

本期嘉宾



福州市谢维兴名师工作室(心理健康教育)领衔名师 谢维兴

Z海都记者 张芬

近日,教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容,建立学生心理健康档案,评估学生心理健康状况,对测评结果异常的学生给予重点关注。去年9月,国家卫健委也曾发文,要求各个高中及高等院校将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容。显然,学生抑郁症频发、低龄化等现象得到进一步重视。

据人民日报公布的一项最新调查结果,近三成14—35岁青年有抑郁风险,其中有高抑郁风险的占8.1%,有抑郁风险的占21.4%。

尽管如此,仍有人认为学生抑郁症“就是为了逃避学习在装病”“都是矫情,作”,真的是如此吗?海都邀请心理健康教育名师谢维兴聊一聊关于学生抑郁症的那些事。



建隆漫画

抑郁症是“矫情病”吗?

教育部明确将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容

学生抑郁症更容易被误解

孩子的问题出在家长身上

不说话,双腿不停地发抖,胳膊上满是自残留下的伤痕……这是谢维兴老师第一次见到初中生小Q的样子。“当时小Q已经休学,他的妈妈带他来做心理咨询,经过共同努力,在近三年的持续干预之后,他最终参加了中考,虽然成绩不理想,但至少正常进入一所中职学校。”

小Q从小和爷爷奶奶生活,缺少父母的陪伴,形成了内向、敏感的性格,在小学低年级时,成绩还过得去,进入五六年级后,学习难度增加,由于没有父母的辅导和监督,小Q的成绩一

落千丈,在上初中后,学习任务更繁重,小Q倍感吃力,数次考试都是倒数,他越来越自卑,认为自己一无是处,积压的痛苦让他开始伤害自己。

“不仅如此,表现优异的学生也是抑郁症高发群体。”谢老师告诉记者,一名挺优秀的女生在高三时突发抑郁,在咨询过程中了解到,由于该女生所在的高中是一所知名高中,她身边的‘学霸’比比皆是,所以她给自己定的高校目标是985,但以她当时的成绩,上985高校的概率很低,她又不能接受其他大学,所以在高三

的压力下,女生一夜之间就抑郁了。

谢老师表示,与成年人抑郁症不同,学生抑郁症的表现更容易被误解和忽视,因为伴随着青春期,学生抑郁症主要表现在三个方面:情绪低落,不爱说话,厌学,对任何事情都没兴趣,这很容易被家长认为是叛逆、懒惰的表现;情绪烦躁,爱发脾气,容易和身边的人发生冲突,这时常被误解为正常的青春期;自己伤害自己,甚至自杀,有些家长会以为这只是孩子为了达到自己的目的要挟他们的手段罢了。

谢维兴老师表示,从众多学生的案例中,我们不难看出学生自身的问题主要表现为:自尊心强,对自己要求高,但又不愿意吃苦,遇到困难就逃避,希望“躺平”就能获得自己想要的。

然而,这是孩子的错吗?谢老师分析,不少家长认为:“我们从小也是挨打挨骂长大的,为什么现在的孩子这么脆弱?”然而,家长们别忘了,和当年相比,现在的社会环境已发生很大变化,以前父母可以接受孩子任何出路,但现在谁能接受自己的孩子考不上大学?和我们的

父母相比,这一代的父母对教育严重焦虑,容不得失败,容不得孩子输在起跑线,最终这些压力都传递给孩子,孩子也不能接受失败,时刻要让自己被夸奖、被关注,然而最终承受不了任何一点挫败。

谢老师还认为,如今的学生缺乏运动,尤其是城市里很少再见到周末约小伙伴去户外撒欢,课余时间被各种兴趣和网课填满,学生慢慢地失去快乐。就算不学习,也是窝在家里玩游戏,而手机和电脑又常常是家长的“眼中钉”。无处释放的孩子和家长之间充斥

着矛盾,动不动就是一场鸡飞狗跳的战争。

谢老师提醒,抑郁症防不胜防,做好早期筛查和干预非常重要。学校每学期都会对全体学生进行心理教育,对学生进行心理测评,如果出现抑郁倾向指数比较高的学生,学校会第一时间让班主任和家长进行沟通,同时让学生安心,让他们知道任何事都可以找老师或家长倾诉,任何事都有解决的办法。此外,学校对老师进行心理教育培训,能够及时识别学生心理问题,面对突发状况知道如何处理危机。

被玩具“诱惑”小学生疯狂订阅期刊

Z海都记者 张芬

“为了得到玩具赠品,孩子根本不看选的期刊适不适合他,执意要花近千元征订报刊。”近日,福州一小学生家长王女士通过“智慧海都”APP反映,由于上学期在学校订购的杂志有赠送玩具,前阵子学校刚好下发了新学期的《精品期刊订阅回执单》,孩子回到家立马兴奋地勾选起来,为了得到更多的玩具,才二年级的他居然选择了适合四年级以上学生的读物。

据记者了解,学校每学期会让学生自愿选择订阅下一学期的报刊,前阵子刚统计了2022年(1—6月)的征订情况。这原本是倡导学生多阅读的好事,不知何时开始变了味,学生订报刊更多的是奔着那些诱人的玩具,相比之下,订阅的刊物反而成了名副其实的赠品……

