

调查显示，目前青少年心理健康问题不容乐观。9月22日，沧州安定医院组织的一场“儿童青少年心理健康讲座及会诊”活动，将目光聚焦这一问题。

医院特别邀请了国际知名儿童青少年心理专家、中残联副主席、北京安定医院郑毅教授，河北省精神卫生中心张欣教授，沧州市中心医院刘焕珍教授进行授课。来自团市委、市教育局及多所医院和学校的相关人员共160余人，集聚一堂，共同探讨青少年心理问题的成因及对策。

没有心理健康 就没有健康

本报记者 周红红

流调显示，青少年心理健康问题堪忧

“青少年是祖国的未来，承载着社会和家庭的希望，也承载着现代化建设的希望、民族复兴之重任。然而，青少年心理健康现状却令人担忧。”从事精神医学临床、教学、研究和社会服务工作已30多年的郑毅教授，说起这一话题，不无忧虑。

2021年5月，第一份有关中国少年儿童精神疾病患病率的流调报告，发表在《儿童心理学与精神病学》杂志上。该研究就是由郑教授等学者牵头开展的。

这项工作从2012年底启动，选取了地域和经济文化有代表性的北京、辽宁、江苏、湖南、四川5个省（市）约7.4万名儿童青少年作为样本。调研结果显示：6至16岁在校学生中，中国儿童青少年的精神障碍总患病率为17.5%。其中，流行程度最高的精神障碍包括：注意缺陷多动障碍占6.4%、焦虑障碍占4.7%、对立违抗障碍占3.6%、抑郁障碍占3.0%、抽动障碍占2.5%。患病率高，却只有不足1/5的患者得到了适宜的治疗。青少年自杀占全球死亡原因的第3位。

而据《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示，目前我国患抑郁症人数为9500万。在抑郁情绪患者群体中，50%为在校学生，学业压力已成为压在青少年抑郁症患者身上的一座大山。半数精神问题在14岁之前已初露端倪，而在24岁之前，这些问题中的75%已经显露出来。

郑毅教授指出，青少年心理健康问题并不是哪个国家、哪个地区、哪所学校特有的问题，而是全球共同的公共卫生问题。青少年精神心理问题对患者家庭以及社会均造成了巨大而深远的影响，已成为当今社会关注的焦点。但是目前国内对青少年精神障碍及心理问题的识别率较低，专业人员数量及能力根本无法满足社会需求。同时，国民对于抑郁症的了解也知之不多，抑郁症患者依然面临着病耻感强、疾病教育缺失、就医困难等问题。抑郁症发病群体呈年轻化趋势，这需要引起社会的重视。



刘汉祥在创作中



生病的孩子，往往有个“生病”的家

当天的讲座，几位专家都提到了一个共性的问题，那就是，对青少年患者而言，父母是其就医前极为关键的一环。他们能否及时察觉孩子的异动，并给予有效关注和引导，在很大程度上决定了孩子未来的病情走向。

然而，遗憾的是，很多家长都只看到了孩子的行为表现，却看不到背后的情绪和精神因素，把问题简单定性为不爱学习、青春期叛逆或者意志力薄弱等。调查显示，63%的学生患者在家庭中感受到了

家庭教育“十把刀”，刀刀是伤害

讲座互动环节，沧州市迎宾路小学副校长兰香分享了自己的感受、提出了自己的思考。1980年出生的她，在沧州教育界影响力很大，她把教书育人的感悟与收获写成了好听的故事，出版发行过多部儿童文学作品。

同为国家二级心理咨询师的她，多年来一直关注青少年心理健康和家庭教育。她一直强调一个观点：孩子的情商比智商更重要，品德比能力更重要。家长要成为学习型家长，想改变孩子，首先要改变自己。

她说，现在的小学生父母大都是“80后”甚至“90后”，这些年轻的爸爸妈妈许多都还没有学会如何科学而理性地做家长。业内人士曾总结过现代家庭教育的“十把刀”，这“十把刀”可以说刀刀是伤害。

“五育并举”，筑牢心理健康防护墙

沧州安定医院副院长李钊对青少年心理疾病诊治有着丰富的经验。他介绍说，近年来，太多“小患者”因出现故意割腕、烫伤等自伤行为被父母带到医院就医。这些小患者胳膊上划得都是密密麻麻的刀痕。多数小患者会否认这些自伤行为的目的是结束生命。他们会告诉医生，他们反复自伤的目的是用躯体的痛苦缓解情绪的痛苦、感觉到自己的存在、获得他人的关注，或者是为了惩罚自己、逃避令自己感觉痛苦的处境或者责任。

这种非自杀性自伤行为为患者主要集中在10至19岁。这种行为的涵盖范围很广，包括划伤、刺伤皮肤、伤害性搔抓身体、啃咬指甲、撞头、非运动性或非娱乐性地击打自己、拔头发、故意烧烫皮肤

严苛/控制、忽视/缺乏关爱和冲突/家暴。许多孩子之所以出现各种心理问题，是因为他们都是在“战争”中长大的。“焦虑暴躁的妈妈+责任缺失的父亲=出现问题的孩子”，已经是很多中国家庭的模式。

