

策划:龚丹枫 陈晓璇  
徐航航  
统筹:卫轶 何宁

## 一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁  
本期特邀专家/李莹莹 单佳楠 赵娟 林佩珠  
插画/羊城晚报记者 余梓涛 麦宇恒 张惠鑫

## 细说心语



指导单位:广东省教育厅  
广东省教育研究院  
专家成员:全省心理教研员及一线教师

## 家教小课堂

### 积极聆听 让亲子沟通 更有温度

东莞市东莞中学松山湖学校  
谭晓莹

#### 碎碎念

父母的高质量陪伴离不开有效的亲子沟通,而有温度的亲子沟通有助于营造积极温馨的家庭氛围,建立牢固的亲情纽带,让孩子在成长过程中更有自信。

儿童时期,孩子需要获得父母的关注和接纳,从中逐步培养归属感和安全感;青少年时期,孩子需要获得父母的理解和认同,从中逐步建立圆满的内在自我。父母可以通过积极聆听,帮助孩子在父母身上感受到关注、接纳、认同和理解。例如,孩子在分享一件学校趣事,积极聆听的第一步:认真倾听孩子的分享,过程中,通过点头或者眼神关注表示“我正在听”;第二步:描绘孩子情绪,“感觉到你今天挺开心的”;第三步:反馈孩子的话语,“你因为交到了新的朋友而感到很开心。”

#### 练一练

### 练一练: 举行一次家庭会议

1. 活动准备:父母整理家庭中孩子能够参与决策的居家小事,例如家庭的软装小布置、阳台花草购置、桌面物品的摆放等,选取一件小事作为家庭会议讨论的主题。

2. 主题讨论:邀请孩子参与家庭会议,积极聆听孩子对居家小事发表的意见,鼓励孩子的表达。

3. 协商沟通:与孩子共同商讨出解决方案,并一同去执行。

4. 感悟分享:与孩子相互分享家庭会议中的感受和体会。

温馨提示:父母在与孩子谈话的过程中注意避免道理说教,尽量保持对孩子谈话的好奇和专注,耐心给予孩子表达的时间。

## 1 内耗,脑海里两个相互矛盾的小人在打架

近些年,大家都开始关注到自己的精神内耗,也意识到内耗会让自己陷入更大的烦恼。那么,到底内耗是什么呢?广州市第二中学南沙天元学校心理老师李莹莹表示,在临床诊断中,精神内耗并非一种心理疾病。有人曾说,内耗时就像脑海里有两个相互矛盾的小人在打架,这个比喻形象地呈现了“多元心灵”的概念,即认为我们的内心系统包含了很多不同的部分,它们角色不同,功能各异,通过相互影响和制约来维持内在系统的稳定:有的部分像“管理者”,希望我们能适应环境、情绪稳定,比

如“我要非常努力,要埋头苦干”;有的部分则承载着我们希望摆脱过去的各种创伤体验,比如绝望、焦虑等情绪或者“我很无能”等负性自我认知;还有的部分像“消防员”,会想尽各种办法避免我们在强烈的情绪风暴中崩溃。

每一个情境中,都会有一个内在部分指挥我们的行为,但另一个对立的部分会不断通过批评、指责、恐吓等方式对抗,试图夺回行为的主导权,此时内在各部分间出现了矛盾冲突,当人们运用心理资源来调节内在矛盾冲突时,就会引发精神内耗。

