

南通青少年心理咨询联系方式

生成日期: 2025-10-23

焦虑症的确离我们不远。据qunanwei医学杂志《柳叶刀》2019年发布的数据,国内所有精神障碍疾病中,焦虑障碍的患病率比较高,终生患病率已经达到了7.6%的人口比例。换句话说,13个人里,就有1个达到过(或未来可能会达到)焦虑障碍的严重程度。比如紧张、不安、担心等情绪高频发作,影响正常功能,有的还有头晕、心悸、呼吸困难等生理反应,这都是典型的焦虑临床表现。不过,大多数焦虑反应都是一过性的。意思是说,当下会难受一阵,但是过一段时间就会自然好转。不过,如果你对自身的焦虑状态缺乏了解,它就可能加剧你的担心,甚至让你采用徒劳的策略自控,以为是自我帮助,却反而带来更多的失控感,形成焦虑的循环。例如□shimian的人,因为担心自己shimian□就采用提早入睡,数羊,音乐等方式尝试调整shuimian□但反而形成了负面的心理暗示,交感神经系统进入兴奋状态,导致越担心越睡不着。为了调节高中生的情绪压力,可以开展情绪舒缓的心理辅导活动。南通青少年心理咨询联系方式

随着工作和生活压力的增大,越来越多的人产生了各类的心理问题。以工作压力和人际关系压力为主要的员工心理问题,也成为现今企业管理者在运营过程中不得不面对的重要问题。怎样做好员工心理辅导,是当前企业员工管理领域亟待研究的课题。员工心理问题给企业造成的负面影响主要有:缺勤率、离职率、人际矛盾增加,工作积极性和工作效率下降等。因此,无论是对于企业还是员工个人,适时的对员工进行心理辅导,适时的心理调节与疏导是极其重要的。南通青少年心理咨询联系方式婚姻心理咨询可以在婚姻生活的任何时间介入,通过婚姻心理咨询可以起到对婚姻进行“体检”和保健作用。

对于早恋,家长和老师需要帮助孩子看清青春期爱情的风险性因素。表白被拒绝、暗恋、失恋、恋爱中的矛盾和周围人的压力等通常会成为情绪问题的根源,进而影响孩子的学习、生活和身心健康。一项1995年的研究显示,在恋爱关系中的青少年会比其他青少年体验到更多的矛盾和情绪的波动。尽管情绪起伏较大是青少年的一个普遍特征,但恋爱中青少年的情绪起伏相对更极端。调查发现,中学生失恋时出现“悲观痛苦、无法自拔”,“把爱变成恨”或“没法再活、想寻短见”等极端情绪的人数比例高达13.4%。在心理咨询和个案研究中,青少年也不乏因失恋而带来严重情绪问题,从而较长一段时间影响生活、学习的案例。当家长与老师无法解决这类问题时,一定要即时求助专业的心理咨询师,避免问题变得更复杂。

厌学和逃学是学生学习活动中的一种“病症”,它严重影响了学习活动的顺利进行,对少年健康成长有很大危害性。如果自己的孩子产生了厌学行为,父母一定非常着急。作为家长,应该尽快消除自家孩子的厌学和逃学现象,帮助他们回到学习的正轨。首先,家长要找到孩子厌学的真正原因。然后根据孩子的情况进行具体分析和进一步了解,看看孩子厌学的问题在哪里,然后进行针对性地解决。其次,家长要多了解孩子在学校的状况,及时发现孩子遇到的困难并提供有效的帮助。有的孩子可能是在学习方面遇到了问题,家长要具体了解孩子在哪些学科哪些知识点遇到了问题,并和孩子一起探讨解决方法,也可以多花些时间和精力对孩子进行辅导。有的可能是遭受到校园欺凌引起逃学厌学,家长需要察觉孩子深处的逃学厌学原因,对症下药。如果家长能力有限或者孩子不愿意沟通交流,可以求助专业的心理咨询师。格因素跟成长环境和父母的教养方式密切相关。

婆媳矛盾比较好的处理方法,一是要学会互相尊重、互相理解。两个人都有自己的生活,因为成长环境不一样,所以你们所接触的也不一样,既然决定以后在一起相处,就要尊重对方的生活习惯,不要去干涉对方的私生活,也不要去探查对方的隐私,相互尊重,相互理解,才能避免很多矛盾的产生。二是要学会将心比心。出

现矛盾只会想对方的错，想强行让对方接受自己的想法，认为对方的想法是错误的。这种做法只会加剧婆媳矛盾，正确的做法应该是换位思考，想一想对方为什么这么做？如果是自己站在对方的角度会不会也是这样做？以对方的心态去理解自己，你希望对方怎么对你，你也应该如何对她。三是男人要当婆媳之间的桥梁。婆媳因为同一个男人而认识，也决定共同相处生活。产生矛盾的大部分原因也来自于同一个男人。那么，婆婆的儿子，儿媳的丈夫还觉得婆媳矛盾和自己没有关系吗？想要婆媳之间减少矛盾，男人就应该充当婆媳之间的桥梁，让两人因为猜忌而产生的误会澄清，从而释怀两人之间的矛盾。男人要学会调和家庭，因为你是这中间重要的一环，连接着两个女人，而这两个女人都在深爱着你，所以你的态度就决定着她们会不会和谐相处。对于青少年厌学的心理咨询，要关注青少年的个人成长环境。南通青少年心理咨询联系方式

对于青少年来说，高考是人生的重要转折点，也云集了父母亲戚的诸多期盼。南通青少年心理咨询联系方式

网络成瘾或者说网络依赖，其实不仅局限于青少年，很多成人也有这种问题。网络依赖有轻有重，一旦造成日常生活的不便则需要关注。而对于家长来说，由于网络依赖导致学习成绩下降，则是很多家长带孩子前来咨询的主要原因。而网络成瘾，也有不同的分类。一部分青少年属于情感性网络成瘾，这部分青少年将全部的情感和精力投入到网络交友中。还有一部分属于网络游戏性成瘾症，将大量的时间和金钱花费在网络游戏中以获得游戏带来的成就感。综上所述，青少年网络成瘾的主要心理方面原因，还是在于成瘾者的成就感和社交过多偏重于网络而非现实生活。对于青少年网络成瘾的咨询，首先会更多更多的关注成瘾的青少年，理解他们，帮助他们，为他们戒网营造一个舒适、安全的人际环境，让他们感受到现实生活中的人际温暖，满足他们人际交往和情感沟通的心理需求，从而改变去网络中寻求心理需求的行为习惯。其次，咨询师也会使用认知疗法。打破孩子本身坚定而又顽固的信念，如“游戏真棒”，“上网真好玩”，“再没有比上网更刺激的事了。而对于上网的动机、对网络的态度:不从感情上厌恶和排斥它，采取“导”而非“堵”的中肯态度、让其充分认识到太过于依赖网络的后果。南通青少年心理咨询联系方式

常州海燕心理咨询服务有限公司位于荣盛锦绣华府S13-1幢704号房，交通便利，环境优美，是一家服务型企业。是一家有限责任公司企业，随着市场的发展和生产的需求，与多家企业合作研究，在原有产品的基础上经过不断改进，追求新型，在强化内部管理，完善结构调整的同时，良好的质量、合理的价格、完善的服务，在业界受到宽泛好评。公司业务涵盖心理咨询，逃学厌学、焦虑抑郁，夫妻矛盾情感挽回产后抑郁，心理咨询师培训，价格合理，品质有保证，深受广大客户的欢迎。海燕心理咨询以创造***产品及服务的理念，打造高指标的服务，引导行业的发展。