心飞Young

开栏语 当成长的脚步遇上学业的压力，青春的悸动藏进沉默的心事，儿童青少年心理健康，早已成为关乎一代人成长底色的重要公共议题。少年在逐梦路上奋力奔跑，也面临着情绪调节、人际相处、学业焦虑等多重成长课题。今天起，现代快报联动江苏省内三甲医院心理科专家、高校心理专家、中小学一线心理教师，打造“心飞Young”青少年心理健康平台，愿我们做成长路上的同行者，陪伴孩子卸下情绪包袱，向阳而生，逐光前行。

学习困难不等于“笨”

孩子学不进去，或许是一种病

开学一个多月，江苏省妇幼保健院的儿童心理卫生门诊迎来了就诊高峰期。门诊专家预约号源秒光，一个月接诊近百人次。“儿童心理卫生门诊”就是曾经的“学习困难门诊”。很多家长带着孩子奔着“成绩差、学不会”的问题就诊，可医生们坦言：这间诊室真正要治愈的，从来不只是表面的学习困难，更是藏在书桌背后的发育困境、儿童无处安放的情绪压力以及被忽视的家庭教育问题。

现代快报/现代+记者 张宇/文 穆子健/摄

扫码看视频

▲儿童发育评估诊室

►王民洁主任医师在江苏省妇幼保健院“儿童心理卫生门诊”看诊

破除“提分误区”，正视孩子成长

很多家长误以为，孩子到学习困难门诊就诊就可以帮助其“快速提分”，就诊的目的是让孩子成绩变得更好。江苏省妇幼保健院儿童保健科主管医师宋佳解释，医学上定义的“学习困难”，包含阅读障碍、书写障碍、数学计算障碍等明确的发育性学习障碍，真正符合医学诊断标准的孩子其实很少。

日常生活中家长口中的“学习差、学不会”，大多只是孩子成绩未达预期。而影响孩子学业的因素十分复杂，情绪状态、注意力、思维能力、执行功能、亲子关系……每一项都比单纯的“不努力”更关键。

从事青少年心理诊疗40余年的南京医科大学附属脑科医院主任医师王民洁，见证了儿童心理门诊的完整变迁。十年前，极少有家长带孩子就诊，就诊诉求几乎只有“提分”；如今，门诊量暴涨数百倍，越来越多家长开始关注孩子的情绪状态，懂得为孩子的心理困扰寻求专业帮助。

成绩好坏都可能“不爱学习”！情绪是隐形学业拦路虎

陈筱青告诉记者，儿童心理卫生接诊的孩子并非全是传统意义上“成绩不好”的孩子，两种反差极大的情况在开学季尤为集中。一类孩子因情绪压力“不想上学”，另一类孩子成绩非但不差，反而始终名列前茅，却因为对自己要求过高，内心饱受压力。

小学三年级的浩浩（化名）属于前者。开学后他总说肚子痛、不想上学，作业拖拉磨蹭，单元测试成绩掉了十几名，家长以为是“注意力出了问题”，特意挂了号。

医生评估后发现，浩浩并没有神经发育层面的问题，根源是开学后和同学关系不佳，校园社交的压力和负面情绪无处释放，全部转化为对上学的抵触，外在表现就成了大家眼中的“学习困难”。

14岁的甜甜（化名）则是后者。爸爸独自来诊室咨询时说，女儿从小要强，成绩一直排在班级前列，升入初中后学业难度加大，她总对自己的排名不满意，哪怕考到前十名还会自责“不够努力、不够好”。渐渐地，她开始说学校的日子让她“喘不过气”，连着好几天睡不好觉，甚至提出不想上学。“她平时还愿意跟我们沟通，可这次我却不知道怎么劝她。”爸爸很是无奈。

陈筱青分析，孩子开学后的抵触与异常，从来不是“不爱学习”这么简单，而是多重压力叠加的结果。假期松散的作息让大脑处于松弛状态，开学后高强度节奏引发生理性疲劳。从“无考核、无批评”的安全环境，切换到充满排名与竞争的压力场景，巨大情绪落差也会催生预期性焦虑。除此以外，低年级的分离焦虑、中高年级的同伴矛盾与社交自卑，都是容易被忽略的隐形压力源，再加上家长反复唠叨、对比带来的焦虑投射，最终都转化为“不想上学”的外在表现。

