

(上接 04 版)

每个孩子都有向上的本能

两年前，在儿子黄羽杰打算辍学，苏航最孤独绝望之际，怀化市会同县家庭教育指导者朱杏林告诉她：“每个孩子都是向好、向善的，他们站不起来，是因为陷入了自身无法解决的困境。”

在这之前，黄羽杰还在怀化市读高二，正是学业冲刺的关键期。而对于孩子的教育和成长，苏航有着清晰的认知。“我和他爸虽然早就离异了，但物质和精神都没亏待过孩子。”成绩好、长相佳、家境优良，孩子在学校也是“风云人物”。

但不久后，父亲锒铛入狱，突遭家庭变故的黄羽杰，状态从“云端”一下“掉”在了地上。“他觉得落差大，自己的‘光环’没了，然后就不愿出门、不去学校，看到陌生人都不敢直视，最后发展至轻度抑郁。”

面对母亲的焦虑和担忧，黄羽杰选择了逃避。“说句实话，我当时

都有过好几次自杀的念头。”于是，无奈之下，苏航选择向朱杏林寻求帮助，她接收到的第一个信息就是“每个孩子都有向上的本能，他不像自己想象的那样脆弱”。

这种本能体现在孩子的爱好和同辈关系中。黄羽杰爱打篮球，最享受球场上与对手碰撞、博弈的激情。“每次聊到篮球，孩子就很激动，滔滔不绝讲个不停，还给我形容一场球赛中反败为胜的心情。”

另一方面，看着曾经的同学走在“正轨”上，而自己停在原地打转，黄羽杰也会陷入迷茫和自我挣扎。“有时在手机上刷到同学们学习、生活的动态，他会很快地划走，几个朋友约他出去玩，他也不回消息，人家不找他了，他又生气。”

于是，朱杏林向黄羽杰提出和同学组建篮球俱乐部打比赛的建议，他很快就答应了。“和其他更专业的

队伍较量，他们的成绩很差，没赢过一场，甚至每场都被别的队伍‘碾压’，但孩子很高兴，坚持打了一年多。”

休学像是海上漂流，而复学，是家长对孩子最大也最明确的希望。一年后，黄羽杰回了学校，到了一个普通班，分数的压力没有那么大，氛围也轻松不少。他的成绩不算好，但总归没再做过出格的事。

后来，黄羽杰考上了湖南医学院，从学校回来，苏航能明显感受到孩子的变化。“他还是爱打篮球，也学着不再用外在和他人的眼光去定义自己。”苏航觉得，这段经历对他们来说，是脱轨，是暂停，某个意义上，也是改变的起点。（应受访者要求，文中当事人除朱杏林外均为化名）

观点 >>

家长要学会恢复孩子的生命力



王卫华

湖南师范大学
教育科学学院
教授

近年来，青少年心理健康问题日益突出，越来越多的青少年因心理压力、焦虑、抑郁等原因选择休学或面临休学，这给青少年的健康成长带来了巨大的挑战。

学生因心理问题导致的休学情况引起了社会各界的高度重视，例如 2023 年 4 月教育部等十七部门印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》中提到，及早发现学生严重心理问题，网上网下监测预警学生自伤或伤人等危险行为，健全心理健康问题学生的复学机制。学校、家庭、社区和医院等社会各界应当合力以学生为中心，帮助休学孩子走出阴霾。

首先，学校应做好预防、研判、评估、跟踪，引导学生面对问题并寻求专业帮助，制定复学计划并提供支持；其次，父母应做好科学育儿，对孩子进行高质量陪伴，在孩子休学后积极关注，确保孩子生命安全，复学后帮助孩子适应学校生活；第三，社区及有关公益机构可以做好心理健康知识的宣传，为有需要的学生提供就医跟踪、恢复社会功能、复学支持；第四，医院做好治疗与沟通协助、评估，可与教育部门沟通康复情况及到校进行支持。学校、家长、社区和医院要共同构建一个学生休学前、中、后的全方位、多层次的心理健康支持体系。

孩子休学之后，最重要的是要恢复孩子的生命力。家长要接受他们的人生出现“暂停键”，在孩子迷茫、困惑之际，不要急于求成，可以多带他们参加爬山、徒步、旅游、游泳等户外活动，帮助孩子重拾对世界的热爱。同时，社会各界也应为休学孩子按下“快进键”，提供多元化帮助，支持他们早日走出阴霾，回归正常的社会生活。

编后 >>

当孩子休学之后，对当下的焦虑和对未来的恐惧与日俱增。这时，留给他们的和家庭的问题才真正开始浮现。

面对孩子休学的困境，我们不能仅仅停留在表面的叹息和惋惜上，而应以此为契机，深入思考教育的本质和目的，共同探索让孩子回归学校的有效途径。社会各界应加强对教育的关注和投入，通过提供更多的教育资源和选择，为孩子们创造更加公平、包容的教育环境。同时，我们还应倡导全社会共同关注孩子的心理健康问题，形成关爱孩子、支持教育的良好氛围。

