

儿童心理障碍干预措施的研究进展：机制、方法与临床应用

张 婷, 余春洪, 张 蓉, 樊 杰*

泸州市精神病医院, 四川 泸州

收稿日期: 2025年7月10日; 录用日期: 2025年8月25日; 发布日期: 2025年9月8日

摘 要

儿童心理障碍的早期识别与干预对于促进儿童身心健康发展具有重要意义。近年来, 儿童心理障碍的干预措施得到了广泛的关注与研究, 然而, 仍存在许多亟待解决的问题。本文综述了当前在该领域的研究现状, 重点探讨了儿童期创伤、心理韧性和情绪调节等心理机制对干预效果的重要影响。同时, 评估了认知行为疗法、接纳承诺疗法以及多模式心理干预等方法在临床中的应用现状, 并结合特定疾病如社会焦虑症、抑郁症、神经发育障碍和皮肤病相关心理障碍, 系统总结了不同干预策略的效果与挑战, 旨在为临床工作者和研究人员提供科学、系统的参考, 推动儿童心理障碍干预的精准化与个体化发展, 助力儿童心理健康的整体提升。

关键词

儿童心理障碍, 心理干预, 创伤, 心理韧性, 认知行为疗法, 社会焦虑症, 抑郁症, 神经发育障碍, 心理机制

Research Progress on the Intervention Measures for Children's Psychological Disorders: Mechanisms, Methods, and Clinical Applications

Ting Zhang, Chunhong Yu, Rong Zhang, Jie Fan*

Luzhou Psychiatric Hospital, Luzhou Sichuan

Received: Jul. 10th, 2025; accepted: Aug. 25th, 2025; published: Sep. 8th, 2025

*通讯作者。

文章引用: 张婷, 余春洪, 张蓉, 樊杰(2025). 儿童心理障碍干预措施的研究进展: 机制、方法与临床应用. 心理学进展, 15(9), 103-114. DOI: 10.12677/ap.2025.159498

Abstract

The early identification and intervention of children's psychological disorders are of great significance for promoting the healthy development of children's physical and mental well-being. In recent years, interventions for children's psychological disorders have received widespread attention and research; however, there are still many issues that need to be addressed. This article reviews the current research status in this field, focusing on the important influence of psychological mechanisms such as childhood trauma, psychological resilience, and emotional regulation on intervention outcomes. It also assesses the application status of methods such as cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, and multimodal psychological interventions in clinical settings, and systematically summarizes the effects and challenges of different intervention strategies in conjunction with specific disorders such as social anxiety disorder, depression, neurodevelopmental disorders, and skin disease-related psychological disorders. By integrating the latest empirical research and theoretical frameworks, this article aims to provide scientific and systematic references for clinicians and researchers, promoting the precision and individualization of interventions for children's psychological disorders, and contributing to the overall enhancement of children's mental health.

Keywords

Child Psychological Disorders, Psychological Intervention, Trauma, Psychological Resilience, Cognitive Behavioral Therapy, Social Anxiety Disorder, Depression, Neurodevelopmental Disorders, Psychological Mechanisms

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

儿童心理障碍在当今社会中愈发引起关注，尤其是在儿童和青少年群体中，心理障碍的高发性及其对个体终身健康的深远影响已成为重要的公共卫生问题。研究显示，许多心理障碍的症状和表现通常在儿童期或青春期首次出现，并且这些障碍如果不及时干预，可能导致长期的负面后果，包括学业困难、社交障碍和成年后的心理健康问题(Barican et al., 2022)。儿童期的心理创伤与日后的心理疾病之间存在显著的关联，这表明早期的心理干预至关重要(Gregersen et al., 2022)。

心理干预作为儿童心理障碍治疗的核心手段，其重要性不容小觑。有效的心理干预可以帮助儿童改善情绪调节、增强社交技能，并减少行为问题，从而促进心理健康的发展。干预措施的成功实施不仅依赖于针对个体的治疗方案，还需要综合考虑家庭、学校和社会支持网络的作用(Naidoo et al., 2024; Sapkota et al., 2024)。当前的干预方法包括认知行为疗法、家庭治疗、团体治疗等，这些方法已被证明在减少儿童心理障碍症状方面具有良好的效果(Airikka et al., 2023)。

然而，当前的心理干预措施也面临着诸多挑战。首先，心理障碍的机制复杂，涉及生物、心理和社会等多种因素，导致不同个体在对干预措施的反应上存在显著差异(Seker et al., 2025; Schlauch et al., 2022)。其次，许多儿童在需要帮助时并未获得适当的心理健康服务，尤其是在低收入和弱势群体中，这种现象更加显著(Meng & Wiznitzer, 2024)。与此同时，由于儿童的心理发展特点和个体差异，制定一套通用的干预方案往往难以满足每个孩子的具体需求，这进一步增加了干预的复杂性。

儿童心理障碍的高发性及其对个体终身健康的影响，强调了心理干预在儿童健康管理中的核心地位。同时，也提醒我们在实施干预时要关注机制的复杂性、干预效果的差异性和个体差异的显著性。为此，本综述的目的在于整合最新的研究成果，探讨干预机制、方法及临床应用，以期促进干预效果的提升，帮助更多儿童走出心理困境。

2. 主体

2.1. 儿童期创伤与心理障碍的关联机制

2.1.1. 创伤对心理障碍的直接影响

随着对儿童心理障碍的研究深入，创伤经历被越来越多地认为是引发多种心理障碍的重要因素。研究表明，儿童期遭受的创伤经历与互联网游戏障碍、进食障碍以及抑郁症等心理问题存在显著关联，针对中国学生的研究发现，儿童创伤经历通过抑郁症状部分介导了互联网游戏障碍的发生，这表明创伤经历可能通过影响情绪状态进而影响个体的行为模式(Liu et al., 2024)。此外，另一项研究显示，心理韧性在创伤经历与心理障碍之间起到缓冲作用，强调了增强心理韧性在预防和治疗这些障碍中的重要性(Zheng et al., 2022)。

