

面对焦虑、压力、亲密关系等问题时,如何正确认知情绪?

彭凯平:作为父母,最重要做好三件事

生活中,我们时常会被各种情绪所困扰,因孩子的成绩陷入焦虑、因青春期与更年期的碰撞而困扰、因原生家庭而陷入痛苦、因信息过载而出现心理负担……面对焦虑、压力、亲密关系等问题时,如何正确认知情绪?如何用科学的方法调节?

央视新闻对话清华大学心理与认知科学系教授、中国积极心理学发起人彭凯平,一起拆解情绪难题,更好地守护本心、善待情绪。



1 家长不是老师的助教 亲子关系比管教更重要

央视新闻:您在教育孩子时会设定预期吗?有什么心得?

彭凯平:首先我不会给孩子设定任何预期,他的未来由他自己选择,包括想读的专业等。以前,很多人说我应该鼓励孩子和我一样,也学心理学,但我没有,由他自己选择。让我意外的是,他读研时居然选了心理学方向,因为他发现我的工作很有意思。

同时,对待孩子要注意平等,平等不是不管教,而是尊重他的选择、隐私、未来追求等。比如,我不会翻看他的日记、手机,不会到他房间里去寻找“蛛丝马迹”。

此外,要多陪伴孩子,一起读书、玩耍、旅游,这种一对一的陪伴非常重要。在我看来,关系比管教更重要,维护亲子关系以及美好幸福的感受,比管教孩子更有意义、更有价值。

央视新闻:孩子不爱学习、沉迷手机,家长如何引导?

彭凯平:很多人都希望马上得到结果,但学习是一个漫长的过程,孩子的学习习惯是需要终身培养的。

家长可以选择多跟孩子沟通交流,不要总是以指责、批评或权威的口气说教,少说“你怎么怎么样”,多讲自己的感受,比如“我觉得你好像有点不开心”,以情动人胜过以理服人,更胜过以权力伤人。

同时,要避免给孩子贴标签,比如“你就是不思进取、自暴自弃”等,要了解孩子这样做背后的前因后果,用感情替代指责和认知。

此外,创造孩子可见的变化,比如带他打球、看电影、聊天等,不要总关注孩子的学习成绩,多聊孩子的精神生活。家长不要做老师的助手,父母不是助教,父母要做的是多提供爱、支持和欣赏。

央视新闻:因为担心孩子的未来发展,很多家长不免会陷入焦虑。

彭凯平:个人头上一顶天,孩子的未来是他自己的责任,父母不可能永远照顾孩子。作为父母,最重要的就是做好三件事情,让孩子身体健康、品德正常以及拥有积极的心态。

我也特别想提示广大父母,不要追求做完美父母,做足够好的父母就可以了。我们老以为要做到完美无缺,但完美的人设特别容易伤害你。很多父母非常优秀,不要让优秀变成你的身份,要允许自己犯错。

2 父母情绪不稳定 孩子切忌自责

央视新闻:面对父母的管教,我想孩子们也有不少话想说。

彭凯平:我们建了一个心理热线,60%的求救电话是初高中生打来的。孩子咨询的大多不是自己的问题,反而是觉得父母有心理问题。问题主要有父母情绪失控(突然地打、骂、指责)、作业监控、父母关系不和等,其中父母情绪失控是最集中的问题。

央视新闻:如果父母情绪失控,孩子怎么应对?

彭凯平:首先,不要责备自己。很多孩子看见父母亲情绪失控,第一个想法就是我又做错事情了,孩子内化成自己的责任,但又无法解决,可能就会丧失对未来的希望。要知道父母的情绪问题需要他们自己调节,孩子调节不了父母的情绪。

第二,如果实在“逃”不掉,就一定要说出自己的感受,比如“你们这么吵让我很难受”,让父母关注到你的情绪,产生心理连接和情感共鸣。

第三,要学会一些解决问题的方法,比如积极地表态,如“我没有考好,下次会努力提高”,最好的办法是邀请父母参与到你的行动中,让他们觉得可以帮助你一起解决这个问题。

3 当青春期遇上更年期 多进行非言语沟通

央视新闻:常有一些说法,小学五年级、初二以及高三是人生关键的几个节点,孩子成长是不是真的存在关键年份?

