

策划:龚丹枫 陈晓璇
徐航航
统筹:卫 轶 何 宁

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

一周
热话题

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

拒绝内耗,

像奥运冠军那样
养成一颗大心脏

正念冥想赋予了
樊振东自信与冷静

4

心事
问诊

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
老师来为您解答。

本期答疑老师:
广东汕头华侨中学心理老
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
暑假孩子浑浑噩噩地荒废了,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。是啊,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”,这是您求证过的事实,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“有学
习”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,因为要小升初了
,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,你在与家意见不一致时懂
得要沟通,不知道该怎么沟通时也
懂得求助,你已经优秀于许多同龄人
了!
在你的爸爸妈妈看来,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。我感觉到你的矛
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。

巴黎奥运会期间,除了精彩的比赛,“00后”奥
运冠军们各种出其不意的言谈,也让大家眼前一亮,
精彩程度毫不逊色激烈的比赛。潘展乐在接受央视
记者采访时的一段对话堪称不内耗经典——

记者:不认可你的人,你最想对他们说什么?
潘展乐:我为什么要对不认可的人说话呢?我不
理他不就好了吗!

看了潘展乐的回答,网友直呼怼得太过瘾,一点
都不按套路来,超级自信,完全不内耗。

在赛场上甚至是日常生活中,大家都越来越感
受到内耗对自身的伤害。像潘展乐和樊振东这样拥
有强大心脏,拒绝内耗的人受到大家的热力追捧。
本期“细说心语”,我们一起来聊聊内耗,到底怎样
才算是内耗?如何才能不让内耗伤及自己呢?

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
们的内在系统包含了很多不
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
希望摆脱的过去的各种创伤
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,
但另一个对立的部份会不
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心理进行应对,
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
开与外界的联系,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,而非改变自己。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?

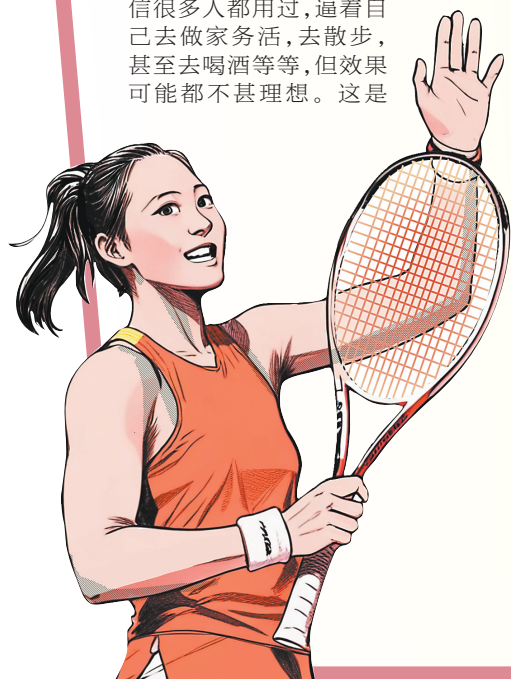
“当你发现自己正在内耗时,
你已经半只脚跳出了恶性循环。”
珠海市北京师范大学(珠海)附
属高级中学心理专职教师单佳楠表
示,发现自己内耗后,可以参考以
下方法,帮助自己停止内耗——

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

因为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
可以尝试着与人聊天、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
……。”“我这周的中午都吃
了什么?”“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,也
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
,发自内心的夸赞自己,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,才能在内耗爆棚压倒自
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。”



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,耐
心保持对孩子谈话的好奇和专
注,耐心给予孩子表达的时间。

鼓励孩子勇于面对
挑战,跳出舒适区

我们大多数人都不能像奥运
冠军那样有如此多比赛和大赛的
历练,在日常的生活中,我们如何
才能练就大心脏呢?

华南师范大学附属中学学生发
展指导中心负责人林佩珠表示,要
让自己有一个强大的内心,在日
常生活中积极参与各类活动并挑
战自我是至关重要的。林佩珠建
议家长和孩子可以做如下尝试:

首先,家长应当创造条件和平
台,鼓励孩子尝试那些他们不熟
悉或具有挑战性的活动。例如,
某些孩子可能更擅长安静的考试
或学习,而不擅长公开演讲。在
这种情况下,我们可以鼓励他们
勇于面对挑战,突破个人的舒适
区。

尝试尤为关键,特别是对于年
幼的孩子来说,他们可能不会立
即适应如演讲这样的活动,而更
适合静态的考试。然而,演讲技
能是可以通过学习与训练来提高
的,因此我们不应过早下结论或
限制他们的发展路径,避免让他
们始终停留在自己的舒适区内。

第二,设定恰当的目标极为重
要。我们给孩子设定的目标不能
过高,一般遵循“跳一跳就能摘

到桃子”这样的目标。这一过程
可能会激发他们的动力,从而获
得成功的体验。然而,他们可能
不会立即成功,也可能会遇到挫
折。

第三,面对结果时,我们需要引
导孩子用成长型思维来理解和评
估自己的表现。成长型思维涉及
一个人是否相信自己的能力可以
通过后来的努力改变,或是认为
一切都是先天决定的。如果孩子
在遭遇挫折后认为自己的能力有
限,那么他们可能会感到沮丧和
无能。相反,如果他们相信自己
的能力是可以通过努力改变的,
那么他们就会去思考改善当前
状况的努力方向、方法和时间投
入等。通过这种方式,无论成败
,每次经历都会成为他们宝贵的
财富,成为他们提升自我的垫脚
石。

林佩珠特别提醒道,不要一味
让孩子受挫,体验失败,也需要
让孩子有正向反馈,所以“我们
无须人为地设置失败的场景,而
应该鼓励孩子积极参与并迎接
挑战。只要设定的目标是适度的
,就能既激励孩子努力实现,也
能让他们在失败和挫折中学习如
何应对。这种经历伴随着对结果
的深入思考,可以教育孩子如
何正确看待成败。”

5