



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: 河源中学专职心理老师袁伟雄

青春期情感经历很宝贵 但不是生活的全部

学生提问:我是一名高一的女生,最近我发现自己喜欢上了班里一位很帅气的男生。其实我的父母算是开明的,对于中学恋爱的事情,他们觉得我把握好度,别耽误学习就好。但是这个男生成绩很不好,我觉得我们是不应该有结果的,可我就是放不下他,到底该怎么办?

袁伟雄:在青春期阶段,情感的萌芽是自然而然的,我很理解你的困惑和挣扎。

首先,你要学会正视自己的情绪。喜欢一个人是正常的心理反应,无须羞愧而自责,接纳自己的感受并尝试看到情感背后的原因,让自己更成熟地看待它。

其次,虽然他的成绩不好让你感到担忧,你不妨结合自己对未来的规划,以更开放的心态去看待它:成绩并不是衡量一个人价值的唯一标准,每个人都有自己的优势,一个稳定而美好的未来,需要自己学业不受影响,需要积极向上的努力。

还有,日常多参与活动,培养兴趣,通过运动、唱歌等宣泄情绪,保持心态平衡。

另外,关于恋爱问题,你与父母已有很好的沟通基础,你可以多些分享自己的感受,多听他们的意见,父母永远是你最坚实的后盾,会给你最大的支持和理解。

最后,老师要告诉你,喜欢一个人并不意味着一定要和他在一起,你可以保持对他的欣赏和喜欢,但要有自己的底线和原则。找到自己的平衡点,保持一定的距离,给自己时间和空间去思考 and 成长。青春期的情感经历是很宝贵的,但也不是生活的全部。你需要把更多的精力放在学习和个人成长上,不断提升自己,未来还有更多美好等待你去发现和体验。

孩子竞选班干部 过程就是一种成长体验

家长提问:我儿子今年二年级,班里马上就要竞选班干部了,儿子回来跟我说,他想当班长。我当时听了挺吃惊的,其实我个人觉得当班干部挺烦人的,不过孩子想去竞选,那就去试试吧。倒是孩子的爷爷奶奶特别重视他的竞选,担心孩子竞选不上会很失落,奶奶竟然让我去找老师,想给娃走后门!我到底该怎么办呢?万一孩子没竞选成功,对他真的影响很大吗?

袁伟雄:我非常理解家长对孩子竞选班干部的关注和担忧,担心孩子竞选失败的情绪反应和自信心受挫。孩子想要竞选班长,这表现出他的主动性和领导力,这是一个值得鼓励的积极态度,这是值得肯定和鼓励的。

对于孩子竞选班干部,作为家长要有一个理性的观念,如果孩子没有竞选成功,也要及时回应他的情绪,并作出积极引导。

第一,竞选过程本身就是一种成长体验。家长要认识到无论成功与否,竞选过程本身就是一种成长和自身提升,通过这个过程,孩子可以学习到如何表达自己,如何争取机会,如何面对竞争等重要的社会技能。

第二,给孩子公平的竞争环境。过度干预孩子的竞选,可能会让孩子产生依赖心理,不利于他独立思考和自主能力的培养。我们应该鼓励孩子通过自己的努力去争取机会,而不是依赖他人的帮助。

第三,关注并回应孩子的情绪反应。如果竞选失败,家长需要及时关注孩子的情绪反应,给予孩子充分的倾听和理解,让他知道自己的感受是被重视的,肯定孩子敢于尝试和勇敢竞选的精神。

