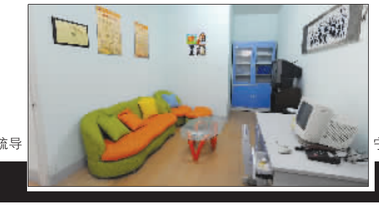
一起谈心

寻求疏导


宁静空间

十月初的短短两天时间内,常州连续发生两起学生跳楼身亡事件,一名15岁的初三女孩和一名年仅13岁的初一男孩分别从12楼和11楼纵身跳下不治而亡。快报记者随后调查发现,仅仅从今年三月开始,整个常州共发生6起学生跳楼身亡的痛心事件。究竟是什么原因使这些处在花季的少男少女放弃美好的世间生活选择死亡呢?我们的家长、学校和社会该负起什么责任,让这些不该发生的悲剧不再重演呢?

快报记者 周青 黄艳

短短两天不到,常州两名初中生跳楼身亡

半年多 6学生跳楼

半年多来,常州连续发生6起学生跳楼事件。记者调查发现,选择跳楼的6名学生成绩都比较优秀,其中一人为学生干部,性格开朗,其他5人稍稍内向一点,但没有一人生活在单亲家庭中。跳楼的6人当中除了一人选择在钟楼区政府行政大楼外,其余均在自己的家中结束生命。对于轻生的原因,其中3月8日跳楼身亡的两人均因学习压力过大而选择轻生,两人受到心理承受不了的某种打击选择轻生,另有两人分别和父母发生争吵后突然跳楼。

3月11日,常州本地媒体报道如下:记者找到小华的博客——"小五郎的侦探日记",最后一篇博文发表时间是2009年3月7日22点59分,标题是"最后的话",这应该是小华在网上留下的最后一段文字,也是最真实反映他内心世界的文字。"我想死是有一段历史的了,只不过之前受到诸多事的牵制一直未实施,临死前是什么感觉呢?终于要解脱了!我会这么说……我的梦想吗~开个不为赚钱的咖啡店啊啥的,不出风头,生活俭朴,但是许多声音说:不!你要好好读书!读大学!研究生!博士!最后出国!这样念下去完全没有意义,离我的梦越来越远……"(原文如此)

3月8日,同样的悲剧也发生在武进区一所中学。据知情者透露,在成成的日记里,也说过学习压力太重之类的话。昨天中午,记者电话采访了这所中学的老师。据老师说,成成的学习成绩在班级里中等偏上,学习上并不吃力,平时与同学相处也不错,就是性格较内向。他告诉记者,事情发生后,全校师生都很震惊,因为"平时在学校根本看不出有什么苗头,太突然了"。

5月4日和10月7日,天宁区青龙中学和钟楼区勤业中学的两名跳楼自杀的高二和初三学生,因心理承受不了某种打击而选择用跳楼的方式结束自己的生命。

7月31日和10月9日,新北实验中学和家住天宁区吴家场的两名初中学生,均因在家中和父母发生一点小矛盾就选择以极端的方式结束自己的生命。

10月7日:15岁初三女生行政中心跳楼

常州当地媒体10月8日以《钟楼区行政中心内一女子坠楼身亡》为题报道了一女子在常州钟楼区行政中心跳楼身亡的消息,内容如下:"10月7日晚6时许,钟楼区行政中心一办公楼,一名女子不幸坠楼身亡。据了解,事发时天色已黑。值班保安只听到一声响,看到7楼的一扇窗户开着。再仔细搜寻,才在二楼的玻璃平台上,发现有一女子倒在那里。后来才有人认出,该女子是在行政中心里上班的,但并非公务员。该女子随后被送到第四人民医院,医生检查证实已经死亡。目前,警方正对此事进行调查。"

随后,快报记者调查发现,这名在常州市钟楼区行政中心12楼跳楼自杀的女子并不是在钟楼区行政中心上班的工作人员,更不是一名公务员,而是一位1995年出生,就读于常州钟楼区勤业中学初三某班,刚刚年满15虚岁的女学生。对于这么小的女孩为什么选择跳楼结束自己年轻的生命,真相不得而知。但据知情人透露,这名跳楼自杀的女孩可能心理上受到了某种打击,一下子接受不了眼前的现实就选择了轻生。