记者从家长那拿到一张最新的回执单图片,上面罗列着科普、文学、阅读、写作、军事地理等不同类别,每一类包括若干刊物名称,以及适读年级、半年价格等,学生如要订阅,可在自己想订的报刊后打钩,之后将回执单和相应的费用一并带回学校交给班主任。

王女士告诉记者,尽

管回执单上没有注明具体的赠品,但大多数刊物都会随刊赠送一些小礼品,或是模仿乐高的拼搭玩具,或是简易的科学实验工具,或是尺子橡皮铅笔等文具……但也正因为不知道会有什么玩具,孩子为了得到各种各样的玩具,甚至不惜花费近千元订购刊物。

除了玩具赠品之外,

记者在采访中还了解到,一些杂志的封面也被改版得面目全非。有家长表示,“在今年上半年的那次征订中,为了让孩子多积累些好词好句,就给孩子选了一本《意林·小文学》,这学期拿到刊物时震惊了,硕大的‘女人坊’三个字在封面的显眼位置,这样的刊名不适合出现在小学生的阅读刊物。”

闽侯县高素质农民培训开班

海都讯(记者 刘露)近日,2021年闽侯县祥谦镇高素质农民(省级资金)种植技术培训班顺利举办。至此,今年闽侯县高素质农民培训达到2300人次。

此次培训邀请福建省农科院、福建农林大学、福建农业职业技术学院、闽侯县农业农村局等单位部门的资深教授、专家和技术骨干进行授课,开设种植养殖专题班、乡村振兴专题班、创业创新专题班、乡村人才专题班等四种类型专题培训班,将为闽侯县建设高素质农业人才队伍,实现乡村振兴,促进农民增收提效提供人才保障。

2022年（1—6月）精品报刊订阅回执单											
姓名: _____		班级: _____		学校: 学校		教师/班主任: _____					
*在需要订购刊物后勾选“√”,礼品以实物为准											
类别	序号	刊名	适读年级	半年价	订阅	类别	序号	刊名	适读年级	半年价	订阅
科普	01	《中国少年报》	1—6	50元		写作	26	《看图说话》	1—2	60元	
	02	《我们爱科学》	1—2	90元			27	《快乐作文与阅读》	分册	60元	
	03	《我们爱科学》	3—6	90元			28	《趣味作文》	1—6	60元	
	04	《自然奥秘》	1—6	60元			29	《作文起步》	1—6	60元	√
	05	《科学探索》	1—6	60元			30	《我要写日记》	1—6	60元	
文学	06	《儿童文学》	1—3	120元		阅读	31	《幽默》	1—6	60元	
	07	《儿童文学》	4—6	120元			32	《经典阅读》	3—6	60元	
	08	《童话》	1—6	100元			33	《中国卡通》	1—6	72元	
	09	《文苑》	1—6	120元			34	《读图》	1—6	60元	
	10	《快乐日记》	1—6	60元			35	《想象》	1—6	65元	
益智	11	《小侦探·快乐手工》	1—6	60元		素质拓展	36	《读图世界》	1—6	72元	
	12	《小侦探·快乐手工》	1—6	60元			37	《环球少年地理》	1—6	80元	
	13	《小侦探·快乐手工》	1—6	60元			38	《小侦探·快乐手工》	1—6	80元	
	14	《智力大王》	1—6	70元			39	《脑筋急转弯》	1—6	70元	
	15	《探索大世界》	1—6	70元			40	《中国卡通》	1—6	150元	
侦探	16	《科学侦探团》	1—6	80元		幽默	41	《快乐故事与笑话》	1—6	65元	
	17	《超级侦探》	1—6	70元			42	《幽默与笑话》	1—6	51元	
	18	《快乐大侦探》	1—6	60元			43	《幽默小读者》	1—6	60元	
	19	《探索地理》	1—6	80元	√		44	《幽默大师》	1—6	60元	
	20	《探索历史》	1—6	80元			45	《幽默校园》	1—6	60元	
军事科学	21	《历史揭秘》	1—6	60元	√	助学读物	46	《幽默校园》	1—6	70元	
	22	《军事世界》	1—6	60元			47	《数学西游记》	1—6	60元	
	23	《小侦探·野生动物》	1—6	80元			48	《轻松英语》	1—2	60元	
	24	《小侦探·军事科学》	1—6	80元			49	《兴趣语文》	分册	60元	
	25	《小侦探·神奇星球》	1—6	80元			50	《兴趣语文》	分册	60元	
家长签字: _____						总计金额: _____					



“女人坊”适合小学生吗?

可建立班级试读制度

完全是自愿的,若认为不需要也可不订。

家长陈先生表示,“借丰富知识面的说辞和孩子喜欢玩具的特点,趁机向学生和家进行商业促销。这种做法商业味太浓,孩子经不起玩具的诱惑,家长不同意订阅,孩子就闹别扭,还说不用家长的钱,可以用自己的压岁钱订购。”

闽师专教科所专职研究员何捷老师表示,鼓励

学生阅读是应该倡导的,但现在杂志经营困难,想通过赠送礼品等方式增加订阅量,不少杂志一号多刊,出现监管漏洞。“建议完善入校刊物的审批制度,必须经过审定委员会审定后才能进入班级共读。同时,建立试读制度,在班级图书角尝试投放1—2期,追踪记录学生的阅读内容和兴趣,再决定是否进入征订名单。”