

健康科普行

—万场健康知识讲座



健康素养提升行动
Health Literacy Promotion



武汉市精神卫生中心
武汉市心理医院
华中科技大学同济医学院附属武汉市精神卫生中心
中国北京天坛医院附属武汉心理医院

守护童心 共筑心晴

做孩子心灵的“安全港湾”



武汉市精神卫生中心
(武汉市心理医院)



武泰民
心理治疗师

协作单位：硚口区六角亭街社区卫生服务中心





武泰民，武汉市心理医院心理治疗师，临床心理学硕士，湖北省心理咨询与心理治疗专委会委员，武汉市紧急医学救援队（心理危机干预队）常备队员，作为武汉市危机干预队队员参与“军地协同”卫生应急演练。在武汉市心理医院与多所高校参与个体、团体心理评估和治疗。曾在中国地质大学心理健康中心从事心理咨询、心理健康教育、团体心理辅导。参与多起心理危机干预。作为编委参编《心理健康指导》，参编《心理治疗理论与实践（第二版）—心理咨询与治疗临床实践》。督导下接咨询/治疗个案500+小时；从事个案心理评估150+小时；接受250+小时的团体或个体督导。擅长青少年发展与适应问题、亲密关系、个人成长等相关问题的个体心理治疗。

目录



健康知识

01

青少年心理健康问题现状

02

青少年常见心理问题的识别

03

家庭系统对孩子心理健康的影响

04

亲子沟通技巧

05

青春期前期心理变化与应对

01

青少年心理健康问题现状

青少年心理健康问题现状



17.5%

2025年全国调查显示，约17.5%的小学生存在不同程度的心理问题，这一比例不容忽视。

120%

儿童青少年心理门诊量较5年前增长了120%，需求激增。

黄金窗口期

小学阶段是心理问题干预的最佳时期，早期科学干预的效果是后期的3-5倍。



临床感受

很多家长说“孩子突然就变了”，其实问题早已潜伏，只是我们没有及时“看见”。有太多因早期忽视，导致小问题变成大麻烦、简单问题变得复杂棘手的案例。

什么是真正的健康？



世界卫生组织 (WHO) 定义

健康不仅是没有疾病，而是身体、心理和社会适应的完好状态。

心理健康的小学生是什么样的？

情绪稳定

能恰当表达感受，不随意乱发脾气，也不会过度哭闹。

热爱学习

对新知识充满好奇，主动探索，享受上学的过程。

善于交往

乐于和同学沟通合作，懂得分享，拥有亲密的好朋友。

小学阶段：心理发展的“地基期”

6-12岁是人生很重要的心理奠基阶段，就像盖房子打地基一样，这个阶段的认知、情感与行为发展，将深刻影响孩子未来的性格养成与人生高度。



自我认知形成的关键期

孩子开始探索“我是谁”，建立自尊自信与独立人格的起点。



情绪管理能力培养的黄金期

学会识别情绪、合理表达，并掌握调节负面情绪的基本方法。



人际交往模式建立的基础期

走出家庭，在同伴交往中学习合作、分享与解决人际冲突。



学习习惯和态度养成的关键期

培养专注力、自律性与求知欲，为未来漫长的学习生涯打底。



临床启示：小学阶段的心理创伤，就像地基里的微小裂缝，容易被忽视却会持续扩大，最终影响青春期甚至成年后的心理健康。研究数据表明，这个时期的心理干预效果通常是后期干预的**3-5倍**。

02

青少年常见心理问题的识别

小学生常见心理问题"信号灯"

当孩子出现以下持续的、影响正常生活与学习的表现时，可能是心理状态不佳的信号，需要家长和老师及时关注并给予帮助。

情绪信号灯

- 经常哭闹、乱发脾气，且很难安抚
- 情绪持续低落，对喜爱的事也提不起兴趣
- 莫名地过度担心、害怕，不敢独自睡觉

行为信号灯

- 注意力不集中，学习成绩出现明显下滑
- 抗拒上学，甚至出现逃学、装病的情况
- 频繁出现咬指甲、抠手等重复性小动作

身体信号灯

- 经常喊头痛、肚子痛，医院检查却无异常
- 睡眠质量变差，入睡困难或频繁做噩梦
- 食欲发生明显改变，暴饮暴食或厌食

最常见的问题一：焦虑情绪



小学生焦虑的主要表现

- **分离焦虑**：不愿和父母分开，上学时哭闹不止，缺乏安全感。
- **考试焦虑**：考前极度紧张、失眠，甚至伴随肚子疼、呕吐等躯体化症状。
- **社交焦虑**：害怕与人交往，不敢主动说话，担心被嘲笑、批评或拒绝。



