

名人名家热点说之一 | 青少年负面情绪

青少年负面情绪问题,一直是家长、相关领域专家学者关注的话题。引发青少年负面情绪问题的主要原因有哪些?有哪些可能带来的危险行为及后果?应该如何引导、帮助青少年走出心理阴影?请看华东周刊推出的系列访谈文章,名人名家热点说之一:我看青少年负面情绪。

■ 华东周刊 马晓才 / 文

唐彩斌

杭州市钱学森学校校长

对于当前青少年过激行为越来越多的现象,需要引起学校、家庭和社会的高度警惕。

我们既要系统性分析造成这一现象的原因,更要系统性寻找解决问题的方法。做到预防和诊治相结合,努力为青少年创造健康的成长环境。

在新的技术背景下,需要数字赋能,全过程、全方位监控,早发现,早干预。要像健康码一样,创建一个专属学生的心理情绪健康码,以便及时发现问题,给予关爱和帮助。

双减之后,初中生晚自修参加的人员比较多,已经超出“为了解决家长接送不便”的范围,导致学生“在校”时间过长,可能间接导致睡眠不足,情绪容易紧张甚至激化。健康是最重要的质量,那些违背学生健康成长的行为都要及时、果断地纠正。

梁锦芳

杭州闻涛中学校长

一些孩子因为各种原因,在青春期,或者青春期之前,确实存在一定比例的负面情绪。

从学校的角度看,造成学生负面情绪主要是有几种类型。

其一,学习压力大、选拔性考试压力大。因为学业压力而导致学生睡眠不足,进而造成学生负面情绪,情况确实存在。

其二,亲子关系。亲子关系不良而导致的学生负面情绪,进而造成学生睡眠障碍,这样的情况目前比较突出。

其三,家庭变故。尤其是父母离异造

成的学生情绪不良,进而造成学生睡眠障碍,这种情况其实从初中这个角度来看,是对学生伤害最严重的一种状况。而且,这种情况要去进行疏导和改变的难度也会非常大。

其四,沉迷于网瘾游戏。一些学生沉迷于网瘾游戏,造成对现实世界的疏离感,沉迷于虚拟世界,不再愿意进入现实世界去正常、健康地交往,包括体育锻炼,长时间以后,造成学生睡眠习惯不良,进而出现学生的负面情绪。

以上这些因素都有可能造成学生情绪不良,长期的负面情绪跟睡眠又有直接关联,两者发生了相互强化的关系。情绪不良,情绪负面,造成睡眠障碍,睡眠不良,睡眠障碍以后,或者睡眠不足以后,又反过来刺激情绪向着更不健康的方向发展。

我个人觉得要解决这个问题,必须综合试测,找出原因,根据不同情况进行区别化对待,针对具体原因,寻求破解的方法。

楼说行

杭州市崇文世纪城实验学校副校长

从我们学校的情况看,孩子们的睡眠时间还是充足的,绝大多数孩子都能保证 10 小时左右的睡眠时间。

部分孩子动作慢、作息不规律,有的家长会缺少管理,给孩子玩手机游戏等,导致孩子入睡时间晚,睡眠不足,这些孩子白天会呈现出精神不佳,上课注意力不集中,小动作多,理解困难,对外界的反应慢的情况。长此以往,这些孩子会逐渐成为学困生,学习动力不足,学习成绩不佳。同时,也会影响孩子的心理状态,主要表现为孩子的自信不够,内驱力不足,跟同伴、教师之间的交往也会渐渐出现回避等情况,我们必须高度重视。

赵国秋

浙江省心理卫生协会理事长

第一,小学生睡眠不足会影响智力;第二,小学、初中、高中生睡眠不足会引起心理上的严重问题;第三,现在的中小學生普遍面临着睡眠时间不够的问题。这应该引起社会各界特别是教育行政部门的高度重视,认真对待这个问题。

