

孩子们的心里到底在想啥？

星报直击：中学生的那些内心困扰

专家提醒：父母要有保护孩子心理的意识

□ 星级记者 刘海泉

上晚自习时，他突然向老师说“有人在砸我家”；坐下来看会书，总觉得头部大了一圈，并出现各种臆想；闭上眼睛，满脑子都是班里那个女生，严重干扰生活……近年来，中学生自杀事件难以杜绝，社会高度关注青少年心理健康。现在的中学生到底在想什么？他们内心有哪些困扰？日前，市场星报、掌中安徽记者走访了多所学校，通过部分老师和学生的讲述，聆听当下学生的心理困扰。并邀请多位心理专家，直面心理危机，给出对策建议。



案例一 长期内心自卑，出现幻听无奈休学

人物：宿松县某中学 高二男生小方

今年18岁的小方家住宿松县农村，父母都是普通的农民，家庭条件拮据。两年前，小方从乡镇初中考上县内一所省重点中学，母亲和很多家长一样，在学校附近租房陪读。小方的成绩一直不太理想。转眼到了高二，一天晚自习，坐在教室里的小方突然走到班主任胡老师跟前。

“老师，我想回去看看，有人在砸我家。”小方小声向胡老师请假。看到小方惊慌的表情，胡老师决定陪他去宿舍看一看。但来到自家的宿舍推门一看，什么都没发生。“这是怎么回事？”小方自己也惊呆了。

后来，胡老师联系了小方的母亲，才得知，两天前小方已经出现过类似的情形，“就是幻听”。“小方这个学生很老实，初中时成绩不错，到了高中由于竞争激烈了，成绩一般，表现很自卑，缺乏自信，但是发展到这一步，实在让人没想到。”胡老师说。

无奈之下，家人为小方办理了休学手续，并带他到上海去治疗。

案例二 成绩下降，遭父亲打骂后离家出走

人物：合肥市某中学 初一女生小娅

今年13岁的小娅，是省城一所中学初一学生，作为家里的独生女，享受着家人的关爱，也承受着更多的期望。

4月的一个周末，小娅失踪了，家人遍寻不着，无奈向班主任林老师求援。老师一问，才知道孩子被父亲责打了，一气之下离家出走。

原来，小娅的爸爸一直在安庆工作，家却安在合肥，一周回家一次。平日小娅的生活起居都是妈妈照料。小娅的成绩一直不错，但最近一段时间成绩有所下滑，考试不是很理想。星期六晚上，小娅的爸爸从安庆回合肥，在外面应酬喝了一点酒，回家见小娅在看电视，就如往常一样首先问起小娅的成绩，当看到书包里试卷上的考试分数，顿时火冒三丈，一气之下，将小娅的书包里的书倒出来，撕得粉碎。

面对爸爸的过激举动，小娅顿时觉得委屈，出言顶撞了几句，不料一下子激怒了爸爸，动手掐了一下女儿的脖子。伤心之下，小娅哭着回房，第二天一早，家人发现小娅失踪了。家长、老师最终从一个学生的口中得知小娅的去向，孩子在消失了10多个小时后最终安全回家。

在老师的劝说下，小娅说出了内心的感受，“爸爸一回来就问我的成绩，还把我书撕了，动手打了我，在那一刻，我很伤心，觉得他不爱我，我就想离开这个家。在同学家躲了一天，我也想了很多，觉得爸爸妈妈平时对我很好，我也不想让他们太伤心，所以最后还是回家了。”

案例三 升学压力下现臆想，称“死了算了”

人物：合肥某重点中学 高三学生小帆

今年18岁的小帆，是省城一所重点学校高三学生，在高考前夕，他的精神状态却越来越差，出现臆想状况，这让父母急坏了，向团省委12355服务台求助。

据小帆的母亲介绍，小帆在学习上一直很自觉刻苦，原先在县里读初中，成绩一直名列前茅，后来孩子考进了省城重点中学，成绩也一直保持在中上等，这让家长很欣慰。眼看高考越来越远，家人对小帆考个重点大学是满怀信心，但是没想到小帆自己却莫名紧张起来。

在12355心理咨询师的约谈下，小帆吐露了自己的心声，“我所在的重点中学，优秀的学生太多，我只有加倍努力才能赶得上，别人一天学习10个小时，我要花12个小时，虽然父母没有逼迫我，但我觉得自己应该这么做，所以这一年来我感觉很累，心力交瘁。”

