

编者按 近日,教育部印发《关于开展首个全国学生心理健康宣传教育月活动的通知》,决定在2024年5月以“全社会都行动起来,共促学生心理健康”为主题开展首个宣传教育月活动。本报特选介两本关于学生心理健康的图书,供师生和家长参阅。

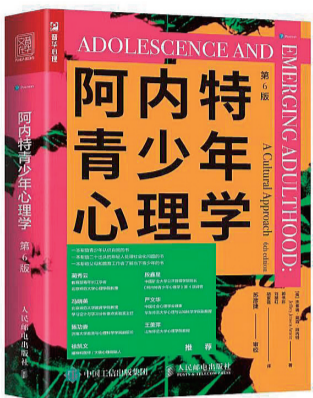
了解青少年“暴风骤雨”的情绪世界

□ 科普时报记者 张英贤

近年来,校园欺凌事件频见报端。这让更多家庭意识到,青少年的心理问题应该被重视、被关注。《阿内特青少年心理学》(第6版)聚焦人生的重要阶段——青少年期和成年初期(18岁—25岁),讨论了这一时期的暴风和骤雨、动荡与莫测、迷茫与挑战、冲突与混乱等青少年的身心特点。深刻理解处于这一特殊阶段的青少年的特征和表现,有助于学校和家庭有效应对可能发生的危机,帮助青少年平稳过渡、健康成长。

书中探讨了很多家庭比较关注的问题,例如欺凌。该书作者美国心理学家杰弗瑞·简森·阿内特,对青少年已有20多年的研究,他指出,欺凌由攻击性、重复性、权力失衡3个部分组成。通过对28个国家的青少年欺凌研究发现,遭受欺凌的个体往往会体验到抑郁和孤独,但是施予欺凌的一方的青少年或者初期成人也经常会出现抑郁和进食障碍。研究结果还显示,欺凌者比正常群体报告了更多的心理问题和与父母、同伴的关系问题。

《阿内特青少年心理学》(第6版)由于其客观性备受业界推崇。杰弗瑞·简森·阿内特在阐述观点的时候,引用了大量的科学研究发现作为依据,运用简单易懂的语言和形象生动的例子,令读者能够快速理解作者想要表达的意思,实现读者与作者跨



《阿内特青少年心理学》(第6版),[美]杰弗瑞·简森·阿内特著,郭书彩等译,中国工信出版集团 人民邮电出版社出版。

时空的对话。

作者还从多层面、多角度,以一种开放的态度让人们更好地理解处于青少年期和成年初期的人们发生了什么,他们为什么会有这样的表现。他告诉我们,青少年的心理与行为可能不同,但是每一种心理与行为都是有原因且合理的。比如,在美国主流文化中,从儿童期到青少年期,个体与家庭成员的时间逐渐减少,与父母的冲突增加。一项ESM(事件研究法)研究表明,这是因为青少年发现自己的密友与自己拥有相同的情绪,并且往往都是

非常积极的情绪;与父母在一起时,青少年经常体验到消极的情绪。另一方面,青少年认为在面对朋友时感觉更加自由,更能真实地表现自己,而在面对父母时却很少有这样的感觉。

近几十年,在全球化背景下,世界各地的文化变革步伐加快,尤其是发展中国家的文化变化速度惊人,年轻人发现自己成长的文化与他们父母成长的文化不大相同。与之前的版本相比,《阿内特青少年心理学》(第6版)更加注重文化视角,并在书中每一章都扩展了初期成人的最新理论和最新研究。

传统文化中,我们用温和、易屈服等词汇去描述女性,用独立、强劲等词汇描述男性。但是,一些学者认为健康的人格应该既有男性化特质也有女性化特质,即双性性格。随着观念的发展,书中指出,大多数研究证据表明,与男孩相比,拥有双性性格更容易让女孩产生更积极的自我形象,而纯男性化的性格会比纯女性化或双性性格的男孩拥有更加积极的自我形象。社会的进步、文化的发展,使得坚强、有领导力等特质的描述,不再独属于男孩。

整体来说,这本书内容丰富、通俗易懂,科学性与可读性较强,成功地展示了“有血有肉”、全面立体的青少年。

启动儿童心灵疗愈的金钥匙

□ 刘丹

吕迪格·雷茨拉夫是海德堡汉姆斯特林(HelmStielin)研究所的儿童青少年系统式治疗培训项目主任,有着丰富的临床、教学、培训经验,出版和撰写过多部儿童系统性心理治疗方面的书籍和论文。经过德中心理治疗研究院的反复讨论,首届中德儿童青少年家庭治疗连续培训项目立项,吕迪格和他的好朋

友曼弗瑞德·沃格特担任德方教师,参与全部两年4次、每次5天的连续培训。2019年5月和9月,该项目已经顺利完成了第一次和第二次的集训。

《游戏空间:儿童和青少年心理问题系统治疗》一书,是中德儿童青少年系统治疗连续培训项目的指定教材,也是吕迪格极具影响力的代表著作之一。书中,吕迪格介绍了很多具体游戏方法。在治疗中,他让两个孩子扮演父母,而让父母扮演不想起床的孩子,情景是起床后到吃早餐的流程。情景本身是紧张的,而“扮演对方的角色”这个设置让每个人都可以从自己长期的紧张中跳脱出来。

