

守护学生心理健康告家长书

亲爱的家长：

您好！

家庭是孩子成长的第一所学校，父母是孩子身心健康发展的第一任老师。孩子的心理健康是发展成长的前提，是幸福人生的基石。无论对未来有多么美好的期许都需要健康的身心作为根基，健康积极的心理才能引领人生的丰盛和繁荣。为此，我们呼吁您在寒假期间关注孩子心理状态、促进孩子心理健康，望您参考以下建议，愿您与孩子一起度过一个安全、健康、愉快的假期。

一、促进孩子心理健康的方法

（一）相互尊重

充分理解孩子在成长的不同阶段，对父母爱的需求形式是不同的。大学阶段的他们，需要更多来自父母的尊重、信任，以及观点、意见的分享与探讨。

关系到孩子的事多问问孩子的意见，共同商量；多给孩子“说”的机会，认真倾听，允许孩子有自己的想法，不去评价、指责；不把孩子当成自己的所属物，他是一个独立的人；不要想方设法去改变他，而是彼此理解、接纳。

当孩子逐渐长大，应给孩子机会让他们参与到家庭重要事件的决策和讨论中。这样做传递的是对孩子的认可和相信，也会增强孩子的责任心。

（二）正确倾听

大学期间，孩子会在环境适应、学业发展、能力提升、人际拓展和自我探索等方面经历不同程度的挑战。当孩子遇到困难而向你倾诉时，请非常具体地和孩子讨论他们的问题与困境，就事论事地分析，多倾听并给予情感支持。

在听孩子讲述自己的事情时，减少对孩子进行人格的评价和道德性批判，也许这对父母是一种挑战，尤其当他们的价值观与你有差异甚至冲突时。因为只有先有了好的关系后，才能有效去影响孩子。

（三）适时表达赞美、肯定

心理学认为，赞美是我们表达爱的重要途径之一，换句话说，要想让孩子感觉到我们爱他，就要发现他的优点并真诚赞美。理性客观地看待孩子的优缺点，在他做得好的时候或有进步的时候及时鼓励表扬，不仅融洽父母和孩子的关系，更让孩子更有自信和安全感，去应对更困难的挑战。

当孩子犯错误或者遇到挫折时，他们心里也会难过和担心，很需要家长的洞察和鼓励。每个孩子都有他们独特的闪光点。假期里，孩子会在家做很多事，父母再忙也要多多发现他们的良好表现：学习、做卫生、做兼职等，抓住最佳时机，赞美孩子。赞美最重要的是真诚，有理有据的赞美总能赞到孩子心里。

（四）保持开放的心态，敢于接受新事物

父母保持开放和学习，与孩子共同成长。可订阅如《中国大学生》《中国青年》这类杂志、关注学校官方微信公众号，培养

自己对青年人问题的敏感。只有不断学习，不断成长，才能匹配孩子的成长和发展。

（五）家长要加强自我照顾，营造和谐家庭氛围

家长要应对好来自工作生活等方面的压力，努力保持稳定的情绪和阳光心态，及时宣泄不良情绪、调节自身心情，这对于孩子也是一种示范和榜样。

父母之间关系的和谐能让孩子产生安全感和幸福感，为孩子的心灵注入成长的力量。不论是完整的家庭或者单亲家庭，请父母双方尽量不要在孩子面前说对方的坏话，降低争吵和冲突。

二、家长要避免错误的相处方式

（一）不过度控制孩子

多数大学生都已成年，父母需转变自身想法，以尊重一名成年人的态度来尊重孩子的独立人格，不要牢牢抓住管理权，让孩子有自主安排生活的权利。如果对孩子的生活存在过多的干涉，孩子虽然不一定会有明显的反抗行为，但也会产生不满情绪，压抑的情绪得不到宣泄，容易积累成严重的矛盾。

（二）不将孩子与其他人进行比较

每个孩子都是独一无二的，都有他的独特魅力。不要拿自己孩子的短处与其他孩子的长处比较并斥责孩子，这种不当的比较并不会起到鞭策、激励的作用，反而可能会让我们的孩子更不接纳自己，更加不自信，伤害孩子的自尊，破坏亲子关系。

