



# 14岁女孩，为何半年足不出户



14岁女孩在家庭变故与成长压力下，选择了足不出户的生活。房门紧闭，不仅隔绝了外界的喧嚣，也藏起了一颗受伤的心。

文 | 曾小亮（家庭教育指导师）

## 冲动责女筑心墙

林子健和张华夫妻找到我时，表现得特别悔恨。他们一直觉得，是因为半年前的冲动之举，才让14岁的女儿林默默不再上学，并且将自己封闭起来。

林子健和张华是再婚夫妻，林子健的前妻早些年因病去世，林默默是他和前妻的女儿。在林子健眼中，女儿从三年前就开始变得有些古怪。比如脾气不好、很敏感，别人说她几句，她就大喊大叫发泄不满情绪。有一次，班主任因为一件小事批评她，她居然跑到操场的烈日下，自我惩罚式地呆坐。林子健怀疑女儿是因为丧母再加上青春期，才变得比较敏感，可能过一阵就好了，但林默默似乎没什么改变。

半年前的一天，林子健回家，听到女儿在和她表姐讨论事情。女儿一副对什么都满不在乎的样子，说自己一点儿都不想上学，接着开始吐槽老师，说了很多脏话。那天，林子健工作不顺，本来心情就不好，看到女儿这副模样，实在忍不住，指责了她几句。结果，女儿当场和他顶起嘴来了。

林子健更生气了，冲动之下扇了女儿一个耳光。林默默瞬间愣了，反应过来后，跑到窗边就要跳楼。林子健也崩溃了，不但没有劝阻女儿，还说：“你要真想死，就去死吧，反正活着也没什么用！”多亏张华赶来死命抱住了林默默，才没酿成大祸，但林默默再也不说话了，也不去学校。

林默默不仅把自己关在屋里，还拉黑了父母的微信。需要父母帮助拿东西或转钱时，才会将他们从黑名单里放出来，完事后重新拉黑。半年过去了，女儿依然没有走出房间的迹象，夫妻俩急坏了，辗转找到我，希望我帮助林默默走出房门和自闭的心门。

我先向夫妻俩了解这些年来

林默默的生活发生了什么。林子健回忆，几年前，前妻病逝，对女儿的打击比较大，他也用了挺长时间才走出来。后来，他恋爱了，就再婚这件事向女儿征求意见，当时女儿未置可否，反应也不大，林子健认为她接受了。再婚后，因为一些家庭琐事，林子健和张华会有争吵，但当时未在意，也没避着林默默。了解基本情况后，我决定亲自去林家，和林默默见上一面。

## 耐心沟通现转机

当我敲响孩子的房门，林默默大概以为是继母送饭来了，打开门看到我，她愣了一下，然后“砰”的一声关上了房门。这在我的意料之中。我让林子健夫妻回避，继续敲门，并对林默默说：“我知道这样会打扰你，但只是想和你聊聊，我知道你的委屈。如果你不开门，我会一直敲下去。”我用了有些“耍无赖”的方式，故意激怒林默默，让她打开房门。只有这样，我和她才有对话的机会。

果然，林默默怒气冲冲地打开房门，问我到底想做什么。我对她说：“请给我5分钟，5分钟之后，我绝对不再打扰你。”林默默很不耐烦地瞅了我一眼，示意我赶紧说完。我对她说：“默默，我知道你心里很委屈。叔叔是来帮助你的。或许，我们可以成为朋友。”我说完这句话，明显感到林默默的敌意有一些松动，她将抱在胸前的双手放下了，但眼睛仍不与我对视。

“我知道你很想念妈妈，知道你在融入新家的过程中，感到不适应。”停了片刻，我继续说，

“或许，你感觉到爸爸不太理解你。他的一些言行举止，也让你感觉不到爱。你心里很慌，觉得和他说不通，索性不想理他，对不对？”我的这些话，多少说中了林默默的内心感受，她深深吸了一口气。我知道，第一次对话能让林默默放松对我的戒备，已经足够了，她还需要很多时间消化我的话。于是，第一次“直面咨询”到这里就结束了。

我找了一个安静的环境，开始了和林子健夫妻的对话。我告

诉他们，林默默之所以用这样的方式把自己封闭起来，一个原因是内心缺乏安全感，充满焦虑和恐惧，于是将自己关起来，逃避家庭环境。另一个原因是青春期孩子的身体和心理都在发生快速变化，激素水平的波动导致情绪不稳定，出现叛逆、自闭等表现，对父母的态度也会发生改变。

