



如何帮助休学孩子返校



的天地，与同龄人共同学习、交往，参加文体活动，充满活力和乐趣，是家庭无法替代的。从学校退回家庭，要承担极大的挫败、自责和孤独，往往都是无奈之举。

把休学的孩子视为逃兵，认为是孩子不愿意吃苦、不肯面对挑战，很可能是低估了孩子的困难。孩子需要逼一下，不能让他们在家待得太舒服，担心纵容会导致孩子啃老等等想法，会让孩子感觉不被理解和信任，更加孤独、愤怒和对立。

青少年内在容纳焦虑、冲突的能力没有发展成熟，经常会用冲动行为来外化内心的感受。一些对成年人来说不是大事的问题，对他们很可能就是过不去的坎儿。关系问题和学习能力是休学的常见原因。孩子对父母婚姻、情绪的担忧，跟同学、老师冲突压抑的愤怒，以及对自学的学习成绩不满意，又找不到方法提升的无力感，都可能会让他们内心积累焦虑，选择回避现实，退回家庭。

比如，小文同学中考和分班考试成绩很好，进了重点校、重点班，却发现不能像过去一样名列前茅，他很着急，希望更加努力尽快追上，但越急越看不进去书，想到别的同学还在进步，担心到失眠，睡前看手机缓解压力到深夜，第二天无法早起上学，落下的功课更多，不愿意参加考试。疫情中，学校安排了两周的网课，小文几乎没有去上课，也没有写作业，之后彻底不去学校了。他的爸爸说，重点班肯定竞争更激烈呀，光着急有什么用呢？想成绩好，得努力呀！我看，还是他一路走来都太顺了，太脆弱。爸爸没能理解小文的感受，知道着急没有用，不等于就能立刻不着急了。对于小文同学来讲，他的困难也许是内在严苛的超我，不能允许自己达不到内心的目标，而爸爸的话，让他觉得自己着急也是错的，更加焦虑和自责。

理解孩子，要从孩子的内心体验出发，而不是站在大人的位置。休学，也可能是孩子用行动把父母拉下水。父母用尽了已有的办法，还不能推动孩子去上学，就经历了和孩子类似的困境，体验到



孩子的挫败、愤怒、无力甚至羞耻。父母能够承受这些痛苦，感受孩子的困难，示范更成熟的态度，把着急催促转变为包容支持，是非常关键的一步。当小文的爸爸意识到自己的态度其实是指责，反而增加了小文的压力时，他看到自己也是很着急、害怕的，而这些情绪不但是动力，反而成了阻力。

爸爸说，我现在知道了，问题解决之前，不着急是不可能的，重要的是先承认自己有焦虑的情绪，承受它，调节它。我对小文说，试过了，学不进去，我们就先停下来休息，一起去爬山、打球，放松下来，能学多少学多少，如果需要，休学一年也没关系。小文逐渐对爸爸讲出了自己内心积累的压力，他一直害怕自己尽了全力也学不好，让父母失望；同时，之前好友都不在新的学校和班级，他非常孤独。爸爸说，孩子不是学习机器也不是父母的产品，是成长中的人，需要支持和爱。想到他孤独无助的时候，我没有帮他，还

断给他增加压力，真是难过！我小时候父亲不在身边，一切都要自己扛。当孩子说困难的时候，其实我也非常害怕，不知道该怎么样安抚他的情绪，只会简单粗暴地批评他，让他坚持。孩子沉迷游戏，是受不了现实中的孤独和挫败，当我能理解孩子、帮助他的时候，他逐渐回到正轨，似乎我也重新照顾了小时候的自己。如果父母很难理解孩子的困难，也许和自己的成长经历有关。回头看，爸爸能够真的不着急，放下过高的期待，接受孩子当下的焦虑，变指责催促为爱和陪伴，成为小文走出困境很重要的转折点。咨询中常见的另一个困难是，孩子逐渐恢复了学习的动力，开始尝试返校，却又不能一蹴而就，总是反复。经历了前面的艰苦努力，终于看到希望，父母都希望能尽快结束战斗。听到孩子又不想上学时，容易急躁，害怕前功尽弃，重走长征路。这个阶段非常考验父母心理的稳定性。父母要继续保持的支持、鼓励的位

