

本期导读

- B2 少男少女需知道自我保护的技巧
- B4 虹口区电子书包人人有“个性账号”
- B5 母乳喂养新生宝宝四大事项应当知晓

教育周刊



陪伴孩子成长，别忘教会他们勇敢面对挫折与困难 图 CFP

本报科教卫新闻部主编 | 第 320 期 | 2013 年 12 月 4 日 星期三 责编:王蕾 视觉:竹建英

面对挫折与压力,孩子选择了脆弱。专家提醒家长——四种姿态易“毁”孩子勇气

每周教育聚焦

登录新民网:www.xinmin.cn 参与讨论

和父母一言不合就离家出走,因不堪考试压力或人际关系紧张而轻易放弃生命,甚至伤害他人……近年来,青少年心理危机事件频发,让人不禁思索,在心理健康教育受重视程度日益提升,心理教师队伍逐渐扩大的同时,为什么花季少年仍选择了脆弱?

团市委权益部日前对本市青少年心理健康服务的现状与发展出台分析报告。分析指出,本市中小学心理健康教育普及情况良好,但很多青少年由于“抗逆力”不够,在遇到挫折和打击时,难以重新归位。

面对问题 知道如何解决

“父母离异、受虐待、贫困、被忽视或嘲笑、学习成绩不好、长期患病、缺少朋友等,这些不利因素都可能对心理健康带来威胁,但不是必然导致心理异常。”课题组负责人、华东师范大学社会工作系讲师李希希强调,青少年在逆境中“抗逆力”不足,就需要老师、家长和专业心理工作者的介入——帮助青少年拥有“效能感”“归属感”和“乐观感”。

首先要培养青少年人际交往技巧、解决问题能力、情绪管理及目标制订等方面的能力,一些学生之所以

沉溺网络,并不是网络本身的过错,很多程度上在于青少年在真实生活中迷失目标,也无法在集体中得到认可;其次,青少年至少需要有一名关心或照顾自己的家庭成员,教导他们拥有积极的生活态度,理解、支持及帮助他们,更应有一名视作榜样的老师;在拥有清晰的目标和群体中的归属感后,“乐观感”随之而生,让人相信未来是有希望的。

匆忙赶路 反而错过梦想

“培养抗逆力,决不能靠说教,需要给学生提供更多体验的机会。”李希希说。每年,她都要为大一下学生开设一门名为“自我成长”的课程,用精心设计的互动环节填满课堂。在一节课上,她组织同学们来到户外,先让其画理想的生活;然后,她将画作一幅幅挂在枝头,要求学生小组合作找到各自的“理想生活”。途中,有的同学会拿到“命运卡”,表示他遭遇了残疾、伤病甚至意外亡故等各种不测。李希希发现一个有趣的现象,虽然很多同学平时说起团队合作时振振有词,但不少小组都出现了受伤者被抛下,小组成员到终点也不知道本小组已经有人“离世”的情况。李希希介绍,每次活动结

束,大家都会围坐一圈,分享活动感受。这时有同学会感叹,为了争得“第一”匆忙赶路,反而错过了自己的梦想;前进路上的互相责怪,也可能成为失利的原因。

及时鼓励 家长“真诚表达”

如何让一株弱小的花朵,在暴风雨来临时,左摇右晃却始终不倒?它需要的是扎实的根基。在李希希看来,家长就应该成为那片根基,让孩子们获得勇气,学会和孩子建立良好的关系,在孩子遇到挫折时,能够及时鼓励他们说出内心的想法。

李希希建议,家长应该学会“真诚表达”,避免出现以下四种沟通姿态:

讨好——宠爱和呵护过度,会让孩子觉得“谁能讨好我,我才能跟人建立关系”,遇到复杂的社会环境很难适应。

指责——容易让孩子失去归属感,不觉得父母是爱我的,心理基础脆弱。

打岔——对于孩子的请求总是敷衍了事,会让孩子对自己价值产生疑问,始终有不受尊重的感觉,影响自信。

超理智——家长用公司管理方式对待孩子,只谈分数,不关注过程,使得孩子在高压下成长,亲子关系疏远。 本报记者 陆梓华

相关链接

本市已建立了青少年心理危机三级预防体系:

