

天津师范大学心理学部副教授 周广东

“开学综合征”值得认真对待

中国青年报社联合问卷网对1500名家长进行的一项调查显示,60.7%的受访家长担心孩子注意力涣散、学习效率下降,56.3%的家长担心孩子出现明显的“开学综合征”。

天津师范大学心理学部副教授、天津市学生心理健康教育发展中心副主任周广东见过太多这样的场景。作为长期研究青少年抑郁、焦虑、网络成瘾与睡眠问题的学者,他告诉记者,“开学综合征”并非医学诊断,但值得家长、学校和全社会认真对待。

油门已踩到底,刹车还没装好

从松弛切换到紧张,成年人都需要缓冲,何况孩子。周广东教授举例说,成年人有“周一综合征”,有“小长假综合征”,世界各地都存在类似现象,区别在于青少年情绪缓冲系统尚未发育成熟。

答案藏在大脑的发育规律中。青少年大脑中,主管情绪的杏仁核和边缘系统发育较早,十四五岁便已基本成熟;而负责抑制冲动、逻辑规划与自我控制的前额叶皮层,要到20多岁才完全成熟,两者的功能连接在青春期中仍处于快速发展阶段。一边是轰鸣的油门,一边是尚未装好的刹车,发育的时差,让孩子对外界压力更敏感,自我调节能力却更弱。

短暂的压力,大多数孩子扛一扛就过去了。但对于一些孩子来说,一个学期十几周持续的压力,像一根绷紧的弦。长期压力会持续激活下丘脑—垂体—肾上腺轴,皮质醇水平异常升高,直接影响睡眠、免疫和情绪。

漫长暑期结束、重返校园后,作息紊乱、学业焦虑、升学压力、家长的反复催促、同伴矛盾、师生关系紧张等多重压力一同涌来。面对未来十几周的学习生活,“看不到尽头”的疲惫感在孩子心底蔓延,“开学综合征”就此而生。

即时满足与延迟回报

不少家长困惑:现在的孩子条件这么好,为什么反而不想上学?

“是时代环境变了。”周教授说,大多数“70后”“80后”,甚至部分“90后”的童年,课余娱乐方式多集中在线下。如今的孩子身处信息时代,网络游戏、短视频的趣味性极强,课余时间充满即时快乐。

反差也是巨大的:刷15秒视频就能获得愉悦,短视频和游戏依靠高频反馈持续刺激大脑分泌多巴胺;而解一道数学题可能要静坐半小时才能看到结果,学习的反馈周期以“天”甚至“周”计。大脑天然偏向即时奖励,这是生物本能。

不只中小学生,当代大学生的课余时间同样丰富,假期出游、看演唱会、打卡景点,自由松弛的校外生活极具吸引力,相比之下,校园的吸引力有所降低。即便是成年人,也普遍存在节后复工焦虑、周一工作倦怠,这是全年龄段共有的身心现象。

“孩子产生厌学情绪,是一种正常的人性反应,不能简单归咎于学习压力。”周教授强调,时代已经彻底改变,教育方式必须随之迭代。

内化问题更普遍

同样的压力,落在不同的孩子身上,面貌完全不同。

天津市安定医院儿童青少年心理科副主任医师 随广红

开学季,孩子为什么用身体说焦虑?

9月,天津市安定医院儿童青少年心理门诊挤满了来看诊的学生和家长。

开学季是儿童青少年心理问题高发期,日门诊量约250人次,门诊号源依旧紧张。作为我市儿童青少年精神心理障碍诊断与心理治疗领域专家,副主任医师随广红告诉记者,孩子并非突然患病,开学只是一个触发节点,让原本潜藏的问题显现出来。

查不出的病,说不出的苦

开学前十天,四年级的小宇(化名)开始失眠。晚上十点上床,次日凌晨一点依旧清醒。父母以为他贪玩,收走平板、切断网络,情况仍没有好转。白天小宇精神萎靡、食欲下降,一周体重下降数斤。内科、神经内科检查后,各项指标均未见异常。最终,家人带他前往儿童青少年心理门诊就诊。

头疼、肚子疼、胸闷、失眠、吃不下饭……各项检查未见异常,但症状真实存在。医学上称之为心理精神问题的躯体化症状,相关问题通过身体表达出来。

“孩子说不出‘我焦虑’,身体就替他说了。”随广红说,年龄越小,越是这样。低龄小学生说不清担心、恐惧这些复杂的情绪,身体先知道,身体是这些情绪最早的表达出口。中学生和大学生能表达了,但躯体症状依然会出现。

