

四川大学附属中学开设“成长信箱”——

让少年心事都有回响

■ 本报记者 马晓冰 实习生 郑婷婷

“我们每周最期盼的事情，就是到5楼的心理信箱寄信、拿信。”在四川大学附属中学（成都市第十二中学）的心理信箱中，装着一张张承载着少年心事的纸条，无论上面写着怎样的内容，都会得到老师们真诚的回应。学校3位专职心理教师在一次次书信往来中，结识了越来越多的学生“笔友”。

“收到回信，就像得到了一件珍贵的礼物。”这个被学生称为“树洞”的心理信箱已经设立了近6年，细细数来，它已默默地接住了上千个青春的秘密。焦虑的、迷茫的、雀跃的、说不出口的……各种各样的心事和情绪，都被老师们温柔以待，有忧必解，不离不弃。

你投递心事，我接住情绪

早在1994年，四川大学附属中学就成立了“学生心理辅导中心”（后文简称“心理中心”），也是较早开设心理课的中学。30年来，心理中心赓续着前辈老师的探索，也随着新鲜血液的加入，一直在创新中结出硕果。

2019年，吴林桦来到这所学校担任专职心理老师。她从阅读中获得灵感，在得到组长黄立刚和同事林代春的支持后，设立了心理信箱——没有启动仪式，没有隆重宣讲，只有一个简单的承诺：“任何投入此信箱的纸条，都会被心理老师认真对待并给出回复。”

初期的试探如约而至，有学生写了一串代码。“我不懂编程，就发给了程序员朋友。”吴林桦笑着分享，“我让他帮忙写了一段代码作为回复：‘请写中文，因为老师看不懂。’”

还有学生没有署名，只在落款处画了一个可爱的卡通人物。吴林桦回忆：“在回

信的信封上，我用了半个小时才画了个一模一样的小人儿，还在括号里提出我的请求：‘下次起一个笔名，好不好？’”

学生发现，只要往信箱里投了信，就会收到认真的回复。于是，试探变成了信任，口碑就这样传开了，同学们都开始知道，这里是一个可以说真话的地方，任何投递都可以被温柔地接住，任何心事都可以被郑重地回应。

随着来信增多，老师们开始忙不过来，于是信箱有了新的“使用说明书”：来信的同学需要给自己起一个笔名，回信会装在写着笔名的信封里，放在下方的回信筐中。

回信时间也明确下来：一周之内。“之前学生会在信箱下面‘对话’——‘老师什么时候回信？赶紧！’下面有人回复：‘不要催老师，耐心一点。’”林代春笑着说，“特别可爱。”

6年间，团队梳理过来信的主题：排在第一的是学业压力，考试的挫败、努力看不到回报的迷茫；第二是人际关系，和朋友、家人、老师相处的烦恼；接着是生涯规划的

困惑和对人生意义的思考……黄立刚认为：“这很符合高中生的身心发展规律，他们正在寻找‘我是谁’，困惑本身就是成长的信号。”

谈及信箱的作用，教师团队这样解释：“有的学生可能并没有做好和老师面对面交流的准备，也可能没有走进心理中心的勇气，而写信是一种相对委婉的方式，给学生提供了一个表达和倾诉的渠道。而我们要做的，就是让那些说不出口的青春密语找到安放之处，让那些挣扎的岁月得到温柔陪伴。”

是心理信箱，也是心灵驿站

许多人对心理咨询有误解，认为心理中心就是“心理有问题的人才会去的地方”。这种误解就像一道无形的门槛，隔开了那些需要倾听的青春心声。如何让心理支持变得“触手可及”，真正起到预防与陪伴的作用？这也是学校心理教师团队一直思考的问题。

为此，3位心理教师不仅在回信方式、语言表达等方面仔细推敲，注重从孩子的角度出发，对于细节的考量也精益求精。比如黄立刚的字写得格外好看，不知不觉间，就有学生开始在来信中“点菜”——“希望收到黄老师的的手写回复。”黄立刚笑言，“整洁优美的书写，既能体现我们对学生的尊重，又能以身作则为孩子示范认真。”一笔一画的墨迹里，承载的不仅是解答与建议，更是一份郑重的“被看见”。

心理信箱的设立大大减少了同学们与心理老师交流的顾虑。“有的孩子不擅长口头表达，但愿意用书写的方式梳理自己，信箱这种形式帮助他们用一种舒适的方式去表达自我。我们还会建议同学们写日记、做手账，借此有效地调节心情，起到治愈的效果。”黄立刚说。

