

## 青少年的现实性思维

### Realistic Thinking for Teens

\*注：关于幼儿的思维问题，请参阅《[幼儿的健康思维](#)》(Healthy Thinking for Younger Children) 一文

当我们感到焦虑时，往往认为这个世界充满了极大威胁，危机四伏。例如，当我们独自在家，听到有窗户刮蹭的声响时，可能会认为是有贼。这是有道理的，因为想象到最糟糕的情形，能够帮助我们做好准备以应对真正的危险，使我们能够自我保护。但是，这种思维方式有时会过于负面和脱离现实，尤其是在没有任何危险（例如，刮蹭窗户的不是盗贼，而是树枝）的时候，更是如此。

帮助你的孩子控制焦虑的一个策略是：学会用现实性思维 (realistic thinking) 去代替“焦虑性” (anxious) 或“担忧性” (worried) 思维。这需要帮助孩子学会清楚、公正地看待事物而不至于过于负面。这些策略以年龄较大的儿童或青少年为对象，因为有些概念对幼儿而言可能较难理解。不过请记住：学会现实地思维在任何年龄段都不容易，因此要给你的孩子一些时间学习并实践这些能力。

#### 怎么做？

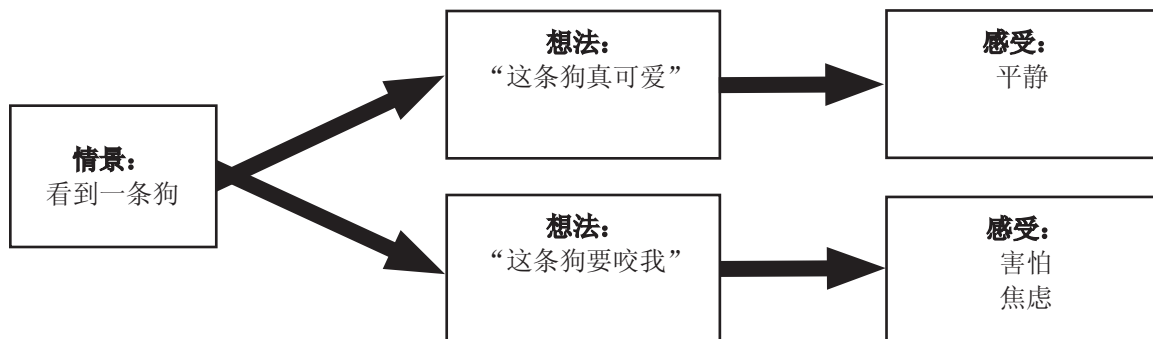
#### How to Do It?

#### 第一步：告诉孩子什么是想法或“自言自语”

#### Step 1: Teach Your Child about *Thoughts or Self-talk*

- 想法是我们自己对自己说的、没有大声讲出来的话（自言自语），我们每时每刻都有很多想法。
- 想法是隐私的——其他人不知道我们在想什么，除非我们告诉他们。
- 人们对同一事物会有不同的想法。
- 我们的想法会影响我们的感受。
- 当我们认为坏事会发生时，我们会感到焦虑。
- 例如，想象你外出散步，看到一条狗。如果你认为这条狗可爱，你会感到平静。可是，如果你认为这条狗要咬你，你就会觉得害怕。

例子：



下面是解释“想法”或“自言自语”的一个方式：

“我们都对事物有想法。想法是我们自己对自己说的、没有大声说出来的话（自言自语）。我们时时刻刻都有很多想法。我们对事物都有自己的思维方式，而且我们的思维方式对我们的感受有很大的影响。当我们认为坏事会发生（如那条狗要咬我们）时，我们就会感到焦虑。”

### 第二步：帮助你的孩子辨认导致焦虑的想法（或自言自语）

#### Step 2: Help Your Child Identify Thoughts or Self-talk That Leads to Feelings of Anxiety.

- 我们经常意识不到我们在想什么，因而可能需要花点时间去辨认我们的具体想法。
- 通过提出如下问题，帮助你的孩子辨认他们的“焦虑”或“担忧”的想法。
  - 是什么使你觉得害怕？
  - 你担心会发生什么？
  - 你认为会发生什么坏事？

下面是“焦虑”或“担忧”的想法或自言自语的一些例子：

- “那条狗要咬我”
- “我通不过测验”
- “要是我做不到怎么办”
- “事情不会有好转”
- “他们不喜欢我”
- “我愚蠢”
- “坏事会发生在我爸妈身上”
- “我要病了，会死的”

