

留学学业繁重 专家吁家长关注子女心理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/336/2021_2022__E7_95_99_E5_AD_A6_E5_AD_A6_E4_c107_336917.htm 星岛日报记者赵丹萌纽约报道，伍俊文的死留给世人除了惊讶、惋惜之外，还有许多思考。不论法医鉴定是否是自杀，人们都不愿相信一个正值青春年华的高才生就这样离去。由此引发的关于青年心理健康的话题，值得全社会认真的思考。到底他们的心里负担有多重？如何帮助他们？据统计，每年大约有3%-5%的青少年患上临床忧郁症，也就是说，每25个年轻人中，就有一人可能患忧郁症。忧郁症非常严重，它和离家出走，感觉绝望有密切关系。在过去25年中，青少年的自杀率急剧增加。2005年，自杀已成为造成年龄在10-24岁年轻男性死亡的第三大主要原因。大学生年龄上处于青春期到成人期的过渡，心理波动大，情绪不稳定。大学校园早已不再是净土。繁重的学业，越来越复杂的人际关系，人生观的不确定，许多大学生都遇到过难以适从的时候。在一个全国性调查中，大学生们被问及在过去一年里有多少次他们曾感到强烈的绝望--结果只有38%的人说从来没有，近10%的人说次数竟高达11次。纽约华埠亚美小区辅助会会长马士珍指出，大学生的忧郁和自杀问题与家庭密不可分。尤其亚裔家庭，家长通常忙于工作，疏于对子女的沟通。但又对子女期望很高。即使是普通家庭，也要极尽所能，让子女上名校，读好专业。许多亚裔学生都面对很大压力。但是，马士珍又说，华人孩子都很乖，他们把事情都憋在心里，即使不满，也不会与父母或家人抱怨。无形中，助长了忧郁的形成。当这些忧郁终于爆发

，结果就会变的很严重。除了家庭的责任，马士珍认为，朋友和学校的影响也很重要。许多发生悲剧的大学生，都是因为不堪没有朋友的苦闷和自卑。而学校也有责任帮助学生作心理辅导和咨询。或者成立学习小组或社交小组，这可以有效帮助一些比较孤僻的学生缓解紧张的学习和孤独的压力。纽约市心理健康协会外展教育主任罗洁呼吁，青少年应勇敢面对心理情绪问题，大声将心声说出。她还鼓励年轻人如有需要，拨打1(877)990-8585心里咨询热线，寻求帮助。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com