



## 儿子的“魔法森林”

儿子五岁那年，我在客厅墙角发现了一片“魔法森林”。

原本雪白的墙，被他用绿色蜡笔画满了歪歪扭扭的树，树上挂着紫色果子，树下蹲着长耳朵的兔子，还有一朵比房子还大的花。我握着拖把站在那儿，先是心疼墙面，接着一阵恼火——刚刚刷的乳胶漆，就这么毁了。

“妈妈，这是我的魔法森林！”他跑过来，眼睛晶晶地拽着我，“这棵树能结巧克力，这朵花是蹦蹦床，兔子会说话……”

那句“你怎么又乱画”卡在喉咙里。忽然想起小时候，我也曾在地上画城堡，却被一把扫帚抹去。那天我哭了很久，不是因为画没了，而是觉得我的“世界”被当成没价值。

我蹲下来，重新看那片“森林”。画得并不像，但那些线条里有种说不出的生机：果子有高光，兔子耳朵一高一低，花茎还有螺旋纹路。那是他的世界，不需要像任何东西。

“能给我讲讲吗？”我把拖把靠在门边。

他一下子兴奋起来，趴在地上指着讲。那朵花是秘密基地，兔子是朋友，果子用来招待客人。他讲了很久，我才发现，他的表达如此丰富。

那天晚上，我没有擦掉那片墙。丈夫问：“不要了？”我说：“墙可以再刷，他的魔法没了就没了。”

后来，这片森林不断“生长”。他贴蝴蝶、捏小人，还给兔子系了“遛兔绳”。墙角成了他的创作园地，他也开始主动找我要纸，说要给森林开“分店”。

如今他十岁了，墙早已重刷，但他依然爱画画，甚至在学校得了奖。那天他说：“妈妈，谢谢你保护了我的魔法森林。”我愣住，他笑着补了一句：“你当时没骂我，我就觉得，我的世界是可以被看见的。”

那一刻我明白，教育不只是把墙擦干净，而是守住孩子心里那棵歪歪扭扭的树，让它慢慢长出自己的方向。

孩子的魔法森林，不需要多完美，只需要一个大人愿意蹲下来，认真地问一句：“能给我讲讲吗？”

魏有花（山东）

## 漫言漫语



今日的事情，尽心尽责尽力去做了，无论成绩如何，都应该高高兴兴地上床安睡。

陈英远（安徽）作

## 与自己坦诚对话：

## 表达性书写，做情绪的主人

“菜花黄，痴子忙”，这句民间俗语精准勾勒出每年3~5月春季心理问题高发的社会现象。从心理学角度剖析，春季情绪易失衡并非偶然：其一，光照强度大幅提升，抑制人体褪黑素分泌，进而引发血清素水平剧烈波动，直接打破情绪调节的平衡状态；其二，春季人体新陈代谢与内分泌速率加快，情绪敏感人群心理阈值降低，更易出现躁狂倾向、情绪失控等问题。

面对春季情绪波动的困扰，规律运动是心理咨询师普遍倡导的干预方式，通过运动可有效提升血清素含量，平复紊乱情绪。但在快节奏的现代生活中，我们更需要一种私密安全、可随时开展的自我疗愈手段，表达性书写便是理想选择。

表达性书写（Expressive Writing），是美国心理学家詹姆斯·彭尼贝克于20世纪80年代提出的一种心理疗愈技术：通过自由书写内心最真实的情绪、想法与感受，疏导积压的心理压力，修复隐性心理创伤，实现身心状态的良性调节。

日常生活中，我们时常被各类负面情绪裹挟：未释怀的创伤、难化解的人际冲突、放不下的遗憾、挥之不去的焦虑，这些心理困扰往往未达到需要专业心理咨询干预的程度，却持续消耗着心理能量。向亲友倾诉，又常面临共情不足、隐私泄露的顾虑，使原本的情绪困扰反而会因外界眼光而加剧，陷入更深的心理内耗。



