

直面儿童青少年心理健康隐忧,探索家校社协同育人机制

呵护心灵健康 护航阳光成长



□本报记者 陈磊

每个成长阶段心理问题不同

“近年来,临床就诊的青少年抑郁症患者越来越多,甚至出现头痛、失眠、烦躁、恶心、眩晕等躯体症状。”无锡市精神卫生中心儿少精神科副主任、主任医师李志佳告诉记者,儿童青少年出现情绪问题成因多且复杂,往往相互交织。社会环境因素如家庭养育方式、社会人际关系、手机网络等,均对青少年的心理健康产生一定影响。学业枯燥、缺乏动力,网络平台的成瘾性设计等,都冲击着儿童青少年的弱小心灵。

2021年,北京安定医院儿童精神科郑毅教授团队发布的《中国儿童青少年精神障碍流行病学调查》显示,6—16岁儿童青少年精神障碍总患病率为17.5%。2025年,无锡市精神卫生中心儿少心理门诊量约1.5万人次,较往年有所增长。

在不同的成长阶段,孩子的心理问题表现也不同。小学阶段,孩子主要面临的是神经发育问题,以抽动症、多动症、孤独症和分离焦虑为主;中学阶段的孩子情绪问题多发,女生易出现自伤、自残行为;高中时期,青少年心理问题表现为学业压力和人际关系矛盾。

现实中,不少家长存在“病耻感”,在孩子出现情绪问题时,认为孩子是矫情、心理脆弱,往往容易延误最佳治疗期。虽然每个孩子的心理困境都是独特的,但预防原则是相通的——早期识别、科

“最近我天天晚上焦虑得睡不着觉,感觉有一股无形的压力。尽管每天很努力地学习,但学习成绩还是不尽如人意。我觉得很对不起妈妈,我不想让她失望。”近日,在无锡市精神卫生中心儿少心理门诊,小天对记者说。像小天这样的孩子不在少数。近年来,儿童青少年的心理健康问题受到社会广泛关注。当前,我市儿童青少年心理健康状况如何?在当下的成长环境中,孩子们需要怎样的心理呵护?学校、家庭、医院和社会又该如何携手并肩、凝聚合力,为他们筑起一道坚实又温暖的心理防线?

学理解、及时支持。如何识别孩子的情绪问题?李志佳建议,如果孩子持续情绪异常超过2周、躯体症状反复出现却查不出病因、社交和学习能力突然崩塌、出现极端行为或性格剧变等,要积极寻求专业人士帮助。

接住儿童青少年的情绪需求

在无锡市市北高级中学,常态开放的心理辅导室布置得特别温馨,柔软的沙发座椅、赏心悦目的鲜花、整齐摆放的书架……暖黄色的灯光洒下来,让人感到放松。通往心理辅导室的走廊像“心理药方”展示长廊。互动墙上,学长学姐来解忧;师生群聊里,提供学业指导;心理剧被制作成漫画展示;精心制作的手作作品被定格;还有“心语信箱”藏着不善言辞的学生的心事……“我们学校有2名专职心理教师,不仅有心理辅导室,还有沙盘游戏室、音乐放松室、团体活动室等帮助学生纾解压力、放松心情,特别是音乐放松室很受学生欢迎,课后经常有学生来唱歌放松。”市北高中德育副校长杨云波表示。

市北高中心理教师康夕雯坦言,“青少年的心灵成长需要被看见、被理

解、被支持。作为心理教师,希望有更多的家长能认真倾听孩子的心声,接纳他们的情绪,保持家校顺畅沟通,家校合育共促孩子健康成长。”

作为全国首家实体运行的“AI+心育”家校社协同育人教联体,新吴区悦心成长中心自去年10月正式运营以来,已接待儿童青少年6000余人,成为家校社协同育人的重要实践点。在这里,孩子不仅可以在“悦智·AI素质拓展室”进行情绪管理训练,也可以在“悦动·活力场”体验动感单车与音效互动墙,还可以在“悦心·探索空间”与AI对话,倾诉烦恼。“悦读区”有一朵一米多高会互动的花特别有意思,当你用赞美的语言夸它时,它会开花;当你贬低它时,它就会闭合。中心不仅构建起家校社三方联动的育人防护网,也成为全区儿童青少年心理健康教育服务的展示窗口。

