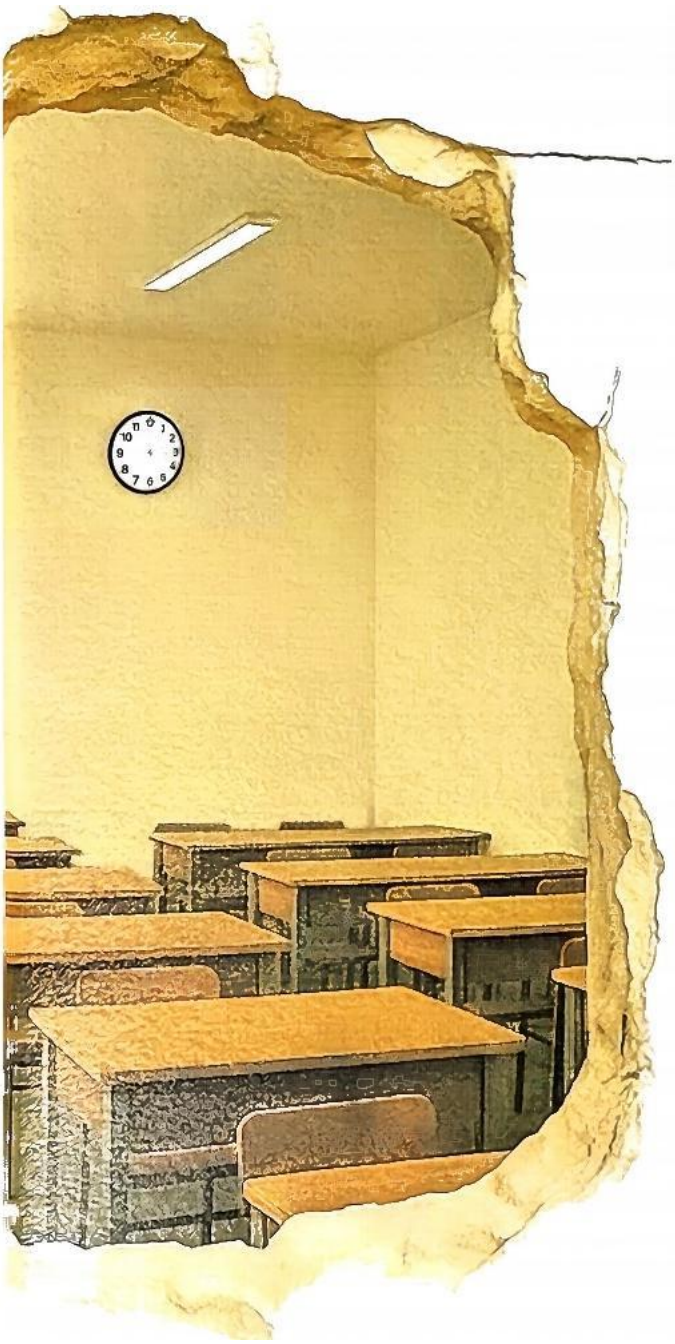


要有光

梁鸿 著

一位学者
对中国青少年心理的调查
一位母亲
对孩子心灵的探寻

在我们日常行为和观念深层，
到底隐藏了多少习焉不察的惯性，背离我们的爱。

中信出版集团

这本书是非虚构文学代表作家梁鸿继“梁庄三部曲”之后，时隔5年，又一具有现实意义的非虚构作品。

本次，梁鸿把写作对象投向那些被困住的少年——因为情绪问题而失学、休学在家的孩子以及在退学和抑郁边缘挣扎的孩子。她用了三年时间，足迹踏遍超大城市、中等城市、县城和农村，走进家庭、学校、社会教育机构和精神医疗机构，沉浸式采访孩子、父母、教师、医生与心理咨询师，记录他们真实的声音，试图呈现出当代中国青少年的心理图景。

在这些个体的生命故事中，我们看到敏敏在痛苦后依然努力寻找自己内核的光彩，看到雅雅希望自己的经历能给他人信心，看到吴用提醒我们必须学会在创伤中前行、在破碎与错位中相互理解……这些都是真实而神圣的时刻，是生命因为理解和关注而闪现的光亮。

《要有光》是一种追问：我们是否在日常的话语、表情与行为中，制造了看不见的创伤?在文化与观念的深层，又有多少习焉不察的惯性，正在背离我们对孩子的爱?

这本书写给孩子，也写给父母，以及生活在大地上的每一个人。我们都需要勇气与希望，去倾听彼此的呼唤，去守护那些努力走出泥淖、渴望春天的少年。

扫 码 关 注



我们提供知识以应对变化的世界

要有光

梁鸿　著

中信出版集团 | 北京

图书在版编目(CIP) 数据

要有光/梁鸿著.-北京：中信出版社，2025.
9.--ISBN 978-7-5217-7915-8

I.125

中国国家版本馆CIP 数据核字第202516MG87号

要有光

著者： 梁鸿

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区东三环北路27号嘉铭中心 邮编100020）

承印者： 嘉业印刷(天津)有限公司

开本：880mm×1230mm 1/32 印张：12.25 字数：396千字

版次：2025年9月第1版 印次：2025年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5217-7915-8

定价：69.00元

版权所有 •侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

目录

前言

第一部 滨海市

第一章

和光中学/005

表演“正常”/009

驱逐1/015

爱是什么/023

第二章

家暴/034

休学/040

逆袭/048

你根本不知道我在说什么/056

第三章

ICU-21 床/064

轻与重/070

隔离/076

驱逐2/084

第四章

去你的，我会成功/093

单人沙发床/100

人都靠优势活着/104

第五章

两个女孩/112

拆门/121

闭门/127

生病的人在替我们受苦/134

第六章

别吹灭那光/142

第二部 京城

第七章
崩溃/155
征兆/164
坍塌/174

第八章
看病/184
怎么样都行/195
攒班/209
大梦初醒/219

第九章
我们看不起他/228
刻舟求剑/236
创伤/243

第三部 丹县

第十章
冲突/257
我不要住院/262
我不知道啊/267
游戏皮肤/273

第十一章
上学有什么意义/279
权中的一天/288
飞地/297
她不信我/305

第十二章
没有人喜欢他/319
说出来想哭/324
争论/334
贫穷/340

第十三章
厌学/347
断裂/352
错过/357

第十四章
丹县/371
京城/373
滨海市/374
第四部时间……
后记

前言

我不知道我的痛苦如此之深。

站在耶路撒冷的哭墙前，我看到来自世界各地的女性把额头顶在古老的石墙上，默默地诉说，她们的表情如此严肃、虔诚，好多人泪流满面，好像要把内心最深沉的痛苦倾倒出来。我也用额头轻触石墙，那经过千百年风吹日晒侵蚀的粗砺颗粒摩擦着额头那一片皮肤，微微发疼，我闭上眼睛，感受这疼痛。在那一刹那，我脑海里浮现出一个倔强孤独的少年的身影，他的精神如此痛苦，找不到通道，他四面都是墙壁，无处可去。他好像被什么困住了。“我的孩子，他在受苦啊。”想到这里，我的心脏就像被刀划过一样，痛得浑身发抖，我的眼泪不由自主地往下落，和无数流泪的人一样。我似乎找到了我长时间以来消沉、压抑和焦虑的原因，就像一个突然的征兆一样，事情的本质被呈现了出来。

我突然意识到，我无法回应和碰触我孩子的痛苦，不是因为我不了解他，而是因为，我自己可能就是他痛苦的来源之一。在以爱为名的种种行为和话语中，我，我们这些自诩为爱孩子的人，逐渐走向了爱的反面。我们不知道怎么去爱，不知道怎么理解生命的本

质意义，不知道怎么连接孩子，更不知道我们应当怎么穷其一生去应对我们生命内部的“恶”——由无知、懦弱和盲从化合而成的对孩子的压抑。

快乐、幸福是如此遥远，以至于许多孩子被置于无限的灰暗之中，找不到出路。

我在哪里错过了你，我亲爱的孩子?

那是2022年5月的一天。我意识到我精神痛苦的某一来源，并且努力去探寻它。

我惊讶地发现，有那么多孩子在遭受着心理创伤，并且呈现出逐渐增加的趋势。“18岁以下的抑郁症患者占总人数的30%,50%的抑郁症患者为在校学生。抑郁症发病群体呈年轻化趋势，社会亟须重视青少年心理健康。青少年抑郁症患病率已达15~20%,接近于成人。有研究认为，成年期抑郁症在青少年时期已发病。生病的孩子，往往有个生病的家，77%和69%的学生患者在人际关系和家庭关系中易出现抑郁。63%的学生患者在家庭中感受到严苛/控制、忽视/缺乏关爱和冲突/家暴。”《2022年国民抑郁症蓝皮书》给出的数据是如此触目惊心。而医院精神科逐年递增的未成年患者，心理咨询室越来越多的在校学生，也从另一侧面证实了问题的普遍性和严重性。

我把我的写作对象集中在那些因为心理问题而失学、休学在家的孩子，以及在退学边缘挣扎的孩子，这些不被看见的孩子“被困”在家里，无法出门，无法走进学校。我想走进他们的内心世界，看他们如何思考自己，如何看待父母、学校、社会。由此，我进入一个个家庭内部，试图寻找到孩子、父母之间的关系状态，他们组成了一个怎样的小世界，影响并塑造着孩子的情绪及认知；我

进入社会教育机构和精神医疗机构，那些失学的孩子集中在这里，了解他们如何被治疗，如何被救助，他们之间构成怎样的关系和氛围；我进入学校，去了解学校、老师和孩子之间构成怎样的网格；我还想了解我们时代的精神氛围以及社会理念，它们作为无形的东西又和孩子之间构成什么样的关系。

我想寻找到那些少年，去倾听他们的故事，去了解个体生命在成长过程中所遭遇的剧烈冲突，以及它们如何影响孩子的心灵，孩子如何失去成长的土壤，失去父母、学校和社会的系统支撑，被“悬置”起来。最终，我想寻找到：在我们的文化内部(传统的和当代的),在集体无意识的深层，我们究竟是如何对待孩子，如何理解生命本身；在我们的日常行为和社会观念深层，到底隐藏了多少习焉不察的行为惯性，它们和我们对孩子的爱背道而驰并成为问题的源头。

我想走进家长的内心，去努力体会并辨析他们的情感状态、思维形态以及与社会的关联形式，而这些又以怎样的方式去影响他们对待孩子的方式。我想去努力寻找，我们到底在哪个地方错过了孩子，以至于我们的痛苦和他们的痛苦擦肩而过，彼此无法感知。

我想寻找到，在不断遭受创伤的过程中，孩子如何自救，家长如何自我反省，这中间的痛苦和彼此的不断接近最终形成了怎样的光亮，让生命的韧性充分展示出来。

最终，从更广泛意义上讲，我想追寻一个本质的问题：什么是爱?我们该如何去爱?为什么我们和我们最爱的人无法相处，以至于我们甚至无法和我们身处的时代，和这个世界相处?

当我开始把目光投向广阔的中国社会，超大城市、中等城市、县城、农村时，当我面对一个个家长、孩子，面对精神科医生、心

理咨询师、学校校长、老师等等，去倾听他们的故事，和他们一起悲伤，一起感受希望和困惑时，我感受到了彼此呼唤以及相互回应的可能，这使我备受鼓舞。我充满了写作的热情，充满行动的勇气和探索的决心，我觉得我又回到了孩童时代，纯粹，天然，生机勃勃地打量这个世界，我好像又拥有了某种力量，去直面这个世界，直面每一个人、每一种人生。

我想和孩子们一起成长。我也希望大家跟随孩子们的故事，去倾听、感受、思辨，最终和他们一起成长。

正像书中的吴用所说：“妈妈，你得继续学习。”我想，这是孩子对所有人的呼唤。

希望我们能够听到彼此的呼唤。

第一部

滨海市

于是我在心中默念：

你有从头再来的勇气，有不被定义的自由。

你可以成为任何人，但任何人都无法成为你。

别吹灭那光。

长大快乐。

——雅雅

第一章

和光中学

和光中学建在离滨海市一百多公里的一个村庄里，隶属于丰水县。这是近十几年在整个滨海知名度很高的一所超级中学，周边很多地区的家长都慕名而来，把孩子送到这里，以期望孩子能有脱胎换骨的进步。

开学的前四天，敏敏爸对敏敏说，要么,你开学摸底考试考到班级前二十名，要么,你就去和光中学念书。敏敏五、六年级时学习成绩严重下滑，每次考试都在后十名，经过一个暑假，她怎么可能考到前二十名?到开学前最后一天，爸爸问敏敏怎么选，敏敏看着爸爸一副“你看我让你选了啊”的表情，觉得爸爸特别不道德。

2020年8月20号，爸爸开着车，装着行李，带敏敏去和光中学报到。其实爸爸早就给她报好名了。敏敏不明白他为什么非要走一下“民主”的过场，连她这样一个十二岁的孩子都觉得太假。敏敏经常被爸爸妈妈的表演弄得目瞪口呆。像妈妈打完她之后，总

是拉着敏敏说，敏敏你知道我是爱你的吧?妈妈最爱你啊。她说着哭着，逼敏敏一定点头说“是”。敏敏捂着肿得像面包一样的脸，一点儿也不信。

看着光秃秃的田地里那个黑黝黝的铁大门，敏敏感觉非常不好。围墙高高的，只能看到校园里面的一些楼顶，感觉就像一个碉堡，严严实实，密不透风。

很快，敏敏就真切感受到什么叫“密不透风”。早晨，学生必须六点半到教室，那时敏敏还戴着 OK 镜，她得五点起床才能完成换眼镜、洗脸、吃饭再到教室的一系列过程，连去厕所的时间都挤不出来。学生排队小跑去食堂，以最快的速度扒饭。敏敏吃饭慢，每次都感觉自己的胃被噎得疼。所有剩余时间，等饭、跑操、集中排队，哪怕有一点点空闲时间，都得拿出一个小本儿背知识点背单词，小本儿是学校发的，人手一册，而且还必须得读出声。

只待了一天，敏敏就受不了。她给爸爸打电话，爸爸不来接她，说坚持一下肯定会没事，周六再来接她。敏敏就熬啊熬，到周六中午，学校开始过一天半的周末。她等爸爸来，一直等，等到傍晚，爸爸没来。晚上八点的时候，爸爸打电话告诉她，说单位临时有事，来不了，下个星期再来。

敏敏知道，爸爸又在骗她。

第二周，敏敏做了很多事情，在教室里面大喊大叫，坐在窗台上，把腿伸到外面，当时敏敏一心想着自己跳下去，就可以被送进医院，她就可以离开学校了。一开始敏敏只是闹一闹，想让爸爸把她接走，可是，连续上了四个小时课，敏敏一路小跑去吃饭的途中，突然感觉崩溃了。她没去食堂，而是跑回宿舍，找到室友削苹果的小水果刀，朝自己的手腕割了下去。可是，水果刀太钝了，敏敏割了好几下，发现它连皮肤的表层都割不破，于是，敏敏又拿

水果刀的尖戳自己的皮肤，她感受到一阵剧烈的疼痛，手腕处浸出了血。

敏敏给爸爸打电话，爸爸不接，给妈妈打电话，妈妈说既然已经选择了交学费上学，就得承担后果。敏敏大哭，说我什么时候自己做选择了。妈妈也不来接她。爸爸和妈妈之间虽然吵得死去活来，但是，在对待她这件事上，立场却是出奇地一致，都认为她必须到和光中学关一段时间。他们认为敏敏之前太自由了。

和光中学的新生一开始是一周回一次家，接着两周回一次，然后是一个月回一次家，一次在家待一天半，周六周日照常上课。手机在第二周就被收走了，要想打电话，必须通过班主任。敏敏觉得自己要疯了。她闹出的各种事情都被轻描淡写地忽略过去，仿佛一切都没有发生过。

第四个周末，爸爸终于来接敏敏回家。回到家中，敏敏和爸爸妈妈闹，她实在忍受不了学校严苛的管理制度，忍受不了那种机械的生活。她觉得太恐怖了，她真的不想再回去。在吵闹之中，敏敏喝了家里的洗衣液。

爸爸站在她旁边，冷静地看她挣扎，没有去医院，也没有给她做任何处理。敏敏张着嘴巴，像一条搁浅的鱼，感觉食道火辣辣的，不停往外冲热气，非常难受。

周日下午，敏敏又被爸爸送回学校，没有管她的嗓子好没好，没有询问她的看法，到时间了，拎着书包，拖着敏敏，把她扔到车上，关上车门，开走了。

在出发之前，敏敏把自己以前攒的零花钱全装到口袋里。快到学校的时候，敏敏发现路边有厕所，等爸爸开过了厕所之后，她说她要上厕所。爸爸停了车。敏敏绕过厕所的后墙，弯着腰，沿着田野里的小路，使劲往村里跑。她一路狂奔，跑过第一个村庄，看到

几个岔路，她没有选择再往前跑，而是躲到旁边的农田里。农田里堆着玉米秆，她整个人趴在地上，把玉米秆扒拉到自己身上，盖住，屏住呼吸。过了一会儿，她听到一堆杂乱的脚步声过来，边跑边喊她的名字，她听出来，是爸爸、班主任和其他老师。敏敏一直等到声音越来越远，她爬起来，顺着原路返回大道，朝另一个方向的小路跑。她带了多少钱，要往哪里去，她不知道，她只知道，她一定要逃跑。她再也不想回那个学校了。

她一路走走跑跑，路过村庄，人们一个劲儿地看她，一个老太太看她的眼神就像她是个怪物一样，她低头看自己的身上，沾着很多土和枯叶，她扑拉扑拉头，头上也掉下来一堆叶子和土屑。她路过一些加工厂，巨大的圆形建筑冒着白烟，遮天蔽日，没有一个人，她觉得像到了可怕的怪兽世界。她又走到大道上，看到有车经过，她上去拦住，问能不能把她带回滨海市，她掏出口袋里的钱，乱糟糟的一把。那些开车的人被她的模样和年龄吓住了，不敢让她上车。她就一直走，一直走，她想她先走到丰水县，到那儿再坐车回滨海 。

天已经暗了下来，她一个人走在路上，不知道自己走了多长时间、经过了多少个村庄，她又累又饿。

后面有极亮的车灯照住她，她扭过头看，眼睛被刺得生疼，她什么也看不见。那车停了下来，她听到开车门和关车门的声音，然后，有人跑了过来，一把抱住她。是爸爸。

爸爸报警了。警察散开在周边找她，爸爸开着车沿路找她，最后，竟然是爸爸先找到她，那时候，她已经走了将近六个小时。

爸爸把敏敏带回了家。关于敏敏是否还回那个学校，爸爸妈妈还有爷爷奶奶外公外婆发生了很大争论，妈妈认为还是应该坚持一下，不能一闹就答应她的条件，爷爷奶奶主张休息一段时间再去，

外公外婆发言很少，满脸愧疚的样子。敏敏跟着外公外婆的时间长一些，妈妈言语之中总是怪他们太溺爱敏敏，把敏敏给惯坏了。爸爸倒没有再坚持一定要回那个学校，他被吓住了。

敏敏听着他们吵架，完全置身事外。无论他们说什么,她都不会再回学校，不管是哪一所学校。她一听到“学校”二字就恶心、想吐，她讨厌课本，讨厌老师，讨厌学习，讨厌与学校有关的一切。

她和父母闹。不管他们说什么,她完全不想听，她听到他们说话就恶心、反胃。她离家出走，割腕，尖叫，摔东西，把一切能干的都干了一遍，能破坏的也都破坏了一遍，唯一的诉求就是她不要再去学校。最后，爸爸先屈服了，同意敏敏休学在家。敏敏分析爸爸最终同意的原因，不是觉得此时休学对敏敏来说是最好的选择，而是要和妈妈对着干，他要显示出他的理性态度。那个时候，敏敏爸爸和妈妈正处于离婚纠纷中。

那是2020年11月，敏敏十二岁，初中一年级。

表演“正常”

从雅雅上幼儿园开始，放学之后，妈妈就接她去公司待着，下班一起回家。妈妈公司有一个公共区域，员工都把孩子放在那里。绝大部分小孩都在那里追着打闹，玩游戏，吃东西，只有雅雅在乖乖地学习。每次有家长过来，就会说自己的孩子，你看看人家，你怎么还打游戏。受到这种表扬的时候，雅雅非常开心，就越发摆正姿势，认真学习起来。这样，每个家长过来，都可以看到她，并且会说出肯定她的话。雅雅很享受这种被关注的感觉，她想成为其他

孩子的榜样。

雅雅是在这样的关注中长大的。她的成绩一直很好，走到哪里，都有家长发出感叹。妈妈对雅雅说，我对你的成绩没要求，你不要自己压力太大。可是，雅雅看到别人夸她时妈妈的骄傲，她很高兴能让妈妈骄傲。因此，雅雅一路上学升学，都是自我要求，她不允许自己考试差，不允许自己在人群中不被关注。

初中毕业后，雅雅考上滨海市最好的中学。这里汇集着全市各地过来的尖子生，他们像怪物一样无所不能，成绩高得离谱。雅雅的物理和化学一直不是很好，高一第一学期，雅雅的班级排名一度下滑到中游。雅雅压力很大，逐渐有些焦虑，对外界的刺激表现得有点过度反应和过度敏感。她经常觉得别人在背后说她，别人一个眼神就会引起她的恐慌。每当这时候，雅雅就想逃回家，不再出来，但也只是想想，她仍然按时去学校，按时完成作业，参加日常各种考试。

高一下学期，雅雅所在的中学开始分科，她选择了文科。甩掉了物理和化学，她的成绩一下子好起来，月考考了班级第一名，并且成绩远超第二名。雅雅再度引起了大家关注，但这一次，她的内心没有感到愉悦，相反，她非常紧张，紧张到害怕去学校，害怕看到同学，害怕下次考试的到来。

在这期间， 一直在班级霸榜的一个女同学开始对雅雅产生敌意，并会做一些事情刺激雅雅。她写一些奇奇怪怪的字条放到雅雅课桌上，有时莫名其妙地盯着雅雅看，在课间排队问老师问题时故意插队到雅雅前面， 一直问到上课铃响还没问完，离开时她用挑衅的眼神看雅雅。如果以雅雅现在的认知，她可以完全忽略那个女生，但在那时，雅雅被刺激到了。她很生气，又无处发泄，同时一直担心自己的成绩再被那个女生超过。

雅雅的焦虑开始加重。最严重的时刻，在做课堂练习卷子时，雅雅听到同桌翻面写字的声音，就焦虑得要死，浑身出汗，手心湿滑得握不住笔。她想她肯定完了，同桌会考得比我好，我语文这么好、她是不是要超过我。因为过于紧张，她无法落笔写字，她努力盯着手中的卷子，上面的字她全部认识，却一点也读不懂。

那次考第一之后，雅雅就再也没参加过考试了。 一想到要考试，她的手就抖得厉害， 一个字也写不出来。她不敢面对自己，害怕万一不是第一怎么办。她躲在家中，不敢出门，不愿见任何人。

那是2022年3月，雅雅十六岁。

我是2022年4月开始到精神科看病的。那时我的情绪一直非常低落，会大哭、尖叫，还有伤害自己的行为。最难过的时候，我找我妈倾诉，她的反应非常情绪化和灾难化，我大哭，她比我哭得还厉害。我沮丧，她比我更沮丧，她脸上生无可恋的绝望神情让我更加绝望。

我爸的角色一直缺失。我从小他就不会对我多关注，或者是他关注了，他也不表现出来，不会主动找我。他根本不知道我的情绪是怎样的。他看到我们娘俩这种情形，就非常暴躁，他认为哭是一种耻辱。面对这种情形，有时他摔门而出，远远离开我们，有时又会指责妈妈，说她对我的教育完全失败，导致我现在这个样子。他完全不能接受我要到精神科看病，他不能承受“我女儿是一个精神病人”这样的设想。

家里的气氛本来就不好，因为我的这种情况，变得更加糟糕。我不知道爸爸是否在背后也悄悄了解过心理方面的知识，当我提出让他们带我去医院看看时，他没有过分反对，并且，还开车送我和妈妈到医院门口。他没有进去。在我去医院看病的一年多中，他从

来没有陪我进去过医院。

医生做了量表，测出来我是中度抑郁①和中度焦虑②，给我开了抗抑郁药和有助于睡眠的药。医生问我有没有注意力不集中的问题，我说没有，但他还是给我开了这方面的药。那时，我心里埋下了不信任的种子，我觉得医生只是想卖药。我对量表也不信任，医生看量表重于看我本人，我觉得还是应该多和病人交流。

2022年5月，我开始吃药。不知道是我对药物过于敏感，还是那个医生下药超级重，我吃完他的药， 一天都在昏睡，几乎要睡十四五个小时，但对我的情绪调节没起什么作用。那个医生是我们挂号随机找的，后来，通过我爸爸的关系，找到一个医院的院长，客观上讲他的药要好一些，虽然还是没有根本性的好转，但我感觉好像好了一些。

2022年8月的一天，我记不太清楚具体日期了，当时脑子已经有点乱了。我吃药快三个月了，情况却越来越糟糕。我有两三天没有吃饭，躺在床上一动不动。我妈很担心，就叫了自己的朋友来看我，我非常抵触。我不想被关注，我妈那个朋友来看我，我感觉她就像观看猴子一样，我很愤怒。她那个朋友我也认识，但并不是非常熟，她对我也不了解，就是在那儿不停地劝我，说我妈妈多不容易，说我要坚强，不能太脆弱，坐在我床边，说了很多很多话。

当时我妈妈也很崩溃。其实我内心很依恋我妈妈，我希望她能陪我，我不想一个人在家。她经常请假，有时候领导找不到她还会

①抑郁症，也被称为抑郁障碍，主要特征是显著而持久的情绪低落，有的患者可能存在自伤、自杀行为，甚至可能伴有妄想、幻觉等精神病性症状。临床上可以根据症状的数量、类型及严重程度将抑郁障碍分为轻度、中度和重度。

②焦虑症是一种常见的心理障碍，表现为在日常情况下的过度担忧和恐惧，干扰日常活动，难以控制。基于症状严重程度、持续时间及对生活的影响，分为轻度、中度和重度。

批评她。她会把这些告诉我，说因为你，我的工作快没了。她六神无主，帮不到我时，会说，你让妈妈来替你吧，你这样妈妈也活不下去了。我想着既然我对我妈妈影响那么大，我也没什么价值，还不如结束生命算了。

那时，妈妈在哭，她朋友在劝我，我躺在床上，脑子模模糊糊，感觉很烦，觉得活着太让人绝望，不知道怎么回事，就冲到厨房里，拿着一把刀乱舞。妈妈和她的朋友吓得尖叫。我不清楚有没有伤到自己，可能也有一点伤吧，但并没有真正砍到自己，在内心深处，我应该还是不想死的。

我妈妈的朋友偷偷叫了救护车，就像电影里那样，好几个壮汉破门而入，把我制服在地上，用绑带绑上，押我到救护车上。我就好像一个局外人一样，看着我自己被那样对待。我被送到了滨海市精神卫生中心住院。

医生对我的态度倒是很好，但是制度很严。譬如我只能待在房间，如果我想放风，必须有人跟着。譬如，我不能有任何异动，一旦声音过高或动作过大，护工就会马上冲过来，一副想扭住我把我再绑起来的样子。他们把我看作有危险倾向的重症病人。

妈妈给我付了两个床位的钱，这样我就一个人一个房间，我可以自己待着。我当时的感觉非常不好。我感觉我在上演《肖申克的救赎》，我以这个为目标来表演。我会假装自己情绪比前几天好多了，以印证他们的治疗有效。每次院长来，我都冲到最前面，说我感觉好多了。这完全是我设计的。

第一天我的反应很强烈，我不想住院，不想被扔在这个凄惨的地方，我也不想吃药，那些药让我镇静，也让我麻木。他们安抚我，说你不严重，　一周就好了。 一周结束的时候，他们并没有放我。后来我和一个护士交流，她说他们会延长时间来挣

钱，会用很贵的药，打上之后才告诉你。我不知道这是偶然现象还是必然现象。我妈妈每天来看我，说她也要住进来，她也需要治疗，反正我的房间还有一个床位。我知道她是想陪我，但那时我非常讨厌她，我不想见她，更不想让她陪我，我只想一个人待着。我隔壁住着一个女孩子，她是厦门大学的学生，她房间里所有尖锐的东西都被包了起来，她有严重的自杀倾向。她大部分时间很安静，但是，有时会发出非常可怕的尖叫声，好像非常害怕什么的样子。直到我离开医院，我始终没机会和她有太多交流，不知道她在害怕什么。我只记得她那双眼睛，看人时温柔、胆小。放风的时候，我故意在她门口晃，想让她朝我看，可是，她也只看了看，好像朝我示意了一下，并没有说话的愿望。

在医院的二十几天，我学会了表演。最后我的离开，也是因为我表演成功。

我也说不清楚那次我该不该住院，如果那天没有妈妈的朋友在场，也许我不会突然癫狂，如果妈妈没有那么歇斯底里，也许我不会那么生无可恋。当然，如果我情绪没有问题，　一切就不会发生。这些假设毫无意义。那次住院可能暂时让我的情绪稳定下来，但对心理的治愈没有多大作用。我还是被困在情绪之中，无法真正改变。

后来，我和妈妈探讨这件事情，我妈妈的理由是，她也已经到了一个癫狂的状态，我要再不去住院，她就要崩溃了。我说难道不是应该你住院吗?这件事我们始终有分歧。

爸爸的表现是爆发式的，有一次甚至跪在地上向我磕头，叫喊着，你快点好，我们都受不了了。当时疫情比较严重，也比较压抑。我因为经常落课，感觉数学超级难，我还是没有摆脱好学生思维，数学学不会，就很崩溃。那时，我身边只有妈妈，我对妈妈的

依恋很严重，可是我妈妈给不了我安慰。我过分纠缠她的时候，她就起身走了。我和我妈争吵时，我爸爸也表现出非常绝望的样子，自己躲出去，在街上散步，不回家。

我感觉他们对我非常冷漠，我也会在心里夸大他们的冷漠，把自己放置到很可怜的位置。我不知道别的父母在孩子生病时是如何处理的，我自己时常绝望于他们的表现。

驱逐1

这是一场蓄谋已久的围攻。

阿叔给他的校长老同学打了电话之后，非常开心。他终于开始了他事业复兴大计的第一步。阿叔补习班在滨海曾经非常出名，以“收留差生并承诺学生考上高中和大学”为口号，十几年来招收并培养了几百名学生，绝大部分都实现了目标。他同时也是一名心理咨询师， 一开始义务为来他这里补习的学生进行心理指导，之后也进行有偿心理咨询。国家“双减”政策实施之后，补习班的学生骤减，他的事业也因此变得摇摇欲坠。

老同学是一所私立中学的校长，非常认同阿叔关于目前中小学生精神和心理问题的判断，并说他目前正在处理一个非常棘手的事情，应该是个很好的案例，欢迎阿叔前来学校参观、了解，并给他们出谋划策。阿叔还不知道他的老同学焦头烂额，正等待一个契机，把目前胶着的情况撕开一个口子。