孩子看着家长的背影长大的，原生家庭对青少年的心理行为影响非常显著。和谐家庭的孩子，性格会比较开朗，整体表现乐观积极；不和谐家庭的孩子，会因父母长期争吵，很容易出现焦虑、敏感、多疑、自卑、孤独等消极的情绪。另外，父母对孩子

比如，给的爱太多，甚至超出自己的能力范围，使得孩子从小习惯了索取，不懂得珍惜；把唠叨当教育，孩子一旦听烦了，就会故意对着干，越来越叛逆；总觉得孩子还小，所有的事情都替孩子做主，使得孩子缺乏主见；期望值太高，使得孩子难以承受，一旦哪里做得不够好，或者没有达到父母的要求，就会过度自责、备受打击；责备得多，鼓励得少，使得孩子失去学习和生活的动力；太过宠溺，没有底线，使得孩子缺乏约束力；过分在意，使得孩子反过来以此要挟父母，达到满足自己的目的；生活奢侈，使得孩子不知节俭；无限满足，要什么给什么，使得孩子很难感知到幸福和快乐；动不动就打，使得孩子也学会了用暴力解决问题。

而在她接触的有心理问题的孩子中，

等。

李钊提醒大家，家长一旦发现孩子有自伤行为，就应该鼓励孩子跟自己谈论自伤问题，真诚共情孩子的困境，及时陪伴青少年到精神专科医院就医。家长不要一味劝导孩子“想开点”，而是应该表达自己感受到了孩子面临的委屈、痛苦、愤怒、悲伤等负面情绪，自己有能力帮助孩子一起面对。而专业人士的帮助会降低非自杀性自伤转化为自杀行为的危险。此外，学校和社会还应该为这些孩子提供更多的支持，开展心理健康教育，减少校园欺凌、对精神障碍和自杀的污名化等危险因素，共同寻找启动“改变”的按钮，让系统重回“稳态”。

郑毅教授在讲座最后提到，国家近年

的关爱多少对孩子的身心健康发展也有突出影响。现在隔代监护多，老人照顾孩子，只能照顾生活，甚至无原则溺爱，却很少有心灵沟通。如果父母与孩子有良好沟通，孩子的性格一般会比较开朗，交际能力也会比较突出；如果父母和孩子的沟通比较少，甚至常对孩子恶言相向，那么孩子的整体状态就会大受影响，容易出现焦虑、抑郁等状况。

而毁灭和疗愈，在于父母的“一念之差”。如果父母重视孩子的病症，觉察家庭和自己的错误，缓解孩子的痛苦，接纳孩子的异常，给予孩子力量支持，那孩子不再如即将关机的手机失去电量，而是拥有源源不断的生命能量注入生命通道。

追溯源头，都是家庭教育出现了问题。许多家长仍在以孩子的成绩好坏论成败，不惜重金为孩子报各种补习班，甚至为了陪伴孩子放弃了自己的事业，弄得自己和孩子都疲于奔命、压力山大。一旦孩子达不到自己的预期，双方都很容易出现焦虑等心理问题。

她说，《人民日报》曾刊登过一篇题为《教育改革要从家庭教育开始》的文章，这篇文章提出家长有五个层次。第一层次：舍得给孩子花钱；第二层次：舍得为孩子花时间；第三层次：家长开始思考教育的目标问题；第四层次：家长为了教育孩子而提升和完善自己；第五层次：父母尽己所能支持鼓励孩子成为最好的自己，也以身作则支持孩子成为真正的自己。

所有的家长都应该反问一下自己：“如果做家长是我的事业，那我的这个事业现在走到了哪个层次？”

来对青少年心理健康工作越来越重视，出台过不少措施。到2025年，配备专（兼）职心理健康教育教师的学校比例将达到95%，开展心理健康教育的家庭教育指导服务站点比例将达到60%。

“五育并举”即以德育心、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，促进青少年心理健康，加强心理健康教育，规范心理健康监测，完善心理预警干预，建强心理人才队伍，支持心理健康科研，优化社会心理服务，营造健康成长环境，是学校、家庭、社会共同努力的方向。

他说，没有精神健康，就没有健康。只有培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质和不懈奋斗、荣辱不惊、百折不挠的意志品质，促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展，才能培养出能够担当民族复兴大任的时代新人。

篆刻“一丈邻”的故事

——我与张之先生的半世友情

韩焕峰

我与张之先生的友情已近半个世纪之久。上世纪80年代初，我在黄骅剧团工作时，我们就开始了通信往来。1984年10月，因工作需要，我与张之先生一并被调到原沧州地区展览馆工作。不久他被提拔为副馆长，我被地区人事局录用为国家干部。但我们都有自己的爱好，他喜欢书法，我爱好篆刻，且一起筹备过各类书画和篆刻展览。1985年4月，又一起筹建成立了沧海印社，他力荐我任社长，他与孙铁宝先生为副社长。后来他被调往市文联，我被评为副研究馆员、研究馆员。2006年到2016年间，张之任中国书协第五届、第六届刻字委员会副主任，我在2013年西泠印社第九届社员大会上高票当选为理事。我们都在不懈地努力工作，相互勉励，共同进步。

