

需要发展。身体发育需要健康的水、健康的食物，充足的睡眠和适当的体育锻炼。心理发育也同样需要一些条件，比如说有一点时间可以做自己的事情，可以聊天，参与一些他感兴趣的活动，跟其他人一起活动等等，如果因为时间太少这些都被剥夺了，那么，他就没有学会怎么样去发展人际关系，所有的不开心的东西也没有时间去宣泄，或者通过愉快的活动来缓解，负面情绪很容易积累，然后人际技能也不容易发展起来，最后他可能只会读书，除此

之外什么也不会，到一定时候心理就容易出问题。”

临床上比较典型的案例就是，从有焦虑抑郁的“情绪小感冒”发展到抑郁症、焦虑症。比如有的家庭父母双方平常工作很忙，然后到了周末爸爸妈妈回家也感觉很累，没有时间多跟孩子交流。孩子除了周中的上课，周末又在参加各种补习班，家庭交流比较少，家长也只关心孩子的学业成绩，觉得孩子每天在正常上课，没有什么问题。孩子本身也很努力，想要正常学习。但是，开学一段时间后，有些孩子真的就没有办法去上学了，这个时候家长才意识到问题的严重性，不得不带孩子到医院进行治疗。

“我有一个患者，平常一直成绩比较好，高中分班以后，又进入了重点班。他在班级的排名没有之前班级高，但是全年级排名并没有发生太大的变化，但是这个孩子一



下子就崩溃了，完全没有办法集中精力上课。来到我这里，我发现他只想考一个很好的学校，至于自己喜欢什么，想选什么样的专业，从来没有思考过。他表示自己平时几乎没有什么时间玩，除了学习，也没有什么兴趣爱好，虽然成绩很好，但心里面其实已经蛮厌倦这样的生活了。”

程文红说，通过咨询以后，家长也意识到了整个家庭的氛围，使得孩子过度地沉溺于竞争，赶紧进行了调整，增加了家庭的一些娱乐活动，如假期旅游。更多地和孩子进行交流，关心他喜欢什么，并把孩子喜欢的东西当做礼物送给孩子。父母也尽量增加全家一起吃饭的时间，让家庭有了生活的气息。这样孩子的情绪慢慢就缓下来了。

与此同时，老师也积极跟他沟通，告诉他的强项是什么，优势在哪里。暂时目前成绩靠后并不代表

上图：2023年6月5日，山西太原第二外国语学校的高三学子们结束了高中生涯的“最后一课”，准备迎接2023年高考。图为学生撕碎草稿纸，释放考前压力。

他在大家眼里就是一个失败者，其实重点班里的孩子成绩都不差，鼓励他们取长补短，互相学习。“这样，他就不那么害怕，觉得自己是很糟糕的一个人了，然后脸上笑容也增加了，也开始思考起自己真正喜欢的是什么，是否能够将自己喜欢的东西和所学的专业结合起来。慢慢地，他的学习也进入正轨了。”

在程文红看来，生活的目标不仅仅是学习，做家务、玩耍、社交、生活技能的训练，同样重要。只有这样，才能度过眼下的这种“学习浩劫”。“北大妈妈炫耀将幼儿园孩子的学习生活时间精确控制到分钟的极端案例，恰好说明了这是很典型的妈妈的焦虑，她把这种焦虑的解读延伸到了孩子身上，然后利用这个阶段的孩子是听话的，吸收能力很强，过度灌输大量的知识，还误以为这样的培养方式很成功。其实，从更长远的角度来看，孩子的创造力、想象力，乃