

从源头防范青少年出现心理问题

◎ 湖南省长沙市开福区委宣传部副部长 易海军

一线调研

少年智则国智，少年强则国强。青少年的成长关乎家庭幸福、民族希望和国家未来。近年来，随着国际安全形势和经济全球化环境的持续恶化，社会竞争压力加剧，折射到青少年身上的表现，主要是心理问题日益凸显，已成为众多家庭教育的难题，迫切需要社会共同解决的问题，更是复兴强国的重要课题。本文对青少年心理问题的表现及原因进行分析，探讨如何从源头上防范心理问题的出现。

一、青少年心理问题的表现

青少年心理问题呈现出多样化、复杂化趋势，主要体现在以下四个方面：

（一）心理脆弱，情绪对立。有的孩子面对困难和挫折，表现出退缩、害怕或吵闹，面对他人的关心不能正确理解，因此产生对立情绪。

（二）沟通障碍，自我封闭。这类孩子沉默寡言，缺乏自信，或沟通困难、逻辑思维混乱，或自我封闭、拒绝与外界对话。

（三）沉迷电子产品，不能自律。此问题日益普遍且较为棘手，部分孩子沉迷游戏和短视频，经常偷拿长辈手机，甚至私自购买电子产品，荒废学业，对父母和老师的劝导置若罔闻。

（四）思想偏激，言行极端。部分孩子对学习缺乏兴趣，受社会不良风气的影响，面对矛盾和冲突，更倾向于用暴力手段解决，容易引发校园霸凌事件，破坏校园生态环境。

二、青少年心理问题产生的原因

青少年心理问题产生的原因涉及多方面，包括家庭教育、学校管理、社会环境等因素，其中家庭教育尤为关键，具体原因分析如下：

（一）家长焦虑的传导。当前，部分家长生活焦虑，产生了不让孩子“输在起跑线上”的“战略思维”，对孩子的未来进行全方位设计，将最优质资源聚集到孩子身上。这种“精英教育”像一张无形的网网住了孩子，往往会导致他们身心疲惫，内心压抑、孤独、恐慌而又无奈，这样用力过猛无异于拔苗助长，适得其反。

（二）家长成才观不科学。有些家长认为，只有读书才是最好的出路，让孩子参加各类培训班，众多培训占用了孩子们大量的休息时间，让他们长期疲于应付，处于被动学习状态。部分家长为了让孩子集中精力学习，家务劳动都不让孩子参与，生活家长全保障；当孩子成绩出现较大波动时，家长便进行严厉责备。这种生活的溺爱与学习的苛责，给孩子带来严重的认知偏差和心理负担，容易导致高分低能和性格分裂。

（三）电子游戏中的虚幻世界对孩子产生误导。游戏场景容易对青少年的认知、情感、行为 and 世界观产生误导。他们往往沉浸在游戏的美好场景中无法自拔，甚至混淆虚幻与现实，模仿游戏中的恐怖和暴力行为。在遇到严厉批评和挫折时，这些孩子可能萌生结束生命，去寻找虚幻世界的想法。

（四）部分老师对学生的批评教育不当。有些老师在批评教育学生时，未考虑场合和学生的心理承受能力，让学生自尊心 and 自信心严重受损，导致行为扭曲。

（五）不良家庭环境影响。在家庭关系紧张、缺少关爱和正确引导下长大的孩子，可能在社交中表现为退缩、孤僻的性格；在家暴中成长的孩子可能畏畏缩缩，形成懦弱性格，也可能心怀恨意，更具暴力倾向和攻击性。

三、防范青少年出现心理问题的建议

青少年如果出现心理问题，家长一定要及时请心理医生进行疏导或就医，干预越早效果越好。这里主要谈谈如何从源头上防范青少年出现心理问题，供大家参考。

（一）家长的成才观要与时俱进。家长对孩子的教育，应结合其兴趣爱好和特长进行有针对性的培养，整合自身资源、鼓励尝试、耐心引导和支持，帮助孩子激发潜能；同时，避免将自身意愿强加给孩子，要善于听取他们的心声和合理意见。