第四,如果孩子没有竞选成功,父母可以和他一起分析原因,找出不足,帮助孩子更好地认识自己,并通过积极鼓励,帮助他树立正确的胜负观和挫折观。

第五,创造和鼓励孩子积极参与其他活动,让他有机会展现自己,增强孩子自信心。

不管“好情绪”“坏情绪” 都是我们重要的朋友

一周热话题

主持/羊城晚报记者 何宁 本期特邀专家/刘娟 齐玲

新学期,中小学生学习情绪问题关注度不减:9月13日,由广东省教育厅指导、广东省教育研究院主办的南方教研大讲堂第122场心理健康教育专场活动主题是“培育学生积极情绪”,截至活动结束,点播量累计47.75万次,受到省内外教育工作者关注和好评;10月12日,2024年广州市“关爱学生健康成长的好学校”之“健康学校巡礼”活动第四站走进广州市艺术中学黄埔校区,中山大学心理学系丁如一副教授向高一学生分享《情绪有度,人际有方——青少年的情绪管理与人际沟通技巧》心理健康讲座,受到学生和家长的热烈欢迎,他们纷纷表示,听完专家深入分析情绪,才发现原来情绪管理是我们需要掌握的一项重要技能,它不仅影响着心理健康,还直接关系到学习效率和人际关系。本期细说心语,我们邀请了参加南方教研大讲堂的刘娟、齐玲和袁伟雄三位老师,继续深入探讨情绪话题,帮助孩子们学会识别和表达自己的情绪,让自己与情绪友好相处。

1 情绪体验无好坏之分,只是反映了我们的需求

“情绪是人类体验到的心理感受,是我们对环境的反应和行动的驱动力。”深圳市新安中学集团心理健康与生涯教育指导中心主要负责人、心理科组长刘娟表示,情绪有积极的也有消极的,如感恩、希望、愉快等是典型的积极情绪,而焦虑、抑郁、愤怒等是典型的消极情绪。“情绪是人类共通的经验,古今中外,无论是文学作品、艺术创作还是日常交流中,人类都没有停止过对情绪的表达。比如,李白的‘天生我材必有用,千金散尽还复来’表达了对命运充满希望的感受;‘抽刀断水水更流,举杯消愁愁更愁’表达的是一种无法摆脱的忧愁情绪。”

刘娟强调,在理解情绪之前,一定要对情绪有客观的认识,“情绪体验无好坏之分,情绪反映了我们的需求。比如,当你的肚子饿了时,你会体验到一种不适感,会感到焦虑或烦躁,而你还会有明显的生理反应——肚子咕咕叫,没有力气。这些情绪感受和生理

反应都会促使你快速采取行动补充食物。”

刘娟指出,情绪往往具有强大的力量,深刻地影响着个人的行为。“当学生对自己有更多积极的感受,体验到成就感和控制感等积极情绪时,他们更倾向于继续努力,持续提升自我;而当学生长时间陷入无助等消极情绪中时,就会选择逃避或退缩。”

美国社会心理学家斯坦利·沙赫特和心理学家杰罗姆·辛格在1962年进行的心理学实验,结果说明了情绪源于认知过程、生理唤醒和环境的交互作用,其中认知因素起着至关重要的作用。驱动我们产生某种情绪感受的并非发生在我们身上的事件本身,而是我们对事件的核心信念和解释。

“如果我们常用乐观积极的成长型思维去解释发生在自己身上的事件时,比如更加相信自己的能力可以通过学习来提升,将失败看成是成长的必经过程,多关注自己已经达成的目标,个体就会获得积极的情绪,进而提升生活满意度和生命质量。”刘娟表示,很多人都明白积极情绪对自身产生的正向作用,但是,消极情绪并不是一无是处,正确看待和理解消极情绪,进而让消极情绪转化为积极情绪,这样才能成为自己情绪的主人。



插画/杜卉

2 消极情绪提醒我们 关注需求和渴望

我们到底该如何认识和理解消极情绪呢?

大家不妨先设想一下,在远古时期,一个人乐观开朗、自信满满地在森林中溜达,没有消极情绪,下一秒这个人就可能被野兽吃掉。“从进化的角度来说,是消极情绪保障了人类的生存和延续。消极情绪往往源于个体的需求和愿望没有得到满足,给人带来的是不舒服的体验,但是消极情绪也有其丰富的意义和功能。比如,恐惧可以警告我们远离危险,保护自己,促使我们逃跑或战斗;担忧可以激励我们为可能发生的负面事件作准备,驱动我们更努力地学习或工作,避免失败;悲伤可以促使我们表达心境,寻求社会支持;愤怒可以激发我们去解决现实的问题等等。”刘娟强调,消极情绪一直在提醒我们关注自己的需求和渴望,提醒我们要更爱自己一点。

