中共中央办公厅国务院办公厅 关于更高水平更高质量做好节能降碳工作的意见

（2026年4月11日）

（上接一版）

二、协同推进节能降碳与绿色转型

（一）统筹节能降碳与产业优化升级。加强节能降碳与产业规划、产能调控等政策衔接协同，强化节能降碳激励约束和标准提升引领，持续降低产业对能源的依赖。大力推广节能低碳、清洁生产技术装备和产品，积极推行市场化节能降碳服务，支持运用数智技术、绿色技术改造提升传统产业。有力有效管控高耗能高排放项目，依法有序推进落后低效产能和工艺设备出清，协同化解重点产业结构性矛盾。加快发展先进制造业、高新技术产业和现代服务业，大力发展绿色低碳产业，积极培育有利于节能降碳的新产业、新业态。推进零碳园区建设，发展以绿色能源制造绿色产品的“以绿制绿”模式。

（二）统筹节能降碳与能源绿色转型。处理好节能降碳和能源安全的关系，科学调控能源消费总量，严格控制化石能源消费，深入推进减煤控油，强化新增用煤用油需求管理，积极推进存量燃煤锅炉、工业窑炉等用煤设备清洁替代，有序推进散煤替代，推动煤炭消费和石油消费逐步达峰。合理控制煤电装机规模和发电量，大力发展非化石能源和新型储能，加快建设新型电力系统，科学布局抽水蓄能，创新发展绿电直连、智能微电网等业态，促进绿色电力消纳，推动新增清洁能源发电量逐步覆盖全社会新增用电需求。提高能源生产效率，推广化石能源高效开采技术装备，加强煤电节能降碳改造、灵活性改造等，合理确定煤电调度顺序和调峰深度，持续提升风光发电效率和储能装置能量转化效率，稳步降低电网综合线损率。

三、大力推进重点领域节能降碳

（三）强化工业节能降碳。全面提升钢铁、有色、石化、化工、建材等重点行业能效水平，聚焦生产工艺、主要工序、重点设备等深入实施节能降碳诊断，组织实施一批工业节能降碳工程。深化工业园区节能降碳，推动供热、制冷等基础设施共建共享，加强企业间能量交换与梯级利用，支持钢化联产、炼化集成等跨行业耦合提效，开展生态工业园区建设，推进园区能源系统整体优化和资源集约节约循环利用。

（四）加强建筑节能降碳。严格新建建筑能效管理，优化建筑节能降碳设计，推动超低能耗建筑规模化发展，建设安全舒适绿色智慧的“好房子”。结合老旧小区改造、清洁取暖等工作，积极推进既有建筑节能降碳改造，加强建筑运行节能降碳管理。建立建筑能效等级制度。优化建筑用能结构，有序推进建筑光伏一体化建设，因地制宜推进余热资源和非化石能源供热替代。深入推进供热计量改革，有序理顺供热价格，支持老化供热管网等设施设备更新改造和供热系统智能化升级，着力提升供热各环节能源利用效率。

（五）推进交通运输节能降碳。大力发展铁路、水路运输，持续提升公路运输效率和绿色化水平，提高民航空管运行效率，积极发展多式联运。持续推进绿色交通基础设施建设，提升交通场站、高速公路等设施设备绿色化智能化水平，健全充换电站、岸电等设施网络。建设零碳运输走廊。推广节能低碳运输工具，合理优化车辆能耗限值要求，积极发展电动（氢能）重型卡车和绿色燃料船舶，支持清洁低碳燃料掺混替代。

（六）加快数字基础设施节能降碳。推进算力、通信基站和机房等基础设施节能降碳改造，推动设备选型、制冷架构、机柜功率密度、系统智能运行策略等优化升级，持续提高单位算力能效和单位信息流量能效。加强算力基础设施项目评估论证和源头把关，严格电能利用效率等能效指标准入管理，提高可再生能源消费和余热资源回收利用水平，支持发展绿色低碳、集约循环的算力设施。

