



“

”

“

“

”

“

”

“

“

”

”

“

”

2035

“

”

“

”

“

”

“

”





思想政治工作的研究

1

010- 63109745
010- 63109540
010- 63109740
010- 67050155
010- 67015561
sixiangbjb@163.com

10
100062

0200003119200141237

ISSN 1002- 9907
CN 11- 1496/D
20170216

10.00

503

01

04

39

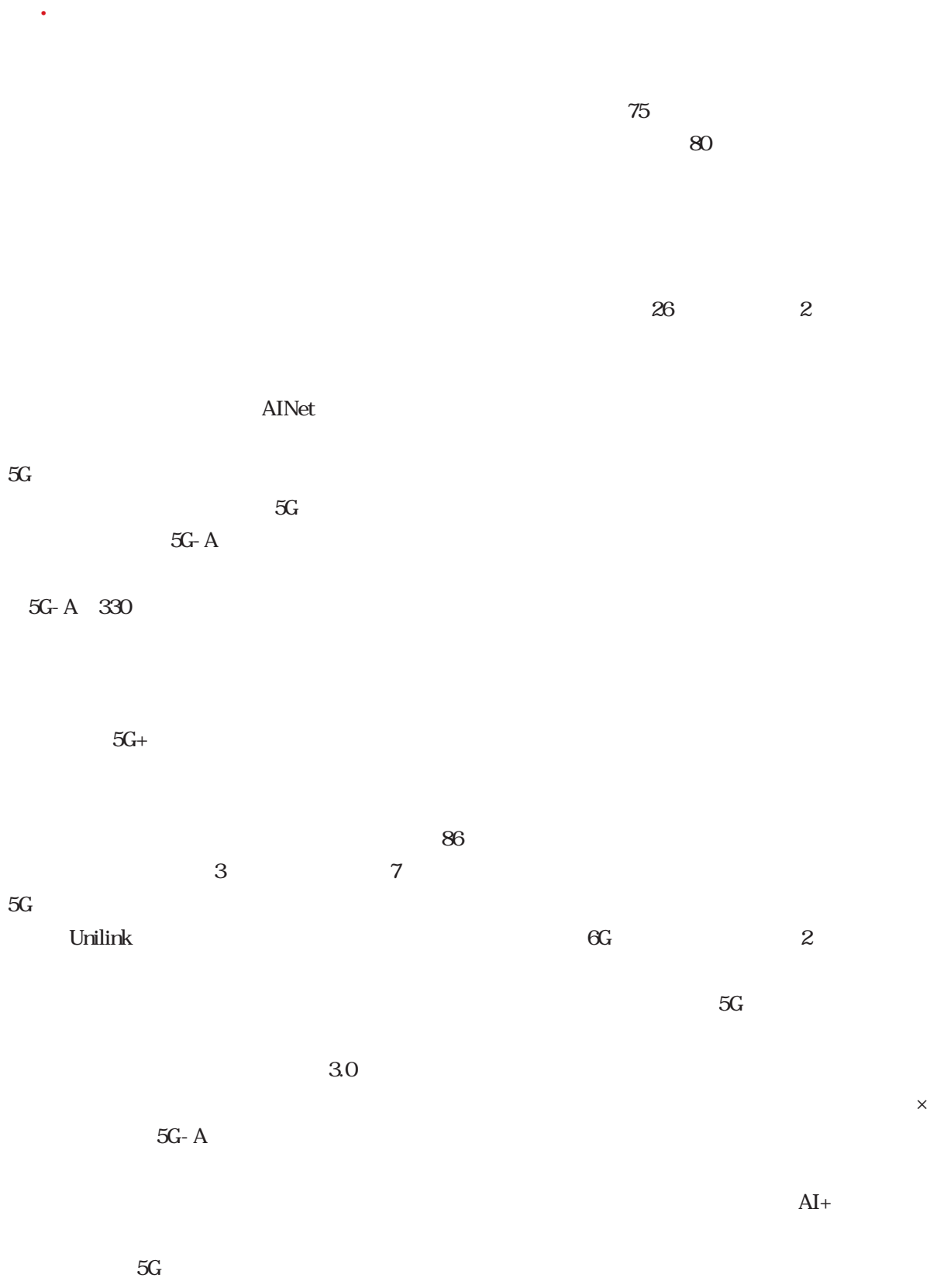
“ ”

郑重声明



.

) (



5+5

“ ”

“ ”

“ ”



.

80

2025 9

48

20

5000

"

"

2025

.

“ ”

6

“ ”

.

2025

400

25

85

2

2025

550

2025

172

11

AI

20



.



1+6+N

“ ”

“ ”

”

“

.

“

”

“

”

“

”



.

.

2024

94.9%

"

"

App



100

2025 9

t

2019

2021



AI

VR/AR

AI



CNNIC

56

2025 6

79.7%

AI

2025 9

“ ”

“ ”

App

+

¿ p , i P P

1.13 654.5
2025 650.87

± 660

65%

Z

45

VR

IP

IP 24



.

