

# 空中课堂开讲,如何管好“情绪”

## 专家支招:让孩子听话,家长不妨从自我心态调整开始

据解放日报 3月,不少家庭呈现这样一幅画面:在阵阵催促声中,小朋友们揉着惺忪睡眼起床了。草草吃完早餐,他们身着校服,脚踩拖鞋,系好鲜艳的红领巾,站在电脑或电视前,神情肃穆高唱国歌,仔细一看,他们中有些还处于半梦半醒状态……

目前,上海市的中小学生在网上网课了,孩子们似乎少了一些认真和严肃,家长们却多了不少手忙脚乱:一人身兼班主任、网管、保姆等数职,到点还得上班。“一场疫情,全民都成了厨子,医护人员成了战士,老师成了主播,家长成了班主任……只有小神兽们还是神兽。”虽然是一句网络调侃,却也是疫期生活的真实写照。“空中课堂”已经开讲,家长们和孩子们,是否有新的烦恼呢?上海交通大学医学院附属精神卫生中心主治医师金金为市民们带来化解妙方。

### 理解孩子也是理解自己

“不管是常规开学还是现在的网课,对学生来说都不会是一件令人轻松的事儿,大家小时候都能体会那种‘开学前紧张综合征’。”金金说,空中课堂和在校上课本质上也一样,何况在家上课还要面临被家长旁听监视,令孩子压力倍增。

“从这个角度看,给钉钉一星差评其实是一件特别可爱的事,反映出

该年龄段孩子常见的心理防御机制:用比较直接、原始的方式,去否定给他们带来压力的事件。”她解释,“我又开始上网课了,都是钉钉害的”和“我要上课了,但是我不想”其实没有本质区别。

疫情改变了不少人的作息习惯,也让大家不得不反思生活。“不知道家长们有没有意识到这个事实:不是所有孩子都必须热爱文化课,不是每个孩子都能得第一名,不是你讲的每句话孩子都要认同,不是大人的每个要求孩子都要立即执行,不是天真烂漫的年纪就不可以有心情糟糕的时候——我们也曾是孩子,理解孩子也是理解自己,尊重孩子也是尊重人性。”

正如周杰伦曾唱过的歌《听妈妈的话》,歌词很温馨,现实很操心。金金说,如果想让孩子真正“听妈妈的话”,家长其实需要搞清楚两件事。

### 父母的话为什么要听?

首先,家长希望孩子能听自己的话,不外乎希望孩子做正确的事。但是对什么才是正确的事,不少家长的观念和当下流行的“明学”一样——我不要你觉得,我要我觉得。

但是,家长应该想一想,“我觉得”真的是正确的事吗?这些充分理

由的背后似乎还有:成年人对自己的不满、家长间的竞争焦虑、对自己父母当年糟糕的教育方式产生了投射性认同。

而正确的事是什么?是热爱生命、尊重他人、遵纪守法。除了这些基本的准则外,似乎难有一个具体的规定。“但有一点需要明确,家长做任何决定的出发点,一定不能是为了缓解自身的不满和焦虑。只有区分好自己的需要和孩子的需要时,我们才有可能做出真正对孩子有益的决定。”金金说,家长的全能和包办,是在用爱的名义剥夺孩子成长的机会。“你越是多加主导,孩子可能越不擅长做决定;你越是约束催促,孩子可能越缺乏自我约束的能力;你不信任孩子,孩子可能也不会相信自己和他人。”

可以说,育儿对所有父母来说都是一场修行,从孩子呱呱坠地到他们长大成人,家长和孩子角色不断变化,如果不认清这种变化,让4岁的孩子发展出14岁孩子的勤奋,或让15岁的孩子像5岁孩子一样依赖父母,都是一种“逆天”的奢望。不尊重孩子的智能化规律,对家长和孩子而言是两败俱伤。

### 如何才能让孩子听话?

“其实这个问题的本质是,教育

如何才能更好地被孩子接受。”金金说,这建立在第一条思考的基础上,“让孩子听话,家长得先学会说话,不妨先从自我心态调整开始。”

第一,换位思考。如果想说服同事接受一个建议,我们不会用吼的方式,因此在家开启“霸王龙”模式之前,不妨先换位思考,我们会在什么情况下心甘情愿接受别人的建议呢?