学校内卷严重,大家也知道这样做不对。由于睡眠不足而导致学生心理健康水平下降,突出的表现是注意力集中困难、记忆力阶梯式下降,最终导致学习成绩下降。学习成绩越下降,就越烦躁,越焦虑。越烦躁、越焦虑又反射到注意力、记忆力的问题上,最终形成恶性循环。

睡眠不够会导致学生的情绪出现波动,情绪波动绝大部分都是往下走,就是情绪低落、烦躁、焦虑,这些问题反映在学生的行为上就会有更多的厌学情绪产生。有的学生不愿意去读书,逼着他去就跳楼给你看。

青少年群体,因为睡眠不足或者说失眠出现情绪问题,大约占到 20%。失眠出现情绪,导致人际关系冲突增多,亲子关系普遍不好。

上个星期天,门诊三四个小时,我发现 80%以上都存在睡眠不好的问题。家长开始不当回事,等到孩子要自杀才引起重视,送到我这里来一查,不是抑郁症就是焦虑症,这就需要治疗。

冯建华

浙大二院儿科主任、主任医师

我国青少年睡眠状况不佳,具体表现在睡得太迟、起床太早、睡眠质量不高三个方面。

睡眠充足的孩子,学习效率高,做作业的用时相对少,更有利于早睡,形成良性循



环。反之,睡眠不足的孩子思维不够活跃,烦躁易怒,做作业效率低。并且,长期睡眠不足会导致青少年生长激素分泌减少,影响身高,甚至影响自信心。

我想分享一个案例:一个 13 岁的男孩子,他每天做作业要到 22:30,洗完睡觉就到了 23:00,因为学校要求 07:00 到校,所以他第二天 06:00 就要起床。长期下来,孩子感觉非常疲惫、压抑,经常吃一些垃圾食品比如辣条、薯片、可乐来“减压”,有时候甚至暴饮暴食,一年内体重就增加了 12 公斤,体型变得肥胖,还长了很多痘痘。更严重的是,近期妈妈发现他睡觉时张口呼吸、打鼾,白天总打哈欠。这次孩子到门诊来,我给他

做了一个睡眠监测,提示有“睡眠呼吸暂停”,这和体重快速增加有着直接因果关系。与睡眠不足相比,肥胖的危害就更大,不仅影响身体各器官的功能,还会导致孩子变得自卑。

《健康中国行动(2019—2030)》中倡导小学生、初中生、高中生每天睡眠时间分别不少于 10.9 和 8 小时。我们儿科医生呼吁所有的家长和老师们,务必重视孩子的睡眠时间与睡眠质量,让孩子们更健康地成长!

奋进新征程 委员作奉献

——走进杭州市政协委员系列报道

▶▶▶[上接 A2]-----

党的二十大报告给了非遗传承人郑芬兰启发。她认为,对于中国式现代化的共富来说,物质富足和精神富有,两者缺一不可。如果说手工织就的土布里驻留的是乡村的时光,兴旺的是一地的业态,那么“村里的年轻人回归,与来村里游玩的城里人共融,彼此交流碰撞,这也是一种共富——理念的共富。我们贯彻大会精神,助力农村发展,要像报告中提的那样,帮助‘畅通城乡要素流动’,走出去与引进来并举。”

传梭博物馆的外墙上有一句话——手工艺是一门世界语言。同样的,作为政协委员的郑芬兰把土布纺织这门古老技艺的活化,看做妇女参与乡村振兴事业的途径之一。对她来说,梭不只是纺织机上牵引纬线的工具,更是联结城乡、牵引一地走向共富的纽带。

眼见着传梭博物馆名头越来越响,当地的主题民宿、乡野厨房纷纷开张。当然,在类似餐垫这样的细节中,处处都是手工的影子。寻访乡村的过程中,大伯的红曲酒、爷爷的豆腐、外婆的包子、奶奶的笋干、阿婆的豆浆等富有风土人情的特产,也被发掘出来,插上互联网翅膀重新定义了价值。

“我很感谢政协委员的这重身份,让我能向更多人讲述,大山里用金银线编织共富路的故事。”如今,郑芬兰有了更多计划,她受邀进学校、进社区、进景区推介手工之美,将日程排的满满当当。

