

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,不少家庭父母与孩子日常沟通偏“功利化”、情感对话不多,心理专家为家长支招——

从“管理者”转为“成长顾问”

■法治时报全媒体记者 毕小婷



护苗周刊

指导单位:
中共海南省委政法委员会

04

法治时报

2026年6月8日
星期一
编辑/吕书圣
检校/林潇敏
版式/王帅

保护少年的你

“古板又封建。”“手机不离手,还不让我玩。”“跟我想法不同。”“让我早睡早起,他们晚睡晚起……”在抖音上有一个获得大量点赞的短视频,视频中接受采访的“10后”孩子用“双标”“有代沟”形容父母。

近日,本报开展“保护少年的你”青少年心理健康及亲子关系抽样问卷调查,调查问卷数据呈现出如下亲子关系现状:受访家长普遍能与孩子进行高频沟通,主动给予关爱,亲子关系融洽。然而,沟通“功利化”、管控冲突等问题成为引发亲子矛盾的主要因素。记者综合820份家长问卷、520份学生问卷的数据,实地走访多名家长和中小學生,并结合心理专家的建议,剖析亲子关系现状和破局方法。

现状:受访家庭亲子关系氛围整体向好,主动沟通成常态

本次调查问卷覆盖小学一年级至初三学生家庭,从数据上看,受访家庭亲子关系整体积极向好。

问卷数据显示,46.34%的受访家长几乎每天主动和孩子沟通,52.44%的家长每周沟通一至两次,仅少数家长很少和孩子沟通。在情感表达上,67.07%的家长愿意主动向孩子传递关爱;对孩子的倾听,绝大部分家长可以做到耐心倾听、认真回应,并在孩子取得进步时,给予真诚的表扬与鼓励。

在整体相处感受上,87.65%的家长认为和孩子“相处较好,整体和谐,偶有矛盾”。在亲子关系方面,95.12%的家长愿意主动让步和解;69.51%的家长认为亲子冲突发生“双方均有责任”,30.49%的家长则归因于自身。

受访家长普遍表示,现在育儿更看重孩子的身心健康。“我们做家长的,希望孩子健康快乐成长,不想给孩子太大压力。”家住海口市琼山区的张女士说。

从学生问卷数据来看,八成学生愿意经常和父母分享心事,超八成学生每天和家面对面交流可达1小时及以上。

记者在海口市琼山区周边随机采访时,不少孩子坦言,家里的相处氛围比较宽松。“我做错事时爸妈会讲道理,考得不好时也会安慰我。”五年级的李同学告诉记者,他有心事会和父母分享。

在定安县某校读初三的王同学表示:“有时候我和我妈吵架,事后,如果我觉得她做得过分了,会和我道歉!”

痛点:学习和成绩成亲子沟通高频词,管控冲突频繁发生

在数据呈现出来的整体和睦表象下,本次调查问卷数据也暴露出一些共性的亲子问题。

如亲子沟通“功利化”,情感对话不多。在一道关于与孩子沟通内容有关的多选提问汇总中,数据结果显示,受访家长与孩子的沟通内容集中在作业、成绩情况方面,占比98.78%,仅41.46%的家长表示会主动询问孩子的兴趣爱好、情绪感受。大部分受访家长属于日常聊天,较少谈心。

街头采访中,多名学生向记者吐露了真言。“爸妈的关心都围绕着学习和成绩。”在海口就读初二的魏同学无奈地说。

电子产品、作息管控、学习成绩以及作业完成情况成为亲子冲突高发点。调查结果显示,70.73%的亲子矛盾因电子产品管控而起,同时还有62.2%源于学习成绩与作业完成情况,因作息时间分歧产生矛盾的占比达47.56%。

不少家长在采访中道出育儿焦虑:“小孩玩手机很难控制时长,我不管不行。小孩不听,我就忍不住发火、大吼大叫。”

而孩子的视角却截然不同。“他们自己天天躺在床上玩手机,却不让我玩,很不公平。”海口市某小学五年级的梁同学告诉记者,对父母的“双重标准”,他觉得很不舒服。

令人欣慰的是,冲突过后,九成家长在争吵后会产生愧疚心理,选择主动做出让步。愧疚似乎没能阻止冲突循环。家住海口市琼山区的王女士坦言:“一看到孩子写作业拖拖拉拉,我就火大。骂完我就后悔,但是下次看到他再次拖拉的样子,火就又来了。吼完又道歉,道歉完隔天又吼!”