置，与其强求现实结果，不如看重孩子的心理状态，理解反复中的积极意义。

以小文同学为例，他休息两个月后状态好转，坚持回原来的班，希望能够把耽误的时间补上。回去之后，他非常努力，但困难比想象大，半学期没上课，跟不上进度有困难，重新融入集体也比想象得难，他再次出现焦虑情绪，失眠，反复调整也没有好转。他的父母也很失望，认为复学要失败了，同时自责，当初应该坚持让小文直接休学。经过一段时间的反思和调整，他们能够重新看待这一段经历。小文主动回去上学，本身就值得庆祝；尝试回原班，也非常有勇气。这个尝试，帮助孩子看清了自己的能力和愿望，放弃了不实际的期待，是复学的必经之路。

父母主动和小文同学沟通，肯定了他的进步和勇气，开家庭会议，讨论怎么安排最有利于小文同学的发展。继续跟班，肯定还要有一段时间成绩不尽如人意，需要耐受挫败感，自己补课；休学，意味着接受耽误一年时间，并重新参加分班考试。两个选择各有利弊，也都需要付出持久的努力。小文经过思考，决定休学，用半年的时间锻炼身体、扩大知识面、巩固基础，也希望能全家一起旅游，让我们重新认识一下。

又经过半年的调整之后，小文同学顺利返校了。爸爸说，这一年有痛苦也有收获，孩子更成熟，家人之间更信任，即使后面再有困难，也不会那么恐惧。回头看，这个反复的过程必然会发生，也很有意义。它帮助全家人进一步放下不切实际的愿望，面对现实，也修正了孩子成长中掩盖的问题，增进了亲子关系，让每个家庭成员相信，无论遇到什么困难，家人都会互相信任、支持。

休学、返校，看起来是发生在孩子身上的事，实际上往往是家庭系统隐藏的问题，在现实冲击下表现出来而已。问题是机会，希望家庭能回到支持和爱的关系里，共同成长。

(本文中的来访者为化名)

在工作中某个时刻，我们都经历过情绪劳动，内心极度不适，外表却力图优雅。

上班心好累？不妨了解一下情绪劳动

素的两个愿望。但我也遇到过有同事情绪一下没绷住，当众掀桌怒骂领导，事后为社死场面后悔不已。那我们可以怎么做让自己更舒服、工作更顺心、领导更满意呢？

首先，我们要识别和接纳自己的情绪，不管是工作中的情绪，还是生活中的情绪。心理自助书《为什么没人早点告诉我》提到，每个人都有情绪低落的日子，但大多数人选择掩饰、回避自己的情绪，导致他们在开心的事情发生时仍感觉空虚，因为低落的情绪还在产生影响。抗拒情绪会带来更严重的问题。心理学上有个踢猫效应，指的是消极情绪沿着社会等级强弱链条依次传递，比如一个人被老板批评，不敢反驳领导，于是回家骂孩子，孩子不敢反抗，于是只能踢宠物猫一脚发泄情绪。其实我们爆发的负面情绪往往不是来自眼前的事件，而是来自过去数件你压抑了情绪的事情不断累积的结果。当生活中其他角色的任务及其困扰挤占我们的时间，耗费我们的认知资源时，我们更难调动积极的情绪去应对工作中的挑战。通常工作场合都不适合我们发泄情绪，那我们要怎样照顾好自己的情绪呢？

我们要先保持能对自己情绪负责的信心，因为我们自己是唯一能改变自己情绪的人。我们带着这种信心前行，才能远离感染消极情绪的陷阱，避免把消极情绪传递给他人。情绪聚焦疗法把情绪视为送信人，不管信的内容是好消息还是坏消息，都是源自我们内心的需求。我们经常感受

到的情绪，意味着这种需求很重要。而我们想要调节情绪，不仅要识别情绪，还要认清情绪背后的需求，给自己一个安全的空间和足够的时间，充分地表达和体验自己的情绪。我们及时疏导自身的情绪，这样情绪就不至于积压到不可控的时间和环境猛烈爆发。

