

“从成长的烦恼”到“青少年抑郁”

孩子们为什么越来越“不开心”？

——青少年心理健康现状观察



图片来源于网络

- 青少年正处于身心发育的关键时期，身心承受力还不够，过大的学习压力、生理发育困扰、无法融入集体的人际关系问题，亲子间无法相互理解、剑拔弩张的对立等等，都容易造成青少年心理问题发生
- 在物质条件充分甚至过度满足的环境下，父母对孩子在学业上的要求更高，孩子也对家庭氛围、亲子关系的需求更强烈。但更多父母仍将精力用于满足孩子物质条件上，或与孩子沟通学习问题，亲子间在精神需求层面的交流很少，很容易忽略孩子的“求助”信号

□ 中国妇女报全媒体记者 王蓓

卷起长长的校服袖子，女孩小洁（化名）白皙的小臂内侧，一条深深浅浅的疤痕出现在张淑杰的眼前。随着时间的推移，有些疤痕已经痊愈颜色变白，有些还残存着紫红色的淤血，有些增生出粉色组织的疤痕，如一条条细长的“肉虫”横亘在修长的小臂上。跟中国妇女报全媒体记者说起这个15岁女孩，已经是张淑杰介入这起心理咨询个案半年多以后。

说到接到求助、见到小洁时的感受，这位华东师范大学心理学专业毕业、从事中学专职心理健康教育近8年、介入过上千例青少年心理危机干预个案的“90后”心理健康老师，难掩心中的“疼惜”：“特别心痛，一定要帮助她走出抑郁，让如花的生命再次绽放。”

2021年11月，教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。消息一出，再次引起公众对青少年心理健康问题的关注。

暮春4月，记者走进安徽省合肥市包河区，从小切口观察青少年心理健康现状，以及学校、家庭、社会在面对青少年抑郁时的应对路径。

近四分之一青少年被检出抑郁症

青少年抑郁，一个颇为沉重的话题，近年来越来越高频次出现在公众的视野，一次次“挑动”全社会和数千万家庭痛楚的“神经”。2021年3月，由中国科学院心理研究所发布的2020版“心理健康蓝皮书”——《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，2020年，我国青少年的抑郁检出率为24.6%，其中轻度抑郁为17.2%，重度抑郁为7.4%。

“情绪感冒”，是从事多年学生心理健康教育工作的合肥市第46中学副校长蔡薇和该校专职心理教师张淑杰，在平时和学生、家长，甚至和别人谈论起孩子遇到的问题、病症时，更习惯的叫法。

“我们每个人都曾经历过成长的烦恼，

只是有的孩子有自愈能力，有的需要他人帮助才能迈过情绪的门槛。”从事多年教育工作的蔡薇，试着用轻松一些的词句描述，“其实就和我们普通人身体感冒发烧一样，他们只是情绪感冒了。”

合肥46中，2007年整建制搬迁至合肥市滨湖新区，成为全市第一所初中义务教育阶段公办寄宿制学校。2009年，学校成立心理素质拓展中心，2012年被授牌“包河区校外未成年人心理健康辅导站”，2014年迎来首位专职心理健康教师张淑杰。2017年，学校又被评为“第二批全国中小学心理健康教育特色学校”。十几年来，蔡薇已经和校内校外30多位专兼职心理健康老师，接力为数千名罹患“情绪感冒”的学生提供心理健康服务。

2017年，合肥46中率先将青少年抑郁症筛查纳入学生入体检。“从筛查结果的数据看，是逐年增长的态势。”蔡薇介绍。

“每一代人都有成长的烦恼，近十余年，成长的烦恼为何会演变为青少年抑郁，且数量逐年增多？”在蔡薇看来，青少年正处于身心发育的关键时期，身心承受力还不够，过大的学习压力、生理发育困扰、无法融入集体的人际关系问题，亲子间无法相互理解、剑拔弩张的对立等等，都容易造成青少年心理问题发生。

