



青少年情绪危机， 家长应平衡应对



青少年情绪危机，家长应平衡应对

在临床工作中，我们常目睹这样的场景：对成绩锱铢必较的家长，在孩子出现情绪问题和自伤行为后，态度发生 180 度大转弯，从“唯成绩论”滑向“唯健康论”的另一个极端。这种看似“开明”的态度转变，实则可能成为阻碍青少年心理康复的隐形障碍。本文将从临床视角剖析这一现象，为家长提供科学、平衡的应对策略，帮助青少年在情绪危机中找到真正的出路。

极端态度转变的背后：家长的心理防御机制

当孩子被诊断出情绪问题时，家长的第一反应往往是震惊与自责。这种剧烈的情绪波动常导致家长采取非此即彼的应对方式——从过去的高压管控突然转变为无条件的放任。这种极端转变是家长的心理防御机制，通过降低期望来缓解自身的焦虑和愧疚感。然而，这种看似“宽容”的态度可能无意中强化了孩子的回避行为，使他们在“安全区”中越陷越深。

家长的极端转变包括：完全放弃学业要求，允许孩子无限期休学；对手机和游戏使用不加任何限制；回避任何可能引起孩子不适的话题；将孩子的一切反常行为都归因于“生病”，不再进行必要的行为引导。这种教养方式在短期内似乎减轻了冲突，但长期来看，却剥夺了孩子发展应对能力和恢复社会功能的机会。

值得注意的是，家长的极端态度转变往往与他们对精神健康问题的误解有关。许多家长将情绪障碍视为一种“全或无”的状态，认为孩子要么完全健康能够承受高压，要么完全“病态”需要绝对保护。实际上，心理健康是一个连续谱系，大多数处于情绪危机中的青少年仍保留着部分社会功能和学习能力，关键在于找到适合他们当前状态的平衡点。

平衡应对的三大核心原则

面对孩子的情绪问题，家长需要

在“放任”与“高压”之间找到平衡点。这种平衡不是简单的折中，而是基于对孩子当前心理状态的准确评估和对发展规律的尊重。以下是三大核心原则：

原则一：理解但不强化回避行为。

当孩子因情绪问题拒绝上学时，家长首先需要表达理解和接纳，但不应无条件同意长期休学。家长可以采取阶梯式应对：先允许短期休息（如 2～3 天），同时与学校和心理专业人员合作，制订循序渐进的返校计划。对于确实需要休学的情况，也应保持基本的生活节奏和学习接触，而非完全切断与学校环境的联系。

原则二：设定合理且灵活的期望。

情绪障碍康复过程中，家长需要调整期望，但不应完全放弃要求。合理的做法是根据孩子当前的功能水平设定“跳一跳够得着”的小目标。例如，对于休学在家的孩子，可以先从整理床铺、规律作息等基本生活要求开始，逐步增加阅读时间、线上课程等轻度学习任务。

原则三：重建安全依恋与适度挑战的平衡。

情绪危机中的青少年既需要感受到无条件的爱与接纳，也需要逐步面对适度的挑战来重建自信。家长可以通过“高关爱+高管教”的方式实现这一平衡：在情感上给予充分支持，同时保持清晰合理的行为界限。例如，可以允许孩子有一定的情绪发泄空间，但对自伤行为必须明确制止并提供替代性的情绪调节方法；可以理解孩子使用手机的需求，但需要协商制定合理的使用时间。

改善沟通方式：用“我注意到……”句式代替质问（如“我注意到你最近睡得比较晚”而非“为什么又熬夜”）；每天安排 15～20 分钟不受干扰的“专属时间”，单纯陪伴不做评判；学习识别孩子非言语的求助信号（如突然送人礼物、写阴暗的文字等）。

管理电子设备使用：避免突然没收手机引发激烈冲突；通过家庭会议协商合理的屏幕时间规则；提供有吸引力的替代活动（如家庭游戏、户外运动等），家长自身需以身作则，减少不必要的屏幕使用。

处理自伤行为：保持冷静，先处理伤口，再关心情绪；明确表达对自伤行为的担忧，而非批评指责；共同探索替代性的情绪调节方法（如握冰块、橡皮筋弹手腕等）；对严重自伤情况，及时寻求专业帮助。

自我照顾与支持：家长需认识到自己的情绪反应是正常的，不必过度自责；可寻求其他家长的支持（如参加家长互助小组）；保持自身的基本需求（睡眠、饮食、社交等）；必要时寻求个人心理治疗，处理自身的焦虑和压力。

