

Optum

“

你今天好吗？

暖场开场白

虽然我们很关心子女，但有时真的不知道该如何与青少年子女开始好好交谈。使用这些暖场开场白，让对话更容易进行。点击“即刻开始”，查找有助于展开有趣对话的问题，让您和子女告别挤牙膏式的对话方式。

当您不知从
何聊起时

您能 获得支持

充分利用您的 Optum 员工帮助计划
(Employee Assistance Program, EAP)
福利。

请浏览 livewell.optum.com,
了解向您提供的资源。



你上一次感到 是什么时候？

每个人都有感到悲伤的时候。但如果您的青少年子女常常感到悲伤、绝望或易怒，就可能是抑郁的征兆。参加活动时不如以前那么开心，而且睡眠和饮食习惯出现改变，也可能是抑郁的征兆。¹


1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



你晚上睡不着 时都在做什么？




无论是青少年还是成年人，所有人晚上都应该要获得充足的睡眠。请和子女讨论健康的习惯。例如：晚上把手机留在卧室外；早睡早起，上学时才有精力。



你最喜欢吃什么？ 为什么？

任何年龄的人（包括成长中的青少年）都应摄取充足营养。如果青少年子女过于在意吃什么和什么时候吃，就可能是饮食失调的潜在迹象。



如果一整周都不能使用社交媒体，你会怎么办？

社交媒体可能会让有些人过于在意他人对自己的看法，对各种通知和提醒应接不暇，担心自己错过任何内容。¹ 经常使用 IG 的年轻女性更容易对自己的身材感到不满，也更容易出现焦虑、抑郁和自尊心低下等情况。²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



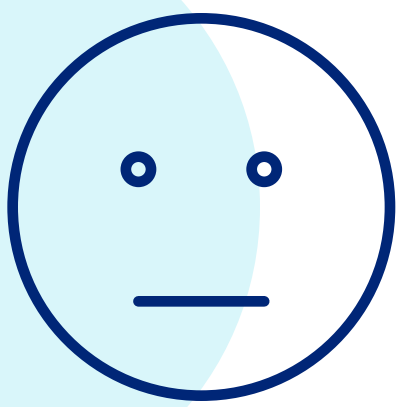
你上一次真正觉得 开心是什么时候？

随时随地都觉得开心并不现实。每个人都会遇到不顺心的时候。但如果您的青少年子女一段时间以来一直感到悲伤，就可能是抑郁的征兆。其它征兆包括易怒、难以入睡或睡得过多，以及感到愧疚或觉得自己一文不值。¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



你在家中和在其它地方时，会不会表现得不一樣？



因为地点场合而表现得不一樣，通常是正常行为。例如：工作时较为专业、严谨，而和朋友一起时较为放松、搞怪。但找到真正的自我也是十分重要的，而且要知道：每个人的独特性才成就了各自的不凡。



描述你曾感到紧张的时候。



无论是在全班同学面前进行演讲，还是尝试新事物，每个人都有感到紧张的时候。但常常感到紧张（无论是无端紧张，还是因为特定情况而感到紧张），就可能是焦虑的征兆。¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.




你目前最担心的 是什么？

每个人都有担心的时候，但总是担心就可能是焦虑的征兆。¹ 如果您觉得您的青少年子女可能有这方面的困扰，请寻求帮助。健康饮食、积极运动、充足睡眠和正念思考也有助于保持精神健康。²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

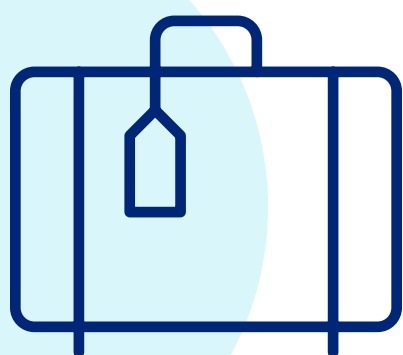
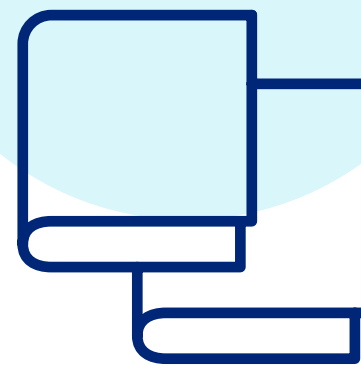


