

流连于春意正浓的校园,麦子忍不住几次驻足。环顾着一棵树,一簇簇姹紫嫣红的繁花,深吸着混合了花香、草香和青春气息的校园味道,她感觉到了从事教师这一职业的满足感,也对当天课堂讨论话题充满了期待。

今天麦子要讲口语交际,为了锻炼同学们的语言表达能力,每次课的前10分钟,她都要组织一场“大家谈”,由她现场给出话题,让学生围绕话题即席发言。昨晚就餐时,家人讨论天门山自杀事件,老公问:“大学不开关于生命教育的课程?”麦子一时语塞,心理健康教育是有的,有关人生意义的教育在思政课程里面也都会涉及,至于生命教育专题和课程,还真是鲜见。受此启发,她想在今天的课堂上围绕“热爱生命”话题展开讨论。

和往常一样,话题一抛出,同学们纷纷用手机上网搜索素材。“天门山”事件不少人都在关注,自然有学生由此引出评论。整体而言,大家所言基本都是积极、阳光、向上的,麦子对此很欣慰。但就在讨论即将结束时,学习委员文兰站了起来,她稍一迟疑,然后问道:“老师,万一生命不值

老师,您能做我的“树洞”吗

得热爱了呢?”话音一落,教室里似乎瞬间进入静止状态,几秒钟沉寂后,大家开始窃窃私语,并将目光投向文兰。

“文兰,你啥意思?你不会有啥想不开吧?”说话的是体育委员,在他心目中,文兰是那种很有正能量的女孩,善良纯净,勤奋刻苦,乐于助人,不笑不说话。体委的看法代表了大多数,他的提问也是大家所关注的。

“我说的是‘万一’,你看那四个人,那么淡定去死,可不就是觉着生命不值得热爱了?”文兰不想把话题扯到自己身上。“生命来之不易,永远都值得热爱。”麦子接过文兰的话,“如果感觉‘不值得’,那一定是背后出现了让人绝望的事。这个时候,最该学会的应当是‘求助’,而不是放弃生命。很好,下个星期咱们就谈‘求助’。”

从文兰起立提问时,麦子的目光就一直看向她,麦子

发现文兰说话时眼神里飘过一缕抑郁,似乎还有瞬间的泪光。麦子确定这是个“有故事”的姑娘。

课后,思考再三,只是任课老师的麦子还是给文兰发了一条微信:文兰,需要“树洞”吗?文兰回复:老师,您能做我的“树洞”吗?麦子回道:能!

文兰的故事有些凄惨,麦子很难想象在她美好的笑容之下,掩藏着一颗伤痕累累的心。她也很庆幸能在学生孤苦无助的时候,伸出手拉她一把。自幼丧母、继母虐待、被逼辍学、姥姥救助、舅母嫌弃……文兰历经千辛万苦上了大学。尽管大学生活很美好,尽管她努力笑对生活,可她还是会默默地去咀嚼从心灵深处涌出的悲凉。经济的拮据,亲情的冷漠,未来求职的艰难……常常让她产生无望感,她有时觉着自己很多余,不知道自己存在的意义。

“树洞”一词源于童话故事,意思是指可以倾诉秘密而又绝对不会泄露出去的地方。麦子决定做文兰的树洞,尽自己所能,对她进行心理救助。

心健者,春和景明

□张冷

清明节前一天,在风景如画的张家界天门山景区,三男一女四个年轻人相约一起服毒、跳崖而身亡。无论是时间、地点的选择,还是自杀方式“双保险”的设计,他们似乎一切都经过了深思熟虑、精心策划,可谓从容淡定、义无反顾地赴死。事件经媒体通报后,引发社会哗然。人们在震惊、痛心之余,对逝者的做法百思不得其解,有人说“好死不如赖活着,连死都不怕还怕活着吗”;专家则分析他们或许是患上了“微笑型抑郁症”,抑郁症患者长期忍受的痛苦和煎熬,往往会超过对自杀的恐惧。人们尤其是青少年的心理健康问题,再度引起广泛而强烈的关注。

曾几何时,女儿小冬是王哥的骄傲,但如今,本已上大二的小冬却不得不休学在家养病,她得的是“心病”。看着神色憔悴的宝贝女儿,王哥痛心地对妻子说:“如果时光可以倒流,我不要什么学霸,我一定多关注小冬的身心健康。”

对于女儿的学习,王哥夫妻俩可谓竭尽全力。从孩子上幼儿园起,他们就为她制定了详尽的学习计划。一路走来,步步为营,稳扎稳打。妈妈的严格教育,爸爸争强好胜的激励式训练,终于将小冬培养成每科必“尖儿”的学霸。高中毕业,小冬直接被保送北京外国语大学。王哥心里的自豪,得意无以言表。

然而,送女儿去北外报到,临分别时小冬却惶恐地对父母说:“宿舍她们几个气场好强啊!感觉个个都很厉害,我如果学不过她们怎么办?”王哥先是愣了一下,随即说道:“我闺女,学不过她们?怎么可能?”小冬心理出问题后,王哥再回忆女儿报到时说的这句话,他才意识到其实从进

女儿,爸爸不想让你当学霸了

大学第一天起,孩子就开始焦虑了。

小冬的担心变成了现实。天外有天,人外有人,在“学尖儿”聚集的北外,她这个“尖儿”快成“稍儿”了。第一学期期末考试,她的总成绩全宿舍最低,在班里也仅仅是中偏下水平。自小就是“别人家孩子”的小冬,哪里受得了这种“侮辱”性的成绩?

