



家长期望过高，易致孩子精神障碍

外界刺激过度激烈 会造成应急精神障碍

如果外界的刺激过度激烈，超过了本人的承受能力，将会造成应急精神障碍。心理危机干预专家张纯说，这种情况目前在中小學生中比较普遍。

个案1：南京某中学有个英语课代表，上课回答问题时，老师说他的发音不准，并开玩笑地说他是在用乡音说英语。他气得大吼一声就向窗口奔去，要跳楼，被强拉了下来。之后很活跃的他，话少了，而且易动怒，有点小事就发火，大声吼叫，成绩也直线下降。

个案2：一个17岁的中学女生，在父母都出差时，晚上感到害怕，就喊住在附近的一个男同学来看VCD，看完后，想家里房子多，就留他在家住了一个晚上。班主任获知后，勒令她当众读检查。父母非常震怒，将她痛斥一顿。

后来，她再不愿意去上学了，原来她老觉得同学们在她后面指指点点，说她坏话。

张纯指出，这两个同学都因遭遇了“应激事件”——批评，而出现“精神障碍”了。

应激反应的特征，是激活了下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)，令应激激素“糖皮质激素(GC)”的分泌增加了，这对保护机体是有益的。

但是，如果遭遇的应激事件强于本人的承受能力，就会引起HPA轴的反应异常。

精神障碍，是“情绪调解异常”了；而情绪调解的异常，就是因为“应激轴(HPA轴)异常”了。

个案1是英语课代表，同学们有什么都会问他，而那天老师竟当众“羞辱”了他，而且是在他心仪的一个女同学面前，这让他受不了，以至于变得易动怒了。

个案2本来就胆小，上课时都不敢发言，现在竟让她当众读检查，这也超过了她的承受范围。

考场犹如

缺氧的高山顶

个案1：今年高考第一天，南京一个考点门口，考生家长陈先生说：“早上7点钟孩子他妈叫他起床，他动都不动。实在没有办法了，我对他说：‘你要去考试，我就让你打2个小时游戏’。没想到，儿子听到后一骨碌就爬了起来”。

慢性应激，即外界的刺激长期、反复地出现，以至于超出机体能够承受的极限，也会造成精神障碍。

“精神障碍”中有一种叫“不典型的适应性障碍”，表现为“社会功

一个有关中小學生抗压能力的调查显示：89%被访学生认为，考试失败或不理想，对自己打击最大；七成学生认为学业负担重；四成多认为升学压力大。

学生们天天重复着昨天的事情，日复一日地受着“百尺竿头更进一步”的催逼，这种“慢性应激”就像温水煮青蛙，日复一日地在损伤着他们的下丘脑-垂体-肾上腺轴，其中“应激轴”异常的，就发生精神障碍了。

而卫生部发布的资料显示：中小學生精神障碍患病率为21.6%~32%；大学生为16%~25.4%。精神障碍已经成为大学生辍学的主要原因。如果外界的刺激过度激烈，超过了本人的承受能力，将会造成应急精神障碍。

为什么现在学生的精神障碍这么多？研究显示，这和家长过高的期望值很有关！

能退缩，而不伴有焦虑或抑郁心境”，说的就是他们的这种情况。

面临那么重要的高考，他们为什么会退缩呢？张纯说，这是出现“高山反应”了！

人登山时，超越极限后，会因缺氧喘不过气而后退。心理学将“超越极限”而退缩，称作犯“高山病”，这个考生将考场当成“缺氧的高山顶”了。

研究还发现，健康人可以通过自己的主观努力，有效地调节自己的消极情绪，但是精神障碍患者由于“情绪神经环路”出现了功能缺损，他们越努力调节，越会激起更多

的不良情绪反应。

那么，这个个案中的考生为什么在父亲答应他回来可以打游戏后，立刻一骨碌起床去考试了呢？原因是他爸爸的话，其潜台词是：“你并不需要考得多好，只要去考就行了”，这无形中对他起到了降压的作用。

持续压力

犹如温水煮青蛙

为什么他们的“情绪神经环路”出现了功能缺损？张纯说，这是因为慢性应激(持续的学习压力)造成了应激轴异常。

“压力对大脑产生的破坏性影响”，已不断地获得科研的证明。

比如，研究发现，长期的压力会提高体内应激激素“皮质醇”的含量，而血中持续的高水平的皮质醇，会毒害大脑情绪中枢海马体。

从解剖结构上看，大脑的杏仁核、海马体等核团与下丘脑存在物理上的联系，这种连接使得大脑核团可以刺激下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)，进而导致HPA轴的异常。

一个有关中小學生抗压能力的调查显示：89%的被访学生认为，考试失败或不理想，对自己打击最大；七成学生认为学业负担重；四成多认为升学压力大。

学生们天天重复着昨天的事情，日复一日地受着“百尺竿头更进一步”的催逼，这种“慢性应激”就像温水煮青蛙，日复一日地在损伤着他们的“下丘脑-垂体-肾上腺轴”，其中“应激轴”异常的，就发生精神障碍了，如这几个考生。

