



神兽归笼 家长不要高兴得太早

中青报 中青网记者 夏瑾

随着我国新冠肺炎疫情不断向好，各地中小学也陆续开学，在家憋了好几个月的神兽们开始复课。对此，很多家长表示做梦都要笑出了声，觉得终于可以松口气了。不过，中国科学院心理研究所的黄峥博士却提醒各位家长不要高兴得太早。习惯在家生活的孩子，回到班集体，重新适应校园生活，很可能出现一系列不良反应，需要家长投入更多的时间、精力和耐心进行疏导和帮助。

老师和家长知道自己是遵守规则的好孩子。黄峥说，上述两种情况在10岁以下的孩子身上特别常见。随着孩子的人际能力、共情能力，以及道德观念逐渐成熟，大概在小学高年级的时候，爱告状的现象大多会自然消失。不过，如果有的孩子过于爱告状，家长就需要对孩子进行适度引导。黄峥建议家长先要帮助孩子增强处理冲突的能力，特别是解决小冲突和小摩擦的能力，鼓励孩子开动脑筋自己解决矛盾冲突。比如同学拿了自己的橡皮，或是弟弟偷吃了自己的零食，这个时候要鼓励孩子开动脑筋，想想除了向老师或家长告状，还能想出哪些解决问题的方法，办法越多越好。除此之外，家长还可以通过讲故事、读绘本等方式，帮助孩子树立正确的非观念。不要总是将自己的孩子和别的孩子进行比较，要让孩子体会到自己做得好是最重要的，而不是通过别人做得不好来显示自己好。随着孩子年龄的增长和认知的进步，孩子就会有更成熟的是非观念，爱告状的行为也就会随之减少。黄峥说。

影响孩子后续行为反应的，是教育者的归因方式

在学龄前儿童身上，黄峥发现了一种非常常见的现象。在遇到困难和挫折时，不是迎难而上，而是知难而退。小孩子管理自己情绪的能力很有限，遇到挫折的时候，很容易觉得丢脸、无能，想要逃避。加上有一些小朋友天生脾气比较急，做什么事情都急于求成，对学习一项本领，增长一个技能所需要的时间和练习，他们都没有认知和思想准备，所以遇到困难时就会有很大的反应。黄峥分析说，造成孩子习惯性知难而退的另一个原因，或许和家长对待孩子做事情的态度和方法有关。黄峥说：孩子在一两岁的时候开始学习走路和吃饭，会反反复复经历各种尝

试和挫折，比如摔倒了、弄洒了饭菜、打破了杯子等。如果家长对于孩子犯错总是持比较宽容、耐心的态度，孩子就会知道，我做得不好也没什么大不了，重新尝试就好了；反之，如果家长倾向于批评和数落孩子，就会增加孩子的羞耻感和弱小感，从而会阻止他们继续尝试。

需要注意的是，家长对孩子的表扬和鼓励也不能一味进行，而是要讲究方法。黄峥分享了一个心理学实验：把孩子们随机分成两组做数学题，第一组做完后，老师告诉孩子们：你答对了，你真聪明。第二组做完后，老师说告诉孩子们：你答对了，你真努力。两组小朋友都受到了表扬，都很开心。过了一段时间，老师又给两组小朋友出了一些很难的数学题，这时发现，那些被表扬“聪明”的孩子，这次纷纷都知难而退，寻找各种理由和借口，不愿意做题；而那些被表扬“真努力”的孩子，却在面对难题的时候，表现出了坚韧和耐心。

黄峥解释说，影响孩子后续行为反应的，是教育者的归因方式。如果把孩子的成功归因于智力等不可改变的因素，孩子遇到挫折和失败时，也会这样自我归因，觉得别人比我聪明，我不够聪明，所以做不出来难题，从而草草放弃了努力。而如果把成功归因于勤奋、努力等可掌控的因素，孩子在遇到困难的时候，才更有可能觉得通过努力可以解决问题。