父母与孩子在价值观、生活方式等方面存在较大差异，且缺乏有效的沟通和理解，也会导致孩子不愿与父母交流。林默默还可能面临学习压力、人际关系困扰等，长期积累导致抑郁情绪，对与外界的交流和接触失去兴趣。再加上爸爸扇耳光这个导火索，林默默彻底崩溃了。现在，孩子关上了门，表示她已经把大人关在心门之外了。对于一个压力很大的人来说，关上门才能得以喘息，从而获得掌控感，同时也有机会去反思调整在成长中的经历，乃至伤痛。所以，我劝夫妻俩不要过于着急，这样会把焦虑传递给孩子。

## 排列疗法解心结

再次和林默默一家见面时，我运用了家庭系统排列疗法。让一个助教老师扮演林默默的生母，引导她在和“生母”的交流中，充分释放自己伤感压抑的情绪。在这个过程中，林默默对“生母”诉说了一件事，她说：“那天，爸爸扇我耳光，继母当时也在家，但是没有上前阻止，她不爱我。如果妈妈在，一定会阻止爸爸的……”说完，林默默痛哭起来，“生母”紧紧地抱着她，让她把心里的委屈都释放出去。

随着交流深入，我还得知，林默默是反对父亲再婚的，她觉得这是对生母的不忠，是对自己原来家庭的背叛。但是，她无力改变父亲再婚的事实，只能让自己和这个新家保持距离。

接下来，我邀请林子健和张华参与其中，还原了那天的情况。当时继母没有及时上前阻止，是因为正在厨房做饭，没有意识到事情的严重性。等她赶到卧室的时候，发现林默默正要跳楼，赶紧上前抱住她。因为跪在窗台上，继母的两个膝盖全部淤青了。听

倾诉邮箱: 26772716@qq.com

## >> 伊薇老师信箱

尊敬的伊薇老师：

您好！

我是小旺，有好多心里话想跟您说。我以前在重庆上学，每天都能打篮球，我的梦想是成为科比那样的球星，可爷爷非要把我转到老家，还骗我说是走读，报名后我才知道要住读，心里特别难受。

新学校的课本和重庆不一样，好多知识我都跟不上，作业总也写不完，就没法像以前那样自由打球了。我每天都很想念以前的日子，不用被作业逼着，能随心所欲做自己喜欢的事。现在每周一我都想装肚子痛，因为我实在不想上课，也想让大家多关注我。我知道装病不对，可我真的不知道该怎么面对现在的学习和生活，也不知道怎么和新同学相处，您能帮帮我吗？

您的学生：小旺  
2026年1月1日

亲爱的小旺：

你好！收到你的信，老师特别理解你心里的委屈和迷茫。

你想念重庆的自由时光，渴望打篮球的心情，老师完全懂，喜欢一件事并为之努力的样子特别棒。但你知道吗？你装肚子痛，其实是因为突然面对陌生环境、不同课本和住读生活，心里充满了不安，这是你寻找一种方式逃避这些难题呀。你想要被关注，说明你心里特别渴望被大家认可，这一点一点都不丢人。

科比能成为球星，不只是因为热爱，更因为他有坚持和自律。学习就像打篮球练基本功，现在把知识学扎实，养成好习惯，以后才能有更多时间追求篮球梦。你上次听写全对时的兴奋，老师都看在眼里，这说明你其实能做好，只是还没适应。

以后作业写累了，就跟老师说，我们一起拆分任务；想打球了，只要完成当天的学习目标，老师一定让你去操场放松。你篮球打得那么好，同学们都很佩服你，试着多和大家一起打球、聊天，慢慢就会融入集体了。老师会一直陪着你，你的爸爸和爷爷奶奶也特别关心你，我们都相信你能慢慢适应，成为既能学好又能打好球的阳光男孩。

如果以后还有烦心事，随时写信或当面告诉老师呀！

伊薇老师  
2026年1月3日

到这里，林默默流泪了，她终于明白，继母并非不在乎她，也不是要代替生母在她心目中的位置，而是一种新方式来爱父亲和她。很多时候，自己对继母的成见是因为太敏感所致。

通过咨询，林子健也意识到，仅仅满足女儿衣食住行的需要是不够的，她需要被父亲看到，需要被理解和尊重。林默默表现出来的冷漠和自闭，其实是以另一种方式渴望被爱。

心结打开后，一家三口抱在一起，哭成一团。在泪水中，林默默的心门悄然开启，这一家人终于迈出了重新理解和彼此靠近的第一步。未来，他们还需一起努力，带着更多的爱与理解继续前行。