



别让孩子到大学再还成长的“债”

■本报记者 姜澎

“老师，我学习根本无法专注，挂科虽然让我痛苦，但改变太难了，如何才能恢复到像高中时那样，一心只有高考心无旁骛的状态？”“同宿舍的同学令人讨厌，但我觉得自己也有问题，怎么办？”“我和父母说话就有一种要窒息的感觉，想摆脱他们又忍

不住回家”……这些问题华东理工大学心理咨询中心副主任李永慧每年都会面对。她在和高校同行交流中发现，近年来，需要心理支持的大学生数量逐年上升，而每年要处理的危机案例数量也有所上升。

追根溯源，李永慧说：“在中学期间‘欠下’情商教育的‘债’以及学生在情感上的缺失，使得我们的大学生成熟度过低，到了大学不得不‘还债’。

“相由心生”适用于大多数年龄段，当一个青春芳华的大学生被认为很小时,也许是他真的很幼稚。千万别让孩子错失发展自己心理和情商的最好时机

“你看上去比实际年龄小多了！”这句话对中老年人来说，是赞美，但对正当青春的大学生来说，却恰恰相反——大学的心理咨询室里，常常有这样的年轻人——他们成绩优秀，却显得特别小，甚至博士二年级的学生，看上去也只有十六、十七岁的样子。

李永慧直言，多年的心理咨询经验使她发现，这样的相由心生，背后是学生的人格成熟度不够，甚至停留在中学时期。

“当他们在中学阶段，正该展现青春烂漫，甚至‘无知’的时候，他们往往压抑自己，表现出懂事、奋斗，而当他们真到了要奋斗的年龄时，却已经错过了为奋斗积聚心力的时间。”就在不久前，李永慧接待了一名大三学生，连续挂科使得他失去了继续读下去的信心。

有一些学生进入大学后就开始沉迷游戏，无心学习，明知不该如此，却无法摆脱游戏瘾。更有甚者，一些学生连课也不上，每天躲在宿舍里打游戏、睡觉。

这次咨询的学生就是如此。咨询中，学生沉默良久，说：“我不喜欢我的专业。虽然上课时我很认真

听了，但是根本没有办法集中注意力，回去复习更是难以集中注意力。考得不好，又很焦虑，情况就更糟糕。我想回到高中时代，什么都不想，只想高考，只想着学习的专注状态。”

“又是一个父母看管着学习，甚至代替他选择专业的孩子。学业问题的背后，隐藏的往往是情绪管理、时间管理、家庭关系、人际交往的问题。高中阶段是学生身心和谐发展与社会适应能力培养的关键时期，但是一些优等生却因为单一的学业成绩评价，而忽视了心理的成长。”李永慧解释说，学生在中学期间，长期处于学业的单一评价下，过于聚焦学业，而习惯性地压抑其它方面。

焦虑、压抑等负面情绪长期无法消除，不断累积，使学生处于压力敏感状态，及至大学，造成心理问题和情绪问题的爆发。

北京大学心理咨询中心的老师曾经举过一个例子，他们一名研究生做研究老是出一些小问题，导师找他谈话，问他为什么出现这些问题，怎么办？这名学生居然回答：“老师，那我把我犯的错误重抄一百遍。”

这样的研究生，是用成熟的心态和心智在面对和处理他的学业问题吗？

每一个孩子都需要自我选择和自我成长,而那些不愿放手的家长,终于成了无法放手或者无从放手的家长

就在今年暑假,李永慧和一名同行出差时，对方接到一位学生母亲的电话,整整两小时,母亲在电话里泣不成声,儿子从上大学开始就和她零交流。只要母亲在家,儿子就出门,而一到学校,就和家长处于“失联”状态,电话不接,微信不回。哭泣的母亲,甚至哭泣的父亲,这些都不是个案。

有学生父母千里迢迢来看望孩子，孩子打开门看到是自己的家人就一言不发，摔门而走。也有学生因为学业问题，被学校把家长请来，学生、老师和家长一起谈话，父亲泣不成声，而孩子却无动于衷。

