

■心理关注

青少年“心理保卫战”： 先治愈家庭，再照亮孩子

成长
心扉

“学渣”女儿的意外大奖

在心理咨询工作中，我与青少年打交道的机会很多。每一个孩子及其背后的家庭，都有独一无二的故事。我见过他们因困扰而焦虑、封闭，也见证过在关系发生变化后，重新焕发生命力的过程。但现实中，当我告诉一些家长“你们自身也需要改变”时，他们往往感到惊讶，甚至本能否认——仿佛从未想过，孩子的问题竟与自己如此密切相关。

初三男生W的案例，至今让我印象深刻。他来访时，已在家休学半个月。父母焦灼地说：“我们现在完全没心思工作，每天都在想孩子什么时候能返校。”面对“拒学”，家庭咨询往往更合适，因为这从来不是孩子一个人的困境，而是整个家庭需要共同面对的课题。

W的故事要从幼儿园说起。自他记事起，父母就频繁争吵，甚至动手。争吵后，父亲外出喝酒，母亲则把委屈倾诉给年幼的他，反复说着对婚姻的后悔，以及“等你考上大学我们就离婚”。

“那时候我总觉得是我的错。”W低着头说，“如果不是因为我，妈妈也许能去找自己的幸福。”

这份愧疚感像一根无形的绳索，捆绑了他十几年。直到初二，他在游戏中找到片刻喘息——“只有在游戏里，我才是舒服的。”矛盾在一次父亲指责他玩游戏时彻底爆发，多年压抑的情绪喷涌而出，W挥拳打向了父亲，而那时，他的身高已与父亲相当。

家庭冲突从夫妻转向父子，激烈到父亲一度报警。后来，父亲认定“孩子出了问题”，联系了一所偏僻的文武学校，连哄带骗将W送了进去。那里没有文化课，却充斥着罚站、体罚和羞辱，还被要求给父母发信息：“在学校过得很好，感恩父母。”他两次逃跑都被抓回，只能假装顺从，三个月后才被接回家。从那以后，他再也不愿与父亲说话。

我问他：“这么难的日子，你



是怎么熬过来的？”

这个始终低着头的少年，眼睛湿润，却带着一丝恨意：“我想将来建一所‘家长学校’，把那些打孩子的、夫妻动手的、阻止孩子玩游戏的、从不表扬孩子的大人，还有文武学校的教官，都关进去。”

那一刻，他的话像重锤，敲在场每个人心上。W的父母从震惊，到不知所措，再到沉默落泪。经过六次家庭访谈，他们开始重新审视自己的婚姻，也尝试调整与孩子的沟通方式。最后一次见面时，W说：“他们的事是他们的事了，可能会离婚。虽然我不希望家散，但这样对每个人都好。”他顿了顿，眼神亮了些：“我也要考虑自己的事了，最近已经断断续续回学校了。”

W的故事并非个例。在咨询室里，我见过太多青少年因游戏成瘾、厌学封闭、校园欺凌而身心受困。他们的成长，需要一道安全的心理“栅栏”守护。将其称为一场“青少年心理保卫战”，并不为过，而这场战役，需要孩子所处系统中的所有人并肩作战。

家庭，是孩子一生最重要的营地。夫妻关系的裂痕、亲子沟通的错位、代际冲突的延续，都会让孩子背负本不属于他们的重量。过度宠溺会削弱抗挫力，过度期待会加重“必须优秀”的枷锁，而忽视成长阶段、漠视创伤经历，则会让孩子觉得“我从未被真正看见”。比

“教好孩子”更重要的，是父母先学会处理自己的情绪与关系。

学校是青少年成长的重要场域。除了知识传授，更应关注学生的心理健康：建立常态化的心理筛查机制，让心理咨询室不再是“问题学生的专属地”，让老师具备基本的心理识别能力和共情能力，当孩子出现情绪波动时，能及时伸出援手。

社会机构需要形成合力。心理咨询机构应提供专业的家庭治疗、个体辅导等多样化的咨询方式，社区可开展亲子活动与家长课堂，媒体应传播科学的教育理念，让“文武学校”这类打着“管教”旗号的伤害性机构无处遁形。医院通过专业的评估诊断、多学科的资源整合、及时的干预治疗，为青少年的提供医疗安全保障。

家庭治疗领域曾有统计：一个人向上追溯三代，血脉中汇聚着约150人的生命印记。当青少年明白，自己的困扰可能源于家庭模式的延续，而非“都是我的错”，他们便能少一些自责，多一些选择人生的勇气。

