

用心倾听 用爱回应

——解锁亲子沟通密码

随着成长环境日益复杂,孩子面临的压力与挑战也愈发多样,有效的亲子沟通至关重要。良好的沟通,不仅能让孩子切实感受到父母的关爱与支持,助力他们建立自信,培养积极心态与良好人际关系,还能增进家庭和谐,为孩子的健康成长营造良好氛围。然而,现实中众多家长在与孩子沟通时,常出现倾听不足、表达失当等情况,致使沟通效果欠佳,甚至引发亲子矛盾。为深入探究亲子沟通中的倾听与表达问题,给广大家长提供具有针对性、专业性和实用性的指导建议,本期《直播松江》邀请上海视觉艺术学院心理咨询中心专职咨询师、上海市松江区未成年人心理健康辅导与家庭教育指导中心特聘讲师、上海学校心理咨询师(高级)、上海高校心理咨询协会常务理事罗帅,与我们一同探寻“掌握倾听与表达,破解亲子沟通密码”的奥秘。

谈及亲子沟通中的常见问题,罗帅表示,在亲子沟通中,倾听与表达是两个极为关键的环节,却也是问题频发的领域。在倾听层面,不少家长并未真正用心倾听孩子说话。例如,当孩子满心欢喜地分享学校里发生的趣事时,家长却一边盯着手机,一边敷衍回应,或是直接打断孩子,自顾自说起自己的事。这种行为让孩子感觉自己未被重视,长此以往,他们便不愿再和家长分享生活点滴。还有些家长在倾听时,习惯于评判孩子的想法与感受,剥夺了孩子的表达权利,极易使孩子产生抵触情绪。

在表达方面,同样存在诸多问题。部分家长习惯用命令式口吻与孩子交流,这种方式容易引发孩子反感,让他们觉得自身未被尊重。另外,一些家长表达时缺乏耐心,无法清晰、准确地阐述自己的想法,导致孩子误解家长意图,进而引发亲子矛盾。这些问题严重影响亲子沟通质量,阻碍家长与孩子间情感连接的构建。

在阐述倾听在亲子沟通中的作用时,罗帅表示,倾听在亲子沟通中起着关键作用。首先,认真倾听能让孩子感受到被尊重与理解。当孩子发现父母愿意倾听自己的想法、感受及经历时,会觉得自身有价值,从而增强自信心。比如,有个孩子在学校参加比赛,却未取得好成绩,心情沮丧地回家向父母倾诉。倘若父母能认真倾听,不打断他,且给予情感支持,说“我能理解你此刻的心情,没取得好成绩肯定很失落”,孩子便能感受到被理解,情绪也会得到舒缓。

其次,倾听有助于家长更好地洞察孩子的内心世界。通过倾听,家长能知晓孩子的兴趣、爱好、梦想,以及遇到的困难与烦恼等,进而有针对性地给予帮助与引导。而且,良好的倾听能促进亲子关系和谐。当孩子感受到父母的倾听与尊重时,会更乐意与父母交流,亲子关系也会愈发深厚。

那么,家长该如何做到有效倾听呢?罗帅给出以下几点建议:营造良好的倾听环境,找一处安静、无干扰的地方,坐下来与孩子平视,让孩子感受到你对他的重视;给予孩子充分关注,放下手中事务,集中注意力,

用眼神、点头等方式表明你在认真倾听;切勿轻易打断孩子,让孩子把话说完,即便你不认同他的观点,也要等他表述完毕再发表看法;积极回应孩子,倾听过程中,用简短语言回应,鼓励孩子继续说下去,还可通过提问,进一步了解孩子想法;理解孩子的感受,站在孩子角度体会他的情绪与想法,切勿轻易评判或指责。

正确的表达在亲子沟通中同样占据重要地位。对此,罗帅表示,正确的表达能让孩子更好地领会父母意图,避免产生误解。同时,恰当的表达方式能够传递积极情感,增进亲子间的亲密感。例如,当孩子犯错时,若家长能用温和、耐心的语气指出问题,并表达对孩子的信任与期望,孩子就更容易接受批评,愿意改正错误。

