



那个曾经想要从世界上消失的少年

那些被忽视的伤口，往往藏在最“懂事”的孩子心里。真正的心理韧性不是打骂出来的坚硬，而是被理解、被接住之后生长出的力量。

被“否定”困住的少年

15 岁的小文坐在咨询室的橘色沙发上，低头盯着地板。阳光透过玻璃窗洒在他身上，他却像躲在一个看不见的壳里。我给他倒了一杯温水，他没有接，只是沉默地坐着。

大约过了三四分钟，小文终于开口了。声音很轻，像在自言自语：“王老师，我总感觉地理老师在针对我。”我问他为什么会这样想。他犹豫了一下，说：“他上课很少提问我，有时候我举手他也装作没看见……可能是我做得不够好吧，让他想放弃我。但我又特别在意，纠结得不行。”

小文的思路很清晰，但总把话题绕回对自己的不确定，“可能是我哪里惹到他了”“也许是我成绩不够稳定”。每一条分析，最终的指向都是“我不好”。这种习惯性的自我归因就像一道无形的绳索捆住他。我问他：“如果换成你的同桌遇到同样的情况，你也会觉得是他的错吗？”小文愣了一下，想了一会儿，轻轻摇了摇头。我告诉他，有时候我们需要试着用对待朋友的方式对待自己。他沉默了一会儿，最终决定找一个中间人帮他去向地理老师问清楚。这一步，是这个习惯性自责的少年第一次尝试向外探寻真相。

随着咨询的深入，小文逐渐敞开了心扉。他讲述的成长环境，让我看到了那条绳索的源头。小学四年级的一天晚上，小文心情很好，主动想帮妈妈洗碗。他刚把碗筷收拾到厨房，爸爸却突然说：“快去把碗洗了！”小文的声音突然提高了：“爸爸的口气很生硬，我一下子就泄气了，什么都不想干了！”我理解，他的不愉快是因为他主动付出、想要得到认可的机会被无视、被剥夺了。在父母面前，他缺乏表达自我意愿的空间。

六年级寒假的一次经历，更是让小文难以释怀。爸爸的朋友来家里聚会，提前吃完饭的小文想回屋玩一会儿游戏。他觉得自己放假了，应该可以玩儿，就没有问爸爸的意见。“结

果他发现后，当着那么多人的面揍了我。”小文说这句话的时候，声音很平静，手指却在微微发抖，“那一刻我真的想死。”当众被羞辱的经历让小文对他人的眼光变得异常敏感。他告诉我，从那以后，走在路上都会觉得有人在看他、在议论他。

初一上学期，小文的成绩大幅下滑。他主动让妈妈带他去做了心理测试等相关检查，确诊中度抑郁，他开始服药。但两个月后，他自己停了药。后来成绩继续下滑，他感觉被同学孤立、有人在背后讲他坏话，一系列问题的接续冲击，让他的情绪彻底崩溃。他前后尝试三次吞服安眠药自杀，每一次都没有告诉家人。我问他是否后悔。他苦笑了一下，说出那句让我至今难忘的话：“如果说后悔的话，就是后悔当时没有死掉。”

从“敏感”到“坚韧”的蜕变

面对小文复杂的状况，咨询工作从两个层面同时展开。

一是让父母看见那些“看不见的伤口”。我邀请小文的父母参与到咨询中来。我能感觉到他们的困惑，他们不明白，孩子为什么会变成这样。我让他们描述一下平时的教育方式。小文的爸爸说：“男孩子嘛，该打就得打，不守规矩以后怎么在社会上立足？”妈妈在旁边补充：“我们也是为他好，现在的竞争多激烈啊。”

我没有直接反驳他们，而是请他们想象一个场景：如果在单位里，领导动不动就当众否定、批评你，你是什么感受？小文的爸爸沉默了一会儿，说：“那肯定受不了。”小文的妈妈说：“辞职，换一份工作。”我说：“孩子不能辞职，他只能忍着。”我向他们解释了小文的心理状态，他的内归因思维和对他人评价的过度在意，不是天生“玻璃心”，而是在一次次被打压、被忽视之后，才变得如此脆弱。我建议他们改变简单粗暴的教育方式，多给予小文尊重和理解，比如不说“你怎么又做错了”，而是说“我们一起看看怎么办”。父母在咨询过程中逐渐意识到了问题，表示愿意尝试改变。小文的妈妈后来告诉我，当她第一次试着问小文“你今天

心情怎么样”的时候，孩子愣了很久，然后眼眶红了。

二是重建“我是谁”的认知。在后续的多次咨询中，我帮助小文逐步重建认知。我让他明白，每个人都有自己的想法和评价标准，不可能让所有人都满意。他不需要为别人的态度负全责，更不需要用别人的眼光来定义自己的价值。

