

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

儿子，  
妈妈不想哭

李燕

我是一名心理咨询师，我的儿子今年还是个幼儿园的小朋友。在别人的眼里，我温柔可亲，教育孩子很有方法，而我的儿子也让我十分骄傲。在幼儿园里，儿子上课认真听讲，对待老师礼貌有加，和小朋友也从不会争吵打架，老师和同学都很喜欢他，并戏称他是小学霸，这让我的虚荣心得到了极大的满足。很多同学的妈妈都会问我教育心得，每到这时我就很心虚，干笑几声，其实，我常常被儿子弄哭。

有一天，儿子放学回家说需要休息5分钟再完成我给他布置的作业，我一边做饭，一边告诉他可以。可是我饭菜都做好了，他却还在房间里不出来，我走进房间看到床上摆满了玩具，智能机器人在唱着儿歌，我忍不住指责他说话不算话。

儿子很生气地说：“我又不写，就是没注意时间而已，你这么发脾气一点都不温柔，我不喜欢你了。”听到这里我更生气了，扭头就去了厨房端菜。吃饭的时候，儿子夹了很多菜堆在我的碗里，然后说：“妈妈，其实刚才我是跟你开玩笑的，你不要生气了，我还是很喜欢你的。”然后在我的右脸吧唧一口，我的眼泪就落到了碗里。儿子赶紧说：“你是不是刚才切洋葱的时候辣到眼睛了？下次记得把刀和洋葱都放水里泡一下，就不会这么容易流眼泪了。”我点点头没说话，轻轻抱了抱他，温柔地说：“赶紧吃饭吧。”你看，我就这样被他弄哭了。

前几天，我给他报了个跆拳道课，下课后，教练让孩子对来接自己的家长鞠躬，并要大声说“您辛苦了”。别的孩子说完后，家长都与孩子拥抱了一下，场面好温馨。轮到我儿子时，他扭扭捏捏不肯说，左顾右盼，就是不开口，我很是尴尬。教练也很着急，因为后面还有好几个小朋友在排队。教练对着儿子循循善诱：“妈妈每天要送你上幼儿园，还带你来上课外班，很辛苦的，你如果不好意思大声说，可以悄悄在妈妈耳边说。”儿子看了我一眼还是不说话，教练问我是不是孩子平时就胆小，我连忙说是的，人多他就不敢开口，也很慢，然后赶紧拉着他跑了，衣服都没来得及换。

到家后，我终于忍不住问他为什么不开口。他说，我觉得您一点也不辛苦，因为您在公司一点也不忙，每次我跟着您去上班，您就知道看着我，管我纪律。……我的苦心安排在儿子眼里竟被这样解读，让我相当郁闷，干脆走到厨房去做饭，不理他了。

睡觉前，儿子很认真地说：“妈妈，下次您有工作就去做，不用管我纪律，我肯定会自己安排好的，您就放心吧。”我把他的被子整理了一下就去关了灯，黑暗中，我轻声说：“知道了，赶紧睡吧。”其实我很怕他又看到一个流泪的妈妈。哎，这孩子总是能轻而易举地让我落泪。

作为一名心理咨询师，我的来访者中有成人、有孩子，在这些孩子中，有孤僻不说话的、有上蹿下跳恨不得拆房子的，可不管是哪样，我都认真倾听、耐心解答，充分给予他们鼓励和支持，并且始终态度温和。然而，我的儿子却常常被我三言两语打发，有时候还要承受我的坏脾气，但是每次都是这个还在上幼儿园的小朋友反过来安慰我，包容我，让我感动不已。

我亲爱的儿子，我想跟你道歉，我希望你可以和其他孩子一样，跟我撒娇，跟我发脾气，而不是用你小小的身躯来拥抱我，给我温暖。妈妈希望你拥有这个年纪的童真和快乐。儿子，我们一起努力，好吗？



## 从“心”出发 “赢”接中考

饶丽

中考是人生的重大体验之一，更是对中学生应考知识、能力和应考心理品质的综合考核，考生备考、应考的心理品质直接影响考试状态和结果。考前做好心理疏导，保持积极的心理品质是考试取胜的法宝，因此，针对考生考前的焦虑、紧张、担心等情绪进行必要的调整尤为重要。