真实临床案例

一位三年级的女生，每次遇到期中、期末等重要考试前，身体就会莫名出现发烧、呕吐的症状。家长带她去各大医院做了详细的身体检查，结果均显示一切正常。

经过心理评估后发现，这是典型的“**躯体化反应**”：她将对考试成绩的过度担忧和心理压力，转化为了身体上的不适，以此来缓解内心的焦虑。



警惕：家长常见误区

“这孩子就是装病不想上学！”

这种误解和指责，不仅不能解决问题，反而会切断孩子的求助信号，让孩子感到更加无助，从而**加重心理负担**，甚至将焦虑推向抑郁。

最常见的问题二：注意力缺陷与多动障碍(ADHD)



注意力不集中

上课走神、发呆，做作业容易拖拉，日常生活中经常丢三落四，难以维持注意力。



多动

在课堂或其他需要安静的场合总是坐不住，手脚小动作不停，喜欢在座位上扭来扭去或随意离开座位。



冲动

经常打断或插入别人的对话，回答问题时不假思索地抢答，做事鲁莽、不考虑后果。



重要提醒

ADHD 不是简单的“调皮捣蛋”，而是一种需要专业诊断和科学干预的神经发育障碍。早期识别并寻求专业帮助，对孩子的学业和身心成长至关重要。



临床数据参考

根据流行病学调查，小学生群体中，ADHD的患病率约为 **5.8%**，这意味着每一百个孩子中就有约6个孩子可能正受到ADHD的困扰。

最常见的问题三：学习困难



学习困难 ≠ 笨

学习困难（LD）是指孩子在智力正常的前提下，在听、说、读、写、算或沟通的获取和运用上，存在明显的特定障碍。



阅读障碍

认字慢、跳字漏字、阅读流畅性差、无法理解文字深层含义。



书写障碍

写字速度慢、字迹潦草、偏旁部首颠倒、经常出现错别字。



数学障碍

计算困难、无法理解数字概念、难以分析应用题的逻辑关系。



家长常见误区

“这孩子就是贪玩、不用心、态度不端正！骂一骂就好了。”



临床真实感受

每个学习困难的孩子都已拼尽全力。他们真正需要的是理解、接纳、耐心陪伴和专业的评估干预。

如何区分“正常调皮”和“需要关注”？



01. 持续时间

如果孩子的异常行为表现持续超过6个月且没有改善



02. 影响程度

行为已严重影响到孩子的学习、社交或家庭生活的正常开展



03. 普遍性

无论在学校还是家里，都表现出相似的行为问题

有怀疑 · 早评估

不要忽视细微的异常信号

早发现 · 早干预

抓住孩子成长的关键窗口期

正视问题 · 不讳疾忌医

寻求专业帮助是负责任的表现

03

家庭系统对孩子心理健康的影响

家庭是孩子心灵的“第一所学校”





心理学研究

- 家庭环境对孩子心理健康的影响占60%以上，是塑造性格底色的关键场域。
- 孩子的行为偏差与心理问题，往往是家庭系统问题投射出的一面“镜子”。
- 父母间稳定、充满爱的亲密关系，是孩子获取安全感、建立自信的最终来源。

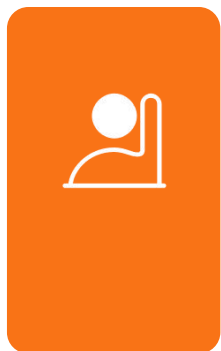


临床案例

 **攻击性的根源：**在学校经常用拳头解决冲突的男孩，往往是因为长期目睹父母在家争吵、甚至肢体冲突，模仿习得了解决矛盾的“唯一方式”。

 **拒绝上学的背后：**一个突然出现严重厌学情绪的女孩，其深层原因往往是父母关系破裂后的长期冷战，让她在家感受不到温暖与安全，失去了探索外部世界的能量。

四种常见的家庭教养方式



权威型(Authoritative)

◆特点：对孩子提出高要求，同时给予高回应与温暖支持。

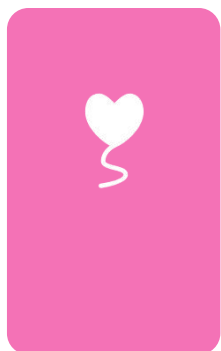
🌱影响：培养出自信、独立、有责任感的孩子。



专制型(Authoritarian)

