

关注青少年心理健康①

不愿上学 烦躁易怒 沉迷网络

孩子的反常其实是求救信号

本报见习记者 智曼卿 本报记者 崔振波 许蔚冰

引子

开学以来,辽宁(大连)12355青少年服务台共接到热线1200余通,较上月来电咨询量环比翻一番,其中50%来电为中小学生家长。咨询问题集中在孩子出现学业困难、情绪波动大、沉迷网络甚至厌学等方面。不少家长担心“孩子是不是出现了问题”。孩子到底怎么了?这些情绪、行为是否正常?家长是否应该采取必要的措施?为此,本报记者采访了相关专家。

情绪问题不是洪水猛兽
需要专业干预

晚饭后,初二学生李浩刚坐在客厅看两眼电视,正在收拾饭桌的母亲姜敏立刻说:“还看电视!你自己不知道着急啊?考这么点分,还不去做题!”李浩仿佛没听见母亲的话,自顾自按开电视遥控器,坐在沙发上。姜敏立刻气不打一处来,上前一把夺过遥控器,关掉电视。“你忘了上学期你数学才考82分了吗?就这成绩还想上重点啊……”姜敏还没说完,“哗啦”一声,李浩一下子掀翻了茶几上的水果和玻璃杯,双拳抵在太阳穴,脸颊泛红地喊着:“就不写!就不写!就不写!啊!!!!”看到孩子的过激反应,一旁的姜敏呆住了,不敢再多说,默默收拾地上的东西。

姜敏和爱人对孩子期待很高,希望他考入重点高中,还在儿子书桌上摆上“985倒计时”。初二上学期家长会后,班主任张老师发现李浩有些变化:从前主动擦黑板的他,现在躲在值日生工作;不像以前那么愿意和老师、同学说话;数学作业上的解题步骤开始潦草。

在李浩“爆发”后不久,母亲带着他来到抚顺市第五医院(市精神卫生中心)。心理科主任李志宏看完李浩的心理测评报告,对姜敏说:“各项检查都没什么问题,应该是高压下的情绪过载。”姜敏追问:“要不要开药?”“孩子又没得病,吃什么药呢。”李志宏说。

“很多孩子的‘反常’,本质是情绪找不到出口的求救信号。”李志宏在给姜敏的建议里写下,“试试让他做一件‘无目的’的事——比如射箭,重点不是射中靶心,而是感受拉弓时的呼吸。”

改变从一次射箭馆里的体验课开始。李浩第一次摸到弓箭时,指尖在弓把上停顿了3秒。教练注意到他拉弓时肩膀僵硬如铁板:“想象你在拉一朵云,太用力云会碎,太松云会飘走。”当第一支箭“嗖”地扎在离靶心半米远的地方,李浩笑着想:“原来可以不用十环。”

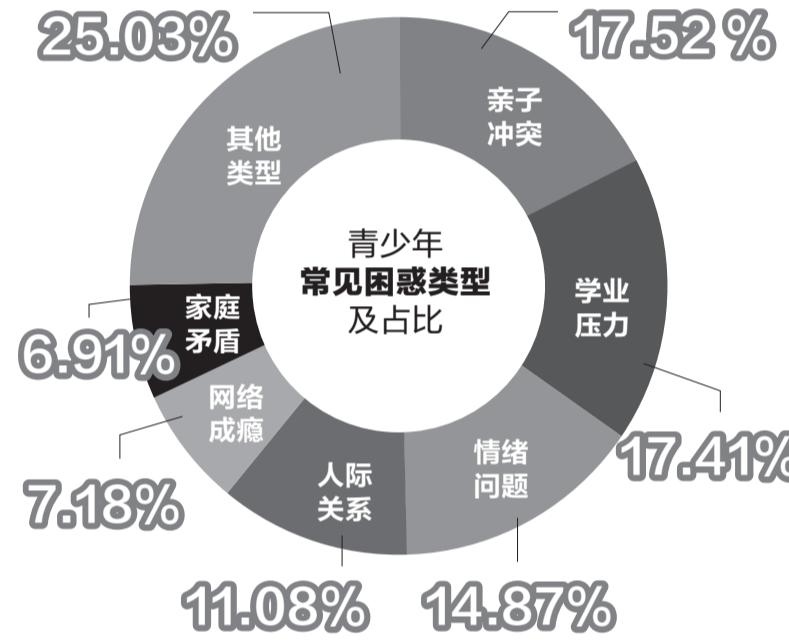
“情绪问题不是洪水猛兽,而是成长的‘天气变化’。”在抚顺市第五医院儿童青少年心理门诊,负责人张晨总会向家长强调两个核心观点:首先心理疾病诊断有严格“标尺”,要通过正规科学的检查才可以确认;其次情绪问题也需要专业干预,寻找到产生情绪问题的根源从而及时调整。