## 2 长期内耗会让人疲惫不堪

内耗对人们到底有什么影响?“当我们的内心产生冲突时,多数情况都可以通过自身的调节系统进行应对,在一定程度上属于正常的心理波动。但如果长期过度内耗,内心充斥着许多纠结犹豫、自我怀疑甚至自我批判和攻击的声音。当个体陷入内耗时,往往是过往的内在创伤被激活,那么他的自我调节模式就会进入封闭模式,这种模式是一种自我保护反应。为了保护自己,个体或者是回避现实,断开与外界的联结,与他人保持距离;或者是向外归因,认为是他人或环境造成了自己的痛苦,而非改变自我。无论是哪一种表现,人的心灵发展和成长都会陷入停滞。”李莹莹说,在内耗状态下,我们内心的负面感受,比如痛苦、焦虑、无助等情绪都只能积压在心底,无法得到处理和理解,陷入抑郁或自责;而为了维持内在系统的平衡,内在部分的冲突会消耗大量心理资源,使得个体用于应对现实的心理资源不足,导致处理现实事务的能力下降。此外,长期内耗还可能使人陷入一种弥漫性的紧张状态,容易焦虑、无法放松、时刻紧张,思虑过度,常常感到疲惫不堪。



## 3 行动是治疗内耗最好的解药

既然内耗如此消耗我们的精力和能量,我们该如何避免自己陷入内耗呢?

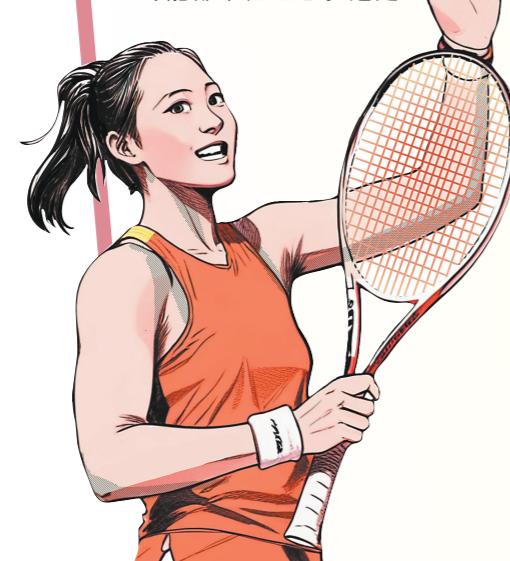
“当你发现自己正在内耗时,你已经半只脚跳出了恶性循环。”珠海市北京师范大学(珠海)附属高级中学心理专职教师单佳楠表示,发现自己内耗后,可以参考以下方法,帮助自己停止内耗——

1. 处于内耗中无法自拔时,可以试试转移注意力。这个方法相信很多人都用过,逼着自己去做家务活,去散步,甚至去喝酒等等,但效果可能都不甚理想。这是

我们需要转移的是头脑中正在奔涌的内耗思维,而不是我们的其他身体部位。所以,我们可以试着与人聊天、读一段文字转换思维;若正在需要安静的场合,可在头脑中思考以下问题:“从1000开始,每隔3个数字倒数,即1000、997、994、991……”“我这一周的中午都吃了些什么?”“数学老师昨天上课都讲了什么?”等等。当思考完这些,相信您已经暂时走出了内耗的台风眼区,可以采用转换视角法继续减少和消除它。

2. 内耗的宿敌是内心强大,就是对自我的肯定和接纳。因此,我们可以通过自我赞美提升自我认同。操作方法很简单,我们可以每天抽出3-5分钟,对着镜子,发自内心地夸赞自己,开始时很多人感到尴尬,或是觉得没什么能夸赞的地方,我们可以从比较表象的外表和衣着夸赞开始,逐步深入到内在的性格、做过的事情、获得的成就等等。相信我,这个方法坚持一个月,你的镜子会比王后的魔镜更有魔力,你会爱上照镜子,更会爱上镜子里的自己。

单佳楠强调,以上方法需要长期训练,才能在内耗爆发前压倒自己时熟练使用,快速生效。“当然,如果你真的可以在今天之内找到合适的方法改变事情的结果,那么请不必多想,勇敢去做吧,行动是治疗内耗最好的解药。”



## 拒绝内耗, 像奥运冠军那样 养成一颗大心脏



## 4 正念冥想赋予了樊振东自信与冷静

巴黎奥运会上樊振东对张本智和的比赛可谓让国人体验了一把什么叫“揪心”,大部分网友都说,没有一颗强大的心脏,比赛都不敢看,可想而知赛场上的樊振东心脏有多强大。如此强大的心脏,到底是如何练就的?

