

# 别只看特效! 《哪吒2》藏着青少年心理健康的成长密码

本报记者 张丽 通讯员 范伟娟

春节期间，电影《哪吒2》火爆全球。据BBC报道，它已成为中国有史以来票房最高的电影，不仅收获无数影迷喜爱，还在青少年心理健康教育和亲子关系领域引发热议。影片中，哪吒从叛逆的问题儿童成长为舍身救陈塘关、打破出身决定论的英雄，其成长历程和李靖夫妇的育儿方式蕴含着深刻的教育意义。为此，记者采访了中南大学湘雅二医院精神卫生研究所副所长、主任医师，硕士研究生导师向小军。



## 哪吒的叛逆 渴望关注的信号与家长应对之策

在《哪吒2》里，丸子头、黑眼圈、行事吊儿郎当的哪吒，是典型的“熊孩子”，他的种种闯祸行为让李靖夫妇操碎心。向小军指出，哪吒看似无理取闹的叛逆，实则是渴望关注的信号。叛逆期是孩子成长必经阶段，其中青春期叛逆最为突出，也最令家长头疼。

临床心理科案例显示，不少青少年问题源于青春期叛逆与家长教育方式的冲突。青春期孩子独立和自我意识增强，常出现“不听话”“爱顶嘴”等行为，甚至做出极端之事。这个阶段孩子面临升学和人际关系压力，急需家长耐心陪伴，家长也需调整教育方式。孩子叛逆时，家长应先为其进入新阶段而感到欣慰；接着转变教育方式，多陪伴、倾听烦恼，学会“示弱”，尊重孩子自主权，给予一定自由空间，同时坚守家庭规则；必要时可寻求专业心理机构帮助。

## 放下“完美孩子”执念 拒绝标签化孩子

哪吒一出生就被贴“魔丸”标签，面临天劫，但李靖夫妇全力爱他、保护他。这启示我们，每个孩子都独一无二，有优点也有缺点，家长要放下对“完美孩子”的执念，接纳孩子的不完美。现实中，孩子常被家长或老师按成绩、行为表现分为“好学生”“差生”。

向小军强调，给孩子贴“好”“坏”标签都有负面

影响。“坏孩子”标签易让孩子自暴自弃，“好孩子”标签则使孩子因过度担忧失去认可而承受巨大心理压力。而且简单贴标签易忽略孩子行为受家庭、学校、社会等多因素影响的复杂性，且评价标准主观，孩子又具可塑性，这会限制对孩子的全面客观认识。

因此，家长和老师应关注孩子具体行为，理解背后原因并恰当引导。比如，有学生原本成绩不理想，因积极参与班级活动被老师肯定鼓励后，变得自信，成绩也逐步提高。

## 倾听心声增进理解 化解孩子内心孤独焦虑

电影里，哪吒母亲殷夫人宠爱哪吒且设定规则界限，但李靖夫妇因公务忙，疏忽与哪吒的情感交流，导致哪吒内心孤独、焦虑。这警示家长，再忙也要抽时间陪伴孩子，搭建亲子沟通桥梁。向小军建议，家长和老师面对孩子焦虑时，态度要诚恳，花时间倾听，站在孩子角度理解其想法感受，这能让孩子感受尊重，增进彼此理解信任。之后要了解孩子成长困惑，分析原因，与孩子共同探讨解决办法并适时提建议。若自身无法提供有效帮助，可与孩子协商寻求专业心理咨询。此外，家长和老师要让孩子感受真挚情感、信任和无条件接纳。学校可通过举办亲子运动会、亲子手工制作等活动

动增进亲子感情，家长每天固定时间与孩子聊学校生活、兴趣爱好，让孩子感受家庭温暖关爱。

## 助力孩子自我认同 放下“完美人设”鼓励“试错”

哪吒渴望被认可又怕自身力量伤人，陷入“我是谁”的自我认同危机，这在很多孩子成长中普遍存在。向小军解释，自我认同感是个人对自己身份的认同理解，影响个体情绪、行为及人际关系。自我认同感强的孩子能理性看待自身优缺点，面对挑战更自信；反之则易迷茫、焦虑，对外界反馈过度敏感，面临压力时可能引发负面情绪。