家长要做到正确表达,需留意以下几个方面:使用温和、尊重的语气;表达要具体、清晰;多传递积极情感;表达自身感受而非指责孩子;留意说话的时机与场合。

【链接】民生访谈节目《直播松江》的播出时间为每周一到周五上午10时至11时,欢迎拨打热线电话33552255,或下载上海松江App点击首页,收看直播,给主持人留言、互动。也可通过首页点击云电台之《直播松江》进行回看。

直播、编导、视频 | 唐晓珍
责编 | 王颖斐
主编 | 朱少石



扫码看节目



松江电视台 节目预告

4月21日 星期一

- 09:01:47 《茸城之光583》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《美食中国5》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(8)(首播)
- 17:00:00 《民生实验室》(17)(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国77》
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(11-12)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(20-21)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《情满九道弯》(22)

4月22日 星期二

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《美食中国6》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国78》
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(13-14)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(23-24)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《情满九道弯》(25)

4月23日 星期三

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《美食中国7》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(8)(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国79》
- 18:10:00 《童心总动员》(99)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(15-16)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(26-27)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《情满九道弯》(28)

4月24日 星期四

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:12:00 纪录片《美食中国8》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(8)(重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国80》
- 18:10:00 《童心总动员》(99)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(17-18)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(29-30)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 连续剧《情满九道弯》(31)

4月25日 星期五

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 12:00:00 《云间播报》(首播)
- 12:12:00 纪录片《美食中国9》(首播)
- 16:38:00 《云间播报》(当日重播)
- 16:50:00 《冷知识大课堂》(8)(重播)
- 17:00:00 《松江新闻》(重播)
- 17:17:00 专题片《口述中国81》
- 18:10:00 《童心总动员》(100)(首播)
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(19-20)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《松江新闻》
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(32-33)
- 21:30:00 《松江新闻》(重播)
- 21:47:00 周末影院《潜艇总动员:环游地球80天》

4月26日 星期六

- 09:01:47 《松江新闻》(重播)
- 09:40:00 连续剧《情满九道弯》(32-33)重播
- 16:00:00 纪录片《美食中国10》(首播)
- 17:17:00 《国潮少年》(17)(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国82》
- 18:10:00 《冷知识大课堂》(8)(重播)
- 18:10:00 《童心总动员》(100)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(21-22)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《一周新闻集锦》(首播)
- 19:47:00 连续剧《情满九道弯》(34-35)
- 21:30:00 《一周新闻集锦》(重播)
- 21:47:00 周末影院《热搜》

4月27日 星期日

- 09:01:47 《一周新闻集锦》(重播)
- 09:40:00 连续剧《情满九道弯》(34-35)(重播)
- 16:00:00 纪录片《美食中国11》(首播)
- 17:17:00 《国潮少年》(18)(首播)
- 17:17:00 专题片《口述中国83》
- 18:10:00 《冷知识大课堂》(8)(重播)
- 18:10:00 《童心总动员》(100)(重播)
- 18:30:00 经典动漫《神奇布袋小子》(23-24)
- 19:00:00 转播中央台《新闻联播》
- 19:30:00 《茸城之光584》(首播)
- 20:02:00 连续剧《情满九道弯》(36-37)
- 21:40:00 《茸城之光584》(重播)
- 22:12:00 连续剧《情满九道弯》(38)

温馨提示:打开IPTV频道主页,使用遥控器按“信息”键,就可收看松江广播电视台综合频道。

电视节目预告仅供参考,以电视台当天播出为准



伪装骑手无证售餐 “李鬼”外卖员现形

本报讯(记者 张立) 流动商贩假扮外卖员,看似送餐实则售餐盒饭。4月9日,记者从车墩镇综合行政执法队获悉,在近期的一次常态化巡查中,该队查处了一起“李鬼”外卖员伪装身份逃避监管的案件,维护了市容管理秩序,也消除了食品安全隐患。