⊖特点：“只提要求，不给予关爱”。高要求，低回应。

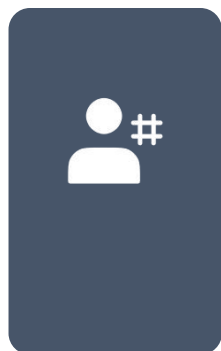
❤️影响：容易导致孩子自卑、叛逆或内心缺乏安全感。



溺爱型(Permissive)

🔍特点：“有求必应，没有规矩”。低要求，高回应。

👉影响：孩子易变得任性、自私，抗挫折能力较弱。



忽视型(Neglectful)

⦿特点：既不设立规则，也缺乏关爱与回应，对孩子不闻不问。

⚡影响：孩子冷漠、孤僻，容易出现严重的心理和行为问题。



💡理想型教养：“权威型”——既有明确的规则和要求，又给予孩子充分的关爱和回应，是平衡“规矩”与“爱”的最佳选择。

父母情绪稳定是孩子最好的“定心丸”



临床发现

- 父母焦虑，孩子更容易焦虑。
- 父母易怒，孩子更容易暴躁。
- 父母抑郁，孩子更容易情绪低落。



为什么会这样？

- 孩子会像海绵一样“吸收”父母的情绪。
- 父母的情绪状态直接决定了家庭氛围的温度。
- 孩子会模仿父母处理情绪的方式。



重要提醒

先照顾好自己
才能更好地照顾好孩子

夫妻关系是家庭的“定海神针”



临床感受：很多孩子的心理问题，根源都指向父母的夫妻关系。孩子天生对家庭系统非常敏感，当父母关系出现裂痕，孩子会下意识地介入其中，不自觉地成为父母关系的“拯救者”或“替罪羊”，以维持家庭表面的平衡。



不当着孩子的面吵架

激烈的争吵会严重破坏孩子的安全感，让他们时刻处于恐惧和焦虑中，觉得家庭随时会崩塌。



不让孩子“站队”

避免向孩子抱怨配偶的不是，也不要问“你更喜欢爸爸还是妈妈”。强迫孩子选择，会撕裂他对父母天然的爱。



不把孩子当“情绪垃圾桶”

夫妻间的矛盾和不满，应在成人世界内部解决。不要将负面情绪随意倾倒在孩子身上，他们稚嫩的肩膀扛不起父母的情绪重担。

“父母恩爱，是给孩子最好的礼物。”

父亲角色不可缺失



规则与责任

培养孩子的规则意识和责任感，建立行为边界。



勇气与自信

增强孩子面对挑战的勇气，建立强大的自信心。



性别认同

为孩子提供性别角色榜样，影响性别认知与定位。



社交与解决问题

在互动中潜移默化，提高孩子社交与解决问题的能力。



临床数据

父亲参与度高的孩子，心理问题发生率低30%，心理状态更健康。



给爸爸们的行动建议

每天至少30分钟高质量陪伴，多陪孩子运动、玩游戏，建立亲密联结。

避免这些常见的家庭“伤害”



语言暴力

“你怎么这么笨！”
“我怎么生了你这样的孩子！”



过度比较

“你看别人家的孩子！
哪哪都比你强！”



过高期望

“你必须考第一名！
考不上重点就是没出息！”



忽视情感需求

“只要学习好，别的都不用管！
小孩子家家有什么情绪！”



临床提醒：语言暴力的伤害，往往比身体暴力更持久、更隐蔽。请记住，孩子真正需要的是“无条件的爱”，而不是“有条件的接纳”。

04

亲子沟通技巧

亲子沟通的“黄金法则”



先处理情绪，再处理事情

孩子有情绪时，先安抚情绪，待冷静后再谈问题。



先倾听，再表达

耐心让孩子把话说完，不中断，再发表你的看法。



先共情，再讲道理

先尝试理解并回应孩子的感受，再跟他分析道理。



先肯定，再提建议

先肯定孩子做得好的地方，再温和提出改进建议。



临床感受：很多亲子冲突，都是因为情绪没有被看见。当孩子感受到被理解和尊重，才会卸下防备，愿意听你说。

技巧一：积极倾听 — 做孩子的“树洞”

