

编者按



生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报 / 凤凰网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

家庭教育·咨询互动类栏目 辣妈研习院

王建平博士家庭教育



亲子专家 王建平博士

孩子的情绪是“信号”

“ 微博上有一位妈妈留言说，9岁的儿子会跟她说，有时候会莫名感觉不开心，想哭又哭不出来。一开始，她以为是孩子不想练钢琴，孩子否认了，表示对练琴并不反感。她自认在学业上也还没给孩子特别大的压力，不明白孩子为什么会有这样的负面情绪，更不知道该怎么处理？

在这条留言下，有不少家长都提出了同样的担忧：看似无忧无虑的孩子，其实也有情绪不好的时候。那么，当发现孩子情绪不好，却又表达不出时，家长们该怎么办？

孩子情绪不稳的背后有这些秘密

在解答这个问题前，我想说，首先，孩子能够正视自己不开心，识别情绪，这件事很棒。其次，孩子愿意跟你倾诉，把自己的想法主动告诉家长，说明你们的家庭氛围很宽松、开明，也要给家长点赞。

下面来说说，孩子莫名其妙不开心这件事是怎么回事。有一本绘本，叫《难过的弗洛格》，故事内容大意是：有一天，青蛙弗洛格起床了，莫名觉得难过，很想哭，可不知道为什么。朋友小熊和老鼠都很担心，希望能让他高兴一点，他们想了各种办法都宣告失败，后来老鼠想出个主意，拿来小提琴，直接把他给“拉”哭了，而且拉得越久，哭得越厉害。不过，哭完就好了。看完家长就会明白，孩子有时候莫名不开心，不一定有特别明确的诱因，但也是合理存在的。

而且，心理学研究发现，9岁左右是孩子的情绪认知发展的重要时期，这个年龄段的孩子对各种人、事、物开始敏感起来，他们开始探索 and 了解自己内在情感以及他人的内在情感，常常会对各种人、事、物“触景生情”但是往往又不知道是为什么。当有某种情感却又无法准确地表达出来时，有的孩子可能会感觉不开心，想哭又哭不出来。

所以，情绪永远是合理的，只是需要被接

纳，当然也需要途径去释放。唯一不需要的就是当情绪来临时，我们的过度解读或排斥。当孩子情绪不好的时候，在保证安全的情况下，要允许孩子充分体验并感知情绪，允许他把情绪表达、宣泄出来，千万不要制止孩子哭闹等情绪表达，当孩子情绪平稳后，再温柔地用提问的方式帮孩子梳理，你看到了什么？听到了什么？感受到了什么？遇到什么事让你不开心？当你不开心的时候你的身体有哪些感受？带着孩子进行情绪的探索。

当然，宣泄情绪，也并不只有“哭”这一个办法，“哭不出来”也不是问题，没必要过多纠结。对于大人，发泄的方式可能是疯狂地买买买，可能是一顿美食，也可能是打游戏、去KTV里唱歌。所以，与其引导孩子“哭”，不如跟他一起想想什么是能真正宣泄情绪的方法：比如是不是可以在允许的范围内给孩子买个玩具，带孩子去喜欢的地方玩一玩，或者去吃一顿大餐，当然，这需要家长和孩子一起商量，共同探讨出大家都能接受的方法。

总而言之，当发现孩子情绪不好时，家长应给予孩子更多的关爱和陪伴，当孩子得到充足的情感满足，感受到充足的爱时，他会感到放松和安全，不良的情绪也会得到舒缓。

家庭教育·成长改变类栏目 慧妈手记

16岁少女离世：一场本可以避免的悲剧

收到了一封家长来信，讲述了女儿同桌——一个16岁高中女生之死的真实故事。读罢扼腕痛心，因为这起悲剧明明是可避免的。

1 女孩是某省属重点中学高二的学生。自上初中开始就一直有点头疼，很容易疲倦，几乎每晚九点多钟就睡了。因为就读的是私立初中，离家颇远，只能寄宿，所以一个月才回趟家里。每次回家，她也总是迷恋床榻、长睡不起。母亲因此常常责怪她偷懒，不想搞学习。其间，她曾多次向母亲反映过头疼之事，但母亲见她其他方面都正常，以为是她不想搞学习为自己找的头，便没怎么在意。

女孩的学习成绩其实不赖，即便如此，仍以优异成绩考上了省属重点中学。读高一时，她头疼的症状比读初中时又加重了一些，又多次向母亲反映，可母亲仍未重视，她便再没向母亲说起此事。

