



策划:龚丹枫 陈晓璇  
统筹:卫轶 何宁  
特邀专家:徐航航  
(广东省教育研究院  
心理健康教研专家)

## 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  
及一线老师

### 家教 小课堂

### 看龙舟 谈竞争

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏

#### 碎碎念

逆水赛龙舟,力争上游。端午佳节,每个龙舟队伍都在刻苦训练,希望在这一年一度的比拼中拔得头筹,正如孩子们每天努力学习,希望在考试中能取得理想的成绩一样,激烈程度可一点不比我们成年人小。适当的竞争可以促进孩子技能的发展,激发自己的潜能,提升自我价值感,同时也难免会有竞争失败的经历,这时父母需要帮助孩子正面看待竞争,积极应对竞争带来的负面影响。

幼儿和小学阶段的孩子会主动与同龄人比较竞争,好胜心强,但竞争失败后情绪反应大,父母可以引导孩子从竞争中看到自己的优势和劣势所在,帮助他从竞争中认识客观的自己;中学阶段的孩子面对竞争时难免会出现压力增大、负面情绪增多甚至会回避竞争的情况,父母可以与孩子理性沟通,帮助其调整预期,看到自己在竞争中的成长和收获。

#### 练一练

### 走进习俗学竞争

1. 活动准备:父母提前寻找住家附近的龙舟队伍,了解相关情况,沟通后续流程。

2. 学习观察:带领孩子实地参观龙舟训练,了解队员的训练日常,体会龙舟队员的拼搏精神,抗逆能力。

3. 建立联系:作为观众参与到划龙舟比赛当中,为支持的队伍加油鼓劲,感受到来自龙舟队员的胜利喜悦或面对失败不气馁的精神。

4. 积极内化:与孩子一起将本次体验的照片、体验感受、物料等,制作成纪念卡片或冰箱贴,作为孩子获得自信的能量源泉。

温馨提示:在竞争中,受挫也是成长中的一个重要环节,在孩子受挫时可以给予时间让孩子自行调节,家长适当引导则会让效果更佳。

手串、“捏捏”等玩具风靡的背后——

# 重视孩子对压力的情绪表达 给孩子科学减压

## 一周 热话题

羊城晚报记者 何宁

继盲盒、手串之后,“捏捏”这种新兴的解压工具,因其按压柔软的触感让年轻人欲罢不能。所谓“捏捏”,就是能解压的“捏捏乐”,凭借其糯叽叽的手感、五花八门的造型、好看又解压的功能,受到不少年轻人追捧。为什么青少年流行的玩具都“美其名曰”很解压呢?孩子们玩这些解压玩具真的能解压吗?如果压力大,怎样的解压方式才正确?本期细说心语我们来聊聊如何科学减压。



图/视觉中国

1

## “捏捏”之类减压 玩具“治标不治本”

孩子们热衷玩手串、捏捏这类玩具,它们真的可以减压吗?“这类解压玩具在某种程度上确实可以起到减压的作用。”北京师范大学(珠海)附属高级中学党政办副主任、专职心理老师麦贝吉解释道,这类玩具通常设计柔软、易于操作,且能够反复挤压、扭曲、拉伸等,“这种感触的互动性和物理反馈有助于刺激大脑释放内啡肽等化学物质,给予孩子一种即时的满足感,同时能够帮助他们转移注意力,暂时从紧张或焦虑的情绪中解脱出来。此外,通过反复操作这些玩具,孩子们能够进入一种‘心流’状态(Mental flow),即完全沉浸于当前的活动,全情投入享受其中,忘却外界的烦恼和压力。”

不少家长很纳闷,为什么这类玩具总是在青少年群体风靡呢?“孩子们热衷‘捏捏’之类的解压玩具既有生理和心理上的需求驱动,也受到社交环境和市场营销的影响。”麦贝吉进一步解释道,青少年正处于身体和心理发展的关键时期,面临着来自学业、

社交、家庭等多方面的压力。他们往往需要一个安全出口来宣泄负面情绪,而解压玩具为他们提供了一个便捷、有效的减压途径,正好满足了这一需求,获得一种短暂的放松和愉悦感。

“同时,青少年非常注重社交和归属感,好奇心旺盛的他们喜欢探索和尝试新鲜事物,当某个玩具或潮流在同龄人中流行起来时,他们会倾向于模仿和跟随这种趋势,以融入群体并获得认同感。因此,当解压玩具在青少年群体中流行起来时,它们很快就会成为一种社交货币和身份象征。”麦贝吉说。

### ■提醒

麦贝吉提醒道,这类解压玩具的减压效果是暂时且因人而异的。“它们‘治标不治本’,并不能从根本上解决导致压力或焦虑的根源问题,只是提供了一种临时的‘自我安慰’。因此,在面对长期的压力或焦虑时,还需要寻求更为有效和持久的解决方案。”

2

## 青少年的压力究竟有多大?

常因为对职业学业的担忧会产生种种压力。”

