

# 查收好这份心理贴士 照亮孩子们的心灵世界

■记者程雪



李青 国家二级心理咨询师,杭州启蒙教育学校创办人,壹点灵亲子心理督导师,家庭教育高级指导师。深耕心理学领域20年,儿童青少年专业咨询16年,咨询案例累积5000余时,开展青少年学习动力专项开发6年。

在心理咨询室,高中生小涛(化名)撸起袖子,手臂内侧深浅不一的伤痕格外刺眼,他说自己有时候会通过自残的方式来排解压力。小涛心思细腻敏感,在校成绩、人际关系都还不错,父母对他给予厚望,为他安排了满满的补习。随着压力增大,小涛心情逐渐低落,时而莫名忧伤,学习没有动力,甚至发生自残行为。这样的状态持续约半年,他意识到无法自行调整,便主动寻求心理咨询。

## 心情低落 持续超过两周需引起重视

正值开学季,国家二级心理咨询师李青为广大家长朋友以及孩子们带来了一份呵护心理健康的贴士。

李青说,前来咨询心理问题的大多数青少年表现为学习动力不足,畏惧去学校,亲子关系冲突频繁,厌学情绪严重,情绪低落,抑郁、行为懒散、自我评价低、没自信、在意他人评价等,部分心理问题严重者,可能出现自残,甚至自杀行为。

不过,也不能将负面情绪就等同于心理问题。“人多多少都会有有一些负面情绪,通常一周之内可以自我缓解,这是自我防御机制和修复功能。”李青说,若这种闷闷不乐、低落的情绪持续两周或更长时间,需要引起重视,及时干预,否则,积压时间太久会引发更严重心理问题。

家长们也可以适当关注孩子们外显的身体反应,因为当心理问题发展到一定程度的时候,也会出现一些躯体的症状,比如乏力感,睡眠质量下降,失眠、头痛、头晕、恶心、呕吐、心慌、胸闷等,但是去医院却检查不出什么问题。

## 青少年产生心理问题的几层原因

导致青少年产生心理问题的主要原因是什么呢?李青认为需从以下几个方面分析:

从社会环境来看,现代社会节奏较快,孩子们的学业竞争激烈。重智轻德、分数至上等现象使学生产生焦虑情绪和挫折感。

从家庭因素来看,父母对孩子寄予厚望,施加强压,过分看重分数,忽略有效的亲子沟通,忽视孩子的闪

光点,习惯与别人家的孩子作比较,也会让孩子产生自卑心理。有些家庭对子女娇惯、纵容、溺爱,致使孩子变得任性、懒惰、独立性差、依赖性强、不合群等。

从学校环境来看,初高中的学业评价会以分数和排名为参考标准,也必然让学生成长时间处于一种成绩的追赶中。而一位班主任面对一个班学生,确实很难准确及时获悉某个学生的心境动态变化,从而贻误适时干预的最佳时期。

从学生自身的个性和发展等原因来看,学生心理行为问题较多的时期是青少年期,心理学家把这个时期称为“危机期”。往往那些从小被保护和照顾得很好的孩子,日常缺乏磨砺,耐挫力较差,还有一些个性要强,追求完美主义,过于希望得到别人的认可等特性的孩子,也容易产生心理问题。

李青建议老师和家长要树立健康的心理教育观,将孩子的优势放大,积极引导,做好潜能开发;不要一味地拿别人家的孩子做比较;多多关注孩子的心情,充满正能量的向阳教育。

## 及时求助专业心理咨询

心理咨询师犹如一根拐杖,让那些被心理问题压倒的人们重新站起来,迈步向前,等到人们恢复行走能力,再悄然退出。

李青说,心理治疗的第一步就是与来访者建立信任关系,面对迷茫期的青少年群体,要听得懂他们的倾诉,了解他们的心理特点,才能可能让他们打开心扉。心理咨询的基础疗程是2-3个月,10-16小时。咨询者状态相对稳定后进入巩固性阶段,也需要做定期咨询,但时间间隔可以放宽,具体依据来访者的实际情况而定。

青少年处于人生观、价值观的逐渐建立期,常常会在探索的过程中出现一些认知上的偏差,比如过度否定自己,对事物认识的局限性等都会影响客观性的认知,这时候需要通过认知的调整和行为的训练将其调整到合理的认知状态。此方法具体会依据不同孩子的不同特点,运用日常生活中的行为训练方式加以强化巩固,助力来访者建设强大的自我。当然还可以借助家庭治疗方式、沙盘的工具等辅助咨询。

