教 育 的 本 质 是 看 见 与 成 全

心理世界

主管｜华夏早报社 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10月30日 星期五 本期共4版 ｜ 国际标准刊号：ISSN2521-0289 ｜ 数字报：szb.cmnint.com

0731—8556 2660 至善堂教育咨询 190 7315 8266

青少年成长心理支持服务

针对青少年成长过程中常见的注意力发展、孤独症谱系、情绪困扰、学习适应、人际压力、抑郁焦虑情绪等成长议题，组建由心理咨询师、家庭教育指导师组成的专业团队。通过前期成长评估，为每个孩子定制包含情绪疏导、行为适应引导、综合能力成长的个性化支持方案，运用心理陪伴、成长赋能的方式帮助孩子优化状态、提升环境适应力，同时联动家庭开展家长指导与支持，构建“机构+家庭”协同成长环境。

中高考心理陪跑服务

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“学习用功但发挥不稳、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、学习心态调整、时间管理心理训练，助力考生以稳定心态冲刺考试，发挥真实水平。



为什么你总是“知道”却“做不到”？

“道理我都懂，可就是做不到。”

这句话，几乎成了当下很多人深陷内耗时的口头禅。明明清楚工作该如何推进，手上却迟迟没有动作；明明定下了规律作息、坚持自律的目标，身体却总是消极懈怠；明明知道他人一句随口评价不必放在心上，思绪却反复纠结、久久无法释怀。

我们习惯把这一切归咎于懒散、意志薄弱，但真相或许没那么苛刻——真正拖住你的，从来不是自律与否，而是你一直在和自己的情绪做对抗。

压抑情绪，终究困住身心

情绪本身并无优劣，它只是如实映照出我们内心真实的想法。心生焦虑，是因为有所牵挂，担心事与愿违；感到委屈，是因为真心付出没被看见，诉求没能得到尊重；心生恐惧与不安，则是提醒我们，当下缺乏安稳的依靠。每一种情绪背后，都藏着一个未被满足的需求。

然而，我们在成长中被反复灌输“别情绪化”“要隐忍”“不许哭”的训诫，于是我们将情绪视为需要被管控的洪水猛兽。面对负面感受，我们要么压抑，要么逃避。我们换来了一时平静，但这种平静的代价是，与内在感受的联结被逐渐切断。

当情绪始终被困在心底、无法疏解时，一个更为隐蔽的伤害便会出现：理智与感受开始脱节。由于我们长期忽视或否认内心的真实信号，大脑逐渐习惯了“无视身体感受，只凭逻辑运转”的模式。于是，我们清楚地知道该休息、该拒绝、该行动，但身体却本能地停滞或抗拒。我们总怪自己不够自律、不够强大，却未曾听见内心真实的呼喊。

情绪聚焦疗法认为：情绪本身无害，它是身心最直接的表达。真正的障碍不在于情绪过多，而在于我们无法读懂它、理解它。当我们重新学会与内心建立联结，不再以对抗的姿态面对感受，理智与情绪才能协同一致，我们也才能真正走出“知行脱节”的困境。

读懂并接纳情绪，让内耗成为自我成长的契机

●学会共情接纳，胜过万千道理

深陷低落、愤怒或悲伤时，我们总下意识强迫自己冷静，告诫自己不要多想。可越是刻意压抑，情绪反倒越发汹涌。为何强行保持理智始终收效甚微？

心理学研究发现，当负面情绪占据主导，大脑的情绪中枢杏仁核会持续高度活跃，人体进入本能戒备状态，掌控理性的前额叶皮层功能则被压制。也就是说，情绪上头时，强行讲道理根本无济于事，反而会让内心陷入拉扯，加剧内耗。

想要跳出这种困境，学会自我接纳才是关键。真正的接纳，不是放纵情绪，而是放下苛责与评判，坦然直面当下的真实感受——不再埋怨自己脆弱、矫情，试着坦诚告诉自己：我此刻确实不好受。当身心卸下紧绷，大脑从戒备状态回归安稳，情绪顺畅流转后，理性思维便会慢慢恢复，我们也能沉下心审视问题、厘清头绪。

●分清心绪层次，读懂内在真实诉求

情绪聚焦疗法有一个核心观点：多数心理困扰的根源，不是因为情绪本身过多，而是我们看不懂、不会梳理自己的情绪。从小到大，我们学了无数知识，却很少有人教我们如何觉察、解读内心的感受，于是渐渐丧失了细致分辨心绪的能力。

不少人只会用“心情不好”“心里烦闷”这类模糊的说法概括所有负面体验，却看不到情绪之下复杂的层次。同样是状态低落，背后的缘由千差万别：有人是焦虑（担心事态失控），有人是羞愧（害怕他人评价），有人是委屈（真心付出不被理解），也有人是恐惧（看不清前路方向）。每一种情绪都指向不一样的内心诉求，疏导方式自然也各不相同。若始终无法区分具体感受，便只能困在混沌的负面情绪里不断内耗。