那个“地理老师针对我”的困惑，随着中间人带回老师的真实反馈而水落石出。原来老师并非想要放弃他，只是教学风格比较严厉。我借机引导小文把注意力从“老师怎么看我”转移到“我该怎么学”上。我问他：“知道了老师不是针对你，你有什么感受？”他想了想，说：“松了一口气，觉得之前纠结了那么久，有点儿傻。”我说：“不傻，只是因为你过去太在意了。”

我还教给小文一些情绪调节的方法。当他又开始陷入自我否定的循环时，试着停下来问自己：这是事实，还是我的猜测？有没有其他的可能性？慢慢地，他学会在习惯性自责之前，给自己一个停顿的空间。在一次咨询中，他兴奋地告诉我，班里有个同学误会了他，他第一反应不是“肯定是我的错”，而是主动去问清楚，结果发现只是一场误会。“我居然做到了。”他说这话的时候，眼睛里有光。

经过一段时间的调整，小文逐渐发生了变化。他不再像以前那样过度在意别人的眼光，与父母的关系也在慢慢改善。小文的妈妈告诉我，有一次她又忍不住吼了孩子，没想到小文没有像以前那样沉默或崩溃，而是平静地说：“妈妈，你可以好好跟我说吗？”

最后一次咨询结束时，我问小文怎么看待过去的自己。他说：“那时候觉得全世界都在针对我。现在想想，可能只是我自己太害怕了。”随后，他又加了一句：“原来我不是一座孤岛。”

小文的蜕变之旅还在继续，前路或许仍有荆棘，但至少他知道了一崩溃不是突然发生的，疗愈也不是。而那个曾经想要从世界上消失的少年，终于开始相信自己值得被看见、被听见。

文 | 王红娟

厦门大学“阳光予你”实践队走进光泽 护航乡镇儿童心理健康

厦门大学“阳光予你”社会实践队 7 月 21 日走进光泽县，面向乡镇儿童开展为期两天的知心·润心·暖心“阳光予你”心理健康夏令营，课程涵盖情绪认知、人际沟通、非暴力沟通等多元心理主线，同时融入乡土思政、畲族文化，还有素质拓展、手工团辅等实践活动。实践队根据低年级（7-10 岁）与高年级（11-15 岁）学生心理发展特点，实施分层课程设计，以互动式教学回应乡镇儿童暑期心理服务需求。

心理课堂识自我，情景互动学沟通

在低年级组，《我们的情绪小宇宙》《合作的力量》等课程借助情绪卡片、情景游戏多种形式，引导学生识别内在情绪力量，学习用语言表达感受。高年级组则开设《闪亮的朋友》《非暴力沟通，化解人际矛盾》等课程，通过角色扮演和案例讨论，帮助学生换位思考，掌握温和而坚定的表达方式。

“以前和同学吵架，我就哭，跑去告老师。这节课之后，我想试一下好好说。”一名高年级的黄同学与实践队员柯佳璐分享到。稚嫩的话语里，透出课程最朴素的成效——把“好好说话”的种子埋进孩子心里，让他们在面对冲突时多一种选择。

心理主线课程借助多元化授课形式，循序渐进地搭建起从认知到表达的桥梁，让不同年龄段的孩子都能在适合自己的节奏里，习得与自我、与他人相处的初始方法。

素质拓展释压力，师生开怀汇笑颜

每天下午的室内素拓环节，“大风吹”“乌龟与乌鸦”“桃花朵朵开”等经典游戏相继展开。孩子们在奔跑、蹲起和快速反应中释放学业压力，也在合作与竞争中学习遵守规则、接纳输赢。

实践队员唐泽雨说到：“他们很投入，玩起来特别放得开，看他们笑得开心，我也觉得知足了。”通过素质拓展活动，让这群孩子在没有压力的环境里，流露出属于这个年纪最真实、最活泼的样子。

乡土共建构文脉，民族团结润心田

在“情绪脸谱”手工课上，学生用彩色粘土在纸盘上绘制代表不同情绪的脸谱，用色彩表达内心；“树洞卡片”则为孩子提供匿名倾诉的渠道，缓解内心的烦恼；“叶片拓印”让孩子们把光泽山野间的树叶带回课堂，在拓印纹理中感受自然的呼吸与生命力。

同时，实践队将光泽人民艰苦奋斗，打破了欧美长达数十年的肉鸡种源垄断等奋斗故事、红色历史与畲族文化融入课程，改编为“一只鸡、一碗水”“一棵树、一片叶”的思政小课，引导学生在了解家乡历史中建立文化认同，将心理韧性教育与红色基因传承自然结合。正如带队教师李婷所言：“我们不只是来做一场活动，更重要的是与当地共同构建民族文化交流的桥梁，共同加强青少年心理健康教育。”