

为青少年开“心理药方”

——青少年心理健康圆桌访谈

本报记者 刘博智

教育部办公厅日前印发通知，组建全国学生心理健康工作咨询委员会。该委员会将承担全国大中小学心理健康工作研究、咨询、监测、评估、科学普及、引领指导等职责。提高青少年心理健康水平是中央关注、社会关切、群众关心的重大课题。我们特邀心理学领域研究者、精神卫生科医生、校长、学校心理健康教师等，针对目前青少年学生心理健康热点问题展开讨论。

1

应该客观看待学生心理健康问题

记者：近期一些媒体报道的青少年心理健康问题引起社会关注。我们该如何正确看待这个问题？

边玉芳：现在大家都非常关注青少年心理健康，认为目前青少年心理健康问题十分严重。其实，我们应该客观地看待这个问题。

我们要重视所有孩子的心理健康教育，培养每个孩子从小拥有良好的心理品质，并不是等孩子有了问题才去进行心理健康教育。

记者：有数据显示，2022年青少年抑郁检出率相较于2020年有所下降，这背后的原因是什么？

郭菲：这背后可能有多重原因。比如，一方面，国家这几年对于儿童青少年心理健康的重视程度不断提升，陆续出台了相关政策。另一方面，到了2022年，随着疫情常态化防控的展开，许多中小学恢复了正常的学习生活，这可能也有助于儿童青少年的心理健康。不过值得注意的是，疫情之后，儿童青少年心理问题仍然存在，是一个受到广泛关注的议题。

李瑛：青少年抑郁风险的下降可能与社会增加对心理健康的关注、家长和教师对心理健康的认识提高、能更早发现问题并寻求专业帮助有关。同时，社交媒体和网络论坛上关于心理健康的讨论，让青少年在遇到困难时找到共鸣和支持；政府提供的心理健康资源和热线服务的普及，为青少年提供了更多求助途径。

文瑛：青少年关注自我心理健康意识的提高也是很重要的因素。比如本人所在的学校，孩子们会跟学校心理健康教师预约，主动打开心扉。

2

多一把尺子，就会多出一批“好学生”

记者：引起儿童青少年心理健康问题的主要原因有哪些？对儿童青少年的成长和发展会有哪些影响？

郭菲：青少年心理健康问题是一个多因素的综合结果。概括讲，一些可能涉及遗传和生理的因素，如注意力多动障碍、读写障碍等，但更多是与不同类型的社会环境因素有关，比如家庭因素。还有其他的学校环境因素，比如学校和班级的学校氛围、师生关系、同学关系、是否遭受到欺凌等。从更大的因素来说，升学分流压力、所在地区的经济发展水平、心理健康服务资源等均对青少年的心理健康产生一定影响。

李瑛：学生面临的人际关系压力是很重要的心理问题诱因，尤其是网络欺凌或社交媒体的负面影响。这些问题可能导致学生出现焦虑、抑郁、自我价值感低下和行为问题。长期的心理健康问题不仅影响青少年的学业成绩和社交能力，还可能导致自尊心受损、社交退缩甚至药物滥用。这也意味着他们在进入成年后可能会面临持续的心理和社会挑战，因此早期识别和干预至关重要。

边玉芳：我发现，很多心理上出现问题的孩子都不同程度地存在成功体验缺失，有长久的挫败感。在强竞争的环境中，很多孩子每天生活变成了“吃饭—学习—睡觉”的循环往复，单调无趣。于是，很多学生就沉迷于网络，在虚拟世界中寻找认同感和成就感。我们一定要认识到，如果只有一把尺子，那只有小小一批“好学生”，如果多一把尺子，就会多出一批“好学生”。

高亚娟：确实，孩子长时间沉浸在虚拟社交中，会进一步减少现实生活中面对面的交往，影响其

边玉芳 北京师范大学心理健康与教育研究所所长、儿童家庭教育研究中心主任
郭菲 中国科学院心理研究所《2022年青少年心理健康状况调查报告》负责人、中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心主任
李瑛 首都医科大学附属儿童医院精神科副主任医师
高亚娟 北京市海淀区实验学校心理中心、海淀区青少年心理健康教育中心负责人
文瑛 湖南省衡阳市铁一中学校长