困住他们的
大多是“成长的烦恼”

半个多月前一个周五的傍晚,表情木然的高一学生小林和面露焦



辽宁(大连)12355青少年服务台组织专家志愿者到西岗区水仙小学开展“青心护航”健康守护系列活动,运用心理行为训练技术,激发学生积极健康情绪。 图片由采访对象提供



数据来源:辽宁(大连)12355青少年服务台(2021年6月至今来询统计数据)

制表 隋文峰

急的母亲马女士,走进了辽宁(大连)12355青少年服务台心理咨询专家、大连市心理学会副理事长兼秘书长谷力群教授的“谷润芳华”学生成长工作室。

小林来自大连一所“小重点”高中。高一上学期期末考试,小林好几门功课分数“不及格”,这让小林、初中一直在班级名列名列前茅的他接受不了。3月份开学后,小林先是隔三岔五“请病假”,最近两周,每天在家抱着手机打游戏。为此,他和父母多次发生争吵。

“老师,我一想到上学就感到累。”小林说着,低下了头。“那你真想放弃吗?”谷力群问。小林沉思片刻,说:“当然不想放弃。我只是想先休息一下。”

谷力群介绍,小林之所以会出现厌学行为主要是因为“心理能量耗竭”所致。“心理能量耗竭”是指个体因长期的心理资源消耗(如长期的保持优异的学习成绩),导致身心疲惫、动力下降的一种状态,会影响学习和生活效率、家庭和人际关系,不及时调整会引发心理或生理问题。

除了学习问题,人际关系也是导致很多青少年情绪、行为“反常”的重要因素。辽宁(大连)12355青少年服务台日前就接到一个外地初

三女孩小敏的咨询电话。

“我唯一的好朋友娜娜开学后不和我一起吃午饭了。我觉得在学校特别孤单。”小敏的声音听起来很低落,接线的心理咨询师徐昆问她发生了什么事。小敏说:“寒假时,娜娜约我到外面吃麻辣拌。我俩到店里刚坐下,我妈就进来了,还非要塞给我们两个剥了皮的熟鸡蛋。我感觉娜娜当时的眼神是嫌弃的。后来,她就不怎么爱和我在一起了。”

“你不会和娜娜解释一下,或者找别的同学一起吃饭吗?”徐昆轻声说。

“我不知道怎么说,再说别的同学也有自己的好朋友……”小敏在电话中嗫嚅着。

在每年接受200名左右青少年咨询的谷力群教授看来,孩子们看上去“敏感脆弱的玻璃心”,实际上是因为对自己的价值观、兴趣爱好、目标和意义等,没有构建起稳定的认同和理解,一旦受到环境和周围人的影响,情绪和行为极易波动;或是缺乏“人际交往的社会化练习”,不知道怎么和同龄人、父母表达自己的诉求。

“孩子成长需要‘试错’,我们常做的,是调整父母的认知,让父母等等孩子,允许孩子慢慢成长,帮助他们度过这个人生的重要阶段。”谷力群表示。

(本文所涉及的未成年人均为化名)

26岁养老护理员的小目标

本报见习记者 姜 雪

午休过后,养老服务中的走廊传来敲门声。“曲爷爷,走,咱洗澡去。”护理员慕金岐轻声呼唤。由于瘫痪在床,老人无法下地行动,但望向门口的目光中闪烁着期待。每个周一都是五彩阳光城养老服务中心助浴的日子。对于老人们来说,“能洗个痛快澡”是件大事。

将轮椅固定在老人身体一侧的床尾,协助老人起身,穿好防滑鞋,憋足一口气将其从床上抱到轮椅上,几个动作一气呵成。这是“全国技术能手”慕金岐在职业技能大赛上的考题,也是日常护理工作中普通的一次助浴。

