



新聞回顧

負面情緒寫進筆記 死前曾發內心信號

官方2日通報胡某宇事件調查結果。經心理專家訪談、分析，結合胡某宇失蹤前行為，認為胡某宇性格內向溫和、孤僻，在意他人看法，少與人做深入的思想情感溝通，情感支持缺失，缺少情緒宣洩渠道，常有避世想法。2022年9月到致遠中學就讀後，因學習成績不佳造成心理落差，加上人際關係、青春衝動帶來的壓力，造成了胡某宇失蹤前心理狀態失衡，有明確的厭世表現和輕生傾向。

官方的調查發布透露，江西致遠中學高一學生胡某宇在考入致遠中學後逐漸出現適應困難，多次在書本、筆記本上寫下了負面情緒的文字內容，如「吐了，新環境真的難過」，在社交軟件中發布「我試着銷聲匿跡，原來我真的無人問津」，多次與同學說「人活着有什麼意義」等。

根據官方發布的信息，胡某宇在失蹤前，曾經數次對家屬傾訴：

2022年9月27日，胡某宇曾與母親三次通話，共43分54秒，其母反映胡某宇不想讀書、想回家。

10月1日凌晨，其母親、哥哥專程從撫州趕回予以安撫。

10月5日，胡某宇又與母親通話三次，共39分47秒，其母親未透露通話內容。

10月10日至13日，胡某宇曾7次獨自到宿舍樓3樓陽台，觀望睢園及校外樹林山崗方向。

10月14日，胡某宇在食堂晚餐後，攜帶錄音筆兩次登上5樓陽台，有明顯輕生意圖。

◆整理：香港文匯報記者 趙一存



◆胡某宇就讀的中學。香港文匯報記者王道 攝

江西中學生 思考 自縊事件 下篇



3000萬中國兒童青少年受情緒困擾

心理問題低齡化 支援系統迫眉睫

備受關注的江西中學生胡某宇事件，引發人們對學生心理健康問題的關注討論。多年來致力於解決青少年心理健康問題的中國首批國家二級心理諮詢師、中國紅十字心理救援專家張曉麗告訴香港文匯報記者，內地很多學校配備專業的心理諮詢室和心理諮詢師，有些還配有催眠椅、放鬆椅、沙發等等，但總體來講，仍顯不夠重視，「比起教學來，心理健康的位置很輕。專業的設置幾乎形同虛設，很多老師都是用這些設置來教學；有的老師是兼職，沒時間關注孩子的心理健康；還有的是排不上隊，心理老師只有一兩個，但是學生有好幾千，學生求助不及時，根本排不上號。」她提到，疫情給青少年帶來的心理影響不容忽視，在後疫情時代，要加強家校社共建，各自從自己的角度關注青少年心理健康，建立完備的系統。

◆香港文匯報記者 趙一存 北京報道



◆學界呼籲加強關注青少年心理健康問題。圖為安徽一所中學的心理輔導老師（左）帶領學生在校園心理健康輔導站宣洩室減壓。

減少負性暗示 社會與媒體有責

香港文匯報訊（記者 趙一存 北京報道）「在富士康員工跳樓事件發生後，發生了很多學生跳樓事件，我們在調研中發現，有的學生專門到跳樓成功率高的地方去跳，這是負性心理暗示帶來的後果。」張曉麗指出，社會和媒體不應該過度關注和報道青少年自殺等事件，特別是自媒體為了流量不斷發布視頻和圖片，這對青少年是極大的摧殘，會引起負性心理暗示效應，甚至會引發一連串的負面效應。

張曉麗指出，社會在某一個時間段特別關注一個惡性事件，隨着事件的發酵、關注度的增加，會給青少年帶來極其嚴重的影響。比如在臨床中，很多患者都存在嚴重且持續性的負性暗示，即使有醫護人員的關懷，以及對疾病知識的認知，但處於對疾病的恐懼、治療的痛苦以及對未來的迷茫等等，也會導致患者存在難以想像的心理負擔，這會導致他們消極看待問題甚至生命，放大不良信息，長此以往，最終導致不好的結果，這就是負性心理暗示，這是一種導向性問題。

