

为什么一写作业  
爸妈就不爱我了

“当孩子惹我们生气时，‘情绪脑’会像一只‘警觉的野兽’被激活，让我们产生愤怒情绪以及控制孩子行为的冲动。与此同时，‘理智脑’的功能会被暂时关闭，我们的思考、共情能力都会下降。”近日，茜茜姐姐采访了山东省戴庄医院心理治疗师孙加铭，邀请她和我们一起来探寻缓解因辅导作业产生急躁情绪的方法，帮家长们拨开迷雾，实现亲子共同成长。

## 辅导作业时 如何唤醒自己的理智脑

### 深远影响

#### “情绪火山”灼伤亲子关系

家长的“情绪火山”爆发时，孩子真的被吓得更认真了吗？答案恰恰相反。

“此时孩子的大脑会进入应激状态，认为‘遇到了威胁’，从而分泌大量应激激素。血液会优先流向四肢而非大脑，孩子的‘学习脑’会暂时‘关机’。”孙加铭举例说明，比如孩子在被吼后愣住、反应变慢、敷衍了事，这其实是大脑的自我保护，结果往往是作业效率和质量双双下降。

“负面情绪就像厚重的乌云，它笼罩在孩子头顶，看似迫使他们加快步伐，实际上却让他们看不清前路，也感到压抑和疲惫。”孙加铭说。

从长远看，影响可能更为深远。因为长期在紧张、恐惧的氛围中学习，孩子会将学习与压力、否定联系起来，导致学习兴趣被磨灭、自信心被侵蚀，甚至亲子关系变疏远。由此可见，陪伴时的语气也在一定程度上决定了学习的质量。

### 实用策略

#### 给情绪装上“暂停键”

如何在怒火被点燃前“踩下刹车”？孙加铭提供了几个简单易行的“情绪预热法”。

**一是调整期待。**在心里提醒自己，“我并不是想控制孩子，而是教会他（她）如何学习。”

**二是设置心理缓冲区。**辅导前一两分钟，通过深呼吸、喝杯水、听段音乐，让大脑从紧绷中“切换”出来。

**三是识别情绪信号。**留意自己是否有声音变快、呼吸变浅等预兆，提前“踩刹车”。

**四是处理好自身疲惫。**一个心平气和的家长，比一份完美的作业更重要。状态太差时，可以选择暂不辅导。

当怒火已“冲到嗓子眼”，又该怎么办？孙加铭推荐了立即可用的“情绪暂停法”：

**首先暂停当前动作。**放下笔、闭上眼、背过身，让身体先停下来。

**可以采用4-4呼吸法调整情绪。**吸气4拍，呼气4拍，持续3至5次，帮助身体切换到“平静模式”。

**试着使用“缓冲语”。**对自己说“我现在真的有点生气，我们先停一下”。

**进行转移降温。**离开现场，倒杯水、洗把脸，哪怕一分钟都能让大脑恢复平衡。

“暂停不是软弱，而是一种高级的情绪管理能力。”孙加铭说。

如果不慎情绪失控，真诚的“灾后重建”至关重要。她建议分四步走：先安抚自己，再真诚道歉（避免辩解），之后帮助孩子理解当时发生了什么（如“妈妈的情绪脑先跑出来了”）；最后，将道歉变为“共学时刻”，邀请孩子一起思考如何让下次作业更顺利。“这样的修复过程，本身就是一次情绪教育。”

### 观念升级

#### 从“监工”到“教练”的转身

要从根本上解决问题，家长需要完成一次角色转变。

“关键问题是：辅导的终极目标是‘让孩子全做对’，还是‘培养孩子解决问题的能力’？”孙加铭告诉记者，家长应像建筑用的“脚手架”，在孩子够不到时提供支撑，并在其能力增长后逐步撤除，而非一发现错误就纠正的“监工”。

比如，当孩子做题卡壳时，从直接给答案变为提示方法、提问引导，能让孩子学会自己分析，家长也更能保持耐心。“当我们理解辅导的

核心在于培养能力，心态就会发生根本变化。你不再盯着每一个错误焦虑，而是在见证一个成长的过程。”

如何培养孩子的自我负责意识？孙加铭建议使用“作业清单”让孩子“看见”任务，鼓励孩子自己检查，并允许他们承担后果（比如：未完成作业被老师批评）。

家长最需要忍住的冲动是替孩子收拾烂摊子、提前预防所有错误的冲动。当我们学会不急介入，孩子才有机会激活内在的责任感。

卡通角色由AI生成

### 温暖共情

#### 养育是一场温暖的修行

“当我们被‘轻易点燃’，并不代表我们是坏家长，而是说明——我们的情绪中，藏着压力、焦虑、期待和爱。理解这一点，是迈向情绪管理的第一步。当我们意识到‘这不是我不好，而是大脑在自动反应’，就能多一份觉察。下一次情绪上来时，先停顿一下、深呼吸，给‘理智脑’一点时间‘重新上线’。”孙加铭说。

“完美家长”是一个美丽的幻觉。真正有力

量的家长，不是永远不生气的人，而是能在失控后勇敢地修复、在焦虑中依然愿意温柔对待自己和孩子的人。

“教育的目的，不是让孩子永远不犯错，而是让他们明白：犯错不可怕，逃避责任才可怕。而我们与孩子的共同修行，正是在每一次情绪的波澜中，学习如何更理解、更包容，一起成长。”孙加铭说。

### 采访手记



#### 先处理好我们与自己的情绪关系 再经营好我们与孩子的成长关系

我们总被“不要让孩子输在起跑线上”的焦虑推着走，却常常忘了，辅导作业的这段时光，本身就是一场不可复制的亲子旅程。它不只是一道道题目的对错，更是父母与孩子的两颗心如何靠近、如何相处的修行。

孙加铭治疗师的所有建议，核心都指向了两个字——关系。当我们接纳自己的不完美，就能宽容孩子的慢节奏；当我们学会好好爱自

己，安抚好自己的疲惫与焦虑，我们内心才有源源不断的爱和耐心去滋养孩子。

所以，在辅导作业前，请先给自己一个温暖的微笑。守护好这段彼此陪伴的旅程，它远比任何一份满分的作业都更加珍贵。



孙加铭