（七）深化公共机构节能降碳。推进公共机构建筑围护结构、供热、制冷、照明等设施设备节能降碳改造，推广能源费用托管等合同能源管理模式，持续降低单位建筑面积能耗和碳排放。加强公共机构能耗定额管理，完善节约能源资源信息管理。深入开展节约型公共机构示范单位建设，全面建设节约型机关。

四、进一步加强节能降碳监督管理

（八）严格节能降碳审查评价。切实发挥能效、碳排放、技术等标准牵引作用，加强项目能耗、煤耗和碳排放等综合审查评价，新（改、扩）建高耗能高排放工业项目在纳入国家规划布局以及履行审批、核准、备案手续时应制定碳排放等量或减量置换方案，落实情况作为碳排放评价重要内容。动态调整固定资产投资项目节能审查和碳排放评价权限。定期开展节能降碳制度执行情况监督评估，对节能降碳指标严重滞后、审查评价能力不足的地区，依法依规调整或暂停其节能审查和碳排放评价权限，实施项目缓批限批。

（九）加强重点用能和碳排放单位管理。建立健全重点用能和碳排放单位节能降碳管理档案，探索建立能效、碳排放披露和分级制度，全面提升管理精细化水平。强化重点用能和碳排放单位年度能源利用状况报告、碳排放清单等报送审查，督促按规定实施能源审计，严格执行能源和碳排放计量器具配备、信息系统建设等制度。鼓励节能降碳自愿承诺。

（十）强化节能降碳全流程监管。常态化开展煤炭、石油、电力等能源消费相关指标跟踪监测，加强同类型地区指标比对分析，对目标进展滞后、指标不合理增长的及时提醒预警，视情精准采取调控措施。加强对重点用能和碳排放单位执行节能降碳法律法规、政策标准等情况的监督检查，定期对节能审查和碳排放评价意见落实情况开展专项监督检查，强化结果运用。加强节能降碳监督检查与综合行政执法、特种设备监察、生态环境保护执法等的衔接协同，探索开展部门联合执法，提升执法效能。加强各级政府节能降碳管理和监察执法能力建设，鼓励地方依托专业力量、信息化手段等辅助提升监管效能。

五、强化节能降碳工作支撑保障

（十一）健全法律法规。强化节能降碳工作统筹，加快修改节约能源法。修改颁布可再生能源法。做好民用建筑节能条例、公共机构节能条例等行政法规修订工作，完善节能监察、能效标识等规章。修订发布重点用能和碳排放单位管理办法。

（十二）完善标准标识体系。结合碳达峰碳中和目标要求、产业发展需求和技术进步实际，加快完善重点行业能耗和碳排放限额、重点用能产品设备能效等标准，逐步提高指标要求。围绕新领域、新业态制定实施一批节能降碳国家标准，持续完善能源和碳排放计量、监测、认证等配套标准。夯实标准制定修订数据基础，加强标准实施评估反馈。完善绿色产品认证与标识体系，强化能效标识管理和应用实施，建立产品碳标识认证制度。

（十三）强化政策支撑。在综合考虑能耗、环保绩效水平的基础上研究完善工业重点领域差别化电价政策，优化居民阶梯电价制度，健全分时电价机制。完善实施高耗能产品出口调控政策。发挥政府投资带动效应，统筹运用现有资金渠道对符合条件的节能降碳项目予以支持。深入实施节能产品政府强制采购和优先采购制度，鼓励各类主体提高节能产品采购标准和比重。充分发挥节能降碳市场机制作用，落实好有利于节能降碳的税收优惠政策，引导金融机构围绕重点领域节能降碳需求特点提供多元化金融产品服务。研究设立国家低碳转型基金，支持传统产业和资源富集地区绿色转型。

（十四）加强技术创新应用。聚焦高效节能装备、智慧用能、重点行业节能降碳等领域，培育一批科技创新平台基地，加大国家重点研发计划支持力度，强化关键核心技术攻关。完善市场导向的绿色技术创新体系，支持骨干企业牵头组建重大节能低碳技术创新联合体，打造一批企业技术中心。及时更新节能降碳技术装备推荐目录等，加快节能锅炉、永磁电机、高效制冷、绿色照明、高温热泵等先进适用装备推广应用。

