



**王小云教授**

**全国杰出女中医师**

**广东省名中医、岭南名医**

广州中医药大学主任医师，教授，博士生导师

国家中医药领军人才“岐黄学者”

世界中医药联合会妇科分会副会长

中国民族医药学会第二届妇科分会会长

中国中药协会女性生殖健康研究分会副主任委员

广东省妇婴保健专业委员会主任委员

中央电视台《健康之路》新华社CNC《新华大健康》

广东电视台，香港电视台特邀专家

“王小云女性调养”视频和抖音浏览量已达600多万

惠及人数逾1亿人次；

微信公众号“岭南妇科养生坊”阅读量近300多万。

# 爱的五种语言

找到你和孩子专属的情感密码

广州中医药大学第二临床医学院

王小云教授、主任医师、博士生导师

# 内 容

- 一、当前社会的家庭亲子痛点
- 二、孩子与家长在亲子关系中的核心需求差异
- 三、平衡双方关系，5个实用建议

# 一、当前社会的家庭亲子痛点

# 当前社会的家庭亲子痛点

1

## 高压教育下的焦虑与矛盾

父母过度强调学业成绩和竞争，忽视孩子兴趣与心理需求，质问式对话，孩子易产生逆反心理，导致亲子冲突频发。

2

## 科技依赖与情感疏离

- ①家庭成员沉迷手机等，面对面交流减少，亲子互动被虚拟世界取代；
- ②父母陪伴质量低，孩子感受不到关注，导致情感联结弱化。

3

## 代沟观念冲突与家庭结构变化

- ①父母难以理解孩子兴趣和价值观，沟通障碍。
- ②单亲、重组家庭增多，情感稳定性不足影响孩子安全感。

# 当前社会的家庭亲子痛点

4

## 心理健康忽视与情绪管理失控

- ①青少年抑郁、厌学甚至极端行为频现，30%自杀案例与家庭矛盾直接相关。
- ②家长将职场压力转嫁给孩子，通过吼叫、否定方式发泄，破坏亲子信任。

5

## 教育方式的两极化

- ①严厉控制压抑孩子自主性，引发隐性心理创伤
- ②对孩子过度溺爱保护，导致孩子规则意识薄弱难以适应社会竞争。

## 二、孩子与家长在亲子关系中 核心需求差异

# 孩子与家长在亲子关系中的 核心需求差异

## 孩子 核心需求



- ①需要尊重与自主权：6岁前依赖父母，青春期后渴望独立决策，选择兴趣班或交友方式。
- ②需父母耐心倾听日常烦恼（如校园矛盾），而非直接被否定。
- ③需要个性发展空间：偏爱动漫创作等，但家长认为“影响学习”，引起冲突。

## 家长 核心需求



- ①要求孩子遵守作息、餐桌礼仪等基本规范。
- ②家长更关注成绩和升学，可能忽视孩子艺术、运动等兴趣。
- ③限制熬夜玩游戏、管控社交媒体使用等。

### **三、平衡双方关系，5个实用建议**

# (一) “肯定的言词”在亲子沟通中破局作用

好处一



“肯定的言词”是打破亲子沟通僵局最直接有效的工具，能够快速重建断裂的情感连接。

好处二



当父母用积极正面的语言替代批评指责时，能立即降低孩子的心理防御，为后续沟通创造安全氛围。

心理学研究表明：积极/消极语言5:1比例，是健康关系的基准，  
可使冲突中的亲子往往跌至1:3。

## 1.行为描述法 (替代)



责怪的说:

“终于知道收拾了”

称赞的说:

“我看到你整理了书桌”

北京某小学实验显示：使用行为描述法的班级，  
学生合作意愿提升58%。

# 案例一：杭州叛逆少年

心理  
咨询  
师  
指  
导  
父  
母

## 14岁男生因长期被否定而封闭自我

第一

• 每天记录并对孩子表达3个具体优点。

第二

• 三个月后，孩子主动分享心事的频率从每月1次增至每周3次。

第三

• 亲子冲突减少76%。

关键转折点

• 是父亲发现并肯定孩子“每天悄悄给流浪猫喂食”的善举。

## 2. 成长型表扬

教育孩子，努力而非天赋，“如反复修改作文，让你进步更明显”。  
避免“你真聪明”这类表扬，避免孩子回避挑战。

美国明尼苏达研究：追踪500个家庭发现，  
每天说5句以上成长型表扬的家庭，孩子抑郁  
症状发生率仅为对照组的1/3。

特别有效的句式“我欣赏你主动帮弟弟的  
友爱精神”。

斯坦福大学实验证实：  
接受成长型表扬的孩子，  
面对困难任务时坚持时间  
延长42%。

## (二) “精心时刻”创造难忘的家庭仪式

“精心时刻”是打破亲子沟通壁垒的“黄金钥匙”，  
创造专属的互动时空，重建断裂的情感连接。

### 案例二：成功分享

• 北京师范大学调查显示：  
有家庭仪式的孩子情绪问题减少67%

01

#### 实施“周三电影夜”

- 父母每周三放下工作，与孩子共同选择并讨论一部电影。
- 坚持两年后孩子主动分享校园生活。

02

#### 成都网瘾少年转变案例

- 15岁男生沉迷游戏，父母实施“游戏陪练计划”。
- 父亲每天陪同玩1小时指定游戏并讨论策略。6个月内，游戏时间自然减少57%。孩子主动提出共同创办游戏设计社团。
- 父母在游戏中发现并肯定了孩子的逻辑分析能力