当天,执法人员留意到一名身着某团外卖服装、坐在电动自行车上的可疑人员。该“骑手”装备看似齐全,但外卖箱上醒目的收款二维码引起了执法人员的警觉。一番核查后,当事人称自己正在等待顾客取餐,并展示外卖箱内存放的十余份简易包装盒饭。然而,当执法人员要求其出示外卖平台接单记录以核实骑手身份时,当事人言辞闪烁,始终无法提供有效凭证。执法人员随即要求其打开个人收款记录作进一步查验,发现当日有多笔相同金额的交易流水。在确凿证据面前,当事人最终承认,因发现周边工地聚集大量务工人员,认为存在商机,便假冒外卖员身份

违规售卖盒饭的事实。

根据《无证无照经营查处办法》第二条和第十三条规定:任何单位或者个人不得违反法律、法规、国务院决定的规定,从事无证无照经营。对于从事无照经营的,依照相关法律、行政法规的规定予以处罚。若法律、行政法规对无照经营的处罚没有明确规定,应责令停止违法行为,没收违法所得,并处一万元以下的罚款。目前,当事人已依法接受行政处罚。

对此,车墩镇综合行政执法队提醒,随着城市管理精细化水平不断提升,部分流动商贩会借助外卖骑手身份作掩护从事无照经营,广大市民需提高防范意识,避免购买无证流动摊贩售卖的食品,以防出现食品安全问题。下一步,车墩城管也将持续增强对新类型违法经营行为的识别和查处能力,共同维护良好的城市环境和食品安全秩序。



扫码看全文



佘山春日晨曦

摄影:袁健



学习梨花授粉

摄影:曾庆子



抖音

4月13日7点半 鸣枪开跑

2025上海佘山半程马拉松 | 4月13日7点半鸣枪开跑#上海松江

点赞榜

抖音

一小时内高铁直达景区 松江开通旅游专线定制公交

松江D2号线沿线 试运营期间 线路每逢双休日 法定节假日运行 每日双向发车16班次

点赞榜

抖音

上师大附外中 开展反挟持演练

知危险 会避险

点赞榜

上海松江短视频矩阵数据统计 (0407-0413)

日期	时长(秒)	标题	抖音		快手		微信		头条号		企鹅号		大鱼号		央视频		微视视频号		B站		单条总播放量	单条点赞量	总粉丝	新增粉丝数	
			播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量	播放量	点赞量					
2025/4/9 16:29	24	一小时内高铁直达景区 松江开通旅游专线定制公交#上海松江	20217	116	532	9	984	7			97	0	8	14229	44	37	36104	176							
2025/4/13 8:11	17	2025上海佘山半程马拉松 4月13日7点半鸣枪开跑#上海松江	14542	113	789	21	47	2			606	0	169	80807	469	149	309	605							
2025/4/7 14:43	29	筑牢校园安全防线 上师大附外中开展反挟持演练#上海松江	10884	35	1160	12	808	7	75	1	107	0	33	3914	11	116	17097	66							
2025/4/11 14:03	20	佘山镇社区卫生服务中心建设标准化口腔诊室#上海松江	9967	51	525	9	761	9	553	4	159	0	5	4575	10	20	16565	83							
2025/4/13 10:16	18	2025上海佘山半程马拉松 男子组前三甲出炉! #上海松江	7605	50	445	9	47	1	596	1	408	0	1	11723	44	148	308	105							
2025/4/13 10:18	14	2025上海佘山半程马拉松 女子组前三甲出炉! #上海松江	6918	45	228	12	48	1	585	3	528	0	1	3581	14	120	12009	75							
合计	122		70,133	410	3,679	72	2,695	27	1,809	9	1,905	-	-	217	118,829	592	590	82,392	1,110						

总结:上海松江:4月7日至4月13日,在抖音、快手、今日头条、微信、企鹅号、大鱼号、央视频、微视视频号、B站9大平台发布,累计发布38条视频,全网累计获得29万次播放量,2846次点赞互动,此阶段全网总粉丝661623个,增粉124个。抖音平台播放量最好的是【一小时内高铁直达景区 松江开通旅游专线定制公交】单平台点击量27万次,点赞量116个。快手平台点赞量最好的是【一小时内高铁直达景区 松江开通旅游专线定制公交】单平台点赞量116个。视频号平台播放量最好的是【2025上海佘山半程马拉松 | 4月13日7点半鸣枪开跑】单平台点击量8万次。