



家庭心理健康手册



全国妇联 / 编写

中国妇女出版社



家庭心理健康手册

全国妇联 / 编写



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭心理健康手册 / 全国妇联编写. -- 北京 : 中国妇女出版社, 2020.10

ISBN 978-7-5127-1896-8

I . ①家… II . ①全… III . ①心理健康—手册 IV .
① R395.6-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 162124 号

家庭心理健康手册

作 者: 全国妇联 编写

插 图: 刘美英 绘

项目统筹: 孔 姿 应 莹 吴晓莉

责任编辑: 陈 元

装帧设计: 李 甦

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 140×203 1/32

印 张: 3.625

字 数: 60 千字

版 次: 2020 年 10 月第 1 版

印 次: 2020 年 10 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1896-8

定 价: 30.00 元



编者的话

2018年11月2日，习近平总书记在同全国妇联新一届领导班子成员集体谈话时指出：做好家庭工作，发挥妇女在社会生活和家庭生活中的独特作用，发挥妇女在弘扬中华民族家庭美德、树立良好家风方面的独特作用，以小家庭的和谐共建大社会的和谐，形成家家幸福安康的生动局面，是党中央交给妇联组织的重要任务。为深入贯彻习近平总书记的重要指示精神，全国妇联启动了“家家幸福安康工程”，围绕推出并开展系列活动，“努力使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点，成为人们梦想启航的地方”。

中华民族传统家庭美德是支撑中华民族生生不息、薪火相传的重要力量，是根植民族血脉中的精神支柱。“注重家庭、注重家教、注重家风”，是习近平总书记对新时代家庭工作提出的总要求，也是弘扬并发展传统家庭美德的重要抓

手。为此，全国妇联组织编写了“家家幸福安康工程”知识书包系列家庭文化服务丛书。

“家家幸福安康工程”知识书包共包括10项精神文化产品：有指导家长根据3~6岁、6~9岁、9~12岁儿童年龄特点和成长发展规律，在家庭生活中对孩子进行思想品德教育的《儿童家庭德育指导手册》；有弘扬中华优秀传统文化家风、传承中华优秀家庭美德的《中华经典家书家训》《中华经典家风故事》；有倡导广大家庭在日常生活中贯彻绿色环保理念、践行健康生活方式的《绿色家庭环保手册》；有向妇女儿童普及健康知识、增强健康意识、加强心理关爱的《儿童安全防护手册》《家庭健康知识手册》《家庭心理健康手册》；还有提纲挈领指导和规范家长自身行为的《家长家庭教育基本行为规范（台历）》。

希望这套丛书能够促进立德树人家庭教育，培养担当民族复兴大任的时代新人，弘扬新时代家庭文明新风尚，推动社会主义核心价值观在家庭落地生根。

由于时间较紧，本套丛书还有一些有待完善的地方，我们将逐步修订完善。

全国妇联
2020年8月



丛书指导专家 和编写团队人员名单

丛书指导专家组

- 赵忠心 北京师范大学教授，中国教育学会家庭教育专业委员会原理事长，国家教学学会原副会长
- 鲍秀兰 北京协和医院儿科主任医师，中国协和医科大学教授
- 张思莱 北京中医药大学附属中西医结合医院原儿科主任、主任医师
- 谭先杰 医学博士，北京协和医院妇产科主任医师，中国协和医科大学教授、博士研究生导师
- 王 荃 国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任、主任医师
- 王 芳 华东师范大学教育学博士，上海社科院青少年研究所专家，国家教学学会专家委员会委员



本册编写团队

本册主笔

师晓霞 应用心理学博士，国家二级心理咨询师，
高级婚姻家庭指导师

审稿专家

王 芳

责任编辑

陈 元



人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署，充分体现了对维护人民健康的坚定决心。

心理健康是健康的重要组成部分。加强心理健康，有助于促进社会稳定和人际关系和谐，提升公众幸福感。

《健康中国行动（2019—2030年）》中提倡关注家庭成员心理状况，及时疏导不良情绪，营造相互理解、相互信任、相互支持、相互关爱的家庭氛围和融洽的家庭关系。

每个人都有各具特色的家庭生活。家庭生活一点儿都不简单，怎样爱护家庭成员？怎样平稳应对家庭中出现的那些令人烦恼、痛苦的问题？怎样维护家人心理健康？……这些都需要家庭成员不断学习，以适应不断发展变化的家庭生活。

本书以浅显易懂的语言对心理健康、常见的精神障碍和心理行为问题进行基本的知识普及，这对家庭成员来

说，是必要的知识储备。

同时，作者基于多年的心理学实践，立足家庭心理学，总结出营造幸福家庭的五大原则。在此基础上，针对家庭中常见的心理困扰给出易于操作的应对策略。

公共安全事件及生活变故也会直接影响家庭成员心理健康，对于这些特殊阶段的心理照顾，本书亦提供了实用的应对方法。

知识普及与方法运用的结合是本书的特色。本书力争通过浅显的语言，将实用、好用的维护家庭成员心理健康的技能分享给大家。

本书希望用精简的语言表达出更多的内容，但囿于篇幅，有些部分未能更具体地展开，留待以后进行完善。

大道至简，知易行难。知识的价值在于应用。常有人说：道理懂得很多，依然过不好生活。在此，作者强调阅读本书时“行动”的重要性。每阅读一部分，对照自己家庭的实际情况进行实践，将书“由薄变厚”，就会有实实在在的收获。

祝愿大家身心健康，祝愿人人拥有美好的家庭生活！

师晓霞

2020年8月



第一章 心理健康知识概述

- 一 心理健康是健康的重要组成部分 / 002
- 二 关注心理健康 / 005
- 三 人生不同时期可能会出现心理困扰 / 009
- 四 一些特殊群体容易产生的心理困扰 / 019
- 五 学习心理知识，维护心理健康 / 021

第二章 营造幸福家庭的五大原则

- 一 理解不同成长背景带来的差异 / 024
- 二 尊重每一位家庭成员 / 029
- 三 学会换位思考 / 034
- 四 牢记有效沟通 / 038
- 五 做好情绪管理和压力管理 / 043

第三章 家庭常见心理困扰应对策略

- 一 因家庭角色适应引发心理困扰的应对策略 / 050
- 二 因夫妻关系引发心理困扰的应对策略 / 057
- 三 因孩子教育引发心理困扰的应对策略 / 061
- 四 因孩子性格引发心理困扰的应对策略 / 068
- 五 因亲子关系引发心理困扰的应对策略 / 072

第四章 公共安全事件及生活变故的家庭心理照顾

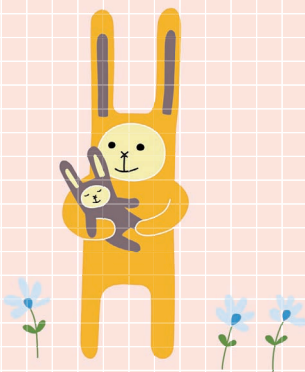
- 一 公共安全事件下的家庭心理照顾 / 080
- 二 因生活出现变故引发心理困扰的应对策略 / 086

第五章 常见的精神障碍和心理行为问题知识

- 一 焦虑状态 / 092
- 二 应对失眠 / 096
- 三 正确认识抑郁症 / 101
- 四 预防老年痴呆 / 105

第 一 章

心理健康知识概述



心理健康，是指人在成长的过程中，认知（通俗地讲，认知就是人们对事物的认识和看法）合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康关系到个人幸福、家庭和睦以及社会和谐。



心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切相关、相互影响。这是目前大家公认的观点。

心理健康会受到身体健康的影响。如，慢性疾病患者中抑郁症、焦虑症等心理疾病的发病率比普通人群更

Tips

小贴士

保持心理健康的每天五件事

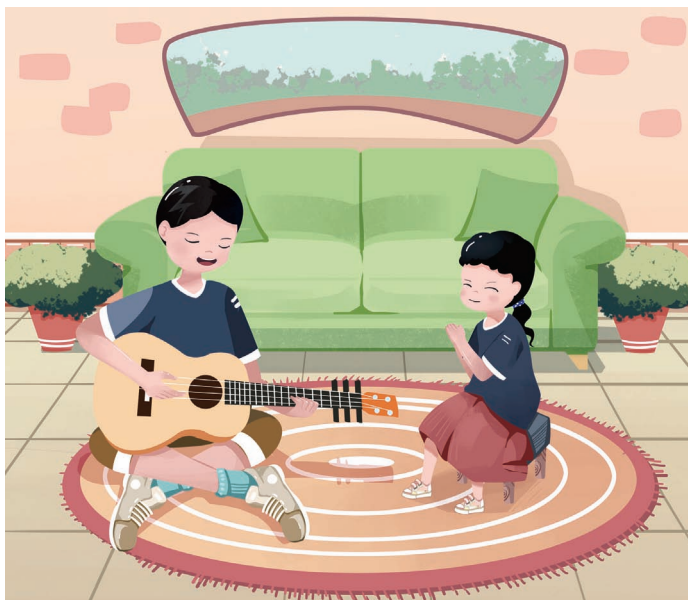
- ① 保持联系。与家人、朋友、同事和邻居保持联络，既能丰富我们的日常生活，也可以增强人际交往，保持良好的人际关系。人际关系越牢固，幸福的可能性就越大。
- ② 开展活动。无论是健身运动还是其他各种强度的活动，只要动起来，不仅可以保持身体的灵活与健康，还可以带来愉快的感受。
- ③ 热爱生活。留意生活中的美好体验，保持对生活的热爱。
- ④ 终身学习。活到老，学到老，保持学习，学习中的挑战与满足感会带来快乐与自信。
- ⑤ 付出。授人玫瑰，手有余香。传递善意与幸福给别人，自己也会获得更大的幸福。

高。消极情绪会导致人的免疫水平下降，癌症、冠心病、消化系统溃疡等都是与消极情绪有关的心身疾病。

长期处在较大的压力状态而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

因此，一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也应是健康的。

心理健康的人并非没有痛苦和烦恼，而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来，积极地寻求改变不良现状的新途径。





二 关注心理健康

异常心理与正常心理之间的差别常常是相对的，对于大多数人来讲，自己的主观体验是最重要的。当时常出现以下状况时，就需要关注自己的心理健康了：

- 坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状；
- 容易发火或爱发牢骚；
- 对未来感到担忧；
- 情绪持续低落；
- 很难放松；
- 饮食出现问题，如食欲不振、暴食、厌食等；
- 睡眠出现问题，如入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常做噩梦等；
- 身体莫名疼痛；
- 不能正常上学、上班。

出现这些情况时，排除身体方面的原因后，可能的原因常常是：

- 内心有强烈的心理冲突，自己难以解决；
- 人际关系中出现了较大问题；
- 家庭和婚姻中出现了难以解决的问题；
- 孩子出现各种生理、心理状况；
- 在自我发展、事业上遇到一些影响心理的问题；
- 性格需要进一步完善。

通常，心理上有困扰和问题需要获得帮助、指导时，都可以寻求心理方面的专业支持。



需要说明的是：

(1) 人是有自我调节、自我疗愈功能的。当我们情绪不好时，可以通过找人倾诉、阅读心理相关书籍、尝试改变原来的不合理认知等，获得心理健康教育知识，进行自我调节。有些时候，当带来情绪压力的事件过去之后，情绪会自行好转。

(2) 在有条件的地方，如果有社会工作者（简称社工）能够提供相对专业的公益心理辅导，那么，寻求他们的帮助，也是调节心理健康的有效途径。

(3) 人们常常会有一些误区，认为只有“精神有毛病”才去寻求专业心理咨询帮助，“看心理医生”是非常丢人的事。由于这种偏见，许多人不敢轻易去找心理咨询师，害怕别人认为自己精神不正常；还有些人会认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决自己的问题等。

实际上，心理咨询所要帮助的恰恰是心理、情绪方面有烦恼、痛苦的正常人群。每个人一生中都不可避免地会遇到这样那样的问题，当这些问题通过自己的各种努力依然不能解决时，寻求专业帮助是必要的，是勇敢、有智慧的，是对自己负责任的行为。