早睡,能够促进大脑发育,帮助身体获得强大的免疫力。家里有三到五岁的孩子,建议父母在晚上8点左右安抚孩子睡觉,将睡眠时间保持在10-13个小时。青少年也需要充足的睡眠,尤其是上学阶段,更应该保证作息规律,可以在晚上9点左右入睡,将睡眠时间保持在9-12个小时之间,充足的睡眠能够提高孩子的记忆力和注意力。

家长除了要掌握宝宝的睡眠时间,也要帮助宝宝拿回被偷走的时间。

很多家长为了孩子有所成,给孩子报了许多辅导班,使孩子不得不熬夜赶作业,影响本来的作息时间。其实,家长不妨减轻孩子的学习压力,让孩子有更多的时间休息,自然会养成良好的作息习惯。

对于家长来说,在繁忙的工作之余,往往会通过玩手机或者看电视的方法来消遣时间,可实际上,家长的一时放纵会给孩子带来错误的影响,他们会模仿家长的行为,久而久之,睡眠质量自然不会高。

孩子的作息时间与周遭环境息息相关,家长应该对孩子的睡眠情况加以重视,对孩子睡的睡眠时间进行调整。即使在工作之余,也不要忘了监督孩子按时睡觉。最后,希望每个孩子都能拥有良好的生物钟,健健康康地成长。

## ■主持人许瑞英

俗语说:“好睡百病消。”一次高质量的睡眠不光能缓解疲劳,还会在很大程度上排除身体上潜在隐患的负面影响。可对于现在的孩子来说,保持高质量睡眠并不是一件容易的事情。甚至有些家长会和孩子一起熬夜,使得孩子小小年纪就出现了严重的黑眼圈,甚至因为缺乏睡眠,出现精神恍惚的现象。

这可不是什么好现象,不想孩子发育受阻,作为家长最好充分了解不同年龄段宝宝对于睡眠的需求,从而对症下药,及时解决孩子出现的睡眠问题。

不同年龄的宝宝睡眠时间不同,睡得对多睡有效,家长要心里有数。1岁前的孩子以刚出生的新生儿居多,家长可以在晚上7点左右尽早哄宝宝入睡,保证13-16个小时的睡眠时间,这个时长是宝宝能够获得正常发育动力的前提,只有这样,才能促进宝宝进一步生长。

一到两岁的宝宝,已经开始正常发育了,在身体的成长阶段,充足的睡眠必不可少。

家长可以在晚上7点半左右的时候哄孩子睡觉,将孩子的睡眠时间保持在11-14个小时,并适当延长宝宝的深度睡眠时间,有助于宝宝的身体发育。幼儿

## ■雷小蒙

### ■雷小蒙

春节假期已经过完,熊孩子们陆续开学了。当大部分家长对“神兽回笼”松了一口气的时候,也有些家庭在为孩子怎么也收不回心认真学习而伤神。这年头,娃娃读书真就这么困难吗?

浙大一院精神卫生专家表示,每逢节假日或周末,尤其是寒暑假时期,因为孩子学习困难前来咨询的家庭明显增多,10岁的大雄(化名)前不久就被爸妈“提溜”着来到儿童青少年咨询门诊。

### 四年级学生装病逃学 多动症男孩缘何学习困难

大雄是家中独子,目前在读四年级,性格比较内向沉闷,走进浙大一院精神卫生科胡健波副主任心理咨询师的诊间后也基本不说话,全都是父母在一旁讲述。

原来,大雄的成绩在四年级以前都稳居班级中等水平,但四年级

欢做做小动作也觉得正常,并没有特别放在心上,结果没想到过去一学期他的表现更是“变本加厉”。

经过评估,胡健波认为大雄的症状属于学习困难,而造成他学习困难的原因是联合性的,既有自身多动症的原因,也有心理因素。

“多动症是病理性的原因,由此导致他上课注意力不集中,爱做小动作,成绩差,进而被家长责骂,导致对学习和学校产生抵触情绪。”胡健波表示,四年级以前的课业都较为基础,多动症带来的影响尚未显现,直到这次才发现对孩子学习带来的影响。

目前,大雄正在接受药物和心理的双重治疗,通过药物治疗改善多动症的症状,而通过心理治疗——改变他对自身和家庭的认知并帮助家人更好地理解孩子——一定程度上可以改善他的学习困难。

