

“兜医圈儿”开讲啦 #青少年心理健康讲座

不是孩子不听话,是你不会说! 爸妈,别把天聊“死”

来get 亲子沟通
的正确方式



2025年西普会开幕 健康产业 “超强智库” 汇聚博鳌

南国都市报8月17日讯(记者苏桂除)8月17日,被誉为“健康产业达沃斯”的2025年第十八届西普会(中国健康产业生态大会)在博鳌开幕。大会汇聚超8000名健康产业决策者以及多位诺奖得主、两院院士组成的“超强智库”参会,将举办十场院外解决方案论坛,打通“医-药-险-健”融合链路,挖掘千亿级新增量,成为健康产业增长新动力。

本届西普会以“快蜕变 穿越新周期”为主题,以空前的战略前瞻性与生态连接力,吸引全球产业目光聚焦海南博鳌。会议认为,未来十年,人工智能的发展和运用,生命科学和生物技术的突破,医改主导的供给侧结构性改革银发市场内需和国际化,将成为产业发展动力重构与新格局重塑的关键变量。

“在人工智能革命、生命科学突破、医改深化、银发经济崛起、国际化加速五大变量交织下,健康产业正迎来‘被动增长’向‘主动进化’的历史转折点。”中康科技董事长、西普会大会主席吴瀚认为,AI革命、生命科学崛起、支付结构剧变、银发经济爆发和国际化新航道等五大元动力重构健康产业的破局之道。

“当供给能力的全面提升与新需求共振,健康产业将迎来新一轮爆发式增长。”他说,预计至2035年,中国创新药市场规模将达3.5万亿元,将完成从“制药大国”向“创新强国”的跃迁。医保外药械、健康商品大量涌入药店,重构终端市场格局。2025年中国银发市场规模将突破10万亿元(健康医疗占35%),3亿“新退休人群”推动需求从“生存型”向“品质型”跃迁,东南亚、中东、拉美等新兴市场成为关键目标。

作为中国久负盛名的健康产业生态大会,西普会已经连续创办了18届,成为中国健康产业风向标的核心引擎。本届西普会首创“科技-社会-产业经济”高阶对话,滚动研判十年趋势,为战略决策提供顶级智力支持。设立“AI FOR HEALTH”专属峰会,推动AI从技术概念落地为企业核心竞争力,重塑未来商业模式。从产业到经营再到产品,在新的健康产业增长路径指引下,2025西普会吹响“快蜕变”号角,成为健康产业高质量发展的集结号。

据悉,本届西普会参会人数将再创新高,除主论坛外,超十场平行论坛,80余场卫星会,超8000名行业精英作为正式代表参会,总参会人数将超过6万人。

南国都市报8月17日讯(记者王康景)8月16日上午,作为海南日报健康融媒工作室(兜医圈儿)成立5周年配套活动之一,海南日报报业集团旗下省融媒体中心、南国智库大健康研究中心、海南日报健康融媒工作室(兜医圈儿)平台联合举办两场青少年心理健康讲座。活动吸引了不少亲子家庭前来海南日报大厦现场“听讲”。

在首场讲座中,海南省安宁医院心理咨询治疗中心副主任从征途以《用爱的语言沟通,帮孩子打开心门》为主题,就家长们普遍关心的“孩子不听话”“不愿意表达”“负面情绪比较多”等问题展开科普与指导,帮助家长更好地与孩子沟通,引导孩子表达自我。

当天,国家二级心理咨询师祁丽萍以《手机时代的亲子双赢:从冲突到协作》为主题,针对当下很多青少年喜欢刷手机的问题,指导家长如何沟通和引导孩子了解长期玩手机的危害,帮助孩子找到更多表达自我和得到满足的途径和方式。

问题:孩子不听话? 沟通不要“过界” 允许孩子试错比“强制执行”更有效

从征途说,生活中家长们经常存在异化的沟通方式,比如过度批评指责孩子,对孩子进行归类评判、比较等,这些方式难以和孩子建立有效的沟通。他表示,家长首先应该给予孩子尊重,并引导孩子体会和表达感受,实现非暴力沟通。

