关注校园安全，预防未成年人违法犯罪

主持人杨萌萌：未成年人是祖国的未来和希望。如何预防青少年违法犯罪？家庭、学校、青少年自身应如何筑牢底线、守住防线？……本期《法在身边》邀请到陕西树众律师事务所崔树森，和大家共同关注校园安全，预防未成年人违法犯罪。

崔树森：非常荣幸能够做客《法在身边》栏目，我们不聊复杂的法律条文，就用唠家常的方式，和各位听众朋友们好好说说未成年人犯罪预防和校园安全这两件关乎孩子一生的大事。我在延安做律师20多年，见过太多因为一时疏忽、冲动，让孩子和家庭陷入困境的事。其实很多未成年人违法，不是“天生坏”，而是家里缺引导、学校有短板、社会有隐患，孩子自己也没守住底线。校园安全也不是“只有打架才危险”，很多隐患就藏在日常里。今天就把这几层“保护网”给大家讲透，帮咱们把孩子的安全防线筑牢。

杨萌萌：导致未成年人犯罪的根本原因在哪？

崔树森：很多家长问我：“我家孩子以前挺乖的，怎么就走歪了？”其实没有突然的变坏，只有慢慢的偏差。结合办案经验，核心就是四个方面的问题没守住。

（一）家庭：孩子的第一粒扣子，不能松

家庭是孩子的第一个“安全港湾”，港湾塌了，孩子很容易飘向危险。常见的问题有三种：

1. 缺位不管：父母外出打工、忙着赚钱或沉迷手机，对孩子的学习、生活、交友不管不问。孩子放学去哪、跟谁玩、有没有逃课，一概不知，没人管的孩子，最容易被不良诱惑趁虚而入。

2. 溺爱放纵：把孩子当“宝贝”，要什么给什么，犯了错也护着“他还小”。孩子从小没规矩、没边界，觉得“我想干嘛就干嘛”，长大后在学校欺凌同学、在社会违法乱纪，还觉得理所当然。

3. 简单粗暴：一犯错就打骂，不问原因。孩子要么变得胆小懦弱，要么逆反到底，专门跟父母对着干，甚至用暴力解决问题。还有父母自己赌博、酗酒、吵架，孩子耳濡目染，慢慢就学坏了。

家长们记住，陪伴不是玩手机坐在旁边，是好好说话、好好听孩子说；管教不是打骂，是立规矩、让孩子知道错了要负责。

（二）学校：不能只盯分数，更要守安全

孩子一天大部分时间在学校，学校不该只是“教书”，更要“育人、护人”。现在有些学校的问题，主要是这两点：

1. 法治教育走形式：有的学校法治课就是放个视频、念几条法条，孩子听不懂、记不住，不知道“什么能做、什么不能做，做了有啥后果”。孩子法律意识淡薄，做事就容易踩红线。

2. 对异常反应不敏感：很多老师盯着升学率，对孩子打架、逃课、沉迷手机、和社会人员来往这些“危险信号”，没放在心上，没及时跟家长沟通、干预。小问题拖成大问题，最后酿成大祸。

3. 校园欺凌管得松：觉得是“小孩子闹矛盾”，不重视、不处理。被欺凌的孩子不敢说，欺凌的孩子没人管，慢慢就从“欺负同学”变成“违法犯罪”。

学校要做的很简单：把法治课讲实，把欺凌防控做实，把孩子的异常反应抓早，别等出事了才补救。

（三）社会：不良环境，别让孩子“踩坑”

孩子不是生活在真空里，社会上的风险也得防。

一是网络陷阱：短视频、游戏里的暴力、诈骗、脏话，孩子天天刷，很容易被带偏；还有网络交友，被陌生人骗、教唆，甚至遭遇侵害的案例也不少。

二是校园周边隐患：有些学校门口，网吧、小摊贩围着，卖危险玩具、“三无食品”，还有社会青年引诱孩子逃课、抽烟喝酒，这些都得远离。

杨萌萌：校园安全中有哪些隐形危险需要特别注意？

崔树森：校园里的危险，很多不是“突发的”，是“慢慢积累的”。给大家列几类最常见、最容易忽略的，家长和孩子都要记在心里。

（一）校园欺凌：别以为“只是打闹”