不同类型的创伤对心理障碍的影响也存在差异。情感虐待、身体虐待和性虐待等不同类型的创伤对个体的心理健康产生不同的影响。情感虐待与抑郁症状的强相关性显示，情感创伤在心理健康问题中起着重要作用(Martin & Strod, 2023)。而身体虐待则更多地与行为问题和冲动控制障碍相关联(Christ et al., 2019)。这种差异性使得对不同类型创伤的评估和干预显得尤为重要。

在临床实践中，了解儿童期创伤的具体类型及其对心理障碍的影响，有助于制定针对性的治疗方案。针对经历情感虐待的儿童，除了常规的心理治疗外，还需特别关注其情绪调节能力的培养，以减少抑郁症状的发生(Underwood et al., 2024)。因此，研究儿童期创伤与心理障碍之间的关系，不仅为理论探索提供了基础，也为临床干预提供了实践指导。

2.1.2. 创伤对心理韧性和情绪调节的影响机制

心理韧性被认为是个体应对创伤后果的重要因素，能够有效缓解创伤带来的负面影响。研究表明，心理韧性不仅能够直接影响个体的情绪状态，还能在创伤经历与心理障碍之间起到中介作用。一项针对心理健康患者的研究发现，心理韧性和日常压力在儿童期创伤与抑郁症状之间存在部分中介效应，强调了提升心理韧性的重要性(Zheng et al., 2022)。这表明，增强心理韧性可以帮助个体更好地处理创伤后的情绪反应，从而降低抑郁症状的发生率。

同时，情绪调节能力的缺失也常常被认为是创伤与心理障碍之间的桥梁。许多研究发现，儿童期经历创伤的个体在情绪调节上存在显著困难，这种困难不仅会加剧创伤后压力症状，还可能导致人格障碍的形成。研究表明，情绪调节困难被发现是创伤与自杀风险之间的重要中介因素，表明情绪管理能力的提升可能对减少自杀风险具有积极作用(Weng et al., 2024)。

在临床干预中，重视心理韧性和情绪调节能力的培养，对于创伤后心理健康的恢复至关重要。通过提供针对性的心理训练和支持，能够有效提升个体的心理韧性，从而缓解创伤带来的负面影响，并促进个体的心理健康发展。因此，未来的研究应进一步探讨如何在不同类型的创伤背景下，优化心理韧性和情绪调节的干预策略，以帮助创伤幸存者更好地适应生活。

2.1.3. 创伤与自杀风险的心理中介路径

创伤经历与自杀风险之间的关系在心理学研究中得到了广泛关注。研究显示，儿童期的创伤经历，尤其是情感和身体虐待，显著增加了个体在青少年和成年期的自杀风险(Zhou et al., 2023)。一项研究表明，

抑郁症状和对心理痛苦的耐受性在创伤经历与自杀意念之间起到了中介作用,提示心理干预应关注抑郁症状的管理(Wrobel et al., 2022)。

此外,研究还发现,情绪调节能力的缺乏可能使创伤经历者更易产生自杀念头。当个体无法有效调节负面情绪时,创伤带来的痛苦感会加剧,从而提高自杀风险(Martin & Strodl, 2023)。这表明,情绪调节能力的提升可以作为一个有效的干预目标,以减少创伤后个体的自杀风险。

在临床实践中,对于经历创伤的个体,除了常规的心理治疗外,提供针对性的情绪管理培训和支持显得尤为重要。通过提高其情绪调节能力,能够有效降低自杀风险,并促进其心理健康的恢复。因此,未来的研究应继续探索创伤与自杀风险之间的关系,特别是关注情绪调节和抑郁症状的干预策略,为临床提供更有效的指导。

2.2. 心理韧性在儿童心理障碍干预中的作用

2.2.1. 心理韧性的定义及测量方法

心理韧性被定义为个体在面对逆境、压力和挑战时,能够有效适应和恢复的能力。它不仅是应对困难的技能,也是心理健康的重要组成部分。心理韧性高的人往往能够更好地调整情绪,保持积极的生活态度,并在困难时期找到解决问题的方法。在儿童心理健康领域,心理韧性的评估尤为重要,因为儿童正处于心理发展和情感调节的关键时期。

常用的心理韧性测量工具中,Connor-Davidson 韧性量表(CD-RISC)被广泛应用。这一量表包括 25 个项目,旨在评估个体在经历压力和逆境时的韧性程度。研究表明,该量表具有良好的信效度,能够有效区分不同人群的心理韧性水平。在一项针对患有注意力缺陷多动障碍(ADHD)的儿童的研究中,使用 CD-RISC 的中文版进行评估,结果显示参与者的心理韧性在经过为期 12 周的锻炼干预后显著提高,伴随内外向症状的显著减轻(Liang et al., 2024)。因此,CD-RISC 等工具为研究和干预儿童心理障碍提供了可靠的测量基础。

2.2.2. 心理韧性对抑郁症和自杀行为的缓冲作用

心理韧性在抑郁症和自杀行为的干预中扮演着至关重要的角色。研究表明,心理韧性水平与心理症状的严重程度呈负相关,具有较高心理韧性的个体在面对心理困扰时能够更好地应对,表现出更低的抑郁和自杀意念。在对 106 名巴勒斯坦难民儿童的研究中,发现心理韧性的增强与抑郁和心理痛苦的降低显著相关,说明心理韧性可作为保护因素来缓解不良心理结果(Wilson et al., 2021)。

此外,另一项针对中国青少年的研究也显示,心理韧性可以显著降低抑郁和自杀意图的发生率。该研究发现,心理韧性在调节抑郁水平与自杀意图之间的关系时,起到了重要的中介作用,提高心理韧性有助于降低青少年的自杀风险(Zhang et al., 2024)。这些研究结果表明,在儿童心理障碍的干预中,提升心理韧性可能是一个有效的策略,能够缓解抑郁和自杀行为的风险。

