



# 缓解自我焦虑 传递积极情绪

北京市第七中学教师 曾于秦

## 案例



小博爸爸最近很不安。他在高三开学前就学习了很多高三家“秘籍”，生怕哪一点做不好影响了孩子学习，但效果不尽如人意。他听说鸡汤有助于孩子保持体能，便每天给孩子炖鸡汤，结果孩

子非但不领情，还生气地让他少操心。他听说父母应该多倾听孩子，便经常找孩子聊天，聊着聊着就忍不住唠叨“学不好就考不上大学，考不上大学就找不到工作，没有工作人生就完了。”之后孩子不愿

和他多说话。他听说高三复习需要劳逸结合，便允许孩子看半小时电视。他则在孩子身边计时。结果孩子看了几分钟就回了房间……爸爸很苦恼，认为再这样下去可能会对孩子的学习产生不可挽回的影响。

## 分析

小博爸爸经历的是一种典型的焦虑状态。焦虑根源是“糟糕至极”的不合理信念。理性情绪疗法认为，引起人们情绪困扰的不是外界发生的事件，而是人对事件的态度、看法、评价等认知内容，也就是ABC理论。在ABC理论中，A指诱发事件；B指人在遇到诱发事件之后相应而生的信念，即对这一事件的看法、解释和评价；C指该事件中人的

情绪及行为结果。该理论认为，A只是导致人产生C的间接原因，B才是直接原因。根据这个理论，可以重新认识和评估小博爸爸的状态：孩子进入高三备考是诱发事件(A)，这个事件本身是一个中性事件，不会直接引发父母的特定情绪。但小博爸爸对A的看法和解释(B)是“我一旦做错了一点小事就会导致孩子高考失利，进而导致孩子没有未

来”。这种极端夸大负面结果的信念和评价诱发了他焦虑、不安、惶恐的情绪，以及小心翼翼、畏缩的行为(C)。而爸爸的这种情绪状态和行为方式被孩子接收后，也产生了焦虑、愤怒、委屈等情绪，导致亲子关系紧张，大家不欢而散。

小博爸爸的不合理信念来自哪里呢？源自爸爸对自己、对孩子的不信任和忧虑。爸爸不相信孩子

能依靠自己的能力应对高考，必须要给他更多“帮助”，于是有了身体上的“关照”、心理上的“抚慰”、行为上的“监督”，仿佛没有了外部控制，孩子就会彻底失控，最终失败。爸爸也不相信自己是一个足够好的爸爸，总认为自己做得不够、不到位，于是提前学习和准备，尽可能做得更多，结果过犹不及，反而给孩子增加了更大压力。

## 支招

### 识别焦虑情绪

父母要提升对自己的关注和敏感度，能比较快速、准确地识别情绪感受。识别是改善的第一步。它让个体看到问题，进而尝试改变。识

别自己的情绪并不是一件容易的事情。有时父母能清晰觉察到自己的感受，如孩子没考好会愤怒；但有时只能模糊地感受到自己很不舒

服，却无法具体说出是什么感受，也就无法有针对性地对自己的情绪进行调整和管理。所以，父母要经常整理自己的感受，分辨正在经历的情绪。

例如，通过深呼吸或者1分钟冥想等方法让自己静下来。当连接到自己的感受后，尝试用情绪词对感受进行命名，以加深对情绪的感知。

### 寻找不合理信念

父母准确捕捉焦虑情绪后，可尝试整理引发这种情绪的事件，并分析事件和情绪间的关键点：不合理信念。不合理信念主要有3种：绝对化要求，是指个体以自己的意愿为出发点，认为某一事物必定会发生或

不会发生，当某些事物与信念相悖时，就会感到难以接受和适应。例如有父母认为孩子高三必须要成绩好，当孩子没考好就会陷入焦虑和愤怒情绪中。过分概括化，是一种以偏概全的不合理思维方式，是个体对自己

或别人不合理的评价。其典型特征是以某一件事或某几件事评价自身或他人的整体价值。例如孩子一次考试失利就认为太差劲了，不是学习的料。糟糕至极，是一种把事物的后果想象、推论到非常可怕、非常糟糕甚至

是灾难结果的非理性结果。例如小博爸爸认为自己现在在做错事会导致孩子没有未来。当把这些不合理信念整理并记录下来时，就能意识到自己被这些信念影响了情绪，便起到了缓解焦虑的作用。

### 和不合理信念辩论

找到不合理信念后，可把它们当作辩论对手，用挑战性和质疑性的提问与它们辩论，以此在认知层面松动不合理信念，进而用更为适合当下情

景的合理信念替代不合理信念。例如，小博爸爸可以和不合理信念进行辩论：“我现在做错事最糟糕的结果是什么？孩子高考失利。”“孩子高考

失利会是世界末日吗？孩子会活不下去吗？不会，孩子还可以复读或出国留学。”当然这只是简单的示范，和不合理信念辩论是一个艰难且

漫长的过程。不合理信念十分顽固，或自身论据不足等情况都是正常的。只要坚持觉察和辩论，就可以对缓解焦虑情绪有所帮助。



高三生家长在书店帮孩子选购学校推荐的课外阅读书籍。 本报记者 刘式歌 摄

## 重视学生的情感表达

北京化工大学文法学院党委副书记 李富家

来自新疆的大二学生小阿的姥爷去世了。小阿向辅导员请假。辅导员本着对学生负责的态度，征求了学生母亲的意见。其母亲不同意小阿请假回家，理由是从小阿到新疆路途遥远，还有小阿即将参加大学英语四级考试，怕耽误孩子复习。据了解，该学生从小是姥爷带大的，与姥爷有深厚的感情。小阿因没有回家送别姥爷，导致之后的日子里，上课心不在焉，与恋爱中的男朋友关系紧张，英语四级考试不顺利，人也消瘦了很多。辅导员将其介绍给了心理咨询老师。造成小阿现状的原因很简单，是她对姥爷离世无法亲自送最后一程的遗憾和悲痛，这些情绪积聚内心而无法表达出来造成的。这些情绪和心境若不能得到及时疏导，可能导致心理问题甚至疾病。

这样的案例并不罕见。父母和老师怎样处理才是恰当的呢？

父母要学会尊重孩子的主体地位，摒弃“永远是孩子”和“长不大的孩子”的观念，学会平等地与孩子对话。不要以家长的身份或以“这都是为了你好”的理由剥夺孩子的选择权。为了

孩子好，就要给孩子选择的权利并引导孩子在选择过程中学会承担相应的责任。成长是一个犯错误纠错的过程，父母要有包容的心态和作风。若不尊重孩子的选择权，结果常常会事与愿违。在这个案例中，母亲担心孩子路途辛苦，但孩子并不领母亲的心疼之情；母亲担心影响孩子学业，但母亲的选择恰恰影响了孩子的考试发挥。

作为老师，要坚持“立德树人”为根本任务，要有自己专业、独立的意见。学校是育人的地方，立德树人，德育为先。学生对亲情的眷恋和对亲人的感恩，是十分宝贵的品质，是值得充分肯定和尊重的。在重要亲人离世时，若学生表现出麻木或不在乎，才是值得老师警惕的。老师有专业的知识背景作支撑，在一定程度上熟知教育规律并懂得如何与家长和社会合力育人。在此情况下，老师要征求家长的意见，但不能唯家长的意见是从，要站在专业的角度上、站在育人的角度上给家长提出合理意见和建议，同时纠正家长不正确的认识和选择。

尊重学生的主体地位，在乎学生的内心感受，在乎学生的情感表达。父母和老师对此都有责任。