

本期聚焦 | 青少年心理健康

编者按:青少年心理健康关系到下一代的成长和万千家庭的幸福,甚至关系到国家的前途和民族的未来,受到全社会高度关注。青少年心理健康问题的解决,需要家庭、学校、社会三方协同、紧密配合,共同为下一代的成长创造更加健康和諧的生态,共同为预防和应对青少年心理危机采取有效的措施。本期专刊聚焦青少年心理健康,刊发专家意见和建议来自学校的典型经验,希望进一步引起全社会对此问题的重视,并推出更多有效的措施和行动。

找到风险根源 预防心理危机

孙宏艳

中小學生正處於成長和發展的關鍵時期,家庭、學校、社會都希望下一代身心和諧健康成長。然而,現實中頻頻發生的兒童青少年心理危機事件給個人、家庭、學校乃至全社會都帶來很大傷痛。目前中小學生主要面臨哪些方面的心理問題?如何及早預防兒童青少年心理危機事件?這些都是亟須引起重視、準確把脈和認真應對的現實問題。

1 中小學生六類心理問題亟需關注

從心理問題到由此導致的危機事件的发生是有過過程的,充分了解中小學生存在哪些方面的心理問題,能更有效地進行干預並避免突發事件的发生。經過對中國青少年研究中心2020年以來對中小學生的幾次大樣本調查的總結分析,發現中小學生有以下幾類心理問題較為常見。

一是自我接納程度低。自我接納程度低的人往往情緒消極,個人價值感低。比如對自己的性格、體形、外貌、學習感到不滿意等。二是自卑感嚴重。中小學生容易在與他人的比較中形成自我评价,有的學生感到自己不如別人而產生消極心理,從而對生活、學習感到無力。三是感到緊張不安。焦慮是正常的情緒反應,但是如果長期處於焦慮情緒下,就會表現出緊張、不安等不良情緒,甚至出現失眠、多夢、心悸、腹瀉等軀體化表現。四

是抑鬱情緒明顯。中國青少年研究中心2022年對全國2萬多名中小學生調查發現,有部分中小學生的焦慮、抑鬱情緒比較明顯。還有兩類心理問題是對未來缺乏希望和快樂感較低。

2 找到引發心理危機的風險源

問題的发生都可以溯源並尋找解決對策。針對中小學生常見的心理問題,家長和教師在家庭和學校生活中須多加關注,同時要及時發現引起心理危機的風險源,及早進行干預。以下五種風險源需要特別引起關注。

第一,學習壓力大。不少父母和教師把學習作為評價孩子的主要甚至唯一標準,會使孩子也格外看重成績。一項調查發現,對於高中生而言,“學習或成績”帶來的煩惱和壓力遠超其他選項。

第二,人際關係不和諧。人際關係對孩子的影響遠遠超過成年人的想像。很多孩子的心理危機來源於不適的關係。例如,同伴關係不好對學生的自我接納、情緒等有顯著影響。同伴關係差的學生和同伴關係好的學生相比,覺得“誰都比我強”的比例高13%,“經常感到悶悶不樂”的比例高近14%,總是“覺得自己什么都做不好”的比例高近15%。

第三,家庭環境不健康。家庭環境包含親子關係、夫妻關係、家庭結構、家庭經濟狀況、家庭教養方式等。研究發現,生活在雙親家庭的孩子“經常感到快樂”“對未

來充滿希望”的比例均比單親家庭的孩子高約12%。同樣,留守兒童與父母在身邊的孩子相比,“經常感到快樂”“對未來充滿希望”的比例分別低8%和16%。

第四,獲得社會支持少。研究發現,獲得社會支持少的中小學生產生心理危機的比例更高。例如,感到“父母不理解我”的中小學生“經常擔心各種事情”的比例更高,比得到父母理解的孩子高14%;父母不聽孩子訴說煩惱的中小學生“容易感到緊張”的比例更高,比父母喜歡聽孩子傾訴的孩子高10%。

第五,心理調適能力不足。心理調適就是用科學的方法去調整和改善認知、情緒、心理等,善於多角度看問題和應對壓力等。中小學生對情緒的調節方式不同,心理健康狀況也差異很大。和善於採取積極情緒調節方式的學生相比,採取消極情緒調節方式的中小學生“經常感到悶悶不樂”的比例高20%,經常感到孤獨的比例高16%,經常感到快樂的比例要低30%。