2.2.3. 干预提升心理韧性的策略及效果

在提升心理韧性的干预策略中,认知行为疗法(CBT)和接纳承诺疗法(ACT)被广泛应用并取得了良好的效果。这些疗法强调通过认知重构和情感调节来提高个体的心理韧性。CBT 通过帮助患者识别和挑战负面思维模式,促进积极的情绪和行为,从而增强心理韧性。而 ACT 则注重提升个体的心理灵活性,帮助他们接受内心的不适,同时引导他们专注于与个人价值一致的行为。

在一项针对多发性硬化症患者的研究中,经过 ACT 干预后,参与者的心理韧性显著提高,焦虑和抑郁症状明显减轻,生活质量得到改善(Giovannetti et al., 2022)。此外,另一项研究也显示,结合 ACT 的心理干预能够有效提升青少年的心理韧性和自我同情心,从而降低焦虑和抑郁症状(Büyüköksüz, 2025)。这

些研究表明,通过系统的心理干预可以显著提升儿童的心理韧性,进而改善其整体心理健康状态。

通过这些策略的实施,不仅能够提高个体的心理韧性,还能为儿童及其家庭提供更为有效的心理健康支持,从而为儿童心理障碍的预防和干预提供新的思路和方法。

2.3. 认知行为疗法(CBT)及其变式在儿童心理障碍中的应用

2.3.1. CBT 的理论基础及适用范围

认知行为疗法(CBT)是一种基于认知理论和行为理论的心理治疗方法,广泛应用于治疗各种心理障碍,包括焦虑、抑郁和强迫症等。CBT 的核心思想在于,通过识别和改变负面的思维模式和行为,来改善情绪和行为反应。对于儿童而言,CBT 的适用范围非常广泛,能够有效帮助他们应对多种心理障碍。这些障碍不仅包括常见的焦虑和抑郁症,还涵盖了强迫症、创伤后应激障碍(PTSD)、社交焦虑症等(Newby et al., 2024)。研究表明,CBT 在儿童心理健康领域的应用效果显著,其通过提供技能训练,帮助儿童在面对困难情境时更好地应对,从而提升他们的心理韧性和适应能力(Tolin et al., 2024)。

CBT 的理论基础强调认知与行为之间的相互作用,儿童的情绪和行为常常受到其思维方式的影响。CBT 通过心理教育让儿童了解这种关系,并教导他们如何识别负面思维、挑战这些思维并替换为更积极的想法(Tolin et al., 2024)。此外,CBT 还结合了行为技术,如暴露疗法,帮助儿童逐步面对他们的恐惧,从而减少焦虑的程度。总体而言,CBT 作为一种灵活、易于实施的治疗方式,已被证明是改善儿童心理健康的重要工具,尤其是在应对焦虑和抑郁症状方面。

2.3.2. CBT 对社会焦虑症儿童的干预效果与机制

社会焦虑症(Social Anxiety Disorder, SAD)在儿童中越来越普遍,其特征是对社交场合的强烈恐惧和回避。CBT 作为治疗该症状的首选方法,其在社会焦虑症儿童中的干预效果已得到广泛研究。CBT 对社会焦虑症儿童的干预主要包括认知重构和行为暴露两大核心技术。认知重构帮助儿童识别和挑战对社交场合的负面认知,而行为暴露则通过让儿童逐步接触恐惧情境来减少其焦虑反应(Trent & Storch, 2024)。

研究显示,CBT 在社会焦虑症儿童中的应用能够显著降低其焦虑水平,并改善社交功能(Levin et al., 2024)。具体而言,认知重构帮助儿童理解他们对社交场合的恐惧往往是基于误解或夸大的想法,从而使他们能够更客观地看待社交互动。行为暴露则通过逐步让儿童参与社交活动,帮助他们在实际场景中练习应对策略,最终达到降低焦虑的目的。此外,CBT 还关注个体的社会技能培训,使儿童能够在社交场合中表现出更自信和适应的行为,从而进一步增强他们的社交能力和心理健康(Brett et al., 2025)。

2.3.3. CBT 与接纳承诺疗法(ACT)的比较与整合

接纳承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy, ACT)作为 CBT 的一种变式,近年来在心理治疗领域受到关注。ACT 强调个体对于内心体验的接受以及对生命价值的承诺,其在神经发育障碍及创伤后干预中的优势日益显现(Newby et al., 2024)。与传统 CBT 重视改变思维模式不同,ACT 更加强调与内心体验的关系,帮助个体接受负面情绪并将注意力转向有意义的目标。

在比较 CBT 与 ACT 的过程中,研究发现两者在处理心理障碍时各有优劣。CBT 在短期内对焦虑和抑郁的症状改善效果显著,而 ACT 则在长期心理灵活性和生活质量方面表现出良好的效果(Newby et al., 2024)。尤其是在应对复杂的情绪和创伤经历时,ACT 为个体提供了更为全面的自我接纳与生活价值观的重建,显示出其在治疗神经发育障碍儿童的独特优势。

结合两者的优点,整合 CBT 与 ACT 的治疗方法正在逐渐成为一种新的趋势。这种整合不仅有助于提升治疗的灵活性和适应性,还能为儿童提供更为全面的心理支持,帮助他们在面对心理障碍时获得更有效的干预和帮助(Levin et al., 2024)。

2.4. 特殊群体心理障碍的干预策略

2.4.1. 神经发育障碍儿童的心理干预

神经发育障碍儿童,如脑瘫和脑损伤,常常面临着显著的心理健康问题。研究表明,这些儿童在情绪调节、社交技能以及行为表现上存在困难,易出现焦虑、抑郁等心理障碍(Rosa et al., 2024)。目前,针对这些儿童的心理干预策略多种多样,包括认知行为疗法(CBT)、游戏治疗和家庭疗法等。一项研究表明,采用认知行为疗法的干预能够在一定程度上改善脑瘫儿童的心理状态,帮助他们更好地应对情绪困扰和社会适应(Paris et al., 2023)。然而,由于资源的不足和专业人员的缺乏,这些干预措施的普及和实施仍面临挑战。未来的研究应聚焦于如何提高干预的可及性和效果,以便为这一特殊群体提供更好的心理支持。

