



# “三步”陪孩子走过人生大事

科教新报全媒体记者 王燕

“高考来了,我感觉我比孩子还紧张:她一回家,我们就关闭电视电脑,手机调成静音,说话轻声细语,做事蹑手蹑脚,想看她脸色行事,但又不清楚该怎么做……”“望子成龙、望女成凤”的家长,特别期望孩子在高考中“金榜题名”,结果难免患得患失、紧张焦虑,甚至好心办坏事影响孩子迎考。

那么,家长如何做才能既助力考生,又缓解自己的紧张心理呢?桂东县第一中学心理专职教师王小明介绍,家长们可以尝试“三步”陪孩子走过高考等人生大事。

## (1)排顺序

各位家长都是比考生拥有更丰富人生经历的长辈,请大家以过来人的身份把您认为重要的“人生大事”按照重要程度排个顺序:出生、小升初、中考、高考、考

研、考博、考驾照、谈恋爱、考公务员、招聘面试、跳槽择业、职业培训、升职加薪、买车、买房、结婚、生子、抚养孩子、赡养父母、兴趣爱好、旅游度假、退休养老……当您可以清晰地排顺序时,您也就可以更理性地看待“高考”,也就可以更恰当地陪孩子走过高考等人生大事。

## (2)写词汇

6月考试季已经到来,如果请您用9个真实的情绪词汇来概括刚过去的5月份,发一个情绪朋友圈,您选择哪9个情绪词汇呢?欣慰、舒坦、开心、感激、庆幸、惊喜、愤怒、痛苦、恐惧、寒心、心慌、苦涩、心酸、忧愁、焦虑……请查看一下您的积极情绪词汇与消极情绪词汇的比例?有没有等于或者大于3:1?

心理学家洛萨达通过10年的研究发现,当一个人或者一个团体的积极情

绪与消极情绪的比例大于3:1、小于11:1时,个人与团体就会很幸福、很效率地蓬勃生长。

## (3)做点事

亲爱的家长们,如果您自身还没有达到“3:1”的情绪状态,那么强烈建议您每天做一点健康有益的事情来降低消极、提升积极,从而用更健康积极幸福的状态陪伴考生复习迎考。

可能有家长表示自己也做了一些心理调适的事情,但是总感觉心态还是不够积极、情绪还是不够平和,怎么办?

在时间紧、任务重、压力大的清华大

## 合作单位

湖南省教育科学研究院

湖南省教育学会中小学心理健康与生涯教育专业委员会



学校校园里流行着这样一个公式“7+1>8”,它的意思是7小时的学习加上1小时的锻炼休闲取得的学习效果要比8小时一直学习强得多。

“7+1>8”公式不仅在提醒我们劳逸结合的重要性,而且也在提醒我们要达到足够的量才能取得足够的效果。比如,如果让饥肠辘辘的您今天只吃一粒米饭,您肯定还是会饥饿的。所以您可以提醒自己并鼓励孩子,每天抽出30~60分钟吹吹风、哼哼歌、跑跑步、打打球、说说话、吐吐槽、写日记、画幅画等,让自己与孩子每天都保持“3:1”的幸福高效状态。



## “出力不讨好”根源在心理

□ 余小倩

王阿姨是一位特别热心的人,遇到邻居家发生矛盾或遇到麻烦,她经常比本人还着急、伤心、生气。如果帮不上对方的忙,她会总惦记着,甚至闷闷不乐。

在日常生活中,像王阿姨这样过度为他人操心、情绪容易受人影响的情况很常见,这在心理学上称为“心理卷入程度过高”。心理卷入程度过高的人总把自己和周围环境联系在一起,认为别人的事都是自己的事,导致

烦恼多、操心多,情绪波动大,有时还会因为过分插手别人的事情耽误自家事,引发家庭矛盾。

这类人往往是家中的长子长女,或在成长过程中承担了照顾者或保护者的责任。因为习惯了自己出面帮妹妹们解决问题,所以在社会上也往往对别人过度担忧和关注,而低估了别人解决问题的能力。

然而,任何事情都过犹不及,过度担忧或插手别人的事情,常会因为不

能恰当地判断事件与自己的关联程度,以及自己的行为可能给对方造成的影响,从而出力不讨好。

太爱替别人操心者首先要增加独立性,找到自己的兴趣和生活支撑点,把重心放在自己的生活上。其次要相信朋友、亲人、孩子能解决好自己的问题,不要越俎代庖,负自己不该负的责任。最后要提醒自己,助人也要掌握好分寸,做个有“度”的人。



今年对歌迷朋友们来说,简直是黄金时代。五月天在北京开演唱会之前,周杰伦在香港的演唱会,同样被围了个水泄不通,没买到票、在场外听个热闹的大有人在……无论哪一场,都能勾起一波“回忆杀”。