第二,尊重人性。尊重孩子舒缓压力、表达情绪的方式,有负面情绪不代表全盘否定,比如“不喜欢妈妈的某些行为不代表我不爱妈妈”“不喜欢上网课不代表我厌学”等。家长如果不加区分地批评指责,甚至以偏概全,上升到“不孝”“厌学”等,效果可能适得其反。如果孩子的想法被曲解,情绪无处释放,就会让孩子对家长的负面思维(“不孝”“厌学”)产生投射性认同。

第三,自我稳定。做情绪稳定的家长,才能收获稳定的亲子关系。接受“自己是自己、孩子是孩子”这一客观事实;接受每个孩子都有自己的性格特点,能力也参差不齐;接受孩子的成长过程必定是螺旋式上升的;意识到“完美的家长”或“完美的孩子”都是一种自我束缚。对家长来说,自我稳定也是一种疗愈,让焦虑变得少些,内心变得更稳定。

■黄杨子

# 各大火车站防疫升级

## 出行需持48小时内核酸阴性证明 15日零时前已购车票可免费退票

据解放日报 14日,上海各大火车站已落实最新的防疫要求,在进出站口设置查验通道,检查离沪和来沪旅客是否持有48小时内的核酸检测阴性报告。

记者了解到,各大火车站查验核酸检测报告的人员主要由火车站所属的区进行组织,比如在上海虹桥火

车站,就由闵行公安负责在出站口查验核酸证明。

相关工作人员介绍,根据市交通委的最新要求,若上海出发的旅客无48小时内核酸检测阴性证明,现场工作人员将会劝退该旅客,同时给予核酸检测事宜相应指导。

铁路部门14日也出台了相应的免费退票措施,2022年3月15日零时前已购车票均可免费退票。

对于来沪旅客,为避免聚集,各车站分区(通道)查验核酸证明。有48小时内核酸检测阴性证明的旅客可以快速通过,无48小时内核酸检

测阴性证明的旅客需在就地设置的核酸检测采样点自费完成检测采样后方可离开。

现场的工作人员还提醒旅客,近期非必要不离沪,确有出行需求的,请务必提早到达火车站,避免因查验核酸证明造成延误。 ■王力

## 被隔离在家感到焦虑? 看见“大白”有些紧张? 如何调整情绪?

# 专家送上“心理按摩锦囊”

据文汇报 国外疫情持续蔓延,国内多地出现本土疫情。基于疫情防控的需要,一些市民居家隔离,一些居民则需连夜进行核酸检测……一系列突发状况容易让人进入一个“心理应激”状态,出现焦虑、烦躁等情绪,甚至影响睡眠、饮食。

市民该如何面对这些时刻?上海市精神卫生中心心理专家开出“心理锦囊”:保持良好的身心状态是持续战“疫”的前提,与其焦虑,不如在应对的过程中探求自我的新进步。

### 接纳焦虑,学会与情绪共处

新冠疫情已有两年多,城市一次次迎战疫情、跑赢病毒,这背后是防疫人员与全体市民共同努力的结果。而不可回避的是,国际疫情依旧在蔓延,国内疫情多点散发,在疫情常态化防控状态下,人们的生活模式、工作状态、活动范围包括社交距离等都受到不同程度的影响,易产生焦虑、紧张、疑病、恐惧、抑郁、失眠、强迫等情绪和行为。

能走出心理阴霾吗?一定能!“疫情中的心理阴霾,最终都能随疫情终结而消散,只是有人快些,有人慢些。”上海市精神卫生中心党委书记谢斌教授分析,焦虑、紧张等状态属于人的应激常见反应,在心理调

适的弹性范围内,能较快走出心理阴霾的人通常拥有较多的“保护因素”、较少的“风险因素”。其中,重要的“保护因素”就包括个性开朗、具备一定的健康科学知识、能便捷获得必要的心理支持等,而一味把自己包裹在负面消息里的人,走出心理应激就会慢些。

那么,假如一些人就是很焦虑、放松不下来,那怎么办呢?上海市精神卫生中心心理治疗师李黎支招:那就接纳焦虑,学会与负面情绪共处。

“焦虑情绪也是人类的一种正常情绪反应,适当焦虑还可以帮助我们保持心理防御系统,让人提高警惕。我们在积极参与防控疫情的同时,也可借此过程学习与焦虑共处,这是一个应对危机必不可少的心理历程。”李黎说。