这是一所在滨海市相当出名的私立中学，小初高连读，高中实验班学生重点大学的升学率高达百分之九十五，这使得学校的社会声誉极好，家长趋之若鹜。

第二天，阿叔来到学校，进到六年级一班听课。

教室布局怪异。阿叔一进来就看到了。桌椅竖排八行，横排七列，前面都整整齐齐，但是，在教室的最左后方， 一个学生和一个大人各坐在一张桌子旁，他们的左边是墙壁，前边三张桌子没有学生，右边两张桌子也没有学生。两个人坐在那里，就像坐在一个孤岛上一样，周围空荡荡的。

班主任王老师告诉阿叔，学校要求孩子的妈妈这几天必须来陪读。这孩子，也就是小正，太扰乱班级秩序了，已经有家长来学校反复告状了。

小正妈穿黑色小套裙，戴一条长长的琥珀吊坠，头发齐肩，脸庞秀丽，看起来富贵优越，但是表情却非常不自然，给人一种强撑尊严的感觉。小正长得和她很像，眼睛圆圆的，看起来虎头虎脑，非常结实。

这节课是数学课。老师在讲台上讲算式的运用，每讲几道题，就会出一道题让学生自己演算，老师下来四处走动看看学生的演算结果，并随时给予纠正。

课堂鸦雀无声。学生都在认真算题。唯有小正隔一段时间就发出响亮的声响。那声音听起来好像是感冒或者是鼻炎，鼻子被堵塞，痰被卡在喉间，很难受很痛苦。

小正妈用胳膊肘轻轻碰一下小正，小正并没有回应妈妈，拿着笔，好像在算题，但笔却只是在纸上乱画，隔一会儿就抽动鼻子，往里吸气，再往外咳，声音不大不小，足以传到每个学生和老师的耳中。但是，老师和学生都没有扭过头看小正一眼，就好像这让人难受的声音不存在，小正也不存在。

然后是写练习册的时间。妈妈帮小正拿出练习册，翻到老师指定的页面。小正一边玩圆珠笔和纸， 一边发出声响。过了一会，

小正开始做题。妈妈在一旁帮他收拾他弄乱的桌子。写了几分钟，小正又开始玩。在这期间，他一直保持着间隔几分钟鼻子就发出声音的频率，这声音在安静的教室回荡，虽然不能说完全影响课堂，但至少，那是让人非常不愉快的噪声。老师一直没有阻止小正，小正妈妈阻止几次，也只是象征性的。

下课之后，王老师把阿叔、小正妈妈迎到办公室，学校的心理老师张老师已经在那里等着大家。

王老师将近六十岁，退休后被返聘回来，曾经获得过市优秀教师的称号，做班主任也将近三十年。她的表情一直非常凝重，和阿叔说话、招呼大家，只是带着勉为其难的笑容。小正妈小心翼翼地跟在大家后面，也是勉强的笑容。

王老师说，我从小学三年级开始带这个孩子，如今已经三年，对他都是包容、理解。小正很善良，爱帮助同学，助人为乐做得很好。前几年学业轻一些，我是拖着他往前走，都还可以。王老师语调缓慢，带着情绪，夸小正的时候不大情愿，给人的感觉是小正的优点是她绞尽脑汁才想到的，只是为了一个体面的开头。

王老师继续说，小正不是不想改变，更多的是管不住自己。正在上课，他会从后面爬到前面，边爬边给这个同学那个同学送东西，然后再爬回去。他引得班级骚乱，自己像没事人一样，一会儿给这个同学飞个眼，给那个同学示个意。大家都在上课，他一会儿叠个纸飞机，在班里乱掷乱飞，同学们都去抓他的纸飞机；一会儿去捶一下同学的肩膀，不停地去招惹人家。从六年级开始，也不知道是不是青春期开始了，他对我的教育开始不那么接受，还会误解我对他的关爱。他回去和妈妈说我老批评他，他妈妈也信，给我打电话说，王老师你怎么可以这样对我的孩子，你不够爱孩子。我听了都想哭出来。孩子不能准确体会老师对他的关爱，你作为妈妈也

这样，我能不伤心吗?我内心挺爱这个孩子的，我也想他好。

小正妈妈说，王老师不是那样的，我不是埋怨你，咱们关系一直很好，我一直很感谢你对小正的教育。主要是老批评孩子，时间长了孩子感觉老被排斥，他就越逆反。

王老师的神情变得更加严肃，说，小正妈妈，现在问题的关键不是他被排斥，而是家长们不愿意了。家长们情绪非常激烈，觉得他耽误自己孩子，人家心疼自己孩子，上课多宝贵的时间，你在那儿作怪影响大家。这个班学生成绩都挺好的，马上要小升初了，谁也不愿意自己孩子被耽误啊。你看家长们给我发的语音和短信，我每天早晨起来都要遭受信息轰炸， 一长串一长串，血压都上来了。我承受好几方压力，谁都找我，谁都不满意，我都想着今年干完我就不干了，实在是没办法。

王老师拿出自己的手机，给大家展示自己手机上大段的语音和微信，都是六十秒的，一段接一段，有许多还是未听的，估计王老师根本听不过来，也知道大致内容是什么。

小正妈妈脸上显出尴尬的表情，说，我都批评小正了，不让他在上课时间打扰同学，他也答应了。

王老师脸上始终都是非常不高兴的表情，能感觉出来她内心烦躁，她反复强调说，主要是家长情绪比较激动，你作为妈妈，可以等孩子慢慢成长，但是其他孩子的妈妈，人家等不了。这对人家也不公平。

小正妈妈说，你多鼓励鼓励他，他会好一些的，他还是知道好坏的，知道你对他好。

王老师说，三四年级的时候还可以，经常奖励他小红花，还能约束他一下，但是到了六年级之后，这种奖励根本不起作用，并且说你别拿这事威胁我。

王老师和小正妈妈几乎要吵起来。

因为有了阿叔作为第三方的存在，王老师和小正妈妈似乎都找到了倾诉对象，或者都找到了可以把自己的内心诉求说出来的机会。可是，阿叔对她们说的都不感兴趣。他感兴趣的是，在小正身上，到底发生了什么？

王老师认为孩子家长在孩子成长过程中的教育方式互相冲突，这导致小正在成长过程中出现价值观和行为偏差。

一说到这里，小正妈马上插话，神情颇为自豪，说，小正爷爷是博士生导师，奶奶也是高级工程师，叔叔是单位领导，都是高级知识分子。

王老师瞥了小正妈一眼，很有内情的样子，说，就是这样才有问题，周末爷爷奶奶一套方法，周一至周五妈妈那里又是一套方法，完全不同，谁也说服不了谁，说难听点，爷爷奶奶看不上妈妈，两边打架，最后孩子根本不知道对错。

小正妈不说话了。王老师毫不客气地暴露了她的家庭隐私，她有些挂不住脸。

阿叔问小正妈，孩子到医院看过吗？

小正妈说看过了，儿童医院看过，心理咨询师也看过，有点多动，但没到“症”的地步，医生说孩子心理上的问题大于物理意义上的“多动”。

张老师在一旁插话说，我和他聊过，也观察过他，这孩子应该在心理上多少还是有点问题。

王老师认为小正还是有些多动倾向。就譬如最近一次事件，学校要在操场上开国庆大会，还要航拍视频，王老师集合前在教室里反复告诫同学们要守纪律听指挥，**也单独把小正叫到办公室告诉他**下午的大会很重要，一定站好位置，不要乱跑。可是，学生们在操

场排好队，一切准备好，小飞机就要飞过来时，小正从后排走到前面，像逛大街一样，来回走，王老师拉住他说，今天很重要，你看学校领导和老师都不动，你也别动，飞机马上要过来了。小正挣着肩膀，非要往前走。

小正妈小心翼翼地插了一句话说，小正不是想捣乱，他告诉我，他是看到前面同学站出行了，他想提醒那个同学。

王老师生气地说，小正妈，那是他和你这样说。我跟他三年多了，我能不知道他在想什么?!她转向阿叔说，你是专家，我目前也很迷茫。我也想请您指导一下，怎么样才能做到妈妈也满意，其他家长也满意，学校也满意?假如妈妈一直在教室陪着，这可以吗?

阿叔认为这是最差的方法。小正妈已经告诉大家小正根本不愿意妈妈来学校，他一直要赶她走。即使小正妈能一直陪着小正，这个陪伴过程其实也是把孩子完全孤立了起来，他更没有机会和其他同学交往，时间久了之后，这种物理性隔离就变成了心理隔离，小正更无法融入大集体，他会产生抗拒心理，会有怨恨，最终可能会产生反社会心理。

小正妈双手紧紧抱着自己的背包，脊梁向下弯曲，眼泪顺着脸颊往下流，她一边竭力压抑着自己， 一边断断续续地辩解。她的声音很低，有点模糊和虚弱。她说小正还是不错的，他数学都得过八十多分，他爷爷奶奶每周都给他补课。

小正爷爷不是在教育界吗?他的叔叔也是领导，肯定会有办法的啊。王老师马上接住了小正妈的话，好像就等着这个机会。

小正妈摇了摇头，很苦涩的表情。突然间，她断断续续的哽咽声变大，似乎马上要号哭出来，她赶紧站起来，走到了门外。

房间里一片静寂。

过了一会儿，张老师说，小正妈妈也很难啊，她肯定不能和爷爷奶奶说，说了之后可能连孩子都没有了。其实小正的情况也还没有到不可管教的地步，还是得耐心。

王老师立马回了她一句，张老师你不能当烂好人。你不是班主任，不知道我的压力有多大。你只管和他们聊聊天，聊完到教室了你知道他们是啥样?

小正妈又回到办公室，坐下来，眼睛通红，她不好意思地看看大家，笑了一下。

阿叔说，小正妈，你还是应该再去医院看看，确诊一下，孩子是否有多动障碍①或者其他心理问题，这样才有针对性。

小正妈急切地说，孩子已经看过了，肯定没问题。

有问题不是坏事，小正处于义务教育阶段，学校无论如何也不能不让小正上学。但是，如果确诊是多动症，那就有具体的针对方案。你当妈妈的必须得搞清楚，不然，你会耽误孩子一生。

阿叔的声音开始稍微有点高了，他脾气急躁，尤其是遇到思想僵化和心态封闭的家长时，他往往表现得犀利无情。

下午第一节课，阿叔又去教室旁听。小正妈暂时有事，没有在教室陪伴小正。小正一个人坐在被圈起来的位置，四周空荡。他仍然在用鼻子发出声音，一边玩着手中的笔，一边四处看。一整节课下来，老师没有理过他，学生也没有扭头看过他，他一个人自娱自乐，只有鼻子发出的声音在教室响亮地回荡。

---

①多动障碍、多动症，即注意缺陷多动障碍 (ADHD), 是一种以注意力无法持久集中、过度活跃和情绪易冲动为主症的神经发育障碍。常在儿童时期发病，多数在学龄前期开始出现，主要分为儿童青少年ADHD 和成人ADHD两种类型。

校长老同学中午和阿叔一起吃饭，校长了解小正一家更多的事情。

小正妈和小正爸认识的时候，小正妈只是一个保险销售员，工资很低。小正的爷爷奶奶叔叔一整个家族都非常反对他们结婚，原因只有一点，就是小正妈出身太低，不配他们这个高知家庭，将来无法很好地教育后代。实际上，小正爸从来没有稳定工作，多数时间在家里“啃老”。新婚当晚，因为彩礼的问题，小正爸和小正妈大吵一架，第二天两个人就去办了离婚。但是，那个时候，小正妈已经怀孕，她不愿意打掉孩子。小正爸一家一直认为这是小正妈的阴谋，想用孩子来夺取他们家的财产。

孩子出生之后，爷爷奶奶积极介入，这本来是好事，爷爷奶奶愿意教育孩子，愿意出钱给孩子买最好的玩具、衣服，带孩子出去旅游，给孩子报各种兴趣班和培训班，等等，但是，他们要求小正妈也付出同样的时间和同样的金钱去照顾小正。小正妈家是农村的，没有人支援她，她必须努力工作，才能挣到一份工资去养小正，她不能保证时刻陪伴小正。这又成了小正妈的一条罪证。

校长说，真正的矛盾在于小正上学之后。小正每周末去爷爷奶奶那边，听爷爷奶奶讲妈妈如何不好，久而久之，他也会指责妈妈，跟着爷爷奶奶看不起自己妈妈。小正妈不敢说什么,因为她还要依赖爷爷奶奶给小正付高昂的学费和培训班的费用。

学校一直想请小正的爷爷奶奶过来，谈一谈小正的教育问题，小正妈强烈反对，她害怕他们知道小正的情况，她会失去监护权。校长给阿叔说，其实，这个孩子现在已经不适合在这里上学，私立学校的家长都非常追求成绩，小正在这里，的的确确影响了其他孩子上课，影响了整个班级的氛围，家长不愿意是肯定的。

当然，我啥也不能说，我只能是协调，这不是把你给请来了

嘛。校长老同学最后总结发言。

爱是什么

——

2024年9月24号傍晚。

阿叔补习班家长会。

参与者：

敏敏。阿叔。小正妈。小俞。俞爸。俞妈。李工。铁子妈。一静妈。雅雅。雅雅妈。小丽。小丽妈。小宁妈。小钱妈。

房间里非常安静。阳光从西边斜射过来，投在长长的书桌上，并不强烈。敏敏坐在书桌的最靠边处，低头在纸上写着英语单词。她的前面散摞着一堆复习资料。书桌太长太大，显得她有点弱小和孤单。

这是阿叔补习班的大办公室。敏敏每天来这里学习，坐在这个固定的位置。补习班另外还有两个空置的小教室，敏敏曾想过待在那里面，但她受不了那空旷的氛围。办公室每周要开两次家长会，初次来访的人也都先来到这里，咨询、聊天，等阿叔到来。敏敏会充当一个招待员的角色，倒杯水，回答一些基本问题。有时，阿叔和来访者在这里聊天，敏敏也会认真倾听，偶尔插几句话。阿叔也会时不时地提问下敏敏，敏敏就会认真思考，然后说出自己的看法。

敏敏挺喜欢办公室这个环境。上午一般是安静的。阿叔很少来，来访者也不多，其他孩子在另外一个教室上课。她会相对专心

地进行复习。下午到晚上，她背背书，做做题，听听别人说话。

下午四点半左右， 一位女性家长来到补习班。敏敏正守在长桌的角落写英语单词，另外两个孩子在隔壁房间写作业，阿叔去海里游泳还没有回来。

敏敏站起来打招呼，说， 一静妈妈来了啊。

阿叔不在，敏敏暂时充当了招待员的角色。

一静妈妈说，呀，敏敏在啊，你啥时候给一静发个短信，让她找你玩啊。

敏敏露出无奈的表情说，好啊，阿姨。

一静妈妈坐在敏敏对面，表情陷人了愁苦状态，就像一个小小的干核桃，上面的纹理坚固清晰，存在感很强。她脸上的每一丝每一缕都在传达一个声音：我太苦了。

她盯着敏敏，过了一会儿，说，敏敏你给一静发个短信，行吗?看她愿意不愿意来。我走时敲她的门，她没理我。她不知道你在这儿，不然她肯定愿意来。

她眼睛含着期待，仿佛敏敏是她的救星，只要敏敏的一个短信，她的女儿就会从家里面走出来。

敏敏拿出手机，探出身体，给她看和一静之间的信息，大部分都是敏敏的。敏敏说，阿姨，你看，我给一静发的短信她几乎都不回。就是回了，有时候也是早晨发，晚上才回。

一静妈妈靠回到椅背上，表情又陷入了固定模式。过了一会儿问敏敏，敏敏你觉得一静现在还能回学校吗?你俩不是好朋友吗?她和你咋说的?

敏敏露出无奈的表情，说，阿姨，我俩私下里聊得也不多，暑假出去玩的时候她都不咋说话。

敏敏说的是阿叔在暑假组织的游学团，也是阿叔心理治疗体系

的一部分。总共四个人：敏敏、一静、铁子和小俞。这四个人都是休学在家，但各自情况不太一样。

一静是初二上了半学期之后休学的。小学毕业时，一静被按片区划入一个普通中学，一静妈妈觉得学校太差，就给她找了个私立学校，寄宿制，升学率较高。一静一开始还挺高兴，但是，慢慢地学习有点跟不上，班级排名老是在后面，每天还要做很多卷子。三个月之后，她给妈妈说她要回到公立初中，一静妈没有同意，说这个学校的名额来之不易，再适应一下。

在这期间，一静把自己手腕划伤，老师给一静妈打电话，让接孩子回去。一静妈陪一静到学校附近小诊所处理了下，又把一静送回学校。手腕割痕很浅，只是浸了一点血。一静考试前心里紧张，一天给妈妈打几十个电话，说害怕考试，害怕成绩倒数，让接她回去。有几次哭着打电话说她们班大部分都是本校直升的孩子，她是外校的，很受排挤。 一静妈本着逼一逼就好了的原则，都没有去接 她 。

初一暑假，一静妈妈带着一静去看医生。医生建议一静换一个新学校，新的环境或者会对一静好一些。

初二开学的时候，一静妈妈给她换了一个新的学校，公立的。一静劲头很足，作业做得很好，还自己预习课程。上了大概两个月，一静和妈妈说不行，还是上不下去。月考成绩出来，一静考得很差，除了英语还勉强可以，语文和数学都是后几名。一静就坚决不去学校。说必须出国上学，她和妈妈说，要是能出国，我就上，不能出国，我就不上了。

争执了好久，一静妈说，好吧，那我们就按照出国来。一静妈给她找了一家国际学校。刚去上的时候，一静很高兴，说学校环境很好，老师什么都不管，学校还有咖啡厅，饭随便吃。在学校待了

几周，回来脸又变了。 一静妈问一静，你在学校里面不舒服吗?一静说，那个地方不是我们待的，那个地方的人太有钱了，太高大上了，穿的、玩的、花的，都太有钱。我这种根本不行。我去就好像给人提鞋一样，人家都拿LV 的包。一静妈说你是去求学的，那些东西跟你关系不大。更何况咱们住的小区里面就有两个孩子在那儿读书，家里条件也一般。你是为你不想上学找借口。就这一句话，一静把自己关在房间里，再也不出来，更不去学校。

一静妈偶然听别人提到阿叔，抱着试一试的心态，带着一静过来。这一时期，敏敏已经开始每天在阿叔这里学习。 一静妈看到敏敏在这儿，感觉像找到了寄托，把一静的情况详细地告诉了敏敏，让敏敏多帮帮一静。

敏敏看着一静妈，露出礼貌的微笑。同样的话她听了太多次，每次内容一样，表情一样，她都不知道怎么应对。隔一会儿，一静妈就会说，呀敏敏你太重要了，你是她唯一的朋友，你看你现在多好，要是一静能做到这一步我就高兴了。敏敏就更尴尬了，她确实做出努力了，但效果并不明显。她承受不了一静妈的期待。

敏敏看着墙上的时钟，差五分钟五点，阿叔该回来了。

果然，下一秒钟，敏敏听到推门的声音。阿叔走了进来。他的脸被超强紫外线照得黑红锃亮，头发还湿着，穿着他万年不换的短 T 恤。看到一静妈坐在那里，眉毛一挑，高声和一静妈打了声招 呼 。

一静妈愁苦着那张脸说，我都快烦死了，阿叔你说怎么办，还**给她转不转学啊?叫她来她也不来。**

阿叔走到办公桌面前，拿起他的大水杯，那里面的茶叶浑浊浓厚，拧开盖子，仰着脖子，咕咚咕咚连喝几口，然后，坐到椅子上，舒服地靠在椅背上，说，一静现在的问题都还没到解决上不上

学这一问题的地步，她得先走出来，她还是太在意别人的评价。别人说她一句她就像天塌了。如果这个问题不解决，转一千个学校又有什么用，她还会这样。

一静妈说，可我等不及了啊。我还有工作，事情那么忙，早出晚归，我顾不了她的感受，我自己能活下来就不错了。我已经抑郁了，我觉得这个孩子对我来说难度非常大。

一静妈又开始诉苦的腔调，又讲了一遍一静向她要钱买鞋买包的事情，她向阿叔喊着，五六千啊，阿叔，你说她一个小孩子有必要买那么贵的东西吗?

阿叔说，你要是光知道抱怨，一静好不了，你得想想孩子的深层思维。第一，这孩子是悲观视角，在信息采集过程中，她总是找不好的地方；第二，买名牌包包鞋子说明她在意别人的评价。这叫外因，一切都是别人不好，老师、同学、学校都不好。他们达不到我的预期，所以，他们都是对我不好的，她对别人是高道德标准要求。

一静妈说，我都给她说过，别人说什么就说去吧，你管他们呢。她不听，就把自己关在房间里不出来。我天天都很害怕，生怕她在家做了什么,你把我关到房间里，两个小时我就要疯。

阿叔笑了起来，说，这就是问题的关键所在。你连两个小时都受不了，可是孩子整天都待在房间里。孩子为什么宁肯待在房间里也不见你?

一静妈迷茫地说，就是啊，我也不知道。

阿叔说，因为人家很烦，不想见你，宁肯把自己关起来。

一静妈说，那其实是互相烦，我也很烦她啊。我现在不单烦**她，我还害怕她。**

阿叔说，一静妈，你别光诉苦，那没用。你闺女一点不严重。

她有欲望，她烦你，她还想买贵的鞋。只这一点，就是好现象。

一静妈苦笑了一下，说，我巴不得她不要我，别找我，想到哪到哪，她自己能耐自己过。

阿叔说，等她真有一天跑得找不到，你就又愁了。

一静妈放松身体，靠在椅背上，长出了一口气，说，是啊，我比较庆幸的是，她虽然不出门，但是比出门找不到要好得多。她有一个同学，跟一个男的跑了，跑一个月不回来，把她爸爸妈妈都快急疯了，都报警了。

敏敏抬头看了看阿叔和一静妈，没有任何表情。但很显然，她不赞成他们的一些话。

晚上六点钟，家长们陆陆续续来到这里。有的来过好多次，进来之后就相互打招呼、问情况。有的家长是第一次来，会不自觉流露出谨慎、紧张的情绪。来这里的大都是家长，不管你在外面是什么样的地位身份，到这里，都以“××爸”“××妈”互相称呼对方。但是，像李工这样的常驻嘉宾，在家长会上又非常活跃，主动帮阿叔承担招呼、救场、释义和挑起话题等任务，大家就直接喊“李工”。

今天来的家长太多，围着长桌的位置坐满了，俞爸和俞妈自己坐到钢琴旁边的两把椅子上。小俞则坐在钢琴凳上，有一下没一下弹着钢琴。

小丽妈还是习惯性地坐在长桌的顶头，和阿叔的位置很近。小丽看见敏敏，点了一下头，就到了隔壁房间，她不愿意参加会议，不愿意听她妈妈讲她。小丽穿着灰色套头衫，头发卷曲，带着大大的耳环，看起来很时尚。

阿叔敲了敲桌子，笑呵呵地说，大家都来了啊，今天还来了不

少新家长，咱们还像往常一样，把你家的情况说一下，再把你心里的感受以及需要解决的问题说出来，我们大家共同讨论。

这是家长会一贯的开头。每个人讲讲自己孩子的事情，最近发生了什么事情，困惑在哪里，或者，收获在哪里。阿叔特别愿意在家长会上讨论关于具体事情的应对方法，他鼓励大家讲自己的困惑，也鼓励大家讨论不同的方案。

大家静了片刻。

俞爸说，那我先来吧，抛砖引玉。小俞是十三岁时，初一下学期突然不去上课了。问她原因也不说，就是不去学校。当时我非常非常崩溃，感觉生活没有任何希望，孩子病了，连学都不上了，我还活个什么劲啊。我带着小俞去了很多地方，咱们市的精神科，北京、上海的医院也都去过，我自己还上过禅修班，学佛教的东西，可都不行，最后机缘巧合，找到阿叔。第一次听阿叔聊认知行为疗法①,我就非常震撼。不是小俞突然成这样了，也不是我和小俞妈多不好，而是我们的认知出现了偏差，事件长期累积，最后导致了问题出现。从那以后，我就强迫自己要理性，要客观地看待问题，要去再学习，去看一些心理学的东西。

雅雅举起了手，要求发言，说，我想说一点我的看法。原来阿叔给我们讲马斯洛需求的时候我也是被震到了。其实是父母和孩子两代人的需求不一样。我父母都是70后一代，是从经济落后时代过来的，能解决生存问题就非常有成就感了。他们的成长一直是这样子，他们的父母没有经过内卷，整个时代的需求都注重在物质方面，在精神上是缺失的。但是，我们这一代物质生活比较丰富，不再局限生存需求，我们渴望获得价值，希望自己做些事情，实现

①认知行为疗法：结合认知疗法与行为疗法的短程治疗，通过改变非理性信念和行为模式缓解心理问题，实证支持度高，适用于抑郁、焦虑等。

自己的人生目标。但是，父母往往都是从成功学角度来要求的。父母如果不去学习，还在用他们那个时代的教育方式来教育孩子，那有效性就会比较差，也很难真正了解自己的孩子。

阿叔说，每个人的思维能力不一样。有些人根本不会思考，也不愿意思考。

俞爸接着往下说，我现在也只是知道一个个点，实际上还是碎片，连贯不起来。昨天我和亲戚一家一起吃饭，他一边吃一边批评孩子考试不好，说他们付出那么多努力，孩子却一点也不争气。小俞在旁边听着听着哭起来了。我不知道她为什么哭，可是，肯定有哪点触动了她。我想我可以从这个地方入手去了解她。小俞现在还没有复学的意愿。我和她妈的看法完全不一样，我开始接受小俞有可能复不了学这个想法，她妈接受不了，我们也不知道谁对谁错。我现在唯一清晰的事情就是，我作为家长，包括我作为普通人，我的思维方式是真的有问题，我得改变。

阿叔说，小俞的问题我正在思考。下一步首先进行的是脱敏治疗①。让她先愿意出门，这个雅雅知道，最后很成功。小俞还太小，除非真的没有任何方法，我们再讨论不回学校的事情。我前后教了两三百个学生，我最关心的是适应社会的能力和终身学习的能力。我就培养这两个能力。每个人都有自我完善的欲望，如果出现偏差，只要稍微调整，方向对了，就都好了。小夏大家都知道，以前超极端，现在工作了，大专毕业，工作能力和社会能力很强，公司为了她专门开会给她涨工资。另一个孩子，小宁，我们第二届补习班的孩子，在大二拍了纪录片，现在想继续拍，还给我推销他的大纲，非常棒。

①脱敏治疗：通过渐进暴露于恐惧刺激(如特定物体、场景)中，降低个体焦虑反应的行为疗法。

一位穿着相对精致、看起来很温和的女性笑起来，说，我就是小宁妈妈。孩子高中时期休学有一年多，现在已经上大学了，还挺好。但是，我还是时不时想来阿叔这里。这里就像一个家一样。在这里，我能说出我想说的话，还能和大家讨论。小宁是高中时各种作，到最后坚决不去上学。那怎么办啊，需要找心理老师吗?需要到医院吗?该不该吃药?该不该休学?都不知道。我们也是带着孩子各种咨询，各种见人。多数的心理老师、精神科医生，都有一种知识上的傲慢、心理上的傲慢，另外他的方向也不一定是孩子需要的，各种各样的孩子有不同的需求，概念理论和实际操作相差很远。

带小宁来见阿叔之前，他问我孩子在读什么书，他说他要先找来看看。他说要看看孩子的逻辑在哪里，了解他的价值体系。当时我就很吃惊，我从来没想起来这一点，孩子读的书、打的游戏、交的朋友，我从来没有想起来了解过。并且，阿叔告诉我，孩子休学不一定是要死要活的事情，他说有时候不在学校说不定比在学校好，关键是看孩子的状态是什么样子。阿叔的话解决了我当时很多的焦虑。小宁在这里待了一年，收获很大。

我们是因为孩子来这里的。实际上，学习是个终身问题。首先，自己受益，能够成长；其次，自己的家人和朋友受益。昨天我去公园遛弯儿，看到一对小情侣，非常漂亮的一对儿，那个女孩“啪啪”扇那个男孩两巴掌，那个男孩一声不吭。当时我脑子里就自动思维，那个女孩肯定没学过心理学，如果她学过，就不会这样做。

雅雅妈说，你说这一点我很认同。我们的认知受时代的影响，很有局限性。雅雅在学校里成绩一直很不错， 一帆风顺的。到高中之后，我想当然地认为她会一帆风顺。突然有一天，这根弦断

了。面对这种情况，我很茫然，很恐惧，也很无助。一开始我以为是叛逆，初中没有，现在高中来了?我就一直站在孩子对立面，批评她。她不去学校，我很不理解，学校为什么不去，有老虎吗?学校的心理老师建议去医院查查，看是不是焦虑抑郁了。我们就去医院，做了量表，说是焦虑和抑郁。那我们就按照焦虑和抑郁来治吧，最起码有方向了，不那么无助了。就开始吃药。但是，她的情绪我接不住。她自己也控制不住自己。当时我不知道，我觉得她就是无理取闹。我理解不了她的痛苦，我只能陪着她。到最后，我也崩溃了，整晚整晚睡不着觉。那时候我和她一起吃抗抑郁药。就这么熬。也去听各种课，听时好像明白了一些，遇到事情时还是不知道怎么办。

我现在反思自己，有几个地方有问题。我说出来，雅雅你也可以说说你的想法。首先我对雅雅的关注太多，所有事情都围绕她转，给孩子过多压力。其次就是我只关注雅雅的学习，关注她的情绪太少，从来没有站在她的角度想问题，也没有站在她的角度去理解她的情绪，对雅雅从来没有感同身受过。吃喝拉撒关注太多，反而真正该关注的没有关注到。最近就比较站在她的角度看问题。但是，我也有困惑，以前是拒绝理解，现在是想理解理解不了。

雅雅看着妈妈，说，妈妈我可以说你一个问题吗?这个问题和我无关，但却和你的生活和情感选择有关。你总是把自己代入到受害者之中，就像我刚看的电影《坠落的审判》里面的男主人公一样。其实，你可以去做事情，你却选择了把自己作为一个受害者和牺牲者，你越是这样想，越是按照这种方式生活，就会越痛苦，包括情感绑架。其实你是可以选择的。那种自我牺牲式的东西在你这里太多。

雅雅妈妈笑起来，说，你的意思是说，我感动于我自己的牺

牲，所以我感到委屈，并且，还会带来不自信，同时，也会给你和爸爸带来压力?那也有可能。所以，雅雅你有没有感觉到，我最近在寻找自己的生活，我自己去逛街，自己看电影、看书，尽量不去想你。其实就连一点点改变都很难，但我肯定会往前走。

阿叔说，中国现在还延续着感性思维，自我感动，报恩教育。其实，我们有一个核心问题始终没解决，爱到底是什么。如果你根本不去想你孩子所想的，不去关注他的内部思维，你怎么能真正爱孩子?

