

青少年心理压力需要“被看见”

10月12日,《2021年世界儿童状况》中文摘要版报告发布。报告显示,2020年,全球10—19岁青少年中有超过13%的人患有世界卫生组织定义的精神疾病。而且,在中高收入国家,近20%的15—24岁年轻人自我报告他们经常感到沮丧或对做事情没有兴趣。精神疾病是导致痛苦的重要原因,它会影响青少年的健康和学习,但却往往被忽视。

关注 小动作也许存在大问题

就中国青少年而言,10月10日发布的“中国儿童青少年精神障碍流行病学调查”显示,我国儿童青少年精神障碍流行率为17.5%,其中注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、重性抑郁障碍占2.0%。

“儿童精神障碍可能就在我们身边!注意力不集中、多动等日常中一些常见的问题都与精神和心理障碍有关,需要引起重视。”首都医科大学附属北京安定医院教授、儿童精神医学首席专家郑毅说,“大家觉得挤眉弄眼是很小的毛病,但这是心理健康中的一种抽动障碍,实际上是很严重的,它会影响儿童的生长发育和行为。”

据了解,长期处于压力状态下,青少年在不同成长阶段的心理需求和压力会有不同表现,而且不同性别的表现也存在差异。郑毅说,男孩可能在小学一二年级会表现出一些行为上的小问题,而女孩大多到青春期才会表现出来。



资料图片

报告指出,在青少年时期,培育性和支持性养育是心理健康最有力的保护因素。家长、教师需要对不同年龄段青少年的行为表现特别注意,并及时给予心理方面的疏导和支持。郑毅建议为家长和教师提供精神和心理健康知识普及,并开发学校内的心理健康体系,为学生建立心理健康档案。

倾听 小心事或许反映大压力

北京大学学生王蕊是学校心理社团的骨干成员,在活动中她发现,同学对于“抑郁”话题的逃避,是精神和心理问题被“污名化”的一种表现,“这些对心理健康的偏见与歧视其实是来源于我们的误解”。

报告也显示,社会中有不少人

会戴有色眼镜来看待心理问题,或者是给心理问题冠上一些其他的污名,这样的污名会阻碍儿童青少年寻求帮助,他们可能会因为害怕被歧视而不敢诉说。

“每个人都应该努力帮助青少年打破沉默,消除心理健康污名化。”联合国儿童基金会驻华代表芮心月(Cynthia McCaffrey)说,“父母、监护人、教师和公众人物应共同营造一个安全的氛围,让青少年能放心地谈论心理健康话题。”

敞开心扉,有时并不容易,但是处在高中和大学阶段的青少年中,很多人已经学会主动寻求帮助。北京大学心理社团经常会收到学生来信;首都师范大学心理联盟的分享活动也很受欢迎。游戏、分享、咨询等社团活动成为高中生和大学生倾诉的渠道。

“倾诉有时或许并不能获得直接帮助,但内心压力会得到缓解。”首都师范大学学生陈时如今已是学校心理联盟的副主席,他在高中时期也曾面临压力和焦虑,进入大学后,他选修了心理专业课程,寻找排解压力的办法。

接纳 小关爱可能换来大改变

“有个朋友说,他在不开心的时候不太愿意找父母聊天,因为他们会说,你就是想太多了。”王蕊谈及的这种正在很多青少年身上发生。

除了被忽视,青少年的心理问题有时还面临不被接纳的情况。“存在多动、暴力或注意力障碍问题的儿童,在集体学习中更容易被歧视。”郑毅说。报告也指出,在年龄较大的儿童中,缺课或未完成学业就辍学与社交孤立有关,反过来又可能导致心理健康问题,包括自我伤害、自杀意念、抑郁、焦虑等。

对于青少年的一些反常表现,专家建议,家长应该少一点质疑,多一些支持和陪伴,带领孩子多参加体育活动、社交活动,减少他们的孤独感。

“青少年要找到一种让自己情绪释放的途径,体育是最好的方式。”作为母亲,中国乒乓球运动员牛建锋认为,体育锻炼不仅可以帮助青少年宣泄情绪、缓解焦虑,而且还可以培养他们坚强、勇敢、克服困难的精神和能力。

据中国教育报

早出晚归地上学,周末也不休息,奔波在各个辅导班。每天晚上也不看电视,不玩手机,一直在刷题学习,甚至到深夜。

久而久之,这种“壮举”感动了家长,也感动了自己。可一到考试却傻眼了,朋友十分不解,他儿子小刚平时明明很努力,成绩咋这么低呢!

