



面对不肯开口说话的学生，她们这样做……

——不止于“副科”老师系列报道(二十一)

本期访谈，两位心理老师皆秉持不催迫、不刻意改变的教育理念，用温柔的接纳与慢节奏的陪伴，安放每一份难以言说的青春期心事，帮沉默的学生重新听见自己的心声。面对因家庭情况和辗转求学陷入情绪封闭、不敢表达的学生，孙英飞老师以松弛持久的日常互动传递尊重，用陪伴消解抵触；毛奕晨老师则克制干预冲动，以纸笔为学生搭建安全的表达缓冲带。

新区教育：面对那些沉默寡言或情绪封闭的学生，您如何通过日常互动帮助他们重新“听见”自己的感受？请分享一个学生从“不敢表达”到主动讲述心声的转变案例。



沈家门一初 孙英飞

我校是一所接收大量新居民子弟的初中学校，本地不少学生也来自传统渔民家庭。正值青春期的初中生，本身情绪敏感、自尊心强，渔民家庭孩子习惯隐忍，新居民孩子则常因辗转求学缺乏安全感，因此，他们中的很多人都沉默寡言、情绪封闭，不敢倾诉、不愿表达。作为专职心理教师，我始终相信：青春期孩子的沉默不是叛逆，而是无人承接的情绪。日常温柔有分寸的细碎互动，能慢慢叩开他们封闭的心扉，让他们重新听见自己的心声。

心理课堂：观察学生心理状态的主要场景

读初二的小宇，是典型的渔民家庭少年。他的父亲常年出海作

听见沉默的回响：助力封闭型学生看见自我心声

业，很少在家，加上父母性格沉默寡言，家中很少有情感交流。进入初中后，学业压力增大，小宇愈发沉默。课堂互动、小组讨论、情绪分享环节，全班同学都踊跃发言，唯独他始终低头静坐，双手紧紧攥着课本边角，坐姿拘谨僵硬。每当我邀请同学分享感受，他立刻收紧嘴角、躲闪目光，用极致的安静隔绝所有互动，是班级里最不起眼的“沉默者”。

面对这样的学生，当众提问、刻意鼓励只会加重他的羞耻感与抵触心理。于是，我选择以松弛、持久的日常关注陪伴他。每节心理课，我会特意给予他温和的眼神回应，分发学习单时轻声道谢，小组活动为他安排低压力的简单任务。我始终传递一个信号：沉默无须愧疚，表达不必勉强，你的存在本身就值得被尊重。

在一次“看见自己的情绪”主题心理课上，我让同学们用色彩涂鸦当下的心情。其他同学落笔流畅，唯独小宇迟迟不动笔，指尖反复揉搓画笔，眼底藏着八年级学生不该有的沉重与低落。课后，我单独留下他，轻声跟他说：“不想画也没关系，不想说话也可以，老师陪你坐一会儿。”

良久的沉默过后，青春期积攒的情绪终于破防，他红着眼眶小声说：“爸妈那么辛苦，我要是不开心、闹情绪，就是不懂事。”我瞬间明白，孩子的封闭，是长期自我压抑的结果，他早已习惯否定自己的感受。我耐心告诉他，体谅父母是成长，但青春期的孤单、不安和压力都是真实的情绪，这不是矫情。在持续几节课的引导后，小宇慢慢卸下心理防备，从敢于抬头对视，到轻声回应，最终在一次课堂分享中，主动讲述了自己害怕家人出海、独自留守的孤单，真正完成了从不敢表达到愿意倾诉的转变。

心理咨询室：守护新居民学生心灵的港湾

初一的小诺，是随务工父母转学而来的新居民子弟。新的环境、新的人际关系、陌生的方言，让原本内向的她彻底封闭自己。青春期的女孩心思细腻敏感，频繁的转学经历，让她极度缺乏归属感。她从不参与课间同伴交往，总是独自蜷缩在咨询室旁的走廊角落，安静发呆，把所有情绪藏在心底。

对这个孩子，我始终保持适度的距离感，只用日常细碎的温柔传

递安全感。偶遇时轻声问候，考试前简单叮嘱，独自静坐时默默递上水杯，从不刻意追问她的心事。

我在咨询室设置了“情绪树洞笔记本”，告诉所有内向学生：不善言辞没关系，文字是最好的表达。起初小诺只是远远观望，慢慢会趁着无人时翻看笔记本。终于有一天，她在本子上写下了自己的心声：“大家都有熟悉的朋友，只有我是新来的，我怕说错话、怕被排挤，更怕刚熟悉就要分开。”

