学习《青少年心理危机》讲座研讨发言稿

 孙一泓

 青少年是祖国的希望、民族的未来；良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。但是在社会发展日益迅速、社会竞争日渐增大的情况下，随着人际交往范围的拓展、学习压力和就业压力的加大，使中小学生逐渐成为各种心理健康问题的高发群体，青少年的心理健康状况正呈现出不断下降的趋势。

 2022年4月8日，我有幸聆听了刘丽萍老师主讲的《青少年心理危机干预概述》一课，通过学习，我进一步了解并明确了对于不同年龄阶段的学生，其心理抚慰需求是不同的。低年级的学生应该用躯体语言等帮他们建立安全感，而高年级的学生可以进行心理辅导。当然前提是要接受他们的感受，并且允许他们有一两周的心理调试期，给他们心理缓冲的时间与情绪发泄的出口。

 作为孩子的父母，作为家庭教育的第一责任人，我们要重视孩子心理危机的出现。要让他们的负面情绪得以宣泄，必要时给予孩子专业的心理干预和指导，做到耐心倾听孩子的心声，帮他们正确应对危机。

 然而，中小学生的心理健康问题容易被人们忽视，面对时下中小学生心理危机问题日益增多的现象，为探寻其危机的成因，我再次走进了刘丽萍老师的第二讲《青少年心理危机的成因、表现和特征》。其中，给我留下颇深印象的成因有二个：一是教育者对学生心理危机问题关注不够，忽视学生的内心所需及情绪变化，久而久之导致心理危机的呈现。二是家长对学生心理健康教育缺乏认识。家庭是学生心理成长的重要场所，由于多数家庭对孩子娇生惯养，孩子从小经不起半点挫折，遇到困难便不知所措或心理失衡，进而产生偏激行为等心理危机的出现。

 总之，心理危机的出现是由多种原因促成的，各种心理危机问题又是可以减轻或者避免的。只要我们重视心理危机问题，并勇敢面对，就会防患于未然，将其扼杀在摇篮里。并且拥有健康的心理，需要学校、家庭和社会的共同努力，更需要靠自己勇敢面对，积极调节。

 最后，愿每一位中小学生都能拥有阳光健康的心理，快乐生活，快乐成长！