而家长往往难以理解,检查没查出器质性病变,孩子却一直喊难受。于是开始归因指责:玩手机、不想上学、装病、畏难、撒谎……

“孩子不被理解,不被看见,也说不明白。”随广红说,孩子越是说不清楚,就越会通过身体表达难受。这是一个闭环。

“乖孩子”的情绪爆发

15岁的小雅(化名)是三好学生,是老师得力的帮手,也是大家口中“别人家的孩子”,成绩稳居年级前三。但在开学前两周,家人发现她把自己关在房间,反复修改学习计划,凌晨一点房间依旧亮着灯。她饭量减半,日渐沉默,直到说出“不想活了”,父母才慌了神。

在门诊中,最让随广红触动的,正是这类孩子。乖巧懂事,极度自律,不用家长费心管教,完全符合大众眼中优秀孩子的模样。可问题在于这份自我驱动,很多时候只是为了不辜负父母与老师的期待。

随广红说,这类孩子为迎合他人期待,长期压抑情绪,不敢任性,不敢放松玩耍。步入青春期,伴随自我意识觉醒、学业压力、社交困惑等冲突,遇到一些挫折内心痛苦时,第一反应往往是“我不够好”“我搞砸了”“我很糟糕”“我是个错误”等,而人们眼中的“乖孩子”多年压抑的情绪爆发,信念崩塌,出现自我攻击、情绪低落、抑郁等症状。

这一切的底层逻辑是:“被爱是有条件的。只有表现好,别人才爱我。”随广红接诊的不少懂事孩

周教授分析说,敏感细腻的孩子,心理问题多为“内化”:焦虑、抑郁、自我内耗,藏在看不见的地方。性格粗放、外向的孩子,问题容易“外化”:网络成瘾、叛逆、逃学、打架。所谓“优秀孩子更容易出现心理问题”,很大程度上是一种认知偏差。成绩优异的孩子往往自我要求极高、追求完美,即便外界认可他们的成绩,他们自身依然会产生强烈的挫败感。而成绩普通、调皮叛逆的孩子出现网瘾、逃学行为,其实也是心理困境的不同表达。内化问题在青少年群体中更为普遍,识别率却远低于外化问题——安静的孩子常常被忽视,直到问题以极端方式爆发。

不同学段,压力来源也截然不同。小学生害怕家长和任课老师的严格管教;初中生直面中考分流,课业量骤增;高中生背负高考压力,长期处于高强度竞争之中;大学生面对考研、就业、宿舍关系、独立生活等多重压力。新生要适应新环境、新师生关系、新生活模式;毕业班学生则因升学与就业的不确定性,产生迷茫、攀比与焦虑。

“判断孩子心理问题的轻重,核心看三点。”周教授说,一是情绪反应的激烈程度,二是症状持续时长,三是对日常学习生活的影响程度。如果孩子出现持续拒学、极端对抗、自伤行为、自杀意念或轻生言论,建议立即寻求专业人士的帮助;如果负面状态持续一周以上没有缓解,要高度重视。“开学综合征”并非正式医学诊断,不能等同于大脑损伤或重度心理疾病。轻度情绪波动可通过陪伴、疏导、运动缓解;中重度心理问题,则必须寻求专业医生和心理咨询师的干预。

让孩子感到被理解被包容

周广东教授所在的天津市学生心理健康教育发展中心,依托天津师范大学心理学部的科研力量,是天津市教育系统学生心理健康工作的业务指导、研究机构。他始终认为,青少年心理研究从来不是为了让人们指责孩子,而是为了解释问题、指引教育方向。

新时代的孩子从小生活在夸赞与包容之中,习惯了被肯定、被理解,进入校园,面对批评、否定和严苛要求时,很容易产生巨大心理落差,难以自我调适。传统的“批评式教育”“打压式激励”,早已不适用于这一代孩子。

但大多数教师需要维持课堂秩序、管控纪律,在繁重的日常工作之下,很难兼顾对每个孩子的情绪疏导与个性化引导。当教育压力传导到家庭,绝大多数家长没有受过专业育儿培训,虽怀揣爱孩子的初心,但教育方式大多受到父辈教养模式的影响:那些全盘照搬旧经验或是刻意反向纠正,习惯否定、催促、粗暴沟通,奉行“重结果轻过程”的教育方式往往给孩子带来无形的心理伤害。

“要更新认知,读懂新时代的孩子,用科学、温柔、有度的方式陪伴孩子走出心理困境、健康成长。”周教授认为,家长和老师都要与时俱进地学习,正视孩子心理问题的真实性与严重性。只有让孩子感受到被理解、被包容,亲子沟通的渠道才不会关闭。这是一切教育的基础。

