

## ■ 成就卓越的重要抉择

一个人的一生，常常要面对系列选择，而生命中有一些选择则会对我们的一生产生重大影响。全国政协委员，是来自各行各业的佼佼者。在他们生命中的一些十字路口，究竟是什么力量牵引他们作出了影响自己人生的重要抉择。

多年来，我们一直不定期地推出这个栏目，期望这些过来人的人生选择能给今天青年人的就业、专业选择等带来启发。

——编者

## 坚持，或许也是一种抉择

全国政协委员 韦军



2023年5月，韦军为第25届中国大学生篮球三级联赛（西南赛区）300余名参赛人员作比赛主题报告。

## ■ 人物简介

全国政协委员韦军，中国致公党成员，广西体育高等专科学校体育与教育学院院长，教育学博士，教授。从事运动人体科学专业教学、科研、服务工作近30年，曾在国家射箭队、国家射击队担任科研服务团队成员。现为广西科技专家库、广西体育局体能训练和运动康复团队专家，先后主持和参与完成国家科技支撑项目、自治区级教学改革、科学研究课题10多项，公开发表论文30余篇，出版专著5部。

当有人问到我一生之中是否有过在关键时刻的抉择时，我往往很难给出答案，因为从18岁成人，开始选择自己的人生道路以来，我一直在所大学里修习学位，在一个单位服务到现在接近30年，也计划在这个行业服务一生。在我进入职场的那个年代里，可选项非常少，也几乎不存在面临抉择的两难境地，有了大学毕业即包分配的政策，一切都是那么水到渠成。如果一定要说我过去是怎么选择了今天的道路并一路走来的，我只能说，或许，坚持就是我的抉择吧。

80年代初期，改革开放刚刚起步，全国上下百废待兴，大家摩拳擦掌要大干一番事业之际，中国女排首夺世界冠军给全国人民注入了一针信心的强心剂，从而呼出“振兴中华”的口号，一时间，竞技体育成为引领经济改革的精神力量。1984年中国奥运代表团在洛杉矶奥运会夺取15枚金牌的壮举，我至今还对电视机前许多夺冠场景历历在目。

那届奥运会比赛期间，就读初中的我除了白天观看现场直播，与兄长许多的哥哥讨论比赛的得失，晚上睡前还会把当天夺得奖牌中国健儿的姓名、项目都认真记录在日记本上，多年以后我翻出那本发黄的笔记本的时候，还能在歪扭的字迹中看到当时的兴奋和激动。那个时候对我影响深远的几本体育杂志有《新体育》、《武林》、《体育春秋》等，我基本逢出必看，甚至到了废寝忘食的程度。之后我和小伙伴们开始了运动实践，在学校那片红土裸露的足球场上光脚射门，在破洞累累的排球网边练习扣杀，在锈迹斑斑的篮筐下三分远投。缺少家长看管的我们，夏天时结伴到离家不远的邕江边，在无边天然泳池里扑腾着模仿成各种泳姿，回家时身上残留的水汽往往难逃父母的法眼，经常少不了一顿打骂。现如今沿着江边漫步看着愈发美丽的两岸风景，还会默默感谢那当年不收之恩。

这种状态一直持续到高三，对体育的热情一直没有衰减，一天不参加体育活动就浑身不舒服，似乎有轻度成瘾的状态。于是1990年高考后志愿填报，不是体育考生的我梦想能去现场观看亚运会，因而鬼使神差地填报了北京体育学院，也因此在此亚运圣火熄灭后的第五天到校报到，此生也便与体育结缘。

在北体本科四年的学习生涯中，我进一步融进了体育生物科学这个专业，实现了人生第一次蜕变，从一名体育爱好者转变成为一个体育从业者。

作为一个少数民族孩子，不知道是个人还是民族个性原因，我思想单纯且易满足，毕业分配时系主任告诉我回广西报到的时候，我没有多想就领了那100多元的报到费踏上了返乡的列车，觉得可以以家乡的事业服务，心中还有一种莫名的欢喜，至少是一种兴趣和事业的无缝结合。教师本身也是我尊重和喜欢的职业，这样的职业生涯开端不管是对我还是对家庭而言都是一个近乎理想的结果。就这样，我回到了家乡，开始面对那些比我小不了几岁的体育专业学生，听他们喊我老师，陪他们一起开班会，教他们运动解剖。春风秋雨、光阴如箭、倏忽十年，当有一天授课完毕我要转身离去，班上学生集体起立给我鼓掌欢送时，我陡然间意识到我又发

