

# 心理世界

主管 | 华夏日报社 主办 | 华夏全媒体研究院心理研究所 编辑出版 | 至善堂教育咨询

2026年3月13日 星期五 本期共4版 | 国际标准刊号: ISSN2521-0289 | 数字报: szb.cmnint.com

针对青少年成长中常见的多动症、孤独症、智力障碍、感官障碍、学习困难、情绪行为障碍等问题，组建由特教老师、心理咨询师、康复师构成的专业团队。通过前期精准评估，为每个孩子定制包含行为矫正、心理疏导、能力训练的个性化方案，采用科学干预手段帮助孩子改善行为模式、提升适应能力，同时联动家庭开展家长指导与支持，构建“机构+家庭”的协同成长环境。

聚焦中高考关键阶段的学业压力与心理挑战，以“好心态赋能好成绩”为核心，为考生提供全周期心理支持。针对“学习用功但成绩不佳、考前焦虑失眠、缺乏动力自信、人际关系紧张”等问题，运用认知行为疗法、心智化理论等专业方法，帮助考生疏导情绪、提升情绪耐受力、建立积极应对模式。服务涵盖一对一心理辅导、学习方法指导、时间管理训练助力考生以稳定心态冲刺考试，发挥真实水平。



## 春天为何易生情绪病？

# 揭秘：免疫的季节节奏及背后的“隐形推手”

每年三到五月，气温回升、万物复苏，医院精神卫生科的门诊量却常常出现明显攀升。临床数据显示，春季抑郁症、焦虑症、双相情感障碍等疾病的复发率较其他季节增加20%至30%。人们不禁困惑，生机勃勃的春天，为何会成为情绪的“多事之秋”？

浙江大学医学院附属邵逸夫医院（下简称浙大邵逸夫医院）精神卫生科杨科华护士长介绍，近年来的科学研究给了我们一个完整的答案——这不仅归因于光照变化和激素波动、神经递质的波动，更是一场涉及免疫系统、肠道菌群、大脑深部核团乃至微观真菌的“跨界对话”。

### 光照的“双面刃”：杏仁核里的季节密码

光照是调节情绪最强大的环境信号之一。春季日照时间延长，人体褪黑素分泌量比冬天减少30%至40%，这本应让人更加清醒活跃，但对于部分人群，这种“生物钟的时差反应”却可能成为情绪紊乱的导火索。

杨科华表示，人类杏仁核中不同亚区的活动会随着季节和光照强度而变化。杏仁核是大脑的情绪中枢，负责处理恐惧、焦虑和奖赏等情感信号。当暴露于逐渐增强的光照时，杏仁核特定区域（内侧和上部核团）对情绪刺激的反应呈现线性下降。这意味着，光照能够“平息”大脑的情绪反应——这也解释了光照疗法为何对情绪障碍有效。

然而，这种效应在一年中不同时间点存在差异：光照对杏仁核的调节作用在春夏季达到峰值，而在情绪状态较差的人群中，这种调节效应会减

弱。换言之，春天充沛的阳光对于健康大脑是一种情绪稳定剂，但对于调节能力已经脆弱的人，大脑对光照的应答可能已经“失去协调功能”。

### 免疫的季节节奏：Th1/Th2的“权力交接”

“如果说光照是外部信号，那么免疫系统则是身体内部的‘季节性闹钟’。”杨科华介绍，人体免疫应答主要分为两类：辅助型T细胞1（Th1，促炎反应）和辅助型T细胞2（Th2，抗炎/诱导过敏反应）。研究表明，冬季以Th1反应为主导，而夏季则转向Th2优势。春天恰好处于这两种免疫状态的转换期——免疫系统的“权力交接”如果不够平稳，就可能引发问题。

这一理论的核心机制是：Th1反应增强会通过激活炎症因子（如IL-1、IL-6、TNF- $\alpha$ ）损害前额叶皮层功能，从而加重抑郁和焦虑症状；而Th2反应优势则与皮层和边缘系统的激活有关，可能诱发精神病性症状、躁狂和冲动行为。

### 微观世界的“隐形推手”

另外，春天还有一群“隐形居民”——真菌孢子。气温回升至20~25℃、相对湿度超过60%时，各类真菌进入年度繁殖高峰。1克潮湿土壤可包含上百万真菌孢子，它们在气流中形成“隐形军团”，人体日均吸入量可达数千个。这些微观入侵者如何影响心理健康？科学家发现，“免疫系统过载”“肠-脑轴紊乱”“神经递质劫持”这三条“跨界通讯”路径同样影响认知功能和情绪调节。