什么是积极倾听？



停下手中事

放下手机，专注于孩子



关注身体语言

眼神接触，身体微微前倾



不打断、不评判

耐心让孩子完整表达



给予简单回应

用“嗯”、“哦”表示在听

✘ 错误示范

“这有什么好哭的？”
“我早就跟你说过了！”

☑ 正确示范

“看起来你真的很伤心。”
“这件事让你很生气，对吗？”



技巧二：“我信息”表达 — 避免指责



为什么不用“你信息”？

- ✘ “你总是这么邋遢！”
- ✘ “你怎么又不听话了！”

这种表达带有强烈的指责意味，容易让孩子产生防御心理和对抗情绪，反而听不进去道理。



“我信息”万能公式

描述事实 + 表达感受
+ 说明影响

客观描述，不贴标签，
让沟通回归解决问题本身。



这样说，更有效

☑ 场景一：玩具散落一地

“看到玩具摊了一地（行为），我感到很困扰（感受），因为担心客人来了会没地方下脚（影响）。”

☑ 场景二：晚归

“你今天放学没有按时回家（行为），我很担心（感受），因为怕你遇到危险（影响）。”

技巧三：共情 — 走进孩子的内心世界

+ 什么是共情？

- ♥ 站在孩子的角度，去感受他当下的感受，而不是急着讲道理。
- 🔍 透过孩子的情绪，理解他行为背后的真实需求。
- 🤝 让孩子清晰地知道：“我不是一个人在面对，你懂我。”

怎么说才对？

⊗ 错误示范：

“这点小事，至于哭吗？”
“男子汉大丈夫，不许哭。”
“没关系，下次再努力。”

☑ 正确示范：

“被老师批评了，心里肯定很难过吧？”
“玩具被抢走了，你一定特别生气！”
“妈妈知道你现在很委屈。”

📄 真实案例

有一个孩子因为在学校被同学嘲笑外貌，而拒绝上学。无论家长怎么劝说，孩子都沉默不语，把自己关在房间里。

转机发生在：当妈妈不再讲道理，而是抱着他说：“如果是妈妈被别人那样嘲笑，肯定也会觉得很丢人，甚至不敢出门，妈妈心里也会很难过。”听到这句话，孩子终于放声大哭，积压已久的情绪得到了释放。

技巧四：鼓励——给孩子成长的力量

✘表扬
“你真聪明。”
(关注结果和天赋)

☑鼓励
“你这次很努力，所以考得很好。”
(关注过程和努力)

✎ 具体
拒绝空泛，指出具体行为，如“主动收拾房间真棒”

🕒 及时
在孩子做得好的当下，立刻给予肯定和回应

❤️ 真诚
发自内心，让孩子感受到你的爱与认可，拒绝敷衍

💡 临床感受：经常被鼓励的孩子，自信心更强，心理韧性更好，更愿意尝试新事物，也更不怕面对失败。



技巧五：设立清晰的规则

为什么需要规则？

◆安全感与边界感：清晰的规则让孩子清楚知道什么能做、什么不能做，内心充满安全感，知道自己被保护。

🕒学会自我管理：规则帮助孩子建立自律意识，从“他律”慢慢过渡到“自律”。

🤝培养责任感：遵守规则的过程，也是让孩子学习为自己的行为负责的过程。

设立规则的三个原则

01. 简单明确

不要制定太多、太复杂的规则，孩子记不住也理解不了。要符合孩子的年龄特点，简单易懂。

02. 共同制定

让孩子参与到规则的讨论和制定中，把“你要怎么做”变成“我们约定怎么做”，他会更愿意遵守。

03. 一致执行

全家人要统一战线。切忌爸爸允许、妈妈禁止，或者父母和老人意见不一致，这会让规则的效力大打折扣。

错误示范

“心情好就允许，心情不好就禁止。”

凭家长心情定规矩，会让孩子感到困惑，失去对规则的信任，甚至学会“察言观色”钻空子。

技巧六：学会“放手”——培养孩子的独立性



临床发现

过度保护的孩子，更容易出现焦虑和自卑，因为他们缺乏解决问题的能力 and 抗挫折能力，长期处于“低能感”中。



什么是“适度放手”？

- 让孩子自己做力所能及的事，给予信任与空间
- 让孩子体验行为的“自然结果”，而非被惩罚
- 允许孩子犯错，并在错误中学习和成长



正确示范：

“你可以自己决定先写语文还是数学作业。”

“如果你今天不穿外套，可能会感冒，这需要你自己承担后果。”

05

青春期前期心理变化与应对

青春期前期 —— “暴风雨前的宁静”

