

教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2026年5月21日 星期四 今日4版 第47期 总第4182期

聚焦“心”乱象

科学养育 别被“伪心理”套路了!

《教育导报》记者 马晓冰 《大众健康报》记者 冯若冰 白华宇

“测一测孩子是不是‘高敏感娃’”“改善专注力,三天见效”“前额叶发育不足,这样食补”……随着青少年心理健康愈发受到社会重视,各类网络心理科普、“网红”测评、脑科学营销内容层出不穷。但网络信息鱼龙混杂,片面解读、夸大宣传、商业化套路,让不少家长陷入“伪心理”育儿误区,加重养育焦虑。

“5·25”心理健康日之际,《教育导报》联合《大众健康报》推出特别策划,梳理认知误区、拆解心理乱象,为广大家长送上科学实用的心理养育指南。

轻信网络说辞

碎片化“科普”催生育儿焦虑

“孩子坐不住,会不会是多动症?”“不爱交朋友是一种社交障碍吗?”“他情绪低落,难道有抑郁倾向?”……随着心理健康知识不断普及,大众对青少年心理健康愈发关注,但网络上的心理科普内容良莠不齐,真假难辨,不少家长关心则乱,浏览越多内心越不安,不自觉“对号入座”。

生活里,不少家长习惯放大孩子的日常行为,胡乱揣测孩子存在性格缺陷或心理问题。国家二级心理咨询师、攀枝花市第七高级中学校心理健康教研组长江珊珊表示,低年级孩子本身注意力集中时长较短,课堂走神是大脑自主放松的正常表现,并非专注力差;孩子不愿举手发言,大多因为性格内敛,不等于自卑懦弱……这些都是中小学生在成长中的正常表现,只要不存在欺凌、刻意孤立、频繁打架等情况,家长无需过度紧张。

部分家长即便带孩子接受了专业评估,排除了心理问题,依旧难以平复内心焦虑。成都市龙泉驿区教育科学研究院综合部副部长、心理健康教育教研员兰小云建议家长放下主观臆断,用“具体行为”替代“过度思考”,定期记录孩子的情绪状态、学习表现与社交互动,用真实日常印证“孩子的状态稳定、可控”;卸载过度推送焦虑内容的app,避免反复搜索、对照,缓解自我内耗。

各类打着“脑科学”旗号,以“脑潜能开发”“专注力训练”为噱头的课程与产品,也引得一些家长盲目跟风。家长徐女士坦言,她近期时常浏览“前额叶”发育相关内容,被“激活大脑前额叶,养出学霸孩子”等宣传语打动,即便其带货意图明显,但她仍抱着“万一无用”的侥幸心理尝试。

针对火爆的前额叶养护产品,专注力速成培训,四川泰康医院心身医学中心主治医师阿茹哈表示,前额叶的发育要持续至25岁左右,这一漫长的自然过程需要的不是“进补”,而是保护,宣称“修复”或“优化”前额叶的产品本质都是“智商税”;四川泰康医院心身医学中心主治医师余涛表示,部分专注力训练营采用高强度重复训练、行为约束、打卡排名等方式,短期内看似见效,但长期如此,极易引发孩子焦虑、厌学、躯体不适等问题,得不偿失。

“家长容易被这类宣传‘收割’,大多是希望借助外力来弥补孩子的不足,或强化孩子的某种能力。”兰小云表示,不少商家通过营销手段,放大家长的望子成龙心态与从众心理,助推家长跟风消费。同时,层出不穷的“速成心理咨询师”培训、低价考证包过服务,也让相关行业从业者资质参

差不齐。“非专业疏导,不仅无法解决孩子心理问题,还极易造成二次心理创伤,延误真实干预时机,进一步加剧心理乱象。”四川大学护理学院教授、四川泰康医院心身医学中心护理顾问李麟说。

少贴“心理标签”

分清成长常态与心理问题

“天天窝在家里不出门,跟患上‘自闭症’一样。”家长于芳经常这样当面“吐槽”女儿,感慨孩子不爱出门、不善交际。日常生活中,不少家长随口用自闭症、强迫症、社恐等专业心理词汇调侃、评判孩子。国家二级心理咨询师、四川省心理学会应用心理专委会副秘书长魏抒指出,原本严谨的专业概念,在网络传播中被片面化解读、娱乐化传播,甚至成为“网络热词”与日常谈资。一些家长无意间误用、滥用各类病理化标签,给孩子的成长埋下隐患。

魏抒提醒,长期受负面心理标签暗示,孩子容易形成消极自我认知,真实的内心需求也会在亲子隔阂中被掩盖,使成长小问题最终演变成大困扰。

四川大学二级教授、原四川大学华西医院心理卫生中心主任孙学礼表示,孩子做事拖拉、顶嘴、抵触学习等行为,都是成长常态,家长要学会分清主次、抓大放小,切勿将每件事都上纲上线成心理问题。

成都市第四人民医院儿童青少年心理中心主治医师刘凤玉以家长高频误解的“强迫症”行为为例,作出明确界定:一些孩子必须把书本、文具摆放整齐,才能开始写作业,这多是秩序敏感期的表现,或是孩子缓解压力的个人习惯;而医学范畴的强迫症,是明知某些行为没必要、内心抗拒,却无法自控,不完成就极度焦虑痛苦,且伴随反复洗手、关门、计数等强迫行为,严重扰乱生活与学习。“如果孩子整理物品时感到安心、放松,家长只需温和引导即可,无需过度担忧。”刘凤玉说。