听完朋友的描述,我郑重告诉他,答案其实就在:这是一种“伪勤奋”。

“伪勤奋”,是一种效率极低的学习状态,孩子付出的时间很多,但往往没有相应的回报。具体表现是:打疲劳战,牺牲自己的睡眠时间,白天昏昏欲睡,学习低效甚至无效,这是自欺欺人的努力;上课时只是忙着记笔记,却没有用心听课,没有跟随老师的指挥棒转,这是本末倒置的做法;课后刷了很多题,也花时间整理错题本,可厚厚的错题摘抄本只是无灵性的壳,没走学生的心,几天后错过的题还是做错,工整的错题本成了摆设;看着答案哪题都会,没有答案无从下手,做题不用心思考,就不会举一反三,

别让“伪勤奋”毁了孩子

做得再多,也无益。相应的表现还有很多,比如各科学学习没有合理规划时间、学习的时候总是忍不住看手机、刷很多题但是遇到难题就跳过,不去思考……

“伪勤奋”最明显的特征是学习没有目的性,耗时多、收效少。都说一勤天下无难事,但一定要真勤、真学、会学、乐学、学会!为此,我们一定要引导孩子做到以下三点。

首先,学会合理安排时间。低质量的勤奋,就是在用战术上的勤奋来掩盖战略上的懒惰——表面上很刻苦,实际上却刻意回避了真正需要解决的问题和学习中最有价值的部分。要想做到真正有效的勤奋,就要合理分配时间。

勤奋从来都不是目的,而是一种手段;勤奋也不是终点,而只是一个起点。没有效率的勤奋比懒惰更可怕。

其次,学会专注做好一事。

“凡人欲学一事,必先见明道理,立定脚跟,一眼看定,一手拿定,不做到极处不休。如此力量,方能了得一件事。”学习多长时间不该是衡量勤奋的标准,归根结底还要看自己是不是真的“学进去了”。“用功譬若掘井”,一锹下去可能会遇到瓦砾,也可能会遇到岩石。但是,人最大的悲哀,莫过于精神分散。只要心无旁骛,倾力深挖一口井,自有清泉涌出之日。

心里若是充满阳光,人生即便下雨,也会如春雨般温暖。人这一辈子,归根到底是对自己负责。越王勾践10年卧薪尝胆,发愤图强,终成复国霸业;曹雪芹“披阅十载,增删五次”,书写不朽篇章;屠呦呦靠着滴水穿石的韧劲,历经190次失败,最终提取出挽救无数生命的青蒿素;黄大年凭着“不疯魔,不成活”的拼劲,不舍昼夜、潜心科研,引领中国走入“深地时代”。制心一处,持之以

恒,无事不办。

再者,学会科学学习方法。学习需要努力,没有捷径,但也要有方法。要有目标、有计划、真听讲、多思考、勤练习、高效率。任何没有明确目标和产出的努力都是无效努力,是用一种假的勤奋安慰自己、麻痹他人,结果只会“事倍功半”,搬起石头砸自己的脚。

生活中的“小刚们”比比皆是,他们在学习上时间没少用,貌似很勤奋,但是效果不佳。上课不听讲,人在教室心跑天外;不愿动脑,作业多图省事靠抄袭或百度;贪求好成绩,考试想作弊;连轴转上辅导班,但都是被父母“挟持”去的,自己无兴趣,出工不出力——好的学业成绩不是免费午餐,不是守株待兔,不是父母的一厢情愿,更不是靠疲劳战。

孩子的学习,不是比谁花的时间更多,而是比谁更用心。敢立鸿鹄志、勇做奋斗者,勤求真学问、苦练真本领,愿知行合一、甘做实干家,相反“伪勤奋”,那是掩耳盗铃,结果不会陪你演戏!

据中国青年报