### 主动出击,夺回身心节奏感

“调整好心态后,不妨更主动些!”李黎介绍,积极应对是克服恐慌最好的方法。有需要者可先从小方面尝试。比如,回顾曾有效帮助过自己的应对办法,思考什么方法能让自己在压力下保持镇定和坚强,走出困境;保证正常作息,保持健康的身体状态,不管是不是有胃口都按时吃饭,进行必要的放松;允许自己有负面情绪,并学会表达、疏泄,列一个可

谈心的人际支持名单,在压力爆棚时与名单上的人交谈。

“反反复复的疫情似乎打乱了我们原本的生活节奏,扰乱了我们的心绪,有人因为被突然隔离不能按计划去工作、学习,有人因为防疫要求取消了原本的社交娱乐计划……这些被中断的目标和期待都会让我们情绪不宁,失去对外在世界的心理掌控感。这时候,那就让我们从保持节奏开始,找回自己的心理掌控感!”那么,节奏感如何保持?

李黎的建议是,在操作层面,请务必放下手头一直关注的“负面话题”,转换视线。“设想一下,疫情反复造成了原聚会计划泡汤,你可能只能在家默默叹气,如果此时换一个安排,比如在家刷一部一直没空看的电影,或与家人动手做一桌美食,切换场景,也是在切换心情。”李黎强调,不要放弃原本用于生活安排特别是娱乐放松的计划,尤其不要停下生活的节奏,这能让你体验到——即使困难和焦虑存在,我仍然能够好好生活!

心理专家提示,不要小看“转化思维”的能量,换一个积极的角度看问题,懂得“塞翁失马”的道理。

### 历经一些“折腾”,也会拥有更坚强心态

“每个人一生中都有可能经历

诸如新冠肺炎这样的重大公共卫生事件,但这种经历也不会太多,所以不妨在经风雨、见彩虹后更有所‘得’。”谢斌表示,正是这次史无前例的疫情,让我们找到并产生了史无前例的新想法和新进步,让我们明白面对突发重大公共卫生事件,坦诚、公开、尊重科学的重要;我们放下了“个人拙见”,开始全民抗疫、居家“战斗”,认识了团结、公德、守望相助、患难与共都不是简单的口号,而是脚踏实地的耕耘;减少外出,让我们学会在互联网世界寻求生活的精彩;超长假期,让我们有机会体会到家庭和谐、亲人安好的价值,人际交往的不可或缺,也加深了我们对于什么是“有意义的独处”的理解……

谢斌感慨,以上这些都是人的成长,有一些“折腾”,会令我们拥有更坚强的心态:“两年时光,我们从最初的惊慌失措到现在的从容应对,要相信,在科学的引领下,只要众志成城,人类的心理韧性就能以最大限度发挥。”

心理专家同时提示,如果自我调整后仍不能走出心理困境、且持续两周以上,要及时寻求专业人员和机构的帮助,可以拨打上海市心理热线“962525”,或到精神卫生医疗机构就诊。 ■唐闻佳

**2021年我国共完成造林种草**

## 666.67万公顷

3月12日是我国第44个植树节

全国绿化委员会办公室 3月11日发布

《2021年中国国土绿化状况公报》显示

全国完成造林	360万公顷
种草改良草原	306.67万公顷
治理沙化、石漠化土地	144万公顷

**重点生态工程深入实施**

完成天然林抚育	113.33万公顷
完成退耕还林	38.08万公顷
完成退耕还草	2.39万公顷
完成石漠化综合治理	33万公顷
建设国家储备林	40.53万公顷
完成退化林修复	93.33万公顷
新增水土流失治理面积	6.2万平方公里

**草原和湿地保护修复切实加强**

开展草原生态修复	156.26万公顷
新增和修复退化湿地	7.27万公顷

**森林草原资源保护管理全面加强**

全国森林火灾次数、受害森林面积、受害草原面积均呈下降趋势

全国林业、草原有害生物防治面积分别达 966.67万公顷、1373.33万公顷

**绿色富民产业发展取得新成效**

生态旅游游客量	达20.93亿人次
同比增长	超过12%

新华社发(宋博 制图)