



# 现代家庭报

2023年 11月 17日  
星期五 本期16版  
总第2198期

国内统一刊号：CN32-0067  
邮发代号：27-38  
全年订价：96元  
全国各地邮政局（所）订阅

南京《现代家庭报》传媒有限公司出版 编读热线：025-86256121 发行热线：025-86256208

## “全职儿女”，新型职业还是变相啃老？

>>>03版

### 守护青少年 防“外伤”也要防“内伤”

近期,某医院面向少年儿童的精神科门诊深夜排队的新闻在网上引发关注:“小小年纪怎么这么多人得抑郁症”“我们的孩子怎么了”……青少年心理健康问题再次成为热议话题。

青少年的健康成长,始终是社会各界高度关注的民生议题。近期部分中小学生在课间十分钟受约束的现象,一定程度上就折射出当前成人社会对于孩子“外伤”与“内伤”重视程度的差异:一些学校和家长对于可能造成“外伤”的户外课程、活动等严格限制,甚至为了防止孩子受伤禁止有肢体对抗性的体育活动;另一方面,学校和家长又相对忽视学业压力、人际关系等给孩子造成的焦虑、抑郁情绪这种“内伤”。

这样的教育理念和方式破坏了孩子们自由、活跃的天性,打乱了其有张有弛的生活节奏。看似防住了身体的“外伤”,却为“内伤”的产生埋下隐忧。近期教育部明确表态,中小学校安排课间休息十分重要、十分必要,这样的课间放松对孩子们身心健康均有帮助。

守护青少年成长,要注重“内外兼修”。青少年正值身心成长的

关键时期,丰富的知识、强健的体魄、健康的心理,是同等重要的“必修课”。面对当前的青少年心理健康问题,家庭、学校、社会要加强对青少年心理健康教育的重视。有关部门应继续扎实推进“双减”,减轻青少年学业负担,缓解其心理压力;学校应更重视心理健康课程,加强心理疏导工作,科学合理安排课间休息和文体活动,补足“精神营养”;家长们则应树立综合成长观,以长远眼光培养孩子可持续发展能力,少一些“鸡娃”,多一些陪伴。

呵护抑郁的青少年,要重科学、见行动。就目前而言,部分家长、教师仍会将青少年的情绪异动,简单归因为“矫情”“小题大做”。因此,对抑郁症的科普宣传应进一步加强,不能违背常识,更不能抱有标签化的偏见。

青春期末该充满欢声笑语、运动活力。我们期待,未来社会各界面对“少年的烦恼”能多一些理解宽容,多一些正面引导,多一些温暖陪伴,让青少年们能够迎着阳光成长,让体魄与心灵同样健康、茁壮。

■新华社记者 田晨旭



初冬时节,各地农民抢抓农时开展农事活动。图为福建武夷山市兴田镇城村村民在金丝皇菊种植基地采摘金丝皇菊。

■新华社 邱汝泉 摄

视觉

### 让老年人安度晚年幸福“食”光

>>>02版

### 应该如何欣赏那些天价艺术品

>>>07版

### 合理玩游戏与看科幻 有助成长加速度

>>>10版

热点 调查 人物 祖孙 壹收藏 公益 婚嫁 社区

我们服务家庭 你们收获幸福

# 欢迎订阅

## 2024年《现代家庭报》

全年定价 96元 邮发代号:27-38

订阅方式:

- 1.扫右侧二维码,立即购买。
- 2.前往当地邮政局(所),办理订阅。
- 3.拨打 11185,电话订阅。