样的功课还得再学一个星期。

爸爸：哦。你是希望赶快考完。

孩子：对了！

我们不可能要求自己每次都能对他人的感受做出准确的判断。我们能做的就是尽量去理解孩子的感受。虽然不一定每次都成功，但孩子能体会到我们的努力。