蔡薇认为，从家庭发展和家庭关系来说，与“70后”“80后”乃至更年长者在青少年时期面临物质匮乏的生活环境不同，这一届孩子普遍生活在物质条件充分甚至过度满足的环境下，父母对孩子在学业上的要求更高，孩子也对家庭氛围、亲子关系的需求更强烈。但更多父母仍将精力用于满足孩子物质条件上，或与孩子的沟通交流仅限于学习，亲子间在精神需求层面的交流很少。

采访中，蔡薇和张淑杰不约而同提到了该校对学生家长进行的一项问卷调查。“梳理该问卷，我们发现，80%的家长认为自己的孩子可以考到班级前十名，仅9%的家长认为孩子离考上重点高中还有差距”。

“这显然不太现实。”蔡薇笑言，问卷显示，很多家长不能承认孩子的平凡，甚至对孩子抱有远高于孩子自身能力的期待，“因此带来孩子在学业上长期处于高压状态，再

加上一些孩子在学校面临人际关系的压力，与青春期在生理和心理上的改变，相互交织，无处纾解。此时，受网络一些负面信息的影响，极容易将孩子引向歧途。低自尊、自我要求过高，都是抑郁症高发孩子的特点，一旦出现‘导火索’类的应激事件，孩子容易走向极端。”

重视孩子的求助信号

“其实，孩子们在遭遇情绪问题无法自我纾解、解决时，都曾试图向外界求助。”张淑杰说，“老师和家长要学会发现孩子的求助信号，充分重视，及时反馈，提供帮助，能很大程度上缓解他们成长的烦恼，顺利度过情绪危机。”

事实上，2009年该校专门开辟出一块400平方米的空间，在全市率先成立心理素质拓展中心，“也是源于实行寄宿制后，教师与学生长时间接触过程中发现孩子在心理健康方面浮现出的一些问题。”蔡薇认为，“孩子表现出的问题，其实都是他们发出的求助信号。”

张淑杰记得，收到那名15岁的九年级女生小洁的求助信息，是去年五一劳动节前夕：“老师，我好难受，不想活了，大概是吃了12片安眠药之后吧，心里更加难受了，我好痛苦！”

清晨，这行qq留言让值班老师张淑杰的心一下子缩紧了。“我赶紧回复她，确认了她生命无恙，通过聊天很快跟她建立了信任感，了解了她的姓名、学校”，之后，张淑杰赶紧跟女孩所在学校的领导联系，确认女孩提供信息的准确性，并获得家长的联系方式。

原来，从小学四年级起，成绩不太理想的小洁逐渐有了孤独感。父母文化程度有限，也很少有时间陪伴，难以理解小洁的烦恼，对于小洁的倾诉，常常以语言暴力回应。苦闷的小洁看到有同学用刀片划自己发泄情绪，也学着尝试。麻木的感受和解脱的快感，让她逐渐自残成瘾。上了九年级后，觉得前途渺茫的小洁，不想上学，对一切都提不起兴趣，父母对她的过高期待，让她的压力越来越大，甚至开始觉得活着没有意义。

“身体疲惫，情绪低落，严重失眠，有强

烈的自杀想法，自残次数增多，并有自杀的举措”，自杀自伤评估分析和医院的专业诊断后，小洁确诊严重抑郁症。

“抑郁症并非不可治愈。”张淑杰说，“家庭和学校共同努力，帮孩子重新找回生命的能量和未来生活的方向，极其重要。”

“家长一开始不愿意承认孩子生病，要引导他们从心理上接受，陪伴孩子，为孩子提供温暖的家庭氛围，有一个稳定的心理康复基础。”张淑杰则针对小洁的烦恼和她的特长，为她做未来生涯规划，找到生活的方向。

现在，小洁正在康复期，张淑杰也定期通过电话和qq形式回访，通过孩子的回复，“判断她的情绪状态、亲子关系、人际关系，及时提供心理支持。”