### 多重机制的交织

“春季精神疾病高发绝非单一因素所致，而是多重机制的交织。”杨科华表示，气候波动是直接的“触发器”，春天日均温度变化超过5℃时，血清素等神经递质的合成效率会下降15%。对于脑调节功能本就脆弱的人群，这种波动更容易导致昼夜节律紊乱和睡眠问题。代谢加速是隐形的“消耗者”。春季基础代谢率提升10%~15%，神经递质代谢也随之加快。当血清素、多巴胺的合成速度跟不上消耗时，情绪低落、焦虑便接踵而至。数据显示，血清素水平每下降10%，抑郁评分就会增加5个百分点。

另外，社会压力是现实的“催化剂”。“一年之计在于春”的文化期待，叠加职场年度规划、学生新的一年面临升学压力，构成强大的心理应激源。

治疗依从性下降则是可预防的“陷阱”。研究显示，在春季精神疾病复发的案例中，38%的直接诱因是治疗中断。春节前后自行减药或停药，成为复发的重要推手。

过敏反应更是被忽视的“帮凶”。春天百花齐放，花粉浓度最高时，免疫系统释放的组胺等炎症因子能穿透血脑屏障，影响前额叶皮层的情绪调节功能。

如何在春天守护精神健康？杨科华表示，我们可以从生理节律重建、饮食调节、运动处方、医疗干预等进行综合干预。比如，对于既往春季易复发的患者，可在医生指导下提前2周调整药物剂量，确保平稳度过这个时期。擅自停药会使复发风险增加5倍，一般建议在春季尽量避免停药，及时征求医生建议，情绪发生波动时及时就医。

## 全国政协委员张其成：统一规范教材 将心理健康纳入中小学必修课

近年来，青少年心理健康问题成为社会关注的焦点之一。

2025年最新发布的《国民抑郁症蓝皮书》和《2023年度中国心理健康蓝皮书》等数据显示，我国儿童青少年的抑郁检出率呈明显的“阶梯式上升”，其中，高中生抑郁检出率为40%、初中生为30%、小学生为10%。

全国政协委员、北京中医药大学教授张其成多年来持续关注儿童青少年的心理健康问题。2023年以来，张其成提交了《关于加强中华优秀传统文化人格教育促进青少年心理健康的提案》、《关于救助青少年心理创伤的提案》等。

张其成在接受时代周报记者采访时表示，总体而言，我国青少年心理健康情况已有较大改观，例如建立中小学生学习心理健康体检、心理健康预警体系等制度已得到落实，也有很多省市将心理咨询纳入医保。

但与此同时，张其成认为，我国青少年心理健康问题或仍来源于压力，官方数据统计，70%以上的青少年抑郁是由于升学压力导致，如果打通这一堵点可大大缓解青少年心理健康问题。

2025年10月，教育部办公厅印发《进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施》（以下简称《十条措施》），全面提升中小学生学习心理素质，促进身心健康成长。其中提出，全面落实生命安全与健康教育进中小学课程教材指南。

张其成认为，心理健康教育在实施层面仍存在不足，缺乏全国统一的规范教材，未能充分体现中华优秀传统文化的精髓。对此，张其成提出，应将中华优秀传统文化系统融入心理健康教材，特别是中医情志理论，构建具有本土特色的心理健康教育体系。

我国儿童青少年的抑郁检出率较高，反映出青少年心理健康问题的严峻性和紧迫性。

张其成指出，造成上述现象的因素多元，其中升学压力或是原因之一。现行的中考制度承担着普通高中与职业高中分流的任务，要求十四五岁的初中生通过一次考试决定未来路径。

“在人工智能快速迭代的今天，许多标准化岗位将被取代，而人的动手能力、创新能力、审美能力及沟通协作能力等AI难以替代的素养，恰恰需要更完整、更从容的人格培养环境，而非过早分流。”张其成分析称。

为此，张其成重点强调要深化中考改革。首先，改革“一考定终身”的单一选拔模式，探索建立多元评价、综合评价的录取机制。

其次，大力推行综合高中模式，打破普职壁垒，如高一实行宽口径的通识教育，高二根据学生兴趣在学术与职业课程间实现灵活组合，高三则允许学生自主选择参加普通高考或职教高考。

通过这种制度设计，将分流的压力从初中后移至高中乃至更高阶段，给予学生更充分的成长和选择空间。

“中考制度改革或能纾解青少年心理压力、保障其健康成长。减轻一个孩子的考试负担，背后关乎一个家庭的安宁与整个社会的未来。”张其成强调。

主编 | 史伊薇 责任编辑 | 董哲 校对 | 卢路