

至人际交往能力都被压缩了，导致在他人生的中高级阶段，或者是到了成人世界的时候，这块能力都会有蛮大的缺失。”

避免“四无”心理出现

不是说因为学习好，我就开心了。我不知道为什么要活着，我总是对自己不满足，总是想各方面做得更好，但是这样的人生似乎没有头。明明物质条件优沃，家庭父母关爱，学业生活无忧，成长中没有明显创伤，但却内心空洞，找不到生命的意义和活着的动力。

瑞恩社会工作发展研究中心理事长兼总干事陈维佳博士告诉《新民周刊》，有这样感受的优秀学子不是个例，而是千千万万学子的缩影。

最近十年，陈维佳一直是学校里的一个特殊存在，作为孩子们的“知心大朋友”，他的另外一个身份是驻校社工。陈维佳明显感到，孩子们在寒暑假，外界压力较少的时候，是开心快乐的，心理状态比较平静、放松。但是随着开学一两个月，学业压力增大，孩子们陆续开始出现心理问题。

“有些是生理性因素导致的。比方说我们熟知的多动症，这类孩子本来就有神经发育障碍，这些障碍也会影响到他们的心理发展。有些孩子本来就内心敏感，易感数值比较高，当外界刺激加大的时候，就容易产生抑郁、焦虑等情绪问题。通常而言，在小学阶段，孩子的症状并不明显，到了初中就是集中爆发期。”陈维佳说，

令人遗憾的是，有相当一部分家庭、学校和社会并没有真正了解这一阶段孩子的心理变化，针对他们的一些不良情绪表现，往往采取错误的方法来应对。

比方说，来自单亲家庭的孩子，又或者父母双方或者一方情绪不稳定的家庭，很容易将自己的焦虑抑郁情绪传导给孩子；而学校在强大的升学压力面前，对孩子们的天性也是一味地压制，其中最突出的一个表现就是课间十分钟也不让出教室，不让孩子放松心情，从而导致青少年儿童的社会情感训练缺失。

“社交、游戏在孩子的成长中扮演着非常关键的角色，然而现在一切向学习让位的‘内卷’，让孩子从小到大很多现实事务都被替代了，他们只知道好好学习。结果是产生了大量缺乏社会技能、无法有效表达自我情感、呆滞、木讷、失去灵性的人。”

2021年，清华大学社会科学学院、中科院心理研究所、北京师范大学心理健康与教育研究所、南方医科大学等科研机构合作，在全国若干省份调研了三十多万中小學生后，发现了一个惊人的“四无”现象：学习无动力，厌学情绪多；对真实世界无兴趣，沉迷于游戏、社交媒体；社交无能力，宁可跟机器人动感情；对生命价值无感受，枯竭感过早到来。

陈维佳指出，物质层面充分满足，精神上供养不足，是导致心灵的枯竭感过早到来的重要原因。“一般而言，我们看到蓝天、花朵就会生发一种本能的快乐，但他们会觉得这跟自己没有关系。孩子们渐渐丧失了发现和欣赏生活美好的能力，

失去了本年龄段该有的天真烂漫，取而代之的是冷漠、无趣，恍如一片荒漠。”

陈维佳进一步指出，以前我们一直以为孩子是因为成绩差而厌学，其实很多成绩优秀的孩子，也并非发自内心的想学，仅仅是为了满足家长和社会的期待。所以，当学习成绩稍有下降，就开始质疑学习的意义，逆反厌恶的心理就开始滋生。

青少年沉迷网络，其实某种程度上也是逃避繁重学业、逃避真实世界的一种心理诉求。当与现实世界的交流受到阻隔，他们当然更愿意在虚拟世界获得快感和安慰。到底是谁将这么大的压力传导给了孩子？为什么我们现在越来越热衷于“圈养”孩子？

陈维佳认为还是整个社会对于孩子的价值体系出现了偏差。大人们口口声声都是“为你好”，却恰恰没有耐心俯下身聆听来自孩子的声音。2007年在华中科技大学攻读博士学位期间，陈维佳受中国国家留学基金委的资助，作为公派留学生前往瑞典Uppsala大学从事社会福利研究工作，对瑞典社会工作服务体系进行了深入研究。他发现在瑞典儿童权益的保护中，让儿童发声，并严肃认真对待孩子的内在诉求是非常关键的环节。瑞典社会的共识认为“孩子是独立的个体，他们拥有不同于成年人的心理特征和需求，而这些需求往往会被成年人所轻视。”因此在瑞典，最重要的是倾听孩子的心声，尊重孩子，并从孩子的需求出发构建儿童权益体系，注重培养孩子丰富充盈的精神世界和社会情感技能，并拥有创造力和积极正向价值观的成人。 [E]