

附件 2:

## 科普对象为教师和家长的 文章体例说明和样稿示例

### 一、体例说明

每一篇科普文章为一个单独的问题条目，聚焦一个让教师或家长感到棘手的学生心理问题，选题应符合学生身心发展特点和教师、家长角色身份，侧重普遍性和典型性。要求从咨询师视角与提问的教师或家长展开对话，就学生问题进行心理专业分析，并为教师或家长提供解决问题的策略和办法，注重实用性。文章内容统一由题目、困惑心声、心理探秘、行动策略、拓展课堂、心法一诀六个部分组成。

#### 1. 题目（15~30 字符）

要求言简意赅、主题明确、问题突出、信息量大，用设问的形式，如“为什么”“怎么办”“如何做”等。

#### 2. 困惑心声（300 字符）

使用第一人称，以教师或家长口吻描述一个学生真实典型的心理问题，以及教师或家长在处理这个问题时的困惑。突出故事性和情境性，至少应有一处细节描写和一处对人物感受的描写。

#### 3. 心理探秘（500 字符）

从心理咨询师视角，回答“困惑心声”里教师或家长的提问。内容公式：适度共情+专业分析+积极引导。共情有两三句话即可；专业分析应基于心理学原理或理论。语言风格或娓娓道来，或风趣幽默，可以适当使用网络流行语。

#### 4. 行动策略（500 字符）

给出 1~3 个能够帮助教师或家长处理学生问题的具体策略或建议，如果是某种具体的方法，需要给出详细的操作步骤。

#### 5. 拓展课堂（300 字符）

心理学科普知识，作为“心理探秘”的补充，可以是某个相关的心理效应或心理实验；也可以是某种心理学理论，能够从另一个角度很好地解释或回应题目中所反应的问题。要求通俗易懂，能达到新颖有趣最好。

#### 6. 心法一诀（20~40 字符）

用一句话高度概括本文观点或现象，类似于“金句”：或富有哲理，给人启迪；或隽永深刻，引人思考；或诙谐幽默，令人莞尔。可以原创，可以改编，也可以引用。

## 二、样稿示例 1（科普对象为教师）

### 学生 EMO 了，如何帮助他正确认识负面情绪？

#### 【困惑心声】

我最近在班级中听到一个高频词“EMO”，了解后才知道是一个人感到情绪低落的意思。有一天，听到小美同学说“我 EMO 了”，我很担心，马上去问她是不是发生了什么事情？她没回答，于是我劝她说：“你要乐观起来，开心点”。但好像这样说的效果并不是很好，我很担心这些负面情绪会不会在班级中传播蔓延，影响班级氛围。

#### 【心理探秘】

当学生出现负面情绪时，作为老师或多或少会紧张起来，担心学生的负面情绪一发不可收拾，产生不良影响。而且，当负面情绪一出现，很多人的直觉就是要马上消灭它！

心理学研究发现，一个人每天都会有一定的时间处在负面情绪中，这是一种正常现象。情绪本身没有对错，它对人类来说就是一个提醒。负面情绪的存在有一定的积极意义，各种负面情绪中包含着大量我们所需要的信息。比如，悲伤是一种难受、想要流泪的状态，它想告诉我们面对自己的失去、受到的伤，不能忽视，要及时进行宣泄和治疗，给自己足够的时间和空间去疗愈；又如焦虑情绪，让我们感到紧张和压力的同时，也促进我们积极寻找、发现解决方案，进而克服困难，解决问题；再如抑郁情绪，研究发现抑郁情绪有时会让我们表现出更准确的现实判断能力，并且更准确地预测未来。

但是，如果学生长期处于负面情绪中，确实会对个人和周围人产生一些影响。

那么，怎么帮助学生正确认识负面情绪呢？

#### 【行动策略】

当发现学生出现负面情绪时，一味地安慰学生“你要乐观起来，开心点”“坚强点，没什么大不了的”“我知道你一定可以的”等的话语，并不能让他走出负面情绪，反而是对负面情绪的不认同，有可能增强其负面情绪。这时，我们可以尝试使用下面的心理学方法帮助学生寻找与负面情绪共处的平衡点。

## 1. 帮助学生寻找负面情绪的积极意义

当情绪被看见以及被赋予积极意义的时候，我们才能更快地处理负面情绪所带来的困扰。我们可参考样例，引导学生给不同情景导致的负面情绪命名，然后从正向角度找到这些负面情绪的积极意义。

情景	负面情绪	积极意义
例：马上就要期末考试了，我昨天晚上翻来覆去睡不着，满脑子都想着明天的考试。	紧张、焦虑	紧张情绪让我意识到这次考试的重要性，提醒我要做好准备，应对挑战。
我心爱的宠物去世了。		
父母私自进了我的房间并偷看我的手机，还批评我天天玩手机。		
自从被同学莫名其妙批评一顿之后，这个星期的心情一直都很“丧”，做什么事情都提不起劲儿。		

## 2. 尝试用具体化的技术帮助学生认识负面情绪

学生身处困扰时，常常困于情绪中，不能认识和理性分析负面情绪产生的原因。因此，在与学生沟通时，我们可以使用具体化技术帮助学生更清晰认识情绪并表达自己的想法，再肯定其中的积极价值。



