

一场关于 青春期孩子成长的对话 当孩子发出 “求助信号” 家长该如何 识别与回应?



张文武



丁珊珊



虞淑燕

“孩子什么都不缺，却对什么都提不起劲。”这或许是当下一些家长最困惑、也最揪心的现象。近日，由宁波市教育科学研究所、宁波市中小学生成长指导中心推出的“伴成长”主题课程《今天，我们怎样和孩子聊生命？》中，来自临床医学、学校教育和班级管理一线的三位嘉宾，与家长们展开了一场关于青春期孩子生命教育的深度对话。

1 当孩子的沉默被真正“看见” “原来我也能被需要”

这场访谈从一个真实的故事开始。宁波市鄞州高级中学教师、宁波市骨干班主任虞淑燕，分享了一个让她难忘的案例。

她班里曾经有一个男生，入学后沉默寡言，期中考成绩下滑，情绪低落，很是自卑。他课间总是一个人，晚上失眠，白天头痛。家长除了让他“别想太多”，也不知如何是好。

虞淑燕没有急于说教，而是每天给他一个小任务——帮老师发作业本、组织小组讨论，让他在完成中找到价值感。同时，她与家长沟通，建议减少施压，多鼓励，帮孩子建立阶段性小目标。两周后，这个男生在周记里写道：“原来我也能被需要。”渐渐地，他的脸上有了笑容，开始主动参与班级活动。

“每个孩子都渴望被‘看见’。”虞淑燕说，“生命教育，正是从这些细微的‘看见’开始生长。”

宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主任张文武，从心理学角度解释了这种现象。他指出，中学生正处于“第二个分离-个体化阶段”，他们从家庭中挣脱出来，在外部关系中确定“我想成为什么样的人”。

但在门诊中，张文武遇到了两类困难孩子：一类没有真正分离，要么过度依赖父母，要么始终与父母对抗；另一类过早成熟，对自己要求极其苛刻，很努力，但很内耗。

“孩子的动力源于关系。”张文武说，每个孩子都像一颗种子，本身具有生命力，但需要一个“支持性、促进性的环境”——压力要刚刚好。压力过大，孩子要么退回到幼稚阶段，要么过早封闭情绪。

宁波市第十五中学党委副书记、校长丁珊珊补充说，初中生正处于青春期关键期，渴望独立却又迷茫。更令人担忧的是，与自然世界的新奇相比，一部分孩子更喜欢短视频、网络游戏，慢慢失去了对生命体验的好奇心和探索欲。

“系统化的生命教育不是锦上添花，而是应对时代挑战的‘刚需’。”丁珊珊说。

2 从认知到行动，学校如何让生命教育落地？

生命教育不能停留在口号上。丁珊珊介绍了学校生命教育的经验探索——从“认知、情感、意志”三个维度构建体系。

在认知层面，学校通过生物课让学生理解“每一个生命都是独一无二的宇宙事件”；带学生走进自然博物馆感受生命的精密；通过语文、历史课讨论“怎样的生命有意义”。

在情感层面，学校语文组有一个传统项目化作业叫“生命叙事”。老师鼓励学生采访长辈、父母或社区长者，聆听他们的人生故事。很多学生完成作业后感慨：“我第一次知道奶

奶年轻时吃过那么多苦，我遇到的这点挫折算什么？”

当孩子情绪波动时，学校提供常态化心理健康课程、专职心理老师辅导、每天开放的“心灵驿站”、保护隐私的“情感树洞”信箱。在意志层面，学校通过志愿者活动、主题讲座等，引领学生思考生命的意义。

在班级这个“小家庭”里，虞淑燕有自己的“法宝”。班上一名学生因一次考试失利情绪崩溃，虞淑燕组织了一场“在挫折中生长”主题班会。她让每位同学写下自己最难忘的一次

失败经历，匿名投入“成长信箱”，再随机抽取分享。

“当孩子们听到彼此隐藏的脆弱，教室里的气氛从沉默转向共情。”一位平时沉默的男生主动讲述父亲创业失败又重来的往事，引发强烈共鸣。此后，班级自发形成了“伙伴支持小组”，课间常能看到学生互相答疑、鼓励。

她还通过“人物访谈”作业，让学生深度采访父母或长辈的人生故事。不少孩子在分享中落泪——他们终于理解，那些看似平凡的亲人，曾以怎样的勇气面对生活的风浪。

3 当孩子发出“求助信号”，家长该如何识别与回应？

但日常生活中，并非所有孩子都走在阳光下，有个别孩子或许已悄然陷入情绪的雾霾。

张文武提醒家长，孩子的情绪表达方式和成人不同。他们可能直接说“我不开心”，也可能出现自卑、自我评价下降，还可能用躯体症状表达——头痛、胃痛，甚至用自残等激烈方式让父母相信“我真的很难受”。

特别需要注意两点：一是有些“叛逆”、易发脾气的情况，其实可能是青少年抑郁的表现；二是不要轻易把孩子的“网络成瘾”归结为贪玩，很多孩子是因为现实中没有快乐，才躲进手机里，网络成瘾在抑郁的孩子中比较常见。

虞淑燕补充了一些容易被忽略的细节：作业突然潦草、回避眼神交流、在周记中流露绝望感、与好友突然疏远等。“当这些信号叠加出现时，更需警

惕。”她强调，成人应以稳定的情绪和共情的态度，第一时间倾听而非评判，避免将问题归因于懒惰或叛逆，这会加剧孩子的孤立感。

丁珊珊从学校层面指出，“孩子不愿意来上学、隔三差五想请假”是比较明显的信号。深入了解后发现，这些心理压力更多来源于家庭——父母长期争吵、与祖辈长期生活、重组家庭矛盾等。“身体健康的前提下，孩子突然不愿来上学了，我们就要去观察、去倾听、去谈心。只有‘切中要害’，才能打开心结。”

那么，如何构建有效的支持系统？

丁珊珊强调，必须构建学校、家庭、社会三位一体的协同育人网络。学校通过“家长学校”“心育微课”为家长提供指导，鼓励家庭开展“亲子共读”“家庭会议”等活动。同时主动链接社会资源，为需要转介的

孩子开启绿色通道。

张文武提出几点建议：第一，降低“病耻感”，不要认为心理有问题的孩子是“不坚强”的；第二，学校做好筛查，特别是在考试前后及人际关系冲突时识别危险信号；第三，家长不仅要向外部寻求资源，也要向内修正夫妻关系、依恋模式；第四，医院做好正确诊断与治疗，同时进入社区、学校进行健康宣教。

“养育里既要有情感，又要有边界。”张文武提出，要让孩子感到无论他学习好还是不好，父母的爱都是永恒的；同时允许他在一定范围内去探索、试错。他特别提醒家长：“世界像一幅画卷一样，是慢慢展开的，不要让孩子提前焦虑。给孩子的生命教育，不是知识上的说服，而是让他们对生命有体验，始终充满好奇。”

记者 马亭亭 文/摄