

# 本报“保护少年的你”青少年心理健康及亲子关系调查结果显示，“自主性受限”成青少年最大“心病”，人际关系压力不小

## 少年也识“愁滋味”



### 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15日  
星期一  
编辑/吕书圣  
检校/方艳  
版式/陈艳

漫画  
说法

拒绝  
网络欺凌

#### 保护少年的你

学业压力、社交困惑、沉迷短视频、家庭氛围不和谐……诸多问题层层包裹，让不少青少年的心理健康悄悄亮起了红灯。

近日，本报“保护少年的你”青少年心理健康及亲子关系抽样问卷调查结果出炉，记者结合调查结果走访多名家长和学生，发现海南青少年心理健康状况整体向好，家庭支持系统较为稳定，但存在自主空间不足、人际交往压力增大、情绪需求难以被充分理解等问题，已成为影响部分青少年心理健康的重要因素。

■法治时报全媒体记者 覃创源

#### 现状：孩子的心理需求需要“被看见”

此次调查面向省内义务教育阶段学生及家长，累计回收有效问卷1340份。结果显示，92.31%的学生认为父母爱自己，94.23%的学生认为与父母关系非常和谐或比较好；75%的学生认为与父母相处轻松愉悦，25%的学生认为与父母相处有压力。

当被问及“更需要父母提供什么”时，92.31%的学生选择“物质和精神都重要”，7.69%的学生选择“精神需求”，没有学生单独选择“物质生活”。

走访中，多名学生吐露心声，希望父母在心理层面给予更多支持，“理解”“尊重”“信任”“隐私”成为高频词。

“爸妈一看到我坐在电脑前，不问我在干什么，就认定我是在打游戏。”海口市琼山华侨中学学生小林说，“我最难受的不是被批评，而是他们根本不相信我。”

“我希望爸爸妈妈能听我把话说完，而不是刚开口就讲道理。”海口某小学的小张告诉记者。

还有学生反映，父母未经允许进入他的房间、查看手机聊天记录，让他感到缺乏尊重和信任。

这些看似细微的生活片段，反映出青少年心理发展的特点：随着物质生活水平不断提升、自我意识逐渐增强，他们越来越重视个人边界、情感需求和独立人格。

调查显示，78.85%的家庭在出现分歧时采取“有时父母说了算，有时孩子说了算”的方式解决，11.54%的家庭能够做到共同商量解决问题，仍有9.62%的家庭主要由父母作决定。相比过去，越来越多家长开始调整沟通方式，但孩子对于自主权和参与感的期待，仍然高于现实获得感。

#### 痛点：孩子出现“心灵感冒”却得不到疏导

一直以来，人们普遍认为学业压力是青少年最主要的压力来源，但此次调查结果显示，自主空间不足、人际交往压力增大，正悄然成为青少年群体更为突出的心理困扰源。

海口山高校学生小文告诉记者，父母总担心他“走弯路”，从兴趣爱好到课余时间都提前安排好。“我知道他们对我好，但还是希望能自己决定一些事情。”类似声音在记者采访中并不少见，海口六年级学生小程表示，每次和同学外出，父母都会频繁打电话询问位置、同行人员和返家时间。“他们可能觉得是在关心我，但我会觉得自己没有被信任。”

在“目前最大的苦恼是什么”这一问题中，40.38%的学生选择“自主行为受到限制”，位居首位。与此同时，有28.85%的学生认为“人际关系处理不好”是最大的烦恼，这一比例甚至高于“学习成绩不好”的19.23%。

家住海口市龙华区的初二学生小邓告诉记者，她因在学校交不到朋友而感到苦恼，当她将烦恼向父母倾诉时，父母却轻描淡写地说“小孩子哪有那么多烦恼”，甚至建议她“多读书，少想没用的”，这让她

的瞬间沉了下去，“我最难受的不是同学的冷落，而是自己的感受没有被理解。”

调查问卷显示，影响亲子关系的主要因素包括父母唯成绩论、缺少陪伴、代沟明显以及教育方式简单粗暴等。其中，超过98%的学生认为“父母过于关注成绩，忽视心理需求”会影响亲子关系，而家长调查结果与学生的反馈高度一致。

“孩子的不良情绪应该被看见。”心理咨询师孙桂英举例说，有一名孩子因心理不适前来咨询，但其父母的反应却是“孩子太娇气”，认为通过孩子“自行调整”即可，最终导致问题持续恶化。

孙桂英表示，青少年正处于身心快速发展的关键时期，很容易出现“心灵感冒”。如果负面情绪长期积压得不到回应和疏导，甚至可能演变为严重的心理问题。

“很多家长并非不关心孩子，而是不知道如何正确关心。”孙桂英表示，她很开心地看到，许多年轻家长愈发重视心理健康教育。但由于缺乏系统学习和实践指导，有时会陷入“知道该管但不知怎么管好”的困境，甚至产生焦虑感。