## 学习困难越来越突出 这些共性问题不容忽视

“像大雄这样的学习困难的患者,是我们儿童青少年门诊中最常见的一类患者。”浙大一院精神卫生科副主任(主持工作)胡少华教授表示,学习困难是一种症状结果,其原因非常复杂,有单纯精神疾病(如多动症、阿斯伯格综合征等)导致的学习障碍(learning disabilities),也有因为心理因素影响导致的学习困难,而在门诊中心理因素影响更占多数。

胡健波表示,学习困难的患者多存在几个共性问题。一是严格的家庭环境,家长多把学习作为极其重要的评价指标,要求孩子必须达到一定目标,现实和目标的差距往往会造成很大的挫败感;二是孩子普遍缺乏自信心,从小的压力教育让他们无论成绩好或者坏,都感觉自己非常普通。

对学习困难的儿童来说,首先要明确界定其原因,如果是由于

本身器质性疾病导致的,需要进行针对性的药物治疗,如果是心理因素造成的需要进行积极的心理治疗。家庭和学校可以做的事情包括减轻环境压力,要因材施教,充分调动孩子积极性。家长也要积极调整自己有时过于焦虑的心态,对待孩子多一份宽容,不过多传递负面情绪或负面评价。其次要给孩子创造展现信心的机会。生活中多发觉孩子擅长的方面,多发自内心地、从一些细节方面给予认可和肯定。

最后是要加强平等交流,需知沟通是双向的过程,经常抱怨孩子“什么都不肯说”的家长也可以想一想,自己有没有认真倾听或者是否习惯性地过快反驳,好的交流应该真正给予孩子表达的空间。

浙大一院精神卫生科在之江院区开展以心理咨询和儿童青少年心理健康为特色的临床诊疗,关注常见儿童青少年心理问题,如抑郁症、多动症、自闭症、厌学问题、网络成瘾等。

## ■健康常识

# 眼睛 也会“中风”

这些护眼知识你一定要知道

## ■胡明

视力造成严重的不可逆侵害。蔡航波主任用通俗易懂的方式解释道:这就好比视网膜突然遭受了“水漫金山”,几乎什么都看不见了,我们采取的治疗方式就好比“大禹治水”,绝不是“见血止血”,而要从源头上化淤止血、疏经通络、修复血管。针对曹先生的情况,蔡主任采用了中医中药止血-化淤-明目“三步疗法”,相关治疗手段主要有中药内服、外敷、眼角药物注射以及头皮针灸等。

几次治疗过后,曹先生感觉到视力在逐步恢复,视力明显改善,经测试恢复至0.8,不仅日常工作和生活恢复,而且可以开车出行了。直至现在,曹先生依旧坚持每周来蔡主任处治疗,以防止病情再次变化。他激动地表示:蔡主任不仅诊断准确,而且技术精湛,把我从绝望中拉了回来!

蔡航波主任介绍:“三高”(高血脂、高血压、高血糖)人群、近视眼、眼部血管异常者,精神压力大、用眼过度、情绪紧张者都是“眼中风”患者的高危人群。要想预防该病,需做到以下几点:高危人群应定期做光学相干断层扫描OCT检查,早期发现有无血管痉挛、硬化等情况;平时避免用眼过度、剧烈运动、情绪紧张等;适当忌烟酒、忌辛辣刺激之品,宜多吃清淡、维生素、叶黄素丰富的食物。

## 中国首例

浙大二院成功实施双肺、  
肝脏同期联合移植术

如果说肺移植技术、肝移植技术是金字塔尖的手术,那么肺肝联合移植(CLTC)可以被称为尖塔明珠,是围手术期管理最艰难的器官移植之一。目前国外仅有少数移植中心有相关报道。尽管难度极高,对于终末期肺疾病合并肝脏疾病的患者而言,却是救命稻草。日前,浙大二院就成功实施中国首例双肺、肝脏同期联合移植术。

对此,浙大二院院长王伟林教授表示,“这样高难度的肺肝联合移植手术在我国还是第一例,从开胸到关腹时长10多个小时,是非常难得的。我们会很好地总结经验,相信在我们团队不断钻研、不懈努力下,今后还会做第二例、第三例……在这个领域引领世界的先进技术,甚至走到世界的前列。”

通讯员朱俊俊 摄



当肝癌的“魔爪”伸向年轻人群

# 乙肝患者要注重治疗、定期检查

■记者程雪

通讯员王屹峰

■记者程雪

通讯员王屹峰