

策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫轶 何宁



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



巧用外化技术,
让焦虑变能量

碎碎念

焦虑是一个常见的情绪。焦虑情绪的出现是孩子尝试理解世界的“心理练习”，也是孩子成长过程中的自然反应。当孩子出现焦虑情绪时，父母可以通过外化技术帮助孩子缓解焦虑，把焦虑转化为孩子的升级能量。

小学阶段的孩子正处于认知和社会能力快速发展的阶段，但情绪调节能力仍不成熟，容易将小事灾难化，如“考不好就完蛋了”，也会在意同伴评价，害怕被排斥或嘲笑。当孩子表现出焦虑情绪时，父母可以先倾听：“你看起来很担心，能和我聊聊天吗？”用点头或重复他的话等方式表示理解；再帮助孩子用拟人等方式外化焦虑情绪：“那种感觉像心里住着一只乱跳的小兔子吗？”最后父母可以和孩子一起拆解问题，寻找方法：“如果现在我们要安抚这个小兔子，我们可以做些什么？”

练一练

让焦虑被看见

1. 绘制：父母和孩子用彩笔在纸上描绘出焦虑情绪的具体形象（引导孩子描述：“TA是什么颜色的？是什么现状的？有多大？”）。

2. 命名：给该形象命名（如“考试怪”）。

3. 对话：父母引导孩子在TA旁边写/画下以下问题的答案：TA什么时候会出现？TA为什么出现？TA的出现是想告诉我们什么？

4. 安抚：若想安抚TA，写/画出我们能为TA做的事情（比如：给TA一个拥抱，让它感受到温暖；TA需要我制定考试的复习计划，巩固学习内容……）。

5. 拆解并行动：父母引导孩子针对焦虑指向的问题（如“担心考试失败”），拆解为3-5个最小可行行动，每次焦虑出现时，强制自己从清单中选择1件事立即执行，用行动替代反刍。

温馨提示：在外化的过程中，父母注意用孩子的语言构建故事，用尊重的态度跟随孩子的节奏，让“接纳焦虑”成为一场由TA主导的“奇幻冒险”，而非成人主导的“矫正训练”。

负面情绪来袭，如何正视并调节它？

1

负面情绪长期存在，对身心健康影响很大

日常生活中，这些情况是否频发：睡觉时满脑子都是担心的事，怎么也睡不着；气头上忍不住说了伤人的话，但事后又后悔；遇到棘手的问题总是忍不住怀疑自己不够好……负面情绪如同潜伏在心底的暗流，总在不经意间漫过理智的堤坝，搅乱生活的平静。

有数据显示，现代人平均每天会产生3—5次显著情绪波动，而90%的人际冲突与家庭矛盾，都源于未被妥善处理的负面情绪，长期压抑的愤怒甚至会使心血管疾病风险提升19%，持续的焦虑会让免疫力下降27%。

情绪本身并非洪水猛兽，有负面情绪，不要选择压抑或逃避，而应学会与负面情绪共处，并掌握调节的方法。本期《细说心语》，我们将探讨如何管理好自己的负面情绪，做自己情绪的主人。

焦虑是一个常见的情绪。焦虑情绪的出现是孩子尝试理解世界的“心理练习”，也是孩子成长过程中的自然反应。当孩子出现焦虑情绪时，父母可以通过外化技术帮助孩子缓解焦虑，把焦虑转化为孩子的升级能量。

小学阶段的孩子正处于认知和社会能力快速发展的阶段，但情绪调节能力仍不成熟，容易将小事灾难化，如“考不好就完蛋了”，也会在意同伴评价，害怕被排斥或嘲笑。当孩子表现出焦虑情绪时，父母可以先倾听：“你看起来很担心，能和我聊聊天吗？”用点头或重复他的话等方式表示理解；再帮助孩子用拟人等方式外化焦虑情绪：“那种感觉像心里住着一只乱跳的小兔子吗？”最后父母可以和孩子一起拆解问题，寻找方法：“如果现在我们要安抚这个小兔子，我们可以做些什么？”