对神经发育障碍儿童的心理治疗方法必须基于坚实的证据基础。近年来,越来越多的研究开始关注心理疗法在改善这些儿童心理健康中的有效性。系统评估显示,使用基于证据的干预,如家庭系统治疗和行为疗法,能够有效降低儿童的行为问题和情绪困扰(Zvolska et al., 2023)。然而,在服务过渡方面,许多家庭在儿童从儿童心理健康服务转向成人服务时面临困扰,导致治疗的连续性受到影响。这种服务转移的缺乏协调性和连贯性,常常使得儿童在成长过程中未能获得适当的支持。因此,建立跨学科的协作机制,确保在不同发展阶段的服务过渡变得至关重要。

2.4.2. 皮肤病儿童的心理健康管理

皮肤病,尤其是银屑病,常常影响儿童的心理健康。研究显示,银屑病儿童的焦虑和抑郁发生率显著高于普通儿童,且与饮食障碍的风险相关联(Rosa et al., 2024)。这些心理健康问题的产生,部分源于疾病带来的身体不适和社会污名化,导致儿童在社交活动中感到自卑和孤立。因此,早期的心理健康干预对于改善这些儿童的整体福祉至关重要。针对银屑病儿童的心理健康管理应纳入多种策略,如认知行为疗法、团体疗法和家庭支持等,以帮助他们更好地应对疾病带来的心理负担。

皮肤病儿童的综合管理策略不仅应关注身体症状的缓解,也应重视心理支持的提供。研究表明,实施多学科的治疗团队,包括皮肤科医生、心理医生和营养师,可以显著改善儿童的心理健康和生活质量(Zvolska et al., 2023)。定期的心理评估和干预能够帮助儿童识别和表达情绪,增强他们的应对能力。此外,教育家长和教师有关皮肤病的知识,也有助于减少儿童的社会压力。因此,建立以家庭为中心的支持系统,能够为儿童提供更全面的照顾,促进心理健康。

2.4.3. 物质使用障碍儿童的创伤相关干预

研究显示,经历创伤的儿童更易形成物质使用障碍(SUD),尤其是在家庭环境中存在物质滥用的情况下(Cui et al., 2025)。创伤经历不仅影响儿童的心理健康,还可能导致他们在青少年时期通过物质使用来逃避情感痛苦。因此,干预措施应针对这些儿童的创伤经历,帮助他们重建安全感和信任关系。有效的创伤干预策略包括创伤知情护理、团体治疗和个体咨询等,这些方法能够帮助儿童更好地理解 and 处理他们的经历。

针对物质使用障碍儿童的干预方案应重点关注情绪调节和心理痛苦的耐受性。研究表明,情绪调节能力的提高与物质使用行为的减少密切相关(Rosa et al., 2024)。通过情绪调节训练和心理韧性培养,儿童能够更有效地应对压力和负面情绪,从而降低物质滥用的风险。此外,家庭参与和社会支持在提升儿童的情绪调节能力方面起到关键作用。因此,综合的干预方案应结合个体治疗与家庭支持,以帮助儿童更全面地发展情绪调节技能,从而改善他们的生活质量。

2.5. 影响心理干预效果的社会人口学及家庭因素

2.5.1. 性别、年龄与心理障碍类型的关联

研究表明,性别和年龄在儿童心理健康中扮演着重要角色,尤其是在情绪障碍的发生率方面。女性

儿童更易于出现情绪障碍，如抑郁和焦虑，这种趋势在整个成长过程中显得尤为明显。根据相关文献，女性在青春期期间报告的心理困扰往往高于男性，这可能与生理激素变化、社会期望及人际关系的复杂性等多重因素有关(Dharmayani & Mihrshahi, 2025)。此外，研究还发现，女性在青少年时期更容易受到自我认同和社会压力的影响，这可能会导致情绪障碍的加重(López-Gil, 2022)。在不同年龄段的儿童中，情绪障碍的表现和应对策略也存在差异，随着年龄的增长，儿童的应对机制和心理韧性可能会得到发展，但仍需针对性地提供心理干预以减少情绪障碍的发生率。

2.5.2. 家庭环境及父母因素的保护或风险作用

家庭环境和父母的社会经济状况在儿童心理健康干预中起着至关重要的作用。研究发现，父母的教育水平与儿童的心理健康呈正相关，受过高等教育的父母倾向于拥有更好的心理健康知识和应对策略，这对儿童的情绪和行为管理产生积极影响(Aturi et al., 2024)。此外，父母的就业状况也会显著影响家庭的经济稳定性，从而影响儿童的心理健康。失业的父母更可能表现出心理压力，这种压力会传递给孩子，增加儿童面临情绪和行为问题的风险(Cundiff-O'Sullivan et al., 2023)。在家庭结构方面，单亲家庭的儿童往往面临更多的心理健康挑战，父母缺乏支持系统可能加重心理问题的发生。因此，在设计儿童心理健康干预措施时，考虑家庭环境和父母的背景因素是非常重要的，以便制定个性化的干预策略。

2.5.3. 社会环境与重大事件(如疫情)对儿童心理健康的影响

COVID-19 疫情对儿童的心理健康产生了深远的影响，许多研究表明，在疫情期间，儿童和青少年经历了显著的心理压力和情绪困扰。疫情导致的社交隔离、学习方式的改变以及家庭经济压力等都对儿童的心理健康产生了负面影响(Köditz et al., 2025)。研究发现，许多儿童在疫情初期表现出焦虑、抑郁和行为问题的增加，尤其是那些本身就有心理健康风险的儿童(Bourion-Bédès et al., 2025)。因此，针对疫情期间儿童心理健康的干预需求也发生了变化。心理健康专业人员需要灵活调整干预策略，采用远程心理咨询和在线支持等新形式，以更好地满足儿童的需求。此外，家庭的支持和沟通在这样的重大事件中显得尤为重要，能够有效缓解儿童的心理困扰并增强他们的应对能力(Martinez-Torteya et al., 2024)。

