**桐城法院“蕾蕾姐姐”开课啦！解码焦虑助力中考学子轻装上阵**

4月18日，桐城市人民法院法治宣讲团成员“蕾蕾姐姐”走进实验中学经开区校区，为八九年级学生带来了一场以“解码焦虑”为主题的心理健康讲座，通过“知识科普+互动体验”模式，为备考学生送上“心理成长礼包”。

“请用0到10分为你的焦虑感打分，并思考这个分数背后的故事。”“蕾蕾姐姐”以“焦虑晴雨表”互动测评开场，通过心理学量表工具帮助学生量化情绪状态。结合测评结果，“蕾蕾姐姐”以神经科学角度解析焦虑的生理机制，辅以“杏仁核警报”“前额叶刹车”等形象比喻，帮助学生理解焦虑的本质。

“我曾遇到一个孩子，因考试失利陷入自我否定……”“蕾蕾姐姐”结合少年审判真实案例，剖析青少年焦虑的四大核心原因：学业压力、家庭期待、同伴关系、自我要求。通过情景模拟，引导学生辨别“现实压力”与“灾难化想象”，并传授“三分钟正念呼吸”“三天处理法”等实用情绪调节技巧，现场学生闭眼跟随指导，缓解身心紧绷的状态。

在“焦虑解压站”互动环节，同学们将匿名烦恼写在纸上折成飞机，随机交换后以同龄人的视角写下鼓励话语，在分享与互助中释放压力。

讲座结束后，学生们纷纷表示焦虑感减轻，并期待“蕾蕾姐姐”再次到访。近年来，桐城法院持续深化“法治副校长”机制，鼓励干警自学心理学课程，取得心理咨询师专业资质。通过“心理干预+法治教育”双轨并行的模式，在中小学开展情绪管理、校园欺凌等专题课程，将司法保护的端口从法庭延伸到校园，以多元化的形式助力青少年健康成长。

（鲍黎蕾）