

首届青少年心理安全论坛举行 聚焦“青少年抑郁症”

守住孩子的幸福

□ 本报记者 康丽 □ 通讯员 赵学勤

《2022年国民抑郁症蓝皮书》数据显示,目前我国患抑郁症人数超过9500万,30%是18岁以下青少年,其中50%是在校学生。这个问题已经引起全社会的高度关注。今年4月,教育部等17部门印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,将加强学生心理健康工作上升到国家战略高度。

10月21日—22日,由中国教育三十人论坛主办,昆明丑小鸭中学和云南育才教育集团承办的首届青少年心理安全论坛在云南昆明举行,来自全国各地的600余人到场,教育学专家、心理学专家、临床医师、一线教师等齐聚一堂,跨界分享研究成果和实践探索经验。

学业压力和家庭环境是青少年心理健康问题的主因

青少年心理安全论坛主席、中国教育三十人论坛成员、新教育研究院院长李镇西于近日在线上开展了关于青少年心理焦虑、抑郁的问卷调查,共收到有效样本21551份,覆盖全国28个省份。

调查显示,在影响青少年焦虑(抑郁)的各种因素中,选择最多的为“升学压力”,人数为11779,占比为54.66%;其次为“父母期望”,人数为9386,占比43.55%;还有“学校考试评比”,人数为8614,占比39.97%;选择“教师言行”“人际交往”与“成长困惑”的人数相对平均,分别为4027、4729、4096,占比在20%左右。

其中,处于非常焦虑状态需要寻求帮助者达511人,焦虑到无法正常学习者158人,已在医院确诊者107人。其中,在已经确诊焦虑的青少年中,轻度、中度和重度焦虑者分布较为平均,分别占34.83%、33.71%、31.46%。

北京四中校长、北京金融街润泽学校校长刘长铭指出,非正常的学习和生活状态成为影响青少年心理健康的重要原因。学生厌学是教育面临的巨大挑战。

刘长铭认为,学生产生心理问题的重要原因在家庭,例如父母感情破裂,父母对孩子期望过高,家教方法不当、家长强势、家庭生活氛围异常,过度关注考分、缺少理解等。从学校角度来看,被忽视或被霸凌,师生、同学关系紧张,学习受挫、压力过大,学习内容枯燥、形式单一,缺少“社会性学习活动”等是造成青少年心理健康问题的主要原因。

题的主要原因。

刘长铭特别谈到,在家庭中夫妻感情永远是最重要的,这是家庭构成的基础,如果基础不存在了,那么孩子不可能在家庭中获得安全感。

对此,四川师范大学心理学院教授张皓也认为,家庭教育不是学校教育的延续,具有学校教育替代不了的内涵。

在国家教育咨询委员会委员、中国教育三十人论坛成员杨东平看来,青少年心理疾病的产生,最主要的源头就是沉重的课业负担,学习和考试压力。

《少年发声》作者陈瑜在过去3年时间里,访谈了全国近100位青少年。陈瑜发现,无论是学习成绩不理想、成绩处于中段还是成绩优秀的孩子,都不开心。

“这真的是一个很令人沮丧的现状。”陈瑜谈到,成绩垫底的孩子在学习这件事情上没有正反馈且在班集体里无尊严。学习成绩中等的孩子,他们的努力和最后的反馈不成正比,成绩不上不下也很痛苦,而爸妈往往会认为孩子不够努力……

儿童青少年心理教育及咨询专家陈默指出,当前对学生的评价,依然是集体主义式的评价。学习成绩优秀的孩子,小时候“抢跑”,当然能取得很好的成绩。但当处在强手如林的环境里,没有达到期待时,这些孩子往往会出现系统性崩溃。“我采访的抑郁孩子超过一半都是年级前5、班级前5的。”

