

## 搭建“心”的亲子沟通桥

### ——亲子矛盾化解与沟通模式构建研究

范聚慧

苏州大学实验学校，苏州

**摘要** | 在社会快速发展的背景下，亲子之间的矛盾冲突日益成为普遍的家庭现象。手机使用、学业安排等日常场景经常成为引发亲子冲突的导火索。江苏省教育厅持续推进的关爱青少年心理健康“润心行动”明确提出，学校要开展好家庭教育工作，指导家长正确处理与孩子之间的矛盾。本文基于马斯洛需求层次理论和PAC人格状态理论，结合非暴力沟通的方法，剖析亲子矛盾产生的根源，构建有效的亲子沟通模式。

**关键词** | 亲子沟通；马斯洛需求层次理论；PAC人格理论；非暴力沟通

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



## 1 引言

随着我国经济的高速发展，家庭生活水平得到极大提高。在孩子物质生活得到满足的同时，精神方面的需求逐步提升。而亲子间日益凸显的冲突与矛盾成了困扰家庭的难题，也成了社会关注的焦点。家长的一句“你怎么还在玩手机”的指责，孩子一句“我不要你管”的回应，成了家庭日常生活的缩影。这种无效沟通不仅破坏了亲子间的和谐关系，也给孩子的健康成长蒙上了一层阴影（张智慧，王玉龙，2025）。

在此背景下，家庭教育指导工作的重要性愈发凸显。江苏省教育厅持续推进的关爱青少年心理健康“润心行动”明确提出，学校要利用好家长学校、家长微课堂等各种载体，有针对性地开展对家长的心理讲座、工作坊和家庭咨询等服务，指导家长树立科学的养育理念，转变身份，从“养育者”转变为孩子的“成长伙伴”，切实关注孩子的心理健康成长。本文正是在这一号召的响应下，尝试从心理学视角出发，探寻亲子矛盾产生的深层根源，搭建以“理解”为基石、以“有效沟通”为核心的“心”的亲子

基金项目：2024年度“姑苏教育人才”资助项目“基于家校社协同的青少年抗逆力培育研究”；苏州市“十四五”规划重点课题（批准号：2023/LX/01/028/11）。

作者简介：范聚慧，苏州大学实验学校中学，一级教师，研究方向：心理健康教育、家庭教育。

文章引用：范聚慧. (2025). 搭建“心”的亲子沟通桥——亲子矛盾化解与沟通模式构建研究. *心理咨询理论与实践*, 7(11), 791-798.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0711086>

沟通桥。希望能为家长理解孩子、化解亲子矛盾构建一套有效的操作模式，同时也为学校在开展家庭教育工作提供一种新思路。

## 2 亲子矛盾问题背后的心理根源剖析

### 2.1 亲子间需求的错位：基于马斯洛需求层次理论分析

美国心理学家马斯洛提出著名的需求层次理论，将人的需求从低到高依次分为：生理需求、安全需求、归属与爱的需求、尊重需求和自我实现需求。孩子与家长不同的需求，为解释亲子矛盾提供了关键的视角。

父辈在孩子这个年纪时，物质条件匮乏，更多关注的是生理需求：吃饱穿暖。当时的环境无法让其将精力投入更高层次的需求。对于养育孩子，父辈努力通过工作和物质供给来表达自身的爱。然而，对于在丰裕物质条件下长大的孩子，他们的生理需求得到充分满足，和以往相比，现在孩子们的需求已经上升至马斯洛需求层次理论中的高级层次——归属、尊重和自我实现需求。

这种亲子间的需求错位直接导致了双方沟通的错位。父母操心于“如何给孩子提供更好的生活条件”，而孩子烦恼的是“为什么父母不理解我，不尊重我的想法”。父母将物质供给作为爱的全部，而孩子渴望精神层面的理解与共鸣。传统的教养方式已经无法满足这代孩子的心理需求，但很多父母还未意识到这一问题，或又是意识到但因缺少方法而手足无措。

### 2.2 亲子间心理距离的失衡：基于刺猬效应理论分析

心理学中有一个著名的“刺猬效应”：两只刺猬在寒冷的冬天要相互靠近取暖，但距离太近会刺痛对方。经过数次调整，它们终于找到了既能取暖又不会伤害对方的合理距离。人际交往中的“心理距离”在亲子沟通中同样十分重要（王慕倩，2025）。