家长有改变意愿，也很想把孩子变好，但是，大部分家长没有思维能力和方法。他们固有的认知决定了他们按照自己的框架来思考问题，很难想到孩子在想什么。家长希望我安抚他们。这有什么用呢?有这个安抚时间不如你去多学会儿习，多思考一会儿我们该如何想问题。这样，才有可能真正改变自己，最终孩子也有所改变。

在大家说话的时候，小丽妈一直跃跃欲试，似有话要说的样子。阿叔做出刚刚发现她的样子，说，小丽妈，你想说说吗?小丽妈露出苦恼的表情，说，我想说说，我和小丽刚刚吵过架，我不知道 怎么办才好。

阿叔说，那你说吧。

第
二
章

家暴

九月末的滨海，空气凉爽，温度适宜。和往常一样，敏敏九点半左右到阿叔的补习班这里，先背了一会儿古诗词，又默写了昨天学习的英语单词。她觉得自己今天的情绪有些低落，不准备给自己安排太多的学习任务。这也是来阿叔这里之后，阿叔和她一起探讨出来的学习方案。在做了一些量表分析之后，阿叔认为她有轻微的双相情感障碍①倾向。情绪会在低落和高昂之间摇摆，那索性就在低落时放松，学习任务相对少一点，高昂时相对集中一些，多学点东 西 。

敏敏今天穿一件淡蓝色竖条纹上衣，一条浅蓝色牛仔裤，一双白色球鞋，人看起来很精神。她的皮肤白晰细腻，眼睛黑黑的，非

①一种心境障碍，患者会经历两种极端的情绪状态交替或混合出现：躁狂/轻躁狂发作——情绪高涨、精力异常充沛、思维奔逸、活动增多、冲动消费或行为鲁莽，轻躁狂程度较轻，对社会功能影响较小；抑郁发作——情绪低落、兴趣丧失、精力下降、自我否定等，与抑郁症症状相似。

常灵动，手指修长，当她表达自己的时候，她的手就像她的语言，做出各种手势。当她说到某个地方时，她会习惯性地闭下眼睛，晃着一头浓密的头发，使劲点头，可爱极了。

敏敏今天十六岁，初一休学，至今已经将近四年。2024年春节过后，她重新拾起课本开始学习，准备参加明年夏天的中考。

十六岁的敏敏，能够用平稳的语调和准确的语言讲述自己的故事，同时能够分析事情背后的原因，能够理解他人的情绪，能够辨析自己的对与错。这是一个从创伤中恢复过来的孩子，看起来健康明朗，只有在她不经意抬起手臂，拨前额遮住眼睛的头发，露出手腕上纵横交织的伤痕时，才泄露出她的过去是多么惊心动魄，而她又是经过怎样的挣扎。那伤痕已经变成一条条浅白的纹理，如果不是数量太多，过于杂乱，你根本意识不到它们的存在。

我彻底休学，还有一个因素是我父母感情不好了。我爸妈其实早年就感情不和。因为我爸有个初恋，但是他初恋的妈妈有精神疾病，我奶奶不想他们在一起，怕传给下一代，说如果我爸跟她结婚，就跟他断绝关系。我爸就屈服了，和他初恋分开了，后面就遇到了我妈。我外婆对我妈掌控很厉害，要我妈完完全全按她的想法走，譬如要求我妈必须选择她认为好的职业，必须找一个她同意的对象。我妈那个时候已经被我外婆逼出叛逆心了。不一定是两个人有感觉，就是受到刺激了，然后他们俩就这么在一起了。在一起之后就有了我。有我之后他们的感情很快就不好了。后面慢慢他俩就裂痕越来越大，因为不喜欢的人在一个屋檐下就一定会这样。我很小就察觉到了，那个时候我爸妈开始吵架。他们经常互相骂，主要是我妈情绪比较激动。她是真的那种暴怒、声嘶力竭、让人感到畏惧的那种。有一次，那时候我小学四年级吧，我妈大半夜跟我爸突

然吵架，她拿菜刀直接准备砍我爸，我爸躲到卧室里面，把门关上。我印象很深，我妈拿着把菜刀站在门口，披头散发，对着门哐哐就来几刀。地上还有些血。我当时以为是我妈砍到我爸了，吓得大哭，但其实是我爸脚后跟被蹭着了，他关门太快。我妈是真想砍**他，很恐怖。**

一开始我以为原因是我爸出轨，因为我爸当时在车上和他的初恋发消息，他觉得我小就没避着我，但是我当时无聊正好看到了，然后我知道我爸出轨了，再加上他们半夜老是吵架，我爸就出去找初恋什么的，我就很伤心，希望他们和好。他们吵架时我还试图给他们送水果之类的。我爸和他初恋搞在一起，我妈受不了，我妈也出去找别的男人。我就很崩溃，感觉很恐怖。

那时候他们俩处于半分居状态，我爸出去另外租房子住，我和我妈一起住。但我爸有事时也会回家。我妈把我送到一个托管班，“以打为主”的那种，戒尺打手心都是很正常的。有一次我因为抄作业第一个英文字母没大写，那个老师就把我叫过去，　一边骂我，一边拽我的肩膀，把我拽过来又推过去，拽完又戳，非常凶狠。我们在写作业的时候，有人放了个屁，我们忍不住都笑了，老师就过来骂我们说有什么好笑的。当时大家都坐着，她就直接给我们一人一脚，踩到大腿根和肚子那里，非常变态。我妈觉得这种严厉的教育是对的，她不一定觉得其他方面好，但是她就觉得严厉是对的。她是从结果来看，你看，反正你作业完成了。

就是那个时候，我养成了一个坏习惯，就是装乖，装。假装自己作业写完了，假装我表现很好，但其实完全不是。对，　一点都不好，非常不好，然后就受重创了。

后来这个托管班被家长举报了，就被关停了，我妈把我接回家，说要亲自管我。从那以后，我的日子就更恐怖了。因为我妈也

打我，她打我混着她的私人情绪，她是发泄自己的不满，想通过打我引起我爸的关注。那是他们闹离婚闹得最厉害的时候。但她说的都是因为我不好好学习。我是后来才想通的，因为她打我打得太狠，太不对头。

比如说她让我叠衣服。那个时候小，虽然说六年级了，但是有些地方可能还不是那么好，就叠衣服没叠那么整齐，我妈看见就指责我说你连个衣服都不会叠，她就是吼、骂，完全是发泄。

她主要是扇我巴掌，打我脸，指着我骂，用手指戳我的额头，面部表情很狰狞，眼睛瞪得很大；然后就是掐，她喜欢掐我，掐得特别狠，扭着掐，把我的皮都扭破了。因为正常的骂没那么狠，她是真的发泄情绪，很恐怖很恐怖。每次都是很小的理由就把我揍得很重，我就受不了了，我拿衣服丢她，我觉得你凭什么打我，我什么也没做错，还没等我反应过来，我就又被扭着掐了，扭我大腿啥的，然后又扇我，我被逼到小角落，她不停地扇我巴掌，我爸在旁边没说什么，一句都没说。他知道我妈是打给他看的，所以就很冷漠，不吭声，他们俩这个行为我觉得很恐怖。

那段时间他们一直在闹，我就是一边被我妈揍，一边被我爸冷眼旁观。我妈有时候打完我还抱着我哭，很内疚，当时我就是感觉快被他俩逼疯了。

那一段时间我妈几乎每天打我，频率很高。有时我写作业走神，我妈就拿起字典，那么厚的新华字典，直接抄起来飞到我肚子上，当时我的肚子就疼得不得了，有点干呕了，但是我妈没管。有一次她拿长的鞋拔子打我，结果她太用力，鞋拔子断了，　一半直接飞到我前面。我屋是榻榻米。那时候我在屋里写作业，那个棍子直接插到我前面，把我作业本带榻榻米一下全都捅穿了，作业本上有个大洞。那力气有多大啊。要插我身上就完了。那时候我还小，心

里就很害怕，我妈可能看她这个劲太大了，她自己可能心里觉得不对，那次她就没打我，但对我冲击非常大。

一直到后面她打我最严重的那一次。那时候我上六年级，她和我爸已经处于分居状态，但是离婚条件还没有谈妥，就在那里拉扯。他在同一个小区的另外一栋楼住。我那时候其实已经有点不太想学习了，所以学习成绩直线下滑。那时候我也在一个托管班里写作业，就在我家小区里。我不想学习，也不想待在托管班，就想回家，我打算先到我爸那儿歇一会儿，等下课了我再回我妈那儿，假装我一直在上课。托管班老师打电话和我妈说了这情况，我妈就赶到托管班，二话不说把我拽到街上。托管班在小区A 区，我家在B区，她就拉着我从A区一直打到B区，当时有很多学生赶着去托管班上课，手里还拿着书包、资料什么的，还有家长跟着。她扇我巴掌，不停地扇。学生、家长都停下来看。她扯着我头发往前走，还不停地骂我，中间停下来又打我一顿，之后又拽着我头发往家拉，我头皮被扯得很疼，脸也火辣辣地疼，感觉血液都涌在脸上。周围人看着我，也有人试图拉架，我知道大家在看我、议论我，但我顾不得大家的眼光了，但我记得那种感受。

这还没完，她把我拽回家，继续打我，又扇我巴掌，让我滚下去上课。我跑出家，在楼梯口找了个小角落，在里面躲着。我哭着给我爸打电话，我说我想去他那儿待着，我不想去上课，我不想看见我妈。我已经彻底崩溃了。正说着，我妈就突然冲了过来，然后，在那个小角落里面，她又开始打我。当时我和我爸电话还没挂，我妈扯着我头发把我往墙上甩，因为正好是个角落，中间是空的，两头撞上，快疼死了，甩完之后又打我巴掌，我脸磕在墙上，头又痛，脸又疼，头皮也疼，哪儿都疼。这个时候，我爸突然从电话里说了一句话，他说你们俩的事情你们俩先处理，我先挂了。

我不记得我听到我爸那句话时的具体感受，那时候太疼了，我只是觉得他们都离我很远了。我再也不可能和他们亲近了。

我爸电话还没来得及挂，我妈受不了，就拿过电话骂我爸，说我爸太没良心，他俩又吵了一会儿电话就挂了，挂了之后我妈让我赶紧滚下去上课。我连滚带爬地躲到我们小区地下室，找了个小角落在那儿蹲着坐着，缓了很久。我不知道还能去哪儿，我妈那儿我是绝对不要再回去了，我外婆那儿我也不想去，她天天和我说各种事儿，都是谁谁谁不好，我只能去我爸那儿。我给我爸打电话，说我想去他那里待着，我爸就同意了，然后我就去他那里待着了。从那之后，我跟我妈见面非常少，最长一次将近差不多一年没见。

这些事情发生在我小学五六年级的时候。为什么我那么反感去和光中学读书，其实不只是那个学校太严格，我那时候心里已经厌学了，对什么都厌倦。

现在我和我妈妈聊起当年的事情，她仍然觉得她没错，她不会承认她错。她知道我害怕她，但是，她不觉得自己有问题。她觉得打我是应该的，还给我看别人打孩子打得很严重的视频，说你看人家打那么狠，我打得都是轻的。她就是在催眠自己，觉得自己没错，没有必要内疚。

我对他们的要求是，只要我爸就那次我妈打我时他不理会我的求救这件事情上给我道歉，我妈在她打我这件事情上给我道歉就好了，就结束了。但是，他们两个人都不承认，死不承认。有一次我特别认真地找我妈谈，我只需要她跟我诚诚恳恳说句对不起，说她打我是不对的，这样就行了，但我妈不。

我就非常绝望。她不一定是觉得自己没错，她只是给自己找理由搪塞过去，觉得这件事过去了就过去了。但我不行，我走不过去。我心里这个坎儿一直走不过去。她说我老认为她不好，我说没

有，我说我觉得你对我非常好，但是我就希望你在这个事情上给我道歉，因为我受伤了，我觉得我再也好不了了。她不，她说你非要觉得妈妈不好是吧?我爸妈都认为我一直都在无理取闹。

过了将近两年，去年的时候，我爸不知道为什么想开了，非要找我道歉，就是那种迟到的道歉。但我对他厌恶感已经很重了，再加上有时他还冷嘲热讽，有时还要装作不在乎。

我妈现在不打我了，最多就是吼两句，我也不是很在意。相反，我觉得现在我们俩之间，我是成熟的那一个，她在向我闹脾气，内心依赖我，我让着她。在我心里，我把她看作和我一起住的一个室友。

后来我才想起来，我外婆经常打我外公，是真拳打脚踢。我小时候有段时间住在外婆外公家里，我外婆是抄着个椅子就往我外公身上砸那种。我外公无法反抗，他年轻时候有工伤，腰缺了块骨头，天天拄着拐杖。我经常看到这种暴力画面。我妈和我外婆吼人时的姿势都一模一样，打人也一模一样。

他们都以为我休学是暂时的。一年之后，他们开始给我安排学校，安排我补习，等着开学重新入学。但是，我非常清楚，我不想上学，我没有力量重新回到学校，我心里的创伤还没有过去。我那时候已经准备自杀。

休学

从滨海精神卫生中心出来的雅雅学乖了，在那里，她学会了表演。她表演给医生看，不让医生察觉她的焦虑；她表演给妈妈看，她尽量压抑自己的情绪，不让妈妈跟着她的情绪走，不让妈妈为她

担心，她害怕万一哪一天妈妈再把她送回医院。她不要再回到医院，不要再住院，她觉得如果再去一次，她真的可能会精神完全崩溃。不是医院本身有多么不好，而是她无法承受看到医院里那么多痛苦的人。她觉得她在医院里分裂为两个人：一个是自己，她是个病人，抑郁，焦虑，无法控制自己的行为，每天需要吃大量镇静的药；另一个是观察自己和医院的人，这个她非常冷静，她看到陷入迷失之中的病人，那眼神中的癫狂和茫然让人害怕，她看到内心被某种东西所困的人，就好像无法突破茧的蚕蛹，活活憋死了自己。

她开始上网查找相关信息。她发现网上有很多互助小组，譬如以MBTI 职业性格测试为组织点，同一种人格类型的人互相寄信，分享自己内心的想法，可以匿名。雅雅第一次发现有那么多人和她有相似的经历，有那么多人在经历痛苦，她像找到了组织，开始写一些片段、感想，分享自己的故事。有一个网友，在北方读大学，和她开始了线下的通信。他们互相寄信，讨论自己的思考，分享生活中的点滴，偶尔也会寄一些明信片。雅雅感受到极大的温暖。她在信中表达了对网友情绪的理解，羡慕网友的“确定性”认知，对自己内心的“不确定性”感到不满和自卑。网友回信说：“为何你要因为我的‘确定性’而感到自卑，正是因为不确定性的存在才使未来拥有无限可能。”他对雅雅的关心表示感谢：“非常感谢你能理解我的迷茫、彷徨和不可言说的痛苦，抛开性别差异，与你交流越久，越感觉到你与高中时的我有几分相似：喜欢阅读，爱好思考，崇尚自由，偶尔会有宏大的形而上的思考，反思优绩主义并寻找更合理的理论开辟新的意义和可能……和你对话，有时感到就像与几年前的自己对话，某种程度上是一种跨时空的交流。”

雅雅觉得自己内心有了缝隙，有一丝光亮挤了进来，她有人关注，有人理解，有人和她探讨她内心纠结的问题。她开始写日记，

开始阅读，记录自己的感想和读书的一些感受。

四月来了，网友给她寄来了一张明信片———幅有着微雪的风景画。淡蓝的天空中飘着小小的、圆圆的雪团， 一座有着弯拱的桥跨过清蓝色的湖水。湖边有小小的房屋，房顶被白雪覆盖， 一座接一座。整个画面非常安静，漫天的雪团像是把人整个心灵轻扬了起来，让人愉悦。

明信片上是网友给雅雅写的一小段话。

给雅雅：

春天一到，校园顿时又热闹了许多。各种花都开了， 一扫往日凄惨的景象。学生们都纷纷出来，各种游学团体与散客也都前来参观。非常适合去踏春。不知滨海那里的春天如何啊?

代我向亲爱的迪克殿下问好!虽然它偷吃了你的零食，不过，我还是很喜欢你家那只猫咪的。

小团

2023.04.

雅雅拿着这封信，给妈妈看，给阿叔看，她特别想给大家展示出来。

雅雅皮肤微黑，短发中分， 一张娃娃脸上是非常严肃的表情。但是，当她笑起来的时候，脸颊旁边两个小酒窝就显现出来，她的脸瞬间变得光彩非常。她喜欢表达自己的思考，关于读书的、人生的，她都试图从更深层面进行批判分析。当她表达自己的时候，她会一边勇敢地、完整地表达自己， 一边却又非常羞涩，眼睛里会流露出点点慌乱，生怕自己说得不够好。她还是有点过于敏感。

2022年9月底，休学差不多半年后，我要求复学，直接读高二。很幸运地，我遇到一个很好的班主任。他是语文老师，三十多岁。我去学校的一个动力，就是能够和他谈文学，他会送我一些书签什么的。我对学校比较恐惧，站在门口不进去，他会到校门口接我。他说，你随时可以给我发短信。他给我安排比较容易相处的学生做同桌。我觉得高二是个新的开始，打算要好好上学，我还是断断续续地去，但总会去，心态也好多了。我还是很在乎其他同学的眼光，我想着慢慢锻炼和摔打自己，次数多了，也就没那么害怕了。但其实这样仍然是原来的思维，认知并没有改变。

我仍然无法参加考试，也只能断断续续到学校上课。老师也允许了。

高二下学期，我经历了一次反复。我得了重感冒，整天昏昏沉沉的，那时我非常容易放大自己的感受，不管是别人的眼神还是自己的身体。当时我确实患重感冒了，但也没那么严重。病了两三周，再回到学校，我发现我完全跟不上。

我办了正式的休学手续。那是2023年3月10号。其实，在那之前，也基本上处于休学状态，我一周去不了学校几次。

现在看来，休学还是好事。在这个整顿时间，我跟着阿叔学习。其实2022年5月，我就认识了阿叔。是医院医生把我介绍给阿叔的，但是我不信任他。他说话很冲，处处打到我的痛点，我觉得我被他伤害了，再也不来了。

他让我做一个人格测试，我记不清楚具体内容，是测试性格倾向的。他问我一些情况，我也不想说。还有一个点，我进到阿叔补习班，一路看过来，发现外面上课的同学都在打游戏，还说脏话，我还是好学生思维，就很不信任他。

我到办公室里，就是几个人一起聊聊天，彼此认识认识。我习

惯了以成绩来说事，别人自然而然地知道了我，对我有个基本了解。但到了阿叔这里，就没这个优势了，没有人特意照顾我。我比较茫然，我这种以自我为中心的思维受到了打击。

2023年春节过后，我再次来到阿叔这里，主要是自己不想整天待在家里，想找个地方，最起码每天出来能看到一些人，而这些人也不会轻易评判我。

阿叔对我使用“冲击疗法”①,当然，这是在和我有一定黏合度之后才开始使用的。不冲击就一直沉浸在自己的思维里面，认知疗法②就是教会来访者自己解决问题。阿叔分析我的大部分都是对的，我被揭老底了，在家缩了几天。后来我觉得他说的确实有道理。我确实不想把这段时间浪费掉。我知道他说的是对的。我得让这段时间有价值，我休学是为了让自己再适应学校的，不能自己摆烂。

当时我完全没有接纳多元的能力，我还是好学生。我被阿叔刺激了，我也想改变，再加上经过那半年的反复，我感受到阿叔一些话的道理，就又回来了。

有一个事情值得说一说。当时，我和阿叔一起到一个小学里面做公益，教他们学会“延时等待”。第二天早晨，阿叔在朋友圈发了一个视频，里面只有他和另外一个小姑娘，没有我。我非常伤心，就去质问他。他的解释是他那天早晨刚醒，就随便点几张照片

①冲击疗法：一种行为疗法，通过直接、高强度暴露于恐惧源(无渐进过程)，迫使焦虑反应自行消退。适用于特定恐惧症、焦虑有关的障碍等，需严格评估患者承受力。

②认知疗法：　一种心理治疗方法，认为人的情绪和行为困扰并非由事件本身引起，而是由对事件的不合理认知(如绝对化、灾难化思维)导致。治疗中，咨询师会帮助患者识别、挑战并修正这些不合理认知，建立更客观、理性的思维模式，从而改善情绪和行为。广泛应用于抑郁症、焦虑症、强迫症等心理问题。

生成视频，发了出去，并不是有意识忽略我。他就和我探讨这件事情，说要从不同视角看问题。从那以后，我会去想，除了我自己的视角，还有没有别的视角。

譬如我刚来补习班，我就是一个初来的人，其他同学相互之间都已经很熟悉，他们不理我很正常。我慢慢学会了非自我中心视角，不再为“他们怎么不搭理我”这样的事情烦恼。

其实，来补习班这里，阿叔没有给我具体内容，他都是让你自己安排。我一般是下午来。我当时还在吃药。早晨九十点钟起来，吃饭，整理一下东西，喂喂猫，再往这边来。来这里，我就自己看看书，在网上看一些辩论节目。当时我在看奥威尔的《1984》。阿叔会了解每个人在干什么，然后，能做的他也去做，他就也去读了《1984》，和我一起讨论。我又自学视频剪辑，做UP 主，当时《狂飙》很火，我就给它剪视频。

来阿叔这里非常重要。首先，它使我从家里走出来。补习班的空间本身很重要。我在这儿有情感联结。大家挺友善，阿叔咨询完，会来各个房间转转，会根据你做的事再进行讨论。譬如我剪《狂飙》中的安欣，由此讨论什么是公平正义。通过他和我的讨论，我知道我原来的想法是在一个理想圆满和想象性的世界里，不是在现实世界里的。后来才理解真实世界里的警察是什么样子的，这样，我离客观世界又靠近了一些。先看很多这样的生活场景，再进行延伸讨论，纠正我可能有的思维偏差。

阿叔这个地方你想来就来，想走就走，他不多限制。这也让我特别舒服，没有人特别关注你，看着你的一举一动。

读书对我的影响超级大。以前我还没有那么大的领悟力，阅读一些外国文学作品引发了我更深的思考。中西方文学艺术表达形式非常不同，形成一种交叉的思维冲击，对我很有帮助。

我觉得，阿叔神奇的地方不单在于他心理咨询的方式，更在于他教会我一套新的思维方法，新的思考世界以及思考自己生活的方式。譬如，我现在能够观察到现实世界和理想世界之间的差异，我会有自己的判断，较少跟着别人走。譬如我现在仍然会因为考试不好而沮丧，情绪会有波动，有时也不想去学校，但我不会害怕，更不会把它灾难化，我会正面面对这些东西，这是我的现实。在承认这一现实的基础上，我寻求进步和改善的可能。

我感觉我之前所进行的心理咨询大多是安慰式的、心灵鸡汤式的，总是说你要允许这样，一切都会好起来，基本是这种调性。当时听了感觉不错，但实际上根本没有解决问题，甚至没有触碰到问题。所以，安抚只相当于一个镇痛剂，药效过去就没用了。

阿叔的认知疗法对我作用非常大，他更多地是对我焦虑背后的思维模式进行分析。譬如，当时我是被“我必须考第一”这一思维打垮的，他觉得这是一种黑白思维，只有改变我这一思维之后，我的焦虑情绪才会真正降低。他常常说，先找到一个人的关键认知，然后再去调整心理。

他认为心理学应该归为科学，不只是经验医学，应该基于实验、数据去做心理咨询。我刚见到他的时候很焦虑，他没去关注我如何焦虑、焦虑的情形是什么，而是关注我的认知。他说人类在有情绪之前一定有个东西引起人的情绪。在这个事件之前，一定有个很迅速的认知，这就是自动思维，弗洛伊德时代叫潜意识。找到你的自动思维，就可以对你的情绪进行分析，并进行评估。我觉得对我非常适用。我用这一方法分析过我“考试失败后的焦虑来源”，分析过和妈妈之间的紧张关系，也分析过学校同学的言行。非常有意思。我感觉自己的思维越来越清晰。能找到来源，感觉就没有那么慌张。

2023年5月，正式休学快两个月之后，我觉得我的情绪比较稳定，我不满足在滨海市逛，我开始想去旅行，我对北京产生了格外的兴趣。现在想想可能也是一种想象性认同。我们从小到大接受爱国主义教育，那里是我们的首都，感觉能去就特别荣幸，有一种强烈的被感召的冲动。我就决定去北京。但是，去的过程也是比较波折。

表现最夸张的是我妈，她有非常严重的灾难化思维。她认为我一个人出去百分之九十九会出事，她会设想各种可怕的后果，被抢、失联、出去转悠回来找不到宾馆，她认为我肯定搞不定。其实，应该是孩子出去得越多，经验越多，处理事情的能力也越强，但因为我妈的灾难性思维，我从来没有单独出去过。

当时我想去看一个电影的告别场，票都买好了，我妈就和别人聊，就一部电影，怎么那么痴迷，是不是被邪教洗脑了?我当时就很失落，我把我最喜欢的分享给她，她却这样想。为了向我妈证明我不是被邪教洗脑了，我就没去参加那个告别场。

我爸爸同样不放心我。他的方式就是让我姑姑陪我一起去，我爸爸给我姑姑一些费用，像雇了一个保镖，负责我的安全。这是他们的底线，如果我姑姑不去，就不让我去。

我去了北京七天，全程都是我自己安排的。买票、去景点、住宿、吃饭，都是我自己，包括爬长城时我手被擦伤，也是我自己去诊所处理，并临时调整后面的行程。我姑姑家在农村，很少出远门，反而成了我照顾她。我完全没有害怕，全是激动。后来印证了我做得很好。

这对我重新建立自信有很大的帮助。同时，这一趟也打破了我对北京的想象。譬如升旗，人挤人，有人拿超长自拍杆，我什么也没有拍到。这使我对想象和实际的差异有了认知。

我也参加了网上一些小组活动，结识了全国各地的笔友，还相互通信，偶尔寄一些明信片。在那个时候我才学会怎么寄信。有时大家会互相讨论一些各自的心理问题，或者一些价值观的问题，对事物的看法。有时就很随性，看到下雪了啊、花开了啊，随手给对方写一张明信片分享自己的心情。

就是感觉很神奇，因为物理上的距离非常遥远，但收到对方的来信或明信片就会突然感到一种瞬间的美好。它会激发一种感情，好像这世界上还有和你一样迷茫、受苦、不知道怎么办的人。

逆袭

丰丽是阿叔补习班招的第一个老师，也是最后一个离开的老师。整整十二年，她经历了补习班从一个人、四个人到几十个、上百个学生不断增加的过程，也经历了学生又慢慢减少到个位数的过程。

补习班的第一个学生是阿叔的外甥小光。

有一次，小光在学校犯了错误被叫家长，小光爸爸是政府部门的领导，好面子，且小光平时不怎么听他的话，小光爸爸就让阿叔替他去见老师。

在学校待了两个小时，阿叔发现小光的问题非常严重。这次叫家长的起因是小光拿着几千块钱，站在教学楼上往下面撒钱。老师直言不讳，说这孩子的价值观有问题，不学习，爱炫富。撒钱是极端，平时也总是吊儿郎当，不守班级规则，穿着几千元的球鞋在班里晃来晃去，讲这个球鞋如何限量如何昂贵，一到放学就呼朋唤友去酒吧，号叫着拿好酒吸好烟我请客。

阿叔发现，外甥好像也有注意力缺陷的问题。阿叔自己就是，三十多岁才确诊，当年上学坐不住，课文背不过来，有时过分活跃，不过那时候大家都不注重学习，也不知道有这个病，阿叔就混了过来 。

阿叔果断停了生意，开始转向教育，首要任务就是教育小光。那个时候，他已经在自学心理学课程，并且考了心理咨询师资格证。小光的班主任直截了当地告诉阿叔，小光如果还在学校待着，肯定考不上高中，必须得另外生办法。

小光当时上初二，马上要上初三，面临升高中的问题。丰丽刚刚师范本科毕业，阿叔高薪聘请丰丽过来给小光全科补课，目标就是考上高中。丰丽刚刚给小光上课时，每天哭，小光的学习实在太差了，她实在不知道怎么样突破，怎么样能教会他。明明智商没有问题啊。譬如A 减 A 等于0,小光知道，你问他A 除以A 是多少，还是0。汉字经常写半个字，古诗也没会背几首，数学、英语就更不用说了，他连最基础的知识都不会。

那个暑假，丰丽和阿叔一起设计课程，既要兼顾小光的精神状态和性格特征，又得考虑他一穷二白的知识储备。丰丽教文化课，英语从ABC 学起，语文从学写字、读课文、背古诗开始。阿叔负责给小光灌输新的观念，譬如自我管理问题、财富问题，包括认识自己、注意缺陷障碍及多动症的特征、未来的发展可能等等。

阿叔引导小光重新定义自己的位置，能做什么不能做什么,擅长什么不擅长什么。譬如他注意力不集中，思维过于活跃，可能很难专注于学术研究，但是做一些交流性的、创造性的和外向性的事情或许很好。

丰丽至今都不敢回首那个暑假是怎么度过的，她被小光气哭过无数次。并不是小光不服管教，而是在一遍遍重复教育之后，看到

的是小光仍然茫然的表情。当时她也是个刚刚毕业、对未来无限憧憬的年轻人，可一开始就在小光这里惨遭滑铁卢。

两个月之后，小光回学校上课，发现自己居然能听懂老师讲的部分内容了。班主任也很吃惊，就给阿叔打电话交流了情况，又给阿叔推荐了另外三名在班里倒数的学生。

这是阿叔补习班的雏形。四个差生，两个老师。阿叔租了写字楼里面的一套房子，里面有四个房间， 一间当阿叔的办公室，另外三间是教室。就这样，补习班开张了。那时候，国家认可补习班的存在，还有各种鼓励政策，所以， 一切都顺理成章。

丰丽仍然在崩溃和痛哭中交替。有一天下午，丰丽上历史课，讲到清朝，让四个孩子记住并会写三个皇帝的名字，康熙、乾隆、雍正，丰丽整整重复了五十多遍，不断让他们听、写、背，整整教了一个下午，她的嗓子哑了，力气没了，他们还是没有记住。丰丽自己趴在讲台上哭了半晌。丰丽觉得，这些孩子最大的问题不是学习，而是行为习惯太差。在课堂上，他们根本不会听老师的，各种玩，手里拿各种东西，他们的思想不跟你走。他们就像一棵已经倒下的树，要想扶起来并让它活下去很难很难，比种一棵新树还要难。

也是从那个时候，阿叔考了心理咨询师资格证，开始给孩子们进行一对一的心理咨询。他阅读了海量图书，出去拜师，拿自己做实验，在与孩子们的接触过程中不断积累经验。他胆子大，热爱孩子，能够共情孩子，丰丽跟他相处十来年，认为阿叔虽然有些野生派，对家长过于粗暴、直接，但是，他的很多观点、很多疗法却真的是非常有效。他看问题远比一般人深远，能帮助孩子提前预防很多问题。

半年以后，四个孩子出现了非常明显的变化，学业有明显进

步，行为方式也改变了不少，人也变得开朗阳光许多。丰丽的心情终于好一些，觉得看到了希望。前面教给孩子的学习方法似乎都在起效。她和阿叔始终坚持一点，作业必须在补习班完成，不允许带回家做。家长帮助不了孩子，又喜欢干涉孩子，不停地催促，或者拿金钱奖励，这会破坏孩子对学习的感觉，更会导致亲子关系不健康。

隔年的中考，四个孩子全部考上了高中，满分七百八十分，他们都考到了五百分以上。这几乎可以说是不可能完成的任务。这是2013年。

一时间，阿叔和他的补习班声名大噪。

阿叔的初心只是想把小光顺利送进高中。他没想到获得如此大的反响，并且在这一过程中摸索出了一套方法和规则，他自己雄心勃勃，觉得可以把这些方法发扬光大。于是，一个“专招差生，许诺考上初中和高中”的补习班应运而生。第二年，他们的补习班从四个学生变为了四十多名学生。阿叔这里成了差生收留中心、学渣逆袭之地，那些在学校已经得不到认可和没有教育机会的孩子被收纳进来，重新塑造，让他们的命运产生新的可能。