为了帮助考生缓解压力，调节情绪，赋能身心，轻松应考，国家心理咨询师、内江市实验小学心理老师饶丽整理提炼了中考心理技巧，助力考生稳定心态，积极迎考。

## 用共情的方式与孩子沟通

面对即将来临的中考，小志(化名)心里非常忐忑，对妈妈说：“妈妈，我很担心中考会发挥失常。”妈妈问：“你是说你中考是否能正常发挥出水平感到担忧吗？”小志点点头，突然有种被妈妈接纳和理解的感觉，心里的忐忑减淡了些：“马上中考了，我老是忘记复习内容，怎么办呀？”妈妈关爱地看着他说：“你是说马上中考了，你老是忘记复习内容，有些担心吗？”小志再次点点头，迟疑地说：“我成绩不好，考不上好高中，人生没有希望了。”妈妈温和地说：“你是说自己成绩不好，考不上好高中，担心自己的人生没有希望了是吗？”小志点点头，重重地呼了一口气，内心觉得轻松了许多。

小志妈妈看似在简单地重复孩子的说话内容，实际上她是根据心理咨询师的指导，运用了心理学上共情的对话方式，让小志考前的压力、焦虑、担心情绪因为妈妈的接纳、理解化解了不少，不再对自己产生影响。

共情(EMPATHY)，指的是一种能深入他人主观世界了解其感受的能力，是一个人试图理解另一个人的情绪和感受，个人通过想象、模仿、观察、运用语言、观点采择和分享感受来获得对他人的了解，也称为同理心或移情。家长和老师用共情语言模式——“你是说+事件内容+情绪感受+是”和孩子沟通，可以与其快速建立良好的亲子关系、师生关系，

帮助他们舒缓情绪。先建立起良好的关系，再来处理事情就会容易很多。

考试中和考试后，家长和老师也可以运用共情的语言模式跟孩子沟通，帮助孩子缓解压力。比如，中考第一天，玲玲(化名)考完了第一科目，因为考得不好，不能接受现实，心情沉重地对爸爸说：“这科考砸了，我不想考其他科了。”爸爸爱怜地摸摸她的头，温和地说：“你是说这科考砸了，你不想考其他科了，因为你感到生气是吗？”玲玲点点头，感觉父亲挺关心自己的感受。她愿意接着跟爸爸说：“考试时，我头脑一片空白，肯定考砸了。”爸爸回应道：“你是说考试时你头脑一片空白，担心考砸了是吗？”玲玲觉得爸爸真懂自己，内心的焦虑和担忧陡减，高昂的音量逐渐减低，她接着说：“我这科的考试时间不够，还有几道题没有写，估计不能及格。”玲玲摇摇头，内心不愿意接受。爸爸看着玲玲的眼睛，温和而坚定地说：“你是说你这科的考试时间不够，还有几道题没有写，焦虑不能及格是吗？”玲玲噙着嘴连连点头，内心安静了许多。

用共情语言模式的沟通技巧与孩子进行语言上的交流，可以让孩子在得到你的接纳和理解的同时，又进行情绪释放，这是家长在语言上对孩子最大的支持。

## 学一些实用的心理疏导技巧

即将走上考场，很多孩子都会或多或少地出现考前焦虑现象，学习一些放松和调节心态的方法，能帮助孩子科学解压，轻松上阵。

## 生理平衡法：调节情绪，提升身心能量

生理平衡法，又叫挂钩法，适用于考前、考中和考后，通过肢体、器官的运动达到解压、消除负面情绪，提升精神、能量，增加注意力、思考力和耐力等目的。

## 具体操作方法：

1. 双手向前伸直交叠，拇指向下，掌心对掌心。手指交叉结合，向下反拗至胸前，握成拳头靠在胸口。
2. 舌头向上顶住上颚门齿稍后的地方，把呼吸调慢，吸气，舌尖抵住上齿后侧齿龈；呼气，舌尖抵住口腔上颚。
3. 双腿伸直，双脚交叠(脚踝部位交叠，交叠须配合双脚)靠在地上。把注意力集中到心脏的位置，可以想象看到、听到或者感觉到心脏的跳动，维持3分钟，焦虑的状态便会平静下来。

