



陪伴日
12月12日

陪孩子、陪父母、陪朋友、陪自己…… 越陪伴越温暖 越陪伴越健康

12月12日是“陪伴日”，倡导全民回归家庭陪伴家人，唤起全民对失陪族的关注。都说“陪伴是最长情的告白”，但在经济快速发展、人口流动日益频繁的今天，失陪已经成为一种广泛存在的社会现象。越来越多的人无暇顾及父母的老去，无视伴侣的需求，无力照顾孩子的成长，回家的时间越来越晚，回家的次数越来越少，越来越多的人成为“失陪者”。2015年，“1212陪伴日”首次被提倡设为节日，呼吁人们在繁忙之余回归家庭，以切实的行动关爱家人、陪伴家人。郑州市第九人民医院心理医院副院长李丽表示，陪伴在生活中往往被大家忽视，它却是维系心理健康的重要基石。

心理健康需要陪伴来维系

当前，我国正处在社会转型期，随着生活和工作节奏加快，社会竞争急速加剧，国民心理压力大大增加，群众心理健康问题凸显。近年来，我国对精神心理健康的重视程度不断提高。党的二十大报告中强调要“重视心理健康和精神卫生”，《“十四五”国民健康规划》将心理健康内容明确纳入发展目标。《2023年度中国精神心理健康蓝皮书》显示，我国成人抑郁风险检出率为10.6%，焦虑风险检出率为15.8%。仅有36%的国民认为自己心理健康良好，在自我评估较差的人群中，抑郁风险检

渴望陪伴并不是一种弱点

在快节奏的现代生活中，人们往往忙于追逐梦想、应对挑战，却在不经意间忽略了心灵深处对陪伴的渴望。“你是否有时候在职场中觉得孤立无援？你是否觉得我行我素的生活很压抑？”李丽说，在心理咨询室中时常会听到一些人讲述自己的压力，工作中的，校园生活中的。问及他们内心的期望时，他们会说：“我希望自己内心更强大，不被外界影响，不被压力打垮。”而实际上，他们讲述的一个又一个故事，透露出了对陪伴的渴望。因此，做好自我关怀，首先是觉察和看见自己的渴望。

很多抑郁患者讲述自己的内心是这样的：夜深人静的时候，喧嚣掩盖的空虚感，就如同潮水一样涌来。接着，就不由自主地自我怀疑和自我否认。如果您时常陷入焦

虑和抑郁情绪中，不妨找一个安静的时间，观察自己内心的渴望——被听见、被理解、被共鸣。

李丽表示，心理健康是一个人全面发展的关键要素，其重要性不言而喻。而陪伴，则是维护心理健康不可或缺或基石。无论是家人间的温馨相守、朋友间的相互扶持，还是伴侣间的深情相伴，都能为人的心灵提供坚实的依靠，帮助个体在面对生活压力时更加坚韧不拔。陪伴能够缓解孤独感，增强归属感，促进情感的正面流动，是构建积极心态、预防心理问题的有效方式。

在长期的临床工作中，李丽发现，现实生活中，很多人都在努力回避一个话题——“需要陪伴”。他们认为：承认自己的孤独感，是一种难以启齿的弱点，渴望陪伴是精神上的依赖。所以，很多人通过相互告诫要追求独立，将情感的疏离误认为是一种成熟的标志。“我很想说，在我们的灵魂深处，都藏着对交流和回应的渴望，对被关注和被照亮的向往。陪伴，这件看似微不足道的日常，却能为我们的平淡生活注入色彩、温暖和希望。我们应当勇敢地面对自己的真实感受，而不是用一个‘强大’的假象来切断与他人的真挚联系。”

好的陪伴是成本最低的疗愈

好的陪伴，具有疗愈功能。李丽表示，当你得到好的陪伴，你会感觉到温暖、踏实、放松和有安全感，你会想去靠近对方、依赖对方。即便害怕受伤，但当得到好的陪伴时，你的心还是会慢慢打开。很多父母在养育孩子的过程中很困惑：为什么花时间陪孩子了，孩子和自己关系却那么糟糕？那什么是好的陪伴呢？

李丽说，真正优质的陪伴，不在于时间的长短，而在于陪伴的质量。

第一，用心的陪伴。无论是陪伴孩子还是家人，都要“用心”，而不是“用力”。用心关注、用心

倾听、用心帮助。当孩子想跟你分享他的事，可以耐心倾听，跟孩子拥有更多共享的小秘密。“只有我们用心了，才能帮助孩子发现问题、解决问题”。

第二，尊重的陪伴。父母对孩子的高质量陪伴，是要放低姿态、互相尊重、彼此包容，和孩子做朋友。

第三，耐心的陪伴。和孩子沟通不畅的时候，父母可以慢一点，注意沟通的方式和沟通姿态，尤其是二胎家庭，父母可以给予老大单独的陪伴时间，让他表达他的奇思妙想。

第四，平常心的陪伴。父母对孩子的期望往

往是很高的，因此在孩子的成长路上，父母要时刻觉察：是否能用平常心进行陪伴？成绩并不意味着一切，孩子还有很多可能性。要帮助孩子正确认识自己，找到最合适的成长道路。

第五，共同成长的陪伴。“你想要孩子成为什么样的人，首先你就要成为什么样的人。”父母陪伴孩子的过程，就是给孩子做好榜样的过程。以身作则、言传身教，是父母能给孩子最好的教育。比如，我们时常要求孩子学会换位思考，那陪孩子的时候，我们也要试着换到孩子的位置上思考问题。

陪伴的形式可以多种多样

陪伴，重要的是意义，而不拘泥于形式。李丽建议，家庭、朋友、陌生人，甚至自我，都可以有多种多样的陪伴形式。

家庭时光：伴侣、亲子之间可以一起阅读、手工、户外活动、共同观影，都能增进家庭成员间的情感联系。陪伴过程中，倾听伴侣和孩子的想法和感受，尊重他们的个性。不要吝啬爱的表达，有时候一个亲吻、一个拥抱，都能让他们感受到家的温暖。

朋友倾听：诗人顾城写过一句很美的诗：“草，在结它的种子；风，在摇它

的叶子；我们站着，不说话，就十分美好”。朋友间相处，有时候陪着就很美好。这是很多青少年的心声。朋友可以在一起分享生活中的一些小确幸，关于美食、旅行、读书和电影都可以加倍地快乐。

志愿服务：如果我们有一些精力，可以通过参与志愿服务活动，为孤寡老人、孤儿或心理疾病患者提供陪伴和帮助。在传递正能量的过程中，同时也丰富自己的精神世界。

在线支持：利用网络平台，加入心理健康支持

小组，为远方的陌生人送去鼓励与安慰，展现跨越地域的温暖。

自我陪伴：别忘了给自己留出独处的时间，进行冥想、阅读或从事喜爱的活动，这也是一种重要的自我疗愈方式。

没有人是一座孤岛，陪伴是一种力量。在这个充满挑战与机遇的时代，让我们以世界陪伴日为契机，让陪伴成为一种日常，关注自身心理健康。同时积极伸出援手，成为他人生命中的那抹亮色。

记者 邢进
通讯员 周小芳