3 從源頭做好危機的風控管理

了解了中小學生心理問題和危機的風險源,家校本各方面要共同發力,從源頭做好風險因素控制,及早預防學生心理危機的发生。

加強心理健康教育。學校除了配備心理健康教師、完善學生心理檔案外,還要特別重視提升學生的心理健康技能。要把家長納入到心理健康教育群體中,給家長普及心

理健康知識與方法,使家長在家庭生活中能多關注孩子的心理和情緒變化,尤其要關注一些特殊時間節點,如開學前、考前、考後等,及時捕捉孩子發出的心理危機信號。

構建社會支持系統。有效的社會支持能為孩子提供情感支持和面對挫折的勇氣,是可持續性的心理資源。中小學生的社會支持主要來源於父母、教師和同學,父母對孩子的親密感與支持度,老師、同齡人的積極評價等,都是社會支持的重要來源。教師家長要協同起來,改善親子關係和師生關係,同時引導學生主動與同伴建立良好的朋輩關係。

改善不良環境因素。誘發心理危機的導火索往往與孩子的生活環境密切相關。父母感情不和、學校管理不善、網絡不良言論與事件等都是誘發心理危機的因素。家長和教師要關注孩子的生活環境,發現不利因素及時修正,為孩子營造健康的成長環境。

養成良好生活習慣。良好的生活習慣有助於緩解心理壓力。如適當的運動、良好的睡眠習慣能使學生身心舒展。這些習慣直接影響中小學生的人際關係、環境適應、學習效率、意志品質等,從而對心理健康有顯著影響。父母和教師要注重培養學生良好的生活習慣和行為習慣,以使他们形成積極健康的人格。

(作者系中國青少年研究中心研究員。本文系共青團中央中國特色社會主義理論體系研究中心重大項目“新時代青少年兒童政治引領機理與方法研究”[22ZTSKA001]階段性成果)

看見孩子內心對“好”的渴望

林紫

在安徽黃山的一所學校里,一個情緒激動的男孩站在宿舍5樓陽台外想要跳樓。他在遺書中寫道:“我控制不住自己玩手机,對不起爸媽,你們去生一個更好的吧。”幸運的是,消防救護人員及時趕到,這個男孩的生命最終得以保全。

因為控制不住玩手机,所以覺得愧對父母,感到自責和自我厭棄,這分明是一個想要變得更好又可憫無助的孩子!只是,老師和家長能透過這次危機看見孩子內心對“好”的渴望呢?有沒有方法、力量和耐心幫助孩子擺脫心癢走出困境,成為他想像中的更好的自己呢?

我在當老師的時候,曾有一個信條:“我的學生都是好學生!”說他們都是好學生,不是因為他們符合其他人眼中“成績優異、順從乖巧、名校精英”的標準,而是因為我看見每個孩子純淨的內心,在那里都曾有一顆想要向上、渴望開花的種子,正等待被“愛的教育”澆灌,能成長為更好的自己。只是在經年累月的成長歷程中,太多的評判、打擊、忽視和誘惑,一步步將其中心一部分子碾碎、破壞和扭曲,讓他們忘了自己也渴望被人喜愛、渴望被人看見、渴望做個“好孩子”——雖然他們心中的“好”常常與大人期望的“好”不一樣。

大人期望的“好”,在許多孩子看來,似乎永遠遙不可及。最初,他們可能會反抗,會試圖按自己的方式來定義;可大人的標準漸漸內化成了他們的自我評判,當發現自己無論怎麼努力,也達不到父母和老師的期待時,崩潰就可能在一瞬間發生。

兼具母親和心理咨询师双重身份的我常常在想,如果能早点儿知道这些孩子的心事,早告诉他们:“孩子,这世上总会有人不来分析你、评

判你、打击你,只愿相信你、倾听你、陪伴你、帮助你,允许你做自己……”让他们看到自己生命的价值和意义,这样是不是可以避免很多悲剧的发生。这也正是我写《生命教育7堂课》这本书的初衷。

为人父母的我们,也需要问问自己,我们怎样真正了解孩子的内心世界,我们自己的心是否有足够的定力,是否可以成为孩子坚强的后盾。父母要做的,是相信孩子的生命力,相信他们内心都有向上的愿望,并用心陪伴用爱呼应,帮助他们建立内在安全感。有不少从小没有从重要他人那里收获肯定的孩子,即使有一天成为别人眼中的成功人士,他们也会永远活在“我不够好”“我不是父母想要的孩子”的阴影中,一生的努力常常只为了赢得父母的认可,为了让父母看见他们的“好”,就已经使足了全身的力气。

无论对孩子还是对自己,父母需要从没完没了的否定和怀疑中解脱出来。需要接纳自己也接纳孩子,需要在每个当下用心觉察。父母先处理好与自己的关系,才能处理好自己与孩子的关系,进而在关系中中获得成长与改进,也才能对孩子有真实有效的生命教育。父母作为家庭内部的“一线管理者”“文化建设者”和“组织健康第一责任人”,在充分做好自我管理的同时,还应担负起心理健康宣传、家庭教育建设、家庭发展规划、家庭成员关怀、心理危机预警等职责。