更糟糕的是，拼命地学习，效果却并不理想，仿佛到了临界点，原先的中等偏上的成绩现在也保不住了。在日记里，小帆这样描述自己的沮丧和苦恼，“觉得自己变笨了，重点大学梦好像越来越远，想到亲人的失望，自己真想死了算了。”

案例四 “满脑子都是她”，影响正常学习生活

人物：长丰县某中学 初三学生小盛

今年15岁的小盛，家住长丰县城，在父母、老师眼里一直是个乖巧的男孩，初三那年，他的突然变化，引起了老师的注意。

“成绩下降明显，上课魂不守舍的，还经常出现一些激动的情绪，也不愿意与别人交流，谁也不知道他心里到底在想什么。”小盛的班主任韩老师看在眼里，急在心里，通过多次交心，才了解到原来是小盛为情所困。

据介绍，小盛一直对班上一个女生有好感，但始终都是藏在心里，到了初三，他的这种情感愈发强烈，最后发展到无时无

刻不在关注对方的一切，想着对方的一言一行，“闭上眼睛，想的全是那个人”，对其余的任何人、任何事都没有丝毫兴趣，严重影响到了正常的生活和学习。

小盛也很苦恼，想控制自己的内心，却始终做不到，随着成绩的下降，内心的负罪感越来越强烈，时常出现大吼大叫等激动的行为。“我们都开导他，让他多参加一些课外活动，分散注意力，但是效果不是很好，后来他家人把他转到其他学校，情况才有所好转。”对于小盛的青春期苦恼，至今韩老师仍耿耿于怀。

分析 青少年的心理问题 源自于父母的问题

安徽省12355服务平台负责人姚炜耀结合接触到的事例总结认为，“现在出现心理问题的中学生，有一些共性：家庭条件较为优越，多来自于有知名度的学校，成绩一直在中上等。这说明，成绩和升学压力仍然是困扰青少年的最主要因素”。

“社会上习惯性地吧心理问题贴标签，什么厌学症、网瘾综合症，其实这都是征兆表象，归根到底是人性的问题。”合肥张弛心理咨询服务中心主任陈纪纲则表示，“青少年出现心理问题的根源，是家庭教育

育中父母自身有问题却不自知，长期忽视孩子情感需求，给的不是孩子所需要的。”

安徽省心理危机干预协会会长马如军则认为，“青少年的心理出现问题，我们常说压力太大，其实这只是诱因，根本原因在于个体‘拉力系统’出现问题。每个人在想到自杀时，总会有另一个声音出现去阻止你，这就是所谓的‘拉力’，它来自于情感的幸福感和自我的成就感，而‘推力’就是创伤事件带来的痛苦感，推力一旦大于拉力，就会产生‘不想活了’的念头。”

对策 协助孩子建立起自我成就的幸福

专家建议，家长们也要加强自身学习，要去适应孩子的心理，关注孩子的情绪和情感发展。比如，孩子考试没考好，一脸沮丧地回家，作为家长不能一味指责、讲大道理敷衍，而应该让孩子的情感宣泄出来，理解他，帮助他。

“重度心理危机结果就是自杀，自杀不是一两天形成的，它如同滚雪球，是无数个创伤事件累积在一起产生的怨恨、偏差行为。”马如军建议，培养孩子健康心理，不是训练孩子的挫折容忍力，而是协助孩

子建立起自我成就的幸福，衡量人情、友情、爱情、亲情的幸福感，维护好坚固的“拉力”系统。

“家长最该做的，就是要让孩子能爱你，他们遇到问题时会想起父母。要让孩子明白，生命不是只为自己活，而是要爱别人。”马如军说，生命教育不能指望学校，家庭的生命教育，是孩子成长过程中最重要的环节。“既要规范孩子行为需求，也要关心孩子自我发展，鼓励孩子多元化发展，让孩子找到快乐的方式和手段。”

提醒 “六变三托”是自杀征兆 父母要有保护意识

据马如军介绍，一般有自杀倾向的人，身上会出现九大征兆，体现在六个变化和三个托付上。“六变包括：性情变化，比如内向变外向，或外向变内向；行为变化，比如不起床、夜不归宿等；语言变化，喜欢谈哲学、宗教，以及死后会怎样；花钱变化，无目的的大手大脚地花钱；身体变化，残疾、重病，感到不舒服；环境变化，就是家

庭破裂、天灾人祸等。而三托就是临终前的安排和托付，托人、托事、托物。”马如军建议，父母要有保护孩子生命、心理的意识，平时要注意观察，做到早发现早干预。

“心理危机，要以预防为主。”马如军提醒，如果发现身边的人有心理危机，也可以拨打“希望24小时免费热线”4001619995求助。