



# 教育导报



教育导报  
微信号



教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第52期 总第3580期



## 家教周刊

2021年5月29日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

# 孩子“病”了,父母为何看不见?

## ——青少年心理健康的“医治之道”

刚刚过去的5月25日,是我国第22个全国大中学生心理健康日,这个节日的设置,意在提醒孩子们“珍爱生命、关爱自己”。

现如今,学生的生活物质条件越来越充足,但其心理健康状况却并没有得到足够重视。有时,直到孩子出现了极其严重的心理问题,家长才恍然大悟,却已追悔莫及。尤其当一些平时表现正常、甚至优秀的孩子,突然做出极端的选择,着实令人扼腕。

日前,本报记者走访了部分学校的心理健康老师和心理学专家,从家长、学校等层面寻求青少年心理健康的“医治之道”。

—— 本报记者 何文鑫 ——



资料图片

### 尊重青少年 成长的规律与时代特点

一些学校遇到学生心理危机后,才想起给吴薇莉打电话,一接通就是“怎么办?”吴薇莉感到很无奈,好像从事心理健康教育、心理危机干预的老师经常扮演“救火队”的角色。

人有抗压能力,遇到挫折也有自愈能力。医学观察表明,可能有五分之四抑郁症患者在专业协助的情况下会好转。但是,目前的技术尚做不到精确预测谁会好转。而且,就算能好转,这个过程也十分难受。

这给心理健康工作造成难题。有的家长和学校在缺乏相关知识的情况下,觉得只要不影响学生学业就没什么大不了的;甚至,像小艺的父母觉得孩子是在装病;还有学校认为,心理健康教育工作平时也没干啥大不了的事情,“娃娃哭过后不是照样吃饭睡觉和考试么?”

“要认真对待心理健康问题,就要把青少年当成一个完整的‘人’看待,尊重他们的需求和发展规律。”吴薇莉认为,要从心理资本角度,长线考虑问题,做系统的改善,而不是临时抱佛脚,只顾“灭火”,不管“起火”的原因和“防火”。

从学校角度来看,可以在师资培训和环境建设上下功夫。在出现学生极端事件后,一定要及时进行心理干预,让专业人士给涉事学生做生命教育,而不是就此过去,给学生埋下心理隐患。

成都市树德中学构建“心理健康教育教师+班主任+生活老师+家长”支持系统的探索,值得借鉴。

学校三个校区一共有9位专业心理健康教育教师,自编教材,心理课覆盖初一到高三每个班。除了上课,9位老师还要开展团辅、心理活动、亲子活动、家长沙龙、心理健康知识普及等工作。班主任和生活老师充当观察员角色,以便在早期觉察学生心理健康问题。

学校开设有心理健康咨询电话;根据青年亚文化特点,开设公共求助QQ,也时常留意学生在QQ空间的分享;设置班级心理课代表,关注学生心理状态,若有需要,会及时向学生提供帮助。

“无论是班级课,还是团辅、心理健康教育展板宣传,都会告知学生,遇到困难和不舒服,可以向谁求助。”王璐说,告诉学生寻求帮助反而让他看到自己的价值,学生就不会不好意思了。

乡村学校广元市利州区范家小学,也做了相应的环境改造尝试。利用网络直播,在小规模学校联盟内开齐艺术课;将学科课与生活教育结合起来,确定为“好玩的课堂”,教学设计向生活靠近、向生产靠近、向游戏靠近。孩子们学起来轻松、有趣,厌学情绪明显下降。

学校还构建了一个老师沟通的语言系统,学生不高兴了,情绪失调了,老师会问以下5个问题:“发生什么情况?你怎么看待这个问题?你准备怎么办?需要我为你做什么?要不要我给你一点建议?”范家小学学生变得自信、乐观开朗,到学校里不再是一件苦差事。

从家长角度看,情绪控制,良好的夫妻关系尤为重要。成都一缕阳光家庭教育公益服务中心创始人巨红琳从事家庭教育和心理咨询工作10多年,在她看来,父母应该先发展好自己,把夫妻关系处理好,才能给孩子温暖的家和稳定的情绪。

而且,父母要做好工作、休息、个人发展、培育子女等各项工作之间的平衡。“有的父母情感出了问题,感到失望后就可能把全部精力拿去培育、塑造子女。”巨红琳说,结果是子女不堪重负。

“冰冻三尺,非一日之寒。”何奎莲认为,靠一两次的讲座或者培训很难改变父母的观念,可能当时听了有道理,过后又是老样子。她建议,各级政府应该加大公共卫生健康知识的宣传普及。同时,可以学习国外社工组织上门服务的经验,通过购买服务方式,在社区做长期的成体系的培训,并提供心理咨询志愿服务。

此外,家长也应该正视心理健康问题,即使孩子患抑郁症,也不是什么见不得人的事。配合医生治疗,给予孩子细致的关心,孩子就会逐渐走出来。

### 仅仅关注孩子吃穿保暖远远不够

在最近的一次亲子活动中,四川某中学专职心理健康教育教师张敏问家长们,你觉得你的孩子优秀吗?结果,12位家长中只有一位犹豫几秒后才举手,却又说不出来自己孩子哪些方面优秀。

一位同学哭着说,妈妈只知道我天天起得很早,却不知道我干了些什么,在想些什么。

家长也觉得委屈,每天为生活奔波,保孩子吃穿不愁,从小父母也没管过,不是一样过来了么?甚至觉得,现在的孩子受的挫折太少了。

青少年应该背负心理承受能力过于脆弱的指责吗?

