



本期话题

真正和谐的亲子关系,从来不是零分歧、零争吵,而是懂得换位思考、彼此包容、双向妥协。父母放下执念与掌控,用尊重接纳孩子的个性与成长;孩子褪去任性与叛逆,用理解回馈父母的牵挂与付出——

让亲子关系从隔阂走向温暖

策划 靳雨茹

家庭是人生的第一所学校,亲子关系是维系家庭温暖、支撑个人成长的核心纽带。从孩童蹒跚学步到少年独立成长,亲子之间的陪伴与滋养,是每个人一生最珍贵的底气。但在当下社会,原本最亲密的亲子关系,却常常陷入对立与隔阂。日常的催促争吵、无声的冷战疏离、观念的针锋相对、管控与反抗的持续博弈,成为无数家庭的常态。很多人将亲子矛盾简单归为“青春期叛逆”或“家长过于严苛”,实则不然。亲子矛盾的滋生,是代际差异、压力失衡、沟通错位、边界缺失、情绪失控等多重因素叠加的结果,贯穿孩子成长的全过程。清晰梳理亲子矛盾的核心成因、日常表现,掌握科学实用的化解方法,让孩子相处从对立走向包容、从隔阂走向温暖,是每个家庭的必修课。

具象呈现: 生活中三大类常见亲子关系

亲子矛盾并非抽象的概念,而是真实渗透在日常生活的琐碎细节中,体现在衣食住行、学习成长、人际交往的方方面面。结合家庭日常相处场景,亲子矛盾主要集中在学习、生活习惯、个人隐私、观念分歧四大维度,每一类矛盾都贴近生活、普遍存在,深刻影响着家庭氛围与亲子关系。

(一)学习层面:内卷压力下的高频矛盾

学习是亲子矛盾爆发频率最高的领域,也是多数家庭争吵的核心导火索。在教育内卷的大环境下,学习成绩成为家庭最关注的话题,也成为亲子对立的重灾区。日常最常见的矛盾,莫过于父母反复催促孩子写作业、复习刷题。很多孩子缺乏自主学习意识,拖延懈怠,敷衍了事,父母见状不断唠叨、催促、指责,一来二去便引发争吵。

除此之外,报补习班、兴趣班也是矛盾高发点。父母出于提升孩子能力、弥补短板的考量,盲目跟风报大量补习班、特长班,忽视孩子的学业压力与兴趣意愿;而孩子被繁重的课外培训裹挟,不堪重负、心生抵触,抗拒上课、消极应付,引发亲子冲突。同时,成绩攀比、作息管控也是常见矛盾形式。父母习惯性将孩子的分数与同龄人对比,用落差打击孩子,加剧孩子的厌学心理;严苛的作息管控、禁止娱乐的高压模式,也让孩子倍感压抑,不断引发对抗。

(二)生活习惯:琐碎日常中的持续摩擦

日常起居、生活细节的差异,是亲子矛盾最细碎、最持久的来源。两代人截然不同的生活理念,体现在玩手机、作息、穿搭、饮食等方方面面。在电子产品使用上,父母认为手机影响学习、消磨意志,严格管控孩子玩手机、刷视频的时间,动辄没收手机、严厉禁止;而孩子将电子产品作为放松解压、社交娱乐的重要方式,反感父母的过度管控,常常偷偷使用、刻意对抗。

在作息与饮食上,父母推崇规律作息、健康饮食,督促孩子早睡早起、三餐规律,禁止熬夜、挑食、吃零食;而青少年偏爱熬夜休闲、随意饮食,与父母的要求背道而驰。在穿搭打扮上,父母偏爱简约朴素、大方得体的风格,认为孩子的个性穿搭、妆容打扮是攀比浮躁、不务正业;而孩子追求审美自由、个性独特,坚持自己的穿搭喜好,双方互不认同,频繁产生争执。这些看似微小的生活琐事,日积月累,便成为消耗亲子感情的细碎隔阂。

