

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/杨阳 杨彩云



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

青少年心理健康调研

羊城晚报自今年3月26日推出“细说心语”栏目以来,受到社会各界广泛关注。截至目前,“细说心语”已刊登18期。对此栏目您有何感想和建议?对于目前学校开设的心理课程,您是否满意?您对学校心理老师有哪些希望和建议?请扫描下方二维码,一起来为加强青少年心理健康建言献策吧。



家教 小课堂

抓住“溜走”的时间

东莞市厚街湖景中学 林伟鹏

碎碎念

假期里,孩子们每天也有很多需要做的事情,如学习任务、兴趣班、家务劳动、休闲娱乐等等,面对这么多要做的事情,有些孩子可能会不知道应该先做什么、后做什么,甚至可能会本末倒置,导致每天要做的事情没做。因此,父母可以引导孩子学会区分事情的轻重缓急和做事的先后顺序,促进孩子产生行动力,拿回时间管理的主动权。

幼儿和小学阶段的孩子,父母可以让孩子尝试把每天要做的事情根据重要程度进行排序,并规划做事的先后顺序,进行尝试和调整,体验不同的做事顺序带来的影响,增加孩子对于事情重要程度和做事先后顺序的理解;中学阶段的孩子,对于事情的重要程度以及所带来的影响比较清楚,但缺少付诸实践的行动力,父母可以和孩子一同探讨每件事情对孩子未来的积极影响是什么,帮助孩子由内而外产生行动力,主动完成该做的事情。

练一练

轻重缓急会分类

1. 初步认识:父母和孩子一起绘制四个方框,并标注“重要且紧急”“重要不紧急”“不重要紧急”和“不重要不紧急”,让孩子需要做的事写在纸条上并一起讨论评估,放到对应的方框内,让孩子对于事情的重要、紧急程度有初步的认识。

2. 了解工具:鼓励孩子优先完成“重要且紧急”“重要不紧急”方框内的事情,并将更多的精力放在“重要不紧急”的事情上,以便孩子有充分的时间将事情更好地完成,必要时父母可以提供适当的帮助和引导,比如及时奖励、言语支持、共同协作等。

3. 运用调整:在孩子按照原有的事件分类方法使用一段时间后,父母鼓励孩子将四个方框的内容再次更新,调整觉得不合适的地方,激发孩子的主动性。

温馨提示:对于四个方框内的事件,并不是让孩子将全部内容依次完成,父母可以引导孩子完成其中他比较在意的部分,并注意劳逸结合。

真能给她带来力量? 全红婵的挂件

巴黎奥运会上,既有技术与体能的较量,也有情绪和精神的较量。世界排名第一的中国男乒选手王楚钦,在夺得混双冠军之后没多久,他的主球拍被摄影记者意外踩断。次日,他意外爆冷不敌瑞典选手莫雷加德,无缘16强。临时换球拍真的会对运动员影响如此之大吗?跳水冠军全红婵,她一直喜欢各种公仔娃娃,这次奥运会,她的背包上挂满了各种可爱的挂件,这些挂件真的能给她带来好运吗?本期细说心语,我们来聊聊孩子们常常带在身边的心爱之物,对于他们到底有什么样的意义?

幸运物能给人带来什么?

此次巴黎奥运会上,相信很多人都关注到了运动员们随身携带的似乎能给他们带来好运的幸运物,比如全红婵书包的挂件,陈梦脖子上戴着的翡翠等。很多人会在考试或者比赛中带上自己的幸运物,希望它能带来好运。这到底是什么心理呢?广州市天河区教育发展研究院心理研训员杨阳表示,带着幸运物上考场或者赛场,这背后的心理机制复杂多样,总结来说,主要有以下三个方面:

一是自我暗示。在心理学中,自我暗示是一种重要的心理现象,个体可能寻求物质性对象以增强信心,相信这些物品能带来额外的力量和好运。诸如幸运符或挂饰等物品,它们并非仅是简单的装饰品,而是成为个体自我暗示的工具。通过这些物品,个体能够迅速地向自己传递积极的信息,从而在心理上获得支持和力量。

二是过渡客体。心理学中将此定义为个体从一个环境转移到另一个环境的过渡期所依赖的物品,例如儿童时期的洋娃娃或玩具。这些物品在父母无法持续提供陪伴时,给予儿童安慰和伴随的感觉。成年人也可能依靠类似的物品,以获得心理上的慰藉和支持。它们象征着安全和熟悉,提供了一种心理的连续性,帮助个体在面临新环境和挑战时保持心理和情绪的稳定。