求助于专业心理咨询师，既不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人更勇于面对问题，更能主动寻求帮助、做出改变，对未来有更乐观的期待。积极求助本身就是一种能力，这也是强者的表现。

当出现一些严重的心理问题时，往往无法保证正常的工作、生活状态。例如，过分害怕一些并不可怕的事物，害怕与人对视、怕水等；脑子里总是不停地想一些无

意义的小问题；不停地洗手、不停地数数等。在明知不应该，却又控制不住自己的这些明显异常的情况时，可以直接去医院的心理科，或者去精神类专科医院就诊。另外，也可以先由心理咨询师或专业心理社工进行初步评估，确有必要时，再去相应医院就诊，接受专业治疗。



三

人生不同时期可能会出现心理困扰

每个人在不同时期都可能会出现一些心理困扰，以下予以简要说明。

1. 幼儿阶段（学龄前）

幼儿的心理困扰常与安全感缺失有关，如养育者粗暴对待、失去固定养育者等，但幼儿无法用语言自主表达，常会通过情绪或行为表现出来，如不愿意说话、烦躁不安等。

而一般的幼儿情绪或行为问题，如哭闹不肯上幼儿园、抢别的小朋友的东西等，属于孩子成长中需要学习的内容，主要与养育者的教养方式有关。

需要注意的是，幼儿多动症、自闭症、精神发育迟滞等精神类疾病并不少见，当家长注意到孩子有明显异常时，需要及时去医院就诊。

2. 儿童时期（小学阶段）

儿童时期孩子的心理活动以及精神发育尚未成熟，在此阶段常会出现行为和情绪方面的问题，比如从幼儿园到学龄期的衔接不顺畅，导致规则意识弱，在课堂上过分活跃；情绪调节能力不强；学习习惯不好；对自己不喜欢的教师往往给予消极的反应，因此不爱去上学等。此外，有些孩子在小学低年级到高年级过渡的过程中，会出现学业问题，由此对上学产生抵触，甚至自信心受到影响。



3. 青春期（主要指初、高中阶段）

对于孩子来讲，青春期是个不容易度过的阶段。他们渴望自主与独立，想要与家庭的规则保持距离，常会有一些叛逆的举动，如不听从父母的建议、着装怪异、打耳洞、文身等。

在人际交往方面，同伴间有意无意的伤害可能会对孩子产生很大影响，如受到一次“背叛”后选择从此不再信任别人，变得沉默寡言等。这一时期，由于生理方面的成熟，对于个人情感方面的需求越来越强烈，由此产生的恋爱、暗恋等情感，处理不当会带来很大影响。也有一些孩子会产生性心理方面的困惑。

青春期的孩子更加在意重要人物的评价，如学校老师的评价等。此阶段的孩子情感很脆弱，情绪波动过大。有的初中生不知如何宣泄情绪，会有用小刀划身体等自残行为。更有甚者，由于各方面压力过大，患上了抑郁症、焦虑症等精神心理疾病。

在此阶段，还要注意一些特殊事件带来的影响，如更换老师、转学无法适应新集体、无法适应住宿生活等。

4. 青年期（主要指成年至成家阶段）

这一阶段的年轻人，无论是继续读书还是走向工作岗

位，都需要适应新的环境。比如外出读书，要适应新的学习方式，适应新的人际关系等；步入职场，职场新人要适应和学习的内容更多，如果适应不良，就会出现各种各样的心理困扰。

很多年轻人在这个阶段常会思考生命的意义，有些人会因此陷入深深的困惑，甚至产生悲观厌世情绪。

在此阶段，年轻人还要完成一个重要的任务，绝大多数的年轻人会经历从恋爱到结婚的过程。恋爱中的磕磕碰碰、分手、恐婚等情感方面的困扰，也是影响这个时期年轻人的心理、情绪状况的重大议题。

5. 婚姻初期（二人世界）

在婚姻初期，夫妻要重新相互适应。婚姻与恋爱的最大不同，不仅是两个人要一起面对生活的琐碎，还要重建新的人际关系，要学会如何与对方的原生家庭（即对方原来的家庭）成员相处。

两个人组成新的家庭并在一个空间生活，会暴露出很多新问题。比如，恋爱时总是把自己的优点呈现给对方，结婚后则“原形毕露”；有些人在婚前发现了对方的缺点，甜蜜期时认为婚后自己可以改变对方，没想到婚后对方毫无变化，自己则越来越无法忍受，致使因为小事

争吵不断；甚至有些人因为婚后家务分工而导致纷争频发，继而影响到情绪、心理。

组建婚姻两个人来自拥有不同生活背景的家庭，每个家庭有自己多年以来形成的习惯、对事情的看法等，在与对方家庭成员相处时，难免会出现很多“看不惯”的问题，如“你家怎么这样”“我家一直就这样”等，常常会扰乱夫妻二人关系。

对于很多家庭来说，婆媳矛盾是贯穿整个婚姻生活中的、不太容易调和的、处理不好就会伤害彼此的问题。

6. 家庭新成员的到来

婚后妻子怀孕，夫妇就要开始准备进入生育的阶段。这一时期，越来越为大众知晓的产前抑郁症、产后抑郁症可能会让怀孕的准妈妈变得更加担忧。

有些夫妻还没有做好准备，可能会难以应对这个既令人高兴又充满辛苦的阶段。有些妻子感到没有足够的精神和能力去承担做母亲的职责，难以应对身心负担；而有些丈夫缺乏成熟的性格与心理，难以接受身为父亲与丈夫的责任与义务。

更有甚者，有的丈夫看到妻子把情感重心全部放在孩子身上，会觉得自己被妻子忽视了，产生失落感，可能到

外面去寻找情感的慰藉或陷入抑郁状态等。

有了孩子之后，夫妻双方既要养育子女，还要继续从事工作；有的小家庭需要老人帮忙带孩子，还可能出现婆媳、翁婿关系问题。如何分配时间和精力，平衡好养育、工作和生活的关系，是每个家庭都不可回避的。处理不好，就会出现问题，导致家庭成员身心俱疲。

当家庭进入此阶段，夫妻双方需要调整各自的角色与关系，真正开始学习如何做父母。不但要学习如何为孩子提供生活照料，还要了解如何从心理上引导和保护，让孩子身心健康地成长。

夫妻要学习如何共同承担养育子女的责任，要了解如何相互配合来进行此项重大工作。

在照顾婴幼儿时，常常会出现三种情形：

(1) 夫妻独立养育孩子。新生命的到来，会让家庭工作量大增，由于没有经验，年轻的夫妻常会表现得手忙脚乱，再加之照顾婴儿休息不好，此时常会由于身体疲惫引发易怒、焦虑等负面情绪。新手妈妈作为主要养育者，其情绪问题会直接影响到孩子的状态以及全家的状态。

(2) 一些新手爸妈会请双方父母来短暂帮忙，出现三代同居共养的情形。由于两代人的教养观念不一致、各自家庭习惯不一致会引发矛盾，通常全家人都会裹挟进这种

矛盾中。

此时还要注意的另一个问题是：如果父母过分关注孩子，不惜以牺牲家庭其他人际关系，包括牺牲夫妻关系来满足孩子的需要，就可能影响到婚姻。以孩子为中心的家庭经常会在下一个发展阶段遇到孩子成长的独立性问题。

(3) 将孩子交由祖辈抚养。有些家庭出于工作等各方面的压力，孩子出生后交由祖辈抚养。这样有可能导致后期出现一系列问题，如孩子与父母情感上不亲近；父母不满意祖辈的教养方式，想进行调整时已力不从心等。长时间与父母分离的留守儿童更易出现诸多成长中的问题。

随着孩子进入学龄期，幼小衔接期如何平稳度过、择校问题等，常常困扰着大中城市的父母，很多人因此而产生焦虑。不过，随着孩子升入一年级后，父母这方面的焦虑会因孩子逐渐适应学校生活而缓解。

7. 家有青少年

学龄期儿童常会出现行为问题，孩子的问题常常与家庭教养方式不一致、父母关系不好、父母在教养孩子方面沿袭了自己的被教养经验、对时代更迭中的孩子的教养问题学习不够等有关。孩子的行为问题会导致全家的心理困

惑，这不单是孩子自己的问题，更需要整个家庭集中精力来进行调整。



当孩子到了青春期，父母正值中年，面临上有老下有小的家庭责任——孩子渴望独立，不再乖乖听话，亲子冲突不断；老一辈渐渐体弱，需要较多照顾；孩子的教育问题；夫妻一方或双方开始怀疑最初的选择；有些工作随着年龄的增长失去了优势等，这些状况会将中年人压得喘不过气来。调适不当，就会遭遇人们常说的“中年危机”，生活陷入混乱。

8. 孩子离家独立生活

一些父母不能适应孩子离家后的生活，随着孩子离开家庭，由于夫妇一起养育孩子所掩盖的婚姻问题或许重新浮出水面。在这种情况下，孩子的离开可能会导致婚姻冲突加剧，或者因为生活变得空虚和无意义而感到沮丧和孤单。

对于中年人，更年期的时间并不确定，随着身体的变化，加之有些外界刺激，使得人的心理也会产生变化，因此，有些人在更年期时容易产生焦虑、抑郁等负面情绪。

这个时期，很多家庭都要面对年迈父母离世的重要事件。中年人的哀伤常常不愿说出口，压在心里独自承受，有些人会因此产生心理及生理方面的问题。

9. 晚年生活

一些老人退休后，不能适应失去原来的地位与价值感的生活，引发生理及心理方面的问题。老年男性在这方面尤其需要注意。

很多老人由于身体允许，会帮助子女照顾孙辈，由此引发一系列与年轻人观念上的冲突。另一些老人则会因子女距离过远，成为“空巢”老人，要面临更多需要独立应对的困难。

重要的是，在这个阶段，老人要面对自身的疾病、老

迈和死亡等，要面临失去朋友、亲戚、配偶甚至子女的人生重大丧失问题。

老年期受到心理应激时，常会焦虑不安、敏感多疑，一些慢性病也会引发心理方面的问题。



大家在看到这些困扰时，可能会在心里默默说一声：原来不止我一个人遇到了这样的问题啊！是的，人是有社会性的，当我们和别人表现出特别不一样时（非主动），会觉得自己倒霉、人生不如意等，其实大家遇到的问题都差不多，差别在于是否能积极进行调整或者积极求助。

四 一些特殊群体容易产生的心理困扰

1. 留守儿童

出于一些无奈的原因，父母无法为孩子提供居家照料，致使出现留守儿童的特殊群体。这些孩子在年幼时与父母长期分开，如果祖辈、亲戚等照料者不能提供很好的照料，会导致他们缺乏情感依靠，有些孩子甚至因此变得沉默寡言。随着年龄的增长，如果孩子在成长的过程中得不到照料者的引导、陪伴，容易敏感、自卑，缺乏自信。自信心方面的问题会影响到孩子成长的各个方面。

另外，有的父母为了弥补对留守儿童的歉疚，在教养方面过于宽松，由此会引发孩子的不良行为。

2. 农村留守妇女

生活中，农村留守妇女负担沉重。家庭的预算开支、子女的教育、老人的赡养问题，往往由她们独自承担。对

于她们来说，内心的孤独感、因丈夫在外产生的不确定感，以及各种苦苦承受的压力等，成为她们心理问题的主基调。

3. 失独家庭

失独家庭是指独生子女因疾病或意外亡故，其父母不再生育、不能再生育和不愿意收养子女的家庭。失独者年龄大都在50开外，“老来丧子”的人生大悲会导致孤独、自卑、逃避心理，严重者可能出现精神心理疾病。有些失独家庭还可能会因无法面对伤痛而解体。

4. 家庭中被忽视的女孩

在我国，时至今日，依然有一些地方存在严重的“重男轻女”思想。那些在家庭中被忽视的女孩，为家庭拼命付出，甚至终其一生只想得到父母的认可，她们常常在成年后依然不能释怀，由此产生种种心理困扰。

