



看见、理解、接纳、允许

帮孩子度过难管的青春期

□ 欧琳娜

先来看两个例子：

案例一：美丽活泼的女孩小兰进入重点中学，开始了初中生活。但不久，小兰的笑容渐渐少了，她感到无法交到好朋友，被孤立，学习压力过大。于是，小兰找各种理由不去学校。妈妈无奈之下只得帮女儿转到普通中学，但一个学年不到，孩子又不肯去上学了。这次的理由是教学进度太慢、秩序混乱、无法融入，没有朋友等等。同时，小兰连以前常去的校外培训班也坚决不去了，觉得那里的补课毫无意义。

接下来，小兰的行为越来越怪异。如果妈妈在家，她就会睡到下午都不肯起床；而妈妈不在家时，她反倒能自己练钢琴、练舞蹈，有时还看看英文电影。

面对小兰的这种表现，母亲采用劝导、沟通、打骂、恐吓等各种方式都无果后，屡次崩溃。她担心面临中考的女儿会无法上更好的高中，害怕孩子以后不能考上理想的大学，会因此耽误一生的幸福。

深感无能为力的母亲在担心孩子的同时，还要面对单位的工作压力，这让她陷入深深的焦虑，最终甚至和孩子一样躺平不想起床，以这种方式拒绝面对现实。

案例二：多才多艺的男孩小军不仅画得一手好画，还在国标舞方面很有造诣。初中时他随父母去国外定居，进入新环境后很快交到朋友，并在舞台上获奖。但是，在开始为升入大学作准备的时候，他除了心爱的国标舞外对什么都提不起兴致。每天两个多小时高强度的训练后，小军拖着疲惫疼痛的身体还要做作业，面对升学的压力，他感觉难以承受。

小军开始拼命刷手机来逃避现实，转移注意力。偶尔和父母互动时，一个小冲突或不如意就会导致他激烈的情绪反应或长时间的痛哭。

父母对此完全束手无策，根本不能理解孩子到底怎么了，为什么如此痛苦。在面对孩子一次次无法自控的情绪爆发后，他们非常担心小军会采取极端行为来伤害自己。

上述两个孩子一个在国内，一个在国外，最终都被诊断为抑郁症，需要借助药物及专业的心理咨询进行治疗。

与此同时，孩子的病情也成为家庭新的担心与焦虑。比如药物副作用、长期预后效果等等。

总会有些坏消息刺激着我们的神经：一个阳光温暖的男孩笑着从楼顶跃下，一个灵气十足的女孩不能走出家门，一个活泼外向的孩子再也不愿展露自己的才华。我们的心会为此颤抖。

青春期抑郁症是现代精神科医生、心



2016年6月3日，济南实验初中二年级的学生在家长、老师的陪同下，笑迎青春，度过了自己的十四岁青春礼。（资料图片）

视觉中国供图

理工作者主要面对的工作内容之一。青春期是一个特殊的时期：不断增加的激素分泌、逐渐成熟的身体带来的生理不适、茁壮成长的自主意识与被父母仍视为孩子而施加干预之间的心理不适，让处于其中的个体面临很多的困惑、烦恼和不知所措。

而这些困扰却往往不能被父母、亲人感同身受。大人们用自己的常识、阅历、人脉为儿女搭建着捷径，帮助孩子躲避着自己摔过的跟头和吃过的亏，却换来孩子的抑郁症或是摆烂，这让父母，尤其是认为这些条件可以帮助孩子获得成功的父母不解、茫然、委屈、愤怒又无计可施。

事实上，在青春易患抑郁症的往往是些灵性十足的孩子。他们会有以下特性：他们更加敏锐与细腻。在步入青春期的进程中，他们会更早地将注意力从外界转向内在，身体哪怕一点点的变化都能够捕捉到。他们带着好奇、害怕和小小的羞涩观察着自己的身体慢慢成熟；情感细腻的他们能够洞察到莫名的感受，而且这些感受会逐渐多起来，并越来越影响他们的情绪、左右他们的行为，他们会因此懊恼、自责，却好像并不能掌控它们。这时的他们，其实很期待父母、老师等过来人