什么是青春期前期？



年龄：8-12岁 (小学高年级)

孩子成长的重要分水岭，是童年迈向青少年的过渡期。



生理：悄然蜕变

身高体重进入快速增长期，第二性征开始悄然萌芽。



心理：自我觉醒

渴望摆脱依赖、追求独立，开始拥有不愿分享的小秘密。



发育现状

78%小学高年级学生已进入青春期前期，比30年前普遍提前了**2-3年**。



提醒

青春期教育不是“亡羊补牢”，不要等到孩子出现“叛逆”才开始焦虑。小学高年级正是帮助孩子做好身心准备、建立良好沟通的**关键窗口期**。

青春期前期孩子的心理特点



自我意识增强

- 开始关注自己的外貌和形象，注重穿着打扮。
- 变得敏感，非常在意老师、家长和同伴对自己的评价。
- 开始有了属于自己的“小秘密”，渴望拥有独立的私人空间。



同伴影响增大

- 心理上开始“断乳”，比起父母，更愿意和同龄的同学、朋友待在一起。
- 朋友的意见和认可变得无比重要，甚至超过父母的话。
- 开始寻找趣味相投的伙伴，形成属于自己的“小团体”。



情绪波动大

- 情绪状态就像坐“过山车”，前一秒可能还兴高采烈，下一秒就突然陷入低落。
- 容易因为一点小事就激动、生气，或者感到委屈和焦虑。
- 内心敏感脆弱，渴望被理解，却又不知道如何表达。

如何与青春期前期的孩子相处？



01 调整角色

从高高在上的“管理者”，转变为孩子成长路上的“引导者”和人生选择的“顾问”，用平等的姿态对话。



02 尊重隐私

不偷看日记，不偷听电话，不过度打探社交细节。信任是亲子关系的基石，让孩子感受到被尊重。



03 给予空间

允许孩子拥有独处的时间，建立自己的朋友圈，不过度干涉。适度的距离感，能让亲子关系更松弛。



04 科学的性教育

不要回避孩子关于生理变化的提问，用科学、自然的态度解答，帮助他建立健康的身体观和性别观。



临床建议：多和孩子聊他感兴趣的话题，少居高临下的说教，试着分享自己的经历。把孩子当成“小大人”来平等对待，比一味地管教更有效。

警惕这些“危险信号”

如果孩子出现以下情况，可能是遇到了较大的心理困扰，需要我们高度重视并及时寻求专业帮助：



沟通骤减

突然变得沉默寡言，将自己封闭起来，不愿意和父母或朋友进行交流。



情绪失控

情绪波动剧烈，经常无缘无故地大发脾气、崩溃哭泣，或者长时间情绪低落。



学业滑坡

学习成绩在短时间内急剧下降，对原本感兴趣的科目也完全失去兴趣，拒绝上学。



生命安全预警

出现任何形式的自伤行为（如割腕、撞击头部），或频繁谈论死亡、表达不想活的念头。



行为举止反常

突然结交不良朋友，经常夜不归宿、逃学，或者出现偷窃、说谎等与以往截然不同的行为。



提醒：不要觉得“孩子长大了就好了”，这些信号需要被严肃对待，切勿忽视！

当孩子需要帮助时，我们可以去哪里？



学校资源

- 学校心理辅导室
- 班主任和各任课老师



专业机构

- 武汉市精神卫生中心（武汉市心理医院）儿童青少年科
- 其他正规精神专科医院或心理咨询机构



热线电话

武汉市心理援助热线
027-85844666 (24小时)
全国统一心理援助热线
12356 (24小时)

全国青少年心理援助热线
12355

24小时心理陪伴

当你有了无法向他人倾诉的情绪和烦恼时，可以联系我们——武汉市“心语”心理援助热线。这是一条面向全国、24小时公益专业心理援助热线。

如何联系我们



心理援助热线电话：
027-85844666
或**12320-转1-转3**



其它方式：



扫描二维码进入“武汉市心理援助平台”小程序，点击菜单栏中的“心理热线”，在弹出页面点击下方的“拨打电话”即可接入。



何时联系我们



当您出现焦虑、抑郁情绪或者心理不适，影响到工作、生活和学习，且通过自我调节不见好转时；

健康科普行

—万场健康知识讲座



武汉市精神卫生中心
武汉市心理医院
华中师范大学医学院附属武汉精神卫生中心
中国地质大学附属武汉心理医院

谢谢观看

健康科普行——万场健康知识讲座

