**2020年10月**

**江苏省启东中学**

**www.jssqdzx.cn**



**编者语：**

**在人工智能的世界里，与人际交往、互动、情感、自我认知等相关的独属于人的能力，将变得越来越宝贵，也是今天教育中不可偏废的重点。**

**而“想象力”与“创造力”，这类与好奇心、质疑能力、毅力等人类品质息息相关的能力，同样是人工智能难以企及的高度。**

**因此，面向未来的教育，不应该仅仅关注孩子们在学校里对各门学科知识的记忆和理解、对复杂数学问题的解决，也不仅仅是鼓励他们撰写文章、创作诗歌、话剧，还应该关注和发展他们的非智力因素，比如社交智能，也就是人际互动和社会交往的能力。**

情绪会让你"退化为小孩"？

## 内心的伤如何愈合

在情绪来临时，

表现得如同一个小孩？

这被称为“情绪性退化”。

某个情景触及了未被疗愈的过往，

我们会暂时地退到相关事件发生时的年纪，

以那个“小孩”的视角来看世界。

**「情绪性退化」**

我们许多成年人，在情绪来袭时，常常会表现出小孩般的状态。尤其是在亲密关系当中，成人们更容易表现出孩子脾气。有时候，我们对此并不自知。

这个状态被称为「情绪性退化」(Emotional Regression)，通常是发生在身旁的人按到我们的某个“按纽”或踩到某个“地雷”的时候。我们可能以极为敏感、不符合当下年纪与事情轻重程度的方式，对某个事情过度地反应——比如情绪大爆发、逃避、眼泪不争气地流下来、恐慌、焦虑、无助、无力…等。

如果理性地想一想：眼前的这件事情，好像只是一个导火线，让往事重新复现，给我们似曾相识的不愉快感受...眼前这个人、说的话、做的事情，都触动著我们内在深埋多年的炸弹。

如果，我们闭上眼睛去连结与感受内在的情绪能量，可能会有过往的记忆涌现出来，也可能会看见自己在发生某件事情时的岁数。

## 一根导火线，不止把我们的情绪激发出来，也同时带著我们的行为退化到那个时候。 微信图片_20201021101245.jpg

**根源，未被面对和疗愈的记忆**

记忆不止是头脑记住且能够说得出来的那些，许多情绪的能量是储存在身体的各处。

或许，我们对于过去发生的事情没有太多的记忆，说不出个所以然，但是，身体却很忠实地记录每一段历史，在情绪退化的状况发生时，就是身体在诚实地表达某个没有消化、面对与疗愈的情绪记忆。

在情绪退化时，我们会暂时地退到相关事件发生时的年纪，以那个还困在过往情绪中的内在小孩的视角来看这世界，以致于，我们没有办法以现在成人的方式与角度来处理当下的事情。

在这个时候，通常会感到很不安全，无法控制状况，无能为力，没有选择，被抛弃。好像只能够跟随大人的情绪、想法、决定和选择，像是生命受到一个更巨大的力量操控，只能像个棋子般往前走。

很多人在疗愈的过程中，都会表示：“过去已经过去，为什么要再回头去看呢? 不想看回去，想要往前走。”

然而，若自己仍旧经常困在一个过去的，没有重新拥抱的情绪里，强行压下去只会导致在类似往事的按钮被触动时，再一次地把我们拖回过去的泥泞，无法处于现在成人的当下。

**化解，从觉知开始**

那要如何面对与处理这些旧的情绪呢? 根据我自己的经验，很推荐Mindfulness的方式。

Mindfulness中文翻为正念或是内观，我个人觉得内观比较接近Mindfulness。讲正念，对我来说是“一定要正面信念”的感觉，但Mindfulness的宗旨并非纠正或一定要马上保持正面信念。

当情绪性退化发生在自己身上时，我们可能在快要“爆炸”前,觉察到情绪连结身体的感觉：感觉到胸口重重的、像火烧或被刺到；肚子沉沉的，在翻搅；感到焦虑，好像有一团火要吐出来...

也有可能想要装做没事，变得像冰山一样冷。而不论当下身体的感受是什么，和这些感觉保持连结，如果，现场的状况不允许我们做自己，就先暂离一下，把自己从这个环境中移除。

有时候，情绪已经爆发，来不及觉察了，也没有关系。

不要批判自己，从你能够觉察到自己退化发生的那一刻开始，你就可以开始着手化解它！

**五个步骤达成自我疗愈**

1.让自己处于安全的环境中，开始注意自己的呼吸

呼吸是急促、是长、是短?

接著，慢慢调整自己的呼吸，慢慢地吸气，慢慢地吐气，把注意力放在呼吸上面，感觉腹部隆起、落下的节奏，如果可以，把一只手放在肚子上，感觉自己的身体。

2.把双脚放在地上

感觉双脚踏实地踩在地球母亲的手上，被紧紧地支持著，坐著也可以，感觉身体与地面或椅子的接触，像是地球母亲抱著自己一样，感受自己的脚或身体，继续呼吸。

3. 觉知并与情绪共处

把现在浮出来的情绪，直接给它们名字，比如说: 挫折、心痛、愤怒、悲伤…，伴随著呼吸与对自己的爱，与这些情绪在一起一会儿。

4. 跟随直觉，追溯浮现的记忆

让直觉带著自己，这些情绪和状况第一次出现在生命中时，你是几岁? 穿著什么衣服? 发生了什么事情? 眼前有谁?