你今天对哪些 人事物感恩？



专注于我们所感恩的人事物，也许能让自己心情变得更好。要鼓励您的青少年子女每天早晨或每晚上床前问自己：对哪些人事物感恩。一周后，看看这么做有没有带给他们不一样的感受。

你最珍惜 的是什么？



每个人珍惜的东西都不尽相同。对有些人而言，感情关系（也许是对方的纪念物）最为重要。其他人则珍视自己购买的东西。请您的青少年子女花一点时间反思自己真正关心的人事物。




你希望自己 能改掉哪个习惯？

有的习惯是好习惯，例如学习感恩和定期运动。而其它习惯则对健康有害，例如抽烟或吸电子烟。如果您的青少年子女想改掉某个习惯，要请他们观察触发这类习惯的诱因，并努力去避免这类诱因。

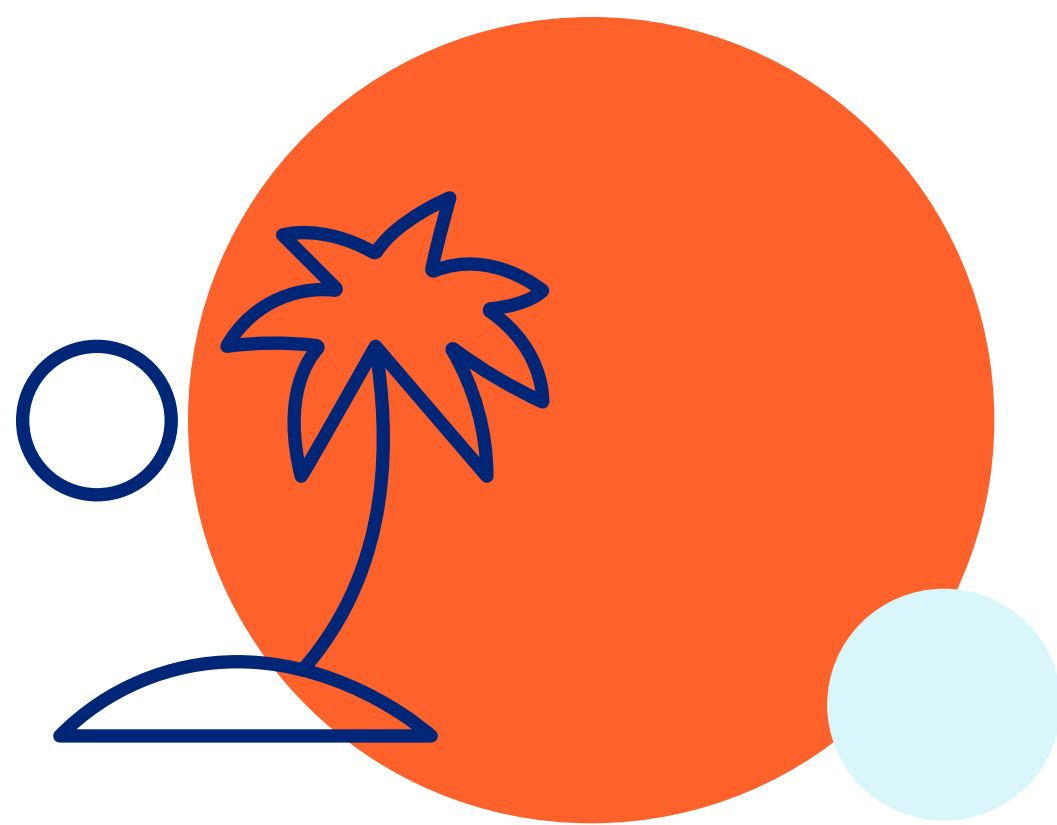
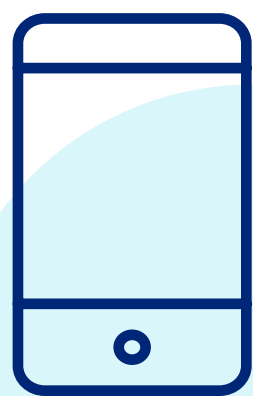


