孩子们说的最多的三句话

“学习压力大，怎么办？每天感觉很烦”

“爸妈不懂我，感觉好累”

“在学校好朋友都不理我，我很孤独”

父母说的最多的三句话

“孩子不去读书，每天待在家，我们该怎么办”

“孩子每天就一个手机，做作业也要手机，我们该怎么办”

“孩子放学回来就进自己的房间，都不愿意跟我们交流，我们该怎么办”

去年，市未成年人心理热线接到600多个求助电话
孩子和家长说得最多的是这两句话——
“学习压力大，父母不懂我，怎么办？”
“孩子不读书，每天玩手机，怎么办？”

亲子问题、学习问题、教育问题……遇到孩子的心理问题，你有没有想到拨打心理热线求助？记者从宁波市未成年人心理健康指导中心了解到，2020年市未成年人心理热线共接到来电667个，其中未成年人本人来电占比42%，父母来电占比58%，学习问题引发的亲子冲突是求助的主要原因。

“学习”是最频繁出现的词

“不说学习母慈子孝，一说学习鸡飞狗跳”，不少父母对此深有感触。盘点去年未成年人心理热线接到的咨询电话，“学习”是出现频率最高的词。

孩子们说的最多的三句话是：“学习压力大，怎么办？每天感觉很烦”“爸妈不懂我，感觉好累”“在学校好朋友都不理我，我很孤独”。

父母说的最多的三句话是：“孩子不去读书，每天待在家，我们该怎么办”“孩子每天就一个手机，做作业也要手机，我们该怎么办”“孩子放学回来就进自己的房间，都不愿意跟我们交流，我们该怎么办”。

宁波市心理卫生协会秘书长杨红英介绍，在来电咨询问题中排前三的分别是：情绪问题（抑郁、焦虑、害怕、烦躁），占20.2%；学习动力不足（厌学、逃避上学、恐惧上学），占19.9%；亲子沟通障碍（不愿意与父母沟通、亲子冲突升级），占12.1%。此外，来电咨询的问题还包括网络成瘾、自杀、非自杀性自残问题等。

孩子成长的每个阶段，烦恼不尽相同。对来电咨询的孩子进行分析发现，小学生来电占未成年人来电的14.7%，对于小学生来说，比较集中的问题分别是情绪问题（41.5%）、学习动力不足（20.7%）、亲子沟通障碍（16.9%）。另外，品行问题（偷东西、撒谎）、多动症问题（注意力不集中）也比较突出。

初中生来电占未成年人来电的55.4%，比较集中的问题分别是：学习动力不足（22%）、情绪问题（16.5%）、网络成瘾/手机成瘾（15%）。

高中生来电占未成年人来电的29.9%，比较集中的问题分别是：情绪问题（24.0%）、亲子沟通障碍（18.5%）、学习动力不足（15.7%）。同伴关系、人际关系困扰也比较突出。

深夜接到的热线 最让心理专家揪心

孩子们白天都要上课，因此，晚上是心理热线接受咨询的高峰时段。几个月前，杨红英接到两个初中孩子的电话，她至今仍印象深刻。

“阿姨，我受不了了，不想回家了。”一天晚上9点多，心理热线响起，电话那头传来一个女生稚嫩的声音。这是一名初二女生，成绩很好，年级排名20名左右，母亲对她的期望很高，为了她能冲进年级前十，周末培训班给她报了6个科目，另外还有钢琴课，母亲说练习钢琴是为了提升她的气质。

周末时间全部用来上课，这让女孩感到非常压抑，除了睡觉，她感觉没有自己自由时间，非常痛苦。女孩多次提出希望减少培训班，但母亲不答应。一次期中考试后，她厌学的情绪越来越重，开始逃课，经常一个人躲在房间或者厕所里。

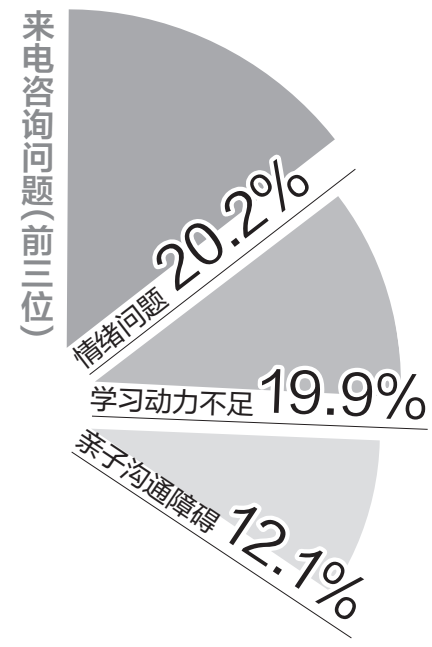
拨打心理热线的那个晚上，她想到双休日又是一堆培训课等着她，于是就没有回家，而是背着书包在街头游荡。

经过杨红英半个小时的劝解，女孩回家了。杨红英还通过女孩要到了她父母的电话，并给女孩父母打去电话，希望他们不要责怪孩子，要跟孩子好好沟通。

还有一个凌晨3点打来的咨询电话更让人揪心：这是一名家住农村的抑郁症女孩，打电话时手里还拿着刀，有自残倾向。

女孩说，父母不理解她因为疾病而导致的情绪问题，不但不能安慰她，还常常责怪她太“作”，这让她十分痛苦。电话里，杨红英一边安慰女孩别做傻事，一边听女孩倾诉着自己的不开心。经过40分钟的电话沟通，女孩的情绪渐渐平静，听从劝说，去睡觉了。挂电话前，杨红英还给女孩出主意：父母不好沟通，那就多找找疼爱自己的奶奶，把自己的不开心和奶奶说一说，也可以向医生求助。

“家长给我们打求助电话时，常常会根据孩子的问题去找外部环境的原因，比如说，是不是学校的教学方式太过死板了、是不是由于老师的不当行为引起的、是不是孩子在学校受同学欺负了……”杨红英说，家长说的这些都可能是原因之一，但作为家长，是否也能从自身去找找原因，问问自己是否给了孩子过多的压力？



雷林燕　制图

如何与孩子沟通？看看专家怎么说

“未成年人心理热线接到的问题大多是由亲子矛盾引起的，家长对孩子限制得比较多、导致孩子反感是最常见的原因。”宁波市康宁医院儿童青少年心理诊疗中心主任张文武主任医师说，要想营造良好的亲子关系，家长自己要先以身作则。首先，夫妻关系是家庭的核心关系，夫妻关系不好，会影响孩子和别人的交往模式。其次，父母的教育观念是否一致也很重要，不要让孩子卷入父母观念不一致的冲突中，或是让孩子站队，这对孩子也会造成不好的心理影响。

此外，如何适度和孩子沟通也很重要，家长要认识到孩子在逐渐长大，不要总是觉得孩子不够成熟，不要过多保护和干涉，教育的时候要多想想孩子需要什么，而不是从缓解家长自身的焦虑出发。

记者　孙美星　通讯员　宋平

■新闻链接

2010年8月，宁波市未成年人心理热线81859666开通。2017年6月1日起，热线全天24小时开通，有100多名国家二、三级心理咨询师轮流值班，为有需求的儿童青少年及家长提供情绪问题、亲子问题、网络成瘾、行为问题和自杀危机等方面的公益咨询和危机干预服务。