“他们都曾经是好孩子,学业出色，尊重父母的意见。”李永慧说,但是,当他们面临困难时，父母却不能成为他们渴望的慰藉，甚至有些孩子选择决绝的道路,也是因为,连父母都不能成为他们对

这个世界的牵挂,“这些家长都有一个共同点，那就是他们对孩子的教育是无力的，甚至可说是没有效果的。他们在孩子中小学时也许可以有效地盯他们的作业,但是他们和孩子却缺乏共情。有时，孩子面临着保命还是保文凭的问题,父母仍然想的是如何让孩子坚持着拿到这个文凭。”

李永慧在和同行的交流中发现,几乎每一个问题学生的后面，都有一个问题家长。甚至有些孩子手腕上伤痕累累，家长却说,孩子只是闹着玩的,他们仍然关心的是孩子的书是否能够读下去,孩子的大学生能否毕业。

“很多时候,家长是家庭里的‘教育者’或者学习的‘监督者’,却独独是不能够给孩子温暖的父母。在这样的情况下,当孩子进入大学，父母往往会彻底和孩子失去交流。”李永慧说,家庭是否给孩子足够的宽容，是否无条件地支持孩子，这都是孩子是否能够健康成长的关键。当孩子缺少心理上的支持时，他们往往会在遭遇挫折时丧失坚持的信心,甚至选择极端行为。而当父母和孩子能共情时，孩子往往就会有改变。

“这也是为什么在一些大学仍然有陪读家长。”李永慧说,很多时候,学生因为学业问题，学校发出黄牌警告、红牌警告,或者是孩子得了严重的抑郁症，这些原本不愿意放手的家长,却不得不在孩子成年后在学校附近租房陪读,他们终于成了那些无法放手,也无从放手的家长。

本版图片:视觉中国

“病”了的孩子身后是急着“催熟”他们的父母

■本报记者 李晨琰

每个父母都爱孩子，但并不是每个父母都懂得如何去爱。作为孩子最亲近的人，父母要想毁掉自己的孩子，太容易了。

杜亚松是上海市精神卫生中心儿童青少年精神科的主任，从业36年，他见证了青少年就诊率的逐渐攀升。

“争分夺秒”地超速终将因疾病而减速

尽管教育学家拼命呼吁，人生如同长跑，每个人有自己的节奏。但这些都道理，家长都懂，要做到却很难。

今年13岁的赵颖已是第三次走进杜亚松的诊室。这个被诊断为重度抑郁的女孩面无表情、眼神黯淡。坐在一旁的母亲陈燕看着她，眼里是心疼和无奈。

毕业于985院校、担任外企高管，成功在一线城市立足，努力拼搏是陈燕的信仰。生下赵颖后，她成了一名“鸡血”妈妈。英语、思维训练、空手道、钢琴，一样都不落。三岁开始，赵颖的生活便被各色兴趣班填满。“我太明白，身处这个社会，你不爱竞争，竞争也会找上你。孩子必须赢在起跑线上。”陈燕说，为了让女儿提前一年上学，她甚至将预产期在九月的赵颖提前剖了出来。

这位“争分夺秒”的母亲从未停下，甚至来不及注意女儿的变化——话越来越少，笑容越来越少。终于有一天，赵颖的成绩全班垫底。

带着女儿“超速前进”的陈燕这才不得不停了下来。

“最近感觉怎么样？”杜亚松柔声问道。女孩扳着手指，没有回答。“挺好的，就是有时候会无故哭闹。”陈燕抢着回答，“生了病，才明

有时该治疗的不是孩子而是家长

“巧克力”是杜亚松与孩子们之间的暗号，它代表着甜蜜与美好的食物，庆祝孩子们可喜的改变。36年来，杜亚松吃过的巧克力不计其数。然而，也有这么一部分家长，带着孩子来看诊，可结果却让他们意外——该治疗的不是孩子，而是自己。

沈航被父亲拉着走进诊室时，带着明显的不乐意。这个来自台州的15岁男孩此前已辗转多家医院，原因很简单，父亲认为他有精神病。

“医生，六年前孩子说头痛，我带他去了杭州市儿童医院，做了骨髓穿刺；两年前，他情绪不对劲，我又带他去了复旦大学附属儿科医院；现在他老是晚上睡不好……”老父亲絮絮叨叨，说着就诊疗经历。