张之先生向来做人低调、做事高调。一路走来，我们在工作上配合默契，感情上惺惺相惜。有时在工作上有不同意见时，也会发生争执，甚至面红耳赤。但事过如初，相知如故。

1984年冬，我与张之先生共同编印沧州有史以来第一本《沧州书法篆刻选》。1991年，为不留遗珠之憾，我们又克服种种困难，编辑出版了“全国第四届书法展”落选作品集——《墨海遗珠》，当时在中国书坛上引起了强烈反响。1993年，张之先生任市书协副主席兼秘书长，我任副主席。

1997年，他当选河北省书协副主席，我当选为主席团委员兼篆刻委员会主任。2007年12月，沧州市书协换届，张之先生当选主席，他又聘我为市书协名誉主席。2008年1月，他创刊了河北省首家书法杂志《沧海书法》，又聘我为特邀编委。当年8月，世人瞩目的第29届奥运会在北京举办，我策划、沧海印社发起了“冠军印 扬冠军名”活动，我与张之、冯宝麟、李泽成、吕铁元、姚海宽等8位中国书协会员共创作了60方“中国奥运冠军印”、20方主题口号印在报纸上连续刊发，引起了广泛的社会关注。随后，应邀到央视《鉴宝》栏目做专题节目，播放后，在全国一炮打响。2015年，沧海印社成立30周年庆典，张之先生主持了庆典大会。沧海印社成立35周年社庆时，聘请他为艺术导师，我亲自为他颁发了聘书。合作的事还有很多，数不胜数，让人难以忘却。就这样，我们在一起走过了一个个春夏秋冬，直到今天。我从满头黑发的青年变成了现在的秃顶白发老人，小我4岁的张之先生也年逾古稀、头发稀疏。光阴荏苒，似水流年，我们彼此的情谊，像经过时光岁月陈酿的美酒，醇香无比，回味无穷……

我们不仅是同乡，还是近邻，都住在一个小区里。张之先生住在北楼靠西侧，我住在南楼最西边。去年，他为了出入和搬运东西方便，在小南房开了个朝南的门儿，门前又修了两级台阶，正好与我家北楼口对着。有一日，我好奇地用米尺量了一下，不多不少正好3米。所以说，我家离张之家只有3米远。实际上，我从2007年就不在这里住了，旧居成了我的工作室。我如果不去外地，就会天天来工作室“上班”，中午饭也在这吃，一待就是一天，晚上才回家。所以，我们仍然还是邻居。如果我想与张先生见面，每天都能朝夕相处。

3米远的邻居与“一丈邻”印又有何关系？今年8月12日，沧州籍书法家贾乾初先生回沧办个人书法展，山东大学威海书法研究院院长单国防先生等有关教授、学者、友人一并来沧祝贺。主办方安排我与张之先生一同陪单院长吃午饭，席间叙谈，原来他们二位

在20年前就相识且是好友。单院长因是山东省原书协副主席兼刻字委员会主任，张之时任河北省书协副主席也兼刻字委员会主任，他们之间工作上常有交流，成为朋友就不足为奇了。

席间我们无拘无束、畅所欲言，单院长既是领导、书法家，又是京剧票友，且精于操琴，可谓多才多艺，是位才华横溢的艺术家。与人交谈，他又是一位谈笑风生、平易近人且好交朋友的人。

我说起与张之先生数十年的友情，又说起和他为近邻，单先生说：“近邻有多近？”我说：“3米不足。”我接着说：“我计划为张先生刻方闲章作纪念，印文拟定‘三米邻居’。”单先生随口答道：“韩先生这方印文可否刻‘一丈邻’？”张之先生听后即刻称道：“‘一丈邻’好，就这么定啦！”我欣然应允，心想：刻印印文字数越少，笔画越简就越好刻。实际上，我不在意笔画繁简和字数多少，而是单先生所提出的“一丈邻”比起“三米邻居”既简练又文气，且同样能表达内容，不得不佩服单先生的才学。

前几天，张之先生选好了一块平头巴林石给我送来。在我设计印稿时，特意选用《中山王铭》中的简笔“邻”，与另“一丈”二字很协调，就这样便刻成了这方小印“一丈邻”。为了记载这方印的来历，我特意刻了两面边款，用篆书刻此印名称“一丈邻”，用楷书刻边款，其一：为张之先生刻闲章存念并正之。西泠印人焕峰刻于瓦斋灯下。其二：余与张之先生为近邻，近得难以相信，仅三米不足丈。有道是：远亲不如近邻，近邻不如对门也。癸卯秋月 焕峰刻並记。

在张之先生送来石头的时候，还顺便赠送我一幅字，无意中又成为我们的情谊加深艺术的交流，也在文化界传为艺坛佳话。



作者（左）与张之