生命教育不是将孩子锁进大人编织好的知识牢笼里以求安全,而是大人放下身段,回归到生命最初的样子,与孩子一起向内探索,向下扎根,向上生长,相互陪伴,共历冷暖,家庭成员一起活出真实的生命力。

(作者系上海市心理卫生服务行业协会副会长)

北京市海淀区教师进修学校附属实验学校:

家校合力维护孩子心理健康

刘妍 杨烁

家庭和學校是青少年成長過程中最重要的兩個生態系統,也是最容易對青少年的心理健康產生影響的環境。學校和家庭之間應密切配合,關注孩子的行為表現和心理狀態,並採取有效措施預防孩子心理危機的发生。

北京市海峽區教師進修學校附屬實驗學校是一所公立完全中學,該校一直以來非常重視學生的心理健康問題,設立了學生成長支持中心,統籌心理健康教育、心理危機干預、生涯教育等相關工作,並注重對家長的協同與指導,共同保障孩子身心健康的成長。

為家長提供豐富的学习资源

家長的教育理念和家庭環境對子女的心理康程度影響巨大。學校與優質的家庭教育機構合作,根據家庭教育常見的問題和家長關心的話題,設計了系統的家長學校課程,分為親子關係、青春教育、學校教育、生涯發展四個主題,一共包括“三步實現親子有效溝通”“青春的密碼”等30余節課程。系統的講座幫助家長從發展心理學、教育學的視角思考與看待孩子的成長和家庭教養行為,幫助和指導家長更好地與孩子溝通,了解他們的內心世界,建立更好的親子關係。不僅有理論的支持,也有實操方法的講解,家長們邊學習邊實踐,逐漸領悟和總結出適合自己孩子的教育方法。

學校通過培訓、心理健康課等方式,對教師和家長進行心理知識普及,讓他們了解常見的情緒異常行為表現,並具備尋求專業幫助的意識和方法。此外,學校組織開發的“親子溝通30問”系列微課、海峽區教科院提供的“家庭教育大講堂”系列培訓及心理健康與生涯發展講座等,都為家長提供了豐富的線下與線上學習資源。



學生們在午休時間來到“心晴小屋”和心理老師聊天。 學校供圖

建立暢通的家校溝通渠道

“心理危機”一般指人在遇到某件事情或境遇後,無法用自己的資源和能力去應付和解決,而出現情緒情感、認知和行為方面的功能失調,比較極端的表现是傷害自己或他人、有明确的自杀想法甚至行為等。

為了及時發現有潛在心理危機的學生並對已處在危機中的學生進行有效干預,學校制定了《心理健康維護分級預警標準》《心理危機預警及干預流程》等制度,成立了心理危機應急處置

小組,確保學生得到及時的關注和專業的干預。根據學生在人际交往、情緒狀態、行為表現、社會功能等方面的表現,學校將心理健康維護分為四個等級,並由對應的責任人或部門來按照危機干預流程開展工作,幫助學生在學校及專業資源的配合下,儘快度過危機。

學校的心理危機干預分為三個步驟:心理危機的發現、心理危機的評估、心理危機干預的實施。發現階段是非常關鍵的環節,及時發現心理危機的苗頭才能及時提供專業支持。在評估階段,心理老師通過觀察、提問等方法評估學生是否處

於心理危機狀態,並實施相應的指導和干預。如果學生確實已有明確的傷害自己或他人的想法,甚至正在實施傷害,心理老師會第一時間穩定學生的情緒,並及時與學生父母聯繫溝通,讓家長了解孩子的危機程度,根據實際情況給家長提供專業的建議與幫助。

此外,非常重要的一點是教給家長如何以正確的心態面對和處置孩子的心理危機。心理老師會向家長介紹心理疾病的成因、治療、預後等知識,幫助家長放下心理負擔,積極帶孩子治療,也會通過調整家長的教育行為來幫助孩子恢復心理健康。

學校還積累了校外心理專業資源,例如與醫院心理科合作建立綠色通道,幫助有需求的孩子及時就醫;與心理諮詢機構建立長期合作,投入專項經費,為有嚴重心理問題的學生安排心理諮詢輔助治療,並對家長開展家庭教育指導。此外,學校開發了“家和校通”小程序,家長可以通過小程序直接與老師聯繫,溝通孩子的成長話題,也可以預約心理老師開展線上線下諮詢。

為學生和家長提供緩解壓力的途徑

在午休時間,學校的心理老師為孩子們設立了“奶糖時間”,同學們可以來“心晴小屋”(學校的心理輔導室)分享一件開心的事或傾訴一個煩惱,換來一顆甜甜的奶糖。學生們都喜歡來心理輔導室與老師聊天,在這裡放松心情、釋放壓力。