“怎么睡不好？”杜亚松问道。

“孩子晚上老是翻来覆去，很容易惊醒。”“那你睡得好吗？”“我也睡得不踏实。”“你当然睡不好觉，你晚上不睡觉就在观察他，能睡得好吗？”

“孩子一个人睡觉我怎么能放心呢？”父亲反问道。

“你觉得自己有病吗？”杜亚松又问沈航。

家长的情感问题埋着引爆情绪的“雷”

在杜亚松的门诊，初中到高中阶段深陷情绪问题的孩子最多。不少家长很疑惑，“年轻的孩子哪来那么多压力，莫非现在的孩子都早熟？”

事实是这样吗？

这几天，儿童青少年精神科的病房里收进了一个“特别”的孩子。11岁正是女孩生长发育的高峰，刘鑫却看起来瘦弱较小。“孩子患上了神经性厌食。”一旁的护士悄悄告诉记者。

尽管还在上小学，刘鑫对自己要求却非常高：小考一定要得班级第一，大考一定要得年级第一，即使暑假也不放松。记者看到了她的暑假安排计划表：六点起床、七点锻炼，上午加强数学、英语，下午写作业，晚上练习钢琴，临睡前整理读书笔记……

一个小孩为何要给自己如此大压力，背后隐藏着更深层次的问题。“我想做个懂事的孩子，如果是个学习好的乖孩子，爸爸妈妈会不会更爱我一些？”刘鑫虚弱地问。

原来刘鑫的父母一直感情不合，却始终没有离婚。日常生活中，双方总是因为一点小事就陷入无休止的指责，小女孩则在父母的吵架声

其中，儿童情绪问题的就诊量从原先不到10%上升到了超过30%。如今他每年接诊近三万人次病患中，1/3是因情绪问题前来就诊的孩子。

更让人诧异的是，不少前来就诊的孩子，是大家眼中的好孩子、乖孩子。他们有一个共同点，那就是超乎常人的“成熟”，他们有着超越自己年龄的“自律”“追求上进”“严于律己”……

白健康比什么都重要。”

“这句话光放在嘴上可不行。”杜亚松很严肃。

“当然，当然！”陈燕保证，今年辅导班一个都没报，就让她开开心心地过暑假。

“那就维持原治疗方案。”杜亚松开始写医嘱。

“孩子去国外可以带着药一起去吗？”陈燕欲言又止，“一个纯玩的游学夏令营。”

杜亚松抬头，严肃地看着陈燕。她又补充了一句，“这是她自己想去！”

一旁的赵颖，始终表情淡漠。

“是不是听话、成绩好不好、能不能考入名校……家长关心的仿佛只有这些了。”杜亚松有些无奈，幼儿园的孩子学小学知识，小学学中学知识，到了大学，孩子们反而不学习了。

“这种拔苗助长的培养方式是在断送孩子，压力前移，透支的是孩子的心智。家长们没想过，一个还在做梦的孩子不断努力却屡战屡败的心情。他心中的梦想会破灭，他的未来也会变得暗淡无光。”

然而要家长明白这一切，似乎太难。“好吧孩子，祝你游学顺利，回来了记得给我带巧克力！”最后,杜亚松这样说。

近年来，不论是在中学还是在大学，因为心理健康问题而需要支持的青少年数量呈上升趋势。似乎是两个极端，心理健康出现问题的中学生，往往有着超乎常人的“自律”“上进”，对自我超乎同龄人的“严格”；但是心理健康出现问题的大学生，却有着超乎常人的“幼稚”。

中学时的早熟，反衬着大学时的晚熟。心理学专家认为，当孩子错失青春期情感和心理发展的关键时期，他们的心理和人格往往停留在与年龄不匹配的低龄期。在适当的年龄做适当的事，尤其是在中学阶段，家长和老师要重视学生情感的发展，帮助他们在自我成长和自主选择之间，走向心理和情感的成熟——



