

# 孩子抑郁了 家长如何做好“坚实后盾”



近年来,青少年抑郁受到社会各界关注。2024年5月发布的《2024 儿童青少年抑郁治疗与康复痛点调研报告》显示,被诊断为情绪障碍的儿童青少年,首次确诊的平均年龄为13.41岁。今年4月,《心理健康蓝皮书:中国国民心理健康发展报告(2023-2024)》发布,其中的《青少年抑郁症患者的现状及康复困境研究》显示,只有不足三成的家长会在孩子首次主动寻求专业帮助的情况下带其就诊。家属缺乏心理健康常识以及不知如何求助,是排名前两位的延误原因。

如何识别孩子抑郁的早期“求救”信号?当孩子抑郁了,家长如何成为“坚实后盾”?

## 如何识别孩子抑郁的早期“求救”信号?

北京安定医院儿童精神科医生曲天宇表示,从诊断来看,抑郁症的孩子通常有一些核心症状。在情绪上,除了常见的情绪低落、高兴不起来、感到绝望和无价值之外,易怒和暴躁在青少年中也很常见。其次,这类孩子的躯体不适症状会格外严重,比如不明原因的头疼、胃疼、失眠、食欲不好、体重下降等。有一些孩子可能也会呈现嗜睡、白天困倦。行为上可能出现自伤,容易有冲动言行,有的孩子会回避社交,不去学校。

“值得注意的是,孩子的暴躁冲动、手机过度使用也需要关注,家长不能简单归结于青春期叛逆对抗和网络成瘾,事实可能远不止如此。”曲天宇表示,当出现上述核心症状两周以上,同时孩子的社交、上学等社会功能

受到了影响,家长需要及时关注,必要时带孩子就诊。此外,在情绪好转后,孩子可能依旧存在注意力不好、记忆力下降,成绩持续下滑,人际关系不良等症状,也需要持续的关心和处置。这是一个全病程管理的过程。

曲天宇提醒,家长也不要过度紧张。抑郁症的诊断需要从症状的严重程度、持续时间和对社会功能的影响等多方面进行评估。诊断和治疗不要自行对号入座,需咨询专业医生。

## 父母要稳定自己的内核

曲天宇观察到,门诊中许多家长都会谈“抑”色变。很多家长会否认孩子生病,认为“家丑不可外扬”。在病耻感的“加持”下,这些家长往往对治疗也存在很大的抵触情绪。曲天宇举例,有的家长认为药物会损伤孩子的大脑发育,只要规律作息和运动就能解决问题。有的家长则绝对信任医生,吃了医生开的药可以解决所有问题。“孩子吃完一袋药,发现还是不能上学,社会功能持续无法恢复,回来说你这药不对。”

广东白云学院应用心理学教授、北京师范大学未来教育研究院教育博士(在读)陈晓也遇到过这类家长,在孩子抑郁后说“这有什么大不了的,你不要那么矫情”。

“每一代孩子所处的社会现状或生活方式都是不同的,父母不要用自己的人生经历和感受看法去替代孩子的体验。”陈晓发现,对于很多困在抑郁症里的孩子而言,很痛苦

的一个点在于,连家长也无法理解自己为什么这么痛苦。甚至有的家长对孩子还存在抱怨和责怪,觉得“别人比你还惨都没抑郁”“你怎么弄出这么多麻烦事”。

另一类家长则陷入“都是我的错”的泥潭,否认自我,无法正视孩子的疾病。

“这些家长会把教育模式完全颠覆,与孩子相处变得小心翼翼。但这样反而给孩子传递出担忧、紧张、恐惧等情绪。家长如果心态也不稳,家庭就会变成暴风雨中飘摇的小船,对孩子的治疗和恢复无益。”陈晓说。

## 没有“完美父母”

“许多网络上的所谓科普说,孩子的问题都是家长的问题,这其实是加重家长的焦虑。”陈晓指出,这些指责若没有建设性意见,只会激化矛盾,提供不了社会支持。家长如果听了这些视频的言论,一旦孩子出什么问题,就会立刻反思自己是不是哪里做得不好,开始感到内疚。内疚过后,转变了养育方式,以为转变孩子的学习方法就能让孩子康复,如果孩子没好,就会变得更加愤怒,陷入失控的情绪,让局面变成死循环。“抑郁症孩子的家长已经很艰难了,不要再加重家长的负担。”

“没有完美的父母。”陈晓表示,父母本身也是普通人,肯定会犯错,当然,这不能成为父母伤害孩子的理由,但同时,也不应该把所有矛头都指向父母,应当正视心理疾病,而不是异化它。

## 如何陪孩子打赢“持久战”

陈晓指出,家长首先要对抑郁症有正确的认知,了解康复可能是一个漫长的过程,需要对孩子有更多耐心。有的家长发现孩子生病了,会改变自己的关心方式,如果过了一段时间孩子还没好,就会很愤怒:“我都已经做了这么多了,为什么还没好?”

