

## 家庭教育与青少年心理健康系列讲座第一讲纪实

2023年3月12日下午，美国华人科学家工程师专业人士协会（科工专，ACSE）联手美亚健康协会（MAHA）在芝加哥西郊的欣斯代尔（Hinsdale）公立图书馆共同主办了“家庭教育&青少年心理健康”系列讲座的第一讲。该系列讲座是科工专和美亚健康协会合作项目之一，旨在帮助家长和孩子了解家庭教育在孩子成长过程中，心理健康方面的重要性，以引起华裔家庭对孩子心理健康的关注。

会议当天天气恶劣，为此主办方当天凌晨决定同时开通线上 ZOOM 会场，以方便更多的人来参与此次会议，共有四十余人从美国不同州填写了参会信息。更令人感动的是，雨雪交加的气候并未阻挡 20 余名家长和孩子愿意学习探讨的热情，其中有些听众要在风雪中驱车两个多小时来参会。

本次会议由科工专青少年部成员谢建芬主持。首先科工专会长楚非博士、青少年部负责人陈育兰副会长，美亚健康协会的袁泉女士分别致欢迎辞并介绍了该系列讲座的背景和意义。随后由周颖博士继上次关于家庭教育概论的讲座之后，通过“九宫格”的直观概念，强调了不同家庭的家长和孩子各具特色，所以在制定合理目标之前，一定要先对自家的亲、子团队实力现况进行科学的评估。否则大人和孩子都有可能因为目标不合理而承受巨大的心理压力，引发诸多心理问题。



本次活动的 flyer



周颖博士主讲



楚非会长发表致辞



科工专陈育兰副会长发表致辞



美亚健康协会代表袁泉女士发表致辞

**家庭教育怎么执行**  
评估亲、子实力

**亲子团队实力 九宫格**

团队实力	家长给力 3	家长普通 2	家长不力 1
自推娃 3	3*3=9	3*2=6	3*1=3
可推娃 2	2*3=6	2*2=4	2*1=2
难推娃 1	1*3=3	1*2=2	1*1=1

分头评估亲、子实力，知己知娃，脚踏实地，目标合理；  
定位不准，目标不合理，会引发种种问题和矛盾。

周颖博士独创的“九宫格”概念以及育儿综合分析

**评估家长的育儿七项综合实力解读**

1. 【父母的教育背景和文化水平】家长的文化素养和教育水平会影响到对孩子的教育方法和价值观的传递和塑造。
2. 【父母的经济状况】经济状况不仅影响孩子的生活条件和教育资源，也会影响到父母的工作压力和精力分配，从而影响到育儿综合能力。
3. 【父母的情感素质】家长的情感稳定性、心理健康等因素会影响到家庭氛围和孩子的情感发展。
4. 【父母的育儿知识和技能】父母是否了解儿童的发展规律和教育方法，是否具备应对儿童行为问题的技能等，都是衡量育儿综合能力的重要因素。
5. 【父母对孩子的陪伴和关注度】父母是否能够给予孩子充分的关注和陪伴，是否有良好的沟通交流，是否能够帮助孩子建立健康的人际关系等，都是考察育儿综合能力的重要指标。
6. 【父母的行为示范】父母的言传身教是孩子最直接的学习来源之一，父母的行为、态度和价值观等会影响到孩子的行为习惯和成长方向。
7. 【父母的应对能力和抗压韧性】家长是否具备应对突发事件和压力的能力，是否能够调动积极资源和精力，从而保证自身和孩子的身心健康等，也是衡量育儿综合能力的重要指标。

会议然后由科工专青少年部成员程桦和谢建芬协助主持互动环节。来宾们分成两个大组座谈，大家针对 ADHD、抑郁、焦虑和适应性等在中小學生中越来越普遍存在的心理健康问题，进行了深入的探讨，特别是针对华人有忌病的文化传统，以及美国公立学校的心理支持体系所能提供的帮助，进行了详细的分析和介绍。最后大家都希望我们的家长们能够增长知识、帮助我们的华二代防病于未然、介入于起初，避免和减轻心理健康问题给我们的学习、工作和生活带来更大的困扰。

会议持续了两个多小时，会议结束后来宾们依然留在现场与周博士、程桦和谢建芬不停交流，大家相约四月份的讲座再见！



现场分组讨论



部分参会人员集体合照

(图、文：周颖、楚非)