

在本应无忧无虑的年纪——

# 儿童心理压力从哪来如何解

湖南日报全媒体记者 周阳乐 通讯员 王熙峰

## 健康视点

11岁女孩文文在日记本上写满“废物”，忧心忡忡的母亲把她带到医院诊室时才知道自己眼中这个“叛逆”的孩子，早已在学业竞争和情感孤岛中挣扎了两年。5月30日，记者在中南大学湘雅二医院儿童青少年心理门诊外，看到了不少愁云满面的家长。

专家指出，当前儿童心理健康问题呈现出“低龄化、复杂化、隐蔽化”趋势。本应无忧无虑的儿童，为何心理危机频发？我们需要追问：压垮孩子的多重压力源究竟是什么？又该如何构建真正有效的防护网？

### 多重因素交织，家庭影响显著

“临床观察与流行病学数据显示，近年来儿童青少年心理疾病发病率呈上升趋势。值得注意的是，部分孩子的焦虑、抑郁症状往往通过失眠多梦、反复头痛、烦躁不安等躯体化症状或情绪行为问题显现。若未能及时识别和干预，这些状况会进一步导致学业成绩下滑、社交退缩等功能性障碍。”中南大学湘雅二医院精神科陈旭东副研究员表示。

儿童心理压力究竟从何而来？文文告诉记者：“爸妈都说健康快乐第一，但还是用培训班填满了我所有的周末。他们虽然不拿我和别人家的孩子比，但总说我可以更听话更优秀，好像对我永远不满意。”

陈旭东指出，一些家长对孩子期待和要求过高，向孩子传导了自身的焦虑，导致孩子压力倍增。当家庭有效沟通沦为“学习审讯”，孩子便失去最后的情感缓冲带。另一些家长则过于溺爱或忽视孩子的内心需求，同样不利于孩子心理健康。

家庭是儿童成长的第一环境，家庭氛围、教育方式对孩子心理健康有着深远影响。“有些家长将孩子一句‘我烦死了’无限放大，急于干预却缺乏有效沟通；有些家长又讳疾忌医，将一些脾气变大、不讲道理的行为简单归结于‘提前进入青春叛逆期’‘被宠坏’，反而加剧孩子自我封闭。”陈旭东说。

青春期激素水平变化与社会环境对儿童心理健康的影响同样不容忽视。“内分泌变化引起的情绪波动是青春发育的自然过程。当孩子出现正常的情绪起伏时，被简单贴上‘矫情’‘叛逆’标签，容易加速其自我认同崩塌。”陈旭东强调，“早熟趋势下，若儿童情绪变化长期缺乏科学的理解、接纳与引

导，可能演变为持续性心理问题。”

学校是儿童学习和生活的重要场所，学业压力、同伴关系、教师态度等都会对孩子心理产生影响。同时，当今社会网络普及和社交模式的异化给儿童心理健康也带来了新的挑战，网络成瘾、校园霸凌等问题加剧了孩子的心理负担。长沙一位心理教师指出：“网络人际冲突往往延续到现实，被排斥的学生可能陷入‘拒学—沉迷网络—社交能力退化’的恶性循环。”

### 构建“家校医”协同机制迫在眉睫

“大众对于精神心理疾病的认知是非常重要的，这需要我们向家长做大量的科普，而且家长要有意识地去学习和接受。”陈旭东指出，“当孩子出现持续两周以上的情绪低落、兴趣丧失、精力下降等核心症状，就需专业评估而非‘等待自我调节和自愈’。”

然而，记者了解到，儿童心理健康服务面临困境。全国儿童精神科医生专业力量不足，医院专科号源短缺。校园里，虽然要求设立心理咨询室，但现实状况也令人担忧。

“一旦走进心理咨询室，全校都知道你有‘问题’。”一位小学生家长的

吐槽揭示了孩子的顾虑。当某校心理教师将学生自伤情况通知班主任并传唤家长，该生次日遭遇同学围观议论，最终选择转学。“机制的本意是保护，实际却造成了二次伤害。”

构建“家校医”协同机制迫在眉睫。陈旭东建议，学校与家庭要建立早期问题沟通渠道，及时捕捉异常现象；心理教师负责初步筛查，需专业干预时通过绿色通道及时转介医院。对于严重个案，三方的流程需涵盖诊断、休学建议、定期复诊及复学评估的全周期管理。该机制强调动态跟踪，使问题严重的孩子及时得到治疗，为情况好转的孩子制定返校方案。

