

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

# 青少年“情绪感冒” 怎么治？

■ 记者 梁童童

日前，中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁的检出率为7.4%。

近几年，全国各地医院的心理卫生中心，确诊为抑郁症患者的最小年龄不断刷新，甚至出现了8岁、6岁、5岁的患者。

出现心理问题的青少年群体扩大且呈现低龄化，除了他们的“脆弱”，我们还能关注到什么？

## 2 “玻璃娃娃”：是孩子太脆弱？

眼下，我们不时能听到这样的声音：“现在的孩子太脆弱了。”“他们不愁吃、不愁穿，就是想得太多了。”“应该让他们多吃点苦，多受点挫折，才知道珍惜现在的生活。”……

从这些表述中，不难感觉到老一辈对孩子出现心理问题的不理解。然而，“养出‘玻璃娃娃’，只因生活太好”很可能不只是一句玩笑话。

美国社会心理学家亚伯拉罕·马斯洛提出的马斯洛需求层次理论，把人的需求按照优先顺序分为生理、安全、社交、尊重和自我实现5个层级，人们会倾向于先满足低级需要，再满足高级需要。

当代青少年，因为生活条件的改善、老人的疼爱，不用体会生活不易，他们自然而然地会向更高级的需求去探索。

更高级的需求，意味着更难被满足。

即将上大二的小晴(化名)回忆起中学时跟爷爷一起吃饭的场景，她最无奈的就是听爷爷“忆苦思甜”。每当桌上出现厚皮菜、狗地芽、红薯、玉米渣之类的食物，爷爷总是会说，他当年是如何饿肚子，如何靠这些东西度日。未

了，还总是会打个总结：“你们这一代真是太幸福了！”

但听了这些，小晴也并不觉得自己有多幸福。

从小学到中学，小晴的家庭条件都比班上大部分同学要好。不仅如此，小晴从小还是公认的“小美女”，很受同学欢迎，学习成绩也保持在班里中等偏上的水平。“有朋友跟我说，好多同学都羡慕我。但是他们不知道我的痛苦。”

因为想追求更加“完美”的身材，小晴尝试节食，却没想到患上了进食障碍症，一段时间厌食，一段时间暴食，身体也因此垮了。小晴被诊断为中度抑郁。

“我知道，可能会有人觉得我有些莫名其妙，但他们不懂闻到食物味道时那种恶心和吃得停不下来的绝望。”小晴说。

乐山市第一中学专职心理教师廖大琴提到一个概念——“乌卡时代”。乌卡时代，即VUCA，指的是易变不稳定(volatile)、不确定(uncertain)、复杂(complex)、模糊(ambiguous)，是指我们所处的时代，事情变化非常快，事件与事件相互关联，可能发生的影响也难以明确。

科技更新、信息爆炸、开放和

保守的价值观并存，在这样的大背景下，任何人要认清并实现自己的目标，都不是一件容易的事，更何况是三观正处于形成之中的青少年。小晴对身材的盲目追求就是一个典型。

廖大琴谈到，任何一个人，缺乏了安全感、稳定感、掌控感，心理健康都容易出问题。而我们生活的这个“乌卡时代”，就很容易造成这三者的缺失。“对于大部分父母来说，工作难以掌控，人际关系难以掌控，孩子就成了他们掌控感的来源。而孩子的成绩，又是一项可以明确量化的东西，于是，就有了那么多死盯着孩子分数的家长。”

当孩子的成绩成为了家长掌控感的来源，对于孩子来说，似乎在父母眼中，成绩就成了自己唯一的意义所在，无价值、无意义、无希望等消极情绪渐渐地就覆盖了孩子的心灵。

“我可以去拼、去努力，但是当累的时候，我希望爸爸妈妈能陪着我歇一歇，而不是叫我不停下来，要一直冲、一直冲。没有一个人可以接受我的脆弱。”这是一个孩子在咨询中向廖大琴倾诉的。廖大琴说，这样的心声，不止属于这一个孩子。

## 3 孩子有“问题”，先“检查”家长

无论当代青少年的承受能力跟父辈相比是增强还是变弱，至少有一点是肯定的：人们的精神卫生意识增强了。

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》中的一份有关心理健康意识的调查显示，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。

学校、社会心理健康教育工作的大力推行，网络上对相关话题的讨论，也都是对其的佐证。但觉察，仅仅是解决问题的第一步。青少年心理问题如何防控？家校社三方都须打好配合。而“家”在其中的位置又是基础性的。

采访中，无论是小学还是中学的心理教师，都提到了前来寻求帮助的孩子里，很多问题都来自于家庭。遇到什么事情都把错误归结于自己的小杰，他的爸爸妈妈认为，有的心理老师喜欢给孩子贴标签，因而拒绝与之沟通。从班主任那里得知，小杰的父母对小杰高期望、高要求，小杰表现得越是理所当然，表现得不好就会受到严厉的批评。

在廖大琴看来，孩子出现了心理问题，家长首先应该审视自己。“说实话，家长也挺不容易的。许多家长还没处理好，甚至觉察到自己的心理创伤，就得忙着照顾孩子，自己的爱变成了控制、伤害而不自知。”