对于这些群体的心理困扰，在第二章“尊重每一位家庭成员”部分、第三章“因亲子关系引发心理困扰的应对策略”部分、第四章“因生活出现变故引发心理困扰的应对策略”部分中给出了具体应对策略。

五

学习心理知识，维护心理健康

每个人都离不开家庭。家庭是社会最小的单位，小家庭幸福安康，才能促进社会大家庭的和谐稳定。

家庭日常生活中发生的事件，如结婚、生子、孩子上学、孩子进入青春期、孩子成人、退休、步入老年等，对于



大多数家庭来说是有共性的，每一阶段可能会出现的问题也是可以预测的。针对那些生命中的“第一次”，提前做好预防准备，提高适应变化的能力，通常都可以顺利应对。

在家庭中出现突发的、难以预料的事件时，如离婚、分居、生病、死亡、搬家、社会地位或经济地位的改变、天灾人祸等，会对人的心理产生重要影响，此时更需要将事务的处理及心理的照顾结合起来，必要时及时向专业人士求助。

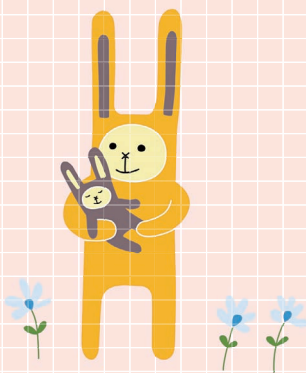
对于困境中的人而言，很多事情都是自己无法选择的。即便这样，也要努力面对生活，努力提升应对生活问题的智慧。法国著名思想家罗曼·罗兰有句话说得特别好：“世界上只有一种英雄主义，就是看清生活的真相之后依然热爱生活。”

有人说家庭是人生的避风港，有人则认为家庭是让人窒息的地方。无论如何，对于所有人而言，怎样打理我们的家庭生活，怎样爱护家庭成员，怎样平稳应对家庭中出现的那些引起烦恼、痛苦的问题，怎样过好自己的一生……都是至关重要的。

针对以上所提到的种种心理困扰，希望下文中呈现的应对原则与具体的应对策略，能帮助大家将人生旅程变得更加美好，让家庭中的每个人都身心健康。

第 二 章

营造幸福家庭的五大原则



家庭是满足家人心理需要的场所。不过，“家家有本难念的经”，家庭成员难免会遇到心理上的困扰。

两个拥有不同成长背景的人组成新家庭，携手迈向未来人生之路，其实是件很有“风险”的事。再加上新的家庭成员的出现，难免遇到很多问题。生活就是不断解决问题的过程，只不过，有了相关的知识储备，解决问题的过程会变得轻松很多。

家庭成员要不断学习，通过学习掌握以下五个原则，并及早开始践行，相信每个人都可以拥有幸福美满的家庭生活。



理解不同成长背景带来的差异

夫妻二人找个安静的时间，手机静音或者关机，不被打扰地做以下这些事。

1. 画出家庭树

照下图的样子画出自己原生家庭的“家庭树”。然后填写以下内容：



- 每位家庭成员的出生日期（不清楚的写到年就行）。如果长辈去世，也写上去世日期。
- 每位家庭成员的学历、职业。
- 每位家庭成员的性格特点（你印象中的），至少写三条。
- 家庭成员中是否有人患病，如有，做好标记。
- 通常画到祖辈，即三代，如果了解曾祖辈的情况，也可以画上。

- 如果家庭中有特殊事件发生，也可以进行标注。

画完后向对方讲述自己的家族故事。顺便讨论一下，家人的经历、性格与他们生活的时代、环境有怎样的关联。

“家庭树”实际上是心理学中常用的“家谱图”。在这里，通过这种方式来帮助我们理解自己——我的家为什么是这样的；理解对方——他的家为什么是这样的。家庭树的绘制与讨论最核心的用意在于“理解”，要解决的就是“这人怎么会有这样的想法，真是不可思议”之类的问题。

Tips

小贴士

有些老师会给低年级学生布置这样的作业：绘制简易版的家庭树。这是让孩子了解自己家庭来龙去脉的好机会。每个孩子都会好奇，家族的历史故事会增加孩子对家族的认可度和亲情联结。

每个家庭都有自己的历史，通过梳理家庭历史，了解未来一起生活的爱人的成长背景，知道怎样和他相处——这是十分重要的事。毕竟，这个世界上很多人的家庭生活，外人是了解的。

2. 了解家庭规则

每个家庭都有一些说出来或者没有说出来的规则，用来规范家庭成员的言行举止。如“一定要准时”“见到亲友邻居要大声问好”“孩子要听父母的话”“必须把每件事情都做得完美”等。说出来的叫作“显性规则”；没说出来，但事实上家人都这么做的，叫作“隐性规则”。

父母常常通过言语、行为来传递家庭规则，这些规则有些是适当的，有些其实是僵化的。我们在家庭中长大，也就是在这些家庭规则的影响下长大。虽然有些人长大后会对一些自认为不合理的家庭规则做出调整，但大多数家庭规则都已经根深蒂固地刻在我们的头脑中了。这就是平时所说的家庭给我们带来的影响之一。

每个家庭都是不一样的，都有自己的风格和家庭规则。

请拿出纸笔，静下心来回忆一下自己原来家庭的那些规则，写下来。

(1) 不限条数，想起多少都写出来。

(2) 显性规则和隐性规则都要写。

写完后互相讨论，就能看出对方大致的家风家教。发现两家相同的规则，会让两人感觉更加亲近；发现不同的规则，则引发思考，看看这些规则是否合理，看看两人在未来生活中如何求同存异。

建立新家庭，从“我的方式”“你的方式”变成“我们的方式”，需要在理解的基础上进行升华。



二

尊重每一位家庭成员

小测试：（选“是”或“否”）

- 与同事或家人交流时，你会随便打断对方的谈话吗？
- 你会不敲门进别人的办公室吗？
- 你会不敲门进孩子的房间吗？
- 你会在外人面前性情温和，在家人面前常常情绪激烈、口不择言吗？

没错，就像大多数人选的那样，很多时候人们对待家庭以外的人比对待家人更有礼貌。

家，可以是温馨的港湾，也可能是伤人最深的地方。“说伤害我们的话最多的人，就是我们的家人。”很多人

会这样说。

1. 尊重每位家庭成员的隐私

夫妻间常常发生互看手机引发矛盾的事情。每个人或多或少都有些隐私，给对方留一点儿隐私空间，对方不愿提及的不要打破砂锅问到底，不合时宜的窥探与不信任只会遭到对方的反感。而那些隐私，他愿意说时自然会说。

常见的还有对孩子隐私的“窥探”。

孩子说：父母在监视我。

父母说：什么监视？还不是为了关心你！

随着孩子年龄的增长，自己慢慢会有点儿小秘密。孩子有时候不想和父母说，自己会写下来，藏起来。父母关心孩子，想了解孩子的想法，不由得就去当了“侦探”。这就是破坏关系的“窥探”。父母要尊重孩子，因为有小秘密是孩子的权利。父母只需留意孩子的情绪，做孩子的朋友，让孩子知道有困难时父母在，会给他支持和帮助。当父母对孩子体现出足够的尊重时，孩子也可能会主动“暴露”隐私。

2. 尊重每位家庭成员的意见

家庭和谐氛围需要所有家庭成员共同营造。有些家庭

习惯“一言堂”，通常是家中最有地位的人说了算，长此以往，其他人说了也没什么用，慢慢就变得不爱说话了。家庭气氛很沉闷。

有的家庭会出现家长对子女一些重要决定的包办代替，比如孩子考哪所大学、学什么专业等，家长认为“一切为了你好”，却不知道不给孩子发表意见的机会，会给孩子的心理，甚至人生造成重大影响。即便是小孩子，也会有自己的情感表达、意见表达。孩子长期被压抑，可能会产生心理问题。每个孩子都希望家长能理解自



己的世界，能得到平等对待与尊重。

3. 尊重每位家庭成员的价值

每一位家庭成员的存在，都是有价值的。

有些全职妈妈常听到丈夫这样的话：“在家照顾孩子都照顾不好，你还能做什么？！”有的家庭，夫妻因为家庭分工不同，照顾孩子、教育孩子的繁重任务全由妈妈一人承担，这是不合理的。丈夫不仅要认可妻子的价值，还要平衡好工作与养育子女的关系。养育子女从来不是某一方单独的事，“丧偶式育儿”是不可取的。

农村留守妇女更是如此。由于在家庭中经济地位不高，见识也跟不上外出务工的丈夫，因此虽然在家中照顾子女和老人，从事体力劳动，付出很多辛苦，但有些妇女依然得不到尊重。丈夫需要明白妻子在家庭中的不易以及付出，多多关爱妻子。

在家庭中，母亲的心理健康水平会对孩子的心理健康水平起重要作用。而母亲的心理健康与否，与原生家庭的父母和现在新家庭的丈夫是否对其关爱有重要关系。

在一些重男轻女观念严重的家庭中，女孩往往得不到应有的尊重，以至于认为自己没有用、低自尊，这会对女孩未来的生活产生重大影响。即使她们后来有不错的成就，



内心还是不够自信且敏感。当她们成家后，这种心理状况也会影响到她们的新家庭状况。而这些女孩往往在家庭中承担着很多重担，她们的价值应该被看到、被尊重。

在家庭中，无论男女老幼，都有自己独特的价值。不被尊重的那些家庭成员有时会产生无用感、无价值感。此时，多想想自己对家庭的贡献，如果需要帮助，可寻求专业支持。重要的一点是，自己一定要认可自己的价值。

每一位家庭成员都是平等的，都值得被尊重。尊重每一位家人，满足家人的情感需要，不仅对营造和谐家庭大有裨益，对每位家庭成员的心理健康状况也影响深远。

三

学会换位思考

日常生活中常说的“换位思考”，在心理学中有一个专业名词，叫作“共情”。共情，也叫同感、同理心、设身处地，所要表达的意思就是站在别人的角度，感同身受地去体会他的处境和感受。

在一次亲子活动中，我们请所有参加的家长蹲下来和孩子一起参与游戏。注意：是全程蹲着参加游戏。游戏结束后，家长们最大的感受不是累，而是纷纷感叹：以孩子的视野来游戏，真的和以大人的视野来游戏是完全不同的！

这就是设身处地的体验。

换位思考的能力对于家庭和谐相当重要。我们每个人都通过自己的“眼镜”看世界，这副“眼镜”来自我们自身的背景和经历，会形成我们自己的价值体系和观点。

但这并不代表对方和你拥有同样的“眼镜”。比如对

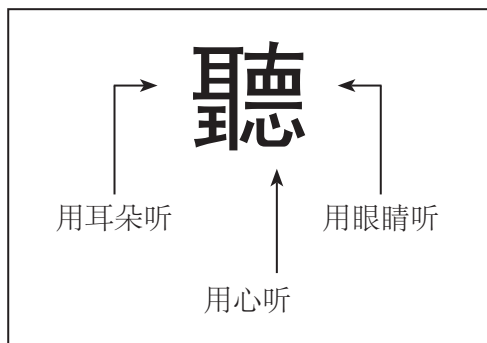
孩子，家长常常不自觉地站在成人的角度去看孩子的问题，对孩子百般不满，却忘了当自己也是孩子时，和他一样，甚至连他都不如。因此，在家庭中共情能力的培养尤其重要，这是情商的重要部分。

在日常生活中，可以对共情能力加以训练：

(1) 做好倾听。倾听也是对家庭成员尊重的表现。倾听要用心听，而不仅仅是用耳朵听。试试看，当家庭成员诉说一件事情时，你可以闭上嘴巴听，以此来避免听不完就打断、说教等。这时可以有点头、“嗯”“这样



啊”之类的回应。当你的坐姿、眼神、面部表情等都传递出“我在认真听”的信息时，你会发现对方会有很多话说，而你与他的距离会越来越近。



(2) 尝试站在对方的位置，描述出对方讲述的那个场景，想象自己如果是对方，会有怎样的情绪和想法，然后表达出来。比如可以在简单描述完场景后，说一句“如果我是你，我也会……”之类的话，这时候设身处地地具体表达，会让对方觉得你真的了解他，或者努力在了解，比干巴巴的一句“我理解你”效果要强很多倍。