让儿童青少年向阳生长

近年来,国家多措并举,全面提升中小学生的心理素质。重视儿童青少年心理健康问题,让更多孩子走出心灵阴霾。

今年,无锡教育发布2026年“健康指标”,力求通过深入实施“2·15专项行

动”、心理健康“润心”行动、美育浸润行动等,守护学生身心健康。作为深耕一线的教育工作者,杨云波认为,不能仅仅关注学生的心理健康问题,更要培养学生的健全人格,正确处理与自然、他人、社会的关系。只有人格健全了,学生才能增强面对挫折的勇气、提高人际交往的能力和摆正悦纳自我的心态。学校在心理教育中,要注重帮助学生找到情绪宣泄口,肯定并展示学生特长,积极宣传健康向上的内容,为学生营造良好的校园环境。

2024年,教育部等十七部门联合印发《家校社协同育人“教联体”工作方案》,旨在通过家校社协同育人机制,为儿童青少年构建一张覆盖全域的“情感安全网”。康夕雯表示,大力推进“教联体”建设,可以为儿童青少年身心健康成长创造有利条件。通过优化家校沟通机制,既聚焦学习成绩,也及时向家长反馈孩子的在校心理状况;邀请家长参与学校心理健康教育活动,共同呵护孩子身心健康。

在李志佳看来,亟须构建“3+X”儿童青少年心理服务体系,“3”即家庭、学校、医疗三个主体,“X”指各种社会力量,通过家校社协同育人,构建儿童青少年心理健康支持网络。同时,三甲医院可以联合社区卫生服务中心、社会组织、学校等定期开展家长公益科普活动,普及养育知识和心理健康知识,比如成立专病家长课堂,提高公众对儿童青少年心理健康认知水平。此外,无锡应充分利用12356、96111、12355、88000999等心理援助热线,设立统一的管理部门,打破信息壁垒,形成部门联动,增强保护合力。

(文中中小天系化名)



当对手把“考卷”升级到2.0版 平局是一道新考题

这是本赛季让无锡队倍感憋屈的一场比赛。全场仅有4次射门,其中一脚射正,既无角度也无力度,没有构成实质性威胁。反观对手南京队,虽然也是4脚射门1脚射正,但创造出的机会比无锡队更好,只是运气欠佳。

本场比赛,无锡队沿用了完胜上届冠军泰州队时的首发阵容,可过程和结果截然不同,不免让人有些失落。问题出在哪里呢?

难敌逼抢而攻守之势异也。无锡队上一场平局是对阵连云港队。对手采用龟缩门前、蛇不出洞战术,宁可半场没有一脚射门,也要在自家门前构筑铜墙铁壁,险象环生中守住了平局。回到主场后的无锡队主动变阵,拉开前场宽度,加快边路速度,边中结合,引蛇出洞,有效破解了对手的铁桶阵。

如果说连云港队打出的是“密集防守1.0版”,那么南京队则直接将1.0版迭代为2.0版——不再龟缩后场防守,用体能充沛、速度在线的年轻队员替换老将,实施高位逼抢,在中场就构筑起密不透风的防线。

这一招可谓立竿见影,直戳无锡队的软肋。众所周知,有着“江南小巴萨”外号的无锡队以传控打法为主,中场优势明显。但这套打法也有自身的不足,那就是传球速度偏慢,一旦对手实施高强度的“抢、逼、围”,我们的传球准确度就会下降,难以组织起有效进攻,甚至还会被对手断球打反击。尽管本场比赛无锡队通过

换人调整加快中前场的出球速度,但始终没能摆脱对手的高位逼抢。我们全场的控球率只比对手高出6个百分点,角球数也只有2个。双方拼得精疲力竭,最终毫无建树。

战平南京后,无锡队接下来将奔赴徐州客场作战,后续还要客场挑战去年曾翻盘击败自己的淮安队,连续客场作战对体能和战术调整都是极大考验。好在我们还有半个月的时间可以抓紧打磨战术。

全队要解决传控中出球偏慢容易被对手逼抢断球的问题,可以减少无谓的横传、回传,增加中路直塞、肋部斜插的配合,提前观察对手防线空位,第一时间出球穿透逼抢,避免被对手包围断球打反击。