阿叔只收补习的钱，他的心理咨询完全免费。他的办公室全天开着，孩子们可以自由进出。每个孩子进来之前，阿叔都会让家长做问卷，他会仔细研究这些问卷，主动找家长了解情况。只要有时间，阿叔就会到班级里观察每个孩子的上课情况，看他们的性格特点，和老师们一起制订有针对性的教学计划。

到2019年以前，从阿叔的补习班出去的孩子大约有两百多名，**绝大部分孩子考上了高中。**

丰丽也观察到一个新的情况：有情绪问题的孩子越来越多。之前来的差生可能仅仅是成绩差、品性差，慢慢地，因为心理问题而

变成差生的孩子越来越多，表现出的状况也越来越复杂。家长带孩子来阿叔这里的首要目的甚至不是补习，而是想解决孩子的情绪问题。这些孩子许多在抑郁、焦虑、狂躁的边缘挣扎，有些孩子休学在家，或断断续续去学校，有些去医院精神科看过，正在服药，不和父母沟通，闭门不出，整天打游戏，昼夜颠倒。丰丽听着一个个孩子的故事，就像听天方夜谭，觉得完全不可想象，她无法想象孩子痛苦、挣扎到那样的地步，无法想象家长们的态度。

她认识了小夏、雅雅、敏敏，认识了小关、铁子、小丽，很多很多孩子，他们在情绪的深渊挣扎，那些看见看不见的东西压得孩子们抬不起头来。他们想自救，却孱弱无力；家长们也想救孩子，却找不到办法。那些不同的思想、行动、氛围扭结在一起，形成巨大的合力，一点点吞噬孩子们的希望。

阿叔的反应更加强烈。他做心理咨询，了解到很多孩子真实的家庭情况以及在学校的一些经历，他认为很多家长在对待孩子方面是完全愚昧的，他们都在有意无意参与并制造着对孩子的“迫害”。他们迷信学校，迷信医院，迷信各种成功学的套话，却不信任自己的孩子，不去倾听孩子内心的声音。他认为很多孩子都是非病理性的情绪问题，完全没有达到病理性的地步，如果有合适的教育方式和家庭环境，完全可以在没有病理化之前让孩子走出来。

丰丽并不完全认同阿叔，但是，她对父母对医院的顺从以及对孩子的漠视印象深刻。他们不听孩子的解释，在孩子说到自己内心焦虑害怕的时候，父母几乎没有共情，他们的表情是不耐烦的。他们在和阿叔聊天时，总是回到一个问题，“那你说怎么让他快点好”，他们希望阿叔是一个神仙，给孩子一颗仙丹，孩子立马就变好了。

2019年，阿叔补习班的学生达到了顶峰，同时在班的有将近一百位学生，其中有严重情绪问题的孩子几乎达到三分之一。2020

年，阿叔开始给青少年做有偿心理咨询服务。

2021年7月，国家出台了“双减”政策，这给正准备进一步扩张的阿叔很大冲击。学生重又回到学校，阿叔补习班一下子变得萧条起来。阿叔对此倒没有特别沮丧，他觉得如果学校真的能够实现“双减”的话，那对学生而言当然是好事。

阿叔把补习班的桌子椅子收拾起来，从宽敞明亮的写字楼搬到一个老旧小区的四室一厅。往日用过的桌子椅子层层叠摞，堆在储藏室和卫生间的一角，昭示着阿叔昔日的辉煌。

学生补习这一块业务基本上停止，留下来的或者再找过来的大多是有情绪问题的学生。这些休学在家或受情绪困扰的孩子把阿叔这里当成了新的收容地，他们在这里向阿叔倾诉心声，寻找避难的空间，当然，也在这里，上演着家庭的悲欢离合和人生百态。阿叔像一只老母鸡，带一群身心遭受重创的小鸡。他以独特的方式去保护这些孩子，帮他们建立信心，让他们重新开始学习，慢慢融人社会。而那些小孩，因为阿叔的热情和无私，以及对他们有效的心理疏导，都和阿叔成了好朋友。阿叔也实践了自己那句简单粗暴的话：“与其在家长那里浪费时间，不如把目光投向孩子。”他对孩子有多耐心，对家长就有多暴躁；他对孩子有多信任，就对家长有多不信任。他不相信家长能改变自己。

但是，奇怪的是，在每周二周六例行的家长会上，来参加的家长却越来越多，他们把自己和孩子相处的真实状况以及自己真实的内心想法向阿叔坦露出来，迎接阿叔狂风暴雨般的、犀利的反驳和尖锐的讽刺。

2024年春天，丰丽辞职。 一方面是补习班的收入太少，阿叔不能给她开出相应的工资；另一方面，丰丽的个人生活也发生变化，她要结婚，想去男朋友所在的城市。

总结这十二年中她所看到的阿叔，丰丽内心非常敬佩。阿叔身上有一种赤子之心，他并不是不看重金钱，他的咨询费也有基本起点，但是他对待孩子，真的是全身心的热爱，他在孩子身上所花费的时间、精力都远远超出了那点咨询费，他不在乎，他在乎的是这个孩子到底能不能好起来。

小光高中毕业考上了一个大学的艺术专业，普通本科。本科毕业后，他到一家公司做销售，得心应手，领导非常器重他。两年后，公司在扬州开分公司时，他被分配过去做开拓工作。

小光仍然有注意力缺陷的问题。出门还是经常丢三落四。他用阿叔教他的方法，出门之前数自己带了几样东西，回来前再数一遍。有次他去一个大厅办事，出门带了九样东西，回来时数了数也带回来九样。过了一会儿，他接到一个电话，说他的身份证忘在办事大厅了。他多的那一样到底是什么,他一点也不知道。他和丰丽、阿叔说起这件事，大家都哈哈大笑。这是个问题，又不是问题。因为问题永远都会有，但是，它们不构成对小光的人格判断。

想起在补习班遇到的家长，丰丽和阿叔一样悲观。不同的是，阿叔是知难而上，她则选择了逃避。她离开阿叔这里，有一部分原因也是觉得内心积累的负能量太多，多到无法承受。

她自己做了一些总结。

首先，孩子们所需要的包容、耐心和真诚，没有一个家长做到，尊重更没有。实际上，大部分家长在自己情绪不好的时候都会迁怒于孩子，会为一点点小事打孩子。因为在这个社会结构中，只有小孩是最方便的、最弱势的和最安全的，他们不会反抗。一旦开始打孩子，家长就很难停下来，越打越上瘾。在打孩子的过程中，他们的权威得到了保证，情绪得到了宣泄。

家长的容忍度极低。一旦孩子成为差生，家长对孩子的爱就变

得非常有限。极端的像丢弃垃圾一样，大部分家长则对孩子充满蔑视。他们在叙述自己孩子的时候，语言中所潜藏的批判、鄙视以及偏见，让人震惊。成为差生，就意味着人生的失败，家长是很难容忍这种失败的。和这些家长打交道，最能体会人性之残酷。

其次，家长意识不到孩子出问题，更不知道孩子哪里出了问题。家长只看到孩子行为的表层，根本没有深入到孩子的思维深处去探查。因为家长们很少愿意承认在某件事情上孩子的想法也有道理。在面对孩子时，家长经常会有无措感，为什么孩子不听我的，为什么我说东他非要说西。他们不会问自己，或者分析孩子，而总是抱怨，或者诉苦。家长内心观念的顽固超出想象，孩子都已经要跳楼、在自残了，家长却仍然在迷惑他为什么不听我的，我明明为你好。这也不怪阿叔对家长没有耐心。

另外，家长很少郑重地给孩子道歉，很少坦承自己的内心。中国家长没有这个习惯。即使道歉，也是应付孩子，没有真正从尊重和理解的层面去道歉。从更深层来讲，父母道歉意味着触碰了家长的权威，这一点，很难改变。

最后，就是家长根深蒂固的功利性。这个问题当然比较复杂，家长可能只是社会功利化表现的其中一环。家长过强的功利心对孩子来说会构成极大的压抑，同时，也使孩子内心对家长和学校有很强烈的排斥心理，这构成了家长、学校与孩子之间明显的错位和撕裂 。

丰丽说她在这里见证了人性的复杂和黑暗，颠覆了她对父爱、母爱的理解，也几乎摧毁了她对未来家庭生活的信心。她已经收拾好行李，准备去男朋友那里，领证、结婚、生孩子，可是，现在的她，对未来自己是否能做一个好妈妈没有任何信心。

你根本不知道我在说什么

小丽小学二年级就开始厌学。我一直和老师保持高度一致，属于压迫孩子的那种。我觉得家长肯定要听老师的啊，不然孩子就不知道听谁的了。老师让写作业，家长说不写，那时间长了孩子也会分裂。小学二年级时她就和我说妈妈我不想上学，我没太在意，二年级怎么可能不上学。之后就开始断断续续请假，说肚子疼，各大医院都去查，一年多做了六次CT和B超，都说没事。我就更加坚定了让她去学校的想法。

小学四五年级，她一直在折腾。我联合老师去吓唬她，和老师一起给她制造压力和恐惧。譬如说必须去早读，必须把早读的英语小测考好，如果考不好，就让老师在班上批评她。我没有关注到她为什么不想去学校。她脑子很好使，非常聪明，她是人际关系出现了问题，她不会和小朋友处理关系。在四年级的时候，有好多次她从学校回来情绪很低落，躲在房间里哭啊什么的，我也不在意，我也很忙，一直关注的是她的学习成绩，学习差不多就行，其他没想太多。

到了四年级，小丽请假时间变得越来越长，一请假就是一周。当时我也超级疯狂，她要是写作业慢了我就撕她的卷子，弹琴弹错了就打她的手，作业错一道题就让她抄好几遍。她爸爸一直在外地工作，平时只有我自己。我没法描述我崩溃的样子，我会威胁她，说你再这样，我就不管你就不要你之类的话。她非常害怕，当时我就看到她非常害怕，后来我才明白这对她伤害有多大。我们是从外地到这里来的，亲戚朋友都不在这儿，她平时只有我，我要不管她，她就真的没人要了。

疫情之前，她就有一些迷恋手机，但还能控制，因为大部分

时候她都在学校，不能带手机。到了疫情，当时上网课，每个学生都得配手机、iPad和电脑。我白天上班，她一个人在家，她上不上课我也不知道，我下班之后，也见不到她。她把自己房门锁上，我不知道她睡没睡觉、学没学习，两三天都见不到她，也不知道怎么吃饭。她也不怎么叫外卖，你早晨走的时候给她做的饭，晚上回来原封不动还在桌子上。我有时甚至想这孩子是不是饿死了。我特别恐惧，老师也找她，她根本不回老师信息。我最崩溃最无助的时候，也去找心理咨询师聊过，也带她去过，可是远水不解近渴。

2021年是特别灰暗的一年。

那时她是五年级下学期，她学习成绩一直在下降。第二天就要开始摸底考试了，她崩溃了。她打电话给我说妈你快点回家，我活不了了。她害怕第二天的考试，觉得自己无论如何都撑不到第二天，她浑身发抖，呼吸不上来。回家之后，我赶紧安抚她，说没事，就是一次考试，我还是想让她考，这次她要是不考，下次有可能她还不想考。第二天，我没去上班，在家陪着她，参加网络考试。她情绪很差，头低着，不抬头看视频，但总算坚持考完了。

2021年夏天，她六年级上学期，当时学校开始复课，我是巴不得她赶紧出家门，就坚持让她去学校。我当时给她找了一个固定的心理咨询师，每周一次，给她做沙盘治疗①,每次都是在那儿感

①沙盘治疗，又称箱庭疗法，是一种表达性心理治疗技术。来访者在一个盛有细沙的箱子里，自由选择小玩具(如人物、动物、建筑等)进行摆放，构建一个“沙盘世界”。咨询师通过观察这一过程及最终的沙盘作品，帮助来访者表达潜意识中的情感、冲突或需求，促进自我探索与心理疗愈。适用于儿童、青少年及成人，尤其适合难以用语言表达内心的群体。

觉挺好，但是一回家来就不行。那年她爸爸从外地回来，相当于失业了，一下子家里经济压力也大起来，我心态就更不好了。小丽爸看到小丽这种情况，就受不了，经常和孩子发生剧烈冲突，孩子不去上学，在家玩手机，他就摔孩子手机、摔平板，孩子就吓坏了，给我打电话，说妈妈快点回来。有时还担心地对我说，妈妈你要保护好自己。我老公脾气特别不好，说爆就爆，他根本不会意识到这个问题。到现在为止，孩子已经在家待了三年多了，他还是不觉得有什么问题，不知道他是因为面子还是他确实觉得孩子没问题。我想不明白。我俩最大的冲突就是在教育孩子的问题上一直没达成共识。

我自己刚开始很焦虑，不知道怎么帮助孩子，就和老师联合起来给她施压，做了很多错误的决定。治疗师对我说你也要来学习，我就也跟着开始做沙盘。当时也提到夫妻关系不好，亲子冲突，等等。做了四十盘之后，孩子说，妈妈我觉得没多大效果。我也觉得没效果。当时我的最大目标还是想让孩子回学校，还没有意识到真正的问题所在。所以，沙盘师疗愈一些，回到家里， 一次冲突就全部归零了。

2022年春天，六年级下学期，小丽就彻底不去上学了， 一直待在家里。她也不出门，打游戏，黑白颠倒。两三个月不洗澡。和爸爸没有交流，和外界没有交流，严重社恐。举个例子，有一天她特别想喝一种奶茶，我开车带她去买，那地方不好停车，我说我在车里等你，你自己去，很简单，就扫个码。她转了三圈，都不敢去。

我学习心理学和上网络心理课时加入了一些群，每个群都几百个家长，全部是孩子出现问题的。有时我看着群里家长发的关于孩子情况的各种信息，反而更绝望。

我现在对孩子的期许是：只要她有自己的节奏，我跟着她的节奏走。去年十一月我们来阿叔这里，也是她让我给她找个线下辅导班，她想重新开始学习，这说明她在慢慢发生变化。

她现在每周能来两次补习班，只下午来，算是从头开始。我已经很高兴了。

但是，我心里还是着急，不知孩子什么时候能完全从家里走出来，哪怕她不上学都行。我是怕极了。

小丽妈语速很快，从其他家长的反应来看，这应该不是她第一次在家长会讲述女儿的事情了。

阿叔说那我们回到一个原点。他问小丽妈，你还记得今天你最后一次发火是什么时候?小丽妈回答说，记得，今天中午。

阿叔又问，你今天倒数第二次发火是什么时候?

记不得了，应该是出门的时候吧。小丽妈说着揉了揉头，其他家长也都笑了起来。他们都知道，“孩子出门”必然意味着一场争吵，因为很多时候孩子都是在家长的逼迫中出门的。

阿叔说，小丽早期在被那样教育之后，她再也不会听她妈妈的了。只有什么时候她觉得妈妈安全了，她才可以走近你。

小丽妈反驳道，我感觉我孩子见我应该很安全的，她的一切都是我给她的，她有什么不安全的?

阿叔说，你觉得孩子见你很安全?那今天中午是怎么回事?

小丽妈说，今天中午是很小的一件事，我带她看完医生，她说去哪儿，因为还有两个小时才来你这儿上课，我说那我们先到附近的商场里吃点东西。她很喜欢那里的饭。路上堵车，本来宽松的时间稍微有点紧张了。快到的时候，我给她说，咱们把车停远一点，省得到时找不到车位花费时间。结果，我把车停好了，她嫌我停车

的地方离商场太远了，她不想走过去，就又在车里不动了。我说我们那么大老远跑过来了，只有一个小时时间，得赶紧去吃。她就不去，躺在车里不动。我说那你要不去，我就往回走了。我都依着你，我这样做了你又不满意，你要我怎么办。我俩就吵了两句。

阿叔对其他家长说，大家把她说的话精简成一句话。

大家默不作声。过一会儿，俞爸试探着说，她的话和孩子的话没有关联。双方不满，但又不知道为什么不满。

阿叔毫不客气地说，你也一样，其实连她们自己也不知道争论的起点到底是什么。

小丽妈说，就是我的行程安排她不满意，我安排的时候她什么都没说，到了之后又不满意。

阿叔追问到，什么不满意，不满意什么?

小丽妈说，我开车到了商场，她说我还没有同意，怎么你就来了。事实上，她没有反对我们去商场，在我开车去那里的过程中，她什么也没说。我感觉她就有点无理取闹了。

阿叔说，那不可能，绝对不可能， 一定是有什么事发生了。到底发生了什么,你回忆一下。你们开车将近一个小时，不可能一句话没说。

小丽妈又揉了揉头，说，我想起来了，中间我们有说一件事，就是上学的事情。她突然跟我说，我要上了私立学校可能就不会像上公立学校那么累了。我说，那私立学校管理也很严格啊，人家也是要讲究升学率的。她说我掏钱了它还管我那么多，我还能那么累?我说你这样说不对。就是这个事情，我俩发生了冲突。我感觉她又在给自己找退路。我给她找了多少学校啊，她都上不成，上私立学校她就行了?

阿叔说，好，到此为止。我们看到，妈妈一开始说她们俩是因

为停车的事争吵，到现在，问题的核心才露出一点来。

小丽妈说，是有可能，因为这个事情她对我有情绪了，所以后面她就各种挑我的刺。

阿叔说，所以就不用说了，你表述的是停车的事情，但其实是私立学校的事情。你没有找到问题的核心，你根本不知道她要表达的主题和你们争论的起点是什么。本来争执的是手机，你非说是杯子，这样，你什么时候都解决不了问题。

小丽妈笑了笑说，有可能，我们在说到私立高中的事情时，她说，你根本不知道我在说什么,我不和你说了。然后，她就不理我了。

阿叔说，和你说句实话，你真的不知道她在说什么。雅雅说什么,她妈也是真的不知道。这屋子里大部分家长都不知道孩子在说什么。

家长们沉默不语。阿叔的毒舌他们早已充分领会过，不会太明显地表现出自己的尴尬，也不再像以前一样急着反驳，为自己辩解。

阿叔说，大家都谈谈对这件事情的想法。

小宁妈说，就是得了解孩子的逻辑起点。知道她的点在哪儿，才能够真的去理解她，说话也不会敷衍、过于随意。我们对孩子都过于随意，根本不去想孩子在想什么。

李工说，其实，女儿不是在给自己找退路，她还是很想上学，她并不是真的摆烂，她隐藏的意思可能是，要是我去私立学校我就不会那么痛苦了。可是，家长不会看到她的痛苦，只会觉得她在不停折腾。如果家长能体会到她的痛苦，可能就会更耐心地和她说，那咱们去了解下私立学校怎么样。可能到最后，发现私立学校说不定压力更大，但不管怎样，她的痛苦被看见了，也被接纳了。她会

感受到，她被妈妈看见了，可能就不会那么强烈地和你对抗。你直接说，私立学校也很严，等于是你一句话把孩子的希望给截断了。

雅雅妈说，其实妈妈那句回答很残酷。它明确地告诉女儿，我知道你其实就是在逃避，可是，私立学校不是你能够逃避的地方，你把她可能的路给封住了。她因此感觉绝望，会觉得更没有出路。

小丽妈说，你们可能不知道，我已经把能生的办法都生了，至少给她找了不下三个学校，和一静都有一拼了，她都是去几天就不去了。你说我怎么可能信任她呢?

阿叔说，打住，我们来分析一下。小丽无法上学是个结果，不是起因。是事情累积到这个地步，最后导致她无法上学。而你们刚才的对话正是日积月累的那一部分，是最顽固的，这样的交流方式根本无法触及你女儿的内心所想。你女儿也很难缓解自己的情绪。她不可能好。

小丽妈几乎要哭的样子，问，那你说我该怎么办?

阿叔说，你可以问你女儿，她在担心啥?担心私立学校管得严，有可能。但是，我们的成绩现在可能只能去私立高中。那怎么办呢?私立高中不是避风港，但有可能会宽松很多。考大学也是一样，你得做好心理准备，咱只能慢慢来。你让她放松，而不是告诉她有多难。她已经都被难得不敢出门了，这时候提高压力是完全无效的。

俞爸说，也许我们的观点确实是对的，譬如私立高中确实也很难，但是我们和孩子交流时不要死咬住这一点。我第一次带孩子见阿叔，孩子非常明显地放松下来。因为他不急着判断孩子。我们做家长的会强调我们的观点，就是你不对，你真的不对，我们都经验过的，那肯定是不对的，那条路肯定不好走，等等。但其实这样想对孩子是无效的，经验很难传递，更何况是完全不同时代的经验。

阿叔说，要经常对孩子说，你这样想没什么错，我也是这样想的。我们就咬住这点不放，永远不和孩子站在对立面，然后再进行分析。譬如说雅雅说我这次期中考试考得不好很害怕。我问她你现在记得哪次期中考试的成绩了?既然你都没记住，那这次又有什么重要的呢?然后再具体分析害怕的原因。你得让她有一种新的思维方式。这其实也是自动思维的一部分。大家都可以做。譬如说你孩子在约定的时间没有到家，也没给你打电话，你很焦虑。这是很多家长的焦虑。那么,你可以坐下来梳理一下你的思维，如果你的孩子没有给你打电话，最可能出现的情况是什么:忘了?手机丢了?遇到同学了?在睡觉?迷路了?被坏人抢了?被杀害了?等孩子回来后，你再对照着这个单子，——问他，看哪些符合了。非常有效。曾经有一个孩子在国外读书的家长，经常会陷入这种焦虑之中，当他把单子列出来之后，回头和孩子一聊，一个也不符合，孩子什么事情都没有。那我们为什么要纠结于一定让孩子在固定时间给你联系，并且为此会反复提醒他、批评他，制造焦虑呢。

第
三
章

ICU-21床

早晨七点半，敏敏起床，拉开窗帘，发现下雨了。妈妈已经上班走了，敏敏自己到厨房煎个鸡蛋，在微波炉热一片面包，热一杯奶，坐在客厅里，一个人慢慢吃完。以前，妈妈总是在上班前给她做好早饭，煮粥、炒菜、热馒头。她告诉妈妈她自己来，她的理由是等她起来都凉了，热一遍就都不好吃了。妈妈同意了。她知道敏敏有段时间喜欢上了烘焙，对做饭不排斥。敏敏喜欢简单的早餐，她觉得很简洁，很符合她目前的心情。

敏敏背着书包，朝地铁站走去。九月和十月是滨海市的雨季，降雨量较大，但是，滨海靠山依海，空气对流很好，雨季并不过于潮湿，空气仍然凉爽宜人。路边紫薇开一树粉白艳红的花，那花经过一夜雨水的冲刷，变得更加清新有生命力。树下落花铺满一地，花朵虽然有些萎败，但是在青色地砖的衬托下，反而有种存在的感觉。沿路走过，感受着这些风景，敏敏突然就不想去阿叔那里学习了，她拐了一个弯，朝海边走去。

这是滨海市最长的一条海岸线，绵延十几公里。海岸线外，是开发的现代宾馆、大商场和各种各样的景观楼房，其中也有百年前西方人在此建的行政别墅和住宅别墅。政府把它们重新打包给开发商，做了商业包装，那片区域变为民宿、特色餐饮和咖啡馆最密集的地方，有好多处成为网红打卡地。一条木地板和大理石混合铺就的景观栈道沿着海岸线一直通向远方。

在这里，敏敏眺望大海，看到过正在升起的灿烂太阳和满天的暖红朝霞，看到过浪花翻滚的汹涌海水和退潮后裸露出来的银色沙滩，看到过傍晚暗蓝的天空、洁白的云朵和静静升起的月亮。

休学的三年中，这片海和这条长长的海岸线是敏敏来得最多的地方。她一个人在这里游荡，有时戴着耳机听音乐，慢慢散步，有时会特意不戴耳机，站在最靠近海边的礁石上，聆听海水拍打礁石的巨大声响，哗——哗——哗——,退下去，再上来，再退下去，然后再来。溅起的海水打湿她的鞋子、衣服，她一动不动。她在坚持，在对抗，她不知道她在坚持什么对抗什么,但是她觉得她就是在坚持和对抗。

2021 年夏天，他们在安排我复学的时候，我在想着吃什么药能够自杀。我自己查到一种药，想办法买了三盒。我还认真看了说明，说吃多了有致命风险。我其实完全不懂，但是我不在乎了。

那段时间我天天打游戏，有时候玩到凌晨，我不会告诉爸妈我到底怎么想的，他们就认为我是迷上玩游戏了。有一段时间我也是乱充钱，我爸在喝醉的时候老是说一些乱七八糟的话，因此我知道我爸的经济状况，一个月赚多少，一年差不多有多少，我就在可控范围内偷偷充点。当时我觉得反正到时候就完蛋了，什么都玩，什么都充钱。后来被我爸发现了，我爸就觉得我是玩物丧志，他把之

前我学习不好、逃学、休学都归结为我玩物丧志。我的心态是，反正我到时候要吃药自杀了，所以，不是我玩游戏导致我不想上学了，而是我不想活了，我不想上学了，才去玩游戏。我是有计划地在干这个事情。后来就干了个大的，花了一万块钱买了个小号，买了个游戏号。但是因为这个数额比较大，我爸就特别重视，当时我是属于那种反正就这样了的心态，他知道就知道，我觉得我就这样了。

到开学的前一天了，这是我计划好自杀的日子。那天晚上七点钟的时候，我坐在床边，把药片全部倒出来，90粒，我吃了89粒，因为有一粒掉了，掉到柜子下面扒拉不出来了，　一整碗，满满一碗，就着水喝下去。咽着还挺艰难的，但是，我伸着脖子把它们都咽了下去，然后我就躺下睡了。

我心里想，就这样吧。我不想再和他们闹下去了。我累了。有一次说到上学，我说我暂时还不想上，我爸把家里两个门全踹了，拿着门框往我身上砸。我妈我外婆外公都反反复复劝我。那时候我就决定好了，到时间我就吃药自杀。我每天晚上都给自己洗脑，每天晚上自己跟自己说话，找很多理由说自己活着没有意义，就该死掉。

吃药前，我还写了遗书，正儿八经的遗书。我把他们全感谢了一遍，因为他们毕竟有些时候对我真的很好。我只说了他们的好，说了我爷爷奶奶外婆外公的好，说我想吃青团，我没说我想吃妈妈做的青团。我把遗书夹在我的日记本里，日记本放在桌上，然后就闭上眼睛准备睡了。我想，如果我爸能早发现，我就不死了。我给他一个小选择，我还是心存希望。可是，我爸回来之后，只是推开门看了一下。他没进我的房间，没翻我的日记本，没看到里面的遗书，他走了，给我关灯了。

那时候我还没睡，我想喊住他，告诉他我吃药了，我还没想好，他就关门走了。我是晚上七点吃的药。到半夜一点多的时候，药效开始发作了， 一开始还好，只是觉得有点晕，怎么睡也睡不着，就打算刷一下手机。可是，耳鸣越来越严重，非常刺耳的那种声音，感觉快精神崩溃了，人也越来越晕，想喝口水都晕得起不来。我挣扎着起来上厕所，脚根本迈不动，直感到恶心，手机也看不了了。整个人非常痛苦。

我一直忍着没叫我爸。但是耳鸣实在太厉害了，就是那种很尖锐很刺耳的声音，很大很大的噪声，根本受不了，我感觉精神完全崩溃了。太难受了，难受得要发疯。手机也快没电了。我盯着手机上的格数，在剩到最后百分之几的时候，我给我爸打了电话，那时我已经说不出话来，完全没有力气，耳边的噪声震得我头疼，我也起不来，就倒在床上。我爸在电话那边喊了我几声，看我一直没有说话，就进到我房间里。他发现我吃药了，当时我已经动不了了，我爸把我送去医院，他那时候也比较紧张，他能感觉出来我不是闹着玩的。之前他们总觉得我在闹他们，又是割腕，又是喝洗衣液，一大堆事情，他俩就不理睬我。我那个时候就已经有点纯想死了，我不是不想上学，而是觉得自己这种状态根本复学不了，我完蛋了，我只有死。

医生说如果那天我爸晚半个小时，我就真活不过来了。我会内脏出血，最后流血死掉。洗胃真的超级难受。洗胃之后一直输吊瓶，输到上午，看我比较平稳，我爸又觉得没什么,还在那儿嘚瑟，跟医生说她没事吧，说吃了药就该洗胃，多洗几次胃就好了，她就不闹了。哎呀，本来就够寒心的了，越来越寒心，越来越扎心了。之后他还攻击我，讽刺我说你不是想死吗，怎么最后给我打电话。他就是这样。直到后来，医生看我状态不好，要把我送去 ICU,

他才觉得真不对了。我要去换血做血滤，把血抽出来过滤一遍再送回来。我大腿上被开了个洞，插根管子，我现在腿上还有疤，旁边放三台机器，我一动不能动，因为那些管子不能乱折。

我吐了很多绿水，是胆汁，很多，不是一点，是很大一摊，就那么一直吐，之后就给我输很多吊瓶。当时印象很深刻，最高纪录是这只手扎了四个，那只手也扎了四个。两个手都扎满了。手上还挂一根线，不能在床上乱动， 一直躺床上，后面给我插管子做血滤之后彻底不能动了。还扎动脉针，就扎在大动脉上，针管子很粗，比那种粗铅笔芯还粗，真的有那么粗，很恐怖。我觉得小针扎扎算了，我其实挺能忍痛的，但是大针一扎，那已经不是简单的痛了。关键是，每四天换一次来回扎，这只手四天，那只手也四天，每天早上给我抽血，所以要扎动脉针，因为要检测我血液嘛。

一开始说做完血滤就能出院，不用住14天，后面我突然发烧了，发烧很有可能就是内脏出血，那就很危险了。还好没有，就单纯是发烧，可能是身体免疫力低下，然后我在医院里又住了很久。

我住在ICU-21床， 一直不能动，干什么都要在床上，身上绑一大堆东西，每天除了被扎，还要早中晚吃药， 一袋里面有各种各样的药，药片很大，导致我出院后，但凡长得像药片的东西，哪怕不是药，我一看就想吐，就是在医院吃太多太多了。当时我的身体彻底虚了，走两步就低血糖，走两步就眼前泛雪花，就要晕过去。

我爸看我能走动了，就又开始讽刺我，他觉得我出院就没事了。后来我妈妈知道了，就来医院看我。她只是轻微埋怨一下我爸。在对待我这件事上，他俩一直是站一个队的。

就是很寒心，这样的事情很多，非常寒心。我爸恢复了原来对我的态度，又开始教育我管理我。出院的时候，他车停在停车场那里，我们需要走一段过去。走一半时我受不了了，就是眼前冒雪花，

我蹲那儿，我爸也不扶我，我爸让我自己走过去，他自己拉开车门坐进去了。他就是要管理我，让我觉得我错了，他要逼我承认我自己的错误。他和我说话也是阴阳怪气的，之前在医院里跟我说要对我怎样怎样，我刚出院他就开始给我甩脸子，在医院时就把我什么电子设备都没收了，他是要惩罚我，说都是玩手机把我玩成这样了。其实在医院最痛苦的是每天什么娱乐都没有，除了吃睡，时间不知道怎么打发。身体很疼，也不能动，感觉非常痛苦，我后面睡得都完全睡不着了，大半夜在医院瞪着两只眼睛看天花板，闻医院里的各种味道。我记得17床的老爷爷死掉了，之后被推走，我就一直看着全过程，说不出来的感受。一个ICU里住了好几个病人，互相都能看到。大家就相互看着。病房没有窗户，看不到太阳，也看不到风景，封闭得不能再封闭了。我心里想，我这辈子不会再住ICU了。

出来之后，虽然我爸仍然对我冷嘲热讽，但那时我好像身上有厚厚的铠甲，我不怕他了，我就跟他谈判。一旦我开始不在乎他，他就伤不到我了。就是后来一段时间身体很差，动不动就低血糖，很严重。后面我开始到海边散步，做做广播操，锻炼身体，慢慢好多了。我爸可能是我休学给了他一些冲击，后面我吃药住院他又被冲击到，慢慢地他也改变了一些态度。但是，我特别讨厌他的一点是他经常说我妈坏话，他们俩经常在我面前说对方坏话，但面对我的事情时，他们又格外一致。我恶心坏了。

那个时候是疫情期间，要天天做核酸检测，我妈是老师，天天要上交绿码，因为她是我的监护人，我必须和她一起上交。那时候我在爸爸家住，状态不好，偶尔会晚一点，我妈因为这件事情很烦，她就发了一条消息给我爸，意思是让我做核酸检测我也不做，她受不了了，说她干脆不养了，就觉得我很讨厌，不想养我了，其实她也没养我。我妈发了这个信息之后，有一天我爸突然找我说我

给你看个东西，又说你可以选择看，也可以选择不看，就很耍小聪明，又想让我看，又觉得给我看了不好，同时又想让我觉得是我自己选择要看的。他经常耍这种小聪明，我其实都能看出来。于是，我就看到了我妈说我的很扎心的话，我肯定会伤心难受的。他有私心，哪怕伤害小孩子，他也要让我看到，你看你妈多不好。这样的事情很多。我不知道他都几十岁的人了，为什么不能想想，你的孩子才十几岁，怎么能承受这些?