延迟满足的能力比智商的作用更大

心理学上有一个经典研究，叫做“棉花糖实验”，就是给小孩子一块棉花糖，并告诉他，如果能独处15分钟忍住不吃，就能得到额外的棉花糖奖励。参加实验的小朋友表现各不相同，有的立马吃掉了棉花糖，有的忍耐再三最终还是提前吃掉了棉花糖，也有的孩子坚持到了最后，得到了额外的奖励。研究团队持续对参与实验的孩子进行追踪观察，最终发现，能够忍住不吃糖的孩子，长大后

后表现出了更高的自控力，也比其他孩子更加成功和卓越。

棉花糖实验检验的正是孩子延迟满足的能力。延迟满足的能力可以体现在很多方面，比如一个小孩有强烈的愿望想玩游戏，但是能够忍耐和克制自己一小段时间，写完作业再玩。黄峥强调说，不要小看这种能力，很多研究表明，延迟满足、自我控制的能力对于孩子的学业成绩，以及社会交往都有很大帮助。往往比智商的作用更大。

相较于延迟满足，即刻满足在4岁以下的小朋友身上更为常见。比如想要的玩具不给买，就在商场里满地打滚，就像婴幼儿一样，饿了马上就要吃，累了立刻就要让人抱。

孩子越小，自我控制的能力和技巧就越差，等不及的现象就越多。黄峥分析说，在孩子年龄小的时候，家长尽可能提供及时充足的照顾是必要的。但是当孩子长到4岁以后，也就是在幼儿园中班以后，家长应有意培养孩子延迟满足的能力。

培养孩子延迟满足能力并不复杂，善用日常生活的小片段，制定一定的行为规则，就有助于增长孩子的延迟满足能力。比如，可以要求孩子先收拾好玩具，洗完手后才能吃东西；好的行为奖励一个小红花，积攒了几个小红花之后可以换一个小奖励；给孩子买个存钱罐，鼓励孩子把零花钱攒起来，为自己买一个更大更有趣的玩具等。黄峥建议：家长还可以让孩子多参加一些集体活动，比如滑滑梯之类需要排队等待、轮流玩而不是争抢的娱乐游戏。这些对于培养孩子的耐心和规则意识都有帮助。

黄峥也提醒家长，延迟满足最终还是要落在满足上。如果只让孩子付出，比如不停地上各种课外班，学完了、练完了也不让孩子玩游戏，这样不仅不利于增强孩子的自控力，还会增加他对学习的抵触情绪。当孩子越来越能从学习本身发现乐趣，获得成就感和满足感的时候，对外部奖励的依赖也会越来越少。

长筷夹菜 短筷吃饭 使用公筷公勺写进村规民约

张桂芬 中青报 中青网记者 董碧水

就餐时分，浙江省衢州市柯城区上洋村村民程玲为一家人做着就餐前的准备：凉拌黄瓜、泥鳅豆腐、炒青菜、老鸭煲汤、程玲家的餐桌上，每人面前摆着一长一短一副筷子，汤里放了一把公勺。走进上洋的另一户村民家，围坐用餐的一家人，同样每人都有两副筷子。上洋村党支部书记黄岳华说，在家中使用公筷公勺，已写进上洋村的村规民约，长筷夹菜，短筷吃饭。

俗。餐具使用不分你我，就餐时习惯于拿着自己的筷子，到菜盘中夹菜，甚至用自己的筷子给别人夹菜，以示热情和尊重。殊不知，筷来箸往，情浓味浓，中却存在着很大的健康隐患，很容易通过唾液传播病菌和病毒。衢州市精神文明建设指导中心主任周宏波说。有研究表明，家庭中有乙肝病毒携带者，合餐的感染率高达42%，而分餐的感染率只有17%。早在2018年9月，衢州九旬老人李邦桂就给市领导手写了一封长达3000字的信，提议推广使用公筷公勺，建议被采纳，在衢州市区星级以上酒店试行推行。2019年，衢州又将餐饮服务机构提供餐饮服务时应当配备公筷公勺纳入《衢州市文明行为促进条例（草案）》。

