

■ 话题

青少年心事如何解?

■ 本报记者 陈蔚林

9月5日起,我省各地中小学校陆续开学。有些家长发现,开学后,原本乖巧听话的孩子,突然变得厌学、懒怠、无端烦躁、注意力不集中,甚至还出现了失眠、盗汗、作息紊乱等症状。专家提醒,这些可能是“开学综合征”(又称开学恐惧症)引发的症状。开学初期,家长应注意孩子的心理变化和心理问题。

当前,青少年心理健康已经成为不可忽视的重要公共卫生问题。《中国国民健康与营养调查报告(2019—2020)》等多份权威报告显示,青少年抑郁症检出率正在悄然攀升。教育部也明确要将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。

目前,青少年常见的心理问题有哪些?海南有哪些机构能提供专业的心理咨询或治疗服务?日前,海南日报教育融媒工作室“教岛主任”,特邀我省3位心理学权威专家为您解答。

少年也有愁滋味

开学了,孩子焦虑怎么办?海南大学心理健康教育中心副主任王昌纯发现,有些青少年在开学、考试等压力较大的时候,会出现失眠、食欲减退、全身疼痛等症状。有的孩子一进校门就会出现很多症状,一回到家就好了,父母因此怀疑他们是不是用“装病”来逃避上学。

“其实,这是孩子心理问题的‘躯体化’表现,即有情绪问题或心理障碍时,具体表现为各种躯体症状。出现这种反常的情况,父母应关注孩子的心理状况,而不是一味猜疑或指责他们。”王昌纯说。

当前,青少年心理健康备受关注,“青春期”成为令众多家长头疼的词汇。处于这个阶段的孩子,身体和心理都发生了很大改变,有的孩子甚至“像变了一个人似的”,出现了一些逆反的情绪和行为。很多家长束手无措之时,都会发出同一个疑问:孩子是不是出现了心理问题?

海南医学院第二附属医院睡眠心理科及精神医学教研室主任、教授王新源举例道,许多青春期的孩子认为自己已经长大,一些行为没有获得父母或老师的支撑时,他们容易产生“我为什么不能”的想法,想通过追求独立和存在感来获得认可。这种逆反情绪和心理疾病是两个概念。

海南师范大学心理学院副教授、海南省心理学会秘书长刘丽琼补充道,现在的青少年面对的社会环境和过去有很大不同,家长应该从他们的角度理解他们的想法和行为。青春期孩子的逆反程度,跟家庭教育有较大关系,具体体现为家庭教育方式是否民主、家长价值观是否正确、家长是否愿意倾听孩子心声等。如果以上这些方面都做得比较好的话,孩子就不会有太多逆反情绪和行为。



据介绍,去年,海南省教育厅曾委托海南师范大学心理学院对我省中小学生心理健康状况进行调研。结果显示,我省中小学生在适应力等方面高于全国平均水平,但在个性发展方面仍需加强。中学生心理问题相对多发,主要原因是学业压力、家庭因素等。

王昌纯表示,目前青少年心理问题中最常见的是抑郁,“双相情感障碍”也有抬头趋势。此类患者大多有一个共同特征,就是在某方面有比较突出的才能,比如学习成绩非常优秀,但可能存在情感压抑、情感隔离、人际关系等问题。

“‘双相情感障碍’患者的情绪就像‘过山车’,在一段时间内会非常亢奋,情绪高涨、思维敏捷,过后又跌入低谷,谁也不想干、谁也不想说,甚至可能出现自伤等行为。”王新源说。

出现“双相情感障碍”的学生,尤其是18岁以下的少年儿童,很可能出现自伤行为。王新源说,“这种自伤行为在心理学上被称为攻击行为。他们想通过这种方法,释放无人倾诉的孤独和压力,但又间接伤害了自己最亲近的人。”