哪些东西会让你想要效法？

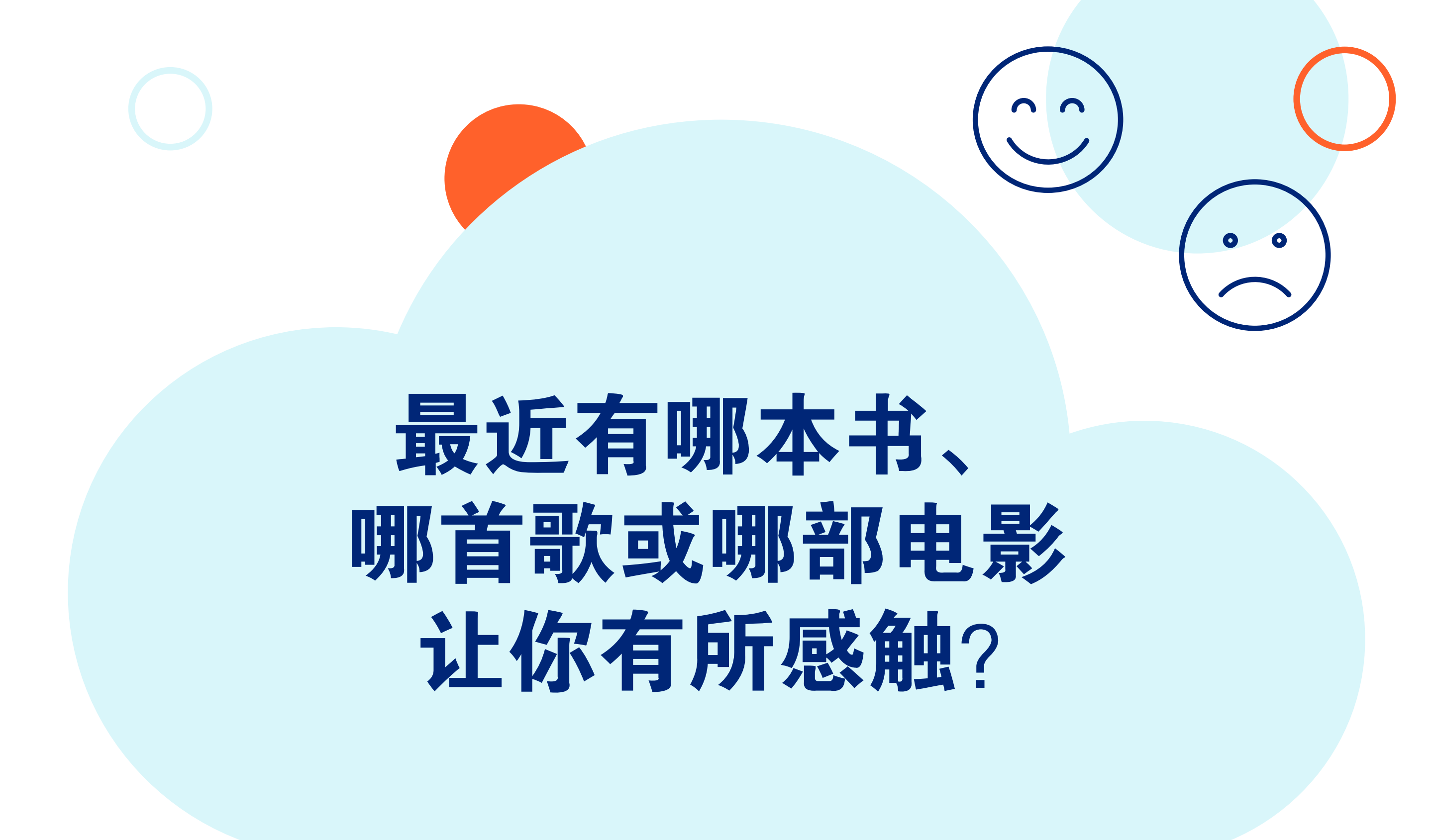
如果朋友间互相鼓励努力学习，或是开展自己喜爱的活动，同辈压力便是好事。但如果青少年怂恿彼此从事危险行为，例如超速驾驶、喝酒或翘课，就绝对是不良影响。



