

兼任中学心理副校长,市精神卫生中心副院长
王振把守护青少年心理的关口前移

读懂压力信号 拒绝标签化孩子

帮孩子提升抗压能力

近年来,青少年心理健康问题频发,焦虑、抑郁、强迫等心理困扰低龄化趋势明显,门诊中越来越多低龄患者找上门来——十四五岁的初中生,甚至十二三岁的小学生,因严重的焦虑、强迫症状影响生活与学习,被家长带到诊室。身为专家,同时也是一名家长,王振深知中小学阶段是孩子心理成长的关键时期。他告诉记者,2024年,当学校抛出合作邀约时,他毅然接下心理副校长的职务:“这不是一份头衔,更是一份守护孩子的初心与责任。”

“校园里的工作,和门诊完全是两回事。”王振说,门诊面对的是“已患病者”,而校园服务面向的是“健康为主、隐患需防”的全体学生,工作重心从“治疗疾病”转向“培育韧性”。他担任心理副校长并非固定入校值守,而是搭建专业团队工作机制,这支服务团队以医院精神科主任医师乔颖(校外总辅导员)为核心,加上专攻儿童青少年心理的骨干医生组成主力队伍,常态化推进校园心理工作。团队会提前规划全年心理工作,按季度策划专项活动,同时结合考试季、社会热点事件等灵活开展针对性心理科普与主题活动。同时还打造“心理副校长来了”特色视频栏目,为学生答疑解惑、传递专业心理健康理念。

在校园心理工作中,王振坚持“拒绝标签化孩子”。“我们绝不会带着医生的审视眼光,去判定哪个孩子‘不正常’。”他强调,校园里

一端是上海市精神卫生中心的专业诊室,常年与焦虑、强迫等心理困境对峙;一端是中学校园,扎根青少年身旁,守护青涩成长。身为国家精神疾病医学中心副主任、上海市精神卫生中心副院长,同时也是上海市西南位育中学的心理副校长,王振跳出传统诊疗的边界,把心理守护的关口前移,为万千青少年撑起一片心灵晴空。“不希望孩子生病后才来医院,而是要把工作关口前移,在预防阶段做好干预,减少患病风险。”昨天是“六一”国际儿童节,我们来听他聊聊关于青少年心理健康的初心与思考。

绝大多数孩子的情绪低落、烦躁内耗,都是成长过程中的正常波动,是青春期身心发育的正常表现,并非心理疾病。校园心理工作的核心,是帮孩子提升抗压能力和情绪调节能力,从容应对学业压力、人际矛盾和成长挫折,仅针对性关注、少量辅助干预存在早期隐患的学生。

了解孩子无声的压力

相较于直白暴露情绪的孩子,很多青少年的心理困扰极具隐蔽性。不少孩子习惯内化情绪、懂事隐忍,待人礼貌、表现如常,却独自积累负面情绪,等到问题爆发时往往已经十分严重。王振提醒,这类隐蔽的心理压力并非无迹可寻,家长和老师可通过细微变化识别早期信号:一是睡眠状态突变,原本作息规律的孩子突然频繁走神、上课打瞌睡、精神萎靡;二是行为异动,安静沉稳的孩子突然坐立不安、焦躁多动;三是躯体反应,部分孩子

会因压力出现频繁拉肚子等躯体不适;四是待人态度转变,性格温和的孩子突然对同学、家人态度急躁、情绪反常。这些细微变化,都是孩子压力超标、需要干预的重要信号。

有一名长期暗藏焦虑、隐晦倾诉情绪却未被家长重视,最终由同学察觉异常,及时干预后才规避了问题恶化。另有一名常年稳居年级第一的优等生,因一次考试跌落至第三名,便陷入极致自我内耗,将失利全然归咎于自己,后续做题反复核验、过度纠结细节,甚至听课反复默念知识点,最终诱发重度强迫症。不过,得益于良好的心理韧性,与家庭的全力配合,经过药物治疗与专业心理辅导,半年后孩子症状基本消退,成绩也重回前列。

那么,优等生更容易出现心理问题吗?王振表示,并非优等生心理更脆弱,而在于长期过重的压力与缺失的压力应对能力。他们往往自我要求高、外界期待大,长期承受着远超普通学生的心理压力,因此心理问题发生

率相对更高。

让老师当第一观察员

尽管医教融合的校园心理服务初见成效,但青少年心理健康领域依旧存在诸多亟待破解的难题,专业人才紧缺是最突出的短板。上海的心理卫生资源位居全国前列,但规范化培养的精神科医生、心理治疗师、心理社工依旧缺口巨大。此外,家校教育失衡、教师高压困境、家庭教育极端化,也是青少年心理问题频发的核心诱因之一。王振坦言,当下中小学教师普遍承压严重,尤其是负责责任的老师,面临着学生难管、家长诉求多元、舆论风险高的困境。为此,团队针对教师开展专项赋能培训,主要包含两大核心内容:一是帮助教师掌握自我减压方法,缓解职业压力与情绪内耗;二是教会教师精准识别学生心理异常信号,掌握科学、规范的处置方式,让老师成为守护学生心理的“第一观察员”。

他强调,家庭教育需要摒弃极端思维,重点培养孩子两大核心能力:一是延迟满足能力,让孩子明白学习虽不轻松、并非天性所爱,但当下的付出是为未来争取更多选择权,学会为长远目标克制当下惰性;二是责任担当能力,拒绝家长全权代劳、包办一切,让孩子承担自身成长的责任。同时,家长要学会允许孩子适度试错,非原则性的错误不必过度干预、全盘否定,让孩子在挫折中积累经验、锤炼心智。本报记者 左妍

排球场上没有排球,取而代之的是家中的旧绒毛玩具,一场“大战”一触即发;大树上“长”出了滑索,鼓起勇气挑战一下,飞过校园的感觉多棒啊;台阶上变出了滑道,拆一个纸板箱做滑板,和伙伴一起冲下来,即使翻车也很爽……

没有规则,没有胜负,尽兴就好!昨天,在上海市卢湾中学,尽管阳光热烈,一场好玩的“韧性小孩”运动会,让整个校园被欢笑声包围。校学生发展部主任吴元元介绍,在阿里巴巴公益“XIN 益佰计划”及联劝公益“韧性小孩”项目支持下,这场学校心理季的特别活动,帮助同学们释放压力,让心情畅快起来!