生活中,有些学生喜欢用“社恐”进行自我调侃。“社恐”,是不是一种心理疾病?王昌纯认为,在人群中会异常紧张,刻意回避社交,无法在大教室上课、在图书馆学习,难以与同学、舍友建立良好关系,这样的“社恐”被视为心理问题。

究其原因,可以追溯至学生的幼年,可能存在一定的情感忽视,比如家长不太关注孩子的感受,导致共情性反应缺失。”王昌纯提醒家长,孩子和父母的关系是非常重要的人际关系。他们会把跟父母的关系和相处经验,投射、复制到其他的人际关系尤其是亲密关系中。所以,父母一定要与孩子建立稳定、流畅和自然流动的情感关系。

摒弃偏见,积极应对心理问题
看心理医生、接受心理咨询,在一些人眼中等于承认“我不正常”。专家们一致建议,要摒弃偏见、不要逃避,科学积极地面对心理问题。

王昌纯介绍,当前,海南大学等多所高校都有心理健康教育中心,心理教师会为前来咨询的学生进行心理评估,给予专业的就医指导和跟踪管理等。

有些学生想咨询又害怕个人隐私被泄露。“心理咨询师坚守的伦理原则,要求我们在正常情况下绝不向他人透露来访者的隐私,除非来访者出现严重的自杀、伤人等情况,以及未成年人受到性侵犯、法律要求提供相关记录等。”王昌纯说。

“向心理老师求助是很好的办法。但由于部分学校,尤其是中小学校专职心理咨询师很少,专业化水平也有待提高,孩子如果出现了明显的症状,家长可以到医院问诊。”刘丽琼说,海南医学院第一附属医院、海南医学院第二附属医院、海南省安宁医院等公立医院都开设了相关门诊;一些公益平台,如共青团海南省委12355青少年服务平台,以及一些私立医院和机构等,都可以为青少年提供心理治疗与咨询服务。

王新源说,抗压能力和情绪稳定性差的人容易产生心理问题,比如焦虑症、抑郁症、强迫症、恐怖症、躯体化障碍等。以抑郁症为例,轻度抑郁以心理治疗为主;中度或中重度心理抑郁障碍,即出现了明显的体重减轻、情绪低落、兴趣缺乏、快乐感缺失,甚至产生自杀、自杀冲动时,不建议接受单纯的心理治疗,应结合药物、心理及其他物理方法进行治疗。

“有些家长不带孩子看病,担心孩子服用抗抑郁或抗焦虑类药物会产生副作用或成瘾。”王新源表示,其实,除了个体体质差异可能造成反应外,使用该类药物副作用轻微且并不成瘾,家长不要轻信网上一些不实言论。

他特别提醒,心理和精神类疾病的治疗疗程一般是一年到一年半,必须走完整个疗程,平稳地度过急性期、巩固期、维持期。不经过完整疗程的治疗,中途停药三个月或半年,疾病复发率高达70%—80%。

1. 性格改变

乐观外向的孩子变得少言寡语,总躲房间里。

2. 情绪变化

孩子突然变得烦躁、易怒、易哭泣等。

3. 行为改变

存在睡眠问题,如夜晚失眠、白天嗜睡等;突然暴饮暴食或没有胃口;不愿意上学等。

4. 出现自伤等行为

当孩子主动与父母试探性地讨论死亡等话题时,千万不要搪塞过去。(徐辑)

制图/许丽

H 焦点时评

从奥运冠军当思政课教师说起

■ 章清

东京奥运会首金得主杨倩又有新身份了。据高校微信公众号消息,杨倩受聘为该校思政导师。第一堂思政课,杨倩寄语青年学子们:“当一个人可以为了梦想去坚持,这‘坚持’二字就有了非同寻常的力量。”

由杨倩走上这堂思政课是有说服力的。在东京奥运会射击女子10米气步枪决赛中,杨倩以251.8环摘得金牌,创造了新的奥运会纪录;3天后,在10米气步枪混合团体比赛中,杨倩又与杨皓然以17:13的比分战胜美国队再获金牌。