曲天宇表示,家长首先应当正确认识和接纳孩子的疾病。有的家长存在一些误区,认为只要能给孩子更多的陪伴和支持,孩子就一定能够好起来。但抑郁症的治疗是一场持久战,过多的付出往往对应着过高的期待,当孩子发现孩子心情好一些仍然不能上学时,会使他们对于康复的信心降低,甚至产生放弃给孩子治疗的想法。“如果真的不知道如何给

予孩子适当的帮助和支持,可以向医生求助。”曲天宇说。

“家长需要首先接受:我的孩子生病了,恢复可能要花很长的时间。”陈晓说,他见过的家长,虽然口头说“我接受孩子这样”,实际上还是变着各种法子尝试去改变孩子。

陈晓建议,家长首先需要稳住自己的心态。如果过分焦虑,可以寻求专业医生的帮助,把自己的情绪和状态调整好。其次,可以考虑以家庭为形式的心理咨询,与孩子一起接受专业心理咨询师的帮助。此外,可以配合正念等形式,对自己的情绪有觉察,稳定内核,才能给孩子提供额外的辅助和支持。

除了认清和接纳孩子的疾病,家长要避免说一些话,如“你想太多了”“别人都没抑郁,你咋抑郁了”,应该理解和接纳。曲天宇说:“或许家长不一定完全理解孩子为什么这样,但至少可以对孩子表达,我知道你现在很痛苦,我们一起去面对这件事,去寻求专业医生给的专业意见。”

此外,对于抑郁症青少年发脾气、暴躁等情况,有的家长完全不能接受。“我们得允许孩子发脾气或者哭泣,冲动的自伤或伤人行为除外。”曲天宇表示,如果是简单的情绪发泄,比如哭泣、捶打枕头等,家长不用立刻打断他,也不要直接抱他说不行。要允许他拥有发泄的空间。

家长可以每天抽出15分钟到半小时陪伴孩子,哪怕只做一些简单的小事,如散步、看剧、一起做晚饭。“不用反复和孩子谈到疾病,只要明确诊断,确定治疗方案再践行就好。作为医生,我们更希望家长在保证孩子安全的同时,做到医嘱的谨慎执行和病情观察,而不是在孩子还处在痛苦之中的时候成为他们的“心理治疗师”。”曲天宇建议,当孩子症状有好转时,家长可以和孩子一起运动,有助于刺激快乐情绪的释放。

手机使用问题需要格外重视。“急性期待在家的孩子,一个很大的问题就是作息没有规律,手机不离手。”这需要家长学习运用一些行为管理的技巧,在家里重新构建规律的作息,成为对孩子手机使用和基本行为问题的管理者,协助孩子在家里养成好习惯,逐渐回归学校和社会。

来源:中国青年报

## 集中资源力量护航高校毕业生就业

### 从校园到职场 就业服务不断线

高校毕业生等青年就业关系民生福祉、经济发展和国家未来。今年我国高校毕业生规模再创历史新高,达1222万人。人力资源社会保障部门以实施高校毕业生等青年就业服务攻坚行动为抓手,重点做好集中亮出服务清单、集中开展精准服务、集中推送岗位信息、集中组织培训见习、集中开展困难帮扶等工作。

2025年高校毕业生等青年就业服务攻坚行动从7月启动,将延续至12月。各地各部门推出哪些服务,取得了怎样的效果?记者进行了采访。

#### 牵线搭桥,精准对接需求

“大学毕业后,我投过30多份简历,但始终没找到合适的岗位,在家待业了一段时间。”家住浙江绍兴市越城区的陈佳说,在她焦虑迷茫时,越城区皋埠街道人社平台打来了电话,并根据她的专业情况和求职意向,推荐了多个就业机会。如今,陈佳入职一家制造业企业从事行政专员:“感谢平台帮我找到满意的工作。我现在在上班的企业离家近,还能享受政府的人才补贴。”

“我们会给辖区内的离校未就业高校毕业生逐个打电话沟通,提供岗位推荐、职业介绍、政策宣传等服务。”越城区人力资源社会保障局工作人员孟东蓝介绍,目前,越城区已帮助近2000名毕业生就业。

