



# 高二学生自编心理剧：击中父母和自己

## 陪你慢慢变好

□ 孙庆玲

### 在求职中学会与「不确定性」相处



又到一年毕业季，欢迎你们来到“现实大学”。想必你们已打包好这几年的校园时光，里面应该塞满了对未来的想象，紧张、忐忑又有些兴奋地走进了这里的“第一课”——就业。

打开相关新闻，里面的一个个或宏大或细微的叙事，似乎都在告诉大家，就业如今并非是一件容易的事，但各方在努力。家有两名毕业生，看完类似的无数信息后没能得到多少安慰，心中的焦虑之火往往烧得更旺，毕竟媒体上的美好愿景和更具体的个体之间有很大的差距，而现实中的压力倒是实打实的，如一名毕业生所说，“这些还是得自己去面对”。

的确，对于大多数毕业生而言，求职更多时候是一个人的角力场。撕扯了个人的标签，摆脱了依赖心态，是时候拿出所学的十八般武艺去拼一拼！

在这一过程中，焦虑在所难免。投出的简历石沉大海，面试屡屡碰壁，等待面试结果时的忐忑和煎熬，而面试官的挫败感、自责与愧疚莫及……这些都是必修的课程。其间，迷茫也会时不时地拍打着自己。“不知道自己干什么，不知道自己想做点什么”“在就业市场上仿佛只能等待着被挑选，等待一个不确定的未来”……在求职过程中，毕业生这样的困惑并不少见。

首先要明白，这都是正常的情绪，可以看作是种种“不确定性”在大脑里翻腾的浪花。作为一个年纪渐长的“过来人”，我意识到，如何应对这些情绪，尤其是面对不确定性，不仅是毕业求职时，还是在这所“现实大学”中可能要持续面对的课题。

有人会深陷其中，反复精神内耗；有人干脆“躺平”逃避，躲在自己的“舒适区”。但与其与这些情绪对抗，不如坦然接纳，任凭它们穿过自己的躯体，一如水流经石头、风拂过草尖，看清它们的轨迹，等待它们消失。这是我在做职场时所实践的“精神胜利法”——当肌肉开始酸痛，不要对抗，不要排斥，而是认真、反复感受这是一种什么样的感觉，慢慢会发现这酸痛原来也不过如此。

待情绪平复，最重要的是要行动起来。“用行动驱散不确定性带来的不安。”这是前不久，一个萍水相逢的“新手”网约车司机所说。今年34岁的他之前有一份稳定、清闲的工作，千久了觉得没意思就裸辞了，折腾过的副业也都黄了。尽管不缺钱花，但他在家躺了一个多月也无法彻底“躺平”，不知道去干什么，便开始开网约车，虽然“再就业”这4天里只挣回了成本，但他说“工作起来心里踏实”。

他的自述不知真假，但道理是有几分。走出校园，走向职场，站在交叉路口，若前方迷雾重重不要问去哪里，不如先做自己能做的，勇敢踏出“第一步”。哪怕第一份工作差强人意，但至少是一个开始，一个寻找方向、重新定位自我的开始。把自己投入职场这口大锅，油煎水煮又火炒，其中滋味有时会煎熬得很，但亲身经历过后，你或许会明白哪些方向更适合自己的，以及自己究竟更想要什么。

稻盛和夫认为，工作本身也是一种修行。它不仅仅是养活自己的饭碗，更关乎我们在流动的世界里如何认识自我、如何实现自我，是一种无人可替代的成长历程。找工作的过程也同理：其间，我们会不断面临新的、各种各样的不确定性，但当你开始坚定地向前迈进一步，未来就多了一份确定性。

赛，纳入了学校心理健康教育的内容，目的是让学生借助舞台来呈现各种心理困惑，从编剧、演剧、观剧中学到心理学知识，学会正确处理心理问题，帮助他们健康成长。

昆明十中是“云南省心理健康教育实验与示范学校”。多年来，学校心理发展中心针对不同年级学生的身心发展和实际需求，开展了不同主题的团体心理辅导、心理健康教育、个案咨询、生涯规划和家庭教育讲座等。高二学生思想逐渐成熟，正处于向社会人过渡的中间地带。为此，校园心理剧大赛放在了高二年级举行。

