

告别辅导“崩溃”， 家长情绪自控指南



在辅导作业前，我们先要了解一个关键知识：当你情绪失控时，孩子的“学习脑”会瞬间关闭。心理学研究发现，家长的怒吼、焦虑会激活孩子大脑的“威胁警报”，触发本能反应——要么僵住，要么反抗。这时，你如果能冷静地按下“暂停键”，恰恰是给予了孩子此刻最需要的“安全港”。

第一步：识别“火山爆发”预警信号

情绪失控从来不是突然发生的。在爆发前，我们的身体会发出一些信号：如身体信号，呼吸变快、心跳加速、拳头紧握、眉头紧锁、声音突然提高；思维信号，内心冒出“这么简单都不会，笨死了”“讲了十遍还错，故意气我吗”。当这些信号出现时，你已进入“黄色警报”状态。此时我们需要保持觉察，清醒地提醒自己这

作为父母，陪伴孩子学业成长的过程，既是一场关于爱与耐心的修行，也是一次情绪管理的严峻考验。网上流行一段话：不辅导作业，母慈子孝；一辅导作业，鸡飞狗跳。面对成绩的起伏和习惯的纠葛，焦虑与压力常悄然而至。如何跳出情绪的漩涡，理性引导而非失控指责？来看看心理教师分享的实用心法。

从“火山爆发”到“情绪教练”

沅江市芙蓉学校 刘娅萍

一刻需要冷静。

第二步：立刻启动“三步暂停法”

物理暂停——果断按下“暂停键”

我们要立刻停止辅导，用一句话跟孩子划清界限：“我们需要暂停一下，5分钟后继续。”说完后我们要立即起身离开，哪怕只是去厨房倒杯水、去阳台站一分钟。值得注意的是，这时千万不要说“你再想想”，因为孩子仍然处在不会做题的压力中；同时一定要明确时间界限5分钟，让孩子感到在这5分钟里他有妥妥的安全感。

快速降温——给情绪“灭火”

利用这5分钟我们可以做两件小事：4-7-8呼吸法。操作方法是先闭上眼睛，用鼻子吸气4

秒，再屏住呼吸7秒，最后用嘴呼气8秒，重复3轮；冷水刺激法。操作方法是：用凉水冲手腕或轻拍后颈，瞬间唤醒冷静神经。

转换思维——变身“情绪教练”

这时，我们可以问自己两个问题：“孩子是真的不会，还是在害怕我的情绪？”“我的目标是教会他，还是证明他笨？”如果我们能把指责换成教练思维：从“这都学不会”转换成“他卡在哪里？我们需要换种方法辅导他。”那么，我们就开始从“情绪脑”转换到“理智脑”，认识到这次“作业危机”正是帮助孩子提升能力的最好时机，并思考该采取什么样的方式才能达到最好的效果。

第三步：回归建立“安全连接”

情绪处理好了，我们再次回

心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版



扫码看详情

到书桌前，先做一件大部分家长会忽略的事——看着孩子的眼睛说：“对不起，刚才爸爸妈妈太着急了，吓到你了。”别小看这句话，它让孩子知道：情绪可以承认，但错误需要道歉；学习困难不可怕，爸妈会和我一起面对。接着我们可以用教练式提问重启辅导：“刚才哪一步你觉得最难？我们来重新试试？”在这样的状态下，辅导孩子的作业一定会达到事半功倍的效果。

为什么这个方法有效？一位实践此方法的家长分享道：“当我不再吼叫，而是平静地说‘暂停5分钟’时，孩子反而主动地说：‘妈妈，我好像知道怎么做了。’”这是因为，我们的暂停示范了情绪管理，我们的道歉构筑了心理安全，我们的提问激发了主动思考。

这样辅导作业，跟暴脾气说“NO”

江华瑶族自治县桥市乡中心小学 钟垂安

计划约束，而非他人提醒 我家小宝每天都能定时定量写好作业，还主动要求我们为他检查，从来不用提醒。之所以这样，最大的功劳在于我们和他共同制定了学习计划，这份计划的内容包含每天的学习时间、每天的学习任务以及未能按计划完成任务可能承担的后果等。由于在制定计划时充分尊重了他本人的意愿，所以他很乐意执行。

陪伴和鼓励，而非监督和指责 辅导大宝写作业十几年，我们总结出一个经验：陪伴和鼓励。在写作业的过程中他会把某个题写错，会时不时地玩一下他心爱的玩具，或停下来跟我们分享他的突发奇想……我们会把这些行为当作他暂时的休息，不打断不指责，不让他感到我们是在监督

他。待他叫我们检查作业时，我们必先对他进行一番表扬，比如用时少、正确率高；解题思路巧、书写工整……

承担自然后果，而非人为惩罚 当孩子不按计划完成任务时，我们会通过让他承担自然后果的方式来惩罚他。比如没有在计划内完成学习任务，后果就是他得牺牲晚饭后到小区骑自行车的时间。让孩子承担自然后果，往往比刻意惩罚更令他心服口服。当然，这些“自然后果”得是他在意的且对他有影响的。

及时离开，而非火上浇油 在辅导作业的过程中，难免会有忍不住发火的时候，此时，我们可以离开一会儿。及时离开，可以有效地帮助我们控制情绪的爆发，避免因“火上浇油”而导致亲子冲突。

辅导作业时忍不住发火，本质是情绪地雷被接连触发。别急，三招助你专业“拆弹”，把每一次危机转化为亲子联结的良机。

第一招：扫描“情绪引线”——捕捉身体警报

孩子握笔发抖、不停抠橡皮、反复擦作业纸，这些细微动作正是情绪引线嘶嘶冒烟的信号。

行动指南：停止讲解，用温和的语气描述你所看到的：“橡皮碎屑像雪花一样落下来了，是不是这道题有点难住你了？”用客观的观察代替指责，及时切断情绪导火索。



第二招：拆解“炸弹内核”——看见隐形努力

错误背后往往有挣扎的痕迹：折角的书页、写满公式的草稿、甚至因用力过猛戳破的作业纸……

行动建议：及时肯定孩子的用心：“这一行字写得好整齐！”“这一页你反复看了好几遍，真的很认真。”真正的被看见，能迅速软化防备，缓解焦虑。

第三招：转化“爆破能量”——用趣味引导替代压力灌输

将错题转化为“宝藏”，家长不再是“监工”，而是游戏设计师。

错题寻宝：圈出错误作为“藏宝点”，手作“放大镜”：“提示密码在第二步。”

积分激励：每独立完成一题积1分，满5分可兑换“妈妈唱首歌”或“周末额外10分钟游戏时间”等。

正如教育专家李玫瑾所说：“教育要留白，家长应做副驾驶，而不是紧握方向盘。”