2.6. 心理干预中的情绪认知与应对机制

2.6.1. 情绪羞耻感与心理困扰的中介作用

情绪羞耻感被认为是饮食障碍患者心理困扰的重要中介因素。研究表明，羞耻感可以分为两种类型：适应性羞耻感和不适应性羞耻感。适应性羞耻感通常与社会规范相一致，能够促使个体进行自我反思和改善行为；而不适应性羞耻感则往往导致负面情绪和行为的恶性循环，特别是在饮食障碍患者中尤为明显(Meza-Cervera et al., 2022)。当个体在面对饮食不规律或体重问题时，不适应性羞耻感可能导致他们更深层次的心理困扰，进而影响其情绪调节能力。

此外，饮食障碍患者在经历羞耻感时，往往会采用不健康的应对机制，例如情绪压抑或过度补偿，这进一步加剧了心理困扰的程度。相关研究发现，羞耻感与情绪调节策略之间存在显著的负相关，个体在感受到羞耻时，往往无法有效地调节其情绪，从而导致抑郁和焦虑等心理健康问题的增加(Straub et al., 2022)。因此，了解不同类型的羞耻感如何影响情绪调节机制，对制定有效的心理干预策略至关重要。

2.6.2. 应对方式对创伤后心理障碍的影响

应对策略是影响创伤后心理障碍(PTSD)发展的关键因素。积极应对策略(如认知重评和情绪表达)被证实能够有效降低 PTSD 症状的发生率，而消极应对策略(如情绪压抑和逃避)则与更高的 PTSD 风险相关(Gao et al., 2022)。研究显示，积极应对策略能够促进个体对创伤事件的积极重构，从而增强心理韧性，而消极应对策略则往往导致情绪和认知的恶性循环，使个体在面对创伤时更容易陷入负面情绪中。

在心理干预中,调整应对策略的方式至关重要。认知行为疗法(CBT)强调通过改变消极思维模式来提升个体的应对能力,并鼓励使用积极的情绪调节策略。研究表明,CBT能够显著降低PTSD症状,并改善个体的情绪调节能力(Faustino, 2021)。因此,在实际干预中,评估个体的应对方式并根据需要调整应对策略的培养,能够有效地提升心理干预的效果。

2.6.3. 情绪调节训练在干预中的应用

情绪调节训练作为一种有效的心理干预方法,近年来受到了广泛关注。这类训练通常包括认知重评、情绪表达和正念冥想等技术,旨在帮助个体提高情绪识别与调节能力,从而更好地应对心理困扰。研究显示,情绪调节训练能够显著提升个体的情绪智力和心理健康水平(Pang et al., 2025)。

具体的训练方法可以包括小组学习、个体辅导和在线课程等形式。通过模拟情境练习和反馈机制,参与者能够在安全的环境中练习情绪调节技巧,从而在真实生活中灵活应用。研究表明,结合神经反馈技术的情绪调节训练能够有效提高个体的情绪控制能力,并在情绪调节过程中产生持久的神经变化(ElBarazi, 2025)。此外,情绪调节训练还能够减少心理健康问题的发生率,特别是在经历创伤后心理障碍的个体中,这些训练方法显示出了良好的效果。

综上所述,通过情绪调节训练,不仅可以帮助个体提升情绪调节能力,还能够促进其整体心理健康,成为现代心理干预中不可或缺的一部分。

2.7. 未来研究方向与临床实践建议

2.7.1. 干预机制的多维度探索

在儿童心理障碍的干预研究中,探讨干预机制的多维度特性显得尤为重要。跨学科的研究视角能够有效整合神经生物学、心理学与社会学等多方面的因素。神经生物学提供了儿童心理障碍的生物标记物和神经机制,心理学关注儿童的情绪与行为表现,而社会学则强调家庭环境和社会支持对儿童心理健康的重要性。通过结合这些学科的理论 and 实践,可以更全面地理解儿童心理障碍的成因及其干预效果。此外,研究还应重视文化因素的影响,特别是在不同文化背景下,儿童的心理健康和应对机制可能存在显著差异。这一综合性研究方法将为未来的干预策略提供更加丰富的理论基础和实践指导(Novel Mechanisms and Interventions for PTSD, 2023)。

2.7.2. 个性化与精准干预的发展

个性化与精准干预的发展是未来儿童心理障碍干预研究的一个重要方向。针对儿童的具体创伤类型及心理特征制定定制化的方案,可以提高干预的针对性和有效性。研究表明,儿童的创伤经历与其心理健康状态密切相关,因此,了解每个儿童的独特背景和需求,有助于设计出更为有效的干预措施。近年来,精准医学的理念也逐渐应用于心理健康领域,通过基因组学、心理测评和生理指标等数据,制定个性化的治疗方案,从而提升干预效果。此外,结合家庭和学校的支持系统,全面评估儿童的心理健康状况,将有助于制定更具实效性的干预策略,以应对儿童心理障碍的日益复杂的挑战(Döllinger, 2024)。

2.7.3. 长期随访与干预效果的持续评估

建立系统的评估体系,以促进干预策略的动态优化,是儿童心理障碍干预研究中不容忽视的一个方面。长期随访能够帮助研究者评估干预的持续效果,并及时发现潜在的问题。研究表明,早期的心理干预能够有效改善儿童的心理健康状况,但其效果可能随着时间的推移而减弱,因此,定期对儿童的心理健康进行评估和跟踪是必要的。通过系统的评估工具,监测心理健康的变化趋势,可以为临床实践提供重要的反馈信息,从而实现干预策略的动态调整和优化。此外,利用现代技术手段,如移动应用程序和在线评估工具,可以提高随访的便利性和效率,更好地服务于儿童心理健康的持续管理(Chellappa &

Aeschbach, 2022)。

2.7.4. 多层次支持体系的构建

多层次支持体系的构建对于儿童心理障碍的干预至关重要。家庭、学校和社区的协同干预模式能够有效提升儿童的心理健康水平。家庭是儿童成长的第一环境，父母的支持与参与对儿童心理健康具有重要影响；学校则是儿童社交与学习的重要场所，学校心理健康教育和支持服务能够帮助儿童更好地应对心理压力；社区资源的整合可以为家庭和学校提供必要的支持和信息，促进儿童的全面发展。有效的多层次支持体系不仅能够提高干预的有效性，还能够增强儿童及其家庭的心理韧性，帮助他们更好地应对未来的挑战。通过政策推动和社会倡导，构建一个支持儿童心理健康的良好环境，将是实现儿童心理健康干预目标的关键(Zhu et al., 2021)。

