

对“内耗”这个词，很多人并不陌生。有人说，比贫穷更可怕的是“精神内耗”型的家长。您是否思考过，我们的幸福感从何而来？让很多家长感到不幸福的“内耗”是什么呢？清华大学心理与认知科学系教授、博士生导师，中国积极心理学发起人彭凯平从心理学角度分析家长“内耗”产生的原因和应对策略，一起来看看吧！



远离“精神内耗” 养出有幸福感的孩子

什么是内耗

心理学家有时候把内耗称为“衰竭”，也就是说在这个过程中，我们感觉到一种无助、烦恼、焦虑、紧张、恐惧，越努力越觉得没意思。

一位著名的心理学家提出，人类有一种重要的心理现象，叫作“自我耗损”。这是什么意思呢？就是说人的意志力，这种心理资源是有限的，它会产生耗损。就像力气用多了会觉得手足乏力，这是一种体力上的损耗，人的心理同样会有一种损耗。

内耗产生的原因

非理性的认知

以下4种家庭教育方式容易导致非理性认知：

第一是绝对化，就是一定要这样、必须这样，不这样就不行。

第二是过度泛化，一点小事就泛化到所有事情上。

第三是匆忙下结论，孩子一次考试成绩不好，觉得一辈子就完了，将来没有出息了。

第四是“一根筋”，一贯如此、总是如此、线性思维。

完美主义的倾向性

为什么有的家长那么难接受孩子的不足呢？

首先是因为人的社会天性。

我们经常要跟别人比较，需要通过别人来确定自己是谁。这是一种社会的意识，也是人的特点。没有攀比意识、没有进步的意识，我们就很难超越自己。但这个意识过强，也会

伤害自己。

其次与个性特征有关。

一是完美主义的人格。一切事情总是要最好的，比如看电视一定要挑最好的节目，做任何事情都要配最好的设备，这是完美主义。

二是不稳定的自我认识。如果觉得自己不行，但能够很稳定地接纳自己，也没有问题。

如何应对精神内耗

拒绝完美

对孩子来说，面面俱到不可能，孩子的成长也要有所取舍，孩子擅长的、有意义的、有价值的、你觉得该做的事情就多关注。

少讲机会成本。很多人老在想，是不是还有其他可能性，我是不是丢掉了其他的发展道路，其实没有必要。少想其他可能，多感恩、少遗憾。

还有一点很重要，就是你的想法是不是真的对，一定要和老师、孩子、其他人沟通交流。比如，你是不是经常认为孩子很懒惰？那你要多去问一问，要了解一下实际情况，不要简单地自以为是。

保持钝感

钝感不是对外在冷漠无知，而是自己知道也明白，只是比较从容、淡定、不慌不忙、不急不躁。

怎么让自己保持钝感？先从欣赏、表扬开始，欣赏自己、欣赏孩子。

家是什么地方？对古人来说，家是舔伤口地方。我们出去拼斗，跟天斗、跟野兽斗。受了伤怎么办？回到自己的洞穴，有家人的陪伴和呵护。

所以家不是战斗的地方，家是呵护自己的地方。在家要培养爱的精神、爱的情怀，互相关心、互相促进、互相帮助，欣赏自己、欣赏孩子，克制批评的冲动。

积极行动

在家庭教育的过程中，如何让我们停止对待自己、对待孩子的这种内耗呢？

最简单的就是呼吸，你跟孩子说话之前，先深呼吸。看到孩子成绩

不理想，忍不住要发火，怎么办呢？告诉自己“别急别急”，深吸三口气，再跟孩子谈话，跟他交流。

再比如，抚摸自己的膻中穴，或者鼓鼓掌、捶捶胸，都是一些很简单的能让自己情绪舒缓的小秘诀。

当然也可以做专业的练习，冥想、打太极、写毛笔字，这些都能让我们意守一处，内心的烦恼、焦虑和担忧随之转移。

还可以给自己找一些事情做，比如运动。研究发现，运动可以大量化解压力激素，每天有10分钟到30分钟的运动，都会让自己精神力量增强，疲乏内耗的感觉消失。不要以为运动就是锻炼身体，运动也是最好的心理调节、养性、养心的方法。

另外，向他人倾诉也是一种很有效的方法。

觉得自己特别烦、特别累、特别着急时，也就是意志在耗损时，这个时候可以给自己找些事做。这个事能让你注意力高度集中，达到一种心无旁骛的境界，做起来特别顺、特别流畅、行云流水、一气呵成。