（二）教育培养孩子勇于担当的精神。家长要帮助孩子形成较强的责任意识，引导他们积极参与家庭劳动和社会实践，培养孩子的家庭和社会责任感，增强其独立生活能力和自主意识，助力身心健康。

（三）建立和谐的家庭关系。父母要以身作则、言传身教，在夫妻、婆媳、亲子关系中经常换位思考。与孩子沟通时，切忌颐指气使、居高临下和一味说教；要平等与孩子对话，给孩子充分表达的权利。

（四）老师对学生的管教要科学。学校具有对学生进行知识传授和行为管理的双重职能，老师既要抓好学生的文化学习，也要在管理教育中关注学生的心理状态。班主任的角色尤为重要，对心理异常的学生应及时疏导，并提醒

其他任课老师在批评教育时注意方式方法，与家长保持良好沟通，确保孩子心理平稳。另外，老师要引导学生互帮互助，经常让学生分享好人好事，培养他们高尚的道德品质和乐观向上的健康心态。

（五）引导孩子乐于参加体育运动。运动可以产生“快乐因子”多巴胺和内啡肽，在维持和提高身体机能的同时，还可以宣泄不良情绪。建议家长每周带领孩子进行1至2次体育运动，创造一个温馨和谐的家庭氛围，及时释放可能存在的压力。

（六）相关部门加强对电子游戏的审核和监管。建议游戏监管部门加强对游戏的审核；要求制作公司在游戏登录界面实行人脸认证，主界面显著位置标注游戏场景的虚构性和长时间沉溺游戏的危害性；系统定时暂停游戏，检验游戏操作者身份，限制青少年在线时间。

（七）家长对孩子使用电子产品进行友好沟通。电子产品对青少年具有正反两方面影响，要一分为二地看。家长可对孩子玩游戏的时间点和时长进行引导和约束，而非一味禁止。周一至周五，家长每天可允许孩子使用电子产品半小时，放松身心；周末在完成作业的前提下，使用时间可适当延长；对临近中、高考的孩子，电子产品使用时间可适当压缩，但不宜直接禁止使用。适当转移学习压力、劳逸结合不仅利于孩子的身心健康，还能让孩子养成自行合理规划时间的习惯，也会让亲子关系更加融洽。

青少年是祖国的未来和希望，全社会都应重视起来，共同呵护青少年的心理健康，培养出心智健全的阳光少年，在各自擅长的岗位上各尽所能、奉献自我，成为中华民族伟大复兴的建设者和接班人。

江苏常州市：道德讲堂资料已征集到476件

本报讯（王淑君 张鑫 吕劲松 袁媛）“这些资料能交到你们手里，我心里最高兴！”近日，常州道德讲堂首批宣讲员钱孟林将珍藏的道德讲堂手稿、讲稿、聘书、证书等共计67件档案资料，无偿捐给了钟楼区档案馆。这是江苏省常州市档案馆开展道德讲堂档案资料征集活动以来获得件数最多的一次捐赠。

“身边人讲自己事，身边事教身边人。”常州道德讲堂是推动公民道德建设、培育和践行社会主义核心价值观的有效载体，已成为江苏精神文明建设风尚高地的一面旗帜。截至目前，共收到各类道德讲堂相关工作资料476件，包括文件、通知、方案等文稿和手稿、证件、纪念品等实物，以及照片、录音、录像等影像资料。

“这是15年前我被聘为道德讲堂宣讲员的证书，这是时任常州市委宣传部部长的徐纛来调研道德讲堂时与我的合影。”钱孟林对珍藏的资料一一作介绍。

作为常州市道德讲堂总堂首批5名宣讲员之一，15年来，钱孟林一直活跃在道德讲堂上。退休后，他通过阅读大量相关书籍，用常州方言编写了《延陵季子》《纸城铁人》《文武全才唐荆川》《千古第一文人苏东坡》《布衣宰相刘纶》等10多个话本。这些话本用动听的情节宣扬中华传统美德，每次宣讲时长约10分钟，很受市民欢迎。