要衡量自己是否把孩子当成了情绪和执念的出口，廖大琴提供了一个指标，即“当孩子没有达成目标的时候，你是否会有猛烈的情绪起伏？”如果有，那么家长可能就要审视自身的心理健康状态了。

处理好与自己的关系，才能处理好与伴侣的关系，接着才能为良好的亲子关系营造温馨的家庭氛围。

“尤其是青春期的孩子，他自己处在一个很不稳定的状态中，情绪和想法说变就变。作为家长，如果你稳不住自己，那你就被孩子带到情绪的漩涡中去了。”廖大琴认为，家长要“修炼自身”，以“不变”应对孩子的“万变”。“如果孩子已经有了心理问题，那么建议家长也去做一些咨询，接受家庭的整体治疗，才能真正解决问题。”

此外，陈玉梅还认为，家长应该从小培养孩子的责任感、解决

问题的能力，建立自信，在遇到困难的时候才不会那么容易被击倒。“然后，还要给孩子一个‘后盾信息’，就是不论遇到什么样的困难，爸爸妈妈都会支持你。”

有的孩子因为心理问题发生了悲剧，父母却对此征兆毫无觉察，或许是父母不敏感，或许是父母缺乏基本的心理常识，又或许只是因为亲子交流太少。

5月25日，全国大中学生心理健康日这天，“乐山教育”微信公众号播出了青少年心理健康系列短片第一集《青春期情绪调控》。乐山市教育局德育科副科长陈凯介绍，市教育局从全市各校心理老师那里收集了中小学生在具有普遍性、代表性的问题，制作成视频，向家长和学生推广。

截止目前，乐山市教育局收集到了“新生入学适应”“留守儿童情感交流”“学习与考试焦虑”“人际交往”“抑郁症”“职业生涯规划”“亲子沟通”等问题。“我们期望通过视频的推送，向家长和学生普及相关的知识和解决渠道。家长在孩子成长的过程中，也可以多多关注孩子这些方面的表现，及时发现问题，及时沟通，及时处理。”陈凯说。

## 1 学校心理健康教育常态化、专业化

6月1日、3日两天，乐山外国语学校行政楼学术厅里，一场场由学生自编自导自演的心理剧轮番上演。经过初赛后近一个月的完善、反复排演，学校第八届校园心理剧大赛迎来了最终的决赛。

7场话剧，题材各异，既有对生活的感悟，也有对人生的思考，更不乏亲情、友情互相交织的五味杂陈，直叩心灵，意味深长。每一个沉浸其中的演员和观众都能在故事中找到自己的身影，获得启发和感悟。

校园心理剧，是乐山外国语学校心理健康教育的一个重要阵地。在搜集素材、编写剧本、表演等过程中，学生能够跳出自我、审视自我，再次认识自我。借助表演，学生宣泄情绪，既是演员，也是自己的观众。

校园心理剧大赛在乐山外国语学校已有8年历史。据该校专职心理教师段嘉青介绍，这样的教育形式能够让学生从被动走向主动，直面问题，提高自我心理调节能力，用更积极的心态和方法来解决学习和生活中遇到的困难。“演员和观众都能从别人的故事中获得自己需要的能量。”段嘉青说。

近几年，无论是政府还是大中小学，对心理健康教育都有了相当的投入：配备专业师资、常态化课程、多样化活动，这也反映出当代青少年对心理健康关照的需求。

“平均下来，每天都会有两三次咨询。”成都七中万达学校心理组备课组长姜琳琳的办公区由几个部分组成：团辅大教室、一对一咨询室、“四方会谈”室、运动减压室……“以前咨询室只有一间，现在咨询逐渐都排不过来，就又隔了一间出来。办公室

有时候也会被拿来用。”

姜琳琳谈到，最近几年，学生基本上都能以一颗平常心来看待心理咨询这件事，觉得有困惑了，就来找老师聊一聊，“不会觉得去心理咨询，就是精神上不正常。”配合学校常态化的德育大课堂，心理咨询和心理团辅对学生的帮助比较明显。

七中万达学校包含初中和高中，前来咨询的孩子，他们的“问题”很多都与自身正处于青春期相关：亲子关系问题、社交问题、自我认识问题、与异性的交往问题、学习问题、生涯规划问题等。

身处青春期的孩子分泌着旺盛的生长激素，快速发展的大脑和身体是不稳定情绪的生理基础，产生心理方面的困惑是再正常不过的事。令人担忧的是抑郁问题的高发和低龄化——不止中学生，一些小學生也有出现情绪问题甚至抑郁症的现象。

从事心理健康教育工作多年的陈玉梅，曾接触过一个10岁的孩子小杰(化名)，他遇到任何问题都会把错误归结到自己身上，并且极其自责，严重的时候甚至会狠狠地扇自己耳光。在与陈玉梅的交流中，他无法说出一个自己的优点，缺点倒是扳着手指说了一大堆。

还有一个孩子轩轩(化名)，他与小杰的情况正相反。轩轩与班上的同学相处得不好，他不会反思自己，只认为是同学们都不喜欢他。有时候犯了点错，老师和同学给他指出来，他也认为是老师和同学在针对他。

学校的心理健康教育越来越常态化、专业化，社会也越来越重视，但与此同时，当代学生呈现的心理问题，与之相关的危机事件却越来越多，越来越低龄。

资料图片