对于信箱在校园的“走红”，学校心理教师团队并不意外。“写信是一种古朴的沟通方式，却有着难以替代的真诚，能更好地

传情达意。”林代春谈及，这种全然的关注与文字的力量让温暖变得具体，心理支持不再是“谈话”或“技术”，而是可触摸、可保存、可反复回味的实物。一封手写的回信就是在无声地告诉写信人：“我很重视你的真实感受与想法，我理解你，并愿意提供支持和帮助。”在最朴素的托付与承接的过程中，师生间建立起高质量的情感连接。

小小的信箱，是不少学生疗愈旅程的起点，也是师生彼此照亮的见证。除了真挚的感谢，随信附赠的还有一些亲手制作的“惊喜”。心理中心曾在一封回信中收到一枚刻着“再小的星星也闪光”的橡皮章——那是吴林桦此前在回信中写给一位女孩的句子。小小的礼物，让3位心理老师感受到自己这些年来传递出去的光芒，无比温柔地照回了自己心上。

心理信箱很小，小到只是一个投递的入口；但它也很大，大到能装下所有成长的波涛与星光。一位同学在给心理中心老师的感谢信中这样表达感激：“谢谢你们为我们提供了一个庇护所，承担我们的负面情绪，尽全力地去共情，和我们一起面对问题……有你们这样的存在真的很重！”信的末尾，还写道：“我想努力成为你们这一类人，然后遇到更多这样的人。”

守护青春，编织“心灵”愿景

信箱工作，远不只是收信与回信，还伴随着专业的考量与责任的权衡。“写信的行为本身就是一种求助。”老师们始终秉持这样的信念，通过回信传递共情，告诉孩子：“你有这样的感受是正常的、是可以被理解的，我们可以一起面对，你并不孤单。”一封回信，从一份温柔的邀请，逐渐发展成为长期“笔友”的温暖互动。

这个小小的信箱，不仅打开了学校心理工作的新局面，还进一步促进了心理教育从校园走进家庭。老师们通过整理来信发现，虽然不是所有困扰都源于家庭，但亲子关系、家庭互动往往是影响孩子情绪状

态的重要一环。

从家校共育的视角出发，学校心理教师团队既欢迎家长与孩子共同前来咨询，也从专业角度建议家长以更积极的态度，与孩子“手牵手”解决问题。比如，当考虑寻求心理帮助时，不必背着孩子安排，而是坦诚与他沟通，让他感受到全家人在共同面对挑战，而非把他当作“问题人物”去解决。

除了心理信箱施展“育人魔法”，学校还开设了“心理中心下午茶”“心理绘本创作”“5·25心理游园会”等一系列心育活动，在寓教于乐的氛围中，给学生们搭建起温馨的“心灵之家”。

“积极乐观、健康向上的心理品质是孩子们健康成长、幸福生活的基础。我们希望通过一系列的课程、活动，帮助孩子们形成‘阳光幸福’的心理底色。”黄立刚介绍，学校基于学生身心发展特点开发了心理健康必修课与选修课。

必修课用来“筑基”，帮助学生普及心理健康知识，提升心理调节能力，主题包括学会适应、人际交往、学会学习、情绪调适、认识自我、生涯规划等；选修课则注重拓展与迁移，关联心理健康教育与其他学科，帮助学生在生活情景中应用所学知识。“教学中，我们会通过实践心理学实验，以实证的方式启发学生；通过表达性艺术治疗的心理团体活动，让学生切身体验不同方式对于情绪的调节效果。”林代春补充道。

心理工作像一扇窗户，透过它，教育者得以看见那些沉默的呼喊、隐秘的期待，也看见信任如何一点点建立、支持如何一步步传递。“让每一个孩子都被看见，让每一个家庭都不孤单，让教育真正成为一场共同陪伴。”这是学校及心理中心共同的愿景，老师们以心换心，努力引导孩子们去发现生活中的“小确幸”，用幸福激发幸福。

小小的信箱，不仅是学校心理工作的一个环节，更是家校之间情感与责任的交汇点。在这里，保护与支持并行，倾听与理解同在。

本版图片除署名外均为资料图片

孩子的“同桌之战”，家长要参与吗？

本期解忧人

郭燕萍：青神县实验小学校高级教师，27年班主任工作经历，荣获眉山市优秀骨干教师等荣誉。

亲爱的家长，您好！我特别理解您此刻的心情——既不想过度干预孩子的社交，又心疼他每天被小矛盾困扰、情绪低落。其实您之前鼓励孩子主动向老师提需求，已经是非常棒的引导；现在纠结“是否介入”，恰恰说明您在用心思考“怎样的帮助才真正对孩子有益”，这份谨慎特别可贵。

