

### 核心提示

长期以来,中学生心理问题是社会关注的焦点。是什么导致中学生心理问题日益严重? 家长该如何解决学生所面临的心理问题? 学生如何进行心理自我疏导,克服苦难? 日前,记者就此专访了兰州新东方学校优能中学全科部客座专家庄严老师。

为了帮助广大家长和同学能就自己关心的心理问题进行更细致的咨询,庄严将于6月27日13时至15时接听读者电话咨询,咨询电话:2120066。此外,兰州新东方学校还准备于近期向学生家长免费赠送《中学生教育宝典》光盘,光盘收录了权威专家就中学生学习习惯、学习方法和学生心理健康等问题进行的详细讲解,兰州市仅限量3000张。

### 压力大 是中学生行为极端主因

每年高考之后,都会出现个别高三学生因为考试成绩不理想而自杀的悲剧。今年高考刚过,就又传来遵义、滕州、沈阳等城市发生考生不堪压力自杀的事件。为何这种悲剧屡屡重演? 庄老师向记者介绍说,中学生正处于从幼稚走向成熟的过渡期,这是一个开始由家庭更多地迈进社会的时期,同时也是一个变化巨大、面临多种危机的时期。据统计,我国目前初中生心理不健康的约为15%,高中生约为19%。所有的中学生心理问题中,最主要的就是面对来自学习和考试的压力;对于中学生而言,主要的任务就是学习,而学习的首要任务就是应对中考、高考。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,因为学习压力而陷入痛苦甚至作出极端反应的例子屡见不鲜。这其中不乏重点学校成绩优秀的学生。这些情况在期末、期中、中考、高考、周围环境发生重大变化(如父母关系发生突变等)时更为集中和突出。有些青少年承受不了这些心理压力,有时会表现出异乎寻常的反抗情绪,形成家庭暴力,有极个别甚至消极自杀。



资料照片

# 听新东方专家谈中学生心理健康

### 中学生抑郁积淀成心理顽疾

据了解,除了学习压力外,中学生首先要面对的还有人际关系的压力,随着中学生年龄的增长,独立意识的增强,中学生与社会的交往越来越广泛,他们渴望独立的愿望日益变得强烈,社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需要。因人际关系的压力而烦恼的年轻人通常表现为自卑、过分注意他人评价、容易受到伤害、虚荣心强、怕丢面子等。一方面,他

们要求独立,希望能够摆脱依赖父母的生活,渴望走出家庭,建立伙伴关系;另一方面,又缺乏信心,害怕挫折。尤其是那些性格内向,心理承受能力较弱,而自尊心又极强的青少年,很容易在集体中感到压抑感和孤独感,被这种心理阴影笼罩而不能自拔。其次,中学生还面对着沾染不良习惯和不良嗜好的威胁:中学生虽然身心发展较快,但此时他们思想尚未成熟,对社会的认识能

力、辨别是非能力不强,自我控制能力差;同时青少年好奇心及模仿性强。另外,具有行为问题(如家庭暴力、出走、自杀等)的青少年,通常都遭到过批评、指责,他们对成年人几乎都充满敌意和不信任,往往较难纠正。庄严老师告诉记者,中学生广泛存在心情抑郁的情况,主要表现为学生在一段时间内感到心情不愉快,烦闷,对平时感兴趣的事情变得乏味,思考能力下降注意力难集中,学习失去了动力,开始厌学,对什么都无所谓,以及失眠、全身乏力、食欲不振等,甚至产生轻生的念头。

### 心理干预 解决中学生心理问题

面对日趋严重的中学生心理问题,如何对中学生心理问题进行干预成了教育界广泛讨论的话题。据庄严老师介绍,社会心理干预在我国尚处在初级发展阶段,但已经受到重视并开始建设。例如学校心理咨询老师和心理咨询室的设置、心理健康课程的开设、社会心理咨询机构的建立等等。对于改善学习教育环境,便于学校开展适应学生年龄、心理特点和心理需求的活动。学校可以通过心理干预的手段让学生走出去,感受美好,热爱生活,增强学生性格上的“韧性”。同时,学校还应严格要求教师,从科学教育的角度去教育学生,而不是从实用教育的角度,让学生对未来充满信心。庄老师最后表示:“中学生面对高效的信息时代,面对激烈的竞争,不仅要求他们具有较高的驾驭科学文化知识的能力,而且应具备具备良好的心理素质,适应瞬息万变的形势和环境。作为家长、老师及社会不仅应该充当好管理者的角色,还应了解学生心理、生理发展的特点,帮助学生形成优良的品质和健全的人格。本报记者 庄坤

### 通知

兰州新东方学校名师张加驰博士将于今天上午11点到下午3点接听热线电话,解答有关中学生学习方法和学习习惯的问题,咨询热线:2120066,欢迎广大读者拨打咨询。

### 民生观察之 5

### A 家政服务 行业自律初现端倪

在兰州,家政行业比较分散,即使某一领域几家企业联合,短时期内可能大家会共同获利,一旦发生矛盾,或者某一家企业不愿受到行业约束,其结果肯定是四分五裂。

目前,兰州地区家政服务行业中,仅搬家公司就有近30家,而且,这一数目逐年增加。因此,行业如果盲目发展,只求快,不求精,势必会出现很多问题,相互排斥,恶性竞争也就在所难免。

