

# 别让你的孩子成为下一个胡鑫宇



主持人:刘艳,心理咨询师,一个对人性 and 生命充满探索欲的人;尤为关注青少年心理健康、亲子关系与家庭教育。如果你想成为心中有爱、眼里有光的父母,请来晚报“心灵茶座”小憩。

心  
灵  
茶  
座

有的回应,就像胡鑫宇数次跟母亲打电话哭诉不想读书、想回家,等到的却只有绝望。

我相信,胡鑫宇自杀,最难受的一定是他的父母,世上没有不爱自己孩子的父母,从发布会通报的“10月1日凌晨,其母亲、哥哥专程从福州赶回予以安抚,10月4日二人离家返回福州”可以看出,家人是关心胡鑫宇的,只可惜他们不知道这个孩子是心理上生病了。

倘若胡鑫宇是身体上的疾病,比如肺炎、肾炎,比如摔破了头、摔伤了手,家人一定会毫不迟疑就把孩子送去医院治疗,先治病再谈学习。因为我们都知道也都能理解身体生病了会难受,不及时治疗会越拖越严重,甚至危及生命,生命健康高于一切。

然而心理疾病就不一样了,看不见伤口,更多的只是主观感受,于是父母会认为,“你就是懒,你就不想学习!”“你想那么多干什么,别成天胡思乱想就行了!”“没少你吃少你穿,就只是让你学习,这有什么痛苦的呀!”孩子的痛苦、孩子发出的求救信号都被当成了无病呻吟。不被理解,比病痛本身更伤人!他们看不到希望才无奈选择极端的方式。抑郁自杀者并不是真的想结束生命,他们只是不知道该怎么结束痛苦。

2日晚9点,人民日报评胡鑫宇事件的最后一段文字指出:真相呈现、理性回归之后,希望社会能更多关注青少年群体心理健康,如何让胡某宇的悲剧不再出现,更值得我们思考。

《2022年国民抑郁症蓝皮书》显示:18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%;50%的抑郁症患者为在校学生。

可以说,青少年心理健康问题已经不仅仅是一个潜在的问题,它更像是一头房间里的大象,早已不容忽视。

是什么原因造就了这头大象呢?个人认为有两大原因。

一是内卷带来的学业压力。

一个初三孩子的妈妈告诉我,“孩子从1月28日返校以来,每天晚上凌晨两三点都睡不着觉,孩子经常都在发愁,如果我拼尽全力了,但还是考不进重点中学,怎么办?”

当然很多家长会说,“只要孩子拼尽全力,考再差我都没有怨言。”可是,“尽全力”该怎么衡量?这个标准似乎都被家长

掌握着,考到80分,你并没有尽力,因为跟你一起玩到大的谁谁谁都考了89分;考到全班第20名,你并没有尽力,因为你小学每次都能考前三名……

当孩子告诉你分数,即便你打不骂,但你瞬间阴沉沮丧的脸,对孩子来说,就是隐形的压力。有孩子对我说,“我不想周末补课,可是班上的同学都在补课,有的还补了四五门,我根本就不敢休息。”这些都是压在孩子心头看不见的巨石。

第二个主因,就是家庭矛盾,特别是亲子矛盾。

很多家长深切体会到,孩子到了青春期,总有很多莫名的敌对情绪,说不得也说不听,根本不知道孩子心里在想什么。而孩子也很委屈,“我要的只是最简单的尊重,可是你们从来连门都不会敲就直接闯入。”

疫情网课期间,不少孩子情绪失控的导火索就是——父母不敲门就直接闯入房间查看孩子到底有没有认真上课。

写到这里,我不禁想起前不久遇到的一个大一的男生,其实他在初中已经出现了一些焦虑和抑郁的苗头,但是父母没有当回事,就这么一直熬到高中毕业。刚进大一,就完全无法适应大学生活,学习吃力,严重社恐,去教室上课都会害怕到浑身发抖,不到一个月就被迫休学。即便如此,父母依然不相信他生病了,骂他“没出息,软弱,只会给家人丢脸”。

就像胡鑫宇,他也表达过自己的情绪困扰,也向父母师长倾诉过求助过,但事情出来之后,父母亲人却始终坚持说他不可能是离家出走,坚持他一定是在学校“受害”,坚信他那么懂事乖巧听话不可能有心理困扰。

这种不愿正视孩子有心理问题的心态,是许多家长的共性:一方面认为心理问题等同于“疯子”,非常耻辱;另一方面,承认孩子有心理疾病,就相当于承认自己的教育方式出了问题,这是一件多么丢脸的事情。

还有更多的人不相信心理问题会严重到威胁生命,总觉得坚持一下,过一段时间,孩子自己就能好。殊不知,这样回避的态度反而极易让轻度的心理问题发展成重度疾病,造成难以想象的后果。