将来,她还打算立足杭州,联动她在全国重点推广土布技艺的 10 个村庄 2000 多名妇女,共同发扬手工艺之美,打造乡村品牌,探讨在保护中发展古村落的长效途径。

钱雪慧：以专业视角为法治杭州建设保驾护航

“党的二十大报告中,我们看到城乡差距缩小、社会公平正义保障更为坚实,也了解到发展基层民主、推进法治中国建设仍在路上。”杭州市第十一届、十二届政协委员钱雪慧,也是浙江金道律师事务所高级合伙人、浙江省律师协会政府法律服务专委会副主任,主攻建筑房地产方向,从业 20 年。大会关于“乡村”和“法治”的部分,如往年一般,再次吸引了她的注意。恰好今年,《杭州市乡村建设条例(草案)》经过调研、草拟、审议等环节,已进入向社会征求意见的重要阶段。

而钱雪慧,作为条例起草单位市建委的法律顾问,是最初参与条例起草工作的专业力量之一。

几年间,她到乡村跟随调研,足迹踏遍杭州十几个具有代表性的村镇,每到一地,都广泛倾听群众呼声,与一把手深入交流,结合自己在法律实践中的积累,参考借鉴兄弟省、市及国外的相关做法和立法经验,进行法律法规和政策文件的系统梳理与分析,最终提出针对性的具体意见建议,帮助条例更加完善。

“立足本职工作是政协委员为社会做贡献的最好方式。”在钱雪慧看来,委员们术业有专攻,不能全凭热血提建议,而需要有针对性地持续跟进,方能收获实效。

在接触条例两年前,她所撰写的《<杭州市乡村建设促进条例>立法课题研究》,就被评为 2020 年度法治杭州建设优秀调

研成果三等奖。一切水到渠成,正是厚积薄发的结果。

也因此,忙碌是钱雪慧的常态。课题研究的同年,疫情突发,餐饮酒店、房屋租赁、建筑业等众多行业遭受打击。

面对民生困境,钱雪慧选择挺身而出,应浙江省饭店业协会、杭州市城乡建设委员会、上城区司法局等单位所托,无偿编写《关于应对新冠肺炎疫情若干法律问题解答》等实操手册,引导企业依法有序恢复生产。

同时,她还立足建筑房产的服务门类,以公益课的形式,就疫情影响产生的各类房屋租赁纠纷处理及租赁合同的相应实务问题答疑解惑,提供法律帮助。2021 年,因贡献突出,钱雪慧被浙江省律师协会授予“全省律师行业抗击新冠肺炎疫情个人先进奖”。

“作为律师,我们往往只能就个案提供帮助,但委员不一样,有机会参与更宏观的规则建设,这将实现更广泛的公平。”5 年一届的委员身份,给了钱雪慧以专业视角参与日常城市建设的机会。

除了“两会”期间积极建言献策外,她多次参与立法协商工作,在《杭州市城市轨道交通管理条例》《杭州物业管理条例》《杭州市西溪湿地管理条例》《杭州市社会信用条例无障碍环境建设和管理办法》等地方法规征集意见的关键时刻,提出专业建议,帮助条例修订完善,为法治杭州建设保驾护航。

家政保姆行业该如何规范?源头防疫带来哪些启示?工商变更登记、市民停车遇到什么难题?……这些年,钱雪慧善于从社会话题、办案经历、细微观察中提炼痛点输出方案,与时俱进服务大局。

她觉得,具有中国特色的现代化法治建设也一样,每天都在产出许多新课题留待探索。比如她倾注了大量心血的杭州乡村建设,从“硬件”层面的人居环境、农村污水、绿道建设等领域,渐渐延伸到“软件”层面的农村工匠传承壮大、传统村落保护、民主法治建设等方向,变得更加综合全面。

