

# 个性与规则: 如何在冲突中找到平衡



整齐划一的校服与发型要求,常与中学生蓬勃的个性表达形成微妙张力。这看似只是外在形象的统一,实则映照出青春期独特的心理轨迹——他们既渴望融入集体,获得归属与认同;也渴望被看见,在规则中展现个性。本文将通过这一普遍存在的校园现象,通过倾听少年心声,解析在个性与规则的碰撞中,那既矛盾又成长的内心图景。

## 我的头发碍着谁了

沅江市政通初级中学 周丽丽

课间,我回德育处的路上撞见这样一幕:王老师的手搭在小林的胳膊上,带着不容挣脱的分量。少年猛地一甩头,发梢扫过墙上那张崭新的《中学生行为规范》海报。

我婉言劝离了王老师,小林梗着脖子坐在我对面,微分碎盖的棕色闪着巧克力的光泽,后颈上支棱着几撮倔强的发茬,像只竖起全身刺的小兽。

他声音闷闷的,“我的头发碍着谁了?我自己乐意!凭什么管我?”他反复强调“我的行为没影响别人”。

我微笑地看着他,像看着一面映照过往的镜子。多少孩子曾带着同样的倔强——拒穿校服的女孩觉得那“小黄人”难看;课堂上

公然戴耳机的男孩宣称那旋律只在他一人鼓膜里播放。他们紧紧抱着“我的行为不影响他人”的信念,在汹涌的青春期汪洋中挣扎着界定自我。

“你觉得没影响,是因为有些‘影响’,像水渗进沙地,无声无息。”我试着撬动那认知的坚壳。我讲起去年那个总不分场合戴着耳机的男生,他坚信那是个人的“无声堡垒”。直到一次小组实验,同伴焦急地讨论和求助,一次次被他隔在热闹的音乐之外。他摘下耳机那一刻,看到的不是愤怒的指责,而是同伴眼中深深的疲惫与疏离。

“看似只关乎自己的选择,落在人群的目光里,有时会变成一支射向自己的

冷箭。”我看着小林,他的眼神微微有些闪躲。我拿起桌上一个陈旧的线轴,几缕丝线缠绕其上。“人哪,就像这线轴。”我慢慢抽出一根红线,它绷紧了,旁边几根蓝线、白线也跟着绷紧起来,“你看,没有哪一根能真正‘独善其身’。你以为只是剪一个个性的发型,可在父母、老师看来是别有一番意思——青春期的一举一动,都系着千根丝线,牵一发,动的远不止你一人。”小林的目光落在那根丝线上,久久没有移开。

离开时,小林没再争辩。他默默走到门口,又停住,抬手似乎无意识地捋了一下额前那些不驯服的头发。那动作里,先前尖锐的对抗感,微妙地淡了。

## 在规范中寻找自由的形状

邵阳市双清区中小学心理健康颜芬工作室

陆容清 苏凤

走廊里,小岳等几个女同学的手指在额前飞快地拨弄着那缕“鲶鱼须”刘海。教导主任皮鞋踏地的声响由远及近,他们将发丝别回耳后,动作迅速。这样的场景,是无数青少年共同的心事注脚——如何在这张规范网里,守护那颗渴望呼吸的心?

校服和短发确实划定了清晰的边界,但规则感的建立,的的确确带来了意想不到的自由空间:统一着装消除了攀比焦虑;简洁的发型能省下不少的时间;提前适应的规则意识,将成为未来职场的生存技能。这道理对青春期的孩子来说并非能即刻领悟。

那天下午,小岳带着被教导主任提醒后的沮丧,敲开了心理辅导室的门。苏老师耐心听她倾诉关于刘海、关于“被束缚”的烦闷。

苏老师没有立刻回答,而是递给她一杯温水,玻璃杯外壁很快出现细密的水珠。“你看,”她指着水珠滑落的轨迹,“水没有固定的形状,但杯子给了它边界,可这影响了水的本质吗?”小岳怔怔地望着水杯。“校规就像这个杯子。”苏老师轻轻旋转着杯身,“它框定的只是外在形式,而不是你的思想……”

她从抽屉里拿出一个万花筒,小岳疑惑地接过来。筒身是普通的黑色塑料管,

可当她对着光源转动时,无数绚丽的图案在镜片间迸发。“有趣的是,这些惊艳的图案,恰恰需要规则的镜面反射才能形成。”

苏老师的话在小岳心里漾开了涟漪。小岳想起语文课上讲过的古诗,虽格律森严,却诞生了李白“飞流直下三千尺”的名句。规则,真的能催生更高阶的创造力。

当小岳穿着那身朴素的校服,站在学校辩论赛的讲台上,逻辑清晰、言辞犀利,聚光灯照亮的绝非那方寸布料,而是她思想迸发出的锋芒。苏老师关于水和杯子的比喻,此刻在她心中愈发清晰。

# 心理周刊

湖南日报心理工作室编辑出版

校服里的青春美学

绥宁县第二中学 王娟

校园艺术节前夕,美术教室像被打翻的调色盘。媛媛对着画布发愁,身旁堆满揉皱的草图。这次艺术节主题是“青春印象”,她一心想突破常规,用独特视角展现青春期的斑斓。

“你该不会想画我们穿校服的样子吧?”好友筱筱路过,看着那团色彩调侃道。媛媛苦笑着摇头:“可真正的青春不该只有整齐划一。那些被校服掩盖的个性、被统一发型藏住的小心思,才是我最想表达的。”

正说着,王老师走进来,扫了眼媛媛的画,眉头微蹙:“媛媛,创意很好,别偏离主题。学校举办艺术节,是为了丰富大家的课余生活,展现积极向上的精神风貌,不是让大家标新立异。”

媛媛不服气,小声嘟囔:“统一就是美吗?穿一样的校服、留一样的发型,哪还有个性?”

王老师没生气,拉过一把椅子坐下,温和地说:“我理解你对美的追求。但你知道吗,我们对美的认知,常受环境和自身思维局限。你觉得统一没个性,可曾想过,在集体中找到和谐的美,也是一种本事。”

媛媛愣住。王老师接着说:“就像学校要求统一发型、校服,看似限制了你们的个性表达,实则是在培养你们对规则的尊重。这和艺术创作里的构图、色彩搭配规则一样,只有先掌握规则,才能更好地突破。”

媛媛陷入沉思,她想起之前参加绘画比赛,因不懂构图规则,导致画面杂乱无章。“老师,我该怎么在规则里找到自己的审美呢?”媛媛虚心求教。

王老师指了指窗外操场上穿着校服跑步的学生:“你看,大家校服一样,但每个人跑步姿态、神情不同。校服是规则,可同学们展现出的活力、朝气,就是个性。”

媛媛重新拿起画笔。这次,她画的依旧是穿着校服的同学,有人踮起脚尖伸手触碰阳光、有人怀抱书本绽放灿烂笑容……校服下的青春,原来可以这么耀眼!



扫码看详情