彭凯平:心理学上确实存在关键期,是指某种特殊的心理能力发展最重要的时期,是人生发展的窗口期,不是考试的关键期。比如,第一个关键期在2岁半至5岁左右,培养同理心,关注孩子与人相处的能力。

第二个关键期在5岁至9岁左右,培养自我控制能力、学习生活习惯,如叠被子、做作业、读书等。

第三个关键期是9岁至12岁左右,培养孩子自信、自强和阳光的心态。

第四个关键期是13岁左右的青春期,孩子开始追求独立,有很强烈的自我意识,要处理好孩子和同学、父母的关系。

央视新闻:孩子进入青春期,很多家长可能正处于事业最焦灼的时期,甚至是进入更年期。两代人在情绪最敏感的时候“顶峰相见”,如何处理这两个时期的情感碰撞?

彭凯平:父母一定要理解青春

4 不要把一切问题 归咎于原生家庭

央视新闻:原生家庭在一个人的生命到底有多大分量?

彭凯平:原生家庭本来是一个科学概念,心理学发现早期父母的教育方式对孩子影响很大。但现在原生家庭的概念被滥用了,主要体现在:

把所有问题归咎于父母,忽略现在生活里的多种因素影响。

把原生家庭的概念扩大化,把父母偶然的过错都归为原生家庭的伤害。

很多人会有记忆改造的情况,这是人类记忆的特点。现在过得好就美化过去,过得不好就认为过去也不好,这种记忆是不真实的、是构造出来的。

作为积极心理学家,我不喜欢谈原生家庭,担心这个概念被大家滥用、泛化或者改造。

央视新闻:积极心理学如何看待原生家庭带来的影响?

5 人生的天花板不是智慧 而是感情

央视新闻:现在人们越来越多地讨论情绪价值,为什么情绪这么重要?

彭凯平:心理学曾经有段时间把认知当作最重要的理性,但后来的学者发现,人类是先有情绪后有理智。人生很多美好体验,如幸福、感恩,本质都是情绪。

曾有学者提出,人类70%的成

就、幸福来自情绪,30%来自理智。学历、智慧让人有经验,但人生的天花板绝不是智慧,而是感情、情绪,它让我们有动力、有方向。

我们现在经常讨论的“情绪价值”,就是把情绪定量化、计算化,在我看来,谈“情绪感受”更有意义。

央视新闻:情绪问题底层逻辑还是

处理自我的关系?

彭凯平:人生的意义就在于做对自己有意义的事情,保护好自己内心,遵从自己的本心,不要做自己做不到的事情,不要做自己不想做的事情。如果非要去做一件事情,可以问自己3个问题,这个事该不该做,有没有意义、对不对,想清楚后,做起就顺利了。

6 相信积极、选择积极 也会产生积极影响

央视新闻:信息流时代充满各种各样的信息,有积极的也有消极的,怎么管理自己的情绪?

彭凯平:首先,你相信积极的,就会选择积极的信息,也会产生积极的影响。我们常说“相由心生”,积极的人

会吸引积极的人和事,积极是有一种召唤作用。另外,积极的人也会创造机遇,因为这个机遇是他自己选择的,“相由心选”,选择积极的,远离不积极的。

央视新闻:如果遇到消极的东西,怎么应对?

7 放大积极体验 活出生活颗粒度

央视新闻:究竟什么是积极心理学?

彭凯平:传统心理学主要研究人类的生理认知、消极情绪等,而积极心理学是要研究人类的积极心理品质,包括审美、爱情、道德、快乐、幸福和健康等。

积极心理学特别提倡行动,从小事做起,从能做的事情做起。比如,以往习惯坐着看书,今天可以站起来看,这个动作一瞬间就可以完成。迈出第一步,可能会有意想不到的效果,这个效果又会放大积极的体验。

同时,要放大积极的体验,有心理学家提出“要活出生活的颗粒度”,即要感受生活里的细微变化。比如喝水,要体验水从舌尖到舌苔再到咽喉

的细微感觉,把细微感觉转化为身体行动。

央视新闻:我们在短视频平台经常能刷到一些“心灵鸡汤”,所谓的实用主义心理学。在有些人看来,积极心理学也是一种“心灵鸡汤”,你怎么看?

彭凯平:积极心理学是一种科学方法,不是“心灵鸡汤”,有3个主要区别:

积极心理学基于学术研究,所有的观点都是言之有据,且强调行动,而“心灵鸡汤”更多的是一些博主的个人经历,它只讲道理。

积极心理学强调科学,接受科学验证,方法是否有效需要通过证伪。“心灵鸡汤”常常泛化到所有人所

有事,认为“一招吃遍天下”,而积极心理学认为要因地利制宜、因人制宜、因事制宜。

央视新闻:从积极心理学的角度看,展露积极真的会带来好运吗?