(三)个人隐私:独立诉求下的边界冲突

随着孩子逐渐长大,自我隐私意识、社交需求不断增强,而父母边界感的缺失,让人际与隐私领域的亲子矛盾愈发突出。在交友方面,父母出于保护心态,会过度干涉孩子的交友选择,评判孩子朋友的好坏,禁止孩子与自己不认可的人交往;而孩子拥有自己的社交圈,重视同龄人友谊,反感父母随意干涉自己的交友自由,极易产生抵触心理。

在零花钱与社交软件使用上,矛盾同样普遍。父母严格管控零花钱的数额与使用去向,担心孩子乱消费、养成坏习惯;而孩子渴望拥有自主支配的权利,反感事事报备、处处受限。同时,父母常常随意翻看孩子的手机聊天记录、社交动态,试图掌控孩子的全部生活,忽视孩子的隐私需求。孩子渴望拥有专属的个人空间、独立的社交自由,父母无孔不入的窥探与干涉,会让孩子产生强烈的被束缚感,进而刻意疏远、刻意



该图由 AI 生成

对抗,引发持续矛盾。

双向和解: 化解亲子矛盾的实用落地方法

亲子之间,从来没有输赢博弈,只有双向包容与共同成长。亲子矛盾无法彻底根除,但可以通过科学的方法有效化解、温和消解。化解矛盾从来不是单方面的妥协,既需要家长调整教育心态与相处方式,也需要孩子学会理解担当、主动成长,同时依托通用的沟通技巧,搭建起双向奔赴的亲情桥梁。

(一)家长视角:调整心态,温柔引领不掌控

家长是亲子关系的主导者,也是化解亲子矛盾的第一责任人,想要修复亲子关系,首先需要家长主动改变,跳出固有思维,用包容与尊重代替管控与打压。

首先,先稳情绪,再谈问题。情绪是沟通的前提,带着怒气、烦躁的心态交流,只会激化矛盾、口出恶言,造成无法挽回的情感伤害。当家长处于情绪失控、极度烦躁的状态时,要学会主动暂停沟通,远离争执场景,冷静平复心情后,再理性看待孩子的问题、温和交流,杜绝将生活压力、职场情绪转嫁到孩子身上,不让小事因情绪升级为争吵,事后也能避免陷入后悔愧疚的情绪中。

其次,放下说教,学会倾听共情。家长要彻底摒弃居高临下的说教模式,明白沟通的核心是倾听,而非灌输道理。当孩子表达想法、倾诉烦恼、分享喜好时,无论是否认同,都先耐心听完孩子的全部心声,不打断、不否定、不急于评判。试着站在孩子的视角理解其处境与感受,先共情情绪,再引导问题,让孩子感受到被尊重、被理解,主动打开心扉。

再次,降低期待,接纳孩子的不完美。每个孩子都是独一无二的个体,都有自己的天赋与成长节奏,并非所有人都能成为优秀拔尖的人。家长需要摒弃“唯成绩论”的执念,放下过高的期待与攀比心理,接纳孩子的平凡,包容孩子的缺点与失误。尊重孩子的成长节奏,不强行用高标准捆绑孩子、透支孩子,看见孩子的每一点努力与进步,让孩子在包容的环境中稳步成长。

最后,守住边界,适度放手、多予肯定。家长要建立清晰的边界意识,分清原则与小事的区别。品行、底线、三观等原则问题严格引导、绝不纵容,而生活作息、兴趣爱好、穿搭交友等小事,大胆放手,给予孩子自主决定的权利,尊重孩子的隐私与独立人格。同时,转变教育方式,用鼓励代替指责,用赞美代替打压,善于发现孩子的闪光点,肯定孩子的付出与成长,逐步重建亲子之间的信任与温情。