金牌来之不易,杨倩的时间几乎被训练填满——在同龄人寻找美食、四处游乐的时候,她在训练场奋战;在东京奥运会勇夺两金后,她仍在认真学习,补上因比赛落下的功课。“十环的(直径)大小只有0.5毫米,为了让自己每一发射击更接近十环,一年下来,训练时间近2000小时,打掉约5万发子弹,练习一个动作约8万次。”杨倩如是说。

这样的榜样成为思政老师,无疑是合适的。杨倩出生于2000年,她在东京奥运会的精彩亮相,曾让人感叹中国的00后长大了,青春可爱的他们正在用自己的方式登上历史舞台;她在东京奥运会的完美表现,也让人明白这一代年轻人不仅能守护中国,而且能为国争光。一个以拼搏、坚持获得成功的奥运冠军成为思政教师,能给学生带来的启示远胜于书本的教条。这种启示的意义在于,在物质丰裕时代成长的一代年轻人,也能成长为值得信赖的新的中坚力量。杨倩可以,你也可以,中国青年未来可期!

这样的榜样成为思政老师,无疑也是可推广的。有专家曾指出,刻意为之、脱离现实的思政课,一定程度上是存在的。其消极作用显而易见,就是打动不了学生,让思政课越上越没劲,让思政教育离学生越来越远。温暖鲜活、可亲可信是思政课应该有的样子,知、情、意、行四个环节中的任一环节都可能成为思政教育的突破口。打动学生的不仅可能是认知上的启迪,也有可能是情感上的共鸣。案例式教学、探究式教学、体验式教学、互动式教学、专题式教学、分众式教学等,都应该成为思政课创新形式的有益探索。

“有人格,才有吸引力。亲其师,才能信其道。”思政课的本质是讲道理。既然是讲道理,就要有理可讲、以理服人、以理育人。今天的青年群体,作为互联网的原住民,有着不同以往的特点。他们通过互联网获取信息,对网络功能的认知更为多元,因而视野更为开阔,有着充分的自信与独立。唯有真情最动人,对于这样一代青年,只有打动他们,才能更好地引导他们;只有启发他们,才能更好地带动他们,从而达到情理交融、真学真懂的效果。从这个意义上说,期盼更多“杨倩”出现在思政课的课堂上,让思政课真正成为热门课。

(据《光明日报》)

H 资讯

我国共有学校近53万所 在校生超2.9亿人

记者近日从中共中央宣传部“中国这十年”系列主题新闻发布会上获悉,经过十年发展,我国教育普及水平实现历史性跨越,各级教育普及程度达到或超过中高收入国家平均水平。

教育部部长怀进鹏介绍,目前,全国共有各级各类学校近53万所,在校生超2.9亿人。学前教育毛入学率88.1%,比十年前提高23.6个百分点;在实现全面普及的基础上,九年义务教育巩固率达到95.4%,提高3.6个百分点;高中阶段教育毛入学率91.4%,提高6.4个百分点;高等教育毛入学率57.8%,提高27.8个百分点。劳动年龄人口平均受教育年限达10.9年。

怀进鹏说,我国20万义务教育阶段建档立卡学学生动态清零,历史性解决了长期存在的辍学问题,为全面建成小康社会作出重要贡献。

据了解,我国学生资助政策体系已覆盖全学段,十年来累计资助学生近13亿人次。30万以上人口县均设有特殊教育学校,残疾儿童义务教育入学率达95%以上。

(据新华社电 记者胡浩 郑鹏)

■ 缤纷课堂

沉浸式网课 让居家学习更有温度

■ 本报记者 计思佳

9月5日是海口市中小学返校报到日。受疫情影响,该市一些学生因不符合返校条件,无法及时返回校园。面对这种情况,海口市第二十五小学提前统筹部署,要求老师们提前备课,开学后通过录播课、直播课、微视频等方式指导学生在线学习,确保他们学习“不掉队”。