彭凯平:我毕业之后投简历,全部得到了面试机会,后来我问他们为什么喜欢我,他们说特别幽默,特别积极,永远带着微笑。所以,微笑会让人感到开心,积极会让人感到希望,展露积极的一面会让人愿意与你合作、一起工作。如果总是怨天尤人、愁眉苦脸,大家在一起无法召唤积极的能量,效果肯定不好。积极是最好的介绍信。

来源:央视新闻

资讯

百所高校后勤服务“动态竞争力指数”发布 贵州大学位居第30位



近日,中国教育后勤协会在京发布“2024年度百所高校后勤服务软实力动态竞争力指数”。

北京大学、北京林业大学、中国人民大学、天津大学、上海交通大学、郑州大学、中国农业大学、清华大学、北京科技大学、复旦大学等高校在该指数综合排名中名列前茅。其中,贵州大学在该指数综合排名中位于第30位。

据介绍,项目课题组通过专家研讨、获取整理大数据、开展问卷调查等方式,对75所教育部直属高校和31所各地具有代表性的高校在后勤服务方向、服务能力、服务手段、服务效果等方面的数据进行了全面梳理,并基于“理念引导力、效能推动力、整合传播力、服务创新力”四个维度,构建了“百所高校后勤服务动态竞争力评价体系”,最终测度计算出了“2024年度百所高校后勤服务动态竞争力指数”。

来源:现代教育报

孙颖莎王曼昱免试读研



清华大学社会科学院9月16日发布2026年接收优秀应届本科毕业生免试攻读研究生综合考核名单。

其中,乒乓球队运动员孙颖莎、王曼昱在列。有媒体了解到,孙颖莎和王曼昱入围了考核名单,但其具体就读学科及其它细节尚未确定。

孙颖莎,2000年11月4日出生于中国河北省石家庄市,国际级运动健将,曾在东京奥运会获得女团金牌、女单银牌,巴黎奥运会获得混双金牌、女团金牌和女单银牌。

王曼昱,1999年2月9日出生于黑龙江省齐齐哈尔市,国际级运动健将,曾获巴黎奥运会乒乓球女子团体金牌。

记者注意到,孙颖莎、王曼昱均为上海交通大学安泰经济与管理学院2019级本科生。

来源:中国青年报

589092元善款 全额退还 28689位网友



今年夏天,安徽霍山学子金正林顺利参加高考,并最终1647分的成绩被湖南大学录取。看到分数的那一刻,全家都很激动。而对妈妈胡奇卉来说,曾身患白血病的儿子能够顺利参加高考已经是奇迹了。

2019年夏天,14岁的金正林接连收到两份命运的通知:一份是全县中考第35名的亮眼成绩单,另一份却是急性白血病的确诊通知书。

然而,高昂的治疗费用却成了横在他们面前的巨大障碍。

胡奇卉实在没办法了,就想向社会求助,她拿着手机,然后根据指引进行了筹款。在众多社会爱心人士的帮助下,金正林的治疗得以顺利进行。

病情稳定后,2020年,父母带着金正林前往河北的一家医院准备进行造血干细胞移植。

面对高昂的花费,胡奇卉在向亲戚借了一部分钱后,2020年8月,再一次在网络平台上求助。这一次,依然是在很短的时间里,筹集到了足够的善款。

经历了一道难关后,金正林最终在2022年9月重返校园。随着金正林身体逐渐康复,一家人的生活也逐渐步入正轨。金正林的父亲回到原来的工厂上班,母亲胡奇卉则摆摊卖包子。

两次众筹,28689位好心人,共捐款589092元。虽然已经过去了好几年,但胡奇卉对这一组数字记得很清楚。一家人坚持认为,儿子已经康复,必须退回当年的爱心善款。

2024年11月5日,在亲戚朋友的帮助下,胡奇卉一家将筹集的589092元退还给了当时的众筹平台,经过三天的核实匹配,28689位捐赠人收到了“返回的爱心”。除了直接退款外,胡奇卉一家还积极参与公益活动,希望能够用自己的方式继续帮助更多需要帮助的人。

来源:央视新闻