希望胡鑫宇之死能让更多的父母警醒——正视心理疾病,在孩子出现异常的时候,及时予以理解关注,带孩子寻求专业的心理救助,愿再不会出现下个胡鑫宇。

## 每个孩子都是手心的温柔

——电影《深海》观后感

□唐雅冰

对看电影,我很随心所欲,不看得分不看评价更不看剧透,仅仅根据片名与第一感觉而去。选择《深海》是因为第二天就要开学了,自以为动画片很轻松,可以清空一下头脑,然后全身心轻装上阵投入新学期的工作。然而,一步步被带入情节,心一次次揪紧,最后踩着片尾曲《星辰》的余韵抹泪离开,脑中一直回响着南河的那句话:“希望你今后的每一次笑都是真心的。”

故事情节很简单,9岁的参宿是个敏感的小女孩,由于父母离异,父亲重组家庭后有了同父异母的弟弟,感觉受到冷落的她过早成熟和懂事,患上了抑郁症,妈妈留下的红色卫衣是她最大的念想。在与家人一起出行的游轮上她不慎落海,生死之间经历了一段虚实结合的梦幻深海之旅,在深海大饭店老板南河的帮助下一步步找回自我,完成生命的救赎。

电影画面很唯美,充盈的内容、鲜艳的色彩、中国传统的水墨效果、3D动画视觉冲突,都给人很强的体验。然而,故事

带给人心灵的震撼与来自内心深处的思考才是我观影最大的收获。

电影触及到了一个非常敏感又普遍存在的话题——抑郁。根据《2022年中国抑郁症蓝皮书》,中国有高达9500万抑郁症患者,平均每14个人中就有一人患有抑郁症。根据统计:18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%,很大一部分为在校学生。这触目惊心的数字给我们的家庭教育与学校教育敲响了警钟,也提出了新的要求。

作为长期工作在一线的教育工作者,天天与学生打交道,见过因抑郁自伤自残甚至自杀的孩子,也见过悲剧酿成后家长的悲痛欲绝以及老师的追悔莫及。人间悲欢,就在刹那间改变。每个生命都不容易,每个孩子都是手心的温柔。然而受人际关系、家庭变故、学习压力、转学、留守等各方面原因的影响,一些孩子变得情绪低落、思维迟缓、注意力下降等,也有一些孩子人前看似没心没肺,独处却倍感孤独无助,自我怀疑自我否定,严重影响着身心健康。作为家长、

老师,很多时候关注着孩子的温饱、学习成绩,往往忽略了孩子内心感受,忽略了孩子的情感需求,不知道他们正经历着怎样的心理折磨。孩子也意识不到自己生病了,他们在自己的世界里挣扎,找不到突破的途径与缺口,又不懂得向外界求助,或者求助后得不到相应的回应,在煎熬中自我伤害甚至走上绝路。

轰动全国的胡鑫宇事件,当真相大白,也给我们再次敲响了警钟。其留下的录音笔中有两段表达自杀意愿的录音,他曾经站在宿舍五楼的阳台上试图跳楼,多次与同学说人活着有什么样的意义。如果能早发现、早重视、早干预,也许就能帮他驱散心头阴霾,还他健康阳光的生活。然而,他传递出来的信息被家长、老师、同学、朋友忽略,在无助与绝望中,他选择了一个人悄悄离开,只留给我们一个惨痛的教训。我们不知道他经历了怎样的内心挣扎、承受了多大的心理折磨,他有多少话想对亲人倾诉却话到嘴边又咽下……其实,这世上有无数个胡鑫宇,他们善良单纯、情感丰富、

内心敏感,他们承受着这个年龄无法承受的压力,他们想做更好的自己。可是,也就是在他们艰难前行的旅途中,在别人无法感同身受的地方,他们早已遍体鳞伤,心理负荷渐渐超出承受极限,最终导致悲剧发生。抑郁,就那样在我们看不见摸不着,必须用心去贴近才能感受到的地方威胁着敏感而脆弱的孩子的生命。

《深海》是一个孩子的自我救赎,也是对良好亲子关系的呼唤,更是对教育发出的追问。心病需要心来医,每个孩子都是唯一,每个生命都值得珍惜。参宿在南河性命托付与不离不弃中有了发自内心的哭与笑,重新开启明媚阳光的生活,这是不幸中的幸运。愿整个社会都多关注一下身边那些特殊的孩子,他们都值得温柔以待;愿天下所有羞怯、孤独、内向、胆小、抑郁的孩子,都能拥有属于自己的保护神——南河;愿每个孩子都能有一颗星星指引找到回家的路;愿每一次冒险之旅最后都会迎来春暖花开。