

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

本版图片均为资料图片

家庭
通识课

别让“情绪稳定”偷走了笑声与泪水

■ 本报记者 马晓冰

“情绪稳定的父母是孩子一生的福气。”“家长情绪稳定，孩子才能健康成长。”……近年来，“情绪稳定”成为社交媒体平台上被反复提及的“育儿热词”，甚至成为衡量家长是否合格的重要标准。情绪稳定本身没有错，但片面强调其对孩子成长的决定性作用，造成了部分家长的误读与盲从，在情绪管理问题上引发了新的育儿焦虑。

如何合理表达情绪？家长怎样向孩子示范有效的情绪管理？本期，我们邀请到眉山市彭山区第五小学教师、家长学校讲师韩莉萍，帮助家长厘清概念，建立关于“情绪稳定”的正确认知。她结合从教27年来的实践观察与自身家庭教育经验，给出了具体的建议。



误区

情绪稳定≠压抑感受

“我一直觉得没有人能保持绝对的‘情绪稳定’。在现实生活中，最多能做到‘不发火’，但很难做到‘不生气’。”家长蒲女士的这番感慨道出了许多人的心声。蒲女士表示，自己是“急性子”，过去遇到孩子“屡教不改”的情况，总会直言呵斥，以至于孩子在家里更害怕妈妈。为了改善亲子关系，蒲女士开始学习各种育儿知识，并决心从“保持情绪稳定”开始做出改变，有意识地调整与孩子的相处方式。她要求自己“喜怒不形于色”，面对孩子犯错，即使内心怒火中烧，也只化作一声叹息，独自回房间“偷偷生气”。

然而，如此“隐忍”却收效甚微。一段时间后，蒲女士发现，亲子关系并未如预期般改善。虽然争吵减少了，但彼此却变得疏离了。直到儿子忍不住告诉她：“你对我越客气，我心里越不踏实。”儿子的这番话让蒲女士意识到，维持“表面的和平”反而增加了她心里的怨气与不平衡感，比以前更迫切看到孩子做出改变。这也让孩子被“低气压”笼罩，说话小心翼翼，生怕“激怒”了妈妈。这种状态下，亲子关系反而更加紧绷。“我松了一口气，终于不用强行扮演一个善解人意、波澜不惊的妈妈了。”蒲女士说。

“将‘保持情绪稳定’视作金科玉律，家长反而容易忽略育儿场景中真实的情感互动。这种做法不仅违背人类情感规律，更阻碍情绪本身的健康发展。”韩莉萍表示，许多家长在理解“情绪稳定”时存在三大误区：第一，把“情绪稳定”简单等同于“压抑情绪”，认为不发脾气就是情绪稳定；第二，先入为主地将负面情绪的产生视作一件坏事，在孩子面前只呈现积极的一面，掩饰消极情绪；第三，以成人的视角和标准要求孩子“情绪稳定”，当孩子出现情绪波动时，无法理解并接纳，甚至指责孩子“不懂事”。

“刻意追求情绪稳定容易导致情感隔离。”韩莉萍解释道，孩子会通过镜像神经元系统感知情绪，如果接收到的情感信号与当下的真实状态不符，孩子会产生认知混乱。这种矛盾体验可能导致孩子发展成过度敏感的情绪侦探，或者形成情感麻木的心理防御机制。当家长总是展示“加工后”的情绪，孩子就失去了学习真实情感表达的机会。



认知

真实比稳定更重要

随着家长家庭教育主体责任意识的增强，越来越多的家长希望通过自我提升给予孩子正向影响。不过，每个家庭的文化背景、经济条件不同，每个孩子的性格、成长状态也存在差异，要求所有家长以同一标准实现“情绪稳定”并不现实。韩莉萍提醒，“情绪稳定”并非应对育儿问题的“万能解药”，家长需要结合实际思考，具体情况具体分析，不能只是照本宣科。“在家庭场景中，真实的情感流露才是建立良好关系的基础。”她说。

韩莉萍谈到，从科学角度来看，情绪的产生是人类的本能。人类大脑中掌管情绪的杏仁核会以毫秒级速度对外界刺激做出反应，这种原始本能经过数百万年进化，已经铭刻在每个人的基因之中。当孩子打翻颜料、拒绝睡觉时，家长体内皮质醇水平会在0.1秒内飙升，这是生物应对威胁的自然反应。她表示，保持健康的情绪状态需要承认每一种情绪的存在，通过调整认识实现情感转化，而非制造“情绪真空”。

在育儿场景中，家长需要应对工作压力、生活琐事、孩子管教等多重挑战，有情绪波动实属正

常。家长不必要求自己成为完美的情绪管理者，合理对待日常生活中所产生的焦虑、愤怒等情绪。韩莉萍指出，一味压抑负面情绪，不仅会让家长自身承受巨大的心理负担，还可能在某个临界点突然爆发，对亲子关系造成难以修复的伤害。

