

今年的开春之际，我有幸和家人一起观看了两会，从中汲取了丰富的知识和深刻的感悟。

全国政协委员丁佐宏先生的话让我深受触动。他提到青少年课业繁重，又受到互联网和父母焦虑的双重影响，容易导致抑郁情绪。这让我深切体会到保持愉悦心情并要参加户外锻炼的重要性。丁先生还建议家长多陪伴我们成长，这让我感到无比温暖，感受到社会对我们少年儿童成长的关心。

香港的翟美卿女士也强调了中小學生心理问题频发的问题，她呼吁政府建立心理危机干预机制。两会期间同时，我也看到了一则令人痛心的新闻，一个初中男孩因校园欺凌而遭到杀害。如果他能及时向父母或老师寻求帮助，悲剧或许可以避免。这让我认识到，我们少年儿童的安全和心理健安康是多么需要全社会来关注。

观看两会后，让我明白了，不仅要努力学习知识，还要关注身心健康。我衷心希望学校、家长和社会能够共同努力，为我们创造一个健康、安全的学习环境，让我们在快乐中成长。