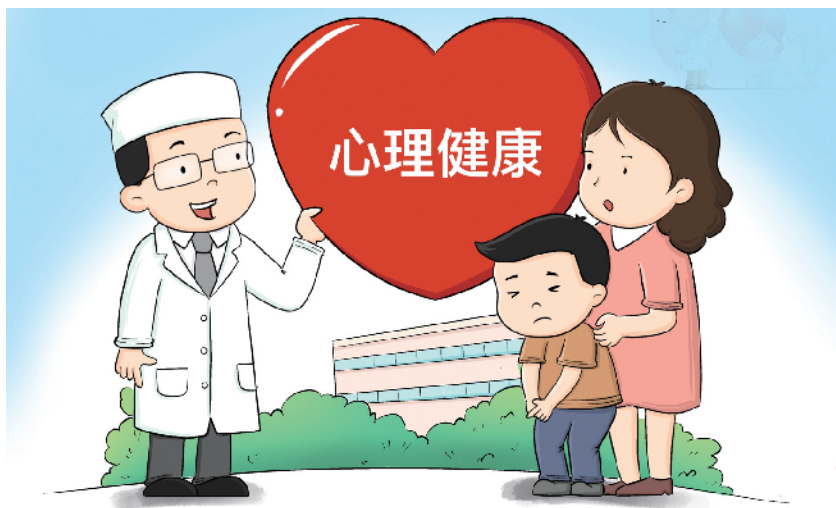


教育部、全国妇联等17部门2023年联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划的通知》，强调要提升学生心理健康素养。孩子心理上出现一些状况并不可怕，及时发现、及时治疗就好，但家长如何才能及时发现孩子有了心理问题？一旦发现比较棘手的心理问题，是去医院还是找心理咨询师？听听专家和家长的建议吧。

## 家长如何早早识别孩子的心理问题，科学疏导？



邵怡明 绘图

陈女士 私企员工 儿子11岁

家长要充分利用好学校的心理健康资源

现代社会生活节奏太快，大人都不会感到焦虑，更何况是孩子。

我的儿子今年上小学五年级了，不久前他对我说了这样的话：妈妈，以前我还觉得学习挺好玩儿的，现在感觉学习只有压力，没有乐趣。他今年11岁，脸上还是一副稚气未脱的样子，可说这句话时的口气，俨然是一个小大人了。我很担心孩子慢慢产生厌学情

绪，进而引发更多的心理问题。就在我一筹莫展时，孩子的班主任主动找到我说，最近孩子状态变化比较明显，她联系了学校的心理健康教师，想给孩子做一些心理疏导。在和班主任的沟通中，我了解到，孩子在校期间出现了注意力不集中、应付作业的情况，这些都符合厌学情绪初期的基本特征，需要及时干预，以免发展成更深程度的“厌学情

绪”。很快，学校的心理健康老师便和我建立了联系，除了为孩子做心理疏导外，她还给了我很多小建议，请我做好配合。比如，在家时，通过树立短期学习目标，让孩子重拾信心；做好劳逸结合，给孩子多留出一些活动时间，正所谓“磨刀不误砍柴工”。在心理健康老师的指点下，我结合孩子的实际情况，及时调整了自己的教育方

式。最近一段时间，我感觉到孩子正在慢慢回归正轨。

通过这次经历，我深刻感受到，当孩子出现心理问题时，寻求专业心理咨询指导的必要性。作为家长，我们一定要密切关注孩子的状态，出现问题千万不要“讳疾忌医”，要充分利用好学校心理健康方面的资源，帮助孩子渡过眼前的“困难”，助力他们更好地成长。

万先生 灵活就业人员 女儿15岁

对孩子的“心病”不要讳疾忌医

女儿有“心病”，这是我过去一直不愿意承认的，我以为孩子就是年纪小，情绪不稳定，过了青春期就好了。可是去年，她的行为把我吓坏了，我不得不开始正视孩子的状态。

我和妻子很早就分开了，一直瞒着孩子，骗孩子她妈妈在外地工作回不来，但时间长了，我自己忙于打工，顾不上家里，孩子同时缺少父亲

和母亲的关爱，逐渐有些不对劲了。

她先是变得不爱说话，回家后就把自己关在小屋里，不知道做什么，我晚上回家想表示关心，没说两句她就和我嚷嚷，埋怨我把她妈妈赶跑了，责怪我没有给她一个完整的家庭，我无言以对。之后，她的脾气越来越暴躁，在学校里和同学经常吵架，甚至动手推人，顶撞老师，我多次被老师叫到学校。

再往后，她开始不学习，上课不是睡觉就是偷偷上网，也不知道她从哪里弄来的手机，放学后也不回家，和几个同学出去玩，成绩一落千丈。去年，女儿本该参加中考，可她的精神状态越来越糟糕，甚至还割过几次手腕，所幸没出大事，我这才知道孩子的问题已经很严重了。

