

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

“坏”情绪不是“洪水猛兽” 读懂孩子的成长“暗语”

■ 实习生 郑婷婷 本报记者 马晓冰

情绪是每个人内心最真实的写照,对还无法精准使用语言表达自己需求的孩子而言,情绪更是他们反映内心世界的直接方式。情绪管理虽然已经是家庭教育的高频话题,但不少家长对孩子的情绪问题仍存在认知偏差:看到孩子出现悲伤、愤怒、嫉妒等所谓“坏”情绪,第一反应就是急于制止,仿佛这些情绪是必须立刻清除的“洪水猛兽”。

家长该如何看待这些被贴标签的“坏”情绪?它们对孩子的成长又有怎样的深层意义?本期,我们邀请到泸州市未成年人心理成长中心主任刘绍英、成都市七中育才学校金融城校区心理学科组长王慧,一起走进孩子的情绪世界,读懂成长的“暗语”。

情绪本无“好坏”

每一种感受都是需求的信号

“我就要这个玩具!不买我就不走。”7岁的彬彬在玩具店门口又哭又闹,甚至躺在地上打滚。“你再不听话,我就走了。”彬彬爸爸佯装离开,彬彬才爬起来,哭着追赶……类似场景在生活中屡见不鲜——许多家长下意识将孩子的情绪波动视为“不懂事”“无理取闹”,却忽略了:情绪本身并不是问题,而是孩子内心需求的信号。

刘绍英解释道:“情绪状态与内在需求是否得到满足密切相关。当需求被看见、被回应时,孩子会展现幸福、愉悦、安定等积极情绪;反之,需求被忽视或无法表达时,孩子便可能通过伤心、愤怒等看似‘负面’的情绪释放出来。”

她进一步指出,每一种情绪的发生都有其合理性:积极情绪能让我们活得更开阔,富有探索精神,很多发明创造都是在愉悦、兴奋的情绪体验中产生的;消极情绪则让我们活得更谨慎,帮助我们识别风险、保存自身。“积极情绪与消极情绪并非对立关系,它

们更像是生命的一体两面,统一于生命发展的全过程。”

“不妨想象一下,我们的祖先在打猎时,发现一片果园,自然会心生喜悦;若同时发现林中潜伏着老虎,恐惧会立刻唤醒他们的警觉,促使他们逃跑或自卫。”刘绍英举例,这种名为恐惧的“消极”情绪,本质上是一种保护机制,它所传递的“安全受威胁”信号,是人类能够生存繁衍的重要条件。

“许多家长都期盼孩子能一直保持乐观与开朗,远离烦恼与沮丧,这是人之常情,蕴含着家长朴素的爱与关怀。”王慧从心理学角度补充道,“问题在于,一些家长对情绪的功能存在误解。没有一种情绪是多余的,无论积极还是消极,都是‘有用’的情绪,共同为个体的适应与发展提供指引。”

她举例说明:愤怒,是我们保护心理边界的“卫士”;悲伤,是提醒我们需要疗愈的“信使”;焦虑,则是预警未来潜在威胁的“雷达”。

“如果我们一味压抑所谓的‘坏情绪’,就等于关掉了身体和心灵的感受信号——表面风平浪静,内在的危机却可能悄然滋长。”

“悲伤、愤怒、焦虑,与快乐一样,是我们内心真实的一部分。因此,我们真正要做的,是平等地接纳每一种情绪的到来,而非给它们贴上‘好’或‘坏’的标签。”王慧表示,家长要教会孩子的,不是驱逐负面情绪,而是当任何情绪来“做客”时,都知道如何平和地与之相处,并从中获得成长的力量。



应对有方法

先接住情绪,再智慧引导

“爸爸,我不想去上学,上学一点儿也不好玩……”一年级的小铭背着书包,磨磨蹭蹭地站在家门口。“别的小朋友都能去,就你事多。快点,要迟到了!”爸爸不耐烦地催促。小铭低头,沉默地跟着爸爸出了门。

当孩子的情绪被道理和催促“堵”在心里,他们学会的不是听话,而是沉默。家长该如何接住孩子的情绪,把这样的“对峙时刻”转化为引导的契机?王慧指出,面对孩子的情绪风暴,家长首先要稳定自身情绪:“若家长被孩子的情绪裹挟,不仅会削弱自身的判断力,更会加剧孩子的失控感,造成双向情绪升级。家长保持冷静,才能为孩子提供可靠的情感支点。”