(二)孩子视角:换位思考,懂事担当不任性

亲子关系是双向的奔赴,矛盾的化解离不开孩子的主动成长与换位思考。作为子女,也要跳出自我的情绪视角,褪去任性与叛逆,学会理解、包容与担当。

第一,读懂初心,理解父母的良苦用心。很多时候,孩子反感父母的管控、唠叨与严苛,却忽略了背后

最朴素的爱意。父母的催促、管教、担忧与期许,或许方式生硬、让人不适,但本质都是源于对孩子的牵挂与守护,是希望孩子少走弯路、稳步成长。作为子女,要学会理解父母的出发点,接纳父母的不完美,明白父母的严苛不是偏见,唠叨不是厌烦,而是平凡生活里最真挚的守护。同时也要看见父母职场的辛劳、养家的压力,体谅父母的情绪与不易。

第二,主动沟通,拒绝冷战与对抗。沉默、冷战、顶嘴、叛逆,从来不是解决问题的方式,只会不断激化矛盾、加深隔阂。当与父母产生分歧、误解、委屈时,不要选择消极对抗,要主动迈出沟通的第一步,坦诚说出自己的真实感受、内心压力与真实需求。主动向父母分享自己的学习状态、交友情况、兴趣追求,让父母走进自己的内心世界,减少认知偏差与误解。真诚的表达,永远是化解隔阂、拉近亲情的最好方式。

(三)通用技巧:掌握沟通法则,规避矛盾升级

良好的沟通是化解亲子矛盾的万能钥匙,掌握简单实用的沟通小技巧,能有效减少争吵、消解分歧,让孩子相处更加温和顺畅。

首先,转换语言表达方式,用“我感受”代替“你不对”。日常相处中,多数争吵都源于指责式的语言,直白的否定与批评会瞬间激起对方的逆反心理。试着转变话术,摒弃“你怎么这么不听话”“你总是偷懒”等指责语句,换成“你熬夜我会很担心你的身体”“你拖延作业会让我觉得很焦虑”的感受式表达。温柔的情绪倾听,远比强硬的对错指责更能让人接受,既能传递关心,又能避免矛盾激化。

其次,选择合适的沟通时机。沟通的效果,往往取决于时机。不要在双方忙碌疲惫、心情烦躁、身体不适时争论问题,也不要当着亲戚朋友等外人在场时争执对错。尴尬、疲惫、嘈杂的场景会放大负面情绪,让简单的分歧变成激烈的争吵。选择家人闲暇放松、心态平和的独处时间交流,沟通效率更高,也更容易达成相互理解。

结语:以包容消隔阂,以双向暖亲情

亲子一场,是此生最珍贵的缘分,也是一场双向成长的漫长修行。世间没有完美的父母,也没有完美的孩子,两代人来自不同的时代,拥有不同的认知、不同的思维、不同的追求,产生分歧与矛盾本就是成长的常态。亲子矛盾从来不是亲情的对立面,而是家庭磨合、彼此适配的必经过程。

真正和谐的亲子关系,从来不是零分歧、零争吵,而是懂得换位思考、彼此包容、双向妥协。父母放下执念与掌控,用尊重接纳孩子的个性与成长;孩子褪去任性与叛逆,用理解回馈父母的牵挂与付出。以科学的方式化解矛盾,以温柔的沟通消解隔阂,以适度的边界守护彼此,才能让亲子之间的爱,褪去对立的冰冷,回归温暖纯粹的本心。愿每一个家庭都能跳出矛盾的困局,在磨合中成长,在理解中相守,让亲情温暖绵长,让家庭永远成为最安心的港湾。

山西大学 扎实推进本科教育提质增效

科学导报讯 近日,山西大学立足“双一流”高校责任定位,坚持稳规模、提质量、强保障的工作思路,分层落实优质本科扩容各项工作,通过稳步扩大招生规模、深耕人才培养改革、夯实办学硬件保障三大举措,扎实推进优质本科教育提质增效,全力服务教育强国建设和区域高质量发展需求。

