

“为什么我的孩子出国留学后，像变了个人？”

医生提醒：警惕假独立、真内耗

“为什么孩子出了趟国，就像变了个人？她在国内根本不是这个样子。”

宁波大学附属康宁医院中西医结合科(十八病区)副主任医师马宏的诊室里，一位母亲双手紧紧攥在一起，神色满是焦虑。

她的女儿婷婷(化名)正在国外读大三，专业课程成绩多为A-至A，班级排名跻身前10%。看起来，一切顺利。但放假回国后，母亲才发现，婷婷的情绪非常低落，对任何事情都提不起兴趣、睡不好觉，甚至对父母充满敌意。万般无奈之下，母亲只能带她求助心理医生。



AI制图

1 “她那么独立，怎么会孤独？”

在问诊中，婷婷告诉马宏，留学3年，她只参加过一个社团，只有一位可以偶尔约饭的同学，没有社团好友，没有能线下约见的伙伴。通讯录里，除了家人，联系最多的是3位素未谋面的网恋对象，然而3次情感都以失败告终。这些经历，婷婷的父母都一无所知。

马宏了解到，婷婷父母常年忙于生意，疏于对孩子的陪伴，导致婷婷很小就有回避疏离型的人格倾向。她不愿与父母倾诉，父母却以为是孩子独立；她拒绝父母的帮助，父母认为是孩子能力强。

“她那么独立，怎么会孤独？”婷婷的母亲想不通。

事实上，马宏在门诊中经常碰到这类“外

在成功、内在耗竭”的留学生。“他们具备完整的日常生活能力，学业表现甚至优于常人，但深层的社会连接功能处于‘冻结’状态。”他说，很多家长看到的“独立”，本质上可能是“防御”。这类孩子本身害怕社交，十分在意别人的评价，需要靠优异成绩来维持“一切顺利”的假象。

不少家长和海外留学的孩子视频时，总能看到孩子打扮得体、英语流利，畅谈实习、旅行规划。每次问到交友情况，孩子只是淡淡说一句“还行”；谈及感情，则敷衍一句“随缘”，父母就此放下心，觉得孩子已经完全适应了海外生活。而这，恰恰是最容易被忽略的信号。

2 留学不是病因，只是放大了情绪短板

马宏了解到，婷婷一开始愿意出国留学，是因为她本身就不那么喜欢和父母待在一起。但到了国外之后，发现环境和国内有很大不同。国外很多社交场合都需要主动去与人攀谈、结交朋友，这对内敛的她而言就有了难度。在几度尝试融入却受挫后，婷婷逐渐产生了社交恐惧。

陌生的环境，陌生的人，陌生的文化，婷婷只能日日与学习为伴，成绩还是一如既往地优异。但国外对学生的评价相对多元化，“成绩好”并不能让她成为人人称羡的好学生，她开始更加内耗，自我价值感减弱。

现实社交屡屡受挫后，婷婷开始寻找别

的情感出口，不用见面的线上关系成了她唯一的寄托。

婷婷开始浏览直播，看到帅气的男主播，便给他送礼物。男主播注意到了这个出手阔绰的“榜一”女孩，便和她互换了联系方式，展开了网恋。可后来，男主播渐渐不怎么联系她了，婷婷唯一的依恋又消失了，情绪再次跌到了谷底。

网恋，分手；网恋，分手……循环往复了3次。就在这时，父母对婷婷提出，希望成绩优异的她在海外继续攻读研究生，这让她的心理防线彻底崩溃。因为在婷婷看来，父母只关心她的成绩，却从不过问她在这里过得开不开心，她的感受根本不重要。

3 家长应该多问孩子“你有没有交到朋友”

马宏提醒，像婷婷这样的留学生并非个例。很多孩子在国外遇到困境，并不会主动告诉父母。因此，假期回国就成了家长近距离观察、及时介入疏导的黄金窗口。

怎么观察呢？马宏认为，核心只有一条：孩子有没有在国外建立起属于自己的社交关系。“社交关系对留学生而言，远不止是‘有人一起吃饭’那么简单。它是在异国他乡遇到困难时能有人倾诉、感到被理解的依靠；是在文化差异中仍能确认‘我就是我’的参照。如果没有社交关系，孩子所有的情绪压力就只能向内坍塌。”他说。

