



策划:龚丹枫 徐航航
统筹:卫 轶 何 宁



指导单位:广东省教育厅
广东省教育研究院
专家成员:全省心理教研员
及一线教师



拓宽职业认识
以变化的眼光
看待孩子的发展

碎碎念

人的发展往往如一条跃动的曲线,蕴含丰富的成长变化。面对孩子的成长中职业兴趣的变化,父母更需要积极接纳,并以变化的眼光看待孩子的发展。

中学生正处于职业认知发展的关键期和职业探索期的试探阶段,受激素水平影响,这个时期他们会存在对理想职业的初步幻想,职业兴趣的方向也时常会出现“脉冲式”变化,例如三个月前想当小说作家,三个月后又想做自媒体博主。中学生父母最重要的辅助不是指引孩子锚定职业方向,而是拓展孩子对不同职业的认知。例如邀请孩子聊一聊他感兴趣的职业所需的专业能力,并和孩子分享父母对该职业了解;也可以鼓励孩子邀请熟悉的亲友做一次生涯人物访谈,听听不同职业亲友的职业成长故事;还可以和孩子一同从网络搜集不同行业的职业发展路径,培养孩子职业认知的前瞻性。

练一练

职业能力树
创作活动

- 1. 材料准备:** 父母制作并打印树枝粗细不同的大树图案纸,以及准备彩笔。
 - 2. 话题启动:** 与孩子讨论他最感兴趣的三种职业,并一起搜索这三种职业最看重的六种能力。
 - 3. 图形创作:** 邀请孩子制作每个职业对应的职业能力树,每个能力对应一个树枝,按照能力大小写在粗细不同的树枝上。
 - 4. 分享感受:** 邀请孩子阐述分享活动后他最希望提升的职业能力以及初步的能力提升计划。
- 温馨提示:** 孩子对某些职业可能存在一定的认知误差,对比及时纠正孩子的认知,父母提出疑问并鼓励孩子从多方面了解后再做分享更重要。

一周
热话题

主持/羊城晚报记者 何宁
本期特邀专家/肖芳 刘金连

孩子步入青春期,家长眼中的Ta突然变了模样,而孩子自身也仿佛踏入了一片全新却满布矛盾与困惑的天地。身体的剧变带来新奇与不安,镜中那日渐成熟的面容和体态,正将童年的记忆渐渐推向远方,诸多疑问在心底翻涌,却不知向谁诉说。心理的转变则更为隐秘复杂,自我意识的觉醒让他们渴望独立决策,可成长路上的依赖又让他们离不开父母和老师的指引,这种矛盾让他们常常陷入迷茫。本期《细说心语》,我们特别邀请两位心理老师,以孩子的视角和口吻,一同探寻如何与青春期的自己和谐相处。

1

青春期,你将经历这些身心变化

“青春期,是我们成长路上的‘暴风骤雨’,也是我们走向成熟的必经之路。”东莞市万江中学心理老师肖芳指出,在这个阶段,孩子们的身体和心理会发生巨大的变化。

在身体方面,我们不断接近成人,各项机能得到迅速发展:

1. 生长突增。会出现身高和体重的快速增长,骨骼发育加快,身体逐渐接近成人的体型。
2. 第二性征发育。
 - 男生:喉结突出,声音变粗,阴毛、腋毛生长,生殖器官发育,出现遗精现象。
 - 女生:乳房发育,月经初潮,阴毛、腋毛生长,臀部变圆,身体曲线更加明显。
3. 神经系统发育。大脑的结构和功能不断完善,神经系统的兴奋性增强,反应更加敏捷,学习能力和记忆能力也有所提高。
4. 内分泌系统变化。性腺分泌性激素,如睾酮、雌激素等,这些激素对身体的发育和生理功能产生重要影响,同时也会影响情绪和行为。
5. 皮肤变化。由于激素波动,皮脂分泌增加,容易出现青春痘、粉刺等症状。

在心理方面,我们希望成为大人,渴望独立、被尊重和被理解:

1. 自我意识增强。开始更加关注自己,对自己的外貌、身体变化、学习成绩等方面更加敏感,同时也更加在意他人的评价,容易产生自我评价过高或过低的情况。
2. 独立意识增强。渴望独立,希望自己的事情自己做主,对父母的管教可能会产生抵触情绪,又缺乏足够的经验和能力去独立解决问题,容易陷入矛盾之中。
3. 情绪波动大。可能会因为一些小事而情绪高涨或低落,容易出现焦虑、烦躁、抑郁等情绪,情绪波动的幅度较大,且持续时间可能较长。
4. 性意识觉醒。对异性产生好奇和好感,关注异性的言行举止,可能会出现暗恋等情感,也会想要探索爱情,开始思考自己的性取向和身份。
5. 社交需求变化。更加注重与同龄人的交往,渴望得到朋友的认可和接纳,朋友在我们生活中的重要性逐渐增加,同时也开始与父母产生“代沟”,对父母的管教可能会产生抵触情绪。
6. 认知能力提高。抽象思维能力逐渐发展,能够进行更复杂的逻辑推理和分析,对事物的理解更加深入和全面,对社会现象和问题也会有自己的思考和见解。

2

拥抱变化,学会欣赏自己的独特

“亲爱的少年,当你为身体的变化感到困惑,为情绪的起伏而烦恼时,别担心,这些变化不是需要战胜的敌人,而是成长送来的特殊礼物。就像毛毛虫化蝶必经的茧期,这些变化正是你蜕变为更好的自己,随着时间的推移,这些恼人的身体状态会渐渐消失。此外,当遇到乳房胀痛、遗精等特殊变化时,不必害羞或焦虑,可以主动向家长、老师或校医请教。

1. **用科学视角理解身体,缓解焦虑。** 面对身体的变化,科学认知是最可靠的“定心丸”,例如阅读《青春期身体手册》等权威资料,你会发现:恼人的痘痘是皮脂腺活跃的标志,淡淡的体味源于汗腺的发育,随着时间的推移,这些恼人的身体状态会渐渐消失。此外,当遇到乳房胀痛、遗精等特殊变化时,不必害羞或焦虑,可以主动向家长、老师或校医请教。
2. **与身体“和解”,在成长中发现力量。** 当你正在为身体变化而困扰时,请别忽视身体变化赋予你的礼物——你是否发现跑步时脚步更轻盈了?力气比以前更大了?这些正是身体在悄悄变强壮的信号。良好的身体素质是学习和生活的坚实后盾,不妨

从今天开始,有意地加强体育锻炼,增强体质,例如制定健康计划:每天多吃蔬果,保证睡眠、加强运动等。

3. 接纳不完美,你就是“标准答案”。 高矮胖瘦、发育快慢都是正常现象。如果有人嘲笑你的外表,试着正面回应:“我的身体正在按自己的节奏成长,这没什么好笑的。”真正的酷,是学会欣赏自己的独特。

4. **学会与情绪做朋友。** 学会觉察情绪,这能让你从情绪的“囚徒”变成智慧的“管理者”。当情绪如潮水般涌来时,首先可以给情绪命名,即问自己:“此刻我感受到的是愤怒、悲伤,还是焦虑?”其次用0-10分给情绪强度打分。通过具体化情绪,防止情绪的过度蔓延和泛化。此外青春期的情绪变化是有规律的,你可以尝试寻找出它们的变化规律:准备一本情绪日记,每天睡前花5分钟记录:今日情绪关键词(如焦虑、兴奋、失落)、情绪触发事件(不超过20字)、情绪变化曲线(用简单折线图表示)。坚持观察2个星期,你就会发现自己独特的情绪密码。
5. **找到安全的表达方式。** 青春期的情绪如同龙卷风,来得猛去得也快,找到安全的释放通道,可以有效管理情绪。你可以用“我……”句式温柔地

请这样好好和自己相处

3

要努力调整行为和心态,适应新角色

肖芳指出,孩子经历的这些青春期的变化,是由生理、心理和社会因素共同作用的结果。

在生理方面,下丘脑会分泌促性腺激素释放激素,刺激垂体分泌促性腺激素,进而促使性腺发育并分泌性激素。“性激素的大量分泌,是导致我们身体发育和第二性征出现的直接原因。比如男生在睾酮作用下喉结突出、肌肉发达,女生在雌激素作用下乳房发育、骨盆变宽。同时,甲状腺激素等分泌也有所增加,促进身体新陈代谢,提高神经系统兴奋性,影响生长发育和心理状态。”