到底该如何调节好自己的负面情绪，让其不伤人，也不伤己？我的言语和行为能受控吗？此刻，我内心最真实的需求是什么？通过觉察自我，搞明白自己到底怎么了。

第二，清晰表达情绪。通过“TA做了/没做什么+我的感受+我的需求+我希望TA具体怎么做”的方式来说出自己的感受，让对方更明白、理解自己。同时避免“情绪化表达”，比如摔东西、摔门、吼叫、打人、冷战、讽刺、攻击……

第三，合理照料情绪。可

2

接纳、允许、理解负面情绪，不是立刻否定、压抑或批判自己

“负面情绪来袭，我们往往本能地想要对抗、逃避或是压抑，但这并不能帮助我们解决问题，反而会消耗巨大的能量，让情绪更强烈、更持久，给我们带来更大的隐患。”东莞市万江中学专职心理教师侯瑞灵表示，我们可以从以下几个方面正视自己的情绪。

首先，接纳自己的情绪。要告诉自己：“此刻有这种感觉，是正常的，作为一个普通人，我们每个人都会有各种各样的情绪。”接着，情绪并无好坏之分，负面情绪本身也不是错误，而是人类进化而来的重要信号系统，对我们来说有重要意义。比如，“害怕”帮我们规避危险，“伤心”释放需要安慰和支持的信号，“生气”提醒我们保护自己，“焦虑”可以让我们更好地做准备。

其次，允许自己体验这些情绪，并和它们和平地待一会儿，而不是立刻否定（“我不应该这么生气！”）、压抑（“憋回去，不能哭！”）或批判自己（“我真脆弱/没用！”）。可以在心里告诉自己：“好吧，你（焦虑/愤怒/悲伤）来了，我知道，我允许你存在，你可以先在这里待一会儿。”

再次，每一份情绪背后都隐藏着未被满足的需求。比如，“愤怒”可能是渴望被尊重/公平，“焦虑”可能是渴望安全/掌控感，“悲伤”也许是渴望情感联结/价值认可。当我们能够真正地“接纳”“允许”并“理解”负面情绪的存在、把它当成一个信使的时候，我们就已经在正视它，从而削弱它的破坏力。

3

调节好自己的负面情绪，让其不伤人，也不伤己

以思考，能为自己做些什么来舒缓当下的感受和情绪？一些温和的、滋养的、安全的方式，如深呼吸、运动、享受美食、香薰、洗个热水澡等，都可以有效地帮助我们给情绪降温，让情绪自然流动起来。只要不伤害他人、不伤害关系，又能让自己当下感到舒适一些的方式都可以进行尝试。

第四，及时抽离现场。当发现自己的情绪将要失控，可能出现过激的言行或环境过于高压/危险时，要果断地、策略性地及时撤离，并明确告知对方你需要暂停：“我现在情绪有点激动/我需要冷静一下，我们明天/半小时后，再谈这个问题吧！”避免没有交代，赌气离开。

调节情绪不仅是情绪来临时的紧急处理，也离不开日常生活中的反复觉察和练习。允许自己在情绪调节的过程中有反复，每一次尝试都是进步，都值得被肯定。

本期答疑老师：
东莞松山湖中心小学办公室副主任、心理老师 王子

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。

发现孩子被同学PUA了，家长该怎么办？

家长提问：女儿现在读小学五年级，我发现她最近特别容易受同学的影响，我感觉她的好朋友喜欢PUA她，总是在否定她，比如，同学说女儿胖了，女儿就总想着减肥。其实在我看来，孩子快到青春期了，长胖也正常，但女儿现在越来越不自信了，我真的很担心。在孩子交友方面，家长到底要不要干涉？如果发现有同学在PUA她，家长该怎么做呢？

王子：您的来信让我感受到您对女儿成长的深切关注与担忧，非常理解您对女儿交友问题的担心，特别是当您感到女儿的朋友可能对她有情感操控（PUA），以否定性的言论影响她时，女儿产生了容貌焦虑的情况，您的担忧显得尤为必要和及时。孩子小学五年级，正迈入青春期的门槛，这个阶段的孩子就像小树苗，既渴望阳光雨露，又容易被狂风暴雨折弯枝丫。