“杭州立志做发展路上的先行者,接下来,我也将发挥特长优势,贯彻大会精神,展

现委员担当,为乡村建设专项资金管理等机制的完善,以及引导社会资本参与的机制等提供助力,一步一个脚印帮助实现乡村治理现代化。慢慢地,我也希望看到更多具有法治思想的年轻人回乡参与民主建设。”钱雪慧说。

章忠梅：深耕田间地头三十年 抗病减灾保丰收

“这个遮阳网,不能一直盖着。到中午太阳大的时候遮上、早晚拿掉,这样既保护叶菜不被晒伤也不影响农作物正常生长。”去年 8 月末的一天,高温尚有余威,章忠梅带着她农技大师工作室的同事们,辗转在富阳区多个菜篮子基地,帮助种植户抗高温、抢种秋季蔬菜。

市政协委员章忠梅是富阳区农业技术推广中心农作站高级农艺师,也是蔬菜首席农技推广专家。自 1992 年参加工作以来,她扎根在农业技术第一线,专门从事蔬菜、食用菌栽培及病虫害防治技术与推广工作。

富阳当地一直有种植芦笋的习惯。但是,一些区域内由于多年同物种种植,使土地产生连作障碍(同一土壤上栽培同种作物或近缘作物引起的作物生长发育异常),导致土壤酸化、盐渍化现场出现,也使芦笋种植区域内病虫害高发、产量下降、品质变劣。

“有一段时间,我们收到了很多农户关于芦笋产量异常的情况反映。农户们着急,我们也着急,一定要想办法帮他们解决好这个问题。”为此,章忠梅和同事们常年扎根在田间地头,花了四年的时间研究出了“重茬土壤生态消毒”技术。这项技术主要通过“撒施氰氨化钙——前茬芦笋残株、根茎深翻入土——盖地膜(大棚加盖天膜)——膜下灌水至不见明显水下渗——保持土壤湿润 15~20 天——掀膜松土散气 2~3 天——定植”等步骤为土壤进行生态消毒,保障了芦笋种植培育产业健康发展,为当地农户解除

了一个“心病”。

从业三十年来,章忠梅一直扎根农业技术第一线,组织实施 37 项科研与推广项目;授权第一发明人国家发明专利 1 项、实用新型专利 1 项;编著著作 1 部、参编 6 部……但是,章忠梅总是说,作为一位农业工作者,让她感到骄傲的不仅是自己的工作成就,还见证了杭州农业这些年的蓬勃发展。

“我刚开始工作那几年,种蔬菜就是看天吃饭,像干旱、水涝、虫灾这些自然灾害,我们束手无策。”章忠梅笑着说,现在可不一样了,联动大棚、喷滴管、农业政策性保险……每一项措施都像给农户上了一道安心的生产保险。“作为农技人员,我们有责任把这些好的措施、政策第一时间传达给农户,让他们把菜种好,更好保障市民群众的菜篮子拎得更加安心。”章忠梅说。

善议政是履职的关键环节。作为一名市政协委员,章忠梅立足所在界别和行业,发挥优势专长,认真倾听来自一线的农户心声。

2020 年春耕时节,由于新冠疫情的影响,富阳区的一些乡镇防疫政策没来得及及时调整,蔬菜种植户不能按时耕种,延误了种植时机。

“都说‘春耕不等人,农时贵如金。’那个时候我的手机上的微信消息和电话真是一刻不停,全都是种植户要求进行耕种的信息。”章忠梅一边收集大量一线农户信息,一边与相关农业部门同志商量解决方案,并通过杭州市政协社情民意信息报送平台向相关主管部门提出建议。

“前后大约不到一周的时间,有关部门就及时调整了防疫政策,让农户根据区域实际情况在做好防疫工作的基础上恢复农业生产,我拎着的心才妥妥放下。”章忠梅说,作为一名政协委员,她对自己的要求是,履职过程中做到情况清楚、对策精准,建言建在需要时、议政议到点子上、监督监在关键处,这也是一名政协委员的职责所在。

(杭州日报、杭州市政协研究室供稿)