

沟通方式单一、教育理念偏差、高质量陪伴不足……法治时报“保护少年的你”青少年心理健康及亲子关系调查结果显示

使用电子产品致亲子冲突频发

■法治时报全媒体记者 覃创源 田春宇



护苗

指导单位：
中共海南省委政法委员会

04

法治时报

2026年6月1日

星期一

编辑/吕书圣

检校/林声蛟

版式/陈艳

护苗

为摸底掌握我省中小学生学习心理健康状况,摸清亲子沟通、情感维系、矛盾冲突的真实情况,近日,在“六一”国际儿童节即将到来之际,法治时报开展“保护少年的你”青少年心理健康及亲子关系抽样问卷调查。本次调查面向省内中小学生学习及家庭,调查累计回收有效学生问卷520份、家长问卷820份。调查结果显示,海南多数家庭亲子关系融洽,但普遍存在沟通方式单一、教育理念偏差、高质量陪伴不足等问题。亲子间认知错位、沟通不畅的问题较为突出。

保护少年的你

亲子认知偏差 沟通单一矛盾凸显

本次调查显示,海南家庭亲子沟通意愿整体向好。超八成受访学生表示,会主动向父母分享个人心事。但从沟通内容来看,亲子交流存在明显局限性。双方对话大多聚焦学习成绩、作业完成情况、校园生活及同学关系,极少涉及孩子的兴趣爱好、个人想法以及家庭事务等话题。

不少受访学生坦言,父母的关注点主要集中在学业上,很少在意他们的情绪。“爸妈张口闭口都是作业,从来不会问我今天过得好不好、开不开心。”“一说话就聊学习,让人心烦。”在记者线下走访过程中,多名学生吐露心声,认为单一的沟通话题让亲子交流变得枯燥且压抑。“有时候当我准备交心,爸妈逮到一个机会赶紧转换到学习教育上,开始说教。我慢慢地就不想说了。”就读初二的李同学向法治时报记者坦言。

父母和孩子对亲子关系的自评也呈现明显差异。超九成家长认为自己与孩子的关系“非常好”或“比较好”,半数受访学生将亲子关系定

义为“像朋友一样”,但不容忽视的是,25%的受访学生表示,与父母相处时会明显感到压力。在亲子关系紧张的成因分析中,学生与家长的认知高度统一:缺少陪伴,教育方式简单粗暴,唯成绩论、忽视孩子心理需求,亲子代沟严重,成为日常亲子关系不和谐的主要因素,且双方认同率均超过90%。这一数据说明,家长与孩子均清晰知晓家庭相处的核心问题,但家庭相处模式、沟通方式的改善进度滞后。“要改变太难了,父母的性格和沟通方式有时候很难改变,总觉得不抓孩子的成绩,将来怎么办?孩子又不懂得家长的问题良苦。”面对如何解决亲子关系中存在的问题,家住海口市美兰区的钟女士表示力不从心。

隐私边界模糊也是当下亲子矛盾的重要诱因。部分学生反映,家长对孩子不够信任,经常私自翻看孩子的东西。五年级学生陈同学告诉记者,父母生活上对他照顾得很细致,但总喜欢借着帮他收拾书包的名义,翻看他的私人物品。“我做的、画的漫画,都是我的秘密,被他们发现后,总会说我不务正业、耽误学习,我心里特别不舒服。”陈同学说,这种方式让他很没有安全感,他特别抵触和父母交心。

双向诉求存错位 使用电子产品引发高频冲突

家长问卷数据清晰展现了亲子冲突的核心诱因。电子产品使用、学习成绩、作息时间,是海南家庭亲子矛盾的三大高发原因,占比分别为70.73%、62.20%、47.56%。其中,电子产品使用问题远超其他因素,成为引发孩子与父母争吵的首要症结。

多数家长在冲突过后会产生愧疚心理,意识到争吵不利于亲子关系,大多会主动让步、尝试和解。但家长普遍陷入困境,因自身缺乏科学、有效的亲子沟通方法,导致同类冲突反复发生。海口初一学生家长梁女士的经历颇具代表性。她的孩子在课余、假期沉迷于短视频、网络游戏,常以学习太累需要放松、与同学约定联机等各种理由来搪塞父母。梁女士认为,未成年人的自制力薄弱,过度使用电子产品会损害视力、影响身心健康。为约束孩子的行为,她常采取强硬干预方式,最终引发激烈争吵。“每次吵完我心里也挺愧疚的,知道不该发脾气,但看着孩子整天抱着手机沉迷短视频、打游戏,觉得我说的话他完全不当回事,火