欺凌不只是打人，还有三种形式要警惕：

语言暴力：起外号、辱骂、传谣言，孤立同学；

网络暴力：拍羞辱视频、发恶意消息、P图造谣；

抢夺财物：抢钱、抢零食、损坏东西。

不管是哪种，都要及时制止。被欺凌的孩子，别忍气吞声；家长和学校，要第一时间介入，别让小欺凌变成大伤害。

（二）日常安全：小事不注意，大事找上门

1. 消防安全：教室、宿舍别私拉电线、使用大功率电器；不玩火、不带打火机进校园。消防通道不能堵，每学期的消防演练要认真听、认真学，学会怎么逃生。

2. 活动安全：课间不追逐打闹、不爬窗台围墙；体育课先热身，不违规使用器材，避免摔伤、拉伤。

3. 食品安全：别吃校门口的“三无食品”、辣条、过期零食；食堂吃饭注意新鲜度，拉肚子、食物中毒都不是小事。

4. 交通安全：上下学走大路、不闯红灯；骑车戴头盔、不逆行、不载人；不坐无牌无证的“黑车”，校门口人车多，注意避让。

5. 网络预防侵害：不随便泄露家庭信息、定位；不跟陌生人走、不吃陌生人东西；不沉迷游戏，遇到网络诈骗、不良信息，第一时间告诉家长。

杨萌萌：如何预防青少年违法犯罪？家庭、学校、青少年自身应如何筑牢底线、守住防线？

崔树森：预防，核心就是“三方发力”，少一方都不行。

（一）家长：做好“第一责任人”，这几点必做

1. 多沟通、多陪伴：每天抽10分钟跟孩子聊聊学校的事、他的心情，别只问成绩。孩子愿意跟你说，危险来临时才会第一时间找你。

2. 立规矩、有底线：告诉孩子“不能打架、不能偷拿别人东西、不能夜不归宿、不能抽烟喝酒”，犯了错要批评、要改正，别护短。

3. 关注异常变化：如果孩子突然厌学、情绪低落、身上有伤痕、沉迷手机不说话，一定要赶紧问清楚，必要时找老师、找心理老师帮忙，别拖。

4. 教孩子自我保护：告诉孩子身体隐私部位不能让人碰；被欺负了别忍，告诉家长老师；教育孩子不私自下水游泳，远离危险水域。

（二）学校：扛起“守护责任”，把安全做细

1. 把法治教育落地：让法治副校长用简单的例子讲法律，让孩子知道“12岁犯严重事也要担责，犯罪留案底，影响一辈子考学、工作”。

2. 严防校园欺凌：建立投诉渠道，发现一起、处理一起，不包庇、不敷衍；保护被欺凌的孩子，给他们心理疏导。

3. 做好日常管理：查消防、管门禁、护课间，把校园里的安全隐患一个个排查掉；关注孩子的心理健康，及时干预不良行为。

（三）孩子：学会“守规矩、会求助”

对同学们说几句心里话：

1. 别碰法律红线：别觉得“我是未成年人就没事”，法律对严重犯罪有明确规定，一时冲动，毁的是自己的一生。

2. 谨慎交友：远离抽烟、喝酒、打架、逃课的人，别讲“哥们义气”，别人让你做违法的事，坚决拒绝，及时报告老师和家长。

3. 学会求助：被欺负、有压力、遇到危险，都别自己扛着，找家长、找老师、找警察，你们不是孤单的，有很多人会帮你。

孩子是家庭的希望，是延安的未来。预防未成年人犯罪、守护校园安全，不是某一个人的事，是家长、学校、社会共同的责任。我和树众律师事务所也会一直坚持做未成年人保护的公益普法，为咱们延安的孩子、家庭提供帮助。也希望大家都能多尽一份心、多尽一份责，让每个孩子都能在健康、安全的环境里平安长大、快乐成长。