為了緩解家長焦慮,校長董紅軍創立了電台“老董漫漫漫”,與家長暢談子女教育問題,启发家長回歸育兒初心,用理性平和的心態為孩子成長賦能。心理老師們也設立了“心晴電台”,節目涉及情緒調節、生命教育等學生和家長關心的話題,並專門為家長制作了親子溝通特輯等,幫助家長調整自身情緒,創設和諧的家庭氛圍,助力孩子的健康成長。

(作者單位系北京市海峽區教師進修學校附屬實驗學校)

避免心理危機要立足預防

李婧娟

青少年時期是探索自我、發展自我的重要時期,也是容易罹患心理疾病的高危期。近年來,青少年心理問題造成的悲劇令人痛心,前段時間發生的胡鑫宇事件也引發社會極大關注。發生這些問題的原因錯綜複雜,有社會的環境性因素,也有家庭的根源性因素。如何最大限度避免青少年心理危機事件的发生?如何及時捕捉到孩子的心理危機信號以及干預積極應對?我認為應立足預防,把工作做在前面,學校和家長可以在以下方面多下一些功夫。

全員參與,賦能教師。學校是孩子們學習的主要場所,雖然不可能單獨從根本上解決學生心理危機問題,但可以從一點一孔的事,儘可能不讓潛在的危機往壞的方向發展。教師如能及時發現危機信號和苗頭,對於防範悲劇的發生也能起到很大作用。比如發現學生中有被排擠或被孤立的信號,或者學生出現明顯的情緒低落現象等,教師應引起重視和給予更多的關注。

學校可以採取的一個有效策略是全員參與、賦能教師。面對眾多千差萬別的孩子,僅僅依靠心理老師來發現問題是不夠的,只有廣大一線教師特別是與學生聯繫密切的班主任、任課教師都能具有敏銳發現危機信號的意識和能力,有與學生建立溫暖連接的能力,有應對危機的基本能力,學校才能為孩子構築起心理康和生命安全的防護網。這就需要對教師進行危機識別、預防及處理的識訓,還要強化對危機事件進行處置的實操訓練。同時,學校需要與學生家庭密切聯繫及及時溝通,並對父母起到指導和幫助作用。

讀懂孩子,換位思考。父母是孩子生命的第一責任人,平時除了關注孩子學業外,也要關注孩子的情緒狀況,讀懂孩子的心理需要。與孩子溝通時,應以觀察、聆聽、詢問的方式了解孩子的內心,聽到孩子表達背後的動機和需要,同時通過觀察他的表情、動作、行為,捕捉孩子真實的情緒,及早發現心理危機的信號。

父母要能真正讀懂孩子,不妨從以下幾方面努力。一是換位思考,即站在孩子的角度去理解他要表達的情緒、感受需要。二是放下身段,不要端着“大家長”的架子,讓孩子感覺你高高在上。只有平等溝通才能聽到孩子的“真聲音”,體悟他的真感受。三是定位好角色。不要超越家長角色,更不要把自己的角色無限放大,去充當老師、監督員等角色。

好好說話,降低預期。語言是一把雙刃劍,一句好話可以讓人一掃心頭的陰霾,一句不合宜的話也會把人打入谷底甚至推向絕望。尤其和青春期的孩子說話要注意表達的語氣,不帶強烈的情緒或說非理性的話。最好使用合作、商量、詢問的態度,多說共情理解的話,說安慰鼓勵的話,說積極正向的話。父母要鼓勵孩子充分表達,並對孩子的表達積極回應;當孩子有負面情緒時,要以一顆包容的耐心傾听,給他宣泄不良情緒的空間;不急於評判,不要以大人的經驗對孩子做主觀上的理解;要降低自己的預期,不要把父母自身的期望強加給孩子。

面對孩子的心理和情緒問題,父母可以沒有解決問題的专业能力,但要有求助和借助資源的意識和行動,及時實施風險管控。比如借助專家資源、借助教師資源、借助一切有利於化解衝突和矛盾的資源。當孩子出現嚴重的心理問題和過激反應時,一要避免對立衝突,二要及時尋求幫助。在生命面前一切都不是小事,父母要用極大的包容接納孩子,用愛一點點融化孩子的心。

生命只有一次,心理危機的處理一定要立足預防。教師和父母都是孩子成長和生命康最重要的守護者。只有學校和家庭都具備預防危機的意識和能力,各司其職又協作互助,並借助社會的有效資源,才能為青少年的心理康和生命康护航,才能減少因心理問題導致的悲劇,才能逐步從根本上解決問題。

(作者系中國教育學會家庭教育專業委員會常務理事、特級教師)