陈瑜称,以前一些孩子可能初二以上才会出现厌学的状况,但现在小学高年级学生普遍厌学,这种情绪甚至出现在一、二年级孩子中。因为这些孩子可能在幼儿园就已经“抢跑”了——神经绷得很紧,那厌学就发生得更早。

资深精神科主治医师、昆明丑小鸭中学志愿者范丽荣谈到,每个生病的孩子背后必然都有一个生病的家庭或者生病的环境。如果对孩子的抑郁积极进行干预,抑郁的这段经历可以成为他成长的特殊养分。“如果我们不重视、治疗不及时,就会走到另一个极端,会影响他的个性和智能发展,一直延续到成年甚至老年,形成抑郁型人格障碍。”

让学生获得快乐体验是学校高质量发展的重要标志

复旦大学心理研究中心主任孙时进认为,若不把人的幸福作为教育的根本目的,社会上出现的抑郁症问题将会愈发严重。



在昆明丑小鸭中学,学生组建吉他社,自由弹唱,抒发内心,疗愈自己。

中国科学院心理研究所研究员李新影长期对青少年心理健康做跟踪研究。她在论坛现场分享了3个研究成果。

第一,如果家长对孩子不好,孩子就容易成为受气包或刺头,这样的孩子在学校里非常容易被其他孩子霸凌。这类孩子在被欺负之后就会产生各种情绪问题,甚至自伤、自杀。

第二,父母的高期待会导致孩子的焦虑和抑郁,孩子的成绩反而不好。父母应该做压力的“隔离墙”,让孩子尽量在一个比较放松的状态下学习和生活。

第三,打骂孩子、高控制、经常批评贬损,会影响孩子的大脑发育,从而导致孩子心理问题的产生。

李新影建议,促进青少年心理健康需要学校、家庭、社区、医疗机构以及媒体形成有机联动,同时要提高教师和家长群体的心理健康素养。

“如果外面受挫,家里又不是安全的环境,那么这个孩子的行为危险系数就要大一些。”刘长铭认为,缓解青少年抑郁的问题,要求教育必须顺应孩子的天性,把学习变成他们体验快乐成长的过程,让学生获得快乐体验,是学校高质量发展也是教育发展的重要标志。

昆明市政协原副主席、昆明市关工委常务副主任汪叶菊长期从事教育和文化工作,她在现场分享了自己的看法。她认为,父母如果能给予孩子充分的理解、支持和关爱,在面对问题时和他们一起分析探讨,就能和孩子成为朋友,帮助孩子走出困境,重归阳光灿烂的生活。

光灿烂的生活。

昆明丑小鸭中学校长詹大年认为,治疗青少年抑郁症最关键的方案就是关系疗法,帮助学生构建良好的人际关系。在他看来,抑郁症不可怕,但治疗是一个长期过程。不能把问题孩子边缘化,问题孩子是遇到问题不能解决的孩子,问题孩子可能是生命力最旺盛的孩子。

著名建筑设计师陈江也认为,教育不仅是学习知识,更重要的是引导孩子学会观察世界,学会如何建立与世界的关系,如何处理人与人之间的关系。

“我想今天患抑郁症的孩子这么多,重要的原因是,有差异的孩子被无差别地教育。”上海建平中学原校长、西安东城第二中学校长冯恩洪表示,给有差异的学生提供能力相当的教育,是高水平教育公平。冯恩洪介绍,在西安东城第二学校,学生分组学习。从6岁开始,6人一组,学会合作,享受合作。同时,教师分层教学,因为学生的认知能力有差异。此外,学校组建了100个学生社团,用100门课程来落实发展分类管理。

营造低竞争、低评价、低管控的教育生态

对青少年抑郁症患者而言,学业压力成为压在他们身上的一座大山。

杨东平认为,把减负转化为具体的教育实践,首先要树立新的教育观、学习观、学生观——以人为本,幸福比成功更重要。要实行善待儿童,使儿童免于恐惧、能够保障儿童睡眠休息、能够增进个人和社会福祉的教育,培养勤劳善良、有正义感、能够自食其力并服务社会的合格公民,培养具有自我发展能力、创业精神的终身学习者,要营造低竞争、低评价、低管控的教育生态。

