

孩子厌学失眠沉迷网游，其实都是“心病”

17 岁的哈哈已因抑郁症休学两年。原本今年 6 月参加高考的她，不得不将这一重要时刻一推再推。家人想不通，一直乖巧懂事、成绩优异的孩子，为何会患上抑郁症？

中国科学院近期发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示：小学阶段的抑郁检出率为一成左右；初中阶段的抑郁检出率约为三成；高中阶段的抑郁检出率接近四成，其中重度抑郁的检出率为 10.9%—12.5%。

这些孩子有的厌学失眠、身体出现种种不适，有的沉迷网络世界逃避现实，有的甚至选择结束自己年轻的生命……

一天50个专家号，一大半属于中重度以上抑郁症

“深陷旋涡无法自拔”“无聊无趣”，身患抑郁症的哈哈感觉自己被一种无形的力量压制，让她无法静心学习、难以入睡、不想吃饭……

越来越多的青少年正在被抑郁症等心理问题困扰。

中国医科大学附属第一医院精神医学科主任医师王哲每天接诊 30 个病人，其中近一半是 12 至 18 周岁的患者。山西医科大学第一医院成立了儿童精神心理亚专科门诊，负责人曹晓华介绍，他们的门诊量在医院排名靠前，“一位专家一天 50 个号，都能约满”。就诊的孩子中，十三四岁的初中学生居多，问题主要为抑郁和焦虑，其中一小半达不到疾病的程度，属于心理亚健康状态，但有一多半需要吃药，属于中重度以上抑郁症。

疫情更使得原本就不乐观的青少年心

理健康问题更加凸显。自新冠肺炎疫情暴发以来，儿童青少年自杀案例屡被报道。全国政协常委兼副秘书长、民进中央副主席朱永新表示，2020 年疫情期间以及复学后，全国很多地区，尤其是一线城市，出现了中小学生自杀率较大幅度上升现象，青少年厌学、自我伤害呈现恶化趋势。

尽管疫情防控进入常态化阶段，但危机并未就此消除。“今年前来问诊的病人特别多，中小學生占很大部分，10 个问诊的孩子中，有 2 到 3 个有自残行为。”海南省人民医院心理咨询科副主任康延海说。

沈阳市精神卫生中心主任、主任医师王永柏教授说，青少年抑郁症等心理问题更多表现的是躯体化症状，是“无声的抵抗”，“比如孩子很少笑了，和同学往来不密切了，不爱上学和吃饭，注意力、理

解力、记忆力下降，这些都表明孩子的情绪出问题了。”

采访中，记者遇到一名高一女生，平时她学习成绩中上等，补课频繁，周六补三门、周日补三门，一周没有一天休息，睡眠严重不足，后来开始沉迷手机游戏，不出门也不愿上学，随着情况恶化，逐渐出现割腕、捂被大叫、钻床下等行为。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林及其团队研究发现，疫情期间，网络游戏成瘾的人群中，青少年人数增加了 2%。

记者在海南省安宁医院见到一名学生患者，他正在母亲的陪伴下住院治疗，病因是沉迷手机游戏，出现攻击行为。他的母亲表示，孩子原本学习成绩不错，自从迷恋上手机游戏后就不可自拔，每天放学回家就找家长要手机，熬夜玩手机是常事，不给手机就情绪失控，甚至动手打人。

“我要一个香蕉，你却给我一筐苹果”

但现在一些家庭支持系统薄弱，孩子出现问题时，在家里得不到温暖。

安徽一名五年级的小女孩给妈妈发短信：“妈妈对不起，来世再做你的女儿”，幸亏发现及时，才避免悲剧发生。后来经过医生和老师了解，这个孩子父母离异，自己和妈妈生活，每天睡在漆黑的小房子里，母亲忙于做生意，父亲不管孩子，父母经常因为抚养费争吵，妈妈指示孩子去要抚养费。孩子觉得自己被嫌弃，从父母身上得不到一点点爱的滋养。

而“以爱为名的伤害”则更普遍。一些父母在为孩子好的过程中，强化了自己的意愿，以牺牲孩子的感受，来完成某件事情。比如一些孩子厌学，就是因为他们不知道学习到底是为父母还是为自己。

16 岁的小慧感觉，自己从出生开始，人生就被父母规划好了。“上哪个幼儿园、小学、初中，学什么乐器，甚至穿什么衣服都是他们决定的。”小慧说，“父母根本

“所有的生命价值都围绕着学习”