生了一次蜕变，从一个体育从业者成长为体育人。

回顾近30年在工作岗位上的付出，为广西体育事业发展做了一些有益的事情，内心感到欣慰的同时，也无比感激在成长过程中遇到的领导、同事和朋友，他们更多地给予我关心、支持和鼓励，特别是让我感受到关爱。我身边也有些曾经的同事因为待遇、机遇等原因，当初的选择动摇而选择了离开，也有人猜测我是否也会有一天像他们一样，会有新的选择。

我以行动回答了大家的疑问。我从从不后悔当初的抉择，更无愧每一次自己的坚持。每个人就像一颗种子，要一片适合的土壤方能茁壮成长，我就是那颗带有特殊性的种子。我一直认为，广西那片家乡的沃土才是我最为适合的土壤，体育事业园子里的春风雨露是滋养我的最佳养分，在这里我成长为一棵树，这棵树根深叶茂，根须在广袤的乡土，枝叶一路成长逐渐蔓延到更广阔的空间。而我绽放的花朵和结出的硕果，无一不是来自根部的营养供应。正是因为在这片广袤的天地之间，我才能展示着独有的枝蔓花叶，引来鸟语花香。在我的词典里，没有所谓的最好，只有合不合适，恰不恰当。

选择是什么，就是在合适的时机里，选择了合适的人或事，围绕着斯人斯事苦心造诣，穷尽一生，无怨无悔。

有人说，生于20世纪60年代中期至70年代前期的人是最幸运的，尤其是得以与改革开放共同成长，经历过社会最为淳朴、公平的时期，步入创新、开放的时代，身上兼有传统和现代的气质。古语有云，时势造英雄。时者谓之时代，也谓之时间，更谓之时机。势者谓之形势，也谓之态势，更谓之运势。时势从来只等待有心人。

何其幸运生于这个时代，等来了这个时代，跟上了这个态势，党的十九大作出了实施健康中国战略的重大决策部署，2019年国家发布了《健康中国行动》，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康，养成健康生活方式和健康行为，合理运动促健康。我所学的运动人体科学专业由于与健康中国行动紧密关联，因此派上了大用场。2020年，国家体育总局以年度一号文下发《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》，明确树立健康第一的教育理念，面向全体学生，开齐开足体育课，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展，在此背景下，我服务的广西唯一一所体育高等学校，对地方体教融合专门人才培养的功能得以凸显。习近平总书记对广西的发展提出了“五个更大”重要要求的指示，更让作为一名壮族儿女的我心潮澎湃。我感到自己应发挥出专业优势，在边疆民族地区高质量发展，尤其是体育行业、教育事业的和健康广西方面展现新作为。2022年，经推荐，我荣幸地成为第十四届全国政协委员，我将倍加珍惜这份信任，深入所联系的界别群众，不断提升委员履职能力，加强调查研究，努力围绕体育行业、教育事业的和民族地区高质量发展建言献策、履职尽责。

来自祖国的边疆壮寨，源自不起眼的绿水青山，是什么样的际遇让我获得事业的青睐？我的经历告诉我，是一份爱国爱桂爱乡的感情，是自儿时起激发的对体育事业的热爱，是一份平凡和平静的心态。归根结底，还是那句简单不过的话：不忘初心，方得始终。

河南三门峡市政协建言地方党委政府：

## 加快建立和健全中小学生心理健康危机预警体系

本报记者 王有强 新燕 通讯员 董霞

“建立并严格落实常态化的心理健康筛查机制”“构建完善学校心理健康教育体系”“家校联合形成协作合力”……近日，在河南省三门峡市政协会议室里，政协委员与市教育局、卫健委、编办、财政局等职能部门负责同志围坐一堂，聚焦“加强全市中小学生心理健康教育”这一主题进行聚智献计，共护青少年健康成长。

心理健康是人生成就和幸福的重要基石。“成长中的烦恼”如若不能及时排解，将会给青少年的成长带来不可预估的影响。今年，三门峡市将“青少年心理健康”列入全市重点民生实事之一强力推进。

