

·教育视点·

学校、家庭、社会多方合力，呵护青少年心理健康——

# 拨开迷雾，让青春奔流向前

■ 本报记者 陈婉婉 罗晓宇

新学期伊始，精彩纷呈的开学典礼和开学第一课引爆了网络：学生入校时享受“走红毯”待遇，校长和老师扮成动画玩偶给孩子们发糖、发红包，班级里开展各个主题的迎新座谈会……很多人感叹学校工作做得越来越细致，很多教育工作者接受采访时却露出苦笑——迎新这样“卷”，是为学回校心理适应做更好的铺垫。当下，守护青少年心理健康，成为备受关注的社会问题，如何让青少年们拨开“迷雾”，让青春奔流向前，敞亮发展，各方正在积极探索，加速形成合力。

## 抑郁阴影变多且善于“伪装”

寒假刚过，安徽医科大学第二附属医院心理与睡眠医学科副主任医师、青少年心理专家耿峰也刚经历了一个接诊小高峰。他表示，近年来前来就诊的青少年患者比之前明显多不少，大部分都是情绪问题，出现的症状包括抑郁、焦虑、烦躁不安等。而且患者年龄也出现低龄化趋向：以前这些病症多发在中学、大学阶段，现在出现了小学生患者。

耿峰告诉记者，抑郁障碍及抑郁患者的表现往往隐蔽，不到极其严重的时候一般看不出。“有时候孩子会装着笑、装着开心，但根本不是发自内心的开心快乐。还有的孩子产生了情绪及行为上的变化，家长只是简单认为孩子是任性、不自律、不爱学习等，没有识别出背后的深层原因。”耿峰说。

就诊时，父母常反映孩子贪玩、沉迷于电子游戏，但专业医生往往会在分析诊断之后告诉家长，这不一定是网瘾，或许是抑郁的表现。耿峰表示，玩游戏常常只是孩子“移情”及掩饰内在痛苦的手段，家长若只看到表象，仅对玩游戏的行为进行干预及制止，就没能从真正有效的途径上去帮助、理解孩子。

此外，除了典型的情绪差、话少、爱发脾气等表现，很多青少年抑郁症状也会表现为躯体疼痛，特别是在低龄孩子中，引发头疼、胃部不适、肚子疼等，引起学习效率降低、学习成绩下降。

安医大二附院消化内科主任医师胡祥鹏告诉记者，一些患者反复感到胃痛、腹胀、烧心、排便困难等，但在消化科反复就诊、做一系列检查未查出器质性病变，那就很有可能是心理疾病，需要到心理科就医。

“大脑和胃肠道之间，有一些激素是互相影响的，大脑产生的一些激素，

通过神经体液的调节，会影响到胃肠道的功能。而胃肠道的一些炎症因子，也通过肠道进入血液，通过一些神经体液的途径，会影响到大脑，这是一个脑肠互动的过程，也就是躯体症状和心理状态的双向影响。”胡祥鹏揭示了其中的原因。

## 多重压力带来成长之痛

青少年处在人格形成和心理成长的关键期，抑郁障碍等心理问题对青少年更易产生显著的影响，有些甚至会带来频繁自伤、伤害他人，甚至自杀等极端行为。

记者在合肥市一所中学了解到，不少学生心理问题都出现学段更替的时候，通俗地说就是升学不适应。

初中与小学学习生活的节奏不同，高中和初中之间学习方式区别也很大。每往上一个学段，学科科目的难度都在增加，学习时间也在增多，学生的娱乐时间不断减少，这些新学校的新面貌都让学生产生一定的压力。

小李同学在初中就读时成绩优异，轻松考入一所省级示范高中后，成绩却一落千丈，人也变得没精打采。老师走访了之后发现，原来小李的父亲常年在外地工作，而母亲在抚养过程中过度保护，事无巨细都帮小李安排妥当。读高中后亲子之间的聊天内容几乎都是围绕学习。小李没啥兴趣爱好，很少参与班级活动，也在班上几乎没有朋友。面对难度加大的课程，小李选择了逃避，上课经常睡觉或走神，在表达上好幻想、不切实际，常出现一些不合时宜的行为让同学避之不及。

幸运的是，小李及时向学校心理老师求助并得到了帮助。心理老师发现成长中父爱的缺失，使小李内心严重缺乏安全感及自信心，懦弱、胆小、被母亲过度保护更导致其缺乏生活技能、自理能力差，自我效能感低。在心理教师的协调下，小李的班主任及科任教师对小李及时调整了教育方法，少批评、多表扬，对他的点滴进步及时给予肯定；还为他在班级中安排了一些力所能及的工作任务，让他在为大家服务的过程中体现个人价值。此外，还安排一名温和健谈的学生与他同桌，并鼓励同学们多与小李交流互动。