家庭成员缺乏设身处地站在对方角度思考的能力，是很多人产生心理问题的根源。如果听到家庭成员说：“你根本没有听我说什么！”“你根本没有听我把话说完！”“这事有什么可说的，说那么多有什么用！”“我这还不是为你好！”或者你想不明白明明一

件简单的事，在他那里就过不去时，要警惕——是不是我们没有共情到对方。

摘掉“眼镜”，真正从他人的角度去看世界。设身处地的能力，不仅仅在营造家庭和谐气氛时很重要，也是日常人际交往的一种高级能力。只要多加练习，就会成为一种习惯，成为自己真正拥有的能力。



四 牢记有效沟通

美国著名家庭治疗大师萨提亚提出了四种无效沟通的模式：讨好型、指责型、超理智型、打岔型。对照一下，看看你平时在家庭中有没有以下的无效沟通？

① 讨好型。通常会说：“都是我的错。”“你喜欢怎么样？”“没事没事，你喜欢就好。”

② 指责型。通常会说：“都是你的错！”“你到底在搞什么？”“你从来都没做对过！”

③ 超理智型。理论先行，语言总是客观地引述规条和抽象的想法，很少涉及与人有关的感受，比如常说“人一定要讲逻辑”“一切都应该是有科学依据的”“你应该理智”等。

④ 打岔型。在沟通中没有就对方的话题进行回应，漫无主题，东拉西扯。

人们在对孩子、配偶和其他家人犯下错误时，大部分都不是来源于坏的动机，而只是因为误解。从众多家庭心

理问题的成因来看，因为家庭中无效沟通而导致关系恶化的状况比比皆是。因此，家庭中要牢记有效沟通。

沟通由三部分组成：内容、语调和语速，以及沟通中的行为姿态（即肢体语言）。研究表明，沟通中内容占7%，声音占38%，行为姿态占55%。也就是说，同样的内容，在不同的声音和肢体姿态下，表现出的效果是截然不同的。所以有效的沟通要将这三部分很好地融合在一起，哪部分出问题都可能导致沟通的失败。



1. 有效沟通要把握两个原则：倾听与反馈

倾听的时候注意身体姿态，用心听内容。而反馈则是对内容的回应，如果没听明白，需要用“你说的是××意思吗”之类的话来澄清。误解常因没有澄清和反馈而产生，因为人们常会不由自主地按照自己的理解来行事，忘了对方和自己并不是同一个人，对方想要表达的可能并不是我们主观想的那样。

2. 有效沟通中的表达

(1) 问话的技巧

多用开放式问话，如“什么”“怎样”“什么原因”等词来发问，让对方愿意把话题展开。注意不要用质问的语气。

(2) 非暴力沟通

近年来，国际上流行的“非暴力沟通”非常好用，这种沟通模式大致举例如下：

发生的事件：刚才你当着全家人的面说我“笨蛋”，我感到……：我很生气，

表达需要：因为我也需要被尊重，

请你……好吗？：以后请你不要再用这个词说我，好吗？

家庭成员每天生活在一起，言语间的磕碰避免不了。通常这样的表达会在情绪平复后使用，是真正想解决问题的表达。而日常我们可能会用质问、愤怒来激烈地表达，这会造成家庭氛围的紧张。

非暴力沟通的几个要素：事件、感受、需要、请求，能够很清晰地进行表达，大家可以结合自己的语言习惯加以灵活运用。

(3) 赞美与肯定

人们最深层次的需要，就是被人认可——无论成年人还是孩子。

及时、适度、真诚地表达对家人的肯定与赞美，不仅会让家庭更加和谐，而且对提升每位家庭成员的价值感、自信心都非常有好处。

表达赞美与肯定时要注意：

第一，要以具体事例为依托来表达肯定，而不是泛泛地说“你真棒”“好厉害”之类的话。

第二，不要吝惜对家人的赞美与肯定，哪怕只是一个小小的进步。你会发现，被认可的那部分，他会做得越来越好。

幸福的父母，孩子也幸福



有效沟通，其实就是“好好说话”。如果整个家庭都能牢记有效沟通，并保持有效沟通，绝大部分困难和问题都能得到解决。

五 做好情绪管理和压力管理

当我们的身心受到威胁时，会产生一种紧张状态，这就是我们常说的有压力了。

压力并不全是坏事，一个人如果完全没有压力，也会觉得生活没有变化、没有意思。

但压力也不能过大。超出个人承受范围的压力会引起一系列的身心反应，严重者需要专业心理干预。

适度的压力可以激发人们的潜能，但这需要将压力进行管理，以改善充满压力的处境。

通常我们感受到的压力，会体现在情绪方面，如易怒、忧愁、烦躁等。这时，对于这些情绪的管理就显得很重要。

1. 愤怒管理

先来看一个故事：

一位父亲在公司受到了老板的批评，气呼呼地回到家。孩子看到爸爸回来了，开心地在沙发上跳。爸爸还在

气头上，不由分说，就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子不知道发生了什么事，心中窝火，一脚就把地上的小猫给端开了。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的行人撞伤了。

这就是心理学上著名的“踢猫效应”，描述的是典型的由于坏情绪的传染所导致的恶性循环。

其实，每个人都会有负面情绪，而且它无时无刻不在我们身边。这些情绪本身没有错，它只是一种正常的情绪表现而已。它之所以会带来不恰当的后果，是因为我们表达的方式需要调整。



愤怒是十分具有伤害性的情绪，在家庭中会产生很大的破坏力。因此要做好愤怒管理。

(1) 如果双方起了冲突，这时愤怒情绪会占上风。愤怒就如暴风雨一般，爆发时可以摧毁一切，在它的刺激下，人们常会说一些不理智的话，做出一些不理智的事。研究表明，愤怒所持续的时间不超过12秒，在这关键的12秒，可以先在心中默数10个数，可以让数字相加、相减，用这段时间让大脑恢复理智，注意力从愤怒情绪中转移，情绪会慢慢平复下来。

(2) 有些人会觉得当时根本没有办法数数，那就先离开冲突的地方，但是请牢记：不要摔门而去，否则会适得其反，对方会更加愤怒。最好能够表明自己离开的目的，强作平静地表示“大家冷静一下，平静后再讨论”。这实际上是对激烈的情绪按了“暂停键”，愤怒的对象暂时不在眼前，人会慢慢平静下来，恢复正常思考。

(3) 像愤怒这样的负面情绪，就好比毒药，如果不排解出来，会一直留在身体里，日积月累，它会慢慢侵蚀我们的健康，久而久之就会引发心理问题或身体疾病。因此，合理宣泄很重要，摔门不是合理的宣泄方式。宣泄的前提是不伤害自己，不伤害他人。在这个前提下，人们是有智慧来进行宣泄的。

(4) 哭是一种良好的宣泄方式，很多人觉得哭过之后会轻松很多。成年男性常会觉得哭是种“丢面子”的行为，其实哭泣并不是女性和孩子的专利，在不影响“面子”的情况下哭泣，对男性来说也是一个有效的宣泄渠道。

2. 压力管理百宝箱

其实，每个人都有一套应对压力的办法，这里列出的内容供大家参考。如果以前没用过，以后也可以做些尝试，并找出最适合自己的那些方法。



(1) 对着镜子微笑，持续30秒。也可以在心里对自己说：“没有什么大不了，我可以的！”积极的自我暗示会激发我们潜在的力量。

(2) 在条件允许的情况下，做自己平时感兴趣的事，如运动、听音乐、唱歌等，可以减轻主观疲劳感，使自己变得心情舒畅，身心放松。在身心放松的状态下，感知到的压力强度也会变弱。

(3) 找张纸随意涂鸦。最好多备一些颜色的笔，不论开始时的涂鸦是怎么样的，结束时希望可以将作品变得赏心悦目。这是简单的自我疗愈过程，可以达到减压的效果。

(4) 家人是最好的支持。有些人压力大时不愿意让家人过于担心，想独自承担，或者觉得家人也帮不上什么忙。其实这时家人会感觉到，反而更加担心。

压力大时，向家人倾诉，说出自己的负面情绪，在家人那里得到安慰、鼓励，即使不会有什么具体、实质性的帮助，这样的情感支持也会让自己有信心去面对压力。

没有一个人是铁板一块，不需要别人的支持。家人更是如此。如果家庭成员能够尽最大努力做好情绪管理和压力管理，互相支持，何愁家庭不和谐呢？

(5) 想象自己解决问题的场景。通常人们在承受压力

时，头脑中会出现消极的想法，以至于失去思考能力。可以试着通过以下步骤将消极的想法转为积极应对：

- ① 找出带来压力的问题；
- ② 把这些问题写下来；
- ③ 思考如何应对这些问题；
- ④ 想象成功解决问题的场景；

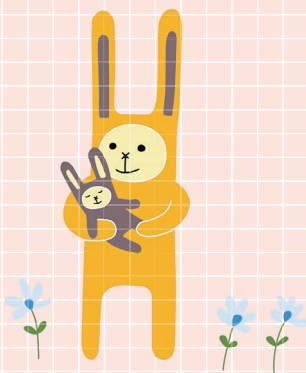
⑤ 在积极想象的推动下，寻找能够帮助自己解决问题的资源。这里的资源包括外部资源和内部资源，内部资源即开发自己的潜能。

做好情绪管理和压力管理，会避免很多因此而产生的家庭成员间的不愉快。

营造幸福家庭的五大原则不可割裂，每个原则看似简单，做起来却不容易。不要强求做到完美，世界上本来也没有完美的人、完美的家庭。只要用心体会、用心践行，发现做得不合适时很快调整，就是理想的状态。

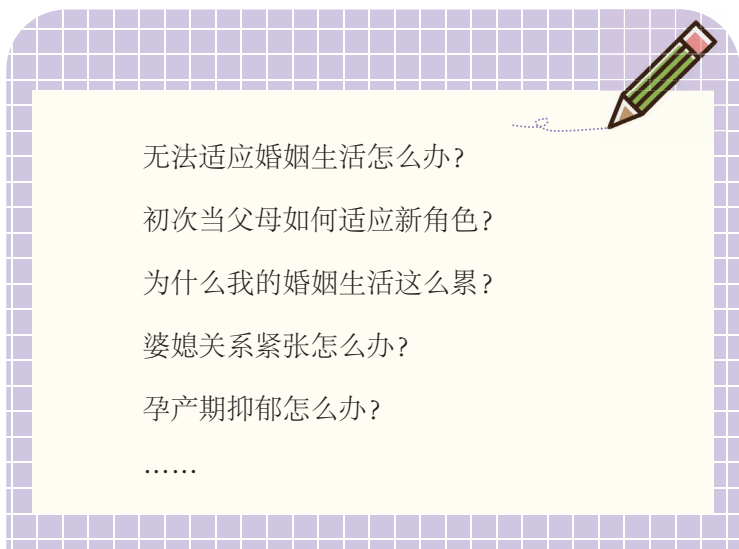
第 ③ 章

家庭常见心理困扰应对策略





因家庭角色适应引发心理困扰的应对策略



结婚后，与一个拥有不同生活背景的人生活在一起，组建一个新的家庭，双方都需要重新适应新角色。

1. 夫妻关系中三种角色的切换

夫妻关系中有三种角色：伴侣，父亲/母亲，儿子/女

儿。首先是伴侣，两个人平等、愉快地生活在一起；其次，丈夫有时可以像父亲，呵护着妻子；有时也可以像孩子，在伴侣面前享受被照顾。反之亦然。

婚姻出问题，原因有时就在于两人角色长久不变。比如妻子无微不至地照顾着丈夫，长期担任“母亲”的角色，时间久了，就会觉得累，抱怨丈夫长不大。而丈夫习惯了被照顾，当有一天妻子去照顾别人（孩子）时，则会感觉失落、郁闷。

