



专访青少年心理专家邓协平： 把“问题少年”的问号拉直 成“向上人生”的惊叹号

近日，湖北向上青少年心理咨询有限公司创始人、著名青少年心理教育专家邓协平先生受邀走进演播厅，接受央视主持人刘小唯的专访。节目播出后，邓协平深耕青少年心理健康教育近 40 年的感人故事和先进理念引发社会广泛关注，其关于青少年心理健康教育的独到见解与多年实践成果赢得观众一致好评。

深耕心理教育四十载， 匠心守护青少年心灵

邓协平，国家二级心理咨询师、资深教育专家，从事青少年心理教育近 40 年。他创办的湖北向上希望培训学校、湖北向上青少年心理咨询有限公司，专注于解决叛逆、厌学、情绪障碍等问题，通过心理疏导、行为矫正及全封闭式管理，为 12 至 18 周岁青少年打造心理健康成长环境。节目中，邓协平回忆早年教育经历时提到：“在司法系统工作时，

我发现许多罪犯的心理问题始于青少年时期。这让我深刻意识到，及早干预心理健康的重要性。”

从司法矫治到教育创新的 跨界人生

邓协平详细分享了自己从司法系统心理矫治专家，转型为青少年教育开拓者的心路历程。他特别强调：“成年罪犯的心理问题，很多根源在青少年时期，早期干预能改变无数孩子的人生轨迹。”这段融合司法心理学与教育实践的独特经历，让观众深刻理解了其创办特殊教育学校的初衷。

创新教育模式，构建心理 干预闭环

面对青少年网络成瘾、抑郁、人际关系障碍等现实挑战，邓协平带领团队构建了“心理+文化+行为”三位一体的教育体系。学校不仅开设艺术治

疗、运动治疗等特色课程，还通过 24 小时教师陪寝、个性化干预方案及家校联动机制，全方位守护学生身心发展。他强调：“青少年的心理问题往往源于家庭与人际关系的缺失，因此我们要求每位学生入学前，必须进行家长访谈，定制专属教育计划。”

现在，邓协平的向上希望培训学校，将心理咨询融入军事训练、艺术疗愈等课程，形成独有的矫正教育方案。而通过家长访谈、定期评估和 24 小时教师陪护，构建的三维成长支持网络，也正在真切的改变每个“问题少年”的处境。学校现有 80% 教师具备心理学本科以上学历，近三年已帮助 600 余名青少年回归正常生活轨道。

真实案例见证蜕变，传递 教育温度

“如果把孩子比作一棵树，树叶枯黄时，我们首先要检查

的是根系的土壤。”邓协平主张从根本上追问问题出现的原因。“叛逆、厌学、网瘾”，这些青少年最常见的问题背后，真正缺失的是什么？邓协平带来的答案，是 3 万份个案总结出的“三句话”——读懂孩子，修复关系，点燃希望。

“把问题孩子当病人，是医学。把他们当客人，是服务业。把他们当亲人，才是教育。”邓协平在专访中传递的具有温度的教育理念，令人耳目一新。众多抑郁症少年，在接受湖北向上希望培训学校心理辅导后，不仅恢复了正常饮食与睡眠，更重拾对生活的希望。此类故事在邓协平的学校里已经屡见不鲜，包括成功干预自杀倾向学生、帮助网瘾少年重返校园等。“每一个孩子都值得被尊重和关爱，只要给予正确的方法，他们终将绽放光彩。”邓协平的坚定信念感染了无数观众。

示范基地引领行业，呼吁 全社会关注

作为中国监狱协会心理研究带头人，邓协平在专访尾声透露，正筹备建设华中地区首个青少年心理干预教培示范基地，计划三年内培养 500 名专业师资。并组建研究团队发布个案报告、专著，推动行业科学化发展。他呼吁：“青少年心理健康需要家庭、学校、社会三方合力。希望全社会加大对心理教育的投入，共同营造关注儿童精神健康的氛围。”该愿景与近期国家卫健委《青少年心理健康工作实施方案》高度契合，预示着专业心理教育将迎来新发展机遇。

此次专访不仅展现了邓协平作为教育者的匠心与担当，更引发了公众对青少年心理健康的深度思考。在邓协平的带领下，湖北向上希望培训学校正以专业与温度，为新时代青少年铺就一条通往光明的成长之路。正如主持人刘小唯总结：“在邓协平们的不懈努力下，那些暂时迷路的心灵，终将找到属于自己的星辰大海。”

通过“给自己的大脑说三句话”来调整自己的心理状态

专访国际心理学专家赵智光博士



快节奏、高压力的社会环境中，心理健康越来越成为让每个人都格外重视的全球性议题。数据显示，当前我国心理健康问题还呈低龄化发展趋势。高中生抑郁检出率为 40%，初中生抑郁检出率为 30%，小学生抑郁检出率为 10%。这些数字背后，也是整个社会与无数家庭的深切忧虑。

近日，联合国教科文组织

心理健康考官、国际心理学专家、脑科学家赵智光博士在其开展的“财富吸引力”讲座上接受了第一健康报道专访，他表示，我们可以通过“给自己的大脑说三句话”的方式来调整自己的心理状态。

“当我们感觉情绪低落，身体疲惫的时候，可以给自己的大脑说三句话，比如说：我很健康！我很精神！我很棒！同时配合动作舒展全身：我很

健康，举起左手，我很精神，举起右手，我很棒，双手舒展。可反复练习。”赵智光介绍。

赵智光表示，要改变消极负面的想法，每天给自己输入正向积极的心理暗示很重要。“当我们对自己不断输入正向积极心理暗示的时候，再配合动作，就可以把新鲜的氧气带入给大脑，让血液流动加快，这时就会感觉精神起来。”

家庭作为个体成长的第一课堂，其氛围与互动模式对孩子的心理健康发展也有着不可估量的影响。赵智光提到，在家中建立拥抱的文化，十分有利于促进家庭成员们的身心健康。

“有心理专家研究表明，拥抱对一个人的成长、内在安全感的建立以及身心的健康产生了极大的影响，对于我们的夫妻关系、亲子关系还有父母的关系也起到了非常大的作用。”赵智光表示。

对于不同家庭成员如何从拥抱这一简单而日常的动作中受益，赵智光博士进行了具体的阐释：

经常对家里的老人拥抱， 有利于他们的健康

当老人在被拥抱的时候会感觉到被关爱，被理解，被呵护的。这时大脑就会分泌一种化学元素，叫内啡肽，俗称安多酚。安多芬有镇静的作用，让人感觉到放松，舒服，这时也在化解身体里堆积的情绪毒素。毒素通过汗液、尿液排出体外，健康指数也就提升了。

夫妻之间拥抱，有利于 家庭的和谐

夫妻之间的拥抱可以增加彼此爱的连接，能化解许多矛盾，从而不让沟通的桥梁断

裂，让彼此的爱得到更直接的表达。夫妻关系和谐，有利于家庭的和谐，对于孩子身心的健康成长也很有帮助。

对孩子拥抱，能增强他们 的安全感

对孩子的拥抱在孩子安全感的建立上非常关键。很多孩子出现心理健康上的问题往往是感受不到家庭的爱，而这份爱通过什么来表达，拥抱是最直接的。

不要因为孩子长大了就不拥抱，而是一直让他有爱的感觉。只要拥抱在持续，就不会出现和孩子无法沟通的问题。孩子时时感觉到被爱，增强内在的安全感，这样在外面就不容易因为老师的批评或同学的欺负而受伤。