10月9日:13岁初一男孩跳下11楼

10月9日7时左右,在技术学校上班的刘峰老师到距所居住的大成苑小区100米远的单位出完早操,刚刚回到自己所住的楼房下面时,就突然听到隔壁传来"砰"的一声巨响,吓得正小跑的刘老师赶紧停住了脚步,立即转身向发出声响离他6米左右的后面一幢楼跑去。

"当时我听到一声巨响,因为是清晨,声音就特别的大,但哪想到会发生孩子跳楼的事情啊!真的太令人痛心啦!"现在说起当天发生的事情,刘峰老师心里还是有点难过。

等跑过去一看,眼前的事实更让刘老师接受不了,一个经常在小区内看到的活泼可爱小男孩竟然躺在长着稀疏草皮的地上,脚上穿着一双白袜子,此时的他一动不动。随后,10秒不到,孩子的母亲就哭喊着从楼道内冲了出来,抱着孩子大声地哭喊起来。而后,120救护车赶来了,立即将孩子送往医院进行抢救,但因伤势过重抢救无效死亡。

据了解,10月9日当天正好是国庆长假后上学的第一天,母亲怕正在读初一的孩子上学迟到就喊他起床,收拾一下赶紧上学去,可能因为孩子动作慢了一点,母亲就和他发生了争执。一气之下,想不通的13岁孩子就立即从11楼自己的房间内跳了下去,结束了自己朝阳般的生命。

郁闷·家长

不知道怎么教孩子

在发生的6起学生跳楼事件当中,高中年级和初中年级学生各占一半,年龄在13岁至18岁之间,其中女生一名,其余均为男生,但自杀身亡的均为独生子女。

家住钟楼区怀德名苑的沈先生无奈地告诉快报记者,他现在都不知道如何与孩子进行沟通交流,有时自己苦口婆心地和儿子说话,却被儿子一句"不要烦我"硬生生地给挡了回去。为此,沈先生时常感到很迷茫,感觉作为父母没有办法和儿子进行交流和对话,每天儿子回家除了吃饭就是呆在自己的小房间。

"9月20日那天,我也不知道我妻子和儿子说了一句什么话,读高三的儿子从上午10点钟就离家出走,一直到了晚上10点钟也没有回来,我真是又气又急啊!最后实在没招了只好打电话报警。"说起当天儿子离家出走的事情,沈先生现在想起来还是直摇头,和儿子所有的同学联系后均不知其下落,他一个晚上都没有敢合上眼,生怕儿子出什么意外。直到第二天中午12点时,儿子却突然潇洒回到了家中,后来一问,孩子竟然说自己住旅馆去了,家里没有温暖,自己并不愿意回来。当时气得老沈真想抽儿子一个巴掌,可他却始终不敢下手,怕儿子再次离家出走。

心理咨询是解决心理压力过大的一个办法 资料图片

致命青春期,学生心理健康谁来负责

今年以来,6名常州中学生选择了用跳楼的极端方式放弃生命,令人震惊。而近日中国青少年研究中心一份调查也表明,在17岁以下的儿童青少年中,大约3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。其中中小学生心理障碍患病率为21.6%至32.0%,大学生有心理障碍者占16.0%至25.4%,且有上升的趋势。中、小学生精神障碍突出表现为人际关系、情绪稳定性和学习适应方面的问题,在大学生中心理障碍以焦虑、恐惧、神经衰弱、强迫症和抑郁情绪为主。平时优秀的孩子为何会选择做出极端行为?学校、家庭、社会有没有为青春期的孩子们构建一张温暖而安全的"防护网",有没有人陪伴他们走过这段特殊的岁月?记者在南京的中小学校展开了调查。