她给出了具体可行的情绪疏导三步法:第一步,生理降温,安抚感官。当孩子情绪激动时,先引导他们平复心情。例如,用冷水轻

敷面部或手腕,或借助清新的气味、柔软的触感等感官刺激,帮助孩子转移注意力,从情绪高峰逐渐缓和下来。第二步,共情倾听,探寻根源。待孩子情绪稍缓后,以平和的态度接纳他们的感受,可以说:“我明白你很难受,我会陪着你。”再通过温和提问,引导孩子识别情绪背后的原因。第三步,积极关注,培养韧性。每天睡前与孩子一起回顾开心的小事,帮助孩子积累积极的情绪体验,增强心理韧性。

“当孩子的负面情绪过度强烈或过于持久时,家长则需提高警惕,这可能是心理状态亮起了‘红灯’。”刘绍英提醒,出现这些信号需要警惕:情绪强度超标,如出现伤害自己或他人、极端破坏等行为;负面情绪持续时间过长并伴随社会功能受损,如长期失眠、拒绝上学等;身体出现明显反应,如体重

急剧变化等。她特别强调:“在心理评估中,通常以两周作为时间参考。若孩子持续两周以上陷入强烈负面情绪,严重影响正常生活,就应考虑是否存在心理困扰,并及时寻求专业支持。”

“家长可以客观记录孩子情绪爆发的频率、强度及具体诱因,为专业干预提供依据。”王慧补充道。

在预防与调节方面,刘绍英建议通过游戏化、趣味化的正念练习,帮助孩子在轻松的氛围中学会平静身心、回归当下。“我们越是告诉自己‘不要想一头白熊’,脑海中就越是浮现白熊的形象。”她借“白熊效应”提醒各位家长,“情绪越是压抑,越会反扑。调节情绪需要的不是压制,而是理解与接纳。当孩子的情绪陷入暗室,家长的温柔陪伴与智慧引导,便是那束照进去的光。”

转化为“养料”

让情绪做成长“垫脚石”

三年级的某次考试后,露露闷闷不乐地告诉妈妈:“这次考试,小月考得比我好,她明明平时都不如我,我心里有点不舒服。”妈妈察觉到女儿心里微妙的失落与不甘——这是“嫉妒”情绪的萌芽。但她没有急于给女儿的“不舒服”贴标签,也没有批评她,而是温和地回应:“妈妈理解你的感受,这说明你对自己有要求、渴望进步。我们可以把这种‘不舒服’变成学习的动力。”随后,母女俩一起讨论了接下来的学习计划。

露露的故事并非特例,它恰恰揭示了情绪教育的关键:孩子的每一次情绪波动,都是一次成长契机,帮助孩子学习如何与自己、与世界相处。“负面情绪”更是他们成长中的宝贵资源。王慧表示:“当孩子出现所谓‘负面情绪’时,正是培养情绪智力的最佳契机,家长要做的不是评判,而是帮助孩子觉察、理解,将情绪能量转化为前行动力。”

她进一步阐释了不同情绪的转化路径:适度的焦虑能帮助孩子跨越舒适区,激发他们应对挑战的勇气;嫉妒可以转化为认识自我、见贤思齐的动力;愤怒则能转化为守护边界、坚持原则的底气。

刘绍英从亲子关系角度补充道:“情绪是亲子间最真实的联结。如果孩子愿意在父母面前表达情绪,说明他将父母视为安全港湾。”她提醒,诸如“别哭了”“哭有什么用”这样的回应,看似能让孩子暂时停止哭闹,却剥夺了孩子感受、表达情绪的权利,无形中关闭了亲子间情感交流的通道。

“情绪需要的是被看见、被理解,而不是被‘解决’。”刘绍英表示:“它就像孩子成长的‘暗语’,读懂它,需要父母放下评判的标尺,拿起理解的钥匙。当我们不再将情绪简单归类为积极或消极,才能接收到孩子内心世界的真实反馈,让那些曾经困扰心灵的‘绊脚石’,成为通往情绪成熟与人格完整的‘垫脚石’。”

(文中学生均为化名)

识别

情绪“红绿灯”

