

18岁以下抑郁症患者中，有41%曾因抑郁休学

孩子休学后，父母该按下“暂停键”还是“快进键”

今日女报/凤凰网记者 江昌法 周雅婷

“每天像仇人一样，要被折磨疯了……”近日，山东父亲讲述叛逆期孩子休学经历的短视频吸引了10余万网友的关注。评论区里，数以万计有着相同经历的父母产生情感共鸣，期盼在网络世界寻找精神出口。

前不久，#孩子抑郁休学其实是在替全家生病#的话题多次冲上热搜榜。据《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书显示，目前我国患抑郁症人数达9500万人，18岁以下抑郁症患者占总数的30.28%，50%的患者为在校学生，其中有41%曾因抑郁休学。

当抑郁休学成为家庭教育的最大挑战，于家长、于孩子又该如何面对与化解？



湖南省第二人民医院儿少心理科父母门诊，每天都有人前来寻求帮助。

故事

孩子用休学反抗“鸡娃”，妈妈失控扇自己耳光



图/视觉中国

今年9月，戴思怡刚刚复学，仅三天后，戴思怡适应不了学校的生活，又重新回到医院。但此时她与母亲的休学博弈，还在继续中。

两次休学，都是戴思怡自己提出来的。

2023年3月，初二下学期刚开始，在学校里的戴思怡感到越来越压抑，上课没精神，下课更沉默，她有过神游、幻听、幻视、

失眠、失忆。坐在书桌前，她经常感觉课本上的字是模糊的，老师和同学的声音很飘渺。

戴思怡觉得，以自己现在的状态，再不停下来，在学校里迟早也会崩溃。

她提出休学后两周，母亲迟迟不松口。戴思怡便决定跟母亲对抗下去，甚至一度打算轻生。后来，无奈之下的母亲同意了她的休学。

对戴思怡来说，休学的决定背后，是对母亲漫长的不适感的积累。

戴思怡成长于一个离异家庭，父母离婚后跟着母亲生活。最初，她一直活在母亲设定的“框子”里。母亲按照她自己的想法，安排好了戴思怡的一切。

母亲对她学习要求非常严格，每次考试成绩必须全班前三。从小学到初一，戴思怡几乎没有自己的空余时间。

但最让戴思怡感到窒息的是，母亲不让她在班上交朋友。在母亲的眼里，班上的朋友可能对她以后的人生没有帮助。

初二开始，戴思怡选择默默反抗。她不想自己完全按照母亲设置好的人生路线走下去。于是，她主动去认识都喜欢二次元的同学，也跟同学讨论喜欢的明星。

但母亲经常跟老师打听她

在学校的交友情况，还限制她跟同学出去玩。

戴思怡越来越无法满足母亲的要求。她觉得，母亲设定的框子越来越小，小得她已经进不去了。而她的母亲想通过孩子的优秀，来证明她自己的价值。

刚开始休学时，戴思怡对未来一段日子充满期待。

戴思怡列举了很多个休学后的“不用”——不用去想考试、不用去想成绩、不用去想排名、不用按母亲的要求去生活，她觉得休学“是一次完全属于自己的自由生活”。

休学之后的大部分时间，戴思怡都用在画画上。她感觉在画画的世界里，没有烦恼，可以随心所欲去描绘色彩，不用被母亲所左右。

对很多跟戴思怡一样的孩子们来说，一定意义上，休学让他们第一次放松起来，也有

了充足的时间去接触书本以外的世界。

但对于大部分家长来说，休学仍然是很难接受的一件事——孩子正在上学的“正轨”上行驶，突然脱轨，又不知何时才能重回正轨。

今年9月，再次听到女儿休学的要求，戴思怡的母亲特别生气，连说“不可以，不可以”。对她而言，女儿再三休学给她带来了莫大的羞耻感。

母亲和戴思怡爆发了一场激烈的争吵；“你生病休学了，难道要怪我吗？我生你养你，哪里对不起你？”

说到激动处，戴思怡看着母亲连扇了自己好几个耳光，一边控制不住地流眼泪，一边又不断说狠话发泄情绪。

一番“拉锯战”后，几近崩溃的母亲给她留下“最后通牒”：“要是再休学，你就永远别读了！”

做出各种努力，尝试修补亲情

“休学不是孩子一个人的事，如果想尝试改善孩子的问题，那么整个家庭势必都要做出改变。”回顾孩子休学的这一年，胡明亮总结出了这个道理。

胡明亮一家曾是亲朋好友眼中的“幸福模范”。爸爸事业有成，妈妈细致周到，女儿乖巧懂事，家人之间从来没红过脸。直到一年前女儿上了初中，胡明亮和妻子的认知“天翻地覆”——女儿开始频繁早恋、逃学，甚至用美工刀在胳膊上划出一道道血淋淋的伤口。

在女儿和医生的交谈中，胡明亮第一次听到了女儿的心声：“没人不在乎、理解我，亲人、朋友还不如流浪的猫猫狗狗，活着还有什么意思？”



胡明亮女儿在医院接受治疗。

胡明亮的内心深处涌现出一股挫败感和质疑。“我想不通，我们没有‘鸡娃’，把她保护、照顾得这么好，孩子为什么要割腕？”而当女儿离开医院回到家，又恢复了以往“乖巧”的样子，他醍醐灌顶：女儿仿佛从未向他

和妻子敞开心扉。“我忙于工作，孩子妈妈又要处理家里的大小琐事。”更多时间，他们无微不至地关心女儿的吃喝、冷暖，但女儿到底在琢磨什么，有哪些困惑，他们一无所知。

意识到这点之后，胡明亮开

始有意修补和女儿的关系，他主动调了岗，换到了没那么忙碌的岗位——这意味着损失更高的收入，失去在职场上更进一步的机会；他分担了一部分妻子照顾家庭的任务，而妻子走出家门，找了份离家近的工作。“这样我们都有足够的时间和精力陪伴孩子，关心她的心理状况。”

“情绪好，就陪她多说一会儿，一旦发现她有稍微抗拒的痕迹，就马上停止。”在休学期间，胡明亮陪着女儿喂小区里的流浪猫狗，尝试着去理解女儿的兴趣爱好，带她去音乐节、演唱会。在女儿状态好转时，他小心翼翼地为女儿提出处理学校人际关系的建议。

半年多后，经过医生的评测，女儿的抑郁症状已经见轻，而她和父母的关系也不再如一开始的“礼貌”“疏离”。开学前的暑假，胡明亮试探性地询问女儿要不要去上学，女儿还是有些犹豫。

如果复学，女儿需要在初二班重读一年，补完教学进度。面对“未知”的学习和人际环境，“虽然她不想自己落下同龄人太多，也渴望和同龄朋友建立更深刻的友谊。但还是退缩了”。

然而，胡明亮和妻子达成了一致，那就是与休学这件事和解。“我们接受孩子的一切，也希望能陪伴她早日振作起来。”

(下转 05 版)