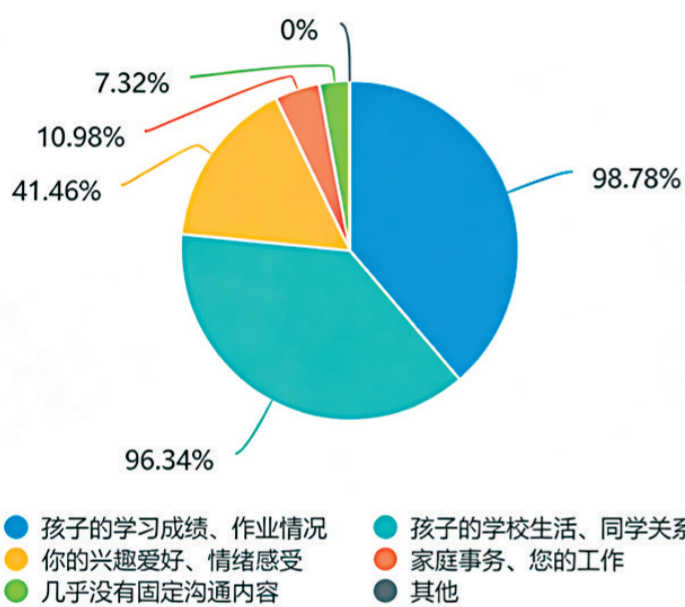
气一下子就上来了,会忍不住大吼大叫,有时候还会说重话。”梁女士坦言,强硬管束的方式只会让亲子关系越来越僵,陷入“沉迷——争吵——隔阂”的恶性循环。如何有效引导孩子合理使用电子产品,跟孩子好好沟通,是她目前最头疼的家庭教育问题。

学生问卷则展现了青少年的真实心声。当下中小学生最主要的困扰因素依次为自主行为受限、学习成绩压力、人际关系处理。超六成学生表示,父母的关心爱护是自己最大的快乐,同时他们希望家长尊重个人爱好,减少过度干涉。

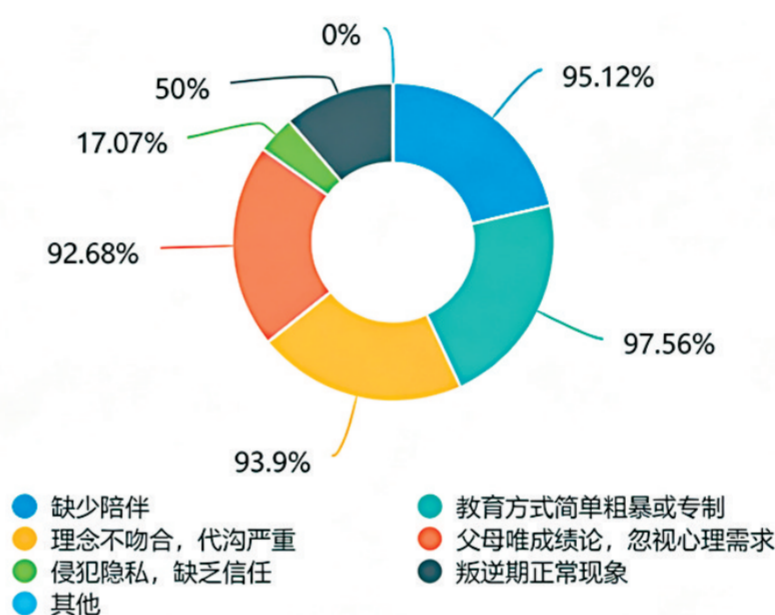
亲子双向诉求的错位在调查问卷中体现得十分明显。受访学生认为家长的短板集中在三方面:学习方面指导不足、难以理解他们的想法、陪伴时间少。不少学生吐槽家长说教味太浓,常以“我这是为你好”为由,忽视他们的真实感受,缺乏情感上的共情。而家长则希望孩子能体谅父母的苦心,主动分担家务、懂事成熟。

