

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

心理学教授张皓谈疫情下的心理健康辅导： 走出情绪低谷 重建阳光心态

年初，突如其来的疫情给每个人的生活和心理带来强烈冲击，下半年，疫情防控进入常态化，我们有了相对安全的国内环境，生产生活基本恢复正常秩序。但对于经历过疫情的我们来说，心理和生活的重建过程仍很漫长。

心理学上将人们面对灾难的反应按时间先后分为四个阶段：英雄主义阶段，人们全力以赴应对灾难；蜜月期，灾情稳定，危险降低；幻灭期，面对灾后影响陷入情绪低谷；恢复期，漫长的生活重建和心理重建过程。

四川师范大学心理学院教授张皓认为，疫情发生后半年左右将进入情绪低谷期。帮助家长、学生走出情绪低谷，恢复阳光心态迫在眉睫。近日，在成都市家庭教育促进会主办的疫情下的心理健康辅导公益讲座上，张皓用认知疗法，帮助家长回顾疫情发生至今，我们感受到了什么，探讨我们如何看待疫情，以及我们能够做什么。讲座受到热烈欢迎，8万多名家长在线观看直播。

■ 记者 胡敏

怎样看待疫情？

疫情就像“醒酒汤、疫苗、B超机”，让我们变得更强

“良好的认知，是情绪管理最重要的方式。”张皓说，一旦你的认知是对的、积极的，内心的压力会减少很多。希望家长能跟孩子讨论对疫情的看法。张皓帮家长归纳了三条认知：

疫情像是醒酒汤，提醒我们人生无常。首先，平安和灾难无常。灾难说来就来，2008年的地震波及灾区人民，这次疫情则是席卷全球，提醒我们平安和灾难无常。其次，顺境逆境无常。疫情提醒我们，顺境过后可能是

逆境，就如春夏秋冬四季更替，你喜欢春天，但春天不会永远，你讨厌冬天，冬天也不会永远。第三，富裕和贫穷无常。家长要给孩子底线思维，好日子能过，穷日子也能过。我们现在的很多家长把孩子教得不能过苦日子了，让人忧心。

疫情像疫苗，有了这个疫苗，我们对不如意就有了耐受力。其实疫情提供了一个机会，让我们在抗击疫情的过程中获得利益，也在孩子的成长

中植入了一个必不可少的营养素，爸妈在抗击疫情中的表现，很可能成为孩子未来面对困难的蓝本。

疫情像一个B超机，查出了我们家庭教育中的问题。为什么都经历了疫情，有些家庭会崩溃，有些家庭会压力重重，而有些家庭就可以应对，这说明在我们的家庭中有一些机制没有建立起来，通过这个机会，我们可以把那些没有建立起来的东西做一些弥补。

疫情之后，我们能做什么？

修复关系、肯定努力、学会求助

疫情防控态势良好，我们恢复正常的生产生活、工作学习秩序后，能够做什么？张皓归纳了四个方面：

第一，适时将你的感受和抗疫经验和家人分享，并利用这个机会修复也许并不太好的沟通关系。张皓指出，一般情况下，小学一二年级的孩子跟父母之间的沟通还算正常，孩子有心里话愿意跟爸爸妈妈说，但过了三年级，有不少父母已经听不到孩子的真心话，也就不能给予孩子帮助，这就是沟通出了问题。父母需要赶紧修复跟孩子的沟通关系。

要肯定家人在抗疫中做的努力，而不是抱怨他们做得不好。张皓把人分成三种：第一种人像太

阳，能发光，能产生温暖，也能照亮别人。第二种人像月亮，他自己不能发光，但他跟有光的人呆在一起，他就有光，跟没光的人在一起，他也没光。还有一种人像太阳，也不像月亮，他像一颗星——“扫把星”。因为他的存在，能把周围人的情绪搅得昏天黑地。这样的人是什么样？就是成天抱怨。张皓建议，要多肯定家人在抗疫中的努力，而不是抱怨他们做得不够好。其实，这次疫情大家都没有经历过，做不好是正常的，我们努力把它做好。也许在你的帮助下，在大家的讨论中，我们就能做得更好。家长应该跟孩子一起建立一个观