父母源于本能的爱与责任，非常想贴近孩子，给予孩子充分的指导与保护，生怕孩子受到一点伤害。尤其是在孩子面临学业压力、人际冲突、社会竞争时，父母更容易过度干预，想要包办一切。对于现在的孩子而言，他们的需求更多在精神层面，他们对个人边界、主权意识、独立空间等的诉求日益增强。他们更希望父母给予足够空间任其发展，做到陪伴而非管控。所以，孩子会将父母的保护视为“控制”和“侵犯”，通过反抗、对抗等方式表达不满，争取属于自己的空间。

因此，并不是父母的关心本身存在问题，而是孩子在用对抗的方式告诉家长：“请给予我充足的空间，请与我保持距离。”心理距离的失衡容易引起亲子间“保护—反抗”模式，成为引发和激化矛盾的推手。

### 2.3 亲子间互动的错位：基于PAC人格状态理论分析

加拿大心理学家伯恩提出的PAC人格理论认为，人的个性基于三种自我状态：“父母”（Parent, P）状态、“成人”（Adult, A）状态和“儿童”（Child, C）状态。有效的沟通，源于双方对状态的协调与匹配。（梁晓鸽，2025）

在日常的亲子互动中会发现，经常会出现错位：父母经常将自己置于“父母状态”，以权威和居高

临下的姿态与孩子沟通，言语中充满了“你必须”“你应该”等命令式表述。而孩子在面对这类命令时，会容易激发反抗、退缩或情绪爆发等反应，通常以“你别管我”“烦死了”等“儿童状态”予以回应（李文丹，王佳哲，2025）。

这种P与C之间的沟通是一种“控制与反抗”的斗争。孩子的反抗更会加剧父母的控制，而孩子则会愈发逆反。长此以往，恶性循环，矛盾愈发升级。所以，关键在于父母能否将自身的沟通模式从“父母状态”（P）转变成“成人状态”（A）。

### 3 构建有效亲子沟通模式

美国心理学家马歇尔·卢森堡博士在《非暴力沟通》一书中提出了“非暴力沟通”方法，为解决上述问题提供了有效的途径。（卢森堡，2021）

非暴力沟通又称“爱的语言”，强调通过转变谈话与聆听方式，摒弃条件反射式的情绪化反应，清晰表达自身的观察、感受、需要与请求，同时理解他人的内心诉求，实现双方情意相通、乐于互助的沟通效果（苏娴玲，2023）。

基于上述理论，搭建“心”的沟通桥梁，需要构建一套循序渐进、具有整合性的策略。

#### 3.1 第一步：觉察与识别——奠定沟通的基础

有效沟通的前提源于准确的觉察。对于父母而言，先要培养一种“第三者视角”，在冲突发生时或发生前，需要能够迅速识别以下两点。

##### 3.1.1 识别自身与孩子的不同需求

与孩子沟通前，家长首先需要自问：“孩子出现这样的行为，背后是哪种需求未得到满足？孩子想要寻求的是独立、空间还是其余的需求？”同时，家长也需要觉察自身的需求是否与孩子的一致，若关注点不一致，则会引发冲突。

##### 3.1.2 识别双方的沟通状态

家长应该判断自身的沟通是处于命令形式的“父母状态”（P），还是平等的“成人状态”（A）；而孩子是处于情绪化的“儿童状态”（C），还是理性的“成人状态”（A）。识别出不同的沟通状态，才是选择合适的沟通策略的前提。

#### 3.2 第二步：平衡与调整——调整沟通的方式

##### 3.2.1 调整合适心理距离，尊重孩子的边界意识

对于父母而言，无论孩子年龄大小，都要有“边界意识”，这对于培养孩子的独立意识非常关键（王蓉，2025）。对于不同的事务，需要采取不同的引导方式：对于原则性问题（如安全、健康等），需要进行严格管理和引导；对于一些非原则性的事务（如交友、兴趣爱好等），在不影响健康、安全等原则性问题下，给予孩子一定自主管理的空间，逐步放手，从“控制者”转变为“陪伴者”和“顾问”。当孩子有需要时，提供必要的建议，最终由孩子自己决定。

### 3.2.2 调整自我状态，进行平等沟通。

有效的沟通在于不掺杂情绪，针对事情本身进行沟通。父母要努力成为与孩子间沟通的“定调者”，当发现沟通陷入不平等状态时，应及时调整，将自身的状态调整为理性、平等的“成人状态”（A）。

## 3.3 第三步：实践运用——掌握非暴力沟通方法

当亲子双方处于平和、理性的状态时，运用非暴力沟通的方法，能使沟通变得更加顺畅和有效。

（1）观察：家长在沟通前，首先要清晰、客观地描述孩子的具体行为，避免指责和评判孩子的行为。例如，当孩子吃完饭磨蹭，不做作业时，可以将“你怎么老是磨磨蹭蹭”改成：“我注意到你从吃完饭到现在已经过了很久了，你的作业本还没有打开。”