研究人员通过大脑影像，比对了“自杀未遂者”与正常人的大脑，结果发现，“自杀未遂者”的大脑“额前皮质有损伤”。

研究人员说：“大脑中的前额叶区是与大脑执行功能相关的环路中心，这里有损伤，可能导致其决策失控而引起自杀。”

导致患者“额前皮质损伤”的，也是慢性应激。既然急性和慢性应激是扣动精神障碍的“扳机”，但大家都生活在同样的环境中，为什么有人中招，有人没中招呢？

原因是，每个人能够承受的“应激阈限”不同，即抗击打能力不同。那“抗击打能力”受到哪些因素的影响呢？

幼儿期遭受极大压力

成年后易罹患精神障碍

科学家认为，一个人在幼儿期遭受过极大压力，成年后容易罹患精神障碍。原因是，小时受虐待，会对大脑产生长期影响。

科学家对小鼠进行的研究表明，母鼠的疏忽，可以改变小鼠下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴的工作方式。在受到虐待的小鼠中，与糖皮质激素受体有关的一个基因的调节区域(用来抑制HPA响应)并不能正常地完成其工作了。

科学家跟踪关注“受母鼠关爱长大的老鼠”和“不在母鼠身边长大的老鼠”。在它们的成熟期，同时给这两组老鼠施以某种压力，结果发现，后者海马体中神经元的数目比前者明显要少，海马体本身也较小。

心理学发现，有某种特殊人格特质的人，如心理常有暗示性和依赖性，遭遇不大的应激事件，也可能患上“精神障碍”。

个案：一个高中生近段时间成绩直线在下降，父母问其原因， he说是看不清黑板上的字。于是老师将他调到前排，他仍看不清黑板上的字，父母带着他到处求医，医生都说他的眼睛非常正常，没有近视，也没有其他眼疾。最后带他看心理医生。

他为什么“视物模糊”？原来是他们班上转来了一个女同学，他一见见她，就喜欢上了她，主动讨好她，她却以“中学时不会交男朋友”而拒绝了他。这让他很后悔，很自责，认为自己在她心中一定是“花花公子”的形象了。

有一天天很阴，坐在后面的同学都说看不清黑板上的字，他也跟着起哄，后来当老师和父母责备他为何成绩下降时，他很自然地说：“看不见。”潜意识里，他为自己找到了一个好借口，之后上课时，即使是晴天，他也看不清了。

但是在和心理医生闲聊时，他却说：“她的睫毛很长哦，侧面特别好看！”他坐在靠窗的最后一排，而那女生坐靠门那组的前二排！

专家介绍，这男孩患的是癔症，也属精神障碍的一种。

心理因素及遗传，如情感丰富，暗示性强，自我中心，富于幻想等具有癔病性格特点的人，是癔病的易患因素。

科学家研究发现，双胞胎中有一人有情感性精神障碍，那么另一人得情感障碍的同病率为80%。

成长环境，

决定着人的抗击打能力

个案1：一个11岁的小朋友，成绩优秀。一次考试落到班上第12名，因此闷闷不乐、饮食减少、沉默不语，四肢无力、头痛失眠，认为活

着没意思，出现过自杀念头。

张纯说，这是父母只重学习的结果。

人有了心理问题是要寻找社会支持的，家是避风港，但因其父母只希望孩子百尺竿头更进一步，孩子考试失败也无处修复伤痛，久之，就会“精神障碍”了。

个案2：一个男孩，不敢走夜路，关灯后不敢睡眠，喜欢穿女孩子的衣服，女孩子喜欢的玩具他也喜欢。

张纯说，这是过分保护的结果。

个案3：一个8岁的女孩脾气很大，做错了事，母亲批评后，就大吵大闹，还常说要去死。

张纯说，这是过分溺爱的结果。

上面讲到的，受到点批评想跳楼的外语课代表，是好学生，很少受到批评，所以受到点批评就受不了。一般来说，很少受到磨难的成绩较好的学生，抗击打能力较弱。

那个遭受女同学拒绝就“视物不清”的大男孩呢？癔症型人格产生的原因目前尚缺乏研究，一般也认为与早期家庭教育有关，父母溺爱孩子，使孩子受到过分的保护，造成生理年龄与心理年龄不符，心理发展严重滞后，停留在少儿期的某个水平，因而表现出癔症型的人格特征。

对此，张纯说，我们的教育重显性，不重隐性，即重学知识，而不重人生教育，这不利提升孩子的“抗击打能力”。

当一个人长大后，人格特质也形成了，那怎样远离精神障碍？首先请提高“自我效能”。即，有多大的能力做多大的事。

对父母来说，就是认清孩子的“自我效能”，不要不断地给他施压，总希望他“百尺竿头更进一步”，目标超过了孩子的能力极限，孩子很可能会出现“高山反应”。

大量资料表明，“自我效能”作为应激反应的重要的中介因素，“自我效能感”高的人，患应激相关障碍的可能性越小；反之，患应激相关障碍的可能性就大。

卫生部等部门发布的数字表明，中国现在的精神障碍患者有1亿多个(其中很多是在压力中挣扎的白领)。这还是保守估计，据英国相关统计，精神障碍患者高达总人口的四分之一。

希望你和你的孩子不要成为其中的一员呵！

(据《扬子晚报》)