1996

" - - - "

3000

1996

+

" "

120

3000

45

140

300

50

3

1.2

1+1+N

N

3D AR

3D

3



1976

80

20

1976

20 90

2025

106

168



“

”

珺

”

”

”

”

”

”

“ 1+4+N ”

1+4+N

“ 1 ”

9

1

1826

5

“ N ”

2025

105

100

115

“ 4 ”

2025

626

15

20

8000

" "

" "

1000

20

AR VR

33 73

1066

+

" "

80

2023

90

80

3

“

”

“ ”

2025

“ ”

2025

20

3000

12

“ ”



AI

+

+

+

19

60%

30

54

10

30

80

5

720

20

50

3

+

700

IP

“

”

150

+

128

10

“

”

“

”

“ ”

“ ”

10

“ ”

“ ”

20

20

C919

C909

“ ”

“ ”

2024

6000

“ ”

2024

2025

“ ”

46

30

300

20

“ ”

+

“ ”

+

30

+

“ — — ”

心遇答忧站

HEART ENCOUNTER STATION



扫码诉说你的心灵困惑

问：我35岁了，在北京工作，上下班时间固定，老公的工作很忙，基本顾不上家室，我同时照顾两个孩子的学习和陪伴需求时，总因为俩孩子成绩产生强烈的焦虑感，明明已经很努力了，却还是忍不住苛责自己。长时间的內耗下脾气越来越暴躁，一遇到事情就不管发火，会经常训斥孩子。请问该如何缓解这种情绪？



心灵辅导员：周永红
(重庆师范大学教育科学学院教授)

答：非常理解你的心情。作为双孩母亲，您正经历着一种高压环境下努力与愧疚交织的情绪困扰。

从心理学角度看，你的情绪困扰主要存在以下四个方面：一是情绪焦虑与支持缺乏。35岁职场妈妈同时承担职场从业者、双孩照料者、学业辅导者等角色，上下班时间固定压缩了可支配时间，支持系统有限导致家庭支持不足，精力持续透支且无缓冲修复空间，成为情绪失控的生理心理基础。二是完美主义与非理性信念交互。你倾向于在有限资源条件下完美地满足所有需求时，会产生极端的非理性信念。例如，我做不好就是失败的母亲，这是强烈愧疚感和自我苛责的核心来源。三是替代性攻击与情绪传导。长期的精力透支和內耗，积累的无力感和愤怒可能无意识地转向更安全、更易触发的家庭弱小的孩子，这是一种替代性攻击。面对孩子的问题时，无法理性思考，本能地以暴躁、训斥的冲动方式表达情绪，将糟糕情绪传递给孩子。四是愧疚感与暴躁行为的恶性循环。训斥孩子后，会因伤害亲子关系产生更深的愧疚，愧疚又会强化自我苛责，进一步加重烦躁；而因愧疚感到自责时，又会在下一次遇到问题时更易发火，形成愧疚—自我否定—暴躁—更愧疚的恶性循环。

建议你从五个方面进行调节。第一，重新调整认知。放弃完美主义，客观认可自己的努力：“只做足够好的母亲、不做完美的母亲”“双孩家庭顾此失彼是常态”；停止无意义的自我苛责，减少内耗。第二，合理拆分家庭任务系统。与其大包揽所有照顾，明确分工。例如，让丈夫固定负责一个孩子的管吃睡穿或睡前陪伴，哪怕每天只半小时，也能有效分担压力。第三，预留情绪修复时间。利用碎片时间做深呼吸、正念冥想，每天至少留10分钟独处，为情绪调节补充资源。第四，学会情绪暂停技巧。感到怒火上涌时，立刻告诉孩子“妈妈需要冷静1分钟”，深呼吸、短暂离开或暂时不教，让大脑从冲动状态回到理智。避免对孩子的训斥。第五，合理释放负面情绪。可以与闺蜜倾诉、书写情绪日记、梳理内心感受，让情绪有合理的宣泄出口，逐步打破情绪恶性循环。

您的烦躁不是性格缺陷，而是系统超载的信号。您已经在觉察与寻求改变的路上。

责任编辑 颜学静
美术编辑 申敬雨

58

1.

3

- A.
- B.
- C.
- D.

2

- A.
- C.

3

- A.
- C.

4

- A.
- C.

5

14

- A.
- C.

- B.
- D.

6

- A.
- B.
- C.
- D.

+

7.

- A.
- B.
- C.
- D.

8

- A.
- B.
- C.
- D.

9

- A.
- C.
- B.
- D.

13

- A.
- B.
- C.
- D.

10

- A.
- C.
- B.
- D.

14

- A.
- B.
- C.
- D.

11.

- A.
- C.
- B.
- D.

15

- A.
- C.
- B.
- D.

1.C	2.A	3.C	4.D	5.D
6.A	7.B	8.B	9.D	10.B
11.BCD	12.ABCD	13.ABCD	14.ABCD	15.ABC

- A.
- C.
- B.
- D.

12



“

”

“ ”

“ ”

“

”

“

”

“

”

“ ” “

”

“

”

“

“

”

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

” “

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

”

“

“

”

”

“

”

“

”

“

” “

” “

”