

关注青少年心理健康

别让“心病”成为成长之殇

在当今社会,青少年心理健康问题日益凸显,成为一个不容忽视的重要议题。今年全国两会这一议题更是引发社会各界热议,成为社会各界关注的焦点。《2022年国民抑郁症蓝皮书》指出,我国18岁以下的抑郁症患者占总患病人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生,青少年抑郁症患病率已达15%,接近于成年人。社交困扰、与父母沟通不畅、学习压力、网络影响等问题,导致青少年心理健康问题的多样性和复杂性不断增加,这些问题不仅对青少年自身的成长和发展产生深远影响,也给家庭、学校和社会带来了诸多挑战。近日,西藏商报记者通过走访学校、医院以及心理咨询机构,试图深入了解这一现象背后的成因、影响,并探寻有效的解决之道。

记者 王静

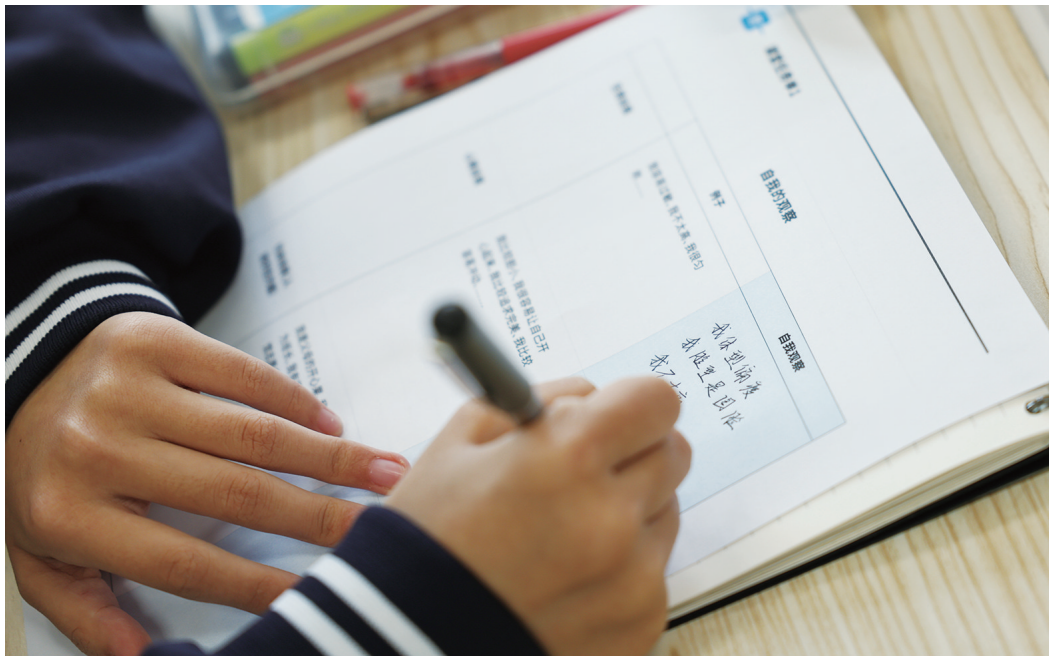
压力之下

学业与成长的沉重负担

对于大多数青少年来说,学业无疑是生活中的重中之重。在“成绩论”观念的主导下,学习压力如同一座大山压得孩子们喘不过气,为了在考试中取得好成绩,孩子们你追我赶,家长们也将成绩视为孩子未来的关键,过度关注成绩,忽略了孩子的兴趣与全面发展,使孩子长期处于高压状态,逐渐失去学习的乐趣和动力。

在走访的多所学校中,记者发现学生的学习时间普遍较长,除了日常的课程学习,课后还需要完成大量的作业和参加各种补习班。拉萨一中学的一位班主任无奈地表示:“现在的竞争太激烈了,无论是学校还是家长都希望孩子能考上好大学,所以孩子们的学习压力非常大。”