合肥一中心理健康教师潘月告诉记者，除了学业上的不适应会直接带来压力外，还有很多压力来自于成长的烦恼。中学生处于青春期，有了较强的自我意识，心理上也更为敏感，容易出现与父母的沟通减少、对父母的教育表现

逆反情绪等现象。

孩子厌学的背后，往往是充满焦虑、恐惧、没有安全感的父母。不少家庭承受了一些经济方面的压力。记者从一些心理辅导案例中发现，有部分家长把家庭经济压力转述给了孩子，常常在孩子面前流露消极悲观的想法，如“我们家没钱了”“你读书花了很多钱”等，这些话让孩子背负过重的心理压力，认为自己考不好或者出现成绩下滑就感觉对不起父母，不但影响孩子正常学习还导致孩子产生情绪问题。

家长对成绩的过度关注，也会让孩子认为“成绩不好的孩子得不到父母的喜爱”。还有的家长认为孩子到了学校就归老师管，他们没有意识到只有家校配合才能联手教育孩子。潘月表示，不少家长在没有调动孩子学习积极性的前提下会粗暴地强迫孩子学习，一定会导致厌学问题。

心理问题也是长期积累的，中学时代没能得到很好纾解的隐患，并不太容易像人们常说的“长大就好了”，而是会带入大学。

我省某高校在做新生入学心理筛查时发现，新生心理健康问题呈现出高发、复杂、多变的趋势，高校新生“带病入学”情况普遍存在，以2022年为例，“带病入学”学生在新生总人数中占比8.7%，在全校心理危机学生中则占比高达69.2%，新发各类心理障碍的新生相较2021年同比上涨了28.26%。

该校相关部门工作人员表示，导致心理危机产生的诱因往往是多重的，以该校2022年统计数据为例，学习、人际、家庭的单项诱因分别占比为14.79%、10.91%、7.69%，剩下部分则是多重诱因综合所致。

## 预防和施援一个都不能少

安徽省立医院精神心理科副主任医师罗彬在接受记者采访时呼吁，心理健康问题一定要重视预防，不要等到最极端的时候再到医院来就诊。

小刘同学是我省一所高校的大二学生，家庭经济状况一般，去年下半年父亲查出患有癌症并开始治疗，花费巨大。但小刘性格要强，在家庭出现变故后多次以家庭经济状况尚可拒绝学校提出的困补，自己悄悄兼职挣钱补贴家用，导致学习退步。

新学期开学前因为学业压力，加上父亲病情反复，小刘返校前出现情绪波动，回校后情绪崩溃，频繁出现跳楼念头。自行求助医院后，主治医师第一时

间向小刘所在的大学心理健康教育中心发出了预警，启动了危机预案。学校第一时间安排了辅导员前往医院进行24小时监护，同时与家长沟通来校协商后续治疗方案。待返校后，心理健康教育中心老师对小刘采取了情绪安抚，获取学生的生命健康承诺后，与其主治医生、家长沟通了解了具体病情，并协助沟通后期治疗方案；另一方面学院通过学业和隐形资助等方式解决了小刘现实难题。1个月后小刘病情稳定，顺利通过考试，社交活动恢复正常。据了解，目前，在医院医嘱和指导下，小刘所在学院与家长已经逐渐减少了复诊、心理干预与家校沟通频率，以帮助小刘在后期完成自我成长。

该校心理健康教育中心相关负责人表示，建立学校和医院合作机制能带给高校心理危机预防与干预工作带来“双重保险”。法律法规相关规定指出，具备自知力或部分自知力的18岁及以上成年人可自行前往医院就诊。很多大学生如果在就诊中出现各种突发状况，这时如果没有医院的反向沟通，就会留下医院到学校环节的空白风险期。小刘能够及时发现干预，其实依赖于该校与高校所在地芜湖四院多年形成的合作默契，即使学生在紧急联系人没有填上辅导员的名字，当遇到高风险学生时，医生都会拨通中心专职老师的号码进行预警，最大限度保障学生生命安全。

此外，学生心理健康教育需要专业化的师资队伍。加强高素质心理健康教育师资队伍培养、扩充心理健康教育专业师资队伍，是保护学生心理健康的直接路径。

记者从安徽师范大学了解到，作为全省最大师范生培养基地，该校具有心理学(师范)本科和心理健康教育方向教育硕士两个层次的心理健康教育专业人才培养体系，其中心理学(师范)本科专业是国家级一流专业建设点。为补充义务教育阶段欠发达地区在编心理健康教育师资，2022年，安徽师范大学开始招收心理学(师范)本科专业地方优师专项计划14名，并为其量身定制个性化人才培养方案。

