

# 新生家长心理健康指导手册

亲爱的新生家长：

您好！欢迎您的孩子来到安徽医科大学，即将开始的大学生活对孩子的来说，将是一个全新的开始，无论生活环境、学习方式还是人际关系都不同于以往任何阶段，圆满完成大学学业，需要学生的刻苦努力，需要老师的谆谆教诲，还需要您的关心和关注。作为家长，以过来人的身份给予正确的引导和支持，帮助他们更好地适应大学生活和成年人的身份，对孩子的身心成长十分重要。

本手册，从亲子关系、大学适应、情绪困扰和心理危机等方面出发，为诸位家长提供参考，共同为学生的健康成长提供有力保障。

## （一）亲子关系篇

有很多家长反映，随着孩子长大，各方面变得独立自主，有什么事情也不愿意跟父母说，或者父母说的，孩子也不听，甚至和孩子之间发生激烈的冲突。作为父母，想要改善亲子关系，首先要学会如何进行有效沟通，有效沟通包括积极倾听和有效表达两个方面。

### 1、如何做到积极倾听？

积极倾听是我们家长从谈话内容和情感上，给孩子恰当、及时回馈的一种聆听方式。用语言回馈的同时，还可以使用带有感情色彩的语调和生动丰富的表情。被父母倾听和理解，这种经历会带给孩子极大的满足感。

倾听是了解的开始。当孩子遭遇挫折，困顿，沮丧，委屈和失败的时候，他最需要的，不是安慰，不是批判，更不是说理，而是一个值得他信赖的人，让他哭，听他说，然后了解他，接纳他。父母唯有使用开放式的倾听，才能完全地进入孩子的内心世界，才能与孩子的对话产生共鸣。当父母们用积极倾听回应孩子的问题时，他们会看到孩子常常开始自己思考，开始对问题进行分析，并最终找到某些建设性的解决方案。

积极倾听传达信任感。当别人愿意倾听你的观点时，你才会更容易倾听他的观点，这是一种普遍的情况。如果父母首先倾听孩子的话，孩子就更容易敞开心扉，接受父母的信息。当父母抱怨他们的孩子不听他们的话时，很有可能这些父母在倾听孩子说话时也没有做到令孩子满意。

### 2、什么是有效表达？

当父母与孩子发生冲突时，父母通常有三种选择：

直接试着改变孩子；

试着改变环境；

试着改变自己。

现实中，父母最多尝试的是直接改变孩子，其实最有效的是改变自己，改变自己的表达方式。

虽然父母利用与子女沟通的机会，企图灌输孩子正确的观念，培养孩子良好的习惯，但很不幸地，父母采取的方法却常常导致亲子沟通的障碍。父母在不知不觉中流露出传统的角色，反而传递着令子女沮丧，受挫的讯息——“孩子，你错了”。很明显地，类似这样的沟通并不能为父母与孩子建立开放式，鼓励性的正向沟通，反而扼杀孩子表达的勇气，剥夺孩子做决定的机会。

#### 【超限效应】

马克·吐温听牧师演讲时，最初感觉牧师讲得好，打算捐款；10分钟后，牧师还没讲完，他不耐烦了，决定只捐些零钱；又过了10分钟，牧师还没有讲完，他决定不捐了。在牧师终于结束演讲开始募捐时，过于气愤的马克·吐温不仅分文未捐，还从盘子里偷了2元钱。

所以，父母在日常与孩子的沟通中，也要学会点到为止，防止说得太多，引起孩子的逆反心理。

### 3、如何培养良好的亲子关系

建立良好的亲子关系，关键在于“定位”：

#### (1) 不当“审判长”，学做“律师”

当孩子出现问题时，有些父母便迫不及待地当起了“审判长”。要想真正地走进孩子的内心，理解孩子，并积极地影响与教育孩子，最重要的就是要呵护孩子的自尊心，维护孩子的权利。父母对待孩子，要像“律师”对待自己的当事人一样，了解其内心需求，并始终以维护孩子的合法权利为惟一宗旨。