婚姻中三种角色能够自如切换，就是好的婚姻的基础。



2. 学习适应新角色

在社会生活中，人们需要不断学习。在家庭中也一样，每当有一个新角色，就需要学习适应这个角色。比如初为父母。

(1) 适应新角色之前，心理建设非常重要。“爸爸妈妈”不只是称呼，还意味着从此有了更多的责任。

女性在整个孕产期，甚至包括孕前都有可能产生抑郁、焦虑的情绪，严重者可被诊断为抑郁症。常常表现为：悲伤、沮丧、哭泣、委屈、烦躁等，通常不需要药物治疗，及早发现，及早进行心理干预就可以。



Tips

小贴士

重要提醒

- 1 双方共同讨论、应对面临的困难和可能遇到的困难，平心静气沟通，互相鼓励，对困难要有充分的思想准备。
- 2 孕期女性安排好生活，不要长时间沉浸在让人焦虑的想象中。
- 3 即使新生儿吸引了全家的注意力，也要谨记：在家庭关系中夫妻关系始终是第一位的。
- 4 这一时期的心理适应不是一件容易的事。事实上，在婴儿出生后，有些爸爸也会感到疲惫不堪，做什么都提不起精神来；特别害怕听到孩子的哭闹声，甚至讨厌孩子；与伴侣经常发生矛盾；经常精神紧张、烦躁易怒；对性生活提不起兴致；偶尔还伴有头疼、恶心等生理症状。遇到这些情况，必要时请寻求专业心理帮助。

因此，准爸妈从备孕开始，就要进行心理建设和知识储备。怀孕会给妻子带来一系列生理、心理上的反应，情感变得脆弱，丈夫的支持就变得尤为重要。此时，丈夫要理解妻子的不容易，做好相应准备，陪伴妻子度过这段不容易的时光。而在之后共同的育儿岁月里，夫妻更要互相支持。

(2) 准备做父母，要时刻保持学习的态度。请注意：学习并不仅限于这一时期所看的育儿书籍，要想成为合格的父母，在陪伴孩子成长的过程中一直需要学习、反思和调整。



需要着重指出的是，育儿从来不只是母亲的责任，父亲的参与对孩子的成长有着非常大的作用。父亲是孩子接触得最早的男性，父亲的角色对孩子的影响很大，甚至会持续一生。

3. 婆媳关系

婚姻中，女性常常会面临另外一种不容易应对的关系——婆媳关系，这种关系如果处理不好，自然会影响到家庭和谐。

婆媳关系中的核心人物是婆婆的儿子，即媳妇的丈夫。这个核心人物需要有智慧地处理婆媳关系。对于自己生活中两个最重要的女人，儿子/丈夫要站在自己母亲和妻子的不同角度分别去想问题，去做劝解。这样才不会造成双方都委屈的状况，自己也不至于受“夹板气”。

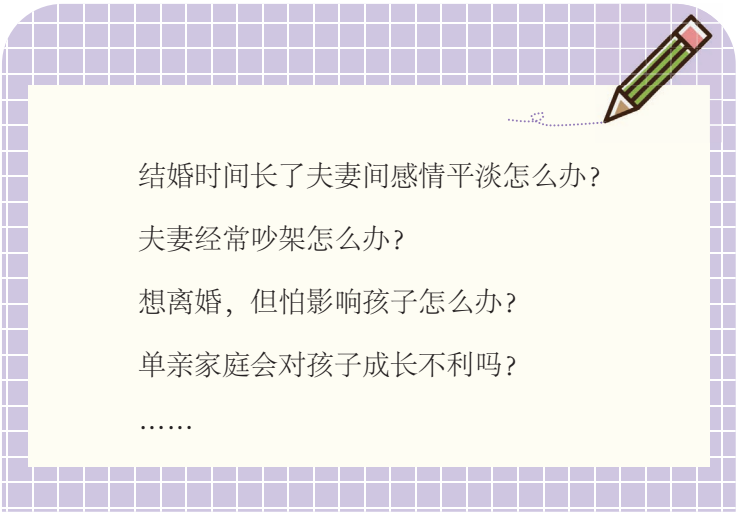
婆媳如果不住在一起，矛盾可能会少一些。一般冲突会发生在婆婆帮着带孙辈以及生活在一起的时候。婆婆和媳妇经常会互相看不惯对方，再加上有些观念、生活习惯的不同，冲突有时在所难免。

对于婆婆而言，儿子成家后组建了新家庭，年轻人有自己的生活方式，两个家庭不一样，只要他们满意就好，不要看不惯媳妇的做法，更不要横加干涉。而媳妇也

要看到婆婆为自己小家的付出、所提供的帮助，遇事站在对方角度考虑，尽量多沟通，事情可能就会简单一些。

随着新家庭的组建，每个相关人员都要适应自己的新角色。无论怎样，请牢记：一个家庭中，夫妻关系是核心。夫妻关系稳定，家庭就会稳如磐石。相反，如果婆婆与丈夫的关系、岳父岳母与妻子的关系、丈夫与孩子的关系、妻子与孩子的关系中任何一种关系凌驾于夫妻关系之上，都会给家庭带来麻烦。





结婚时间长了夫妻间感情平淡怎么办？

夫妻经常吵架怎么办？

想离婚，但怕影响孩子怎么办？

单亲家庭会对孩子成长不利吗？

.....

夫妻关系属于心理学中重要的亲密关系议题，这也是有人类社会以来一直持续的议题。

核心点在于：将家庭关系按重要性排序，如果夫妻关系不是第一序位，请思考原因，并进行调整。

夫妻关系比亲子关系重要。和谐的夫妻关系是家里的

“定海神针”。

很多人在回忆自己的成长历程时，都会谈到父母经常吵架或者大打出手，当时的自己是多么无助、害怕，导致后来性格中出现某些缺陷。



夫妻关系也会影响到孩子未来婚姻的状况。有些孩子甚至因为看到父母的不幸婚姻，而对婚姻产生畏惧，或者在婚姻中有强烈的不安全感。

应对策略：

(1) 夫妻间保持及时、有效沟通。“有问题说到明面上”，避免日积月累，小矛盾变成大冲突。有效沟通技巧参见第二章相关内容。

(2) 安排出交流时间。家庭中有了孩子后，重心变成了孩子，有些人常常抱怨：夫妻间除了说孩子的事，其他都没话可说。其实，夫妻每天交流一些除孩子外的话题，十分有必要。交流时间不必过长，重要的是保持每天交流，夫妻之间保持情感上的支持，不要变成只是共同关心孩子的“舍友”。

(3) 互相体贴、关心。相比起来，无论是父母还是孩子，都不如夫妻关系持久，毕竟两个人要一起生活的时间更长。

(4) 保持与发展共同兴趣。夫妻间拥有共同兴趣，可以有更多共同语言，增加双方的情感连接。在家庭生活中，在保持婚姻初期的共同兴趣的同时，还可以发展出新的共同兴趣。这也是爱情保鲜的一个重要因素。

(5) 男女大不同，了解对方需求十分重要。比如女性大多偏感性，话多，爱表达，喜好浪漫，男性则大多相反。因此，在性别特征上了解彼此的差异，采取相应的应对方式，关系就会融洽得多。

(6) 尽可能保持夫妻小家庭的独立性，处理好与家族大家庭的关系。牢记夫妻关系是第一位的。

(7) 全职妈妈很辛苦，但不能与社会脱节，尽可能提升自己的能力，不能拉开与丈夫的距离。

(8) 人无完人，要善于发现对方的优点，并及时进行肯定——如果是自由恋爱，可以回忆当年对方吸引自己的地方；如果因其他因素组建家庭，可以尝试在相处中发现对方的优点。

(9) 互相信任，给对方相对自由的空间。


(10) 感情不和的夫妻想在孩子长大成人后再离婚，其实没有必要。如果到了非分开不可的地步，不要因为怕影响孩子而维持表面和平。父母关系不好，孩子能感觉到，会变得更加不安，可能会带来更大的影响。可以告诉孩子：父母只是不适合一起生活了，父母对孩子的爱是不变的，甚至还会加倍。不要低估孩子的接受能力。如果父母离异，注意不要在孩子面前丑化对方，不要将夫妻关系与亲子关系混为一谈。

(11) 对于单亲家庭的父母来说，要特别注意弥补孩子由于缺少父爱或母爱所带来的影响。家长可以调动亲戚、朋友中的性别资源，给孩子以应有的、适宜的影响。

以上每一条，都是看起来简单，做起来难。哪一条有问题，都会导致心理困扰。如果无法自行调整，请寻求心理方面的专业帮助——因为当局者迷，人们常常看不到问题出在哪里，需要借力来帮助自己。

三

因孩子教育引发心理困扰的应对策略



夫妻对孩子教育问题观点不一致怎么办？

祖辈与父母在教育孩子方面观点不一致怎么办？

孩子厌学怎么办？

如何减少孩子写作业时的家庭摩擦？

如何管理孩子使用手机的时间？

……

1. 养育者要保持教育一致性

(1) 养育者意见不一致时，不要当着孩子的面发生争执。

如果家里大人各执一词，对孩子发出不一样的指令，孩子就会不知所措，产生混乱，不知道听谁的好。孩子还会聪明地“钻空子”，看看谁的观点对自己有利，就会将其变成自己的理由，反倒给家长的教育造成更大的难度。

(2) 耐心沟通，适度妥协。

教育观点不一致，往深处看，很多都与夫妻各自的教育理念及原生家庭有关。比如一方深受家庭“万般皆下品，唯有读书高”观念的影响，希望孩子专心学习文化知识，追求好成绩；另一方却认为孩子要全面发展，成绩并不是十分重要，自己就是这样长大的。来自不同家庭背景的夫妻重组了新家庭，对孩子的教育问题就带出了各自原生家庭的烙印。



(3) 家庭不是战场，不需要分出你输我赢、你对我错。需要家庭成员明确共同的目标，进行合作。

(4) 听听孩子的想法。在一些问题上给予孩子发言权，大家一起讨论，也许会对决策起到重要作用。

在家庭中，可以建立家庭会议制度。家庭会议制度要遵循以下要点：

- 可从儿童学龄期开始，亦可视情况适当提前。
- 每次以30~45分钟为宜，时间可自行调节，但不宜过长。
- 议题：就近期家庭中要解决的问题进行讨论。
- 按家庭成员商定的周期举行。
- 家庭成员地位要平等，轮流担任主持。切记家长不要抢占话语权，不要将家庭会议开成对孩子的批评会。
- 做好会议记录。
- 遵守会议决定。会议决定可张贴在家中显要位置，随时提醒每位成员遵守。一旦形成决定，任何人不能搞特殊化。



(5) 当祖辈看不惯孩子父母的教育方式时，先牢记一点：父母担负着教育子女的责任，祖辈对教育孩子起的是帮助的作用，不负主要责任。

如果有不同观点，可私下协商。家人可以一起讨论，给祖辈一点儿时间慢慢适应现代社会的教育思想和方法；如果一时不能适应，祖辈可以在教育问题上向后撤一点儿。

如果因特殊原因，由祖辈担负起教育孩子的重任，家人也要及时沟通，保持教育一致性。

2. 学习管理的应对策略

学习管理主要涉及学习、作业、规则等内容。

(1) 有些孩子因为学习方面遇到了困难，比如没有掌握学习方法，有问题没有得到及时解决，日积月累，“欠债”太多，导致自信心下降，对学习产生畏惧心理。此时，家长要引导孩子在学习中重建自信，切记：要肯定孩子的一点儿小小的进步，告诉孩子不要急，家长和他在一起。

家长要注意控制自己的情绪，这时候要把握自己孩子的节奏，不要和别的孩子比，稳步向前走，孩子就会逐渐取得进步。

(2) 有些孩子因为某科的老师“冤枉”过他，或者因为某科老师过于严厉，常常会讨厌这一学科。家长一旦发现这种情况，先耐心倾听孩子的心声，当孩子表达出自己的情绪后，平静下来时，再和孩子谈对此事的看法，适当地对孩子进行引导。