让孩子回归学校，不仅是为了让他们继续接受教育，更是为了让他们重拾对生活的热爱和对未来的憧憬。我们相信，在全社会的共同努力下，这些暂时“暂停”的孩子们一定能够重新找回学习的乐趣和信心，勇敢地面对未来的挑战和机遇。

现状

休学背后的复合高压

“这几年，因为休学前来医院就诊的患者是比较多的，呈现上升趋势。”湖南省脑科医院（湖南省第二人民医院）儿少心理科心理治疗师肖帅军告诉今日女报/风网记者，在他的手机里，保存了 1000 多个他治疗过的案例，其中有 8% 左右的孩子都处于休学期。

处于这一阶段的孩子面临着多种境地。“有的孩子是因为和父母激烈的矛盾冲突；有的孩子是因为有了心理困扰，很难处理好自身的情绪，更别说到好好学习；有的孩子则是因为虚无主义，他们觉得人生都没有意义了，于是就一蹶不振。”

过去十年，中南大学湘雅二医院心理四区心理治疗师龙巧灵在病房里接触了多位正在休学的中学生，以及正在陪伴孩子经历休学的家长。她发现，休学的孩子中有相当一部分患有焦虑症、抑郁症、厌食症、强迫症或双相情感障碍等心理疾病，不少人甚至采取过自残甚至自杀行为。“现在的小孩子，他们的痛苦和绝望程度，可能比大人还严重。”

多年的出诊经历，让龙巧灵十分熟悉孩子们心理问题的成因。“是畸形的亲子关系、无爱的家庭、学习压



龙巧灵陪伴休学孩子。

力大、交友困难、对生活意义的迷茫等问题合力造成的。”这一切，和转型期的社会氛围有关，而最后承担这些的，是在社会中处于最弱势的孩子。“孩子出了问题，家长就只去解决问题，但不愿意去分析原因，不愿意去了解当下那个时刻孩子的心理成因。”

更多时候，家长就是问题本身。肖帅军告诉记者，自己曾见过一位陪着儿子来就诊的父亲，哪怕在医院里，双方的关系也是势如水火，一点就着。父亲指责孩子不听话，当众说孩子又脏又臭，而孩子脸色通红，一直用“你管不着”来反击。

像这样的家庭，外界力量很难起作用，往往只有时间才能抚平伤痛。

“孩子觉得没法改变父母，父母也没法改变孩子。只有等孩子们自然而然地度过了青春期，走入人生的下一阶段，才有可能接受外界的影响，发生一些改变。”

“但大多时候，家长和孩子还是有相同的共识的，那就是改善问题，早日复学。”肖帅军接诊过的家庭里，有的父母会痛定思痛，想改变过去家庭中一些不合理的分工和观念，有的家庭放下了对孩子的高要求，只想孩子走自己想走的路。

“如果家长和孩子都高度配合治疗，那么复学的比例有七到八成。”肖帅军说。

让孩子走出休学阴霾

“医院在儿少心理科开设了父母门诊、专门针对住院家庭的父母课堂，针对每个家庭不同的问题，我们还会在看诊时进行‘父母培训’，告诉他们在孩子休学时如何理解孩子、宽慰自己。”肖帅军说，自己常会给家长传递一些和孩子沟通的小技巧。“比如说，将负面情绪尽可能地多写、画出来。在与家庭成员交流时，多用‘我’开头的语句表达自己的感受。”

在龙巧灵看来，休学期的孩子和家长想走出困境，最重要的就是

学会理解。“要正视孩子的心理问题，认识到自己的孩子也有自己的成长节奏和潜力，并给予孩子充分信任，帮助他们找到适合自己的发展方向。”

除了医院，社会各界都在努力寻求帮助家长和孩子的“良方”。2024 年，家庭教育指导服务“向日葵”行动首次纳入湖南省重点民生实事项目，致力于帮助广大家长掌握科学的家庭教育方法，守护孩子健康成长。

“医生和家庭教育指导者可以

提供方案和诊断，但归根结底，让孩子走出休学阴霾的关键在于家长自身。国家和社会层面的支持虽重要，但家庭教育的作用更为关键。”朱杏林表示，家长自身的成长和坚定，对孩子来说至关重要。家长要有良好的自我情绪管理能力，也应不断学习与家庭教育相关的知识。只有自己心中有阳光，才能照亮孩子。“上一代的人生经验也许在这一代身上是无用的、不被接受的。也就是说，父母要学习如何成为当今孩子的父母。”