整个寒假,她深陷郁闷、怀疑、焦虑等负面情绪中无法自拔。王哥夫妻俩认为,女儿到外地上学还不适应环境,一时没考好。然而,第二学期,小冬的学习状态越来越差。晚上经常失眠,白天上课昏昏沉沉,还常常走神;过去三五分钟就能背过的东西,现在半天也背不下来。尽管她格外努

力,几乎放弃了所有业余活动,拼命学习,但效率却很低。期末考试,她再次垫了全宿舍的底。暑假回家的小冬,精神几近崩溃。这时王哥夫妻俩才意识到女儿可能出现了心理问题。

果然,心理医生告诉王哥,小冬患上了严重的焦虑症。一个暑假的心理干预和治疗,小冬开始认识到大学期间成绩下滑,最主要原因是心理问题而不是自己的智商和能力问题。她开始慢慢改变认知,告诉自己尖儿上有尖儿,接纳自己成为普通尖儿的一员。但是,治疗刚有起色,开学后重回宿舍和教室,小冬病情出现反复。王哥见状,听从医生意见,给女儿办了休学。

醒悟之后的王哥对妻子说:“医生说得对,要想女儿好得快,咱俩必须先改变思想。不能为了咱们脸上的光彩,以为孩子好的名义,逼她‘出人头地’。咱们目前的中心任务就是配合医生帮女儿治病,让她早日恢复健康。”

儿子,妈妈永远是你的暖宝宝

相反,有些孩子之所以焦虑,其根源恰恰就在家长身上。

一模成绩出来后,晓晨家里乱套了。老公大李边在客厅来回转悠,边变着脸说:“这不完蛋了吗?这个成绩哪能上省重点?”“完蛋了”是小李上初中后爸爸对他说得最多的三个字。“你再不使劲中考就完蛋了”“考不上重点你就彻底完蛋了哈”“数学这个分不完蛋了吗”……晓晨窝在沙发上先是唉声叹气,然后冲着大李说:“这样真不行,咱得赶紧找语数外老师,对他进行一对一辅导。”小李同学则躲在自己的房间里,用脑袋一遍遍地撞着墙。

其实小李的成绩没有差到“完蛋”的程度,只不过是掉出班里的前十名。他努力寻找着本次考试失利的原因,发现基本都是因为过于紧张,比如考数学时,很长一段时间他脑子里一片空白,什么也想不起来。

同事麦子约晓晨外出时,发现她一上午几次提到儿子的一模成绩不理想,并多次说:“不行,我得去烧烧香拜拜佛”。麦子敏感地觉察到晓晨的焦虑情绪,在了解了大李和小李的情况后,她郑重地对晓晨说:“我认为你和大李目前要做的首先是调整心态,而不是忙于给孩子找一对一辅

导。孩子考试中‘大脑一片空白’已经说明他的心乱了,这种情形下,根本不能正常发挥水平,你就是再找人辅导也白搭。因为他的问题不是出在不会做题上,而是出在过度焦虑导致他会的题也想不起来怎么做。孩子之所以如此焦虑,是因为你们父母在家里营造了焦虑气氛。爸爸整天‘考不上重点就完蛋了’,妈妈整天要找地方烧香拜佛求保佑,这些消极的心理暗示,能不潜移默化影响孩子的情绪吗?所以说,要调整孩子的状态,首先你俩要赶紧调整心态。否则,一家人都绷这么紧,别说让孩子超常发挥了,正常发挥都难。”

麦子的一番话,让晓晨醍醐灌顶。她强烈地意识到在关注孩子中考问题上所犯的方向性错误以及所起的副作用。

无论家长还是老师,对待学习成绩优秀的孩子,常常会“一好遮百丑”,忽视其缺点,轻视其心理问题。殊不知,与学习成绩一般的孩子相比,他们对自己的期望值更高,情绪变化更大,更容易出现心理波动。一旦考试成绩不如意,便会出现赢得起,输不起来的失衡状态。因此,家有学霸的家长,未必再去紧盯孩子的学习,他们已是“不待扬鞭自奋蹄”,都有着高度的学习自觉性和计划性;需要密切关注的应该是孩子的情绪反应、心理变化以及德行偏正,努力看护好孩子的心理健康。

去年中考,龙龙作为指标生被省实验中学录取,并分到了创新班。今年春季开学后,没有考进班级前20名的他,感觉学习“亚历山大”。一天晚上放学,他对来接他的妈妈说:“妈,我不想再创新班了,我同学他们太厉害了。将来我如果考不上985怎么办?”正开车的龙妈心里“咯噔”一下,儿子苗头不对啊!

“儿子,”龙妈关掉了车载音乐,“谁跟你说一定得考上985?你妈我就是个中专毕业生,工作后学的在职本科,你觉着我很差吗?”妈妈的话让龙龙一时无话可接,但他分明感觉到心里透了亮,似乎不堵得慌了。“儿子,你永远都要记着,相比于学历高低、财富多少,心态的好坏更能影响你生活的幸福指数。”“唉!你和别的妈是真不一样啊!”龙龙心里的阴霾正在消散,“老妈,爱你!”“值得爱是吧?”龙妈的语气俏皮而轻松,“老妈永远是你的暖宝宝。为了儿子的爱,明天周末咱一家三口开车去淄博吃烧烤,怎么样?”“真的吗?”龙龙兴奋得灵魂都要出窍了,他探出身子在妈妈脸上狠亲了一口。龙妈回送给儿子一个美美的笑脸,其实她真正感到美的是内心,因为她成功地干预了儿子的不良心理,将他的负面情绪消灭于萌芽之中。

当然,并不是所有家长都能像龙妈这样及时捕捉到孩子心理的不良苗头,并用合适的方式方法,帮助孩子清理。