“学校的教育，是为了让学生能更好地社会化。”姜莘说，“让同学们在心理剧大赛这些有趣的活动中，学习社会化所需的技能，是一种潜移默化的育人方式。”

连续两年的心理剧大赛，让老师们看到大赛给学生带来的积极影响，老师们从顾虑多多变为大力支持。此次两天的比赛里，高一年级的学生、老师也前来观赛，为明年的大赛作准备。

“心理健康教育要从教师开始。”保丽云说，10多年前，她在担任初三三年级的班主任时发现，初三三年级所在楼层的卫生间，门都特别容易坏，作为心理学教师，她知道那是学生因为中考压力内心焦虑，手脚就会重一些，但这是一种无意识行为，并不是他们有意破坏公物。然而当时一些老师却认为这是学生的道德问题，常对学生进行批评。近年来，随着心理健康知识的不断普及，时至今日，已经没有老师认为卫生间的门容易坏，是学生的道德问题。

在保丽云看来，“心理问题不等同于道德问题”。只有学校重视、教师有意识，才能推进心理健康教育。而这教育的最终受益者是每个学生。

“成长不是一蹴而就的事情，心理剧是对老师和家长的再教育。孩子们的心声，我们听到了。”姜莘表示，通过心理剧大赛，后续学校将开发更多学生心理健康教育的课程和活动，使心理健康教育更具针对性。

昆明师范大学心理健康教育咨询中心办公室主任尚云也认为，不同阶段学生，心理健康教育的重点和难点不同，设计一套以必修课、选修课以及多种服务活动相结合的“1+N+X”课程体系，才能更好地面对青少年心理健康问题。

值得关注的是，目前，“促进心理健康教育”被写进了《云南省教育高质量发展三年行动计划》。6月2日在云南举行的全省教育高质量发展大会上，云南省委书记王宁要求：“加强对学生心理健康问题的研究，开好心理健康课，全方位呵护青少年健康成长。”

来自云南省教育厅的消息，未来3年，云南将在16个州市建立中小学心理健康咨询辅导中心，打造100个云南省中小学心理健康名师工作室。



同学们用魔幻的手法、奇特的叙事，在舞台上将青春成长期的困惑，以及如何找到解决方法和进行情绪调控，淋漓尽致地展现了出来。

同学们用魔幻的手法、奇特的叙事，在舞台上将青春成长期的困惑，以及如何找到解决方法和进行情绪调控，淋漓尽致地展现了出来。

“我们喜欢这些剧，因为它们真实”

虽然是第一次创作心理剧，但学生们的热情超出老师的预想。每个班在短时间内写出了两三个剧本，消息在各班之间流传，有雷同的内容，同学们就立即修改；为让剧本和舞台呈现更具专业性，有担任编剧和导演的学生在几天内看完《莎士比亚悲剧集》。经过一次次讨论、修改、排练、打磨，在班主任、语文老师、心理学老师的指导下，最终20个班20个内容不同的剧本进行了同台演出竞技。“孩子们喜欢把精力投入到他们感兴趣的事情中，所以他们的表现精彩绝伦。”一位班主任说。

这些剧本编写的逻辑性、专业性，表演分寸的拿捏、心理矛盾的呈现、细节的处理，出乎老师、评委的意料。

舞台上，高中生内心充满了迷茫、徘徊、忧伤，他们的耳边总是充斥着各种各样指责的声音：

“怎么又没考好？”“一次考得好有什么用？”“现在的社会，要是不拔尖，怎么立足？”“我想成为一名rapper(说唱歌手)”，“这是正经工作吗？”“我想成为一名幼师”，“不就是当网红吗？”“我想做一名护士”，“当个医生不行吗？”“我想成为一名程序员”，“这么拧巴，肯定没对象”。

