



教育焦虑 是种“传染病” 焦虑中长大 有多可怕？

近日，一篇《月薪三万元撑不起孩子的一个暑假》的文章刷爆了朋友圈，文章中一位高管妈妈讲述了自己的亲身经历：孩子暑假期间，用于出国游学、上辅导班、请保姆、钢琴考级、学游泳等种种费用，让这位妈妈三万元的月薪都不够花。文章一出便引发广泛讨论，不少家长认为说出了自己的心声。在社会环境的裹挟之下，不少家长花费大量时间和金钱送孩子补习文化课、培养才艺、参加各类夏令营、比赛、社会活动等，有的备战中考高考学生请名师一对一补课，三两年费用在二三十万，留学的孩子费用则更高，家长在经济上、精力上和精神上都负担沉重，孩子也压力巨大。即便如此，大多数家长仍然在咬牙坚持，生怕孩子“输在起跑线上”。对独生子女未来的过度重视和惶恐而产生的教育焦虑，究竟有没有破解之法？

病例1：5岁孩子因焦虑症就医 家长“吼叫教育”让医生感叹

年仅5岁，圆圆的脸蛋上两只大眼睛里还装满了稚嫩，正是该蹦蹦跳跳、尽情玩耍的年纪，可眼前的这个小男孩鹏鹏（化名）却满脸不高兴，喊自己的爸妈和爷爷全都直呼大名，甚至扬言“我要拿刀捅了你！”爷爷听了也怒不可遏，立马吼回去：“你再敢这么说我就揍你！”

鹏鹏是家里的独子，父亲和爷爷都是公务员，母亲在企业做管理工作，家境不错。鹏鹏从小学钢琴、书法和英语，现在进入幼儿园大班，又开始补习学前数学和幼儿口才。“看起来是有点多，可都是不得不学的呀！”同时，家长对鹏鹏的要求一向很高，各个补习班老师布置的作业都要第一时间完成，不完成就不能去玩。孩子的爸爸和爷爷脾气都比较急，一发现鹏鹏有什么做得不好的地方，马上就要发脾气。这么多家长一起“教育”出来的孩子，却越来越“叛逆”，越来越不听话。不但爱哭爱闹，反驳家长的话，在幼儿园还跟老师对着干，常跟小朋友打架。最后，在幼儿园老师的建议下，鹏鹏的家长才带他到医院看了心理医生。最终，鹏鹏被诊断为焦虑症。而接诊鹏鹏的医生特意向家长说了一句意味深长的话：“吼叫不是教育，只是家长自己在发泄不良情绪。”

病例2：大考前家长为孩子夜夜失眠 最不能接受孩子成绩波动

晴晴（化名）刚刚考上高中，就在她初三备战中考的这一年来，晴晴妈几乎没睡过几个整觉，整个人都瘦了一圈。究其原因，就是担心孩子考不好。“这孩子文科倒是挺好的，可是物理、化学怎么就是学不好呢？别的科目都能考到班级前几名，就这两科，永远在中游晃荡，这要是大考时一失手，不就完了吗？”只要听说哪里有好老师，晴晴妈就是“削尖脑袋”也要想办法把晴晴送进那位老师的补习班去，甚至在寒假期间花一小时800元的高价请了一位一对一的家教，十次课就花掉了1.6万元。可开学后晴晴一考试，物理倒是稍有进步，化学反而还降了几分。

初三几次模拟考试期间，晴晴妈都焦虑得整夜失眠，尤其是晴晴出现成绩波动时，妈妈准保要生一场病，不得不大把大把吃药。她时常对晴晴说：“你看看，妈妈都是为了你，愁得都吃药了。你再不努力，对得起我吗？”可晴晴哭着说：“我越补课越学不进去，一到物理化学考试就怕得要命，一害怕脑子就一片空白，什么都想不起来了。妈，你说我该怎么办啊？”