“孩子的成长之路，也是家长的成长之路。”蔡薇介绍，近年来，为帮助家长“学习”如何做家长，在一对一个案咨询之外，学校也有针对性地开设了多种课程。

几年来，一项数据的变化让张淑杰欣慰：“从一开始几乎没有家长愿意承认孩子‘情绪生病’，到现在已经有五成家长在‘接到’孩子的求助信号后，愿意倾听，或者帮孩子寻求专业心理咨询老师或医生的帮助。”

家校社联动，“守护”花季心灵

不仅合肥46中，近年来，这项针对青少年心灵的守护行动，正在包河区59所中小学、1262所中小学、数十万家长中开展。

据包河区青少年活动中心主任束然介绍，连续开展9届的青少年亲子心理拓展夏令营，已经让1000多个家庭参与其中。情景剧表演、拓展游戏等丰富多彩的活动，引导亲子换位思考，相互理解，学习亲子相处的正确“姿势”。

梳理该区的青少年心理健康教育相关举措，记者发现，2020年是节点式的重要年份。

2020年初，新冠肺炎疫情突发，很多家庭遭遇父母与孩子长时间相处、亲子间矛盾问题高发的困扰。为缓解亲子焦虑和学生学习焦虑，区教体局牵头紧急成立“阳光心理热线”，12位心理健康老师轮流值班，随时解答问题。

当年秋季开学，包河区面向全区中小学生开展了心理健康普测，并以普测结果为基础，开展精细化心理督导，建立了区域七类儿童家庭信息台账，形成区域特色危机干预机制指引，为及时关注关爱、干预转介预警学生提供有力指导。

几乎同时，包河区在“和美包河·心育少年”项目之外，又在全省创新启动“党建领航·家校共育”项目，成立区域家庭教育研究指导中心，组建区“同心圆”家长学校和基地校，建立学校、家庭、社会“三位一体”育人体系，积极探索党建领航下的家校共育“包河路径”。

去年，“双减”政策落地实施，家长如何应对？家校共“聊”抑郁成为热点……针对新形势下的亲子教育，包河区创新编写出基于适应性和专业化教育、内含家长篇和教师篇的实用“工具书”——“家校共育指导案例手册”，深受教师和学生家长的欢迎。

“同时，区里充分发挥校外未成年人心理健康辅导站的作用，通过联动学校、家庭及社区，实现心理健康教育全区覆盖。”束然告诉记者，包河区还特别遴选了100位家庭教育指导师，组建“和美宣讲团”，联动新时代文明实践中心，面向全区范围中小学生，开展心理健康教育活动，为学生成长铺就“一路阳光”。

用教育助力“追梦人”改变命运

□ 杨朝清

近日，国家开放大学与美团外卖宣布第二期“骑手上大学”正式开学，全国88名骑手将开启在国家开放大学的学习生涯，并在两年半之后获得大专或本科学历。

在平凡的世界里，外卖骑手已经成为老百姓日常生活中不可或缺的伙伴。穿梭在大街小巷、奔忙于楼宇之间，外卖骑手成为推动“互联网+服务业”如火如荼的重要力量。外卖骑手不仅承载着消费者对便捷生活的渴望与希冀，也在努力奔跑中找到一条价值实现的渠道。

外卖骑手大都来自农村，多为“80后”“90后”，也有少量的“00后”乃至“60后”“70后”。在社会分工越来越专业化、精细化的现代社会，外卖骑手作为网约配送员，进入国家职业分类大典。门槛相对较低、自由度较高、只要肯吃苦就能多劳多得，成为吸引许多人涌入外卖骑手行业的主要原因。

外卖骑手虽然拥有同样一个身份标签，但职业群体内部也存在鲜明的差异性。对于一些中年人来说，选择送外卖是源于经济压力；而对一些“95后”而言，送外卖只是一个过渡期，为梦想“蓄水”才是他们选择送外卖的真实原因。