念：我们可能有搞不定的事，当我们需要帮助时要尽快求助。要让孩子知道，哪些情况我们可以自己搞定，哪些事情我们搞不定时要求助。我们可以进行家庭会议讨论，爸爸做些什么，妈妈负责什么，孩子负责什么，假如生活中出现了什么情况，该向谁求助？当我们把这些讨论得很充分，内心压力就会小很多。这就是在沟通，在做情绪管理。

讲座最后，张皓希望我们的家庭生活都成为积极的生活事件，家庭生活中，妈妈带来的是希望，爸爸带来的是力量，孩子带来的是开朗活泼成长的生机，这样，我们的家庭就会越来越好。

疫情之下，我们经历了什么情绪？

恐惧、脆弱、压力需要良性发泄

张皓用一个观点开启了这场备受期待的线上讲座。为什么心理健康这么重要？因为心理健康关系到人的劳动能力，世卫组织公布了十种最终能让人丧失劳动力的疾病，一半以上是心理疾病；心理健康关系到人的身体健康，有一种心理疾病叫身心疾病，因为身体不好导致心理问题，还有一种叫心身疾病，因为心理问题导致身体疾病；心理健康关系到家庭幸福，家庭中有一个成员心理不健康就会影响家庭幸福；心理健康跟孩子未来事业成功息息相关，一个事业成功的人一定是有巨大心理能量的人。所以，她希望每个家长注重心理健康，也注重养育心理健康的孩子。

灾难是否会促使我们成长，一次打击是否会改变我们的人生？张皓认为，主要不是看发生了什么，而是看我们怎么应对。经历新冠肺炎疫情或抗击新冠病毒的过程中，我们经历了什么？我们应对过哪些情绪？张皓认为，首先是恐惧、担心。新冠肺炎疫情刚席卷而来时，每天确诊人数和死亡人数牵动每一个人的心。第二是脆弱感，觉得没有人可以帮到自己，尤其是像新冠肺炎疫情这样的全人类的新问题，我们不知道该怎么去应对。甚至当一些极端事件出现的时候，我们开始怀疑周围的人，觉得可以依靠的人有限，觉得身边的人都不帮了自己时，我们就会感觉到自己很脆弱。

另外，新冠肺炎疫情还让很多人感受到了经济上的压力。很多人没有积蓄，疫情期间工作停摆，收入减少带来巨大的压力。不能出门也给一些人带来了心理压力。情绪管理的一个重要方式，是在郁闷时出去走走。但在抗击新冠肺炎疫情的过程中，人们不能出门，时间长了，还会出现夫妻之间、亲子之间的矛盾，这又带来了一重压力。

媒体报道也是压力来源之一。媒体出于好心报道了一些负面事件，而这些事件过多地曝光，会让一些人感觉没有希望，甚至认为生活中这些负面事件是常态。其实，这些负面事件很多是极端事件，发生的可能性很小。“我们的社会是常态社会，我们的生活是常态生活，这些事件不会大概率地发生在我们生活当中。”张皓说，我们要看到生活中更多美好的地方，这叫阳光思维。

为什么要给大家讲疫情下的心理辅导？张皓拿出一个杯子举例，假如杯子代表每个人内心的容量。孩子的杯子很小，装不了多少就快满了，成人的杯子要大一点，但容量仍然有限，把以上几种负面情绪都装进去，我们的内心就会处于要装满的状态。所以识别这些情绪，进行适当的宣泄是必要的。宣泄情绪有三个原则：不伤害他人，不伤害自己，不伤害环境。识别压力来源，就是一种良性宣泄情绪的方式。



云老师

教育知行录

为唤醒更多家长的教育意识，做到知行合一，《教育导报·家教周刊》邀请高级教师、成都市蓉府阳光幼儿园园长归云特别打造“云老师教育知行录”专栏。

我讨厌妈妈

女儿青青小的时候，我们常常玩一个游戏“猜猜我有多爱你”。因为我们一起读过一本童话书《猜猜我有多爱你》。我们总是一边说着，一边把两只手拉起来，或者把两个手掌合起来。

猜猜我有多爱你，这么多，我们慢慢把拉起的手一点点展开；猜猜我有多爱你，这么多，我们慢慢把合起的手掌一点点打开。每次我们的手都要完全展开到不能再大为止，然后以一声干脆的“这么多”作结。再然后就是一阵大笑。