江西中學生胡某宇事件中，網上充斥各種傳言，「他們把孩子帶到誤區，導致孩子的自殺率升高，卻不自知。」張曉麗坦言，目前甚至比較擔心，這個事件會否引發上吊式自殺率升高。



中國青少年研究中心於2021年8月發布的《中國青年發展報告》顯示，中國17歲以下的青少年兒童中，有3千萬人受到各種情緒、心理行為問題的困擾。實際上，學界一直呼籲加強關注青少年的心理健康問題，但現實中這一類問題並未得到有效解決，很多青少年依然在負面情緒中備受煎熬無法宣洩。

家校多對孩子心理認識少

從事心理健康教育30餘年，張曉麗對青少年的心理健康問題頗為了解，她還專門成立心能原教育研究院，自己擔任院長，組織權威的心理專家團隊在全國範圍內深入學校、社區、家庭進行心理健康調研。她指出，內地從事心理健康工作的志願者很多，「但目前大多數學校和家長仍對孩子們的心理健康問題認識不足，甚至不知道可能是由心理障礙導致。」

張曉麗正帶領團隊在福建進行調研工作，並準備給當地的高中生開展「生命安全 陽光伴行」的心理課程，「疫情剛剛過去，新的學期馬上開始，要開展線下教學，要每天上學，和老師、同學相處，對於3年來大部分時間在家裏上網課的孩子們來說，可以說是重新融入社會。還有很多孩子升

入初中、升入高中，很多內向的孩子會因此感到恐懼，不能一下子適應新環境，又找不到排解宣洩的出口，久而久之就容易出現問題。」

青春期處理不好易走極端

「青春是個非常特殊和敏感的階段，會經歷心理和生理變化和轉折，處理不好就容易走極端。」張曉麗表示，青春期的心理變化包括對外界認知的變化、對情緒的調整控制的變化等等，自我意識增強，情緒衝動不穩定，「表現在自以為是，忽略或排斥別人的建議和方法，又在意別人對他的看法，渴望得到認同和支持，人際關係適應不良，處理不好，學習的競爭壓力導致厭學等反常行為。」不過，她指出，這是人的成長必經階段，這一階段的青少年需要老師和家長陪伴式的輔導和關愛，幫助他們找到宣洩情緒的通道。

家庭變化是心理問題要因

海南醫學院心理學教授楊娟亦向香港文匯報表示，青少年心理問題與人體發育相關，包括大腦發展不平衡、體內激素水平變化等等，都會導致青春期的情緒不穩定的情況，「但這不是簡

單一對一的關係，而是生物因素、心理因素和社會文化因素的綜合影響。」

張曉麗和團隊的調研中發現，心理問題已經出現低齡化趨勢。幼兒園的孩子出現自閉症、不合群、暴躁等等，其實並不一定是情緒的問題，但是老師和家長不重視，就會讓小孩子養成怪異的性格，甚至會影響一生。在她看來，這主要與家庭教育和社會的發展有關，特別是近幾年受疫情影響，很多家庭關係不穩定，以及多胎家庭增多，家庭環境的變化是導致心理問題的重要原因。

2021年，中國首個兒童青少年精神障礙流調報告發布，結果顯示，6歲至16歲在校學生有17.5%存在精神障礙。世界衛生組織的統計亦顯示，全球約10億人正在遭受精神障礙困擾。

加強家校社共建支援系統

張曉麗表示，在後疫情時代，要加強家校社共建，各自從自己的角度關注青少年心理健康，建立完備的系統。尋求社區街道給青少年好的成長環境，安排社會活動讓他們多參與，學校要加強培育和督導。她認為，有參與感的孩子能夠很快提升對社會的認知和看法，也容易融入社會大環境。

