

“学习困难门诊”火爆背后

# 教育焦虑还是确需医疗干预？

近日，上海儿童医学中心心理卫生团队与上海交通大学心理学院联合设立“空间与数学学习困难门诊”的消息引发热议。据了解，该门诊将于10月8日开放，为学习数学、物理、化学等感到困难的学生提供服务。

记者在官方预约挂号渠道查询看到，“空间与数学学习困难门诊”系特需门诊，挂号费316元（供参考），首批开放名额分别在10月8日、10月15日和10月22日。目前，这三天的就诊号源已经全部约满。

有网友认为，这是部分家长为教育焦虑交的“智商税”。也有网友认为，通过门诊科学治疗可以有效解决学习中的困难。对此，记者采访了相关专家。

## “学习困难门诊”看什么病

上海儿童医学中心患者服务公众号发布的“门诊介绍”显示，该门诊将会服务于对学习以下内容感到困难的学生：在数学上，如几何、代数与空间向量相关的知识，特别是涉及图形空间关系和抽象符号的理解；在物理上，涉及空间运动、力的作用、磁场和电场等复杂物理概念的理解；在化学上，特别是对化学分子结构和反应过程的空间分布无法建立直观的想象；在有空间感知、视觉空间障碍或计算障碍的学生，在解几何题或涉及三维空间思维的任务时表现出明显困难。

上述“门诊介绍”称，空间认知能力与数学能力之间存在显著关联，尤其是在处理几何问题时。数学学习困难的孩子常常难以理解图形的空间关系。神经影像学研究显示，几何问题上表现不佳的学生在大脑顶叶区域的活动较少，这一区域与空间处理能力密切相关。空间知觉和想象能力不足带来的困难会影响对算数、几何、物理和化学的学习。而该能力受损则会使有些孩子难以在脑海中“看到”图像，类似心理学中的“心盲症”。基于此，上海儿童医学中心心理卫生团队与上海交通大学心理学院联合设立“空间与数学学习困难门诊”，期望能准确评估和解决这些问题，帮助孩子提升空间思维与想象能力，改善学习障碍。医院提醒：“不局限于18岁以下，成年人也会存在空间想象能力困难的问题。”

9月30日，上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心儿保门诊的“特需门诊”工作人员告诉记者，近日，不少家长打电话咨询“空间与数学学习困难门诊”的情况，预约非常火爆。目前，该门诊还未开放，具体诊疗方法、效果需向专业医生询问，因为不同孩子，他们会有针对性的科学诊疗方案。如果家长有疑问，可以在首诊当日前来咨询。



图片来源于网络

## “学习困难门诊”火爆的原因

据媒体报道，近年来，北京、上海、江苏、江西、湖南、湖北、广东、广西、重庆、河北等地都开设了“学习困难门诊”。

其中，首都儿科研究所的“学习困难门诊”自2022年5月开设以来，每年接诊8000余名患者。门诊旨在通过多方面检查评估，寻找造成孩子学习困难的原因、排查影响学习表现的疾病，针对注意缺陷多动障碍和学习障碍等进行诊断评估、干预指导、家长教育及药物治疗综合干预。

首都儿科研究所附属儿童医院保健中心执行主任王琳表示，从广义上来讲，学习困难是指孩子在学习过程中，因为学习能力达不到正常要求，或者跟不上正常水平，导致学习成绩差，不能正常完成学业的情况。从狭义上来讲，学习困难是指一些孩子有书写、阅读、拼写、数学、计算等方面的障碍，所以学习困难可能有不同类型。

首儿所附属儿童医院保健中心副主任医师张丽丽表示，患者就诊时，医生通常会先进行专业评估和生理检查，鉴别造成数学学习困难的具体原因。大多数孩子具有正常智力水平，但在空间理解、逻辑思维、数字信息处理等某一领域可能具有障碍。医生会针对诊断出的问题，给出一些具体训练和干预的方法，避免差距进一步扩大。

张丽丽告诉记者，造成孩子学习困难的原因有很多，既有可能是神经发育障碍性疾病，也有教育方式不当、孩子出现情绪问题、家长期望过高造成孩子压力过大等原因。

在就诊时，张丽丽发现，大多数孩子都有就医需要，少部分孩子是因为家长焦虑。从就医情况来看，多动症是造成孩子学习困难的主要原因。

她说，儿研所开设学习困难门诊后，与一些高校和科研机构都建立了合作关系，在书写障碍、计算障碍等儿童学习治疗中，会与高校合作进行科学训练。

## 如何判断孩子是否需要医疗干预

在张丽丽看来，学习成绩不理想，不等同于学习困难，家长应该对孩子的学习成绩有一个合理的预期。她表示，以百分制来看，有些孩子可能达到了六七十分，已经达到及格成绩，但部分家长认为还能更高，这本身与学习技能等问题有关。同时，针对性训练也需要一个长期的、循序渐进的过程。面对可能无法达到的预期结果，家长、孩子、学校都应该理性看待，避免过度焦虑带给孩子挫败感。