（十五）提升基础工作能力。创新人才培养模式，优化能源管理、节能降碳领域相关学科专业设置和人才评价体系，完善相关职业标准，深化产教融合、科教融汇。强化政府部门、执法机构、企业事业单位等节能降碳相关人员专业能力培训。更好发挥行业协会作用，加强重点行业和领域节能降碳能力建设。完善国家及省级地区能源和碳排放年报、快报制度，健全煤炭等能源品种及工业、建筑、交通运输等重点领域能源统计制度。

六、加强组织实施

（十六）加强组织领导。各地区各部门要在党中央集中统一领导下，加强统筹谋划，注重系统施策，结合实际抓好本意见贯彻落实。各级领导干部要树立和践行正确政绩观，扎实推进本地区本领域节能降碳工作。地方各级党委和政府对本行政区域节能降碳工作负总责，主要负责同志要切实履行好第一责任人责任。国家发展改革委要认真履行碳达峰碳中和统筹协调职责和节能主管部门职责，加强工作谋划和推进落实，强化跟踪评估和督促指导，协调解决重大问题，将节能降碳目标任务完成情况纳入碳达峰碳中和综合评价考核。各有关部门要各司其职、密切配合，形成合力。国有企业特别是中央企业要加强节能降碳示范引领。国家机关、人民团体、企业事业单位、社会组织等要扎实推进本单位本领域节能降碳工作。重大事项及时按程序向党中央、国务院请示报告。

（十七）实施全民行动。持续开展全国生态日、全国节能宣传周、全国低碳日等活动，倡导简约适度、绿色低碳、文明健康的生活理念和消费方式，切实增强全社会节能降碳内生动力。广大党员要以身作则，切实崇尚和践行节能降碳。畅通社会监督渠道，积极宣传节能降碳先进典型和经验做法，加大违法用能和能源浪费行为曝光力度。

（十八）强化国际合作。深化节能降碳领域国际对话和务实合作，拓展对话合作渠道，积极参与引领国际治理，大力宣传中国绿色转型成效。借鉴国际先进经验，加强节能降碳技术合作，支持节能低碳产品贸易，鼓励节能降碳服务企业走出去。积极参与节能降碳国际标准制定修订，推动节能降碳标准、标识国际互认。

（新华社北京4月22日电）

台上唱乡音 台下践新风

（上接一版）

“孝在生前不在身后。”金杰说，“父亲活着的时候，我们尽心照顾、及时就医，这就够了。”作为一名党员，他觉得带头是分内之事：“党员干部不带头，群众怎么跟？”

金杰的选择像一颗石子投进水面，泛起涟漪，让越来越多的当地村民开始重新审视“大操大办”的老规矩。

在霍山县，像金杰这样带头移风易俗的党员干部还有很多。太平畈乡退伍军人、党员胡涛在集体搬迁仪式上主动表态简办；佛子岭镇干部小储用公交婚车举行婚礼……他们共同传递着一个信号：文明新风不是遥不可及的号召，而是身边人正在践行的选择。

从文艺宣讲到文明积分，从村规民约到党员带头，霍山县用文化浸润人心，用规矩规范行为，用榜样引领风尚。从一个人的选择，到一群人的自觉，当“头雁”领航，“群雁”齐飞，文明新风便不再是口号，而是这座山城的日常。

实干担当 推动学习教育成果转化

（上接一版）

学以致用 真抓实干

江苏省南通市坚持一体推进学查改，树牢正确政绩观，杜绝“新官不理旧账”。当地以领导班子主要负责人离任交接为抓手，出台《南通市领导班子主要负责人离任交接实施意见》，针对县（市、区）、机关部门等不同类别负责人，分类制定交接清单，明确组织部门下发通知、离任者填报、组织会议交接、双方沟通交流、接任者开展调研等5个步骤，确保“旧账”有人接、有人管。

学习教育开展以来，广东省汕头市推动千余名市管干部深入挂点联系的村（社区）走访联系群众、现场办公，了解群众诉求，带动全市各级党员领导干部广泛听民声、察民情、解民忧，把整改整治问题同为群众办实事、解难事结合起来。

