

# 彼此尊重，携手并进

“让爸爸妈妈的爱在孩子的生命中延续——爱是永不止息”



Mutual Respect, Progress Together

by 赛赛老师

2026.2



## 杨赛赛 (Edith Yang)

浙大医学硕士，20年医生+7年心理咨询+综合健康管理临床实战经验；杭州星我健康管理有限公司创始人；

精通西医、中医、营养、心理，从全人视角提供专业的综合健康方案级陪伴服务

服务3500+家庭，为高强度的企业家、职场人、青春抑郁孩子、多动自闭孩子、婚恋危机提供专业心理治疗。擅长认知行为治疗，焦点解决短程治疗，以人为中心疗法，交互沟通分析，家庭治疗，整合疗法，完形疗法，理性情绪行为疗法。擅长处理情感修复、婚恋挽回、亲子教育、青少年成长、学习提分、情绪压力、自我成长、职场人际、家庭关系等方面心理问题、精准提升全科副主任医师、浙大医学硕士

- 杭州星我健康管理有限公司 CEO、首席心理咨询师
- i-Egogram2级专业心理咨询师&讲师
- BrightBridge Autism Care CEO
- 婚姻家庭情感咨询师（中级）
- 高级家庭教育指导师
- 高级家庭婚姻指导师
- 青少年PEERS课程导师（上海精卫中心）
- 浙江省人口与健康学会第一届职业与健康专业委员会委员
- 浙江大学城市学院医学院2022级学生成长导师



咨询热线：18458225042微信同号



Cherish Life, Embrace Growth

# 珍视生命，拥抱成长—— 与孩子共同面对学习压力

成绩不是生命的全部，爱才是



by 赛赛老师



## 误区

✘ “身体不舒服就是装病逃避学习”

✔ 可能是情绪问题的躯体化信号

✘ “熬夜多学2小时更重要”

✔ 睡眠不足会降低血清素，加剧情绪波动





# 科学应对**压力**，**激活**积极情绪

Manage Stress Scientifically, Cultivate Positive Emotions

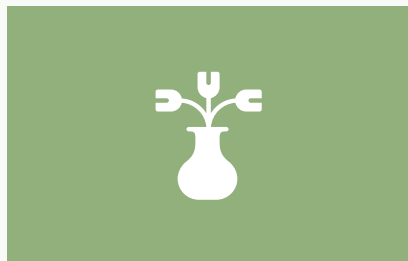


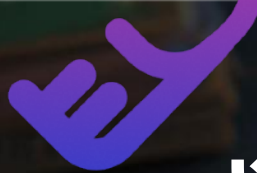
by 赛赛老师



# 你看到了？

What do you see?





# 成绩

Achievements

# 真实的自我

Authenticity



by 赛赛老师



# 期望!

Expectations



# 接纳

Acceptance

by 赛赛老师



梦想

Dreams

快乐

Joy

健康

Health

成就

Achievement

幸福

Happiness

爱好

Hobbies

特长

Strengths

by 赛赛老师

# 教育的终极目标，是培养热爱生命的人

如果孩子跌落谷底，请做那根不会断的绳索  
而不是追问他们为什么没长翅膀

好好  
活着

The Ultimate Goal of Education is to Cultivate Individuals Who Love Life

by 赛赛老师



理解

Understanding

心灵小屋

The Cabin of the Heart

by 赛赛老师



# 家长不理解

Lack of Parental Understanding

# 两个孩子互相争吵时

Two Children Arguing with Each Other

# 学生不服管教

Student Defiance

.....



# 有效关系的奥秘

The Secret to Effective Relationships

亲密关系

Effective Relationships

+

管教

Discipline

=

权威

Authority

恶劣关系

Toxic Relationships

+

管教

Discipline

=

悖逆

Defiance



Key Strategy 1

妙招1

Be Firm

坚定自我

彼此信任

爱和原则并行

Build Mutual Trust · Balance Love and Principles

by 赛赛老师



Key Strategy 2

Learn to Listen

妙招2  
Understand Needs

# 面对面的人 最重要

The Person in Front of You Matters Most

by 赛赛老师

# 边界

Set Boundaries

**RULES  
REGULATIONS**

## 妙招3

Key Strategy 3

## 建立规则意识

Establish Rule Awareness

## 明确责任

Clarify Responsibilities

by 赛赛老师



## 妙招4

Key Strategy 4

## 给予关注

Give Undivided Attention

## 表达爱意与关怀

Express Affection and Care

# 爱的语言

Love Languages

Love is Support and Encouragement





最大的奥秘  
----爱  
The Greatest Secret  
----Love



by 赛赛老师



# 爱最好的诠释

The Best Expression of Love



## 拥抱

A Hug

对不起！谢谢你！我爱你！

· I'm Sorry · Thank You · I Love You ·

by 赛赛老师



Where there is love, there are always miracles

有爱就

by 赛赛老师



**健康**  
Health

**生命**  
Life

**我们如何帮助孩子健康的成长？**

How do we help our children grow up healthy?



# 感谢您的聆听!

BrightBridge Autism Care

Edith Yang: 18458225042 (微信)

Email: 35473913@qq.com