今年年初，新冠肺炎疫情袭来，衢州顺势而为将使用公筷公勺纳入防疫举措。春节期间，衢州多部门联合向市民发出使用公筷公勺倡议，进而提出打造一座使用公筷的城市，接连发出《衢州市复工复产10个100%要求》《公筷公勺进家庭十一条》以及《公筷公勺使用规范》等，并在全省率先推出公筷公勺的使用地方标准。

此后，为推动使用公筷公勺落实到位，市创建办、市场监管局等部门还联合以明察暗访的方式，对餐饮单位的执行情况进行专项检查。执行不到位的，受到警告、黑榜通报曝光、停业整顿等处理。与此同时，衢州市民政局发出倡议，推动全市村社重新修订《村规民约》《居民公约》。巾帼团队、党员、楼长以家庭为推广对象，通过家庭参与、社区引领，推动公筷公勺进万家，实现城乡全覆盖。从市区星级酒店到全市大小餐馆再到全体市民家庭，一个个举措，让衢州使用公筷公勺制度的推行不断升级。在严峻的防控疫情阻击战中，一双公筷、一只公勺撬动了沿千年的传统。

小餐桌上的大文明

衢州东方大酒店是衢州市首批承诺做到100%提供公筷公勺的100家餐厅之一。3月8日，酒店所属的浙江衢州东方集团正式复工，当天发布的6条复工复产标准中，就有4条与公筷公勺有关。集团负责人坦言，两年前，他们就开始引导客人使用公筷公勺。此次疫情防控，促使酒店下更大功夫改变顾客的用餐习惯。为此，集团还专门定制了新款公筷。新款公筷长30厘米，比普通筷子长6厘米，让客人加深印象。随着疫情向好，走在衢州街头，市区餐饮企业已基本恢复堂食营业。走访中，记者发现，疫情下复工的衢州餐饮业已悄然发生变化，餐桌上的公筷公勺成为了大小餐馆的标配。位于衢州老城区的古铺良食，是衢



浙江省衢州市柯城区上洋村村民将使用公筷公勺写进村规民约。 中青报 中青网记者 董碧水/摄

州的一家餐饮特色店。您好，这是公筷公勺，请慢用。坐下用餐的顾客，对服务员提醒都十分配合。100%配备公筷公勺是开放食堂的必备条件，也是保障顾客舌尖安全的关键。餐厅经理说。荷花中路上的一家小快餐店，就餐者大多是一个人，但还是准备了公筷公勺，以备不时之需。饮食店老板说。

让公筷公勺走进千家万户

衢州市文明办相关负责人表示，使用公筷公勺的好处显而易见，一家人，特别是在外与朋友围桌共食的情况下，采用公筷公勺，可以减少疾病在人与人之间传播，降低病从口入的风险。市民张女士认为，多一双公筷、一只公勺，推动餐桌文化移风易俗，也给自己多一份放心和安心。但她也坦言，在家里用公筷公勺，老人觉得生分，推广起来并不容易。衢州市精神文明建设指导中心主任周宏波表示，使用公筷公勺是移风易俗的一部分，并非一朝一夕就能改变，要让市民主动拿起公筷，需要循序渐进，只有唤醒各餐饮单位、社会各界、广大市民发自内心的自觉，才能共同守护舌尖上的安全。

据悉，除了设立餐饮行业公筷公勺红黑榜，对执行不到位的机关单位食堂、餐饮行业等进行处罚外，衢州还通过户外大屏、村社喇叭等全天候滚动播放公告、倡议，工作人员走村入户发放文明有礼公益广告、宣传手册，在微信公众号、抖音等平台发布制作宣传片、视频短片等，让使用公筷公勺这场餐桌上的革命成为抗疫中的别样风景。