我带她去了北大六院，医生诊断她

有很严重的躁郁症，责怪我忽视了孩子的病情，应该早点介入治疗。医生告诉我，孩子在早期发作时，找心理咨询师就能起到作用，但现在必须到医院看，而且不是短期就能治好的，让我多花点心思在孩子身上。近半年，我一直带她定期复诊，监督她吃药，对孩子的未来，我也不再过多的幻想，就希望她能平安健康，早日恢复孩子正常的状态。

谭女士 公司会计 儿子13岁

家长要警惕“阳光男孩”的伪装

去年，孩子班主任给我打电话说，几个任课老师反映最近孩子上课心不在焉的，老师提醒一下也能很快回来，但不一会儿就又跑神了，让我多关注下孩子。说实话，我没有发觉孩子有什么异样。孩子跟我交流时总是报喜不报忧，还变着法哄我开心，并不愿透露太多内心感受。我以为孩

子还是那个阳光、积极、充满正能量的“阳光男孩”。我就悄悄跟儿子同学打电话，问他“你怎么最近都不来我家玩了？”“最近你们有什么流行的玩具吗？”“什么是你们的流行话呢？”……通过侧面问题，聊我家孩子最近的状态。

了解了孩子的状态之后，我认识

到孩子学习上有了压力，上进心受挫，又不愿意跟我讲。我心想这怎么办呢？首先要拉近我跟他的距离。我就想到了以前小时候的视频。我假装收拾东西的时候无意间看到，就拿给他看，借机跟孩子聊天……看到过去的美好瞬间，孩子慢慢对我敞开了心扉，说最近学习压力较大，他比较烦

躁等等。跟孩子交流完后，孩子放松了很多，而且我们做了周末一起登山约定。后来，我也跟老师积极沟通，与老师一起配合，孩子的焦虑得到了一定缓解。

总之，孩子的事无小事，家长们需要格外注意，也需要和学校等多方配合。

中国心理学会心理危机干预工作委员会副秘书长孙小妹

家长应当掌握一定的心理健康知识，及时求助专业人士

孩子经常觉得开心不起来、没什么上进心，这属于常见的心理问题，当靠自身调节效果不明显甚至恶化时，见见精神科医生，或者心理治疗师、心理咨询师等专业人士会有帮助。

孩子情绪低落可能跟整个家庭关系、学习状态都有关系，需要父母密切关注，和孩子朝夕相处的父母比较容易发现这些情况。如果父母跟孩子平常沟通少，或者见孩子见得少，可能很难发现孩子出现心理问题。

有一套快速识别儿童青少年出现心理问题的方法，家长可以学习。首先，最简单的判断方法就是看孩子现在吃的好不好，睡觉怎么样。睡眠时长如何，睡完后是不是觉得精神很好，第二天能量满满，还有消化排泄情况是否正常，是不是有足够的生理能量支持他白天做自己的事情。

第二点，可以观察孩子是否经常说自己不舒服，哪里不舒服的情况，

而从生理检查报告上没有发现他这么爱生病，或者说他确实有一些生理方面疾病或者诱因，但不至于造成经常生病。有时候人的身体不舒服，其实是在表达内心感受上的不舒服。

第三点和人际关系相关，比如说孩子最近很容易跟别人保持很远的距离，不想跟人沟通，想一个人关在一个房间，家里没有独立空间的话就想去外面，不想回家，不想见家人、长辈、师长、同学，这都是信号。另外，孩子容易和关系很亲近的人发生争吵，容易对自己、对关系亲近的人苛责，和同学的交流相处也会变得困难，容易和人发生冲突。

第四点，孩子开始对自己以前感兴趣的事情不感兴趣了，学习成绩出现比较大的波动变化，还有可能经常说“我很担心什么”，或是表现出来“我对什么很紧张”；做某些特定的事情之前、见某些人之前，或者在某一个特定的时间点都显得不太主动，行

动变得缓慢，甚至犹豫要不要去。像厌学的早期个案，上述情况经常会出现。

第五点，孩子突然减少或者拒绝和家长沟通。心理问题非常普遍，及早发现、及早干预才是对孩子成长最好的。家长往往遇到问题就头疼，觉得“为什么别人家孩子都好好的？只有我家孩子有情绪问题？孩子生活这么好，怎么会心理出问题呢？”

其实，一个孩子在成长过程中出现情绪问题太正常了，包括大人在成长中也都经历过。现在社会进入高速发展阶段，孩子的生活随着社会发展节奏加速，每天高强度的学习之余很难抽出时间整理内心感受，更容易出现心理问题。发现孩子不对劲的时候，家长先别慌，孩子愿意聊天就聊聊，不愿意聊就陪着孩子。

当然，孩子出现一些不寻常的表现，自己调整好或接受他人帮助来调整到正常状态，是对孩子心理韧性的

练习机会，家长不必过多担忧。但是要记住，这些不寻常表现出现两周或以上，就要寻求专业人士帮助了。就像爬山骨折后，自己在家休养难免骨头会长歪，即使自己长好了也可能影响正常运动功能和美观，还不如早点去医院看看，这和求助精神科医生、心理治疗师、心理咨询师是差不多的道理。

本报记者 任洁 张晶 杨琳琳



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。