



心灵护航



# 孩子,你为什么不开心?

全媒体记者 余依萍 文/摄

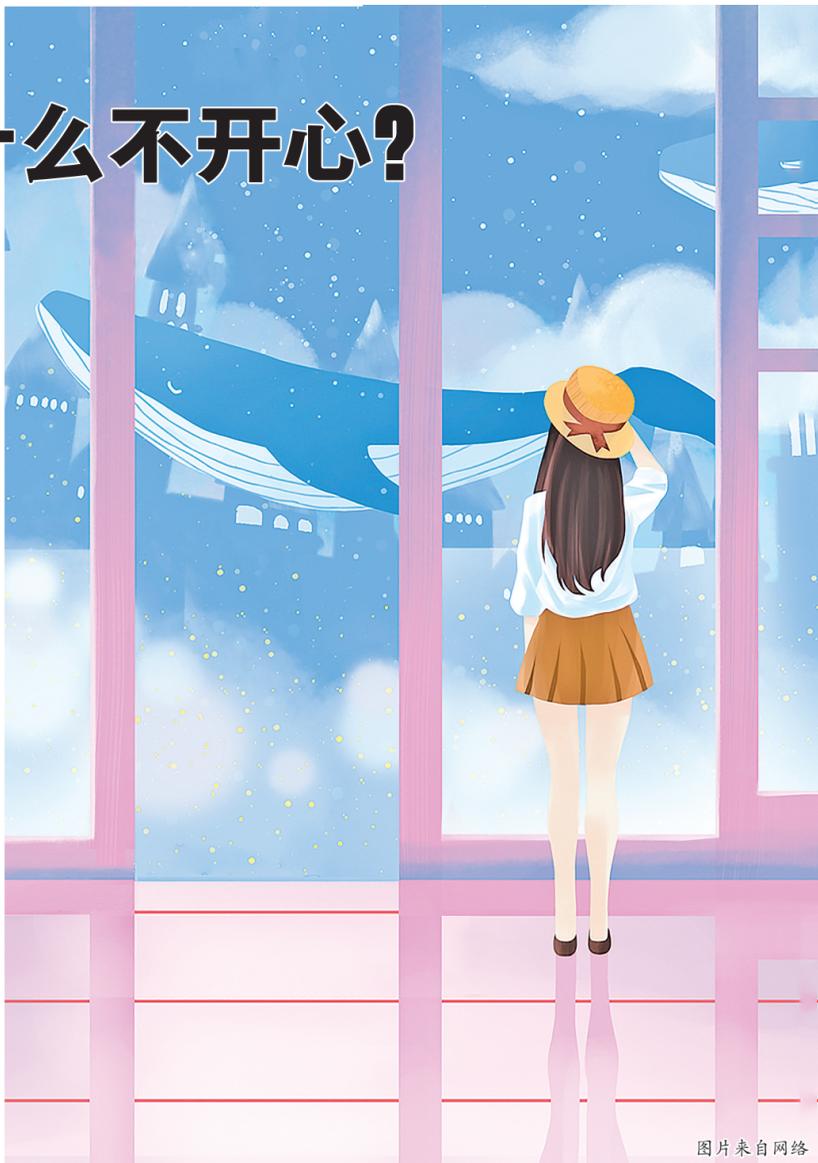
“小孩子能有什么烦恼?”“哪来这么多抑郁症,更何况只是个孩子!”“爸妈让你吃穿不愁,让你读书都读不好?”……我们常常会听到这样的声音。与此同时,研究调查的数据却触目惊心——

《中国国民心理健康发展报告(2019—2020)》显示,2020年中国青少年的抑郁检出率高达24.6%。根据世界卫生组织今年发布的数据,据估计,世界上大约有2.8亿人患有抑郁症。在这些冰冷数据背后,是一个个美好生命的消逝,以及支离破碎的家庭。

今年的10月10日是世界精神卫生日,2021年精神卫生日的主题是“青春之心灵,青春之少年”。不断出现在新闻报道中的孩子跳楼、抑郁自杀等极端事件在警醒着我们,青少年的心理问题也许远比我们想象得要严峻。



扫一扫看新闻



图片来自网络

## 你收到孩子的呼救信号了吗?

“孩子打死都不愿意去学校读书,我拿他一点办法都没有。”卫生心理咨询工作室负责人、国家二级心理咨询师张恩佳记得,第一次见到小崔(化名)母子时,小崔的妈妈非常急躁,她的诉求只有一个——尽快做通孩子的思想工作,让他马上能恢复上学。这也是调解室中很多家长的心愿。