- 一、通过学校举办讲座、上心理健康课、开展心理活动,或者由12355等社会公益服务机构开展一系列主题活动,给所有学生和家以积极向上的心理观念;
- 二、主要对具有较强潜在危机因素但尚未发展为心理障碍的青少年做出筛选和重点关注;
- 三、针对情绪失调或出现问题行为的青少年进行心理治疗与危机干预。

李希希指出,相对于第一和第三级预防,起到“承上启下”作用的第二级预防体系显得相对脆弱,一些尚未发生心理异常,但是高风险的需要得到更加及时和专业的关注。



锻炼孩子身体,更磨炼他们的意志 井韦/CFP

七成青少年自认“开朗” 不少人却不知如何解决困难

团市委权益部对宝山、普陀、徐汇三个区的1095名小学、初中和高中生做的青少年成长发展状况调查显示,7成本市青少年认为自己“开朗乐观”,并能与周围环境保持正面积极的关系,但是,遇到挫折和困难时,很多孩子不知道如何是好。

85.5%的青少年表示,“无论与任何人交谈,我都知道应该如何交流”。但是,只有约4成青少年表示,“我能够主动与一个不太熟悉的人搭话”“我有能力分辨‘益友’和‘损友’”,反映出青少年沟通能力与技巧的欠缺,以及对积极同伴的辨识能力。

青少年在愤怒情绪的处理和表达方式与能力上需要加强学习,和提高,表示“如果我生气,我通常会真诚地说出自己的感受”的青少年不足6成。

只有约5成的青少年表示,“懂得从不同角度去看事物”;遇到麻烦时,也只有6成青少年表示会“尝试寻找一种新的方法解决问题”。

有20%左右的青少年在建立目标和抉择能力方面有所欠缺,表现在对未来信心的缺乏、对自己问题解决能力没有信心、对自己的目标与能力感到迷茫。 本报记者 陆梓华

上海市长宁区精神卫生中心招聘启事

上海市长宁区精神卫生中心(又名:长宁区西郊绿地医院),是集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的区属二级专科医院,是上海交通大学B10-X研究院附属绿地医院、上海交通大学B10-X研究院转化医学研究基地,也是复旦大学、华东师范大学、新乡医学院教学实习基地。目前推进的医院住院综合楼改扩建工程是区政府实事工程,预期三年后医院开放床位将达800张。因医院发展需要,现面向社会公开招聘学科带头人、业务骨干及管理岗位人员若干,待遇优厚,面谈,欢迎广大有志于精神卫生事业的优秀人才加盟我院。

注:应聘上述职务者均需具备以下条件:身体健康,具有良好的职业道德及团队精神,爱岗敬业,专业能力突出,有一定的忠诚度和管理协调能力。

一、招聘岗位及任职条件

招聘岗位	招聘名额	任职条件
精神科临床与精神康复学科带头人	1-2名	硕士研究生以上学历,副主任医师,为三级医院临床工作经历,有主持过行医以上科研课题经历,善于管理和沟通,年龄45岁以下,户籍不限,有管理经验者优先。
临床心理学科带头人	1-2名	同上
精神科执业医师	1-2名	本科以上学历,中级以上职称,年龄45岁以下,有丰富的临床经验及沟通能力。
精神科执业护士	1-2名	本科以上学历,中级以上职称,年龄45岁以下,有丰富的临床经验。
管理岗位	人力资源	1名
	院办公室	1名
	医务科	1名



二、应聘材料

有意者,将个人简历(附近照)(自大学开始至申请截止,不间断的学习、工作简历,发表的论文、著作,负责的科研项目证明,获奖及领衔的课程等方面取得的成就清单)、资格证书、毕业证书、学位证书等复印件邮寄到人事科。应聘材料恕不退回

三、联系方式

应聘者请于2013年12月31日前将简历和相关证明材料用E-mail发至上海市长宁区精神卫生中心人事科(邮箱:sallazhang@hotmail.com) 联系人:杨女士、张女士,联系电话:021-52208641