走出非此即彼的思维陷阱

青少年情绪问题的康复之路是一场需要智慧、耐心和勇气的平衡之旅。那些最终帮助孩子走出情绪阴霾的家长，往往能够超越非此即彼的二元思维，在理解与引导、接纳与期望之间找到动态平衡点。最后，请家长们也对自己保持慈悲——你不需要成为“完美”父母，只需要成为“足够好”的父母。青少年的心理韧性往往超乎我们的想象，只要有适当的支持和引导，大多数情绪危机终将成为他们成长路上的一个章节，而非全部故事。在这段不易的旅程中，愿您既能给予孩子温暖的港湾，也能帮助他们重新扬帆起航。

规范心理类直播，给求助者带去更多光亮

近年来，短视频平台涌现大量以“速成”“专业”“疗愈”为标签的心理类直播间，如“3 天摆脱原生家庭”“5 招解决亲密关系困惑”等，吸引观众互动并引导购买课程。有年轻人表示确实有帮助，也有人觉得是“噱头”“不专业”“骗钱”。（见中国青年报《网络心理直播课，能治好你的创伤吗？》）

网络心理直播课的兴起，是供需失衡下的产物。线下专业心理咨询的高昂费用与地域限制，将不少有心理困惑的人拒之门外。直播间的匿名环境与主播的即时共情，恰好提供了“陌生人树洞”的安全感。这种形式不仅降低了求助门槛，而且通过社群互助（如学员微信群）构建了情感支持网络，将心理问题从私人领域推向一定范围人群间的讨论，客观上推动了心理健康意识的普及。

然而，这种直播课程也有值得商榷的另一面——公开连麦虽能引发共鸣，却将创伤暴露于围观者审视之下，一句随意的评论便可能为求助者的“伤口撒盐”。更令人担忧的是，部分主播以“速成疗愈”为噱头，将复杂心理问题简化为“3 天摆脱原生家庭”的模板化课程，通过反复扒开伤口（如要求学员书写“伤害清单”）制造依赖，而非提供专业“清创”。这种流量驱动的运营模式，将心理服务异化为情感消费的狂欢场，背离了助人初衷。

直播间的专业资质乱象，则进一步放大了其潜在风险。这类主播队伍中，少数具备名校背景与丰富个案经验的咨询师，确实能通过系统课程提供科学指导；而更多主播则标榜“资深”头衔，却连基本伦理守则都模糊不清。例如，有主播在连麦中要求学员提供出生日期，并套用模糊理论贴标签，这种随意诊断不仅缺乏科学依据，更可能误导求助者将正常情绪波动病理化。

监管的缺位更导致行业标准混乱，公众难以分辨一场直播究竟是知识分享，还是潜在的心理干预。当“回避型依恋”等专业术语被滥用为营销话术，当心理概念沦为流量工具，其公信力难免被掏空。更需警惕的是，部分课程将心理问题包装为“可售商品”，以“疗愈铠甲”为话术诱导消费，却避而不谈效果的可持续性，最终形成“付费-失望-再付费”的恶性循环。

整治这一乱象，须在提升公众辨识力与建立完善行业规范方面双重发力。对个人而言，选择心理服务需坚守三大原则：一是查资质，即主播应有正规培训背景与督导记录；二要明确区分科普、教育与治疗的不同形式；三要避陷阱，即警惕“万能话术”与隐私索取。从行业发展角度看，真正的心理科普应聚焦知识传递，而非动辄做些不切实际的承诺；若课程涉及痛苦议题，则需转向专业机构而非依赖直播围观。相关方面不妨通过分层监管明确直播连麦的边界，禁止以心理咨询名义公开暴露创伤，同时推动平台切实履责，要求主播公示资质并设置相应举报机制。

网络心理直播课好似一把双刃剑，它用共情与便捷为心理服务带来更多光亮，却也可能因流量贪婪与专业失范，将求助者推向黑暗。长远看，这类课程的真正价值或许在于成为专业服务的“导流入口”——通过科普激发求助意识，引导求助者进入正规治疗渠道，从而完成从“流量密码”到“科普桥梁”的身份转换，让每颗寻求帮助的心都能被安全、温柔地救赎、托举。

给家长的具体建议

问题孩子矫正

中高考提分

至善堂
教育咨询

多动症 孤独症 智力障碍 感官障碍 学习困难 情绪行为障碍 中高考心理陪跑

心理咨询热线：0731-8556 2660 24 小时热线：190 7315 8266

地址：湖南省长沙市芙蓉区远大一路 1062 号南益名士豪庭 17 栋 516（远大一路与农园路交叉口东南角）