“青春期,我们大脑的结构和功能不断完善,前额叶皮质逐渐成熟,促使认知、情感调节等能力发展,但该区域未完全成熟,又导致情绪易波动。”肖芳表示,大脑中神经递质如多巴胺、血清素水平变化,也会影响情绪和行为。

随着年龄增长和知识积累,孩子的认知能力提升,开始从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡,能对自己和周围世界深入思考,自我意识增强,对自身形象、能力等有新认知和评价,从而产生心理变化。

“青春期的我们面临从儿童到成年人的社会角色转变,意识到自己不再是小孩,渴望像成年人一样独立和被尊重,开始承担更多责任和义务,这种角色转变的压力和期望,使心理发生变化。”肖芳建议,孩子要努力调整行为和心态,来适应自己的新角色。

肖芳特别强调,家庭环境对青春期的孩子影响至关重要。“如果家庭氛围和谐,孩子在青春期的身心变化会更加平稳。相反,如果家庭关系紧张,孩子可能会出现心理问题,如焦虑、抑郁等。”此外,学业压力、师生关系、同伴关系等都会对孩子身心产生影响。“良好的学校教育可以帮助孩子更好地认识青春期的变化,引导孩子正确处理人际关系和学习压力。”

表达自己的感受与需求:“我听到这句话有点难过(感受),可以换个方式说(需求)吗?”也可以建立“情绪急救箱”,例如进行物理释放:打枕头、撕废纸、捏压力球等;运动宣泄:跑步、打球、跳舞直到出汗等;艺术表达:涂鸦、写诗、即兴哼唱等;自然疗愈:对着空旷处大喊、欣赏大自然等。只要是不伤害自己和他人的宣泄方式,都是被允许的。找到属于你的情绪安全阀,能让情绪以健康的方式流动。

6. **建立“能量补给站”。**“能量补给站”是指充分挖掘身边资源,构建属于自己的支持系统。你可以在手机备忘录里保存一份“情感急救通讯录”,列出5位最信任的支持者,例如无话不谈的朋友、经验丰富的老师、开明的长辈、专业的心理老师等。当你情绪低落时,勇敢发出求助信号:“我现在有点难过,能陪我说说话吗?”此外,还可以积极加入社群活动,例如学校社团、兴趣小组、志愿者协会等。与他人的积极互动和丰富的活动体验,能大大减少对自己情绪的过度关注,从而缓解自己的情绪。

图/视觉中国

4

自我怀疑时,这些方法或许可以拨云见日

产生自我怀疑的时候,该怎么办?刘金连表示,“我就是学不好”“没人会喜欢我”“我什么都做不好”……当这些自我否定像乌云云一样笼罩在你的心头时,不妨试试以下方法拨云见日:

1. **识破思维陷阱。** 在日常生活中,我们常常会陷入一些“思维陷阱”,例如灾难化思维——把一次失误想象成无法挽回的结局;片面化思维——只关注消极面而忽视积极因素;绝对化思维——用“总是”“永远”等极端词汇否定自己等。当“思维陷阱”来袭时,不仅会让你产生消极情绪,还会产生自卑感,对此,你可以启动“三问自省法”跳出“思维陷阱”:① 这个想法客观吗?(如:我真的永远学不好数学吗?)② 证据在哪里?(上次月考不是及格了吗?)③ 如果是朋友遇到这种情况,我会怎么开导他?

2. **微目标行动法。** 当遇到困难时,你可以通过小胜利积累大信心:首先,将大目标分解为可执行的微步骤,例如,想提高数学成绩,先从“每天弄懂1道错题”开始,一周后增加到每天2道;其次,建立可视化进度追踪记录,例如,准备一本自律打卡本,及时记录每次小任务完成情况;最后,庆祝每个小成就,例如建立“成就感博物馆”,将每次完成的小胜利都记录下来:背完20个单词、主动举手发言一次等,这些“小事”都值得对自己说:“干得漂亮!你真棒!”