江西宜春市：“爱心妈妈”沁润“童心”

本报讯（肖龔 晏惠敏）近日，江西省宜春市“爱心妈妈 心手相牵”结对关爱留守儿童和困境儿童行动推进会暨家风家教主题宣传活动在樟树市儿童活动中心举行。孩子们用优美的歌声和真实的情感表达出了对“爱心妈妈”的感激之情和对未来生活的美好向往。

这是樟树市“爱心妈妈 心手相牵”结对帮扶活动的温暖一幕。现场举行“爱心妈妈”结对仪式，并为樟树市“爱心妈妈”委员工作室揭牌。活动现场，“爱心妈妈”讲述了自己的爱心故事，活动中还安排了儿童合唱、亲子舞蹈、亲子阅读作品展演、家庭教育课堂等环节，内容精彩纷呈。

“‘爱心妈妈’不仅是个称号，更是一份沉甸甸的责任，我将牢记服务要求，尽心尽力帮助结对的孩子……”“爱心妈妈”彭苏敏动情地说。

彭苏敏只是众多“爱心妈妈”的中的一员。近年来，樟树市通过公开招募、择优选拔等方式，招募了204名巾帼志愿者、三八红旗手、妇联执委等具有一定关爱帮扶儿童经历的优秀女性成为“爱心妈妈”，她们与206名儿童心手相牵，结对帮扶，用实际行动在每一个孩子心里都种下了一颗感恩向善的“种子”。

“爱心妈妈”是樟树市妇联关心关爱留守儿童的一个缩影。近年来，樟树市妇联通过线上“樟树女性”微信公众号、镇村妇联微信群，线下家庭教育宣讲、校园防欺凌宣讲等途径，加强法律知识普及，在全社会营造关爱青少年儿童的良好氛围。同时，宜春市创新工作思路，创建“1+N”工作模式，以市、乡、村三级妇联组织为依托，联动企业、爱心团体、部门力量等，常态化开展关爱留守儿童特色活动、暑期公益假日课堂、“春蕾助学”等，促进留守儿童健康全面成长。

四川成都市新都区：开展“德厚香城 榜样引领”道德模范巡讲活动

本报讯（陈华静）为进一步发挥道德模范、身边好人等先进典型示范引领作用，营造崇德向善、见贤思齐的良好社会氛围，近日，四川省成都市新都区新时代文明实践中心、新都区新时代文明实践志愿服务总队前往新都区三河街道文明实践所，开展“德厚香城 榜样引领”道德模范巡讲活动。

巡讲邀请到“成都好人”张义洲分享作为人民调解员的心路历程。张义洲是成都市新都区石板滩街道石林村老协会会长、关工委常务副会长。已年过七旬的他，依然坚持在一线，奔走于各个地方，用心用情化解各种纠纷矛盾。同时，他也活跃在各种文明实践现场，围绕“一老一小”组织开展元宵节、家风家训、安全讲座、慰问空巢老人、红色故事等活动，为公益事业发挥余热。多年来，他无私奉献，无怨无悔，以实际行动弘扬“助人为乐”的美德。“我并没有什么轰轰烈烈的事迹，我只是贡献了自己的微薄之力，用行动去帮助需要帮助的人。”张义洲说。

大家深受张义洲事迹的鼓舞，纷纷表示在以后的生活中一定从点滴做起，积小善为大德。本次活动的开展，营造了尊崇道德模范和身边好人的浓厚氛围，同时也激励市民群众向先进学习，向榜样看齐，自觉践行社会主义核心价值观，用道德实践引领社会风尚。

交通安全宣传进田间

5月22日，贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县公安局交警大队抓住农忙时节农村群众相对集中这一时机，深入田间地头开展“美丽乡村行”交通安全宣传活动，与群众开展“唠家常”式普法，面对面“零距离”宣讲，将交通安全“种子”播撒在田间地头。图为交警向村民讲解交通安全知识。

