

# 防疫期间 如何应对孩子的心理问题?



■秒懂心理

## “都是你的错”

——解读自我服务偏差

宋代著作《冷斋夜话》讲了这么一个故事，说是宋朝右丞相张商英喜欢写草书，自认为书法超群。一次，张商英突发灵感，想到佳句，赶忙拿笔在纸上龙飞凤舞一番，并让侄儿把诗句抄录下来。可侄儿抄到笔画怪异的地方，看不懂，于是问：“这是什么字？”张商英自己看了半天也不知道，于是就责骂侄儿说：“你为什么不早一点儿问我，我也忘了写的是什么了。”

其实，生活中也有这么一类人，取得了成功，认为全是自己的功劳；出了问题，急于“甩锅”，把责任推给他人或环境。这种把好的结果、成功等归于自己，把坏的结果、失败等归于外在因素影响的倾向，心理学上称为“自我服务偏差”。

“都是你的错”是一种心理防御机制，能让人暂时缓解压力，是避免过重心理负担的“挡箭牌”。然而，凡事过犹不及，自我服务偏差可能让人无法客观公正地看待事物，造成各种各样的冲突，尤其是人际冲突。同时，这会错误估计自己的能力，自身难以成长。

所以，对于一件事的发生，不要急于把原因归于内部（自身）或外部，比如考试失利，是自己不够努力，还是试卷难度偏大。找出原因后，评估一下哪些原因可控、容易（上课认真听讲），哪些不可控、不易（试卷难度）。找出那些相对可控的、易变的、自身的因素加以变化，通常有利于问题解决，也有助于避免自我服务偏差造成的不良后果。

北京回龙观医院  
心理咨询师 徐东

下班回到家，三年级的大宝跟我抱怨：天天待在家里，我觉得越来越烦了，每天做完作业就不知道要做什么，太无聊了。睡觉还老觉得睡不够，全身都不舒服，越来越没劲了！我打趣她一句：哎哟，你不会抑郁了吧？谁知道她竟然一下子红了眼圈。我意识到这一次她是真的心情不好，于是拉着她一起坐下来。首先我肯定她出现烦躁、无聊、困倦的感受都是很正常的。

她一听说自己的这些情绪都正常，马上就打开了话匣子，控诉自己在家日子的“艰难”，我微笑着听她抱怨，她说完后，心情明显好了很多。

这个小小的生活插曲不禁让我想到，突如其来的疫情，将一个个家庭框在了小小的家里面。孩子们的假期显得异常冷清，不能去户外锻炼，不能去亲戚朋友家玩，也不能参加社会实践。时值开学季，孩子们不能返校，每日还要通过网络完成学习任务，同大人们一样，孩子也会出现很多心理困难。对于小的孩子，常见的是因为生活无聊导致烦躁、发脾气；大点的孩子，对于病毒的危害性有了更多认识，可能也会出现恐慌、焦虑，严重者会发展出疑病的表现，因此寝食难安；毕业班的孩子，对如何完成学业也会感到焦虑。那么，家长们该如何正确安抚和疏导孩子的焦虑心理，帮助他们更好地渡过疫情期呢？

首先，我们一定要明白，孩子们所有的感受都是真实并且正常的。在面对一个危机事件时，感到焦虑和恐惧是具有生存意义的，可以帮助人们规避风险，更好地活下来。所以要避免对孩子们说不要害怕、要坚强、要勇敢之类的话，要正常化孩子的反应，反复告诉孩子他的担心、恐惧、烦躁都很正常，大人

也会有这样的反应。对于孩子来说，大人是有力量的象征，是认同的对象，大人认可他们的反应会减轻他们对自己出现不良情绪的沮丧感。孩子们能够体会到不同的情绪，说明他们对情绪的感知能力是敏锐的。就像我们需要痛觉神经来保护我们自己躲开伤害，对于疫情出现担心、恐慌的情绪可以帮助我们更好地在家做好隔离、出门在外更好地做好防护。当孩子们的情绪被理解之后就会觉得轻松很多。

其次，要用一些通俗易懂的话跟孩子解释病毒。所谓知己知彼百战不殆，年幼的孩子不能通过媒体获取疫情的信息，所有对于疫情的认知都是来自于身边的家人。家长自己要注意稳定情绪、避免被恐慌压倒，不要在家里制造草木皆兵的恐慌气氛，同时向孩子传达关于疫情的积极、正面的消息；对于稍微年长的青少年，他们很多时候也能够从各种媒体获取信息，所以对于他们的干预需要家长自己了解关于病毒的科学信息，和孩子分享这些科学的信息，减少网络上的不实信息给孩子造成的恐慌。

再次，我们需要赋予孩子居家隔离的行为一些积极的意义。对于孩子们来说，一个多月的时间不出门，无娱乐活动，确实是一件很乏味无趣的事情。疫情是一个危机事件，如何让孩子们在这个危机事件中获得成长，和孩子们对于这个事件的理解是紧密相关的。家长们应该向孩子传递防疫期间具有激励作用的人和事，帮助孩子去感受积极向上的精神，让孩子为自己能够成为防疫阻击战的一员感到骄傲。

最后，要给孩子适度的学习任务、规律的作息安排、必要的亲子互动时间，保持孩子生活的张弛有度，避免让孩子用手机游戏打发时间。对于疑病、强迫、焦虑表现严重的孩子，必要时需要辅以药物治疗。

北京平安医院心理科主任 郑晓星



烦恼天天有，不捡自然无，一个人只有保持快乐和满足，才能远离痛苦。

陈英远 / 画

## 你的新年目标，还在坚持吗？

年初，想必你已经定下了很多目标，读30本书、新学一门外语、坚持健身、少玩手机……但很大的可能是，去年你也定了这些目标，并且大多没有实现。一项对200人的追踪研究显示，23%的人的新年目标甚至都没有坚持一周。目标究竟如何定，才具有可行性呢？

**不要高估意志力** 定目标时很开心，认为自己凭借意志力就能实现目标。现实是，无论你自觉自律的能力有多高，光有意志力是不够的。意志力也并不是决定计划成功与否的唯一因素，改变环境也好，他人监督也好，接受自己意志力不足这个事实后，尝试一些技巧来对抗诱惑是更好的选择。健身？那就把运动服放在看得见的地方；想戒烟？那就不要在身上带烟；想减肥？那就别买零食。没必要过分考验自己的意志力。

**考虑可行性** 在制定目标时，最好的目标永远是在现有基础上“往前推进一步”，第一步一定要易于达成。比如你想坚持长跑，但现在很少锻炼，那么先准备一双舒适的跑鞋，从短跑开始，先试几次，慢慢地延长每次跑步的时间，最后达成长跑的目标。并且，随时调整难度，如果你觉得计划太简单，大可在下次将它调难一点，简单的第一步，总比困难得迈不动脚来得好。

**合理应对小失败** “在实现目标的过程中，不能犯一点错，一旦犯一点错就实现不了目标了。”这种想法会让你出现“禁欲违反效应”。举个例子，在戒酒的过程中，一旦沾了一次酒，之后就破罐破摔越喝越多了。首先，要扭转关于计划的绝对化信念，达成计划的过程并不是只有0和1，还有很多中间地带，即使我现在不小心抽了一口烟，也不意味着我的新年计划就失败了。其次，不要谴责自己。将失败的原因归结为自己不行，这会削弱你的控制感和完成目标的动机，觉得“没错，我就是这么一个没能坚持的人”。而是应该反思这次为什么失败了，和成功的那几天比，情况有什么不同？这样才能更好地找回对计划的掌控感。

文小宁