慕金岐,1999年出生,沈阳职业技术学院智慧健康养老服务与管理专业毕业,是一名“科班出身”的养老

护理员。日常照顾、精神陪伴、助浴……别的护理员干啥,慕金岐也干啥。不同的是,他对养老服务工作的热爱在心底已扎根多年。

“我从小在爷爷奶奶身边长大,跟老人们有着天然的亲近感,知道他们的喜怒哀乐。”“喜欢老人和照顾老人是两码事。伺候人的活儿一个大小伙子能干吗?”当初考学时不止一位亲属心疼地问过慕金岐。“我把老师说的话讲给家人:上岁数的人越来越多,对养老服务专业人才的需求会越来越大。”

慕金岐觉得,能学以致用,幸运也是幸福。“做助浴师不只是给老人洗澡那么简单。如何帮老人‘澡’回尊严?师傅教会我的是:老人就是‘老小孩’,硬来不行,要靠哄。哄的过程中我发

现隔辈亲让自己更容易获得老人的好感。”一来二去,寒来暑往,慕金岐拜师学艺,在千中悟、随时随地“啃”书本,渐渐摸透了每一位“老小孩”的小脾气。他参加培训、考取证书、晋升高级、在技能大赛中拿奖,职业荣誉感与日俱增……“以前参赛同场竞技,会羡慕医护有职称晋升,现在我们的‘赛道’同样朝阳。”慕金岐翻出手机里的新政策:养老服务人才岗位补贴、职业技能等级认定、选树“优秀护理员”……

暮色悄然漫过枝头,脸色红润的曲爷爷被推回房间,浴室蒸腾的水汽混着汗水,将慕金岐蓝色的工作服浸透。“大孙女,谢谢你让你爷爷晚上能睡个好觉。”老人拉过慕金岐的衣角,硬往他口袋里塞了一把糖块。

目前,沈阳这座每三四个人中就有一位老人的城市,已经构建起本科、专科、中专联动的养老人才培养体系,每年有上万名专业人才涌入党务行业。“我的目标?”慕金岐摩挲着老人送他的千纸鹤,“需要学习的还有很多,尽快精进自己的专业知识,做好爷爷奶奶人生最后一段路的‘拐杖’吧。”此刻,养老服务中的走廊静谧无声,慕金岐整理当天的护理记录,规划第二天的照护重点,为老年营养师、心理咨询师资格考试作准备……

养老新视点③
XINSHIDIAN

鞍山青年就业见习计划
提供346个岗位

本报讯 记者崔治报道

“见习岗位的月工资就有5000元,这待遇真不错。”4月14日,辽宁科技大学毕业的姜雪琪和同学聚餐时讨论着。她们的话题一直围绕着今年4月初鞍山市启动的青年就业见习计划。据悉,这次计划提供346个见习岗位,招聘单位包括鞍山市文化学校、辽宁荣信电气传动有限公司、鞍山制药22家企业。

谈起求职经历,毕业于渤海大学英语专业的崔雅楠很是骄傲。她告诉记者,半年的见习期里,学校不但发放生活补贴,缴纳社保和公积金,还提供免费宿舍、三餐食堂、校车通勤、年节慰问等福利。见习期满后,学校就和她签订了三年期的劳动合同。

“这次我们提供了100个人工智能训练师的见习岗位。这可是一个新职业,其主要职责是通过数据端的整理归纳和分析优化,

训练机器模型,使人工智能越变越聪明。见习期满转正后的月工资在6000元到8000元之间。”聚为数智产业园首席执行官孙宇表示,鞍山市政府在见习期内提供补贴,减少了企业的用人成本。就业见习补贴包括见习人员在见习期间的基本生活费、人身意外伤害保险费以及指导管理费用。见习期满留用率50%(含50%)以下的补贴标准为每人每月1500元,留用率超过50%的补贴标准为每人每月2300元。

鞍山市人力资源和就业服务中心大学生就业服务部部长郑韬介绍,今年启动的青年就业见习计划主要针对的是离校两年内未就业的普通高校毕业生和16至24周岁失业青年(针对普通高校未毕业的学生见习计划暂未启动)。这次提供的346个岗位是见习计划的首批岗位,具体岗位信息可登录鞍山人社局网站查询,见习周期在3到6个月不等。

