



责任编辑:王光磊 张迎春  
电话:3186761



首播:6月4日 20:00  
重播:6月5日 12:00  
6月11日 20:00  
6月12日 12:00

市政协常委、滨城区第三中学副校长崔洪霞  
市政协委员、沾化区民政局副局长王宪颖  
市政协委员、山东德衡(滨州)律师事务所主任韩晓峰  
特邀嘉宾、心理学专家侯蕾



崔洪霞



王宪颖



韩晓峰



侯蕾

李默 摄影

# 培养“健康人格” 让青少年快乐成长

滨州日报/滨州网记者 隆卫 通讯员 周阳 孙丽娜

4月17日,在上海卢浦大桥上,一个17岁的少年在熙攘的车流中突然下车,头也不回地从桥上一跃而下。整个过程只有5秒,但对他的家人却是一生的伤痛!而让少年做出这样极端行为的原因,只是在学校与同学发生矛盾,回到家中依旧被父母批评。

类似这样的案例恐怕每年都有发生,青少年时期是心理与生理快速成长并逐步走向成熟的重要时期,心理发展很容易受到外界环境的影响,易出现自卑、厌学、强迫、抑郁以及过度使用网络等情况,甚至有的还会造成比较恶劣的社会影响。本期《委员关注》就青少年心理健康发展问题邀请委员嘉宾建言献策。



委员关注

滨州市政协主办

## 【目前现状】

### 花季少年易发生厌学、抑郁、焦虑、人际交往障碍等心理问题

据不完全统计,我国17岁以下少年儿童中,约有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰,必须采取综合措施予以干预。随着社会现代化进程的加快,儿童、青少年适应周围环境、人际关系选择、学习等方面的压力都成倍增加。目前,有数据显示,全世界儿童、青少年心理疾病发病率在20%左右,我国学龄儿童及青少年的心理异常发生率已达15.6%,虽然略低于世界平均水平,但近年来发病率却在持续上升。根据世界卫生组织预测,到2020年,全球儿童心理障碍发生率还会增长50%,将成为致病、致残、致死的主要原因之一。

关注青少年心理健康问题,已成为整个社会必须积极面对的重大问题。市政协常委崔洪霞说,中小学生在个体发展的特殊时期,是心理功能受阻的易发期和多发期,伴随着成长的欣喜、生活的苦恼、学习的压力、情感的吸引,种种交织在一起,年轻的心变得十分敏感和冲动,花季少年既有绽放的欣喜,也有凋落的忧伤。他们渴望友谊、渴望理解、渴望自由,有时太多的渴望容易产生一系列心理问题。典型问题有:不能正确对待学业,导致厌学、学习压力大,学习焦虑现象;抗挫折能力差,遇到问题逃避、退缩,产生自卑心理;人际交往沟通障碍,师生关系、同伴关系、亲子关系层面都不同程度存在问题;物质生活环境优越,但精神匮乏,没有理想目标追求,不知道将来干什么,不知道为什么要学习;责任意识、担当意识欠缺,学习动力不足、自主学习能力强;珍爱生命意识差等。

青少年心理健康问题是青少年能否健康成长的根基和土壤,政协委员韩晓峰高度重视青少年问题研究。他说,现在的学生比较脆弱,遇到问题动辄离家出走或者轻生,以自我为中心,团结协作能力、解决实际问题能力不足,极易引发校园欺凌、攀比、



政协委员进社区,发挥特长开设心理辅导课。(资料图)

抢劫等现象发生,严重的甚至构成犯罪。他就曾办理过一个校园欺凌案件:在东营一所学校里,一个宿舍八位女生,因为其中一位女生打扫卫生时没有听从安排,班长逼迫、带领其他同学对其进行殴打。在该同学被打昏迷的情况下,欺凌一方还用打火机烧伤其手指,造成八级伤残。在此案件中,六名学生因故意伤害罪被判刑并赔偿损失,两名学生被单独判决赔偿损失。

“互联网技术的发展日新月异,为大家工作和生活提供便利的同时,也带来很多负面因素。”政协委员王宪颖认为,一些青少年沉溺于网络世界,与现实、与社会脱节,对心理健

康造成很大的负面影响,极易产生厌学甚至厌世等不健康心理。作为一名心理学专家,特邀嘉宾侯蕾在给孩子们辅导过程中发现,现在的孩子心理问题有:抑郁、焦虑、厌学、人际交往障碍等。究其原因,是他们的家庭系统有问题。现在青春期的孩子多是独生子女,父母一方或双方采用过于骄纵或者过于暴力的养育方式,导致孩子青春期爆发一系列心理问题。

