
亲子沟通与互评手册

孩子视角	我给爸妈的心声
父母视角	我对孩子的心意
沟通日期	



版权说明

Copyright © 2026 Namishu. Created by XIAN.

感谢使用这份 PDF 模板。本作品由 Namishu 发布，包含版式设计、文字内容、图形元素及相关素材。

你可以将它用于个人记录、学习研究和非商业分享，也可以为个人用途进行修改。欢迎保留来源信息。

如果需要用于商业项目、付费产品、企业或组织场景，请先获得书面授权。请不要删除版权信息、转售或将原始模板作为素材重新发布。

完整授权协议：<https://namishu.com/license>

商业授权咨询：hello@namishu.com

我给 爸妈 的心声

爸爸 妈妈

1 爸妈做了什么事

- 带我去公园 / 游乐场 / 出去玩
- 带我吃我喜欢的东西
- 给了我奖励 / 表扬 / 小礼物
- 听我说话 / 问我感觉
- 陪我做功课（没有发火）
- 忘了我的约定（如一起的计划）
- 有一次或多次对我大声喊
- 有一次或多次打我（或体罚）

其他： _____

2 我的感受是

😊 很开心

🙂 比较开心

😐 一般 / 还好

😞 有点难过 / 失望

😭 很难过 / 受伤

3 我的需求是

多一些鼓励 / 少一些批评

答应我的事情就要做到

听听我的想法

我想自己去试错

我不想跟别人去比较

其他： _____

4 我的请求是

- 说话时先听我说完
- 不要体罚 / 不准打人
- 生气时先冷静一会儿 / 不要吼我
- 带我出去吃一顿大餐
- 其他: _____

5 我给爸妈打分

- 5 - 太棒啦 ♡♡♡♡♡
- 4 - 比较好 ♡♡♡♡
- 3 - 还可以 ♡♡♡
- 2 - 望改进 ♡♡
- 1 - 很难过 ♡

我还想说: _____

我 对孩子的心意

爸爸 妈妈

6 事实 | Facts

从客观角度观察孩子的行为，只写事情本身，不贴标签、不下判断。

示例引导语：

- 最近孩子有哪些努力、表现、行为？
- 最近孩子有哪些让你担心或者困惑的事情？
- 列举真实发生的事件，不要做判断，例如“懒”，“不懂事”。

我观察到孩子最近做了这些事情（例如：坚持完成作业、主动帮忙、玩游戏时间变多、和同学发生矛盾等）：

① _____

② _____

③ _____

7 感受 | Feelings

“在这些事实发生时，我心里真正的感受是什么？”把感受写下来。父母表达真实感受，而不是批评指责，从而让孩子理解父母的心情。

积极	中性	消极
<input type="checkbox"/> 骄傲	<input type="checkbox"/> 好奇	<input type="checkbox"/> 着急
<input type="checkbox"/> 开心	<input type="checkbox"/> 困惑	<input type="checkbox"/> 难过
<input type="checkbox"/> 放心	<input type="checkbox"/> 担心	<input type="checkbox"/> 无力

我内心的感受是

①

②

③

8 需求 | Needs

“我作为父母，其实在希望什么？孩子的哪些需要可能没有被满足？”这里的“需求”不是命令孩子，而是理解自己和孩子背后的真正需要。

关于成长

- 希望孩子更健康
- 希望孩子更快乐
- 希望孩子更自信

亲子关系

- 希望跟孩子多一些交流
- 希望家庭氛围更轻松
- 希望能帮到孩子

日常生活

- 希望作息更规律
- 希望学习与娱乐更平衡
- 希望能遵守约定好的规则

思考自己和孩子真正的需求是什么。把它们写下来。

① _____

② _____

③ _____

9 请求 | Requests

“我希望孩子能够做些什么？”请求必须是具体的、可行动的，并且不会让孩子感到巨大压力。

关于成长

- 每天阅读三十分钟
- 每周给自己设一个小目标

亲子关系

- 希望我们每周有一次轻松的交流
- 希望你感到压力的时候告诉我

日常生活

- 跟长辈说话要有礼貌
- 自己整理书包和作业

我想轻轻地向你提出如下请求。

① _____

② _____

③ _____

10 评分（温和、不伤害、鼓励成长）

评分的目的是“看见进步”，而不是“挑问题”。

分数	关键词	含义说明
5	闪闪发光	你做得非常好，让我很惊喜、很骄傲
4	持续输出	你一直在努力，保持得很好
3	可以更好	现在不错，再加一点点会更好
2	需要关注	这里可能有些地方卡住了，我们一起想办法
1	有待提升	我愿意陪你一起成长

我对孩子的评分

5分 4分 3分 2分 1分

我想对孩子说