“人的需求是多方面的,不能说吃穿保暖就行了。”宜宾学院应用心理学教授何奎莲从马斯洛需求层次理论来看待这一问题,人在满足基本的吃穿生理需求后,继而需要稳定感、安全感,需要被爱、被尊重,以及更高层次的意义探索、精神审美需求。

“出现不好的结果,父母就指责孩子不争气,对不起自己的付

出。”西华大学社会发展学院心理学教授吴薇莉分析家庭支持时说:“家长总是想掌控孩子,按照自己意志成长,传导给孩子的是压力,没有自由和尊重。”

“70后”、“80后”家长可能有勒紧裤腰带过日子,物质生活不是很丰富的经历,要求子女也应该明白生活的不易,甚至觉得子女过于矫情了。

在吴薇莉看来,时代变了,成长环境不一样,家长不能拿以前的标准来要求孩子。过去,家庭子女多,或者一个院落的孩子一块儿玩,孩子在父母那里受了委屈或者遇到其他事情,可以向哥哥姐姐或者玩伴倾诉,寻求支持。

“独生子女家庭多,有的父母又不懂青年一代成长的心理特点。”吴薇莉说,有的父母心理健康知识也较匮乏。

学业压力升高,也与父母辈的成长环境不一样。根据成都市树德中学心理健康教育教师王璐的观察,高一学生的焦虑来自新环境的适应,到了高二、高三,

人际关系焦虑(交友、情感困惑)和未来生涯发展(升学)焦虑明显升高。

青少年在家有父母、亲人,在校有老师、同学,甚至也有网络交友,按常理判断,他们有着多元的支持关系网络,遇到挫折和不开心,也有各种倾诉渠道,不至于走向极端。“需要区分主观支持和客观支持。”吴薇莉说,比如在家中是否衣食无忧、是否有父母照管,在校老师是否上好每一堂课,都可归为客观支持。主观支持则是青少年自己能感受到被人尊重、被需要、被关爱。

所以,有时候看测试、问卷指标是正常的,但学生可能自己在现实关系中被边缘化了,找不到存在感,没有他的角色位置。

在班上因为学习成绩不好、不擅长人际交往就可能被边缘化;在家中,父母没有让孩子参与家事,只是督促孩子好好学习。青少年感受不到被需要,自然觉得存在没有了意义。

还有一种情况是客观支持与

主观支持背离。比如,有的家长把自己认为好吃的东西硬塞到孩子嘴里,本意是出于爱,但孩子感受到的却是压抑和愤怒。又比如,一位教书优秀的教师,学生做错了题,他只管指出错误,不关心学生情绪变化,学生感受不到老师的支持。

吴薇莉分析道,主客观支持失调后,12—18岁的青年少年极易与环境冲突,得不到排遣,“自我认同”失调。“学生遇事不能有效调用身边的支持资源,客观支持就等于零。”

张敏觉得,学校老师包括心理健康教育教师往往能做的有限,特别是学生表现出一些心理不健康的症状时,警告信号已经比较危急了。

“心理健康教育前置或心理干预前期工作很重要。”吴薇莉说,构建主客观统一的、立体式的支持系统才行。这涉及父母观念的转变、教育制度改革、师资队伍建设、校园环境改造、社会氛围的改善等等。

### 家长的漠视和淡然处之往往铸成大错

张敏告诉记者一个案例,有一次,她发现学生小艺(化名)蹲在走廊一角抽泣。她赶紧上前扶起来,把小艺带到办公室。

慢慢开导后,张敏了解到,开学不久,小艺就发过一次病。当时,她浑身发冷,突然倒下,老师守着安慰了一节课才缓过来。

医学研究表明,失去生活乐趣、自信,觉得疲惫,不与他人接触和交谈,经常哭泣,有暴力行为等,这些都是抑郁症的显性症状。

第二天,张敏从家长口中进一步得知,小艺生病后,父母带她去省城做了检查,医生说她没有问题。父母为此很生气,觉得小艺在

欺骗他们,“不想念书在装病”,小艺觉得家人不在乎她,不信任加剧,她感到无助与绝望。

面对孩子的心理疾病,小艺父母的认知和态度并非个例。采访中,不少心理咨询教师都谈到,学生的一些心理问题很难被察觉到,而家长的漠视和淡然处之,往往又延误了对孩子心理危机的干预,最终铸成了大错。

“无意义感”是心理教师频繁提到的一个词,这是他们与走进咨询室的青少年交流后的强烈感知。

随着网络通讯的发展,年轻人获取信息的方式也与上一代不

同。有的青少年在现实世界角色位置丧失或被边缘化后,感受不到被需要,便转到网络虚拟世界,打游戏或交友,或者在一些“树洞”(网络上承受秘密、私事的平台)倾诉。

“在现实世界找不到意义和价值,就会用快感、痛感来代替。”有多年为留守儿童开展心理辅导公益服务经历的何奎莲说,“青年亚文化发达,借助新兴媒体,相互影响。”

“青少年成长过程中,任何一环的缺失与不足,都可能酿成悲剧。”在吴薇莉看来,学生心理健康需要学生个体、家庭、学校与社会

构成一个闭环支持系统,对于拧得过紧的“神经”与环境,各个环节都松一点,就得到释放,整个系统与生态也就改善了。

最近在某中学做心理团辅时,一位校长向吴薇莉表达了困惑。一个很优秀的学生,平时看起来很阳光,头一天数学考第一名,第二天就听家长传来不好的消息。“指标不能完全说明问题,也不可能给每个学生都测试。”吴薇莉表示,这是心理健康工作为难的方面。家长和学校在事后都想要一个解释,但往往陷入自责或相互指责中,难以揭开表象分析问题的根源。