■ 李冬雪

今年岗位调动后,我几乎天天加班到深夜,回家时,孩子早已熟睡;清晨,我早早去上班,他仍在梦中。亲子间的交集,不知不觉被压缩到近乎空白。

难得一次下班稍早,儿子却堵在门口不让我进,气鼓鼓地说:“我不喜欢妈妈,你回去上班吧。”我知道他是闹脾气,待他独自玩玩具车时凑上前搭话,想借机缓和气氛,却被他狠狠推开:“妈妈走!不喜欢妈妈!”我虽然失落,还是选择暂时回避,等他情绪平复后再沟通。

可孩子的抵触情绪愈演愈烈,从口头上的排斥,渐渐变成了拳打脚踢。即便我不主动搭话,他也会故意跑过来踩我的鞋子或踢我一脚。一次,我和孩子爸爸聊天,大致在说窗户半开即可,以防灰尘。儿子突然冲我大吼:“不听妈妈的,就要全开!”

终于有一回,我忍不住抓住他打我的手,在他手心脆生生地拍了两下,质问他:“疼不疼?你这样打妈妈,妈妈会疼的!”我想让他换位思考,可他却满不在乎地笑:“一点也不疼,好玩。”这一刻我意识到,以暴制暴不仅毫无效果,反而会加深我们之间的嫌隙。孩子的情绪明显是冲我来的,问题根源或许在我自己身上。

晚上洗脸时,我瞥见镜中的自己:神情紧绷,忧心忡忡。这样的模样,连我自己都觉得疏离,更何况心思敏感的5岁孩子?我忽然想起《自驱型成长》里的话:“孩子还是会看到你的感受的,即使你不想让他们看见。随后他们就会对那些感受加以反馈,就算你觉得自己并没有影响他们,他们也会开始感受你的感受。”我一直努力想把工作的压力挡在门外,却不知这份焦虑早已像“情绪病毒”般蔓延开来。孩子不喜欢这样疏离又焦虑的妈妈,却不懂如何用语言表达不满,只能用极端的方式发泄。

我特意给儿子选了一套情绪绘本,里面的小恐龙通过一系列经历,认识到自己愤怒时会挥拳头,孤独时会不由自主地想哭,悲伤时会蜷缩一隅渴望安慰……当儿子又一次对我“突然袭击”时,我指着绘本上冒火的小恐龙问他:“你现在是不是和小恐龙一样,心里装着愤怒呀?你知道自己为什么生气吗?”儿子愣了愣,说不出缘由。我试着给他提供选项:“是妈妈批评你了,还是妈妈收走了你喜欢的玩具车?是妈妈下班太晚,还是觉得和妈妈一起玩没意思?”儿子立刻答道:“我想让妈妈下班后先去幼儿园接我,把我送回家,再去加班。”

我惊讶于孩子的答案,第二天特意尽早回家。这次他没有像往常那样阻挠我进门,只是坐在地上蹬腿、学动物嘶吼。我轻声问:“今天妈妈回来得很早,你怎么还是不高兴呀?”他翻了个白眼,说:“妈妈回来得刚刚好,但我现在有情绪,小恐龙变成红色的了!”我连忙肯定他:“真棒,你知道红色代表愤怒,是需要停下来的警示信号。”得到认可后,儿子愈发愿意交流了,过了一会又说:“现在变成黄色了。”“黄色是不是比红色舒服一点?那开心是什么颜色呢?”我顺着他的话引导。他在地上了蹬了蹬腿,突然站起来,拉着我的手说:“现在可以和你一起玩了,小恐龙变成绿色啦!”

后来,我每天都尽早回家,陪孩子读绘本、做游戏。曾经浑身带刺的“小暴龙”,如今变成了我的“跟屁虫”。

回想这段经历,我才明白:孩子愤怒的拳头,是未被解码的求助信号;孩子叛逆的言行,是照见父母情感缺席的棱镜。万幸我及时读懂了他情绪的“红绿灯”,没有简单粗暴地给他的“暴力攻击”贴上“不懂事”“顽皮”的标签。我也意识到,若想孩子成长的小船不被情绪的风浪掀翻,父母首先要做好那只稳稳陪伴在侧的情感之锚,用耐心与理解,守护他们的成长。



心理 “聊”愈室

本期嘉宾

吴林桦(四川大学附属中学心理教师,武侯区教坛新秀)

学生提问

老师,我有一个困惑。同学不小心打翻我的水杯,我会笑着说:“没关系。”但如果是妈妈不小心碰倒的,我会立刻皱起眉头,不高兴地说:“你怎么这么不小心!”为什么我对越是亲近的人,反而越苛刻?