“我家孩子平时会说,‘妈妈我知道你的意思,但是我还是坚持我的想法。’有时候明明知道孩子自己的想法是错的,可他听不家长劝告,怎么办?”有家长提问。

从征途认为,这本质上是怎样和孩子建立有效沟通方式、和谐相处的问题。他提醒,要注意边界,沟通互动不要“过界”,尤其对已经有自我意识的青少年,家长说出意见并认真耐心进行提示,孩子听不听从他们自己决定,要给孩子试错的机会。孩子适当试错之后,才能更好地理解父母。如果不给孩子自己尝试的机会,双方僵持着,反而会失去孩子与父母沟通的机会,得不偿失。

问题:孩子抑郁,有自我伤害倾向? 找到心结认清问题 引导孩子设定目标改变现状

现场还有家长问道,单亲家庭的孩子出现抑郁、无助,甚至有自我伤害的倾向,该怎么办?

“这时候我们要弄清楚具体问题是什么,不要陷入孩子带来的情绪中,要引导孩子找到心结,努力解决当下的现实问题。”从征途说,要帮助孩子调整关注的方向,与这类孩子交流不能只是情感共鸣或者陷入其中,认清现状问题,如果难以短期解决,就要引导孩子设定目标,努力学习以便将来改变现状。

从征途表示,不论是家长还是孩子,不要长期压抑负面情绪,否则可能引发肢体不适和各种不痛快。此外,“需要”是生命健康成长的要素,而批评往往暗含着期待,这是中国父母表达爱的传统方式,但直接表达诉求则比较有可能获得积极回应。

“有了需要,提出具体的请求,明确说话的目的,再请求反馈,了解他人反应、感受和表达。”从征途说,这是有效沟通的技巧,要懂得倾听,当有表达愤怒的需要时,可以试着停下来,表达感受和尚未满足的需要,这在亲子之间一样适用,才有望找到高效沟通交流、相互理解的方式。

问题:孩子沉溺玩手机? 要多一些耐心 有技巧地引导 改善亲子关系并建立手机共管机制

“很多家长都会认为孩子玩手机管不住自己就是不听话,即便孩子答应玩一段时间就停止,但总‘停不下来’,玩手机成瘾。”祁丽萍说,实际上这和孩子大脑发育尚未成熟,导致自控力不足有关。

她表示,作为家长,需要多一些耐心,要找到与孩子共情、展开技巧性引导的沟通方式。比如先尝试告知孩子,长期沉溺玩手机,会影响社交能力,也会减弱深度阅读能力,更会影响身心健康,最终让自己“变笨”。因此手机可以玩,但需要管住自己。

祁丽萍说,孩子玩手机的内在动力和感受可能与家长想的不一样,比如孩子刷短视频是为了逃避学习压力,又或者因为缺少朋友的快乐补偿。“我在门诊上就遇到,有的孩子因为长时间玩手机而自责,哭着对妈妈说很内疚,觉得这样要‘废了’,希望妈妈帮助自己。”祁丽萍说,这时候,家长就需要抓住机会与孩子建立沟通机制,协商共管手机,制定玩手机的时间等规则。

“建立良好的亲子关系有助于家长与孩子达成手机共管的共识。”祁丽萍说,当亲子关系得到改善,协商共管就变得容易了。

问题:什么时候可以给孩子手机? 家长与孩子协商 定手机管理规则 12岁以上的孩子可尝试自我管理

有家长问道,自己孩子上初一后有了手机,成绩明显下降,“孩子到什么年龄段时,可以拥有手机?”

对此,祁丽萍表示,“这是可以协商的,一般12岁以下的孩子是家长制定规则,12岁以上的孩子自我意识逐渐强烈,更多需要沟通和商量制定手机管理机制,要多倾听孩子的诉求。”祁丽萍说,可以尝试把制定规则的主动权交给孩子,让他制定自我管理规则,父母来参与监督。

“听了祁丽萍老师的课,我更加明白与孩子协商共管手机的必要性,以前总是忙于工作疏于沟通和管理,今后要积极和孩子沟通,改善亲子关系,让孩子更愿意听父母的意见。”家长冯先生说。