



新闻深1°

2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%，有自杀意念的青少年比例也在提升

# 拿什么拯救你，我的孩子？

——青少年生命教育系列调查(上)

□ 中国妇女报全媒体

见习记者 孔一涵

“今天的事情做完以后，我就去跳河。”听到和自己聊了几天的孩子这么说，树洞救援团的志愿者张海伦不免神经一紧：“我记得，你接下来还要参加一个公司的活动。如果因为你，活动无法举行，你也会过意不去，对不对？”电话那头的男孩轻轻应了一声。

暂时稳定住男孩的情绪，树洞救援团立刻从他曾给出的信息中，筛选确定活动地点。张海伦紧急联系了一位与男孩同城的志愿者，在活动即将结束的时候，赶到了活动现场。

经过几个小时的漫长等待，树洞救援团的群聊收到了来自志愿者的好消息，与此同时，张海伦也收到了来自男孩的信息。“我觉得我那个劲儿过去了，谢谢你。”张海伦长出了一口气，几天来一直提着的心也终于放下。

近年来，青少年轻生事件频发，青少年的心理健康问题一直备受关注。据中国疾病预防控制中心精神卫生中心专家保守估计，目前我国大陆地区3.67亿18岁以下未成年人中，有各类学习、情绪、行为障碍者3000万人。其中，中小学生学习障碍患病率为21.6%~32%。

“如今，青少年抑郁的发病比例在提升，2020年我国青少年抑郁检出率为24.6%，高出2009年0.4个百分点；有自杀意念的青少年比例也在提升，2020年比2009年高出6.2个百分点。心理健康问题正在成为青少年健康成长中的一大障碍。”成都市第四人民医院儿少心理中心主任、国家中级心理治疗师刘芳说。

## 从树洞中伸出的救援之手

“一般来说，青少年在选择轻生前都是有信号的。他们在出现心理问题，往往不愿意向身边人求助，网络树洞就成了负面情绪的宣泄口和聚集地，我们志愿团队的名字就取自这里。”树洞救援团团长、荷兰阿姆斯特丹自由大学终身教授黄智生说。

在微博上，一些抑郁症患者在选择轻生前会发布“遗言”，这些微博的评论区就成了抑郁患者与自杀人群倾诉内心的树洞。黄智生注意到了树洞的存在，并开始开发可以实时监测树洞下的留言，筛选高风险自杀人群的人工智能。

在2018年4月，“树洞机器人”开发完成前夕，一次遗憾的救援让黄智生萌生了建立志愿救援团的想法。

“最初只是500人医学人工智能微信群里一条转发的求助信息，一个女孩打算轻生。”树洞救援团理事长主任

● 家庭的过度关注或是长期忽视，都会对青少年的心理造成负面影响。唯成绩论的评判标准也成为青少年主要的压力来源

● 通过教育系统的改革改善青少年对学习的关注度是长远的目标，大众需要认可青少年多方面的价值，让青少年都能有获得自我价值与满足感的途径

● 家长和老师都需要多关注青少年的行为与情绪，一旦发现青少年出现经历恶性事件、有消极不好的想法、有自伤自残的行为的现象，家长一定要及时寻求专业机构的心理评估和进一步的干预治疗

彭玲回忆，“我们不能眼睁睁看着一条生命消失，于是我们组成最初的紧急救援小组，也就是最初的树洞雏形。通过微博寻找她的联系方式，辗转与她沟通。”经过彭玲的安抚，女孩的情绪渐渐平静，也放弃了自杀的念头。

那天之后，女孩一直与彭玲保持着联系，她向彭玲倾诉自己遇见的感情问题，也畅想美好的未来。“但47天后，没有预兆地，她再次选择了轻生……”谈起这段回忆，彭玲的语气沉重。

2018年7月，黄智生的“树洞机器人”上线，树洞救援团也正式成立，包括彭玲在内的30人成为树洞救援团最初的一批志愿者。

经历过女孩的离世，黄智生更加看重对救援人员的专业培训，“现在，树洞行动救援团大约有700人，其中心理学和精神科方面的专家大约有100人，具有心理咨询师资质或者是心理学专业背景、从事与心理辅导相关的社会工作者大约有200人。来自各行各业的志愿者需要经过一年的见习与培训，写过一篇结业论文后才能转为正式成员。”黄智生说。

截至2021年6月底，在接近三年的时间里，树洞救援团已经对高自杀风险人群提供超过14617人(次)的帮助，阻止超过4765次自杀，拯救了上千人的生命。

## 心理脆弱是一种结果，而非原因

翻看青少年自杀新闻报道的评论区，“心态脆弱”“玻璃心”“家长太娇惯”“平时挫折教育受得不够多”……类似评价比比皆是，相当一部分社会舆论认为自杀者的内心太脆弱，自杀者情绪不稳定、易因小事就做出极端选择。