其次，学会在安全的环境中充分释放情绪，也有利于职场中的情绪劳动。2021年国外的研究发现，开展心理剧活动有助于缓解警察情绪劳动的压力。心理剧就是通过创设可以讨论敏感话题的安全氛围起作用的。人们可以通过角色扮演，更深刻地认识不同角色的情绪和想法，充分地表达自己的感受且不用担心被评判，还能在此过程中找到解决困扰的方法。

如果我们没有条件开展心理剧这样的团体辅导活动，也可以与同行吐槽，甚至扮演遇到的棘手客户或者不友善的同事，在这个过程中识别和表达自己的情绪感受，理解和运用职场的情绪劳动规则。我们可能收获同行的处理建议，通常也会了解到自己遇到的情况并非个例；还可以在此过程中充分地宣泄情绪，在与同行相互支持的安全氛围中疗愈自己。

最后，我们要掌握和恰当地使用情绪劳动策略。情绪劳动策略就是进行情绪劳动时使用的方法，可以划分为表层扮演、深层扮演、自动调节三种。表层扮演指员工迫于工作要求，暂时假装一定的情绪表现；深层扮演是员工主动地唤起、体验符合组织期望的情绪；自动调节则意味着员工的情绪体验与组织的情绪表达要求相同时，自然流露出与组织表达规则一致的情绪。最后一种是理想状态，我们可以不费吹灰之力地完成好工作者的角色，但现实生活中真正困扰我们的，是明明自己情绪不佳、工作又需要我们展现积极状态的时刻。这时候，研究者建议我们多使用深层扮演策略。因为多项研究结果均发现：更多地采用深层扮演，而不是表层扮演；更有利于身心健康。例如，幼师即将为调皮捣蛋的小朋友授课，比起强颜欢笑，课前回忆小朋友可爱暖心之处，发自内心地期待活泼有趣的课堂互动，对幼师的身心健康发展更有益。

具体而言，多采用深层扮演策略，而非表层扮演，对我们的身心健康和工作的效果都有深远的积极影响。研究发现，工作经历更丰富的员工会进行更多的情绪劳动，而且年轻的职场人士会更多地采用表层扮演策略，而年长者则更多地采用深层扮演和自发的真实情绪表达两种策略。这也提醒年轻的打工人，要不断提升自己的情绪调控能力，多尝试从积极的视角对工作场景和工作任务进行重新评价。比如，当我们莫名其妙地被领导骂时，选择立马发泄怒火顶撞领导，或者尴尬假笑都可能让领导更愤怒，更骂得没完没了。我们无法控制他人的想法，但我们可以处理好自己的情绪。

情绪劳动是一种劳心费力的付出，但运用得好会为你的工作成果锦上添花。荣格说：往外张望的人在做梦，向内审视的人才是清醒的。很多时候我们面临的最大挑战，不是来自于外界，而是来自内耗。有意识地及时疏导自己在工作和生活



中的点睛之笔。情绪则可以避免这种情况，拉近我们和美好之间的距离。日剧《四重奏》中有句台词，描述了成年人吸引人的套路：变成猫，变成老虎，变成被雨淋湿的狗狗。如果只是一只俊美强壮的狗狗，也许还会让一些人感到害怕，但被雨淋湿的狗狗，就会格外惹人怜爱了。就像网友总结的那样，美好吸引女友粉，强吸引事业粉，惨吸引妈妈粉，所以美强惨人设无敌吸粉。但我们仍希望，在现实生活中，有美好就够了，而惨永远不要发生。

在新冠肺炎疫情期间，大连12355更是开展了一系列心理支持及子女组建设了服务专班，而且整合各方资源坚持每晚8点-9点开设为时一个小时的线上直播，邀请心理、青少年和家长在线互动、答疑解惑。