沉浸式网课

让居家学习更有温度

据介绍,经过前期摸底,海口市第二十五小学不少学生未能及时返校,共涉及57个班级。该校安排语文、数学、英语等学科教师,对学生开展线上教学。

“同学们,请打开数学课本,今天我们来学习长方体和正方体的表面积这一节课。现在,班上还有3名同学无法返校,我们通过镜头和他们打下招呼……”9月9日上午8点50分,海口市第二十五小学六(8)班数学教师马建芳开始上数学课。为了让因疫情居家的学生也能同步学习,马建芳将该班学

生带到录播教室上课。

海南日报记者注意到,这间录播室内共有6个摄像头,四周墙壁都装上了吸音板。马建芳在课堂上,以PPT为蓝本,通过书本、牙膏盒、魔方等带领学生认识长方体和正方体等知识。

“录播教室有专业的拍摄和收音设备,能对课堂上的教学过程进行全程录制。课后,老师可以利用U盘从教学一体机上拷贝整堂课的视频,直接发给学生和家长,操作起来非常方便。”马建芳说,录播课视频能全程展示老师的讲解、学生的讨论、黑板上的演算等内容,能让居家学习的学生感受到课堂上的热烈氛围。

王元正是六(8)班尚未返校的3名

学生之一。今年暑假,王元正和家人到省外旅游,因返程航班多次被取消,一直到9月初才回到海口。“根据疫情防控要求,孩子需要居家隔离7天,所以开学第一周都不能去学校上课。”王元正的母亲邱女士告诉海南日报记者,“多亏老师给我们传来录播课,这种‘沉浸式’网课和在课堂上学习的效果差别不大。”

线上答疑 强化师生交流

此外,海口市第二十五小学许多教师,还在晚上为未返校学生上直播网课。

9月6日晚,该校英语教师吴林穗

回到家后,匆匆吃过晚饭就拿着课本和教案准时坐在电脑前。从这个学期开始,她负责六(11)班的英语教学。由于班上还有4名学生没有返校,她提前和学生家长约好时间,当晚通过线上课堂的方式为学生进行线上授课。

“线上线下同步教学,能让他们与在校学生保持相同的学习进度。”吴林穗说,为防止学生上网课的时候走神,她授课时会不断抛出问题,和学生连麦互动,或不时在网上点击学生的头像,查看他们在线学习状态。

“除了录播课、直播网课和微视频外,老师们还向家长、学生推荐了国家中小学智慧教育平台上的学习资源。为了及时巩固学习成果,老师们要求未返校学生要及时完成作业,将作业拍照后传给老师批改。”海口市第二十五小学教导处主任李娟表示,该校许多老师纷纷利用课间和午休等休息时间,为居家学习的学生线上批改作业、答疑,强化师生互动交流,及时向家长反馈学习成果。

“学校必须确保所有学生都开启新学期的学习,不让一个学生‘掉队’。”海口市第二十五小学相关负责人表示,下一步,该校将进一步细化线上线下教学的衔接和保障方案,面向10天以上未能返校学生开展体育、劳动等科目的线上授课,确保他们线上学习的质量和效果。

2023考研初试时间公布 12月24日拉开帷幕

记者近日从教育部了解到,2023年全国硕士研究生招生考试初试定于2022年12月24日至25日,考试时间超过3小时或有使用画板等特殊要求的少数考试科目安排在12月26日。

教育部印发《2023年全国硕士研究生招生工作管理规定》明确,全国硕士研究生招生考试报名包括网上报名和网上确认两个阶段。网上报名工作安排在10月5日至10月25日,预报名工作安排在9月24日至9月27日。所有参加全国硕士研究生招生考试的考生均须在规定时间内进行网上报名和网上确认。

为帮助广大考生全面、准确了解研究生招生政策,“中国研究生招生信息网”将于2022年9月22日至26日开展“2023年全国硕士研究生招生宣传咨询”活动,届时所有研究生招生单位将在线解答考生提问。

(据新华社电 记者胡浩)



本报记者 计思佳 摄