在西藏阜康医院精神科外,不少因焦虑情绪前来就诊的青少年坦言,担心考试成绩不理想、害怕辜负父母期望等是他们焦虑的主要来源。西藏阜康医院精神科医师姑桑德吉表示:“长期处于高压力的学习状态下,青少年的心理负担会越来越重,当他们无法通过有效的方式释放压力时,就容易出现心理问题,目前来就诊的患者年龄集中在11至17岁左右。”除了学业压力,青少年在成长过程中还面临着自我认同、身体发育等方面的困扰。青春期是个体身心快速发展的时期,身体的变化、对自我形象的关注以及对未来的迷茫,都可能给青少年带来心理上的冲击。



山东省章丘四中的高中生在心理健康课堂《自我探索之旅》上填写表格“自我的观察”。新华社记者 张玉薇 摄

社交困境

孤独与迷茫的内心世界

在社交方面,青少年面临着诸多挑战。一方面,现实生活中的社交关系复杂多变,同伴之间的矛盾、欺凌等问题时有发生;另一方面,随着互联网的普及,网络社交成为青少年社交的重要方式。然而,网络社交在带来便利的同时,也带来了一些负面影响。过度沉迷网络社交,容易让青少年陷入虚拟世界,忽视现实生活中的人际关系。一些青少年在网络上表现得十分活跃,但在现实生活中却沉默寡言、恐惧社交。

同时,网络上的不良信息、网络暴力等也会对青少年的心理健康造成威胁。国家(高级)心理咨询师、国家(高级)家庭教育指导师、西藏好父母家庭教育联合创始人余兰英表示,青少年正处于价值观形成的关键时期,网络上的一些负面内容可能会误导他们,影响他们对世界和自我的认知,对分辨能力不成熟的青少年而言,既是机遇也是挑战。

网络上充斥着各种信息,一些宣扬“某地15岁青少年取得非凡成绩”等内容,无形之中也会给青少年带来巨大压力,让他们在对比中产生焦虑,网络社交中的不良行为,如网络欺凌等,也严重影响着青少年的心理健康。

家庭影响

成长环境的深远烙印

家庭是青少年成长的第一环境,家庭氛围、亲子关系等对青少年心理健康有着深远的影响。

在采访中,记者发现父母的教育方式直接影响着青少年的心理健康。有些家长对孩子过于溺爱,事事包办,导致孩子缺乏独立性和抗挫折能力,一旦遇到困难和挫折,就容易产生心理问题;有些父母打着为孩子好的旗号,却缺乏与孩子的有效沟通;有些父母存在让孩子完成自己心愿的目的;有些父母会为了自己的面子和虚荣心一直给孩子压力;有些父母会做对比,把别人家孩子的优点放大,把自家孩子的缺点放大;有些父母则对孩子过于严厉,只看重成绩,忽视孩子的情感需求和心理健康,孩子长期处于这种高压环境下,就容易产生逆反心理和自卑情绪。

除家庭教育方式外,家庭结构的变化,如父母离异、家庭成员关系紧张等,也会给青少年带来心理创伤。一位因父母离异而患上抑郁症的高中生郑某说:“自从父母离婚后,我感觉自己的世界都崩塌了,每天都痛苦,学习也没了动力。”

破局之策

“家校社”协同共育

10至15岁的青少年,正处于身心快速发展的关键时期,却承受着来自各方的压力。采访中,记者发现,这些问题的产生,是多种因素交织的结果。从家庭教育来看,家长在高压环境下,自身疲惫不堪,不能正确处理好与孩子的关系,他们一方面渴望孩子成才,另一方面却忽视了孩子的内心需求。例如,孩子在外受了委屈,回家后不仅没有得到安慰,反而遭到指责,这无疑让孩子的心理负担更重。同时,家长教育方式的不当,如溺爱、过分严厉等,也对孩子的心理产生负面影响。

学校教育在一定程度上过于注重成绩,“卷成绩”的氛围浓厚,忽视了学生的心理健康教育。虽然目前拉萨各中小学都按照国家要求设有心理咨询室,但培养大量专业心理老师及完善相关机制仍存在难点。