表达性书写恰好破解了这一困境，它只需一处安静私密的空间，借助纸笔即可开展。相较于其他情绪疏导方式，它具备独特优势：自己写，自己看，书写过程完全遵从内心，想到什么写什么，比如今天让我心理难过的事情是什么，是谁导致的，我当时心理感受是什么，我现在想做什么，痛骂他？骂什么……无需伪装，更不用刻意美化或掩饰；全程绝对私密，彻底卸下心理防备；更能实现深度情绪探索，不只停留在事件的表面，更聚焦于内心的真实体验、潜在想法、深层恐惧与内心渴望，完成与自我的深度对话。

从心理机制来看，表达性书写的疗愈效果体现在三个层面：一是情绪宣泄与排毒，将压抑在心底的愤怒、悲伤、焦虑、委屈等负面情绪，通过文字全然释放，减轻心理负重，

缓解情绪积压带来的身心紧绷；二是认知重构与梳理，把碎片化、混乱化的思绪转化为连贯的文字，在书写过程中理清情绪脉络，重新审视困扰自身的问题，逐步重拾对情绪、对生活的掌控感；三是安全减压与告别，写的过程，恰似自己在与一位完全值得信任的咨询师倾诉，将纸张撕成碎片时，相当于运动减压，最终将纸片销毁时，有与一切乱我心者的事物彻底告别的感受。

情绪是内心的真实反馈，学会自主疏导、自我疗愈，是成年人必备的心理素养。表达性书写以极简的形式、专业的疗愈效果，为我们提供了直面内心、安抚自我的有效路径。在情绪起伏的时刻，拿起纸笔，与自己坦诚对话，主动为自身情绪负责，我的情绪我买单，便是最温和且持久的自我守护。

国家二级心理咨询师  
民盟株洲市委“盟心”团队  
心理咨询师 彭方晴  
通讯员 罗卫云

## 婚姻物语

## 如何在亲密关系中不再感到孤独？

“即使在一起，我仍然感到孤独。”“独处可以忍受，恋爱中的孤独却很痛苦。”很多经历过长期关系的人，都曾有过这样的感受：明明彼此陪伴，却越来越疏远，甚至像陌生人。更难的是，人们往往不知道这种变化是如何发生的，也不知道该怎么修复。

一个常见却容易被忽视的原因，是“幻想依恋”。这是人在早期形成的一种心理防御：当缺乏安全感时，会通过“想象中的亲密”来安抚自己。在亲密关系中，这种模式会悄悄出现——人们一方面渴望靠近，另一方面又害怕受伤，于是用一种“我们已经很亲密”的感觉，替代真正的连接。

时间一长，这种“看似亲密”的关系，会慢慢取代真实的交流。两个人不再以独立个体看待彼此，沟通变得表面、重复、缺乏兴趣。你不再真正倾听对方，对方也不再真正理解你。情感开始变得麻木，孤独感反而更强。

要走出这种困境，关键不是“让自己更讨人喜欢”，而是重建真实的连接。一种更有效的方式，是调整相处的心态。

首先是愿意分享。不只是表达好的一面，也包括脆弱、困惑和真实感受。真正的亲密，来自被看见，而不是被包装。

其次是学会倾听。不是等对方说完，而是真正去理解对方在想什么、感受什么。很多时候，一句“你可以再

多说一点吗”，就能重新打开沟通的入口。

第三是保持好奇。对伴侣的世界保持兴趣，包括他们的想法、经历、甚至不完美的部分。好奇心，是对抗关系倦怠的重要力量。

第四是敞开心态。减少评判和预设，用更温和的方式去接纳对方真实的样子。

最后，是接受复杂性。每个人都是矛盾又多面的个体，关系也是如此。允许差异存在，反而更容易建立真实的连接。

当两个人重新以“独立的人”去看待彼此，沟通会慢慢变深，情感也会重新流动。很多时候，孤独并不是因为不被爱，而是因为缺乏真正连接。重建连接，爱才有机会再次发生。

国家二级心理咨询师 柳畅