

健康焦点

守护儿童青少年心理健康

心理健康是儿童青少年健康的重要组成部分。国家卫生健康委将2025—2027年确定为“儿科和精神卫生服务年”，凸显了我国对儿童青少年健康及其精神心理问题的关注。加强儿童青少年心理健康工作，防治青少年精神心理疾病，需要构建“家—校—医—社”协同网络，共同为孩子们的心灵健康保驾护航。

加强心理疾病诊疗、设立心理援助热线、开展心理辅导咨询……近年来，各地各有关部门为守护儿童青少年心理健康积累了不少好经验、好做法。记者近日走进儿童医院精神科门诊、心理援助热线接听室、学校心理咨询室进行了采访。

——编者

无影灯

近日，上海新华路隧道成了“网红拍照打卡点”。尽管隧道口设有禁止行人进入的标志，但仍有不少年轻人在夜晚进入隧道拍照。灯光昏暗，车来车往，极易发生交通事故。据悉，还有不少地方的隧道也有类似现象。为了拍出电影中的“拉风感”，竟然不顾生命安全。如此做法，实不可取。

美丽的风景千千万，但人的生命只有一次。如果没有生命安全，哪有镜头前的“高光时刻”？生命教育是贯穿人的一生的“必修课”，儿童青少年尤其需要上好这堂课。当前，一些儿童青少年面临的安全意识缺乏、生存能力不足、心理问题增多、人生方向迷失等“成长烦恼”，大多与生命教育缺失有关。

世界上没有两片完全相同的树叶，也没有两个完全相同的生命。每一个生命都是独一无二的存在，生命因独特而珍贵。教育工作面对的是完整的生命，其使命是培养、丰富和发展人的生命。从这个意义上说，教育的本质是生命教育。教育的重点不在知识，而在生命。如果片面追求知识和分数，而缺少对生命的关注，这样的教育无疑是残缺的。因此，教育工作既要关注“何以为生”的知识技能传授，更要关注“为何而生”的生命意义追问，让每一颗生命的种子都能尽情生长。

生命教育是以生命为中心的教育，也是为幸福人生奠基的教育，涵盖了出生与死亡、安全与健康、权利与义务、价值与意义等内容，其核心是关注生命、尊重生命、珍爱生命、欣赏生命、敬畏生命、成就生命，树立生命至上、健康第一、生生不息的理念。生命教育不是服务于生存竞争的教育，而是服务于幸福生活的教育。其目标不仅是让人学会生存技能，更要引导人追求幸福生活、思考人生意义、提高生命品质。

人的生命包括自然生命、社会生命和精神生命，分别代表生命的长度、宽度和高度。人的三重生命之间互相联系、互相制约、辩证统一，共同构成完整的人生。其中，自然生命是社会生命、精神生命存在的前提。没有自然生命，一切都是泡影。然而，再长的自然生命也是有限的。离开社会生命和精神生命，自然生命也将失去意义。如果没有社会生命的支撑，人类将成为彼此隔绝的孤岛；如果没有精神生命的引领，人类如同失去导航的船舶。每个人都是自己生命的主人，只有不断拓展生命的维度，才能止于至善。

教育家陶行知说，生活即教育。生活是生命教育的“大本营”。生命教育离不开校园的小课堂，更离不开生活的大课堂。然而，“经师易得，人师难求。”教师和家长有一个共同角色，就是孩子的“生命导师”。生命教育不是抽象的概念，而是生动、具体的实践。只有活在当下，才能领略生命的无限风光。一个花苞，一声蝉鸣，蕴藏着生命的力量；一个脚印，一道皱纹，刻画着生命的年轮；一个微笑，一次牵手，传递着生命的关爱；一个诺言，一份坚守，彰显着生命的高贵。当一个人能够感受到生命的自在、体会到生命的庄严、领悟到生命的意义，便是生命教育开花结果的时刻。

2500多年前，孔子与弟子们围坐言志。曾点曰：“浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”暮春时节，一群人洗洗澡、吹吹风，呼啸吟唱，一路有歌声。这样的画面，令孔子喟然感叹，欣欣然向往之。生命教育的课堂，一如那暮春的归途歌咏，原本这般风景无限！

展望未来，生命教育又该是何等景象？我们期待，一批又一批孩子长大之后，眼里有光、心中有爱、脚下有风，不惑、不忧、不惧，每个人都能够活出喜悦、活出价值、活出精彩，让生命更加灿烂芬芳、幸福圆满。

中医养生

中医如何治疗情志病

宗彼安

在中医理论中，情志病是以情绪、心理因素为核心致病原因的疾病总称。中医认为，“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）是人类正常情绪表现，但若过度或长期失调，则会损伤脏腑气机，导致气血阴阳失衡，进而引发身心疾病。

中医将情绪与五脏对应：怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。情志过激还可致气滞、气逆或气结，进而生痰化火、血瘀络阻。例如，长期思虑过度可致脾虚气结，引发食欲不振、倦怠乏力；过度恐惧则伤肾气，导致遗尿、发育迟缓。