记者采访到了樊振东曾经就读的广州体育职业技术学院心理学专任教师、副教授赵娟,她表示,奥运赛场上,顶尖选手的身体条件、天赋、技术能力等难分伯仲,心理因素往往成为最终决定胜负的关键因素。樊振东练就“大心脏”的秘诀在于以下几个方面:

首先,坚定理想信念,铸就精神动力。心中有信仰,脚下有力量,方能行稳致远。由于王楚钦意外止步32强,这突如其来的一场冷感让所有人猝不及防,本以为是“双保险”大团圆的桥段,生生变成樊振东独闯难关的悬疑。樊振东“一夫当关”捍卫荣耀,这份对胜利的深切渴望和对梦想的执着追求,构筑了他最坚实的后盾。正是这份对理想信念的执着与坚守,使樊振东在面对千难万险时,能够无所畏惧。

其次,牢记使命担当,锤炼精湛技术。身为对中国乒乓球队的中流砥柱,樊振东肩负时代赋予的重任。唯有心中牢记使命,锤炼精湛技术,方能真正担当重任,不负众望,圆满完成既定任务。“道阻且长,行则将至”。远大的梦想,唯有持之以恒地坚持才能实现。樊振东“大心脏”的背后,是无数次挥汗如雨的刻苦训练,是点滴努力的累积,是赛场上的奋力拼搏与胜利积累的实力。这是实力铸就的自信,是披

荆斩棘、砥砺前行所赋予的强大力量。每一步的坚实迈进,都源自平日里不懈积累,这些构成了他面对挑战时的坚实防线。唯有通过日积月累的不懈努力,不断提升自我,方能在关键时刻展现出应对复杂局面的从容与自信。

樊振东视每一次比赛为成长的契机,无论领先还是落后,他总能冷静分析,果断调整战术,保持积极心态,不被负面情绪吞噬。比赛不仅是技术与体力的比拼,更是心理,尤其是意志的较量。樊振东获得巴黎奥运会乒乓球男子单打冠军后,记者问及获胜关键,他直言靠的是“意志力”:“我当时就想好了,我要战斗到最后一个球,要去把比赛赢下。”

再次,遵循心理规律,加强心理建设。在当今国际重大体育赛事中,各参赛代表团都配备了运动心理服务员,为运动员提供全方位的心理保障服务。其中既有人工服务的在线咨询平台,也有基于运动心理学开发的人工智能系统。心理保障服务通常包括举办系列心理讲座、开展心理技能训练、开展团体和个体心理辅导或咨询等内容,旨在帮助运动员设置合理参赛目标及比赛角色定位,建立良好的心理定向,制订有效比赛方案,使运动员学会采取一些实用的心理调节方法,如注意控制、放松训练、自我暗示、表象训练、正念训练等。

在备战奥运会等重大赛事时,心理工作者也会根据实际情况,协助制定比赛预案,建立心理对策库,帮助运动员学会不同比赛局势下的心理调节策略。例如,樊振东在半决赛前夕,没有选择传统的热身方式,而是静静地坐在休息区的一角,开始进行一场深邃的正念冥想。当时的樊振东仿佛与周围的喧嚣隔绝开来,他的呼吸变得悠长而平稳,每一次呼吸都在将外界的喧嚣与内心的杂念一并排出。正念冥想赋予了他自信与冷静,让他在关键时刻能够迅速调整心态,发挥出最佳水平。樊振东的成功不仅依赖于强劲的能力和日复一日的训练,也得益于他对正念的独到理解和实践。

您有任何心理困惑都可以发往邮箱:15820292586@126.com留言,我们将邀请专业的心理老师来为您答疑解惑。

本期答疑老师:  
广东汕头华侨中学心理老师  
师许禧娜

## 科学用脑才是保证学习质量的有效方法

家长提问:暑假已经过了一大半了,转眼就要开学。总感觉这个暑假孩子浑浑噩噩荒废了,好担心孩子的同学在暑假抓紧时间学习,开学后自家孩子会落后。我到底该怎么办呢?如何才能在暑假末期让孩子更好地进入新学期状态?