后来，女孩上课和晚自习时更易疲劳了，常常需要站到门口或窗口空气清新点的地方才稍稍清醒点，才有精神背诵课文。每天晚自习一结束，她就迫不及待地爬到了床上。

“我发现她走路时两腿都不正常，好像走不稳一样。”同学回忆起来曾这样说。

就这样到了高二。

有一天，女孩头疼加剧，感觉实在受不了了，便向班主任请了几天假，说要回家看病。这时候女孩的母亲才重视起来，赶忙给她挂了医院的专家门诊。挂号是周一，但专家要到周四才坐诊，于是女孩母亲就让女孩回校继续上几天课，等到周四再去就诊。

等到周四去到医院，医生给女孩一检查，发现她大脑里长了一个肿瘤，虽然估计是良性的，但肿瘤长得太大，已经挤破了脑血管，造成颅内大量积血。就诊医院的技术和设备有限，无法即时对她展开救治，只好安排救护车将她急

送至省级医院抢救。

女孩的爸爸当时还在广州上班。救护车行至半途，女孩拉着母亲的手说：“妈妈，爸爸还要多久能赶到啊？我感觉自己不行了。”

母亲抱着女儿说：“爸爸正在赶来的路上，你要坚强点，撑到他赶回来呀！”

女孩的眼皮越来越重、精神状态越来越差，说：“妈妈，我实在支撑不住了。”可还懂事得令人心疼地安慰母亲：“妈，要是我昏过去了，您不要紧张也不要伤心啊，省里医院的技术和设备那么好，一定能治好我的病的。”说完不久就昏迷过去。

母亲抱着女儿泪如雨下，悔恨不已。

救护车还未赶到省医院，女孩已经失去生命体征，如一朵还未开放的花苞凋零在凄冷的北风里。

2 这起悲剧，让人特别希望时光能倒流。如果女孩的母亲平时多关心一下女儿的身心健康，如果早一点送医诊治，如果市医院有马上手术的医疗条件……

可是世上没有“如果”，从女孩母亲关注学习成绩大过孩子身体健康起，这起悲剧的种子就埋下了。

没有父母不爱自己的孩子，可总有些悲剧发生在以“爱”为名之下。

2018年11月江苏徐州的一个10岁女孩，在家服药自杀，并留下了遗书和告别视频。在视频里孩子说因为学习不好，活着没有意义，很想去天堂看看。

某小区内有一名16岁的女学生从25楼坠落下来，砸在了2楼的平台上，当场死亡。而据知情人士讲述，这名女生很可能是因为学习压力过大，患有抑郁症导致的跳楼。

更可悲的是，只有在这些悲剧发生后，孩子的父母在反思时，才想起孩子早就发出过求救信

号，却被他们忽略掉了。

2020年，微博上有一个父亲在16岁的儿子抑郁离世后，连续写下多篇泣血日记。他反思自己“我们只注意到他取得的一个又一个荣誉，却忽视了他的笑容却渐渐消失”，他回忆“儿子在家里号啕大哭，我们认为压力大了点，哭出来就好了，再说学习哪有不累的？”他在日记里哭着问“儿子，如果有可能，你还会选择我们吗？”

这注定是一个永远听不到回答的问题了。

也许有人会说，现在竞争这么激烈，孩子不努力学习怎么办？考不上名校，将来没出息怎么办？但所有的成功都是以健康为基础的，没有了健康的身心拿什么去奋斗和拼搏？

把孩子送进清华北大就意味着“教育成功”吗？最终就一定成才吗？事实证明，很多名校毕业生最后也会泯然于众人。成功不是单一的标准，与人生成功关联度较高的品质还包括抗挫折能力、换位思考能力、创新力、行动力等等。

3 中国人民公安大学教授、儿童心理学专家李玫瑾在一次公开演讲中说：“我家孩子上中学的时候，每天晚上写作业到10点，必须上床睡觉，写不完我也会把作业本收走。然后，我在作业本上写一段话：‘老师，他的作业写到这里正好10点，我要求他去睡觉，因为睡眠不好会影响第二天上课，请谅解！’”

在李玫瑾教授看来，作业是永远写不完的，但“觉”是不能亏的，如果拿健康和成绩比较，健康更重要。

是啊，如果孩子能吃好、睡好，得到父母足够的关爱，即使这个孩子的成绩不是那么出类拔萃，但他一定是幸福的。人生是一场马拉松，幸福教育才是幸福人生的基础。

亡羊补牢，犹未晚也。别只关注那些“量化”的育儿成果，培养一个身心健康的孩子，永远比成绩重要。

慧妈简介 >>



小清

首席记者、亲子教育专栏编辑。“我是在育儿路上一路孜孜以求的职场妈妈。”



扫一扫 看更多精彩内容