● 嘉宾崔树森

法在身边

酒精依赖是疾病，需尽早科学治疗

主持人冯一倩：日常生活中，饮酒是不少人常见的生活习惯，不少人三餐离不开酒，甚至因饮酒耽误工作、损伤身体，大家往往将其归为贪杯、自控力差。我们特别邀请到延安市第三人民医院临床心理科主任王晓东，为大家科普酒精依赖相关知识，带大家正确认识、科学应对这一问题。

我们常说的“酒瘾”，和酒精依赖是一回事吗？它到底是不良习惯，还是一种疾病？

王晓东：老百姓口中的“酒瘾”，医学上正式名称为酒精依赖综合征，它绝非单纯的生活坏习惯，而是一种慢性、复发性的脑部疾病，这是核心的医学认知。很多人误以为酗酒是道德问题、意志力薄弱，甚至对患者产生歧视，实则是大脑奖赏系统出现病变，和高血压、糖尿病一样，属于需要专业医学干预的慢性病，并非仅靠意志力就能戒除。

冯一倩：原来如此，那爱喝酒和酒精依赖该如何区分？有没有明确的判断标准？

王晓东：医学上有清晰的判定依据，若一个人在过去12个月内，出现以下3条及以上症状，就需警惕酒精依赖：第一，对饮酒失去控制，想少喝却停不下来，限定饮酒时间却无法自控；第二，耐受性增加，以往少量饮酒就有感觉，需不断加量才能达到同等效果，所谓“酒量越练越大”，其实是危险信号；第三，出现戒断症状，停酒或减量后，身体出现明显不适，这也是诊断关键依据；第四，存在强烈心理渴求，将喝酒当作生活首要事，放弃原有爱好，明知喝酒伤身体、影响家庭和工作，依旧无法克制。

冯一倩：您提到的戒断症状具体有哪些表现？

王晓东：轻度戒断会出现手抖、心慌、出汗、血压升高、失眠、焦虑等；严重时会引发癫痫发作，甚至出现震颤谵妄，表现为意识模糊、产生幻觉，比如感觉身上有虫爬，这种重度戒断反应有致命风险，必须高度重视。

冯一倩：没想到戒断反应这么危险，这也说明酒精依赖不能靠强行断酒解决？

王晓东：没错，长期大量饮酒者严禁突然强制断酒，严重戒断反应可能危及生命，必须在医生指导下规范干预。延安市第三人民医院作为我市唯一市级公立精神卫生专科医疗机构，针对酒精依赖成瘾性疾病，有完善的诊疗技术和丰富经验，能为患者提供安全的脱瘾治疗。

冯一倩：很多人觉得睡前喝红酒能助眠、活血化瘀，这个说法科学吗？

王晓东：这是非常普遍的认知误区。酒精确实能让人快速入睡，但会严重破坏睡眠结构，导致后半夜易醒、睡眠变浅、多梦，长期饮用反而加重失眠，也就是“宿醉效应”。至于活血化瘀、保护心血管的说法，医学上仅认可极少量、极低频率饮酒的微弱作用，且远不如运动、健康饮食安全有效，“每天一杯酒有益健康”的说法完全不科学。

冯一倩：如果家人出现酒精依赖，到医院后会接受怎样的规范治疗呢？

王晓东：戒酒是系统治疗工程，并非单一手段就能解决，主要分三步：第一步是急性脱瘾治疗，需住院干预，通过药物替代酒精，帮助患者平稳度过1至2周戒断期，同时补充B族维生素，修复长期饮酒受损的神经系统；第二步是康复治疗，针对“心瘾”，用药物阻断大脑饮酒后的愉悦感，或建立饮酒即难受的条件反射，搭配个体、团体心理治疗，梳理患者背后的压力、情绪、家庭问题，重建健康生活方式，修复家庭关系；第三步是长期维持，通过远离饮酒环境、规律作息、家庭支持、互助小组等，防止复饮。我院还配备经颅磁刺激仪等专业设备，助力患者生理、心理双重康复。