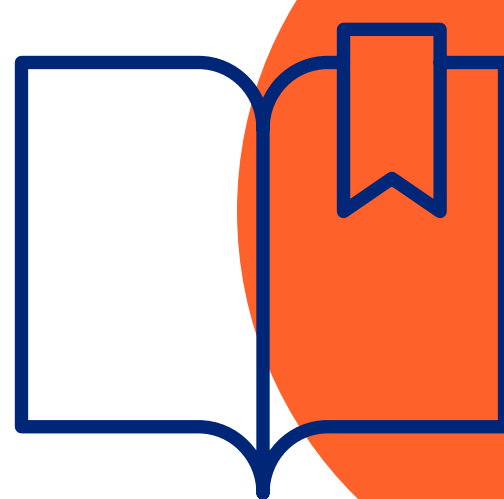
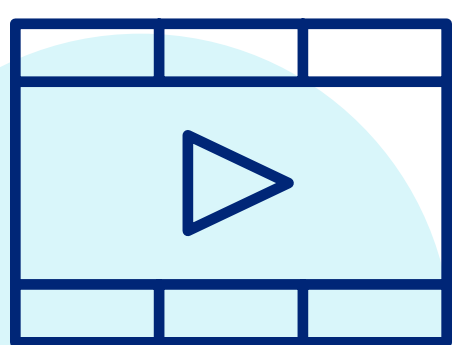
如果你受困于孤岛上。 你会先发短信给谁？ 为什么？



无论是为了因应紧急事件，还是涉及日常生活，拥有健全的支持系统都十分重要。要务必让您的青少年子女知道自己能信任谁。这些人可能是朋友、家人，也可能是专业人士。



最近有哪本书、 哪首歌或哪部电影 让你有所感触？

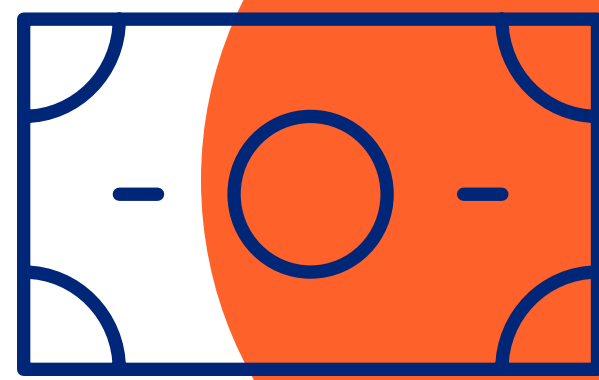


每个人都会出现各种情绪：快乐、悲伤、失望、愤怒等等。学习了解和管控自己的情绪可能会对我们的生活产生重大的影响。¹

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.



