

正视「心灵感冒」,让悲剧不再重演

□胡欣红

随着全网关注的胡鑫宇事件盖棺论定,其中所暴露出的未成年人心理健康问题引发热议,被称为“心灵感冒”的青少年抑郁症问题再度呈现在公众视野之中。

以胡鑫宇事件为例,从发布会通报及媒体披露的信息来看,其进入高中后,随着学习压力增大,明显表现出适应不良。他曾向老师、同学表示学习吃力,注意力难以集中,存在睡眠问题,休息不好,并向母亲哭诉“不想读书,想回家”。

胡鑫宇的心理问题是不是抑郁症尚无权威结论,但其反常表现未能引起学校和家庭的足够重视,这样的教训具有普遍性的警示意义——面对抑郁症等心理疾病,正视并及时介入干预是第一要义。但由于病耻感、专业正规的心理救治和服务机构相对缺乏等因素作用,很多有精神心理障碍的孩子并没有得到合适的诊断和治疗,这就为悲剧的发生埋下祸根。

值得欣喜的是,随着时代的发展和观念的变化,学生心理健康教育越来越受到各方面的重视。为了加强青少年抑郁症防治,预防抑郁症向低龄化发展,教育部已经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。

不过,关爱学生心理健康不能止于及时发现和治疗,更要想办法防患未然。一方面,学校要主动开展心理健康方面的活动和引导,让学生学会积极面对问题,及时调整心态。尤其是当学生遭遇考试失利、家庭变故等挫折重压时,要点对点地予以关怀,有效化解学生的负面情绪。同时,学校还要切实转变唯分数的观念,相关部门更应该制定并落实科学合理的评价标准,引导学校摆脱应试教育,切实减轻学生过重的学业压力,为学生的身心健康发展负责。

“一个问题孩子的背后,常常存在一个有问题的家长,或者有问题的家庭环境。”珠江医院心理科青少年情绪障碍门诊负责人赵久波表示,青少年的抑郁、双相情感障碍、焦虑等情绪问题,并不是“不开心”“不想上学”这么简单,情绪问题的产生与家庭环境、亲子关系的相关度更高。

所以,除了学校之外,家长也要学会识别孩子的情绪,必要时寻求专业机构的帮助,更要根据孩子的情况适当调整期待值,别用过高的标准毁了孩子。

孩子是祖国的未来,关注青少年心理健康任重而道远。如何防范和治疗青少年心理健康问题,让悲剧不再重演,是需要全社会共同面对的考题。

实话·实说

浙江专业报新闻专栏

□本报记者 董抒雯

“定向生”3个字,意味着大学毕业后无须经历一场场求职“厮杀”,就能轻松获得一张“上岸”的船票;同时,它也意味着要将最好的青春时光留在乡村。

2012年,浙江省开始实施定向师范生全科培养计划。2022年7月,由杭州师范大学与丽水市教育局合作培养的第一批定向全科小学教师完成了6年的服务,正式“毕业”。

站在人生的岔路口,有人离开,但多数人选择继续留任。在这片他们曾经播撒热爱和青春的土地上发生过哪些故事?又是什么让他们选择留下?这是3名定向生的故事,也是普通乡村教师的真实故事。

时探

时钟拨回到2016年,大学毕业的方咏咏踏进了松阳县裕溪乡中心小学的大门。一栋教学楼,一个有点寒酸的操场,方咏咏“心里凉了一大截”,一想到要和这个地方“绑定”6年,她心中有些没谱。

相较方咏咏,刘静要幸运一些。大学实习时,她来到了松阳县古市镇中心小学,毕业后顺利入职。学校在几年前翻新过,“教学楼很新,我们的学校很好看”,刘静的言语间透露着欣喜和期待。

毕业后,钟滢星被分配到了遂昌县民族中学。尽管遂昌和松阳直线距离不远,但与松阳的平坦不同,遂昌大部分房子都依山而建,出行并不便利。这并没有影响到钟滢星,入职第一天,她就接手了班主任的工作,带着忐忑,她细心地擦拭教室里的每一张课桌,期待着与学生们的第一次见面。

很快,初为人师的新鲜感被随之而来的忙碌、困惑、难题给“挤”走了。这批定向生还有另一个身份——全科教师。这意味着学校缺少什么科目的教师,他们就要顶上去。

早几年,主科是语文的刘静教过科学、音乐、美术、写字、手工等,“好在大三的时候我选了文科方向,所以这些科目教起来还是容易上手的”。

方咏咏回忆起自己最忙的时候,“从早上7点开始,到晚上9点寝室熄灯,脚可能一天都不沾地”。终于熬到晚上休息了,宿管阿姨的一个电话又把他从床上“捞”了起来。“每次接到宿管阿姨的电话,头皮就发麻。”尽管嘟囔,方咏咏还是第一时间赶去处理,“没办法,真是又气又心疼”。每每遇到类似情况,方咏咏总是笑着归咎于