党委政府中心工作推进到哪里，政协履职就跟到哪里。三门峡市政协坚持大格局、小切口、靶向发力，聚焦党政所需、群众所盼、政协所能，把“全市中小学生心理健康教育”作为重点课题纳入2023年度协商计划。3月份以来，市政协组织政协委员、专家学者及教育、卫健、妇联、团委等职能部门，深入开展一线大调研，走访全市17所中小学校和特殊教育学校、心理健康指导服务中心等处，通过实地调研、集中座谈、问卷调查和专家

咨询等多种形式，对有关工作进行全面详细了解，力求把情况摸清、把问题找准、把建议提实。

“一线教师与学生朝夕相处，能够及时发现学生的心理健康问题，他们是解决学生心理健康问题的关键。”市政协委员、三门峡职业技术学院成教学院院长席仁义建议，将一线教师纳入心理健康教育教师队伍，并进行相关的教育培训，鼓励有条件的老师考取资格证书，将极大改善心理健康教育的局面。李武强委员建议，教育行政部门和学校可定期聘请专业心理教师对教师和家长开展讲座，或者入校面向有特殊需求的学生进行心理疏导，也可以通过开办家长讲堂、强化家校沟通等方式，提升家长与子女的沟通能力。

作为一名长期从事心理健康教育的基层教师，张敏珠委员认为，心理问题的形成是复杂的，受原始家庭、学校环境、社会机制、个人承受能力等诸多因素影响，如何整合所有力量、采取有效措施引导学生正确面对压力，缓解释放负面情绪，是需要长期研究和探索的问题。

“青少年心理健康工作是一项系统工程，需要全社会共同关注关心。”张晓娟委

员呼吁建立多方联动协作机制，探索实施学校和医院等各种心理咨询机构合作共建，借助公安报警平台、未成年人关爱热线、检察院和法院特殊案件管理、妇联反家暴工作平台等渠道，整合有关青少年身心健康的数据信息，实现信息共享共用，建立青少年动态档案，多渠道给予学生支持与关爱。

同时，及时识别、精准研判，建立和健全心理健康危机预警体系，是与会委员们关注的重点话题。朱桂丽委员分析，预警体系包括心理危机事件的识别、分级、评估、报告等，干预体系包括心理危机干预和心理健康教育两大方面，政府应在政策层面上支持中小学生学习心理问题预警干预机制建设，确保其顺利实施。

在发言、讨论、互动、回应的思想碰撞中，一个个针对性强、参考价值高、操作性强的意见建议被摆上台面。

日前，市政协教科卫体委员会已经将委员建议和部门回应，梳理形成《市政协关于全市中小学生心理健康教育协商情况的报告》，报送市委、市政府主要领导，以推动委员们的协商成果进入地方党政决策视野。

## 学业困扰和人际冲突是孩子面临的突出挑战

——来自一条心理热线的调查与思考

许红敏

- 不仅仅是要求、指责和教导，家长的无助和痛苦也应该成为心理关怀的一部分。
- 对于有心理病患休学在家的孩子，需要成立相关组织，为家庭提供多元途径的支持。不能一任他们孤独地承受病痛。

## 陶老师工作站心理热线中的发现

在31年的心理援助工作中，我们尝试总结出当前中小学生心理问题的三方面特征：低龄化现象越来越突出，以初中生为主；小学生的求助数量开始和高中生持平；心理问题疾病化现象越来越突出，来陶老师工作站咨询的孩子中在医院确诊的人数越来越多，咨询辅导与药物治疗结合，以中度以上抑郁和焦虑人数为主，低龄儿童注意力问题也越来越需要医学介入治疗；家长来电量逐渐和学生持平，家长的求助意识和科学育儿的意识增强，但家长陷入亲子冲突后的痛苦程度在显著增加。

疫情并非造成学生心理问题的最核心原因。同样是春季学期，有疫情比无疫情时的来电有少量增加，在不需要上学的夏季，即使当时江苏有比较严重的疫情，来电数量却显著低于春季时段。而让人意外的是，三个时段中来电最多的是疫情阶段性结束后的返校复学。

