编者按

生活中，你和孩子斗智斗勇过吗？家长绞尽脑汁想让孩子听话、懂事，希望他成为自己心目中“完美”的孩子，但有的时候并不如愿。父母之爱子，则为之计深远。为什么我们很爱孩子，孩子却离我们越来越远？

今日女报/凤网全媒体专栏《辣妈研习院》全新升级。每周一期，聚焦网络热点亲子教育话题，特邀亲子专家细致剖析孩子的成长问题，缓解育儿焦虑，助你用智慧和爱陪伴孩子成长。

王建平博士家庭教育

亲子专家 王建平博士

 # 成都四十九中学生坠楼 # 事件

好好的孩子，为什么不想活了？

近日，成都四十九中一名学生坠楼的事件，引发了社会广泛关注。虽然，调查过程一波三折，但一部分真相最终浮出水面，警方通过调取孩子的手机数据发现：

2020年6月，小林和好友在QQ聊天中写道：“天天想着四十九中楼，一跃解千愁”。

2021年5月，他用QQ转发给朋友的聊天记录中有自我贬低言论，表现出自我否定、多虑的情况。也有一些学生反映：小林平时性格相对内向。

官方通报中称：成都第四十九中学在学生心理关爱方面存在薄弱环节。

一条年轻的生命就此逝去，令人痛心。今年以来，被媒体公开报道的未成年人坠楼事件已有多起，坠楼的原因大多是自杀。青少年为什么会出现自杀倾向？家长们发现哪些症状要引起注意？

家庭教育·咨询互动类栏目 辣妈研习院

孩子的求救信号，你听到了吗

这是一个令人扼腕叹息的悲剧，值得我们探讨和反思。很多人包括家长都不能理解，孩子就那么大点，就学校那点事，会有什么压力，为什么会自杀？

实际上，当孩子缺乏自我认知、对自我不认同，而又没有一个无条件接纳自己的环境时，面对心理压力，他就有可能选择杀死自己。

孩子的自我认知从两三岁就已经产生，这一阶段他有了“我”的概念。

随着年龄、阅历增长，自我意识发展，到青春期，自我意识逐渐完善。如果当孩子表达自我时，常受到父母的否定、压抑、控制，就会让孩子认为自我不被允许存在，自我的“小人”一点点缩小。我们常看到一些青春期孩子缺乏价值感，做什么都觉得无聊、没意思，学习动力不足，甚至出现焦虑抑郁症状，这其实都是对自我价值的否定。

心理学有研究发现，儿童自杀的意念往往来源于冲动，可能与悲伤、困惑、愤怒或注意力缺陷、多动症有关。

当悲剧发生的时候，好多父母对自己孩子出现自杀想法和自杀行为完全不知情，不明白好好的孩子为什么会自杀。其实，“冰冻三尺非一日之寒”，很多预警信号在生活中已经发生，只是你可能没有注意到而已。

比如说，孩子是不是说出过“我不想活了”“我好累，活着好没意思”这样的话；或者变得不愿意出门，不愿意见朋友了；经常烦躁或莫名其妙地哭泣，自卑、情绪不佳，干什么都没有兴趣；吃什么都不香，身体持续忽胖忽瘦等等。如果发现孩子有以上一些迹象时，家长一定要提高警惕，必要时可以请专业的心理专家介入。

所以，在和孩子相处的过程中，父母一定要学会倾听和观察，不要害怕和孩子谈论心理健康和自杀。生命教育也是孩子必不可少的成长课，教会孩子尊重生命、敬畏生命、珍惜生命，这是成人应该给孩子上的重要一课。正确的生命教育是要让孩子知道，你的生命不仅仅属于你自己，某种程度上，也属于爱你的人。要让孩子相信，无论什么处境，父母对他的爱都是无条件的。

当孩子哭着说要自杀的时候，请你千万不要责备，而是从孩子的哭声中，找出哭声背后的真相，解决根源问题。希望自杀的悲剧不要再上演，也希望每一位家长在教会孩子学会爱、学会珍惜自己的过程中，和孩子一同成长。

慧妈手记

亲爱的小孩，我们来谈谈“自杀”的问题吧

每次看到孩子跳楼的新闻，心里都会很痛。

那是一种做了父母之后更能体会的痛。

一个孩子长到十几岁，是多么不容易的事情。一件小事、一场争吵、一个挫折，就可以让这个蓬勃的生命戛然而止，这是所有父母都无法面对的悲伤。

去年某天，当这样的新闻开始在手机里出现，我意识到不能回避这个问题，作为母亲，我得做点什么，为我的孩子构筑一条生命防洪堤。

我和女儿桔子认真讨论过这样的新闻。一个女孩在上音乐课时，被老师叫到办公室去拿歌谱，后来老师发现放在抽屉里的现金少了2000元，怀疑女孩偷了她的钱，把女孩留下来调查，女孩悲愤之下在学校跳楼，不幸中的万幸是最后捡回了一条命。调查后的真相是老师记错了，女孩被冤枉了。最终，涉事老师被处理，校长引咎辞职。