孩子认同感得不到满足时，社会和家庭可助力化解。先分析原因，如家庭教育是否不当、家庭是否缺乏情感支持、孩子是否攀比过度等，再针对性调整。其次，家长和老师要放下对孩子“完美人设”的过高期望，鼓励孩子“试错”，让他们明白失败是成长的一部分，能从失败中汲取经验。还可鼓励孩子参与简单决策，如选兴趣班等，帮助孩子发现长处并适时肯定，增强自信心。同时，家长和老师要共同营造良好开放的沟通环境，鼓励孩子自由表达想法感受。老师在班级管理中可通过主题班会强调尊重个体差异，避免给学生贴标签，让孩子在公平包容环境中健康成长。

## 老年性抑郁障碍： 一场不容忽视的无声危机

老伴的离世，如同秋风扫落最后一片叶子，让71岁王某的世界变得空旷而寂寥。随后，一系列身体的不适如潮水般涌来：上腹部疼痛、恶心、腹胀、大便不规律、食欲消退、体重下降……还有全身乏力、胸闷、心慌，以及那四处游走的疼痛。他辗转于医院的各个科室，却始终未能找到病痛的根源。直到精神科医生的诊断，才揭开了这场磨难的真相——老年性抑郁障碍。

王某的故事，是众多老年抑郁症患者的一个缩影。在这个群体中，有太多的老人正在默默承受着心灵的煎熬。他们或许因为年岁的增长，变得不善言辞；或许因为不愿给家人添麻烦，而选择了独自承受。然而，他们的家属却往往只关注其身体上的病痛，而忽视了那隐藏在背后的情绪黑洞。他们以为老人只是年纪大了，性格有所改变，却未曾意识到，这可能是老年抑郁症在悄然蔓延。

老年抑郁症，是一种首次发病于老年期( $\geq 60$ 岁)，以持久而显著的抑郁心境为主要临床表现的精神障碍。其患病率在老年人群中并不低，且随着年龄的增长而逐渐上升。这种疾病不仅严重侵蚀着患者的生活质量，更给家庭和社会带来了沉重的负担。

老年抑郁症的特点令人担忧。它的复发率高，如同一个挥之不去的阴影，让患者在痛苦的深渊中反复挣扎。同时，老年抑郁症患者的自杀自残风险也相对较大。此外，老年抑郁症还常常伴随着认知功能的下降，使得患者记忆力、注意力等认知能力受到严重损害。

那么，如何及早识别老年抑郁症的核心线索，从而有效地预防和治疗这种疾病呢？这需要我们细心观察老年人的日常生活表现，从细微之处发现异常的端倪。

首先，我们要关注老年人精神状态的改变。抑郁症患者往往会变得孤僻、沉默寡言，对周围的事物失去兴趣，甚至动作迟缓、懒散。这种改变与老年人以往的性格和行为习惯形成鲜明的对比。因此，当我们发现老人出现这些症状时，应该及时与他们沟通，了解他们的内心世界，给予他们足够的关心和支持。

其次，我们要注意老年人思维模式的异常。抑郁症患者的思维可能会变得迟缓、反应迟钝，词汇贫乏，无法集中注意力思考问题。他们可能充满忧郁、焦虑的情绪，甚至产生绝望感。这时，我们应该耐心倾听老人的诉说，尝试理解他们的想法和感受，给予他们足够的鼓励和支持，帮助他们走出思维的困境。

再者，我们要留意老年人情绪波动的加剧。抑郁症患者可能会长时间处于情绪低落的状态，对周围的事物失去兴趣，人际关系变得冷淡。他们可能易激惹或烦躁不安，情绪波动较大。这时，我们应该给予老人足够的耐心和关爱，帮助他们稳定情绪，缓解压力。

最后，我们还要重视老年人躯体症状的出现。抑郁症患者可能会伴有周身乏力、耳鸣目眩、肢麻失眠、食欲减退等症状。这些症状往往被误诊为其他疾病，但实际上却是老年抑郁症的躯体表现。因此，当老年人出现这些症状时，我们应该及时带他们就医，寻求专业的评估和治疗。