#### 建议：做个“好奇父母”，学会适当“闭嘴”

在孙桂英看来，青春期孩子普遍存在独立自主、寻求认同、渴望友谊和逐步脱离父母依赖等心理需求。家长要允许孩子出现负面情绪，帮助他们认识和接纳自己的情绪变化，而不是简单否定或压制。对此，她建议家长从“倾听优先、共情在先”做起，学会适当“闭嘴”，做个“好奇父母”，把孩子当成一个平等的人来沟通和理解。

“发现孩子情绪低落时，家长首先要做的是接纳和理解，帮助孩子寻找压力来源，再共同寻找解决办法。”孙桂英说，“同时要鼓励孩子坚持运动、培养兴趣爱好，增强情绪调节能力。”

长期关注学生心理健康工作的屯昌县某中学教师王春和告诉记者，城乡学校在心理健康教育方面也存在差异。

“城市家长对心理健康问题的接受度相对更高，而一些农村地区，家长对此知之甚少。”王春和说，尤其

是留守儿童等特殊群体，由于长期缺少父母陪伴，更需要得到持续关注和专业支持。他建议，学校应加强心理健康知识普及，常态化开展有益于身心发展的主题活动，营造积极向上的校园氛围。同时建立完善心理危机预警和干预机制，做到早发现、早干预、早帮助。

记者在采访中欣喜地看到，越来越多青少年愿意主动寻求帮助，并逐渐找到属于自己的情绪调节方式。运动、写日记、听音乐、与朋友交流，正在成为不少孩子应对压力的“情绪急救包”。

古人云“少年不识愁滋味”，本是对少年纯粹心境的描摹，意为年少之时尚未体会过忧愁的滋味；而如今，中小学生的心理健康，已经成为每个家庭都必须直面的现实议题。如何帮助孩子们学会与情绪相处、与压力共处，让每一颗正在成长的心灵都能被看见、被理解、被尊重，这不仅关乎单个孩子的健康成长，更牵系着每个家庭的幸福未来。

#### 法治与我

### 拒绝毒品 从我做起

海口市金盘实验学校六(2)班 吕启程

同学们，你知道在我们的生活中，什么东西是最危险的吗？我觉得应该是毒品。

在一次与法治有关的主题班会上，班主任陈老师告诉我们，现在的毒品不仅有冰毒、海洛因等，而且有犯罪分子研发的新型毒品，它们会伪装成“奶茶”“跳跳糖”等，诱骗我们上当。甚至有些药品，也会摇身一变，成为毒品。当思诺思、右美沙芬、依托咪酯等常用药物脱离合法医疗用途时，它们便不再是“药品”，而是“毒品”。毒品这个恶魔，其实离我们并不遥远。所以，拒绝毒品，应从我们做起。

上学时，我会路过金盘派出所。那里的民警是我们的法治副校长，给我们上过法治教育课。我从中了解到了许多案例，对毒品给人

们生活带来的危害有了更深刻的认识，轻则疾病缠身、四处欠债，重则妻离子散、家破人亡。好在我们身边有禁毒民警、缉毒民警。他们会把毒贩送上法庭，是我们的保护神。前不久，爸爸给我看了一个新闻，说是缉毒警察立功受了表彰，是不能公开真名真容的。“如果他们的照片能不打马赛克地出现在新闻中，那说明他可能牺牲了。”爸爸的这句话令我记忆深刻。

“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之。”这是主持虎门销烟的民族英雄林则徐说过的一句话。毒品曾经给我们的民族和国家带来灾祸，作为中国的一份子，我们都应该像林则徐和许许多多的缉毒警察一样，英勇无畏地投入到禁毒战争中去，让毒品远离我们。

庭因它支离破碎，无数充满希望的生活因它蒙上阴影。

如今的毒品更是狡猾至极，它不再是大人们口中的鸦片或白粉，而是披着各式各样的伪装，藏身于新奇的零食或彩色的饮料中，伪装成“跳跳糖”“邮票”甚至是“果冻”。稍有不慎，我们就会落入陷阱。

这次禁毒主题教育活动给我敲响了警钟。平日里，我们必须时刻保持警惕：坚决不接受陌生人递来的零食、饮料和新奇物件；不轻易相信他人的花言巧语；更要学会擦亮双眼，远离品行不端之人，拒绝参加杂乱的聚会。面对未知的事物，绝不可因为一时好奇而贸然尝试。