这个快乐的游戏一玩就玩了这么多年，真希望在我们母女中间流动的一直都是这样暖暖的气息。

周六，我如期陪同女儿去参加她班上的亲子运动会。我们像所有母女一样团结、合作，本以为一切可以圆满结束。但是没过一会儿，这样和谐的氛围便被女儿的一声：“我讨厌我妈妈”彻底打破了。看着女儿像一

头小兽一般生气，又是着急地跺脚，又是用力地甩手，眼睛直愣愣地盯着别人家孩子手中花花绿绿的气球。到底发生了什么？其实事情很简单，用一句话来总结，那就是“都是气球惹的祸”。

亲子运动会还没有结束，一个孩子因为喜欢气球拱门上造型独特的魔术气球而独自前去拿，这一拿便不可收拾，很多孩子看到这样的行为便迅速模仿，纷纷跑去拿自己喜欢的气球，任老师们怎样劝阻，孩子们都置若罔闻。青青也一样，看到周围的孩子一窝蜂地跑过去，她也想去，但她没有立刻过去，而是下意识地问了我一句：“妈妈，我可以去拿吗？”我说：“宝贝，妈妈觉得不可以，运动会还没有结束，现在拿走气球就会破坏这个漂亮的拱门。”她看着越来越多的孩子跑向拱门，越来越多的孩子拿回各种漂亮的气球，她变得很着急，大声地对我说：“凭什么他们就可以去

拿？”我知道她此时的愤怒，赶紧蹲下告诉她：“妈妈理解你很生气，但是这在我们家不可以，等运动会结束了你可以去拿。……”还没等我把话说完，她便迫不及待地抢过气球：“运动会结束气球都没有了，还怎么拿？”不可否认她说的是对的，我一时语塞，不知道该怎样安慰她。她的愤怒升级了，嘴里不停地念叨：“我讨厌妈妈，我讨厌妈妈。……”

这样的痛斥打破了操场的宁静，所有人都转向我们，旁边一个妈妈见状，赶紧说：“阿姨去帮你拿一个，别哭了。”我连忙阻止了那位好心的阿姨。见我如此，青青更加生气了，她连连说道：“我讨厌妈妈，我不要这样的妈妈。”老实说，在那么多人面前女儿这样痛斥我，我心绪糟糕极了，曾经自我感觉良好的母亲形象瞬间坍塌。耳边那一声声：“我讨厌妈妈，我不要这样的妈妈。……”连续灌入耳中，刺耳、嘶鸣。再看看女儿那泪汪

汪的眼睛，更是让我心里有股钻心的痛。那一刻，一个母亲本能的爱怜之情油然而生，我也在心里问自己“不就是一个气球，至于吗？我是不是太过于坚定和固执了？为什么别人的孩子就可以呢？……可是理智又在另一边拼命地撕扯我，我知道我爱我的女儿，但爱不是用力就好，而是需要智慧和理智。

不再多想，我知道自己在做什么，我想让女儿学到什么。我抱起生气的女儿暂时离开操场，没有再说什么，就是把她抱在怀里直至她平静下来。我牵着她的小手，在学校的小花园里慢慢走，看着阳光下我两手牵着手摇晃的影子，我又渐渐找到了那种在一起的温暖。我蹲下身靠近青青，看着她已平静的小脸，我开口了：“青青，妈妈理解你也想要一个漂亮的气球，但是，妈妈希望你想想看那个时候去拿结果会怎样？”“会破坏拱门。”她小声嘟囔着。我说：“是的，有些事

在别人家可以，但是在我们家不行，这是我们共同的约定。妈妈希望得到你的支持，我们一起努力遵守我们共同的家规好吗？”话音落下，我知道我无法跟孩子讲清楚什么叫做人价值观，但是我愿意和她一起分享，一起执行，一起遵守。听到我说这些，青青终于点了点头。

“各位家长朋友，下面我们即将举行……”循声望去，操场上仍然热闹非凡。我问青青是否愿意再去参加运动会，她说愿意，于是，我们迈步走向操场，加入人群，准备活动。看到青青的归来，一个小朋友递给她一个气球，青青看了看说：“在我们家现在不能要。”青青的这一表现极大地鼓舞了我，我知道她认同了我们的家规。

我大大地松了一口气，青青的变化，初步验证了我对教育的正确理解和倔强执行的必要。青青虽然年纪小，但我知道，她都懂。我以为，这就是教育！