我已经不想去死了，那次的经历吓坏我了，我发现我根本不想死，我只是心情糟糕透了，想看看自己最坏的情况能坏到哪一步。但是，无论如何，我绝对不会再做一次。我一点也不想死，也不想自杀。

轻与重

雅雅明年就要高考。她感觉自己虽然已经走出了情绪的低谷，能够用积极的心态来面对她曾经极端恐惧的学校和每一次考试，但是，她仍然会时时陷入情绪之中。譬如有一次语文考试时她忘了涂答题卡了，少了将近三十分，成绩一下子又滑到班级最后。雅雅有点崩溃，无论如何，她很难让自己的情绪平复下来。她给阿叔打了一个电话。电话那边，阿叔一直耐心听雅雅讲她的情绪，沮丧、惶恐、焦虑，它们像恶魔一样一不留神就回来紧紧缠着雅雅，丝丝缕缕地缠绕着她，想把她拖到某个黑暗的地方，雅雅得花很大的心力才能把它们驱走。阿叔说，你不要把你的情绪抽象化，你就想这一次考试你为什么沮丧和焦虑，原因是什么，有什么后果，你怎么应对，把问题具体化，再——分析，情绪可能就不会那么扩大化了。

周日下午是她所在的高中放假的时间，高三学生，只有半天假。雅雅会转到阿叔这里坐一会儿，和阿叔聊会儿天，和敏敏及遇到的其他家长、同学打个招呼，聊一聊。她成为阿叔这里的成功典范，家长们看到她总是会露出羡慕的眼神，有些熟悉的学生则会略有点嫉妒。雅雅会严格控制自己的骄傲，严格控制自己对那样的眼神产生反应。她知道，她的这种骄傲的心理很容易让她再次回到过去的“中心”思维，一旦这一中心位置丧失，她仍然会回到过去的情绪之中。因此，有时候，她反而会向家长讲她内心的情绪，她的沮丧、失败以及对即将到来的高考的紧张。

阿叔送给雅雅一个铁锹，橘红色的，塑料制品，是儿童玩沙子时用的。阿叔扛在肩膀上，做出很重的样子，然后把它放下来，双手捧着，交给雅雅。雅雅双手接过来，也做出很重的样子，肩膀往下一坠，仿佛被它的重量压了下去。双方在微笑中完成了交接。阿叔说，你现在就像这把铁锹，每天挖一点东西，哪怕只一点，到明年高考，你也可以撬动一些东西。肯定会有改变的。

现在，这把橘红色的铁锹靠在雅雅家一进门的玄关上，雅雅从学校回到家时能看见，从家离开回学校穿鞋子时也能看见。雅雅看见它就想乐，想到阿叔把它给她时的表情，想到它所承载的重担。

也很奇怪，她好像确实获得了一点力量，在面对越来越紧张的学习氛围和越来越大的学习压力时，想到那把铁锹，她就全当自己是那把铁锹了，反正每天她都在做点什么。

2023年9月，我开始复学，重上高二。直到2024年1月，才参加复学后的第一场考试。距离2022年3月那场考试已经过了一年零九个月，我逃跑了那么久。我很恐慌，觉得自己没有能力面对。

考前三个星期，我又不想上学了。纯粹因为心里恐惧，在家里躲着。阿叔和我沟通，最后说他送我去学校，但是，在去学校之前，他让我把我的自动思维写下来，就是“当我想到上学恐惧时，我到底想到了什么”,把这些想法列出来。我当时就列了。 一是我很久没去了，我到底还能不能跟上功课；二是我好久没去了，我的同学会怎么想我，会不会觉得我很奇怪，我担心别人怎么看我；三是对于考试本身的恐惧。阿叔让我分别评估，就是单独每条的强度有多少。当时离考试还有三周，还比较远，对考试的恐惧可能就是百分之二十；最主要的是担心功课不好会考不好，占百分之六七十；同学如何看我占百分之一二十。当天早晨，我见到阿叔，把我这个分析和他说了。他让我记住这三条原因，去学校验证，看会不会真的发生。

我就鼓足勇气去了学校，主要是为了验证这三条，是一个行为实验。当时那节课是政治课。首先，我进了教室之后，发现我同桌和我很友善地打了招呼，我旁边几个同学也说来了啊，我说来了。就没了。首先，“同学们怎么看我”这个点降了好多好多，我发现，大多数人还是挺友善的，我没有因为很久没来遭受恶意，也没有人特别关注我，我的担忧就下降了很多。再有就是听课，政治课阶段性很强，突然来也可以听懂，我发现那节政治课我也可以听懂一些，担心“课听不懂”这件事又下降了很多。既然我还能听懂，那三周后的考试我应该也还能行，所以我对考试的担忧也下降了很多。通过去学校，通过一节课的验证，我的恐惧降低了很多。我每次去都带着这几条去，都会有新的收获。慢慢就好一些了。我发现我已经能在学校待着。考试越来越近了，但是，我已经没那么害怕了。阿叔告诉我这是一种思维模式，每次遇到事情的时候都可以这样列出来，找自己的自动思维，再一一验证。

所以，每当我表达焦虑担心时，阿叔总会追问，你在焦虑什么，你在担心什么，他要你具体地进行分析，而不是笼统地表达。

尽管如此，一月份的那次考试过程还是非常煎熬，太久没那么高强度地答题，身体上的感觉就是痛，浑身痛，有很多不会做的题。我一直在做深呼吸，安抚自己，调整自己，挑自己能答的题去做，不会做的完全忽略过去。考了三天，我一直都在压抑自己的情绪，每次都现调整，没有特别的精神支撑，我只能告诉自己，我再往前走一点，撑下去，我能接受任何结果。

其实，在复学之前，我一直有些恐慌。我感觉我根本无法再走进学校，我甚至一想到学校就有点想呕吐。阿叔带我做脱敏治疗。他带我去学校门口，能站几分钟是几分钟。隔天再去，如果比上次多待几分钟，他就会鼓励我。有时，路上遇到一些负面的人和场景，我都会瞬间沮丧，觉得那是不好的征兆，但最终我们还是走到了学校门口。阿叔说，这就是胜利。

我的恐慌还在于我害怕我的成绩落后，但这是必然的。阿叔也会帮我解惑。这次复学后的同学不是原来那帮同学，你成绩好坏其实没人在意，因为没人知道你之前的成绩，也就不会有人另眼相待。阿叔都有自己的观点，有时候很能戳中人内心深处。他鼓励我尽量去学校，但是，如果实在不想去，也可以不去，也不要担心功课落下，反正功课暂时就这样，能好一点点就很好。所以，刚开始复学的时候，我是白天尽可能去，晚自习待在家里。早晨尽可能不迟到，如果实在迟到那就迟到好了，天也不会塌下来。那时我还在吃药，有时早晨确实起不来。以前我会因为上不了学、起不了床、考试成绩不好严厉谴责自己，现在就不太会。我的完美主义倾向改了很多。阿叔说，你可以客观分析一下这件事情的完美主义对你是利大于弊还是弊大于利，权衡一下，这件事情最终做好和你内耗自

己哪个比重大。以我的经验，我的完美主义对我的内耗远远大于我做好这件事情。所以，放下完美主义，可能会更好。

阿叔经常说，你要学会做自己的咨询师。这一点非常重要。

他让你尽可能关注自我，而不是他人。不用关注别人怎么想你，你要关注自己的感受并进行自我调整。譬如今年四月我的状态不是特别好，可能有点季节性抑郁。我会每天补充营养，喝牛奶、吃维生素C、做运动，去改变自己。

我还是希望自己能多去学校，最起码保证早晨不迟到。我现在基本每天都去，晚自习不去，每天晚上七点多，我去跑步。我感觉在休学期间，我锻炼出非常重要的自学能力。以前只是跟老师学，现在我自己买参考书，看视频，也都能补回去，所以，不去也没关系。

考试我都会去参加，遇到不会做的题没那么紧张，我已经适应了那种不会做的感觉了。虽然我还是很在意考试成绩，但是，它不会再打倒我，我给自己留了很多弹性空间。

后来有一次语文考试，我忘了涂其中一项的答题卡了，因此少了将近三十分，成绩非常不好看。我心里不舒服，就给阿叔打电话。

他就问我一个问题：这次考试不好又怎么样呢，过去你参加那么多次考试，你记住几次?其实我们根本记不住，所以， 一次考试考不好又有什么。他说别听老师或家长恐吓你每一次考试都有多重要，真的没那么重要。他又问我，对你而言，这次考试的首要任务是什么。我说是适应考试，并且检验阶段性成果。阿叔说，既然不是考不好天就塌下来了，就不要把结果看那么重，真正的重点在于客观分析具体遇到了什么问题，即为什么会忘了涂答题卡。我想了想，可能是太久没考试，我对考试的流程不熟悉了，所以才忘了。

最后，我给自己画了一个考试流程图，手写了一遍，加深印象。这样，一个问题一个问题地解决，我觉得我现在越来越好。

我现在还在吃盐酸曲唑酮，抗抑郁的，我睡眠也一直不好。但我没有那么焦虑了，当情绪低落时，我会及时觉察，调整自己。

我和妈妈之间暂时就这样。虽然她一直在阿叔那里听课，也在努力读书，但是她思维太固化了，她好像陷入一种困境，很难摆脱出去。我和她时常会有争论，其实是希望她自己有所改变。

我觉得我爸妈在教育上最大的问题在于他们并没有真正尊重我，也许这是全中国家长共同的现象。他们没有真的把孩子作为一个独立的生命来对待。他们既不认真批评我，也不认真认可我。他们没有真正尊重我的成绩和我的努力，在他们眼里，我只是个孩子，他们没有意识到应该真正平等地和我说话，思考我的想法以及去理解我所做的事情。如果将来我有孩子的话，如果我想表扬我的孩子，我会很真诚地进行评价，观察孩子的细节，譬如孩子数学学得好，我会根据实际情况去表扬，基于事实和观察去表扬。

目前的这种教育，老师、学校其实有时是一种压迫，他们会催促我们写作业，考试要考好，并且会夸大考不好的后果。我们学校隔壁是一所大专院校，老师就吓唬我们，你们考不好，只能到那里。大专院校可能确实不如本科院校，但是到那里面，就真的是失败吗?这种恐吓看似随意，其实传递出很多社会偏见。

我希望我将来可以真正地去学习，做真正的学习者，做能够思考的人。这两年来，我一直在进行自我探索，旅行，视频剪辑，演讲，读书，我想找到一个真正热爱的事业。我知道很多人都在做自**己不喜欢的事情。**

将来我会从事心理方面的工作。我觉得许多人是相对畸形的人格，我不希望更多的青少年走我走过的路，我希望将来做一个稍稍

有点影响力的人，对别人产生点影响。在事业上，能够真正帮助到别人。

所以，我愿意把我的事情讲给大家听，如果我的事情被大家看到，或许能给他们一个信心，给他们一个新的视角，人生除了做题，还可以有别的。我就觉得人生还挺有意义的。

隔离

阿叔和丰丽听到小夏因为自杀而被送到滨海市精神卫生中心，并且已经待了一个月之久时，赶紧开车往医院去。丰丽一开始觉得不可思议，可是，想到小夏的家庭状态和她那对父母的言行，又觉得一切皆有可能。

每个孩子初到补习班时，丰丽都会先做一些信息统计，譬如家庭人口，父母工作收入，有没有打骂过孩子，等等，借此了解孩子的家庭背景，以便有针对性地进行教育。如果这个家庭对孩子是娇纵型的，阿叔和丰丽的管理方式就会相对严厉一些；如果这个孩子从小被打骂，就不能太严厉，而是用安抚式的、有安全感的教育方式。补习班是小班教学，完全可以做到这一点。

他们也会进行一系列测试，像行为测试、性格测试、人格测试等等，以对孩子的性格有更清晰的把握，在教学和思维方式引导上更有的放矢。所以，补习班的孩子的性格及其家庭背景，丰丽和阿叔都非常清楚。

小夏被她爸爸妈妈带来阿叔补习班时刚十三岁，上初一。丰丽对她和她的父母做了例行调查，当她问小夏的爸妈有没有打骂过孩子，或者经常打骂孩子时，小夏爸妈说他们百分之百没有打骂过孩

子。后来丰丽才知道，他们说谎了。从小夏很小的时候，爸爸就开始打小夏。

小夏上课时完全无视纪律，经常站起来就走，到教室外吸烟或看手机。她站在走廊里，喷云吐雾，其他同学都能看得见，影响非常不好。阿叔觉得小夏肯定在家里比较娇纵，无视行为规范，就按照严格的方式来管她，在说她的时候，言辞相对严厉一些，要求她必须遵守课堂纪律。小夏非常生气，背着书包就走了，去了酒吧。那应该不是她第一次去酒吧。她爸爸知道后，追到酒吧，看到小夏又在抽烟，面前还放着酒。酒吧里面满满当当都是人，爸爸当着众人的面， 一下子把她掀倒在地，用脚踩她的头。小夏发出长长的尖叫，翻过身站起来，和爸爸厮打。爸爸一次又一次地把她打倒在地，脚死死踩着她的头，不让她动弹。

小夏爸爸从农村很穷的地方考上大学出来，依靠自己一步步奋斗，成为大型公司的中层领导。妈妈是本市人， 一直觉得小夏爸爸是农村人，骨子里看不起小夏爸爸。丰丽和小夏妈妈聊天时，小夏妈妈总是诋毁她爸爸。

这些事情，爸爸心里都很清楚，又无处可说，就把气撒到小夏身上。小夏妈妈没有在其中做一个调解的作用，而是一味指责小夏爸爸，以至于从小时候开始，当小夏妈妈要辅导小夏学习的时候，爸爸就不能在家，小夏不能看到爸爸。爸爸只好到公园转转，看人下棋，找朋友吃饭，消磨时间。

小夏的爸爸和妈妈都觉得是对方把孩子教坏了。

酒吧事件之后，小夏的情绪开始不受控，走在路上随便打人骂人，随时在地上打滚，后来发展到要跳楼， 一次两次，爸爸受不了了，就说如果再有下一次就送精神病院，反正家里有钱，他养她一辈子。

丰丽站在小夏的病房门口，看到小夏的情形，眼泪不自觉流了出来。小夏住的病房是两人间，另外一张床上绑着一个女的，那个女的看起来三四十岁的样子，很胖，躺在床上像一座山，让人窒息。小夏也被绑在床上，小夏很瘦很小，无声无息，连呼吸都感受不到。两个病人之间的空间敞开着，没有任何隐私。不过，他们都被打了针，吃了药，不能动。

阿叔和丰丽喊小夏的名字，小夏没有任何反应，表情木讷，和平时那个爱憎分明、脾气暴躁的孩子完全两样。

阿叔给她爸爸说，你们把孩子接出来吧，我来管，她根本不应该住这个医院。阿叔有点哽咽，眼睛泛红。他是个敏感的人，看不得这场景，即使他见过很多次。当问医生时，医生说孩子可以带走，只要家长愿意。

在来之前，丰丽就知道阿叔肯定要说这句话。她跟他工作了好多年，至少有五六次像这样急匆匆地冲进精神病院，看着被绑的孩子流泪。阿叔每次都会说，把孩子接出来吧，我来管。可是，不是每次都能接孩子出来。有些家长宁愿让孩子住在那里，也不愿让阿叔试试。

这一次，小夏的爸爸妈妈同意了。

小夏被从医院接出来，她不愿意回家，就住在阿叔补习班的一个小房间里。当时补习班在一个写字楼里，一到晚上十点，大楼关闭，暖气就停了，冷得不行。可就是这样，小夏也坚持要住在这里，坚决不回家。

小夏的情绪非常暴躁，骂自己的爸妈，随时骂。当时，医生诊断的是狂躁症①,阿叔认为即使小夏真的有狂躁症，也不是先天性

①狂躁症是双相障碍的核心症状之一，表现为情感高涨或易怒、活动增多(如过度消费、冒险行为)、睡眠需求减少、思维奔逸等。

的，而是阶段性的，是受了刺激产生的应激反应，她心里有过不去的坎儿。

小夏爸爸对此非常愤怒。有一次他来补习班找小夏，在拉住小夏胳膊的瞬间，小夏突然瘫软在地，浑身发抖，发出巨大的尖叫声，然后昏迷了过去。过了将近二十分钟，小夏才醒过来，身体还在发抖，连站起来的力气都没有。

大家都被吓住了。小夏爸爸在阿叔的劝说下，在小夏醒过来之前离开了补习班。这是小夏第一次惊恐发作。她看到她的父亲，产生了极度恐惧，这一恐惧远远超出了大家可以想象的极限。阿叔说，惊恐障碍①是焦虑中最严重的，恐惧到极限，人会完全失去意识，往往会在二十五到四十分钟之内醒过来，但会非常累。惊恐发作相当于瞬间把能量用完，人会处于极度无力之中。

小夏妈妈一开始觉得情况不至于如此严重，毕竟是亲爸，怎么可能会这样呢。在见到小夏几次惊恐发作之后，她相信了自己的女儿。有一次，小夏和妈妈走在路上，突然碰到一个眼神，特别像小夏爸爸，小夏一下子被吓住了，蹲在地上，浑身发软，走不动路。

小夏爸爸愤怒到极致，他对小夏妈妈说，我们再要一个孩子，这个孩子养废了。小夏妈妈不同意，说这个孩子都没养好。小夏爸爸说，那我们离婚吧，你守着她过。实际上，他又不是真的想要离婚，他只是想赶紧摆脱这样的情况。以至于后来小夏一旦有状态，需要找他的时候，他就会说，不就三千块钱一个月吗，把你送到精神病院，我养你一辈子。

在滨海市精神卫生中心，一间普通病房，四人间，一个月三千块钱。

---

①惊恐障碍是一种以反复、不可预测的惊恐发作为特征的焦虑障碍，发作时伴随强烈躯体症状(如窒息感、濒死感)，常导致对再次发作的持续担忧。

小夏在补习班住了将近一年。冬天的头几个月，小夏很少上课，阿叔以他的方式给她进行心理治疗，带她出去玩，陪她吃饭，和她聊天，和补习班的小朋友们一起做活动。她给阿叔讲，她在精神病院住着的时候，很多时候都吓死了，尤其是晚上，有人不停地走动，她害怕极了，她想让爸妈把她接回去，她爸妈不同意。

春天时，小夏开始在补习班正常上课，阿叔给她约法三章，在补习班不能抽烟，不能说脏话，不能站起来就走。她都做到了。

那是2018年冬天。

2019年夏天，小夏考上了一所普通高中。

2021年夏天，小夏考上了本市的一所大专院校，学习旅游管理专业。

2024年春天，大专的第三年，小夏在一家公司实习，老板和同事都很认同她的能力，毕业后她就留在了那里。前不久，她给阿叔打电话，说她转为公司正式员工并成为其中一家分店的店长，老板非常欣赏她，觉得她有思路、有想法，也能付诸实践。她要请阿叔吃饭，阿叔很开心地答应了。

小夏订了一家阿叔最爱吃的本地馆子。馆子规模不大，菜很地道。

小夏很瘦，个子高挑，穿着短夹克、羊毛短裙，长长的黑色筒袜和黑色小皮鞋，脸上的妆很浓，黑眼圈，长睫毛，浓厚的口红，斜裁的刘海遮住一半眼睛。整个妆容看起来很时尚，有点阴郁，也很酷。

她和阿叔迅速谈起她的工作，谈旅游旺季来临她们公司推出的新项目，其中有相当一部分是她的策划。

话题不知道怎么又转到了她爸爸那里。小夏说她爸爸知道她被公司留下任职，就给她妈妈打电话，让她妈妈问她要老板的电话、

同事的电话、公司的地址，他说这个公司怕不靠谱，他要去了解下实际情况。小夏非常愤怒，她说他从来都不信任我，他肯定在想那家公司不怎么样，否则怎么会把我看成宝贝。

小夏从谈起她爸爸开始，就没有再动筷子，阿叔把菜夹到她盘子里，她也只是象征性地拿起筷子，在说话时，又把筷子放了下来。认真观察会发现，并非小夏的妆容让她的表情看起来有些阴郁，而是她的面部本来就像压着什么沉重的东西，根本化不开，感觉她的内部曾经遭受过创伤，这创伤仍然没有恢复。这在她的一举一动，甚至是一个眼神中都能流露出来。当然，这只是了解内情的人的感觉，如果陌生人来看的话，可能只会觉得小夏的眼神太过犀利，面部一点不柔和，但也意外地使她身上有某种领导气质。

在长达一年的朝夕相处中，丰丽是最能敏锐感受她内心变化的人。她看过小夏画的水彩画，画风无不黑暗、凄厉、怪诞。有一幅关于自杀的主题特别让人无法忘记。一个小人吊在房间的正中央，周围全是灰色的、黑色的和凌乱的色块，能感受到作者在作画时内心的狂乱与愤怒。

小夏从精神病院出来很长一段时间内，除了见到爸爸会惊恐发作，甚至不能提她爸爸的名字，否则她就尖叫、大骂、情绪失控。

阿叔告诉她，你和爸爸之间可以完全隔离开，你没必要非要他来，没必要非得见他。阿叔说的“隔离”既是物理隔离，更多地是指心理上的隔离，就是在心理上和情感上完全摒弃这个人，就当这个人不存在。不要想着他伤害了你、他抛弃了你、他不信任你等等，不要对他有任何期待，他和你完全无关。在心理上和爸爸之间竖起一道墙，不让他再影响你的情绪。在这里，没有对错，一切都

以孩子的内心为第一位。阿叔不管“隔离”是弗洛伊德精神分析①的理论，还是什么心理学概念，他完全从最实用和可实践性的角度来理解这一词语。

听小夏说到小夏爸爸要她公司地址和老板电话时，阿叔对小夏说，你该怎么做怎么做。如果不想见你爸爸，那就仍然把他隔离开。他说什么都和你无关，你不去回应他就是，不要受他影响。

小夏说，我不想再和爸爸产生什么关联，我和他唯一的关系就是没有关系。这么多年过去了，他依然觉得他一点问题也没有，而我是个神经病。如果我去找他，他觉得我是应该的；如果我不去找他，那我就是神经病。我是你爹，你就得听我的。我妈说他还是爱我的，只是方式不一样，但是我根本不觉得他爱我。他对我的伤害和好是百分之九十九和百分之一，我不需要这百分之一。就算他有，也只占百分之一，有没有不重要了。他爱我，我也不在意了，他不会温暖到我。他经常说，我给你吃喝，你就应该回馈我。我说你养我是应该的，谁让你生了我。十八岁以前你就应该养我，你有义务养我，我不会为此感谢你。他从始至终都觉得我欠他的，他一直强调这一点。

小夏说，我深知他是怎样的人，他是永远不会改变的，即使他改变一些，我也知道他是假装的，他还会变回去，我会更生气。因为他会认为他为我妥协了，我更欠他了。

小夏和妈妈之间的关系更为复杂。她觉得她很难和他人建立亲密关系。而这些艰难，是妈妈带给她的。从她记事起，就是妈妈在说爸爸不好，各种诋毁。她谈过两个男朋友，也希望在一起，却总

①由奥地利心理学家西格蒙德 • 弗洛伊德创立，是精神分析学派的核心理论体系。其核心观点包括潜意识理论、人格结构理论以及自由联想、梦的解析、移情分析等治疗方法。

是谈两三个月就分手。她心里看不起所有男的，这一点完全是不由自主的。每次见到妈妈，她都好像受了什么诱惑似的，会把自己和男朋友交往的过程一点一滴讲给妈妈，然后母女两个再去共同诋毁那个男的，一直到最后分手。她和男朋友的相处模式不自觉之中又变成了她爸妈相处的模式。她讨厌极了这一点，却又无可奈何。

阿叔认为，隔离不是无情，更不是让孩子不孝，这是给孩子一个自我防御的机制。孩子是家庭关系中最脆弱的一方，很难自我保护，极容易受到伤害。所以，当家庭关系不能有效、正向运转的时候，孩子能用这一机制排除不利因素，让自己少受伤害，这样才有力量往前走。小夏妈妈一直在给小夏强调，你爸是爱你的，只是爱的方式不对。但是对孩子而言，她根本感受不到他的爱，她感受到的只是惊恐。小夏爸爸在生活中是个正常人，但是在小夏这里，是个比走夜路碰到活尸还可怕的事物。所以，在她还在成长过程中时，隔离是最好的方法。没必要一定去给孩子做思想工作强迫孩子改变，不要把亲情放在孩子的终身成长之上。作为成人的家长都不改变自己，为什么让一个未成年的孩子必须改变自己呢?当有一天她释怀的时候，说明他对她没有影响了，那就可以和解了。

丰丽对此也有自己的体会。她亲眼看着一个又一个家长在她面前说假话。那些统计信息只能作为参考，他们从不说实话，不诚实，还会美化自己的言行。他们在外人面前表现出的和自己做的完全是两回事，完全的两面派。像小夏爸爸那种有极端行为的家长很多，打骂孩子，体罚孩子，冷暴力孩子，比比皆是。尤其是孩子不好的时候，更是毫不留情。所谓的不好就是学习不好，行为超出了家长的想象。小夏爸爸打小夏是因为她去酒吧，敏敏妈狂扇敏敏耳光是因为敏敏不去学校。他们好像是在用不正确的方式教育孩子，实际上，他们都是在泄私愤。但是，如果你说他们不爱孩子，他们

会非常愤怒，他们会说我所做的一切不都是为了孩子吗?

但那是爱吗?丰丽有时候看着情绪激动的家长，心里会默默反问一句。

小夏脸上的阴郁，那种化不开的表情，几乎是一种不祥之兆。

驱逐2

会面仍然安排在班主任王老师的办公室。阿叔去的时候，桌子周边已经坐了几个人：班主任王老师，心理老师张老师，年级主任田老师，小正妈，还有一个是家委会会长李女士，另外还有一个初三女生，也被安排坐在桌子旁边。小女生脸上一副莫名其妙的表情，不知道自己为什么要坐在这里，她说是老师让她来的，让她听听，因为她平时爱玩手机，经常迟到，不写作业。

家委会会长李女士看起来非常年轻干练，她自我介绍说自己也是一位心理咨询师，开有一个工作室，然后就直奔主题。

她说现在家长们必须要一个说法，否则就要联名到教育局告状。要么,小正离开这个班级，要么,学校要保证我们的五十几个孩子能够接受正当的四十分钟课堂教育。

李女士说，现在，全班的家长都告诉自己的孩子，不要理小正，不管是在课上还是课下，就是要孤立他，让他自己不自在，让他心里害怕。其实，不用家长说，孩子们已经在孤立他。他们从小学一年级开始一直在一个班里，班里几乎每个孩子都挨过小正的打，家长到学校反映也没什么效果，小正家这边是只要我孩子不挨打就行，态度非常敷衍。更何况，因为他的存在，家长们还必须给自己的孩子灌输一些不好的东西，家长们也不想当坏人。家长们等不了

了。他孩子有病，就得去看病，不能在这里耽误，耽误自己孩子，也耽误大家。小正妈总说她孩子需要爱，不要孤立她儿子，可是，我们的孩子呢，就该倒霉?你不能因为你的孩子有病就拉我们孩子的后腿。

田老师在旁边打哈哈，安抚李女士，说，我们现在不是正在想办法嘛，你看，我们还请了专家来。小正妈现在也在积极想办法。

我不认为小正妈真的在想办法。李女士特别干脆地截断了年级主任的话，说，她都想了几年了，想出来没有?她是在拖，反正就这一年了，拖到最后，混毕业了。可是，我们这五十几个孩子的前途谁管啊?她孩子有病，谁一看都能看出来，心理、生理上都有病，她去给孩子看啊。你让王老师说说，孩子们和老师们都已经非常厌烦了，都受不了了。小正还在背后说王老师坏话，王老师都知道 。这种人格本身就有问题。

李女士的话尖刻犀利，她把班主任王老师也拉了进来，作为自己的同盟。

王老师一直低着头，没有说话。有年级主任在前面，轮不到她来表态。张老师的存在感更弱，她的眼神游移，不确定自己应该给出什么样的表情。小女孩看着如此紧张的气氛，有点害怕起来，低声问身边的张老师，这是要火拼?张老师想笑又不敢笑，无奈地回答她，你真是游戏打多了吧!

小正妈脸上显出委屈的表情，满脸苍白，眼睛里包着泪水，对会长李女士的严厉指责不反驳，也不回应。她的表情是一个长期处于下风的弱者的表情，示弱，装糊涂。但她紧闭的嘴巴似乎又在告诉大家：只要我不主动说出退学，你又其奈我何。这是她唯一的武器。她的示弱、哭泣是真诚的，她走投无路了。但这种驱逐显然不是第一次了，她在用一种熟练且有用的方式应对。

田老师一边起来给大家续茶， 一边说，学校一直在积极想办法，之前也想过把小正爷爷奶奶请过来，就孩子的教育问题聊一聊，可是小正妈不同意，我们也不能违背家长的意愿，他们之间的矛盾还得自己解决。

我见过爷爷奶奶，那都鼻孔朝天，觉得自己孙子优秀得不得了，还到处炫耀呢。会长李女士对小正爷爷奶奶非常不屑，她认为即使他们来也于事无补，反而有可能让事情更加麻烦。

李女士说，如果小正不愿意离开班级，我们家委会还有一个方案，可以把小正放教师办公室里，老师在课后一对一地给小正补课。这样，他既上课了，又不影响班级同学。

田老师说，这肯定不行，老师本身教学任务就非常重了，肯定不能再付出额外的时间去单独教小正。再说，如果这样，那和小正休学又有什么区别呢?