提起当下热门的网游,原先默不作声的小崔(化名),突然变了一个人似的,手舞足蹈地介绍起了某款自己正在通关的游戏。

小崔的妈妈则愁眉苦脸地坐在心理咨询室的外面,数落着孩子的不是:在家休学快一学期了,不要说出家门了,连自己的房间门都不太出,每天就在房间里玩电脑。吃饭

也是父母把饭菜送到房间门口,只有偶尔走出房门上厕所的时候,自己才能和小崔打一个照面。

“和他开学了,赶紧写作业,他就特别烦躁。”一听到“开学”“作业”这几个字,小崔就炸了毛,突然发起了脾气。

“你们再说我就跳下去!我就离家出走!”这下,爸妈吓坏了,生怕小崔一冲动就跳楼,不再催他写作业,只好哄着孩子来看看心理医生。

“小崔的情况,是因为在虚拟世界能享受到现实生活中没有的成就感。”经过交谈,张恩佳发现,小崔的学业成绩并不乐观,对于孩子的学业情况,家里人更多的是指责,一定程度上挫伤了孩子的自信心。反而是网络游戏,小崔在里面

获得了极大的满足,还收了几名年龄相仿的“徒弟”。

“我相信没有孩子会无缘无故就性情怪异、厌学,在出现这样的表现前,一定有很长时间事件的积累。”张恩佳分析,这种情况多见于初中升高中、高中升大学阶段,此时师生互动、同学相处模式发生改变,平时缺乏独立生活能力的孩子,情绪上比较容易烦躁,出现逃避退缩心理。还有一些学生存在“考试焦虑”,即由考试引起的、在生理或心理上的紧张。生理上的紧张表现为心跳加速、呼吸急促、头脑一片混乱或空白等;心理上的紧张大多以担心的形态呈现,如担心考试时自己有一大堆题目不会写、担心考差了被父母责骂等。

在张恩佳看来,青少年往往还有

体象烦恼,这是一种性心理障碍,一般出现在青春期。此时,面对性别差异的出现,青少年往往缺乏足够的心理准备,会不由自主地与他人进行对比,其中一些青少年就会产生体象烦恼。但是,那可能只是因为他们一直在配合大人的演出。慢慢地,他们的身心终于提出了强烈抗议。

“感冒是受到外寒侵袭时身体发出的呼救,抑郁也是一样的。当孩子的心理已经无法再负荷更多负面情绪,就会本能地开始求救,而抑郁症就是呼救的信号。”张恩佳说,如果我们一直忽视孩子求救的信号,让孩子陷入绝望,他们最终只能不惜“以命相搏”,而自杀正是孩子向我们发出的最后一声呼救:“救救我吧!我活不下去了!”

## 抑郁的孩子,都有个“病”了的家

青少年时期属于“多事之秋”,由于缺乏社会阅历和生活经验,面对突如其来的挫折、困难和问题,常常无所适从。记者了解到,近年来,抑郁症有明显的低龄化趋势。

“儿童青少年精神心理问题离我们并不遥远。”义乌市城市有爱公益协会副秘书长、“亲青帮”工作室副主任、国家二级心理咨询师贾春梅表示,由于各种原因,一些孩子可能出现抑郁、焦虑等问题,常见的症状包括烦躁、易怒、悲伤、失眠,甚至可能出现自我伤害、自杀等倾向。相

较于成年人,青少年的抑郁症更不容易被发现。当亲子关系需修补,社交恐惧克服时,其背后不是个人,而是一个个家庭。

疫情暴发后,周晔(化名)的女儿就在家待着不愿意去学校学习了,甚至用小刀划伤自己的胳膊与家人抵抗上学这件事情。周晔带女儿去了北京、上海等地的很多医院检查,医生的诊断都是有抑郁倾向,无论家里人如何努力,但是女儿就是不愿意去上学,而且还在家里养起了3只小猫,她

说:“现在,只有小猫才是我最信任的朋友,平时我可以和它们说很多很多心里话。”

“当我和这个女孩子沟通时,了解真正的原因是他们父母教育出了问题。”贾春梅举例说,在学习上,孩子父亲喜欢干涉和包办很多事情,如因为心疼孩子做作业时间晚,直接去质问孩子的班主任老师,甚至有时替孩子做作业等一些不正确的行为。经过深入交流,贾春梅还发现,孩子的家族关系不和谐,父母常常毫不避讳地在孩子面前吐槽亲戚的各种不是,让孩子

对身边人都有一种深深的敌视和不信任的感觉。这也间接导致了女孩和她的弟弟关系非常糟糕,两个人在人际相处时表现出来的都是一种非常自我的状态,彼此敌视,经常因为一些小事吵得不可开交。