入院后，婷婷接受了系统的治疗，专家团队通过物理治疗、中西医药物治疗和心理疏

导等帮助她走出阴影。同时，马宏也建议婷婷父母，找合适的机会与婷婷深入交谈，不要只问“成绩怎么样”“论文写了没”，而是多问问“在国外有没有什么特别难熬的时候”“有没有遇到过让你觉得很温暖的人”，慢慢引导孩子分享真实的日常状态，而不是让她用“还行”两个字搪塞过去。

经过一段时间的治疗，婷婷的情绪得到了明显的改善，目前已经出院。

马宏表示，出国之后，孩子要面对文化、饮食、语言等多重挑战，这些都需要时间去适应。如果孩子本身依赖性比较强、适应能力偏弱、社交主动性不足，那么送孩子出国要慎重之又慎。 记者 林桦 通讯员 范炎炎

透析患者告别跨海奔波 鹤浦岛上了血透室

凌晨4点半，海岛还在沉睡。65岁的老杨摸黑起床，简单洗漱，背上装有常备药和干粮的背包，轻手轻脚地掩上家门，担心吵醒还在熟睡的家人。

从鹤浦镇到渡口，十几分钟的乡间小路。他要赶上第一班渡轮，在海风中摇晃近20分钟，登陆后再辗转公交，排队、上机、透析……4个小时后，拖着虚浮的脚步再原路折返。两年多来，他就这样每周3次，风雨无阻。

曾经，这是象山鹤浦岛透析患者雷打不动的就医之路。如今，这样的日子，终于画上了句号。

从跨海到咫尺，家门口的生命线通了

鹤浦镇地处南田群岛，是宁波第一大岛。海岛交通不便，对于需要维持性血液透析的患者来说，每一次治疗都是一场时间和体力的考验。

老杨是众多海岛透析患者中的一个缩影。两年来，他必须定期渡海前往海对面的象山县红十字台胞医院医疗健康集团总院，或者更远的宁波市区接受治疗。一旦遇到大风大雾，渡轮停航，透析中断，等待他的便是水肿、呼吸困难甚至生命危险。

转机，出现在今年夏天。

为切实解决海岛群众就医的急难愁盼，经过半年高标准建设和规范筹备，象山县红十字台胞医院医疗健康集团鹤浦分院血液透析室8月5日正式投入运行。宽敞明亮的治疗区、全新的进口透析设备、专业耐心的医护面孔……这一切，不再是海对岸才有的“奢侈品”。

首批接受治疗的患者普遍反映，现在几分钟即可到达医院，透析结束后能从容回家休息。老杨感慨地说：“每天吃完早饭，溜达着就到医院了，透完析走几步就到家，在以前想都不敢想！”

总院专家上岛来，同质化服务不打折

面对刚刚启用的血透室，患者心中还有个问号：“基层医院的技术，靠谱吗？”

据介绍，鹤浦分院血透室从筹建之初便确立了“集团一体化管理、同质化服务”的定位。分院血透室由集团总院垂直管理，总院肾内科专家团队和资深护理骨干同步下沉，长期驻点或定期轮驻。海岛患者现在接触的每一位医生、护士，与他们在总院已经熟悉的团队完全一致，技术操作、治疗方案、质控标准均与总院保持同一体系。

从“患者追着医院跑”到“服务送到家门口”，鹤浦分院血透室的启用，不仅是海岛医疗卫生服务能力的一次提升，更是县域医共体优质医疗资源下沉的具体实践。分院相关负责人介绍，他们将继续依托集团总院的技术支撑，不断优化服务流程，让更多海岛慢性病患者稳稳握住家门口的生命线，真正实现“小病不出岛、透析不离家”的愿景。

记者 程鑫 通讯员 梁皇飞 吴璐赛 文/摄



象山县红十字台胞医院医疗健康集团鹤浦分院血液透析室。