从来电内容可以看出，以厌学为代表的学业困扰和人际关系问题是最突出的两类问题。其中造成厌学的原因一般是居家期间觉得自己没有认真学习，担心复学后成绩下滑；或者因为贪恋网络或游戏，失去了学习兴趣。在人际关系问题方面，问题数量和疫情有显著相关，其中疫情带来的居家学习环境导致学业困扰引起的家庭亲子矛盾最为突出。学生在家庭关系中的困扰其实是可以透过同伴关系修复的，但是由于居家学习失去了修复机会，学生排解困扰的方式表现出逃避现实的手机依赖现象，所以在疫情防控期间出现的家庭冲突导致的学生高坠事件增多。另外，来电显示，学生的负面情绪越来越突出，暴

躁、焦虑、崩溃成为来电中的高频词。学生表现出生活的无价值感、无意义感，很容易消沉。家长则表现出容易被激怒、觉得孩子特别叛逆无法沟通而导致自身崩溃，来电中常常有家长痛哭的现象，也让我们意识到家长的无助。这一现象在有疫情的暑假里并没有减少，也可见这种情绪和学业之间没有显著的联系。

同时，休学在家的精神障碍学生在无人看管的环境中，常表现为悲观、痛苦、自责、绝望，并且有强烈的病耻感，即害怕被别人知道自己情况的现象，进而会伴有自伤行为，流露出自杀意念。

## 心理健康问题的多方成因

就我们接到的求助电话来看。原因如下：

父母对学业的高度关注及干预和子女抗拒逃避形成两种撕扯的力量；未成年人的情绪弹性低导致精神障碍增多。学生在学业或生活中既会有积极正向的情绪，如快乐、向往、成就感等，也会出现负性情绪，如悲观、失望、挫败感等，即所谓人之“常情”。情绪弹性是个体产生积极情绪以及从消极情绪中快速恢复的能力，包括容易产生积极情绪的能力，即使体验到消极情绪也能快速恢复过来的能力。同时，学生成长过程中，以作业等“心智训练”为主的单一生活方式与学生所接触的多元价值观念存在冲突。比如直播打赏、赌注游戏、流量明星，这些“容易成功”“看不到耕耘但看到了收获”“容貌经济”等互联网上各种宣传背后流露的价值观和学校的价值要求间产生了价值观冲突。我们的结论是，学生心理问题从来都不是一个简单的教育问题，往往是学校、家庭和社会的文化冲突在个体身上的综合反应。

同时，疫情对人们日常生活的限制与影

响，让更多的人对生活失去了掌控感，不确定性和不安感越来越强烈。家长对子女未来的担忧加重，反映到当下的学业上来，便是追求高分。把高期待变为对子女教育言语行为间流露出的对未来的焦虑，继而在养育氛围中传递这种焦虑情绪，对子女成长造成压迫感。这种压迫感在“居家”环境中更容易滋生和快速、频繁传导，最终以各种“琐碎事件”为线索爆发出来。

## 基于实践的几点建议

基于长期的援助经验，我们强烈建议全社会要行动起来关注学生心理健康。首先，学生的心理健康服务重在平时，全员育人不能是一句空话。在学校里，影响学生心理健康的不仅仅是课程和班主任、心理老师，那些看似琐碎的细节却常常能触及学生的敏感和脆弱的神经，如果长期被忽视，则将累加成为厌学心理或精神障碍。

同时，本身就已经充满了负面情绪的成人需要先调整好自己后再去关照子女。当然，我们也想呼吁的是：不仅仅是要求、指责和教导，家长的不助和痛苦也应该成为心理关怀的一部分。今天，家庭养成的压力增加，很多家长除自身发展承受社会竞争外，还常常担忧子女因家庭原因落后于同龄人。

对于有心理病患休学在家的孩子，社会应该成立相关组织，为家庭提供多元途径的支持。陶老师工作站近期也在探索“青少年心理疗愈基地”的建设，让这些孩子能继续感受到组织的温暖，而不是孤独地承受病痛。

当然，在宏观上，还要有健康的教育生态支撑。

（作者系南京晓庄学院心理健康研究院副院长，南京市中小学生心理援助中心主任，副研究员）

## 2023年全国“中华魂”（中华好家风）主题教育活动演讲成果展示



7月17日，全国“中华魂”（中华好家风）主题教育活动总结大会暨夏令营开营仪式在北京会议中心举行。2022年，全国“中华魂”主题教育活动组委会开展了以“中华好家风”为主题的读书活动。据不完全统计，截至目前，参与“中华魂”主题教育活动的青少年近4亿人次，已成为服务青少年健康成长开展的一项大型公益活动。

本报记者 贾宁 摄