

你家孩子善于求助吗？ 这些方法记得教他

成长过程中，每个人都会面对各种各样的困难，包括学习上的压力、人际关系的烦恼等。此时，寻求帮助，是一种能力。日前，在宁波市教育科学研究所、宁波市中小生长成指导中心联合主办的“学会求助”专题论坛上，三位专家围绕青少年求助意识培养与心理健康支持展开深度探讨，助力青少年学会“打开求助的安全门”。

□现代金报 | 甬派 记者 张志龙

A 为什么孩子选择“硬扛”？ 原因是多方面的

宁波市鄞州区华泰小学教育集团党总支书记边如辉分享了一则典型案例：

五年级学生小张在参加“密室逃脱”游戏后，被昏暗环境、恐怖声响引发严重心理困扰，出现了上学迟到、上课走神、夜间做噩梦等症状，却出于“要勇敢”“忍一忍就会过去”的认知，始终不愿向家长和老师倾诉，最终在多方耐心沟通后才道出实情。

事实上，有调查数据显示：在小学高年龄段，有80%的孩子因害怕被贴上“没用”的标签，而在遇到困难或面临各种挑战时放弃寻求各种帮助。

“初中生中，为了所谓的面子，受了委屈、心里难受的时候，选择不说的情况也是很多的。”宁波市江北外国语学校专职心理教师陈路补充说，虽然“选择沉默”是比较普遍的现象，但它绝对不是一个好习惯，更不是最佳选择。

上海市建平实验中学正高级教师、国家二级心理咨询师刘丽秋梳理了青少年“求助沉默”的六大类型：情绪状态型（情绪低落、压力大、自我否定）、个人隐私型（体相焦虑、青春期情感困惑）、日常烦恼型（成绩下降、作业拖延）、人际关系型（朋友矛盾、被排挤、师生冲突）、家庭困扰型（家庭冲突、沟通不畅）、高压危机型（校园欺

凌、性骚扰、网络暴力），其中高压危机型是学生最恐惧、最不愿求助的场景，需引起高度重视。

“为什么孩子宁可难过、受伤，也不愿开口求助？”边如辉结合心理学与社会学理论进行了分析，从认知发展来看，6岁以上儿童已易将“求助”与“无能”关联；进入初高中后，竞争压力加剧、自尊心增强，同学们更倾向于隐藏弱点，担心声誉受损。同时，学校支持系统薄弱也是重要原因，如心理服务缺失、评价体系功利化、教师不当反馈（如“这么简单都不会”），都会让孩子对求助望而却步。

陈路则从“关系”与“情绪”双重视角切入，提出了一个核心问题：“孩子想求助时，身边有值得信赖的人吗？”她认为，完善的社会支持系统是孩子主动求助的关键——若孩子有能为他保守秘密的朋友，有通情达理的老师，有包容他的父母，遇到困难时他会更愿意倾诉。

“求助无用”的无助感同样影响孩子的选择。陈路补充说，部分孩子曾尝试求助，却未获得积极反馈，或目睹同学求助失败，便会形成“说了也没用”的认知。加之中小思维变通性、情绪控制能力尚不成熟，难以想到“换种方式沟通可能会成功”，最终陷入“独自硬扛”的循环。



论坛现场

B 求助不是示弱， 而是一种智慧的选择

针对“想求助却不知如何做”的困惑，三位嘉宾分享了“零门槛求助法”，为青少年提供实用指导。

刘丽秋建议，首先要正确认识求助行为。“求助从来不是一种示弱，恰恰相反，它是一种智慧的选择。”其次，要表达出求助意愿。“很多孩子在求助时会担心自己说不清楚，羞于张嘴。但实际上，表达不需要追求完美，只要能让对方感受到你的状态就足够了。”刘丽秋说，要是你实在不好意思当面说，也可以拿一张纸，写下自己遇到的麻烦事、内心的感受。把想法写下来的过程，既是梳理思路的过程，也是情绪表达与调整的过程。

陈路则提醒同学们，要学会寻找求助对象。“求助对象不一定是你最近的人，可以是愿意听你说话的人。不同的问题，可以找不同的人倾诉。比如，同学、朋友和你年龄相仿，想法接近，他们很容易理解你，也愿意帮你出谋划策；老师也是可靠的求助对象，特别是学校的心理老师，是很好的求助人选。”

陈路特别告诉同学们：“家长容易成为被忽略的重要求助对象，其实他们是最愿意帮助你的，不要被他们平日的‘严格要求’吓到。”此外，社会上还有很多求助平台，比如青少年心理援助热线。“如果你暂时不想让身边的人知道自己的困扰，这些平台能给你一个安全的倾诉空间。”

边如辉强调“要把握求助的最佳时机”，“不要等问题积累到崩溃才求助，当困难开始影响正常学习生活时，比如连续几天情绪低落、注意力无法集中，就该主动寻求帮助”。

如果求助碰壁，嘉宾们也为青少年提供了应对策略。边如辉表示，要让孩子明白求助不仅是为解决问题，更是一种情绪宣泄。“即便对方的回应未达预期，也不必灰心，就像骑自行车会摔倒一样，学习求助也需要一个过程。”若首次求助未果，也可以尝试更换对象或方式，每一次尝试都是进步。他鼓励孩子们大胆伸出求助之手，肯定会有温暖回应的。



三十而立 感恩同行

奋进的光，万丈成聚。站在寿险营销30周年的历史时点，中国人寿寿险年度保费从1996年分业之初一路跃升至2025年中期的5250亿元(截止2025年半年度报告统计)，总资产、投资资产双双突破7万亿元，集团公司连续23年跻身《财富》世界500强，持续引领行业。公司走过的每一段征程、取得的每一份成绩、收获的每一份荣光，都凝结着每一位奋斗者的付出和坚持，担当和奉献，是成千上万奋斗者的砥砺前行，才凝聚起公司高质量发展的强大合力，谱写下变革前行的新篇章。

为表彰一代人，激励一代人，进一步弘扬诚信专业、担当奉献、锐意进取的精神。值此公司寿险营销30周年之际，特对城区收展支公司25位服务卓越、有口皆碑的优秀保险精英予以表彰。