生命只有一次，青春本该灿烂美好。我们要在心中筑起一道坚不可摧的防线，勇敢地向着毒品亮剑！同学们，让我们携起手来，远离毒品，坚守本心，用健康的体魄和积极的心态，努力成长为自信向上的阳光少年！（指导教师：张清怡）



小心“中奖”骗局



(来源：“扫黄打非·护苗”网络展览馆公众号)

### 海口金盘派出所民警走进绿茵场为足球小将上法治课 护航少年驰骋赛场向阳成长

■法治时报全媒体记者 黄君 王巍



#### “法校长”开讲

#### 在绿茵场上法治课

“无论是日常校园生活里，还是足球赛场上，规则都是底线，要知法懂法守法。”莫帅结合足球运动的竞技特点，针对性开展普法教育。他告诉队员们，足球运动是团队运动，“恪守规则、尊重契约”的规则意识，是体育精神的核心内涵，也是法治精神的重要组成部分。

“遵守赛场规则，就是遵守公平正义，团结队友、包容对手，就是践行文明素养，不论是在赛场上或是生活中，我们都要遵守规则，有底线。”莫帅引导参赛队员知法守法、文明参赛，并结合中小学生的年龄特点、校园生活场景及体育赛事活动特点，以贴近学生生活的真实案例为切入点，用通俗易懂、生动鲜活的语言，围绕校园安全、文明自律、人际交往、赛场纪律、自我防护等核心内容展开讲解。

同时，莫帅还针对青少年日常校园生活及赛事期间可能遇到的风险隐患，详细解读校园欺凌防范、公共场所秩序遵守、网络安全防护、意外伤害避险等相关法律法规知识，清晰告知学生行为边界、责任底线，引导

“体育运动不仅比拼体能和技巧，更考验品德修养和规则素养。”近日，在海口市金盘实验学校操场上，一群身着红色运动服的学生在比赛间隙围圈而坐，与特地来到学校绿茵场上为队员们加油鼓劲的海口市公安局金盘派出所三级警长、海口市金盘实验学校法治副校长莫帅交流。

这群身着运动服的学生是海口市金盘实验学校U12男子足球队队员。莫帅得知当天他们正在备战第二天举行的2026年海口市中小学生足球联赛U12男子甲组决赛后，莫帅走进绿茵场，以专题法治课堂为载体，为全体参赛队员开展防电信诈骗、防溺水、防校园欺凌、禁毒等内容的普法宣传教育，以法治力量护航少年驰骋赛场、向阳成长。

队员们树立正确的规则意识、法治意识和安全意识。

“莫警官，如果碰到了不公平的事情，我们能向您求助吗？”“同学们，你们记住一句话，有问题就找警察，我们民警会帮助你们的。”队员们主动举手提问、积极互动交流，在一问一答、一讲一学中，他们潜移默化地吸收法治知识，筑牢思想防线。

#### 为足球小将加油鼓劲

“少年强则国强，少年安则校安。得知咱们学校足球队成功闯入2026年海口市中小学生足球联赛U12甲组决赛，我由衷地为你们感到骄傲和自豪！”在普法的同时，莫帅专门为参赛队员们送上专属鼓励与寄语，现场画面温情满满。

莫帅看着队员们，语气真挚且坚定地说：“每一份成绩的背后，都是一日坚持与付出。清晨的训练、傍晚的汗水，反复地磨合、不懈地坚持，造就了你们今天的突破。足球运动教会大家的不仅是奔跑与射门，更有坚韧不拔的意志、团结协作的担当、直

面挑战的勇气，这是少年最珍贵的成长底色。”

面对莫帅的暖心肯定，队员们身姿挺拔、眼神明亮，脸上洋溢着自信的笑容。莫帅接着叮嘱道：“站上决赛的舞台，成绩固然重要，但更重要的是坚守初心、遵守规则、全力以赴。希望大家始终敬畏赛事规则、恪守体育道德，文明参赛、奋勇拼搏，不骄不躁、从容自信。既要赛出技术水平，更要赛出学子的文明素养、责任担当和优良风貌。我期待着你们的好消息！”

“谢谢莫警官！我们一定会牢记叮嘱，遵守规则、奋勇拼搏，决不辜负您和学校的期望！”球队队长吴佳铠郑重回应道，声音铿锵有力。

队员们纷纷点头，眼中满是坚定与斗志。简短的对话，尽显少年赤诚之心，也让法治护航、奋勇争先的信念深深扎根在学子心中。

据了解，在刚刚结束的2026年海口市中小学生足球联赛中，海口市金盘实验学校获得U12男子甲组和U10男子甲组的双冠军。赛后，莫帅得知消息，给该校U12足球队主教练邓不巍发去了祝贺短信。