杨东平提出,做减法的教育还有一个方向是推行小学的全科教师模式,进而改善教育生态。全科教师使老师和学生亲密接触,使学生对新的学科消除陌生感。全科教师模式下,几门学科都归一个教师教,可以避免教师互相争夺学生的时间。

云南育才教育集团总校长郭跨越在现场分享了该校的“五会1000分修炼”育人模式,此模式让孩子在“会做人、会学习、会生存、会关心、会创新”这五个方面进行修炼,通过21个A级指标、59个B级指标、159个C级指标、670个D级指标共计1000分量化考核标准拟定学生的基本素质评价。比如学生每周从“听课状态、自主学习、合作学习、课外阅读、作业完成与订正、诚信考试”等方面讲解自己的修炼完成情况、修炼成效以及改进不足之处的方法,并结合本周修炼情况作出下周的修炼计划,提出修炼目标。“这对破解当前‘五

育’评价缺失、学生自主管理意识不强等问题提供了可操作的新范式。”郭跨越谈道。

把心理健康教育融入学科和活动中

中国陶行知研究会副会长、教育部首任新闻发言人王旭明谈到,要把心理健康工作专项行动计划落实和做细,首先也是最关键的就是对症下药,不能是大人得病孩子吃药、社会得病个体吃药。王旭明称,青少年心理健康问题有的是教育问题,有的是犯罪问题,有的是家庭教育问题,有的是社会教育问题,有的是个性品质和心理健康问题……不能把所有问题都归于心理病来治。

李镇西所做的调查表明,青少年在出现焦虑或者抑郁状态时“与教师交流”和“向心理专业人士咨询”的人数较少。李镇西分析,主要原因是普通教师对于处理青少年焦虑或抑郁等心理问题缺少经验,有专业心理教师的学校并不多,不少学生羞于与教师交流。另外,青少年往往在心理问题严重时才会向心理专业人士寻求帮助,同时需要承受一定的心理包袱和咨询费用,这也是选择该方式较少的重要原因。

“心理教育的开展要符合学生成长规律和教育规律。不是学校专门配几个心理老师、开几门心理课、设立一个心理咨询中心就可以解决的问题。”王旭明认为,要把心理健康教育融入学科教育和各种活动课中,所有的教师应该具有积极良好的心理状态和一定的心理知识。心理健康的维护和心理疾病的治疗不能只靠医学。

但南京市芳草园小学教师郭文红也提醒:“学生一旦出事一定会把板子打到教师身上,所以校长、教师压力很大。”

论坛还在4月20日晚和21日晚专门设置了“青少年心理夜话”和“青少年心理问题沙龙”,来自全国各地的参会者与演讲嘉宾进行了面对面交流。

两天的论坛活动,来自全国教育界、心理学界和医学界的专家学者围绕青少年抑郁症防治问题进行深入探讨,并达成了“青少年抑郁症防治昆明共识”:重视学校专业队伍建设;正确看待生命成长问题;更新家长固有教育观念;采用客观公正心理测评;实现社会医疗心理统一;坚持多种方式对症治疗。



孙先亮谈“价值管理”①

学校教育是一项体现教师个体组合价值的事业,让每个教师发现并找到自己的位置,是学校管理的重要功能。每个人都有其独特的天赋秉性,在团队事业发展的过程中,如果能够找到自己的最佳位置,就有可能发挥和创造出自己的最大价值。整个事业也会因为团队力量的和谐共振而不断达到发展的新高度。