能窥见这些变化，给予支持、安抚或者简单的指引。

他们会有更强烈的做自己的愿望。日渐长大的他们，会不断意识到专属于自己的、特殊的、独一无二的形式、性格、思想、天赋甚至不足。他们通常会觉得自己是与众不同的，最怕没有辨识度地淹没于众人之中，又常常会觉得被孤立于人群之外。同时，他们是极其敏感的，敏感于他人对自己的评判与态度，敏感于对方每一句话的真实与虚伪。于是，当这个独特的自己不被欣赏或接受，而屡次被要求去与他人趋同时，或者因为这些独特而经常被批评、被指责时，尤其提出要求或批评的又是他们信任、依赖的人时，他们往往会失去在群体中学习、生活的兴趣，甚至失去积极行动的力量。

他们会更加善良和虑周全。青春期是每个个体从被当作孩子照看的惯性中突围而出的过程，这完全不亚于破茧成蝶的艰险。而这些孩子，当他们开始有了自己的想法、需要、喜爱时，却没有办法像一般孩子似的义无反顾地去争取。他们脑子里会有两种声音在不断争吵，一边是我想 我要 我应该；一边是

父母/师长希望我 他们多不容易 他们担心我 善良的孩子们既想满足逐渐茁壮的个人需求，又担心自己尊重的长辈失望，于是会努力想出各种理由说服自己去顺从长辈的意愿，同时也会在越来越多的内心争吵中打破长辈的意愿。如果这样的对抗不能被及时发现并加以纠正，他们就会背负着自我指责、自我怀疑陷入无法得到缓解的焦虑、紧张、恐惧之中。

当平稳度过青春期之后，上述特性会支持这些孩子成为出色的艺术家、教育家、心理工作者，或成为商业领域的引领者、佼佼者，或成为组织中的主干、风险管理专家，或成为兢兢业业的服务者

那么，作为父母，我们该如何支持孩子完成这个阶段的成长呢？

简单来说，就是八个字：看见、理解、接纳、允许。看见他们在你这个时期的专属特性；理解这些特性给他们带来的困境；接纳他们在困境中表现出来的挣扎和不受控的行为；允许他们拥有自己独立的人格，有自己的想法、自己的样子，允许他们可以和自己完全不同。

如他所是，非我所欲。这便是缓解自身及孩子焦虑的妙药良方。

母乳喂养究竟有多重要

中青报 中青网记者 林洁

近日，在广州市新儿童活动中心的飞粤号飞机前，12位怀抱宝宝的妈妈以集体哺乳的行为艺术，呼吁大众关注母乳喂养及母乳捐赠救治公益行动。这是2022年世界母乳喂养宣传周之“母乳爱”飞一般的爱 母乳喂养公益快闪活动。

今年8月的第一周是第31个世界母乳喂养宣传周，此次的主题是“母乳喂养促进健康教育先行”，旨在推动全方位、多层次、大力开展母乳喂养宣传教育，突出健康教育和社会支持对促进母乳喂养的重要作用。

母乳喂养好处多

母乳被认为是婴儿最理想的天然食品，母乳对儿童及哺乳母亲的益处得到世界共识。科学进行母乳喂养，事关母婴共同健康。坚持母乳喂养，是父母及家庭的责任，也需要社会的大环境支持；推广母乳喂养，同样需要多方配合，母乳喂养的促进体系正在逐步成为推动社会文明进步的一个重要环节。



7月30日，2022年世界母乳喂养宣传周之“母乳爱”飞一般的爱 母乳喂养公益快闪活动在广州举行，12名怀抱宝宝的妈妈以集体哺乳的行为艺术，呼吁大众关注母乳喂养及母乳捐赠救治公益行动。