“没有绝对‘有问题’的孩子,每个孩子在成长中都会遇到阶段性困境,就像换季容易感冒,关键在于如何看待和应对。”周教授说。

叛逆不是病,厌学也不是

在随广红看来,家长需要更新几个认知。从心理学角度看,“叛逆”并非坏事。这恰恰说明孩子萌生了自主意识,想要挣脱父母固有的教育理念与管束。这是独立意识和传统管教方式之间的冲突,是一种情绪表达,而不是疾病。

至于“手机”,随广红说,它背了很多锅。孩子沉迷手机,并不单纯是贪玩,不少是在现实受挫、内心需求得不到满足时,才在网络当中寻求精神慰藉。家长一味强硬管控,反而容易激化亲子矛盾,催生说谎等行为。

而“厌学”本身同样不是病,只是一种外在的综合表现。其背后的成因很复杂:可能是抑郁、焦虑,可能遭遇校园霸凌,也可能家长期待过高,孩子的心理能量已经耗尽等。有些因素导致的抑郁、焦虑、应激反应、睡眠障碍等可能是心理精神疾病,需要专业人员进行评估。

“不会因为一次开学,孩子突然就患上心理问题。”随广红强调,开学只是诱发因素。真正的病根,往往更早就埋下了。

能做什么? 怎么做?

在儿童青少年心理门诊,治疗没有统一模板。但通常第一步是评估——问卷、注意力测试、智力测试、脑电检测,不仅评估症状,医生还会了解孩子的成长经历、家庭养育模式、校园处境。评估完成后,才会开展药物治疗、心理治疗、物理治疗等。其中,家庭治疗尤为关键。

“孩子的问题,根常常在家庭。”随广红说。家长认知不改变,很难要求未成年的孩子独自调整。但很多家长缺乏耐心,反复说一句话:我没有别的要求,只要求孩子上学。其实这本身就是一种要求。很多孩子内心是想上学的,是身体和情绪过不去,才踏不进校门,不是故意不去。

好在有机制补位。天津市安定医院是天津市中小学生学习健康“守门人”项目主要执行单位,多年来和各区教育局、多所学校开展合作。老师发现孩子频繁因身体不适请假,会建议先做内科检查;若未发现异常,再转诊心理门诊。孩子的焦虑、抑郁、厌学、自伤自残等行为,学校有心理支持,需要的可以由绿色通道转介天津市安定医院儿童青少年心理科。哪怕孩子只上半天学,晚一点到校,也是有效的支持。这个“预防—识别—干预—康复”的链条,正在逐步铺开。

办法不只在医生手中,更多取决于家长。对于孩子们开学会出现的心理问题,随广红给出的建议并不复杂:循序渐进调整孩子的作息;睡前1小时放下手机;与孩子沟通时先接住情绪,不急着讲道理;每天留出15分钟,单纯倾听孩子的声音,不打断、不评判;接纳孩子开学最初几周状态不佳。

“早一点看见,早一点接住,结果完全不一样。”随广红说,孩子的问题,不是一道待批改的错题。它是一面镜子,照见的是我们和孩子之间的距离。

不想上学、精神萎靡、食欲下降……

解读孩子的『开学综合征』

记者 万力南

9月1日,天津各中小学的校门准时开启。有孩子背着新书包雀跃跑入,也有孩子在门前迟迟不肯迈步。人们总习惯追问“孩子为什么不想上学”,却常忽略那些查不出病变的头疼与失眠,以及重点班里悄然休学的“好孩子”。

答案并非无迹可寻。它藏在青春期大脑“油门轰鸣、刹车未装”的发育时差里,藏在即时满足与延迟回报的时间对撞里,更深层的根源,藏在“只有成绩好才值得被爱”的沉默信念与倒错的家庭权力系统中。孩子的问题,不是一道待批改的错题。它是一面镜子,照见的是我们和孩子之间的距离。

为接住那些“走不进”校园的孩子,天津正倾力织就一张从预防到兜底的安全网,中小学100%配备专兼职心理教师,保障每周不少于0.5课时心理课,构建市—区—校三级网络,建立校—年级—班级—朋辈四级预警体系,每学年实施全员心理测评;12355天津青少年服务台、天津12356心理援助热线等多条热线日夜守候;医疗端则实现16个区心理门诊全覆盖,依托69家心理门诊与32家睡眠门诊随时接诊,并推行“守门人”项目,让学校与精神卫生机构点对点联动,打通筛查、辅导与危机转介的绿色通道。

然而,当制度的补位已然就绪,真正的破局仍需回到那扇虚掩的门前。开学并非一场疾病的突发,只是让隐痛显现的触发点。但在一切干预发生之前,我们或许需要先走进那扇虚掩的门后,去听懂那个正用身体诉说焦虑的孩子的心声。

