

于时光之畔，轻启亲子之章----

《有话好好说：亲子互动的智慧与艺术》公开课观后心得

党委工作与人力资源部 金王燕

在岁月的长河中，亲子关系如同一幅细腻的水墨画，每一笔都蕴含着深情与智慧。近日，我有幸沉浸于一堂名为《有话好好说：亲子互动的智慧与艺术》的教育公开课之中，仿佛漫步于一片心灵的绿洲，心灵得以洗涤，视野为之开阔。

一、沟通之桥，以心相连

课程伊始，蔺教授便以温婉如风的语调，将“有话好好说”五字轻轻铺展于我们面前。它不仅是言语的交流，更是心灵的触碰，是亲子间那座无形却坚实的桥梁。我恍然大悟，原来在日常的琐碎与忙碌中，我们往往忽略了这座桥的存在，任由误解与隔阂在不经意间悄然滋生。课程中教授也给出了3个小建议，也值得我们去付诸实践，搭建亲子沟通之桥。一是避免对孩子进行下意识的负面判定，不要做“评判者”要做“支持者”，与孩子共同探讨问题背后的原因；二是用提问的方式去探讨，没有预设的答案，只有客观的问题。

“这是什么原因呢？”代替“为什么这样？”，语调与语言的转化，它会有意想不到的效果，我想这就是语言的魅力；三是要做好支持，帮助孩子解决问题。我深知，唯有以心换心，以情传情，关注孩子的发展，方能跨越这道鸿沟，让亲子关系更加和谐融洽。

二、倾听之韵，静水流深

课程中，“倾听”二字如清泉般潺潺流入心田。它不仅
是耳朵的工作，更是心灵的修行。我反思自己，在过去与孩
子的交流中，是否给予了他足够的倾听空间？是否真正理解
了他内心的声音？答案或许并不尽如人意。但此刻，我决心
改变，学会在孩子的世界里做一名安静的听众，用一颗平和
而敏感的心去感受他的喜怒哀乐。因为我知道，只有真正被
听见，孩子的声音才能化作成长的力量，绽放出耀眼的光芒。

三、情绪之舞，和谐共生

情绪，是亲子互动中不可或缺的一部分。课程中的讲解
让我深刻认识到，情绪管理不仅是对自己的要求，更是对家
庭的责任。面对孩子的挑战与错误，我们或许会感到愤怒、
失望，但更重要的是学会控制这些情绪，以平和、理性的态
度去引导和教育。除了大人的情绪外，小孩也有他的情绪。
据研究，小孩的情绪调控能力比成年人慢 57%。小孩从识别
情绪到准备表达情绪是很难的，大多时候他们都会用行动来
表达，比如哭闹，与同伴动手等。这时，我们作为大人要控
制好自己的情绪，去理解孩子的发展规律，运用“冰山理论”，
先去抱抱小孩，学会接纳他们的情绪。待情绪稳定些，再与
孩子沟通，可以用蔺教授提到的“选择轮”方法去帮助孩子
表达情绪，通过积极地回应与积极的思维去帮助孩子，让他
学会自己主动地去控制情绪。希望我们在家庭这片舞台上，
与孩子共同演绎出一场和谐共生的情绪之舞，让爱与理解成
为我们共同的旋律。

四、鼓励之光，照亮前路

赞美与鼓励，如同温暖的阳光，能够照亮孩子前行的道路。赞美的是结果，鼓励的是过程。课程中也分享了怎么通过鼓励去把学习的内部动机给激发出来，比如进行项目式的学习，STEM课程；鼓励孩子运用知识去解决生活中的小问题，以此来获得成就感；让孩子当小老师，提升对自己的认可……我意识到，作为家长，我们应该学会用欣赏的眼光去看待孩子，发现他们的闪光点，并给予及时的肯定与鼓励，帮助孩子树立自信、勇敢追梦，让他们在人生的旅途中绽放出属于自己的光彩。

五、结语：智慧与艺术并重

回望整堂公开课，我深感收获颇丰。它让我领悟到亲子互动不仅是一门学问，更是一门艺术。它需要我们用心去感受、去理解、去实践。课程中提到的这句话，对我触动也很大：“家长要有弹性，问题本身不是问题，怎么去应对问题才会成为问题。”想象一下，如果我们把每一次的亲子互动都加上点“笑果”，那生活岂不是更加妙趣横生？比如，在孩子犯下“小错误”时，我们不再是那个板着脸的法官，而是那个能适时抛出幽默包袱的喜剧演员，用一句俏皮话化解尴尬，让孩子在笑声中学会反思与成长。在未来的日子里，我将以更加积极的心态与思维去拥抱亲子关系中的每一个瞬间，以爱为笔，以智慧与艺术为墨，共同去绘制亲子画卷。