现状

学生:别看我小,烦恼真的很多

"虽然也会谈谈喜欢哪个男生,甚至有同学也有男朋友了,但更多的还是为未来担心。"刚升入高一的女生小慧说,自己现在正在转型期,来到一所全新的学校,班里没一个认识的,有点不自在,"偶尔和老同学发发信息,晚上也会在QQ空间里写点东西,也算是一种发泄吧。"

"我觉得学习压力最大,现在进了高中,同学都太强了,我忙得没时间想别的任何事。"昨天傍晚,记者在一所中学门前看到一名紧锁眉头的男生,低着头在想着什么。面对记者的询问,他坦陈,自己的心理压力很大,主要就是来自学习的竞争,而这些烦恼他从不向父母和老师倾诉,如果实在受不了了,就向好朋友发发牢骚。

"我最怕上辅导班,因为如果辅导班里考不好,妈妈的脸色比学校考试考砸了要难看多了,我害怕。"五年级女生小王说,"学校里有心理咨询室,但我从来不去的,也不知道跟老师说什么,辅导班又不能不上。"

"爸爸妈妈离婚了,我今天在奶奶家住,过几天又到外婆家住,可是哪里是我的家?"二年级学生小丁的话语颇为早熟。据了解,家庭的变故已经成为一些小学生的烦恼,一些小学生因此变得少言内向,学习成绩急剧下降,家长出于补偿心理的种种物质溺爱行为并不能弥补孩子。

"我家这孩子,我们对他要求也不高,每天写完作业就行,成绩不要求排名靠前,家里有什么事也跟他商量,很尊重他。为什么他还是常常发脾气?"家长刘先生怎么想也找不到答案。孩子行为越来越古怪,有时甚至几天都不说话,这样的状态下,家长还能坐得住吗?

学校:心理咨询室没学生来啊

记者了解到,南京市从2000年开始进行学校心理咨询员资格认证,取得资格的有1800人左右,南京的中小学校是600余所,算下来每校平均有3人。97%的学校设有心理咨询室。

心理咨询室学生们喜不喜欢去?心理课学生爱不爱上?"没去过。有什么事跟同学说得比较多。"记者随机调查了十多位中小学生,没有一个曾经主动去过心理咨询室。

李老师是南京一所小班化小学的兼职心理咨询员,李老师的工作内容是每周将学校心理咨询室开放两个中午,如果班主任碰到一些学生心理上的棘手问题,会把学生带到李老师的咨询室,而主动来和李老师谈心的孩子,一学期能碰上的也只有个位数。"孩子小,有什么都是跟同学说说,低年级的孩子遇到事情则是回家跟父母讲。"李老师每学期还会给学生们开一两次的心理健康讲座,主要讲讲怎么进行学习方面的心理调适。

"有一个特别的现象,虽然孩子没什么找来的,但家长来找老师咨询的不少。"李老师经常要接待一些来求助的家长,"很多家长对孩子可以说是百依百顺,孩子的要求越来越无理,家长却难以约束了,这时家长就会向心理咨询员求助。而家庭的一些变化,对孩子也会产生非常重大的影响。"有一个原本开朗快乐的孩子突然变得非常暴躁,了解后发现,孩子的父母离了婚,孩子跟母亲生活,由于母亲受的打击太大,脾气变得有些歇斯底里,孩子也受到影响。

调查

课业减负 并不意味着解决学生心理问题

南京市下关区教育科学研究室心理咨询员陈卉告诉记者,以为课业减负就能解决学生心理问题,是误读,而事实上,学生的心理问题是非常多样、复杂的。

"我曾经接触过一个班,有十个孩子都是单亲家庭。他们缺乏安全感,好胜,甚至有暴力倾向。"陈卉曾经看到过一个来自单亲家庭的一年级小朋友手拿小刀挥来挥去,同学吓得哭着跑开,他却觉得特别开心。还有些家庭虽然不是单亲,但父母因为工作等原因没办法照顾孩子,往往交钱请别人看管,这样的孩子容易缺乏安全感,又缺乏对别人的信任感。