真正的“情绪稳定”不是压抑感受，而是通过认知重构将情绪纳入理性框架，逐渐改变看待事物的方式和思维模式，有效分配、管理注意力资源。“这种能力可以通过科学训练增强，如记录每日心情、主动换位思考、尝试多种调节方式，从而实现‘认知主导情绪，而非情绪劫持认知’，改善情绪管理能力。”韩莉萍说。

家庭教育需要“呼吸感”，有起有伏才是生活的常态，自然的情绪表达更有助于构建良好的家庭氛围。韩莉萍特别提醒，家长不仅要在孩子“犯错”时及时指正，在孩子取得优异表现时，也不要吝鼓励与赞美。孩子难过时有家人的陪伴与理解，开心时也有家人可以分享喜悦；当孩子的喜怒哀乐都能在家中得到接纳与回应，“家”才能成为真正的“情绪安全岛”。

行动

做孩子的“情绪教练”

“家长可以在孩子面前袒露负面情绪，但要注重表达方式。”韩莉萍以日常下班回家的场景为例谈道，家长可以坦诚地告诉孩子自己当下的心情与状态，比如，“妈妈今天被领导批评了，感到有些难过，你能安慰一下我吗？”这种表达既让孩子感受到被需要，也能帮助其建立亲密关系。

韩莉萍提醒家长，表达负面情绪时，切忌用自身辛苦“绑架”孩子，或用“挑刺”“找茬”等方式将怒火发泄到孩子身上。这种做法不仅会给孩子带来心理压力，还会让孩子产生内疚和自责的情绪。她建议，家长可以在家中设置“情绪安全角”，当情绪“上头”时，家庭成员可以先在此缓冲、冷静，再和他人理性沟通，共同解决目前遇到的问题。

“认识、承认情绪，并对自己的情绪状态负责，是家长应教给孩子的 basic 情绪处理方式。”韩莉萍表示，家长要以身作则，通过“观察—模仿—实践”引导孩子识别情绪，关注并管理好自己的情绪。

此外，作为孩子的“情绪教练”，家长需注意培养孩子感受、识别情绪的能力。学习识别自己的情绪是一个漫长的过程，从小到大，孩子总会经历许多自己从未遇到过的情绪，当孩子的情绪来临，考验的是家长的教育智慧，否定孩子的情绪，认为他们“小题大做”会导致孩子不愿向家长做真实的情绪表达，不利于亲子间的沟通。“学习与情绪相处并无捷径可走，必须在现实生活中去经历与感受，才能找到适合自己的情绪消化方式。”韩莉萍说。

她建议，孩子小时候，家长可以通过“情绪卡片”帮助他们识别、归纳情绪词汇，这有助于他们长大后更准确、合理表达情绪。同时，要帮助孩子树立底线意识，明确情绪宣泄的边界，如不能自伤或打骂他人、不能扰乱公共秩序等。

当亲子矛盾一触即发时，韩莉萍以自身经验向家长支招：争吵是正常现象，但争吵后及时修复关系至关重要。家长需要反思自己情绪失控的表现，向孩子道歉并解释原因，告诉孩子自己的真实想法，并倾听他的感受与见解。先处理好情绪，再解决具体问题，避免恶语相向，激化矛盾。

比起将“情绪稳定”视作“好家长”的硬性标准，不如将其理解作为一种动态平衡：在接纳情绪波动的基础上，用科学方法减少情绪失控的发生，降低失控带来的负面影响。“更重要的是借此向孩子展示真实的情感处理与修复过程。”韩莉萍表示，这种“有弹性的稳定”才更符合现代家长的育儿需求，家庭教育中那些有笑有泪的瞬间，反而有助于孩子的身心健康。

感谢孩子的“坏情绪”

■ 朱雅芳

儿子上小学二年级，情绪化倾向非常明显，遇到问题动不动就急红了眼。我很无奈，有时碰到自己情绪也不好，就更是火上浇油，最后往往在我的“威逼利诱”下，孩子表面上暂时平息或妥协，实际上搅乱情绪的“怪兽”始终还蛰伏在他心底，一有风吹草动，立马“原形再现”。随着孩子的成长，我越发觉得这样下去不是办法。

同事是两个孩子的妈妈，她告诉我：孩子情绪不好，主要原因还是在家长，并建议我先从自身找问题，再“对症下药”。听了同事的建议，我仔细回想了和孩子相处的点点滴滴，发现我的情绪不够稳定、孩子爸爸的参与度过低、孩子依赖性太强是症结所在，于是，我决定分三步赶走孩子的“坏情绪”。

第一步，做一个温柔的妈妈。我试着改变对孩子“命令式”的说话方式，尽可能以平等的姿态和他沟通交流，并且允许孩子充分表达自己的观点。同时，我尽量控制爱唠叨的毛病，避免盯着孩子的一举一动“找茬”，从而营造更宽松包容的家庭氛围。我努力改正自己的“坏习惯”，很快便惊喜地发现，孩子与我的“冲突”变少了。原来，孩子是家长的“镜子”，他的情绪化反映出我的情绪化，只有我温柔了，孩子遇事才能学会心平气和。

