

家长请假陪考 儿子直说“不考了”

□本报记者 徐日明

“还有一个多月就要高考了，我都已经请假回来陪孩子了，可是他现在说啥也不学了，还扬言不参加考试了，我真不知道应该怎么办才好……”近日，市民陈女士拨打“96311”热线求助。心理咨询师表示，目前中高考即将到来，一些家长为了能让孩子更好地考试选择“请假陪考”，其实是帮了倒忙。哈尔滨市第一专科医院心理中心主任徐佳认为，在最后冲刺的时候，家长最应该做的就是“做好自己”。

家长

为陪考请假 孩子却说“不考了”

跟绝大多数的妈妈一样，陈女士对儿子小凡（化名）给予了相当高的期望，只要他能用心学习，对儿子的要求基本是有求必应。几天前，小凡回到家后妈妈对他说：“我请了一个月的假，专门给你做饭，陪你在家复习。”最后还加上一句话，“我请这一个月假得不少钱，你要是不好好考，真是对不起我。”

陈女士说到做到，从第二天开始，她就真的在家陪小凡一起复习了。陈女士每天尽职尽责，儿子复习的时候她就静静地坐在一边，换着样儿的买菜、做饭，切水果、端热水，这样的后勤工作做了三天，原本期待的是儿子安心学习，用超常发挥的成绩来报答自己，结果却是她想都没想到的，小凡告诉她，“不想参加高考了”。

陈女士以为儿子在开玩笑，已经走过十年寒窗了，说不考就不考了？但小凡第二天真的不再复习，任妈妈如何教训也没有用。

“这么关键的时候，孩子竟然要这种脾气，我真是没办法了。”透过电话，心理咨询师梁健能感受到一个母亲的心急如焚。随后，在心理咨询师的建议下，小凡和

妈妈一起来到了心理诊室。

考生

气氛太紧张 喘不过气来

“气氛已经烘托到这儿了，就像打游戏关底的BOSS要出来的时候一样，音乐都变得紧张起来。”小凡对梁健说。

陈女士对儿子的学习要求严格，为了不让儿子骄傲，每次小凡成绩优秀的时候，她都表现得若无其事，说这是应该取得的成绩。她从不赞扬孩子的成绩，也不肯定孩子的努力，却反复地说扣分的地方不应该出错；当小凡成绩不太理想的时候，陈女士唉声叹气，一再“用别人家的孩子”来和小凡对比。在小凡眼里，妈妈对自己的成绩永远都是不满足的，无论自己怎么努力都不行。自从陈女士请假后，小凡就感觉家里的气氛太紧张了，喘不过气来。

“她一再说为我付出了很多，就拿这次请假来说，单位要扣钱，如果我考不好就是对不起她。我想没有人能确保自己会考出什么样的成绩吧？而且无论我考成什么样，她都是一样的不满意，那不如索性就不考了，至少不会对不起我妈。”小凡说。

“你参加过高考吗？”小凡一句话，将没读过大学的陈女士惹得无话可说，同时

也备感伤心。在她眼中，自己样样都帮儿子参谋，却没得到孩子的认可。

“我复习的时候，她就目不转睛地盯着我，这简直太压抑了。最要命的是，她虽然自己没参加过高考，却一直在指导我学习，她所说的学习方式并不是正确的，让我怎么去执行呢？”小凡说。

小凡说，妈妈这几天一直在自己身边，自己看书的时候喜欢边听音乐边做题，但是现在被禁止了；自己在做题累了的时候想玩两把游戏，现在也被禁止了，用她的话来说“做数学题累了，背一会儿英语单词，学习的内容不一样了，这就是休息”。

“我真想问问我妈，工作一天累了，再回家来做家务，内容是完全不一样的，这能算是休息吗？”小凡表示，自己现在就像在监工的眼皮子底下做工，稍有走神就会被提醒，让人感觉非常疲惫。

专家

父母紧张情绪会传染给孩子

“像小凡一样拒绝考试的孩子虽是个例，但目前因父母盯得太紧而产生心理问题的考生却不在少数”。心理咨询师梁健表示，紧张情绪是会传染的，父母的紧张情绪会通过“非常时期的非常手段”传

考生：气氛太紧张，就像游戏关底BOSS出现一样，音乐都变了

递给孩子。

梁健认为，家长应关注整体而非干涉过程，一些父母认为在冲刺阶段要盯紧孩子，其实这种过分关注对孩子的复习帮助并不大，只会让孩子产生父母对自己不信任、对自己的成绩不满意等担忧，这种担忧累积起来会产生焦虑情绪，对于考生以平稳心态参加考试的正面意义不大。

哈一专科青少年心理专家李洋认为，父母在考前冲刺这一特殊时期应给孩子强有力的心理支撑，父母表现得越轻松，孩子越会显得“胸有成竹”；相反，作为后盾和支撑的父母先乱了，孩子的紧张程度可想而知。