3. **冥想整理术。** 主动使用冥想,培养内在平静力量。每天预留5分钟,找个安静的角落,闭上眼睛,专注于呼吸的起伏,可以从“3-3-3”呼吸法开始,即吸气3秒、屏息3秒、呼气3秒,循环5次后,进行正常呼吸。当负面情绪浮现时,可把它们想象成一片片飘过的云朵,不评判、不抗拒,只是静静观察。坚持一周,你会发现情绪变得更容易管理,思维更加清晰。温馨提醒:冥想不是帮助我们消除情绪,而是让我们学会与情绪和平共处。

4. **智慧求助策略。** 当自我怀疑的阴霾挥之不去时,请积极主动求助。求助不是软弱的表现,而是智慧的选择。就像运动员需要教练指导,我们在成长路上也需要引路人。特别是当你失眠、食欲下降、情绪低落持续两周以上,且无法自我缓解时,请立刻行动,告诉你信任的成年人:“老师/爸妈,我最近心里很难受,需要帮助。”或拨打心理热线:如全国统一心理援助热线(12356),专业的心理咨询师会为你保密并提供支持。

心育故事
获奖作品
选登

2024年,广东省教育厅举办了“中小学心理健康教育活动月”教师心理健康教育故事评选活动。从本期起,《细说心语》栏目将陆续选登部分获奖作品,以飨读者。

需要很多耐心
等一朵花开

文北京师范大学(珠海)附属高级中学 黄蓉

“老师,我必须读中山大学,考不上我就去死!”在我的辅导室里,文华满脸痛苦地说出这句话。

这是我成为心理老师的第一年,当时的我热情但稚嫩。文华是我的第一位长期来访者,一名被诊断为重度抑郁,休学过两次的高三学生。

就医和药物治疗在他身上收效甚微,班主任说他的分数上本科线都很困难,他的家人对他是放任状态。但他却坚持来找我,甚至利用每一次在校内偶遇的刹那,紧紧跟上我,向我倾诉他内心的难受、无助和愤怒。他经常不遵守约定,一次次打破辅导的边界,令我也一同卷入他眼中灰暗的世界,感受那个世界的凄风苦雨。

我从原本的关切、热情,逐渐开始感觉到压力倍增,甚至有时候想要逃避。我是他抓住的救命稻草,一同在海面沉浮。

抑郁症的典型症状:情绪低落、消极认知、自我否定、思维缺乏弹性等,在他身上强烈地存在,让他陷入负面情绪的恶性循环,也让刚刚工作的我束手无策。

愈发沉重的心情让我意识到,我落入了心理辅导中的陷阱——移情与反移情,此刻我也需要帮助。

我开始与一名资深心理咨询师长期辅导,她帮助我看到不切实际的期待和要求如何折磨我,让我学会觉察情绪并自我关怀。我也愈加了解自己,面对重度抑郁发作的文华,我只能起到支持性心理辅导的作用,在他需要的时候给予他真诚的倾听、理解和支持,让他感受到坚定的陪伴。高考仿佛是最最终的审判,等待高考的这段时光枯燥、乏味、暗淡,坚持在校学习的每一天,对他来说都是一场胜利。

高考来临,他坚持完成了考试。当然奇迹并未发生,他只考上了大专。那段时间,我很担心他无法面对这个结果。后来,他通过班主任要到了我的联系方式,他说,抑郁情绪依然困扰着他,但却无法阻止他享受大学生活。在他的朋友圈里,我看到了一个全新的文华,像其他大学生一样积极参加社团活动,笑容灿烂,他还成为了读书会的组织者与领导者。直到那一刻,我才深刻理解到心理辅导的意义和成长的意义。

心理学家欧文·亚隆说:“心理治疗的收获并不在于治愈,治愈只可能是一种错觉——而是改变或者成长。”不受困于当下的问题,不惧病理性的标签,稳定的咨访关系就是疗效因子。作为心理老师,我需要去看到每个学生身上的资源和力量,陪伴学生一起带着耐心和微笑,等待一朵花开。