另外,要提高边路传球的精准度,提前布置门前的抢点战术,同时把握好定位球这种破密集防守的关键机会。

今年,无锡队的整体实力比去年已经有明显提升,且中场“谢志伟+同乐+张源书”的磨合日趋成熟,控球率能稳定保持在50%以上,只要能与“刘宇豪+卢则灵+邓建飞”的锋线组合一起解决好高位逼抢下的出球问题,持续释放出进攻火力,就有机会冲击更好的排名。(卢易)



全球AI黑科技买手店落地惠山映月里

在烟火气里,触摸AI未来

本报讯 智能机器人灵动舞狮、机械臂笔走龙蛇、智能产品体验区人头攒动……近日,由全球AI黑科技买手店Z·Pilot携手无锡智元具身智能体验中心打造的“Z·Pilot×智元玩家

基地”在惠山映月里开启试运营。基地打破前沿科技的圈层壁垒,将机器人演艺、AI智能穿戴等前沿科技场景搬进城市公共空间,让市民与游客沉浸式体验科技赋能生活的最新形态。

此次Z·Pilot选址惠山映月里并非偶然。作为无锡标志性城市公共空间,惠山映月里汇聚游客、本地居民、亲子家庭、年轻消费群体,是极具烟火气的生活场景载体。“科技不应该只待在产业园或科技馆里,它应该去有人流、有生活、有好奇心的地方。”Z·Pilot运营负责人道出了择址的初衷。他表示,充满生活气息的公共空间,是检验科技产品实用性、适配性的最佳场地,能真实收集大众使用反馈,助力产品优化迭代。

基地围绕“可看、可玩、可学、可买、可租、可定制”六大维度布局体验空间,涵盖机器人互动、AI黑科技体验、社群活动等多元板块,打造了完整的沉浸式体验科技赋能生活的最新形态。

跟着参观动线一路向前,耳畔隐约传来吉他与架子鼓的二重奏,节奏明快、声浪交错。循声望去,一场“不寻常”的即兴合奏正在上演。乐手手中的吉他,有琴身却没有琴弦。身旁的“鼓手”更为奇异,没有鼓面,只有鼓槌,每一次挥臂,空气中便炸开一声真实的脆响。无弦的吉他、无形的鼓,奏出了一场让人驻足沉醉的演出。

“降低了乐器的体验门槛,小白也能弹唱、创作了。”在现场体验的冯先生告诉记者,他之前尝试过吉他,因为手指不耐磨放弃了。而现在借助科技力量,跟着触摸板上的灯光提示,左手按和弦、右手拨动拨片,便可以完整弹出一首曲子,让他有了重拾乐器的信心。

走进AI黑科技体验馆空间,Libertive U1智能吉他之外,ropet AI陪伴机器人、栗上Lissome胶囊洗碗机、千问AI眼镜、Rokid AR智能眼镜等200余款具备AI核心技术与创新应用的科技产品集中展示,用户

皆可直接上手,体验AI和机器人正如何改变生活。

值得一提的是,为助力本土科创产业发展,基地特设“无锡智造”专区,集中展示影目、玄景、李未可等本土品牌的AI眼镜,以及多款AI办公硬件、智能健康设备等产品。“很多科技企业缺少一个与真实用户对话的窗口,Z·Pilot×智元玩家基地刚好补上了这一环。”现场相关负责人介绍,这里既是“无锡智造”的展示橱窗,也是技术的“路演”现场。企业可以将产品放在这里,收集用户的真实反馈,加速产品升级。“未来这里还将汇集更多无锡企业的科技产品,希望通过这个窗口,让市民和游客在沉浸式体验中读懂无锡的科创底蕴,塑造属于无锡的城市科技名片。”

据了解,今后,Z·Pilot×智元玩家基地将打造社群活动专区,承载科技玩家交流、机器人体验日、AI工具分享、亲子科技活动、品牌共创与产品体验反馈等功能。与此同时,基地还将聚焦OPC创业生态,引入OPC产品展示,让独立创业者低门槛对接市场、验证产品,助力科创梦想落地生花。(陈钰洁)



高考临近,城管部门开展“禁噪”专项行动,通过入户宣传、加大巡查力度等方式,引导商户减少噪声,严查考点周边秩序,全力为考生营造安静、有序的备考环境。(敖翔 摄)

考生身份证办理,有了“绿色通道”