（2）感受：家长应该真诚地表达自己的感受（可以是不满或担心），而非指责孩子。例如，家长可以将“你一点都不体谅我”改成“我看到你一直在拖拉，一直不做作业，我感受有点着急和担心”。

（3）需要：家长要清楚地向孩子传递自身的价值观念。例如，家长可以和孩子表达：“我非常看重充足睡眠和高效学习之间的联系，我希望你能认真尊重作息时间。”

（4）请求：家长可以向孩子提出具体、可操作的要求，而不是以命令的口吻下达指令。例如，家长可以表达：“你觉得在现在的情况下，十点前完成作业有无困难？如果有困难，可以及时向我提出帮助。”

良好的亲子沟通是维护亲子关系和谐、实现高效沟通的基础。在亲子沟通中，父母和孩子间的诉求都是“爱”——父母担心孩子的未来与成长，孩子渴望父母的尊重和理解。当父母放下“矫正者”的执念，以谦卑、平等的态度转变沟通方式，以尊重为前提、以理性为基础、以爱为核心，相信孩子们在挑战与坚持的毅力驱动下，会通过自己的努力，收获成长的硕果！

## 4 案例应用：一位母亲应用沟通三步骤解决“手机大战”

### 4.1 案例背景

张女士是初二学生小田的母亲。新学期开学后，小田依旧沉浸于暑假无忧无虑、随意使用手机的状态，每天放学后都要使用手机，有时甚至作业都完成不了。近段时间，围绕小田使用手机的问题，家庭“战争”持续升级。每天从吃饭开始，小田就拿着手机，督促他放下手机写作业更是一场“鸡飞狗跳”的拉锯战。

张女士通常的做法是：“别玩了，都几点了！你作业要不要去做！你信不信我打电话给你老师！”“我再说最后一遍，立马把手机给我！回自己的房间去！”结果每次小田要么充耳不闻，要么直接对着干：“你烦不烦！这是我的手机，我想玩就玩！”“我的事你不用操心，你自己每天晚上一直拿着手机你怎么不说！”随后便是两人激烈的争吵。张女士心力交瘁，亲子关系剑拔弩张，亟需寻求一套有效的沟通方法。

### 4.2 干预过程：张女士应用“沟通三步骤”主动实践

在学习了“觉察—调整—沟通”的三步骤沟通模式后，张女士意识到，自己每次与孩子的沟通，更多的是自身情绪的宣泄和对抗，而非针对事情本身。以下是张女士运用沟通三步骤与孩子沟通的具体过程。

### 4.2.1 第一步：觉察与识别——为失控情绪按下“暂停键”

在一次与小田即将爆发冲突前，张女士压下心中的怒火，强迫自己回到卧室，做了几次深呼吸冷静下来，尝试用“第三人称”的视角分析现状。

(1) 识别需求：张女士问自己：“为什么小田进入初二后会如此沉迷手机？”最初以为仅仅是放松和娱乐，但张女士思考过后意识到，手机对于小田来说不仅仅是娱乐工具，初二学业压力陡增，每天面对枯燥的学业任务，小田需要有效的放松途径，手机也是与同学交流的社交工具（背后是归属需求）。同时，张女士每次面对小田和自己分享自己学习上的成就时，自己充耳不闻、毫不关心，轻描淡写地就结束谈话（损害了孩子的尊重与自我实现的需求）。而自己从来都是只关心成绩和排名，对于其他方面都没引起重视。

(2) 识别状态：张女士清晰地意识到，自己每次沟通都会习惯性直接指责，进入了命令式的“父母状态(P)”，而小田则以顶撞和反抗的“儿童状态(C)”回应。这种错位的P-C对抗模式，直接导致了每次沟通的失败。

### 4.2.2 第二步：平衡与调整——重构沟通的“开场模式”

基于上述自身的觉察，张女士决定先从两方面进行自身的调整。

(1) 调整心理距离：张女士意识到，孩子进入了青春期，更需要一定的自主空间。自己每次事无巨细的管控，更是侵犯到了青春期孩子对主权和独立空间的需求。张女士觉得在手机管控上，应该将部分“管理权”交给孩子，共同协商有效的处理方式，而不是简单粗暴地单方面下达命令。

(2) 调整自我状态：张女士觉得，沟通要有效，不是以命令和或音量来取胜，不是“赢”得争吵，而是要“赢”得合作。每次沟通时，需要以冷静、尊重、平等的“成人状态(A)”，为孩子创造平等对话的氛围。