告别焦虑第1步：看清孩子的天赋

吴枫表示，现在很多家长忙着给孩子报名各种补习班，但却从来没有静下心来认真观察自己的孩子，哪怕只观察一天的时间，看看孩子的兴趣、特长究竟在哪里。一般这种观察在四五岁时就应开始。“同样是在家里玩玩具，有些孩子喜欢把玩具全拆开重新装；有些孩子喜欢涂涂画画；有些孩子喜欢跑来跑去玩球；有些孩子可能喜欢有音乐的玩具，甚至会跟着节奏哼唱、跳舞。每个孩子都不一样，只要家长仔细观察，就能发现孩子的兴趣和天赋。”看清孩子的优缺点之后，就会发现，没有哪个补习班是“不得不上”的，任何一种补习或游学或玩耍，都只是教育的一种形式。好的形式锦上添花，但不是必须要某种形式才能带来好的收获。

告别焦虑第2步：每天与孩子聊天

当今社会，焦虑的家长以为自己的一切辛苦都是为了孩子好，殊不知自己只是将孩子当成了未来成功的工具，替孩子选好“最佳”的人生道路。“教育的核心是因材施教，先看清孩子的样子，然后引导他在自己的人生道路上前进，家长最多是帮孩子把道路扩宽，但不能强迫孩子走哪条路。”吴枫表示，家长如果想要深入了解自己的孩子，还应该每天与孩子平心静气地聊天，可以聊任何事。这种聊天有助于亲子之间加深了解、增进感情，同时缓解双方的焦虑。

告别焦虑第3步：欣赏自己和孩子

“家长必须首先把自己的焦虑处理好，放下焦虑，心态平和，然后才有资格去教育孩子。”吴枫表示，心理学研究显示，人的情绪的传递能力要远远超过语言内容的传递，因此家长的焦虑情绪会直接影响到孩子的情绪，使孩子产生抵触。因此，家长首先要学会欣赏自己，不为自己现在或将来的处境过分焦虑。同时，承认大多数孩子都只是普通人，不追求完美、不害怕缺点、不以“成功”与否来衡量自己和孩子的一生，发自内心地欣赏孩子身上的闪光点，通过合理的引导来将这些闪光点放大。这样，才是良好的教育。

本版稿件由沈阳晚报、沈报融媒记者 唐子匀采写 图据东方 IC

专家提醒

非要把家猫培养成熊猫 能不焦虑吗？

中国医科大学附属第一医院精神医学科副主任医师吴枫表示，教育焦虑的成因有很多，比如全社会的普遍焦虑对家长的影响，比如中产阶级对自己下一代稳固阶层的需求，比如家长希望孩子达成一些自己未能达成的目标等等，但解决这一焦虑的核心其实说起来很简单，就是认清教育的本质——引导孩子做好他自己。

这是一件说着简单但做起来很难的事。归根结底，教育不是看考试成绩，不是培养天才和成功人士。教育焦虑本身是家长的焦虑，是家长没有认真清醒地去评估自己的孩子究竟是什么样的孩子，便被裹挟着跟随大众所谓的“正确”道路去跌跌撞撞地奔跑。这种焦虑是一种“传染病”，不但会在家长之间传播，而且会由家长传染给孩子，使孩子也产生焦虑情绪，对人生茫然无措。当孩子焦虑时，一些原本在平和状态下能够做好的事情，可能也变得无法做好。这样家长就更为焦虑，造成恶性循环。

“所以，现在青少年焦虑症的发病率有升高趋势，而且患者年龄越来越低，甚至四五岁的孩子都来看焦虑症。”吴枫说。孩子幼年时期的焦虑，很可能在身体其他地方表现出来，比如尿频、咬手指、暴躁易怒、身材矮小，甚至吞食异物等，影响孩子正常的生长发育，给孩子的一生带来难以磨灭的影响。同时，家长遇事焦虑，孩子也难以学会平和对待困难，遇到大事或逃避、或发挥失常，在人生的道路上很容易被困难打倒。

老便秘 小偏方

金银花、菊花、绿茶加水煮沸，过滤后的茶水中加黑豆300克、山楂200克、煮八分熟，马齿苋30克、芹菜叶30克同炒后再加入到八分熟的黑豆锅中，继续小火煮成粥样。每晚食用1次。

目前，这一越吃越少最终可停服的小偏方经改良后又加入了对人体有益的海藻，人体所需的膳食纤维后，经批准制成成品，命名为【津尝通】，晚上服用，次日清晨即可排出正常松软香蕉便，且不腹痛、不腹泻。

适用人群：所有便秘患者（送货上门，货到付款）。

咨询热线：024-31934696

Q S320006010990