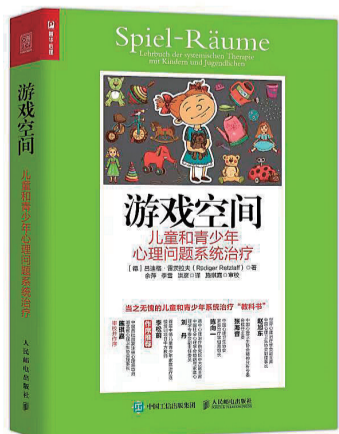
游戏,就是儿童最重要的、最常规的表达方式。在治疗过程中,吕迪格用游戏推进了治疗的进程,同时促进了家庭所有成员的治疗性改变,是快速有效的工作理念和干预方式的呈现。

该书具体地介绍了系统性心理治疗的流程,而治疗的细节则充满了治疗师对儿童和青少年的尊重、接纳、联结和影响。当了解家庭关系时,他邀请孩子画出家的平面图,并问孩子,“哪个房间是大家都喜欢

去的”“谁和谁共享房间”等。看图回答问题,对孩子来讲,比单纯听到一个问题去回答,要简单容易得多。画图、唱歌、讲故事、看卡片、用手偶等,对各种孩子们喜欢的游戏方法,吕迪格都驾轻就熟、信手拈来。作者在应对“母子恶性循环”的案例时,竟然一口气给出了19种“跳出循环”的具体方法,每种方法都简明扼要。在培训课程中,吕迪格经常拿出图片、手偶、橡皮筋等工具,给治疗师示范如何与儿童和青少年交流,并要求咨询师在小组里反复练习直至熟练。

结果是,学员们不但练习并掌握了技术,还爱上了这样的学习内容和过程。每个居于其中的人,都逃不脱,也不想逃脱,一直开心地沉浸于其中、享受于其中、改变于其中。吕迪格游戏式的、系统式的玩法,是启动儿童心灵疗愈的金钥匙,同样也能启动成年人心灵的疗愈过程。因此,我把这本书推荐给大家,也推荐给我自己。

(作者系北京大学临床心理学博士、清华大学学生心理发展指导中心副主任,本文为《游戏空间:儿童和青少年心理问题系统治疗》序言,内容有删改,题目为编者加。)



《游戏空间:儿童和青少年心理问题系统治疗》,[德]吕迪格·雷茨拉夫著,余萍等译,中国工信出版集团 人民邮电出版社出版。

我怀着强烈的兴趣阅读了孙悦礼博士撰写的《有问题的姿势》,深感这是一本难得的好书。作者孙悦礼在中西医领域耕耘10余年,是优秀的骨科医生、临床科研工作者和健康科普作者。他结合自己多年的实践经验和长期向业界前辈们学习后得到的体会,创作了这本书。

这是一本日常姿势的百科书,作者介绍了当代人生活中常见的30种姿势,如跷二郎腿、单侧背包、鸭子坐、趴着睡觉等。这本书以生动的漫画为引入,深入浅出地讲述了人体肌肉、骨骼生物力学原理,将不良姿势和难看体态之间存在的恶性循环讲清楚,还“对症下药”,制订了简单有效的科学锻炼法,启发读者学会在生活中注意细节、养成好习惯、照顾好自己。全书看下来一气呵成,兼具趣味性、可读性、实用性。

姿势是全社会都非常关注的主题。随着科技的发展,当代人的生活、工作方式发生了巨大变化,我们虽然不用耗费体能来打猎、种地,但维持长时间的伏案低头等姿势对我们的肌肉、骨骼带来不小的劳损。本书从人体肌群出发,根据肌群的分布和发力特征重新作了分类,并结合中医中认识人体的整体观,生动讲述了不同类型肌群发力异常时身体所呈现出来的常见姿势,这样就把问题从“姿势对不对”升华到“体态好不好”的高度上来,由此清晰地勾画了对这些姿势产生深刻影响的筋骨动静平衡原理,不仅涉及生物力学的问题,而且也涉及疾病早期诊断的筛查、决策与管理问题。

本书虽然讲述了许多解剖结构,但是并不艰深难读,也不令人感到枯燥乏味。我打开这本书,浏览了开头的几个章节后,就禁不住被深深吸引,很想一口气读下去。我想,这一方面得益于有趣的漫画场景引入,生动形象的肌肉、骨骼解剖图和细致清晰的运动示意图,这些图片与文字内容的结合并不仅仅停留在书本上,它们来自生活,又高于生活;另一方面,得益于孙博士的文字素养,他能够用生动、简练的笔触在清晰交代科普知识的同时,融入自己的所思、所想,使内容有血、有肉,也使文字具备了一种隽永的风格。这些都使读者的阅读过程成了一种愉快的体验。

我在脊柱外科领域学习和工作了多年,看过不少有关体态的书籍。我要说,这本书是非常独特的一本。我们读这本书时,不仅可以参照着纠正自身的不良体态,还能感受到人类在进化历程中仍然存在的完美。这本图文并茂的科普书,每一章读起来都很轻松,汇章成册后又干货满满。无论是闲暇时翻阅,还是按图索骥,读者都能有所收获。

(作者系上海长征医院骨科副主任、颈椎外科病区主任,本文为《有问题的姿势》序言,内容有删改,题目为编者加。)



《有问题的姿势》,孙悦礼著,张勤媛绘,浙江科学技术出版社出版。

全民骨骼养护日即将到来,骨骼养护从自我做起——
纠正坐姿,拯救的是生活

□ 陈华江