衢州市委常委、宣传部部长钱伟刚表示，下一步，衢州将结合最美家庭评选等，继续推进公筷公勺进万家，也希望广大民众为自己和他人的健康，从自己做起，从现在做起，主动拿起公筷公勺，养成文明健康的生活习惯。

中青报 中青网记者 夏瑾

疫区最大的特点就是不确定性，几乎每个人都处于焦虑之中。因此我们心理援助工作的重点之一就是帮助人们增加稳定感和安全感，帮助他们走出应激反应。中国科学院心理研究所（以下简称心理所）全国心理援助联盟秘书长吴坎坎说。

从武汉刚一封城，我们就一直想来，但是一时又来不了，只好在线上开展心理救援工作。直到3月，中科院应对新冠肺炎疫情科研工作关组成立了武汉协调办公室，鉴于心理所在后方和线上做了大量心理援助工作，便与心理所沟通到武汉进行心理援助。心理所迅速决策，派出工作队逆行前往武汉，吴坎坎便是工作队成员之一。

工作队来到武汉两天后，中科院心理所和中科院武汉分院确定成立中科院心理所—中科院武汉分院心理援助武汉工作队，吴坎坎也做好了在这个工作站工作两年的准备。我们的团队要长期驻扎在这里，因为心理援助是一个长期的工作，大家的创伤很难一下子好起来。

社区工作者承担着前所未有的压力

在武汉的实地工作中，吴坎坎发现，随着疫情的变化，抗击病毒的战场也在逐渐发生转移。防止病毒传播的重担从医院转向了社区，社区工作人员正承担着前所未有的责任和压力。这些工作人员从疫情最初暴发以来，就没有充分休息。吴坎坎与当地几个社区的书记聊天时，刚聊了几句，一个书记便哽咽了起来，坦言自己压力太大，需要休息却没有办法。另一个书记说，自己承载了太多社区群众的情绪，非常需要一个宣泄情绪的出口，哪怕只是朝谁喊一喊都好。在这个特殊时期，每个人都会出现应激反应，容易情绪激动。很多时候，并不是真的存在现实矛盾，更多的只是情绪问题。当情绪得到宣泄，心理压力减轻了，情绪也就得到了疗愈。吴坎坎说。

这些平日里要起到稳定军心作用的社区负责人，这些必须不动声色把一切责任扛在肩上的硬汉子、铁娘子，从来没有机会跟别人分享自己的压力，见到吴坎坎他们这些心理工作者，终于可以放下包袱，讲讲心里话。说出来就好了一半，哪怕只有半个小时、一个小时，都可以起到情绪疗愈的作用。吴坎坎说。

心理工作者运用专业知识对社区工作者进行帮助，通过科学的心理疏导为他们减压；教他们科学的睡眠方法，在睡眠时长不足的情况下，达到优质睡眠的效果；教他们情绪宣泄的办法，不要让自己的负面情绪压抑太久；指导他们通过情绪手环对自己的睡眠、情绪等健康状况进行监测和评估。对于那些睡眠、情绪问题严重的人，心理工作者会建议安排强制休息，不然他们确实会崩溃。吴坎坎说，社区工作者如果出了问题，整个防控体系都会面临危险。

吴坎坎计划下一步在社区工作者中间开展一些活动，为他们提供集体减压的渠道，让他们能够互相支持。同时，帮他们培训专业的心理技术人员，他们队伍里得有几个懂心理学的。这样在处理社区群众问题时，就可以分辨出哪些问题是情绪问题，哪些问题是现实需求。

在经历过疫情后，因为情绪问题经常去社区找茬儿的人不在少数。吴坎坎分析说，从心理学的角度看，这种表现有的是严重的创伤反应。很多人经历创伤后，会产生强烈的心理诉求，需要被关心和关注。当了解到背后的深层心理原因后，社区主动打电话关心，询问他们的近况，给他们支持，通过经常聊天沟通，社区工作者和居民间建立起了稳定的联结感、安全感，找茬儿的事情便平息了。

