

面对应考焦虑

# 保持平常心 给予孩子信任

## 国内心理学专家齐聚 探索AI时代心理健康

本报讯(融媒体记者苏丽艳)日前,泉州市青年心理咨询师协会换届大会暨“智愈未来·心落地”学术研讨会召开。近200名协会会员、家长、校园心理老师及教育工作者齐聚一堂,共同见证行业新程,探索AI时代心理健康服务的专业路径与家庭解决方案。

研讨会聚焦“AI时代心理健康的危与机”“家庭焦虑、孩子厌学、亲子沟通”等社会热议议题,特邀多位来自高校、医院临床一线权威专家授课。

精神医学博士、北京大学第六医院原主任医师丛中教授带来《AI时代心理健康的危与机》专场问答,从脑科学与临床双视角剖析技术浪潮下的心理挑战。福建省心理卫生协会副理事长、龙岩市心理卫生协会会长徐清深入讲解家庭规则与代际疗愈;福建省福州儿童医院精神心理科主任、副主任医师陈敏榕围绕“从厌学到复学”,提供接住孩子情绪、重启成长动力的实操方法。

研讨会还设置了“心·联结——家校社协同心理服务”圆桌对话环节,多位专家深度交流,推动心理服务落地家庭与校园。

自4月8日启动以来,由泉州晚报社旗下亲子教育号“亲子U学”与桐灵阁心理院联合主办的“家庭心理你问我答”公益直播已顺利开展3场。随着考试季临近,家长聚焦应考以及学习动力的咨询和提问明显增多,心理学博士、国家二级心理咨询师、泉州市青年心理咨询师协会会长徐雪娜逐一进行深入、落地、温暖的回复。

融媒体记者 苏丽艳



面对孩子的应考焦虑,给予信任,把学习的节奏还给孩子,是最好的支持。(CFP)

### 话题一 高三孩子日夜颠倒,家长想租房陪读,沟通中需要注意什么?

**家长:**我的孩子高三了,从3月16日请假回家后就一直日夜颠倒,且未能按说好的时间销假回校。后来,孩子提出在学校旁边租房子,每天把作业拿到出租屋里做。我同意了,想着哪怕写一点,或者周末能和以前同宿舍的孩子在一起,总比关着门日夜颠倒好。我的困惑是:万一他不拿作业回来做怎么办?

我在言语上有什么需要注意的?

**徐雪娜:**孩子已经主动提出复习方案。请相信一个最基本的心理原理:没有哪一个考生不想考好,除非他的目标过于理想化,而现实能力够不着——这时候他会选择逃避。如果出现这种情况,就需要帮助他调整认知,让他的能力和付出相匹配。

我主张家长信任孩子,让他用自己的节奏学习。如果你仍然控制不住想干预,请觉察一下:那些“最后冲刺阶段应该怎么复习”的想法,是你的,还是孩子的?你不是考生,没有处在他这个时代的压力里,最好的做法是信任他,然后保持平常心,不抱有过高期待,不让期待引发焦虑。

### 话题二 高一女生内驱力不足、自信缺乏,一谈学习就暴躁,家长如何沟通?

**家长:**高一女生学习不积极,考试成绩持续退步,作业赶、急,没有效率和质量。我们想介入引导,但一讲学习她就暴躁,不知道用什么方式跟她聊。高中作业量大,她该怎么有效完成作业、把错题内化?

聚焦在学习成绩上,没有体验过生活的意义感,没有发展自己的兴趣爱好、理想和同龄人友谊。到了高一,原来支撑他们熬过中考的动力消解了,而高中课业压力极大,不再像初中那么容易拿高分,挫败感非常强。

孩子重新找到“眼前的意义”。内驱力不能停留在遥远的理想上,家长要帮他把我“我为什么学习”落地到眼前可感知的目标上。第二,接纳他的挫败感,必要时寻求心理辅导。要让孩子明白:高一暂时的不足不代表永远,这只是一个调整期,之后完全可以迎接新的希望。

**徐雪娜:**初中三年,很多孩子只被

给高一家长两个建议:第一,帮助

### 话题三 孩子与同学发生矛盾,道歉后伤害仍在,现在硬扛着不去上学

**家长:**孩子之前和同学发生矛盾,老师沟通后让彼此道歉,但事情对孩子的伤害没有解决,孩子不去学校了。

长说这句话。第三句话:“如果你愿意走出这个心结,可以跟我们聊一聊发生了什么。”不要急着说“你必须走出来”,那样会让孩子转向抑郁——他会觉得“我不可以这样”。

一条是社交能力。这两条都需要家长的陪伴:第一,家长自己要有正能量,对生活有热情,人际交往丰富——你的生活状态会感染孩子;第二,要笃定地信任孩子。有时候恰恰是父母先下结论“你不行”,孩子才真的觉得自己不行。家长要足够耐心、足够笃定:我信任你,你不想放弃。

**徐雪娜:**第一句话,一定要告诉孩子:“宝贝,你受伤了,不是你的错。”让受害者不再沉浸在自责中。第二句话:“爸爸妈妈很抱歉,没有及时保护到你。”只要孩子还未成年,都鼓励家

如果孩子已经停学一段时间,可以借分班或新学年的机会,让他重拾信心。两条腿走路:一条是学业基础,

#### 直播预告

### 家庭心理你问我答 第四场直播今晚见

本报讯(融媒体记者苏丽艳)5月20日晚上8时,泉州晚报社旗下亲子教育号“亲子U学”特邀心理学博士徐雪娜继续进行“家庭心理你问我答”第四场公益直播,聚焦情绪困扰、社交困难与家庭冲突。欢迎上线连麦,或者在直播期间拨打专线13799279686提问,你也可以把希望得到帮助的问题整理好提前发至邮箱34388735@qq.com。微信扫码预约



大家好!我是傅秋琴,就读于泉州新隅小学三年级。

我为人沉稳自信,做事认真踏实,有毅力、有担当,平时勤学善思,注重自我提升,敢于尝试、勇于突破。

我热爱赛事舞台,珍惜每一次展示与学习的机会。此次代表精点教育参加毛笔书法比赛,我将以饱满的热情全力以赴,从容应战,发挥最佳水平,同时虚心向大家学习,收获成长与进步。

