

曾经的学霸

为啥在二次元世界躺平?

专家:别着急鞭答,先倾听共情

“我不想学习,我只想躺平”“努力没什么意义,我只想躺平”“手机多好玩,好好学习有什么意思”……青少年本应朝气蓬勃,积极向上,可是有些花季少年却选择“躺平”甚至“摆烂”,让父母心急如焚。近日,记者在宁波大学附属康宁医院早期干预病区倾听少年们“躺平”和背后的故事。

1 “别人看我的眼神都充满蔑视”

采访当天,15岁的小婷(化名)已经住院18天了。她因为恐怖性焦虑被收治入院,经过一个阶段的治疗,病情已经有明显好转。

采访前一天,她和母亲发生了激烈的争执。母亲要求她回学校上学,奋起直追,准备中考。小婷却坚持不肯:“我做不到,我还回不去。你们逼我的话,我会让你们后悔的。”

“孩子这是在威胁我们吗?回学校有什么难的?难道要一辈子躺平吗?”母亲激动地找到病区主任徐永明。

“不要太着急,别逼迫孩子,孩子的情况正在好转,再给她一点时间。”徐永明劝慰,孩

子不是在威胁父母,而是在向父母释放信号,在求助。

“她以前很努力,很上进的,现在怎么只想躺平?”小婷的母亲痛苦地重复这句话。

小婷向医生讲述起她的痛苦。由于父亲长期在外地工作,小婷和母亲、外公外婆一起生活。外公是个高要求的人,哪怕幼儿园的穿衣服比赛,也要求小婷必须拿到第一名。小婷回忆,幼儿园一次活动中,她表现得不够好,当时就紧张到尿裤子了。

由于高度自律,长期以来,小婷也一直是外公的骄傲,学习成绩在班上始终保持第一,音体美样样拔尖。可是,升入中学

后,要保持第一实在太难了。

“我不优秀,会被人看不起的。”“我觉得别人看我的眼神都是蔑视。”“别人会不会在背后议论我?”……小婷试过找母亲沟通,母亲却说:“外公也是这样要求我的。你再努力点,成绩好了,人家只会羡慕你。”

“一想到学习、考试,我就会心慌、手抖、头痛。”当小婷觉得“世界崩塌”时,她接触到了漫画书,发现二次元的世界无比美好。慢慢地,她就彻底不想学习,只想在二次元世界躺平了。

徐永明记得很清楚,住院的第一周,小婷几乎没下过床,一直躺在床上看漫画书,把自己和外界隔绝开来。

2 父亲辞职带他穷游半年

“徐医生,孩子停药两个多月了,现在都挺好,期中考试成绩也不错!”记者采访时,徐永明收到了小楷(化名)父亲发来的信息。

徐永明说,他接触过很多执意躺平的孩子和心急如焚的父母。小楷家可以说是最特殊的,父母非常理解孩子,用心陪伴,帮助孩子走过了困难。

小楷曾经非常自信阳光,他打趣自己是“天选之子”。比如,没参加课外培优班,回家很少写作业,但成绩长期碾压第二名。他甚至不理解:“这么简单的考试,怎么会拿不到满分?”

升入高中“学神班”后,小楷却遭到了暴击——同学们个个既聪明又努力,由于他没有

提前学、课后用时不多等原因,成绩跌出了班级前五。他自嘲:“我哪是天选之子,就是泛泛之辈,泯然众人。”

月考受挫后,小楷把注意力转移到爱情上,给暗恋的女生写了一封情书。结果,对方断然拒绝,事情不小心扩散,闹得众人皆知。

“读书读书不行,追女生追女生不行,我真没用。”小楷觉得上学没有乐趣,人生没有意义。他选择了沉迷网络,慢慢地不肯上学,要求父母给自己办理休学,父母的各种开导压根听不进去。

在入院治疗一段时间后,小楷的“网瘾”得到控制。徐永明和其家长沟通:“孩子之前太

顺了,几乎没有体会过挫折。他需要一些失败的体验,逐渐接纳真实的生活。”

父亲毅然做了一个决定——辞职陪孩子穷游。半年多的时间里,父子俩游历山河,在西南、西北等地徒步。有时在山谷搭帐篷,有时在野外生火做饭,有时住在破旧的民宿……小楷说:“不能玩手机,一开始觉得特别没劲。慢慢发现,风景挺好的。我们第一次生火做饭,被烟呛得不行,怎么都点不着火。后来,我发现我和我爸都一脸灰,乐得不行。原来,失败也可以很好玩。”