但彭玲不认同将自杀行为简单归因为单纯的心理脆弱，“我连续救援了多位有自杀倾向的人；到目前為止，没

有发现任何一起‘激情自杀’。他们都处于不断的心灵挣扎中，每一个契机都有可能使他们做出冲动的决定，这些契机可能是因为一次挂科、一次失恋，但它们背后都有着更深层的原因，如过大的期望压力、恋爱的挫折、亲情的缺失、遭受性侵害或校园暴力等等。”

“有些孩子在一次次失望后会转而将自己严密地包裹住，离每个人都很远。所以周边的人往往会忽视一个孩子所承受的压力。”张海伦说。在经过面对面交流、救下一个想要轻生的男孩后，张海伦加了他的微信。“刚开始他还是比较封闭的，经过耐心的沟通，我发现男孩其实是一个非常努力的人。因为很早离开家，所以他一个人身兼好几份工作，生活压力非常大。”

张海伦说，在和男孩深入沟通的过程中，她了解到，男孩从小在爷爷身边长大，缺失父母的陪伴。爷爷去世对孩子是个很大的打击，但没人帮他平复丧亲的伤痛情绪。在他回到父母身边后，家长和孩子双方都不适应生活状态的改变，加之父母感情不睦，对他的关心也仅限于学习成绩，急躁时甚至会打骂他。

“事实上，他没有在家庭中获得爱，反而感受到了冲突和伤害。他不信任家庭，也不信任感情。所以他很早就出来工作，但还是觉得找不到生存的意义。因为他和这个世界最亲密的人的连接都断了，也无法建立新的亲密关系，所以他觉得这个世界没有什么值得留恋的，特别想去另一个世界找他爷爷。”张海伦说。

刘芳认为，家庭的过度关注或是长期忽视，都会对青少年的心理造成负面影响。“在我们临床的观察中，有自杀自残倾向的孩子，家庭结构不完整的占比很高，比如父母离异，或是长期父母角色缺失等。这种情况下，当孩子碰到困难与压力的时候，没人给

他支撑，会让他觉得自己是很无助的。”

此外，唯成绩论的评判标准也成为青少年主要的压力来源。

“在独生子女的家庭里，父母亲、祖辈们把所有的精力都放在一个孩子身上，而集中的关注点就是学习成绩。在学校，不少老师也将大量精力放在成绩上面。青少年无法获得除学习以外的支持和满足感，一旦成绩不好，情绪就容易崩溃，进而引起青少年的心理问题。”刘芳说，对于成绩的过分看重，也可能挤占老师对于学生日常生活的关注精力，进而影响学生心理问题的早期发现与干预。

## 关注青少年心理健康需多方行动

2021年7月下旬，《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”政策)正式发布，黄智生表示了支持。“我们已经观察到，青少年正在承受巨大的学习压力，而缺乏个人自由活动空间是导致他们精神不够健康的因素之一。‘双减’政策对于促进青少年的心理健康具有重要意义。”

刘芳也表示，通过教育系统的改革改善青少年对学习的关注度是长远的目标，大众需要认可青少年多方面的价值，让青少年都能有获得自我价值与满足感的途径。

与为青少年“减负”相对应，全社会对青少年的心理健康问题也愈加重视。心理健康蓝皮书显示，2020年调查中，94.0%的调查对象认为心理健康工作是重要的，与2008年87.9%的占比相比，提高了6.1个百分点。2019年，国家卫生健康委、中宣部、全国妇联等多部门联合印发了《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019—2022年)》。文件要求学校定期开展学生心理状况调查，并设立心理服务平台(如心理辅导室等)，或通过培训校医、引入心理学专业教师、购买专业社工服务等形式开展学生心理健康服务。

刘芳表示，现在很多中小学已将心理健康筛查放入日常的筛查体系中，通过简单的初筛来判断和评估青少年的心理状态，确保在早期就检测出潜在的问题，不让心理问题恶化。“有些学校还会直接与第三方机构合作，定期为全校学生甚至包括老师做心理筛查。”

同时，刘芳提醒，家长和老师都需要多关注青少年的行为与情绪，“一旦发现青少年出现经历恶性事件、有消极不好的想法、有自伤自残的行为等高风险现象，家长一定要及时寻求专业机构的心理评估和进一步的干预治疗。”



王丽生前工作照

/ 人物小传 /

中国故事  
女主角

王丽，河北省卢龙县人民检察院检委会专职委员、一级检察官。四十五载人生旅程，二十多年检察生涯，王丽把一生融入检察事业，曾多次被评为优秀公务员，先后两次荣立个人三等功，2019年被秦皇岛市检察院评为“扫黑除恶先进个人”。5月5日，王丽因积劳成疾不幸离世，6月王丽被秦皇岛市委追授为“秦皇岛市优秀共产党员”，7月被河北省人民检察院、河北省人力资源和社会保障厅追授为“河北省模范检察官”。