那么，孩子交友家长到底要不要干涉呢？如果发现同学的PUA在影响她，家长该怎么做呢？下面，我将结合您的具体情况，提供一些细致而专业的建议供您参考，旨在帮助您守护好孩子的社交天空，助力其健康成长。

用智慧与爱，巧妙介入孩子的社交

五年级的孩子正处于对世界充满好奇、自我意识逐渐增强的阶段，他们在交友过程中容易受到外界的影响。作为家长，应成为孩子的引路人，适时给予引导，而非简单强制的干涉者。建议您不妨试着和孩子建立平等、开放的关系，营造像朋友一样聊天的氛围，与孩子探讨和分享对友谊的理解，引导她认识到真正的友谊应建立在相互尊重、理解和支持的基础上。

具体做法上，您可以在轻松的时刻，如晚餐后散步时，与孩子聊聊她的朋友，倾听她对朋友的感受。当孩子表达出朋友的负面评价带给她的困扰时，先给予她情感上的支持与安抚，让她知道您理解并接纳她的感受。随后，您可以慢慢引导她思考，朋友对她的这样的评价是否合理，是否真正反映了她的价值，我们该如何分辨。

筑牢自信堡垒，抵御外界风浪

孩子在成长的旅途中，难免会遇到如同学说她胖这样的负面评价，这些就像路上的小石子，稍不留神，就可能让孩子跌跤。家长要帮孩子筑牢自信堡垒，培育积极心态与成长力量，让她学会从内心认可自己，抵御外界的负面影响。

首先，通过日常的肯定和鼓励，让孩子感受到自己的价值。比如，每天早上出门前，可以与孩子一起对着镜子微笑，告诉她有多特别、多美好。晚上，再与她回顾一天生活中的亮点，肯定她的努力和进步。

其次，鼓励孩子发展自己的兴趣爱好，做能让她发现自身优势的事情，让她在自己擅长的领域里找到成就感和自信心。当孩子取得进步时，及时给予她正面的反馈和鼓励，让她感受到成功的喜悦。

培养积极心态，面对身体变化

青春期是孩子身体快速发育的时期，面对身体的变化，孩子容易产生焦虑和不安。培养孩子积极的心态，跟孩子一起面对变化。您可以找一个轻松的时刻，比如一起泡脚的时候，对孩子说：“宝贝，你知道吗？青春期就像一场奇妙的旅行，每个人的身体都会发生变化，这些都是正常的。妈妈青春期时也长胖过，后来自己就瘦下来了。您所拥有的是这个年龄段特有的健康模样，妈妈觉得你非常美。去爱当下的自己，这是最美的样子。”

家长要鼓励孩子拓展社交圈，在社团活动、校外活动中结识更多的朋友。教孩子学会和同学沟通，大方表达自己的感受。当孩子又跟您提到同学说她胖烦时，您可以握住她的手，鼓励她说：“宝贝，你可以很平静地告诉朋友‘我不喜欢你这样说我，这让我心里很不舒服，以后不要这样说了，好吗？’你可以用清晰、平和的声音，勇敢地表达自己的感受。”同时，鼓励孩子保持健康的生活方式，如合理饮食、适量运动等，让她以最佳的状态迎接青春期的挑战。

家校共育，为孩子撑起保护伞

面对孩子交友过程中的问题，家校共育显得尤为重要。您可以及时与孩子的班主任沟通，反映孩子的情况，请老师在学校多留意孩子的情绪变化和行为表现。同时，也可以联系学校的心理老师，为孩子提供专业的心理辅导和支持。

学校会通过组织团队合作的活动、开展心理健康教育课程等方式，帮助孩子学会人际交往的技巧，增强她的心理韧性。而家长则可以在家中继续给予孩子情感上的支持和引导，让她感受到家庭的温暖和力量。

总之，孩子就像含苞待放的花儿，成长路上总会遇到风雨，面对孩子交友及受到负面评价影响的问题，家长需要保持冷静和理智，以智慧和爱为孩子保驾护航。相信在您的悉心关怀和正确引导下，孩子定能跨过种种挑战，绽放出更加自信、灿烂的笑容。