

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。



心理学家彭凯平寄语年轻人

要有英雄叙事，把人生活成故事

你有没有过这样的经历？明明你只是不小心说错了一句话，对方却揪住不放；明明你已经在反复解释自己的立场，对方却充耳不闻，只相信自己的理解。你越解释，对方越认定“你就是在狡辩”。最后，你累到不想说话，甚至开始怀疑自己：是不是我情商太低？是不是我不够包容？

这种“解释无效”的挫败感，很多人都体会过。过度解释不仅无效，还可能让自己陷入内耗。如何从这种困局中走出来？以下三个心法，或许能帮你找回平和。

一、减少解释，多理解自己

我们从小被教育：要好好说话、要争取他人理解。于是，一旦发生误解，我们就拼命解释，仿佛只有对方点头了，问题才算解决。但现实是，当对方已经“先入为主”，解释往往等于“辩解”，只会越描越黑。

真正有效的做法是：把“解释自己”换成“理解自己”。先问自己：“我是怎么想的？我的初衷是什么？”确认无误后，就无须反复剖白。你无法叫醒装睡的人，也无法说服不想理解你的人。把能量收回来，比向外解释更重要。

二、接纳过去的自己

为什么我们那么渴望他人的认同？很多时候，是因为小时候我们习惯了满足父母的期待——“你要听话”“你要让别人开心”。久而久之，我们把这种“被认可”的需求内化成了自己的行为准则。一旦对方不认同，就会引发强烈的不安。

但现在的你，已经长大了。你不需要再事事满足他人的期待。那些曾经的不完美、那些被误解的经历，都是你的一部分，它们构成了今天有深度、有阅历的你。接纳它们，就是

接纳完整的自己。

三、把目光从外界收回

我们总忍不住观察别人：他为什么那么会社交？她为什么那么幸运？这种对比，常常让我们忽略了自己的闪光点。你羡慕别人的同时，也可能有人在羡慕你。把注意力从“别人怎么看”转向“我怎么想”，把能量从“证明自己”转向“充实自己”。当你开始关注自己的成长轨迹，你会发现：自己的优点，也像太阳一样明亮。

“不被理解，是成年人的常态。与其在解释中耗尽心力，不如在理解自己中站稳脚跟。别人怎么看你，是他的课题；你怎么看自己，才是你的功课。不解释、不内耗、不讨好——把力气用在自己身上，你的人生会轻松很多。”国家二级心理咨询师周文秀表示。

孩子缺乏责任心咋办？ 心理咨询师：唤醒情绪 预见力

孩子缺乏责任心，根源是情绪后果预见力不足。只有在爱己与爱人的平衡中，才能让责任心自然生长，滋养高情商。

周末，妈妈答应带9岁的浩浩去游乐场，前提是他要收拾好书包，送还邻居奶奶的绘本。浩浩满口应下，可到了出发的时间，妈妈却发现书包依旧摊在地上，绘本也没还。面对妈妈的提醒，浩浩理直气壮地说道：“游乐场要关门了！这些事回来再做不行吗？”妈妈坚持要他先完成约定，浩浩当场哭闹起来：“妈妈说话不算数！我讨厌你！”

不少家长常常苦恼孩子缺乏责任心。我们习惯把责任心等同于听话、完成任务，却忽略了其本质其实是对自己行为所引发的情绪连锁反应的预判能力。就像失信会让朋友失望难过，认真完成任务能为团队减压，而高情商的孩子能模拟这些情绪后果。这种预见性会让他们主动承担责任，无关讨好，只是不忍让身边人陷入负面情绪的涟漪里。

浩浩之所以理直气壮，是因为他眼里只有自己的期待和未被满足的委屈，没有看到妈妈的失望，也没有去想邻居奶奶未收到绘本的心情。被单向照顾的孩子很容易以自我为中心，他们习惯大人包容自己的情绪，却很少练习换位思考：我的行为会给别人带来什么感受？而责任心恰恰建立在“爱己亦爱人”的基础上——既珍惜自己的快乐，也懂得顾及他人的感受。

要培养这种预见力，不妨试试“责任体验”活动，让孩子在真实的情境中体会行为带来的情绪后果，收获责任带来的积极反馈。比如找一个周末，和孩子郑重约定，让他当一天“家庭责任小管家”：提醒爸爸吃药，给花儿浇水。同时，让他整理自己的书桌。

如果孩子忘了提醒爸爸吃药，爸爸可以略带失落地说：“因为没有按时吃药，我下午可能会头疼。不过没关系，明天你记得提醒我就好。”不批评、不指责，只呈现行为带来的负面情绪后果。如果孩子按时浇了花儿，妈妈可以笑着说：“谢谢你，看到花儿喝饱水，我很开心。”清晰地传递正面情绪反馈，让孩子感受到自己的付出被看见。

一天结束后，全家围坐在一起，让孩子说说当小管家的感受，问问他：“今天累不累？看到家人开心或失望时，你心里是什么感觉？”这个活动的魔力在于让孩子从责任的被动承受者变成主动的体验者。“因为我的负责，让爱的人感到幸福”，这份成就感比任何物质奖励都更能滋养责任心。

责任心不是枷锁，而是爱意的延伸。当孩子能够预见到自己的行为在他人心中的涟漪，并愿意为了这份温暖而主动承担时，他就真正完成了从“被照顾者”到“有担当的人”的蜕变。而这正是高情商最动人的模样。

文 / 侯文君

全国困境儿童心理健康关爱服务示范培训班在广东茂名举办

7月15日至17日，全国困境儿童心理健康关爱服务示范培训班在广东茂名市举办，来自全国各省（自治区、直辖市）及新疆生产建设兵团民政部门儿童福利工作负责人、业务骨干参加培训。

培训班采用“政策解读+专家授课+经验分享+交流研讨”四位一体培训模式。民政部儿童福利司相关负责人围绕全面加强和提升困境儿童心理健康关爱服务能力、流动儿童和留守儿童“精准摸排、精确建档、精细服务”等政策文件作了深入解读，帮助学员准确把握政策要义和实施路径。

心理学专家围绕困境儿童心理健康主题进行理论教学和案例分析，为基层开展儿童关爱服务工作提供了专业的心理学支撑。部分地方民政部门以及儿童福利机构负责人分享了创新做法和典型经验。

民政部儿童福利司司长孟志强在开班仪式上表示，近年来，全国各地主动担当、积极探索，因地制宜推动政策落地落实，积累了大量好经验、好做法，涌现出了一批成效明显的全国困境儿童心理健康关爱服务创新工作案例。接下来，要进一步转变思想观念，依托现有队伍和阵地，发挥贴近民众、贴近儿童、贴近家庭

的前端优势，把常态化心理关爱服务做细做实、做出温度；研究建立个案会商机制，主动对接相关部门和专业力量，针对复杂疑难个案实行“一案一策”；不断提升专业服务能力，常态化开展儿童督导员、儿童主任专题培训，重点提升心理识别、情绪疏导、风险研判、沟通陪伴等实操能力。

活动期间，孟志强还深入基层一线，调研街镇未成年人救助保护工作站、村居儿童关爱服务场所、困境儿童关爱服务试点以及儿童督导员和儿童主任队伍建设等情况。