



为什么很多父母不会倾听

视觉中国供图



中青报 中青网记者 谢洋 实习生 石鲜鲜

11月13日10时，广西（南宁）12355青少年服务台的电话响起，接线员钟言言刚拿起电话，便听到了一个女生带着哭腔的声音。她调整语调安抚电话那头的女生：“你先不要激动，慢慢说，我在呢。”

女生逐渐平静，道出了原委。原来，这是一名在学校遭受语言暴力的高中生，在得不到父母理解的情况下她想到拨打心理咨询热线求助。近40分钟的通话过程中，大部分时间是女生在诉说，从她在学校被孤立的状态，到埋藏在心底的梦想和秘密，接线员一直耐心地倾听着。可能她根本就没有想让我给出具体的建议，只是想找一个人聊聊天。钟言言说。

这样的故事，在广西（南宁）12355青少年服务台接到的来电中并不是个例。据广西（南宁）12355青少年服务台专员、心理咨询师李潇洁介绍，2021年，根据省域统筹一体化线上线下相结合的原则，共青团广西区委与共青团南宁市委共建广西（南宁）12355青少年服务台，目前面向广西全区各地市青少年提供心理、法律咨询等服务。来电求助的青少年中，高中生（15-18岁）和初中生（12-14岁）是占比最高的群体。

家长总是听不懂我在说什么

广西（南宁）12355青少年服务台的专家志愿

一微心愿



江西警察学院团委书记 刘锐

踔厉奋发作示范、笃行不怠勇争先。江西警察学院团委始终践行对党忠诚、服务人民、执法公正、纪律严明总要求，始终坚持把立德树人、育警铸魂根本任务融入人才培养、警务化管理、社会实践等青年学警日常教育全过程，立足忠诚奉献、知行合一校训，形成了警官艺术团、藏蓝青春志愿者、青春江警新媒体等一批极具鲜明公安职业特点和青春创造活力的团学品牌。我们将继续做好青年学警的知心人、热心人、引路人，让青春之花绽放在党和人民最需要的地方，依托校局、校地、校企合作，让青年学警在火热的社会实践中不断培养高尚的思想品格和道德情操，不断增强学识才干和职业素养，成为堪当民族复兴重任的时代新人和公安事业的可靠接班人。



中建五局华南公司广西分公司团委书记 李玉芳

中建五局华南公司广西分公司团委以学习二十大、建证四十年奋进新征程为主题，采取符合建筑行业实际的方法，通过层层组织传达学习、开展集中宣讲、座谈交流等方式，推动党的二十大精神进机关、进项目、进工地，让党的二十大精神在基层末端落地落实落细；利用青匠文化节、劳模与工匠人才创新工作室、八桂青年营等载体，举办竞赛大赛暨青年素养提升工程、团史知识竞赛等活动，扎实推进团青工作。我们将继续立足青年实际，引领团员青年保持和焕发共青团组织的战斗力、精气神，坚守初心使命，强化责任担当，为国有企业高质量发展贡献青年力量。

者、公益心理咨询师李耕岩表示，来电中学生主要关注人际关系、亲子关系、个人成长方面的问题。很多通过电话求助的青少年的主要需求是被理解和倾听。在他看来，没有评判、没有打断、没有建议的陪伴式倾听，是特别好的疗愈过程，可以有效帮助青少年释放压力与减轻焦虑。

11月3日下午，李耕岩转接到了一名高二男生的来电。这名男生因抑郁症正在住院治疗，他告诉心理咨询师，这个电话是用爸爸的手机打的。当着父亲的面，男生直接将肚子里的苦水倒出，直言自己无法理解爸爸的教育方式。

他总是听不懂我在说什么。男生满腹委屈，甚至有时候根本没在听我说话。当李耕岩问男生是否需要帮助时，结果对方表示只是想宣泄下情绪。李耕岩把男生的这种释放情绪的行为比喻成“倒掉一盆脏水”，因为捧在手里太重了，把它倒掉就好了。

亲子双方在成长的方式和期待值上产生冲突

在12355做了十几年的心理咨询，李耕岩能感知电话那端的复杂情绪。他认为，孩子确实应该被好好倾听，但很多家长也并非刻意忽视孩子的想法。从本质上说，家长的目标和孩子的诉求基本是一致的，只是双方在成长的方式方法和期待值上产生了冲突。