与此同时，大连12355还会在中考、开学前后等特殊时间节点走进校园，为学生开展减压赋能、普法自护等相关活动，促进青少年健康茁壮成长。

大连12355多措并举，率先引入大数据分析、AI智能服务等智慧管理模式，搭建矩阵型青少年事务综合服务平台，为广大青少年提供项目化、菜单式服务。这里不仅设有与智能机器人24小时无缝衔接的热线服务、小程序解答服务，每周还会邀请专业医生为孩子做免费义诊、开展亲子沉浸式体验等自护力、抗逆力教育实践活动，例如亲子沙盘、音乐减压等，帮助孩子宣泄压力、充电蓄能。

在新冠肺炎疫情期间，大连12355更是开展了一系列心理支持及子女组建设了服务专班，而且整合各方资源坚持每晚8点-9点开设为时一个小时的线上直播，邀请心理、青少年和家长在线互动、答疑解惑。

与此同时，大连12355还会在中考、开学前后等特殊时间节点走进校园，为学生开展减压赋能、普法自护等相关活动，促进青少年健康茁壮成长。



本版图片均由视觉中国提供

那些颜值高、能力强但因为伤痛退赛或退役的体育明星们，常常引发更多关注和讨论。明明伤痛让他们变惨了，为什么路人反而更喜欢他们了呢？

想吸粉 就要 美强惨？

其实，不止是体育界，美强惨放到哪里都是一种吸粉无数的人设。美，就是外貌俊美，有吸引力；强，就是能力或才华突出；惨，就是不幸的人生经历。

经典文学作品中，就少不了这样的角色。《红楼梦》中的林黛玉，眉间若蹙，才堪咏絮，但是美人灯儿，风吹吹就灭了，母亲又早逝，不得不投奔外祖母。《哈利·波特》中的塞德里克·迪戈里，虽然出场戏份不多，但凭借高大俊美的外表，以及魁地奇球队队长、代表霍格沃茨出战的勇士身份，吸引了许多芳心，最终却因为自己想要和哈利共享冠军的谦逊，命丧伏地魔魔杖下，成为无数人的意难平。

影视作品有了可视的形象，美强惨就更好塑造了。《琅琊榜》里胡歌饰演的梅长苏，有得之可得天下之才，本身陷冤案，身中剧毒；《传闻中的陈芊芊》中丁禹兮饰演的少城主韩烁，文韬武略绝世无双，奈何先天心疾，活

不过20岁；《星汉灿烂》中吴磊饰演的少年将军凌不疑，军功卓越，但年幼时曾亲眼看见全族人被杀害。这些剧在播出时，这些角色都吸粉无数，让人欲罢不能。

但说真的，这些粉丝为什么会被美强惨吸引呢？美吸引我们的注意

爱美之心人皆有之，即便不同文化有着不同的审美追求，但也有一些特点是共通的。比如对称的面孔就有跨文化的吸引力，短视频平台曾有一个模板，可以测脸是否对称，很多网友惊讶地发现，原来自己的左右脸差异竟然非常大，而高颜值的演员、明星们，左右脸往往高度一致。大多数人也会喜欢匀称的身材，比如肌肉线条、恰到好处的腰臀比，等等。

进化心理学认为，这种对美的注意和向往，可以说是根植于我们天性中的，因为在原始社会中，面孔对称、身材匀称等美的特点往往和健康、能生育相挂钩，而这些都是在原始社会中至关重要的。

人们仰慕有能力和才华的人。强在进化心理学中，当然和美有着类似的象征意味，只有强者才能捕猎到足够的食物，能保护家人不被野兽侵袭，所以仰慕强者也是一种近乎天性的心理。

而在现代，心理学家更多认为，这种仰慕本质上是对于我们理想自我的向往。理想自我顾名思义，就是一个人理想中希望自己具备的样子，多数情况下比现实自我更强，但如果理想自我比现实自我强太多，我们就会失落、沮丧、抑郁。在这种情况下，喜欢那些和我们的理想自我相似

的强者，在心里建立起和他们的联系，让我们感觉离理想自我更近了一点。

但强招来的不只有仰慕、向往，如果有人又美又强，已经远远超过了我们的理想自我，未尝过于遥不可及，就会让我们相形见绌、感到威胁了。所以，仅仅有强会招来嫉妒甚至记恨。美强惨人设

强激起我们的向往

惨拉近我们的距离