



如何帮助孩子

从挫折中提高心理弹性?

小学一二年级时，我数学学得很不错，毕竟比较简单，从小又是个专心听讲、认真完成作业的好学生。可是三年级换了个数学老师，很严厉。有一次因为粗心做错题，我被老师狠狠骂了一顿。从此，我开始害怕数学，数学成绩也跟着下降。父母、老师对我每讲一次道理，我就讨厌一次数学，也隐隐讨厌学不好数学的自己……36岁的徐深现在知道了，她一直在讨厌、惧怕并逃避的，并不是数学。或者说，数学只是无辜的替罪羊。假如当年是在语文课上被批评，那么她现在很可能就不是一位资深媒体人了。



在经历挫折的过程中，如果孩子的负情绪过于激烈，那么下次，他更可能会本能地“逃避”，而不是理智地“面对”这类挫折。

在总结脑科学的最新研究时，美国神经生物学家潘克塞普(Jaak Panksepp)说：一直以来，人们对学习存在一个巨大的误解，就是认为学习都是有意识进行的。事实上，我们时时刻刻都在对世界进行着学习，而大部分的学习是在无意识过程中完成的。人脑中的情绪系统，正是无意识学习或者隐性学习的核心机制。

在“下次(将来)怎么办”这个问题上，情绪具有隐性但却重大的影响力。简单而言，在经历一件事情时，情绪体验的好坏，影响着我们对这件事情的判断，以及下次遇到同样事情时我们的行动倾向。好心情让我们本能地倾向于“下次还要”(趋近)，而坏心情可能导致“下次不要”(远离)。

挫折，本身就已经不是让人喜欢的事。要想让孩子在将来能

够更理智地面对挫折，首先就要降低而不是加重情绪的负面影响力，因为过于激烈和过于持久的负面情绪会严重干扰甚至阻断理智的运转，最终把孩子推向本能的逃避。因此，当孩子遭遇挫折时，我们不应该火上浇油，相反应该及时帮助他缓解情绪。

你也许会问：如果现在不让孩子承担足够的压力，那么将来他又如何具备足够的抗压能力？

我们先来讨论什么是真正的抗压能力？

●在某种特定的情景下，大脑就会本能地产生某种相应的情绪，比如遇到挫折就会不高兴。

●情绪的过程包括产生冲动和平复下来两组活动，分别由不同的神经路径完成，简称为冲动路径和平复路径。

●产生情绪后，如果能够及时平静下来，那么平复路径就会得到加强；反之，如果无法及时平静，那么冲动路径就会得到加强。

●童年时期，由于脑部发育尚未成熟，因此孩子在产生

本能情绪后，从生理能力上还无法通过自我调节来缓解压力、恢复平静。

●专门研究情绪自控的加州大学神经心理学家舒尔博士明确指出：父母在孩子早年，必须充当孩子情绪的“外部调节器”。

负面情绪并不可怕，产生情绪也在所难免，关键是在产生情绪后，父母应该积极帮助孩子缓解压力、恢复平静，从而使神经系统的平复路径得到加强，这直接关系到孩子在成年后是否具有足够的自我调节能力。

必须再次强调，我们绝不是宣扬要躲避一切情绪和压力，而只是想明确大人在孩子成长中所应承担的角色和功能。

孩子在生活中会自然遇到各种挫折，也不可避免地会产生各种情绪和压力，这都是他必须经历的。假如我们由于自己内心的焦虑和恐惧，而带着孩子逃避，那就是在阻碍他的成长。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄任之

给情绪一个刹车

冬日天短，接孩子出来时天已经黑了，我骑着电动车在巷子里加速前进。一辆汽车迎面驶来，巷子本来就不宽，路的一旁还停了许多车，剩下的空间只够勉强通过一辆汽车。我只好骑着车慢慢倒出来，一辆电动车快速驶过，幸好我及时停下，对方才紧贴着我的电动车后座擦过。我和对方都吓了一跳，同时尖叫起来。按说只是虚惊一场，各自走开就算了。但对方显然很愤怒，丢下了一句恶狠狠的脏话。等我反应过来时，对方已经骑出了很远的一段距离。