#### (2) 不当“裁判长”，学做“啦啦队”

进入大学，大部分孩子已经是成年人了，有自己的想法，也有自己做选择的自由，作为父母，不轻易替代孩子做决定，更不要当“裁判”，而应该像“啦啦队”一样，给予孩子支持和鼓励。这样既能在孩子成功时，发现和赞美孩子，帮助他们建立自信心，也能在孩子失败时，以战友的身份给予支持，引导孩子正确面对挫折。



#### (3) 不当“驯兽师”，学做“镜子”

认识自己，是我们每个人的人生课题，而我们是在父母爱自己的眼中看见自己的，所以父母对自己的认可和正性反馈，对孩子来说非常重要。不当“驯兽师”，学做“镜子”，才能帮助孩子提高自我意识，才能让孩子不害怕父母的“权威”，转而在父母沟通。

教育是一个欲速则不达的过程，停下来，等一等，给孩子倾诉的机会，和孩子有效地沟通。

## (二) 新生适应篇

从高中进入大学，对于很多孩子来说，是第一次离开家，是真正意义上的独立。在大学里，更加要求孩子能自主地去完成自己的学业，规划自己的大学学习和生活，能独立地解决生活学习中所遇到的问题。那么在孩子刚进入大学，父母可以为孩子做些什么，来帮助孩子适应大学的生活呢？

### 1、关注孩子入校报道前的状态

对于即将步入大学，孩子的状态是如何？是对大学充满了憧憬？还是由于高考失利而心情低落？是对新的生活充满期待？还是对于新的环境有一些担忧？不管是哪一种情况，父母都要及时关注孩子的状态，并进行沟通，了解他们内心的想法。比如对于有些孩子来说，进入大学这件事，有着非常复杂的情绪。一方面离开父母的管教，对自由的新生活有一些向往，但另一方面也会担心难以适应新的环境；一方面对于大学生活有很多憧憬和期待，但另一方面对自己的专业和学习感到迷茫。父母可以通过经验分享，和孩子一起搜集相关信息等方式，帮助孩子以愉悦的心态做好入学准备。

此外，上大学不仅仅对孩子来说需要适应，对有些父母来说，同样需要时间适应，尤其和孩子从未分开过的父母，也是一个新的挑战。

## 2、培养孩子独立自主的意识

大学生活充满着各种挑战。独立自主是非常重要的品质。

在生活上，孩子需要合理安排自己的生活，具备基本的生活自理能力。与孩子商量好，生活费的标准，以及打生活费的时间，帮助孩子养成合理安排开支的好习惯。

在学习上，大学要求孩子以更强烈地自主性进行学习，自由支配的时间更多，孩子要学会合理安排自己的学习时间，规划自己的学业和职业发展。

课外生活上，大学里有各种类型的社团组织，兴趣小组，课外生活更加丰富多彩，鼓励孩子根据自己的兴趣爱好有选择性地参与课外社团组织，积极去尝试和体验各种活动。

## 3、鼓励孩子用开放的态度对待自己和同学

大学的人际关系与高中时期有很大的不一样，高中时期跟孩子关系最近的是父母、老师和朋友，而在大学阶段，人际关系更加多元，父母、老师距离拉远，关系最近的是室友，他们会遇到来自不同地域文化的同学，生活习惯不一样，如何与不同的人相处也是孩子们要发展的任务。

另外，在大学里，对优秀学生的评价标准也是多元化的，不仅仅只有学习成绩好这一个标准，社会实践能力突出、组织能力突出等，都可以成为学校里的佼佼者。这样的评价标准可能会使一些孩子感到迷茫，尤其是看到其他同学，不仅学习好，而且多才多艺，组织力、领导力都非常强，甚至对自己产生怀疑。父母在这些方面可以提前为孩子做好心理建设的工作，鼓励孩子在大学中，努力发展成为一个优秀的大学生。

## 4、时刻关注入学后的状态

一般来说，刚入学的孩子对新的环境、新的同学、新的课程充满了新奇感。但是随着一个学期过去，大部分的孩子会因为过去人际关系的失去、远离父母、遇到挫折等不如意的事情而感到孤独和焦虑。父母在孩子进入大学后，仍然需要积极与学校的辅导员进行沟通，定时与孩子联系，了解孩子的心理动态，及时给予支持和安慰，帮助孩子度过心理的低潮期，真正适应大学的学习和生活。