□ 中国妇女报全媒体记者 周丽萍

如果没有意外，今年的暑期，王丽本计划和丈夫、儿子带着老人出去远游、放松一下。

然而，这个一推再推的全家游，再也无法成行了。

2021年5月5日，王丽因积劳成疾不幸离世。她的离去，令所有和她相识、共事、产生过关联的人，唏嘘不已。卢龙县公安局刑侦大队大队长彭志敏，眼中含泪对中国妇女报全媒体记者说：“以她的为人、能力、水平，还能做许许多多事情。王丽的去世对卢龙政法机关是一个极大的损失。”

四十五载人生旅程，二十多年检察生涯，河北省卢龙县人民检察院检委会专职委员、一级检察官王丽，坚守初心使命，追求至臻至强的司法水平，不枉不纵守护法律天平，在经手的上千份案宗零瑕疵中写下了她短暂而闪亮的一生。

## 在扫黑除恶的“战场”上履职尽责

2019年7月，秦皇岛市检察院将一起涉嫌黑社会性质组织犯罪案件指定卢龙县检察院办理。

这是一起典型的疑难、复杂案件，也是卢龙县检察院历史上第一次接手这样的上级挂牌督办案件。案情时间跨度长达数年，涉案人员多达35人。

“每一名犯罪嫌疑人，每一起犯罪事实都需要做好定性定罪、固定证据，对我们来说压力很大。”王丽的分管领导、卢龙县检察院副检察长张培生感叹。

再难再累从不对工作有任何抱怨的老将王丽，毫不犹豫披挂上阵。她说：“艰苦工作就像担子摆在我们面前，就看我们敢不敢承担。”

从2019年8月初开始介入此案，王丽连续40天马不停蹄往返于各个办案地点，逐一核查追查案情。她曾经一天转战卢龙县、抚宁区、海港区、青龙县的四个看守所，提审了7名犯罪嫌疑人。

2020年5月初，专案组去市检察院汇报案情，领导发现王丽脸色蜡黄得像杏干，满头大汗，关心地询问她是不是生病了，她微笑着说：“没事儿，过几天我去医院查查。”

然而，5月20日夜，王丽昏倒在办公桌前。此时，同事们才知道，王丽的身体早已出现不适，时常腰疼、腹痛，无法躺下睡眠，但她仍坚持一天天转战看守所，一次次连续几个小时提审犯罪嫌疑人，扛着病痛没吭过一声。

生前最后一年，王丽23次到北京医院进行治疗。即使躺在病床上，她也闲不住，经常同前来探望的同事们研讨案情、探讨法律适用、研究起诉书制作等。医生多次劝她静养休息，可王丽总是笑着答应，然后继续沉浸在案件中。“我虽然没有力气像以前一样直接办案了，但是待在大家身边随时讨论疑难问题还可以，只要我还有力气说话，就要为办案出把力。”

这起复杂的涉黑案件，从阅卷、提审、研判到汇报、会商、撰写起诉书，每一个环节都是由她主导、指导，最后移交法院时，该案的案卷竟有厚厚100多本，摆起来一米多高。

## 不辞劳苦尽心取证，为百姓主持公平正义

在拆迁户老何的心目中，“王丽就是电视剧里刚正不阿、维护正义的检察官的化身”。

2018年，因房屋拆迁补偿问题，老何与开发商发生纠纷。案卷到检察院后，情绪激动的老何“追”到这里，时任公诉科科长的王丽接待了老何，“她给我端茶倒水，百问不厌，释法说理，耐心地劝慰我。”

最终，被告人分别判处有期徒刑2年8个月、2年3个月。老何说：“我的案子赢了，有些人说我‘背后’有人，我‘背后’的人就是主持公平正义的人民检察官。”同样，对于某果品生产公司经理李绍鸣来说，正义不仅没有缺席，而且非常及时。

2009年李绍鸣所属企业入驻卢龙不久，企业一名离职员工鲁某找网络推手，在网上发布不实、负面信息，诋毁企业，给企业带来数百万元的损失。

2010年6月，这起涉嫌损害商业信誉的案件移送至卢龙检察院。经检察长指定，王丽主办。接案后，为了夯实固定证据，王丽先后两次和办案小组成员奔波4000多公里，赴辽宁、吉林、山东等地11个市县进行调查取证。