成也要晚上 10 点半了。

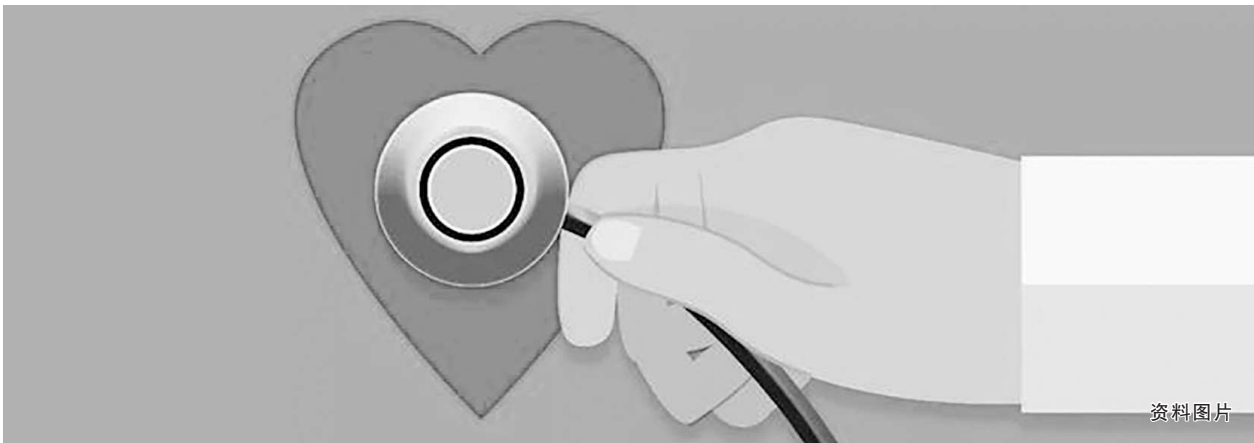
在课业压力下，一些青少年不堪重负最终产生各种心理问题。“我努力的动力没有了，我又不甘于失败”“我拼学习的能力没有了，一看书就想吐，每次考试都落后，我不甘心又没办法，所以我要走了”……一位初中年级的抑郁症患者说。

朱永新等专家认为，中小學生休息活动时间得不到保证；一些学校片面强调升学考试科目，考试、排名过多，导致同学间非理性竞争；社会压力普遍较大，父母焦虑，担心下一代失去进入精英阶层的机会……儿童青少年的心理危机，一定程度

上正是社会心理危机的折射与浓缩。

安徽师范大学心理咨询研究所所长方双虎说，生命的本质在于被看见，人生的价值在于被需要。而现在，学生主要的任务是学习，所有的生命价值都围绕着学习，学习成绩不好便被打上失败的标签，孩子其他方面的优势和特长却并不被看到。

这也是一些孩子逃学厌学、游戏成瘾的症结所在。“为啥打游戏，因为我学习不好，老师都不睬我一眼，同学们不跟我好。但我打游戏很好，还能给别人装备，在里面我就是英雄，游戏结束还能重来。”一名高一男生这样说。



资料图片

预防孩子心理问题 专家给出四条建议

“儿童和青少年的心理问题，多与缺乏自信、没有明确的人生目标、抗挫折能力弱、不善于处理各种人际关系有关。”中国心理学会临床心理学注册系统心理师、宁夏回族自治区宁安医院心理专家张静怡说，这些问题非常容易被家长忽略，进而造成孩子眼中的心理问题。因此，在育儿这条路上，家长要通过各种平台以及公益讲座、书籍等，多多学习家庭教育的科学方法。

“前来就诊的有些厌学的孩子，来自于高知家庭或者社会地位较高的家庭。高学历不代表就是合格的父母，也不代表不需要学习如何科学陪伴教育孩子。”张静怡说，在社会上能胜任一个单位的领导，回家未必能管得了一个孩子，做父母需要不断地学习。

育儿先育己，如何预防孩子的心理问题，专家给出四条妙计。

1.家长要经营好夫妻关系，有良好的沟通方法，不用情绪化的方式解决问题，温暖的家是孩子情绪稳定的基础。

《全国家庭教育状况调查报告》显示，八年级学生认为人生最重要事情排在首位的是“有温暖的家”，学生占比远高于“有钱”“有社会地位”“有权力”，反映了孩子对家庭的重视和对温暖家庭的期望。温暖的家代表了和谐亲密的家庭关系、充足有力的家庭支持、接纳互信的家庭氛围，它是幸福的重要组成部分。