备考建造师职业资格证书也好，准备考研也罢，部分年轻人渴望通过提升人力资本、文化资本的方式来改善和优化生存生态，向往和追求在社会流动格局中“更上一层楼”。

与“60后”“70后”相比，“80后”“90后”普遍接受了更多年限的教育，部分外卖小哥甚至还接受过大专、本科教育。与那种一帆风顺的“直线型上升”人生轨迹不同，一些外卖骑手由于各种各样的原因中断了学业进入职场，并不意味着他们就陷入出路单一化、人生定型化；在终身学习方兴未艾的今天，职后培训学习已经成为一种时代潮流，“大龄研究生”“农民上大学”“骑手上大学”如雨后春笋般涌现。

“骑手上大学”不仅为外卖平台提供更多高素质专业化创新型的人才，也为外卖骑手畅通职业发展路径、丰富职业选择提供了更多的可能性。通过“骑手上大学”，外卖骑手们不仅有助于打破学历门槛，也可以掌握一技之长，让自己更有竞争力。哪怕将来不再从事外卖、物流等相关行业，“骑手上大学”也会让他们有更多面对不确定性的底气和勇气。

新闻壹段评

“社会面亲邻”体现“邻里情”

近日，一则名为“社会面亲邻”的视频受到了众多网友点赞，视频中的邻居组成了社群，有老人、有孩子、有夫妻、有兄妹……他们神态自若地在阳台上拉大提琴、穿情侣装、晒被子……呈现出了疫情之下市民居家生活的侧影，给更多的上海市民带来了鼓励和慰藉。疫情管控下的上海，邻里间抱团网购、互相支援，打破了钢筋水泥的隔阂。在社会面清零之前，实现了社会面“亲邻”。

疫情之下的社会“静态模式”，给上海居民带去了各种不便，但是民众展现的却是疫情之下的乐观向上，以及对战胜疫情的自信。管控下的上海，也让“邻居”这个词汇更加活跃起来。人与人之间不再“相见不相识”，而是和谐、和睦、和美起来，这就是“邻里情”。

治理在线教育乱象亟待监管“在线”

有媒体调查发现，多名消费者与武汉聚狮、尚德和加盐3家在线教育机构发生退费纠纷。当地教育部门表示，有机构每月投诉量多达一两千起。

近三年来，在线教育迎来了爆发式增长。但与此同时也存在：预付费过高、欠缺相应资质、培训教师缺乏相关教学能力等现状，乱象丛生、良莠不齐、泥沙俱下，这些都大大影响了在线教育的质量。

在线教育乱象，不仅损害了广大消费者权益，还会带来误人子弟、破坏教育事业的恶果。对此，需要相关部门能够切实加强在线教育市场的监管，真正做到监管“在线”。对线上培训机构审批要严格把关，对于欠缺相应资质的线上培训机构，要责令整改或关停，提高违法成本，同时，还要畅通消费者的维权渠道。只有形成各方合力，才能把野蛮生长的在线教育市场导入正轨，促其健康有序发展。

防止个人信息泄露要织密“法网”

如今，扫二维码点餐、下载App都经常被要求授予个人信息权限，网络平台过度收集个人信息现象比较普遍。据权威媒体对1971名受访者进行的一项调查显示，79.2%的受访者觉得自己的信息被过度收集了，66.1%的受访者指出很多手机应用不授权就没办法用，用户只能被迫接受。23日中消协发布《中国消费者权益保护状况年度报告（2021）》显示，消费者信息被过度收集、个人信息泄露等成消费安全热点问题。

互联网信息时代，大数据应用带来了机遇与便利，也带来了用户对自身隐私安全的担忧。防止App过度收集消费者信息，关键是织密隐私保护“法网”。首先，要严格执行个人信息保护法，引领科技向善。其次，通过建立个人信息的合理使用制度、侵害补偿和惩罚机制，设置监督机构等方式，为个人信息安全“加密”。同时，在信息采集的源头方面，对采集主体设定门槛，让可以收集个人信息的主体“登记在册”。

刘世康 整理点评

田间地头“织锦”忙

4月23日，重庆市南川区石溪镇南茶村村民在给秧田浇水。谷雨时节，大地生机盎然，各地农民抢抓农时，及时开展育苗、插秧等工作，宛如在田间地头“织锦”。

新华社发（瞿明斌/摄）

