

他没有太高的要求，其实对他有很高的期望。

父母给孩子的压力是无形的，父母老觉得我也没要求他什么，其实你没要求就已经要求了。

讲到这里可能会有人问怎么预防这些心理疾病。除了孤独症、精神分裂症等生物性因素更明显的疾病以外，平时及时地疏泄自己的压力和负性情绪，保持健康的生活规律和行为习惯，可以在很多程度上对心理疾病进行预防。

当学霸的孩子， 身背两座大山

讲到父母给孩子带来的压力，我还记得一个大学生患者。

这个男孩子正在名校读书，本来成绩非常好，但家长陪他来看病时已经出现了明显的抑郁症状，有自残，也有过自杀的行为。

我问他，爸爸妈妈对你是不是有很高的要求？大学生摇摇头说父母也没什么要求。我再问父母，父母也没要求他什么，爱怎么学就怎么学。

我接着问父母二人是做什么工作的，他们都是名校毕业，高级知识分子，做着非常受人尊重的工作。

我听了父母的介绍，对男孩子说：你这身上背着两座大山呢。说完这句话，他先是吃惊地看着我，然后拼命点头。我接着说，是不是感觉无论怎样努力也超越不了爸爸妈妈？说到这里，男孩子哭了起来。

这个时候，我请大学生的父母暂时离开诊室，我单独和他聊聊。



而这次谈话，他终于坦承了自己心里的压力。

这样的孩子我在门诊见得蛮多的，其中有不少留学生。

父母都是高级知识分子，理智上他们不会故意给孩子压力，但客观上，这些家庭里父母和孩子的情感交流比较少，如果说有交流就是问成绩怎么样，一听成绩很好就不再关心孩子其他方面的需求。比如孩子心里有没有委屈的时候？这些他们不太关注。

而且有些父母虽然没有明确给孩子要求，但生活中表现出过度的自信，孩子是能感受到的。比如说孩子有进步的时候，父母是不是真的让孩子感受你对他的认可？还是说你传递的信息是：我小时候也这么好，这没什么不得了的。孩子是非常敏感的，其实父母的语言，或者一个细微的动作，可能就把孩子

上图：孩子是非常敏感的，语言的沟通，肢体的接触都有助于孩子的心理健康。

的努力全都抹杀掉了。

就算父母亲没有给孩子太大的压力，周围人的评价对于这种家庭的孩子也是压力。周围的人会说，你父母是清华北大毕业的，所以你也应该优秀。

我们很多家庭中，孩子的物质需求得到极大满足，情感需求却极大缺失，孩子失去了快乐的感觉，怎么会不生病呢？

孩子的需求要适度满足，一定不是全都满足。另外更重要的是情感满足，而不是物质满足。过度的物质满足而缺少情感的话，还不如物质不满足。

对家长来说，要多做少说，多听少说。语言的沟通，肢体的接触都有助于孩子的心理健康。每个孩子都是不一样的，你可能会说做父母太难了，是的，做父母是一门学问，每个人都是在摸索着学会做父母。✎