



# 不能让心病折磨青春

文/郭如震 岳增敏

中国麻醉药品协会精神卫生分会等机构发布的《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示，我国心理健康问题呈低龄化发展趋势。高中生抑郁检出率为40%，初中生抑郁检出率为30%，小学生抑郁检出率为10%。这些数据仿若尖锐的警报声，划破长空，警示青少年心理健康问题已迫在眉睫，亟待各方携手攻克。

我们必须清醒地认识到，青少年的心理健康问题绝非“无病呻吟”或“逃避借口”，而是切实存在的病症。相较于成年人，青少年犹如羽翼未丰的雏鸟，其社会认知能力尚在懵懂构建之中，心理防线极易在外界因素的冲击下瓦解。小学择校、中高考必上重点，以及生活中的些许挫折、父母不当的教育方式、同学间的摩擦冲突等，都可能成为他们心灵创伤的肇因。而网络信息的洪流、学业负担的重压，更会使他们深陷心理泥沼。上周在北京日坛中学高中部家长会上了解到，该校德育老师强调的培养人才的要素排序值得我们借鉴：吃好、玩好、精神好，最后才是学习好，这才是培养完整人格人才之路。那些一味强调学习，满眼就是中考、高考，其他都可忽略的学校及教育主管部门必须深刻反省了。生活条件越来越好了，各级学校每年都在扩招，很多学校本科上线率达到了80%，有些甚至95%以上，可还是把各种焦虑、畸形意识强加给青少年，导致其精神压力大过了一切，试问一个精神上有问题的清北毕业生是人才吗？

此外，AI技术快速发展，对我们的精神世界尤其是青少年心理健康的影响，也不容忽视。据报道，美国已有青少年与AI聊天后自杀的案例，而在该案件中如何划责定罚，尚难有结论。

面对陷入心理困境的孩子，若只是一味地逃避漠视，其精神世界必将如暗夜中的残烛渐趋黯淡。唯有尽早重视关切，辅之以科学精准、行之有效的治疗干预策略，方能帮助他们重塑健康心理，再度拥抱充满希望与活力的生活。

2023年，教育部等十七部门联合印发《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)》，从五育并举、健康教育、健康监测、预警干预、人才队伍、健康科研、心理服务、成长环境等八个方面制订行动计划，为多部门联动以及学校、家庭、社会协同育人机制的健全完善提供了清晰明确、切实可行的工作要求。心理健康问题绝非孩子独自承受的成长荆棘，而应成为家长、学校乃至全社会齐心协力共同攻克的堡垒，因为这不仅关乎孩子的未来命运，更关系到国家与民族的长远希望。

孩子是娇艳的鲜花，需要教育主管部门、家庭、学校、社会共同精心浇灌与悉心呵护。我们既要用爱为他们撑起一片澄澈湛蓝的心灵天空，也要用科学理智的关怀行动为他们驱散心灵深处的迷雾阴霾，让每一朵青春之花都怀揣对未来的炽热信念，向着光明与希望奋力生长！



救救我们吧

画/单丹丹

《讽刺与幽默》新媒体

强国号

下载学习强国App  
我的一订阅一添加  
讽刺与幽默报



微博



微信



抖音