韦金妮是广西（南宁）12355青少年服务台专门处理亲子关系心理个案的专家志愿者。有一次，服务台的接线员说有个家长想做咨询，但韦金妮接通后却听到一个小男生的声音。孩子说是妈妈把电话用给他的，还说自己刚被妈妈揍了一顿。原来，这个四年级的男生因刚转学跟不上学习进度，家长想在校外培训机构给他报个一对一辅导班。孩子表示想报大班，说能自己更放松地听课，还能省钱，但他妈妈坚持认为一对一才有效果。

实际沟通后发现并没有出在孩子身上，这个孩子虽然在家长看来有点调皮，但他这种调皮和活泼是符合其年龄特征的，只是不符合父母对于孩子在纪律和学习方面的期待。韦金妮希望家长能把孩子当成一个独立的个体看待，当成一个朋友来相处，学会了解并理解孩子的想法。

如今有些家长学历水平比较高，对教育也越来越重视，但为什么好像还是学不会倾听孩子的声音呢？韦金妮认为，这跟这一代家长的成长经验有关系。专家志愿者接触到的大部分家长都处于30岁到50岁的年龄段，他们自小的成长环境相对高压，没有得到父母太多的倾听，导致他们为人父母后也容易忽略掉自己孩子的心声。这部分父母在相对严格的约束下走上了更高的社会阶层，认为自己是从中获益的，就觉得这种要求放在孩子身上也是适用的。

李潇洁告诉中青报 中青网记者，出现心理障碍的孩子，不少都是家庭教育出了问题。对于很多青少年来说，被陪伴、鼓励、引导，是心理上最大的需要，很多心理问题的背后是父母聆听姿态的缺席。表面上看一些问题产生于家庭之外，但如果家庭成员能够给予孩子足够的支持，那他们就有勇气有能力去应对外界的矛盾。

两代人要适当划清生活边界

中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》显示，我国青少年抑郁检出率为24.6%，18岁以下的抑郁患者占总人数的30.28%。现实而残酷的数字背后，反映出青少年正在遭遇的心理危机。尤其是这几年的新冠肺炎疫情，也让不少孩子产生了焦虑不安的情绪。

李耕岩同时在南宁一所高中从事学生心理工作，对于疫情下青少年的心理问题并不陌生。他发现，孩子因疫情在家上课后亲子冲突变得频繁，特别是在听课、写作业等方面极易产生分歧。无论是在学校还是在12355平台，他都听到了越来越多孩子的求助。有些孩子直言自己因疫情居家上网课时，几乎没有休息的时间。前一秒钟我还在做数学题，当我稍微休息一下拿起手机，还没开始玩呢，爸爸就进来说我整天玩手机，我觉得自己好冤枉。

如何在疫情封控下与孩子健康地相处，也是许多父母的一块心病。很多家长忍不住跟李耕岩吐槽：“你知道吗？在家我觉得比上班还辛苦，见到孩子一天到晚都在玩手机，真的好堵心！”

对此，李耕岩给出的建议是，家长和孩子在家

中适当要划清生活边界，让彼此都有充分的心理空间。从时间上看，可以划分出大家一起学习工作、吃饭、做游戏等活动的时段，比如在吃饭时间就只谈菜好不好吃，而不评价孩子的学习；从空间上看，一家人尽量每个人待在自己的房间里，允许关门且不被随意打扰。

为了更好地化解家庭教育的难题，广西（南宁）12355青少年服务台的工作人员还利用业余时间，向家长们推荐家庭教育的活动课程。周末的时候，有很多孩子会来南宁市青少年活动中心上兴趣班，家长经常在外面等候。我们就会上前告诉他们，有空可以来听听我们平台的案例。11月10日，广西（南宁）12355青少年服务台还联系了南宁广播电视台进行了心理健康科普活动。

据了解，目前广西（南宁）12355青少年服务台有228名团队成员，包括团干部、接线专员、青少年社工和专业志愿者。在提供心理咨询服务的同时，该平台还积极链接社会资源为青少年提供心理健康、法治宣传、青春自护、家庭教育四大板块的服务。

下一步，作为区市共建的服务总台，广西（南宁）12355青少年服务台将加强区域统筹指导和基层服务阵地建设，更好地发挥服务青少年成长的专业作用。比如我们这个热线目前是保证12小时人工接听，以后还需要保证24小时，那就需要更多人力物力的投入。心理咨询工作也离不开任何一个环节的支持，希望教育局、卫健委、社区等部门能够合力，为青少年健康成长保驾护航。李潇洁说。



