

青少年心理健康调适指南

□ 王 昕

暑假是孩子放松休整的窗口期，也是青少年心理波动高发期。良好的心理健康会为儿童青少年的认知、情感、社交和行为发展奠定坚实的基础，促进他们的学习能力、自尊心和人际关系的良性培养。青少年需学会自主调节情绪、规划生活，家长则应以包容尊重的姿态轻松陪伴，家校注重心理健康共同发力，才能让孩子度过轻松、充实、健康的假期，以平稳积极的心态迎接新学期和新挑战。

自我贬低、自我否定的言语。

二、行为信号：从“退缩”到“混乱”

- 1.显著的社交退缩：主动切断与同伴、家人的联系，不愿出门，长时间把自己关在房间里。这不同于青春期的“想要独处”，而是害怕甚至恐惧与人接触。
- 2.自伤或冒险行为：这是最紧急的红色警报。包括自我伤害行为或者突然出现危险的冲动行为（如飙车、酗酒、药物滥用）。自伤行为往往是孩子用以缓解内心难以承受的痛苦的一种错误方式。
- 3.日常行为习惯的剧烈改变：原本爱干净的孩子突然变得邋遢，不刷牙不洗澡；或者行为变得刻板、重复，如反复检查门窗、不停洗手。
- 4.学业功能的突然下滑：成绩在无明显原因下急剧下降，上课注意力无法集中，作业拖延到无法完成，甚至开始频繁旷课、逃学。

三、生理信号：心身的“无声呐喊”

心理压力会通过身体表现出来，这些生理症状在排除了器质性疾病后，需要高度怀疑是心理问题的躯体化反应。

- 1.睡眠障碍：睡眠是心理健康的“晴雨表”，其紊乱往往是早期信号。入睡困难、噩梦频发、早醒，或者出现嗜睡（一天睡十几个小时仍感到困倦）。
- 2.进食异常：食欲显著减退或暴增，或者出现极端的节食、催吐行为。这背后可能关联着焦虑、抑郁或进食障碍。
- 3.躯体不适：反复出现查无原因的头痛、胃痛、胸闷、心悸或疲劳感。孩子可能并不会直接说“我心情不好”，而是说“我肚子疼”或“我头疼”。

四、社交信号：网络世界的“避风港”

- 1.彻底回避现实社交：在网络世界花费大量时间，并非因为娱乐，而是因为现实中的社交关系已完全断裂或令他痛苦。网络成为他逃避现实的唯一“安全区”。
- 2.成为网络霸凌的目标或施害者：如果孩子突然不愿上学，情绪低落，可能是在线上或线下遭受了霸凌。

心理健康自我调节的方法

儿童青少年心理健康自我调节，可以分为三个步骤：先让身体冷静，再给情绪找个出口，最后换种想法看问题。

第一步：身体冷静法

当心跳加速、大脑一片空白时，先别想，先让身体“关机”。
“4—7—8”呼吸法：鼻子吸气数4秒—憋住数7秒—嘴巴慢慢呼气数8秒。重复3次，心跳就能慢下来。

第二步：情绪疏导法

- 1.给情绪“命名”：对自己说“我现在很焦虑/委屈/愤怒……”——一旦说出名字，它对你就没那么大控制力了。
- 2.写下来或画出来：把烦心事写在纸上，然后撕掉扔掉，相当于把烦恼扔掉了。
- 3.每天允许自己难过15分钟：在这15分钟里哭、写、听伤感的歌都行，时间一到就去干别的，防止坏情绪侵占一整天。
- 4.运动是最好的药：20分钟的运动就能让你心情好起来，在你最不想动的时候，恰恰最需要动。

第三步：换个想法看问题

- 1.识别“思维陷阱”：要识别和减少一些带有负面情绪的口头禅，比如一定……，必须……，如果……，万一……
- 2.像安慰好朋友一样安慰自己：不说“我真没用”，说“我知道你尽力了，难过没关系，先休息一下”。

第四步：平时多养“心理免疫力”

- 1.留1—2个能说真话的朋友：朋友不一定要很多，但一定要有能放心吐槽、不怕被评判的人。
- 2.培养一个“充电”的爱好：比如画画、弹琴、跳舞、做手工等。
- 3.保证睡觉觉：睡眠是心理健康的第一道防线，比吃什么补品都管用。
- 4.记住什么时候必须求助，出现自伤等危机情况，先要联系父母、老师、学校心理老师，或打心理热线。

儿童青少年的心理压力源

一、学业压力

- 1.显性负担，隐性竞争：虽然“双减”政策减轻了部分课业负担，但学生感受到的主观学业压力依然上升。
- 2.家长期望“失真”：数据显示，超过四成的家长期望孩子成绩“名列前茅”，这违背了科学规律，将不合理的期望转化为对孩子的苛责。当“我爱你”变成“我期望你考好”，孩子便容易产生“如果我成绩不好，就毫无价值”的负面情绪。
- 3.“蜡烛效应”的警告：一些孩子为了好成绩，过度消耗身心健康，如同燃烧自己的健康和未来换取眼前的光亮。这种“高能力——低适应”的孩子，常因“优秀”的光环而被忽视心理困扰。