### 4.2.3 第三步：实践运用——启动非暴力“交流”

张女士走出房门，看到孩子在书桌前做作业，便端了杯牛奶走过去，坐到他身边，开始了实践。

(1) 观察（陈述事实、不分析、不评判）

张女士没有一上来就谈论问题，而是陈述数据，以平和的姿态开启对话。她看着儿子，平静地说：“儿子，不知道你自己有没有意识到，每次你说‘我只玩一会会就回去做作业’，我看到的是你一玩就停不下来，每次至少半小时到一小时。昨天晚上你一共玩了两小时，原本每天能10点睡觉，但你昨天是11点睡觉。”

（扩充说明：以具体数据呈现，比单纯说“你玩手机时间太长了”“你怎么还在玩手机”更客观和具体。提到的“两小时”“原本10点睡觉，昨天是11点”，让孩子意识到母亲不是一开始就指责，而是在陈述事实，让孩子主动意识到自身的问题。）

小田原本预感到妈妈可能又要指责了，就嘟囔着说：“今天我作业就快写完了，我又没耽误写作业。”

(2) 感受（表达自身感受，不指责）

张女士听到儿子的反驳，改变了以往立马反驳“你不会复习一下吗？语文背完了吗？英语单词预习了吗？”，而是平心静气地表达了自身的感受：“妈妈相信你作业完成了，我并不是在质疑你的能力和你的自律。只是我每次看到手机上的屏幕使用时间一次比一次多，最近你起床一次比一次费劲，老师也说白天在学校你有时会犯困，我心里就忍不住的着急和紧张，其实更多的是担心。”

(扩充说明:通过描述“手机使用时间”“起床费劲”“犯困”这些具体的现象,将母亲对孩子的“着急和担心”具象化,让孩子能较为直接的理解此前母亲为何会发脾气。这种表述陈述了事实,直击问题本身,避免将矛盾对准孩子个人。)

小田听到妈妈的回应,细声细语地说:“我其实也知道,但我有时候就是控制不住。”

(3) 需要(说明原因,明确导向)

听到孩子表达的困扰,张女士继续解释自身感受背后的真实需求:“妈妈其实很能理解,大人面对手机都不能管控制,何况是你们小孩子。其实我每次爆发情绪,就是我非常担心两点:一是你的身体健康,视力的下降和睡眠的不足是我最担心的;二是培养好你管理时间的能力。我更希望的是你能在享受科技乐趣、能扩充视野和提升自己能力的同时,也能学会如何管理好时间,掌控好自己的学习和生活,能为你今后打下扎实的基础。”

(扩充说明:避免泛泛而谈的说教,而是就事论事地表达了两点担心:健康和自律能力。让孩子明白母亲的约束并非单纯的控制,是出于对他长远发展的考量)

(4) 请求(提出方案,协同行动)

表达了自己的需求和想法后,张女士和孩子共同商量提出具体的解决方案,以“A-A”沟通状态将孩子放置在合作者的平等位置:“所以,我们都知道了问题的所在,能不能像你打游戏时队友一样,我们一起商量一个折中的、都能接受的手机使用规则?比如说,周一到周五,在你完成固定项目之后,你有一段时间(具体时间我们商量)你自由安排。当然周一到周五这个时间可能要短点,而周末允许你每天时间适当延长。当然如果你有违反的行为,那也需要接受一定惩罚。而这个惩罚我们一起共同商定。你觉得这样如何?我们一起制定一份纸质的《家庭手机使用公约》。”

(扩充说明:请求需要双方共同参与,充满合作精神。同时,制定的规则需要具体、可实现。以“商量”“共同制定”等字眼,张女士调整了自身的沟通状态,以平等的姿态与孩子沟通,不仅将自主权交给了孩子,更加深了亲子间的感情。)

### 4.3 干预效果与变化

此次沟通是母子第一次没有以争吵收场的对话,母子两人共同制定了一份《家庭手机使用公约》,明确了手机使用的细则。

在后续执行过程中,张女士给予了孩子一定的空间。虽然孩子不能一下子完全遵守约定,在每次违反约定后,张女士并没有第一时间站出来指责,而是记录下来,一周和孩子反馈一次。张女士也发现,当自己放下过度管控后,孩子并没有失去控制,而是能较为自律地管控自己。而每一次平等沟通,也让母子间的感情得以加强。张女士也慢慢意识到,因为手机和孩子断裂的“心桥”,随着自己的改变也在逐步重新搭建起来。