人的成长，中学和大学无法割裂

■李永慧

从发展心理学的角度出发，大学阶段的心理问题与中学时期没有建立起有效的心理防御有直接关系。学制可以有严格划分，而人的成长却不能割裂。

高中阶段是一个人自我概念形成的关键期，但我们的基础教育却以向更高层次输送生源为终极目标，忽略了学生身心和谐发展与良好社会适应能力的培养。

在这一阶段，大学美好生活的超现实期待往往成为高中生拼搏的动力。但是，考入大学之后，由于理想与现实之间的反差，使一些学生迷失。因此，以人的可持续发展观点加强高中与大学的心理衔接已经迫在眉睫。

首先，让我们来看看大学与高中两种教育在学生的心理环境中所扮演的角色到底有哪些不同：

● 学习成绩在个人价值评价中地位改变

高中阶段学习好就行，所谓“一白遮百丑”，成长中出现的困惑、迷茫都会在成绩优秀的光环下被忽略。学习是学生获得成就感最直接、可控的因素。考入大学，学习已经失去了原来独一无二的位置，心理的不适应凸现出来，没有健全人格支撑下的人生就会开始走向混乱。

● 能力单一，缺乏生活等多种能力

许多家长给孩子营造出“一心只读圣贤书”的氛围，学习之外的事情家长全权代办，进入大学后，生活能力、人际交往能力的欠缺使他们面临挑战和危机。这是造成大学生心理波动的主要因素。

● 理想变成现实的难度系数提高

对于大多数高中生来说，考大学是他们唯一的理想，理想的单纯使他们忽略了许多困惑。很多学生进入大学后发现，实现理想的路还有很长，尤其是不喜欢学校和专业时，无助感和无力感更使他们变得易激惹。

● 权利和义务之间的失衡

学习好的孩子往往有自我中心的倾向，习惯于被夸奖和被欣赏。他们太容易得到关注，常常会因为缺乏人际交往经验而出现人际矛盾。

因此，大学生，特别是大一新生出现心理适应问题时，往往需要高中老师和大学老师共同努力、给

予帮助。

那么，在基础教育中，中学老师能做些什么？

● 给学生自我成长和选择的机会

进入大学之后，正如有的学生所说：“中学时代，我们是成人眼中的孩子，谁都没有告诉过我们要自我成长、如何成长，但进入大学之后，人们则以衡量成年人的标准来要求我们，使我们备感压力。”在中学时代给予学生选择的机会，让他们学会对自己成长负责。

● 确立“你我共赢”的人际交往思维模式

成年人对学生的教育往往陷入“你输我赢”的模式，以“爱”的名义强迫孩子听自己的。当孩子独立生活时，人际交往中依然有争夺的印痕，要么退缩、要么逆反，难以达成合作。在“你我共赢”的模式中，成年人与孩子的交流应当是协商和创造，强化人文关怀，建立正向的关系，体现人与人之间彼此的尊重和关怀，使学生理解共赢。

● 塑造健康的情感

爱心教育是人生的重要教育。让孩子学会爱，懂得别人为你帮忙是出于爱，而不是必须。让他们在体会爱的同时付出爱。

还要教孩子学会宣泄，知道这是很自然的事，并懂得用合适的方式宣泄不良情绪。因为被冠以“好孩子”的头衔，有些孩子会掩饰自己的真实情感，这成为许多问题的隐患。

另外，要让孩子多接触大自然、多与人沟通、交往，培养开朗的性格。竞争的激烈使每个人都体会和承受着压力，乐观是战胜压力最有效的方法。

成长中的孩子应该具有很高的自我价值感；在人际沟通中是直接、清晰的、坦诚的；要让他们知道某些交往原则是弹性的、人性的、可以依情境改变的；与社会的联系是开放的、有期许的。

因此，必须增强高中与大学阶段的心理衔接。假如高中阶段的心理辅导能够将大学的适应性问题前瞻性地完成一部分，可以降低大学新生心理困惑的实质伤害，使学生以健康向上的心态迎接环境的变化，以平和的心态面对挑战，提高适应度。

(作者为华东理工大学心理咨询中心副主任)