二、社交压力

- 1.“高竞争、低连接”的校园生态：学校是社会化的重要场所，同伴关系直接影响孩子的心理归属感，社交压力让他们感到社交焦虑、担心被排斥或孤立。紧张的学业压缩了课间、课后等自由社交时间，导致同伴间的真实互动与情感连接减少。
- 2.网络孤独与社交恐惧：面对面的真实交往锐减，取而代之的是虚拟社交，这导致不少孩子在现实中感到孤独、不善沟通，甚至产生社交恐惧。

三、家庭压力

- 1.替代成长，阻碍能力发展。从婴儿期喂饭穿衣的代劳，到学龄期作业难题的包办解答，再到青少年社交冲突的直接干预，很多家长事无巨细的“高效解决”剥夺了孩子宝贵的学习与试错机会，他们未曾体验独立克服障碍的完整过程，延迟发展出相应的应对技能与信心。
- 2.负面情绪的过度回避和即时“消毒”。父母常扮演孩子情绪的“净化器”：摔倒后急于转移注意力阻止哭泣，受挫后立刻用物质奖励安抚情绪，甚至提前扫除一切可能引发负面情绪的环境因素。长此以往，微小的情绪波动也可能被孩子体验为难以承受的灾难，情绪调节能力严重滞后。
- 3.专制型养育：“我都是为你好”常常成为过度保护养育最有力的辩护词，长期处于这种“被安排”的被动状态中，孩子难以形成稳定的自我效能感，即：相信“我能行”的信念，面对挑战时，首先涌上心头的常是深深的无力感与自我怀疑。
- 4.情感连接断裂：家庭问题也是儿童常见的压力源，家庭冲突、父母的离异、家庭财务困难或家庭成员的疾病等都可能对儿童的心理健康发展产生负面影响，家庭有效沟通沦为“学习审讯”，或是对孩子的情绪问题敷衍回应（如“别矫情”），会切断孩子最后的情感缓冲带。

识别儿童青少年心理异常的信号

一、情绪信号：从“波动”到“异常”

- 1.持续性的消极情绪：两周以上处于悲伤、低落、空虚、易怒或焦虑状态，且与具体事件不成比例。如孩子几乎每天都无缘无故地哭泣或发脾气。
- 2.情绪反应“过敏”或“麻木”：对轻微的批评或挫折反应过度，出现暴怒或崩溃；或者对原本感兴趣的事物（如游戏、比赛、社交）表现出异乎寻常的冷漠和缺乏情感反应。
- 3.强烈的羞耻感与无用感：频繁表达“我什么都做不好”“都是我的错”等



家校如何共同守护孩子心理健康

一、家庭：做孩子的“安全基地”

- 1.先管好自己的情绪
家长焦虑，孩子一定也会跟着焦虑。家长情绪稳定了，孩子才有安全感。
- 2.每天15分钟“纯净陪伴”
这15分钟里，手机放一边，只是陪孩子做他喜欢的事（散步、打球、聊八卦都行），不谈学习、不纠错、不教育。
- 3.学会“闭嘴”和“接住”
孩子吐槽时，先别急着给建议、讲道理。先听，然后说一句：“听起来你真的很难。”孩子哭或者发脾气时，不要强行制止，温柔陪伴，悉心开导。
- 4.看见信号不拖延
如果孩子连续两周睡不好、吃不下、不愿出门，或者说出“看什么都没意思”“我什么都不想干”之类的话，要及时带孩子去看精神科或心理科，千万不要忽视。

二、学校：做孩子的“支持系统”

- 1.每位老师都当“观察哨”
班主任留意谁突然不跟人说话了，谁上课老走神，谁最近经常请假，发现异常，先关心，别批评。问一句：“我注意到你最近不太一样，你还好吗？”
- 2.每学期至少做一次心理筛查
用简单的量表摸个底，建立重点关注名单，做到“一生一策”。对筛查出来的孩子情况，学校和老师要保密、不贴标签，悄悄提供支持。
- 3.把心理健康“化”进日常
每月至少有一次心理主题班会（抗挫折、人际关系、情绪管理都行）。减少公开排名和过度强调分数，多给孩子们展示其他才能的机会（体育、艺术、劳动等）。
- 4.建好校内求助通道
学校的心理辅导室要真正开放，让孩子知道“有困难可以去那里”。培训班级心理委员，让同龄人成为第一道发现防线。

三、家校配合：两条线拧成一股绳

- 1.定期互通信息（但别太频繁）
发现孩子情绪反常时，学校第一时间联系家长，家长第一时间告知学校，不互相隐瞒。
- 2.统一“口径”
家长和老师对孩子的评价标准要一致。
- 3.用好外部资源
学校可以联系当地精神卫生中心或专业机构，建立转介通道。

（据《甘肃日报》）



第七十五期