（三）不贬低、过度指责孩子

许多家长有时会有恨铁不成钢的心理，说出一些伤人的话。请务必改正不良的用语习惯，说出口的话就像把玻璃杯摔碎，再怎么拼接也会有裂缝。指责和抱怨不能解决问题，引起孩子自责和愧疚也并不利于孩子的心理健康，甚至可能让他觉得自己真的没有活着的价值。告诉孩子你的感受、你希望他怎么做，而不是一味地指责他。

（四）避免暴力沟通

何为暴力沟通？就是无视孩子的情绪状态和内心需求，不给孩子解释的机会，用冷漠、批评甚至侮辱的态度进行沟通。人都需要情感的关怀，都需要被看见、被理解，长期的暴力沟通会严重影响孩子的人格。尤其是遇到孩子有焦虑、抑郁等表现时，不要过多批评孩子这类情绪问题，甚至打骂孩子，也不要将其解读为“矫情”而采取冷漠处理，这些本是孩子需要关心的信号。一些有抑郁情绪的孩子会呈现发脾气等现象，其实他们需要的是被关注、被安抚、被接纳、被理解。

真正的爱里，没有暴力，只有亲昵；没有声色俱厉，只有和颜悦色。“打孩子、骂孩子”一定是会让孩子伤心的，一定是不利于父母与孩子和谐共处的。

（五）不轻视心理疾病，不要认为孩子不可能出现心理障碍

基本上每个人都会遇到心理问题，而当一个人无法靠自己的力量进行调节时，就需要外界的干预。对心理疾病的污名化一直存在，但事实上心理疾病和身体疾病一样，都是客观存在的疾病，

并非编造或主观臆断，需要及时进行治疗。心理疾病和生理疾病一样都有可能被治愈，只要早发现、早治疗，保持积极心态，就能够解决和康复。

大学生群体可能出现的心理障碍有抑郁症、焦虑症、双向情感障碍、精神分裂症等。如果确诊，孩子不仅需要专业的治疗，更需要家庭的理解和支持。

三、发现孩子可能出现心理问题时的处理方法

请多给予孩子一些关心和爱护，多沟通交流，及时发现孩子心理问题的苗头。

（一）当孩子出现异常情形或孩子主动倾诉问题时，如靠孩子自身和家庭的帮助不能缓解问题，请积极主动陪同孩子到专科医院或专业的心理咨询机构进行咨询和治疗，并及时将相关情况告知学校。

（二）对于有抑郁、焦虑、精神分裂等既往病史的孩子，需要家长督促孩子遵照医嘱，按时服药、复诊和咨询，帮助孩子早日康复。

（三）如果觉察到自己或者孩子的心理状态不好，甚至已经影响到了自身正常的生活，如有心慌、失眠、食欲不振、情绪持续低落或情绪波动巨大等情况，一定要积极寻求专业的帮助。学生处心理健康服务中心寒假期间持续为我校学生和家長提供心理咨询服务（中心官方 QQ: 2623990190, 工作时间: 8: 30-17: 30）。有需要的家長或学生请添加中心官方 QQ，备注学生的姓名和学

号，即可获得来自学校心理健康服务中心的心理疏导与支持。

（四）如果孩子出现情绪极度不稳定、有自杀倾向或行为，家长需进行 24 小时监护，确保孩子的生命安全，并立即就医。孩子的生命无比重要，决定孩子一生的，不是其他，而是鲜活的生命和健全的身心！

四、可利用的校外心理援助与医疗资源

（一）校外心理援助热线

1. 教育部心理援助热线（每天 8:00-24:00）：400-9678-920
2. 四川省心理援助热线：96111
3. 成都市 24 小时心理援助热线：028-87577510

（二）心理健康问诊

1. 成都市第四人民医院

地址：金牛区营门口互利西一巷 8 号，双流区马家寺社区草金路 105 号（分院），门诊电话：87528604。挂号：关注微信公众号“成都市第四人民医院服务号”。

2. 四川省精神医学中心

地址：温江区芙蓉大道二段 33 号。挂号：关注微信公众号“四川省精神医学中心”，门诊电话：81020000（工作日 08:30—12:00，13:30—17:00）。

3. 华西医院心理卫生中心

地址：武侯区电信南街 28 号。挂号：华医通 APP。

4. 其他省市地区：推荐前往当地有资质、开设有精神科的

公立医院就诊。

愿您和您的孩子拥有健康向上的心理状态和温馨幸福的假期生活，让我们共同携手为孩子的心理健康保驾护航！