刘娟提醒道,作为一种正常的消极情绪体验,消极情绪不但不可避免,甚至还是必要的。它就像一个沼泽地,过度地挣扎或控制,反而可能导致问题的加剧,反而越陷越深。“由于青少年的前额叶皮层还未发育完全,前额叶皮层与其他脑区的连接也未建立好,加上不成熟的杏仁核,青少年对消极情绪的体验往往更深刻。比如青少年常常有的考试焦虑情绪,如果一直想着要消除考试焦虑,焦虑就会越来越严重。如果能够接纳这种焦虑情绪,允许这种正常的情绪感受自然地发生和发展,停止抵抗不愉快的出现,那么情绪就会自然地消退。而且当一个人完全没有焦虑时,会感到生活缺乏重心,没有完成任务的紧迫感,导致表现不佳,而适度的焦虑还能激发一个人的创造力,提升专注力,有助于在任务中取得满意的结果。”

当我们处于抑郁、焦虑、伤心等消极情绪时,该如何让自己尽快走出来呢?深圳市光明区外国语学校(集团)专职心理老师齐玲表示,大家不妨试试调节情绪的“八段锦”,这八个方法可谓简单可行,易懂又有效,可成为随时可取的情绪充电宝。

1. 深呼吸:深深地吸一口气,再缓缓地呼出去。当我们处于烦躁、焦虑等消极情绪时,体内掌管情绪的杏仁核温度会升高,而这时,当我们深吸一口气时,可以物理降低杏仁核的温度,从而快速有效缓解消极情绪。
2. 闻香:当我们闻到香味时会产生愉悦的感觉,从而增加积极的情绪体验。
3. 表达(倾诉):我们可以找自己的亲人、朋友等进行至少长达半小时的深度交流,在帮我们梳理思路的同时,也是一种情绪的流淌,从而能够有效调节消极情绪。
4. 找事情专注去做:例如打球、运动、唱歌、跳舞、听音乐、绘画等等,在转移自己注意力的同时,会得到沉浸其中、酣畅淋漓的快感,也称之为心流体验,会极大增强幸福感。
5. 正念:将我们的注意力集中于身体的某个部位时,可以让我们迅速安静下来,得到心灵的宁静与自由。
6. 写作:可以试图将自己的想法、负面情绪写下来,甚至是自由联想式的写作,都可以将我们的消极情绪外化流淌出来,从而有效调节自身情绪。
7. 关注自身身体:身心合一,可以尝试揉搓膻中穴(消极情绪郁结之地)、抚摸肚子(肠胃)、鼓掌(掌心)、蝴蝶抱等,当我们学会安抚自己的身体时,心灵同样能得到抚慰。
8. 积累小确幸:生活中时常有一些小确幸发生,可能是遇见绚烂的彩虹,老师肯定的眼神,也可能是同学贴心的陪伴等,都可以记录下来,并且可以时常翻阅,能够有效帮助我们增强积极的情绪体验。

另外,如果暂时无法用语言来表达情绪,还可以用艺术表达的方式,例如通过绘画,将情绪转变成色彩与线条;通过舞蹈,将情绪转变成身体的韵律;通过写作,将情绪转变成文字流淌。”齐玲指出,当我们正确表达了情绪,其实调节情绪就在潜移默化中发生了。

4 不压抑情绪,不等于可以随意发泄情绪

“表达情绪意味着不压抑情绪,但不意味着可以随意发泄情绪。”齐玲强调,情绪可以被“优雅”地表达出来,这不仅能够增进人际关系的和谐,还能提高个人的魅力和修养。“优雅”地表达情绪意味着在传达自己感受的同时,也考虑到对方的感受,齐玲建议,大家不妨试试以下三个情绪表达的注意事项。

- 第一,选择适当的语言和词汇,避免使用攻击性的、过于激烈的言辞,选择温和、明确且尊重他人的词汇来表达自己的情绪和观点。例如,可以用“我感到有点失望”代替“你真是让我太生气了”。
- 第二,控制语气和语调,即使内心激动或不满,也要尽量保持语气的平和和语调的柔和,高声尖叫或怒斥只会加剧紧张气氛,