对于亲子交流良好的家庭，家长可能会比较早发现这种情况，提早对孩子进行帮助，效果会更好；亲子交流没那么好的家庭，当家长发现这个问题时，可能已经过了很长时间，调整起来就相对困难了。因此，保持良好的亲子沟通是大前提。

(3) 有些孩子因为父母期望值过高，感觉承受不了这么大的压力，会选择逃避。在这方面，家长要结合孩子的

实际能力，量力而行。

(4) 几个重要时期要特别注意：小学一年级、三年级到四年级，初一、初三，高一、高三。这些都是孩子面临适应的重要时期。家长一定要留意这几个时期孩子的学习状况。

(5) 孩子学习状况有变化，可能不单纯是学习本身的问题，有时也会提示家长注意孩子心理方面是否出现了困扰——可能是人际方面的困惑，成长的烦恼，自信心受到了打击等。家长有时觉得这都是些不值一提的小事，觉得孩子放大了问题，但从孩子的角度来看，这些足以导致他不愿意去上学。这时，家长要尝试共情孩子的感受。

(6) 家庭中自主与规则并重。可以邀请孩子自主安排，比如对手机使用的安排，对作业的安排，家长要协助制定规则，并考察规则的实施情况。通常的建议是：家中的规则不要只给孩子定，全家所有人在一些事上都要遵守规则。大家还要商议来确定奖惩规则，这样会给家庭营造出民主氛围，有助于孩子更好地建立规则意识，并满足其对“公平”的心理需求。

(7) 好习惯要从小培养。家长要有意识地帮助孩子养成预习、复习、阅读、守时等习惯。

(8) 榜样的力量是无穷的。家长在学习方面、规则方面等为孩子树立好榜样，会极大地减少教育孩子方面的困扰。



四 因孩子性格引发心理困扰的应对策略



孩子不爱和人交往怎么办？

孩子性格太软弱怎么办？

孩子没耐心怎么办？

孩子没主见怎么办？

孩子缺乏自信心怎么办？

.....

很多家长都爱把自己的孩子和别的孩子做比较，常常用自己孩子的劣势与别的孩子优势相比，总觉得别人家的孩子很优秀，这样容易让自己变得很焦虑。一项面向孩子的调查结果显示，孩子最不喜欢听父母说的话之一就是



“你看人家……”，孩子会觉得自尊心受到伤害。这种既让自己焦虑又让孩子难受的话，家长尽量不要说。

多发现孩子的优势，不要小瞧那些小的优点。这些优点包括孩子各方面的优点，不只限于学习。发现并肯定这些优点，会让孩子做得更好。

有些家长担心当面肯定孩子会让孩子变得骄傲，于是常常贬低孩子。家长本意是想通过“激将法”让孩子更加努力，却想不到因为自己不懂得孩子的心理而让孩子觉得

不被认可。

每个人都需要被鼓励、被肯定、被认可，对孩子而言，更希望得到父母的鼓励和认可。父母的认可对孩子是极其重要的，它会让孩子变得更自信。

鼓励孩子多参与团体活动。团体活动中有规则，有人际交往，有团结协作等，引导孩子在团体中学习这些内容，对孩子整体能力的提升都很有帮助。

不要当着外人的面批评孩子，要考虑到孩子的感受。孩子有自尊心，家长千万不要认为孩子小，不会在意这些。

家长在批评孩子的时候要具体批评不当行为，不要用评价类的词，不要给孩子贴标签。如孩子考差了，不要说他笨、没用等，有时家长随口说的评价性的话，孩子会牢记很多年，也会深受影响很多年。

没有一个小孩子不犯错。针对孩子的不当行为，与孩子共同分析，告诉孩子错在哪里，怎样改正，适当提出希望，这样才会帮助孩子成长。

父母不要过度保护孩子，要鼓励孩子大胆尝试，去获取成功的经验。这里一定要注意，父母的鼓励非常重要，会让孩子觉得有安全感，即使失败了，也会增加再次努力的信心。而勇于尝试，能够不畏挫折与失败，会对孩子未来的发展起到非常重要的作用。

与父母相比，孩子是弱小的，在家中也常常处于弱势地位。父母如果过于权威，孩子会变得畏首畏尾，失去做决定的能力。因此，家庭成员之间的平等表达非常重要，即每个人都有平等表达的权利。父母要尊重孩子作为家庭中一分子的权利，创造家庭民主氛围。这对孩子的成长有很大帮助。

父母的言传身教对孩子的性格塑造有很大影响。父母是孩子的第一任老师，要想孩子性格好，父母就要注意自己平时的行为表现，要为孩子做表率。每当你为孩子的弱点发愁时，请先想一想：你为孩子做榜样了吗？


从一点点进步开始调整。发现孩子的一些弱项时，鼓励孩子从一点点改变、一点点进步开始，孩子成功的体验越多，越容易取得更大进步。

Tips

小贴士

拥有自信是心理健康的标志，也是孩子前进的原动力。而孩子的自信，就来源于父母。

五 因亲子关系引发心理困扰的应对策略



如何面对孩子的成长？

如何迎接孩子的青春期？

和孩子有代沟怎么办？

如何处理家中两个孩子间的矛盾？

留守儿童的父母如何与孩子沟通？

如何与住校的孩子交流？

.....

1. 青春期的亲子关系

孩子成长的过程，也是父母学习、成长的过程。

(1) 父母可以学习一些心理学知识，了解孩子成长到

某一年龄阶段，心理会发展到什么程度，可能会遇到什么样的问题，父母怎么做比较恰当。这样，父母会做到心中有数，遇到问题也不至于过度焦虑。当然，每个孩子都是不一样的，父母一定要注意：不能机械地照搬理论，而是要遵守一些原则，根据自己孩子的情况灵活运用。给孩子与年龄相匹配的教养方式，不要永远把孩子当“宝宝”，该放手时适当放手。

(2) 青春期是个特别的时期，孩子的情绪变化会很大。对于家长来说，这时候自己的情绪调节就非常重要。这一时期的孩子，心智并未完全成熟，常会自以为是地“口出狂言”“口不择言”，家长要尽量保持冷静，不要急于指责孩子，不要和孩子起大的冲突，要在自己情绪平静时再和孩子谈。

(3) 孩子的身体和心理都在成长，在家庭中，父母要开始注意与孩子亲昵的界限，在家中的穿着要注意，不可太随意。很多孩子在性心理发育过程中受到困扰，来自网络的信息良莠不齐，父母要了解必要的性心理方面的知识，可以由同性父母给予孩子正确的引导。当然，这要建立在亲子沟通良好的基础。

(4) 孩子遇到人际关系方面的困扰时，父母切不可说这样的话：“多大点儿事，不理他不就完了？”“至于

吗？”“只要学习好就行，朋友以后还会有的。”……这样的话对于缓解孩子的困扰并没有太大帮助，而且会显得自己不耐烦，没有温度。家长要重视孩子在成长中遇到的每一个问题，做到“三心”——耐心倾听孩子的烦恼，暖心关照孩子的情绪，用心帮助孩子分析。

(5) 父母如果有精力，可以多了解年轻人的喜好，如流行明星、用语、歌曲等，如果不明白就虚心问孩子，这样会让孩子觉得父母和自己有得聊。为了防止产生代沟，父母也需要保持年轻人的活力。同时，父母注重自身的提升，对孩子也有无可估量的作用。

2. 二孩家庭的亲子关系

二孩家庭的父母常会苦恼老大出现的各种状况，比如烦躁不安，打弟弟/妹妹，揪自己头发，甚至出现退回到婴幼儿状态的行为等。老大之所以这样，多是在寻求父母的关注。即便有些父母在打算要第二个孩子时和老大说好了，真到老二出生后，老大依然不能很好地接受。

这在心理学上叫作“同胞竞争”，就是说当有弟弟妹妹出生后，之前的孩子由于感到父母的爱与关注被分走，会有行为或情绪上的变化。对于多子女家庭来说，都存在不同程度的同胞竞争。

因此，父母要注意：

(1) 不要试图通过向孩子讲道理让孩子情绪正常，比如“弟弟/妹妹还小，所以爸妈要多照顾他，你要懂事”等，这些道理孩子心里是明白的，但从情感上却难以接受。要允许孩子有不舒服的情绪。育儿不是容易的事，父母在准备生二胎时就要有心理准备，多付出一点儿，给老大和原来一样的爱，这是对孩子心理健康的重要支持。



(2) 照顾两个孩子，需要付出更多精力。父母在此时一定要控制自己的情绪，不要抱怨孩子不懂事。如果老大表现出不满，要和孩子沟通，听听孩子的想法，和孩子协商出双方都满意、可以实现的做法。

(3) 当两个孩子发生冲突时，父母一定注意不要说类似的话：“你是大孩子，要让着点儿弟弟/妹妹。”这种话会让老大更委屈。父母要先搞清楚发生了什么事，再视情况对双方进行安抚。

(4) 鼓励老大参与到照顾弟弟/妹妹的过程中来，对他做得好的地方及时肯定，让孩子体会到价值感，感受到自己在家中的重要性，培养做哥哥/姐姐的责任感，这对以后两个孩子的和谐相处有很大好处。

3. 留守儿童家庭的亲子关系

如果因特别的原因没有办法和孩子生活在一起，家长要想办法，不要让物理距离变成心的距离。现在网络发达，有条件的话，父母可以经常与孩子视频，分享各自的新鲜事。

与学龄期的孩子远程沟通，切记不要一上来就问：作业写完了吗？玩手机了吗？久而久之，父母会发现和孩子变得生疏，孩子不爱和自己说话了。父母很苦恼，却不知

问题出在哪里。

孩子的自控力通常没那么强，父母必要的管教要有，但要讲方法。

(1) 邀请孩子一起约定好每次的通话时间，家长可以适当加以引导，如和孩子商量是否写完作业再通话，或者通话多长时间就去写作业等。总之，要采用民主协商的方式和孩子沟通，让孩子体会到既民主，又有规则要遵守。

(2) 家长和孩子谈话时尽可能轻松些，问问孩子有什么开心的事或者不开心的事，做好倾听，必要时做好引导。孩子的成长需要家长的引导，无论家长是否在孩子身边，教育孩子都是家长的责任与义务。

(3) 在不具备视频通话条件的情况下，除了经常打电话，建议家长与孩子保持写信的习惯。有些家长可能觉得自己文化程度不高，不愿意写信。这里需要强调的是，写信有利于情感的表达。在平常的通话时，大多数人都不太善于表达情感，不太善于表达对孩子的爱，而利用文字可以很好地弥补这一点。对于孩子来讲，父母的每一封充满爱的来信都是他们的珍宝。

(4) 即使不在孩子身边，家长也需要学习。家长要参与到孩子的生活中去，跟上孩子的成长节奏，提供相应的、力所能及的支持。支持的过程很重要，要让孩子感觉

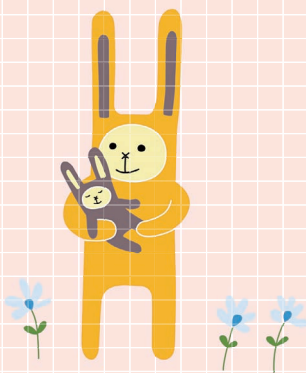
到——父母就在我的身边。这对孩子的健康成长有着非常大的帮助。

总之，掌握三大法宝：倾听、换位思考、有效沟通，亲子关系就会变得融洽很多。



第 四 章

公共安全事件及生活变故的
家庭心理照顾



公共安全事件包括：自然灾害、事故灾难、公共卫生事件、社会安全事件等。公共安全事件的发生，或多或少都会影响到每一个人。

根据影响程度大小，公共安全事件有密切相关者和非密切相关者。密切相关者所受到的心理影响，会由专业人士提供帮助。大多数人群通常属于非密切相关者，需要做好自身及家庭的心理防护。

2020年春节，新型冠状病毒肺炎疫情暴发，各地纷纷启动一级响应。这是一场突如其来的灾难，涉及面广，对人们的身体健康、心理健康都产生了严重的影响。以下以疫情中的心理防护为例，来谈谈公共安全事件下的家庭心理防护。