据了解,法治时报下一步将持续聚焦青少年心理健康、亲子关系培育等社会热点问题,开展深度采访与系列报道,深入探寻科学育儿、亲子沟通的有效路径,敬请读者持续关注。

父母与孩子沟通的主要内容示意图



造成亲子关系疏远或紧张的主要原因示意图



省琼山戒毒所开展专项亲情帮教系列活动

亲子互动 找回亲情温暖

■法治时报全媒体记者 田春宇

5月29日,海南省琼山强制隔离戒毒所(以下简称省琼山戒毒所)开展了一场专属戒毒人员家庭的亲子帮教活动,让久违的亲人得以相见,让疏离的亲子关系慢慢回暖。

亲子互动修复亲情羁绊

当天下午,省琼山戒毒所心理健康指导中心暖意融融。在“六一”国际儿童节来临之际,该所精心组织专项亲情帮教亲子活动,邀请多名戒毒人员的家属与未成年子女入所,在沉浸式互动中化解隔阂、重拾温情。

“爸爸,请喝水!”半年多没有见到爸爸的小安然今年才5岁,她乖巧懂事的模样让在场民警动容。面对久别重逢的女儿,戒毒人员符某满心愧疚。符某将女儿紧紧拥入怀中,一边耐心回应女儿的疑问,一边向妻子倾诉自己的悔悟与坚定的戒毒决心。“戒毒的过程很难,但想到你们我就动力满满。只要你们支持我,再难我都能挺过去。”他郑重地向妻子承诺。

看着3个儿子在自己面前嬉笑打闹,戒毒人员吴某眼眶泛红。活动中,在民警的专业引导下,吴某彻底放下心理包袱,全身心投入到亲子互动中。“主题画的创作过程中,他与孩子有商有量,尊重妻子的意见,沟通高效、顺畅。”全程参与帮扶的心理辅导咨询师张树源认为,吴某与家人的沟通障碍明显减少,疏离的亲情关系得到有效修复。

省琼山戒毒所心理健康指导中心副主任、咨询师王盛誉介绍,此次活动聚焦未成年子女与戒毒父母疏离、陌生的心理特点,精心设计了低压力、高温情的亲子互动环节,打破亲子之间的情感壁垒,让孩子们近距离感受亲人的改变,消除内心的陌生与抵触;也为戒毒人员唤醒内心的家庭责任感,为后续戒治筑牢亲情根基。

温情帮教赋能戒毒矫治

省琼山戒毒所心理健康指导中心主任霍艳介绍,不少戒毒人员因吸毒导致夫妻信任崩塌、亲子关系疏离、家庭功能瘫痪,陷入“家庭支持缺失、戒治动力不足、回归社会困难”的恶性循环。为破解这一治理难题,该所策划在5月、6月、7月开展三阶段递进式专项亲情帮教系列活动,精准补齐戒毒人员家庭社会支持短板。

作为系列帮教活动的首场,5月开展的专项亲情帮教活动聚焦情感修复与亲子联结,摒弃程式化、形式化流程,全程坚持温情帮教、精准施策。针对家属长期独自承受负面情绪压力、孩子缺失父爱或者母爱的心理问题,邀请心理辅导咨询师一对一进行针对性疏导,让戒毒人员在亲情滋养中正视过错、坚定戒治信念。

省琼山戒毒所党委委员、副所长吴彬介绍,此次专项亲情帮教系列活动是该所落实自贸港禁毒戒毒社会化治理工作的重要举措。“家庭是戒毒人员最坚实的后盾,也是他们回归社会后的重要归宿。”吴彬表示,亲情帮教绝非简单的见面团聚,而是通过专业化、系统化、常态化的温情干预,化解家庭积怨、修复亲情关系,唤醒戒毒人员的戒治内生动力,同时帮助家属掌握科学帮教方法,构建良性家庭矫治环境,从源头降低复吸风险。

高考前的深夜来电:她哭着说“不敢停下”



开栏的话

心理健康是青少年成长过程中的重要基石,不仅关乎情绪稳定与人格健全,更深刻影响着学习能力、人际互动与社会适应能力。为深入贯彻落实未成年人保护工作部署,在“六一”国际儿童节到来之际,本报联合12355海南青少年服务台,推出“听见你的声音·12355护苗心驿站”专栏,聚焦青少年身心健康、家庭教育、权益保护等领域,以“心理+法治”为特色,为全省中小学生学习及其家长、教育工作者提供科学、实用、可操作的心理支持与法律指引,切实帮助青少年在成长关键期筑牢心理防线,护航每一株幼苗向阳而生。