此外，在师范生培养过程中，安师大还全面提升非心理学专业师范生心理健康教育素养放在重要位置，开设了心理健康教育通识课，将师范生公共心理学课程中融入学生心理辅导内容，设置《班级管理与学生发展指导》教师教育必修课程。通过对中小学生学习发展和养成教育规律了解，真正将心理学知识应用于教育教学各方面，从而起到预防学生心理健康问题的效果。

但随着孩子们渐渐长大，自主意识越来越强，信箱的信件也越来越少了，我知道他们有属于自己的秘密了。

小学生是一个特殊的群体，正处于身心发展的关键时期，生理和心理上的不成熟，内心既敏感又脆弱，加之文化知识及社会经验的不足，极易受外界各种不良因素的影响，产生不健康的心理，导致心理问题甚至发展成心理疾病。所以，锻炼他们的意志品质，使他们形成良好的品格和健康心理，这也是小学教师义不容辞的责任。

青少年的许多心理问题都是潜在的。学习负担过重会产生焦虑、苦闷、压抑、恐惧等不良心境；竞争加剧导致他们对现实充满迷茫和困惑，产生无所适从的状态；原生家庭问题导致孩子内心的敏感和叛逆等。而我们要做的就是宽容地对待每一个学生，接纳每一个学生，包括他们的优点和缺点。

同时，学校开设心理健康教育课势在必行，要教会学生合理宣泄情绪、克服自卑、心理调节等手段。更重要的还要有家长积极配合学校进行心理健康教育，重视培养孩子美好的心灵，树立正确的教育观，用科学的方法指导子女的成长，给孩子一个温暖、信赖、能兜底的“身心依靠”。

(作者系合肥市翡翠学校教师)

## 教育谈·青春护航

开栏的话

青少年青春期被称为“处于狂风骤雨期”。守护青少年心理健康，对培养健全的人格、形成自信自强的精神品质、提升综合素质都至关重要。这是一项特殊复杂、科学性和实践性极强的教育活动。本报今起开设专栏“教育谈·青春护航”，刊载相关实践探索的心得体会，欢迎一线教育工作者和相关领域从业人员参与讨论，探讨为青少年构建充满关爱与温暖的心理安全网。

## 父母子女，“顺时应变”的陪伴成长

■ 胡俊

年夜饭桌上，儿子忽然站了起来，举起饮料敬向我和孩子妈：“过了年，我就快12岁了，进入青春期的难免急躁，肯定有很多做得不好的地方，请你们多担待！”

我们有些意外，立马反应过来回敬：“过了年，你爸妈也都40岁了，人到中年，第一次有青春期的孩子，肯定也有很多做得不好，也请你多包容啊！”

这一年多来，儿子个子长得飞快，已经170厘米，看上去成了大小伙，但毕竟只有11岁。所以当他说出这句话，我们很吃惊。

这一年多来，我们明显感到，孩子变化的不只是个头，他的性格、脾气、自主意志、说话的声音等等都在变。

这一年多来，我也明显感到自己在转变，越来越有“爹味”，难以抑制说教孩子、指导孩子、批评孩子的冲动。我也很讨厌“爹味”，但稍不留神，就成了自己讨厌的样子。

自我克制不容易，推己及人，更能理解孩子自我控制的不容易。十多岁的少年，身心都有一团火，一点就着，一碰就炸，虽然孩子自己也不想那样，但如何能够控制住呢？所以，孩子在进入青春时期，恐怕我们得换一个思维方式，反向来想。

急躁、逆反、烦父母，都是正常的；相反，温和有礼貌，随和能沟通，那是孩子自控成功的结果。不能因为孩子一次让父母不爽，我们就发脾气，就批评压制；相反，要因为孩子某次随和沟通，而加以表扬鼓励。

人都有任性乃至堕落的欲望“引钱”，但也有向善之心。引导什么、鼓励什么、培育什么，就能形成什么。大智慧者，能从一片灰蒙蒙中看出亮点，从恶言劣行中找出善念，加以引导和发展，度化出一颗真心，培养出一个善人。何况我们的孩童，并不恶劣，只是偶尔有些脾气，太正常不过了。

父母子女，这一生的情缘，相互到底是什么样的关系？

孩子从婴儿到幼儿再到儿童、少年、青年的同时，父母也在从青年迈向中年壮年直至老年，父母和孩子都在发展变化，都得互相适应彼此的变化。所以说，父母和孩子的人生，是一场相互理解和包容的陪伴成长。

大年初一，我到单位值班。学校在食堂给值班人员准备了免费的午餐套餐。有一对父母，因为女儿留校过年，从外地赶来北京，住在北大南门外，陪女儿过年。看到我发的朋友圈正在在校值班，便来校找

我。我在学一食堂给他们买了饭，一起午餐欢度新春。

他们说，女儿来北大之前，是个精致的小女生，现在除了学习啥都顾不上了。女儿每天从五点半到半夜的拼命学习，钻研难题，母亲看着心疼难受，说实在舍不得孩子吃这样的苦。说着说着，还掉了好几次眼泪。