让这些记忆的细节自动出现，有时候，可能会有情绪跟著涌出，如果有眼泪，就让眼泪流出，若有情绪，就继续给情绪名字。

5. 拥抱并关爱“内在小孩”

看见了小时候的自己之后，用现在成人的你出现在内在小孩面前，带著你极度想要的爱与关怀，去拥抱他，支持他，过程中，没有任何地批判，只有全然的了解与慈悲，告诉内在小孩，你会一直在这里陪伴，现在，他不再是孤单一人，而是有成人的自己全心地陪伴著。

一开始，可能会在面对情绪的部分就卡住，因为，这巨大的情绪能量已经在身体里住了许久。但是，随着呼吸与对自己的关爱，我们给这些情绪一个它从来没有得到过的位置，让它们坐在我们身边。

渐渐地，随着练习，我们能够更贴近自己，与真实的自己在一起。这个过程，就是消化、面对、整合与疗愈那个片段的自己。



## 未来已来，在马斯克的“脑机接口”时代教育和学习的方向在哪里？

这位SpaceX和特斯拉的领导者在谈到Neuralink的脑-机连接技术时表示:“这就像是你脑袋里的一个钻头。”

Neuralink的脑机接口技术将电极植入大脑，然后使用芯片与你头骨外的计算机进行通信。

埃隆·马斯克通过手术将一个装置植入一只名叫格特鲁德的猪的头骨，展示了他的创业经历Neuralink在大脑和计算机之间建立数字连接的技术。周五晚上，当猪在舞台上围着围栏嗅来嗅去时，Neuralink计算设备的无线链接显示了猪的大脑活动。

此次展示表明，与2019年产品首次亮相时相比，这项技术更接近于实现马斯克的激进抱负。当时，纽拉林克只展示了一只老鼠与纽拉林克通过USB-C端口连接的照片。这仍远非现实，但马斯克说，美国食品和药物管理局在7月批准了“突破性设备”测试。

马斯克还展示了第二代植入体，这种植入体更为紧凑，适合植入头骨中空的小空腔中。微小的电极“线”穿透大脑的外表面，检测神经细胞的电脉冲，显示大脑在工作。根据Neuralink的长期计划，这些线程被设计成通过自己的计算机生成信号进行通信。

马斯克说:“这就像是在你的头骨上安装了一个微型电线的钻头。”



它通过1024个穿透大脑外层的薄电极与脑细胞交流。此外，还有一个到外部计算设备的蓝牙链接，尽管该公司正在寻找其他可以用来大幅增加数据链接数量的无线电技术。

尽管猪的演示显示了神经活动被无线传输到电脑，但它并没有揭示出Neuralink的任何长期目标，比如让电脑有效地与大脑进行交流，或者让电脑理解神经活动的峰值实际上意味着什么。

医学上的开始，科幻上的结束。

“用昨日之法，教育今天的孩子，将使他们失去明天”，著名教育家、哲学家、心理学家约翰·杜威的这句话，放在当下的人工智能时代，显得尤为紧迫。

当人工智能带着强大的计算能力、大数据存储、以及成熟的AI算法而来，它们甚至拥有更强大的学习能力，人类学习者究竟怎样才能不被机器所取代？

换句话说，我们的孩子需要开发出哪些智能，掌握什么样的本领，才能在人工智能时代，体现属于人的自我价值？

罗斯玛丽·卢金教授，在多元智能基础上，将人类所具有的智能分成两大类，即人工智能更擅长的“智力因素”，以及人类更擅长的“非智力因素”。

前者，是和语言学习、记忆、运算处理等相关的学术智能，

后者，则偏向人际交往、自我认识、情感控制等能力。

这意味着，在人工智能的世界里，与人际交往、互动、情感、自我认知等相关的独属于人的能力，将变得越来越宝贵，也是今天教育中不可偏废的重点。

而“想象力”与“创造力”，这类与好奇心、质疑能力、毅力等人类品质息息相关的能力，同样是人工智能难以企及的高度。

因此，面向未来的教育，不应该仅仅关注孩子们在学校里对各门学科知识的记忆和理解、对复杂数学问题的解决，也不仅仅是鼓励他们撰写文章、创作诗歌、话剧，还应该关注和发展他们的非智力因素，比如社交智能，也就是人际互动和社会交往的能力。



启东市未成年人成长指导中心联系电话：83119611

地址：启东市汇龙镇和平一村居委会北隔壁二楼

南通市心理咨询与服务热线：96111

上海市心理咨询与治疗中心位于零陵路604号，主要为各类心理障碍患者及受心理困扰的来询者提供心理咨询服务，并开展多种心理治疗。

心理援助热线（12320-5），为市民提供心理危机干预和心理健康促进服务。

公告