“我想学提琴，你们却要让我学钢琴”“我想选文科，你们要让我选理科”“我想学街舞，你们要我跳中国舞”“我想吃酸菜鱼，你们说喝鸡汤更有营养”“哎呀孩子，爸妈所有的选择都是为你好啊”。

“考好了不行，考差了更不行，我要怎么做你们才满意”“我希望你们能够理解我，尊重我的选择”“我只是提出我的想法，不是想和你们争辩”“他其实是需要一个自己的空间，我们家长能做的就是把这个空间留给他，让他自己去经历、去体验”。

魔幻的手法、奇特的叙事，借着舞台上砸东西的愤怒、撕心裂肺的吼叫、老师的劝说，同学们将与他人的矛盾、父母的冲突，无法打破的沟通隔阂，淋漓尽致地展现了出来。

不少台下的家长，时而欢笑时而落泪。

“孩子们演的不就是我们吗？那些台词是我每天都在对他说的话。”一位妈妈说，孩子们把父母演得活灵活现，比如，常常不问青红皂白地批评；骂了孩子后心里会后悔；孩子有心事也不讲，躲在房间里，离父母越来越远；父母爱的方式并不是孩子能够接受的方式。

“孩子的成长过程，内心是丰富和变化的。作为家长，我们应该反思。”这位妈妈说。

“我们喜欢这些剧，因为它们真实。”昆明市第十中学党委书记姜莘说，此次心理剧更多地呈现了学生们对未来选择的思考，对亲子关系、同学交往、自我认识等问题的处理等。让老师和家长看见孩子们思考的深度，视角的多样和广泛。

心理剧对演员和观众是一个治愈的过程

让老师和家长惊喜的是，20个剧本对故事冲突都处理得非常出色，最终，学生们都以自己的方式与同学、父母、自己和解。他们通过剧本的解读，换个角度体会到了父母、老师对他们的关爱。舞台上金句频出：“生活会给你留下一个幸福的彩蛋”“爱自己，全世界都会爱你”“这个世界没你想得那么糟，我们会面对无数的挫折与失败，但它们并不是不可战胜的”“爱是放手，青春才能走向远方；爱是陪伴，青春才能告别孤单；爱是呵护，青春才能茁壮成长；爱是宽容，青春路上有你同行”。

令人印象深刻的是，对待一些极端问题，学生们展现出了独立思考能力。

比如，在《玫瑰少年》一剧中，喜欢编织的男生宋河，常常引来异样的目光和议论，并受到同学排挤，陷入深深痛苦与自我怀疑之中的他走上了绝路。此时，舞台上，时光逆转，同学们都在以善意去赞美、欣赏宋河，宋河得意地做自己没有错。剧中用两种方式说出了学生的价值观：尊重别人的选择，“你是你，别让谁去改变你”“没有谁规定一个人必须以什么姿态活着，只要我们的选择对社会有益，这朵玫瑰就有它绽放的意义”。

“心理剧是让每名同学在模拟真实生活的过程中完成的一次思想实验。”此次大赛的评委、昆明市第三十中学副校长、昆明市心理健康教育名师工作室主持人彭华军说。

他指出，学生们在舞台上展示了他们看不清楚的未来、无法掌控的关系、没有体验过的职业、各种两难的选择，以及内心的渴望和现实的反差。但通过表演，学生们获得了不同的心理体验，对要处理的关系，有了更强的掌控感，并逐渐找到了解决问题的钥匙。

在昆明十中心理发展中心副主任、国家二级心理咨询师保丽云看来，心理剧是一种科学的情绪表达。对演员和观众都是一个治愈的过程。“校园心理剧给了学生一个宣泄和投射自己情绪的渠道”。

她解释说，当孩子的心里有着愤怒的情绪，想砸东西表达恨意时，由于受道德、学校规章制度、法律的约束，他们知道不能这样做。但在剧情里，他们可以砸东西，这是一种投射，不是真的发生。编写剧情、表演剧情是表达情绪、获得心理治愈的过程。台下观剧的人也会发现，这不就是生活中的我吗，原来这个问题不是我独有的，原来可以有不同的解决方法，原来我没有必要自卑、焦虑。