可是，他们的女儿却认为，她自己拼命学习虽然压力大，但也是开心的，不像父母担心的那样孤寂和痛苦，反而觉得母亲一定要她回老家过年，不得已参加各种聚餐，是对她的拼搏的不理解，很大程度上打扰了她这段时间必须要全力以赴的学习计划。

很显然，虽然她父母的心疼和担心都合情合理，但实际上他们已经很难理解孩子的追求和奋斗了。

有一种冷，是妈妈认为你冷，所以必须要穿秋裤；有一种苦，是妈妈认为孩子苦，所以你要必须停下脚步。

聊了一个多小时之后，这对父母感慨地认识到：女儿上大学之后，不是女儿不能适应，而是父母不能适应。女儿在自己的世界里已经走得很远，爸妈在自己的世界不适应，跟不上女儿，恐怕以后也将无从跟上了。这个变化，说起来容易，想起来悲催，做起来很难。

纪伯伦说，你的孩子不是你的孩子，他们是通过你来到世界，不是因为你来。这句话在一般情况下很难理解，但把情形推到极致，就容易理解了。我的舅舅从事航天工作，是我们家里的骄傲，也是外婆心头永远的牵挂。但从我小学读书时，舅舅一直待在山沟沟里。有时候外婆伤心时，也一定会想到，她的儿子不是她的儿子，是给国家了。前些年外婆走了，舅舅心里的悲伤只有他自己最知道。

这样的状况很多，有的孩子给了国家，有的孩子给了科学，有的孩子给了学术……他们通过我们来到这个世界，我们彼此有关联，但不是属于和占有。

当然，大部分人的生活是普通的，不会那样极端，但普通的孩子也有自己的生活、自己的性格脾气、自己的生存体系。总之，他们是独立的，不是属于和占有。

任何体系的共存，都需要彼此尊重、理解、包容和适应。父母需要适应孩子，孩子也需要适应父母，这都需要自觉的认识和主动的学习。父母子女的人生，就是一场相互理解包容的陪伴成长。

(作者系北京大学安徽招生组负责老师、“泥巴青年”微信公众号主持人)

## “解忧信箱”期待你的来信

■ 王海琴

“解忧信箱”挂在班级里已有好几年了，设立的初衷是想为那些面对困难不知所措的学生，提供一条寻求帮助的途径。

宣传推广时，我告诉孩子们“凡是遇到生活、学习、交往等任何问题或者开心的事情要与我分享，都可以以书信的方式投递”。我承诺，信箱只有我能开，会根据大家的书信进行回信。

对于这群低年级的孩童，我的解释也许他们似懂非懂。没想到才过一天，学生跑来说：“老师，信箱塞不下了。”我很意外，看到一封封的来信内容，又哭笑不得。这些信件大体分成几类：第一类是表达对老师的仰慕，比如“王老师，我好喜欢你”；第二类是知识探讨，如“王老师，我有一个字不认识”；第三类则是各种“小报告”，如“某某同学又把垃圾扔地上了”。这群孩子们甚是可爱！他们不正是处于对新事物好奇的阶段吗，对知识的好奇，对人物的好奇……但从中也会发现一些问题，打小报告的同学不是主动和老师当面说明，采取书信的方式，引起了我的猜想，这些孩子是不是性格过于腴腆，不善于表达，不懂得与人交往沟通呢？

果不其然，不久又收到了一位同学的来信，说班级的一位男生下课总爱掀她的裙子，引起我的重视：虽然是低年级的孩子，但性别意识应及时启蒙、确立。我私下找来女孩询问情

况，安抚她的情绪。另一边，通过观察，发现这个男孩人际交往能力较差。与他的家长沟通后了解到，他平时确实不懂得如何与别人交朋友，利用一些激烈小动作来寻求关注，没有其他恶意。我建议该家长平时要多关心孩子，教给孩子与人交往的技巧和方法，才不至于让别人难以接受。自那次以后，那个小男孩行为收敛了很多，而写信的女孩似乎也因此更信任我，再后来的书信中，也多次看到孩子分享的趣事。我很欣慰，感谢小信箱！帮助我及时了解班级实时动态，从而与同学们建立更好的关系。

信箱就这样在班级一直延续下来，对于问题事件，我会利用班会或者回信的方式去帮助解决，同学们收到回信也十分开心，而一些趣事我也会不经意地在班级分享，偶尔大家相互调侃，也很是欢乐，但遇到有关心理、情绪事件，我也会利用一些咨询方式帮助孩子及时疏导调解。在他们心中，我不仅仅是班主任、语文老师，还成了心理老师。



更多  
内容  
扫码  
阅读