

# 亲子丝滑互动让成长更有底气



话题主持

本报记者 马丹

考试季将至，您家的亲子互动可还丝滑？家长的每一次温暖回应，都是孩子成长路上最坚实的底气——此事确有科学依据。来自上海的两项研究不约而同地印证：父母“有来有

回”的回应性互动，既能避免孩子陷入过度依赖同伴的情绪风险，又能为大脑发展提供最核心的神经养料。本报特邀专家为您解读亲子互动中的“心灵信号”和“脑智密码”。

在儿童的成长道路上，情绪管理就像是在波涛汹涌的大海中搭建一座心灵灯塔，而父母和同伴则是孩子最信赖的引航者。

过去，我们往往将目光局限于孩子的“自我调节”能力，但对于身心发育尚未成熟的学龄儿童而言，通过社交互动来抚平内心褶皱的能力，即“人际情绪调节”，同样是他们应对压力、维持身心健康的核心生存技能。只有当家庭、学校与同伴形成合力，孩子才能在情绪的浪潮中学会掌控，成长为内心强大、阳光自信的独立个体。

近日，华东师范大学心理与认知科学学院刘俊升教授团队与上海师范大学心理学院胡娜博士团队在国际心理学权威期刊《情感》上发表了一项大规模调查。研究通过对1678名三至六年级中国儿童（平均年龄10.42岁）进行问卷调研，利用潜在剖面分析（LPA）技术，精准识别出孩子在父母与朋友之间寻求情绪支持时的六种隐秘模式。这些看似普通的日常社交选择，不仅能展现孩子的性格，更是一份预示其未来心理健康水平的“晴雨表”。

## 儿童情绪调节离不开“外援”

人际情绪调节是个体通过社交互动有意影响自身情绪状态的目标导向过程。在儿童中晚期，由于大脑前额叶等负责自我控制的区域尚未发育成熟，孩子往往缺乏独立平复剧烈情绪波动的能力。因此，他们会本能地向外部寻求帮助，这种主动寻求他人帮助调节自身情绪的行为被称为“内在人际情绪调节”。父母作为儿童重要的社会化对象，在帮助其调节自身情绪中发挥着重要作用。随着儿童年龄增加，与朋友相处的时间日益增多，朋友也逐渐成为其重要的倾诉对象。但并不是所有儿童都会同时依靠父母或者朋友进行情绪调节，有些儿童可能会只依靠父母进行调节，有些儿童可能只会依靠朋友。

在这一互动过程中，父母凭借更成熟的情绪管理经验，始终扮演着孩子早期成长中“主心骨”的角色；而随着年级升高，朋友逐渐成为社交圈的重要支柱。研究发现，根据孩子对父母和朋友依赖程度的差异，可以划分出六种截然不同的模式：高调节型、平均调节型、高亲低友型、低亲高友型、低调节型与极低调节型。

其中，占比最高的平均调节型（40.2%）反映了绝大多数中国儿童现状：他们在父母和朋友之间维持着一种适度的互动平衡，符合学龄期儿童随年龄发育的常规表现。对于属于高调节型（33.0%）亚组的孩子如同安装了情绪调节的“双引擎”，无论遇到学业挫折还是人际烦恼，都能在父母和朋友那里获得高频的互动支持。数据清晰地显示，这部分“全能选手”报告的抑郁和焦虑症状水平最低，同时拥有最高的一般自我价值感和生活满意度，是所有组别中心理适应状态最理想的一群人。他们不仅拥有最完善的支持网络，也展现出了更灵活的情绪弹性。

## 孩子调节情绪光靠自己不够

六种「心灵信号」藏着心理健康预报

华东师范大学心理与认知科学学院教授 刘俊升  
上海师范大学心理学院讲师 胡娜  
华东师范大学心理与认知科学学院在读博士生 廖龙越

## “只找朋友说”或带来风险

然而，并非所有的社交互动都能促进心理适应。占比共计18.7%的低调节型（16.2%）与极低调节型（2.5%）儿童，其互动频率远低于平均水平。这些孩子如同生活在社交孤岛上，求助意愿薄弱，在情绪浪潮来袭时往往只能独自挣扎，因而面临更高的焦虑风险。此外，高亲低友型（4.2%）亚组表现出明显的家庭依赖，而低亲高友型（3.9%）则将情感重心完全倒向了同伴。