简短的文字，道尽了自卑与不安。我认真写下回复，接纳她所有的胆怯与焦虑。一来一回的文字沟通，渐渐消解了她的防备。从路过咨询室的轻声问好，到主动推门进入，小诺慢慢打开心扉，主动和我倾诉转学的焦虑、融入集体的困难和青春期的自卑敏感。

两个学生的蜕变，让我深有感触。渔民家庭孩子的隐忍、新居民子弟的漂泊感，叠加青春期的心理特质，让很多孩子选择封闭情绪。作为心理专职教师，我们无须急切干预、不必刻意改变，只要报以尊重和陪伴，慢慢靠近、静静倾听、温柔接纳，让每一份不便言说的青春期心事，都能被温柔安放。

纸笔为引，静候星光

劝半拉带到咨询室的。坐下后就把书包抱在怀里，像抱着一块盾牌。班主任跟我说，她在班级和同桌闹了别扭，据说被几个人孤立了，但问她具体怎么回事，只是摇头，红着眼圈说“没什么，我没事”。

第一次面谈，我所有的提问都撞在了棉花上。我问她最近睡眠怎么样，她点头；我问饭菜合不合胃口，她摇头。最后我问：“如果不舒服，可以跟老师说说吗？”她把头埋得更低，半晌，挤出来一句“我不知道怎么说，我表达不出来，不想说”。

我脑子里飞速闪过培训时学的共情技巧、开放式提问，这些标准的拼图，却卡不到空缺的位置上。她好像一个人站在迷雾里，明明心里翻江倒海，却找不到一个准确的词来表达。我没有再逼问，从抽屉里拿出一张纸和一支笔，轻轻推到她面前。

“现在不想说就不说。但情绪这东西，憋在心里太难受了。如果

你愿意，可以把它们写在这张纸上。不用管语法，不用管字迹，哪怕是乱画的线条都可以，我不会打扰你。”

她迟疑地盯着那张白纸，我转过身，走到窗前望着窗外发呆，几分钟后，我的身后传来极轻微的“沙沙”声，那是笔尖摩擦纸张的声音。等我再回到她身边，她已经停笔了。纸上写满了“没事”“对不起”“别管我”，我拿过那张纸，指着那些重复的“没事”，轻声问：“写了这么多‘没事’，心里会觉得稍微松快一点点吗？”她看着我，眼圈一下子红了，点了点头。

那之后，每次她来，我都先给她一张纸、一支笔。有时候她写，有时候她只是拿着笔发呆。慢慢地，纸上的内容变得具体，从单一的“不开心”变成了“今天午饭很难吃”“她们的零食没分给我”。这样持续了两周左右，直到有一次，她写下如下内容——其实我很生气，

她们凭什么那么说我。我看着那力透纸背的字迹，试探着问了一句：“这个‘生气’，如果能用一个声音发出来，你觉得会是多大？”她愣了一下，没有动笔，嘴唇却动了动：“很小。”我忍着欣喜与激动，继续轻声问她：“哪怕是很小的声音，也想发出来吗？”“嗯，我要说，不想憋着了。”那一刻，我知道那扇紧闭的门终于被推开了一条缝。

后来，她进门后没再找我要纸笔。她开始用语言袒露自己，从如何拒绝同桌的无理要求，到面对对方不悦时内心的拉扯，乃至最后那份来之不易的平静。听着这些鲜活的细节，看着她眼中褪去躲闪、生出光泽的模样，我更加确信：教育的本质，有时恰是学会克制干预的冲动。对于“表达失语”的孩子，真正的疗愈，始于提供一个即使沉默也足够安全空间，始于我们愿意放慢脚步，陪他们一起寻找那根能撬开心门的杠杆。



岱山东沙中学 毛奕晨

作为心理教师，这两年我常常陷入一种焦虑：为什么学生们总是不能多说几句？他们的话是我提问、引导的线索，但是很多孩子明明憋着情绪，最后却只是摇摇头，一言不发，那些领着孩子来求助的老师或家长，往往又会催促：“你倒是跟老师说说啊，你到底在想什么？”我站在一旁，看着孩子的眼眶越发湿润，嘴唇抿得更紧，心里发酸：我该怎么做呢？

当时她读高二，是被班主任半