这学期开学前,小楷主动提出——“我可以回去上学了”。

3 躺平不一定是贬义词

“我们病区有一半的患者是初中生、高中生。当孩子选择躺平,不愿努力,不肯上学,家长的第一反应是我的孩子没有希望了?我要赶紧督促他努力上进。”徐永明说,家长的焦虑固然可以理解。可是,这种情况下,孩子需要的不是鞭答不是督促,更不是威逼利诱。

他认为,躺平不一定是贬义词,更多的是一个中性词,是孩子自我减压的一种方法。当孩子选择躺平,说明孩子在尝试做自我调节,换个角度看,未尝不是一件好事。

家长应该怎么做呢?首

先,要学会倾听和共情。具体来说,了解孩子为什么想躺平,背后有哪些原因。比如,青春期的孩子往往很关注、放大外界对自己的评价,包括成绩、特长、相貌等各方面。

其次,要允许孩子躺平,接纳孩子的状态。当孩子躺平时,家长往往更焦虑,希望孩子尽快能重新“卷”起来,这往往只会起到反作用。家长不妨把孩子躺平的这一阶段,当成是孩子在蓄能,通过适当的松弛,为一下阶段积蓄能量。

另外,父母要自我成长,为

孩子提供更好的帮助,让孩子可以从家庭、父母处汲取更多的能量。比如,构建和谐的夫妻关系,组织家庭活动,带孩子去旅游、运动。

最后,父母要积极地帮孩子借助外部力量、专业力量,寻求专业人士的帮助,“医、校、家”联动,一起帮助孩子找回好状态。

徐永明也呼吁,社会大环境和家庭小环境多给儿童青少年一些空间,少一些“卷”,让孩子能更好地回归自由、兴趣、热爱,激发内驱力。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

近期便秘者增多 中医有缓解妙招

近日,“杭州六旬阿姨便秘10年,就医后排出8斤宿便”的消息登上微博热搜,震惊广大网友。大家纷纷感叹:没想到我们的肠子居然可以“藏”这么多的粪便。

宁波市中医院脾胃病科的张斌医生表示,入冬以后,天气干燥,气温降低,人们的活动量减少,导致肠蠕动变慢,因此便秘患者较之前明显增多。

据介绍,慢性便秘是指持续半年以上存在排便困难,大便次数减少,粪质较硬或呈球状,排便费力,有排便不尽感,排便时肛门有不适感,需手法帮助排便等症状。

中医将慢性便秘分为虚实,实者包括热秘、气秘和冷秘;虚者分为气虚、血虚、阴虚和阳虚,而最容易便秘的老年群体则多为虚实夹杂以虚为主型。

张斌医生表示,便秘治疗以通下为主,但决不可单纯用泻药,应针对不同病因采取相应的治法。中医师会根据患者的具体情况进行辨证施治,提供个性化的治疗方案,通过中药汤剂配合中医适宜技术的调理和治疗,帮助患者恢复肠道功能,缓解便秘症状。

实者多见于年轻人,肠内容物滞留肠内,壅塞不通所致,多以泄热、温散、通导之法。

对于像上热搜的六旬阿姨这样的老年便秘人群,或真阳亏损,阳煦无权,阴邪凝结,或阴亏血燥,大肠津枯,多见虚证,加之长期肠失润养、推之无力而致,故须以扶正为先,给予温阳、滋阴养血之法,使正盛通便常。

张斌医生表示,对于长期便秘人群,还需注重生活方式上的改变,避免过度摄入高蛋白、高脂肪、辛辣、厚味等食物,多吃一些富含纤维素的食物,如水果、蔬菜、粗粮等,并保持充足的水分摄入;适当运动;养成定时排便的习惯。此外,通过“揉腹法”也可以起到刺激肠道蠕动,促进排便的作用。右手掌根搓热后,以肚脐为中心,顺时针画圈进行腹部按摩,圈的体积以覆盖至整个腹部为佳;按摩时间以10分钟-20分钟为宜。

记者 程鑫
通讯员 吴佳礼 陈君艳 文/摄



医生正在问诊便秘病人。

拍卖公告栏

刊登热线:
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》
政府类、企业类、
招聘等公告,欢迎垂询!

拍卖公告

受委托,定于2023年12月21日上午9:30在镇海区公共资源交易平台拍卖镇海区西河粮站等4处房产3年租赁权,详见拍卖资料及镇海区公共资源交易中心网站。
电话:87204000
地址:海曙区礼嘉桥工业区
宁波市六禾拍卖有限公司