面对突如其来的危险，大多数人会有焦虑、恐惧、愤怒、悲伤等负面情绪，这是正常的心理反应。就像悲伤了会哭、高兴了会笑一样，我们要接纳这种反应。能有这种

反应，恰恰表明我们是正常的，这是我们对应激事件的本能反应。如果感觉到危险来临，却一点儿反应都没有，那才有可能是心理出了问题。

通常这些负面情绪会随着时间的推移、事件的进展得到缓解，大家不用过于担心。然而，在网络极其发达的今天，常会有铺天盖地的信息轰炸，非密切相关者常常期望通过获取更多的信息来减少自己的负面情绪，可是无法甄别的信息反而让人越看越恐慌，对于未知的不确定性，会让人们的负面情绪反应更大。

这种反应如果一直持续，就会影响人们的身心健康。因此需要科学调适心理状况，缓解心理压力。

1. 家庭中成年人的心理防护

(1) 适度宣泄。情绪积压对身心健康有非常大的害处，因此，当有负面情绪时，我们要进行适当的宣泄。宣泄方式参见第二章所述压力管理部分。

(2) 少想多做，做事情可以缓解焦虑，当然，这个做事情不包括无休止地刷手机看信息（可以固定时间看手机，以看官方信息为主，不要在纷繁的信息中失去判断力）。这里的做事情指的是做一些能够让自己集中注意力或者能让自己开心的事情，避免将情绪集中在过多的

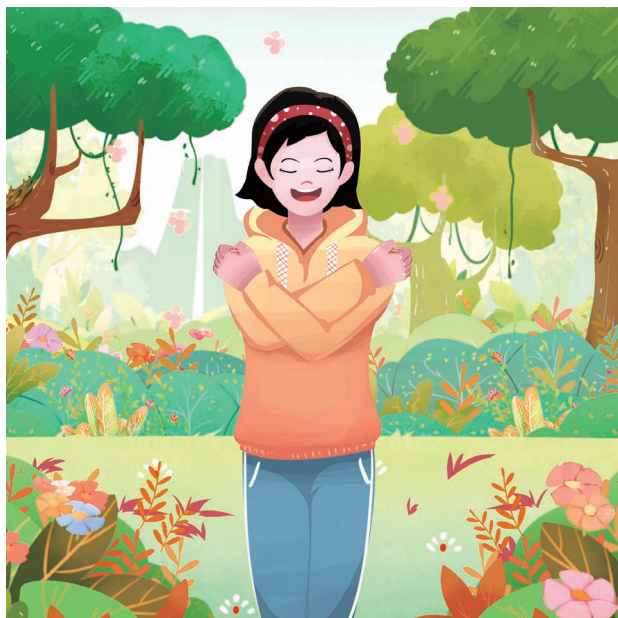
焦虑、担心上。

(3) 学习简单放松技术，让身体放松下来。负面情绪会让身体紧绷，产生紧张感，放松身体也会使心情放松。

放松技术有很多种，比如我们常说的深呼吸、肌肉放松（将拳头紧握，越来越紧，坚持一下，然后放松，反复几次）等。此外，还可以尝试以下方法：

- 扫描身体。在家中找一个安静的地方，闭上眼睛，想象自己的大脑是个扫描仪，开始扫描全身各个不同部位，到哪个部位时就停一下，体验一下它的存在给自己带来的感受。通常如果身体没有不舒服的反应时，我们不太会关注。这时，可以借此机会好好感受一下自己的身体，并感谢它平日对我们的照顾。切记慢一点儿，一点点让自己放松下来。如果觉得自己进入不了状态，可以在网上下载相关的引导语，跟着慢慢放松。

- 自我抚慰。找一个安静的地方，用双臂轻轻地抱住自己，一下一下轻拍，一边拍一边想象生命中那些美好的过往，一遍一遍地想象，美好的回忆会让心情放松下来，以此对自己进行抚慰。



这些小技巧都可以让我们从焦躁不安的情绪中放松下来，使情绪变得更稳定。

(4) 在家庭中，成年人情绪稳定会帮助全家人情绪稳定下来。这是遇到公共安全事件后家庭心理防护非常重要的提醒。如与老人共同生活，可将此类知识讲给老人，帮助其缓解焦虑。

(5) 亲友间的互相支持在这时候显得尤其重要。如果不能见面，也可以通过网络、电话等保持联系。与人交流是减轻心理压力的过程，也有利于人们获得彼此的心理支持。

(6) 保持信心与信任，相信大家都在努力，一切都会恢复正常。这时可以每天做些记录，记下每一件虽然很小但是足以让人感受到积极情绪的事件。积少成多，这些记录会成为我们保持信心的重要支撑。

(7) 做好必要的安全防护，到位的安全防护也会让人心安，能帮助人减轻焦虑。

(8) 危机事件发生一段时间后，人们会慢慢接受现实，努力寻求各种资源解决当前的问题，可以通过一定的途径获得积极的应对技巧，这样焦虑情绪会逐渐减轻，自信心会增加。

(9) 无论公共安全事件处于哪个阶段，都应留意公共安全事件中的专业心理援助信息，如果需要，可以寻求专业帮助。

2. 做好孩子的心理防护

(1) 可以给大些的孩子用他能理解的方式适当讲解这个事件，一定要传达给孩子这样的信息：“不要怕，爸爸妈妈在，我们会陪着你。”

(2) 有的中学生由于接收到了各种纷杂的信息，会感觉紧张、害怕，尤其是晚上睡觉时。非常时期，父母可以在孩子同意的情况下，用自己掌握的放松技巧陪伴孩子入

睡，等孩子睡熟后再离开。

(3) 幼儿能感知到家庭气氛的变化，但可能不清楚发生了什么事。家长可以采用幼儿能接受的“恶魔”“大坏蛋”等说法，用拟人的方式讲给孩子听。如果幼儿晚上睡觉前感到害怕，可以用类似“枕头大战”之类能调动情绪的游戏快速让孩子放松下来，用开心取代紧张。



亲人或朋友的亡故、家人突患重病、流产、伤残、离婚、搬家、失业、转学、分手、退休、落榜、遭遇背叛等失去人或物，或者其他如机会、社会地位等，在心理学上叫作丧失。对于人们来说，面对各种丧失，都可能要承受很大的压力。

以新冠疫情为例，疫情过后，人们会面临很多丧失。这些丧失是猝不及防的，丧失会带来很多情绪，如难过、自责、愤怒等。这些情绪会带来心理困扰，需要尽快调整。

1. 成年人的丧失应对

(1) 确认失去，负面情绪需要表达。有些人会选择压抑自己的情绪，当事情发生后，似乎已经很理性、很平静地面对，却不知压下去的负面情绪正在伤害身体和心理，积压久了，有可能爆发。所以情绪一定要表达出

来，在不伤害自己的身体、不伤害他人的情况下，将情绪宣泄出来。“别哭了”“不要想太多”这样的安慰语，倒不如“想哭就好好哭一场”的做法更加有利于身心健康。

(2) 在人类社会，人们对逝去的人大多都会有悼念仪式。通过悼念仪式，将情绪充分表达出来。亲友亡故之外的丧失，也可以借鉴这个做法，来纪念那些再也不会回来的物品或短期不会回来的感觉。可以找相关的替代物，可以诉说，也可以写下来。

心理咨询有时会用到“空椅子”技术来辅助告别仪式，在家里也可以做。具体做法是：在安静、无人打扰的环境中，找一把空椅子，为自己要告别的人或物找个替代品，或者也可以找一张纸，写上名称，放在椅子上。闭上眼睛，在脑海中想象自己要告别的人或物的形象，越详细越好。想好以后睁开眼，看着椅子上的物品或纸，把自己想说的话都说出来。在确保安全的情况下，可以哭，可以宣泄情绪，畅所欲言地完成告别仪式。

总之，要有这样一个悼念的过程来与过往告别。

(3) 找到自己的内在资源、优势，找到能让自己感受到人性光辉并带来温暖的有力量的画面或事件，体验由此带来的情感。当这样的情感不断增加时，就会替代一部分哀伤体验，使得人们对生活的适应度逐渐恢复。



(4) 适应变化，开始新的生活。与其他丧失相比，最不容易重新开始的是亲友亡故，这种哀伤最为强烈，有些人会觉得自己开始新生活是对逝去亲友的背叛。推荐一部非常好的影片《寻梦环游记》，片中有句台词：“死亡不是生命的终点，遗忘才是；我会记得你。”对于生者而言，更重要的是给逝者在心里找一个可供安放的位置。

(5) 面对丧失，哀伤是很正常的反应，允许情绪的存在，但不要过度沉溺其中。如果长久困在负面情绪中，以致影响到生活，那就需要寻求专业心理咨询帮助。

(6) 老年丧失独子是人世间最大的痛。很多老人会因

此失去希望，甚至陷入抑郁。老人可以按照上边的步骤，给自己一个哀悼期，慢慢与逝去的孩子告别，并带着“孩子希望父母好好生活”的愿望投入生活中，将余生过得有价值。

(7) 一定不要忘了寻求支持。好的支持会帮助人们顺利走出哀伤。

(8) 总有一些时候，哀伤还是会不经意袭来，比如，某些特别的纪念日。请牢记：这是正常的。所幸我们知道它到来的具体日期，可以提前做好准备去面对。

2. 孩子的丧失应对

(1) 对于小一点的孩子，比如心爱的玩具丢失了，这也是一种丧失。在孩子充分表达情绪（比如哭）之后，家长可以运用拟人、想象等，给玩具找一个美好的去向，引导孩子慢慢接受见不到玩具的事实。仪式感的部分也可以邀请孩子用绘画、手工等进行表达。

(2) 年龄大一些的孩子可以参照成人的应对方法，家长可以对孩子进行引导。

学龄期的孩子如果转学，对他们来说，有友谊的丧失、熟悉的环境的丧失等。孩子到了新学校，尤其是插班就读，如果很难融入班里同学原来的小圈子，就会造成心理影响，有些孩子便不愿意去上学。因此，家长在转学前除了要

帮助孩子进行简单的丧失处理后，还要帮助孩子进行适应性训练，将孩子担心的种种不利因素模拟出来，再引导孩子合理应对。这样的“预演”会让孩子觉得很安心，当学校的真实情况没有想象得那么糟时，就会很快适应新环境。

家长不能认为孩子的丧失不值一提，而忽略了孩子的情感。比如孩子因为不适应新学校不愿意去上学，家长要试着共情孩子，给予孩子力所能及的帮助。如果一段时间后仍无法改善，可以寻求专业心理咨询的帮助。

此外，如果重要亲人离世，家中一片忙乱时，孩子可能会害怕、无助，家长要做好陪伴。否则，给孩子带来的影响会持续很久。

每个人一生中都要经历各种丧失，但生活还要继续。

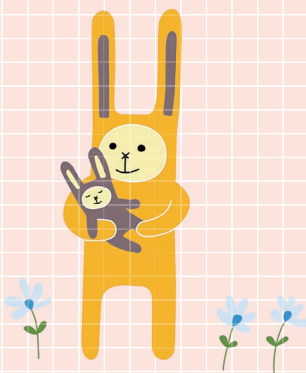
Tips

小贴士

从容不迫地适应变化是每个人都要学习的本领。如果有可能，尽可能在孩子小的时候开始训练这种能力。成人的应对方式会给孩子起到示范作用，所以一定要做好家庭的心理照顾，尤其是在特殊时期。

第 五 章

常见的精神障碍 和心理行为问题知识



近年来，由焦虑、抑郁、失眠等常见心理行为问题导致的精神障碍患病率呈上升态势。每一个家庭都可能出现这样的状况，因而有必要对相关知识进行了解，以期正确认识并提高应对的能力。



— 焦虑状态

当人们对未来的结果产生担忧时，就会出现焦虑状态。

焦虑常会带来身体的不适感，如坐立不安、心跳加速、手抖、出汗、尿频等表现。有些人当众发言、出席重大场合时常会出现这样的状况。

1. 焦虑障碍

严重的焦虑会导致焦虑障碍。焦虑障碍包括精神症状和躯体症状两个方面。精神症状指提心吊胆、恐惧和忧郁的内心体验，常伴有紧张不安；躯体症状指心悸气短、胸闷、口干、出汗、肌紧张性震颤、颤抖或颜面潮红、苍白等。