那再不然还有一个方案。李女士马上接住田老师的话茬儿，说，我们家长知道小正妈妈还要上班挣钱，就不指望她来长期陪读了，但是，我们可以雇一个人，我们自己花钱，班里有个家长是部队退伍的，他愿意帮忙找一个退伍军人来陪读。上课坐在小正旁边，给他造成一种威慑，看他敢不敢捣乱。我们家长一人一月一百块钱，一个月五千，也差不多，能负担得住。如果小正妈妈愿意再负担一些，那就更好，更容易找人。

李女士把话说完，目光灼灼，紧盯着大家，看大家的表情变化。这才是今天她的最终方案。她知道，让小正休学太难，之前他们和小正妈已经来回了很多回合，小正妈就像一堆烂泥，你怎么戳，我就不动。一对一教学也不可能长期持续，没有哪个老师能够长期给小正补课，而小正也不可能天天坐在教师办公室。最佳方案就是家长们破点财，一年也就一千多，但是把这个“毒瘤”给解决了。

大家被李女士的最后方案给惊住了， 一时间也都不知道说什么好。

李女士从一开始就主导了这次见面，她下定决心要让小正妈妈接受一个结果，让学校同意这个方案。她一口气摆出三个方案，一个比一个严谨，一个比一个切合实际，似乎在步步退让，实际上却是在步步紧逼。

这个场面，就像一个猎手，面对猎物，势在必得。

这个猎物是小正，今年十二岁。

校长推开会议室的门， 一进来就连声说抱歉，说开会耽误了时间。

他的到来缓解了大家紧张和对峙的情绪。他张罗着换了一次新茶，又给阿叔介绍家委会会长李女士，年级主任田老师，介绍那个一直旁听的小姑娘，也是个问题少年。这个小姑娘打游戏打到茶饭不思、不眠不休，说她坐在班里也在想游戏的事情。问她觉得自己有问题吗?说没有啊，我就是爱打个游戏。她的声音很低，生怕别人关注到她的存在。可校长偏偏把她拉出来，也许是想拿她来转移下大家的注意力。他又问李女士怎么老公没有来，然后给阿叔介绍李女士的老公是一个什么企业的老板，企业做得非常大之类的。

会议变成了聊天，也意味着今天将不会有任何结果。那么,昨天做的预热，今天李女士一上来就压下来的气势和铺垫的氛围，都将变得无用。王老师和田老师无奈地看着校长，欲言又止。她们不明白校长的用意，也无法知道，校长把阿叔请来，并不是让他来解决问题的，只是让李女士有个宣泄的出口。事情很难改变，只能走一天算一天。他做校长这么多年，这是他最大的体会。可惜，他面对的是一心想要胜利的会长和一个顽固的理想主义的老同学。

李女士说，校长刚才你没到，我们正在想办法，我们家长愿意出钱，来帮助学校解决问题，也希望学校能够听到家长的心声。

在这之前，阿叔一直没有插话。但是，可以看出，他的情绪越来越差，眉头越皱越紧，他不是一个善于隐藏自己情绪的人。

他突然问李女士，语气不太友善，甚至还带着点讽刺意味。会长你的心理咨询工作室在哪儿，改天我去拜访一下。

然后，他站起来，转向大家，当他想宣讲什么的时候，他总是无意识地先站起来，半弯着腰，手扶着桌子，说，我觉得大家还没弄清一个问题，小正的症结到底在哪儿?我上次来提出这一点，没人响应，这次还没有人回答这个问题。这是一个根本性问题。弄不清问题，就在这儿出方案，这方案只能把孩子害了。

阿叔继续说，现在表面的情况是，班主任、学校已经安抚不住家长，他们要求别浪费自己孩子的时间，要求给自己孩子一个好的教育环境，这没错。但我觉得完全隔离小正是不可能的，且不论这么做有多离谱，有一点就很难做到，即使家长再告诫自己的孩子不要和小正玩，总会有几个孩子响应，响应的孩子就是小正的市场。

我们有没有想过，孩子实际上都是一个个个体，每一个个体是不一样的，必须要有个性化教育。不光有外因，还有内因。每棵树不一样，他是苹果树，你非按梨树养，他怎么能长好?对于小正，更应该这样。小正很聪明，反应快，但是，注意力持久不了，长期注意力缺乏，结构性差，自我管理能力很弱。这是多动症的典型症状。我还是建议小正妈妈认真到医院查一查，这样才能有针对性。一味让孩子留在学校不但没什么好处，说不定最后还害了孩子。他被长期社会性隔离，肯定会对别人产生怨恨、嫉妒心理，到最后滋生更大的仇恨心理。他对妈妈说班主任对他不好，就是一种怨恨心理。

校长赞赏地看着阿叔，又环视了一圈，然后对小正妈妈意味深长地说，我觉得我老同学说得很对，哪怕是家长们也都抱着善意。我相信会长今天也不是带着恶意来的，但是，小正本身的问题还得解决。小正妈妈，你还是回去和爷爷奶奶正面交流一下，可以把小正带到大医院再看看，小正爷爷奶奶肯定有资源，然后，我们对症下药。从学校立场来说，我们不会落下任何一个孩子，孩子是祖国的未来，王老师虽说心里有委屈，可是，你看，对小正的关心一点也不少，老师们虽说因为小正工作量大了许多，但也没谁说就不让小正上课，学校肯定是尽最大努力帮助每一个孩子。

校长最后打起了官腔。家委会会长李女士讪笑一下，似乎为自己的咄咄逼人不好意思，阿叔的慷慨陈词也成了一个不切实际的、听起来好听但没什么作用的演讲。谁不知道个性化教育好，但是，中国这么多孩子，怎么可能分类教育?王老师和田老师无奈地看着校长，因为她们知道，这个事情还会继续拉扯下去，家长们不会善罢甘休，小正妈不会坐以待毙，她们的工作量还得无穷尽地增加。

那天阿叔没有明说，他说的个性化教育并非让学校给他个性化教育，学校不可能做到给每个孩子因材施教，也没有具体的政策对多动症孩子进行怎样的帮助。他指的是他能给予小正个性化教育，他希望小正来他的补习班并进行心理咨询。对此，他非常自信，他有很多成功案例，他认为他完全有能力改造出一个全新的小正。最起码，不像现在的小正，被隔离、被排斥、被驱逐。阿叔认为他可以帮他，给小正最适合他的教育方式，并且培养出一个能够独立生活和健康的小正。

阿叔说话特别直接，甚至可以说得上难听，那天他并没有批判学校和会长李女士的做法，因为他觉得批判无用，就像他所说的，

问题的关键是小正的问题到底在哪儿。家长们忙着驱逐小正，小正妈妈疲于应付，学校难得糊涂，到最后，小正到底为何成了这样子，反而成了被忽略的问题。阿叔很清楚，小正如果继续待在学校，情况只会越来越糟，这个孩子必然会被毁掉。学校不可能拯救孩子，小正妈妈也拯救不了孩子。他觉得只有到他那里，可能才会有丁点儿希望。但是，在小正面临被驱逐的情形下，作为课外补习班机构负责人的阿叔难免会有瓜田李下之嫌。

小正妈妈在约定的时间来到阿叔办公室。上次见面结束的时候，校长反复嘱咐小正妈妈一定要和阿叔深入聊聊小正的情况。他告诉小正妈妈，阿叔是专家，培养过很多这样的孩子，现在许多孩子已经走上社会，找到自己能够从事的职业，并且干得不错。校长这样说时，阿叔在一旁咧着嘴笑，他知道校长并不是为他拉客户，而是急于把小正推出来，如果小正妈妈同意小正暂时休学，到阿叔的补习班学习，那简直皆大欢喜了。

在和小正妈谈话进行到第三十分钟的时候，阿叔崩溃了。

为了打动小正妈妈，他以自己的外甥小光为例讲了一遍他如何教育外甥的故事，现在他的外甥已经成为一个店的店长，销售业绩特别好。又不惜拿自己的过去做解剖。他也是多动症患者，但是，他对自己的优势、劣势非常了解，会避开自己的弱项，加强自己的强项，他有一套完整的、科学的治疗方法，完全可以适用于小正。

小正妈妈的眼睛发亮，在听到小光的故事时，充满了希望和向往。在听到阿叔的故事时，眼睛里则充满不可思议，她不相信阿叔是多动症患者，一个有多动症的人怎么可能做出如此大的成就?可是，一提到让小正来他的补习班，她的眉头立马皱了起来。她不正面回答阿叔的问题。当阿叔说到是否爷爷奶奶的工作太难做，他可以去见爷爷奶奶时，小正妈妈坚决摇摇头。她不可能冒这个风险。

而提到小正的爸爸，她则一脸苦笑。阿叔问小正妈妈是否到大的医院给小正看过，小正妈妈则支支吾吾，又开始老生常谈，比如小正三四年级学习还是不错的，他一点也不乱扔东西，书摆得很整齐，等等，小正不是多动症患者。阿叔说你没有看到你孩子听课只能听三五分钟，做题也最多坚持几分钟吗?他随时跑过去和同学说话，不管是不是在上课，完全冲动型，他在座位上完全是坐立不安，不停发出声音，这都是多动症的典型表现。

小正妈妈的眼泪又出来了，嘴巴紧闭着，一句话不说。阿叔说你是不是经济上有困难，没关系，我按照最低费用来收，我不按照心理咨询来收费，只按补习收费，这样你至多交一半的钱，你看怎样?

小正妈妈低声嘟囔着，说，他爷爷奶奶肯定不愿意，小正得上学。

阿叔已经处于出离愤怒的状态了。他不理解的是，问题如此清晰，解决的办法如此简单，为什么小正妈妈连试都不愿意试?更何况，他向小正妈妈做了保证，如果小正想回学校的话，他可以随时给校长说情，让小正回去。

他愤怒于小正妈的迟钝和不可救药的顽固。他把她引到自己的办公室，就是想再次告诉她，如果孩子仍然待在学校，将没有任何出路，并且会导致孩子将来极端偏激，走向反社会人格。那个被隔离出来的“孤岛”还不够凄惨吗?他给小正妈讲小正可见的悲惨的未来，可是，一点效果也没有。小正妈妈双手交叉紧紧捂着背包的姿势，就像捂住自己现有的观念，一点也不肯放开。

发怒中的阿叔看起来就像一个搞传销的，他不修边幅，语言过于激烈，声音过大，急于表达自己的观点，希望听众认同自己的观点，忘情之时唾沫会飞得很远，常常把听的人弄得不知所措，急于

逃走，又被他严厉的话语所震慑。面对木讷的小正妈，他急得浑身冒汗，双目圆睁，恨不得把书扔到她身上，让她清醒。这时候的阿叔根本不愿意共情小正妈妈，他见过太多的家长，在犹疑和思维惯性之中，错过帮助孩子的最佳时机。他觉得这样的家长不值得共情。任何难处在孩子成长面前都应该退到后面，因为孩子的成长是一次性的，而生命又是活生生的生命，怎么能够眼睁睁地看着他下坠?虽然他每周二周六晚上都免费举办家长会，为家长解惑，但骨子里，他对家长是悲观的。因此，他对这些孩子的前途也是悲观的。他觉得他空荡荡的补习班就是一个悲观的象征，他看到那么多需要帮助的孩子，可是，他拉不过来一个学生。他亲眼看着李工的孩子，已经走出家门，来到他的办公室，坐在教室里，哪怕什么也不干，可是他走出家门了，他欣喜万分，小心翼翼，呵护着，每天一点一点增加孩子来教室的时间。可是，孩子妈妈的一番操作使得他所有的努力前功尽弃，孩子重新又回到了房间里，再也不出来。

他就像堂吉诃德，手持长矛，却无处可刺；有时看过去，他又像一个孤独的演员，在舞台上独自悲愤地表演，台下却空空荡荡，没有一个观众。

他想说，小正妈妈也是凶手，和所有人，和社会上所有的成见一起，参与到对小正的驱逐之中。可是，谁又能说，阿叔就一定是正确的呢?

第四章

去你的，我会成功

2023年冬天时，敏敏休学已经三年了。如果有人要问她这三年到底是怎么度过的，并让她回忆一下，敏敏会感觉自己的内心非常矛盾。她不想梳理这三年所发生的事情，同时，又觉得这样做意义非凡。她承受不了再次回想父母暴力给她带来的巨大痛苦，同时，又觉得只有当她开始正视这些事情，并分析它们时，她才真正可以摆脱它们给她带来的影响。休学的头一年，父母还处于闹离婚和离婚初期的暴怒之中，他们对彼此不满，不自觉地把气撒在敏敏身上。肉体上的家暴，话语上的冷暴力，敏敏成了夹在中间的受气包。他们一厢情愿地想让敏敏复学，却迎来了敏敏激烈的回应，她以自杀来表达自己内心的愤怒和拒绝。

之后，父母离婚，双方又处于另一种敌对情绪中，对敏敏是忽视和冷漠的态度。他们倒是都争敏敏的抚养权，但是，敏敏不认为他们是爱她，她只是他们彼此的一个筹码。爸爸的钱和房子都在妈妈这里，他当然不能放弃唯一的抓手。

敏敏被愤怒和失落情绪包裹着，她过着“颓废”的生活，有时一连几个月不出门。不出门究竟在想什么,时间是怎么熬过去的，她想不起来了。有时她的大脑就处于僵化状态，不知不觉天就黑了。

她说不清楚自己的情绪是怎么缓过来的，也许，仅仅是在重见到大街、天空、树木那一刻她就慢慢活过来了。她清晰地感受到自己内心的渴望，她渴望触摸那些绿色的枝叶和鲜艳的花朵，喜欢静听大海呼吸的声音。

从那以后，她就经常一个人出门，沿着海边散步，有时会捡一些小螺、小蟹、小鱼带回家。她在海边消磨时间， 一待就是一整天，她发现很多时候自己好像忘掉了内心的情绪。

她在网络上看到有人在讲如何制作小蛋糕、小饼干，她被那热闹的气氛和小饼干可爱的形状吸引了，她央求爸爸给她买来模具，她照着教程一点点学着做。她做出了很多丑丑的、味道糟糕的小饼干，她一个人慢慢把它们吃掉，之后再做。有一天，她终于做出了一盘形状可爱、味道不错的小饼干，她从烤箱拿出来，放在桌子上，晾好，却发现无人分享。她不想分享给爸爸，也不想分享给妈妈，她想不到一个可以分享的人。

敏敏把这盘饼干分享到自己加入的几个聊天群组中，意外地获得了追捧，许多“病友”给了点赞，一朵朵玫瑰往上累积，也有人给她写下留言，赞美她的饼干看起来就很好吃，形状也特别可爱，特别想能吃到。敏敏受到了前所未有的关注。于是，她的烘焙小事业开始了。她不断开拓业务，做各种形状的小饼干，做小蛋糕、酸奶、面包，凡是她想到的，她都试着做一遍。对她热烈肯定的朋友，她发了私信，问他们是否真的想要，她可以寄给他们。反正她肯定是吃不完的。真的就有人回应她。她为饼干做了精美的包装，

以礼物的形式快递给对方，随后而来的是病友享用她的饼干的过程**以及真心的赞美。**

敏敏于2023年12月来到阿叔这里。在休学初期，她就从爸爸和妈妈那里知道阿叔的存在。可是，爸爸和阿叔的观念严重不合，他们只是讨论阿叔，但并没有想着让敏敏到阿叔补习班。最重要的是，那时候的敏敏对任何形式的学习都非常厌恶。

第一次走进阿叔补习班，敏敏惊讶地发现，阿叔这里非常萧条，学生很少。她在那里待了一下午，发现学生来来去去，非常自由，除了上课的学生，大家都是随意出人。阿叔在和她聊天时，还不停地和过往的学生打招呼。那天刚好是周二，傍晚五点钟左右就有家长陆陆续续来， 一来也是互相打招呼、说话，聊各自孩子的情况。她坐在办公桌的角落听了一个晚上。之后，她每次来，也都是盘踞在那个角落，那儿成了她的福地。她听得津津有味，也有点目瞪口呆。她听家长们的苦恼，听他们对自己孩子进行控诉，她能够迅速根据自己的经验想象出这位家长在家里是如何对待孩子的。她就像一个能够洞察芸芸众生的观察员，看人间百态。她很喜欢这样的感觉。

阿叔鼓励她常来，没有说让她学习，而是让她来这里玩，坐一坐，聊聊天，说说话，反正在家也没事。

敏敏就真的常来，她喜欢补习班的氛围，喜欢阿叔在不经意间让她思维发生的改变以及自己突然醒悟的感觉。 一个月之后，她给爸爸说，她想在阿叔补习班这里学习，爸爸答应了她，把费用转给了阿叔，但是，他从来不到补习班这里，也不和阿叔联系。敏敏觉得也挺好的，最起码，爸爸没有因为自己不喜欢阿叔就拒绝让敏敏来。他接受了敏敏的独立判断，这是一个进步。

在阿叔这儿，我能慢慢改变，是他用了认知疗愈法，给了我一个正确认知，我有正确心态之后，我才能正确地坐在这儿学习。

我意识到，我讨厌的并不是学习，只是因为在当时那样糟糕的情况下去接触这个东西，所以我才讨厌。我讨厌的不是学习本身，而是学习给我带来的创伤。后来，我慢慢开始渴望学习，但是我心里的障碍一直阻挠我，让我不舒服。比如一想到回学校，除了学习这个症结，学校的环境也让我很不舒服，我会冒冷汗、头晕，整个人呼吸不上来，感觉压力山大，沮丧无比。来阿叔这里之后，他给我做了一些认知上的调整。

一开始的时候我还是挺颓废的，我来了就偶尔学点，但是可能学一半又放弃了。阿叔在日常交流中给我做认知疗愈，不是很明显，后来我才意识到他是在疏导我，他就是这样。他也帮我脱敏，后来去参加游学，上他的自动思维课。

我在这儿遇见过很多来咨询的孩子，还有家长。这对我也有帮助。听得多了，尤其是见到一些比较固执的人之后，我开始有一点想法了。突然有一天我想通了，虽说契机比较尴尬。因为我也很清楚，我父母总不能养我一辈子，我要靠我自己，我之前会回避这个问题，会焦虑，也没想通，所以一直回避，后面突然想通了，觉得那我学习就好了。之前在学习的时候，其实心里都是告诉自己一定会失败的，不敢期望会成功，但是想通了之后，觉得去你的，我会成功。失败了就失败了，觉得自己会有成功的勇气，也会有接受失败的勇气。这两种勇气都有了之后就好了，就想通了，觉得我要靠自己努力，就是要学习，参加中考，我一定能做到。看起来不可能，但是我能做到。然后开始尝试学习， 一开始学还是很崩溃，因为背单词非常枯燥，我尽可能一天背一课，一天背一单元，但是背到后面总是忘掉前面，就有点崩溃了。又背了一遍之后，发现也没

什么，你再简简单单地背一下，它其实已经在脑子里面，就会想起来了。就还是坚持了下来，继续学之后现在就感觉越来越好了。

一个人想不明白就没有勇气，就会觉得自己很失败。第一次鼓起勇气尝试重新学习时，可能我的方法不对，还有就是底气不足，也没人帮我，就失败了。第二次又失败了。坚持不下去，没有目标。那个时候没有心理辅导。当时其实内心对自己一直处于否定状态，塌掉是迟早的事情。

除了学习之外，我在这里各种感受都有，见不同的家长和孩子，听大家聊天，会吸收到很多知识和崭新的思维。

像一静妈，她总是关注自己的焦虑，她根本不了解一静在想什么。我和一静聊过，她对自己的人生没规划，对自己喜欢什么也没规划，对自己喜欢玩什么，就连娱乐方面的她都不知道。她就只知道找学校，这是她唯一的安全感。而且她觉得自己很惨。她说她爸妈两个人都想有车有钱才不离婚，他爸还在某个女主播直播间刷很多礼物。我自己观察到，一静妈根本没有理智地思考他们一家人的生活和情感。在阿叔这里，也是因为阿叔以一种强烈的方式让她冷静下来，她才认真听阿叔讲的是什么。

我对我和我爸妈的关系也有新的理解。虽然说他们确实对我造成了很大伤害，但是我也理解到，他们先是他们自己，然后才是我爸妈。他们的婚姻一团糟，是他们自己处理不好才影响到我，那是他们的问题，不是我的问题，不应该由我来承担后果。这是我在一年以前才醒悟的。

不可能完全不抱怨，但是理智下来的时候就会想，我爷爷奶奶和外婆外公在精神上给我爸爸妈妈都不是很好的东西，这导致我爸妈有些会用在我身上。他们也很惨，而且他们其实也是一个小男孩和小女孩，他们甚至有些时候都没有我成熟。

所以，对他们带给我的那些精神上和肉体上的重创，我只能忍受，同时慢慢自我消化。只是抱怨解决不了问题，自己也往前走不了。

在休学期间，我确实经常划伤自己，也自残过，但是，我不是想去死，我是需要疼痛感来减轻烦躁和焦虑。如果现在做一个复盘，我觉得到和光中学上学是我的一个大转折点。我其实不是心态很不好的人，我妈那样打我我都还在撑着，但是高压学习就弄得我对学习彻底厌恶了。

我和我妈现在就挺好的，我对他们一直有心结。阿叔和我说，亲情这种东西是没有办法随便摆脱的，而且你还在依赖你的父母，并且，现在他们也在努力，虽然说确实创伤挺大，但是已经成结果了，没办法改变，那也就那样了。不能老纠结以前，关键是之后。之后我需要的是心灵独立。

我之前害怕依赖父母，害怕依赖任何人。但是只要接受这个东西，你知道自己是需要心灵独立之后，你就不会再害怕依赖，你会正视亲情这个东西。他确实是我父亲，她也确实是我母亲，然后你也会慢慢从那种状态中脱离出来了。仔细分析我爸妈对我的态度，还有家里每个人的变化，对我来讲是个很大的帮助。我觉得我人格成长得很好。这也是我感谢父母的一个点，起码他们俩有在良性发展，有在改变自己。我也试图去多发现他们的改变，而不是去抱怨他们给我带来的伤害。当然，如果他们一直态度恶劣，我也受不了。

阿叔平常会抓很多这种东西，他会观察你、感受你，发现你有点不对，就提醒一下你。他教我们成长，教我们以后能自己帮自己。他不是那种树坏了他帮着修剪的那种，他是教树怎么自己更茁壮成长。属于那种把你养好了你就该干嘛干嘛，你做的就是自己。他培养我自己靠自己，自己给自己浇水，自己给自己施肥。

譬如，如果他看出来我今天的状态不好，他就会来找我，非常散漫的，问我今天出不出去玩，我要去一个什么什么地方， 一块去吧。他会慢慢给你讲一些东西，引导你。

我觉得阿叔的这种家长会的形式蛮好的，因为本来家长跟孩子都是各说各话，他给大家提供一个通道， 一个机会，让一些家长来认识到孩子们在说什么，他在说什么，孩子们也意识到我的父母在说什么，这个时候大家就是一个平等的状态，平等地交流。

长期脱离社会之后，再回归的话，是需要非常大勇气和力量的，也需要在认知上非常强大。我觉得人不能永远在社会里面。人需要有自己的世界，也需要社会事业，就是既需要在现实，也需要不在现实。如果你只考虑现实，可能你慢慢就会变成一块石头。我希望自己拥有一种较好的现实生活，同时，又可以在自己的世界里非常灵活。要想真正活得好，两者缺一不可。因为人是一个有肉体又有思想的动物，所以两者都是必不可缺的。我准备开始锻炼我的阅读能力，我在背古诗词和看一些文笔比较好的文章时，还是很有感触的。我还想看一些思想比较深的东西，我想锻炼自己的大脑。

在家学习肯定不行。我还需要锻炼。 一个是在家属于一种缩在壳里的感觉，我需要外面这个环境，就像阿叔这里，属于间接性接触社会，并且这个社会比较柔和，我可以相对轻松地锻炼自己的处理能力。

我休学那段时间，曾经有三个月没有出过门，后来出去一趟，感觉空气好新鲜，树木好清新，天空竟然是蓝色的，树竟然是绿色的。冲击很大。我察觉我还是喜欢绿色、春天还有大海。后来，我就经常一个人出去。

之前我学习的动力为零，没有目标，我不可能复课，也不可能返校。

我目前的任务就是参加中考，目标是考上滨海市六中， 一个还不错的普通高中。但其实我的首要目标是复学，无论考什么样的中学，我都会去上。它是我人生的一个转折点。对我来讲，我并不怕到时候我考不上六中，因为我现在收获已经非常大了。只要我有学习的能力，那我这辈子就不会完蛋。我在学习重新步入社会。所以，我并不害怕自己失败。

之前我的内心告诉我，我一定会失败。想通了之后，我会说，“去你的，我肯定会成功”。我有了面对成功和面对失败的能力。看起来不可能，但我一定能做到。我有勇气失败，也有底气失败。

单人沙发床

自雅雅记事以来，爸爸和妈妈就分房睡。 一开始是因为雅雅年龄小，妈妈要哄她睡觉，她俩睡主卧，爸爸在次卧。雅雅上幼儿园之后，家里逐渐添置了书桌、椅子、电子琴，后来又买了书架、识字海报，主卧被雅雅的东西填得到处都是， 一家人就默认雅雅住在主卧，妈妈每天晚上陪雅雅。雅雅任何时候醒来，妈妈都在她身边。雅雅长大一些后，妈妈在大床旁边并置了一张一米二的单人床，自己睡在上面。这样一直持续到雅雅初三。

2022年，雅雅特别想有独立空间，她不想白天晚上妈妈都在自己身边。她说她自己搬去次卧住，爸爸妈妈没有同意。最后的结果是，妈妈买了一张单人沙发床，放置在客厅的角落。

现在，雅雅家的格局是这样的。

主卧宽敞明亮，阳光无死角地照到房间的每一个角落，暖黄色的木地板折射着温润的光，整个房间给人的感觉非常舒服。阳台上

放着雅雅的书桌，上面堆放着雅雅的学习资料，椅子周边也都是书，另有几个透明的置物箱。卧室正中央放着一张大床和一张小床，平时雅雅睡在大床上，小床上放着雅雅的睡前读物，有《生命中不能承受之轻》《生活在别处》《通往奴役之路》《城堡》等。房间另一侧放着一个书架。书架上有《鲁迅全集》《生死疲劳》《黄金时代》《平凡的世界》《鼠疫》《百年孤独》《小王子》《卡拉马佐夫兄弟》《存在主义咖啡馆》《牧羊少年奇幻之旅》《乌合之众》《第二性》等非常多的经典。

这个书架也是雅雅的专用书架，爸爸和妈妈很少来翻看她的书，也不感兴趣。

隔壁次卧是爸爸的房间。一张双人床和一个柜子几乎占据了全部空间。床头是一个电脑桌，一台电脑和一张能转动的办公椅，这是爸爸炒股和打游戏用的。除了吃饭，爸爸大部分的时间都消磨在这张桌子面前。

客厅光线相对暗一些。紧靠次卧外墙放着妈妈的那张单人沙发床，窄小、低矮，一个人平躺在上面就能占满全部空间，沙发床前面是一个小小的茶几，和沙发床一样矮，上面放着《道德经》《庄子》《了凡四训》几本书。这个小角落紧凑、潦草，委委屈屈，将将就就，再加上客厅惨白暗淡的灯光，和雅雅宽敞的卧室、爸爸的双人床形成巨大的反差。

雅雅说这几乎是妈妈家庭地位的象征，她给自己塑造出这样一个受苦、忍让的形象，她要让雅雅和雅雅爸爸看到她受的委屈。

雅雅非常不喜欢这种感觉，她不明白怎么就成了她住在最大的房间里，妈妈蜷缩在角落。她觉得他们都是在表演。他们并不是在考虑雅雅的需求，而是沉浸在自己的世界里，并且按照自己的认知扮演自己的角色。妈妈在爸爸和她面前胆小、怯懦，不敢表达自己

的观点，她只能以这张床来彰显自己的委屈和受害者形象。爸爸沉默严厉，从来不和妈妈互动，不体察妈妈的感情。当雅雅提出自己想睡次卧时，爸爸一声不响，既不同意换房间，也没有提出让妈妈回到次卧睡。他什么都不说，雅雅妈妈就惶恐了，自己选择了一个角落。

雅雅爸爸经常处于暴怒状态。他和很多他这个年龄的人一样，通过考学从农村来到城市，一路打拼，最后成为单位领导，但是，内心仍然自卑。雅雅觉得爸爸始终处于一种强烈的自我保护意识之中，对所有人都有戒备心理。

他和雅雅妈妈之间互相嫌弃，又互相离不开。他看不起雅雅妈妈，但是，在生活中又离不开她。通常他回到家里，要么往床上一躺，在手机上打麻将，要么坐在电脑桌前炒股，等到雅雅妈妈把饭做好了，来吃个饭，然后再回去。吃饭的时候， 一家人很少交流，一般情况下，是雅雅和妈妈说话，爸爸不说话。就这样，也会吵起来。雅雅讲学校的事情，会看不惯学校的一些做法，爸爸就会批评雅雅，说大家都这样，就你怎样怎样，雅雅反驳几句，爸爸就会暴怒，连带妈妈一起批评。最后的结果是爸爸摔门而出，或者是妈妈掩面痛哭，雅雅回到房间里自己看书。

雅雅爸爸嫌弃雅雅妈妈，觉得她太弱了，对雅雅的教育完全失败。雅雅爸爸完全不参与雅雅的教育，一直到雅雅情绪出现问题。他从来没有问过雅雅“你怎么了”,有的只是训斥、责备，他觉得这件事让他很羞耻。

有时候，雅雅会揣测爸爸，也许爸爸觉得坦露真心，情绪流露，像哭之类的，是羞耻的。因为他可能会觉得一旦表达就太过平易近人了，就没有权威了，而作为家长，怎么能在老婆和女儿面前呈现自己的弱小呢?雅雅认为，中国男性把自己包裹得非常严，不

可能敞开来说，我们一家人坐下来，认真聊一聊各自心里是怎么想的，而是以吵架、沉默甚至暴力的方式去表达。他们不会理性分析自己，更难以理性去对待家人。

在很小的时候，雅雅在家时就有不舒服的感觉；长大后，总觉得自己不快乐。她一直不明白为什么,因为自己的家庭肯定不是最差的家庭，父母也不是最差的父母，她不明白自己为什么会有那么强烈的不适感。在妈妈买回那张沙发床，摆在客厅角落，当灿烂阳光照射在主卧，而沙发这边暗淡冰冷的时候，雅雅才明白过来，她讨厌这种冰冷、扭曲的家庭氛围，讨厌这种不声不响却互相埋怨的状态。而这一切中让她最不喜欢的一点是，他们从来不去分析他们的行为对孩子的影响，以及作为一个家庭，究竟怎样才是好的，要如何交流、如何处理日常事情、如何对待彼此的感情。

譬如，爸爸和妈妈一直回避在雅雅面前谈钱。在她精神最郁闷、情绪最激烈的时候，曾经想过到新西兰读预科，当时问家里的财务状况，他们不告诉她。她对爸爸妈妈说自己到了可以形成金钱观的年龄，希望有一种金钱教育，爸爸一听到这句话就暴怒了，摔门而去，妈妈说我们从小到大谁教过我怎么花钱，这种事情你自己弄就好了。他们觉得雅雅触犯了他们的权威，以至于到现在为止，雅雅不知道家里的财务到底怎么样，能不能支撑她到香港或国外读大学。更让雅雅感到奇怪的是，他们经常用金钱来要挟她。如果她不按照他们的要求来，或者闹矛盾的时候，他们会说，你现在已经十八岁了，我们可以不养你了。这句话也让雅雅很没有安全感，家长老拿钱来要挟孩子，孩子又没有挣钱能力。如果他们的话是真的，雅雅想那我就换个赛道，我可以自己去挣钱，但显然，他们又不是真的要雅雅自己去挣钱。

他们也会在不自觉中试图操控雅雅。有一次雅雅上学，本来说

好爸爸早晨送她去，前一天晚上吃饭时他们闹了一点矛盾，第二天早晨的时候，爸爸骂骂咧咧，收拾自己的东西，说要出去住，不送雅雅了。这是他们经常使用的招数。一旦和雅雅有点矛盾，或者他们之间有矛盾，他们中间就会有一个人撂挑子不干了，不管雅雅了，让雅雅自己看着办。雅雅觉得这是一种操控，一种最低端的操控。就像爸爸掌握着车的资源，那我不送你，你就没办法，他用他的资源来操控她。雅雅觉得如果你想让一个人诚心诚意地佩服你，更应该用一种道德和道理让人发自内心地服你。

现在的雅雅不再害怕爸爸和妈妈这样的要挟，她会冷静地想，我下一步要干什么,然后就去做。她觉得家里的那个她不是真实的她。因为如果爸妈在家，家也是一个需要伪装的地方。她努力让自己的情绪不受他们的干扰。

在这间阳光灿烂的卧室里，那只黑白相间的猫——迪克殿下——成为雅雅忠实的朋友。它悄无声息地卧在房间的某一角落，间或走到雅雅面前，尾巴轻轻绕过她的脚面，待雅雅低头看它一眼，又假装若无其事地迈着优雅的步子走开。

人都靠优势活着

和阿叔聊天需要强大的心理定力。他的许多观念过于专断和偏颇，你不由自主就想反驳他，并且，因为他的语调过于挑衅，你的反对也变得势在必然。

譬如他有一个非常鲜明的观点，他到处宣扬，与其把时间给家长，不如都把它花在孩子身上。他认为家长愚昧、顽固，根本不值得去教育，他们根本不可能有任何改变。这样的话语方式当然会引

起任何一个在试图努力的家长的反感。所以，你不由自主地就会和他吵起来，你也变得毫不客气，不留情面。

“怎么可能，我们作为家长难道努力得还不够吗?我们还不够受苦吗?我们省吃俭用、抛弃工作、抛弃社交，把所有时间都用在陪伴上，他们想要什么我们几乎百依百顺，无非就是上学苦一点，可是大家都这样，连这个苦都受不了将来怎么能成为人上人?他们一心只想自己，根本不考虑家长……”

阿叔会以超级大的、愤怒的声音反问，你可以看到他脖子上憋起的那根犟筋：所以说你们就是愚昧，只站在自己角度想问题，永远不改变自己的思维，你真的了解你孩子在想什么吗?真的了解吗?!