社会层面,不良的社会风向通过网络等渠道影响着青少年。网络上不恰当的成功导向,使青少年陷入盲目追求成绩和成就的漩涡,忽略了自身实际情况。同时,社会对青少年心理健康问题的关注还不够全面深入,未能形成全方位的支持体系。

那面对这些问题,到底该怎么办呢?余兰英表示,面对这些问题,家校社协同共育是破局关键。家庭教育作为突破口,家长要转变教育观念,接受孩子的普通,不要盲目“卷”,家庭应成为孩子的避风港,给予孩子小小的鼓励、简单的拥抱,让孩子感受到被接纳。建议家长采用权威型教养方式,既给予孩子足够的爱,又明确要求,帮助孩子建立正确的价值观和行为准则。

学校要切实落实心理健康教育,不仅要保证心理咨询室的硬件设施完善,更要注重专业心理老师的培

养和使用。除了传授知识,学校应更加关注学生的心理健康,开展丰富多样的活动,缓解学生学习压力,培养学生积极向上的心态。同时,学校要与家庭紧密合作,及时沟通学生的情况,共同促进学生成长。

社会各界要营造良好的社会氛围,净化网络环境,减少不良信息对青少年的影响。政府应进一步完善相关政策,加大对青少年心理健康教育的投入,推动社会力量参与青少年心理健康服务。例如,学校、社区可以组织亲子活动、心理健康讲座等,增进家长与孩子的沟通,提高家长教育水平。

青少年的成长,关乎家庭的幸福,更关乎国家和社会的未来。只有家庭、学校、社会全方位联动起来,形成合力,才能破解青少年成长困境,帮助他们培养健康的心理,让他们在成长道路上绽放光彩,实现真正意义上的“全面”发展。

记者手记

在做这篇关于青少年心理健康问题报道前,我对这一领域的认知较为片面。我13岁的外甥曾因玩手机被姐姐、姐夫责骂,久而久之他就会赌气顶嘴、摔门,我一直觉得这不过是青春期的正常叛逆,等孩子长大些,自然就会好转。然而,这次青少年心理健康问题采访后,我才发现自己的想法大错特错。

在学校走访时,我遇到许多像我外甥一样,被繁重学业压得喘不过气的孩子。他们不仅要完成学校布置的作业,还要参加各种补习班。在高压之下,不少孩子通过玩手机来逃避现实的压力,这和我外甥沉迷手机的原因有着相似之处——在现实世界得不到

足够的放松与理解,只能在虚拟世界寻找慰藉,而家长一味地责骂,不仅没能解决问题,反而激化了亲子间的矛盾,这与我外甥的遭遇如出一辙。

在西藏阜康医院精神科,医生提到,长期的亲子冲突会严重影响孩子的心理健康,这让我意识到很多青少年包括我外甥的“叛逆”可能远不止表面这么简单。当孩子被责骂时,内心其实充满了无助与迷茫,亲子关系的破裂,会使他们的心理健康受到极大伤害。

通过这次采访,再面对我外甥玩手机被骂产生逆反心理的问题,我不简单地将之归结为叛逆。这背后反映出亲子沟通的缺失,孩子心理需求未得到满足等深层问题。作为成年

人,我们不应一味指责,而要站在孩子的角度,理解他们的压力与困惑,用正确的方式引导他们。这不仅适用于我外甥的情况,更是解决众多青少年心理健康问题的关键。

希望家长们能改变教育方式,多倾听孩子的心声,给予孩子更多的关爱与尊重,建立良好的亲子关系。毕竟,家庭对青少年心理健康的影响至关重要,从家庭入手,或许就能为孩子的心理健康开启一扇新的大门,帮助他们在成长的道路上健康前行。同时,希望学校能够真正落实心理健康教育,为学生营造健康的成长环境;社会各界也能够行动起来,净化网络环境,完善支持体系。