家长如何判断孩子是否需要医疗干预？她表示，孩子是否需要就医，这需要一段时间进行观察。比如，学校开学已经近一个学期了，孩子对学习环境的适应情况，但在老师和家长的努力和帮助下，孩子的学习状态还是不好，出现学得慢或记不住的情况，学习明显困难，这就需要引起家长重视了。

“在学习困难的孩子中，三分之二的孩子会被确诊为多动症。”张丽丽说，患有多动症的孩子经常有爱乱动、注意力不集中、容易忘事等表现，有时孩子和同学发生冲突。一般来看，多动症儿童的智力正常，甚至个别孩子智力超常。家长需要重点关注孩子的注意力是否影响到孩子正常功能。如果孩子患有多动症，正常功能未受到影响，家长就不用进行干预。如果老师一再反馈孩子有注意力方面的问题，或者家长在辅导孩子时感觉特别累，整个家庭状态因此受到影响，这就需要及时对孩子进行药物干预。

在王琳看来，近年来，各地开设的学习困难门诊，包括首都儿科研究所内，针对孩子不同类别的学习问题进行科学分析，解决孩子学习问题的同时，也解决了家长问题。她表示，每个孩子都有天赋和潜能，只有在一个轻松愉快的环境中，孩子才能真正发挥自己的潜力，成为最好的自己。

来源：央广网

## 专家支招 把好睡眠还给青少年

中国睡眠研究会《2024中国居民睡眠健康白皮书》(以下简称《白皮书》)数据显示，被调查者整体睡眠质量欠佳，总体睡眠得分偏低。其中，年轻人是熬夜主力，00后平均入睡时间为00:33；整个学生群体的夜间睡眠时间甚至不足8个小时。

《白皮书》展示出清晰的数据——29%的学生在24:00前入睡，52%的学生在24:00到2:00间入睡，更有19%的学生在2:00后入睡，青少年“睡眠剥夺是目前普遍存在的一个社会现象”。

中国睡眠研究会理事长、复旦大学特聘教授黄志力介绍，不同年龄的人，睡眠时间要求不一样。学龄前儿童一般要睡13个小时以上，小学生10个小时，初中生9个小时，高中生8个小时，成人健康的睡眠时间推荐在7个小时，“超过了不好，但是过少也是严重问题”。

中国科学院院士、北京大学第六医院院长陆林曾带领团队在全国范围做过4万人样本的调查。在他看来，青少年之所以睡觉少，因为“他们花了太多的时间在作业上、在电子产品上”。

多位专家谈道，如今，很多年轻人为了弥补白天无法支配自我时间的遗憾，到了夜晚，“报复性”打游戏或刷刷剧，在熬夜中获得快感。课业繁忙的青少年只能在夜晚见缝插针，短视频、游戏、社交媒体使被窝成为他们的“不夜城”；而智能手机的强光刺激阻碍了褪黑素的分泌，严重打乱了他们的睡眠节律。

黄志力教授指出，严重的睡眠障碍会带来很多躯体性疾病，显著地影响了青少年的心理健康。如今，儿童青少年的焦虑和抑郁发病率显著提升，跟学习压力、社会压力、家庭压力显著相关。

陆林院士同样强调，青少年的睡眠问题，亟待社会教育理念的革新，要减少电子产品的使用，增加体育锻炼的时间，增加和同伴之间交流的时间，让一个人先健康地成长。“如果都不能健康快乐地成长，那学习和成才只能是无源之水、无本之木。”

囿于白天的学习和工作安排，越来越多的年轻人选择“夜运动”，想要以此来改善和促进睡眠。殊不知，不科学的锻炼不仅不会对睡眠起到帮助作用，反而还会影响睡眠。

专家建议，一般在晚饭前进行有氧运动，强度以不太影响做后面的事情为适度。如果在晚上较晚进行剧烈运动，可能会导致夜间睡眠不好。如果锻炼影响到第二天的精力和状态，则需要及时调整个人的运动习惯。

来源：中国青年报