王丽一行用时21天，查实、固定证据248份，确定企业损失121万余元。在法庭上，面对被告人的百般抵赖和多名辩护律师的唇枪舌剑，王丽沉着应对。经过13个小时的庭审，法院最终对4名被告人依法作出了有罪判决。

在司法办案中，取证是基础性工作。为了方便案件当事人，王丽的取证地点在四面八方，田间地头、警车里、医院中……年轻同事不解地问：“总是顾着别人不累吗？”她说：“老乡们生活不容易，咱们累点就累点，能帮他们一点算一点。”

## 工作精细的“法律库”，同事身边的暖心人

卢龙县检察院第二检察部副主任吕东，从书记员到助理检察员跟着王丽4年，她说那是她进步很快的4年。“王丽姐做事总是在潜移默化中影响到你。她曾认真地告诉我，不经历法庭对抗，不能成为一个出色的公诉科检察官。好多次市里有重点案子开庭，她都让我去旁听。”

吕东不止一次去“偷听”王丽开庭，“作为公诉人，王丽在庭审现场表现沉稳，无论案件大小，她都能熟练而精准地运用每一个法条，可见她对每个案子都是下了很大功夫的。”

吕东眼中王丽的庭审风采，让卢龙县人民法院刑事审判庭庭长曾祥碧和董俊学律师点头称是。曾祥碧说：“王丽出庭说的公诉意见，法院基本都会采纳，因为案情法条量刑都非常清晰，检察官把关是非常重要的。”

董俊学律师和王丽常常在法庭上“交锋”，但这个“对手”每每让他心服口服。采访中他提到，今年3月他到某区检察院办事，无意中听到公诉科的人说，“这个事儿，得找王丽请教一下。”

在卢龙县乃至秦皇岛市检察系统，王丽被大家公认为“法律库”。她常对身边的人说：“任何事情都必须用心，尤其是法律工作，必须认真研究法条，吃透弄通，牢记于心，才能保证案子不会出错。”

卢龙县人民检察院一年要办理数百起案件，人员少、任务重。作为公诉战线上的老兵，王丽在带新兵方面，从来都是不厌其烦，倾囊相授。王丽的离去，“小助理”张先莉至今都接受不了，“王丽姐不仅在工作上带过我，在生活中也给予我关怀和帮助。我老家在山东，我结婚、怀孕，她都跟着操心，在我眼里她就是个全能的‘超人’！”

## 对话 中国女将

奥运会竞走运动员刘虹、王丽萍

## 选择坚持，朝着梦想前进

问 在长期训练过程中，有没有想放弃的时候？

答 王丽萍：在训练过程中，我确实有过很多次在坚持放弃、坚持放弃这种心态中挣扎过，我也跟别人说你们看到的可能是一块闪光的金牌，但其实在金牌背后是我们多年汗水、泪水的浇灌，虽然会有思想挣扎，但在第二天训练铃声响起后，所有的挣扎就跑得无影无踪，依然会选择坚持，这可能就是运动员的一个特性和本性，再难、再苦，他们依旧会选择坚持，朝着梦想前进。

## 重回赛场，享受竞走运动

问 和第一次参加奥运会相比，心态上有变化吗？

答 刘虹：我的整个体育生涯分为两个阶段，前三届奥运会是一个阶段，东京奥运会是一个阶段，因为生了孩子又重新回到赛场，多重身份的转变，当时也是自己选择重回赛场想让自己变得更好，能有更多人看到这个项目，希望自己真正享受竞走这项运动，不像之前三届奥运会只想怎么去赢得比赛，相反，东京奥运会反而轻松很多，更像是一个检验、体验自己复出之后改变的一个过程。

# #对话奥运中国女将#

## 那枚唯一的金牌，她如何夺？

### 四战奥运，她为什么敢？

### “年龄焦虑”，怎么破？



# 追风 追梦

一起连麦奥运冠军，关注女子竞走的中国故事

## 在运动中化解焦虑 年龄是阅历、是财富

问 如何看待这几年大家讨论较多的“年龄焦虑”问题？

答 王丽萍：我觉得在运动员这个层面来讲不太存在年龄焦虑，就我个人而言，我总觉得运动的人心态一直都特别好，如果真的有年龄焦虑这样一种心理，我希望大家可以开始运动，运动过后这种焦虑自然也就没有了。

刘虹：对于我来说，我确实一直在挑战年龄，因为大家可能觉得运动员到了30多岁会处于一个下降阶段，但我依然觉得自己可以更好，所以我也希望通过自己的努力告诉大家，有时候年龄不是阻碍你的脚步，也许年龄是你丰富的阅历，积累的财富，大家过于关注自己的年龄，反而忽略了年龄所带给你的财富。

文字/中国妇女报全媒体记者 杨一帆 杨辉  
制图/中国妇女报全媒体记者 李凌霄