一纸合约,许下了青春

——丽水市3名定向教师的故事

职业病犯了。

钟滢星也是后来才知道,她接手的这个班级是全校出了名的“难对付”。开学没多久,钟滢星就听说班里有学生指使同学打水,一副“社会大哥”的做派。看着眼前与自己年龄相差不大的“山大王”们,钟滢星暗暗打过退堂鼓,“心里压力很大,担心自己没有经验,管不好这群孩子”。

初为人师时的青涩和试探,是每个教师的起点,同样也给予了他们继续前行的勇气。

填补

无论是在遂昌还是在松阳,乡村学校的孩子中有一大部分都是留守儿童。由于父母陪伴的缺席,很多时候,教师就成了填补这份情感的重要拼图。

在方咏咏的童年记忆里,他对教师的美好印象是带着全班学生去山间地头唱歌、放风筝的情景。“当时我的班主任说过一句话,对我影响很大。他说,能够陪着你们一起成长,看着你们越来越好,就觉得很快乐。我也想做这样的老师。”大概从那时起,成为一名教师的念头悄悄地在她心中种下。

刘静的童年是不同的版本:“我小时候是跟着奶奶长大的,自己学着照顾自己。”留守儿童的经历带给刘静细腻的情感和体察。有一年冬天,刘静发现班上的小俊衣服袖子短了,“都短到他胳膊肘这里了,大冬天的整个手臂露在外面”,这让刘静的心里泛起一阵酸楚,忍不住心疼。“老人们可能没那么仔细,这样的细节注意不到,再遇到这种情况我就会找父母沟通。”

平日里,刘静会不由自主地充当起“母亲”的角色,检查学生指甲的长短,留意鞋子的大小、衣服的厚薄……“留守儿童其实更需要正确的引导,帮他们养成良好的生活习惯。”

除了关注生活,刘静在学习上同样也重视细节。接班第一年,学生们的课堂表现让她大吃一惊,“上课乱跑,作业不交,很多时候一节课都上不完整”。面对这些难题,刘静决定“挨个抓”,上课坐端正,字迹要清晰,作业及时交……在刘静看来,“他们需要这样来打基础”。

做一个正直、善良、诚实的人,这是钟滢星在每个学期必上的开学第一课。为了“打入学生内部”,她采取了一个最“笨”的办法,“每天像口香糖一样黏着他们,和他们说话,直到他们相信我”。

让自己“长”在学生堆里,意味着需要花更多的时间和精力,也意味着



图为钟滢星在批改学生作业。

一份责任和担当,就像方咏咏所信奉的,“对他们好不好,他们能感受到”。

回音

钟滢星的“口香糖”办法也有失效的时候。班上有个叫小东的学生,经常上课铃一响就不见了人影。无论教师怎样苦口婆心的教导,就是不见效果,正在钟滢星感觉快要坚持不下去的时候,一次家访让她重拾了信心。

钟滢星至今都记得那次家访。大雨滂沱,一个中年妇女在一间泥坯房的屋檐下站着,年久失修的屋顶兜不住雨水,一滴一滴全打在了她的头上。看到这一幕,钟滢星的心里顿时有了底气,“我可以感受到他妈妈对老师的尊敬,当时就觉得这个孩子还‘有救’”。

经常找小东聊天,看见他身上的闪光点就使劲表扬,打“亲情牌”……很快,钟滢星发现小东变了,他卸下了防备,学习的劲头也大了。最后,小东如愿考上了重点高中。

刘静也会时不时地收到已经毕业的学生的“成绩汇报单”:有人语文测试考进了年级前十,而那个袖子短到了胳膊肘的小俊,则在一次市级的唱歌比赛中获得了一等奖……那一刻,刘静突然觉得自己的努力没有白费,“乡村学校的孩子对教师的依赖会更多一些,教师或多或少会影响他们今后的人生发展”。



图为方咏咏和学生们一起阅读课外书。

这几年,方咏咏已经从青涩小伙成长为副校长,曾经的学生不断给他发来消息,和他分享喜悦。看到每个孩子都朝着梦想努力前进,方咏咏觉得当一名乡村教师挺值得。有一次,一个毕业两年的学生回学校看他,直接把一箱可乐搬进了他的办公室。“我的学生都知道我喜欢喝可乐。”当得知买可乐的钱是学生摘茶叶赚来的,方咏咏的心里又酸又甜,“当教师最大的幸福莫过于此了吧”。