如何精准辨识情绪？练习方法并不复杂：每天睡前花五分钟写情绪日记，顺着三个问题梳理——今天哪个时刻情绪波动最明显？当下体会到的是失落、委屈、焦虑，还是其他具体情绪？这份情绪又在暗示我怎样的内心需求？坚持两三周，你会发现，对自身情绪的感知变得愈发敏锐，原本纷乱混沌的心境也慢慢清晰有序。

●放下内心对抗，在情绪里看见成长方向

情绪本身拥有疗愈的力量，这是情绪聚焦疗法带给我们的重要启发。很多人整日内耗，其实是败给了那个过分严苛的自己——要求事事完美，稍有失误便全盘否定，这份执念一点点困住了生活。

这种自我苛责，大多源于过往的成长环境。儿时被严格要求，犯错后便迎来指责，久而久之，外界的评判标准扎根心底，演变成持续打压自己的内心独白。

在情绪聚焦疗法中，空椅子技术是缓解自我批判的经典方法。你可以想象，那个不断指责自己的声音就坐在对面的椅子上，直面这份桎梏，说出心底许久的心声——“我一直拼命追赶标准，早已疲惫不堪，我也渴望试错，渴望被温柔相待。”当真实想法倾诉出来，压抑的情绪得到释放，紧绷的内心慢慢舒展，这时你会发现，真正困住自己的，从来不是外界的人与事，而是永不停歇的自我否定。

这套思路也能融入日常。情绪剧烈起伏时，不必硬撑，先做几组深呼吸或起身走动片刻，让身体安定下来。也可以提笔把所有感受写在纸上，让无形的情绪变得具象，拉开与它的距离。试着把“我怎么这么糟糕”换成“我当下真正需要什么”，将重心从自我批判转向关照自身需求，坦然接纳当下的状态——焦虑、难过，都是再正常不过的事。

当我们不再对抗情绪，而是试着与之相处、读懂它背后的含义，情绪就不再是压在肩头的重担，反而会成为认识自我、一步步完成成长的线索。

真正的成熟，并非活成一座绝缘的孤岛，屏蔽所有情绪浪潮；而是在疾风骤雨的现实里，允许自己暂时倒下，也相信自己终能站起。当你不再与情绪为敌，那些曾让你内耗不已的暗流，终将化作滋养你生命厚度的养分。

心理专家呼吁科学守护青少年心理健康

10月10日是第35个世界精神卫生日，今年全国宣传主题为“悦纳情绪，心有阳光”。青少年处于身心发育关键时期，情绪调节能力尚未成熟，学业波动、人际矛盾、家庭琐事等日常小事，都可能诱发情绪问题，出现类似感冒般频繁、常见的心理波动，被形象称为“情绪感冒”。这类心理问题隐蔽性强，极易被家长、老师忽视，守护青少年心理健康已然成为社会重点关注的民生课题。

青岛市精神卫生中心儿少精神科主任王婷婷表示，青少年心理健康守护并非单一主体的工作，需要个人、家庭、学校、社会四方协同联动，搭建全方位、立体化的心理防护屏障，精准守护青少年心灵成长。

对于青少年自身而言，良好的生活状态是情绪稳定的基础。青少年要养成规律作息、坚持运动的好习惯，通过体育锻炼释放学业压力、调节负面情绪。同时主动学习心理健康科普知识，学会识别焦虑、低落、烦躁等不良情绪，掌握科学的宣泄与表达方法，遭遇心理困扰时主动求助，避免负面情绪长期堆积、加重心理负担。

家庭是青少年心理健康的第一道防线。王婷婷提醒，家长要摒弃“唯成绩论”的片面教育理念，兼顾孩子学业成长与心理成长，主动关注孩子细微的情绪变化。日常以平等温和的方式开展亲子沟通，耐心倾听孩子的内心想法，不否定、不忽视孩子的负面情绪，给予充足的陪伴与包容，营造温暖松弛的家庭氛围，为孩子心理健康筑牢根基。

学校作为青少年成长的重要场景，需落实心理健康常态化教育。持续保质保量开设心理健康课程，普及情绪管理、人际交往、压力应对等实用知识。常态化开展学生心理筛查，精准掌握全体学生心理状态，完善心理危机预警与干预机制，对存在心理困扰的学生及时开展一对一疏导、持续性跟踪帮扶。

与此同时，社会层面需持续完善青少年心理服务体系。不断畅通心理求助渠道，加大心理健康科普力度，破除大众对心理问题的偏见与误解，消除青少年心理求助的羞耻感。通过全方位的科普宣传与暖心保障，营造关爱、包容、支持青少年心理健康的社会氛围，助力青少年悦纳自我、向阳成长。

主编｜史伊薇 责任编辑｜董哲 校对｜卢路