

胡某宇事件再揭青少年心理“隐疾”

不要让他们“在身影消失后，心才被听见”

今日女报 / 凤凰网记者 欧阳婷 江昌法 章清清 实习生 陈婧雯

“上中学的孩子正处于青春期，这个时候，他们的负面情绪更容易爆发。”瞿扬众是湘西土家族苗族自治州永顺县荣众留守儿童学校校长，2008年，为了帮助到更多的留守儿童，他和妻子张荣筹办了永顺县荣众留守儿童学校。在教学实践中，瞿扬众发现，比起小学时期，青春期的留守孩子更容易出现负面情绪，甚至会因此造成对自己的伤害，于是，瞿扬众为这些留守孩子开设了初中部。

根据中科院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》显示，青少年抑郁检出率为24.6%，其中重度抑郁为7.4%。《2022国民抑郁症蓝皮书》指出，青少年抑郁症患病率为15%-20%。在抑郁症患者群体中，50%为在校学生，其中41%曾因抑郁休学。青少年抑郁症77.39%与人际关系有关，69.57%与家庭关系有关。青少年抑郁症是青少年自杀的主要原因。

而近日江西胡某宇事件真相揭开的同时，不少人意识到，青少年心理健康早已不仅是医学问题，更是家庭、学校和社会共同面临的问题。

抑郁的孩子 | 老师发现她“越来越不对劲”

“我们现在有9个年级，740余名学生，其中，留守儿童的比例超过90%。”2月6日，湘西土家族苗族自治州永顺县荣众留守儿童学校即将开学，校长瞿扬众正在检查着开学前的一众事宜。

现在，荣众留守儿童学校已经有3届初中学生从学校毕业，“学校的业绩在全县位于中上游，不少孩子进入县城最好的高中就读”。

为了能够及时发现这些青春少年的情绪变化，瞿扬众要求学校里的老师都要接受心理健康知识的培训，在日常工作中，必须要有意识地关注孩子们的心理健康，及时疏导。

瞿扬众记得，去年，一位老师向学校报告，班上有个女孩子琳琳（化名）总是不开心，“开学一个月，没怎么见她笑过，和其他同学也不交流”。得知这个情况，学校的心理健康老师张荣迅速反应，为琳琳做了心理健康评估，发现琳琳的心理情况不容乐观。

瞿扬众立即通知了琳琳的妈妈，希望她赶紧到学校一趟，并且建议带着孩子到更为专业的心理健康诊所检查。但孩子的妈妈并不理解，拒绝了瞿扬众的建议。

将琳琳带回家休息了一个星期后，琳琳的妈妈把她送回了学校。在接下来的一个月时



在荣众学校举办的“梦想舞台”活动中，张荣正在带领孩子朗读心愿。

间里，老师发现琳琳“越来越不对劲”，之前只是不开心，可现在，琳琳上课精神不集中，

周围人叫她也沒有太多的反应。意识到琳琳的情况变得更严重，瞿扬众又一次把琳琳的

父母叫到了学校，并向他们解释：“我们的身体会感冒，精神也会感冒，也是需要治疗的。”

经过专业医疗机构的检查，琳琳被诊断为重度抑郁症，“这其中很大的原因是父母长久没有陪伴在琳琳身边”，因此，医生建议，家长多陪伴孩子，更加关注她。

“很多留守孩子的父母觉得为孩子提供丰富的物质条件就可以了，但孩子们更希望能够得到精神上的富足。”瞿扬众说，孩子们得不到情感的表达和纾解，滋生了孩子的心理负面情绪，长此以往，就会容易积累成心理健康疾病。

焦虑的孩子 | 一下课，她就到厕所不停洗手

湖南省第二人民医院临床心理科副主任医师谌益华曾经接诊过一个孩子，16岁的小涂（化名）是一名高中生，她在小学和初中时，学习成绩非常优秀。但到了高中，小涂的学习变得吃力，成绩也不如以往优秀，于是，她开始产生自我怀疑，自我怀疑以后又变得更加努力，但总是达不到自己设定的目标。于是，小涂产生了自我否定。

于是，她的情绪变得低落，干脆放弃努力，最后发展到不想去上学。“她告诉我，在学校也听不懂，每天都是发呆，心里很难受，看到别人学得那么好，那么会做题，就不愿意上学。”谌益华说。

在谌益华的治疗下，小涂最终增强了自信心，找到了自己正确的定位，并学会正确地评估自己的能力，重新回到了课堂。

刘婵是常德市桃源县家庭

教育指导中心的一名老师，在此之前，她曾在桃源县一中任教20余年，有着丰富的教学实践经验。

刘婵告诉记者，工作多年以来，她察觉到，有负面心理情绪的孩子越来越多，而诱发孩子们心理健康问题的原因也从主要的学业原因变成了学习压力、人际关系和家庭原因。2022年，桃源县参与了全省学生心理测评，结果显示，影响中小学生心理健康的主要因素有：学习压力、社交压力、家庭关系压力，“这和我们在工作过程中观察到的结果是一致的”。

一次，刘婵发现班上的一名同学小吴（化名）寒假开学后性情大变，上课时也经常萎靡不振。刘婵找到小吴了解情况。原来，小吴的爸爸在外务工，家中除了妈妈和奶奶，还有一个尚未结婚的叔叔。孩子放假基本和奶奶、叔叔住在一



刘婵说，孩子最怕的是忽视，因此，和孩子们沟通时一定要真诚，孩子才会产生信任。

起，一天，叔叔叫在外玩耍的小吴回家吃饭，小吴没有及时回去，两人因为这件事情吵起来了，叔叔甚至动手打了他。

对此，小吴的四个长辈都有不同的观点，这让小吴压力倍增。为了化解小吴的不开心，刘婵利用叔叔和妈妈来接他的机会，帮助他们进行了一次家庭沟通。经过了

解，小吴叔叔是因为自己没有孩子，缺乏安全感，所以对小吴产生了控制情绪，当他听到孩子说很在意他的时候，话语就柔和了很多。妈妈对叔叔的意见随即也化解了，小吴也恢复了以往的状态。

在长沙一中学工作的古月（化名）也有同感，一次，她察觉到班上有个女孩子小娟

（化名）总是在下课期间到洗手间清洗自己的眼镜，洗完眼镜又接着洗手，“从夏天洗到冬天，次数越来越频繁，手也冻得通红”。不仅如此，小娟也更加敏感了。一次，小娟在课堂上回答问题，“她当时回答得很好，也很幽默，班上的同学都笑出了声”，但小娟却以为同学们在嘲笑自己，于是，她哭着问老师，是不是自己回答错了，同学们在笑话她。后来，古月只好请班上的同学解释清楚，这才打消了小娟的自我怀疑，让课堂继续。

经过了解，原来，小娟的爸爸妈妈有了二孩，父母把更多的精力给了尚在襁褓中的二宝。但心理高度敏感的小娟认为是爸爸妈妈不再爱自己了，而原因是自己“不爱干净，不卫生”。于是，小娟开始利用课余时间清洗自己身边的物品、洗手，希望以此能够让爸爸妈妈再来关注自己。