破局:从“管理者”转为“成长顾问”,家长要学会“三明治沟通法”

针对亲子关系中“沟通功利”“冲突反复”等问题,12355海南省青少年服务台志愿者、国家二级心理咨询师陈正发给出了具体建议。

陈正发分析,很多家庭看似沟通频繁,实则是“无效沟通”。家长始终站在管理者、教育者的角度输出要求、道理和标准,却较少站在孩子的角度接纳情绪、倾听感受。父母与孩子的沟通若长期仅围绕学业,只剩下要求、批评,易让孩子感到被“工具化”、压抑情感联结。他建议家长和孩子每周至少尝试1次彻底不谈学习的深度闲谈,例如在共餐、乘车时聊新闻或家庭计划等,重建信任与亲密感。

针对亲子冲突的问题,陈正发建议采用“三明治沟通法”:先理解孩子的情绪与初衷,再客观指出问题,最后给出鼓励和改进建议。不要一上来就指责、否定、说教。例如,孩子因玩手机超时而晚睡,家长可以说:“我知道你很想打完那一局,游戏确实很好玩(理解),但是熬夜会影响明天的精力和健康(陈述事实)。我相信你可以自己定好时间,到点就放下手机(建议)。”

同时,陈正发倡议家长从“管理者”转变为“顾问型家长”。作息安排、娱乐时长、兴趣学习规划,尽量和孩子商量,共同制定规则,多商量少命令,让孩子在被尊重中学习自律和成长。

“高质量陪伴在于走心。”陈正发表表示,如果家长自己手机不离手,却要求孩子不玩,这是不好的示范。工作繁忙或外出务工的家长,更要多传递情感关怀。



听见你的声音

12355 护苗心驿站

中考考生一考试就肚子疼、想上厕所?其实是身体在喊「压力山大」

■文字整理:法治时报全媒体记者 章创源
■口述:12355心理咨询师 苏畅

等不适症状,这是焦虑躯体化的典型表现,是身体在代替心理“呼喊”压力。我忙轻声安慰:“这恰恰说明你是个上进的孩子,是对自己负责任的表现呀。你的大脑里有太多的想法和情绪,很难通过睡眠平缓下来,睡不着就会更焦虑。在考前出现这样的情绪状态是很正常的,我们要允许自己有情绪,不必为此而感到自责和担忧,出现紧张焦虑时,我们先看见它就好,跟它‘待一会’,对话。”

听到赞许,电话那头小丫的呼吸似乎平缓了一些,但她随即又说:“我有时看到周围同学很轻松的神情,也容易变得焦虑。”

“他们是真的轻松吗?”我引导她换个视角,“或许他们也和你一样紧张,只是掌握了放松的技巧。你呢?有没有能让自己放松下来的方法呢?”

“我喜欢听歌,之前还喜欢运动,但是最近学习压力大,就没有坚持……”小丫顿了一下,回答道。

“听歌和运动都很好,关键是找到适合自己并且能够坚持的方法。”我一边记录一边感慨:面对巨大的升学压力,孩子们往往最先舍弃掉的就是这些能救情绪的爱好。

短暂的沉默后,小丫话题一转:“老师,当大人是什么感觉呀?我不想长大,有点害怕。”

我意识到,她焦虑的或许不是考试本身,而是对未来的不确定性。我告诉她,成长其实就是学会面对压力和独立解决问题的过程。“现在有家长和老师帮你托底,长大后,这些压力都需要你自己去承担。能主动拨打这个电话求助,说明你已经学会了主动应对——这就是很棒的开始呀。”

临近结束时,我再次介绍通过呼吸放松入睡的方法:把脑袋放空,想象把脑海中的杂念一个个呼出去。小丫听得很认真,但很快又提出疑惑:“我尝试过,但是感觉呼出来后,这些思绪还是像小鱼一样游在我身边。”

听到这个比喻,我瞬间被这个女孩的真实和可爱所打动。我笑着说:“这是一个好问题,下次可以在脑海里想象一个容器,把这些‘小鱼’全都装进容器里盖好,然后想象把它一点点移到一个再也看不到,再也回不来的地方。这是心理学上一个很有效的方法,你先尝试一下,相信会对你有帮助。”

“好的,我下次试试。谢谢老师!”电话那头,小丫的语气变得轻松起来。

电话挂断后,我一直记得她说的那群“小鱼”。对于无数学子来说,高考无疑是一场艰苦的“战役”,但学会与自己的焦虑相处与和解,是他们人生更重要的一课。

愿这个午后的电话,能帮助她今晚睡个好觉。

心理课堂



12355 咨询师主管禹葵:

出现“躯体化反应”值得重视,但不必恐慌

■法治时报全媒体记者 章创源

学生因升学压力出现失眠、腹痛、频繁上厕所等身体不适该怎么办?是否需要到医院就诊?12355咨询师主管禹葵表示,这类情况在心理学上被称为“躯体化反应”,即心理上的焦虑通过身体症状表达出来,值得引起学生和家长的重视,但不必过度恐慌。

从心理层面看,这类症状背后有三重诱因。一是认知“钻牛角尖”,不少学生把中考当成“人生成败的分水岭”,绝对化思维让焦虑不断放大;二是情绪“堵得慌”,部分学生负面情绪无法释放便转化为躯体症状;三是环境“绷太紧”,学校的倒计时牌、家长不经意的“你要加油”,都在无形之中给孩子加压。