为了持续做好母乳喂养宣传教育，加强母乳喂养咨询指导，构建母乳喂养支持环境，推进《母乳喂养促进行动计划（2021-2025年）》的落实，国家卫健委于近日印发关于开展2022年世界母乳喂养周活动的通知，要求各地以婴幼儿营养喂养咨询指导能力提升培训项目为抓手，科学规范提供婴幼儿营养喂养科普知识和咨询指导服务，完善母乳喂养咨询指导服务网络，不断提高6个月内纯母乳喂养率，提升6-24月龄婴幼儿辅食添加种类合格率和辅食添加频次合格率，改善婴幼儿营养和健康状况。

广州市妇女儿童医疗中心母乳库负责人刘喜红博士介绍，母乳对正常婴儿是食品，是粮食，而对疾病儿童，则是治疗和抢救的药物。同时，对于捐赠者的筛查也特别重要，要确保捐赠者身体健康，没有传染性、没有不良的生活习惯，没有用药、用血史。母乳是婴儿大脑快速发育的物质保障，母乳所能提供给宝宝的免疫力是其他任何喂养方式都无法替代的。刘喜红说，母乳是宝宝的天然疫苗，母乳中的营养成分和生物活性成分主要起到免疫保护和促进婴儿免疫功能建立的作用。母乳中（特别是初乳）含有大量抵抗病毒的免疫

物质，可以增强婴儿抵抗疾病的能力。同时，母乳含有促进大脑迅速发育的优质蛋白、必需的脂肪酸和乳酸，在脑组织发育中起重要作用的牛磺酸的含量也较高，母乳成分的种类多、特异性强、功能广，是真正的人类生存发展的物质基础。母乳成分的含量受到的精密调控，是一种完全一对一的匹配。这种匹配是配方奶难以复制的。

科学的母乳喂养，对于母亲可以帮助减少产后出血，促进子宫收缩，加快产后康复，降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险，促进亲子关系发展，降低母亲产后焦虑抑郁风险等。对于宝宝，母乳含有6个月内婴儿所需的全部营养及丰富的抗体，能增加免疫保护，促进宝宝肠道、智力及情感发育，减少腹泻、呼吸道感染等疾病发生，降低坏死性小肠炎及其他感染的风险，降低II型糖尿病、肥胖等疾病发生风险，预防成年后代谢性疾病发生。

捐赠母乳的临床需求明显上升

目前，全国正在运行的公益母乳库逾17家，接收符合条件的妈妈捐赠母乳，主要满足没有亲母乳的早产儿及重症患儿的救治需求。

母乳爱志愿服务队队长、广州市妇联兼职副主席、广东新闻广播主持人徐靓表示，母乳爱持续多年支持全国多家非营利性母乳库的母乳捐赠救治公益行动，让大家关注母乳喂养、母乳捐赠，还有母婴室建设。截至目前，他们已经资助了北上广深等地8家母乳库，动员全国万名妈妈，捐赠了超过8吨爱心母乳，救治了4000多个重症宝宝。

刘喜红透露，从近一年母乳库的捐赠数据来看，捐赠母乳的临床需求明显上升，这说明捐赠母乳的医疗价值越来越被认可、被肯定、被证实。同时，也应看到母乳库的发展还是处于比较尴尬的境地，母乳库建设有待提高。母乳库的好处有待宣传、如何保证母乳的质与量有待宣教、母乳库的持续发展需要政府部门强有力的支持，特别是资金以及母乳库的耗材。我们需要深入了解母乳库现状背后的深层次矛盾，加大力度开展科学研究。7月31日，在中国母乳喂养促进高峰论坛上，中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长赖建强强调，母乳喂养不仅是生育过程的重要环节，也担负着关乎国