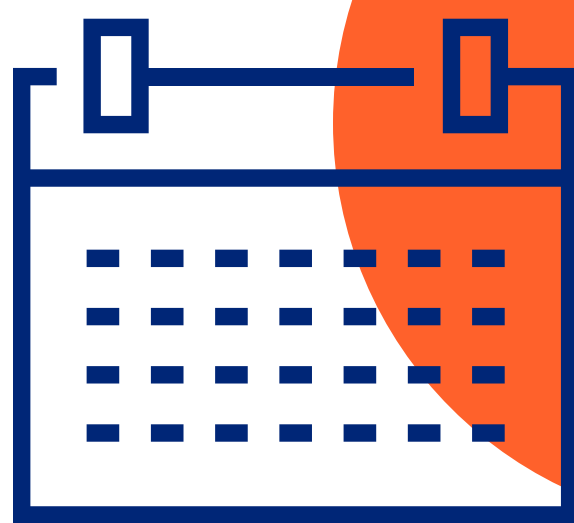
如果你捡到 1000 块钱， 会怎么做？




要想使成年人能做出明智的财务决定，往往要从青少年时期就开始对其进行财务方面的教育。要教育青少年子女为短期和长期目标赚钱、做预算和储蓄的重要性。务必要让他们也了解贷款和信用卡的运作方式。



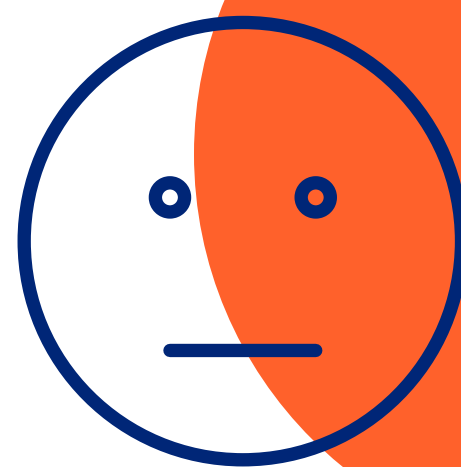
你希望能在几年内实现的一个目标是什么？




很多青少年都被问过：“你长大后想成为怎样的人？”如果他们并不确定（其实大多数青少年都不确定），这个问题就可能令他们生畏、倍感压力。设立目标和搞清楚如何实现目标固然很好，但千万不要给您的青少年子女施加太大的压力。



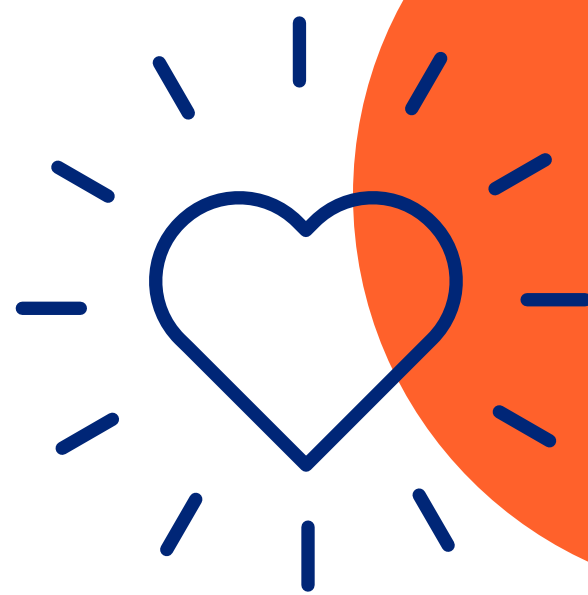
哪一个表情符号能代表你今天的心情？



想想最近一次有人问起：“你好吗？”这个问题时的情境。你很可能回答的是：“我很好。”但实际情况是：我们并非每时每刻都处于良好的状态。有时，我们会出现喜悦、生气、悲伤、紧张、失望等各种不同情绪。务必要让您的青少年子女了解：承认自己真正的感受，而且在有需要时主动寻求帮助，一点问题也没有。



我想为你提供更多支持，我该怎么做？



父母难为。但扮演青少年子女的角色又何尝容易？彼此开诚布公，诚实分享自己的需求，才能觉得自己受到支持。刚开始时可能会觉得尴尬，但这可以成为稳固关系的基石，对今后的人生将会非常重要。



