拨开迷雾 向阳生长

——专业心理辅导助青少年走出青春期困惑

本报记者 李丽
本报通讯员 薛冰妍

1月18日上午，天气阴沉，寒风裹挟着零星雪花，洒落在行色匆匆的人们身上。在纽澜青少年积极成长中心的咨询室里，17岁的高二男生小宇（化名）坐在沙发上，眉头紧锁，手指无意识地绞在一起。坐在他对面的，是纽澜青少年积极成长中心的积极心理教练高若萁。这场持续一小时的心理辅导，如一把温和的钥匙，解开了他心中的困惑，帮助他将挫折转化为动力，找到正确的人生方向。

迷茫 我不知道学习是为了什么

小宇的故事，是许多青春期少年心路历程的一个缩影。中考失利后，他进入一所私立高中学习。“高一的时候目标很明确，就想好好学习，将来考个好大学。”小宇回忆道。然而不知从何时起，那股动力渐渐消散，“后来越来越懈怠，学也学不进去”。

真正将他“困住”的，是一场短暂的情感经历。2025年3月至7月，他将心思全部倾注到一名女生身上。7月16日，小宇向女孩表白，并得到认可。他本以为自己几个月的真心付出有了回报，可13天后，女孩便因喜欢上别人而结束了这段关系。这对小宇来说，犹如当头一棒。“很苦恼，不知道该怎么办。”他声音低沉。失恋的打击与长期的学习无力感交织，最终让小宇选择逃离课堂。

破局 爱是希望对方好，还是满足自己的需求

面对苦恼的小宇，高若萁并未急于提供解决方案，而是从认知层面温和“破冰”。她首先采用了清华大学积极教育“6+2”理论模型的理念对小宇进行疏导，引导小宇发现自身优势并转化为内在力量，积极做出“行动”与“改变”。

“你觉得爱是什么？”高若萁抛出一个问题。

“就是希望她高兴、顺心。”小宇回答。

“很好，这是利他的想法。那现在她做出了自己的选择，如果你真的爱她，是不是应该尊重她的选择，希望她快乐，即使这份快乐目前与你无关？”高若萁接着引导，“我们付出后都期待回报，但如果这个回报——也就是她必须和你在一起——并不是对方认为的幸福，那我们的期待，是否更多是为了满足自己的需求，而非对方的？”

这一连串温和却直达核心的提问，像一把钥匙，渐渐松动了小宇固执的思维。“我明白了……但我不甘心。”小宇坦言，那种全心付出却骤然落空的感受，以及“情敌”成绩优异的现实，让他十分受挫。

转念 让自己闪闪发光，才是最好的成长

“不甘心，太正常了。如果你甘心，反而不像这个年纪的男孩子了。”高若萁先肯定了他的情绪——接纳是改变的第一步。随后，她巧妙地将这种“不甘”与“愤怒”，转化为内生动力。

“我们都有‘慕强’心态。在学校这个环境里，什么是‘强’？成绩优秀、综合能力突出往往是重要标准。”高若萁分析道，“那个男生身上，或许具备吸引这个女生的特质。如果我们把消耗在纠结、回忆、不甘等情绪上的精力，全部收回来，专注于自身的提升，那么是不是一种积极的转变呢？”

高若萁顺着这个思路进一步引导：“你现在要做的，不是继续消耗自己宝贵的尊严和能量，而是让自己闪闪发光，把专注力拉回到学习上。当你真正优秀起来，你不仅能在学业上有所突破，也得到他人的欣赏，最重要的是，能收获一个更强大的自己，这才是男子汉的志气。我们要看向未来，而非困于当下。”

行动 列出目标，自我超越

认知坚冰逐渐融化。“你认为有没有可能超越他（那个男生）？”高若萁问。

“有！”小宇的回答响亮而坚定。

“你相信自己能做到，这已是你的优势。”高若萁及时强化了这份信心。

接着，她引导小宇制订具体可行的学习计划：列出各科现状与目标分数的差距，从最容易突破的科目集中发力；每取得一点进步，就给自己一个小奖励；目标定为“默默努力，期末先做评估，下学期冲击年级前列”……

“当你真正实现超越时，你的认知水平、能量层级都会不同。那时你对这件事、对这个女孩的感受或许都会改变，因为你的世界已经更加广阔。”高若萁为小宇描绘出一幅充满希望的未来图景。

辅导接近尾声，小宇紧锁的眉头已然舒展，眼神里重新有了光。他主动对高若萁说：“我知道回去后该怎么做了，我会好好学习，让自己变好。”

离开时，风小了，小雪已停，天边的云际透出一缕微光。

作为一名积极心理教练，高若萁表示：“青少年时期的情感困惑、学业压力、自我价值感迷茫常常交织在一起。我们的工作不是简单地对其进行‘说教’或‘安慰’，而是运用积极心理学的理念，帮他们看到困境背后的资源，把负面情绪转化为内生动力，最终找到属于自己的人生方向。”

小宇的故事还在继续。我们无从得知他未来成绩单上的具体分数，但可以相信，当小宇把目光聚焦于自我成长时，脱轨的人生便已悄然驶回正轨。而专业的心理辅导机构，正如青少年成长道路上的一盏温暖而智慧的灯，照亮他们前行的方向，陪伴他们穿越迷雾，遇见更好的自己。

记者感言

做自己的英雄

听完小宇的经历，笔者久久无法忘怀。他的故事里没有宏大叙事，却真切地揭示了当下青少年成长中最隐秘而普遍的困境：当成绩不理想、情感缺乏寄托，少年该如何锚定自己的人生坐标？

这个故事最打动人的，是高老师的引导智慧。她没有停留在“别想她了”的肤浅安慰，也没有陷入“必须好好学习”的苍白说教，而是做了一次深刻而温柔的“认知思维提升”。将“失恋”的痛苦，巧妙转化为对“爱”本身含义的探讨；将“不甘”的破坏性能量，淬炼成“自我闪耀”的建设性动力。这不仅是情绪的疏导，更是一次价值体系的重塑——引导少年将目光从向外索求认可，转向向内的自我建设。

那句“让自己闪闪发光，把专注力拉回到学习上”，充满了积极心理学的实践力量。它给予少年的，是一份充满尊严与力量的行动纲领：你的价值，不应由任何一次考试或一段关系的成败来定义；你的光芒，源于你选择成为怎样的自己。

困境不会一夜消散，但认知的改变，犹如心底亮起的第一盏灯。它照亮的不只是一段学业迷途，更是一条通往精神自立的成长之路。这，或许就是教育最本真的模样：不是灌输答案，而是点燃心火，让迷失的少年，成为自己故事的英雄。