今年以来,绍兴市将离校未就业高校毕业生纳入“重点群体就业帮扶在线”数字化平台,对7300余名本地毕业生开展帮扶;已举办高校毕业生招聘活动290余场,达成就业意向4万余人。

为全力做好高校毕业生等青年就业工作,各地人力资源社会保障部门推出一系列举措,为就业双方牵线搭桥,实现精准对接。对登记的未就业高校毕业生,建立实名台账,主动联系了解他们的求职意向和需求;密集举办百千万招聘、全国城市联合招聘、金秋招聘月、国聘行动等系列线上线下招聘活动,为毕业生提供充足的岗位信息,聚焦低保家庭、零就业家庭,防止返贫监测对象家庭以及残疾等困难毕业生,开展结对帮扶,制定个性化帮扶方案,优先推荐岗位、优先组织培训见习、优先提供职业指导,做到“一带到底、不落一人”。

#### 多措并举,积极稳岗扩岗

今年以来,广大企业发挥吸纳就业的积极性主动性,多措并举稳岗扩岗。

华为开放60余类岗位,今年拟招聘应届毕业生1万余人,同比预计实现两位数增长;京东在3年累计向在校生提供5万多个岗位的基础上,面向2025届毕业生再提供18万余个岗位……这背后,是各地积极加力岗位挖潜,加大惠企支持力度、优化企业招聘服务、加强招工用人保障。

“我们今年聘用了5名毕业生,政府按每人1000元标准给予了企业一次性扩岗补助。”广东广州某供应链科技企业人事部经理表示,补贴政策降低了企业运营成本,有效缓解了企业用工压力,为民营企业发展注入了动力。

广东省印发方案,引导中小企业稳定和扩大岗位。据悉,2025年上半年,广州全力推进一次性扩岗补助政策落地见效,累计发放一次性扩岗补助资金19164万元,带动高校毕业生和失业青年就业超119万人。

金融助力力度加大,一次性扩岗补助、国企一次性增人增资等延续实施……一系列支持政策加快落实落地,给予企业稳岗扩岗更多支持。

高校毕业生等青年是创新创业的生力军,支持他们创业有利于更好发挥创业带动就业的倍增效应。

今年以来,为给高校毕业生等青年营造良好创业环境,各地人力资源社会保障部门采取多种措施,加力落实创业担保贷款政策,对符合条件的离校未就业青年创业者给予最高30万元的政府贴息贷款,对小微企业给予最高400万元的贷款,对于首次创业的高校毕业生等青年,符合条件的还可以申领一次性创业补贴;统筹创业孵化载体建设与产业园区建设,向毕业生等青年创业者提供低成本场地支持,政府投资的创业载体场地优先向高校毕业生等青年创业者免费提供;推广创业训练营,支持地方开展特色创业培训,落实培训补贴;建设覆盖城乡的创业服务网点,发展“家门口”的创业陪跑空间,提供全方位全周期的创业服务。

#### 加强培训,技能照亮前程

近期,国务院就业促进和劳动保护工作领导小组印发关于开展大规模职业技能提升培训行动的指导意见,围绕高校毕业生等重点群体,持续加强职业技能提升培训。人力资源社会保障部等也在大力实施“技能照亮前程”培训行动。

山东创新推出“校园微培训 技能促就业”项目试点工作,锚定低空经济、数字经济、绿色经济等新兴产业发展需求,在43所省属高校和技师学院精心遴选了85个“微培训”项目,重点开发了无人机驾驶、互联网营销等就业前景广阔的课程。项目已审核开班40个,吸引了1800多名高校学生积极参与。

在青岛市人力资源社会保障局指导下,青岛港湾职业技术学院获批该项目试点单位,学院2023级学生王升法便是一名受益者。王升法依托学校提供的培训资源,刻苦训练,成功考取了国家认可的证书。凭借这张“含金量”十足的证书,加上自身过硬的综合素质,王升法顺利加入青岛港团队。

各地组织新业态、新职业等专项培训,并推广求职能力实训营,涉及简历撰写、企业参观、跟岗锻炼等,有力提高了高校毕业生的择业就业能力。

在辽宁,以“技能照亮前程 匠才助推振兴”培训行动为牵引,面向符合条件的高校毕业生等青年群体,精准打造最长不超过6个月的专业转换培训项目;在江苏,开发适合高校毕业生参加的新职业培训,推进产教评和就业深度融合,按照“校企共建、周期式培养、师徒制管理”方式,定制化精准培养人才;在陕西,面向高校毕业生的“职业培训进校园”活动开展,鼓励培训机构进校园,开展与求职就业密切相关的培训。