唐光新 吴敬辉 摄



河北廊坊市大厂县：道德模范故事汇 传递向上向善力量

本报讯（大厂文）为切实推动道德模范走进基层、走近群众，充分发挥榜样引领作用，在全社会形成崇德向善、见贤思齐的社会氛围，近日，河北省廊坊市大厂回族自治县开展道德模范故事汇巡演进基层活动，向各族群众传递向上向善力量。

宣讲会上，“时代新人·河北好人”、廊坊市最美志愿者、第三届廊坊市文明家庭成员胡悦，大厂县爱心联盟协会志愿者代表，大厂县文明市民、赤狐应急救援队队长杨荣国等，分别用通俗的语言，动情地讲述了他们感人事迹。他们的故事温暖人心、感人至深，充分展现了道德魅力和榜样力量。“我们将以道德模范典型为榜样，汲取奋进力量，立足本职岗位，主动担当作为，积极参与大厂县文明城市创建工作，为建设文明大厂贡献自己的力量。”大厂县大厂镇职工表示。

最是凡人善举动人心。向身边“好人”学习，向“好人”靠拢，已在大厂蔚然成风。如今，大厂县先后有10人荣登中国好人榜，1人获全国道德模范提名奖，2人获河北省道德模范，37人（团体）荣获“时代新人”“河北好人”称号。道德沃土，绘就一幅幅“好人画卷”。

广西北海市：倡导文明餐桌 弘扬节俭美德

本报讯（黄金敏）近日，广西壮族自治区北海市委宣传部、海城区委区直机关工委、海城区总工会、海城区东街街道茶亭路社区联合开展反对浪费崇尚节约文明行动。

活动中，志愿者们通过深入解读法规，发放《中华人民共和国反食品浪费法》《“反对

浪费 崇尚节约”倡议书》等宣传资料，倡导厉行节约、反对浪费的社会风尚，引导市民培养爱惜粮食、文明餐饮、健康生活的好习惯，让“浪费可耻、节约光荣”理念深入人心。此外，市民还参加了“光盘‘筷’乐”、文明餐桌行为分类等趣味小游戏，在有趣的游

戏体验中提高文明用餐、健康饮食的思想意识。最后，市民们纷纷在“反对浪费 崇尚节约”主题签名板上签名，承诺要从自身做起，树立爱粮节粮意识，抵制餐饮浪费，做厉行节约的践行者、文明餐桌的维护者、反对浪费的倡导者。

内蒙古赤峰市敖汉旗：擦亮诚信金字招牌

◎ 奥蓝 朱珊

的讲诚信、重诚信、守诚信氛围。

关庆明是敖汉旗贝子府镇后坟村养殖户，随着养殖规模的不断扩大，解决资金周转问题迫在眉睫。前不久，他凭借着自身“信用户”+后坟村“信用村”的双资质顺利获批信用贷款，养牛事业再获资金“活水”，“想不到有朝一日诚实守信能换来真金白银，在资金紧张时解燃眉之急。”关庆明说道。

让失信者寸步难行。有奖就要有罚，敖汉旗不断加大对失信企业、失信个人的曝光力度。敖汉旗人民法院发布2024年第一期失信被执行人名单，中国敖汉、敖汉融媒等官方宣传平台以及敖汉微生活等自媒体平台对其进行转发，实现曝光一批、警示一批、教育一片的效果，切实维护了司法权威。

让讲诚信、守信用成为行动共识。敖汉旗

诚信建设进行时

“真没想到企业讲诚信，还能在办事上带来这么多便利。”来自内蒙古赤峰市敖汉旗顺祥公共交通有限公司的马经理凭借着诚信企业的资质，在敖汉旗车管所为该企业开通的绿色通道下，顺利完成了50余辆公共汽车的解除抵押登记手续。

让守信者畅行天下。自诚信工程推进以来，敖汉旗各单位积极探索推出一系列针对诚信企业、诚信个人、诚信经营、诚信服务的政策优惠和便利条件，全面深化社会信用体系建设，真正实现让信用“变现”、让信用“有用”，让诚信在人们的心里“增值”，在全旗营造出浓厚