在家里，家长可以通过互动性陪伴，观察孩子行为、睡眠、社交等细微变化，陪伴孩子进行户外运动，保持良好的人际沟通。放弃完美主义，用“足够好”替代“最好”；建立情绪容器，接纳孩子说“烦死了”，不急于追问原因，先说“谢谢你告诉我”；重构有效沟通，将“为什么做不好”改为“需要什么支持”。

“儿童心理健康是一项系统性社会工程。”陈旭东表示，需要教育理念的革新、家庭沟通的重建、医疗支持的完善和社会偏见的消融，共同为儿童成长筑牢心灵防护网，让每个孩子都能在阳光下绽放生命光彩。

# 以脚为笔，写就不凡人生

——记敬业奉献类“湖南好人”李钱

湖南日报全媒体记者 杜立 通讯员 黄懿

## 湖南好人·每周一星

近日，岳阳经开区湖南拓福家纺办公室，键盘声清脆。一名干练的女子盘坐在转椅上，双脚灵活地敲击键盘、拖动鼠标，屏幕上的标书随着指尖的跳动不断铺展。她叫李钱，是“全国五一劳动奖章”“湖南省五一劳动奖章”获得者，2024年获敬业奉献类“湖南好人”。失去双手的她，用双脚“写”出了非凡人生。

2015年，李钱到拓福家纺面试。她蹭掉鞋子，用脚趾在键盘上敲出一行字：“我想在贵公司就业。”总经理李当场拍板：“这姑娘，对人生有备而来。”

这“备”字背后，是常人难以想象的坚持。制作标书需频繁操作电脑，李钱只能用脚打字。岳阳的冬天湿冷，为让脚趾灵活，她不敢穿袜子，裸露的双脚贴在冰凉的键盘上，她裹着厚棉袄，把截肢的上臂藏在怀里硬扛；夏天是销售旺季，她常被蚊虫叮咬，脚背上满是包，痒得钻心，她说：“忍一忍就过去了，标书不能停。”

刚接手做标书时，她用脚打字慢如“蜗牛爬”，标点对不准，打错行就得重来。她把键盘搬到脚边，对着教程练，脚趾磨出茧子又破成血泡，再结出新茧；为熟悉行业术语，她把公司历年中标标书翻遍了边，遇到生僻词就用脚夹笔在纸上写，再对照电脑核对。她每做完一份标书至少检查5遍，用脚逐行扫描文字，对照模板核对目录、页码，关键数据念出声让同事复核，封标时用脚夹胶水粘封面，反复确认密封章位置。

这些年，李钱每年制作300余份

标书，每份数百页，摆起来比她人还高。“手不方便，就比别人多做一点、做好一点。”她的话云淡风轻，却藏着十年如一日的坚韧。

“我淋过雨，所以总想给别人撑把伞。”这是李钱常挂在嘴边的话。作为全国残疾人按比例就业基地，拓福家纺有不少和她一样的残疾人。

侏儒症同事小李怀孕时，因身体不便焦虑落泪。李钱把日程调成“母婴模式”：暴雨天背产检包陪挤公交，三伏天擦湿毛巾擦汗降温；小李孕吐最凶时，她熬小米粥保温桶送到工位。孩子出生那天，她在产房外红了眼眶。如今孩子奶声奶气喊“干妈”，是她最珍视的“勋章”。

对待重度智力障碍同事小张，她像生活教练：教洗手时，蹲在地上用脚夹着小张的手搓泡沫，“手心搓搓，手背搓搓，指甲缝也要洗干净哦”；教系鞋带时，把小张的脚放在自己腿上，用脚趾捏着鞋带打蝴蝶结，重复上百次，直到小张系出第一个歪歪扭扭的结。“看他能自己吃饭、穿衣服，我比中了奖还高兴！”

部门有新员工入职，她的抽屉里总备着“暖心三件套”：标易错点清单、公司附近租房联系方式、常用药盒。“我刚来时也迷茫，有人拉一把，路就好走了。”她把10年办公技巧录成视频存在共享盘。听说新员工小吴租房被骗，她连夜联系房东，用脚敲百字长文帮退租。

她的温暖越出公司：每年和党员代表捐款近2万元，给困难残疾人送米油；主动揽下残疾员工招聘和管理任务，面说时：“我懂你们的难，企业需要肯肯肯肯的人，我帮你们搭桥。”

## CUBAL八强赛第一回合 湖南工大男篮憾负清华大学男篮

湖南日报6月2日讯(全媒体记者 李永亮 刘韵霞)今晚，首次闯进中国大学生篮球联赛(CUBAL)全国八强的湖南工业大学男篮，在株洲主场迎战上届冠军清华大学男篮，以59比70憾负。