随着年级从三年级升至六年级，孩子的情绪天平会发生动态偏移。研究发现，高年级儿童进入“低亲高友型”的比例显著增加，且女孩在情绪互动中通常表现得比男孩更加主动，更容易在同伴社交中投入深度情感。但是，这背后隐藏着一个不容忽视的“社交陷阱”：“低亲高友型”儿童的心理适应水平处于低位，甚至与极少寻求支持的“极低调节型”孩子相当。这个年龄的孩子情绪管理能力尚处于不成熟阶段，往往缺乏提供建设性建议和深层认知支持的能力。如果孩子缺乏父母这一成年人“主心骨”的情况下，过度向同样不成熟的调节者倾诉，极易陷入“共同冗思”的怪圈，也就是对负面情绪进行反复讨论和反刍，非但不能解决问题，反而会放大情绪困扰，导致焦虑、抑郁情绪的进一步加深。

## 父母的支持是“定海神针”

与单纯依赖朋友的风险模式形成鲜明对比的是，父母的高质量支持是孩子心理防线中最不可替代的基石。研究中一个令人暖心的发现是：那些“高亲低友型”的孩子虽然社交面可能相对较窄，但他们的抑郁和焦虑水平并不高，心理健康状态与“平均调节型”的孩子相当。这有力地证明了，在儿童中晚期，父母作为“第一调节者”的角色依然具有极高的保护价值。只要家庭能提供稳健、有效的情绪后盾，这种内部的深层联结就足以帮助孩子抵御外界风雨。

因此，父母应当在孩子步入青少年期时依然保持敏锐，提供持续且有效的情绪支持，而不是看到孩子有了“小圈子”就彻底放手。与此同时，父母需要从单一的倾听者转变为专业的引航者，包括通过日常的温情陪伴，建立深厚的信任纽带。当孩子发出“求助信号”时，父母不仅要接纳情绪，更要引导孩子用语言精准描述当下的感受。



本版图片 ©

孩子脑智发育的质量，真的仅仅取决于资源投入的多寡吗？国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心（以下简称“儿中心”）的研究团队，历经多年、基于数万名上海儿童的追踪数据，给出了一个深远的回答：真正让孩子受益的，不在于单纯的物理陪伴，而在于陪伴中是否实现了“有来有回”的回应。

## 互动质量

决定“种子”发芽的隐形土壤

儿中心团队针对数千名学龄前儿童的大规模调查发现，在影响认知发育的诸多养育因素中，亲子互动的影响力位居首位，其重要性远超营养供给与安全保障。这种互动并非“陪着”这么简单。在专业领域，我们将其称为“回应性互动”，即成年人能够敏锐捕捉到孩子发出的信号，理解其当下的需求，并给予适时、贴合的回应。我们可以将其类比为为一场网球赛：孩子抛出一个眼神、一声呢喃或一个动作，家长如何接球、如何回球，构成了脑发育最核心的营养。

在日常生活中，家长的“打球方式”各异，而不同的互动模式会对孩子产生截然不同的影响——

■ **敏感回应型** 能够认真对待孩子的每一次发球。当孩子递来积木时，家长能放下手机接过来，顺着孩子的兴趣延伸交流。这种互动让孩子感受到“我的表达有人在意”，有助于建立稳固的安全感，是公认最有利于发育的方式。

■ **侵入主导型** 这类家长往往过度热情，却总是按自己的节奏“疯狂发球”。孩子想尝试，家长抢着替他说、替他做，将自主探索空间压缩。长期处于这种被动接受的互动中，孩子主动表达的欲望和专注力往往会受到干扰。

