

阳光沟通

在我国，青少年的心理健康面临着诸多挑战，日益成为一个公众关注的卫生问题。“阳光沟通”行动是由“健康少年行动”与“美国疾病控制与预防中心(CDC)基金会”联合开展的一项活动，旨在通过父母和家庭的参与来提高青少年的心理健康状况和他们的生活福祉。



“阳光沟通”行动是专为从小学到高三年级青少年的父母和看护人而设计的资源集，以此来了解和提高青少年的心理健康状况。

要提高青少年的心理健康状况，首先要以父母和孩子之间的所建立起来的牢固关系作为根基，即：阳光沟通。



下载资源

扫描下面的二维码或访问“阳光沟通”迷你网站，可找到30多个免费资源，涉及的内容包括对话沟通、家庭活动，乃至各种视频，涉及的内容非常丰富。



ACTION FOR
HEALTHY
KIDS

confidentconnections.org

阳光沟通

关于资源

为了使这些资源更容易获取，更实用、更具体，我们已将“阳光沟通”资源划分为以下几个类别。



阳光沟通

说

策略-让孩子能参与有意义的对话交流



阳光沟通

做

活动-以真实而有意义的方式与孩子进行沟通交流



阳光沟通

学

资讯-有助于提高您对青少年心理健康的认识



“阳光沟通”网站免费提供30多种特色资源，包括对话提示、家庭活动、动画视频等。通过对话提示、家庭宾果游戏卡和视频等方式，“阳光沟通”网站可指导您如何有意义地参与对话和各种活动，以实现真实沟通，并提供各种资讯，以加深父母对青少年心理健康的理解和认识。



ACTION FOR
HEALTHY
KIDS

confidentconnections.org

本项目旨对学生和家庭的心理调整和行为改善提供帮助，并就此提供相关学术支持。其中，第二部分由美国卫生与公众服务部(HHS)疾病控制和预防中心(CDC)提供支持，并成为财政援助奖金的一部分，其总金额高达434,555美元，100%由CDC/HHS资助。这些内容仅代表作者的观点，并不代表CDC/HHS或美国政府的官方观点，也未得到CDC/HHS或美国政府的背书认可。