人在经历长期的失败和得不到帮助的情况下,最终会选择放弃抗争,连试都不愿意试,这就是心理学上所说的“习得性无助”。上海卢浦大桥上,17岁的少年毫不犹豫地选择

结束自己生命的那一刻,内心一定是无比绝望、厌世的。有一位网友说,这让他想到了他的父母,从小到大对他要求都非常严苛,哪怕在外边遇到自己解决不了的问题,父母也是先一顿臭骂,骂他没出息、惹祸精,看不到他的无助,满眼都是对他的失望。

为人父母都是真心爱孩子的,但是大家总是希望孩子“更好”,经常无意间说出伤害孩子的话。其中之一,是家长不能接纳孩子的“不完美”。当家长看到孩子的成长达不到内心的期望时,总是想把孩子“修剪”成心中理想的模样。殊不知,经常被父母否定的孩子,内心很难有足够的力量去面对人生路上的种种难题。

## 【建言献策】

### 家长、学校、社会互动配合是做好青少年心理健康教育的必备条件

如今,孩子们的学习环境越来越优越,但是心理健康问题却容易被忽视。青春期是孩子身心发展可塑性最强的时期,在成长过程中,家庭和学校是对孩子影响最为深刻的两个地方,如何在学校以及家庭层面引导青少年心理健康成长?

崔洪霞认为,疏胜于堵,畅通沟通渠道,提高沟通能力,学校和家庭应该共同关注孩子心理健康问题。当老师、家长发现孩子情绪异常时,要引导孩子说出内心所想。当孩子说出这些问题时,老师、家长要表示认可、理解,不要感觉是小事一桩,认为孩子矫情。当孩子倾诉时,要以尊重、平等的态度,眼睛对着眼睛,手拉着手听孩子诉说,然后与孩子一起讨论解决问题的办法。树立在孩子心中的形象,给孩子信任感、安全感和精神引领,不要无效“絮叨”,浸润孩子的心灵,才能和孩子形成心灵呼应,帮孩子“打好人生第一粒扣子”。

“文化的力量是强大的。”崔洪霞说,一个暴躁的大男孩,在书香浸润之下会变得彬彬有礼。“见贤思齐,见不贤内自省也。”书香是青少年成长最好的底色,多读书可以在他人的故事中找到解决问题的办法,读着读着,躁动的心就会平息下来,心灵也不再荒芜。希望广大父母放下手机,多与孩子一起读书,多倾听孩子的心声,给孩子高质量的陪伴。有时高质量的陪伴,哪怕仅仅十几分钟,却胜过时时陪伴、事事陪伴。

韩晓峰认为,家长、学校、社会互动配合是做好青少年心理健康教育的必备条件。教育是培育人的“精神长相”。家长和教师的使命就是让孩子逐步对自己的“精神长相”负责任,去掉可能沾染的种种污秽,培育孩子身上的精神“种子”,让孩子可以呼吸高山空气,让孩子可以扬眉吐气。所以,首先应该把对家长、老师的培训放到第一位。人的一生中,如果能遇到几个好的老师,真的可以改变人生。但是在学校往往学习不好的学生容易被忽视,希望老师可以公平地对待每一个学生,特别是对有问题的学生,给予更多的教育和引导。家

长要理解和支持老师,有的家长有着高学历,但不懂得生活,不知道善待他人。所以,建议广大父母不要做有知识没文化的家长。

韩晓峰认为,教育不是管,也不是不管。在管与不管之间,有一个词语叫“守望”。对每个家长来说,孩子都是家庭的希望。如果父母把孩子作为世界的中心,常常会以爱的名义干扰孩子的成长。有时候,并不是孩子离不开父母,而是父母离不开孩子。有句话说得很对:“没有责任感伤害别人,太有责任感伤害自己”。所以,父母要学会放手,让孩子自己去处理遇到的问题。更不要指望打骂孩子就能让孩子学会服从,杀鸡给猴看的结果往往是,猴子也学会了杀鸡。有修养的父母多是“伏尔泰主义者”:我不同意你的观点,但我誓死捍卫你说话的权利。