命运和发展的政治意义和历史责任。从全球来看，母乳喂养率的下降与非传染性疾病的发病率增加吻合，母乳喂养可降低婴儿未来的非传染性疾病，这个方面的研究成果将非常值得期待。而某些情况下，妈妈可能无法提供充足的母乳，也应当首先由专业的医护人员进行评估和指导，而不应轻易放弃母乳喂养。

将母乳喂养视为一种健康投资

论坛上，美国拉什大学医学中心的国际母乳喂养与泌乳研究学会前任主席拉·迈耶（Paula Meier）教授表示，母乳喂养对于母婴和社会来说，具有不可忽视的卫生经济学价值。研究表明，如能按世界卫生组织的建议进行母乳喂养，美国每年可以节约130亿美元的婴儿疾病相关医疗费用以及约180亿美元的母亲疾病治疗或死亡相关成本。她提出，光是宣传母乳喂养也是不够的，当妈妈有母乳喂养意愿但遇到困难时，医疗机构需要有与之匹配的能力，配备母乳喂养的医学专业人员，拥有临床泌乳支持的专业设备、场地等，才能有效帮助妈妈们解决问题。我们要将母乳喂养视为一种健康投资，从医疗系统、人力资源、社会环境等多方面采取措施，才能有效提升母乳喂养率。

2020年3月1日，《广州市母乳喂养促进条例》施行，这是中国首部母乳喂养地方性法规。条例明确要求，各部门积极开展母乳喂养宣传工作，同时要求医疗机构及基层医疗卫生机构做好母乳喂养知识和技能培训，并设立母乳喂养咨询支持服务；鼓励和支持公益性母乳喂养促进组织开展公益宣传活动，提供母乳喂养技术支持。

为了配合该条例的施行，母乳爱志愿服务队开展多途径普法宣讲活动，提供母乳喂养科学育儿技术指导。截至目前，广州市公共母婴室数量超过1300间，成为全国首个重点公共场所母婴室全覆盖的城市，母乳爱也组建了全国首支母婴室监管志愿团队，参与公共母婴室的监管评估工作。

刘喜红认为，母乳喂养不再被认为是母亲和孩子的事情，而成为全社会共同认可并推动的一份责任。法律对母乳喂养相关促进环节进行明确的规范及保障。

中青报 中青网记者 夏瑾

近期，深圳市人大常委会表决通过了《深圳经济特区医疗条例》修订稿，首次将“生前预嘱”写入地方立法，从法律层面维护了个体自主选择临终医疗方式的权利。生前预嘱入法引起了广泛关注，也重新引发了关于“死亡”和“善终”的思考。

二十一世纪的临终关怀

什么是善终？在北京海淀医院安宁疗护病房主任秦苑看来，善终就是“生两相安”的告别。患者在亲人的陪伴下，按自己的心愿，平静安详地告别这个世界；死者没有遗憾地离开，生者没有愧疚地继续生活。这正是安宁缓和医疗的理念。

今年2月发表的《柳叶刀死亡价值重大报告》指出，当前，由于过于强调通过积极治疗延长生命，全球在安宁缓和医疗可及性方面存在巨大的不平等。并且，生命终末期医疗费用高昂，导致数百万人在生命终末期遭受不必要的痛苦。

北京大学医学部医学伦理与法律系教授丛亚丽是《柳叶刀死亡价值重大报告》的共同作者。她在接受中青报·中青网记者采访时表示，生命科学和技术的进步在拯救生命，但也助长了人们认为死亡可被“打败”的想法，让生命终末期过度依赖医学的干预，这让死亡在高度资源化的医疗卫生系统中变得复杂，最终使得21世纪的临终过程变成了悖论。

从2000年到2019年，人类的预期寿命从66.8岁增长到了73.4岁，然而被忽略的是，人类寿命增加的同时，健康状况不佳的年限也在增长，由8.6年增长到了10年。丛亚丽说。