本报讯 2026年高考临近,针对考前不慎遗失身份证、证件办理时间紧张等突发情况,无锡公安专门推出三项便民举措,全面开通身份证办理“绿色通道”,为考生排忧解难。

考试之前,如有考生需要办理身份证相关业务,凭户口簿、准考证等材料就可以在户籍派出所或区县级公安机关户籍窗口办理申领、补领、换领业务。据介绍,办理身份证的常规时间是自受理之日起20个工作日,通过“绿色通道”将大大缩短时间,这是无锡公安在考前为考生准备的第一重保障。据悉,今年全市已有200余名考生通过“绿色通道”办理身份证。

考试在即,身份证却丢失,来不及补办怎么办?为考生加速办理临时身份证则是第二重保障。在身份

证申领期间,急需用的,省内考生可到任意区县级公安机关户籍窗口就近办理临时身份证。针对本市考生,临时身份证可现场受理、当场制发、立等可取;省内跨市户籍考生可3日内领取。

第三重保障则设立在考场门口,一张证明,让考生“先进考场再说”。一如往年,无锡公安在各个考点均设置了“临时身份证明”咨询点。“每年总有考生在考场门口发现身份证忘记带,现场值班民警会核实考生的相关信息,为考生开具‘临时身份证明’。”市公安局人口管理支队居民身份信息管理所所长尤雄介绍。目前,青山高中、梅村中学等考点,均设立了直接办理点,大约2分钟,考生就可以拿到证件入场。(崔欣雨)

(上接第1版)旅客承载能力与运行效率将显著提升;第二跑道建成,更将打破现有单跑道运行瓶颈,从“单核运行”迈入“双翼并行”新阶段。

一幅长三角区域枢纽机场的未来蓝图徐徐展开:2030年,机场将具备1350万人次旅客吞吐量、50万吨货邮吞吐量保障能力,运力全面扩容、航线持续加密,助力无锡深度融入长三角大格局,更好联通全国、接轨世界。

深化“软联通” 以服务促协同,让一体化更有温度

交通一体化,不止于路通、桥通、港通,更在于货物物流、人物其行、心物其融。无锡以多式联运、水运提效为抓手,拆掉区域壁垒的“无形墙”,架起服务共享的“连心桥”,让长三角要素流动更高效、城际往来更暖心。

在市交通运输局相关负责人眼中,这正是物流“软联通”的应有之义。

从无锡向东而望,是“出海”。前不久,无锡西站首趟CKD定制专列搭载上汽大通总货值1000万元的“无锡造”汽车零部件发车,通过海铁联运经上海洋山港出海,最终抵达印度。这是无锡依托多式联运优势,助力本土优质产品扬帆出海的生动缩影。如今,越来越多“苏南制造”正以海铁联运方式,从无锡出发,经上海洋山港走向世界。

目前,依托全省领先的海铁联运体系,无锡已实现无锡南站、无锡西站、宜兴北站“三站同开、三线共运”,

是江苏唯一常态化“三站三线”的城市。这套成熟的多式联运网络,深度衔接长三角产业链供应链,已成为300余家周边企业搭建起通畅可靠的出海物流通道。

从无锡向西而行,亦是“出海”。今年3月,新加坡籍船舶“天禄轮”从江阴苏南国际集装箱码头出发,江阴至比利时报特卫普直航航线迎来首航,为江阴港2026年外贸航线布局写下崭新的一笔。船上365个特种集装箱直达欧洲核心港口安特卫普,让长三角腹地货物得以一站式抵达欧洲市场。

“后续航线将常态化运营,为机械、汽车、电子等行业外贸业务提供高效物流支撑,并进一步拓展欧洲及非洲辐射范围,为客户搭建便捷的出海通道。”江阴苏南国际相关负责人介绍。

物流通道畅通了产业出海之路,便捷的客运网络,也让长三角城际文往来愈发火热。

高铁飞驰,无锡20多分钟可达上海,1.5小时可抵杭州,快捷的高铁早已拉近城际距离。但无锡交通的“软联通”不止于此。

“6月的景区直通车有哪些路线?”“有去扬州的直通车吗?”无锡客运景区直通车咨询群内热络非凡,市民游客纷纷询问、热议出游线路。

这份出游热度,得益于无锡客运开通的江浙沪多地景区直达专线,实现“高铁干线+客运支线”互补联动,以客运活跃度打通长三角文旅“最后一公里”。“不

用换乘汽车,直达景区省时又省心。”点对点出游模式广受好评。

“未来我们将继续加密长三角景区直通车,直达上海外滩、杭州西湖、安徽黄山等热门目的地,还将结合‘苏超’赛事推出定制专线,让客运直通车成为串联长三角美景的‘黄金纽带’。”无锡客运集团相关负责人表示。