落实好《规划》要求,首先必须充分挖掘人才培养潜力,积极扩大优质本科招生规模。山西大学严格对标国家“扩”大优质本科教育招生规模”的要求,充分挖掘办学潜力,优化招生布局,逐年有序提升本科招生总量,精准对接国家战略和产业发展需求配置招生名额。

2026 年,山西大学继续增加本科招生计划,计划招生 7930 人,较 2025 年再增 300 人。新增招生计划持续向基础学科、国家急需战略性新兴产业领域倾斜。校区布局上,太原坞城、东山两大主校区新增 180 个名额,大同校区新增 120 个名额;生源布局上,同步优化省内省外招生结构,立足山西服务地方重点产业与基础学科发展需求,同时扩大省外招生覆盖面,持续优化生源结构,不断提升学校全国办学影响力。

立足“十五五”发展新阶段,学校将持续加码基础保障建设,科学规划学生公寓新建与维修改造工程,持续完善校园配套设施、优化育人环境,全面适配本科招生规模扩容后的办学需求,为广大师生教学科研、学习生活提供坚实可靠的硬件支撑。

目前,《山西大学“十五五”事业发展规划》编制工作即将完成。“十五五”期间,学校将始终坚守“双一流”高校使命,把优质本科扩容作为人才培养的重点,持续稳步递增本科招生规模、优化招生结构、提升培养质量、夯实办学保障,全力扩大优质本科教育资源供给,切实回应人民群众对优质高等教育期盼,为国家 and 区域高质量发展持续输送高素质创新型人才。

(通讯员 张馨文)

山西农业大学农业工程学院学子 赴左权开展三下乡社会实践活动

科学导报讯 近日,山西农业大学农业工程学院赴左权县暑期“三下乡”社会实践队身着统一队服,收拾好行囊,搭乘大巴奔赴左权革命老区,开启暑期“三下乡”社会实践。车厢里红旗错落挥舞,队员们齐唱红歌,一路伴着歌声奔赴太行山间。

抵达左权后,实践队率先前往当地核桃产业研究院开展实地调研。一行人沿着山间步道走进核桃产业示范基地,跟随技术人员穿行于连片核桃种植林,走进产品研发实验室,近距离观看核桃加工等设备。队员手持笔记本,逐一记录山地林果种植现存难题,围绕适配山地的小型农机、田间智能管护、核桃产业提质增效等实际问题,与工作人员面对面交流,收集一线产业发展需求。

在泽城村,队员分组走村入户开展基层调研。村口长廊里,不少村民配合填写普通话普及调研问卷;遇到独居老人,队员便拿出图解版《民法典》,用普通话讲解相关法律法规知识。入户走访途中,大家随身携带招生宣传手册,在农家院落里,为农户细致讲解学院专业设置、报考相关政策。实践队专访了村内一名党龄四十余年的老党员。老党员细数自己扎根乡村数十年的经历,回忆早年村民靠人力开荒种核桃,产量低、管护难的困境,讲述左权核桃产业一步步规模化发展的历程,队员对照当下现代化农机设备,真切体会乡村产业数十年的巨大变迁。

实践最后一站,实践队来到麻田八路军总部纪念馆开展红色研学。展厅里陈列的老式农耨器械吸引了农机专业队员驻足,大家围在旧木犁、传统农具旁,结合专业知识交流古今农业生产工具的迭代变化。队员就地开展红色诵读,带队老师依托展馆历史影像,现场讲述太行革命先辈艰苦奋斗的往事。

此次左权之行,队员深入产业基地、乡村街巷、田间地头,把专业知识转化为服务群众的实际行动。后续实践队将整理产业调研、走访记录等一手资料,持续对接左权乡村发展实际需求,以青年力量助力革命老区全面振兴。

(通讯员 苏吉云)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代校长微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
官方微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代校长微信
(今日头条)

本版组稿
黄晶 张丽