而进入到青春期,学生的烦恼焦点发生了变化。首先,学校的压力比较大,分数、排位,竞争提前,学生的情绪容易焦虑、担忧,造成不平衡。而社会上不良风气,学生身上也会沾染,有的学生羡慕彩票使人一夜暴富,有人会炫耀同学之间互相欺负的视频,没有是非观念。在与父母相处中,不少学生会觉得父母已经过时了,束缚了自己的发展,种种异类的举动是为标榜自己的成熟。曾经有一名中学生偷偷买了一部手机,被父亲当着老师同学的面打了一巴掌,结果这个男孩想都没想就从楼上往下跳,幸好没有造成致命伤害。其实,这个孩子就是因为家长打掉了他在同学面前的自信,他的人格价值体系被摧毁了。

心理咨询 只是可有可无的校内"副科"

"培养一个合格的心理咨询员需要5000元,每周都要参加学习,有的学校并不重视。而且考过之后,缺乏监督体制。"有关人士透露,在有些学校,心理教育是副科中的副科,不算课时量,对老师要求的门槛也不高。"取得一些成绩也得不到认可,人们更看重的是学科的排名。心理辅导老师的职后培训也缺乏,拿了证书之后就不管了。"

学校心理咨询员多为兼职,收入还得靠自己的"主业"。小徐老师是所在小学的两位心理咨询员之一,"我这份工作可是一分钱不拿的,我同事也是,我们都是副科老师,考核工作量看教课。"小徐老师说,如果没有"主业"的支撑她的收入就得不到保证。

这样的现象在南京学校里并不少见。因为国家教育部并未要求中小学校把心理课作为一门必修课纳入课表,开设心理课在小学并不多,中学阶段只在一些非常重视心理教育的学校以一周一节或两周一节排进课表,被远以选修课或校本课程的名义。而大多数学校心理咨询员有自己的一份"主业",担任某门必修课的教师,心理咨询只是兼职。

疏解渠道 孩子只信任"网络和朋友"

"我们目前还没有一整套行之有效的针对青少年心理压力的疏解渠道。孩子们的诉说、排解又能以什么方式呢?结果是碰到问题他们只能自己扛,找网络找朋友等等。心理素质好点的,可以挺过去;心理素质弱一点,就出了问题。"南京一位心理研究专家告诉记者。

南京市心理危机干预中心主任张纯也表示,"青春期孩子对父母,对学校,对社会主流价值观都有反叛的欲望。不管是父母还是老师,批评孩子都要适度,可控,要关注孩子的内心感受。"

张纯说,不同的孩子心理承受能力不一样,现在一般到小学五年级孩子就进入青春期,应特别注意青春期的心理。"有些孩子被打了他也不会怎么样,但有的一句批评可能要跳楼,所以要因材施批评。"张纯表示,就拿上网来说,让家长老师都深恶痛绝。爱上网的孩子有两种,一种是来自于父母的压力太大,会打暴力游戏发泄。一种是网恋和玩情感游戏,因为他们不敢在现实中如此。网瘾多是因为压力宣泄的渠道不畅通造成的。

焦点

心理防护网怎么设?

心理教育和辅导方面,南京在全国一直排在前列,96111是南京"陶老师热线"的号码,专为中小学生和家长们解决"心事",有70多位专业的心理专家24小时提供免费服务。因为全国闻名,这里的免费面询甚至要排队到两个月以后。"南京对学生的心理健康教育的确在全国都是走在前面的,得到过国家教育部的肯定。"一位知情人士透露。不过有关人士表示,发展不平衡是个不能忽视的问题。校际之间,有的学校开了心理课,有专职教师,有的却只能是兼职的,讲座也不能定期举行。南京市是从2000年开始进行的学校心理咨询员资格认证,取得资格的有1800人左右,而南京的中小学校有600余所,算下来每校平均有三人,但实际上却是有多有少。心理咨询室也是如此,97%的学校都有,只有个别偏远学校还没有。但咨询室能不能充分利用起来,各校也不一样。