## 5 模式的局限与未来展望

本文基于马斯洛需求层次理论、PAC人格状态理论,结合非暴力沟通方法构建“觉察—调整—沟通”的步骤沟通模式,在理论和实践中证明了其积极的效果,但也意识到其局限性,需进一步调整。

## 5.1 局限性

### 5.1.1 对父母的情绪管理能力和自我学习能力提出了较高的要求

该模式要求父母在与孩子即将发生冲突时能保持冷静，能觉察自身的行为。对于情绪不稳定、高焦虑的父母来说实践难度较大。同时，理论理解到实践操作有一定的门槛，一次实践并不能完整掌握，可能会引发新的冲突。

### 5.1.2 家庭系统的复杂性会削弱实施效果

如果家庭中父母教养观念不一致，或有老人隔代教养的介入，在每次执行该模式时，都会使效果大打折扣。

### 5.1.3 受孩子年龄影响较大

该模式对有一定自主意识的青春期孩子效果会较为显著，对于低年龄段儿童或年龄较大的子女，沟通策略需要进行相应调整。

## 5.2 未来展望

该沟通模式能较为有效地处理亲子间的矛盾，长期使用对孩子的自主意识、独立能力的培养有显著效果，但仍需相应的支持。

### 5.2.1 学校系统支持

学校需要通过家长学校、家长微课堂、家长沙龙等多种形式，以案例实践为导向，让家长亲身实践，通过实际操作掌握沟通技巧。

### 5.2.2 社区创新服务

依托社区的活动中心，定期开展“社区居民亲子沟通成长小组”活动，为社区居民提供有效的解决方法。

### 5.2.3 技术赋能管理

学校可开发智能化的亲子沟通工具，如专属 App：一方面，定时发布加强亲子沟通的小贴士；另一方面，家长的困惑可以在 App 上咨询，学校可以及时掌握学生的动态。整合课程资源查询、咨询预约等功能，突破家庭教育的空间限制。

## 6 结语

良好的亲子沟通是家庭和谐和孩子健康成长的基石。父母的爱经常表现为对孩子未来的担心，而孩子更需要得到父母的理解和尊重。当父母能放下“指责者”的角色，持续学习沟通方法，读懂孩子的需求，以尊重为前提守住与孩子的边界，以非暴力沟通的方式传递关爱，这座“心”的沟通桥梁便能逐步搭建。本研究相信，孩子终将感受到父母的陪伴与支持，带着父母的爱勇敢追寻自己的理想。

## 参考文献

[1] 张智慧, 王玉龙. (2025). 亲子沟通对中学生情绪调节能力的影响: 友谊质量的中介作用. *心理月刊*, 20(14),

125-127, 173.

- [2] 苏娴玲. (2023). 非暴力沟通在亲子交流中的作用. *大众心理学*, (5), 34-35.
- [3] 王蓉. (2025). 亲子沟通模式与青少年生涯规划能力的关联. *幸福家庭*, (9), 207-210.
- [4] 王慕倩. (2025). 非暴力沟通: 班级突发事件中小学生情绪管理能力的培养. *华夏教师*, (21), 36-37.
- [5] 李文丹, 王佳哲. (2025). AI智能体助力心理课堂促进人际沟通的实践探索. *中小学心理健康教育*, (29), 24-27.
- [6] 梁晓鸽. (2025). 非暴力沟通: 全员导师制背景下小学师生谈心谈话沟通策略. *浦东教育*, (7), 36-39.
- [7] Rosenberg, M. B. (2021). *非暴力沟通: 养育篇*. 北京: 华夏出版社有限公司.

## Building a “Heart” Bridge for Parent-Child Communication: Research on Resolving Parent-Child Conflicts and Constructing Communication Models

Fan Juhui

*Soochow University Experimental School, Suzhou*

**Abstract:** Against the backdrop of rapid social development, conflicts between parents and children have increasingly become a common family phenomenon. Daily scenarios such as mobile phone usage and academic arrangements often serve as triggers for parent-child conflicts. In the continuous promotion of the “Heart Nurturing Campaign” aimed at caring for the mental health of young people by the Education Department of Jiangsu Province, it is explicitly stated that schools should carry out family education work and guide parents to properly handle conflicts with their children. Based on Maslow’s hierarchy of needs theory and PAC personality state theory, combined with nonviolent communication methods, this paper analyzes the root causes of parent-child conflicts and constructs an effective parent-child communication model.

**Key words:** Parent-child communication; Maslow’s hierarchy of needs; PAC personality theory; Nonviolent communication