比赛刚开始，湖南工大队员吴子煜造成对方犯规，罚球两次全中，开局不错。清华大学队不甘示弱，很快追上比分并反超，第一节以22比14暂时领先。第二

节，湖南工大奋起直追，一度将比分差距缩小到2分。清华大学队紧急叫停，调整战术，并以34比27锁定上半场。下半场，湖南工大男篮逆风而上，第四节在大比分落后的形势下，不断追回比分。清华大学队阵脚不乱，沉着应战，最终获胜。

双方将于6月8日移师北京进行第二回合比赛，争夺CUBAL四强席位。

## 发展制种产业 助农增收致富

6月2日，通道侗族自治县双江镇长安堡村水稻制种基地，农机手驾驶农机在翻耕整地，准备移栽杂交水稻制种。近年来，该县采取“制种企业+合作社+农户”模式，把杂交水稻制种作为“一县一特”重点产业打造，持续带动农业增效、农民增收。



李尚引 摄(湖南图片库)

## 攻坚克难筑文明根基

回望征程，湘潭县始终以“人民满意”为标尺，将文明基因融入城市发展肌理，也直面重重挑战。老旧小区治理较难、农贸市场秩序较乱、交通违章现象较多等这些“城市病”如同顽固的“拦路虎”，考验着城市治理的智慧与决心。但湘潭县以“不破楼兰誓不还”的魄力，向顽疾亮剑，用“绣花功夫”雕琢城市品质，筑牢文明根基。

在开展文明创建工作以前，湘潭县易俗河镇水竹社区的飞鸽安置小区乱象丛生：电瓶车挤占过道，电线私拉乱接，垃圾随意丢弃。面对老旧小区改造这一“硬骨头”，湘潭县在文明创建中摸索实践出“云龙山庄小区治理模式”，飞鸽安置区以此为蓝本，制定出台《飞鸽安置区积分制志愿服务管理制度》，约定志愿者在完成单位时长的志愿服务后，社区奖励志愿者积分，对于志愿者中的优秀个人，还额外进行表彰奖励。同时，大力发动社区党员带头加入志愿服务队伍，在制度的激励下，飞鸽安置区基层自治的源动力迸发出来，住户们踊跃报名参加志愿服务，小区实现从“脏乱差”到“美净齐”的华丽蜕变。

背街小巷整治中，湘潭县针对赵家洲等20余条问题突出的街巷，实施“白改黑”路面提质工程，更换破损井盖，增设路灯照明。农贸市场是城市文明的“窗口”，湘潭县实施“一场一策”改造：重新规划水产、熟食、蔬菜等功能分区，铺设防滑地砖，配备智能电子秤；引入第三方物业管理，对卫生不达标、缺斤短两等行为进行整改。

交通秩序整治方面，结合“百日行动”“夏季行动”，加大对滨江路等重点路段酒驾、摩电逆行、不戴头盔、闯红灯、摩电非法拼装等违法行为的查处力度；持续推进电子警察路口的早晚高峰整治，并在早晚高峰时段安排交警到主要交通路口参与交通秩序维护。同时，联合交通、城管部门强化联合执法，对城区各主次干道车行道及人行道彩板车辆乱停乱放、压占盲道等行为开展集中整治，促进文明交通常态化。

从老旧小区到背街小巷，从农贸市场到交通路口，湘潭县以“钉钉子”精神解决了一个又一个难题，用精细化常态化治理夯实文明之基。涓涓之流，习习之风提升的不仅是城市的“颜值”，更是民生的“温度”。

5月23日，全国精神文明建设表彰大会在北京隆重召开，会上公布了复查确认继续保留荣誉称号的全国文明城市名单，湘潭县荣耀登榜。自2020年首获“全国文明城市”这一殊荣以来，湘潭县再次成功蝉联。这份沉甸甸的成绩单，不仅是对湘潭县近几年文明建设成果的高度认可，更见证了莲乡从“塑形”到“铸魂”的跨越，文明之花在莲乡大地绽放得愈发绚烂。

# 深耕文明沃土 再绽绚丽繁花

——湘潭县深化全国文明城市建设工作综述

彭圆 胡孟婷



湘潭县风景宜人。

## 内外兼修展文明风采

文明城市的核心是人的文明。湘潭县深知，提升居民文明素养是深化全国文明城市建设工作的关键，更是一场浸润人心的“心灵革命”。这场革命既要靠制度规范行为，以榜样引领风尚，更要通过多元实践让文明理念融入居民生活的方方面面，实现从“外在约束”到“内在自觉”的深刻转变。