江西省吉安市峡江县为60岁以上独居留守老人配备“一键呼叫”器，老人按下“小按钮”，系统随即循环拨打监护人和结对村干部电话，形成一按即呼、多级响应的应急触发机制。峡江县坚持开门教育，问需于民、问计于民，做实交通出行、城乡供水、养老服务、快递进村等一批重点民生项目，推动学习教育成果转化为惠民实效。

读懂体检报告里的『健康密码』

拿到体检报告时，你是否也曾对着上面密密麻麻的数字、箭头和英文缩写一头雾水？其实，体检报告并非冰冷的数据清单，而是隐藏着你身体状态的“健康密码”。只有读懂它，才能提前预警疾病、守护健康，让每一次体检都真正发挥作用。

体检报告都有些什么？

1、基础生命指标

体检报告中的基础生命体征主要涵盖身高体重、血压、心率等数据。其中，身高体重指数（BMI）是衡量肥胖程度的关键指标，其正常范围为18.5～23.9，超过24属于超重，28及以上则为肥胖。肥胖不仅影响外形，更是高血压、糖尿病、脂肪肝等疾病的高危因素。血压的正常范围为收缩压90～139mmHg，舒张压60～89mmHg。偶尔一次血压升高无需过度紧张，但若长期偏高，则可能是高血压的信号，会损害心、脑、肾等靶器官。心率的正常值为60～100次/分钟，若长期过快或过慢，均可能提示心脏功能异常。

2、血液核心指标

血常规是体检中基础且必查的项目，能够反映身体的感染、贫血、凝血等状态。白细胞是机体的“防御卫士”，其数值升高通常提示存在细菌感染，而数值降低则可能与病毒感染或免疫力低下有关。红细胞和血红蛋白是判断贫血的关键指标。当血红蛋白低于正常范围时，即临床上所说的贫血，可出现头晕、乏力、面色苍白等症状。缺铁性贫血是最常见的贫血类型，女性及素食者更易发生。血小板主要负责凝血功能，其数值异常可能导致出血不止或增加血栓风险，需结合其他指标进行综合判断。

3、肝肾功能检查

肝脏是人体最大的解毒器官。评估肝功能主要看转氨酶、胆红素、白蛋白等指标。其中，谷丙转氨酶和谷草转氨酶是肝脏损伤的“警报器”，数值升高说明肝细胞受损，熬夜、酗酒、脂肪肝、肝炎等都可能导致这些指标升高。胆红素升高可引起皮肤、眼白发黄，提示胆道梗阻或肝脏代谢异常。肾脏负责过滤废物，评估肾功能主要看肌酐、尿素氮、尿酸。肌酐和尿素氮升高，说明肾脏滤过功能下降，其中长期高血压、糖尿病是损伤肾脏的主要原因。尿酸升高即常说的高尿酸血症，严重时可引发痛风，还会损伤肾脏和关节，这与高嘌呤饮食、饮酒密切相关。

4、代谢功能指标

体检报告中的代谢功能指标主要包括血糖和血脂。空腹血糖的正常范围为3.9～6.1mmol/L；若在6.1～7.0mmol/L之间，属于糖耐量异常，是糖尿病的前期信号；若超过7.0mmol/L，则需警惕糖尿病的可能。血脂检查通常包含四项：总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白和低密度脂蛋白。其中，低密度脂蛋白被称为“坏胆固醇”，其升高会促进动脉粥样硬化，增加心梗、脑梗的风险；高密度脂蛋白是“好胆固醇”，具有保护血管的作用，其数值偏低同样不利。甘油三酯升高与饮食油腻、肥胖、缺乏运动直接相关，是高血脂的重要信号。