访谈专家

观点集纳

清华大学社会科学学院院长彭凯平：

人生是一场马拉松而非短跑，前期靠体力，中期靠脑力，后期靠心力

清华大学心理学系的几位研究人员长期跟踪清华大学钱学森班、姚期智班、学堂班等创新培养模式的学生。结果发现，那些能在毕业后长期保持竞争力并取得更大人生成就的学生，除了具备超常的智力因素之外，还至少拥有十项积极的品格优势与美德，其中包括开放性、同理心、坚韧、坚持、勇气、感恩、包容、人文价值取向等。让孩子更优秀、更出色，就要用积极心理学赋予孩子获得幸福的能力，学会以积极、阳光、正面、乐观的态度看待世界。我们要记住，人生是一场马拉松而非短跑，前期靠体力，中期靠脑力，后期靠心力。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林：

要读懂孩子的“偏差行为”

我们梳理儿童青少年因心理问题发生的极端事件后，发现一个现象：有些学生做心理健康筛查时，是趋向正常或无异常的，但在这些学生中，还是会发生令人痛心的事情。一方面，心理健康筛查准确性的基础是被筛查者填写了真实情况，一些孩子即使发生了抑郁等心理问题，也不愿意让老师、家长或者同学知道他的真实情况，害怕会受到歧视，尤其是父母管教过严、与父母缺乏交流，遇到委屈不可能及时得到家庭温暖的孩子，有可能会隐瞒真实情况，选择虚假回答，从而无法有效筛查。另一方面，儿童青少年心理尚不健全，生活经验也不足，日常生活中因父母溺爱保护没有遇到什么挫折，但在遭遇重大突发事件或较大的挫折失败时，无法做到自我调节，容易走极端。

要读懂“偏差行为”。孩子进入青春期后自主意识的需求高，“偏差行为”有可能是孩子在遇到自身无法解决的问题或因困惑时的一种表达信号。在日常与父母和老师沟通时，容易被忽视的孩子，可能会希望通过做出一些“偏差行为”来引起父母和老师的关注重视。父母要尽量换位思考，站在孩子的视角看问题，理解他们的委屈、愤怒、难过等情绪，一起面对问题，避免孩子陷入孤立无援的窘境。另外，还要建立孩子的规则意识，让他们行事有依有据，做到自我约束。父母和老师要以身作则，行止有度，当被孩子指出自身不足时，不要拿权威压制他们，而是要帮助孩子树立正确的三观。

记者：只有健康的教师才能教出健康的学生。我们该如何帮助教师疏导压力？

高亚娟：这是一个令人关切的问题。为帮助教师疏导压力、平衡身心，学校可提供心理健康支持服务，建立心理健康支持服务体系，比如，链接一些社会资源，为教师提供专业的心理辅导和咨询服务，帮助他们更好地理解应对自己的压力。学校在队伍建设过程中，营造互助氛围，鼓励教师之间建立支持性的社交网络，分享彼此的经验和情感，也有助于减轻个体的心理压力。

文瑛：应该在教师心理健康保健方面做“加法”，比如教师常规体检项目要加入心理健康检测，开展多种文体活动。要在教师非教学任务上做“减法”，严格控制非教育教学工作进校园。

记者：对于提升青少年的心理健康水平，您有何建议？

文瑛：应该继续完善国家—社会—家庭—学校联动育人机制。在国家层面，心理健康专项经费要单列，目前很多地市中心心理健康经费是从生均经费中指定相关数额，并没有实际提高心理健康教育经费；在社会层面，社区可以开设家长学校和青少年心理健康指导机构；在学校层面，要充分保障人员、制度、课程、场地、经费，扩大心理健康教育与其他学科的融合，提升全体教师的心理健康服务能力，加强对家庭教育的指导、培训等。

边玉芳：要引导家长和孩子的交往回到一种理性模式上，减少焦虑，促进孩子人格健全和心理健康，培养孩子积极的心理品质。

郭菲：我们的调查发现，睡眠和运动不足的青少年可能存在着更高的心理健康问题风险，确保充足的睡眠和适量运动对于青少年的健康成长非常重要。



在浙江省湖州市德清县舞阳街道上柏小学，学生正在进行“心理沙盘游戏”。

王树成 摄

真实社交技能的发展，进而导致厌学、社交障碍、情绪障碍等。许多亲子矛盾也来源于家长缺乏科学养育观念，无法有效引导孩子合理使用电子产品，进而出现亲子关系紧张，甚至由于家长抢夺孩子手机、断网等，导致孩子离家出走。长期来看，这些问题可能影响到他们的成年生活，包括职业发展、家庭关系和整体生活质量。