湘潭县制度建设与道德引领双管齐下。一方面，将文明规范细化为可执行、可监督的具体条款，通过常态化巡查、柔性劝导与刚性约束相结合，让公共场合吸烟、乱停乱放等不文明行为明显减少；一方面，大力推进公民道德建设工程，以“道德模范”“身边好人”“文明家庭”选树为抓手，构建起立体化的榜样培育示范体系。

从田间地头到城市街巷，凡人善举不断涌现：“中国好人”王仁斌成了献血站的“常客”；“湖南好人、全国文明城市家庭获得者”赵毅龙长期捐助助学，



被50多位孩子唤作“赵爸爸”；“湖南好人、2024年感动湖南人物”肖钧文作为电力守护者时刻冲锋在抢修一线、争分夺秒为受灾群众解危纾困。近年来，湘潭县培育并成功推荐全国道德模范提名奖获得者1名、“中国好人”5名、“湖南好人”24名、“感动湖南人物”1名、“新时代湖南好少年”3名。

榜样的事迹通过宣讲会、短视频等形式广泛传播，“好人”不遥远，就在身边。“我也要当好人，我也可当好人”“到模范家里去走走看看，我们能成为模范做什么”学模范、当模范、礼遇模范的氛围在莲乡大地全面形成。

云龙山庄小区居民在公共活动区打乒乓球。

本文图片均由湘潭县融媒体中心提供

传递城市温度。

湘潭县深耕文明实践沃土，以新时代文明实践为核心抓手，构建“文明创建、文明培育、文明实践”三位一体工作格局。通过深化文明城市创建夯实基础，以文化浸润、榜样引领推进文明培育，依托志愿服务、惠民活动丰富文明实践，全方位绘就精神文明建设新画卷。

此外，湘潭县还创新宣传形式，在公交站台、公园广场设置公益广告牌。如今，礼让行人、有序排队、文明用餐等文明行为已成为居民的行动自觉，越来越多的人主动加入文明创建队伍，形成“人人参与、共建共享”的生动局面。

“内外兼修”，风貌巨变。漫步在湘潭县的城乡大地，目之所及，街巷如画卷舒展；停车区里，车辆排列整齐；献血站前，志愿者的体温融进血袋；垃圾箱旁，孩童踮脚将废纸放入其中……文明的种子已在每个居民心中生根发芽。



“湘水河畔吊屈原·莲乡里手说端阳”文明实践活动现场。

## 久久为功结文明硕果

在新时代高质量发展的壮阔征程中，深化全国文明城市建设工作正经历着从量变到质变的深刻变革。从中央顶层顶层设计蓝图，到地方探索创新实践路径，文明早已突破传统“硬件指标竞赛”的局限，转而锚定城市文明素质的深度培育与精神内涵的立体涵养，实现从“文明城市”到“城市文明”的思想跨越。湘潭县以躬身入局的担当，在这场时代实践中交出了一份亮眼答卷，生动诠释着文明建设的迭代升级与创新突破。

湘潭县深刻把握新时代文明建设的核心要义，将提升居民文明素养作为深化创建的“根”与“魂”。如今的湘潭县，文明实践成果随处可见：漫步街头，斑马线前的车辆主动礼让行人，公共场所秩序井然，社区邻里互助友爱；校园里，“文明小卫士”传递环保理念；门店商铺，诚信经营蔚然成风……文明已从政府主导的“独角戏”变为全民参与的“大合唱”，从抽象的口号标语转化为居民生活的具体实践。这种转变不仅重塑了城市的精神风貌，更激活了基层治理的内生动力，形成共建、共治、共享的文明生态。

文明城市建设是一场永无止境的接力赛，更是一座城市对美好生活的永恒追求。作为县城精神文明建设的主阵地与经济社会发展的“名片”，湘潭县深知，蝉联全国文明城市并非终点，而是新征程的起点。站在新的历史方位，湘潭县将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，以更高标准、更严要求、更实举措，聚焦新时代发展潮流，回应群众所需所盼。

未来，湘潭县将持续增强文明城市的高度——以思想引领提升价值追求；拓展文明城市的厚度——以文化滋养精神家园；擦亮文明城市的亮度——以环境优化彰显城市魅力；传递文明城市的温度——以民生改善凝聚民心共识；让文明真正成为湘潭县最鲜明的底色、最持久的动力，为高质量发展与人民幸福生活注入源源不断的精神力量。