# 具体实施建议

1

“精心时刻”应让孩子掌握70%的话语权。  
芝加哥大学实验显示，当成人控制超过40%的谈话内容时，孩子的参与度会锐减。

在固定仪式中注入10%的新鲜元素。如每周电影夜可偶尔变更为星空观测或深夜厨房探险。神经科学研究表明，适度惊喜会刺激多巴胺分泌，强化亲子愉悦记忆。

2

### **(三) “身体的接触”跨越青春期的情感桥梁**

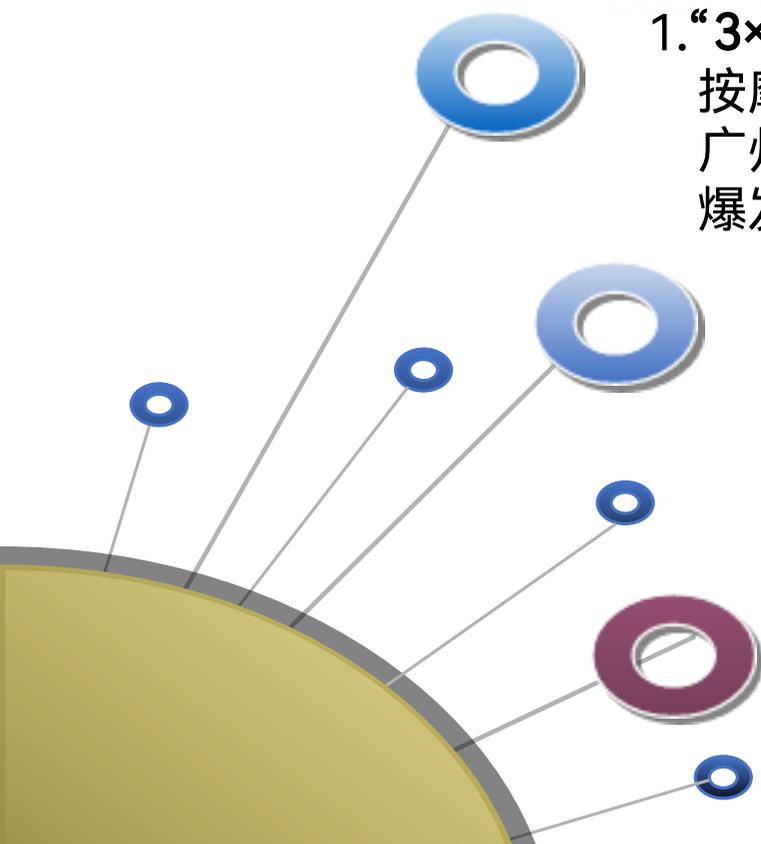
在数字化时代，亲子间的身体接触正成为对抗情感疏离的关键手段。

中国科学院2024年发布的《亲子关系白皮书》提示：

我国12岁以下儿童日均身体接触时间不足5分钟，而适当的身体接触能使亲子冲突化解效率提升3倍。

神经科学研究证实：10秒以上的拥抱可以促使催产素（拥抱激素）分泌量增加30%，能直接降低压力荷尔蒙皮质醇水平，为情感沟通创造生理基础。

# 科学建议



1. **“3×3触摸疗法”**：每天3次、每次3分钟的有意识接触（梳头、按摩）特别适合青春期亲子。  
广州医科大学2025年临床数据显示，持续6周后，青少年情绪爆发频率降低68%。

2. **非言语接触疗法**：早安/晚安吻额仪式（0-12岁适用）  
击掌-碰肩复合动作（适合运动场景）  
"手指对话"（两指相触传递心情）

深圳南山区实验幼儿园采用该疗法后，儿童攻击行为减少54%

3. **接触辅助工具创新**：2024年上市“亲子感应手环”可通过轻微震动提醒每日接触计划。  
北京家庭教育协会调研提示，使用该设备的家庭，亲子拥抱频率从每周4次提升至16次。

# 分享：2024-2025年成功的案例

## 1. 上海"篮球父子"改造计划

父亲通过赛后互相擦汗、击掌等接触方式，三个月内将14岁儿子的沟通意愿从"拒绝交谈"改善为每周主动分享2次球队趣事。

关键突破发生在第21天，当父亲自然搂住儿子肩膀看比赛录像时，孩子首次主动靠向父亲。

## 2. 触觉疗愈实验

针对20名自闭倾向儿童，华西医院设计包含深压觉刺激（如毯子卷游戏）的亲子课程。

6个月后，65%的儿童开始主动寻求父母拥抱，语言交流量增加200%。

## (四) “接受礼物”情感载体的智慧选择

### 案例一：“沉默少年”的代码礼物

上海14岁程序员的儿子，将父子争吵录音转化为二进制艺术画作送给父亲，这个充满创意的“和解礼物”使家庭沟通频率从每月1次提升至每周3次，被收录入2025全球家庭教育成功案例库。

### 案例二：承载记忆的象征性礼物：

武汉一位父亲将出差地的落叶制成标本送给女儿，引发孩子对自然科学的兴趣。

心理学实验证实：承载记忆的象征性礼物，比昂贵物品更能建立情感连接，

清华大学积极心理学研究中心2025年发布的研究表明：  
承载情感记忆的象征性礼物，能使亲子沟通效率提升2.8倍。  
核心在于激活大脑的“情感记忆中心”而非“单纯物质奖励系统”。

神经影像学显示：当孩子收到具有情感意义的礼物时，  
前额叶与边缘系统的神经连接强度达到普通交流的4倍。

# 小结

融合规则与情感支持是健康亲子关系的核心  
既能守护成长底线，又能激发孩子内在动力

6岁前孩子重安全感  
青春期后强化尊重

1. 阶段性  
调整策略

2. 双向榜  
样作用

父母展示如何管理情绪（如生气时  
明确说“我需要冷静”）

3. 给予  
试错权

要允许孩子能承担小后果，如忘带  
作业被批评等，培养承受力和责任感

# 谢 谢