结合我长期的班主任工作经验，对这个问题，首先和家长明确一个核心：可以介入，但“介入”不是替孩子“解决同桌之战”，而是帮孩子“学会处理矛盾”。

孩子连续几个学期被同桌小矛盾困扰，甚至主动提过换座，现在每天带着负面情绪回家，说明他当前的社交能力还不足以应对这份关系。这时，家长的“支持性介入”，不是“越界”，而是给孩子搭建“学习社交的脚手架”。

接下来，我们可以分步梳理：先帮孩子“稳住情绪”，再一起“拆解矛盾”，最后“练习解决方法”。每一步都执行“孩子为主、家长为辅”，既不让他独自承受压力，也不剥夺他学习社交的机会。

第一步：先“接住情绪”，再“聊问题”

孩子的“诉苦”，其实是在释放压力——他不是要家长立刻去“批评同桌”或“找老师换

座”，而是希望自己的委屈被看见。如果我们一上来就说“这点小事别在意”“你让着点他不行了”，反而会让孩子觉得“爸妈不理解我”，以后可能就不愿再和您说心里话了。

家长可以先“共情”，认可他的情绪，让他知道“这种不舒服是正常的”，等待孩子情绪缓和；再“轻提问”，注意别用“质问”的语气，而是用“好奇”的态度，引导他自己回忆“矛盾产生的”细节，从而主动思考解决办法，而不是直接给答案。

第二步：拆解矛盾，学会分类

“小矛盾不断”听起来很笼统，但其实每一件“小事”背后，都可能藏着孩子可以学习的社交细节。

家长可以先和孩子一起列个“同桌矛盾清单”，和孩子一起分析：社交类的矛盾是自己能试着解决的，纪律规则类的矛盾是需要老师帮忙的。需要注意的是，家长别替孩子判断“这是小事”，而是让他自己思考“这件事我能不能解决”。比如同桌没经过同意就借走了文具等这类让他很不舒服的小误会，哪怕在您看来是“小事”，也要尊重他的感受——对孩子来说，“自己在意的事”就是大事。

通过“拆解矛盾”，孩子会明白：不是所有

矛盾都要“换同桌”才能解决，有些问题双方友好一些就能解决，实在解决不了的问题，不用自己硬扛。

第三步：学会表态，建立信心

很多时候，孩子不是“不想解决”，而是“不知道怎么说、怎么做”，可能心里生气，但不敢说出口；可能沟通中语气太冲，引发更大的矛盾。这时候，家长可以扮演“同桌”/复盘“矛盾”过程，教他“委婉拒绝”等常用话术，帮他找到“温和又坚定”的表达方式。

当矛盾再次发生时，家长可以询问孩子语言沟通和行为表态两种方式的成效，此时哪怕有一点点的“进步”，也要表扬他、鼓励他，慢慢建立他解决问题的信心。

第四步：寻求帮助，确认因素

如果孩子尝试了自己解决，但情况还是没改善，那此时确实需要家长主动邀请老师介入。

一是和老师列举几个具体事例，避免“有矛盾”的笼统表达，并告知老师自己已经和孩子一起尝试解决，但效果不佳。明确传递诉求：不是必须换座，而是希望孩子的学习和情绪不受影响。

二是家长应换位思考老师出于班级整体安

排的考量，和老师充分交流后共同判断是同桌的纪律问题比较突出，还是两个孩子的沟通能力都存在问题，给老师多线处理问题的空间。

三是请老师认同同桌孩子是否有相同困扰，帮助引导两个孩子共同建立规则意识或者训练提升沟通能力、加强纪律管理。

四是和老师共同关注孩子后续的相处情况。如同桌关系明显改善，鼓励孩子将这种积极的互动模式延续下去；如孩子的困扰未得以缓解，则可以向老师再次说明换座的必要性，共同探讨其他可行的调整方案。

第五步：家校合力，找准核心

家校合力要解决的本质问题不是“换同桌”，而是帮孩子搭建“健康社交”和“心理安全”的平台，毕竟孩子以后还会遇到不同的同学，学会沟通比“换一个没有矛盾的环境”更重要。

如果一些特殊情况导致暂时无法换座，家长除了要做好解释工作，还要安抚孩子：“我们可以一起想想，怎么在现在的座位上，让自己过得舒服一点。”让他知道换座不是唯一的办法，还可以靠自己的努力改善关系。

其实，“和同桌有小矛盾”是很多孩子都会经历的事。从“不知道怎么和同学相处”，到“能主动表达自己的想法”，再到“能和有小摩擦的同学和平共处”，这个过程本身就是孩子“社交能力”成长的重要一步。家长不用追求“矛盾必须即时解决”，也不用因为“孩子没解决好”而焦虑，而应给他支持和引导，陪他在这些小小的“社交挑战”里，慢慢成长、更有勇气的孩子。