焦虑障碍可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合来缓解、治愈。

2. 一般焦虑状态的应对

每个人都可能产生轻度的焦虑，以前文所述应对压力的方式进行应对就可以有效缓解。

对于一些人来说，过多的焦虑会让他们疲惫不堪。成语“杞人忧天”就是焦虑的一个典型例子。爱焦虑的人凡事多看到消极的一面，总是预见到最坏的结果。心理学上称为“灾难化”。

焦虑的人常会有以下一些思想深处的想法：

- 我各方面必须是最棒的；



- 我一定不能失败；
- 这件事情没有做好，我会被别人笑话一辈子；
- 如果我做了蠢事，我就是个笨蛋，一无是处；
- 如果我这次被拒绝，那我就是一個不受欢迎的人；
- 我应该是个不能出错的人。

仔细看看，这些都是很绝对化、以偏概全的思维，当一个人被这些深层思维左右时，就会表现得焦虑不安。

所以，当焦虑来袭时，找个安静的地方，不被打扰。先用放松技术让自己平静一点儿，然后再思考一下是不是有什么深层想法在阻碍自己。这时可以用“驳斥”的方法来和这些想法进行辩论，如“凭什么你就要是最棒的那个人？”“这个世界上有各方面都最棒的人吗？如果有，那是谁？”等。多反问几次，就会发现自己原先的想法是不合理的，从而找到让自己变得焦躁不安的原因。

接受自己的不完美，会极大地降低焦虑程度。

人们在对未知的、不确定的事物担心时，会产生焦虑。这时，增加确定感、把控感的准备工作很有必要。如要去一个陌生的地方，可以先用导航进行搜索；要去做一件没有做过的事或很重要的事，可以提前反复预演等。

中考和高考是家庭中的大事。缓解临考前的焦虑就可以采取预演的方式。这种预演可以在脑中进行，闭上眼睛

睛，从准备考试的前一天下午开始，想象考前要做的准备，将每一件事、每一项准备工作都预演一遍，一直预演到第二天早上吃饭、做好考试准备、到达考点、开始考试。仔仔细细想几遍，成竹在胸，会极大地缓解临考前的焦虑。



二 应对失眠

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际公认的三项健康标准。

1. 睡眠问题及其影响

常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常做噩梦等。睡眠不好提示可能存在心理或生理问题，是身心健康不可忽视的警示信号。

多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见的情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，就是我们常说的“翻来覆去睡不着”。而抑郁则不但有难以入睡的问题，还常常伴有早醒，对于重度抑郁者来说，早醒常会让其担心即将到来的一天不知怎么度过，因而痛苦不堪，导致很多悲剧都发生在凌晨。

反过来，睡眠不良也会损害人们的情绪调控能力，使负面情绪增加，比如会变得暴躁等。如果家中某个人因睡

眠不好而情绪暴躁，可能会引起全家人的情绪反应。

2. 解决睡眠问题的方法

睡眠问题通常发生在成年人身上，为了拥有好的睡眠质量，大家可能会去做各种尝试，比如睡前喝牛奶、泡脚或者喝红酒等都是常见的帮助睡眠的方法，这里再补充一些心理层面的方法。

(1) 一般情况

有的人躺在床上怎么都睡不着，担心睡不着会影响第



二天的精神状况，当有这种担心后，发现更睡不着了，如此形成恶性循环。我们可以尝试以下方法帮助入睡：

- 建立与床的心理联结，困了再上床。
- 睡前不要看手机，做好睡眠准备，不要让信息冲击头脑。
- 可以将注意力集中在呼吸上，放空自己，不去想白天发生的一切，也不去想未来还没有发生的事。关注当下，将注意力集中在当下，集中在自己的呼吸上，让呼吸变得平缓，慢慢进入睡眠状态。

- 可以选一些舒缓、轻柔的乐曲帮助放松，让整个人平静下来，慢慢入睡。

这里要强调的是，不要因为睡眠不好而害怕，保持平常心，试着不对抗、不急躁，与你的睡眠和平共处。

(2) 睡前思虑过多如何应对

很多人常在临睡前才能安静地想事情，但这样会让脑细胞处于活跃状态，对入睡是不利的。

- 有些事情如果是必须想的，那就在上床前想好。
- 实在忍不住在床上想的时候，就起来把想的内容记下来。当信息输出到纸面上，自己看着会踏实些，同时提示自己：我已经想清楚了，现在可以安心睡觉了。

3. 了解科学的睡眠知识，会帮助人们减少焦虑

(1) 不要机械地认为每天必须保证8小时睡眠，因为每个人需要的睡眠时间是不一样的，只要保持第二天精力充沛就好。

(2) 不必规定自己几点一定要入睡，那样反而有心理压力。

(3) 白天午休时间不要超过30分钟，否则会影响晚上的睡眠，而且午休时间长反而会导致精神不振。

(4) 半夜醒来后，长时间睡不着不要看时间，否则会加重焦虑感。醒后再入睡，还是用前面的方法，核心是要放松入睡。

(5) 焦虑也会引起多梦、噩梦等，梦境常常会反映出我们的焦虑。事实上，研究表明，每个人都会做梦，只是有人醒来后能记起梦境，有人完全不记得而已。多梦并不会影响睡眠质量，影响人们的是梦境传递出来的不舒服的感受。当我们知道这个机制后，就不会过度夸大多梦对自己的影响了。

(6) 如有必要，在医生的指导下适当服用助眠的药物是安全的。

(7) 家人的理解与支持尤其重要。不要认为家人的睡眠问题是小题大做，理解他的不舒服，传递科学的睡眠信

息，支持他做调整，是家人能做到的最有效的事。

4. 可能需要就医的情况

(1) 睡眠时有严重打鼾、呼吸暂停、腿部肌肉抽动等现象需要注意，必要时进行专门的治疗。

(2) 在晚上睡眠充足的情况下，白天仍出现难以抗拒的困倦时，要及时就医。



近年来，抑郁症患者越来越多，发病年龄越来越小，甚至有些人在中学阶段就会发病。对此，每个家庭都要了解必要的知识，并加以重视。

1. 抑郁情绪与抑郁症的区别

人们常会因为生活中一些不如意的事而情绪低落，也就是我们常说的郁闷，这是一种正常的抑郁情绪，通常都是事出有因，短期内通过一些情绪调节的方法（减压方法）可以恢复常态，不会明显影响正常的工作、生活、学习等。导致郁闷的原因消失后，抑郁情绪也会缓解。

抑郁症和抑郁情绪不同，如果一个人除了心情不好，还有很多其他的问题，比如睡不好觉、吃不下饭，一段时间瘦了很多，觉得脑子转不动，对什么事都没有兴趣，连以前那些最爱干的事都没兴趣了，常莫名其妙地哭泣等状况持续两三个星期以上，觉得自己没有用、

没希望、无助，严重者可能会出现自杀的想法和行为，给其生活、工作等造成很大影响，这种状态就不是正常的抑郁情绪了。一旦有上述的大部分状况，就要去看医生了。

2. 抑郁症是一种疾病，需要进行系统治疗

抑郁症是一种疾病，起病原因通常要从生理因素（可能有家族遗传）、心理因素（性格特点，如过于敏感、对自我要求高等）、社会因素（应激事件等）等方面综合考虑。通常要去精神类专科医院或者医院的心理科做诊断，确定患有抑郁症后要进行治疗。

抑郁症的治疗一般需要将药物治疗与心理咨询相结合，同时，家庭成员要做好相应的支持，必要时做好对患者的安全防护——因为抑郁症是自杀风险很高的疾病。

3. 用药常识

抑郁症属于精神类疾病，请注意，这与民间所说的精神病是不一样的。民间所说的精神病通常是指精神状况紊乱，有明显异于常人的表现，发作时自己不自知，而周围的人却明显感觉“这人疯了”。

抑郁症不是疯了，患者头脑清晰，只是觉得非常痛苦，

很想摆脱这种状况。因此，请不要歧视患抑郁症的人。

既然是精神类疾病，就要掌握精神类药物的用药常识。

(1) 精神类药物必须在精神科医生的指导下使用，不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致药物依赖及其他危害。

(2) 在用药期间，要把自己的实际情况及时反馈给医生，尊重医生的要求，按时复诊，听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。

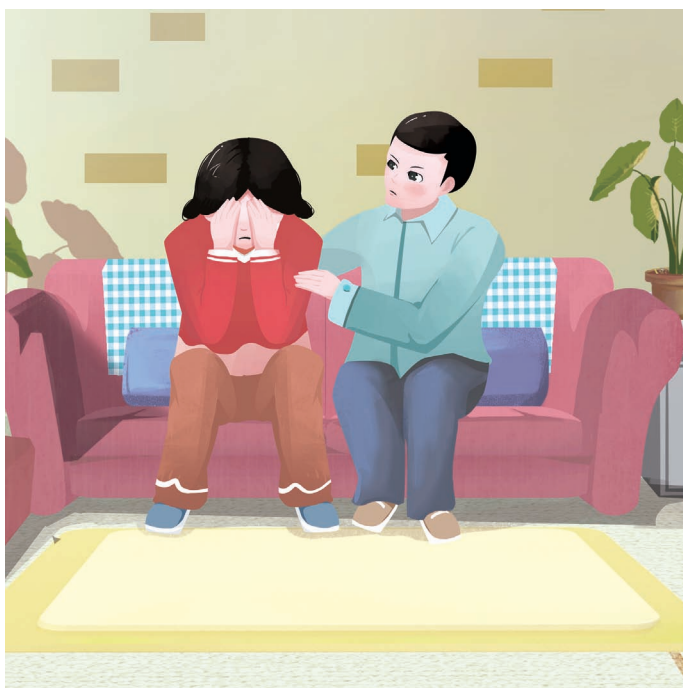
(3) 在病情得到有效的控制后，应继续听从医生的用药指导，由医生来决定是否减药，减多少，切不可急于停药或自行调整药量，这样的自作主张可能会带来病情复发或恶化的风险。

(4) 目前精神类药物都很安全，不会因为服药而影响智力。药物具有一定的副作用，具体表现和程度因人而异，要向医生咨询，不能因为担心药物的副作用而拒绝服药。

4. 抑郁症患者的家人支持非常重要

有些抑郁症患者的家人觉得抑郁症就是不开心，做点儿开心的事就好了，会觉得患者小题大做。因此，建议家

属多了解这方面的知识，必要时共同去做心理咨询，以期科学地帮助患者康复。



四 预防老年痴呆

老年痴呆是一种发生于老年期的退行性疾病，目前尚无特效药物能达到治愈效果，所以早期识别和干预尤为重要。

老年痴呆主要症状包括：记忆力退化乃至影响生活（如对近期事物的遗忘、外出迷路等）、难以完成原本熟悉的任务（如不能完成以往熟练的家务活）、难以做出决策（如丧失对一些事物的正确判断力）、言语表达出现困难（如忘记简单的词语等）、性格发生变化等。这些症状早期在日常生活中都可以判别，家庭成员一旦发现老人有这些表现，即需去医院就诊。早发现早治疗，会有效控制病情的发展。

研究表明，健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要保持规律运动的习惯，增加有益的户外运动；保持学习与思考的习惯，多用脑学习新知识；多参与社会交往等。

子女要意识到预防老年痴呆的重要性，尤其要帮助性格相对内向的老年人丰富晚年生活。





儿童家庭德育指导手册 (3~6岁)

儿童家庭德育指导手册 (6~9岁)

儿童家庭德育指导手册 (9~12岁)

中华经典家书家训

中华经典家风故事

绿色家庭环保手册

儿童安全防护手册

家庭健康知识手册

家庭心理健康手册

家长家庭教育基本行为规范



中国妇女出版社微博



中国妇女出版社公众号



中国妇女出版社天猫旗舰店

ISBN 978-7-5127-1896-8



9 787512 718968 >

定价：30.00 元