你为什么觉得自己能 扮演好朋友的角色？




信任、诚实、互相尊重、良好沟通…以现在的标准而言，怎样才算好朋友？怎样才算一个好人？务必要让您的青少年子女了解如何根据尊重原则和健康特质选择人际关系。



我做过的最尴尬的事是什么？


与您的青少年子女建立正面积极、开诚布公的关系十分重要。其中包括：能接纳子女的不同意见，并真心聆听并关心子女的感受。



你希望自己以前能 获得更多激励去做 的事是什么？



即使目标远大，也未必能很容易就获得激励。请询问您的青少年子女：哪些东西能对他們有所激励。内在激励是指人们是因为发现某件事对自己有益而去做这件事。外在激励是指人们为了获得某种奖励或避免惩罚而去做某件事。两种类型的激励都能帮助人们实现目标。不过务必要着重于正面积极的方面。



**你最喜欢自己的哪
个方面？ 最不喜欢自
己的哪个方面？**


自尊是指对自己的重视和尊重。要鼓励您的青少年子女思考自己的各项优点。这么做有助于他们拥有健康的自尊，也能帮助他们在学校、职场和生活的其它领域具备自信。



您对什么东西感到骄傲？



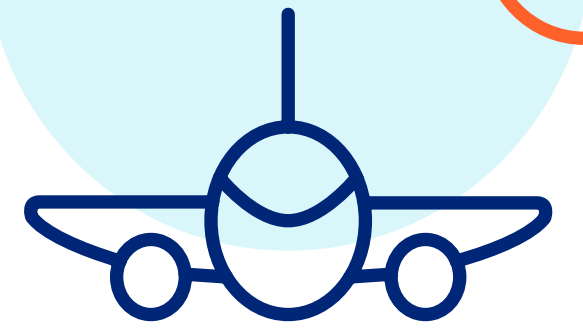
对自己做的事和自己的身份感到骄傲十分重要。要鼓励您的青少年子女花时间对自己和自己的成就进行肯定。不必非得是跑马拉松或成功考上大学这类大事。扮演他人好朋友的角色和帮助他人这类日常之举也是值得骄傲的。



你做过的最困难的事是什么？


无论是实现竞技运动目标、鼓起勇气上台高歌，还是应对失去挚爱的伤痛，每个人都会遇到重大的挑战。有些挑战是自己选择的结果，而其它挑战则是被迫需要面对的。要鼓励您的青少年子女对自己克服的困难予以肯定，也要对今后有能力实现的目标充满信心。

你最害怕什么？



蛇。飞行。公开演讲。站在高处。很多人都有自己害怕的人事物。恐惧通常是无害的，但如果您发现您的青少年子女努力想要避免某个人事物，就可能是患有恐惧症。恐惧症是一种非常强烈且持续不断的恐惧感。大多数恐惧症都是可以治疗的，因此要鼓励子女主动寻求帮助。¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