婚恋观教育指导走进大连高校

本报讯 见习记者智曼卿报

道 近日,大连市妇联2025年“婚恋观进校园”首场巡讲活动走进大连理工大学。心理学专家用专业的知识和生动的案例,从如何解读爱情密码、选择爱的伴侣、步入爱的旅程、跨越爱的挫折等角度,为大学生们揭开爱情的“神秘面纱”。讲座帮助大学生正确理解爱情真谛、提升爱的能力,树立正确的婚恋观,理解爱情与婚姻需要双

向奔赴和彼此成就的重要性。

讲座现场氛围轻松热烈,座无虚席,近300名大学生现场聆听讲座。“原来健康的亲密关系,只有先读懂自己的内心,才能与未来的她碰撞出和谐的火花。”大连理工大学船舶工程学院2021级本科生赵玉航表示。该校建设工程学院

2021级本科生何征航说,听完讲座自己深受启发:“校园爱情的珍贵之处在于能与伴侣并肩探索知识、规划人生,而非单纯依赖。”

据介绍,除走进大连理工大学外,巡讲活动今年还计划走进东北财经大学、大连海事大学、大连大学等高校。大连市妇儿儿童发展服务中心负责人表示,从2024年该中心组织的10场总计1000余人参加的“大连有爱”公益交友联谊活动发现,有些年轻人不善于展示自己、表达自己,或者对爱情婚姻的设想有一些不切实际,导致与缘分擦肩而过。因此,推动婚恋观教育指导进高校,希望加强对年轻人婚恋观、生育观、家庭观引导,帮助高校学生打好未来幸福婚姻家庭生活的思想基础。

沈阳城区南部
新增一条东西向便捷通道

本报讯 记者刘桐报道

沈阳城区南部将新增一条东西方向通道,通过跨线桥打通雪松路向西交通,方便跨区域车辆通行。记者近日获悉,作为今年沈阳首批复工城建重点工程项目——雪松路跨线桥工程正加速建设,将于今年8月底建成通车。

雪松路跨线桥工程是沈阳市快速路二期工程建设项目之一。工程封闭并拆除原沈大高速苏家屯收费站,新建雪松路跨沈大高速公路跨线桥。工程东起丁香街与雪松路交会处,向西跨越沈大高速公路、八一渠渠底,终

至瑰香街,跨线桥全长1.119公里,机动车道宽24米,双向6车道,两侧各设置6米宽的非机动车道和人行道。

记者在建设现场看到,工程车辆穿梭不停,施工人员紧张有序地进行混凝土浇筑、钢筋绑扎、钢箱梁焊接等施工作业。工程正在沈大高速公路东西两侧同时开展施工,多工序穿插作业模式推进工程建设。截至目前,全线208根桩基已经全部完成,进行混凝土箱梁浇筑施工,同时跨高速公路钢箱梁顶推施工也已进入最后调试阶段。

朝阳餐厨垃圾统一收运管理

本报讯 记者张旭报道

日前,朝阳市城市管理综合行政执法局与市场监督管理局联合发出倡议,从5月1日开始,将对餐厨垃圾实行统一收运管理,避免餐厨垃圾乱倒、乱排、乱放,对环境造成二次污染,给市民营造干净、整洁、优美、舒适的人居环境。

餐厨垃圾为从事食品生产加工、餐饮服务、集体供餐等活动中产生的食品加工废料、食物残余和废弃食用油脂。为从源头上减少餐厨垃圾的产生,朝阳市要求餐饮服务经营者和餐饮配送服务提供者设置餐厨垃圾收集、运输和处理工作,确保餐厨垃圾得到科学、规范处理。

消费者提供一次性餐具。同时,各餐饮服务单位需对产生的餐厨垃圾进行渣水分离或油水分离,确保不混入不利于后期处理的杂质后投放。产生餐厨垃圾的单位或个人需将垃圾交由依法取得收运许可及经营权的企业收运,并留存收运者的资质证明复印件,签订收运合同,建立餐厨废弃物处置台账。朝阳市通过公开招投标确定了具备餐厨垃圾收集、运输和处理服务资质的单位,这些单位将承担朝阳市建成区内的餐厨垃圾收集、运输和处理工作,确保餐厨垃圾得到科学、规范处理。

给斑海豹宝宝做体检



在4月16日全国斑海豹保护宣传日到来之际,省农科院所属海科院的工作人员正忙着给斑海豹采血体检。化验结果显示,5只今

年救助的“小可爱”和两只前年救助的“大萌宝”血项指标完全合格,这意味着它们将很快重返大海。本报记者 曲琦 摄