「療心」供需「喊渴」 亟待納入醫保

特稿

3年來，疫情的衝擊和持久反覆令部分群眾心理健康問題凸顯。經此一「疫」，國人的心理健康服務需求明顯提升，給高處於成長期的行業帶來了挑戰和機遇。2020年9月，國家衛健委辦公廳印發了《探索抑鬱症防治特色服務工作方案》。2020年3月至2021年9月，國家衛健委、國家醫保局等機構密集出台政策，推動心理互聯網發展。當前，各級各類學校、部分企業單位、一些社區等已開設或正在建設心理健康服務平台。

據了解，內地目前僅北京、廣東、江蘇等極少數地區將精神科治療類別下的「心理治療」納入醫保支付範圍，為精神障礙患者尋求治療減輕經濟壓力。對於未患精神障礙疾病但心理健康受損人員的心理諮詢服務，則鮮有地區將其納入醫保範疇。清華大學社會科學學院心理系副教授、博士生導師李文婷分析，中國心理健康供給側不發達，需求側付費意願低，導致目前中國心理健康行業滲透率只有10%左右。疫情的到來，放大了這種不平衡。

諮詢師資格門檻低 曾交錢就有

福建的何女士在一家線下心理諮詢機構購買服務。她說：「我約了10次課程，剛開始我跟諮詢師哭訴，後來他不停質疑我到底有沒有受到傷害，還佔用450元（人民幣，下同）一課時的諮詢時間推銷後續套餐。」

半月談記者在一網平台搜索「心理諮詢培訓」後，出現多個相關群組。隨機加入一個群並與工作人員取得聯繫，被告知支付1,000元便可購買132課時的「心理諮詢師系統教學錄播課程」，學員自主觀看學習即可。工作人員在收款後10日內還將為學員製作並郵寄「高級心理諮詢師證書」，而學員僅需提供身份證號、一吋證件照。

國家衛健委全國社會心理服務體系試點工作專家委員會委員、北京師範大學心理學部黨委書記喬志宏指出，當前市場上充斥着大量商業化心理諮詢短期培訓機構，其對學員了解淺層的相關技術信息、行業動態等有一些效果，但無法培訓出系統全面的專業能力素質，往往只要交錢即可參

加課程，且不乏部分機構將其培訓合格證書包裝為從業資格證。

據了解，人力資源和社會保障部已於2017年9月取消了心理諮詢師職業資格證書，已獲證仍有效。截至目前，內地尚未出現國家相關統一資格證書考試。

上述被取消的心理諮詢師職業資格證書從誕生之日起便存在門檻較低的爭議，比如即使沒有學習心理學相關專業，只要有本科以上學歷，經心理諮詢師三級正規培訓達到規定標準學時數，並取得結業證書即可報名職業資格證書考試。

療法有效性缺論證 收費無標準

「原先門檻低，導致入行的人太多，應該把門檻再提高。但現在連低門檻都不存在了，行業更顯混亂，社會機構紛紛推出各種名義的證書。2017年之前已認定的資格證反而更加金貴了。」喬志宏說。

此外，心理諮詢療法的有效性缺乏論證，服務收費缺乏權威標準。喬志宏告訴半月談記者，中國心理諮詢業務開展規範欠佳，心理諮詢機構運

營模式過於商業化，多數機構未設置有效的服務效果導向機制。「無論採取哪種心理諮詢服務方式，都需要建立在對來訪者有效的基礎上，這需要足夠的科學研究和證據支持。然而，目前尚未形成統一的科學化、規範化、標準化的心理諮詢療法。基於不同服務理念和業務操作的提供者，只能根據各自成本標注其價格，全行業很難形成合理、權威的收費標準。」喬志宏說。

◆來源：《半月談內部版》



◆河北省滄州市人民醫院安寧療護科主任郭曉汝為新來的一位患者進行心理疏導。網上圖片