5、影像与专项检查

在体检报告的影像与专项检查部分，腹部B超可清晰观察肝、胆、胰、脾、肾的形态，有助于发现脂肪肝、胆结石、肾结石、囊肿等问题。甲状腺B超主要用于评估甲状腺结节，绝大多数结节为良性，只需定期复查，少数形态异常的结节则需要进一步排查。胸部CT或胸片能排查肺部炎症、结节及肿瘤，长期吸烟或接触粉尘的人群应重点关注。此外，女性的妇科检查与乳腺筛查，以及男性的前列腺检查，均为针对性的健康防护措施，有助于早期发现妇科疾病、乳腺增生，以及前列腺增生等问题。

如何读懂体检报告？

读懂体检报告需避开三大常见误区：

第一，不要被单个箭头吓住。体检指标受熬夜、劳累、饮食、情绪等因素影响，偶尔一次异常并不代表患病。例如，熬夜后转氨酶可能轻微升高，休息一周后复查往往可恢复正常。

第二，不可忽视临界值。当指标处于参考范围边缘时，如血糖6.0mmol/L、血压135/85mmHg，属于亚健康临界状态，需通过调整生活方式来逆转健康趋势，避免发展为疾病。

第三，不可只看异常指标，正常指标也有讲究。比如血脂虽然在正常范围内但属偏高值，结合肥胖、吸烟等危险因素，仍需要干预。

如果指标仅轻度异常且无明显不适，可先调整生活方式，包括规律作息、清淡饮食、适度运动、戒烟限酒等，1～3个月后复查。如果指标显著升高，或伴有头晕、胸痛、乏力等症状，则必须就医，到相应科室做进一步检查以明确病因。对于高血压、糖尿病等慢病患者，体检报告是调整治疗方案的重要依据，需遵医嘱长期管理。

一份完整的体检报告，记录着过往生活习惯与当下身体状态，也预示着未来健康走向。它不是判决书，而是提醒我们关注身体信号，改掉不良习惯，守护自身健康。健康并非一蹴而就，读懂体检报告是对自己负责的开始。不忽视细微指标变化，不恐慌暂时数值异常，以科学态度解读身体状况，用健康生活方式呵护身心安康，让体检真正成为健康的“保护伞”。

（望江县中医医院 吴晓霞）

MRI检查前需做好哪些准备？

在现代医学诊断中，MRI因具有无电离辐射、软组织分辨率较高等优势，成为脑部、脊柱和关节等部位病变诊断的重要技术。但由于MRI检查依靠强磁场环境，如果检查前准备不充分，不仅会影响图像质量，还可能引发安全隐患。因此，在MRI检查前，需要做好充足的准备。

物品与着装准备

MRI检查主要依靠强磁场环境进行成像，所以对物品和着装有着严格要求。任何金属物品进入扫描室都可能被磁场强力吸附，不仅会影响图像质量，还可能损坏MRI检查设备，并损害人体健康。因此，患者在进入检查室之前，必须将身上所有金属物品取下并妥善保存，包括但不限于手机、钥匙、项链、耳环，以及衣物上的金属拉链等。如果患者体内有心脏起搏器、金属节育环以及神经刺激器等植入物，应在检查前告知医护人员。医生会根据植入物的材质、型号以及植入时间，评估患者是否能够进行MRI检查，或是否需要采取特殊防护措施。

此外，患者还应穿着宽松、舒适的纯棉衣物，避免穿着带有金属丝线或装饰的衣物。如果患者穿的衣物不合格，医院会提供专门的检查服。

主动告知病史与身体状况

MRI检查并非适用于所有人。患者应主动告知医生自身的健康状况和既往病史，例如是否存在严重心脏功能障碍、肾功能不全等问题。这些情况可能影响患者对检查的耐受性，医生会根据具体身体状况调整检查方案。此外，女性患者还需告知医生自己是否怀孕或处于哺乳期。尽管MRI检查没有电离辐射，但对于孕早期孕妇，医生需要评估检查的必要性和潜在风险，再决定是否进行该项检查。

饮食与特殊准备

MRI检查前的饮食准备需要根据患者检查部位以及检查类型确定，做好饮食准备是为了保证图像清晰，便于医生对患者的病情进行精准诊断。

1.患者进行肝、胆、脾、肾等腹部检查，一般需要在检查前空腹4-6小时。上午检查的患者应在前一天晚上10点后禁食禁水，下午检查的患者应在当天上午10点后禁食，可饮用少量清水。