“我们希望让孩子知道,万物皆好玩!熟悉的空间内也会有很多新的乐趣。”联劝公益“韧性小孩”项目自由游戏负责人钱铮介绍,和学校共同商定运动项目时,充分考虑了初中生的心理特点,覆盖运动挑战、趣味互动、浪漫解压、休闲玩乐等多种类型。

超长大幅画布区域人气满满,每个同学选择自己喜欢的颜色,打破思维局限,自由创作。不会画画,涂抹个大色块,也没什么不行。

女孩子们用巨大的拍棉花胎的拍子蘸取泡泡液来吹,泡泡飞舞着,就像创造出了一个公主的梦。



没有硬规则,不追求胜负,释放压力尽兴就好

「韧性小孩」运动会把校园变乐园

对男孩子们来说,还有什么比嘻嘻哈哈,打来打去更快乐的事情了!满地的海绵棍,让他们“名正言顺”在老师面前“大打出手”,恨不得把老师们也拉入战队。不少同学用纸胶带,来了一场“海绵棍大变身”——有人给自己做了一套“机甲”,有人搭出了一辆自行车,也有人做了巨型盾牌,累了就放倒在地,当个竹筏休息一下。

教学楼前的台阶上,原本用作快速传送带的滚轮,化身成同学们的大玩具,被组装成滑轨。坐在纸板箱拆分的滑板上,大家坐着滑、趴着滑、站着滑、倒着滑、两人一起滑……七年级的尤子铭和张灏阳的双人滑车顺利冲过了终点,再想表演一次,哎呀,翻车了!没关系,兄弟俩嘻嘻哈哈走向了下一处游戏。

凿、凿、凿,敲、敲、敲,在30多摄氏度的天气里,能玩到几乎有半米长的巨大冰块,太过瘾了!大树下,冰块冒着冷气,同学们拿起榔头和凿子,探索凿冰的技巧,研究冰块易裂的位置。“还是很小的时候,在老家盐城爷爷奶奶家,看到过这么大的冰块!”男生杨思博仔细打磨凿下的小冰块,小心翼翼垒高。忽然,音乐响起,“你喜欢的歌到了!”有好伙伴把话筒递给小杨,大家一起高歌。原来,这是“校园专属点歌台”,同学们在白板上写下自己想听的歌曲,就能在校园里播放!

“大树负责开春,我们负责开心!”一旁的标牌上写着青春的宣言。大家用歌声回应,跑不跑调,没关系,唱出自己的旋律,就很好!

本报记者 陆梓华

在大学路 体验“街头毕业季”



又到一年毕业季。“岁月留长卷 同学请回答——大学路限时步行街盛夏毕业季活动”日前在大学路上举办。大学路以“同学”之名,为每一段青春留下最真挚的回响。大学路的灵感市集成了开放式的艺术展场,既有高校毕业设计联展,还有校友、在校生创业品牌展示等,不少特色项目吸引了众多年轻人打卡互动。

杨建正 摄影报道

MiniMax 发布新一代旗舰模型

AI 大模型竞争转向长上下文与智能体能力

本报讯(记者 邵阳)昨天,上海 AI 企业 MiniMax 发布了新一代旗舰大模型 MiniMax M3。M3 采用全新的自研稀疏注意力架构 MiniMax Sparse Attention (MSA),在编程及智能体能力、超长上下文及原生多模态等多个关键方向,都实现突破。

据悉,M3 是国内首个同时具备“前沿 Coding 能力、1M 超长上下文、原生多模态”三项核心能力的大模型,也是目前全球唯一具备完整能力组合的开源选项。支撑 M3 三大能力合一的,是 MiniMax 自研的稀疏注意力架构 MSA。相较传统全注意力机制,MSA 能够显著降低长上下文的计算成本,并将上下文窗口提升至 100 万 Token。这意味着模型在处理长文档、复杂代码仓库、多轮任务协作等场景时,能够在一次推理中保留更完整的信息链路。MiniMax 披露,在 100 万上下文规模下,M3 单

Token 计算量仅为上一代模型的约 1/20,推理效率显著提升。

除模型架构升级外,MiniMax 在底层推理算子层面也做了进一步优化。通过重新设计数据读取与计算路径,相关性较主流开源方案提升 4 倍以上。

在业内看来,这也是全球大模型竞赛的重要新变量——随着 Agent 任务复杂度不断提高,“更长上下文、更稳定记忆、更低成本推理”正在成为决定产品可用性的关键能力。

业内人士告诉记者,随着 M3 发布,MiniMax 在全球 AI 竞赛中的定位进一步清晰:以“开源+多能力合一”的前沿模型为差异化定位,填补国内 AI 生态在这一维度的空白。值得一提的是,MiniMax 已在上周向上海证监局提交了上市辅导备案报告,开启 A 股上市进程,冲刺 A 股大模型第一股。