他们不曾远行,却连接着大山和外面的世界;他们坚守一方,却为孩子们打开一片天空;他们远离繁华,却构筑起一个又一个梦。向下扎根,向上生长,这是年轻一代的选择,而他们的选择或许正重新书写着乡村教育的明天。



义乌市大陈镇中“三预”机制关注学生心理健康

本报讯(通讯员 张海业 唐建权)“你会常常无缘无故感到害怕吗?”“你会觉得自己对什么都不感兴趣吗?”“遇到困难,你会向老师、同学寻求帮助吗?”……日前,义乌市大陈镇初级中学在全体学生中开展了一次心理健康问

卷调查。

据了解,为更好地开展及落实心理健康教育工作,开学前,大陈镇中由校长带队,对部分学生进行线下家访,询问学生在学习生活中遇到的实际困难,鼓励学生努力学习,遇到问题积极求

助。同时,学校还组织班主任开展线上家访,跟进学生的心理健康状况,并与家长交流亲子沟通的方法和技巧,防止学生因长假结束面临开学而产生消极、厌学情绪。

开学后,学校积极摸排,通过此

次问卷调查发现个别学生的心理高危预警提示。下一步,学校将严格遵循“预防—预警—干预”的“三预”工作机制,心理教师将会同班主任等一起重点关注、及时干预,预防心理危机事件的发生。

绍兴财经旅游学校用科技点亮课堂

□本报通讯员 李玉香

“无患子,属落叶乔木,枝开展,叶互生,核呈果球形,熟时为黄色和棕黄色。”新学期伊始,走进绍兴财经旅游学校,园林专业教师张建强正带领学生漫步校园,开展实地认知教学。

绍兴财经旅游学校的校园里种了250多种植物,园林实训基地里还有500多种植物,为园林专业提供了优良的教学环境。但是,要记住这么多植物的属性并不容易,好在张建强有一个得力的“助手”——二维码名片。“为了让学生更便捷地了解植物知识,我们给每种植物都标上了‘身份证’,就是二维码名片,师生可通过扫码随时随地获取眼前的植物的名称、分类、地理分布等信息。”张建强说。

除了二维码名片,近年来,越来越多的科技创新元素出现在了绍兴财经旅游学校的课堂。校长鲁伟民表示,他们希望通过科技元素打造职教特色课堂,激发学生的创新创造意识和科学探索精神。

VR技术,身临其境学

日铸岭上层峦叠嶂,地势高峻,气候湿润,乌砂壤土土质肥沃,适宜茶树生长。在御茶湾的山坡上,一畦畦梯田式的茶园,生长着郁郁葱葱的茶蓬,吐出细嫩肥壮的芽梢,是制日铸雪芽的理想原料。平水产区年均气温16.5℃,年均降水量1418毫米,全年无霜期230天左右……

这不是在茶园,而是在电商课的教室里,教师祁琦正带领学生感知绍兴平水日铸茶的产茶环境。“日铸茶在宋朝时就非常有名了,当时就为陆游所推崇,因此我

们在电商课中融入了陆游和茶文化相关知识,让名人与商品价值结合起来。”祁琦介绍道。

VR技术的引入,让祁琦的课堂更引人入胜了。“通过VR技术,让学生走进真实的茶叶生长环境,掌握茶叶生长的相关气候条件,能帮助学生更好地推荐绍兴平水日铸茶。作为绍兴电商人,通过学习中的真实感受产生共情后,再去推介这些产品,效果更好。”

机器人助手,行业领先学

新学期,旅游专业的课堂上迎来了一个新伙伴——机器人小E。学生们带着好奇的眼光,与小E开展对话。“小E,小E,为什么我明明预订了房间,到了酒店却没有房间呢?”“你好!这是酒店为了充分利用客房,提高开房率而出现的

一种超额预订现象,这种情况经常发生在旅游旺季。真是非常抱歉,给您带来了不愉快的体验。我们为您更换另一家相同级别酒店的房间,并支付您在该酒店的第一晚房费,您看可以吗?”小E给出了它的答案。

旅游课上,教师邵利敏运用机器人的对话功能,事先设置好相关课堂知识,通过机器人小E的解说,提高课堂的互动性和趣味性。

对此,学校商旅部主任葛莹表示,近年来很多大型酒店、餐厅都引入了机器人服务,帮助顾客办理入住手续、搬运行李,提供送餐和旅游景点介绍等多种服务。学校在新学期尝试把机器人引入课堂,这不仅能激发学生的学习热情,还能向学生展现目前酒店行业的科技化业态模式。



近日,2022年全国“篮球杯”篮球比赛男子组决赛在山东潍坊落下帷幕,临海市回浦中学以95:72战胜广东省体校获得冠军。图为比赛过程中,教练在给队员们布置战术。

(本报通讯员 李佳宁 摄)