

心理健康科普 · 2026年第三期 (3月25日)

泰安市第二人民医院 (市精神病医院 市安康医院) 8880120 心理健康服务中心 8089766

守护内心，韧性生长 ——从青少年到职场人的全景心理指南

认识心理疾病 · 筑牢预防防线 · 掌握调适方法 · 找回内心力量

2026年3月25日

预计阅读 10 分钟

内容来源：国家卫生健康委、国家疾控中心、人民网健康等权威平台

文章目录

1

数据透视：现状有多严峻

2

认识心理疾病

3

青少年心理健康

4

职场心理健康

5

心理韧性与弹性成长

6

科学治疗：CBT疗法

7

何时该寻求帮助

8

急救热线资源



数据透视：心理健康问题有多普遍？

一组真实数据，让我们直面现实

心理健康问题早已不是“小概率事件”。根据世界卫生组织及国内多项研究的最新数据，心理和精神疾病正以惊人的速度影响着不同年龄、不同职业的人群。

1/7

72%

10-20%

每7名青少年中就有1人存在心理健康问题

职场人存在不良情绪（焦虑/抑郁/烦躁等）

全球儿童青少年心理问题总体发生率

54.9%

职场人存在焦虑烦躁情绪
(2025年数据)



值得注意的是：心理问题最令人担忧的，并不是它的出现本身，而是**被长期忽视**。临床研究表明，大部分严重的心理问题起源于儿童期和青少年期，及时干预能显著降低问题的持续性和严重程度。

2025年，北京市中小学生抑郁、焦虑倾向的检出率同比分别下降6.2%和3.4%，这说明只要全力以赴，心理健康工作是可以取得有效成果的。



认识心理疾病：常见类型与核心特征

科学认知是走出误区的第一步

很多人对心理疾病存在误解——要么觉得“想开了就好了”，要么将其与“危险”或“疯子”画等号。事实上，心理疾病与高血压、糖尿病一样，是可以被识别、被治疗的医学问题。



抑郁障碍

持续两周以上的情绪低落、兴趣减退、疲乏无力、自我否定，严重时出现轻生念头。并非“矫情”，是神经递质失调的生理疾病。



焦虑障碍

对日常事物产生过度担忧，伴随心跳加速、手抖、呼吸困难等躯体症状。包括广泛性焦虑、社交焦虑、惊恐障碍等多个亚型。



强迫症 (OCD)

反复出现难以控制的闯入性思维（强迫观念）和重复行为（强迫动作）。患者明知无



创伤后应激 (PTSD)

经历严重创伤（灾难、暴力、事故等）后出现的障碍，表现为闪回噩梦、回避、情绪麻

必要，却无法自控，耗费大量时间与精力。

木、高度警觉，持续超过一个月。



双相障碍

情绪在躁狂（极度亢奋、冲动）与抑郁之间大幅波动的疾病，常被误诊为单纯抑郁症，需通过专业评估加以区分。



注意缺陷多动障碍（ADHD）

并非只见于儿童——许多成年人的ADHD未被识别。表现为注意力难以集中、冲动控制差，影响学业、工作与人际关系。



消除误区：接受心理健康评估和诊断，不是“贴标签”，而是准确理解问题性质、制定针对性干预方案。诊断有助于减少误判、避免延误，提高干预有效性。

⚡ 四大疾病对比速查

疾病类型	核心特征	常见误解	正确认知
抑郁症	情绪持续低落≥2周、快感缺失	想开点就好了	神经生物学疾病，需专业治疗
焦虑障碍	过度担忧+躯体化症状	胆子小、玻璃心	可以通过药物+心理治疗有效缓解
PTSD	创伤后闪回、回避行为	过去的事该放下了	创伤记忆根植于大脑，需专业疗愈
双相障碍	躁狂↔抑郁情绪大幅波动	情绪化、性格问题	易与单相抑郁混淆，需鉴别诊断



守护“小树苗”：青少年心理健康全指南

及早识别 · 三方协同 · 科学干预

2026年2月，教育部发布《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，提出“把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程”。当前，青少年心理健康问题呈现**普遍化、低龄化、复杂化**的特点，需要加快建立多元协同、预防为主的系统性支持网络。

● 各阶段心理发展特点与预警信号

发展阶段	心理特点	预警信号	家长/老师应对
幼儿期 3-6岁	自我意识萌芽，通过游戏探索世界，安全感需求强烈	分离焦虑、社交退缩、睡眠异常	增加陪伴，积极回应情感需求
童年期 7-12岁	同伴关系与学业压力是主要影响因素，通过成绩建立自信	拒绝上学、频繁诉说身体不适、孤立	避免过度批评或过度保护，关注同伴关系
青春期 13-18岁	自我认同觉醒，渴望尊重，面对多重挑战，情绪波动大	持续情绪低落、自我伤害、成绩骤降、网络沉迷	倾听不说教，尊重隐私，警惕自伤行为