“学会表达你的攻击性，才是正常的发泄情绪途径。”保丽云说。

心理健康教育的最终受益者是学生

这是昆明十中第二次举办心理剧大赛。保丽云介绍，过去，校园心理剧大赛以课本剧为主，去年开始，正式冠名心理剧大赛。

温暖的 BaoBao

中青报·中青网记者 张文凌

“进入高中以来，陌生的环境、繁杂的学业，让李瑾变得敏感、多疑，身边无数的压力像海水一样淹没了李瑾”。

舞台上，无数个“李瑾”在挣扎、愤怒、焦虑、自言自语。

舞台上，无数个“李瑾”的妈妈泪流满面。“我们在剧中听到了孩子们平时不愿意对我们说的话。”一位妈妈说。

这是5月20日昆明市第十中学高二年级心理剧大赛的一幕。20个班级展演的20个剧目，全部由学生自编自导自演。剧中展现高中生成长的压力、困惑、矛盾以及最终他们找到的解决方法和情绪调控，让老师、评委深感震撼。

“同学们敞开心扉在舞台上真情流露，借着剧本，抒发心中的愤怒、热爱与悲情，情绪得到宣泄。”昆明市第十中学校长谢晓玲说：“给心灵腾出一些空间，就可以接收新的信息，产生新的领悟。”

温暖的 BaoBao

中建五局湖北公司团委以“三导工程”为抓手，去“四化”、强“三性”，推动团组织实现“五个有”目标，探索创新的组织形式和工作机制；结合“红绿蓝”三色行动建设方案，创建“超英·阳光”志愿服务队伍，在关爱农民工及其子女、保护环境、投身国家建设等活动中，彰显央企责任担当；坚持围绕中心、服务大局，引导青年团员在工程技术、节能减排等方面，集思广益为公司的发展提出“金点子”，带领团员青年为实现公司高质量发展持续贡献力量。

中国铁路郑州局集团有限公司焦作车务段团委坚持以“青字号”品牌创建服务铁路中心工作”为主线，一手抓“强基固本”，一手抓“活力提升”，坚持为党的事业和企业的发展培育新人，深入挖掘青年创新创效潜力，常态化开展志愿服务、突击奉献、学技对标、双创立功等特色鲜明、生动活泼的“青字号”活动，引领青年为经营创效献计出力，让“青字号”品牌亮起来。

中建五局湖北公司团委书记 杨东浩

中国铁路郑州局集团有限公司焦作车务段团委书记 魏光辉

温暖一平方

## 野山书店：从附近出发看见更大的世界

中青报·中青网见习记者 王军利

“从这里出发，看见附近，和更大的世界联系在一起。”5月28日，李迪斐和妻子在离家步行10分钟的社区底商开了一家书店，使用面积只有20多平方米。他们的营业时间也很“任性”，周二至周五只有晚上营业3个小时，周六日才会全天开门迎接读者。

书店坐落在远离桂林林中心的小餐馆、小超市和五金店之间，对门的楼盘还未完全收尾。走进书店就能闻到扑面而来的纸张香味，立在眼前的是定期更新的图书小展，第一期以“书店的灯光”为主题，收集了50本关于书店的书，为大家介绍世界各地的书店故事。

“这就是书店的自我介绍，希望通过这些展出的图书让走进来的人了解我们究竟是怎样一家书店。”李迪斐说。

进入这家书店的很多人是住在附近的居民。这与李迪斐和妻子开这家书店的目的基本吻合。他们关于附近的想法，源于人类学家项飙提出的“重建附近”的概念：每个人都去关注身边的人，去看第一个把我和更大的世界联系在一起的距离500米，不一定交成朋友，只是能够停下来说几句话，知道他们的生活安排和自己的生活安排怎么不一样，对不同生活的人群有更多的同理心，就够了。