冯一倩：近期“戒酒芯片”备受关注，这是什么新技术？是否适合所有戒酒人群？

王晓东：“戒酒芯片”是形象的说法，并非电子芯片，而是纳曲酮缓释药物植入剂，通过微创手术埋于皮下，可持续半年稳定释放药物，长效阻断心瘾，解决患者出院后漏药、拒药导致的复饮问题，属于治疗新进展。但它有严格适用门槛，患者需先完成急性脱瘾，且经肝肾功能等全面评估合格才能进行，术后仍需配合心理康复与家庭支持，并非一劳永逸。我院也计划引进该技术，为患者提供更多治疗选择。

冯一倩：很多家属面对酒精依赖患者指责、劝说都无效，十分无助，您对这些家属有什么建议？

王晓东：首先请家属停止指责，不要说患者“没出息”，酒精依赖带来的身心痛苦，远超意志力可控范围，指责只会加重患者自卑，导致更严重的饮酒行为。正确做法是：第一，共情理解，清醒时告知患者“这是疾病，我们一起面对”；第二，及时陪同就医，交由专业医生诊疗；第三，重塑生活环境，康复期避免家庭酒局，陪伴患者培养新爱好；第四，密切观察，若患者出现严重手抖、意识模糊等症状，立即送医，谨防危险戒断反应。

冯一倩：希望大家牢记，酒精依赖是疾病，而非品行问题，早发现、早干预、科学治疗，搭配家庭支持，才能真正摆脱酒瘾，回归健康生活。延安市第三人民医院作为专业精神卫生医疗机构，可为酒精依赖患者提供规范诊疗，若您或身边人受酒瘾困扰，可及时前往寻求专业帮助。

● 嘉宾王晓东

987会客厅

黄土有魂，歌声有根

——专访音乐创作人刘乐

主持人折莉娜：在延安，在文艺圈里，有一位才华横溢的创作人，他以独特的旋律和深刻的歌词触动着人们的心灵。他的作品出现在各大文艺晚会和音乐平台，他才华横溢，对音乐有自己的独特理解，今天，我们有幸采访这位音乐才子，一同走进他的音乐之旅，探寻他创作背后的故事，他就是青年作曲家、中国音乐家协会会员、延安音乐家协会副主席——刘乐。

请问刘老师，您创作中的灵感通常来自哪里？

刘乐：如果单指音乐创作的灵感，我认为是来自多年的沉淀和积累，尤其是要不断听大量各类型的音乐、高质量的音乐，比如摇滚乐、古典乐、世界音乐、影视配乐等，而且要会听音乐，从多角度分析作品，比如配器、和声、调性等。一方面从中学习自己没有使用过的新鲜技法，另一方面试图透过作品理解作者的创作思路，情感等，最终融会贯通，为我所用。另外要达到更高一层的创作，我认为要提升自我内心认知和审美，打开自己的感官去感受世间万物，人生百态，多观察，思考，总结。从而打开想象，从生命的意义中寻找创作的源泉，这也是我努力的方向。

折莉娜：您认为音乐创作中最重要的元素是什么？是旋律、歌词、节奏还是其他方面？

刘乐：音乐创作是抽象的自我表达，重要的是内心情感的表达，并和听者产生共鸣。歌曲只是浩瀚音乐海洋中的一叶扁舟，我个人可能更喜欢剧情音乐，比如电视剧配乐、舞台剧、音乐剧等，更有想象空间，比如对一个人物或一段剧情的音乐描写，可以按自己的理解去描绘它，所以我觉得大胆的想象很重要，音乐何需懂。