每个家庭都是一本书。贾春梅观察发现,部分家庭呈现出一些共性:父母双方中,一方过于强势,另一方相对弱势甚至缺席。这体现在孩子教育上,也存在于夫妻关系中,导致后者只剩索取、指责和抱怨。对此,她直言不讳,“生病的孩子,首先是有个生病的家”。

## 帮助孩子走出抑郁 家长可以做什么?

贾春梅表示,对于青少年抑郁症,许多家长都存在心理误区——

责任在别人。当孩子抑郁了,家长第一反应就是首先把责任怪罪到孩子的身上,觉得“这个孩子也太敏感了”,“为什么他的心理承受力这么差”;或者把责任归到其他家庭成员身上,如“都是爸爸或妈妈(爷爷或奶奶)宠的”。

其实,孩子就像一棵“小树苗”,家庭是提供给他不断成长所需养分的土壤,“小树苗”病了,肯定是家庭里面某些方面出了问题。一个家庭就是一个完整的生态链,每个家庭成员都是里面重要的一环,只要我们对孩子的问题引起了足够的重视,学会自我反思,而不是习惯性地责怪他人。然后,不断修正自己的思想和言行,全家一起努力,一定

可以营造一个适宜孩子成长的良好家庭环境。

抗挫能力差。随着网络信息的普及,很多家长对教育或医学方面的知识多多少少了解了一点,他们明白抑郁症的大部分原因是由于外在压力所引起的,于是,他们就会认为:孩子得抑郁症,是因为抗挫能力不强,从小没有吃过苦,被大人保护得太好了,所以一遇到点困难,就容易抑郁。

每个孩子都是独一无二的,我们看得见的区别是在外貌长相上,看不见的是在智商和情商上。抗挫能力属于情商的一种,有些在别人眼中的“小事”,但在孩子眼中却是“大事”。孩子的思维还处在不断学习,认知方面还有极大的局限性,很容易把一些“小事”扩大化,导致

钻了“牛角尖”。如果我们父母平时能够多花一些时间,经常和孩子沟通,不断拓宽他们的视野,提高他们的思维格局,这样,孩子就不容易困顿在自己的“小小世界”里面了。

抑郁症就是心情不好,或者孩子想偷懒了。有些来“亲青帮”工作室求助的家长抱怨:“自己每天辛苦赚钱就是想给孩子提供一个好的学习环境,让他能好好学习,长大了有出息,想不到他为了逃避学习上的压力,就说自己有抑郁症了,我看就是想偷懒。”

贾春梅建议,如果家长确实对孩子的生患有疑惑,无法判断孩子的病情,可以到省市级正规医院的精神科或心理科去挂号,让医生进行专业诊疗。现在的抑郁症也并不是什么疑难杂症,孩子在精神情绪方面出现了问

题,就好像我们得普通感冒一样,在专业医生的指导下,都是可以很快得到治疗和康复的。只不过,与身体其他疾病不同的是,得了抑郁症等精神方面疾病的孩子,更需要家人的关心、爱护和陪伴,而不是批评和指责。



贾春梅(左)与青少年交流谈心。

# 玩一场“剧本杀” 赢了游戏却“输”了女友

全媒体记者 余依萍

人生如戏,戏如人生。近来,受到国内一些综艺节目的影响,加之剧本杀悬疑的剧情演变可以发散思维,激发人们的表演欲,越来越多的年轻人成为剧本杀的忠实拥趸,剧本杀也开始从线上游戏转到了线下门店。

但是,不是所有玩“剧本杀”的人都能收获属于自己的爱情。有些玩家可以利用自己早已烂熟于心的社交技巧和对面的女生谈理想谈未来,但另一部分玩家却在游戏结束后,只能苦口婆心地劝说已经渐行渐远的女朋友回到自己的怀抱。但凡劝说的方式不正确,那么女朋友可能会就此与自己不欢而散。

玩个剧本杀把自己女朋友玩没了,还真有其事。

今年24岁的幸运(化名),是个新义乌人,在第二故乡,他也找到了自己的爱情。“女朋友比我小两岁,我们都来自北方,相识于一次工作联系,因为年龄相仿,又比较谈得来,没过多久就自然而然地恋爱了。”幸运说,按照原计划,两人将在年底领证,没想到,因为一次不愉快的“剧本杀”,自己赢了游戏却输掉了女友。

幸运和女朋友都属于性格偏内向的人,除了喜欢看电影、唱歌,都喜欢玩桌游。这几年,“剧本杀”在年轻人之中比较风靡,两人也是爱好者。“除了一起追热门综艺,我们经常相约玩线下‘剧本杀’,尤爱推理本,感觉有更强的沉浸式体验。”幸运说。