譬如他说，现在那些精神科医生、心理医生都不合格，上来就给你开药，聊天就那一套话术，用几十年，根本不更新知识。还有网上那乱七八糟的，都是害人。

他用的句式过于绝对， 一棍子打死所有人，尽管他的语言气势绝对压倒你，但你仍忍不住反驳道，怎么可能?他们都是科班出身，能在大医院当医生的哪一个不得学习个七八十来年?

他用更大的声音说，你们都带过孩子去医院看过病吧，哪一次超过十分钟的?说说，说说，不到十分钟，开一堆药走了，他知道孩子到底为什么生病吗?到底到哪种程度吗?

大家都静默了。是的，来阿叔这里的家长几乎都带着孩子去过很多医院的精神科看过病，多数的体验可谓是糟糕至极。

你用低弱的声音反驳道，可是精神科药物就那几类，管你什么原因呢，无非是那几种换来换去，只要看到结果就行了，不需要知道原因。

阿叔把半个身体压在桌子上，他的嘴巴边缘因为说话时间过长、腔调过于激烈已经产生一些白色泡沫。当他说话时，这些白色

泡沫随着他语气的高低喷溅到不同地方。他咆哮着，这才是最可怕的，根本不知道病因就吃药，吃完药手发抖，人处于麻木状态，把脑子镇静住了，就能把人治好了?那就是把孩子毁了。心理问题不解决吃多少药也无效。

这种强烈的、不舒适的感觉在和他交往一段时间后开始变得淡了一些，你不是被他训服了，而是因为这些话所蕴含的意义过于反叛，你不得不重新换个思路去思考。尤其是，当你在阿叔的家长会里遇到一个个翻来覆去、不断诉苦的家长时，你会努力忍住某种强烈的和阿叔一样的判断，试图说服自己，“他们也在苦海之中”。

他是个抬杠专家。你从来迎合不了他，因为你即使迎合了他，并且沿着他的思路说自己的理解，他听到一半就会打断你，毫不留情地宣称，你理解有误。

国外从开始学习心理学到参加临床工作，至少需要十年时间，咱们这里都太潦草了，谁都可以从业。

我最早接触心理学是在1984年左右，当时我十七八岁的样子。早晨起来，突然发现床头柜上有一本关于青少年心理学的书，后来陆续有性知识、性心理教育方面的书，这其实是父母专门让我看的。他们自己是医生，懂这个，特意在这样一个时间段让我看这些书。这也是我比较早知道心理学的原因。

中国人太过焦虑了，一说我孩子抑郁了就不得了了。每天我们都会因为某些事焦虑，焦虑是人类情绪之一，不要把它变成一个疾病 。

在来我这儿之前，铁子一直在吃药，没什么效果，我说你赶紧减吧，减到最后把它停掉，跟我上认知疗法。现在你看看他，变化多大。认知疗法很管用。

刚才有家长私下里问我孩子吃药的情况。我对吃药是有我的看法的。譬如说敏敏，她有双相倾向，可能是后天导致，也可能有遗传原因，但她不严重，很轻微。重的要靠药物控制情绪，轻的其实可以根据生活需要来控制。认知疗法可以在不太严重的情况下自己控制自己。双相、边缘人格①、焦虑和抑郁，认知疗法的效果大于药物疗法。

在医疗中，认知疗法在很多地方都可以代替药物，从长远来看，效果更好，因为它让人学会新的处理事情的方式，以及控制情绪的方式，这对人来说，是成长性的。它就是好在这个地方。它和我的思维完全相匹配。它不仅对治疗心理问题有帮助，对学习没动力、偏科、社会适应不良等等都很有用。

来我这儿的孩子，第一步减药、戒药。我不是绝对反对吃药，有很多孩子没有到需要吃药的地步。在青少年身上一定要谨慎用药。

人有喜怒哀乐。焦虑、抑郁都是人类正常情绪。有人把情绪定性为病。你能说笑是病吗?笑不是病。为什么焦虑就是病?情绪不好就是病?为什么不能忍受负面情绪的存在呢?

心理学不是个绝对数值，不要有二元对立思维。譬如我是注意力缺陷，我古诗词一首都背不过来，永远背不过来。但它是相对的。所谓注意力是个刺激程度的问题，是相对的。枯燥的英语对我而言只能引起我百分之二十的注意力，但心理学的东西对我来说是百分之八十，刺激强度较强，所以会好很多。但我仍然无法专心。

所以，那些有问题的孩子，只是某些方面功能受损，发挥其中一个也可以活着。

①边缘人格：一种以情绪不稳定、人际关系冲突、自我认同紊乱和冲动行为(如自伤)为特征的人格障碍，常因害怕被抛弃引发强烈反应。

每个人都靠自己的优势活着，不是靠劣势活着。英语不好有可能别的好，干吗非要依靠英语。我们靠性格优势活着。我的外甥只是一个二本学生，你非要让他考博士就没必要，他也考不上，但是，他毕业一年就被公司派到外地当小领班，我接手他时他在学校的成绩是全年级倒数第三。

我们的人格特征会影响我们的技能。譬如我学不了英语，我就永远读不了博士，这是没办法的事情。你的注意力缺陷会造成你的社会功能全受阻，包括社交、上课，你老想干扰别人，这是个连环套。那我们就尽可能避开。

让我的劣势尽可能弱，让我的优势尽可能强，我认为这才是教育的本质。而不是全面发展，要分数。譬如刚才我和小俞一起弹琴，很显然，小俞的乐感比我强多了，那她也许可以发展她这方面。不是说一定要当作曲家、钢琴家，这是中国人通常的思维，一做什么就要当什么什么家，其实，还有很多相关联的职业，都可以做，如后期修音、配乐等等，一大堆东西，都是可以选择的。

所以，我对伪科学的心理学极端厌恶，它们耽误了青少年，因为青少年是一过性的，不可能回到过去再做一遍，等你理解孩子时孩子已经长很大了。但很不幸，中国人往往都是孩子的问题已经很严重了才求助，不带着批判性思维，不带着自己的疑问。我会批判每一个医生，我会批判每个人每件事，我会分析每一件事。包括小正的老师，我去听了几次课，我对老师有很多看法，有机会我一定要去和他们聊一聊。

为什么你的孩子不愿意和你交流?因为你没有看到孩子的深层思维。思维层级的问题，有些人根本挖不动了。

亚伦·贝克的模型，引领了整个心理学界新的方向。他发现，我们的很多情绪是由我们的认知，即我们对事情的看法造成的。一

个事物本身没有价值，譬如一个西红柿，它没有什么价值，早期人们认为它有毒，那就不吃，如果硬往嘴边塞，人就会恐惧、焦虑。可是，有些人就想试一下，咬了一口，没死，于是，人们改变了对西红柿的认知。这个时候，如果再给他一个西红柿，他就不会恐惧。

如果将来你的书出来，一定要把这个事情写进去，不需要出现我的名字，因为它太重要了。大家花了那么多钱，什么用也没有。不需要太多的情感安抚，无意义。认知疗法相当于消炎药、靶向药，好的咨询师就是靶向药，挖到最核心的东西，人很快就好了。

认知疗法必须建立在理性的基础上，过于感性不行。家长要有一个基础的认知。百分之七十到八十的心理病类型可以用认知行为疗法和技术完全解决，所以，在场的家长、孩子的问题我都可以解决。咨询师在国外为什么受尊重程度很高，因为他的思维水平很高。要同频到你的对象。孩子不说，家长也不知道，那就没什么用。要运用心理学的方式去学心理学，要用批判性思维去学心理学。

如果一定要说现在青少年出现心理问题的原因，那最大的原因是社会的文化因素，观念的水位问题。譬如现在绝大部分家长都愿意投资给孩子，但他们对教育的理解很窄，只要有成绩就行，城市家长要么特别忙碌，忽视和孩子日常相处，要么对孩子过度控制，把孩子给管死了。农村家长很多出门打工，把孩子留给亲戚或寄宿，对于孩子来说，这肯定不够，它特别容易导致出现边缘人格。孩子情绪控制能力很弱，缺乏安全感，有被遗弃感，对社会安全感缺失。

我们现在就只剩两个办公人员了，这还包括我自己。可是，我不悲观，我正在奋斗，我觉得这个社会还是需要我的。

阿叔正在慷慨激昂地演讲，李工举起了手，笑眯眯地说，你这样会不会太自我中心视角，太过绝对，不够思辨啊?

家长们哄笑起来。

阿叔说，我这些理论第一次来的家长认可的不多，像李工第一次来都不信服我，半年之后他才信。我是运气好的人，理解了心理学，能帮助一些孩子，我很开心。所以，赔钱也没关系，不过以后我会奋斗的。

我还想说下家庭会议的事情。阿叔继续说。

中国家长很少开家庭会议。都是在做饭、吃饭或闲聊天时教育孩子，长期下去不会产生积极效果。今天来这里的小钱妈妈上周开了第一次家庭会议，她很有感触。她担心开不好，我让她大致写下这次会议的要点，列出了一二三。现在我们回忆一下卡点。第一，一次会议把事情集中在一件事上。温柔、坚定地告诉家庭成员我们来开个会，手机都放好。告诉大家，开会很重要、很关键，是我们家庭中最重要的事情。时间长了，确实会成为家庭中最重要的事情。第二，表扬要准确，询问孩子一些新的问题，并且告诉孩子怎么做。哥哥的只说哥哥，妹妹的只说妹妹，不要相互掺杂。第三，一定要控制时间，五分钟，不超过十分钟，不然又变成啰唆。

小钱妈突然被阿叔提到，很有点不好意思。之前她一直在哭，掩着脸，想着想着就哽咽起来，大家都尽量忽视她的存在。她抹了把脸，努力去表达自己，说，今天小钱开始收拾他的桌子和他的房间，我也不敢多说什么,他不想他一做出积极行为我就做出很快的回应，他总说太假了。妹妹房间也很乱，妹妹有时收拾了，我就会很自然地说，“哟，你收拾得真好”。但是面对小钱时，我不敢说，我还是会很恐惧的。那下面我该怎么办，视而不见?

阿叔说，首先及时肯定这个行为，你看见他收拾东西了，“哟，

开始收拾东西了”,语气轻快，表情轻松，就可以了。也不需要说太多。你为什么没有及时鼓励?你恐惧什么?你有没有问你自己?要强化他的正向行为，但别老说“真棒”,太假了。

小钱妈说，那我让他爸爸说怎么样啊，我已经错过那个点了。**他爸有时在家。**

阿叔说，可以啊，谁说都行。鼓励的话总是让人开心。要多肯**定，不见得是表扬。**

李工说，我回去之后也和魏老师、孩子一起开家庭会议。

阿叔毫不留情地说，你们家现在还不行，还不到时候。

第五章

两个女孩

早晨七点，张殊医生准时来到滨海精神卫生中心上班。

她今天将会很忙。先要查房，分在她名下的住院病人有二十几个，她今天是值班医生，其他医生的病人她也得过问，总共有将近四十个病人。她要询问病人的用药情况、精神状态，要应对病人眼巴巴的目光，还要应对家属的各种问题。她得像风一样决绝，迅速离开，才能在一个半小时以内完成查房。八点半钟，她要到门诊坐诊。下午，除了门诊之外，她有两个心理咨询的预约挂号。

只要一到医院，她就忙得团团转，没有一丝歇息时间，一直到傍晚六点下班。

医院严重缺乏医生。这是精神病专科医院一直存在的问题。儿童精神科医生更少得可怜，像她所在的医院，是一家老牌的精神科医院，迄今为止，还没有一个专业儿科医生。所有医生都是成年人和未成年人一起看。

如今，她已经在滨海精神卫生中心做了十二年临床医生，心理

咨询也做了将近十年。几年前，她在外面成立了一个心理咨询工作室，但她从来没有和同事提过，也从来不给来医院咨询的人推荐自己的工作室，不管病人有多么迷茫或渴望下次来咨询再挂到她的号。这是基本的职业道德，尽管她心里清楚，医院的心理咨询号太少，和患者数量极不匹配。

病房里很安静。第一间病房里的病人都躺在床上，张殊推开房门，里面的四个病人没有任何反应。这四个病人都是中年女性，重度抑郁，躯体反应严重，她们吃的药有镇静成分，大部分时候都处于混沌状态。张殊看了看病床上的人，问今天感觉怎么样，病人睁着眼睛看向她，没有说话，很漠然的样子。于是，张殊离开这里，又去下一个病房。二层楼有六间病房，年轻的、年老的、男的、女的都有，有长期住的，也有短期住的，有些有家属围着，有些却是冷冷清清的。一般家属围着的都是刚刚住院的病人，时间长了，家属慢慢就来得少了，只是给医院续交住院费的时候过来看一下。相对于青少年而言，成年精神病人的待遇更能显示人间冷暖。

三层的五间病房也几乎住满，其中一个房间里住着几个年轻女孩。一个女孩子正在读书，看到张殊进来，眼睛一亮，跳下床就扑了过来。这是张殊的病人，来医院两个月，非常想出院，想让爸妈来接她。这个女孩是双相情感障碍，偏狂躁。她的爸妈早就离婚，在对待孩子生病这一问题上有根本性的分歧：爸爸坚决不认为女孩有病，指责妈妈过于娇惯女孩，以至于不能忍受一丁点的挫折；妈妈说都是爸爸找小三不管孩子才造成的。爸爸不愿意来医院看孩子，妈妈的工资无法承担女孩的住院费用，于是打了两份工，没法常来医院。这个女孩非常害怕自己被抛弃在医院里，所以，每次张殊来查房，她都要缠着张殊，其实她会缠每一个查房的医生。另一个女孩子一动不动躺在床上，她妈妈也躺在床上。妈妈和张殊说

话，女孩一动不动。这个女孩子已经第五次来医院，从高中到大学，重度抑郁，反反复复。妈妈说不再想着上学了，这次出院就给女孩找个事情做做。四层、五层做了封闭，楼道横着一个铝合金护栏，里面住的是较为严重的有攻击性的病人。雅雅和小夏都在这里住过。

张殊以最快的速度回答病人问题，给护士发出新的指令，安抚那些一直围着她的病人或家属，从二层到三层再到四层、五层，等再回到一层时， 一个半小时已经过去。张殊小跑到门诊室，坐下来，接待挂号的病人。

下午两点半钟，张殊来到心理咨询室，为预约挂号的患者进行心理咨询。

心理咨询室迎来一个非常可爱的小女生。她个子低低的，脸很小，圆圆的，眼睛也圆圆的，皮肤黑黑的，剪了一个波波头，墨色美瞳，斜戴一个粉红的蝴蝶结发带，像一个洋娃娃， 一个黑色的洋娃娃。除了粉红的发带，她身上穿的都是黑色，黑色薄风衣、黑色阔腿裤以及脚上加厚的黑色运动鞋。

她的脸庞看起来有些稚态，表情并不舒展，尽管她戴了美瞳，但仍然可以感受到她周身蔓延着焦虑和抑郁的气息。这和她的稚态形成某种矛盾和反差，让人莫名悲伤，好像眼前的生命很脆弱，要碎掉的感觉。

她从初中时就开始有情绪问题，她姐姐在北京上班，她到北京看过病，在精神病院住过两周，后来也找心理咨询师咨询过。她现在一直在吃药。初中休学过半年，在北京治过后又复学。去年上高中，开始出现幻听，觉得所有人都在她耳边吵， 一坐到教室里，她就想呕吐、恶心、眩晕。没办法，只好休学，在家待了一年。她爸

妈很想让她复学，她自己没有信心，因为她现在一想到教室，还是想吐。

她从小就知道，因为超生她，她家开始变得贫困，她爸妈因此失去了稳定工作，只能打零工，她姐姐因此在高二转校，没有钱找补习老师，原本她可以考北大清华，最后只上了交通大学。

张殊问这些信息都是谁告诉你的，小女孩说她从小就知道，她一直都知道。姐姐学习一直很好，是家里的骄傲。

在她六岁时，她家从滨海回到老家县城。她父亲接了一些零活，母亲在家照顾她和姐姐。爸爸收入不稳定，家里吃的、穿的都不好。

不知道从什么时候开始，她产生了很强的内疚感，有一个声音在不停地告诉她，都是你让家庭陷入了困境。爸爸和妈妈吵架时，会相互埋怨，后悔当年为什么要她。亲戚来她们家做客时，也会经常开玩笑说都是为了要你这个丫头，你看你爸妈受了多大的罪，你得好好孝敬你爸妈。姐姐在上高中时经常和爸妈吵架，她从大城市的学校突然回到小县城上学，环境不适应，教学质量更是不能比，吵着吵着一家人都会哭，爸妈是内疚地哭，姐姐是生气地哭。那时她小，但也知道，自己必须要哭，就哭的声音比她们都大，声嘶力竭。她生病之后，妈妈带她去北京看病，当时姐姐已经在北京工作，收入不错，姐姐又要花时间给她找医院找医生挂号，又要花自己的钱，有时也会发脾气，觉得妹妹就是她的克星，觉得爸妈就是偏心小妹。

这些她都知道。她天天想哭，可是又不敢哭。姐姐说都是爸妈太娇惯她，经不得一点风吹草动，太矫情。她也觉得自己是这样。

她待在家里，爸妈着急得不行，几次想让她去上学，可是她去不了。她不想出门。只要不想学校，不想教室，她在家待着都挺

好。她身上的饰品、衣服都是自己上网买的，她喜欢打扮自己。

这一次，是姐姐放假回来，妈妈说全家都来滨海玩。她答应了，她很开心能一家人出去玩。妈妈又说，既然出来了，就顺便去医院给她看一看。一开始她不愿意，可看妈妈那么失落，她又同意了。

咨询的最后，妈妈和姐姐进到房间里面坐了下来。姐姐着装很时尚，脸上化了精致的妆，手里拿的包也是名牌，但在听妹妹和张殊对话时，她眼神里流露出来的却是迟钝和茫然，好像很难理解她们说的话。张殊问妹妹在北京看病的情况，姐姐的回应也非常缓慢，好像那信息藏得太深太远，她必须要努力思考和搜索。妹妹是在十五岁时去北京看的病，当时医院诊断是重度抑郁，应该住院，她们就住了院。住了两个月之后出院，但医生说要坚持吃药，她们很听医生的话，把妹妹的病历拿到当地医院精神科，继续吃药。

她不理解妹妹怎么能得这个病，也不懂妹妹从哪儿来的精神负担。家里再困难，也从来没有匮乏过她。姐姐好像在用科学思维努力思考妹妹，她觉得一切都还好。过一段时间，也许妹妹就可以复学了。

妈妈戴着金丝眼镜，穿的衣服应该也是名牌，表情很严厉，眼里充满谨慎，谨慎中透着茫然，还带着一点点无知，由对孩子的疾病一筹莫展而产生的无知。妈妈一直没有说话，都是姐姐在代言。

妹妹所说的“经济困难”在如今三个人的穿着上都没有任何迹象，妹妹的风衣、裤子、运动鞋应该都是质量很好的料子，姐姐和妈妈的穿着更不用说，但她们也没有反驳妹妹的话。张殊一下子也摸不清真实的情况。

从妹妹和姐姐的话中，她们一家人最大的愿望就是让妹妹复学，考上大学。天天待在家里怎么办啊，只要她能去上学，就一切都好了。姐姐学习那么好，妹妹智商也不会差到哪里，肯定能上个

好大学，找到好工作。

张殊说，现在妹妹的关键问题不是上学，而是解决她的精神困扰，否则，即使去学校，她也很难承受学业、同学交往、心理不适的压力，过几天还会再回家。她建议家长不如想想实际情况，怎样让孩子更加放松，调整内心情绪。姐姐和妈妈都露出不置可否和迷茫的眼神，仿佛完全没有明白张殊说的话。在她们面前，仿佛挡着一堵厚厚的墙，她们无法穿过来走到张殊和妹妹面前，去清晰地看到和理解张殊和妹妹的话。

上学是全家无法剥离的执念，除此之外，几乎无法想象其他的路径 。

张殊当然不能随便建议，实际上，妹妹已经初中毕业，上个职业高中或中专也不是不可以，这样，最起码妹妹的精神会轻松点。或者，如果她还是无法适应学校，那就不上学了。

有那么多初中毕业的孩子，可以出去打工，可以在家门口干点力所能及的零活，都可以是一条路。说不定孩子会慢慢好起来。

在所有的路径中，重新上学是妹妹最不好的选择。

第二个来咨询的是一个年轻姑娘，她穿得非常时尚， 一个香奈儿样式的粉紫小上衣，下面是微喇水墨蓝牛仔裤，脚上是一双黑色六寸高跟鞋。鞋跟极细极高，姑娘走路都有点不太稳，和她纤瘦、高挑的体形一起，显得整个人很不确定。

她有一只小狗，五个月大的时候被她抱回来养，已在她家里待了将近七个月，从小狗来家那天开始，小狗的腿就没好过，被她反复打折，每次都是来不及治好就又被她打折。当她不高兴时，她不想听到小狗叫，她就会控制不住打它。她高兴时也会亲密地爱抚它，但她又忍受不了小狗乱跑，有时还乱尿尿。她会打到小狗发出

凄厉的尖叫，她说那个时刻她感到很爽。

当说到这里时，她笑了起来，可能是出于掩饰，但能感受到她眼睛里一闪而过的邪恶的光。她的眼睛有点倒三角，即使正常的表情 ，也不是让人很舒服，不疏朗，不正派。

她怕小狗叫的声音太高被邻居听见，就掐小狗的脖子， 一直掐，等到她清醒过来时，小狗几乎窒息了。她根本想不起来自己掐了多长时间，那一段时间，她脑子里一片空白，就像被什么控制住了似的。她也害怕自己的情绪，当打小狗停不下来时，她会紧紧攥住自己的胳膊，用刀片划自己的胳膊，让自己清醒过来。

“我不想当个虐狗人士，我还很善良。但是，它为什么不听我的话，它怎敢不听我的话，不管是出于恐惧我，还是尊重我，它必须听话。就像如果你是我的员工，你就得听话。”

年轻姑娘几乎处于一种沉思状态，她好像是第一次在别人面前倾诉心声，一直在努力思考自己的逻辑并把它讲出来，并不担心这话听起来好像有点不太正常。可是她说出来的话却不由得让人打寒战。她在目前的公司已经干了五年，是一个部门的小领导，她把她的部门搞得像铁桶一样，她要求大家绝对服从她， 一定要按照她的要求来。她会逮住那些工作干得不好的员工狠狠批评，但是，她还是有分寸的，她说在单位她基本能控制住自己。

她说现在最大的问题是她无法处理亲密关系，她和父母并不亲近，和历任男朋友的关系都不长。她会控制男朋友，如果你不听我的，那就分手。

张殊一直保持着平静的表情听年轻姑娘讲她的故事，即使听到她虐打小狗的过程也没有露出惊讶或不理解的表情，反而在问她当时她的心理是什么样子的，会不会也不舒服。话题慢慢地被引开了。

年轻姑娘说她父母对她要求非常严格。父亲母亲都是重点大学

毕业。她身边还有一个“别人家的孩子”,即小舅的女儿比衬着。小舅的女儿非常优秀，从小学习小提琴、钢琴、乒乓球，凡是有的、大家都在学的她都要学，并且学得很好，各种考级考证都过了。她一直是学校年级第一名，如果哪一次考到第二名，对于小舅一家而言，就是一个非常重大的、必须要讨论的事情。

小学三年级时候，年轻姑娘语文考了85分，那次试卷很难，即使只是85分，她也是班级第一名。放学时，她非常高兴地告诉妈妈，妈妈说，你有什么高兴的，你只是班级第一，年级第几名?整个市里你能排第几?整个省里你又能排多少名?妈妈对她一连串的否定和质问，她在路上大哭大闹，她妈妈打了她几巴掌。当时是在放学路上，所有同学都看着她，她到现在都非常清楚地记得当时的场景，她觉得丢人极了。

初中时候，她就开始追星，她的卧室里贴着当时她喜欢的明星的海报，她父亲把海报撕下来，她扑过去和父亲打架。她把父亲抓得满脸血，父亲也狠狠地打了她，打得她满身血，背上、胳膊上、腿上都被棍子抽出血，最后，父亲把她拎到门外，顺着楼梯扔下去。她一直没屈服。

她高二的时候，表姐当时已经在北京大学读书，得了心肌炎。她小舅和舅妈要去看她，表姐坚决不让去。当时学校在放假，同学也不在，没有人帮她，表姐就死掉了。她心里一直觉得表姐是自杀。她知道表姐一直想远离家庭，表姐从来没做过自己想做的事情，她甚至不知道自己能做什么。她记得有一次大家出去玩，她想买可乐，当时表姐已经十六岁了，表姐很羡慕她，说她竟然可以自己买可乐喝，表姐说她不能喝，因为父母不让她喝任何饮料。当时她说小舅和舅妈又不在，偷偷喝一点又怎么样，表姐不敢。那天，表姐最终也没有喝上可乐。

表姐去世之后，父母再也不敢要求她考重点大学，只要求她上大学就行。实际上，她从上高中开始就不想学习，表姐死之后，她莫名觉得内心恐惧，害怕父母。整个高三，她几乎没有学习，考得很差，最后调剂到山东和新疆的大学，都是莫名其妙的专业。她毫不犹豫地选择了新疆，因为离家远。

她觉得现在她父母很怕她，因为感觉他们控制不住她，所以既希望她回家看他们，又害怕她住得时间长。

一个小时的时间很快，年轻姑娘刚来得及把自己的心理和情绪梳理一遍，时间就到了。她似乎对这样的对话和聊天很感兴趣，很想继续下去。

她看着张殊，问张殊，像她这种情况，是不是精神病，有没有办法控制，她觉得打小狗时的自己根本不是自己，可是，从她自己有些性格来看，那又确实是自己。

张殊说从你的叙述来看，你小时候应该算是受过虐待，或者类似于虐待的行为，譬如你父母对你过于严格的要求，譬如父母会拿你和你表姐比较，并因此去打击你或打你。现在你虐待小狗，其实是重复当年你的遭遇，那个小狗就是当年的你自己。

年轻姑娘听到这里，似有所动，说那这个小狗太可怜了啊。

张殊建议她买一些人形玩偶之类的放在家里，当内心有暴虐冲动的时候可以朝着它们发泄。年轻姑娘说她试过，没有效果。因为这些人形玩偶都很听她的话，也不会发出声音，她无法打它们，也发泄不了内心的情绪。

年轻姑娘的表情有点惶恐，又有点邪恶，很扭曲，也有点分裂。就好像一个弱者，她想对抗这个世界，却用了比这个世界更为黑暗的手段。她很难控制自己内心的暴虐。尤其是，当她说“它为什么不听我的话，它怎敢不听我的话”时，她眼睛的偏执和疯狂，

好像沉浸在另一个世界里面，根本无法拔出来。

她问张殊她需不需要再来，张殊说继续咨询肯定对她比较好，她有很多累积的问题需要解决，需要一点点追踪。那可不可以挂你的号?张殊说这个可能比较难，下次就不一定是她了。

年轻姑娘也没有往下追问，没有像其他咨询者那样表现出想再次挂上张殊号的强烈渴望，但她往医院外面走的姿势，似乎放松了一些。

对于患者提出的“想再次挂上张殊的号”的意愿，张殊都表示无能为力。在他们医院，医生无法持续地为一个患者完成长时段的咨询，因为医院的医生很少，根本排不开。另外，医院的心理咨询几乎是公益性质，收费很低，一个咨询号两百元，扣除各种费用，到医生这里不到五十元。与此同时，每个医生有二三十个住院病人，没有足够的时间再进行咨询，也很难放号给病人，即使放号，上一个咨询的人也很难刚好遇到她。但实际上，真正有效的咨询必须是稳定的，稳定的心理咨询师，稳定的地点，稳定的时间，这样才有持续性，才能深入，但这里的公立医院很难做到这一点。