2.患者进行头颅、脊柱和关节等非腹部平扫检查，无需严格空腹，可以正常饮食。但应避免食用过多产气食物、饮用大量产气饮料，以免检查时出现胃肠胀气。

3.患者需要进行增强MRI检查，无论检查部位是否为腹部，都需要在检查前4-6小时禁食禁水，以免检查时因恶心、呕吐等不良反应引发误吸。

心理与身体状态准备

MRI检查的扫描室为密闭的圆筒状空间，设备运行期间会发出嘀嘀嘀的噪声。检查时间一般为15至40分钟，部分特殊检查所需时间可能更长，因此患者容易出现紧张或焦虑情绪，幽闭恐惧症患者甚至可能无法配合完成检查。如果患者在检查前感到明显紧张、焦虑，或对幽闭环境存在恐惧，应提前与医生沟通。医生可允许家属或工作人员陪同检查，必要时还会使用镇静药物以提高患者的配合度。

在检查过程中，患者应保持身体静止，避免因移动而导致图像模糊。若检查期间出现任何不适，不可擅自移动身体，应通过检查室的对讲设备告知工作人员。

特殊人群个性化准备

对于孕妇、儿童和老年人等特殊人群，MRI检查前需要做好个性化准备。

1.孕妇：怀孕3个月内的孕妇，在病情不紧急的情况下，医生一般不建议进行MRI检查，以避免对胎儿健康产生潜在影响。孕中晚期孕妇如需进行MRI检查，应在医生指导下选择1.5T及以下的MRI设备。

2.儿童：低龄儿童可能无法配合完成MRI检查，因此医生会根据儿童的年龄在检查前酌情使用镇静剂。家长应在检查前安抚孩子的情绪，避免其在检查过程中出现哭闹、乱动等行为。

3.老年人：由于老年人身体机能较弱，且可能患有多种慢性疾病，家属应在MRI检查前陪同老人前往医院完成各项准备工作，并如实告知医生老人的健康状况、患病情况、近期用药史及手术史。此外，对于行动不便的老人，检查时需有家属陪同，搀扶老人上下检查床，防止其摔倒。

MRI检查前的准备工作看似繁琐，但直接关系到检查的安全性和结果的准确性。因此，我们应提前了解这些注意事项，以确保顺利、安全地完成MRI检查。

（望江县中医医院 邓明月）

青少年自伤行为的识别与干预

看到孩子手臂上的伤口，家长往往会感到震惊、心痛、自责，甚至愤怒。有人想不通：“我什么都给你了，你为什么伤害自己？”也有人认为这是作或“学坏了”。请先冷静下来。自伤并不等于想要自杀，绝大多数孩子伤害自己，只是为了缓解难以承受的情绪痛苦。这是一个重要的信号：孩子心里已经着火，而你可以成为最先帮他灭火的人。

发现孩子自伤的第一步，是看懂那些藏起来的信号。1.身体信号：夏天即使炎热也总穿长袖长裤、洗澡时长时间锁门；手臂或大腿上出现成排划痕、成片伤疤，或同一位置反复出现新伤；有的孩子会用烟头烫自己、用头撞墙、拔头发。2.情绪与行为信号：原本开朗的孩子突然变得暴躁、沉默或麻木；成绩下滑，不愿社交；对批评极度敏感，一点小事就崩溃大哭或暴怒。3.物品信号：孩子可能开始收藏刀片、美工刀、打火机，或者家里的剪刀、削皮器频繁失踪。