而平和的语调则有助于对方倾听并理解你的感受。

第三,表达具体感受,清晰地描述自己的具体感受,而不是指责或抱怨对方,使用“我”的语句来表达自己的情绪和需求。例如,“我感到我被忽视了,我希望我们多沟通。”

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

让品味美好成为一种心智习惯

东莞市第十高级中学心理老师庞诗萍

碎碎念

积极情绪不仅能给我们带来愉悦的感受,还能开阔视野,改变思维的广度或边界。高中生的学业任务繁重,积极情绪的体验有助于他们维持良好的状态来应对各种挑战。谈及积极情绪的来源,很多人想到的是从坏事中找到好的方面,将消极的事物转变为积极的事物。然而,品味美好——从好事中寻找好的方面,将积极的事物变得更加积极,也是一个很不错的方法!

品味美好是在愉快事件的前中后期提取出更多由衷的美好,让积极情绪翻倍,它的实质是除了简单地接受美好,并学会去品尝它、深深地欣赏它的每个方面。父母可以带领孩子这样做:在一件好事发生之前,告诉自己:“当……的时候太美妙了!”当这件事情正在发生,亲子完全陶醉其中,充分体验。在这个事件过后,亲子不妨一起想象,重温它带来的一切美好感觉。如此有意识地创造、强化并延长对好事物的享受,孩子就能从生活中汲取更多的积极情绪。

练一练

与亲密好友 分享一则好消息

1. 让孩子选择一个亲密的好朋友,准备一个关于自己的好消息。
 2. 在分享之前,让孩子想象,当把这个好消息分享给好朋友时是多么的美妙。孩子正在与好友分享时,不要打扰他,让他完全沉浸其中。分享过后,鼓励孩子在脑海中重演一遍分享的场景,重温美好的感觉。
 3. 完成之后,让孩子谈谈这样做的收获。
- 温馨提示:品味不是分析,只是轻微的心理触碰,把好事当作一个整体来接受,欣赏它带给自己的感觉,不要试图剖析它,否则会抑制积极情绪的产生。

情绪积极稳定的家长,能让孩子感到安心和幸福

家长都希望自己的孩子健康快乐、幸福、积极向上、自信阳光,要培养出这样的孩子,家长需要怎么做呢?齐玲强调,父母在培养孩子积极情绪方面扮演着至关重要的角色,能够给予孩子这棵参天大树足够的心理营养。齐玲给家长提出了以下建议:

第一,营造良好的家庭氛围。家庭环境的整洁、舒适和温馨,积极向上的家庭氛围,家长自身稳定的情绪状态都对孩子有深远的影响。情绪积极稳定的家长,有助于让孩子感到安心和幸福,从而培养孩子的积极情绪。

第二,善于倾听与理解。当家长发现孩子情绪不佳时,试图耐心倾听孩子的想法和感受,给予他们充分的关注和理解,不急于评判和说教,这有助于孩子感到被重视和接纳,从而培养其积极的自我认知。

第三,多一些鼓励与支持。鼓励孩子尝试新事物,即使他们失败了也要给予积极的反馈和支。这有助于孩子建立自信,

形成积极的情绪基调。

第四,共同活动。与孩子一起参与各种活动,如户外运动、阅读、绘画等。这些活动不仅有助于增进亲子关系,还能让孩子在轻松愉快的氛围中培养积极的情绪。

第五,鼓励社交互动。鼓励孩子与同龄人进行积极的社交互动,如参加集体活动、与朋友玩耍等。这有助于培养孩子的社交技能,增强归属感感和积极情绪。

第六,培养感恩心态。引导孩子学会感恩,珍惜身边的人和事。通过表达感激之情,孩子可以培养积极的情绪,同时也有助于增强他们的社会责任感和同理心。

第七,寻求专业帮助。如果孩子出现严重的情绪问题,如持续的情绪低落、焦虑等,家长应及时寻求专业心理咨询师的帮助,他们可以提供针对性的指导和建议,帮助孩子更好地管理情绪。