吴坎坎感到，虽然医疗救治陆续恢复常态，但医护人员和患者的压力依然巨大。在医院发放情绪手环时，让吴坎坎没想到的是，这些原本只是给患者准备的“情绪手环”，却受到医护人员的热烈追捧。经过了解他才知道，医护人员心理压力仍然缺乏有效的舒缓渠道。借由手环、询问手环用法的机会，医护人员可以顺便跟心理工作者聊聊天，倾诉内心的疼痛。情绪手环搭建了一座很好的桥梁，让我们建立了联系，当我们需要舒缓压力的时候，就可以借着手环的话题来找我门。

每个人都需要心理学科普及和心理学自助

心理所心理援助工作在武汉已经工作了两个多月，除了参与国家卫健委、民政部等部委相关政策的制定和起草，帮助湖北省卫健委、省民政府、省妇联、武汉市卫健委、市民政局、市政法委、市社会工作等部门研判情况、提供专业支持等工作，工作队的时间主要花在社区和医院，给社区工作人员、医生、患者和普通居民发放情绪手环，向他们进行心理学科普及，为他们提供心理咨询服务。

吴坎坎告诉记者，国家队的心理援助工作借助了很多新的科技手段。情绪手环就是其中之一，不仅能够测试佩戴者的情绪，还可以监测睡眠、血氧饱和度等生理指标，可以监测一个人的身心健康。此外，心理工作者们还指导大家使用一系列名叫“安心自助训练营”的小程序，进行心理自助。这款小程序是中科院心理所制作的，可以让有恐慌情绪或是其他心理问题的，通过自助打卡的形式，进行自我心理调适。

在吴坎坎看来，此次疫情发生以来，每个人都受到了影响，因此每个人都需要心理学科普及和心理学自助。小程序可以帮大家把较轻的心理问题解决掉，而且在疫情中，传统的面对面心理服务很难实现，结合互联网技术的心理疏导和干预方法发挥了重要作用。

在创伤后获得成长

创伤反应不仅出现在社区，在康复隔离点更为常见。一个因疫情失去了孩子的老人，在孩子生日前夕出现严重哀伤反应，情绪波动，几乎崩溃；一个失去亲人的病人告诉医生，自己睡不着觉，需要服用安眠药，却偷偷把药藏起来准备轻生；一个被隔离观察的治愈者，因为见不到家人，没有情感交流，惊恐发作，天天担心自己病情复发，或是有后遗症，以后不能正常工作生活。疫情伤害的不仅是每一个个体，更是每一个家庭。失去亲人的伤痛、劫后余生的悱恻几乎波及了疫情下的每一个武汉人，绝大多数人都经历过或多或少的创伤反应。因此，如何走出创伤反应，获得创伤后成长，也是疫区人们普遍要面对的心理路程。

在金坛潭医院开展工作，吴坎坎发现，很多来医院的人都把自己包裹得非常严实，在医院里不敢多待，急着离开，想要跟他们聊天、让他们现场做访谈和情绪评估几乎是不可能的。对于心理工作者发放的情绪手环，他们也不敢要，害怕感染病毒。每个人的表现几乎都呈现出一种焦虑状态。

吴坎坎在租房期间发现，每次约房东见面，对方都会犹豫不决，不想出门，在出门前还要做很多心理建设和准备工作，出一次门恨不得处理几件事情，才觉得值。吴坎坎认为，这些都是创伤后的正常反应，通过心理学科普及和心理学自助，慢慢就可以调适过来。吴坎坎说，疫情虽然给人们带来了心理创伤，但是很多人在创伤后也获得了成长。人们变得更加关心医疗科研，愿意配合医疗工作者开展研究，愿意做医疗科研的志愿参与者；邻里关系也变得更加温暖，很多以前不认识的邻居，在疫情下变成了患难与共的好朋友；很多人主动做起了社区志愿者，为社区居民跑前跑后，提供服务；很多家庭关系也发生了蜕变。人们变得更愿意关心别人，也更热爱自己的国家。