2.父母是孩子的人生榜样，榜样是看得见的正能量，观察榜样的言行并模仿是人们间接学习的一种重要方式，孩子更是如此，众多研究表明，榜样对孩子的行为有重要影响。

3.家长看重的不等于孩子想要的，若两者错位，容易拉开亲子间的距离，甚至成为亲子冲突的导火索。

张静怡介绍，一位就诊的 10 岁孩子描述其中一个场景：父母一直不允许家里养宠物，自己考完试最想干的一件事，就是去宠物市场看看小动物，但父母觉得没意思，也认为孩子复习很辛苦，便带他去吃大餐玩电玩，孩子不开心。

张静怡说，从心理学角度来说，孩子有自主的需要，比如家长说要向东，孩子偏要向西，这其实是孩子健康的发展。孩子有胜任的需要、关系的需要，家长要及时关注并尊重，避免出现“错位的爱”。

4.尊重是建立任何关系的前提，尊重孩子是家长儿童观的自然反映。把孩子当作独立的个体，意味着允许孩子表达自己的想法，而不先评判孩子想法的对错，意味着不随意打断或制止孩子，意味着和孩子交流时有尊重的姿态，有温暖支持的视线接触，认真地倾听和回复，不将自己的意愿强加于孩子。

“育儿路上，家长需要不断地学习，需要得到正规的操作上的培训。”张静怡说，家庭教育不是简单的知识的输入，而是一个调试的过程，要学习、练习多次后内化为自己自动化的模式，希望社会各界能提供更多平台，开展科学的家庭教育培训，为家长提供科学的育儿方法，家长也可以在各类家庭教育的书籍中汲取营养。一旦发现孩子有心理问题，一定要去正规医院就诊，而不是躲避。

（来源：新华每日电讯、银川晚报）

上海惠远医疗器械有限公司遗失财务专用章、法人章各壹枚，声明作废。
璟宜(上海)贸易有限公司遗失公章、财务专用章、法人章、发票章各壹枚，声明作废。
上海东量房地产经纪有限公司遗失营业执照副本，统一社会信用代码:91310114MA1GU4QA5W，声明作废。
上海堰都建筑装饰工程有限公司遗失营业执照正本，证照编号:2900000201611290017，(18)，声明作废。
上海市虹口区缤纷水果店遗失营业执照正本，统一社会信用代码:92310109MA1KMK7POM，声明作废。
上海鹏笑网络科技有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码:91310120MA1HL1NH7B，声明作废。
上海琼宽实业有限公司遗失营业执照正本，统一社会信用代码:91310120MA1HKA9G90，声明作废。
上海乐谢文化传媒有限公司遗失营业执照正本，证照编号:26000000202006080436，声明作废。
上海市金山区爱之贝母婴用品商店遗失营业执照正本，统一社会信用代码:92310116MA1LW3TG66，声明作废。
上海市杨浦区爱爱园水果店遗失食品经营许可证正本，许可证编号:JY13101100003445，声明作废。
上海市松江区岳阳街道祥食餐饮店遗失营业执照正本，证照编号:270001201804230041，(42)，声明作废。
时培培遗失营业执照正本，证照编号:280005202004170003，(04)，声明作废。
上海市宝山区如意港茶餐馆遗失营业执照正本，注册号:310113600519568，声明作废。
上海沃铮商贸中心遗失营业执照正、副本，证照编号:29000000201710100222(221)，声明作废。
上海市青浦区明卉食品店遗失营业执照副本，注册号:310118601124960，声明作废。
上海市青浦区明卉食品店遗失食品经营许可证副本，编号:JY13101180089513，声明作废。
上海锋如贸易有限公司遗失营业执照正、副本，证照编号:29000000201611080202(201)，声明作废。
上海博越汽车服务有限公司遗失营业执照正本，证照编号:27000000201603110147，声明作废。
上海市闵行区吴泾兴隆商场服装部遗失营业执照正本，证照编号:120009201201210001，(02)，声明作废。
上海市奉贤区燕紫服装店遗失营业执照正本，统一社会信用代码:92310120MA1LKMN8Q，声明作废。
上海市闵行区浦锦街道喜格服装店遗失营业执照正本，统一社会信用代码:92310112MA1KTLP95R，声明作废。

唐纳公告
上海韵唐实业有限公司，经股东会决议解散，并己成立清算组，请债权人自本公告刊登之日起45日内向本公司清算组申报债权，特此公告。
上海汉光陶瓷股份有限公司91310000682272782W，公司经营期限届满未能续期，并己成立清算组。请债权人即日起45日内向本公司清算组申报债权。

陆宽 遗失注销减资登报传媒 021-59741361 13764257378(微信同号)

环保公益广告