激活“新联通” 数字赋能发展,领跑一体化未来

当物理路网越织越密,无锡把创新变量转化为发展增量,以大数据、人工智能、“车路云一体化”为引擎,推动交通向“智慧、绿色、高效”升级,为长三角一体化注入数字动能。

“从前订舱、对接环节繁多,如今在平台上下单,货物就能从工厂直抵远洋货轮。”这是无锡一家家电企业负责人的真切感受。而这样便捷省心的体验,得益于无锡市多式联运多港联动统一平台建设。平台依托人工智能、大数据、区块链等前沿数字技术,实现货物“一单通达全球”。

平台无缝链接公铁水空运输市场、供应链产品等多维资源,既能智能优化运输路线、集约利用物流资源,也能为各类客户提供一站式定制物流服务,让物流运输更高效,成为首个地市级物流供应链“数字港”。

业内人士表示,未来平台将聚力打造智慧物流生态圈,进一步深化港航、班列联动,升级江海河联运及“陆改水”

绿色通道,并延伸跨境电商等高附加值服务。

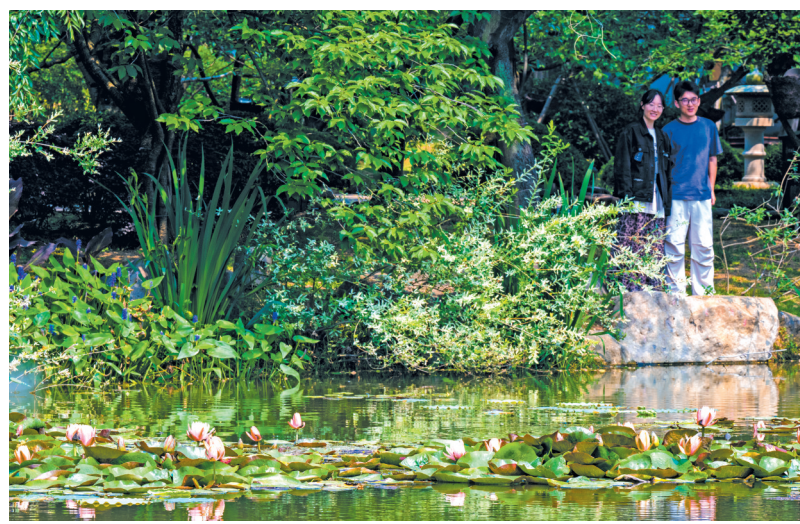
智慧赋能不仅可以提速物流,更能重塑城市出行体验。

红绿灯学会“思考”,常态化拥堵得到缓解,路况不再只依靠驾驶人肉眼观察预判……在无锡,那些曾经只出现在科幻场景里的画面,依托“车路云一体化”早已成为现实。

业内人士展望,依托环太湖科创圈的深厚创新积淀和沪苏锡高品质路网联通,未来具备共建跨区域智慧交通体系的天然优势,从锡山车联网小镇,沿着锡沪路到苏州相城区再一路向东至上海嘉定汽车城,将串联起智能网联汽车发展的重要创新核心,有望一笔勾勒跨区域智能网联汽车产业走廊。尽管通道互通、跨省协调、数据共享等仍需协同推进,但区域智慧交通一体化的蓝图正逐步清晰。

从物流数字化到出行智能化,从市场先行先试到区域协同探索,无锡以“新联通”打破地域边界,激活发展动能,让交通更聪明、让协同更高效。

路相通则城相融,心相近则行致远。站在长三角一体化向纵深推进的新起点,无锡正以“硬联通”强根基、“软联通”优服务、“新联通”增动能,以交通为桥、以协同为翼,不断打破行政壁垒、畅通要素循环、深化产业协作、拉近民心距离,在深度融入上海大都市圈、打造区域战略支点的征程上,与长三角城市群携手并肩、共赴新程。(徐兢辉、章蕴琪)



初夏,锡城各大景区的睡莲已经盛开。图为昨天,市民在鼋头渚景区樱花谷水系内观赏近60个品种的睡莲。(宗晓东 摄)