生理平衡法一般持续做3至5分钟，根据需要可增长时间。整个过程关注自己，令身体高效达到平衡，调节情绪、提升身心能量，提升备考、考试成效。

## 呼吸放松法：连接内心，获取支持力量

呼吸放松法分为缓慢呼吸放

法和急速呼吸放松法。

缓慢呼吸放松法可以帮助考生放松全身，赋能身心，提前链接、适应考场，赋予积极的心理暗示。

## 具体操作方法：

选择安静、安全、无人干扰的环境，选一首舒缓的音乐，全身放松地坐着或躺着，轻轻地闭上眼睛，跟随音乐缓慢、绵长地深呼吸5至10次，与内心连接，让自己的身心逐渐放松下来。

在考前，如果想更深层地放松，可以接着第一步的呼吸放松状态，闭上眼睛，分别想自己在家、学校、考场等场景中，相关的亲人、朋友、老师对自己的关心、支持，从而放松心情，获取更多能量。如果需要，还可以去想未来、向未来的愿景借力，赋能现在的自己。

急速呼吸放松法可以达到急速减压、快速消除消极身心状态，急速放松身心的功效。

## 具体操作方法：

考前、考中、考后压力、情绪大时，可选择安静、安全，无人干扰的环境，深深吸一口气，然后屏住呼吸数数，同时全身紧绷，用尽全力，手指和脚趾紧握。

根据自己的情况数数，第一次可以数到5—10，不能坚持了就全身放松，深深用嘴呼一口气，把身体里所有的压力、紧张、焦虑竭力排出体外。也可连续做几次，逐渐将身心的压力、消极情绪释放干净。

成都市成立家庭教育指导服务中心  
构建家校社协同育人机制

本报讯(记者 倪秀)6月10日，成都市家庭教育指导服务中心揭牌仪式在成都开放大学举行。成都市家庭教育指导服务中心设立在成都终身教育促进办公室，旨在依托成都开放大学社区教育资源，建立家庭教育指导服务体系，构建家校社协同育人机制，促进成都市家庭教育事业发展和学习型城市建设。

活动现场，与会领导和嘉宾共同为成都市家庭教育指导服务中心揭牌，对武侯分中心、金牛分中心、温江分中心、龙泉驿分中心、蒲江分中心、金堂分中心进行了授牌，为首批7名成都市家庭教育指导教师颁发了聘书。成都开放大学党委书记周继平从调研背景、调研问题、调研结论、发展建议对《成都市家庭教育及指导服务体系》建设现状调研报告(2020—2021)进行了解读。

据悉，此次家庭教育指导服务中

心的成立将充分发挥学校在家庭教育指导方面的重要作用，加快形成家庭教育指导的社会支持网络，主要从工作常态化、管理规范化、队伍专业化、课程体系化、校本特色化五方面发力，提升家庭教育指导服务的能力。

在家庭教育指导服务队伍专业化方面，该中心将整合卫健、妇联、共青团、关工委等部门资源和力量，加强家庭教育骨干师资队伍，用3—5年时间，在心理健康、法治教育、婚姻家庭等多个领域培养300名以上具有影响力的专兼职队伍。

此外，成都市家庭教育指导服务中心将开发研制《成都市家庭教育指导手册》，引导家长掌握科学的教育理念和方法，营造良好家庭教育氛围。并以此为基础，推动学校构建家庭教育课程体系。在校本特色化发展方面，将依托家庭教育示范校的创建，推动中小学以及社会教育学院，以家长会、家长学校、

家委会建设为抓手，建立50个以上的家庭教育实践基地，推进家庭教育特色

资源开发应用，打造出一批富有特色、富有实操性的家庭教育成果。



图片由成都市教育局提供