有一位生物教师,学科教学很受学生欢迎,教学成绩非常优秀,职称也早已拿到中学高级。但慢慢地,他感觉失去了发展的方向和动力,过得并不快乐。这时,他找到我,希望我能够帮助他做一个新的人生规划。我知道,当一个优秀的教师发展到一定水平时,很容易产生职业发展的“高原期”。在与其交流时,我提出希望他能挑战一下自己,尝试进行生物学奥林匹克竞赛辅导。虽然这项工作很艰难,他也从来没有过任何辅导竞赛的经历,但他还是接受了我的建议。当他找到自己新的定位,也就有了奋进的动力。

管理者的任务不是去改变人,而在于运用每一个人的才干,让每个人的才智、健康以及灵感得到充分发挥,从而使组织的整体效益得到成倍的增长。

辅导的学生当年就拿到了全国金牌。之后,又拿到了两枚国际生物学奥赛金牌,他自己也被评为特级教师。卓越的成绩让他成为许多年轻教师的偶像,带动了许多青年教师的成长。

管理大师彼得·德鲁克说:“管理的本质是传递善意和激发潜力”“只有

让每位教师找到自己的最佳位置

□ 孙先亮

“让平凡人都能做出不平凡的事”的组织,才是好的组织”。学校管理者要从良善的心境出发,去为每个教师的潜能激发创造条件。当然,让一个教师离开自己的舒适区,重新开启事业的新领域是极具风险的。作为管理者,不仅要帮助教师确立自己的发展方向,更要能为教师承担责任和风险。因此,在这个教师辅导竞赛的过程中,学校并没有给他施加任何压力,而是竭尽所能为其做好资源的配备,创造各种条件。好的学校管理在成就教师事业的同时,也成就着学生的未来发展,提升着学校发展的品牌影响力。

每个教师都有自己的潜力,这需要学校能够以现代教育的理念,努力

探索人才培养的模式,为教师发展创造机会。

曾经有一个教师,一开始教物理,虽然非常努力,但他感觉很吃力,学生的评教满意度也不理想,他甚感压力和苦恼。后来,学校让他转岗去做技术教师,同时他主动承担了学生的航空模型课程和社团指导工作。在他的带领下,学校航模活动吸引了许多学生参与,寒暑假期间他也带着学生进行艰苦的高强度训练。经过努力,学校航模队在全国比赛中连续取得优异成绩,并且代表中国参加了世界中学生航模比赛。许多学生因参加这项活动发现了自己在航空航天方面的兴趣,找到了自己专业学习和研究的方

向。这位教师自己也成了航模比赛的国家级裁判。

海尔集团创始人张瑞敏说:“管理的关键在于用人。在很大程度上,管理的科学性就在于用人的科学性,管理的艺术性就在于用人的艺术性。”

每个人都有自己的长处,真正的教育,不是去补足教师的短处,而是用心发挥他们的长处,管理者只抓住缺点和短处是做不成任何事的,充分发挥人的长处,才是优秀组织存在的唯一目的。管理者的任务,就是要充分运用每一个人的长处,共同创造更宏伟的事业。有的教师并不擅长做班主任,但他们的教学能力很强,擅长教研,创新出独特的教学方法;有的美术教师并

不情愿做那些基于功利目的的高考训练,却能够挖掘学生的艺术潜能,不断推陈出新,为学生奠定未来发展的良好基础。管理者的任务不是去改变人,而在于运用每一个人的才干,让个人的才智、健康以及灵感得到充分发挥,从而使组织的整体效益得到成倍的增长。这一切的关键在于管理者如何看待教师,如何创造以学生发展为中心,适合教师发挥出最大能力的教育环境和平台。

量子管理“奠基人”丹娜·佐哈尔指出:“我们生活的世界是一个参与性的世界,每个人都可以成为世界的创造者。”每个人都有自己独特的潜能和优势智能,每个教师都可以实现发展价值的最大化,学校管理的真正价值在于,让每个教师找到适合自己发展的位置,激发出每个教师的最大潜能,从而赋予每个教师一种责任:发现自己,贡献学校。

(作者系山东省青岛海尔学校校长、青岛二中原校长)