

从封闭自我到绽放青春

——一个中学生的心理成长纪实

文/图 本报记者 赵艳君

7月1日，一场夏雨为聊城带来久违的清凉。上午10时许，在聊城市实验中学心理健康教育中心，志愿者杨恩和赵晶正专注地为学生提供心理疏导。他们希望利用自己的专业知识，让孩子的负面情绪得以释放，从而更好地投入到学习、生活中去。

作为东昌府区未成年人心理健康辅导中心，聊城市实验中学心理健康教育中心配备了完善的专业设施，沙游治疗室、团体活动室、个案辅导室、舞动疗愈室、心灵减压室和情绪宣泄室等一应俱全。更值得一提的是，这里的21位兼职心理教师全部持有国家级心理咨询师资格证，为青少年心理健康筑牢专业防线。

青少年心理问题的根源何在？能否实现早期干预？心理困扰是否可治愈？面对这些问题，全国人大代表、聊城市实验中学副校长窦延丽用一则真实的案例，给出了富有启示的答案。

今年高考结束后，18岁的李岩（化名）说，他最想见的人就是“窦妈妈”。李岩口中的“窦妈妈”就是窦延丽，她的另外一个身份是家庭教育导师。正是窦延丽的专业引导，让曾经那个在课堂上终日昏睡、拒绝交流的“问题少年”，如今绽放出自信的光芒；也正是她的悉心指导，使一对深陷教育焦虑的父母完成蜕变，成长为持证的家庭教育指导师，将自身经历转化为助人力量，为数十个类似家庭点亮希望。

故事最早要从5年前开始说起。当时，李岩刚步入初二年级，初中生活的新鲜感如潮水般退去，取而代之的是与日俱增的课业压力。这个曾经活泼的男



窦延丽（左二）在为参观者讲解学校心理健康教育模式

孩开始用“沉睡”筑起防御的围墙，上课铃响便立即趴桌入睡，整日沉默寡言，而且自我封闭，不和任何人沟通交流。

“上课铃一响，他就趴在桌上睡觉，下课之后又精神百倍。我通过孩子的班主任了解这个情况后，开始逐渐介入他的学习、生活，甚至是他的家庭，慢慢找到了问题的症结所在。”6月30日，再次跟学校其他心理老师聊起这个孩子时，窦延丽依然感慨万分。

窦延丽指出，李岩母亲的教育理念深受其个人成长经历影响。这位通过自身努力实现阶层跨越的知识女性，因早年教育资源匮乏的经历，对“读书改变命运”有着非同寻常的执

念，并将这种执念转化为严苛的教育方式。除了老师布置的家庭作业外，她还会不停地给孩子“加小灶”，从而导致李岩对学习彻底失去了兴趣，母子关系一度恶化到极点。

“李岩父亲的成长经历则造就了他与妻子截然不同的教育观。李岩的父亲因为年轻时吃过苦、受过累，更重视孩子的心理健康和快乐成长。这种教育理念的差异，使得二人经常因孩子的教育问题产生分歧，原本和睦的夫妻关系也出现裂痕，开始频繁发生争吵。”窦延丽说，最初，夫妻俩以为孩子身体出了毛病，便带孩子到全国各地治病，结果都显示并无异常。跟踪

一段时间后，她一方面从小细节入手，鼓励、表扬孩子取得的一个个小进步；另一方面，组织李岩的父母参加学校心理健康教育中心组织的家长沙龙，让他们学会如何和孩子有效沟通。

经过持续的心理干预和家校协同努力，李岩在初三阶段逐渐展现出积极转变。“在我们的温暖和鼓励下，孩子慢慢喜欢与他人交朋友，性格也变得阳光起来，对学习的兴趣也浓厚起来，最终成功考取了城区一所公立高中。高中阶段，李岩凭借自身的绘画特长选择了美术专业，并通过了好几所专业院校的考核。”窦延丽颇为欣慰地说，高考结束后，李岩专程来看她，看得出来，这个阳光自信的男孩，对即将到来的大学生活非常期待。

更让人欣慰的是，得益于学校心理健康教育中心专家团队的专业指导，李岩的父母也成功通过家庭教育指导师的考核，如今，他们也以同样专业的知识，为周围有需要的亲戚朋友做心理疏导，为一个又一个家庭纾困解难。

“我们每周定期开设智慧父母沙龙和学生成长动力营，在引导家长科学认识孩子心理发展规律的基础上，及时矫正部分学生的心理偏差行为，持续完善学校‘唤醒、关爱、转化、共赢’四位一体的心理健康教育模式。”窦延丽说，近年来，学校心理健康教育中心开通24小时心理咨询热线，定期开展专题讲座、组织专业咨询督导、进行典型案例研讨，有效解决了学生的共性心理问题。截至目前，已成功帮助2000余个受孩子厌学、网络成瘾和青春期叛逆等问题困扰的家庭走出困境。