■ **冷漠忽视型** 无论孩子如何努力发出“信号球”，家长都视而不见或回应冷淡。这种互动断层会让孩子感到需求被遗忘，久而久之，孩子可能会变得退缩，或者通过更极端的哭闹来索取关注。

## 语言养料

对话轮替比单纯灌输更重要

许多家长担心孩子语言发育慢，于是拼命播放有声读物，觉得只要孩子听得足够多语言能力就能自然提升。但我们的量化研究揭示了一个冷峻的事实：单纯增加词汇输入的“量”并不能直接转化为语言能力，真正起作用的是亲子间的对话轮替数量。

在上海开展的干预实验中，通过向家长反馈量化数据，互动基础薄弱的家庭日均对话轮替次数显著增加了51%，且这种提升直接带动了孩子语言测评分数的增长。与之相对的是，在亲子互动多样性不足的家庭中，儿童发生发育性语言障碍（DLD）的风险，是互动多样性充分家庭的3.08倍。

值得注意的是，发育性语言障碍在学龄前儿童中的发生率高达8.5%，远高于自闭症

守护儿童脑智发育的「互动密码」

## 最好的陪伴是「有来有回」

儿童医学中心儿童健康管理研究所 张云婷  
国家儿童医学中心、上海交通大学医学院附属上海  
上海交通大学心理学博士 苏茹昕

（1.86%）。患有DLD的孩子在未来面临学业困难、社交障碍的风险是普通儿童的数倍。因此，要降低语言发展风险，关键在于让孩子大量且被动地接收机器发出的声音，而在于大人与孩子之间那一次次眼神交汇、语音应和的“回合”。只有当词汇被放在真实的互动情境里，才会变成孩子能够理解、能够使用的语言，也才会成为滋养语言发展的真正“养料”。

## 好的互动

让两个大脑“对上频道”

高质量的互动不仅体现在行为上，更深层于神经底层。儿中心研究人员利用双人脑电（EEG）技术，同步记录了母亲和孩子在合作任务时的大脑活动。研究发现，当双方进入“有来有回”的合作状态时，两人的大脑活动节律会变得高度同步，就像两台收音机调到了同一个频道。这种现象在孩子独自玩耍或家长仅仅在旁静坐时并不会出现。更有意思的是，这种“同频”还会随着角色的变化而无缝切换：当孩子作为操作者时，同步出现在Theta波段；当角色调换，母亲操作时，同步则切换至Alpha波段。这说明，真正重要的不是家长是否坐在孩子身边，而是双方能否在互动中跟上彼此的节奏，进入对方的状态，并形成理解和回应。

这种大脑的“连线”水平与亲子关系深度紧密相连。研究数据显示，母子间的安全依恋水平越高，额叶区域的大脑同步增量就越明显。换言之，情感联结越深，大脑层面的“频道”就合得越准。当孩子被理解、被回应时，其认知与学习的大门正是通过这种奇妙的神经同频而开启的。

## 高质量互动

孩子面对挫折更有韧性

孩子的成长并非总是一帆风顺，而早期高质量的互动，往往是帮助孩子建立应对困难的心理韧性的关键。

对上海17088名6岁儿童的大规模样本分析显示，约58.6%的孩子报告过至少一种不良经历（例如被忽视）。而进一步的分析表明，高质量的亲子互动对这种效应具有显著的“缓冲效应”。如果家庭日常能够维持高频、积极的互动，即使孩子偶尔遭遇了严厉教养或压力事件，其出现心理社会行为问题的风险会大幅降低。也就是说，亲子互动并不只是让孩子当下开心，更是在日常点滴中为孩子积累安全感。这种在日常点滴中积累的安全感，构成了孩子面对挫折时最稳固的底气。

其实，回应性互动并不依赖昂贵的器材，它只需家长在陪伴时做到“心在当下”。高效互动的通用路径，首先是观察，停下手头的事，将注意力彻底留给孩子。其次是理解，尝试读懂信号背后的含义，并用简单的语言反馈给孩子。最后是回应，用及时、温暖的方式回应和肯定，同时，尽量减少频繁的命令与打断，给孩子留出反应的时间。