不断线、有温度的就业服务将不断深化,促进高校毕业生等青年早就业、就好业。来源:人民日报

# 别让期待成为孩子成长的“紧箍咒”

强求其结出柚子。园丁能做的,是提供肥沃的土壤、适宜的光照与水分,然后耐心等待种子按自身节奏发芽生长,开花结实。园丁模式意味着父母需要摒弃教育中的自恋心态,打破对控制感的执念,喜欢安静的孩子不必逼他成为社交达人,对机械着迷的孩子不必逼他学画画。让孩子能够自己去选择,去尝试,犯错甚至失败,不断探索自我边界,历练自身能力,认识自己,成为自己。

## 将期待与认可捆绑, 会使努力异化为孩子博取认可的手段

“不辜负父母的期待”一直以来都是不少孩子努力的重要动力。有些父母会利用这一点,将期待与认可捆绑在一起来塑造孩子的行为:当孩子做出父母期待的行为时给予赞许的目光、考出父母期待的成绩时给予奖励;当孩子的行为偏离期待时,摆出失望的脸色或进行急切的规劝。这种条件性的认可对孩子而言就像是进入了行为训练程序,有孩子说:“我不敢不努力,我不敢考砸,我怕面对妈妈的沉默,我怕听到妈妈的叹息。”

这种将期待与认可捆绑的教育模式,短期内或许能强化符合期待的行为,但却可能给孩子的成长埋下深层隐患。一是孩子的努力逐渐异化为博取父母认可的手段,他们考高分是为了让父母骄傲,学特长是为了获得父母的称赞。当成功的标准被简化为外界的目光,孩子内在的兴趣与热情会逐渐消退,原本能滋养心灵的努力,变成了沉重的任务。二是如果父母的期待过高,孩子反复努力都达不到父母的期待时,会在一次次挫败中逐渐习得“我不行”的无助信念,产生自卑、羞愧的情绪。即使孩子偶尔能够完成父母的期待,内心也可能埋下恐惧的种子,认为“父母只爱我赢的样子”,这种对输赢结果的过度焦虑,让孩子陷入持续的心理挣扎与内耗之中。

父母要结合时代背景审视自己的教育期待。工业时代的标准化流程需要标准化的流

水线,与之适配的教育也倾向于削平孩子的个性棱角,让孩子成为标准化的人才。而在人工智能时代,当AI能够完成标准化流程和大数据计算时,教育更需要培养的是拥有内在兴趣、探索热情及终身学习力的“完整的人”。父母要摒弃功利化心态,别再为所谓的“向上成长”过度给孩子“剪枝”,剪掉孩子的兴趣和个性。而是要保持期待的开放性,看见真实的孩子和孩子真实的行为。这样,孩子才能不再单纯为了父母期待而努力,将目光聚焦在自我成长与能力精进上,让努力回归本心,让成长充满内生动力。

## 如果期待成为人格标签, 会使孩子难以整合复杂的自我体验

当被问到“希望孩子长大后成为什么样的人”时,父母的期待常常是勇敢、友好、乐观等积极品质。这些期待本身很好,但如果父母对这些品质的认知复杂度过低,只容得下积极品质,容不下消极品质,比如期待孩子勇敢就不能接受他的软弱,期待孩子友好就无法容忍他的自私,期待孩子乐观就拒绝看见他的悲观,可能会给孩子的人格发展带来隐性

伤害。如果孩子接纳了父母这种单一的期待,就容易在成长中被贴上固化的人格标签。比如父母期待孩子“勇敢”,孩子接过了这个“勇敢”的标签,那么当朋友怂恿他跳下高墙,他明明觉得过于危险,但不敢不做退缩的弱者,也会硬着头皮跳下去。这种固化的人格标签会导致孩子心理灵活性被削弱,倾向于逃避那些让自己紧张不安的事情,即使这件事情是他心之所向。

父母要提高认知复杂性,允许孩子身上并存不同特质。有勇敢的时刻,也有软弱的瞬间;能友好待人,也会有自私的念头;乐观向上,也可以有悲观消极的感受。那些看似“消极”的部分,有时恰恰是人格完善的可能性所在,软弱背后可能藏着敏锐的觉察力,悲观之下可能孕育着深刻的思考。正如诗人鲁米的诗句“在好与坏之间,有一片田野,我将在那遇见你”,在孩子的勇敢和软弱之间、友好与自私之间、乐观与悲观之间也有这样一片田野,父母要放下预设标签,“遇见”那个真实的、成长中的孩子。来源:光明日报