这件事不全怪我吧？凭什么无端被别人骂？我越想越气，越想越觉得委屈，甚至还感觉有点窝囊，于是，我骑上车，下意识

地加快速度，想要追上刚才那个人，和她理论一番，哪怕只是回骂一句出口气也好。

追出了几十米，偏偏遇上了红灯，我并没有减速，想要闯过红灯。“妈妈，红灯！红灯要停的。老师说了，闯红灯很危险。”身后的女儿突然拽着我的衣服说。我扭头看了后座上小小的人儿，顿时冷静下来。先不说闯红灯有多危险，就算我追上了那个人又怎样？盛怒之下，我们能争论出什么道理？万一对方伤到了我、伤到女儿，或者我伤到了对方，会怎样呢？

等了一分钟的红灯后，我的气慢慢消了。这时，爱人打来电话，说炖好了排骨汤，等我和孩子回去吃饭。我骑上电动车继续

行驶，心里想象着回家热乎乎地喝上一碗热汤，然后舒舒服服地躺在沙发上追剧，心理顿时平静了。

现代人生活压力大，经常会有情绪崩溃的时刻，有时明明是一件很小的事情，大家开玩笑或者客气一下也就过去了，却因为情绪上头，最终做出失去理智的事情。这个道理我们都懂，但身处其中时，却总是容易被情绪牵着走。这时，我们就需要给自己的情绪一个“刹车”，比如默念一段话，或者数几个数字，让即将崩溃的情绪一点点舒缓下来、冷静下来。就像我的这次经历，如果不是女儿及时提醒，后果可能会很难掌控。

张君燕

身边有人患抑郁症 我们该怎样做？

你身边的男人总说工作压力大，不爱理你，他可能并不是变心了；一个女人总是没理由地不高兴，美食和逛街也不能让她开心起来，她可能并不是处在生理期或者你所认为的矫情；家中的老人，总说这不舒服、那不舒服，去医院检查后一切正常仍忧心忡忡，他们可能并不是为了博得更多关注而故意给你找麻烦；我们的孩子，突然成绩变差、不愿去上学、敏感易怒、甚至伤害自己，他们可能并不是简单的厌学、叛逆期或变坏了。那他们是怎么了呢？他们可能是被一种叫做抑郁症的心理疾病找上门了。

如果身边有人得了抑郁症，我们应该怎样做呢？

一、感同身受，不要小看他们的痛苦 当他们向你倾诉内心感受时，不要批评不应该有这些想法、不应该不开心等，应诚恳地告诉他们，你非常理解他们此时的心情，如果自己处于这种状态或经历这一切，也会有一样的感受和表现。

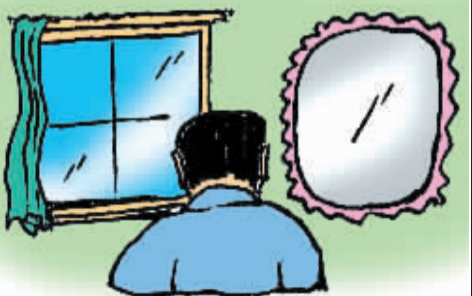
二、鼓励倾诉，做一个忠诚的陪伴者 对待他们要多一点耐心，当他们愿意跟你说话时，请做一个忠实的倾听者，不要给出建议、意见或做出判断，并表示你愿意一直陪伴在他们身边，他们任何时候都不是孤单一个人，如果需要找人说话或需要帮忙，你随时有时间。

三、积极支持，一起制定可行的计划 当他们在你面前自我批评的时候，要告诉他们，他们已经很优秀了，可以列举出一些具体成绩，让他们知道，对大家他们是非常重要的。还可以根据他们的喜好和意愿，一起来制定适应目前状态的日常生活和活动计划，如果他们不愿参与或想中途退出，请尊重他们的要求，一定不要试图强迫他们继续参与或坚持下去等。

四、正视疾病，建议他们尽快接受治疗 告诉他们目前状态只是患上了一种心理疾病，并不是因为自己性格缺陷和外界因素所致。这种疾病如同感冒，患病时很痛苦，但可以治愈。建议他们尽早接受正规治疗，并且在治疗过程中关注他们的情绪变化，提醒他们按时服药、定期复诊，鼓励和陪伴他们坚持完成治疗疗程，早日康复。

河北省精神卫生中心临床心理科 崔伟

漫言漫语



一个人面对外面的世界时，需要的是窗子；一个人面对自我时，需要的是镜子。

安徽 陈英远 作