■口述:12355心理咨询师 王子悦
■文字整理:法治时报全媒体记者 覃创源



高考临近,各学校组织高三年级学生开展形式多样的集体减压活动,让学生们放松心情,用乐观积极态度迎接高考。(新华社)

心理咨询师支招破解“心态崩了”

部分学生考前感到“心态崩了”,往往是陷入了“焦虑—低效—自我否定—更焦虑”的负向循环。针对高考最后冲刺阶段,12355心理咨询师禹葵结合考试心理学家伯恩斯坦提出的“超常发挥三要素”,为考生提供专业心理调适与冲刺建议。

调整认知,构建成长型自信。案例中的考生将高考成绩等同于12年学习的最终“审判”,这属于典型的灾难化思维,极易放大焦虑、催生自我怀疑。备考冲刺末期,考生需及时调整思路:将“补齐所有短板”的高压目标,调整为“稳拿应得分”的务实心态。遇到记忆模糊的知识点,要学会主动“放过自己”,优先回归基础与错题。比如每天花20分钟复盘当天做对的题,而非盯着错题自我否定,通过熟练题目的正向反馈积累“自我效能感”,这是稳住心态的定海神针。

停止内耗,守住生理能量。这位考生睡前过度复盘,看似在“努力补漏洞”,实则用身体疲惫来逃避对“不确定感”的焦虑。大脑对记忆的巩固与信息梳理依赖睡眠完成,熬夜刷题只会导致效率断崖式下跌,形成“越学越慌”的恶性循环。建议睡前练习478呼吸法(4秒吸、7秒屏、8秒呼)搭配渐进式肌肉放松,尽量保证每日6小时至7小时睡眠,清醒稳定的大脑状态,远胜于疲惫之下的低效熬夜。

精简内容,执行总分策略。最后冲刺切忌贪多求全、攻克偏难怪题。复习重心应全面转向基础巩固、错题复盘与高频考点回看。建议考生每日制定少量、可落地、易完成的小目标,完成即止,比如“今天复盘10道数学错题”“背诵2篇英语作文模板”,用每一次“任务达成”的掌控感重塑自信,逐步平复慌乱,让自己保持松弛、专注、稳定的最佳应试状态。

电话那头传来一声轻轻的笑声,我能感觉到她的情绪慢慢放松下来了。

随后,这名临考生又抛出了许多高三学生最关心的问题——“最后几天,怎么复习才能拿到更高的分数?”“如果高考前一天晚上睡不着,怎么办?”“要是考砸了怎么办?”

这些问题实际上都指向同一个核心——害怕失败。我告诉她,现阶段最重要的是查漏补缺、巩固知识,而不是盲目追求突破。但真正让我印象深刻的是她接下来的一句话。

“可是不甘心成为考得不好那部分人。”
她的声音再次低了下来。我想,这或许也是许多考生的心声。我对她说:“大家都想考好,也都在为此努力。但如果把注意力一直放在结果上,焦虑只会越来越严重。你要告诉自己,把今天该完成的学习任务完成,就已经是在向目标靠近了。”

“可万一考不好呢?”她还是有些不放心。
“题目难,大家都会觉得难,考完就放下,认真准备下一科。没有谁的人生会因为一次考试就被定义,也没有谁的人生真的存在一份完美答卷。”

交流进行了半个多小时,和刚接通电话时相比,她的语速明显慢了下来,声音里的哭腔也渐渐消失。
“老师,谢谢您,我感觉心里舒服多了。”

听到这句话,我松了一口气。焦虑、失眠、自我怀疑、害怕辜负期待……这些情绪的背后,其实是孩子们对未来的认真与在乎。我无法代替他们走进考场,但希望能在他们无助的时候,帮他们找到勇敢出发的力量。

挂断电话前,我对她说了一句:“加油,相信自己。”
这句话不仅是说给她听的,也想送给所有正在备战高考的孩子。愿你们全力以赴,能坦然面对结果;希望你们明白,高考是一场重要的考试,却不是人生唯一的答卷。