视觉中国供图



豹变

95后北大红楼讲解员：记住那些拥抱大我的人

中青报 中青网记者 张敏

图片958张、文物1357件、艺术品40件、景观类作品25组、珍贵影像视频13个。关于北大红楼主题展的情况，谢尹楠如数家珍。

这位95后是北大红楼 光辉伟业 红色序章 北大红楼与中国共产党早期北京革命活动 主题的讲解员，她希望每一位参观者都能通过她的讲解，近距离地 触摸 到百年前那批优秀的年轻人。

2021年，在中国共产党成立100周年之际，北大红楼经过修葺后重新对外开放，谢尹楠第一次来到了北大红楼。

青年毛泽东第一次来到北大红楼的时候是25岁，我第一次来到北大红楼的时候也是25岁。谢尹楠说，她时常感觉自己很幸运，能时刻感受着与悠久党史的紧密联系。

北大红楼的讲解工作并不轻松。作为中国共产党在北京早期革命活动的历史见证，北大红楼留下了李大钊、陈独秀、毛泽东等一批革命先驱的足迹，每间教室、每件文物背后都有值得讲述的故事。

要想把党史讲清楚、重点展览讲到位，背后要做大量的工作。讲解词一改再改，最初谢尹楠拿到的讲解词有三四万字，经过专家数次调整和反复斟酌，最后留下近3万字，并出了两个半小时、一个半小时等多个讲解版本。



背熟讲解词是谢尹楠最基本的工作要求，但由于北大红楼的展览分为一个一个的教室，时间太长，参观者可能会走神。为了能带好参观者，谢尹楠利用时间自我充电，每一个学习党史、提升的机会她都不放过。

谢尹楠说，有时夜晚加班的时候，北大红楼里一片寂静，看着展板上的革命先辈，她感觉先辈们在引导着她、激励着她，她把百年进步青年的故事讲出来给更多人听，这仿佛是我的使命。

百年前青年义无反顾、拼搏奉献的风华故事总会打动谢尹楠的内心，百年后来北大红楼参观

的游客也总会让她感动。

北大红楼重新整修开展不久后，北京大学的师生前来参观，讲解时，谢尹楠从他们的眼神中看到了对中国共产党的崇敬，对百年前青年的敬仰以及对母校的热爱，百年前北大红楼见证了有志青年的意气风发，百年后他们的热血和信仰仍旧澎湃在北大红楼。

百年前，进步青年在北大红楼弄潮，五四青年从这里出征。如今走在北大红楼里，地板发出嘎吱嘎吱的声音，脚步在走廊中回旋，这声音仿佛拨通了穿越的开关，中国共产党的历史画面徐徐展开。



谢尹楠在北大红楼为观众讲解。受访者供图

谢尹楠常说：狭长的走廊、紧凑的教室，旋转的大漆楼梯，在这个物理空间里，我常常感觉自己在与革命先辈对话。

这样的感觉也是很多参观者在北大红楼里的深切感受。与其他展览不同，北大红楼将旧址和展览融合，复原了多个旧址，让展览嵌入红楼本体。有参观者在旧址复原的五四运动筹备室里，看着桌面上的标语、墙边的旗帜等物品时感慨道：尤见革命青年聚、尤闻革命呐喊声。

历史没有消失，而是在传承。谢尹楠说，北大红楼让党史和中国共产党的精神持续流传。她说：对党史的了解越深，越会意识到自己知识的浅薄，我们常说读史明志，鉴往知来，当我学习党史的时候，愈发感到自己更加要努力，愈发感觉到要坚定自己的信仰。

在二十大报告中，再次提到了新的赶考之路。谢尹楠说，一代人有一代人的信仰，一代人对青年提出的要求，我们常说信仰的力量，但信仰是看不见摸不着的，对青年来说，党史就是信仰的力量，李大钊、邵飘萍等先辈们救国救民的精神追求会不断激励青年，在青年迷茫的时候给予精神力量。

生活中的谢尹楠喜欢绘画和音乐，她常在朋友圈中分享自己的绘画作品和弹唱视频，她说：学习党史让我更加珍惜生活，每个讲解员的心里都有个小火种，这个火种是对中国共产党的热爱，我们希望把这个火种传递给更多观众，让观众记住那些牺牲小我、拥抱大我的人，记住今天的生活来之不易。