"我们接下来就要进行新一轮的培训,每所学校都要派人参加,一个也不能少。"教育部门有关人士向记者透露,学校心理教育确实存在"短板问题",要尽快解决。目前南京市心理咨询室虽然众多,但质量存在差异,所以从2007年起评选学校示范心理咨询室,起到示范作用。

"除了学习问题,青春期心理等问题、家庭关系让不少学生困扰,而相关问题的解决,就需要家长来配合。"这个阶段,亲子关系的培养和维护就显得非常重要。于是,家长也成了这张"网"中的重要成员。学校专门开通了家长热线,每周固定两个半天的时间,利用心理咨询室的电话,安排咨询员接听家长的咨询电话。电话这个形式也满足了一部分家长"保密"的要求。记者了解到,在一些学校,心理咨询室还不定期地配合家长会分发一些亲子沟通等文字资料,让更多的家长构建和谐的亲子关系。

试试这些做法

金陵中学:厚海绵做"发泄墙"

记者在金陵中学办公楼三楼与学生教学楼相邻的部分看到了一个100多平方米的心理咨询中心,各种功能区划分非常明显。走进最大的一个房间,这是团体活动室。桔色的墙壁让人感觉到暖意,30多张椅子散乱地放着,墙上有几幅画,是学生描绘的自己的心理状态。后墙上有厚厚的海绵,两大块都用红色的布包着,这就是传说中的"发泄墙"。

"我不太赞成那种把"发泄墙"放在一个封闭的房间里让学生敲打的做法,倒是可以在集体的游戏间,用放松的心态去玩一下,可能会有更好的效果。"苏华老师这样解释"发泄墙"如此设置的原因。而拐进旁边的房间,进入的是另一种氛围,这里非常宁静,装饰画面显示的是绿色的树林,桌上摆着绿色的盆栽。这里是"谈心室",一个非常私密的一对一谈话空间,进入其间的学生首先就会感觉心绪平静下来。在中心的其他空间里,分布着不同的功能,学生可以自己做做心理测试,摆一摆沙盘游戏。

仙林外校:每个人建心理档案

2003年王璐从南师大毕业,她学的专业就是心理学,被南京外国语学校仙林分校录用,做了一名专职的心理教师,而如今这所学校已经有了五位专职心理教师,都是科班出身。学校在小学和中学都开设了心理课,还有三间心理咨询室,每周大约有10多位中小学生会走进咨询室。这些还只是学校"心理防护网"的一部分。这张网中老师、家长、学生人人有责,各司其职。建校以来,学校没有出现过一起因心理问题引发的严重事故。

"我们会在学生入校时就通过测试为每个人建立心理档案,有情况就反馈给班主任老师,而学生心育委员可以了解到班上同学的情况,及时地发现问题告诉心理老师。"王璐老师说。

南京一中:通过e-mail交流

南京一中提供了电子邮件地址给学生,改变单一面谈的形式,这样的方式可以吸引到一些希望用文字沟通的学生。

南京一中专职心理教师吴煜珊专门为高三学生开了心理课,通过对高三500多人的调查,她发现,学生们虽然感觉到有压力,但70%以上的人心态还是积极的。而这种调查并非填填调查表而已,有的甚至是从学生的画作中读出的。面对压力与希望并存的高三学生,他们的心理课就是以集体活动为主,有时是做游戏,有时是大合唱,有时甚至是一起到草地上去晒太阳。显然这门课的开设对学生非常有益。

本版图片除资料图片外均为快报记者赵杰摄

私家车主拨打4008-000-000 商业车险省!省!省!
车损+商业三者30万+盗抢险+不计免赔 ★篇幅有限,更多车型优惠报价请直接拨打4008-000-000(4008六个零)咨询
丰田卡罗拉1.6

平安电话直销
最低价约2847元
别克凯悦1.6

平安电话直销
最低价约2518元
北京现代悦动1.6

平安电话直销
最低价约2483元
中国平安 PING AN 电话车险 4008-000-000
★实际价格会受车龄、上年理赔等因素影响,以上价格仅供参