为了形成良性发展,搬家公司尝试性地自发组织了“兰州搬家联盟”,有23家企业成为会员,并且制订了维护行业共同利益的行规行约。一旦行业内出现恶性竞争、随意压价等违反行规的行为,联盟成员将对其采取相应的处罚措施。从目前运行来看,行业发展还算基本正常,可这种价格联盟下的同盟体,究竟能够走多远,还是一个未知数。

兰州市商务局饮食服务处寇宗泽处长告诉记者,松散的联合体,在一个行业的发展初期起到一定的推动作用,但要做大、做强非常困难。真正能够形成品牌,形成合力,还必须要政府的指导和监管,只有这样,家政服务品牌才能长久地存在下去。

### B “96965”搭建 家政服务信息平台

2008年,兰州市家政服务业的发展引起了市商务局领导的高度重视,恰逢国家商务部大力推进“双进工程”。兰州市商务局不失时机地抓住这一契机,将家政服务纳入到“双进工程”的范畴之中,并且培育打造出了兰州市第一家综合配套齐

### 家政服务资源共享时代来临

# “96965”家政 信息服务一体化

全的家政龙头企业——“兰州三为家政综合服务有限公司”,并且设立了开通了兰州地区首个家政服务信息平台“96965”家政专属热线电话。2008年8月,“96965”开始正式接听群众家政需求电话,方便了很多市民。为了服务最大化,他们已在兰州设立了10个标准化服务网点,市民可通过“96965”直接获取自己所需的家政服务。目前,仅兰州三为家政综合服务有限公司可以提供给市民家政服务的项目就有2000多项,这些项目全部以菜单形式列出,分类定价,明码收费,通过规范的管理,透明的价格,统一的售后服务体系,为广大市民提供高品质、高标准的放心家政服务。

兰州市商务局饮食服务处寇宗泽处长认为,由于缺乏有效的管理和引导,兰州的家政服务还停留在初级阶段,人们对家政服务的认识不足,管理者的水平有限,家政服务行业形不成合力,没有品牌,缺乏竞争力。目前,为了落实国家“双进工程”的开展与实施,兰州市商务局决定将“96965”信息平台化,将兰州现有的家政服务企业 and 资源统一起来,市民只需一个电话就可以获取自己所需的服务。当然,加入“96965”的家政服务企业,首先要遵守有关规定,不能各自为政,必须

简单、分散的家政服务,严格意义上讲,只能是一般性的社会服务,即使能够产生一定的社会效益,但最终形不成品牌,久而久之,单一的服务,必将不能形成行业而显得凌乱不堪。

目前,任何行业都在走联合发展的道路,形成实际意义上的真正行业,这一点在经济发展的今天,在很多行业中已经得到验证。因此,家政服务行业必须要有一个能给所有参与服务的企业搭建一个平台,规范经营,实现共赢。因此,要实现这一目标,还必须有一个能够担负整合整个行业的龙头企业来挑头。

按照条例来统一经营。如果通过信息服务平台,资源共享后,获利的是整个行业。



### C 整合服务资源 实现利益最大化

目前,我国沿海开放城市及内陆发达地区,家政服务业已进入实质性发展阶段,从简单的打扫卫生,到孩子接送,老人看护,直到孩子学习辅导,形成了名副其实的家庭管家、家庭教育、居室装修、老人心理安抚、儿童心理辅导、饮食营养搭配、养身保健等等。

当然,散兵游勇式的管理不能提供全方位的服务,整合在一起后的服务资源,能够充分发挥其优势,进而实现利益最大化。兰州市此次开设的“96965”家政服务信息平台,就是要在短时间内整合现有服务资源,让百姓能够真正享受快捷、

完善、周到、全面的家政服务。

记者在走访一些家政服务企业时了解到,个别企业对综合服务在认识上不足,认为加入信息平台后,能否分得一杯羹以及今后怎样发展还是个未知数。一位不愿透露姓名的家政企业负责人说:政府搭建的服务信息平台的确很好,但是,我们的企业实在太小,我们担心“96965”是否能够接受我们。也有规模大一点的家政公司认为,目前自己实力相对强一点,倘若加入综合信息网络平台后,自己的一些业务会被别人拿走,这样,辛辛苦苦有了点眉目的企业不是白干了?

带着这些问题,记者走访了兰州市商务局饮食服务处寇宗泽处长,寇处长认为:任何一件新生事物的发展都有一个过程,从短期来看,企业和群众对“96965”家政服务信息平台认识还不够,对家政服务的认识还停留在初级阶段。过去,我们很多行业没有综合服务平台,人们在寻求服务时通过各种渠道。在信息化的今天,人们无需像过去那样没有目标地去搜寻。如今,电信、工商、税务、银行、公安、交通、媒体等等,都实现了信息化管理和服务,既快捷,又省事,而且服务到位。今后,只要人们需要与家政服务有关的信息,拨打“96965”,一切相关服务都会很快到位。因此,兰州市民享受快捷家政服务的时代即将来临,家政服务水平和档次将会大大提高,单一、简单的服务会被周到、细致、全面的家政服务所取代。

目前,兰州市一些有一定实力的家政服务企业开始加入到“96965”信息网络服务之中,并且开始获得效益。我们有理由相信,随着更多家政服务企业的加入,信息资源共享时代已经到来,高档次的家政服务离我们越来越近。

本报记者 黄如天