丛亚丽介绍，在20世纪50年代之前，人类死亡的原因主要是急性疾病或损伤，医生和医疗技术的干预度很低；如今，大多数死亡原因为慢性疾病，医生和医疗技术的参与度较高。过度的医疗干预导致了对患者尊严的忽视，也增加了患者临终前的痛苦，并导致资源利用不当。

丛亚丽认为，临终时光也是生命的一部分，然而人们对死亡和临终的焦虑使他们忽视了临终时光的生命意义。在当前医疗制度和社会观念下，存在临终关怀不足和治疗过度的现象。因此，她提出，我们需要从根本上重塑与死亡的关系，树立正确的生死观，并重新思考应该给予临终者怎样的照护。

丛亚丽向中青报·中青网记者介绍，《柳叶刀死亡价值重大报告》提出了5个“现实的乌托邦”：第一，必须要处理好死亡、临终和悲伤情绪的社会决定因素；第二，死亡必须被视成一个关系的连接和精神的旅程，而不仅仅是一种生理的事件，应把人际联结和同情的关系置于首要；第三，需完善关系网络，纳入患者家属、更广泛的社区成员以及专业人员，以引导对临终者、照护者和哀伤者的支持；第四，鼓励把有关死亡、临终和悲伤的对话和故事分享常态化，以促进更广泛的公众对话、辩论和行动；第五，承认死亡的价值。每一个人都是脆弱的，是死亡把我们连接在一起。

把死亡当作重要的人生课题

美国著名精神医学专家伊丽莎白·库布勒·罗斯1969年出版的《死亡与临终》一书，被认为是美国死亡学研究的开端。她向公众传达了一种理念：死亡并不是威胁，而是对于我们的一种挑战。她在书的自序里说：希望我的记述将会鼓励大家不要从没有希望的病人身边逃走，而是更接近他们，在他们生命的最后关头能助一臂之力。能够做到这一点的极少数人会发现，这是对他们自己与患者都一样的有益体验。他们会学到更多关于人类心灵功能、生命存在的独特人性层面，也可能通过这一体验的丰富化，而对他们本身的生命终结性更少感到忧虑。

我国台湾地区在生死学研究、死亡教育和临终关怀方面处于亚洲领先水平。已故著名哲学家傅伟勋创立了“现代生死学”。从广义而言，包括涉及生命与死亡（及死亡过程）的有关对象、问题、课题等的探讨或研究；从狭义而言，则需要“就单独存所面临的个别生死问题予以考察探索，提供学理性的引导，帮助每一个个体培养比较健全的生命智慧，建立积极正面的生命态度，以便保持生命的尊严。而到生命成长到最后阶段，也能自然而然地接受死亡，维持死亡的尊严。”

北京大学社会学系教授陆杰华认为，现代生死学的出发点是“对终极关怀和终极价值的思考，其目的及其实用实践是指导临终关怀，帮助人们正确面对死亡”。思考死亡是为了更积极地生活。死亡不仅是临终之人面对的，也是每一个人都要面对的重要人生课题。瑞士社会学家伯纳德·克瑞塔兹相信，通过对死亡的讨论和交流，能够让人们从中获得教育和启发，他在2004年提出了“死亡咖啡馆”的概念。2011年，英国人钟·安德鲁在家中组织了第一场死亡咖啡馆活动。此后，死亡咖啡馆的活动形式迅速在全球许多地方出现。

死亡咖啡馆不提供心理辅导，也不承办悲伤的讲座，更没有什么具体的宣传议程。钟·安德鲁说，死亡咖啡馆的宗旨是，让人们了解死亡，从而帮助他们在（有限的）生命中过得更好。

2014年，中国两位临终关怀领域的公益人将死亡咖啡馆这一形式带入中国，他们在北京开办了“死亡茶社”，在上海开设了“死亡咖啡馆”，组织了中国大陆首场谈论死亡的沙龙。近几年来，也陆续有医院、公益机构和个人开始组织及推广中国版死亡咖啡馆。