三是归因理论。一些人将自己的成功归因于个人能力和努力,而另一些人则认为需要运气或外界不可控因素的辅助。因此,他们可能将希望寄托于某些物品上,认为这

些物品能为他们带来好运。

■支招

积极的心态才是幸运符

杨阳强调,这些幸运物品是否真能带来好运,关键在于作为主体的个人如何去利用它们。“积极的心理暗示可能有助于提高个人表现,但同时也存在过度依赖的风险。如果个体将所有信念都寄托在某物品上,一旦该物品丢失或损坏,可能会引发消极的心理反应。”

杨阳提醒道,重要的是学会将外部的幸运物品内化为个人的心理资源,使自己成为自身的幸运符。“我们在比赛或考试中,应学会忘却过去的成败经历,让每一刻都是新的开始,不过度依赖外部物品,而是依靠自己的能力、努力和心态面对挑战。这样,无论面对何种情况,都能保持积极的心态,发挥出最佳水平。”

巴黎奥运会乒乓球男单四分之一决赛时,樊振东一开始0:2输给张本智和。第三局开始前,教练王皓带樊振东去换了件球衣,回来后樊振东像换了一个人一样,完成惊天大逆袭。这不禁让人想起2016年里约奥运会上,马龙0:2落后,刘国梁也带他换了身球衣,而后马龙胜出。刘国梁曾作出解释过,当时,他对马龙说,换件衣服重新开始。

杨阳说,这就是孤注一掷的决心,“忘记过往,清零重来,所有杂念都排除,往往能发挥出真实的水平。”



图/视觉中国

如何应对突发状况?

人们不禁要问,在赛场和考场上不可避免有意外情况发生,比如像王楚钦这样,一直用习惯的球拍突然被踩坏,内心是崩溃的。遇到这样的突发情况,该如何调整自己的情绪呢?

清远市教师发展中心教研员杨彩云表示,当消极情绪扑面而来时,我们可以和消极情绪积极对话,不妨尝试以下几个步骤:

第一,看到自己的情绪。试着问自己:我现在是什么情绪?我身体上有什么反应?这个情绪的程度如何?刚才发生了什么事情?

第二,表达自己的情绪。可尝试以下方法来表达自己的情绪:

1. 闭上眼睛,深呼吸10秒。同时告诉自己:没事的,可以解决的。

2. 转换环境。如果可以的话,尽量离开事情发生当时的环境,至少是一段距离。

3. 有效表达。可以用这样的句式来表达(我看到_____,我感到_____,因为_____,我希望_____),客观地告诉别人自己的感受是怎样的,自己需要什么帮助。这能有效促使事情往解决的方向去发展。如:我听到老师说我很偷懒(描述事情),我感到很生气,很委屈,我想哭(自己的感受),因为我一直在擦玻璃,直到您进来前几秒钟才停下来(澄清事实),我希望您不要单凭看到的一个片段就下结论(寻求帮助)。

第三,找到情绪背后自己想要什么。情绪其实不分好坏,每一种情绪都藏着重要的信息,那是我们自己心里的渴望和期待。这一步我们可以冷静地深入思考:这个情绪告诉我,究竟我想要什么?如:老师说我很偷懒,我很委屈,很生气,这个情绪告诉我,我想得到老师和同学们的积极评价,我想要得到别人的尊重。

第四,回放寻找突破点。我们可以在头脑里演一遍或者口述一遍刚才事件发生的全过程,不是去想假如不那样做就不会出现这个结果类似的后悔,而是找一个细节是可以有效解决事情的突破点。如果一个人面对各种突发事件都会想到多种解决方法,那就会淡定,不容易发飙了。

第五,我可以做些什么?要求自己至少想三个解决方法。当我们所有的注意力都在想解决方法上,并开始行动时,我们对自己情绪的识别和管理能力、解决事情的能力就明显增强了。

面对Ta的消极情绪,身边人可以这样做

杨彩云强调,面对消极情绪时,不仅当事人要习得相关的技巧,作为家长、老师、同学、朋友这些身边人也需要有积极的支持方法,主要有以下几点:

1. 尊重、理解、共情。

在他表达自己情绪的过程中,家长、老师不要急于评价他的行为和情绪,要理解他的感受,认可他的感受,回应他的感受,安静地倾听,更要表达我愿意跟你一起去面对。“男子汉,哭什么哭?”“抱怨有什么用?”“你只要这样做就可以了!”这些否认感受、忽略感受的表达反而对事情的解决毫无作用。

2. 协助寻找突破点。

当他在回放中寻找突破点时,家长和老师可以引导孩子学会发现积极之处,而不是一味地认同感受,抱团吐槽。如:老师进来时只看到你在休息,那么现场其他同学一直看到你在做什么?现场的其他同学会怎样看待老师对你的评价?别人对你的评价包括有哪些人?

3. 陪伴行动。

当他想到了三个或以上的解决方案,需要付诸行动时,家长和老师还需要给予关注和支持,这种实实在在的陪伴会让他感受到:他们是真的和我在一起共同面对的,我的消极情绪就会大大降低。

战胜内耗的最直接方法就是把注意力放在如何解决事情上

在临近比赛或者考试时,该如何快速停止情绪内耗,迅速进入状态呢?杨彩云表示,当我们在生活中反复体验担心、恐惧、犹豫、纠结、焦虑、内疚、羞愧等消极情绪无法自拔时,就意味着出现情绪内耗了。这个过程经常是左右为难、无法确定和决绝地选择,最后发现什么都还没做,但就已经感觉很累了。

“比如第二天就要参加演讲比赛总决赛了,这个比赛对我来说非常的重要,我总是坐立不安,总是不由自主地想象着比赛结果万一很糟糕怎

么办,一整天都没有精神,更没有按计划进行备赛。当这种情况出现时,战胜内耗的最直接方法就是把注意力放在如何解决事情上。比如,我把演讲稿再进行修改,争取在内容上有明显的亮点,然后反复背诵,反复模拟。当我把更多的能量用在准备比赛的具体行动上,自然也没有多余的消耗在担心里,这就是多行动,少内耗。”杨彩云建议,快速停止情绪内耗可以进行以下几个步骤:

1. 按暂停键。大声和自己说:暂停,

这个想法是我自己想象出来的,不是真实的。

2. 面对情绪。看到自己当下的情绪是什么,寻找情绪背后自己想要什么,把注意力放在自己想要解决的事情上。

3. 梳理方法。围绕情绪背后的需要,梳理解决问题的核心办法有哪些?并一一排序,或寻求支持。

4. 马上行动。按照前面一步所梳理和排序的方法,马上付诸行动,不要有一秒的延迟。

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:
梅州市五华县教师发展中心心理健康教育教研员陈彬

在寒暑假,孩子们需要放松,甚至是一点“放纵”

家长提问:孩子暑假在家特别懒散,每天睡到自然醒,起床后也基本在看电子产品,让我有摔孩子手机的冲动。孩子这样的状态,到底该怎么办呢?

陈彬:我觉得在寒暑假,孩子们需要放松,甚至是一点“放纵”,“放假不能是假放”这一点应该成为父母和孩子的共识。父母面对假期孩子的懒散、玩手机、贪睡等行为,首先要做的是接纳,不要过分夸大,更不要过度紧张,要学会换位思考,分析孩子的具体行为,探索行为后面的具体需求。孩子玩手机是暂时的放纵?还是逃避压力?还是真的沉迷游戏不能自控?

接下来父母要做的就是处理好自己的情绪,和孩子进行积极有效的沟通。摔手机大概率只能恶化关系和加剧矛盾,于事无补,务必克制。在这里我非常推荐非暴力沟通的沟通方式,它可以概括为四个步骤:讲事实、谈感受、说想法、提要求。例如,看到孩子玩手机,父母感到很担心,就可以对孩子说:看到你这几天都在玩手机(讲事实,不夸大),不能按时吃饭睡觉(可以补充细节),我感到很担心(谈感受),因为我觉得玩手机会影响你的视力,不按时作息会影响你的健康,我希望你能够合理安排好你的假期生活,最好我们抽个时间好好聊聊这个问题。在此,也建议父母最好针对孩子的具体问题,一个一个进行沟通,不要想一次性解决所有问题。