演唱会到底有什么魔力,让我们如此着迷?它除了能创造出超出日常的仪式氛围,还能来一波“回忆杀”,让人沉浸在少年时的回忆里,也就是让人“怀旧”。怀旧是一种对过去苦乐参半的渴望,既可能有向往过去无忧无虑、羡慕儿时简单生活等积极情感体验,也可能有对过去失败、孤单、不如意等感到苦涩的消极情感体验。不过整体上,怀旧时的积极情绪会更多一些。

心理学研究认为,音乐是常见的三大触发怀旧的因素之一。瑞士的一

## 我们为何爱演唱会“回忆杀”

□ 殷锦绣

项研究,就直接在音乐节上进行了调查,结果发现,参与者听到音乐时产生的情感中,“怀旧”就是最常见之一。

为什么这些音乐会让人怀旧呢?英国杜伦大学的心理学家进行了进一步的解释。虽然我们在音乐里听的是歌手的故事,想起的却是我们自己的故事,也就是说,音乐触发了我们的自传体记忆。比如,听《盛夏光年》时,我们可能会想到把它作为班歌,和中小学同学们一起合唱的场景,想到排练时一起做的傻趣事;听《玫瑰花的葬礼》时,我们可能会想到青春里暗自喜欢一个人却无法如愿时,独自感到失落的时刻,听的也是这首歌……我们当年做的这些事、听到的这些音乐、当时的情绪,交织在一起,共同存放我们的记忆中,而再次听到其中的音乐时,就像勾起了其中一个线索,让这些内容都重新浮现我们眼前。

我们知道了演唱会能带来“回忆杀”,但这样的“回忆杀”为什么让我们着迷呢?当然是因为,怀旧有很多积极的作用。

怀旧可以抵御消极情绪,提升自我评价。消极情绪也常常会触发怀旧情绪,而在回忆过去时,我们想起的多数是积极的事,比如自己那些曾经做成功的事、被其他人赞扬和羡慕的时刻,即便是失败丢脸的场景,也可能会加上厚厚的美化滤镜。这些积极的回忆毫无疑问能安慰到此刻消极的自己,让自己重新确认“我还是我”“我以前做成功过,现在、未来还是能成功的”,让自己感受到更多的生命意义。

怀旧还可以创造联结感,促进亲社会行为。回忆能带给我们联结感,仿佛朋友们仍然在我们身边一般。这种感受还会进一步促进我们的亲社会行为,让我们更愿意去帮助别人,创造更多更真实的人际联结。和伴侣一起怀旧,还可以让两个人更亲密、对关系更满意,也更愿意投入承诺。

所以,去听演唱会、去怀旧、去回忆我们过去的快乐和美好吧。只是也别忘了,怀旧更重要的作用是,更好地生活在现在、更好地创造未来。

很多人都有在网上做心理测试的经历,有时做完还感觉“真准,我就是这种性格的人”。测试者觉得测试结果与自身情况相对应,其实源自心理学中的巴纳姆效应。

巴纳姆效应是指人们会觉得一些人格描述精准地指出了自己的性格特点,但实际上,这些描述往往非常模糊笼统,且普遍适用。巴纳姆效应是一种心理倾向,即人很容易受到来自外界信息的暗示,从而出现自我知觉的偏差,认为某种笼统的、一般性的人格描述就能十分准确地揭示自己的特点。

专业的心理测试需要使用专业量表,这些量表是由相关领域专家经过长期编制、试用、修订、完善而形成的标准化测量工具。专业心理测试量表的编制必须有理论基础,常见的编制方法有推理论法、实证法、同质法、综合法。而在编制完成后,还需要衡量其标准化特征与程度。专业心理测试量表从选题、量表形成到应用于临床,会经历很多复杂的程序。而网上的趣味心理测试缺乏科学的量表编制程序,得到的结果并不能说明测试者真实的心理状况。

曾有这样一位患者,他失恋后,每天以泪洗面,非常痛苦,感觉生活失去了意义。因为怕自己患上抑郁症,他就上网搜了一个心理测试,做完的结果显示重度抑郁,吓得他赶紧到精神科就诊。精神科医生经过检查后,发现他并没有达到抑郁症的诊断标准,可以先做心理咨询。抑郁症有严格的诊断标准,心理测试的结果不能直接作为诊断,医生会根据各种检查结果综合判断后作出诊断。

有人会问,能不能在网上找专业的测试题来做?专业的心理测试种类繁多,数量成百上千,由于专业性太强,普通人难以甄别优劣。只有让精神科医生详细了解病情后,选择适合的量表,做出来的结果才具有参考意义。如果自己在网上随便做测试,测试结果有可能和真实心理状态存在较大差距。

因此,当遇到心理及情绪问题无法缓解时,请向专业人员求助,及时到医院就诊。



网上心理测试与现实偏差大  
四川省精神医学中心 李简