还有一个男孩的母亲得了癌症去世，一个男同学在这时跟他说很难听的话，他怀恨在心，买了把刀，把对方捅死了。

和孩子讨论这两件事情时，孩子消化了好一会儿才发声：“被冤枉是很难过的，可以报警让警察叔叔来查清真相，她应该要第一时间告诉爸爸妈妈，而不是去跳楼。后面那个男同学，他的心情我可以理解，妈妈死了会很悲伤，但是不应该成为他杀人的理由，他的妈妈知道了会更伤心的。”

我补充了点意见：“就算那个女孩真的一时鬼迷心窍偷了老师的钱，她也不应该去跳楼，我们每个人都有可能做错事情，承认错误彻底改正就可以了。如果你有一天做错了事，请记得我今天说的，我很愿意为你写检讨、挨批评，做什么都可以，只要你好好的。”

很多家长觉得，养育孩子最花费时间精力的地方是他的学习，我不这么看，我认为成绩只是养育过程中微不足道的一件事，如何让孩子保持身心健康，让他们的心智跟着年龄一起成长，如何用更有爱和更弹性的态度，来面对孩子复杂多变的状况，这是一个比提高成绩要困难和复杂得多的课题。

近年来，青少年跳楼事件与日俱增，我觉得这与家庭、学校和社会长时间以来遵循功利、短视和狭隘的教育观有关。我们过分关注孩子的成绩，而忽视了对孩子身心的关注，以及核心价值观的建立和引领。

一个孩子的健康成长，需要一个夯实的基础，那就是父母无条件但有原则的接纳和爱，以及对生活广阔的热爱，还有对未来深切的渴望。有这个打底的孩子，会自带生命的弹性，一时半刻的风不会将他吹折。

我们需要训练孩子承受压力、面对变化、在困境中忍耐克制的能力，我们需要帮助孩子养成直面问题解决问题的思维方式，这比帮助他取得高分更迫在眉睫。

写这篇文章的时候，我和女儿桔子刚刚结束连日的奔波，回到久违的家中。没有人知道这些天我们都经历了什么。北舞附中芭蕾三试放榜，她没有通过。记得那晚她哭完以后，在漆黑的宾馆房间里，我们有过下面的对话：

“没考上是很难过，但是呢，你比去年进步了好多，去年你连初试都没过，今年好歹是进了复试，还被记下考号，已经非常不错了。”“我就是好失望。”

“我们要往前看，前面还有辽芭上戏广艺，就算今年都没考上，你还没有发育，明年还可以再考。”

“那要是明年也没有考上呢？”

“如果明年还没有考上，也不是什么悲惨的事情，我们还是可以幸福地生活，你可以走特长，可以一边上文化课一边上舞蹈课，到时去考个好的艺术类大学，这样一来，你不用这么小就离开我们去艺校，也许能成长得更好，而我们也可以减少不必要的奔波，更安稳地生活。”

“小艺考考不上以后真的还有机会跳舞吗？”

“当然有，而且很多。”

“你要继续考吗？”

“嗯。”她放心地睡着了。我很快也睡着了。

去年没考上辽芭附中那天，她哭了整整八次。今年一滴眼泪也没有流，不是她的愿望变弱了，而是她长大了，她的承受力变强了，她已经能够平静地面对一次接一次的挫败。

有时，我对身边这个女孩会生出一种敬意。与一个母亲对一个孩子寻常的爱不同，那是一个生命对另一个生命由衷的尊敬。我在她这个年龄，还活在一团混沌里，而她已经出发，迎着荆棘，去探索生命的真意。

就算最后，她没有走上喜欢的道路，我相信，她的前面仍然有路可走。一个在少年时代经历过屡战屡败屡败屡战的孩子，她的意志力、行动力和承受力，去做其他事，应该也能做成。我看到广阔的生活和四通八达的道路，于是不惧不慌，带着她继续探险。

在一条路的尽头，看到其他道路的存在，这是家长和孩子都需要反复训练的一种能力。

每一个存活于世的生命，都是于万劫后逃生的精灵。我们来世上一遭非常不易，不要遇到一点点小事就投降缴械。

慧妈简介 >>

汤馨敏

长沙人，曾在《黄金时代》、《年轻人》和《知音》三家杂志社从事编辑工作16年，现居长沙，自由写作。

“我是一个经常被孩子带领着疯玩的妈妈！”