但请注意：不要翻孩子的书包，也不要强行扒开袖子检查。你需要做的是观察和记录，而不是搜证。

发现伤口之后的那24小时，决定了孩子是走向你，还是推开你。首先，请处理好自己的情绪。不要尖叫，不要哭喊着问“你怎么对得起我”，更不要说“你再这样我就告诉所有人”，这些话会让孩子确信一件事：我不能让爸妈知道。先自己走到阳台深呼吸，或者给信任的朋友发条信息缓冲一下，告诉自己：孩子不是在攻击我，他是在求救。然后，找一个没有其他人在场的安静时间，比如睡前或散步时，用平稳的语气说：“我注意到你胳膊上有一些痕迹，我很担心你，你愿意和我聊聊吗？”如果孩子否认或生气，不要追问，而是说：“没关系，等你想说的时候，我随时都在。”重点不是当场问出真相，而是让孩子知道，你可以接纳他的状态，也能陪他一起面对。如果伤口正在流血，请冷静地拿出消毒用品和创可贴，问：“需要我帮你处理一下吗？”如果伤口很深、流血不止，或者孩子表现得非常麻木，甚至态度极端，请立即带他去最近的急诊。身体安全永远是第一位的。

很多家长会追问：“你为什么伤害自己？不疼吗？”答案是，比起心里的痛，身体上的痛反而让他们觉得好受一些。青少年自伤最常见的原因有三个：1.情绪调节失败。当愤怒、悲伤、羞耻像洪水一样冲过来时，他们不知道如何让这些感觉停下来。身体疼痛会刺激大脑释放内啡肽，一种天然的止痛剂，这种物质能暂时缓解心理上的痛苦。2.麻木感。有些孩子长期处于抑郁或解离状态，感觉不到自己活着，于是用疼痛来“唤醒”自己。3.自我惩罚。极度自责的孩子会认为：“我这么糟糕的人，就该受苦。”

请记住一个比喻：自伤就像孩子心里住着一个着火的房间，他们不知道怎么灭火，也没有人教过他们，于是只能拼命砸破窗户，也就是伤害自己的身体，好让浓烟冒出来，让你看到。他不是坏，是痛。

在发现并理解相关情况之后，就必须付诸行动。不过，行动并非仅靠家长独自承担，而是需要遵循一条清晰的干预路径。首先，要平静地询问孩子：“你最近是否有过自杀的念头？是否有具体的计划？”如果孩子明确表示有想法甚至有方法，请不要迟疑，应立即拨打心理危机干预热线或前往精神科急诊。如果孩子没有自杀意图，则进入常规流程，即带孩子前往三甲医院的精神科、心理科，或精神专科医院。医生会借助访谈、量表等方式，判断孩子是否存在抑郁症、情绪调节障碍等相关心理问题。当前国际上最为有效的自伤干预方法是辩证行为疗法。该疗法教导孩子运用替代行为来应对冲动，例如握冰块、用力撕纸、进行两分钟的剧烈运动等。

此外，许多孩子出现的问题与家庭沟通模式密切相关，家庭治疗通常必不可少。在家中，不要将所有锋利刀具都锁起来，否则会让孩子觉得自己被当成了犯人。较好的做法是和孩子一同商量：“我们先把这些工具放在一个你不容易因冲动而拿到的地方，这样可以吗？”更为重要的是，和孩子一起列出一份“情绪急救清单”，写上10件他在想要伤害自己时能够去做的事情，比如给朋友打电话、冲个冷水澡、画画、逗猫等。在日常生活中，应减少批评，增加无目的陪伴，如一起散步、拼图、看剧，且不谈论学习和成绩。

康复并非呈直线状态，孩子可能会出现反复自伤行为，但这不代表干预失败。请记住：你的孩子不是品性不好，而是正遭受着痛苦。你是他唯一可以依靠的希望所在。

（宿州市第二人民医院儿童青少年心理科 张敬倩）

遗 失

遗失六安众佑物流服务有限公司皖N68219车辆道路运输证，证号：341502283691，声明作废。

本报常年法律顾问·安徽大别山律师事务所 刘学良（律师） 电话：15905642216 （0564）3314772 | 皖西日报县区广告代理处 霍邱代理处·新蓼文化传媒广告有限公司 电话：0564—6022291 13956104353 地址：城关镇建兴路车管所南200米

本报地址：六安市梅山中路51号市新闻传媒中心 邮政编码：237000 零售价：35元/月 皖西日报社印务有限公司承印 地址：六安经济开发区纬一路