

# 如何安放青春的 第一次心动



当青春的心动悄然萌发,我们该如何看待对异性的好感?这不是错误,亦非难题,而是成长中自然的涟漪。三位心理老师从理解、引导、赋能三个维度,陪伴孩子认识这份情感,学会以健康的方式表达与相处,让朦胧的好感化为自我成长的养分,走向更明朗、自信的青春。

## 理解:正确看待孩子的那份喜欢

邵阳市双清区颜芬心理健康工作室 陆榕洁

“老师,”初三女生小微声音发颤,“我觉得自己好糟糕,我老是忍不住想他。”

这个“他”,是隔壁班爱打篮球的男生。小微母亲偶然翻看到了她日记里的小秘密,当即大发雷霆,指责她“不学好”“不自爱”。“妈妈说,这样下去会毁了自己。”小微说,难受与心动在她心底交织成一团乱麻。

我没有立即安慰,而是抛出一个让她有些意外的问题:“小微,春天来了,树会发芽,花开遍地,你觉得美吗?”

她抬起湿润的眼睛,茫然地点了点头。

“你对一个优秀的同学生出好感,其实就像春天树会发芽一样,”我放轻声音,“这本身不是错误,也不是罪恶,而是生命成长过程中很

自然的一部分。它意味着你开始拥有发现美、欣赏他人的能力。”

小微眼中的慌乱和自责,像被一缕春风吹散的云,悄悄透出一丝光来。我始终相信,面对孩子所谓早恋问题,第一步永远是“理解”,而不是“审判”。

这份理解,来自多年来与青春期孩子的相处。他们口中的“喜欢”,常常与我们成年人定义的“恋爱”并不相同,那可能只是一种单纯的欣赏,也可能是一份孤独中的共鸣,甚至是一种对自己的寻找。

可是,自然生发的情感,未必都出现在恰当的时机。我们能做的,是陪伴这颗种子学会等待,等待更适合生长的时间和土壤。

高二的小杰便是如此。他被班主任领到我面前时,像一只随时准备战斗的小兽。“我们是认真的!你们大人为什么总不相信?”他因频繁跟喜欢的女生熬夜聊天,成绩下滑得很厉害。

我没有与他争辩“是否真心”,而是问了他一个问题:“真心喜欢一个人,你最希望她得到什么?”

“我希望她好,希望她快乐。”小杰几乎脱口而出。

“那你看看现在,你们因为这段关系承受各方压力,两个人成绩都受影响。”我说。

小杰沉默了,眼中的倔强渐渐沉淀为思考。后来,我们达成协议:把这份心意暂时收好,把它变成向前走的动力。

## 引导:陪孩子走过青春的小欢喜

涟源市教师进修学校 刘思勤

周末傍晚,女儿小羽边收拾书包边跟我聊天:“我觉得班里的小杰挺不错的,他数学好,还总热心帮助同学。”我手里的水杯微微一顿,随即笑着揉了揉她的头发:“能发现别人的优点,说明小羽眼光不错。”

面对女儿的这份好感,我没有急着说教。因为我知道,这份欢喜若没被好好引导,很容易长成“烦恼的藤蔓”。

这让我想起同事分享的她儿子的故事:小宇初三时喜欢同班一位女生,成绩因此有些下滑。他妈妈没有批评他,而是和他一起列了“青春目标清单”——小宇

想和女生一起考上重点高中,妈妈就帮他制定了“数学错题攻坚计划”,还打趣说“要让自己的闪光点配得上这份喜欢”。后来,小宇不仅成绩回升,更和女生约定“高中继续当学习搭档”。

想到这里,我心里有了方向。我对小羽说:“妈妈上初中时,也有过欣赏的男同学。喜欢一个人,就像心里装进了一个‘小太阳’。你觉得小杰数学好,要不要把这份欣赏变成自己的动力?”

没过多久,小羽兴奋地告诉我,她和小杰组成了“数学互助小组”,两个人一起整理错题,小杰还教她用更巧妙的方法解题。我趁机和她聊起“边界感”:“和小杰相处时,如果发现自己心跳加速,或者总想花很多时间聊天,

可以试着‘暂停一下’——比如告诉自己‘先完成今天的计划,明天再和他讨论这个话题’。这样既不影响正事,也能让这份感觉保持得更清长久。”

有一次回家,小羽有些失落地说,小杰最近常和另一个女生讨论问题。我没有简单地说“别多想,专心学习”,而是陪她做了“情绪梳理”:“心里有点酸酸的感觉是正常的,就像喜欢的零食被别人分走了一块。但你想,小杰愿意帮助更多同学,不正是他热心善良的表现吗?这也是你最初欣赏他的地方。而且这段时间,你的数学进步这么大,不也收获了属于自己的‘成长礼物’吗?”

看着小羽若有所思地点头,我露出了笑容。

### 课堂教学赋能

利用心理健康课,系统讲解青春期情感发展知识。通过“情感光谱”活动,帮助学生建立科学的情感认知。教师准备“好感”“欣赏”“喜欢”“崇拜”“爱情”等情感卡,并附场景说明。学生匿名选择最贴近自身感受的卡片投入对应箱中,教师统计后引导学生发现“好感”“欣赏”占比最高,揭示青春期情感的普遍特征。厘清“好感”“欣赏”侧重当下的愉悦与欣赏,“爱情”则包含责任与未来规划,帮助学生建立理性的情感认知。

开展“好感动力树”绘制活动,以小组为单位在树干标注“我对他有好感”,用叶片写下“这份好感让我想做的事”,如“和他一起背单词”“学习他的耐心”。每组推选代表展示并分享三个最有意义的叶片。

教师总结:好感无对错,转化是关键。鼓励学生每周记录“动力树”落实情况,让情感赋能可视化。

### 个体辅导赋能

坚持隐私保护与非评判式倾听原则进行个体辅导。面对学生“满脑子都是对方,无法专注学习”的困扰,先以“这种心情很正常”予以共情,缓解其心理压力。待情绪稳定后引导“他(她)身上最吸引你的特质是什么”,帮助学生明确好感的来源,进而转化为自我提升的目标。

如学生欣赏对方的数学能力,可共同制定“每天请教一道难题”计划,在保持健康互动的同时促进学业进步。同步教授“情绪锚定法”:选择一个随身小物件作为提醒符号,分心时触摸物件,快速收回注意力,逐步提升自控力。每周进行简短随访,跟踪计划执行,动态调整策略,确保个体辅导赋能持续有效。

### 家校合作赋能

构建家校协同支持体系,通过“家长课堂”普及青春期情感知识,用“家长没收书信致学生出走”的案例警示压制教育的危害。给家长提供沟通模板,将“你是不是在谈恋爱”的质问转化为“最近常听你提某某同学,他有什么优点”,以对话代替审判,减少亲子冲突。

建立家校沟通反馈渠道,教师每周反馈学生与异性健康互动情况,家长记录孩子情绪状态与分享内容,减少信息偏差。组织“亲子共学工作坊”,家长与孩子共同填写“好感动力清单”,家长分享自己青春期的情感经历,孩子说说对好感的看法,在平等交流中增进理解,让家庭成为孩子情感成长的安全缓冲带,形成家校协同赋能的闭环。

将异性好感转化为成长动力

保靖县芙蓉学校 吴庭萱 保靖县教科所 周水静



扫码查看详情