就像W，当他不再为父母的婚姻背负原罪，当父母开始直面自身的问题，改变才真正发生。这场心理保卫战，最终的目标是家庭能够建立健康的互动模式，让每一个成员，都能在关系中获得成长与疗愈的空间。

株洲市子亮心理工作室创始人
国家二级心理咨询师 姜亮

午睡，其实是一种心理自救

中午时分，很多人会出现一种微妙的状态：并非真的想睡，却明显提不起精神。注意力变散，情绪变钝，做事效率下降。我们往往用“扛一扛”来应对，却很少意识到，这其实是心理系统在发出休息信号。

长期以来，午睡常被贴上“懒散”“不自律”的标签。但从心理节律来看，中午的疲惫并不是意志力不足，而是大脑进入了一段自然的低谷期。警觉性下降、信息处理变慢，是人类普遍存在的生理-心理反应。

从恢复心理能量的角度看，午睡并非只有一种形式，而是有不同

“深度”的选择。

5~10分钟的小睡，更像一次心理缓冲。人并未真正入睡，而是暂时脱离外界刺激，让大脑停止持续运转。这种短暂的“抽离感”，有助于缓解焦虑、压缩情绪噪音，适合在压力大、脑子转个不停的时候使用。

10~20分钟的小睡，是最理想的心理修复方式。进入浅睡眠后，紧绷的神经开始松动，情绪张力下降，醒来后思路更清晰，也更容易重新投入工作。这种小睡不会带来负罪感，也不容易打乱晚上的作息。

20~30分钟的恢复性小睡，适合在长期疲劳或心理透支时使用。

它更像一次“深度暂停”，能让情绪和认知状态得到较长时间的修复。但前提是设好界限，避免进入深睡眠，否则反而会增加迟钝感。

至于在哪里、什么时候睡，并不存在标准答案。真正重要的是学会觉察：当打哈欠、眼皮发沉、注意力频繁走神时，那往往不是你不够努力，而是心理系统在请求一次短暂的撤离。

午睡的本质，并不是逃避生活，而是让大脑重新站稳脚跟。允许自己短暂停下，有时恰恰是为了更清醒地继续向前。

杏子

早在考完试还没做学期总结的那两天，女儿就跟我：“老妈，我可能会拿大奖。”我哪里肯信，我家这丫头，平时成绩虽不算垫底，却也极少拿过高分，在我心里早被归入了“学渣”行列。看女儿很自信的样子，我笑她有点异想天开，她却云淡风轻，一点也不焦虑。

散学典礼结束，女儿一进家门就乐呵呵地说：“妈妈，我真的拿大奖啦，温情小作家奖！”我接过奖状，只见上面写着：在这学期家长会“致爸爸妈妈的一封信”活动中，你的文字满含童真与爱意，字里行间流淌着对父母的感恩与理解，温暖了整个教室。特授予你“温情小作家”荣誉称号！愿这份温暖与爱，永远伴你成长。

原来，是因为这封信得了奖。我一下想起那次家长会。她在信里“揭露”自己的“劣迹”：考试不及格、做事马虎，语言真诚又幽默，还列出改进计划，甚至调侃英语差是随了我，让我心里有数。当时我被她逗得忍俊不禁，还拍下来发给朋友打趣。

和成绩相关的奖项，她一个没捞着，却在这“旁门左道”上“进了一球”。我本以为只是学校的鼓励，女儿却满脸自豪：“妈妈，果然真实最动人！你一直告诉我要写心里想的、眼睛看到的，不能瞎编，这份大奖也有你的功劳呢。”我笑着鼓励她：“对呀，多读书，以后你写作肯定会越来越棒，说不定还能当上真正的作家呢！”

“哈哈……”女儿的笑声在房间里回荡。看着她的笑颜，我心里一阵感动。平日里，我总是紧盯着她的成绩，仿佛只有成绩好才能证明优秀，却忽略了她的自信与乐观。这份源自内心的力量，远比分数更能支撑她走过人生的风风雨雨。

我轻轻翻开期末综合评价表，老师给她的评语映入眼帘：热爱阅读，纪律观念强，乐观开朗，像小太阳一样感染着身边的每一个人……原来，每个孩子都是一颗独一无二的种子，有着自己的生长节奏和绽放方式。作为家长，我们只需耐心浇灌，静静等待，终会迎来属于他们的绚烂花期。

潘朝红（广东深圳）