校服挂在衣柜里

9月1日开学至今,陈默(化名)的闹钟已经半个月没响过了。母亲李萍(化名)每天清晨经过他房门时,会站很久。门关着,里面没有声音。她不敲门了,敲门没用。

13岁的陈默本应上初中一年级,但他拒绝上学,从开学前一周开始头疼、肚子疼,辗转几家医院,血常规、脑CT、胃镜,全部正常。开学那天,他在家门口站了20分钟,说什么也不出门,校服洗好挂在衣柜里,再没穿过。“孩子说他自己不知道怎么了。”李萍的声音很轻,“但我知道,他不是装的。”

这不是一个孩子的问题。天津12356心理援助热线2025年数据显示,截至当年8月底,儿童青少年来电1300余通,“与父母不和”占15.3%，“抑郁情绪”占10.2%,来电高峰集中在开学前后。

“孩子不是不想好,是不知道该怎么适应。”付俊琳说。她是天津市南开区五马路小学心理健康教师、希望SOS热线核心志愿者,也在多个心理援助热线做公益服务,20年前投身心理健康教育,在危机干预热线一线,已坚守11年。她将来电群体的年龄、核心诉求汇总后发现,近年来主动打来电话的孩子越来越多。“能主动打,说明他们希望寻求改变,想获得帮助。”付俊琳说。

问题不是突然出现的

但有些孩子,已经聊不动了。付俊琳接到过一个男孩的电话,声音很低:胸口闷,睡不着,一躺下就想开学的事,白天躺着刷手机,晚上更精神,假期作业还差一大半。“爸妈说我懒。”男孩停了一下,“可我也不知道自己怎么了。”付俊琳没急着给建议,只问:“睡不着的时候,脑子里在想什么?”沉默几秒,男孩说,想老师会不会点名让他回答问题,想同学会不会觉得他暑假什么都没做。聊了20多分钟,男孩说:“好像也没那么可怕了。”

“开学季,高危个案增加,五成来电30分钟以内可以完成倾听和指导。”付俊琳语气平静地说,随即补了一句,“但剩下的那些,就不是一通电话能解决的了。”

陈默属于“剩下的那些”。他不仅拒绝上学,还拒绝出门,拒绝和同学联系,把自己关在房间,昼夜颠倒,深夜出来找吃的。李萍劝过,骂过,哭过,“我说你至少去学校坐一坐,不行妈妈中午接你回来。”陈默的回答让她愣了很久:“妈,你让我去学校,就像让你去一个每天都会挨打的地方。”

李萍后来才知道,陈默六年级下学期就开始心慌、手抖,每次考试前拉肚子,可他从没说过。“我问他为什么不告诉我,他说,说了也没用,你们只会说‘别想太多’。”李萍说。

成绩好的孩子,正成为休学群体中令人意外的面孔,很多休学孩子都来自重点学校、重点班,陈默成绩一直排班级前十,李萍承认,她和丈夫对儿子的期待“没有上限”。“我们没说过‘你必须考第一’,但他可能觉得,只有一直保持好成绩,我们才会高兴。”李萍说。

付俊琳对这样的家庭并不意外。她分析,孩子拒绝上学的背后,往往早已发生家庭权力系统的倒错,孩子已不怕家长。“问题从来不是突然出现的。往前追溯,不少孩子小学五六年级就出现断断续续请假的情况,当时家长未能识别背后的心理信号;等到想要干预时,局面已经很难扭转。”付俊琳说。

门还关着,锁开了

付俊琳给家长的建议是,先理解开学适应的本质是走出舒适圈,“假期里孩子处在放松的半学生状态,开学就要重新建构学生角色,大部分孩子能自我调节,少数孩子需要心理辅导介入。”同时要让孩子知道求助有三个渠道——父母、老师和心理热线。“很多孩子倾诉得不到回应,慢慢就不开口了。心理辅导不是讲道理,要先接住情绪,再激发改变的动力,提升能力。”付俊琳说。

接到家长来电,付俊琳常常先花大部分时间倾听,“很多家长第一句话是‘我该怎么办’,但听完会发现,他们真正需要的是先有人告诉他们:你没有做错什么。”但她清楚,热线能做的有限。“我们能接住一通电话,接不住一个家庭。严重问题很少突然出现,大多从早期偏差行为一步步发展而来,心理工作要治未病。”付俊琳说。

李萍最近开始只在桌上放一杯温牛奶,不提“上学”两个字。有一天早上,陈默没有锁门。她站在门口,没有进去。“我不知道他什么时候能好。”她说,“但至少他今天没有把门锁上。”

门还关着,但锁开了。