亲爱的同学:你能敏锐地觉察到自己对不同人的态度差异,还主动探寻背后的原因,这份觉察与反思本身就是非常宝贵的心理能力,相信你会带着这份自省不断成长。

其实,你的困惑并非个例,很多人都有过类似的“双标”表现,这背后藏着几类典型原因,你可以对照自身感受;也可以借着这些分析,进一步觉察、思考,找到更贴合自己的答案。

原因一

安全区的心理自由

如果我们画一张人际关系图,把自己放在圆心,用小点代表生命中不同关系的人,小点离圆心越近,说明彼此关系越亲密——家人,往往处在最靠近圆心的位置。这份亲密感能让我们彻底卸下防备,感到十足的安全、放松与舒适。我们笃定他们了解并接纳我们的每一面,并且不会因为一点小事就离开自己。对同学发脾气,可能会失去一段友谊;但与父母的联结本就更为坚固,正是这份笃定的安全感,让我们不自觉放松了对自身情绪和行为的约束。

原因二

压抑情绪的“最后一根稻草”

在我们压力缠身、身心俱疲时,对负面情绪的耐受度会大幅下降,对他人的包容度也会随之减弱。这时,我们最

容易在最信任的人身上发泄情绪。或许“水杯被碰倒”这件事本身,并不足以引发强烈的愤怒,它更像是一个“出口”,让你宣泄积压已久的负面情绪。不妨回想一下,类似情景发生时,你是否遇到了烦心事?心情是不是本就很低落?

原因三

未被处理的“情绪地雷”

有时,我们对他人行为的过度反应,源于关系中那些未被妥善处理的“情绪地雷”。你当时的不高兴,或许根本不是因为“水杯被碰倒”,而是因为过往与父母相处时,那些没来得及表达、消化,甚至被刻意压抑的不满。这些情绪并没有凭空消失,只是等着一个看似“正当”的契机爆发出来。

理解了这些背后的原因,我们就不必再苛责自己。最重要的是,要在此基础上主动做出改变:

真诚且及时地道歉。如果意识到自己的言行确实伤害了家人,及时、真诚地道歉就是最好的“良药”。它既能安慰到被伤害的对方,也能卸下我们心中的愧疚,更能修复可能因此受损的关系。千万不要因为不好意思而迟迟不开口,免得让一件小事在彼此心中埋下新的“情绪地雷”。

锻炼情绪觉察能力。如果能在苛责的话脱口而出之前,先觉察到自己的愤怒情绪、心中埋怨的想法,以及想要指

责对方的冲动,我们就多了与自己对话的可能。比如试着问自己:“我生气的真正原因是什么?”“这件事真的值得我发这么大的火吗?”“是不是把学校里的烦心事迁怒到了妈妈身上?”“我是不是对妈妈有未说出口的不满?”……

练习非暴力沟通表达方式。愤怒是一种条件反射般的自我保护情绪,但用非暴力沟通的方式表达愤怒,需要我们刻意练习。试着把以“你”为主语的指责性话语(比如“你怎么这么不小心”),换成以“我”为主语的表达——聚焦对方行为带给自己的影响与感受,而不是指责对方的错误。比如可以说:“妈妈,看到水杯被碰到,水洒到了我辛辛苦苦整理的笔记本上,我特别着急,也很心疼,因为这份笔记花了我很多时间和精力才做好。”这样的表达既能传递自己的情绪和想法,又不会伤害到彼此。

我们与家人的关系,就像一片需要

共同耕耘的心田。偶尔,彼此的负面情绪、苛责言语或是伤害行为,会给这片土地带来风雨。但重要的是,雨过天晴后,我们愿意俯身扶正秧苗、填补裂痕。真正的亲密,从不是“永远和睦”的童话,而是即便有了矛盾,依然愿意相互靠近的勇气。

你的每一次觉察,都是在为这片心田松土;每一次真诚沟通,都是在播种理解;每一次勇敢道歉,都是在为它提供滋养。在这个过程中,你不仅学习了如何更好地爱家人,更塑造了一个更完整、更有力量自己。