许禧娜:我从您的问题中,感受到了您的焦急和无奈。是呀,很多人都希望把假期用来弯道超车,可在您看来,您的孩子不但没有加速,还将前进的速度降了下来,您的担心是有一定道理的。不过,有道理,不代表合理。接下来,我们一起来看看该怎么做,才能真正帮助孩子在暑假末期将放假模式调整到开学模式。

您在描述孩子的放假模式时用了“浑浑噩噩”这样的词,您不妨仔细回顾一下,孩子是假期里每天每时每刻都在浑浑噩噩,还是也有积极的时刻?同理,您描述其他同学的放假模式用了“在暑假抓紧时间学习”,这是您考证过的事实,还是只是您的推测呢?这两个描述,使得您担心“开学后自家孩子会落后”,并因此而焦虑。如果这两个描述与现实情况有差异,那您的担心是不是并不一定会发生呢?

我还感觉到您有“学习时间越长,学习效果越好”这样的假设。我们的学习过程是大脑工作的过程,大脑是一个器官,需要消耗能量,也需要休息。科学用脑才是保证学习质量的有效方法。另外,学习有多种模式,并不是说坐在书本前才是学习。

因此,您可以先找找孩子“学习时间越长,学习效果越好”的证据,一来可以看见孩子的学习,有助于您焦虑的缓解,二来可以减少您对孩子的否定,有助于亲子关系的融洽。有了良好的亲子关系,我们才有可能在假期的尾声,让孩子意识到自己需要做一些有助于适应开学生活的措施。

开学后,固定的作息、高密度的知识学习,较少的自由安排时间,都是与假期生活差别比较大的。因此,您可以和孩子从作息、每天活动内容安排、时间安排这些方面讨论,帮助孩子做好从放假过渡到开学的准备。

## 学习和旅游不是不可调和的矛盾

孩子提问:我是一个即将上小学六年级的男生,因为要升小初了,这个暑假爸爸妈妈没有安排外出旅游,他们给我安排了很多学习任务,我真的很不开心,我很想出去玩,我该如何跟爸爸妈妈沟通,表达我的真实想法呢?

许禧娜:作为一名即将上六年级的男生,您在与家长意见不一致时懂得沟通,不知道该怎么沟通时也懂得求助,您已经优秀于许多同龄人了!

在您的爸爸妈妈看来,小升初是一个非常重要的节点,因此他们才会在这个暑假用很多学习任务来取代以往的外出旅游。我感觉你的矛盾在于,你内心也认同小升初是重要的,但想出去玩的心并不因此而减弱。

我想问你:旅游对你来说有什么意义?如果这个假期你出去旅游了,它除了能给你带来快乐,还有什么潜在的好处吗?我还想问你:爸爸妈妈给你安排学习任务,是想达到什么目的?它与旅游有可能同时存在吗?

思考完这两个问题,可能你就发现了,你有你的需求,爸爸妈妈也有他们的需求,但这两个需求,并非不可调和的矛盾。解决这个矛盾的关键是找到同时满足你们双方需求的策略。我相信,优秀的你,肯定知道该怎么和爸爸妈妈沟通了。

最后,我想告诉你一个更容易使别人答应你请求的公式:讲事实——谈感受——说想法——提要求。在你的这个情境里,事实是因为学习而取消旅游给你带来了不开心的感受,你的想法是假期出去旅游,因此请求爸爸妈妈安排暑假的旅游。如果在使用这个公式时,你还能考虑爸爸妈妈的感受,理解他们的需求,在请求他们满足你需求的同时,也考虑你能做什么来同时满足他们的需求,我想,你的请求是不会被拒绝的。