### （三）情绪管理篇

大学阶段正值成年早期，对自我的探索 and 关心更加强烈，又处在人生观、价值观形成和稳固初期，这就决定这个阶段孩子容易出现情绪困扰问题，其中最常见的情绪困扰就是抑郁症。

#### 1、关于抑郁，您应该知道的

近年来，抑郁症已是全球最具挑战性的公共健康问题之一。

全球有 3.5 亿抑郁症患者，近十年来患者增速约 18%（世界卫生组织，2019）

我国有 9500 万抑郁症患者，发病率约为 4%—8%，每年以 10% 的速度增加。

抑郁患者的自杀率达到 10—15%，中国每年高 25 万人因抑郁症而自杀。（中国心理卫生协会，2019）

抑郁低龄化、青少年患病率增高



我国抑郁症识别率仅为 30%，抑郁症的就医率不足 10%

抑郁症不是普通的心情不好，研究发现，抑郁症与大脑中三种神经递质不平衡有关，对于绝大多数抑郁症患者来说，扛不是一个办法，这不是一个用意志就可以与之对抗的疾病。抑郁症的治疗并不复杂，只要积极接受专业的治疗，治愈率达 80% 左右。

## 2、如何判定孩子是否抑郁？

一般在近一段时间（1-2 周）会有这样一些与以往不同的表现和想法：

① 感觉生活没意思，高兴不起来，常不知为何就控制不住地哭泣，做什么都没有劲，包括自己的兴趣爱好；

② 觉得脑子不好使，记忆力减退，思考问题困难，感觉自己变笨了；

③ 精力减退、不爱活动、走路缓慢、不想说话，不与其他人交流，不吃饭也不觉得饿，觉得干什么都很累，出现失眠、头晕、胸闷，甚至流露出轻生的念头等。

如果您发现您的孩子出现以上大部分症状，并且持续的时间达到两周，请立即带孩子前往医院就诊，或者联系学校，及时安排孩子就诊。

## 3、家长应如何看待抑郁症？

如果孩子有患抑郁症的风险或者已经确诊抑郁症，家长该如何正确看待抑郁症呢？以下是一些常见的心理误区，希望家长能够避免。

（1）“抑郁症不是病，就是太懒、矫情或者心理脆弱，没必要看医生。”

抑郁症是一种会影响情绪、行为以及身体健康的真实的疾病。抑郁症受生物、心理、社会等多方面的因素影响。真实的心理疾病并不会因为忽视其存在而有所改善。

（2）“得了抑郁症没事，又死不了人。”

在 15-24 岁的年龄范围内，自杀是第三大致死原因。抑郁症常常和自杀联系到一起，因为严重的抑郁情绪会导致产生生命无意义感。不要无视那些有自杀想法或行为暗示的话，一旦孩子论及这些，一定要慎重对待，有必要的話要求助于心理咨询师等专业人员。

（3）“抗抑郁药有副作用，差不多好了就别吃了。”

服用抗抑郁药并不会导致成瘾，也不会对身体造成很大的伤害。服药的时长和剂量需要严格遵循医嘱，家长或孩子不可擅自减药或停药，以免造成病情恶化或复发。

## 4、如何帮助孩子走出抑郁症？

① 及时就医，遵医嘱服药

② 保持冷静，情绪平稳

家长要调整好情绪，心态放平和，照顾好自己的身心状态，为孩子提供有力的支持。

③ 理解、接纳和支持。

抑郁症就如同是心理感冒，心情低落并不受自己控制，抑郁症患者本身也非常希望自己能够开心起来，对于自己的状态也非常不满意，甚至自责，所以，请您不要对抑郁症的孩子说：想开一点就没事了。这就如同对一个腿骨折的人说：跑起来就没事了。