李迪斐观察到，上班的8小时之外，很多人都会宅在家里追剧、刷综艺、打游戏，却忽视了身边和附近正在发生和变化的一切。“开这样一家书店就是很好地观察附近环境的机会。”对社区的居民，李迪斐希望这家书店的存在，能给大家带来一些不一样的空气，茶余饭后，可以来野山书店看书、买书、聊书。

装修时，李迪斐和妻子经常会到隔壁的五金店借梯子、螺丝刀，也会到附近的店铺采购物资，一来二去就和周围店面的老板熟悉起来。书店开业后，有的老板也会带着孩子来这里逛。“这对我们来说，是很难得的体验。”更让他们惊喜的是，播客“各站停车”的主播“小盒子”就住在附近。

3年前，李迪斐和妻子策划了一档读书播客，取名为“最近买了什么书”，收获了一群听众。听说书店即将开业，一位远在上海的听众正处于即将入职新公司的间隙，决定来桂林看看。

李迪斐夫妻二人在播客的昵称是“野兔”和“山猪”，书店的名字，是他们在昵称中各取一字，名为“野山”。书店里专门设立了播客书架，将播客单集的节目名称和听众评论做成展示牌并附上二维码，将节目中提到的书摆放在一起，这里的背景音乐是各种类型的播客节目，读者可以边看书边收听播客。

李迪斐觉得，很多人被独立书店的气质吸引，很大程度上跟这个书店店主的风格有关。“独立书店有意思的是千人千面，并不会完全拘泥于某种约定俗成的规则。”

将书店开在社区底商，只是书店的物理状态存在于附近。李迪斐坦言，但要想真的留下周围的读者，要花上不少心思。在进门的位置是新书展区，“一有新书出来，我们这里一周之内就能看到，这样才能给每位进店的读者耳目一新的感觉，也为他们提供了经常进店的理由。”李迪斐一边说着，一边把新到的《给邱家瓦的三十封信》放在新书展区，这本书不久前刚刚出现在北京的新书发布会和签售会上。

《可是我开的是书店》刚刚上市一个星期，野山书店就已经卖了5本，“我们希望能够让大家通过我们的选择，除了看到一些很经典的书以外，也可以尽快触碰到当下最新发布的一些书。”李迪斐觉得，新书能为读者观察当下社会议题提供方向。

李迪斐还从家里的藏书里选出1000多本，供读者借阅和购买，“在野山书店，不仅可以借到年代较早的图书，新上市的图书也可以借阅，如果看了确实喜欢，可以购买。”前两天，李迪斐还卖掉了对自己意义重大的《等待戈多》，“是当年准备从北京回广西的时候买的，承载了我很多的情绪。有读者来问我卖不卖，我觉得有时候书和人的相遇也是缘分，如果这本书被更多人喜欢，也是一件值得开心的事。”

最近，李迪斐和妻子正忙着策划“时间盲盒”，一个盲盒里包含一本20世纪出版的二手绝版书，一本以20世纪为题材或者背景的新书，一份印刷于20世纪的旧报纸，一份与时间有关的惊喜文创小物。他们坦言，无论是开书店还是准备盲盒，最消耗精力的就是“选书”，不仅需要海量书籍中花费时间精挑细选，也考验着他们对书籍和读者的感知和理解。

在李迪斐和妻子的努力下，周围不少读者都在这里办了会员卡，成为常客。虽然桂林并不大，但住在书店附近的人去一次市中心也会花一番工夫，野山书店就为他们提供了家门口的阅读服务，让他们在阅读中看到更大的世界。而在这个过程中，李迪斐和妻子也探索着他们日常生活的另一种可能性。

李迪斐喜欢将读书和爬山相比，他们将书店的名字定为“爬上山顶，看世界”，书店的海报也标注着附近20公里内的爬山去处。“每一本书就是一座山，爬山和阅读都不是一件特别轻松的事，但当真正完成的时候，就能看见更大的世界。”他希望，未来有机会组织书友一起出游爬山，从野山出发，奔赴山野。

王军利/摄