假期的生活混乱和机不离手问题,微观上可以说是孩子个人自律问题和时间管理问题,从宏观上来看,则反映了家庭养育方面的一些问题。当然,如果家长发现孩子已经是沉迷手机游戏(游戏成瘾),建议寻求专业机构和专业人士的帮助。

最后,我想提醒家长,“放假不能是假放”,在假期的本质上我们要尽量和孩子达成共识,做好规划。生活本身就是学习,父母们需要想多一点的办法让家和假期都变得有意思、有意义。当然,如果家长发现孩子已经是沉迷手机游戏(游戏成瘾),建议寻求专业机构和专业人士的帮助。

孩子提问:我是一个13岁的初中女生,最近去参加了一个同学的生日party(聚会),心里很不是滋味。那是跟我关系最好的同学,本来应该给她最好的祝福,但是看到她家里人这么用心给她准备了这么完美的,应该说是我梦寐以求的生日party,我又特别嫉妒,我的父母是不可能对我这么用心的。自从这次生日会,我感觉自己很想离那位同学远远的,不知道为什么,我也很讨厌现在的自己。我到底该怎么办呢?

陈彬:孩子,作为心理老师,我想说,你是一个愿意反省,也很幸运的女孩。

首先说一下嫉妒。对于正处于青春期的学生而言,嫉妒他人,包括自己的朋友是极其正常的一种心理现象。作为心理老师,我认真地回想自己的成长,发现自己嫉妒的人真不少。举一个近期的例子。某次我去参加培训,发现主讲的老师不仅年轻帅气,讲课幽默风趣,为人温婉优雅,不仅有才有料,而且有爱有识,他就是我理想的自己!我不由感慨:跟他相比,我真是浪费粮食和白受教育了!为此,课后我直接找到那位老师,告诉他:老师,你就是我的偶像,我对你充满了羡慕嫉妒恨。培训结束后,还特地写了一篇有关他培训内容的文章发给他。后来,我加了他的微信,随时关注他的公众号,向他请教很多咨询难题。他也成为了我的学习榜样和好朋友。读书期间,我也嫉妒某些同学,但随着时间的流逝,我对他们的认识越来越全面和深入,我发现他们的幸福也不是完美的,他们也有属于自己的烦恼和困惑。同时,也随着自己的成长,我也发现自己其实也拥有了很多其他不具备的一些东西、资源和经历,我变得更加接纳自己,而越来越少嫉妒和羡慕他人了。

最后说一下我对你嫉妒的嫉妒,你能够遇到这么幸福的朋友,见证一个完美的party(如果你的父母不能给你,那你以后可以给自己啊),说明你是一个幸运的女孩。以我的心理学知识和人生经验来看,好朋友是上天赐予的最佳礼物,是人生的巨大财富。希望你能够珍惜这个礼物,在嫉妒中学会接纳自己、欣赏和学习好朋友的优秀品质,分享她的幸福和快乐,同时也跟她分享你的嫉妒和羡慕。

顺便也谈一下“讨厌”。你说到“讨厌现在的自己”,因为你也认识到“给最好的朋友最好的祝福”,可是嫉妒心阻止了你,甚至想让你远离自己最好的朋友。这说明你是一个善于反省的人。内心冲突是心理问题的一个典型特征,当你能够意识到自己的冲突所在,你也就获得了一个成长的契机。所以祝贺你抓住了这个机会。为什么“讨厌现在的自己”?那一个“不讨厌的自己”(理想的自己)又是怎样的?怎样可以做到?希望你不要害怕问题,而是要直面它。通过它,你会得到成长。

你的问题让我想到记者采访全红婵和陈芋汐问的一个问题:十米跳台决赛,双人跳水回答,单人压力大,因为双人身边还有陈芋汐;陈芋汐回答,双人压力大,因为单人还有全红婵。但她们都说:比我自己,我更信任她。因为她的存在,我才不断进步。我想,她们一起承担,一起分享,一起成长,是一对真正的朋友。

最后说一下我对你嫉妒的嫉妒,你能够遇到这么幸福的朋友,见证一个完美的party(如果你的父母不能给你,那你以后可以给自己啊),说明你是一个幸运的女孩。以我的心理学知识和人生经验来看,好朋友是上天赐予的最佳礼物,是人生的巨大财富。希望你能够珍惜这个礼物,在嫉妒中学会接纳自己、欣赏和学习好朋友的优秀品质,分享她的幸福和快乐,同时也跟她分享你的嫉妒和羡慕。