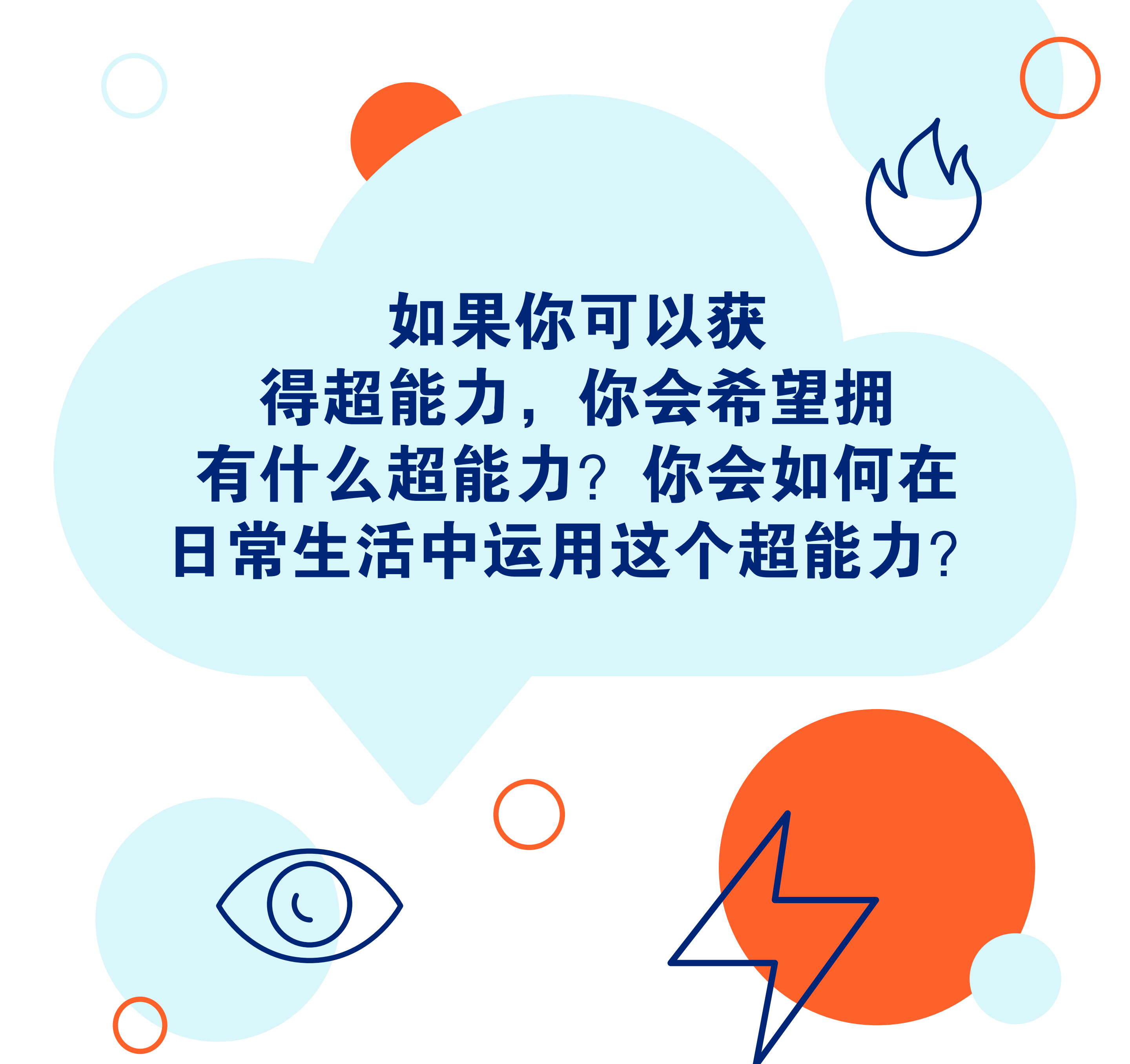


你最近做过或看到过什么善举？

善待他人不仅有利于对方，也能提升自己的幸福感、改善心理健康状态，并且有益身体健康。¹ 所以要鼓励子女多思考在日常生活中实践善举的方法。为他人推门或与他人分享餐食这样的小事（这类行为涉及社交联系）带来的好处可能更甚于匿名行为或在线行为。¹


1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

[apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



如果你可以获得超能力，你会希望拥有什么超能力？你会如何在日常生活中运用这个超能力？

虽然人类无法飞翔、隐形或做到漫画和电影中超级英雄才做得到的事，但我们各自都拥有某些技能和特质，让我们能用自己的方式成就非凡。请花一点时间教导子女：要肯定自己的长处，也要肯定他们所观察到的他人的长处。



从早上醒来到晚上入睡， 怎样的一天才算 完美的一天？

所谓完美的一天也许很难实现，但每天花一点时间做自己喜欢的事十分重要，而且这么做对健康也十分重要。请告诉您的青少年子女：首先要确保充足睡眠。然后要确保留出“自我时间”，用于阅读、与朋友相聚、弹奏音乐，或做自己喜欢的事。