“学习困难”实则是3类儿童发育问题

8岁的乐乐（化名）被妈妈揪着衣服“拎进”诊室，转眼就在就诊床上爬上爬下，一刻不停。

“开学才两周，我已经被老师找了3次。上课走神、爱插嘴，总影响别的小朋友。”乐乐妈妈的语气里满是焦虑。

乐乐就是一名ADHD患儿，像这样因“注意力不集中、成绩跟不上”就诊的孩子，占了门诊很大比例。江苏省妇幼保健院儿童保健科主任陈筱青介绍，“学习困难”最常见的病因是注意缺陷多动障碍（ADHD），这是一种有生物学和遗传学基础的神经发育障碍，发病率约6%，每个班级里都可能有这样的孩子。“很多人把多动等同于调皮捣蛋，其实不是。幼儿园时他们没法安稳地吃完一餐饭，到了小学思绪飘散、小动作不停，很多时候不是故意和老师作对，是生理层面的局限让他们很难跟上集体节奏。”

陈筱青说，除了ADHD，还有两类神经发育问题同样会以“学习困难”的面目出现。一类是抽动障碍，孩子频繁眨眼、清嗓子、甩头，继而引起社交自卑与厌学。另一类是孤独症谱系障碍，孩子看似安静不捣乱，却听不懂社交潜规则、难以融入集体，课堂适应和小组合作都极度吃力。

如何区别“普通开学适应”还是“发育问题”？专家给出三点建议：一看诱因与时长，普通适应问题有明确的诱因，如新学期、换班级、换老师，1—4周就能好转；神经发育问题没有明确诱因，是长期、持续的能力落后，不会随放假自动缓解。二看能力可恢复性，适应不良的孩子在放松、有人陪伴时能达到正常水平；发育障碍的核心能力短板是固定的，靠努力难以弥补。三看伴随症状，适应不良只会有情绪烦躁，发育问题往往伴随多动、抽动、读写颠倒、一学习就躯体不适等表现。

“不爱学习”背后的很多问题，根源在于亲子关系

“很多家长以为孩子不想上学是偷懒叛逆，有的其实就是情绪的问题。”每周三在省妇幼坐诊的王民洁，诊室里有一个温柔的惯例。遇到青春期的孩子，她都会主动请家长先出去，单独和孩子聊几句。她见过太多孩子的“情绪自救”，“十几岁的孩子认知已经成熟，心里难受愿意和医生说，却怕加重家人负担而瞒着父母。有的孩子单独问诊时默默掉眼泪，可当着父母的面，又装作什么事都没有。”

在医生们看来，很多时候孩子“不爱学习”的表象，折射的其实是家庭教育的深层问题。孩子小时候都愿意和家长分享学校的委屈，可多数家长只会说教“这点事没什么”，完全忽视孩子的感受，久而久之，孩子就彻底关闭了倾诉通道。唯分数论的评价方式，也让孩子长期处于“努力不被看见，失败就被否定”的压抑中。教养方式极端化，要么全程高压要么彻底放任，规则反复让孩子极度抗拒。或是亲子对话只剩成绩，没有情绪共情，孩子的压力无处释放，最终都转化为对抗与逃避。

面对卡在情绪与压力中的孩子，王民洁给家长的建议是：先救情绪，再救学习；先修复关系，再提升成绩。“孩子烦躁崩溃时，先停止说教指责，用共情接住情绪，等孩子平复后再谈学习。每天记得留出20分钟运动放松时间，这是大脑修复、缓解焦虑的刚需。彻底抛弃唯分数评价，多肯定努力与进步，不贴负面标签。”她特别强调，每天留出10分钟“无目的陪伴”，和孩子只聊生活爱好，不聊成绩，是修复断裂情感连接的重要一环。

王民洁总说，真正的育儿，从来不是一场只拼分数的赛跑。比起逼迫孩子刷题提分，学会接住孩子的坏情绪、读懂孩子的隐形压力、守护好孩子的心理健康，才是父母最重要的育儿功课。

朋友们，如果您或者家里的孩子，正被情绪或者心理方面的问题所困扰，都可以与我们取得联系。我们会帮您牵线专业教育以及心理专家，与您一起携手走向阳光，共同成长。

现代快报邮箱：xdkb123@163.com