SOS 高危警示：若青少年出现以下情况，请立即联系心理医生或拨打心理援助热线：

- 明确表达“不想活了”或“消失了也无所谓”
- 反复自我伤害（划伤、撞头等）
- 突然变得异常平静（可能已做出决定）
- 赠送珍贵物品、交代后事

💛 家庭-学校-社会三方协同

🏠 家庭层面

- 营造**稳定、安全、支持性**的家庭氛围，注重情绪回应和有效沟通
- 避免将心理问题简单归为“性格问题”或“不上进”
- 主动关注孩子的情绪和行为变化，不因担心“贴标签”而延误就医

- 建立亲子情感联结，让孩子感到被接纳和无条件爱护

学校层面

- 配齐配好专兼职心理教师，开足开好心理健康教育课程
- 建立包容、尊重的校园文化，减少以成绩为唯一评价标准
- 预防和及时处理校园霸凌，为学生提供安全的诉说渠道
- 将情绪管理、同理心、抗挫折能力纳入人才培养体系

"医院往往是心理问题最末端的处理环节，当问题严重到需要住院时，干预效果往往并不理想。整个社会应在更早的阶段介入，从准父母教育开始，推动科学育儿和心理健康促进工作。"

——贵州省第二人民医院儿童青少年精神科主任 舒燕萍 (人民网, 2026年1月)



职场"隐形伤": 职场心理健康全解析

72%的职场人正在承受不良情绪的困扰

根据智联研究院《2025职场人工作生活满意度报告》，**54.9%的职场人存在焦虑烦躁情绪，49.7%有情绪低落困扰**，职业发展焦虑与工作氛围压抑是主要压力源。中国疾控中心研究也显示，职业紧张、抑郁、焦虑已成为我国职场常见问题。

职场心理问题四大表现

1

情绪耗竭 (情绪燃尽综合征)

长期高强度工作后感到精疲力竭，对工作失去热情和意义感，即使休息也难以恢复，常伴随冷漠、愤世嫉俗的心态。

2

持续焦虑与决策困难

面对KPI考核、晋升压力、岗位变动时产生过度担忧，工作效率下降，难以做出决定，常处于紧张状态。

3

身体化症状

37.6%的职场人有腰椎/颈椎疾病，36.9%存在睡眠障碍，还有肠胃不适、脱发、免疫力下降等——这些往往是心理压力的躯体信号。

4

人际关系紧张

与同事、上级发生冲突增加，强烈感受到“被甩锅”，沟通意愿降低，形成职场孤立状态，进而加剧心理压力。

中国疾控中心推荐：8招筑起职场“心盔甲”

① 主动学习心理健康知识

② 定期评估身心健康状况

③ 冥想呼吸训练缓解压力

④ 保持适量运动增强抵抗力

⑤ 增加有效社交建立支持网络

⑥ 主动寻求专业心理帮助

⑦ 获取同事家人的理解关怀

⑧ 共建温暖包容的职场氛围

正念减压 (MBSR) 每日练习



每天仅需 **10分钟**：找一个安静角落，闭眼，专注于呼吸的节律。当思绪飘走时，温和地将注意力拉回。坚持4周，焦虑水平可降低20%以上（哈佛医学院研究数据）。

职场压力的“识别-评估-行动”三步法

- **识别压力源**：明确压力来自KPI、人际关系、还是工作意义感缺失，方能对症下药
- **评估严重程度**：轻度（可自我调节）→ 中度（需寻求支持）→ 重度（需专业干预）
- **采取行动**：运动、社交、倾诉、休假、寻求EAP员工心理援助计划



心理韧性：逆境中的“回弹力”

不是不受伤，而是受伤后能重新站起来

心理韧性 (Psychological Resilience)，是指个体在面对压力、挫折、逆境时，能够迅速恢复心理平衡并积极应对的能力。心理学家Emmy Werner在20世纪70年代通过对高风险环境儿童的长达40年追踪研究首次提出这一概念。



南京大学研究发现：心理韧性是维护青少年心理健康的重要抓手。个体的心理韧性并非天生固定，而是**可以通过训练和培养不断提升的。**

心理韧性提升三大维度



积极思维培养

- 每晚记录3件积极事件
- 挑战消极自动化思维
- 练习积极自我暗示



社会支持网络

- 主动向信任的人寻求帮助
- 参与社团、志愿活动
- 建立情感支持小组



自我效能提升

- 设定小目标并逐步升级
- 记录成功经验 ("成就日记")
- 尝试新技能，体验成就感

每日可操作的5个韧性小练习

1

感恩三件事 (晚上5分钟)