抑郁症孩子最需要的是不是周围人的大道理，而是支持与鼓励，再简单一点，就是理解与关心。随着病情好转，可以适当鼓励孩子出门散步或适量做些运动。



## （四）心理危机篇

在孩子成长过程中，难免会遇到很多困难和挫折，如果孩子遇到的困难太大，又没有办法解决，容易出现心理危机的状况。调查显示，导致大学生出现心理危机的原因大概有以下几个方面：（1）恋爱情感问题 68.1%（2）人际关系问题 55.1%（3）心理疾病问题 37.5%（4）学习问题 22.2%（5）经济问题 3.2%（6）就业问题 5.6%。

### 1、识别心理危机信号

有时候，孩子的异常表现很容易被家长忽视，这需要家长细心的观察和了解，出现心理危机的孩子往往会在情绪、行为、身体感知和思维方面表现出和以往不太一样的症状。

#### 身体方面

头疼、恶心、心神不宁、皮肤发疹、头晕眼花、呼吸困难、身心疲惫、头、颈、背部疼痛、心跳加快、发抖或抽筋、反胃

#### 情绪方面

紧张、焦虑、担心、害怕、难过、悲伤、

愤怒、疑心、内疚、绝望、孤独、失望、希望

#### 认知方面

注意力不集中、不想学习、责怪自己、觉得自己不好、上课不专心、意识模糊、容易忘记事情

#### 行为方面

睡眠失调、不想吃饭、打架、酗酒、害怕和人交流、希望得到别人的注意、失去和同学玩耍的兴趣、做噩梦、常常哭泣、自杀

### 2、识别自杀危机信号

自杀是心理危机中最严重的行为，自杀危机发生前往往都有一些征兆。作为家长，我们需要了解并准确识别。

#### 言语上的征兆

（1）直接：“我想死。”“我不想活了。”  
（2）间接：“我所有的问题马上就要结束了。”“现在没有人可以帮助我。”“没有我，他们会过得更好。”“我再也受不了了。”“我的生活毫无意义。”

（3）谈论与自杀有关的事或开自杀方面的玩笑

（4）谈论自杀计划，包括自杀方法、

日期和地点

（5）流露出无望或无助的心情

（6）突然与亲友告别

（7）谈论一些易获得的自杀工具

#### 行为上的征兆

（1）出现突然的、明显的行为改变（如中断与他人的交往或出现很危险的行为）

（2）抑郁的表现

（3）将自己珍贵的东西送人

（4）频繁出现意外事故

（5）饮酒或暴力行为增加

### 3、如何协助孩子应对心理危机？

#### 聆听您的孩子

鼓励孩子说出心里的感受，耐心聆听他们的倾诉，然后加以安慰，不要急于给予意见。

如果孩子感到内疚，应该积极倾听，并加以开导，指出意外、失败有时很难避免，向孩子说明他/她的感受是正常的。

#### 提供安全感和支持

给予孩子更多的关注和陪伴，给予他们安全感。

#### 及时寻求专业帮助

如果您发现孩子的状态已经严重影响学习和生活，甚至识别到有自杀危机，请您与医院或是学校及时联系，寻求专业人员的帮助。

# 安徽医科大学 大学生心理健康教育和辅导中心简介

安徽医科大学大学生心理健康教育和辅导中心前身是学校1998年成立的心理咨询中心，2006年挂靠党委学工部，2014年当选为第二届安徽省大学生心理健康教育研究分会秘书长单位，2017年获批“安徽省高校心理健康教育示范中心”称号，2012-2015年和2015-2018年两次荣获全国大学生心理健康教育工作先进集体。

中心主要承担全校学生的心理健康教育、心理辅导以及心理危机预防与干预工作，现有专职心理咨询师5名，兼职心理咨询师9名。中心面向全体学生提供包括心理辅导、团体训练、心理测评等在内的心理健康服务，帮助学生增强适应环境、承受挫折、自我发展的能力，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态。

## 心理辅导地点及时间：

校本部：敏行楼五楼西，电话：0551—65167723

周一至周五：上午8：30—11：30，下午14：30—17：30

周六：下午14：30—17：30

南校区：综合楼三楼西，电话：0551—63869096

周一至周六：下午16：30—20：30