3. 结论

儿童心理障碍的形成是一个复杂的过程，受到多种心理社会因素的深刻影响，尤其是儿童期创伤所带来的长远后果。创伤经历不仅影响儿童的情感发展，也可能导致认知和行为上的问题。因此，理解儿童心理障碍的成因对于制定有效的干预策略至关重要。

在干预过程中，心理韧性和情绪调节能力被广泛视为关键的中介机制。提升儿童的心理韧性和情绪调节能力，不仅有助于缓解其心理障碍症状，还能够增强他们应对未来挑战的能力。研究表明，那些具备较强心理韧性的儿童在面对压力和困扰时，表现出更好的适应能力。因此，干预措施应更加注重培养这些能力，以提高整体的干预效果。

认知行为疗法(CBT)及其变式是当前儿童心理障碍治疗中应用最广泛、证据基础最为坚实的干预方法。这类疗法通过改变负面的思维模式和行为，有效地减轻儿童的焦虑和抑郁症状。在未来的研究和实践中，进一步优化和个性化 CBT 的应用，将有助于针对不同儿童的特点和需求，提供更为有效的治疗方案。

同时，针对特定疾病群体，如神经发育障碍和皮肤病等，开发和优化个性化干预策略显得尤为重要。这些群体通常需要特殊的关注和支持，因此，干预措施应根据他们的具体情况进行定制，以确保最佳的干预效果。个性化干预策略的成功实施，还需依赖于对个体差异的深入了解，从而使干预更具针对性。

社会人口学及家庭环境因素对儿童心理障碍的表现和干预效果也有显著影响。研究显示，家庭的支持、教育水平和社会经济状况等因素会直接影响儿童的心理健康。因此，干预设计应充分考虑这些背景因素，制定更为全面的支持体系，以提高干预的可及性和有效性。

基于上述研究及临床实践，课题组提出“多维动态干预整合模型”作为未来研究和实践的方向。该模型强调：1) 核心机制驱动：将儿童期创伤的识别与修复、心理韧性的系统性培养以及情绪调节能力的针对性训练置于干预的核心位置，作为改善儿童心理健康的基础驱动力量；2) 循证方法整合与个性化：以 CBT 及其变式(如 ACT)为主要框架，但强调根据儿童的具体障碍类型(如社会焦虑、抑郁、神经发育障碍等)、发展水平、创伤经历特点及个体心理特征(如心理韧性基线、情绪调节风格)，进行方法的灵活选择、优化和整合(如 CBT + ACT)，实现精准干预；3) 多层次生态系统支持：干预的有效实施和效果维持高度依赖于家庭环境(父母教养方式、家庭功能)、学校支持(心理健康教育、同伴关系)和社区资源(可及的专业服务、社会支持网络)的协同作用。需构建跨系统的协作机制，为儿童提供持续性的支持环境；4) 动态评估与长期追踪：建立贯穿干预全程的动态评估体系，不仅评估症状变化，更要监测核心机制(韧性、情绪调节)的改善程度。重视长期随访，评估干预效果的持久性及在关键发展阶段(如青春期)的适应性，为干预策略的持续优化提供依据。

展望未来, 儿童心理障碍的研究和干预应加强对机制的探究, 注重个性化干预的开发, 以及多层次支持体系的建设。这不仅有助于推动儿童心理障碍干预向精准化、系统化的方向发展, 也为改善儿童的心理健康提供了新的思路。通过整合多方面的资源和力量, 可以更好地满足儿童的多样化需求, 促进其健康成长。总之, 建立以核心机制驱动、循证方法整合个性化、多层次生态支持和动态追踪评估为支柱的综合、动态干预模式, 将是应对儿童心理障碍挑战、实现儿童心理健康全面促进的关键所在。