袁伟雄进一步解释道,孩子承压能力弱主要是以下四个原因造成的:

1. 家庭环境。相比以前的自由的成长环境,现在的家庭更注重孩子的教育和生活条件,但在一定程度上也忽略了孩子的情感需求,无形中剥夺了他们的自由。同时由于父母的溺爱、过高期望、生活中的过度包办等等,他们感受到更多的是成长的压力。当他们遇到困难的时候就会多了一些依赖,少了一些独立。

2. 社会压力。随着社会的发展,竞争越来越激烈,人们的焦虑感更明显。社会过分强调学习成绩,紧张的节奏让孩子更容易产生自卑和焦虑等负面情绪,导致孩子心理过度压抑,情绪没有得到有效的表达和释放。

3. 社会支持。面对挫折和困难,和谐的亲子关系、同伴的鼓励和支持是孩子非常重要的

社会支持资源。现在的孩子在处理与父母关系和处理同伴关系上,还不够成熟,容易情绪化。

4. 个体因素。一个情绪稳定、安全感足的孩子会更自信,心理韧性更足。反之,内心敏感、过度内向、缺乏安全感的孩子容易受外界的影响,自信心缺乏,从而导致心理承压能力较弱。

### ■提醒

袁伟雄提醒,家长不要觉得孩子动不动就说压力大是很“矫情”,而是要重视孩子对压力的情绪表达,并且留意孩子的一些压力过大的信号。“不少家长很自然会拿孩子跟当年的自己来对比,一对比就会觉得现在的孩子内心太脆弱了,说不得骂不得打不得,家长也很不理解为什么现在的孩子会这样。其实孩子现在所处的成长环境已经发生了很大的变化,他们承受能力不强与我们的教育和环境都息息相关。”

## 青少年要科学减压,需要从自身、家庭和学校三方面入手

既然“捏捏”之类减压玩具只是“治标不治本”,到底该如何帮助孩子们科学减压呢?国家高级家庭教育指导师、中山市建斌职业技术学校心理健康教育指导中心负责人陈云炫表示,青少年要科学减压,需要从自身、家庭和学校三方面入手。

1. 自我减压。例如,听一些舒缓的音乐、与朋友或亲人聊天、写日记、喝一杯自己喜欢的热饮、做运动、手工制作、拼图游戏等,这些方式都是比较简单且低成本,孩子们可根据自身的情况选择适合自己的最佳减压方式。

2. 家庭解压。球星乔丹在很小的时候就热爱篮球,每个星期,他都和哥哥们一起到公园打球,但他不够高,传球老是被截,他很沮丧,对自己没有信心。妈妈发现了沮丧的乔丹,就告诉他一个神奇妙方:“每天晚上在你的鞋子里撒一些盐,你会长高了!”从那天起,乔丹不再为长个子的问题而焦虑,而且打起球来更自信了。后来乔丹妈妈把这段神奇的成长经历

妈妈写一封信,表达你的感情。

3. 行动有时更能表达爱。你可以用你的行动来表达对父母的爱,例如倾听爸妈的心声,安抚父母的忧虑,你一定是最善解人意的孩子。

4. 如果你擅长艺术,例如绘画、歌唱等,你可以用绘画、用歌声的形式来表达。

我也想和家长说,如果你的孩子非常羞怯表达对你的爱,那他很可能就是一个高敏感的孩子。这个时候家长可以这样做:

1. 接纳你的孩子,接受他平日的冷淡寡言。因为他就是对爱说不出,但他心里是很爱你们的。

2. 创造愉快宽松的人际氛围,

孩子感到快乐,就会把积极情绪感染给你们,让你们感受到孩子的爱。

3. 信赖你的孩子,他非常善良、有同情心,相信你在需要的时候,他会竭尽所能,不会让你失望。

4. 好好向你的孩子表达爱,虽然他不一定回应你同样的热情,但是他感受到浓浓的爱时,他会成为一个特别有爱的人,真诚、友善待人,包括对待你们。

爱你在心,口难开,这其实并不是什么大问题,只要表达只是人际交流的一种方式,只要有爱在,用心就能体会到。

本期“细说心语”我们上新“心事问诊”栏目,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:  
佛山市南海区桂城街道桂江第一初级中学心理教师薛晓燕

## 主题班会 要晒全家福 单亲家庭 怎样应对?

父亲节快到了,孩子班上要搞念亲恩主题班会,要求孩子带全家福回去。我们是单亲家庭,我担心孩子自尊心受到影响,我该怎么办呢?