记者：既然学生心理问题很大程度上是受“学习竞争文化”影响，那么，随着人口结构的变化、学龄人口的减少，这种情况是否会缓解？

边玉芳：适当的竞争无可厚非，但当把竞争变成唯一文化、大家争得“你死我活”时，就非常糟糕了。尽管未来学龄人口减少了，但如果大家仍处在竞争环境中，就依然会存在竞争的问题。当然，这关系到整个社会文化氛围的改变，也牵扯到诸如社会用人制度等的变革。

3

每一个所谓的“失败”孩子的背后，都有一个不允许失败的家庭

记者：许多调查显示，家庭因素与青少年心理健康密切相关。请问具体是如何影响青少年心理健康的？

郭菲：我们的调查发现，缺少父母照顾和陪伴的青少年有更多抑郁、孤独、手机成瘾问题，父母过于严厉、与孩子交流不得法对青少年的心理健康也有不利影响。家庭因素也包括家庭成员间的关系和互动情况，我们发现，家庭关系紧张、父母关系不和的青少年心理健康风险更高。家庭因素还包括了整个家庭的一些状况，如不良的居住环境、经济困难、家庭变故等，均有可能使得青少年在学校里表现为退缩、自卑，更易产生抑郁、焦虑等心理问题。

李瑛：支持性和开放沟通的家庭环境可以培养青少年的韧性和积极的应对策略，而冲突和沟通不畅的家庭环境则可能导致青少年出现适应问题。在门诊的案例中，有些孩子试图通过自伤来减少父母的争吵，这值得我们深思。

文瑛：我经常会遇到学生质问家长：“你们为什么要生我？”这些抱怨背后，是家长过高的期待让青少年自我价值感降低。有的家长一路“包办”孩子成长，导致孩子目标感缺失；有的家长对孩子过度保护，造成孩子抗压能力弱；有的家庭以孩子为中心，导致孩子人际交往能力差；有的青少年生活成长环境单一化，导致他们自我效能感单一和缺失。

记者：很多医院开设的“学习困难

门诊”十分火爆，我们在采访过程中也了解到，很大一部分并非孩子“病了”，而是家长焦虑所致。在实际中也存在学生心理问题泛化的情况，对此您怎么看？

郭菲：“学习困难”更多是一种现象或症状表现，其背后的原因是非常复杂的。有一些学习困难又称学习障碍，通常与神经心理功能的异常有关，真正存在这种“学习困难”的孩子确实需要获得专业的评估诊断和及时干预。不过更多表现为“学习困难”的孩子可能并不属于此类问题。很多时候可能是青少年在这个特定成长阶段的一些应激表现。实际上大多数青少年都可以平稳地度过这个阶段。

李瑛：学习困难门诊的普及，反映了社会对于学业表现的高度关注。在竞争激烈的教育环境中，即使是微小的学习或行为偏差，也可能被放大。这种趋势有时可能导致心理问题的泛化，即将正常的个体差异和成长过程中的挑战误认为是疾病。许多情况下，家长的焦虑和对完美学业成就的追求，会无形中给孩子造成压力。学习困难的孩子中，我们可能需要甄别出哪些是有问题的，哪些是“被有问题的”。建议家长朋友应在诊断和治疗之前进行全面评估，避免过度诊断。

高亚娟：我曾经带学生和父母做过一个心理小游戏，闭上眼睛感受一分钟的长短，感觉时间到了就举手示意。孩子们基本上等到快两分钟的时候才举手，还有迟迟犹豫不举手的，而家长通常半分钟左右就认为一分钟到了。我发现很多家长的“节奏”都比学生快，更加急于求成。孩子可能是学习方法、理解能力、面对失败等方面有困难，但家长就简单归结为孩子学习态度有问题、懒惰，看到孩子学习慢、不投入、成绩不好，非常焦虑、气愤，在不断的批评、指责和学习监督中，让孩子越来越讨厌学习，越来越受挫和自卑。

4

协同发力，让青少年健康成长

记者：2021年7月，教育部办公厅印发《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，2023年4月，教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，都提出要提升心理危机事件干预处置能力。对于学校来说，应该如何识别发现、及早干预？如何建立家校协同的干预机制？如何做到“一生一策”？

高亚娟：我们学校的探索表明，学