参考文献

- (2023) Novel Mechanisms and Interventions for PTSD. *Focus (American Psychiatric Publishing)*, 21, 286-287.
- Airikka, A., Lahti-Pulkkinen, M., Tuovinen, S., Heinonen, K., Lahti, J., Girchenko, P. et al. (2023). Maternal Exposure to Childhood Maltreatment and Mental and Behavioral Disorders in Children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32, 2463-2475. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02090-8>
- Atuiri, C., Afful, E., Zeto, R., Che, I., Li, X., & Azasu, E. (2024). Sociodemographic Determinants of Psychological Distress among Adult Informal Caregivers. *Cureus*, 16, e64154. <https://doi.org/10.7759/cureus.64154>
- Barican, J. L., Yung, D., Schwartz, C., Zheng, Y., Georgiades, K., & Waddell, C. (2022). Prevalence of Childhood Mental Disorders in High-Income Countries: A Systematic Review and Meta-Analysis to Inform Policymaking. *Evidence Based Mental Health*, 25, 36-44. <https://doi.org/10.1136/ebmental-2021-300277>
- Bourion-Bédès, S., Todorovic, A., Batt, M., Rousseau, H., & Baumann, C. (2025). An Examination of Factors Associated with Low Levels of Resilience in Parents of French School-Aged Children during the COVID-19 Partial Lockdown. *Psychology, Health & Medicine*, 1-15. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2519248>
- Brett, S. G., den Houting, J. E., Black, M. H., Lawson, L. P., Trollor, J., & Arnold, S. R. (2025). Suitability of the DSM-5 Social Anxiety Disorder Severity Scale for Autistic Adults. *Autism*, 29, 659-672. <https://doi.org/10.1177/13623613241290547>
- Büyükköksüz, E. (2025). Effectiveness of the Acceptance and Commitment Therapy for Resilience Promotion in a Non-Clinical Sample: A Randomized Controlled and a Pilot Study. *BMC Psychology*, 13, Article No. 698. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03023-1>
- Chellappa, S. L., & Aeschbach, D. (2022). Sleep and Anxiety: From Mechanisms to Interventions. *Sleep Medicine Reviews*, 61, Article 101583. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101583>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34979437/>
- Christ, C., Ten Have, M., de Graaf, R., van Schaik, D. J. F., Kikkert, M. J., Dekker, J. J. M. et al. (2019). Mental Disorders and the Risk of Adult Violent and Psychological Victimization: A Prospective, Population-Based Study. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, e13. <https://doi.org/10.1017/s2045796018000768>
- Cui, S., Aronno, M., Wong, A. K. Q., & Snodgrass, L. (2025). The Overlooked Role of Microbiota-Gut-Brain Communication in Child Psychiatry: A Call for Integration in Early Intervention Strategies. *Communicative & Integrative Biology*, 18, Article No. 2446332. <https://doi.org/10.1080/19420889.2024.2446332>
- Cundiff-O'Sullivan, R. L., Wang, Y., Thomas, S., Zhu, S., Campbell, C. M., & Colloca, L. (2023). Individual Dimensions of Pain Catastrophizing Do Not Mediate the Effect of Sociodemographic and Psychological Factors on Chronic Orofacial Pain Severity, Interference, and Jaw Limitation: A Structural Equation Modeling Approach. *The Journal of Pain*, 24, 1617-1632. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2023.04.010>
- Dharmayani, P. N. A., & Mihrshahi, S. (2025). The Prevalence of Psychological Distress and Its Associated Sociodemographic Factors in the Australian Adults Aged 18-64 Years during COVID-19: Data from the Australian National Health Survey. *Journal of Affective Disorders*, 368, 312-319. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.085>
- Döllinger, D. (2024). Mechanisms in Sociology—A Critical Intervention. *Frontiers in Sociology*, 9, Article ID: 1384979. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1384979>
- ElBarazi, A. S. (2025). The Effect of Emotion Regulation Training on Anxiety in College Students in Egypt (Randomized Control Trial). *Journal of Public Health Research*, 14, 1-14. <https://doi.org/10.1177/22799036251347030>
- Faustino, B. (2021). Transdiagnostic Perspective on Psychological Inflexibility and Emotional Dysregulation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 49, 233-246. <https://doi.org/10.1017/s1352465820000600>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32895066/>
- Gao, W., Yan, X., & Yuan, J. (2022). Neural Correlations between Cognitive Deficits and Emotion Regulation Strategies: Understanding Emotion Dysregulation in Depression from the Perspective of Cognitive Control and Cognitive Biases. *Psychoradiology*, 2, 86-99. <https://doi.org/10.1093/psyrad/kkac014>
- Giovannetti, A. M., Solari, A., & Pakenham, K. I. (2022). Effectiveness of a Group Resilience Intervention for People with

- Multiple Sclerosis Delivered via Frontline Services. *Disability and Rehabilitation*, 44, 6582-6592.
<https://doi.org/10.1080/09638288.2021.1960441>
- Gregersen, M., Møllegaard Jepsen, J. R., Rohd, S. B., Søndergaard, A., Brandt, J. M., Ellersgaard, D. et al. (2022). Developmental Pathways and Clinical Outcomes of Early Childhood Psychotic Experiences in Preadolescent Children at Familial High Risk of Schizophrenia or Bipolar Disorder: A Prospective, Longitudinal Cohort Study—The Danish High Risk and Resilience Study, via 11. *American Journal of Psychiatry*, 179, 628-639.
<https://doi.org/10.1176/appi.ajp.21101076>
- Köditz, A., Mehnert-Theuerkauf, A., & Ernst, J. (2025). Partnership Status and Prevalence of Mental Disorders in Women and Men with Cancer. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 75, 122-126.
<https://doi.org/10.1055/a-2390-1951>
- Levin, M. E., Krafft, J., & Twohig, M. P. (2024). An Overview of Research on Acceptance and Commitment Therapy. *Psychiatric Clinics of North America*, 47, 419-431. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.007>
- Liang, X., Xu, R. H., Zhao, M., Qu, L., & Shum, D. H. K. (2024). Impact of a Physical Exercise Intervention on Psychological Resilience and Mental Ill-Being in Medical-Naïve Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Pilot Randomised Controlled Trial. *Psychology, Health & Medicine*, 29, 1764-1775.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2024.2407449>
- Liu, Q., Ouyang, L., Fan, L., Liao, A., Li, Z., Chen, X. et al. (2024). Association between Childhood Trauma and Internet Gaming Disorder: A Moderated Mediation Analysis with Depression as a Mediator and Psychological Resilience as a Moderator. *BMC Psychiatry*, 24, Article No. 412. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05863-4>
- López-Gil, J. F. (2022). The Eating Healthy and Daily Life Activities (EHDLA) Study. *Children*, 9, Article 370.
<https://doi.org/10.3390/children9030370>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35327742/>
- Martin, S., & Strodl, E. (2023). The Relationship between Childhood Trauma, Eating Behaviours, and the Mediating Role of Metacognitive Beliefs. *Appetite*, 188, Article 106975. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106975>
- Martinez-Torteya, C., Ramírez Hernández, L. I., la Garza, B. T., Pérez Tello, K. P., & Díaz Delgado, B. A. (2024). Longitudinal Change in Symptoms of Depression, Anxiety and Post-Traumatic Stress Disorder during the COVID-19 Pandemic among Mexican College Students. *International Journal of Psychology*, 59, 637-645.
<https://doi.org/10.1002/ijop.13126>
- Meng, J. F., & Wiznitzer, E. (2024). Factors Associated with Not Receiving Mental Health Services among Children with a Mental Disorder in Early Childhood in the United States, 2021-2022. *Preventing Chronic Disease*, 21, E79.
<https://doi.org/10.5888/pcd21.240126>
- Meza-Cervera, T., Tucker, A., Liu, R., & Bell, M. A. (2022). Child Emotion Inhibition Mediates the Effect of Parent's Adaptive Cognitive Emotion Regulation on Child Frontal EEG Asymmetry during Reappraisal. *Developmental Psychobiology*, 64, e22339. <https://doi.org/10.1002/dev.22339>
- Naidoo, S., Paruk, S., Ferreira, L., & Subramaney, U. (2024). Adverse Childhood Experiences, Mental Illness, HIV and Offending among Female Inmates in Durban, South Africa. *South African Journal of Psychiatry*, 30, a2108.
<https://doi.org/10.4102/sajpsychiatry.v30i0.2108>
- Newby, J. M., Upton, E., Mason, E., & Black, M. (2024). Technology-Based Cognitive Behavioral Therapy Interventions. *Psychiatric Clinics of North America*, 47, 399-417. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.004>
- Pang, Y., Tse, B., Liu, W., & Yang, Q. (2025). The Relationship between Mindfulness and Cognitive Reappraisal: The Mediating Role of Emotional and Interoceptive Awareness. *Cognitive Processing*, 26, 247-256.
<https://doi.org/10.1007/s10339-024-01246-5>
- Paris, R., Herriott, A. L., & Holt, M. (2023). Parenting Stress and Competence among Mothers of Young Children with Substance Use Disorders: The Roles of Trauma and Reflective Functioning. *Infant Mental Health Journal*, 44, 228-239.
<https://doi.org/10.1002/imhj.22040>
- Rosa, N., Feliu, A., Ballbè, M., Alaustre, L., Vilalta, E., Torres, N. et al. (2024). Quitline Nurses' Experiences in Providing Telephone-Based Smoking Cessation Help to Mental Health Patients: A Mixed Methods Study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31, 755-766. <https://doi.org/10.1111/jpm.13012>
- Sapkota, D., Ogilvie, J., Dennison, S., Thompson, C., & Allard, T. (2024). Prevalence of Mental Disorders among Australian Females: Comparison According to Motherhood Status Using Australian Birth Cohort Data. *Archives of Women's Mental Health*, 27, 625-635. <https://doi.org/10.1007/s00737-024-01444-2>
- Schlauch, K. A., Read, R. W., Koning, S. M., Neveux, I., & Grzyski, J. J. (2022). Using Phenome-Wide Association Studies and the SF-12 Quality of Life Metric to Identify Profound Consequences of Adverse Childhood Experiences on Adult Mental and Physical Health in a Northern Nevadan Population. *Frontiers in Psychiatry*, 13, Article ID: 984366.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.984366>