寻找死亡的意义

生前预嘱入法，背后其实也是一场关于死亡文化的讨论。

2017年，南方科技大学的袁长庚老师曾开设了一门通识选修课“理解死亡”，试图通过对死亡的分析讨论，带领学生了解人生的处境，厘清日常生活的意义和价值观念，引导学生在历史和世界的纵横图中理解死亡，并重新审视自我、他人、社会与时代。他在课堂上与学生讨论“你会选择怎么死”，组织学生表演一场葬礼，并试图带领学生去墓地、医院等与死亡相关的场所实地教学。这门课在开设4年后夭折，但它的“后劲”很大，不少学生认为，死亡问题触及生命的本质和核心，即便在课程结束后，也会不断让人去思考生命的过程与境遇。

关于死亡文化的思考其实从未停止。近期上映的电影《人生大事》也在打破传统观念、突破死亡禁忌方面进行了大胆尝试，通过多角度直视死亡，让人们思考该如何好好活着。

丛亚丽认为，文化和观念的转变是一个漫长的过程，打破死亡禁忌、克服死亡恐惧也不是一朝一夕的事情。她认为，解决的办法是在全社会开展死亡教育，举办例如死亡咖啡馆等讨论死亡的民间公益活动，推出讨论死亡的书籍、刊物、影视节目等。

死亡是有价值的。如果没有死亡，每一个出生都将是“一场悲剧”。丛亚丽说。

死亡的礼物

法国人类学家马塞尔·莫斯认为，与临终者相处本身是一个礼物，它能够在互惠的基础上建立人际关系并超越了礼物的交换性。把死亡看作礼物，这种理念很有触动性，在我们的文化中并不多见。丛亚丽说，死亡的礼物能帮助我们理解死亡的价值。

丛亚丽认为，临终者的死亡会让身边的人反思应该如何生活，如何对待周围的人，什么是最重要的。死亡让生者懂得感恩、放下、珍惜身边人，让生者思考生命的意义，重新安排自己的生活。临终者因其即将死亡而给生者带来的价值和意义，是一份厚重的礼物，而临终者并不期待回报。尽管死亡伴随着与亲人永别的痛苦，但活着的人在接受亲人死亡的洗礼后会感到生命从此有所不同，这些都是临终者留下的礼物。

死亡学家罗伯特·卡斯滕鲍姆在1977年出版的《死亡、社会和人类体验》一书中开创性地提出了“死亡系统”的概念，即死亡由不同角色的人、不同的地点、时间与节日、需要用的物体、符号与象征等五部分组成。在丛亚丽看来，每个人都是生者，同时也是临终者，每个人都是死亡系统中的角色。让临终者生命的最后阶段得到应有的照顾和关怀，解除身心痛苦，提高死亡质量，是生者的职责。

秦苑向记者介绍了中国台湾地区安宁疗护机构总结的“五全照顾”概念，关注患者的整体需要，包括身体、心理、社会与精神四个方面的“全人照顾”；提供整个家庭的系统支持，全家“照顾”；从确诊开始，持续照顾患者和家属（包括患者逝后的遗孀）“全程照顾”；由多学科协作团队共同提供的“整体医疗模式”，包括医生、护士、心理师、社工与志愿者等，还能有药师、营养师等组成的“全队照顾”；将以上“四全”服务延伸至罹患末期癌症，希望能在自己家里临终的患者能够达成心愿的“全社区照顾”。然而这不是单纯依靠医疗体系能完成的任务，而是需要调动全社会的力量。秦苑说。

丛亚丽认为：社会如果通过观念的变革，不去从为已的角度试图超越对死亡的恐惧，而是从对临终者的尊重和关爱的路径思考死亡和生命，那么便开启了从“为已”到“利他”的转变。随着时间推移，每个人也将享有这样的照护。