我EMO了……

老师感受到你的不开心，你愿意和我具体说说发生了什么事情了吗？



我和同学吵架了，可是我主动和他道歉了几次，他都没原谅我……

出现一些负面情绪很正常，你现在已经“看见”它的存在了，这很重要！“不开心”在告诉你，你很珍惜这位同学。你一直很努力在解决这个问题，暂时没有达到你的期待，为此感到有点失望，但我猜你一定有新的计划和努力方法。



### 3. 让学生做力所能及的事情提高掌控感

当发现学生处于负面情绪时，我们可以引导学生做一些力所能及的事情，比如让学生帮忙整理讲台、做一些简单的摘抄等，让学生“忙碌”起来，因为适当的忙碌可以帮助人们走出负面情绪。在完成或解决一件事情的时候，学生会获得一定的愉悦感和成就感，对事情的掌控感随之增强，负面情绪也随之减少。

#### 【拓展课堂】

#### 负面情绪图谱

负面情绪的种类很多，这里给大家介绍的是美国正面管教创始人简·尼尔森（Jane Nelsen）在著作《正面管教》中归纳的负面情绪图谱。利用图谱可以帮助学生和教师更清晰地描述和识别情绪，特别是对低年级学生，这是一种有效的策略。



#### 【心法一诀】

负面情绪就像快递员来敲门，当你开门签收（看见、接纳负面情绪），它自然就走了。

### 三、样稿示例 2（科普对象为家长）

## 孩子在学校总闹脾气、和同学发生冲突，我该怎么办？

### 【困惑心声】

我女儿小芊上四年级了，大部分时间里她都是乐观友好的孩子。但是，一遇到不顺心的事情她就像变了一个人似的，会瞬间大哭大闹、大喊大叫，甚至动手打人，要很久情绪才能平复下来。

每次听到班主任的电话我心里就发憷，我知道小芊又在学校闹脾气了。实在是不知道这孩子怎么这么容易激动，这坏脾气也太可怕了！我真是很无奈啊！

### 【心理探秘】

孩子不时在学校闹脾气、和同学发生冲突，作为父母确实会很担心，也很苦恼。管不住自己的坏脾气，实际上反映了孩子的情绪管理能力还比较欠缺。情绪管理能力一般包括三个过程：感知自己和他人的情绪—表达自己的情绪—调节控制自己的情绪。大脑的不断发育为孩子情绪管理能力的发展奠定了基础。小学中高年级阶段，孩子对情绪的感知能力迅速发展，但情绪表达和控制能力发展相对较缓，这和大脑不同脑区发育的不平衡、不同步有关。当他们受到外界的刺激和影响时，大体上会作出两种反应：一是直接发泄情绪甚至动手打人；另一种则是压抑自己，容易出现退缩、焦虑等问题。小芊显然属于第一种，如果长期得不到改善，会在一定程度上影响孩子的社会交往能力，从而波及人际关系、自我认知和学业成绩等各方面。不过也不用过于担心，这是一个发展性和阶段性的问题，也就是一部分孩子在这个年龄阶段容易出现的一个普遍问题。家庭能够在很大程度上影响孩子的情绪管理能力，如果父母在生活中表现出良好的情绪管理，多与孩子沟通，对孩子的情绪发展会非常有帮助。

### 【行动策略】

培养孩子恰当的情绪管理能力，父母可以做很多。

#### 1. 温柔接纳

接纳孩子的坏情绪，对于孩子爆发的坏情绪，保持足够的耐心和包容，比如拥抱、抚摸或者默默的等待。当孩子的情绪平静下来后，了解孩子产生情绪的原因，跟孩子探讨表达情绪的恰当方式，并让孩子按照正确的方式表达一次，并向孩子表达明确清晰的信息：父母喜欢他这样做。

#### 2. 理性引导

父母引导孩子正确认识、分析所处情境，学会从积极正向的角度看待人和事，能有效地帮助孩子学会调适自己的情绪。对于大一些的孩子，可引导他们用换位思考的方法调整自己的认识。理性引导的过程也是帮助孩子进行认知重建的过程。

### 3. 制定策略

与孩子一起协商讨论，定制专属情绪锦囊：遇到坏情绪时哪些办法可以让自己冷静下来（例如在想发脾气的时候先默数 30 个数）。讨论的办法越多越好，符合不伤害自己、不伤害他人、不破坏环境三个原则即可。

### 4. 以身作则

父母在家庭中要做到情绪稳定，遇到不顺心的事不随意发脾气，让孩子在潜移默化中明白，每个人都有喜怒哀乐，都可以以恰当的方式表达情感、宣泄情绪。另外，要营造良好的家庭氛围，家庭成员用温和、沟通的方式解决分歧和矛盾，有利于化解很多情绪冲突，帮助孩子建立情绪安全感。

## 【拓展课堂】

### 认知重建调节不良情绪

父母通过客观理性的引导帮助孩子进行认知重建，可以让孩子更积极地看待周围的人和事，更好地调节不良情绪。

认知重建是指人们努力从一个更为积极的角度看待消极事件。有时候并不是事情本身具有消极意义，而是事件中的人在主观上产生了认知偏差，或者是问题本身具有两面性或多面性，而个体只看到了消极的一面。因此，改变认知，消除偏见，把对人和事情的理解重新整理、重新组织，能使人的思维更开阔、情绪更积极。

## 【心法一诀】

把脸迎向阳光，面前便不会有阴影。