针对这些情况,学生可以尝试把“考不好就完了”这类想法,替换成“升学是人生的一个阶段而不是全部”,用具体的小目标(比如“今天背会10个单词”)替代模糊的“必须考好”。此外,还可以试试每天花3分钟写“烦恼日记”,写完后撕掉,以轻松的方式释放负面情绪;同时也要科学规划复习节奏,注重劳逸结合,避免长时间高强度学习导致身心透支。

此外,家长的陪伴与引导也是缓解孩子焦虑的关键。家长在日常沟通中,请摒弃“别紧张”等无效安慰,改用共情表达“我看到你有些累,需要我陪你吗?”家长需主动管理自身情绪,不频繁追问成绩、排名和复习进度,杜绝攀比说教,避免传递焦虑。

分享一些

备考期间简单实用的放松方法:

1. 渐进式肌肉放松:平躺放松,从脚趾到额头,逐组肌肉绷紧5秒、放松10秒,缓解身体紧绷感。
2. 5421 接地技巧:焦虑来袭时,依次说出看到的5样事物、身体的4种触感、听到的3种声音、闻到的2种气味、嘴里的1种味道,快速将注意力从负面思绪拉回当下,脱离焦虑状态。
3. 轻度身体运动:每日五分钟跳绳或十五分钟快走,代谢压力激素,舒展身心状态。如躯体化反应严重持续两周以上且影响正常上学,建议到三甲公立医院心理科进一步评估。

離珍愛生命
毒愛生
品遠

丙午夏月
劉宇軒

海口市滨海第九小学
六年级(8)班 刘宇轩

从外婆的T恤衫想起

中国人民大学附属中学海口实验学校
初一(5)班 符乐云

小时候,我对毒品的最初认识来自外婆穿的一件T恤衫。外婆的T恤衫上面写着“健康人生 绿色无毒”,她可喜欢那件衣服了,经常洗干了就穿。有一天,妈妈说外婆是“禁毒志愿者”,那件衣服是禁毒宣传品,不识字的外婆很高兴地笑了。我很好奇,外婆这件T恤衫是哪来的,我要是也有一件就好了,那我也是“小小禁毒志愿者”。

后来上了小学,学校开始有了禁毒宣传,还有民警叔叔上禁毒课,我慢慢地对毒品也有了认识。民警的生动讲解让我知道,毒品不仅摧残人的身体,更侵蚀人的灵魂。不过,我始终以为毒品离我们学生很遥远,直到我上了中学。中学的校园生活相比小学要更加丰富多彩,学校的普法讲座也很多,有交通安全的,有

防范校园欺凌的,当然还有禁毒宣传。通过具体的案例,我深刻认识到毒品不再仅仅是影视剧里那些可怕的白色粉末或针管,它们往往披着极具迷惑性的外衣,潜伏在我们日常生活中。新型毒品“奶茶”与“跳跳糖”,这些看似普通的零食,可能含有氯胺酮(K粉)或依托咪酯等成分。“不吃陌生人给的食物”“不结交身份不明的人……”这些妈妈平时的叮嘱,看似唠叨,却是我们的“安全准则”。

前几天,妈妈拿一册禁毒宣传征文启事给我看,说想要当“禁毒志愿者”,不是非要像外婆一样穿禁毒T恤衫,写篇征文也是可以的。于是我拿起身边,呼吁大家,让我们从自身做起,从现在做起,擦亮双眼,提高警惕,坚决抵制毒品侵害。

征稿启事

为深入推进海南省未成年人护苗专项行动,常态化开展青少年法治宣传教育工作,厚植校园法治文化土壤,引导全省广大师生及家长尊法、学法、守法、用法,让法治精神浸润青少年成长之路,法治时报《护苗周刊》现面向海南省中小學生征集“法治与我”主题作品,诚邀大家用笔尖书写法治感悟,用笔墨描绘法治初心,用作品诠释法治力量。

本次征集作品分为作文、书法、绘画、手抄报四大类别,结合“法治与我”主线,围绕禁毒、防校园欺凌、防电信诈骗、防溺水、交通安全、网络安全等主题展开。可记录身边真实的法治小故事,分享学法懂法的心得体会,畅谈法治对个人成长、校园生活、家庭和睦、社会文明的重要意义;也可结合校园安全、未成年人保护、预防违法犯罪、文明守法、权益维护等内容创作,弘扬法治正能量,展现海南青少年阳光向上、崇德尚法的精神风貌。

6月份的征稿主题为“禁毒”。请应征者在投稿时清晰标注作品名称、作者姓名、所在学校、年级班级、指导老师、联系电话等完整信息。《护苗周刊》每期将筛选优秀作品刊登见报,官方新媒体平台也将同步展示。投稿邮箱: fzs888@163.com;联系电话:13876839202。