薛晓燕:您好!作为单亲家庭的家长,您的担忧是可以理解的。尤其是在父亲节这样的活动中,您担心单亲家庭这一情况会使孩子的自尊心受到影响。我能感受到这个忧虑中所透露出的您对孩子深深的爱。我相信这是一个很好的契机,可以让孩子和您一起真诚而开放地交流对于“单亲家庭”的看法和感受。

我觉得要保护孩子的自尊心,我们父母首先也要保护好自己的自尊心,正确看待“单亲家庭”。其实,单亲家庭只是家庭结构中的一种,这也很可能是目前最适合你们的方式,它不代表父母有什么过错,也不代表生活在这样家庭中的孩子就低人一等。父母的自尊自信,也会对孩子的产生积极正向的影响。我们可以鼓励孩子在“念亲恩”的活动中以自己的方式表达对亲人的爱和感激。不管这个亲人现在是否和自己生活在在一起,爱也是存在和流动的。

对于全家福的选择,我们可以和孩子坦诚交流,让孩子选择是带一张和爸爸妈妈合影的照片,还是只带一张自己和单亲家人一起的照片。和孩子一起探讨如何去面对他人的眼光。孩子也会在面对选择和解决问题的过程中增长勇气和智慧。相信通过对这个问题的思考,你们也能更加感受到彼此的爱,珍惜身边关心和支持自己的人,并理解家庭的多样性和亲情的价值。

## 爸妈打算 给我生弟弟 如果反对 是不是很自私?

我是个初一的女生,最近听爸爸妈妈说他们打算给我生一个弟弟。其实我内心很抗拒爸爸妈妈再生一个孩子来“瓜分”他们的爱,但我都这么大了,告诉爸爸妈妈真实的想法会不会让他们觉得我很自私?我到底该怎么办呢?

薛晓燕:亲爱的初一女生,感谢你向我倾诉你的内心困扰。我能感觉到你的不安和焦虑,你担心如果爸爸妈妈生了弟弟,对你的爱可能会变少了。同时,你觉得自己这种想法“很自私”,所以不知道要不要告诉爸爸妈妈你真实的想法。我觉得你的这种想法和感受其实是很正常的,这说明你现在的亲子关系很好,而且你也非常在意和爸爸妈妈的关系。

人的精力确实是有限的,爸爸妈妈如果生了弟弟或妹妹,需要去照顾年幼的孩子,分给你的时问确实会变少。我们可以有这样的思想准备。同时,我们还要知道,爸爸妈妈陪伴你的时间变少了,但并不代表对你的爱变少了。正如你所写的“爸爸妈妈说他们打算给我生一个弟弟”,这“给我”二字,说明生弟弟这件事不完全是出于爸爸妈妈的需求,他们还期待弟弟能够给你带来更多的爱和陪伴。我想你的爸爸妈妈这么爱你,你不妨和爸爸妈妈坦诚地交流,说出自己的想法和感受,表达你的忧虑和不安。

相信爸爸妈妈会理解你的感受,而且也会和你交流他们的想法和期望,让你们能相互尊重,互相理解。最后,希望你能坚定地相信:不管爸爸妈妈有多少个孩子,你都是那个独一无二的,值得被爱的孩子。



广州市白云中学 田秀君

心理辅导室来了一位平日表现优秀的女生小雨,也许大家会很纳闷,品行优秀的学生也会有心理问题,也需要进行心理辅导?事实上,心理辅导室常常迎来那些拥有心理发展性问题的学生,即那些想通过更好地了解自己从而让自己更优秀的学生。小雨就是其中的一位。

通过和小雨的沟通,我想起美国心理学家伊莱恩·阿伦博士的关于高敏感特质的研究,我判断小雨属于高敏感特质类型的孩子。俗话说的“玻璃心”,这里不是贬义词,而是一种形象表达,这类孩子显得比同龄人更敏感,情绪也更容易受伤、更爱哭、也更易忧虑;而当遇到开心的事情,他们也更容易抑制不住地高兴,他们常常深思熟虑,因而显得羞怯,他们善解人意,但面临残酷事实时更容易沮丧等等。这类孩子常常被评价为容易害羞、胆怯、不善社交和性格压抑,但事实上就是高敏感。高敏感是一种先天性,人群中大约15%-20%的儿童具有这样的个性。

小雨对我的分析非常认可,她谈到在家里与父母的相处:“我明明很

爱我的爸妈,但是我却很少正面表达对他们的爱,就是说不出口。”

一般来说,高敏感的一类孩子往往不善于表达对父母的爱,他们很少对父母“甜言蜜语”。他们会在心里在乎父母,却在面对父母时说不出口。例如,有些高敏感孩子在很小的时候对父母爱的表达是害怕父母离开,恐惧他们“死去”,主要表现为恐惧情绪;又例如,当父亲或母亲一方出差不在身边时,他们可能会一遍遍念叨、牵挂不在家的父母一方,但是当父亲或者母亲回来时,孩子又会表现得若无其事,让父亲或者母亲根本不知道他/她不在家时,孩子这么牵挂他/她。

所以,我告诉小雨:你很爱你的爸妈,但是却羞怯表达自己的爱,该怎么办呢?

1. 接纳自己的性格,爱的表达有很多种,不能当面用语言表达也没有关系,请接纳自己这种特点。

2. 文字表达温暖人心,你的文字细腻、优美动人,如果你不吝啬的话,在适当的时候,可以给你的爸爸