哈一专科心理中心主任徐佳认为，父母作为孩子的第一任教师，对孩子的影响是很大的，因此，在中高考临近的时候，更应保持“平常心”。所谓“平常心”，就是把特殊时期当做常态对待，此时更应该注意“做好自己”，像平常一样做自己应该做的事，尽量不要做请假陪读、刻意制定高考食谱等强化行为。



“哥几个喝一顿，庆祝戒酒成功” 这事还真有 物质依赖科医生：我见过戒酒30次还没成功的

□本报记者 徐日明

“哥几个今天好好喝一顿，庆祝咱戒酒成功。”有这么干的吗？还真有。近日，28岁的吉祥（化名）再一次被家人带到物质依赖门诊。一个月前，他曾经成功戒酒一次，出院后的第一件事就是“哥几个喝一顿庆祝一下”，让一个月的戒酒治疗付之东流，酒量比上一次还大，酒后“作妖”也比戒酒之前更狠。

“我见过戒酒30多次还没成功的。”哈尔滨市第一专科医院物质依赖科医生表示，任何物质依赖的戒断主要是靠自己的毅力，医疗只能起到辅助作用。如果患者自己不愿意改变，再多次的戒断治疗也是枉然。

太离谱！

大喝一顿庆祝戒酒成功

“上一次出院的时候我问他，你现在酒精依赖已经消除了，回家后能不能按住院时咱们说好的那样不喝了？”在吉祥上一次出院的时候，哈尔滨市第一专科医院物质依赖科副主任医师赵静因问他，得到的回答是确定的，不能。

吉祥回家之后，第一件事就是把一个月没见的兄弟姐妹聚在一起，喝酒总要有个理由，这次喝酒的理由让赵静因哭笑不得：庆祝戒除酒瘾成功。

“没事儿大夫，我没喝多少，就两瓶儿。”吉祥对赵静因说。“我刚开始还想，两瓶啤酒还说得过去，也许慢慢就会好的，但是突然想起来，这位患者多次说过，他不喝啤酒。这实在太无语了。”赵静因说。

戒不了酒

患者却把医生“戒了”

为了帮助吉祥戒断酒依赖，赵静因曾在他出院的时候“约法三章”，每次喝酒都要向她报告：讲清和谁在喝酒，为什么要喝酒，喝了多少酒。这在一定程度上可以约束一个人的行为，一部分人会因为无法面对医生而减少饮酒数量和频率。不过很多时候也是无效的，因为在物质依赖者的眼里，解决问题比较困难，但是解决提出问题的人，就相对容易了。

果然，吉祥出院以后和赵医生的联系越来越少，直到回家两周后，医患几乎失联了。赵医生提出的问题基本得不到回答，即使有也是“嗯哦啊”这样的敷衍回应。

“不仅是您，劝谁他就‘戒’了谁，他把

我们都‘戒’了”，吉祥的母亲在儿子二次入院的时候说，“我和儿媳劝他别喝酒，打电话也不接，发微信也不回，要是喝完酒能老老实实在地睡觉也行，前两天喝多了酒要在街上打人，我和儿媳拉也拉不住……”

“酒太容易买到了，所以戒酒后复饮的机率比较大，戒不了酒就‘戒’医生，通常我们看到患者不再回我们的话了，大概率就是复饮了。”赵静因说。

彻底戒酒？

医生：靠自己才行

戒酒门诊能否让患者完全把酒戒掉？对此，赵静因表示，“物质依赖戒断是一个长期且相当困难的过程，因为需要长时间脱离被戒断的物质环境，如果是戒烟的患者，一根也不能吸，如果是戒酒的患者，一杯也不能喝。只要再次接触就极有可能产生重新依赖。因此，医院治疗只能辅助其度过急性期的戒断反应，要想彻底戒断还是要靠自己坚持。”

赵静因对记者说，物质依赖的患者反复就医的比重较大，反复就医五六次的大有人在。一年前，她接待了一名老患者，这名患者已经反复戒酒30余次。他第一次来的时候对戒酒信心满满，遵医嘱的程度较强。出院后一年左右，这名患

者又来了，因为没能管住自己酒瘾复发，再一次看见医生的时候显得很惭愧。此后，他的酒瘾不断复发，一次比一次时间短，看见医生的表情也越来越无所谓，从检查的情况来看，他的身体状况也大不如前了。

医生说

饮酒是正常现象，如何区别“喜欢喝”还是“必须喝”，如何区别正常与物质依赖，就成了市民比较关心的问题。赵静因表示，区别两者最简单的界线就是“节制”。

物质依赖科医生介绍，在特定的场合，喝酒的时候吃东西，在喝到一定量的时候有拒酒的行为（不能再喝了），这是“喜欢喝”，是正常的喝酒；相反，自己单独喝，无论有没有菜下酒也要喝，早晨就开始喝，不喝难受一喝就好，只要喝起酒来从不拒绝，这就是“必须喝”，是病。