今年国庆假期,幸运和女友约上了三五好友,痛痛快快地玩了一整天。由于他们玩的是阵营本,按照规则,这对小情侣在游戏中“各为其主”,这就难免会发生一番激烈的“厮杀”。“那天也是奇怪,女朋友的逻辑漏洞百出,我就一次又一次直接怼她,甚至怼到她哑口无言。”幸运当时并未察觉到事态的严重性。

起初,女友极力地用微笑掩饰尴尬,后来索性就黑脸了。因为一起玩的有比较熟悉的朋友,也有一些是刚认识不久的朋友,所以女朋友并没有当场翻脸。

回到家,游戏吃瘪的女朋友不仅向幸运大发脾气,还跟他翻起了旧账。“自己女朋友都‘杀’了,你也算个男人?”女友质问道。

原来,第一次玩“狼人杀”游戏时,女友还不会玩,她抽到了“预言家”的身份的神牌后悄悄告诉了幸运,而幸运正好抽到了“狼人”牌,幸运最后伙同“狼队友”把女友这个“预言家”给“杀”了。幸运万万没想到,女朋友竟然是一个如此记仇的人,能把几年前的事情再拿出来讲,还边讲边带着哭腔。

### 以案说法

## 小两口离婚后 岳父母可向女婿索要赡养费?

案例:小佟(男)与小孙(女)原是夫妻,2019年双方经法院判决离婚。小孙的父母老孙夫妇向法院提起诉讼,要求前女婿小佟向其二人支付离婚后小佟所欠的赡养费合计14万余元,理由是小孙与小佟于2015年11月18日签订了一份《证明》,其中约定“男方同意每月负担老孙夫妇3000元的赡养费”。

小佟辩称,上述协议是在其与小孙发生争执后在小孙的要求下签订的,目的是为了维系夫妻家庭生活。现因小孙婚内过错导致离婚,故已丧失支付赡养费之基础,自己有权拒绝支付。

法院审理后认为,小佟与小孙签订的《证明》是夫妻之间对财产事项的约定,仅涉及小孙、小佟之间的权利义务关系,仅对小孙和小佟具有法律约束力,不必然在小佟与老孙夫妇之间产生合同约束力。老孙夫妇在

玩游戏,本来是两个人一起去找欢乐的,到头来竟成了自找不痛快。这让幸运不解。幸运转头将这件事跟身边的兄弟吐槽,结果兄弟们都开导他:“凡是夫妻、情侣,绝对不要在一张桌子上打牌、下棋、玩桌游等,不然迟早闹出矛盾来。”

就在前两天,处于冷战中的女朋友给幸运发了条微信:“所托非人,好聚好散。”幸运一下子蒙了。眼看下个月就到的婚期,结婚“三金”、蜜月机票、婚礼酒席等都准备得差不多了,但期待已久的红本本还没拿到手,就要一拍两散了?

幸运心急如焚地去找女朋友,但女朋友态度很坚定,决定了要与幸运好聚好散。“以小见大,从你游戏中的表现就可以看出你是一个疑心病很重,并且是一个没有风度的人,这让我感到非常失望。”对于女朋友的最后“判决”,幸运竟无言以对。

“看人之短,则天下无一可交之人。”在幸运看来,游戏是游戏,爱情是爱情,女朋友怎么就这么钻牛角尖呢?

### 记者手记 >>>

“剧本杀”和“狼人杀”都是如今很多年轻人热衷的游戏,也听说过有些情侣,因为一起玩而闹出矛盾和纠纷。

情侣二人何必如此?在剧本杀游戏中看到了很多情侣的相处之道,有不顾一切只为护着你的,也有不顾身份一味惹你的,还有看见女友直接秒摔而后快的,有被对方蒙在鼓里骗得死去活来的,然而这些仅仅局限在游戏中,收放自如,张弛有度,游戏结束也该回归现实。人生和游戏,在玩游戏的过程中可能会有恍惚,如果区分不清,错把游戏当人生,那就背离了游戏的初衷。

再看幸运,他这波“直男”操作也是耐人寻味,看到这里忍不住想说一句——何必呢,保持一个“你说的都对”的心态也不难,为何非要针对对麦芒,女友哪里不爽就哪里?若你自己挽救的及时还好说,若不及时,看着女友远去的背影,心中涌上的那股回天乏术的无力感,让你不知道自己还是该怪自己。

或许是男女思维方式上有差异才会造成这种结果。前者是理性地思考如何获取胜利,后者是感性地纠结如果我是凶手的话,你会不会护着我。可能男生根本没有考虑过这个问题,只在乎凶手是谁,而不在于谁是凶手。

剧本杀作为一种娱乐方式,是用来放松心情,缓解压力的,它只是你生活中的一味调味品,没必要为此弄得满腹委屈。还是那句话,游戏是游戏,爱情是爱情,二者得分开,别因小失大,得不偿失。