以下这个例子，你或许会用来和你的孩子对话：

**家长：**你今晚好象焦虑不安，你在想什么？

**孩子：**我不知道…我明天有个测验。

**家长：**你是不是担心明天会发生什么事？

**孩子：**嗯…我说不清。

**家长：**你担心可能会发生什么事？

**孩子：**哎，我猜我担心通不过这个测验。

### 第三步：帮助孩子克服“焦虑”或“担忧”的思维和自言自语。

#### Step 3. Help Your Child Challenge “Anxious” or “Worried” Thinking and Self-talk.

- 向孩子解释：当你想着某件事的时候，并不意味着那就是真实的或它就真的会发生。例如，你认为狗会咬你，并不意味着它就真会咬你。
- 有时我们的焦虑或担忧的想法是掉进思维陷阱的结果。使用思维陷阱表(Thinking Traps form)，帮助你的孩子去辨认他们可能已经身陷其中的陷阱。

**下列问题可以帮助你的孩子克服他们的负面想法或自言自语：**

- 我正掉进思维陷阱了吗（例如，把事情灾难化或猜测别人的想法）？
- 什么证据表明这个想法是真实的？又有什么证据表明这个想法是不真实的？
- 要是朋友有这种想法，我会跟他们说什么？
- 我有没有把“或者”与“可能”搞混？这个想法有可能发生，但可能性高吗？
- 我100%肯定\_\_\_\_\_会发生吗？
- \_\_\_\_\_以前发生过多少次？
- \_\_\_\_\_真那么重要、以至于我的未来取决于它？
- 最坏会发生什么？
- 这是件麻烦的事情还是件可怕的事情？
- 如果它真的发生了，我能做些什么来应对或处理？

\* 把[克服负面思维 \(Challenging Negative Thinking\)](#)的资料给你的孩子

以下这个例子，你或许会用来和你的孩子对话，以此来帮助他们克服负面思维：

**家长：** 我知道你担心通不过测验。但是，认为某件坏事会发生并不意味着它就真的会发生。有时，当我们焦虑的时候，我们会掉进“思维陷阱”，也就是说，在这种时候，我们往往会用非常消极或不现实的方式来思考。“思维陷阱”的一个例子是自我算命，就是你预测自己运气不好，事情的结果是一团糟糕。你觉得你是不是在“自我算命”？

**孩子：** 不知道，也许吧。

**家长：** 哎，不过我们不能预测未来，因为我们没有魔球。

**孩子：** 不过，我很肯定我通不过。

**家长：** 你 100% 肯定你通不过吗？

**孩子：** 嗯，那倒不是。

**家长：** 你有过多少次测验不及格？

**孩子：** 嗯，我有几次小测验不及格。

**家长：** 又有多少次大测验不及格？

**孩子：** 嗯，到目前为止，我的大测验全都过关。

**家长：** 那么，虽然这次有可能不过关，但是根据你过去的表现，这次不及格的可能性高吗？

**孩子：** 我猜不高。但要是我这次真的没过怎么办？

**家长：** 好，就算你真的没通过，又能发生什么最糟糕的事呢？

**孩子：** 我会得一个不好的分数，而且我这门课可能就不及格。

**家长：** 噢，如果你没通过这次测验，那就意味着你这门课不及格吗？

**孩子：** 不会。

**家长：** 如果你真的没通过这次测验，你能做点别的什么来提高分数呢？

**孩子：** 我不知道。我知道有些同学做了个额外项目争取加分。

**家长：** 还有别的测验吗？

**孩子：** 这门课还有两次测验。

**家长：** 那么日后有可能追回一些分数吗？

**孩子：** 我想有可能吧。

#### 第四步：告诉孩子如何辨认更为有益或现实的思维方式

#### Step 4. Teach Your Child How to Identify More Helpful or Realistic Ways of Thinking

有益的思维方式包括：

**应对陈述(Coping statements)：**想出一些话，用以提醒自己如何应对一种局面。例如，“如果我焦虑起来，我会尝试用深呼吸来使自己平静”或者“我只需要尽自己最大的努力”。

**正面的自我陈述(Positive self-statements)：**关于自己或自己的能力，说一些正面的话。例如，“我勇敢”，“我力量大”或者“我能熬过去”。

**克服负面想法的另一种陈述：(Alternative statements based on challenging negative thoughts)：**一旦你已经看到证据或认识到你正在犯思维错误，想出一些更为平衡的想法来，如：“90%的情况下我测验还行”，或“虽然我有时犯错，但每个人都会犯错，这并不意味着我这门课就不及格”。

以下这个例子，你或许会用来和你的孩子对话，以此来帮助他们辨认出更多有益的思维方式：

**家长：**你是不是可以对自己说一些更有益的事？

**孩子：**不知道。我想我可以对自己说要尽最大努力。

**家长：**对！根据我们所说的这些，你可以对自己说什么呢？

**孩子：**嗯，我想我这是在“自我算命”。我不肯定我这次测验会不会及格，我平时是可以过关的。就算我这次真的没通过，那也没什么大不了的。我还可以多温习功课，为下次测验补回分数。

**家长：**这就对了！

复印几份[现实性思维表格 \(Realistic Thinking form\)](#)，用来帮助你的孩子了解几个例子。鼓励他们在负面思维出现时，使用此表来辨认并克服负面思维。