如何治疗情志病？中医强调“形神同治”，针对伴有常见的情志病及身心疾病的患者进行早期干预，体现“治身必先调神”，常用方法包括药物调理和非药物疗法。

例如，针对痰、瘀、郁等病理因素，采用疏肝理气（如柴胡桂枝汤）、祛痰清火（如半夏厚朴汤）等方剂，结合体质辨证加减用药；通过针灸刺激神门、风池等穴位安神定志；通过推拿疏通肝经、脾经以调畅气机。在饮食起居方面，应减少膏粱厚味，可食用赤豆薏米粥祛痰湿，规律作息以顺应四时阴阳。

上好生命教育这堂“必修课”

白剑峰

一个精神科门诊——

筑牢心理健康防线

本报记者 杨彦帆

“你感觉心情怎么样？”早上8点，首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任医师崔永华开始了一天的门诊。面对孩子，他循循善诱，引导孩子说出自己的想法。

5岁的壮壮（化名）活泼好动，在幼儿园注意力不集中，经常在老师讲绘本时跑来跑去、爬高爬低。壮壮妈妈说，孩子总是坐不住，做一件事只能坚持不到两分钟，“这里看看那里看看，孩子是不是多动症？”

“小朋友，我们来聊聊天。在幼儿园喜欢干什么？有什么好朋友吗？”

“我在幼儿园喜欢搭积木……”

一番问诊后，崔永华给孩子开了检查单。他告诉家长，孩子“坐不住”是表象，要学会解读孩子行为背后的心理问题。做完检查后，如果提示多动症，也不用太担心，多注意观察孩子上小学之后的情况，如果有问题可以有针对性地治疗。

在崔永华接诊的患儿中，神经发育障碍类病例（多动症、抽动症、孤独症等）、情绪障



碍问题（焦虑、抑郁等）情况居多。记者看到，有的孩子情绪低落，觉得没有人能理解自己，感到焦虑、害怕；有的孩子看起来不能控制行为，疑似多动症，实际可能是孤独症谱系障碍，表现为不尊重规则、我行我素。

“医生好，我感觉比之前好多了，平时想做的事情多了一点。但是情绪有时还是低落，而且上课明显犯困。”12岁的妙妙（化名）此前因情绪障碍在父母陪伴下前来就诊，当时她多数时间都高兴不起来，并且精力下降、不愿意社交，提到上学就非常抵触，坚持治疗后情况有了明显改善。根据复诊情况，崔永华给她调整了药物。

“与成人心理疾病不同，孩子发育水平不一样，症状表现也不一样。有的孩子来门诊表达不清楚或不愿意表达，这时要引导他们交流。只有看到孩子的状态和表现，辅以相关的医学检查，才能做出诊断并制定治疗方案。”崔永华说，“治疗也要有针对性。定期复查时，我们会根据孩子的情况调整治疗

计划。”北京儿童医院是我国最早一批开设儿童心理门诊的三甲医院之一，2017年8月医院成立精神心理科，其前身为1999年成立的心理门诊，目前能提供药物治疗、心理治疗、行为治疗、康复训练等，为患儿提供“预防—早期诊断—治疗—康复”一体化服务。

除了医疗机构的专业治疗，儿童青少年心理问题的防治需要学校、家庭等多方协同。家长与孩子朝夕相处，其情绪对孩子心理健康的影响很大。

有一位家长坐下后，拿出一张纸，上面详细记录着孩子每天吃了什么、有什么症状。

“您看，这天早上孩子吃了药后，说胃不舒服，我就给他减了半片。”

“家长要关心孩子服药前后自我感觉有什么变化，但不能过于焦虑，尤其是不能随意加减药。”崔永华说，其实心慌、肠胃不适等问题，大部分是心理因素造成的躯体症状，而不是药物导致的问题。

“对于儿童青少年来说，有点情绪很正常。在生命成长过程中，开心与不开心都需要经历。”崔永华说，孩子要接纳自己的情绪，学会心理减压和情绪调整，比如进行适当运动。如果难以自我调节，应及时寻求专业帮助。



图①：崔永华在门诊。本报记者 杨彦帆摄

图②：徐高阳在接热线电话。本报记者 申少铁摄

图③：易莉萍（右一）在心理健康课上与学生互动。欧 欢摄

一条心理援助热线——

陪你迈过人生的“坎”

本报记者 申少铁

“丁零零……”深夜，首都医科大学附属北京安定医院心理援助热线接听室内，电话铃声响起。

“您好，这里是北京市12356心理援助热线，请问有什么可以帮助您？”北京安定医院儿科心理治疗师、接线员徐高阳接通了电话。

“我现在压力好大……感觉很无助……哥哥，能帮助我吗？”电话那头，一名北京市的高三女生哭着说。“没关系，不要紧张，如果你愿意的话，可以跟我说发生了什么。”徐高阳轻声说。

原来，女生最近的高考模拟考试成绩与自己的预期和家长的期待有较大差距，特别是班级排名公布后，她的自信心和自尊心都受到了很大影响，感觉既内疚又丢脸。她又不敢与家人和朋友说，心里的情绪无处发泄，甚至做出了划伤手臂的极端行为。