折莉娜：在您的创作生涯中，有没有遇到过创作瓶颈，您是如何克服的？

刘乐：我觉得有几个过程可以和大家分享，在初学音乐创作时，追求技术难度，从而忽略了音乐美学，开始工作以后需要迎合市场，满足甲方又在技术上做了妥协，再到后来想做一些自己想做的作品时又开始寻求技术和美学融为一体。在这些过程中，每每都会遇到瓶颈，克服的原因我想应该就是热爱吧，音乐创作就像一本日记一样，记录了我生命中最重要的十几年，每次创作不下去的时候，听听以往的作品，看着自己的进步，又会充满信心，克服一切困难。

折莉娜：您认为科技的发展（如AI音乐制作软件、数字音乐平台等）对音乐创作带来了哪些影响？是更多的机遇还是挑战？

刘乐：就目前来说，AI音乐给音乐人带来了很大的便利，比如音乐小样制作，和人声制作，也为很多音乐爱好者降低了音乐门槛。虽然目前会对市场有所冲击，但毕竟没有人的情感，虽然未来会因为AI音乐而出现音乐作品井喷式的增长，但随着听者审美的提高，也会筛选出一批真正用心做好音乐的音乐人。

折莉娜：从创作到现在大概有多少首作品？在您众多作品中，有没有哪一首是您觉得最能代表您个人风格和音乐理念的？

刘乐：各类歌曲100多首吧，各类音乐加起来400首以上吧。说到歌曲的话我觉得《心窝窝里的人》还不错，可以代表我对新民歌爱情题材的理解，首先是陕北的调调，又融合了一定的流行元素，加之一些调性的变化，诠释了我对“爱情”这一永恒主题的理解。另外一首《苹果红了霞满天》，也是可以代表我新民歌曲风的声乐作品。另外在我的个人音乐作品选集中收录了10首红色经典陕北民歌改编的纯音乐，也是融合了我前些年的一些想法，有机会可以跟大家分享。

折莉娜：对于那些想要学习音乐创作的初学者，您有什么好的建议和经验分享吗？

刘乐：对于初学者而言，音乐创作这条路，天赋大过努力，找到好老师很重要，作为爱好当然很不错，但用来谋生，需要经过很多年的积累和努力才行，不是一日之功。当然如果真的热爱音乐创作这条路，最好在专业院校系统学习音乐知识，提升音乐审美高度，最终也会有不错的结果。

折莉娜：您如何看待音乐创作中的创新与传承？

刘乐：中国目前的音乐学习主要还是以西方古典音乐教学体系为基础，学院派作曲系里以技术难度为标准，创作了很多所谓“试验音乐”，也就是无调性音乐，有个好听的解读是“来自未来的声音”，这是真正意义上的探索和创作。还有一些音乐家用水声、石头敲击声等大自然的声音当作音乐来表达，都是一种创作。给了音乐创作者很多启发。但站在音乐服务广大群众的角度来讲，当下的创作与传承一般是跨界融合、老曲新配，通俗加戏曲、说书配摇滚等，这类一般更受广大群众喜欢。当下随着祖国日益强大，文化自信，国风潮盛行。老祖先的声音是刻在血脉中的，比如一些少数民族曲调，即使听不懂当地方言歌词，但是光曲调就能让人心旷神怡。我认为这就是当下的守正创新。

折莉娜：您对未来关于本土音乐的创作有什么规划和展望吗？

刘乐：我认为未来10年广大人民群众会更认可“西北民歌”，而非“陕北民歌”。在音乐文化的发展进程中，不断的文艺融合必然会让相似、相近的文化慢慢地结合在一起，形成新的文艺风格。会自然筛选掉一些老的、肤浅的陈旧作品，也会推出一些更有质量的、贴近现代生活的作品。所以我会在下一阶段的工作中多朝这方面去观察和思考。着重去内蒙古、宁夏、青海、山西等地学习采风，创作一些更有时代价值的作品。作为圣地音乐人，我会一如既往地讴歌家乡、祝福祖国，为大家带来更多更好的音乐作品。

● 嘉宾刘乐

城市melody