第二步，提升孩子爸爸的参与度。孩子爸爸由于工作忙碌，缺乏对孩子的陪伴，以至于在孩子的成长过程中，我总是被贴上“又当爹又当妈”“丧偶式育儿”这样的标签。为此，我和孩子爸爸进行了深入沟通，根据他的作息，调整了我和孩子的部分安排，由我们反向配合他的时间。孩子爸爸也利用更多碎片时间，沉浸式参与孩子的各项活动，陪孩子踢一会儿球、练20分钟字、玩几分钟玩具，甚至一起下楼扔个垃圾……总之，见缝插针地多跟孩子互动交流。有了爸爸的陪伴，孩子变得更加开朗自信，我也不再时时紧绷神经。几周下来，家里的埋怨声少了，欢声笑语多了。

第三步，培养孩子的独立性。我尝试摆脱“牵线木偶式”“万事帮着办”的育儿方式，坦然放手，让孩子去做力所能及的事，比如洗衣服、煎鸡蛋、打扫卫生、垃圾分类等家务劳动。我发现，尽管孩子刚开始做得不尽如人意，但多尝试几次就能做得更好。孩子在顺利完成一件具体事务的过程中，克服了困难，学会了技巧，获得了成就感，找到了自己的价值，这种积极正向的反馈，让孩子有能力面对一些日常生活中的问题，情绪变得更加平和。

感谢孩子的“坏情绪”，带动了全家一起改变。原来，全身心参与到孩子的世界，跟孩子同频共振、话语相通是这么令人放松享受的一件事。我原本只想帮孩子赶走“坏情绪”，没想到竟收获了意想不到的和谐状态，无意中打开了一扇通往幸福家庭的大门。



允许孩子有情绪

■ 毛学英

小宝一向是个情绪稳定的孩子，每天放学回家，他都会叽叽喳喳地和我分享学校里的各种趣事。但昨天，小宝放学回家后，没有像往常一样先去完成作业，而是安静地坐在沙发上看传记。“小宝说：‘我今天一点也不想写作业。’这是他第一次对作业流露出厌烦。要知道，平常他总是会用最快的速度完成作业，然后再去做自己想做的事情。

察觉到小宝有情绪，我问他：“为什么不想写？是在学校发生什么事情了吗？”他说：“没有，就是单纯地不想写作业。”

我试探地说：“要不今天就不写了？明天和老师说你不想写，一次不写也没关系。”他沉默了一会儿，显然觉得这不是一个好主意。我转身进了厨房，留他独自思考。几分钟后，我隐约听到客厅传来哭声。我立刻放下手里的活儿，陪他坐在沙发上，把他搂进怀里，我用无奈的语气说道：“作业可真讨厌，把我家宝宝委屈成这样了。”听到我这样说，他的哭声更大了，小脑袋趴在我的肩膀上剧烈起伏。

我轻声说起自己的经历：“妈妈上学的时候，总想着玩，常常拖到最后才

心不甘情不愿地去写作业，甚至有好几次早上上学前还在补作业。即使是现在，偶尔我也不想上班，但该做的事躲不掉。就像作业，拖着不写，你心里反而不踏实。”小宝的哭声渐渐变小，我继续说道，“以后你还会遇到很多这样的时刻，可以难过，也可以哭，但最终还是要去面对你应该面对的。过程可能有点痛苦，等事情完成了，你会发现平凡的日常其实很幸福。你长大后懂得的。”

我抱着他，直到他的情绪好转。他表示，想先吃饭，再写作业。我们自然不会反对。

晚饭后，小宝主动拿出作业本，安静地用20多分钟完成了任务。写完作业的他情绪“由阴转晴”，又恢复了活力，蹦跳着找小伙伴玩耍去了。

孩子的成长过程中，有情绪波动是再正常不过的事，比起急于纠正或责备，家长的耐心陪伴更为重要。当他的情绪被接纳，他会获得强烈的安全感，而这份底气将转化为面对世界的自信。正如正面管教创始人简·尼尔森所言，父母对待孩子的“情绪诚实”的态度，会深刻影响其一生的情绪管理方式。作为父母，想要孩子勇敢地表达自己的各种

情绪，就应该在养育的过程中，让孩子坚定地相信，他永远被父母认可并深爱着。

晚上睡觉前，小宝对我说：“妈妈，我知道应该写作业，但当时就是不想写。一想到作业还没写，我就想哭。”我安慰他：“没关系，想哭就哭，哭并不是什么大事。妈妈永远是你的依靠。”

我想，孩子最能感受到爱与温暖的时刻，就是父母重视、理解他的情绪和感受的那一刻。让孩子在被爱与理解包裹的童年里成长，他终将从这份爱中汲取力量，带着底气走向更远的未来。