



记者观察

空心病压垮迷茫的孩子

□本报记者 张帅

北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文近年在多次演讲中指出,北大新生中存在“空心病”现象,超三成新生厌恶学习,超四成认为自己现在活着只是按照别人的逻辑活下去而已,人生没有意义。

据中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告(2021—2022)》显示,重点院校和本科学生抑郁焦虑风险较高。

“空心病”是一个比较形象的说法,可姑且称为“价值观缺陷所致心理障碍”。空心

病看起来像是抑郁症,情绪低落、兴趣减退、快感缺乏,很容易发展到自杀结果。过去“空心病”多发生于大学阶段,但当前已呈现年龄下降的趋势,正在流传蔓延。

寒假已到来,父母应关注孩子迷茫。



01 “完美无缺”少年的背后 隐藏着一颗“空心”

最近,成绩优异却隐藏着巨大内心波澜的福州高中生小昂(化名),引起了福建省福州儿童医院精神心理科医生的关注。

小昂,一个从小被家长和老师称赞的“好孩子”:听话、懂事,成绩一直名列前茅,从未让父母操过心。光鲜亮丽的标签背后,隐藏着一个挣扎的灵魂。

在心理门诊期间,小昂的情绪展现出极大的波动,一边述说,一边哭泣,甚至突然发笑,让人不禁为他的内心世界感到震惊。

这个“完美无缺”的少年,自述近一年来,心情一直处于低谷,认为自己的出生是个错误,生活毫无意义,甚至产生了轻生的念头。

他又恐惧,如果自己真的这么做,家人会因此痛苦不



堪。他对未来充满疑虑,感觉前途渺茫,没有方向。整个人的精神状态似乎陷入了一种消极的循环中,找不到前进的动力和意义。

本报健康大使、福建省福

州儿童医院精神心理科主任陈敏榕表示,在临床中,小昂情况并非个例。

这些孩子从小就被教育要努力学习、努力工作,却没有人告诉他们这样努力的最终意义。没人告诉他们,除了努力,人生还有什么其他值得追寻的价值。这样的后果,便是培养了一批成绩优秀,看似博学的“空心病”孩子。这颗心里面装的是家人和社会的期待,但他们不知道自己是谁,自己想要什么,在过去十几、二十年的日子都好像是为别人在活着,不知道自己是要成为什么样的人,甚至开始怀疑自己存在的价值。这种感觉就像漂浮在茫茫大海上的一叶孤舟,无依无靠,无法找到前进的方向。

患“空心病”孩子,平日体验最多的情绪是空虚、困惑和无动力感,更容易在遭遇学业挫折时产生厌学情绪和行为。

03 “空心病”的主要表现

·情绪低落、兴趣减退和快感缺乏,但症状表现并不十分严重和突出,外表与常人无异。

·强烈的孤独感和无意义感,对生活目的感到迷茫。

·人际关系良好,但往往出于维系良好自我形象的动机而努力,感到疲惫。

·对生物治疗不敏感或无效,如药物和电休克治疗。

·自杀意念强烈,不是因现实困难和挫折而产生,寻求快速无痛苦的结束方式。

·问题持续时间较长,可能从初中或更早开始出现,并曾尝试自杀。

·传统心理治疗方法效果不佳,不是通过解决负性认知、原生家庭问题或早期创伤来治愈的。

寒假来临,减轻孩子的压力,首先要处理家长的焦虑。临床发现,家长往往比孩子更加焦虑。家长将焦虑传递给孩子,成为孩子出现问题的重要根源。

建议>>>

◆ 不应该做的

不要将自己的焦虑和压力转嫁给孩子。

不要让孩子陷入夫妻关系的纷争中,应自己解决分歧,避免孩子成为“夹心饼干”。

除了提供物质支持外,不要忽视对孩子的关爱。

不过度保护、宠溺孩子,应适度培养其独立性和规则意识。

成绩不应作为评判孩子的唯一标准,应关注其全面发展。

◆ 应该做的

给予孩子足够的成长空间,不要完全为他们“包办”一切;让孩子有时间、空间去自我完善和发展,并找到自己感兴趣的事情;这可以帮助孩子更好地找到自己的价值感,并对自己的生活负责。

与孩子共情,倾听、接纳并认同他们的需求,同时引导他们进一步表达自己的需求。

加强孩子与真实世界的联结,而不只是“外出旅游”这么简单,增强他们对生活和生命的感知能力,以消除无意义和无价值感的感觉,包括对世界的认知、对未来的思考、对人生的思考等。

陈敏榕建议,如果您的孩子存在类似的心理问题,已经影响到了他们的正常学习和生活,应前往相关的心理科室就诊,并积极配合专业医生的治疗。

02 “空心病”源于多方面原因

陈敏榕认为,高期望和单一化的外部环境是导致“空心病”的主要因素。在功利的应试教育体系下,学生被过分强调分数和成绩,使他们成为缺乏独立思考和内心世界的“考试机器”。这种环境下,学生被剥夺了多元发展的机会,仅仅以分数来衡量他们的价值和意义。

以北京大学为例,如果仅仅是学习成绩好,北大学生群体将这些学生视为“小镇做题家”,并不认可他们为特别优秀的人,更不可能作为北大学子的代表。

虽然没有贬低之意,但这些学生的画像通常是:高中时期通过刷题取得优异成绩,进入大学后仍然坚持这一模式,将70%的时间用于学习,20%用于参与较少的社团活动,剩余10%用于谈恋爱。这样的同学不会被推崇,因为他们缺乏

创新意识。学习成绩好只是高中阶段成功的原因,或者说能够被北大录取的原因。然而,真正进入北大后,他们会发现自己离社会更近了一步。如果只会做题,仍然沿用过去的套路去寻求成功,最终将难以很好地适应这个社会。

在这些人中,大部分在进入大学之前,不用真正为自己做决策,只需在一个规定的道路上埋头向前拱。他们从未真正思考自己的内心需求。

当他们进入大学,遇到挫折时,采取一贯的应对方式——盲目地寻求自救,未深入思考问题的根源。

此外,过度依赖现代科技如电脑和手机等虚拟环境,可能导致孩子与现实世界脱节。当他们无法在生活中找到自己的意义和归属感时,孤独感和排斥感就会滋生,进一步加剧内心的空虚。

对自我的怀疑、焦虑以及对生活意义的迷茫也是“空心病”的根源之一。当孩子过度依赖外界的评价,尤其是学习成绩作为自我价值的唯一标准时,他们可能会迷失真正的自我。当他们意识到自己追求的并非真正想要的东西时,可能会感到迷茫和失落,导致内心的空洞和精神的贫瘠。

“空心病”的高发群体,是刚进入大学校园的青少年。在大学环境中,评判标准多元化,不再以成绩为唯一标准。这使得那些长期追求高分的青少年在面临自我价值感的缺失时可能会出现无法适应的情况。尽管他们可能获得世俗意义上的成就,但是如果只把眼睛盯在学习名次上用高中的心态来刻舟求剑,当切换到一个新环境时,他们可能就找不到那把过去让自己非常自豪的“剑”,无法从中感受到真正的成就感和满足感,导致内心深处的空虚和无助。