每晚写下今天3件让你感到满足或开心的事，并思考为什么——这能重塑大脑对积极事件的关注模式。

2

消极思维挑战法 (遇到时练习)

当出现"我一定不行""总是这样"等想法时，自问："这个想法有根据吗？有没有其他可能的解释？"

3

积极自我暗示 (压力前10秒)

在演讲、考试、重要会议前，深呼吸，内心重复："我已经准备好了，我能处理好这件事。"

4

小目标阶梯（每周1个）

制定1个本周内可完成的小目标，完成后给自己一个小奖励。积小成为大，逐步建立"我可以"的自信。

5

主动连接（每周1次）

主动联系一位朋友或家人，分享近况。社会连接是心理韧性最重要的保护因素之一。



科学治疗：认知行为疗法（CBT）科普

循证医学首选心理治疗方法

认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, **CBT**）诞生于20世纪60年代，由美国心理学家亚伦·贝克（Aaron Beck）创立。它是目前**全球最具循证依据**的心理治疗方法，被英国NICE指南推荐为多种精神健康障碍的**一线治疗方法**。

💡 CBT的核心逻辑

- **认知影响情绪**：我们的情绪和行为，很大程度上由我们对事件的"解读方式"决定，而非事件本身
- **改变认知模式**：通过识别和挑战"自动化负面思维"，用更现实、更平衡的认知替代
- **行为激活**：打破"抑郁→退缩→更抑郁"的恶性循环，通过行为实验获得积极体验

📊 CBT对不同心理疾病的疗效（基于375项临床试验）





数据来源：Cuijpers等人2025年发表于《JAMA Psychiatry》的统一系列荟萃分析，综合375项临床试验，覆盖11种主要精神障碍，超过32,000名参与者。CBT组与"等待名单"对照组相比，所有疾病领域效应值均高达 $g > 0.94$ 。

如何获得专业CBT治疗？



可前往精神专科医疗机构就诊，主动询问"认知行为治疗"。目前国内已有大量接受系统CBT培训的专业治疗师，部分医院也提供线上CBT服务。

SOS

何时该寻求专业帮助？

识别信号，及时行动，不要一个人扛

很多人因为担心被歧视、觉得"没有严重到需要看医生"，而一再推迟就医。但心理健康问题与躯体疾病一样，越早干预，效果越好、代价越小。

🚦 自我评估：是否需要专业支持



自我调节（绿色）：偶尔感到压力、情绪波动，经过休息、运动、倾诉后能恢复正常状态。可通过书籍、正念App、朋友支持等方式自我调节。



寻求支持（黄色）：情绪问题持续超过2周，影响工作或学习效率，睡眠、饮食出现明显变化。建议咨询心理咨询师或拨打心理援助热线。



立即就医（红色）：出现以下任一情况，请立刻寻求专业帮助：

- 有自杀或伤害他人的想法
- 幻听、幻视等感知异常

- 完全无法正常生活、工作或照顾自己
- 反复自我伤害行为

就医指引

- **轻度问题**：心理咨询机构、高校心理中心（学生）、社区卫生服务中心
- **中度问题**：精神专科门诊、心理援助热线评估
- **重度问题**：精神专科医院，必要时住院治疗，评估是否需要药物干预
- **青少年问题**：儿童青少年精神科，由父母陪同初诊



全国心理援助热线资源

24小时守护，你不是一个人在战斗

当你或身边的人遭遇心理危机时，拨打专业热线是快速获得帮助的有效途径。热线均免费，保障隐私。



12356

全国心理援助热线



使用建议：拨打热线前，可在安静私密的环境中，简单记录你想说的内容（如：发生了什么、持续多久、主要感受）。热线咨询师接受专业培训，会为你保密，不会评判你。



心理健康，是一生的功课

心理健康不是“没有问题”，而是有能力感受情绪、理解自己、在跌倒后重新站起来。

每一次寻求帮助，都是勇气的体现；每一次练习调适，都是对自己的善待。

愿每一个人，都能在内心找到属于自己的平静与力量。

心理健康科普专栏 · 2026年第三期（3月25日）

内容来源：内容来源：国家卫生健康委、国家疾控中心、人民网健康等权威平台

本文内容仅供科普参考，不构成医疗诊断建议。如有心理健康问题，请寻求专业医疗机构帮助。

泰安市第二人民医院（市精神病医院 市安康医院） 泰安市长城路11号 8880120 医院心理健康服务中心 泰安
市长城路2号（医院南邻） 8089766