如何区分孩子的“正常发展波动”与“需要关注的心理问题”?兰小云为家长提供了4个综合判断维度:一看持续时长,孩子的正常情绪波动通常会随着环境变化逐渐缓解,若异常行为持续一个月仍没有改善迹象,则需警惕;二看影响范围,正常情绪波动往往有特定场景,如果孩子的波动影响到学习、生活、人际关系等领域,就要重视;三看是否偏离年龄特点,例如青春期孩子顶嘴是自我认同发展的正常表现,但长期出言不逊、拒绝沟通,甚至出现过激行为,则超出了正常范围;四看有无合理诱因,在没有外界诱因的前提下,孩子突然变得社交淡漠、厌学、兴致低迷,同时伴随作息紊乱等情况,需重点关注。

“简单来说,成长中的正常波动是阶段性、场景化、可调节的,而心理问题则呈现持续性、泛化性、影响功能的特征。”兰小云说。

“掌握科学的辨别常识,并非要求家长具备专业诊断能力,而是让家长树立基础认知,以更谨慎、负责的态度陪伴、引导孩子。”魏抒提醒,如果孩子持续两周明显情绪异常且无法自我调节,可寻求学校心理教师的帮助;若严重影响学习生活,甚至出现自伤倾向,务必及时去正规医疗机构接受诊断与干预。

调整养育心态

于日常点滴中守护孩子心灵

当下诸多育儿心理困境,不仅源于认知误区,更源于家长的心理病耻感。江珊珊表示,不少家长始终认为,接受心理疏导、到精神科就诊,等同于孩子“不正常”“有问题”,害怕遭到他人的议论。“身体不适对症就医,心里难受寻求专业帮助,才是关爱孩子、呵护孩子身心健康负责任的做法。”她分享道,学校心理老师与有抵触心理的家长交流时,可以避免敏感字眼,侧重分享实用的养育方法,引导家长调整家庭教育方式,如需转介就医,应温和告知、耐心劝导,帮助家长正视心理健康教育。

“如果孩子确诊相关心理问题,家长首先要稳住自身心态,切勿将自身恐慌、压力传递给孩子。”魏抒建议家长正向引导孩子,让孩子明白心理困扰只是个体差异,而非自身过错,积极配合咨询、调理、治疗等即可逐步改善;同时,家长应主动反思、调整家庭教育方式,用包容温暖的氛围,给孩子适宜的心理滋养。

魏抒表示,守护青少年心理健康,重在日常浸润与提前预防。家长应保障孩子的充足睡眠与运动;留出每日“倾听时间”,不谈学习、不做评判,专注聆听,给予孩子足够的安全感;尊重孩子的闲暇时光,允许孩子发呆、做“无意义”的事,给孩子留出情绪缓冲空间。与此同时,家长可以借助社会热点等与孩子自然地谈论心理话题,帮助孩子树立正确的心理观念;定期召开家庭会议,家人间相互感谢与鼓励,帮助孩子正向认识自我价值;建立家庭容错机制,正视自身不足,引导孩子接纳不完美,塑造阳光健全的心态。

兰小云呼吁广大家长养成“科学怀疑”的习惯,增强信息甄别意识与能力。信息采信上,优先选择公立三甲医院、高校心理学系、官方认证的权威平台等渠道发布的内容;内容辨别上,谨记科学研究十分严谨,不要轻信“根治”“100%见效”“短期达到”等绝对化宣传;消费认知上,分清“纯粹科普”与“营销

带货”,不存侥幸、跟风心理。

“医疗能解决的心理问题终究有限,家长回归养育常识,稳住自身心态,做好日常陪伴与规矩教育,才是守护孩子心理健康的基石。”孙学礼说。

“家长重视孩子的心理健康,是新时代家庭教育的一大进步,但这份重视需要科学和理性来支撑。”魏抒表示,日常养育中,家长应理性看待孩子的成长变化,既不夸大成长问题,也不忽视心理求助信号,用科学养育理念,守护每个孩子向阳成长。

编后

日常陪伴 才是最好的“心灵良药”

当下,青少年心理健康已成为全社会关注的教育焦点,更是家庭养育中绕不开的重要话题。关注度攀升的同时,不少家长陷入育儿焦虑,心态愈发紧绷。基于此,本报推出本期特别策划,为广大家长探寻贴合现实与家庭教育实际的心灵守护之道。

呵护青少年的身心健康成长,既需要专业力量保驾护航、学校做好正向引导、社会营造温馨育人氛围,更离不开扎根日常家庭生活的用心滋养。

心理疏导与专业干预是守护孩子成长的必要后盾,却不是滋养孩子心灵的阳光雨露——关注青少年心理问题,从来不止于辨别行为对错、划分心理病症,更重在树立科学正向的家庭教育观念。家长放平心态,以温情陪伴为孩子驱散成长烦恼、排解内心迷茫,才是孩子成长路上最真挚、最有效的“心灵良药”。

本版图片均为资料图片

教育导报

大众健康报

联合策划

【出品】

倪秀 高富强

【执行】

杜蕾 李妍婕 伍方莉 秦川

【统筹】

向颖 冯薇 罗莉 牟津雨 邓童童 蒲晓莉

【组稿】

马晓冰 张玥 冯若冰 白华宇

家教周刊

