

人不能坐等老去！

宁波“知心奶奶”7次进山支教

她在心理咨询领域深耕20余载，守护学生心灵

10月14日，宁波市护航学生健康成长专题培训现场，一位精神矍铄的银发老师，时而分享高校心理咨询案例，时而讲述支教故事，台下中小学教师听得专注，不时提笔记录。

她，就是74岁的滕崇。这位有着20多年心理咨询经验的“知心奶奶”，正把毕生积累的心理教育智慧，传递给更多守护青少年成长的“播种人”。

□现代金报 | 甬派记者 马亭亭



滕崇在为中小学教师上心理咨询培训课。记者 张培坚 摄

A 深耕心理咨询20余载 守护学子逾万人次

1972年，滕崇成为一名中学教师，1981年到高校工作，1991年调入宁波工程学院（原宁波高专）学生处，2001年受聘到浙江大学宁波理工学院（现浙大宁波理工学院）学生处。

2003年，浙大宁波理工学院心理咨询中心成立，她成为专职心理咨询教师，一干就是20多年。这些年来，她累计接待学生咨询上万人次，咨询室的沙发上，曾坐过因失恋崩溃的男孩、因自卑封闭的女孩、因学业压力迷茫的学子……

她记得一个叫小禾（化名）的男生。因失恋而崩溃，他躺在宿舍三天不起，最终颤抖着来到咨询室，他坦言为了恋爱耽误了高三学习，否则能考上更好的大学，如今大一还没结束就“被分手”，他感觉人生彻底崩塌。

滕崇没有说教，而是看见他痛苦背后的真诚与责任心：“失恋让你这么痛苦，说明你是一个有责任心的男孩。”她引导他看到身为学生的责任，看到远方父母的期盼。经过前后六次咨询，小禾终于走出阴影，脸上重现笑容，期末还取得了不错的成绩。

这样的案例不胜枚举。在她看来，走进咨询室的学生，十有八九都伴随着深深的自卑。

“很多学生走进来，我问‘你的优点是什么’，他愣是说不出来。”滕崇说，她的工作，就是当一个“挖宝人”，发掘每个人内心被深埋的宝藏，赋予他们希望、自信和力量。

来到心理咨询室的学生，都是怀着解决内心困惑和苦恼的愿望而来。对于他们，滕崇从不滔滔不绝地讲大道理。

“我们的工作其实是助人自助，在关键时刻给学生一个支撑，他们需要的，有时是一个倾听者，有时是一个探讨者，但绝不是一个说教者。”她说，好的心理咨询师不会直接给出对策和建议，而是引导来访者看清自己的需要，学会自己解决问题。

在校期间，她每天接待的学生不少于4个，最多时达到9个，虽然辛苦，滕崇却说：“让学生健康快乐地度过大学四年，过好一生，是我最大的心愿。”

B 退休后奔赴大山 播撒“心”希望

2019年，本该在家安享晚年的滕崇，做了一个让很多人不解的决定：追随老伴忻元华的脚步，一起奔赴湖南省怀化市溆浦县，踏上支教之路，随后又将足迹延伸至四川省凉山彝族自治州。

2019年10月初到湖南山区，她发现，那里不仅缺科学教育，更缺心理关怀。

当地一位年轻老师找她哭诉：“管不住初一学生，有时候面对一些学生一天能急哭好几次。”孩子们面对陌生人时眼神躲闪，鲜少有人愿意主动说话。

“很多山里的孩子其实是缺少关爱的，到了中学阶段，亲情的缺失与青春期的碰撞，会产生各种各样的矛盾。”滕崇说。

2019年11月，在湖南省怀化市溆浦县油洋中学，校长向滕崇提起一个特殊的男孩：“这孩子住校两年，几乎没跟任何同学说过一句话，我们想帮他，却不知道从哪下手。”滕崇当即决定见见他。

初见时，男孩低着头，无论她问什么，都只以点头或摇头回应。滕崇没有放弃，从天气聊到校园的树，从喜欢的零食聊到课堂上



滕崇和老伴忻元华。受访者供图

的小事……20多分钟后，男孩突然抬头小声说：“老师，你是这么多年跟我说话最多的人。”

这句话让滕崇找到了突破口——男孩并非“自闭”，而是极度自卑。她对症下药，每天找他聊生活琐事，持续给予引导和关爱。

一周后支教团队离开时，校长特意安排男孩给滕崇献花——这个始终低着头的男孩，竟一步步走到人群前，双手捧着花递了过去。

不久后的元旦，滕崇收到校

长发来的视频：男孩站在舞台上伴舞，脸上带着从未有过的笑容。

从2019年到2025年6月，她先后7次奔赴偏远地区支教，心理健康课受益学生2.5万余名，培训山区教师350余名。

有人问滕崇，为什么70多岁还要去艰苦的地方支教？她笑着说：“我们搞了一辈子教育，晚年还能为孩子做点事，等将来走不动了，才有值得回味的记忆。人不能坐等老去，要在老的路上多做力所能及的事。”

C 将“知心奶奶”的使命 传递给更多“播种人”

多年的高校咨询和支教经历，让滕崇洞察到一个关键问题：

一些大学生的心理症结，并非在大学形成的，而是在中小学就已埋下种子。有的学生因小学时被家长忽视变得自卑，有的因初中时没处理好青春期情绪而留下心理创伤。如果能在中小学阶段就帮孩子建立心理防线，他们的人生会少走很多弯路。

如今，年过七旬的滕崇依然活跃在讲台上——只不过，她的“学生”从青少年变成了中小学教师。

自2024年起，宁波市启动护航学生健康成长专题培训，她作为培训讲师之一，2024年讲授6节课，今年依旧准时站上讲台，将上万次咨询和无数次支教中积累的案例与方法，总结成生动课程。

在培训中，滕崇从不讲空洞的理论，而是结合亲身经历的案例，教老师们“如何走进青春孩子的心里”。

她提醒年轻教师：“高敏感的孩子，可能因为老师一个摔本子的动作就胡思乱想，要多给他们肯定的眼神。”她也会建议“遇到解决不了的问题，要及时转介，不要硬扛”。她还会分享“朋辈互助”的方法，鼓励学生之间互相支持。

她不断向老师们抛出现实问题，分享真实案例，告诉他们“心理咨询是什么？就是给予学生希望、自信和力量！”她说，老师们无需被复杂的心理学流派吓倒，最根本的，是心与心的碰撞。

有老师告诉她，用她教的方法，让一个多月没上学的孩子重

返课堂；有老师说，和学生的沟通变顺畅了，学生愿意主动跟她分享心事。

这样的反馈，让滕崇格外欣慰：“我一个人的力量有限，但如果能让更多老师学会‘倾听’和‘理解’，就能帮到更多孩子。”

从高校咨询教师到偏远地区支教者，再到教师培训师，滕崇服务的对象在变，服务的半径在扩大，但不变的，是她对“心灵守护”的承诺。

如今，她仍坚持每周接待学生心理咨询，并通过微信回复老师们的疑问。今年10月下旬，她又将和团队一同前往山区支教，她希望，用自己的晚年时光，为更多年轻心灵点亮一盏灯，照亮他们前行的路。