你特别喜欢这种感觉，点滴入心、丝丝入扣，完成之后有一种醍醐灌顶的快乐。这种事情就要多做、多用、多回味、多体验，这是帮助我们战胜内耗的绝佳方法。

如何帮孩子做好情绪管理

如果让我们感到内耗的来源不是自己，而是孩子的易怒、敏感和焦躁，那要如何帮助孩子改善呢？

首先，家长是最好的榜样。

家长让自己活出积极的样子，保护自己内心的平和，其实是对孩子最好的教育。因为孩子的情商、智商、职业选择和三观都跟父母密切相连和相适。

第二，教孩子学会延迟反应。

有时候孩子情绪失控，一触即发，家长可以教孩子一些技巧，让他延迟反应，比如深吸三口气，或者想三个问题再反应。

第三，培养孩子的情感词汇，学会识别和表达情绪。

小孩出现各种情绪反应，大人就容易受到感染。因此，家长要经常和孩子交流。大家一定要记住，培养孩子会沟通、会说话、会交流、会表达，这是一个至关重要的生存能力。

(来源：《中国教育报》)

冬天润燥多吃藕 蒸煮炖炒总相宜

冬季天气干燥，特别是北方，室外冷燥、室内热燥，除了喝足汤水，还要每天吃一些清热润燥的食物。这时候藕就成了我们滋补润燥的不二之选。人们不仅要注意天气的变化、防寒保暖，更要做到合理饮食、均衡营养，因此特别推荐吃些藕。

不同品种的藕吃法不同

藕，又名莲藕、莲菜，是莲生长在淤泥中的茎，生于淤泥而又不染于淤泥，肥美白嫩。把藕横切，可以看到藕的孔。按孔数分，可分为七孔藕和九孔藕。

七孔藕 七孔藕又称红花藕，外皮为褐黄色，体形又短又粗，生藕吃起来味道苦涩，不宜生吃，而宜煮炖；七孔藕淀粉含量较高，水分少，糯而不脆，适宜做汤。

九孔藕 九孔藕又称白花藕，外皮光滑，呈银白色，体形细而长，生藕吃起来脆嫩香甜。九孔藕水分含量高，脆嫩、汁多，凉拌或清炒最合适。

藕的营养价值丰富

莲藕不仅称得上蔬菜中的“白富美”，而且从营养成分来看，藕含有蛋白质、碳水化合物、矿物质、维生素C等多种营养素，可以说是营养多多。

碳水化合物丰富，提供能量 每100克莲藕中就含有11.5克碳水化合物，丰富的碳水化合物使得莲藕为人体提供更多能量，对抗冬季的寒冷。

膳食纤维含量高，促进通便 “妾心藕中丝，虽断犹连牵”，莲藕丝的主要成分是膳食纤维，每100克中的不可溶性纤维就可达到2.2克，可与许多叶菜类蔬菜，如西芹(2.2克)相媲美，因此食用一定量的莲藕可以促进大便通畅、预防便秘。

维生素C含量高，帮助抗氧化 莲藕所含的水溶性维生素中，维生素C含量是最丰富的，每100克中就含有19毫克，可以帮助机体抗氧化、提高免疫力等。

钾含量高于香蕉、芹菜，防治高血压 藕中所含有的矿物质也比较多，其中含量最高的是钾，每100克含有293毫克的钾，高于香蕉、芹菜，有助于防治高血压。

推荐几种藕的美味做法

凉拌 切成片，焯一下，加葱丝、姜丝、香油等，洁白诱人、清脆爽口。

炒 把藕切片或切丝，可以单炒，也可以和肉片、肉丝一起炒。

炖 通常和排骨炖在一起，莲藕炖排骨是武汉等地的一道名菜！在这寒冷的冬季，来一份莲藕排骨汤，不仅营养，而且温暖脾胃。

蒸 有名的糯米莲藕。

炸 炸藕夹，这个制作的时候需要有点技术含量，需要小心地把藕切开一个口，还不能切断，再把拌好的肉馅塞进去，放在面糊里裹上一层，放在油里炸。外面金黄、内里雪白。只是油炸食物能量高，不宜大量吃和经常吃。(来源：《北京青年报》)