- Seker, S., Bürgin, D., Boonmann, C., d'Huart, D., Jenkel, N., Beck, K. et al. (2025). The Prevalence of Mental Disorders Among Care Leavers. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 53, 139-154. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a001012>
- Straub, E. R., Schmidts, C., Kunde, W., Zhang, J., Kiesel, A., & Dignath, D. (2022). Limitations of Cognitive Control on Emotional Distraction—Congruency in the Color Stroop Task Does Not Modulate the Emotional Stroop Effect. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22, 21-41. <https://doi.org/10.3758/s13415-021-00935-4>
- Tolin, D. F., Lord, K. A., & Knowles, K. A. (2024). Cognitive-Behavioral Therapy Enhancement Strategies. *Psychiatric Clinics of North America*, 47, 355-365. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.02.005>
- Trent, E. S., & Storch, E. A. (2024). Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 47, 673-688. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.04.011>
- Underwood, J. F. G., Madley-Dowd, P., Dardani, C. et al. (2024). Childhood Trauma as a Mediator between Autistic traits and Depression: Evidence from the ALSPAC Birth Cohort. medRxiv.
- Weng, X., Tang, R., Chen, L., Weng, X., Wang, D., Wu, Z. et al. (2024). Pathway from Childhood Trauma to Nonsuicidal Self-Injury in Adolescents with Major Depressive Disorder: The Chain-Mediated Role of Psychological Resilience and Depressive Severity. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 274, 1565-1573. <https://doi.org/10.1007/s00406-023-01746-z>
- Wilson, N., Turner-Halliday, F., & Minnis, H. (2021). Escaping the Inescapable: Risk of Mental Health Disorder, Somatic Symptoms and Resilience in Palestinian Refugee Children. *Transcultural Psychiatry*, 58, 307-320. <https://doi.org/10.1177/1363461520987070>
- Wrobel, A. L., Jayasinghe, A., Russell, S. E., Marx, W., Alameda, L., Dean, O. M. et al. (2022). The Influence of Childhood Trauma on the Treatment Outcomes of Pharmacological and/or Psychological Interventions for Adolescents and Adults with Bipolar Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Affective Disorders*, 296, 350-362. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.103>
- Zhang, Z., Liu, M., Zhao, F., Chen, H., & Chen, X. (2024). Fertility Stress, Psychological Resilience, and Depressive Symptoms in Women with Polycystic Ovary Syndrome. *Cureus*, 16, e70352. <https://doi.org/10.7759/cureus.70352>
- Zheng, K., Chu, J., Zhang, X., Ding, Z., Song, Q., Liu, Z. et al. (2022). Psychological Resilience and Daily Stress Mediate the Effect of Childhood Trauma on Depression. *Child Abuse & Neglect*, 125, Article 105485. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2022.105485>
- Zhou, R., Ji, T., Zhang, J., Liu, Y., Wang, F., Jia, F. et al. (2023). Symptoms Mediate the Relationship between Childhood Trauma and Non-Suicidal self-Injury: A hospital-based Study of Adolescents with Mood Disorder. *Asia-Pacific Psychiatry*, 15, e12540. <https://doi.org/10.1111/appy.12540>
- Zhu, Z., Xu, W., & Liu, L. (2021). Ovarian Aging: Mechanisms and Intervention Strategies. *Medical Review*, 2, 590-610. <https://doi.org/10.1515/mr-2022-0031>
- Zvolska, K., Tichopad, A., Stepankova, L., Pankova, A., Adamceková, Z., Donin, G. et al. (2023). Increasing Prevalence of Mental Disorders in Smokers Seeking Treatment of Tobacco Dependence: A Retrospective Observational Study. *BMC Psychiatry*, 23, Article No. 621. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05115-x>