

## 别让坏念头

## 困住少年的成长



当孩子陷于自我否定,一句简单的宽慰或许不够。本期三位来自基层中学的教师,分享他们如何通过倾听和陪伴,帮助那些习惯把事情往坏处想的孩子——纸飞机飞不远,不代表是失败;成长路上真正的光,往往藏在挫折的另一面。愿这些故事与方法,能为家长和教师点亮一盏灯,陪孩子走出思维的牛角尖,看见挫折背后的光亮。

## 试试这把“破局钥匙”

宁乡市夏铎铺镇中学 文彦南

“老师,我这次月考又没考好,肯定进不了重点高中了。”初三的建功坐在咨询室里,攥着皱巴巴的试卷,眼圈通红。这是他第三次因为考试成绩陷入崩溃,每次遇到一点挫折,他就会不自觉地把后果往最糟糕的方向推演,心理学上称之为“灾难化思维”——要么夸大消极后果,要么缩小自身能力,就像给心灵装了灰色滤镜。

建功的班主任跟我提过,这孩子平时很努力,心态却较差。上次课堂展示时忘词,他当场僵在台上,之后整整一周不爱回答问题,说“大家肯定觉得我笨,也不会有人愿意和我一组了”。事实上,当时同学都在鼓励他,只是他的灾难化思维屏蔽了所有积极信号。

我没有急着安慰他,而是

拿出一张纸,画了五个格子,分别标上字母。“我们来做个小游戏,把你刚才的想法拆解开。”我指着第一个格子:“A是发生的事件,是什么?”

建功迟疑着说:“月考数学考了82分,比上次低了5分。”

“那C,也就是你的情绪和行为后果?”我接着问。

“我特别焦虑,晚上睡不着,还躲着爸妈,觉得自己完了。”建功的声音低了下去。

我在B的格子里画了个问号:“其实不是A直接导致了C,中间藏着一个‘隐形推手’——你的信念B。你觉得考82分就等于考不上重点高中,这就是不合理的灾难化信念。”

为了帮他驳斥这个信念(D),我拿出他的成绩单:“你看,你的年级排名只掉了3名,

而且上次最难的几何题这次全对了,只是基础题因粗心丢了分。”说完,我又给他看了往届学长的成绩波动表,建功的眉头渐渐舒展。

最后到了行动环节(E),我们一起制定了三步核查法:遇事先写清A事件,再圈出B里的极端词汇,最后找3个反驳证据。我还建议他准备亮点本,每天记录自己的一个小进步。

两周后,建功拿着亮点本来找我,里面记着“今天主动向老师请教了错题”“小组讨论时说了3个观点”。他说上次英语小测没考好,他立刻用了三步法:A是“阅读题错了2道”,B是“我英语完了”,反驳证据是“听力全对,作文只扣1分,错题是新题型”,最后主动找老师分析了错题。

## 朋友圈里的“透明”小烦恼

沅江市政通初级中学 周丽丽

手机屏幕亮起,小梦立马打开微信。她刚发了一条朋友圈:一张傍晚的天空,配文“今天也是努力发光的一天”。特意选了晚饭后的黄金时间,以为会收获许多点赞。

可三分钟后,只有三个点赞:妈妈、表姐、一个半年没联系的远房表哥。

小梦反复刷新,数字依然冰冷。“不可能……”她喃喃道,“昨天还给小雅点赞,她明明回了我的……”呼吸渐渐急促,脑海里不由上演一出戏:同学们在背后笑她,无人理解她的心事。她成了朋友圈里的“透明人”。

“我是不是真的很无趣?”她把手机反扣,像被抛弃的孩子,“是不是注定交不到真心朋友?”

快上晚自习了,王老师过来收手机,小梦没有像往常一

样主动问好,王老师笑着问:“我们的‘发光少女’怎么闷闷不乐呢?是不是朋友圈没爆火,心碎了?”

小梦眼眶一热:“老师……我是不是很失败?连条朋友圈都没人点赞……”

王老师拍拍小梦的头:“我昨天发了张绿萝黄叶的照片,配文‘像极了我的发际线’。”

“老师,你这么自黑有多少点赞?”小梦迫不及待地问。

“八个,五个亲戚,两个同事,一个误点。”王老师看着她,“点赞数是个数字,不是你价值的秤。很多人刷朋友圈都是匆匆一划,没点赞不代表没看见,更不代表不喜欢你的分享。你发天空的照片,是因为看见了美,而不是为了换几个点赞,对吧?这种渴望被关注的心情很正常,但别让别人的指尖,定义

你的快乐。”

小梦低头轻语:“可……我就是希望有人看见我。”

“我看见你了。”王老师声音温和,“不用追着点赞数找存在感,真正的人际关系,从来不是朋友圈的点赞之交,而是你发光时有人看见,你低落时有人陪伴。”

晚自习下课回到家,小梦收到了好朋友小雅发来的消息:“中午刷到你朋友圈,那片云像棉花糖,拍得真美。刚才被我妈抓去吃饭没来得及点赞……补个赞!明天带奶茶,咱们一起看晚霞?”

小梦站在阳台上,晚风拂过发梢。她抬头,天边正泛起橘红,像极了照片里的光。

她点开朋友圈,把那条动态的可见范围,从“公开”改成了“仅自己可见”。

教室后排,暖光漫过课桌,将一叠手工卡纸映得温润柔和。我正整理美术课的材料,身旁的男生小宇突然“啪”的一声把剪刀按在桌上:“完了!这飞机折三次都飞不起来!”他一把推开散落的彩纸和胶水,声音低下去,几乎像在发抖:“我真是没用……文化课跟不上,现在连折个纸飞机都不会……”

我轻轻接过他手里的剪刀:“别急,纸折坏了能重裁,东西粘歪了也能撕掉。我们慢慢来。”他像只泄了气的皮球,别过脸去,手却悄悄停住了。

我把新裁的卡纸推到他面前,陪着他折、压线。机翼的弧度却总也折不对称,他一急又要丢剪刀,我伸手拦下:“你看,这次机身比上回平整多了,有进步呢。”

他撇撇嘴:“碰巧罢了。”

“哪是碰巧?”我指着桌上几张半成品,“这些都是你试过来的。别光盯着错的那一步,忘了前面走对的那些。”

他没应声,只默默展开一张新的卡纸。窗外的光落在他抿紧的嘴角,声音闷闷地传过来:“我真的不想学文化课了……上课像听天书,作业永远写不完。想着至少学点别的,好歹能有一件事做得好……”

我递过一张星空白纹的彩纸,指了指他的手:“你瞧这双手,刚才还觉得什么都做不好,现在不也一点点折出样子来了吗?折飞机是这样,读书、过日子也是这样——折坏了,就换张纸再折;学不会,就多试几次。你为了喜欢的事肯咬牙、不放弃的那股劲,比什么都珍贵。”

最后一道折痕压得平整利落。他举起纸飞机,对着光轻轻一掷——机翼划过一道舒缓的弧线,载着淡淡的星纹,稳稳滑过教室,落在讲台边缘。

他怔了怔,低头看着自己的手,声音很轻:“好像……真的比之前飞得远了。”

我帮他拢好桌上的彩纸和工具,轻声说:“人生的试错次数还多着呢。纸飞机折坏能重来,功课落下能补上,喜欢的事一时做不好也能慢慢练。只要愿意重新开始,什么时候都不算晚。”

绥宁县河口苗族乡竹舟江学校 伍婧楠

总有不晚的时候



扫码查看详情