及时发现心理问题,才能解决问题。王宪颖也认为,沟通非常重要。从学校层面来说,要加强德育,建立良好的师生关系。多组织青少年心理健康方面的讲座,让家长一起聆听、互动交流。作为家长,不要总是拿自己家的孩子跟别人家的孩子比较,每个孩子都是独一无二的,每个孩子都有自身的优点,要善于发现孩子身上的闪光点,不要让自己的孩子试图成为“别人家的孩子”。希望各位家长朋友,更不要指望自己在玩手机孩子在学,不妨放下手机,走进课堂,直接了解孩子在校的表现,家校共育,陪伴孩子健康成长。

“如果每个孩子都拥有爱和自己‘铠甲’,便能勇敢地面对这个世界。”侯蕾说,当孩子生活在有温度的家庭中,就会积攒更多坚持下去的力量,遇到挫折很少钻牛角尖,情绪抗压的能力也更强大。关于青春期的孩子建立连接的方式,她建议,要站在孩子的角度看问题并与其共情,倾听并保持好奇心。做对孩子有利的事情,不要担心别人怎么想。用鼓励代替羞辱,确保把爱的信息传递给孩子。让孩子与你一起专注于解决问题,与孩子建立相互尊重的约定。

## 【导致原因】

### 过于关注学习成绩、缺乏沟通、教育方式不对、教育能力不足是根本原因

敏感的青春,困扰青少年的问题有很多。崔洪霞认为,主要是沟通问题。学校和家长过于关注孩子的学习成绩,忽视了孩子的情绪变化,孩子的心理感受、心理问题得不到及时疏导,内心产生孤独感,找不到存在感,必然引发诸多问题。现在独生子女较多,不会与他人相处,多以自我为中心、任性、不懂得合作。家长的溺爱、娇惯、包办代替,剥夺了孩子成长的权力,使得孩子遇到问题不知道自己想办法解决。家长自身没有给孩子树立榜样,教育方式不对,教育能力不足是根本原因。

再就是,学校层面重智轻德,缺少对学生树立正确人生观、价值观的

引领,出了问题往往头疼医头、脚疼医脚,没有预防措施。学校和家过度的安全防范意识,造成学生们可以参加的集体活动太少,集体团队教育缺失。

“孩子成为一个什么样的人,在某种程度上,首先取决于父母。”韩晓峰说,家长对孩子的言传身教,往往体现在非智力因素方面,比如:感恩、尊重别人、基本的规矩等。其实,这些都是教育孩子成为一个合格的社会人。但遗憾的是,家长们一谈到家教,就是花钱请老师教文化课,而不是身体力行。身边很多家长在教育孩子问题上,很舍得花钱,却忘记了自己的责任与付出。更有一些人,

“用金钱换责任”,在孩子很小的时候,就花巨资让孩子一个人出国留学,表面上是为孩子发展着想,实则是为家长自己找借口。一旦孩子出现问题,家长经常指责学校、社会,而不是反思自己。其实,孩子们在学校学的知识大部分会遗忘,但是协作、感恩、创造力、想象力、忍耐力、反省能力等,最终会沉淀下来,而在这方面的教育上,家长应该发挥更大的作用。

王宪颖也认为,家庭是孩子的第一课堂,家长是孩子的第一任老师。家人的行为习惯、生活作风,教育方式等都会给孩子造成潜移默化的影响。有的家长对孩子过分溺爱,导致孩子过于自私、任性,缺乏教养,不能

明辨是非。也有的家长过于苛刻、严格,导致孩子孤僻、自卑。再就是,家庭氛围也非常重要,和睦融洽的家庭氛围会给孩子一种安全感。相反,整天争吵不断、牢骚满腹的家庭气氛,必然会损害青少年的心理健康。

“家长没有教育方法或教育方法不对,是导致青少年心理不健康的主要原因。”侯蕾说,现在是一种协同养育的时代,家长要参与到孩子成长的全过程,如果家长的教育观念错误,或者家长在原生家庭中没有充分被爱,特别是那些童年有创伤的父母,就很容易把自己未疗愈的情绪或心理问题都传递给孩子。



我市各学校开展心理咨询之道、性道德教育等互动交流,引导青少年树立正确的三观。