“妈妈偶然知道后，并没有安慰我，反而说我太懦弱了，看不起我的行为……”女生讲述完，徐高阳开始开导和鼓励她。

“高考是人生重要的一次考试，模拟考试没有考好，出现心理波动，其实是正常的。”徐

高阳引导女生接纳自己的情绪，不要因为有这样的情绪而感觉自己不好。徐高阳又和她分享了自己考试失误的经历，虽然也感到紧张和痛苦，但也会有苦中作乐的时候。听到轻松之处，女生笑出来了。

“划伤自己不是合适的情绪调节方式。下次压力大的时候，可以第一时间寻找令自己感到安心或能让自己得到安慰的人或物品，比如可以跟要好的同学、朋友谈话，或者抱住自己最喜欢的玩偶，说出自己的压力和苦恼。情绪得到宣泄后就会好了……”听到女生放松了，徐高阳开始给她提供正确排解情绪的指导和建议。

“我明白了，以后不会伤害自己了。谢谢哥哥，我会继续努力，抓住考前的最后时间！”女生说完，挂了电话。

今年1月1日，作为国家精神疾病医学中心，北京安定医院将北京市原来的8858心理援助热线统一到12356心理援助热线，并正式上线。“每天安排了两班接线员，白天一班，晚上一班，其中夜班是电话高峰期。”北京安定医院党委副书记、院长王刚介绍，目前，医院参与接线的一线工作人员有60

余名。截至5月21日18点，共接听呼入电话5119通，其中18岁以下的儿童青少年占比为8.7%。

“儿童青少年处于人生的快速成长期，他们生理和心理还处于发育阶段，情绪敏感，认知不足，时常面临学业压力，在处理家庭、朋友、同学等人际关系时，可能会遇到一些困惑，从而产生心理问题。”徐高阳说，孩子有这些心理问题，需要及时求助。

“线上的沟通、交流，给了孩子难以替代的陪伴和支持，能及时缓解紧张情绪，有效预防自残等危险情况发生。”徐高阳认为，心理援助热线24小时在线，具有及时快速回应、安全匿名等特点，不少孩子会选择打热线求助。

如何提升儿童青少年心理服务能力？

王刚说，医院筛选的接线员专业水平较高，均是在院执业的心理治疗师和双背景精神医师，具有丰富的临床一线工作经验，有的还是儿科心理治疗师。医院还配置了7位二线督导专家，定期对接线员进行培训、督导，确保热线接听工作的专业性和高水准。

一间心理咨询室——

倾听学生心灵低语

本报记者 王永战

晨光穿过层层树叶，在教学楼的墙面留下一抹剪影。清晨，在四川遂宁市蓬溪中学，心理咨询老师易莉萍来到心理咨询室门口的“心语信箱”，习惯性地打开查看信件，“有些同学不好意思当面跟我说，就会采取写信的方式告诉我。”

信箱右边，贴着一张心理咨询自助预约表。易莉萍目光扫过表格内容，停留在最新一条预约信息上。“这个学生因为人际关系困惑，之前已经预约过一次，今天又预约了。”易莉萍说。

在心理咨询工作中，来访学生咨询的问题有一半以上是关于人际关系的。对于涉世未深的孩子来说，帮助他们正确认识和处理人际关系非常重要。”走进心理咨询室，易莉萍开始准备一节心理健康的教案。她打开教案本，认真写下课程主题：“界限感 让友情更美好”。

“这节课，我打算以互动游戏导入，让学生们思考何谓界限感。”为此，易莉萍设计了讨论课题：“A和B是好朋友，A和C有过节，彼此不来往。但是A发现最近B和C有接触，似乎还相约一起出去玩。如果你是A，你会怎么做？”为让学生更易理解，她还穿插了动画短片《哆啦A梦：友情遥控器》，让学生们明白界限感到底意味着什么。

上午11点20分，易莉萍来到高一某文科班。开场，她便让同学们一起做个“同甘共苦”的互动游戏。根据要求，学生们在纸条上写下“我要某某做什么”的游戏任务，易莉萍抽取一个任务，再借助人工智能从“同甘、共

不寄出的信倾诉委屈。

咨询结束后，看着女生离去的背影，易莉萍在档案本上记录：“建议班主任持续跟进、加强关注。”易莉萍介绍，学校建立了三级心理防护机制，要求从班级观察、教师联动到专业干预三个方面着力，为学生提供心理防护。同时，学校在每个班级都设置了两名心理委员，负责组织开展心理健康教育普及活动等。

蓬溪县教育局身心健康与活动管理办公室负责人陈德芳介绍，全县47所公办学校都建立了心理咨询室，形成了家庭、学校、社会联动的心理健康教育网络，很多学生心理问题得到有效疏导。

咨询过程中，易莉萍如同“知心姐姐”，倾听学生心声。随着沙漏缓缓流逝，学生终于打开心扉：“我现在不喜欢家里和学校的氛围。”

听完女生的倾诉，易莉萍耐心开导，并教给她一个“情绪急救包”疏导方法——写一封



图④：易莉萍在课堂上与学生互动。本报记者 欧欢摄