当家属和病人听到这种情况时，无一例外露出了迷茫、迟钝甚至不可思议的表情。

这个时候，张殊总是欲言又止。作为纪律，她不能向病人推荐外面的心理咨询机构，她只能让他们自己去慢慢找资源。

患者对“心理咨询”这一块的陌生和茫然程度超出想象。

拆门

铁子现在已经复学了。按照阿叔的设计，应该再在补习班待半

年再回去，但是，因为家里情况特殊，孩子已经回去了。阿叔在技术上继续支持。铁子有些情绪障碍，有点暴力倾向，在学校打学生、打老师、踹门，学校不敢要他，要他退学。

我们高一下学期办了休学，现在直接去上高二。知识上有断层，自己喜欢的学科没问题，不喜欢的一点也不上。但他的老师很包容他。

昨天发生了一件事情。他去了学校之后，发现学校把男厕所的隔断门给拆了，原因是学校有个体育班，体育班的孩子们经常弄坏那个门，于是，学校干脆把它给拆了。铁子就很不舒服，说连个门都没有，我好像在大庭广众之下上厕所。他就有正义感，多次找学校反映这个情况，学校没理会他。昨天，他自己一个人，把老师厕所的门拆下来，装到学生厕所。这在学校引起很大反响。老师给我反映情况，让我给孩子交流一下。今天下午他给我打电话，说让我星期天去接他。我说你回来的理由是什么,他说我那天会拉肚子的。我说你连这都提前预判出来了?你这是在撒娇。我说你坚持一下，周一就放假了。他其实是想知道老师有没有向我告他状。

我说你拆门是怎么考虑的?他说今天我们学校把所有的厕所门都装上了，你看，我还是对的吧。我说你这件事情欠考虑，有冲动的地方，你把它写下来，回来让阿叔分析一下，复下盘。他是觉得我把这个事情完成了，帮同学们把门争取回来了，非常厉害。我没有给他判断对与错，我只说这件事肯定有需要改进的地方，因为阿叔一直在让他分析自动思维。我说你一定要记录下来，让阿叔帮你复盘。好好好，我记我记。他很应付我。

刚才又给我打电话，说向阿叔要测量表，说班主任要的，他们班主任也抑郁了。上次他还帮班主任做自动思维，也做咨询。我说班主任抑郁是不是你气的，他说不是不是，是学校的事情。

学校里现在有心理问题的孩子很多，家长不认知的也很多。其中一个女同学打电话回家说我不舒服，想请假回家，她妈不同意。我儿子知道了，就问那个女同学，你想不想和我聊两句?我儿子说我就是客气一下，结果她真找他聊了。他聊得还不错，原来那个小姑娘情绪特别激动，我儿子和她聊完后稍好一些，班主任特别感激我儿子。小姑娘说我长这么大，你是头一个这么理解我的人。他就是利用阿叔这些知识去帮助别的孩子。上周六有个比赛，说学校又有一个小姑娘割手腕了。那个班的班主任是我儿子原来的物理老师，他去给孩子做工作，说你得好好学，你得体谅父母，等等。那孩子很烦。我儿子说要不要我帮一下。他就去了，后来那小姑娘情绪稍微平稳了一些。

铁子妈在家长会里不是最活跃的，但一定是最认真的。她认真倾听每个家长的发言，偶尔还拿小本子记一些东西。今天她来，还有一个重要的事情想要得到阿叔的帮助，就是这个拆门事件，她不知道怎么来思考这件事情，并和铁子进行具体的交流。

阿叔说，这个事情对不对，我会给他评估，我会展开让他思考，对他的意义，对他将来的影响，而不是这个事情本身。如果这个孩子将来想到有更大社会空间的地方去，我支持他的想法，但是，如果在还没有太多社会空间的社会里生活，我希望他注意这个事情。我会给他分析社会适应性问题。如果在一个包容性和适应性很高的社会，他的这个事情是良性的；在自由度不高的社会，他的行为就不是良性的。

我本人是个鲁迅派，我肯定要做，我会怎么做呢，既然生活在一个不太宽松的社会环境里，我希望你用一种不太极端的方式去做。你看起来追求公平公正，但在其他地方你失去了什么,老师、

校长怎么看，同学们有多少是真的支持你，就像那个人血馒头，到底有多少民众支持你呢。我过去也会想，宁可把头掉了也去做这件事情，但是，年龄大了之后会发现，这个事情还有很多处理方法。对于民族最核心的东西是，要教会每个人批判性思维。在这个过程中，看着是在教孩子怎么做，其实也是教大人怎么做，这就是鲁迅最核心的东西，一种批判性思维。一个国家只有更多的民众具有批判性思维，这个国家才能够更接近鲁迅想要的那个社会。我们需要理性思维，需要批判性思维。

李工插言说，如果是我的话，要想达到目的，可以通过一个学代会的方式来完成。我做一个折中。我欣赏对话的能力，这可能是解决问题较为有效的方法。但是，孩子会说，我都反映好多次了，权威者不听，那怎么办?孩子还有一种心理，权威、父母、老师都是一伙的，不让我们追求真理，你们不理解我们，由此形成反叛。他们都会给权威贴标签，“你们都看到这样了，你们还不做，所以，你们都是懦夫”。当年，小关也是因为反感老师的某些话(“学习不好就去当快递员”),他直接站起来反对老师。现在想想，当时我们的反应过于简单，支持了孩子的观点，但却没有分析他的行为方式。

小宁妈说，我儿子在高三的时候也做过一件事情。当时学习太紧张，大家都想放松一下，他就召集了他们班的学生集体签名，拿到校长那里，最后也成功了，校长让他们提前下课。但是，也就那一次，之后还是该怎么上怎么上。当时他回来给我们讲这件事情时，我们也鼓励了他。

阿叔说，那么,这个事情真正的点在哪里?铁子的思维本来就是黑白思维，二元对立思维。当他以这种方式达到目的后，会强化他的二元对立思维。所以，我会给他分析这个。这件事情本身可能

是对的，但是，对孩子的思维成长来说是不好的。要站在孩子成长的角度看问题。他往往会被这种正向结果激励，越激励越容易走向单一。当然，简单地否定他做的事情，对孩子也是个打击，无论如何，这个事情是有正义、正确的层面在里面的。如果一味地批评他，他会对学校、老师和家长进行否定性判断，也会产生叛逆和逆反思维。

我们最终教会他多视角看待一个事情，而不是去简单地做评判。事情本身意义是一回事，对事情的看法可能更重要。

铁子妈说，铁子现在非常骄傲，觉得自己懂很多东西。六月份，阿叔组织几个孩子到成都玩了几天，那次回来是一个很大的转折点。暑假的时候，阿叔又给孩子们设计了一个自动思维课程，铁子的变化更加明显。

敏敏笑了起来，说，铁子刚来时我和他聊天，我觉得他很糟糕，他这辈子肯定完了，慢慢地，感觉他变化很大，就好像从一团废纸突然变成一张崭新的A4 纸。

阿叔说，他较少考虑他行为的后果和他人的想法，完全是以自我为中心。没有学会上课的集体意识，我是集体的一部分，我应该遵守集体的规则。包括这个拆门事件，也是没有集体意识的结果。他应该遵守某些规则和制度，这是铁子需要注意的地方。对于其他孩子可能就不是这样，有些过于遵守制度的孩子可能需要解放一点。我给他灌输一个合理的思维，就是你也要考虑别人的想法，要学会共情。以前我说什么话他不在意，现在他有时还能纠正我。以前他从来不在乎别人怎么看他，他只管自己说。

铁子妈说，从成都回来以后，他开始反思自己。他爸爸这一块是完全不认同阿叔的教育。对铁子的变化，他觉得是儿子自己成长出来的。就是将来有一天铁子考上北大清华了，他也只会说你看我

儿子多厉害。阿叔特别冤枉。

大家都笑了起来。

大家聊铁子正聊得热火朝天的时候，阿叔突然接到一个电话，阿叔按了免提。“喂，我是刘××”，非常标准的普通话，声音深厚，听起来很成熟，因为过于标准，又有点像广告。大家都以为是阿叔的朋友，就安静了下来。阿叔先是一怔，似乎没想起来是谁，铁子妈在一旁提醒阿叔“是铁子啊”，大家又哈哈大笑了起来。那声音根本不是一个十七岁孩子的声音。铁子打电话来是要阿叔这里的焦虑量表和抑郁量表，说老师等着用。铁子妈说，我们正在开会，开完会发你。铁子急急地说，那你们一定记得啊。这句话又回到一个少年的声音，有点儿幼稚、可爱。大家又笑了起来。

阿叔说，铁子现在复学挺好的，但是有没有可能跟不上，又不想上了，这还得再琢磨。大部分厌学的孩子和学业没关系，都是其他原因。铁子最大的幸运是班主任好。本来有心理问题的孩子，复学就很艰难。孩子第一天回学校问题不大，过两天，学习的事情、食堂的事情、卫生间的事情，如果不及时处理，可能就会累积出大问题；如果及时处理，可能就没什么。这是累积效应。所以，像拆门这样的事情，一定要及时给铁子进行心理疏导。

李工说，我们总有一种侥幸心理，有一天孩子突然开窍了。

阿叔说，没有这一可能，百分之一千没有可能。你必须去一点一点克服，他有很多的点，你要帮他克服。你的孩子出门可能需要二十多个步骤，你要一点一点帮他克服。从最容易的一点点做。但**是，家长的思维到这里追不动了，必须得重新训练。李工现在只到了乘法关系，还没有到平方关系，更没到函数关系**。

李工的孩子不用复学了，已经十九岁了，他现在面临的是社会适应性问题，任何一个人在任何一个时间段都有他当下适应社会的

方式。要看他的资源，能做到啥，能有什么东西让他在某个小领域做得挺好就可以。不要帮孩子设想什么未来，和他合作的过程中去发现有什么可能性，走走发现不行了，我们再换。你帮他设想、预判，都不好。人生哪能只有一条路。文凭只是一个敲门砖，能力才是最重要的。

李工说，他别的同学都上大学，会给他带来心理压力。如果你说干什么都行，他会觉得家长在往下拉他。

所以还是要尝试和孩子交流。阿叔说。

这句话好像又回到了原点。现在李工的孩子连房门都不出，更何谈交流。

闭门

那天早晨，阿叔五点钟醒来，打开手机，瞬间很多未接电话、微信和短信涌进来，都是李工的。他猜想肯定是小关发生了什么事。

正在这时，电话又响了。李工又打了过来，说，阿叔，麻烦你赶紧过来一下，快点过来，魏老师和小关闹起来了，再不过来就不得了了。

路程只有十几分钟，可阿叔觉得太漫长太漫长了。他至少去过李工家四次，每一次都是临时呼救，都是生死关头，他要进行危机干预。每一次，阿叔凭着自己在小关那里的信任和自己劝说的能力，把小关带出家门，带到海边，或带到补习班，坐到阿叔的办公室或某个空的教室， 一直到小关的情绪完全稳定下来。

可这一次阿叔有不祥的预感。李工的电话是从昨天晚上十二点

开始打的，一直打了五个小时。这五个小时到底发生了什么,小关的情绪到底怎么样了，他完全不知道。但从李工发短信的内容来看，小关和妈妈魏老师之间发生了剧烈的冲突，小关情绪极为不稳定。五个小时，可以孵化出一切情绪，激发出很多问题。阿叔最担心的就是这种情况，你千方百计把孩子往好的地方带，刚有好转，只需一件事情，家长就可以把事情带回到原点，甚至更差。

2020年夏天，阿叔到李工家里看小关，当时小关十五岁，高一。从初二开始，小关就断断续续休学，上学，再休学，平时基本上待在家里。

小关的父亲李工在参加了阿叔两次家长会后，决定把小关送过来参加阿叔的补习班。他对阿叔的一套理论很感兴趣，虽然阿叔常常批评他并没有真正理解他的意思，但正是这样，李工更感兴趣，更觉得阿叔有办法。

小关的妈妈，也就是魏老师，不太同意，但也抱着试试看的态度。

小关不愿意出门，阿叔表示他愿意到家里和小关聊聊。他也想了解一下李工家的家庭模式，看看孩子的问题出在哪里。

李工和魏老师都是高知，李工是单位的总工程师，带研究生，主持有国家项目和省级项目。小关妈妈也是博士毕业，在本市的一所二本院校教书，当时也是为了迁就李工的工作，不然极有可能留在京城，为此，她心里一直有点郁结。单位同事都叫她魏老师，李工就也跟着叫，有时候小关也那样喊妈妈。

就这一个孩子，又是高知家庭，小关从小就按照精英模式培养。各种培训班、才艺班、兴趣班都有涉猎，小关表现得都非常优秀，成绩不错。

他们的家庭模式和小夏家完全相反。他们家氛围平和安静，各自有工作忙碌，在孩子学习上，魏老师付出更多，但并没有多少怨言。她对小关的要求非常严格。作业一个字写得不好，就把整页撕掉，重新写一遍；数学题算错一道，要多做十道，必须全对；弹琴，一个音符不对，就要再多弹十遍，必须做到完美。

在夫妻关系里，魏老师说了算，非常强势，家庭财务由魏老师管理，教育孩子也是魏老师说了算，不让李工插手。时间久了，李工就万事不管，一心钻到工作上。

从初中二年级开始，小关出现厌学情况，不愿意去学校，对老师有非常强烈的抵触心态，认为学校里的环境像监狱，他没办法待在那里。

在回溯小关情绪起点的时候，李工认为实际上小学六年级时，小关已经出现情绪太过波动的苗头，但当时都以为是小孩子发小脾气，就没有在意。那时，他对老师说的一些话就会特别生气，反应强烈。有一天，他们班主任在开班会时鼓励大家要好好学习，说“好好学习才能考好初中，考好初中才能考好高中，考好高中才能上好大学，不然就只能当快递员”，小关当时就跳起来了，说当快递员咋了，老师为什么看不起当快递员的。他一跳起来，班里的好多学生也直接起哄，说老师的价值观有问题。回到家里，他就很愤怒地和李工、魏老师说了这件事。

李工说，我们当然也觉得对啊，我们两个都算是高级知识分子，知道这些话里面的问题，我们就和孩子站在一起，去反抗老师。也是后来到阿叔这儿，和阿叔一起分析，才发现，当时家长应该告诉孩子老师讲话时的语境，去辨析这些话里面所包含的具体内容，而不是直接就否定老师，挑起他的对立情绪。如果只是简单支持他，他会继续沿着这种冲动情绪思考问题，会对规则性的和社会

结构性的东西越来越抵触。这对他的成长非常不利，他最后厌学也是必然。

还有一点，李工认为，在孩子的关键时刻，家长没有支持他。孩子发出信号，家长没有接收到。譬如他学习成绩下滑，回来问李工怎么办，李工说，那咱们报个培训班吧。再譬如他情绪不好，感觉朋友背叛了他，魏老师就说没这个朋友还有另外一个朋友，没关系的。其实，孩子是在向家长求救，他不知道自己因为什么学习不好或失去朋友，他很苦恼，想找到原因，但是，家长只是告诉他解决的答案，而没有帮他分析问题。上了一段时间培训班之后，小关就说，爸爸我不要去培训班了，我觉得那没用。他的成绩还是中游偏下，没有任何提升。小关说我还是不想学习，我找不到学习的意义。李工和魏老师都认为小关进入了青春期，开始矫情，为赋新诗强说愁。

从那时候起，小关开始莫名其妙地在家里发脾气。每天都很焦虑，因为焦虑，他起不来床，到不了学校，也出不了门。那时他已经马上要中考了，老师在班里说中考大家一定要好好考，你们都是实验班的学生，是学校的尖子生，一定要考上优质高中。可是，整个区里优质高中就四所，学生有上万名，那么多孩子，他感觉压力很大。果然，小关没有考上优质高中，按片划到一所普通高中。整个暑假，他都窝在家里，不和同学联系，不参加同学会，也不和他们交流。高中开学，小关不去上学。两个月之后，李工意识到问题的严重性，刚好认识了阿叔，就找到阿叔。

阿叔和小关聊了两个小时，小关非常认同阿叔的理论。在这之前，魏老师带小关去全国各地的精神病院和心理咨询师那里都看过，说小关是焦虑症加躁狂症，并开了相关的精神类药物。小关吃吃停停，内心对医生完全不信任，但他喜欢阿叔。阿叔身上有某种

魅力，热情、执着，甚至是过于急迫，都让孩子莫名信任。

阿叔按照计划给小关进行脱敏，先带他出门，到海边散步，到补习班玩，找各种事情吸引他，和他聊天，隔几天对他进行一次正式的心理咨询。当时小关头发很长，已经数月没有洗澡，整个人凌乱不堪，精神状态看起来极其不好。但是，一旦真正有事情吸引小关，他还是展示出聪明和灵活的一面，他能很好地判断他人话语里包含的意思，能够分析补习班学生的性格特征，甚至开始和阿叔探讨一些哲学问题。

半个月之后，小关到理发店理了头发，洗了澡，换了干净衣服，他的整张脸终于露了出来，非常清秀、端正。阿叔让他在补习班的课堂上帮助丰丽做一些事情，改作业，管纪律，组织小组讨论，让他对课堂和这个地方不那么反感。

一个月之后，小关同意来阿叔的补习班学习。阿叔告诉他只要每天来就行，不管几点，能来就一定来。慢慢地，阿叔要求他整个下午都来，让任课老师给他布置一点相对容易的作业，之后，要求他中午之前到，阿叔带他出去吃好吃的，下午上课。最后，小关稳定在每天十一点左右到教室，下午也都能待到五六点钟，能正常沟通，正常吃饭。小关告诉阿叔，他想出国，不想待在国内接受教育。阿叔说好啊，那课程就按照出国来准备。阿叔请了专门的老师给他上语言课，小关的学习能力非常强，很快就有很大进步，并似乎慢慢从学习中找到了一些乐趣。

与此同时，李工和魏老师也在恶补心理学知识。李工每周二周六晚上都来参加阿叔的家长会，魏老师始终对野生派的阿叔不太信任，她前一年已经在网上报了一个心理学培训课程，据说一年将近二十万元的费用。据丰丽所知，这个课程在网上非常出名，魏老师已经成为其中的骨干，帮助老师组织线下演讲，吸纳当地会员。

阿叔偷偷听过魏老师所上的网络培训课程，他认为那位宣称自己是著名心理咨询师的老师完全就是骗人，并且，她所宣讲的理论和阿叔所践行的方法理论完全相反。丰丽也听过一些课程，她认为这位老师的课程是让家长得到了释放，但并没有解决问题。孩子要钱，给，孩子要手机，给，无限包容无限理解，多交流多聊天，出去旅游放松，制造和谐家庭氛围。但是，如果家长内心深处没有真正认同孩子，这些包容和旅游会有效吗?

不管怎样，一切都正在往好的方向行进。有一天，小关没有来补习班，第二天、第三天接连没来，也没有给阿叔和丰丽请假。阿叔打电话问李工，李工说小关和他妈妈闹了点小矛盾，小关把自己关在房间里不出来。他有点支支吾吾，最后才说，魏老师觉得你们补习班收了一天的钱，可是小关每天十一点才到，有时是下午到，这样他们太亏了，就每天早晨催小关起来上学，说我们钱都交了，你要早点去，不然就划不来之类的话。小关非常反感妈妈的这种说法，认为妈妈唯利是图，就和妈妈吵了起来。

对于小关这种情况，阿叔确实是按天收费。孩子随时可以来，哪怕到晚上九点你不想走也可以，阿叔都是一陪到底。有时可能孩子一天都不来，有时孩子可能一天在补习班待十几个小时，并且，阿叔带孩子出去玩、聊天、见朋友，甚至请他们吃饭，都不另外收费。如果算上阿叔为劝孩子出门，给孩子花费的心思、付出的时间以及设计的方案，他的收费真不高。

也是在这个关键点上，最严重的事情发生了。魏老师认为现在小关已经很好了，愿意出门，愿意去上课，那她可以用自己所学的心理学知识来教小关了。于是，她告诉阿叔，她自己来带小关。阿叔当然没有权力表示反对。

就这样，小关被带回了家。

这是小关情绪进一步恶化的最大转折点。李工不认同魏老师的做法，但是，他在家里没有任何话语权，他只能听从魏老师的安排。小关也不同意妈妈的做法，但是，魏老师给他算了一笔账，从他初二休学开始，他花了家里多少钱，家长费了多少心思，作了多少难，小关也只有闭嘴了。

那天晚上小关和魏老师冲突的起因是什么,阿叔始终不太清楚，魏老师不说，李工只是摇头。也许，那只是他们家庭的正常状态，只是谁也不知道结果会那么糟糕。过程就是魏老师一直敲小关的房门，想把小关敲出来，要和他进行交流。小关一开始还回应几声，表示自己不愿意开门。魏老师坚持要小关开门。李工以为是魏老师要交代小关什么,就没有干涉。他和魏老师也是话不超过三句就要吵架，尤其是小关出现问题后，他们几乎是各行其是，互不干扰。

等到小关开始在房内摔东西、大吼大叫时，李工才发现情况似乎有些严重。他让魏老师冷静一下，不要逼儿子，魏老师说她已经冷静几年了，不能再任其拖延下去，有些事情一定要交流，交流才有可能打开，打开才有可能往前走。这才是真正的治疗。魏老师有一套心理学的话术，李工知道她是从网上课程学的，平时没觉得有什么问题，可是，在儿子大喊大叫时她这样说，李工却觉得很不对头。

李工说你越这样孩子就越不会出来，你不要激发他的情绪。魏老师说激发出来或者是好事，他发泄出来就会好一些。

魏老师一直站在小关房间门口，每隔一段时间就敲几下门，要求小关开门。小关在房间内发出阵阵吼声，接着就是沉默。他们一直僵持着，从晚上十一点对峙到第二天清晨五点钟。他们都疯了。

等到阿叔到的时候，家里面寂静无声。魏老师累了，李工也累了。阿叔敲小关的门，小关没有任何回应。阿叔隔着门对小关说我在楼下等你，我们出去转转。

阿叔在楼下等了两个小时，小关始终没有出来。从那以后，他再也没有见过小关。

后来，阿叔在李工给他展示的照片里看到了小关。其中一张是小关坐在床上，背对镜头，脊背弯着，背上的脊椎一节一节，清晰可数，他瘦得像一片纸，床上堆满各种垃圾，整个房间也堆满垃圾，他不让李工和魏老师进他的房间。另外一张是小关惊恐地看向镜头，他的表情极其可怕，好像处于极端骇然之中，他的身体佝偻着，有一种本能的自我保护。他在害怕，害怕敲门声，害怕一切声响和一切人。

阿叔常常听到一些医生说，有些孩子得病是自身特质使然，本身就是高敏感人群，很容易产生心理问题，也容易产生精神疾病。但阿叔不这样想，他不愿意这样想。也许产生心理问题是一种必然，也许小关必然有一天会走到无法出门这一步。就算是天定的，他也觉得，如果有好的方法，好的环境，这些孩子都不是死路一条，一定会有某一条路，就像小光做销售、小夏做旅游，总有某个事情、某个机会等着这些孩子。

没有谁必然是一个病人。

可是，他眼睁睁地看着小关紧闭房门，那道门就像天堑，谁也迈不过去，谁也无能为力。

那是2023年5月的一天。

生病的人在替我们受苦

张殊医生2012年来到滨海市精神卫生中心，当时还是研究生，跟着导师接触病人， 毕业之后就留在这家医院。那时她还是个年

轻、充满朝气并对未来充满向往的女孩子。十几年过去，人到中年，她发现自己陷入到困惑之中。

只要上班，她就一直忙碌，从早晨进入医院到晚上下班，没有一丝丝空闲。她要查房、坐诊，要处理住院患者的事情，还要应对各种突发的情况。忙碌并不可怕，可怕的是萦绕于心的某种无意义感。她看到太多患者反复住院，看到太多空洞的眼神，还有那些极端狂躁的病人，他们内心的躁动你永远无法触摸到。尤其是，她看到越来越多的孩子来到医院，他们表情疲惫，眼睛里毫无光亮，她很心疼这些孩子。她觉得一定是哪个地方出问题了。这个社会没有善待孩子，缺乏真正的保护机制，那些不好的东西最终都落到了孩子身上，孩子成为最显在的承受者。

经常会有初高中学校找到精神卫生中心，希望能有医生去给学生做心理科普。张殊总是第一个被分配到这项任务，她年轻，并且医院知道她一直在坚持学习国际心理咨询师课程，眼光比较超前。

张殊很乐意到学校去讲课，一是她想了解现在的孩子和学校环境，二是她想知道现在学校的相关配置是什么样子的。她发现，现在每个学校都配置有心理老师，有沙盘和其他辅助设备，但是，能够真正完成心理咨询的并不多。很多学校心理老师只是挂个名，接受几次培训，能力很难达到可以治疗的地步。张殊认为，培养一个成熟的精神科医生需要非常长时间，心理咨询师也是一样。

她自己做心理咨询师快十年了，但还是觉得不够。她正在学习国际心理咨询师课程，以精神分析学派①为主，需要至少三百小时个人体验（把自己作为来访者接受分析），一百五十小时督导（有

①一个以弗洛伊德理论为基础的心理学派，强调潜意识动力、童年经验及本能驱力（如力比多）对行为的影响，衍生出荣格分析心理学、客体关系理论等分支。

认证的分析师给予指导)。她还在学习认知行为疗法课程，也需要至少二百个小时有细节和干预方案的个案记录。她认为中国的咨询师就算做不到三百次个人体验，五十次必须得有。张殊现在每周六和周日晚上都在上课，分析、督导和课程全程下来， 一年要花十来万。一个心理咨询师的成长太漫长，费用太高，但是，要想真正自我完善并达到一定水平，这是必需的过程。精神科医生学心理咨询的并不多，不是医生觉得没必要，而是时间成本和金钱成本太高，无法真正实现。张殊也是因为她先生的收入比较高，有人托底，否则她也不会这么坚持去学。

张殊学习的是精神分析疗法和认知疗法，对其他疗法她也有所涉猎。她认为，青春期的孩子需要整合性的咨询，多种方法综合使用。一个孩子走进来，心理咨询师话怎么说，怎么引导孩子，怎么去触碰创伤，都是有具体方法的，包括怎么去解决，是有职业规范的，非常专业，不是随便聊一聊，五十分钟、 一个小时最多就是一个抱持和容信的过程，关键在于知道孩子的问题后，带领孩子去解决问题。

但是，很多家庭承担不起这个费用， 一次三四百元是正常收费，知名的咨询师一次好几千，家长需要一定的经济能力。并且， 一次咨询肯定解决不了问题。 一个心灵不可能一次就修复好，要抱持、理解、共情、分析，要从最基础层面帮助孩子。这是一个更加漫长的过程。

在我们的传统文化里，精神病是大家一听都要绕着走的，不祥之兆。

我在学习精神科之前是学临床的，我听精神科的时候也会绕着走，内心会有一种莫名的恐惧。精神病意味着疯癫、失控感，在成

长过程中家长都会告诉我们遇到这种人要小心，要躲开，所以，你不自觉就会有这种心理。当年我们医院想扩地新盖一栋楼，周围很多市民反对，向上面告状，说不吉利。你想，如果这是个综合医院，你要盖新楼，那老百姓肯定很高兴啊，会觉得太便利了。这是我们的文化基因给我们的，不单是个人的问题。 一般学医的人都不愿意选精神科，我也是因为比较好就业才选择了精神科，并且，我在初高中时也有过严重的情绪问题，对心理咨询这一块儿比较感兴趣，才最终选择了这一职业。

我觉得，青少年心理问题和我们的家庭、社会以及我们的文化更为密切，需要进行很好的深层梳理。来医院心理科咨询的青少年特别多，几乎占所有患者的一半。并且到医院来的，往往是问题已经相当严重，快要达到住院条件的情况。

从专业上讲，对青少年而言，医院只是一个容器，给孩子们一个过渡的空间，承托一下，主要还要依靠家庭和社会。

青春期本身就是一个精神疾病的暴发期，人在这个时候开始自我觉知、觉醒，有个人意识，要求独立、尊重，追求活着的意义，等等，从不成熟到成熟，容易有各种内心冲突。所以，你会发现，那些自我发展比较好、自我意识比较强的孩子，发病率往往比较高，因为他们已经意识到自己要做个什么样的人，追求什么样的生活，他们一旦发现自己天天上学是在学习那些没用的东西，就会感觉非常痛苦。

在学校里面，老师就是希望孩子考个好成绩，家长也有这个要求，并且这个要求最重要。“只要你好好学习，你什么都不用管”，这是中国家长最常说的一句话。像超级中学这样的模式，难道家长不知道孩子可能出现问题吗?但是，他们还是把孩子送进去了，并且会认为：别人都没出现问题，都熬过去了，怎么就你出现了问题，

就你熬不过去，那肯定是你的问题；人家早上五点起来晚上十一点睡觉都没事，怎么就你有事。你想想这里面的逻辑是多么残酷和冷漠啊。

父母这一代才是“空心病人”，能挣来钱，能获得一定的社会地位就非常满足。但是，青少年和他们想的完全不一样，父母要求的是功成名就，孩子想的是“我为什么活着”“怎样活着更有意义”。并且，当孩子这样想的时候，家长往往会嗤之以鼻，会批评孩子幼稚，完全否定孩子的思想。

在我的咨询室里，我接触过很多孩子，他们的悟性要比他们的父母好得多，他们把父母看得非常清楚。有时候父母会说，你看他就是个小孩，我说，他比你好。他们觉得父母就是个工具，天天上班挣钱，没有任何意义。他们特别明白。

父母的外在要求和孩子的内在要求是断裂的，彼此连接不上，这导致孩子非常不稳定，要爆发，父母觉得他在闹腾，无理取闹，甚至很多父母根本没有任何感知。尤其在我们临床上，我们会遇到一些父母，住院时要求父母签字，母亲还好，父亲会不停地问，他有什么病，赶紧回家，我看就是闲的，就是对他太好了。实际上，他的孩子已经把全身割得不像样子了，他仍然觉得无所谓。你说他不爱孩子吗?应该不是。但你说他爱吗?真不知道。

很多青少年都会给我说“活着没有意义”，他找不到意义。他没有真正的自我，不知道自己干什么，父母给太多外化的东西。

现在很多孩子，他们靠自己画画、写个小文章， 一个月也能挣两三千块钱，但是，家长打死也不会承认他们的价值，他们还是觉得去找个正经工作更好，更有安全感。这就是我们刚才说的价值感的不一样。因为现在的家长都是学历红利时代出来的，他们不知道现在的孩子们出校即失业。

就像昨天来咨询的那个十七岁的小姑娘，多可爱，可是眼神里全是迷茫和害怕，很显然，她的母亲和姐姐根本想不到上学以外的出路。让我来说的话，现在这个姑娘对学校已经极为应激了，她提到学校、教室这些字眼都会浑身发抖，即使经过治疗，她有所好转，回到学校成功考上大学的概率也会很低。那么，我们换个思路，她出门打工，在超市或在蛋糕店上班，每天忙忙碌碌，说不定会好一些。但是，这又很难。因为整个社会价值体系，她的父母，她周围的亲戚邻居都不认同她去超市工作，他们会评价她，这个小姑娘不可能完全没有负担地去上这个班，时间长了，还是会出现问题。假设她的父母有见识、有能力，果断地换思路，多给这个小姑娘爱和鼓励，说不定有转机。但是，从昨天她姐姐和她母亲的表现看，她们很难觉醒，即使是给予家庭指导也很难。有太多太多这样的家长。

比学历更重要的是内在自我的建立。支撑你走完漫长一生的不只是你的知识，还有你的内在自我是不是足够稳定。但是，从幼儿园开始就被推着拽着一刻都不得闲的中国孩子，很难有自我意识和内驱力。家长总是会拿社会上的成功案例来确定自己所做的事情，并由此要求孩子，他们首先考虑的从来不是孩子的身心健康。

孩子的内驱力为什么没有了，就是因为父母的内驱力太多了，父母劲儿使得太大了，孩子会认为我都是为了你学，因为你让我学，让我考第几，你都已经安排好了。从早晨睁开眼到晚上睡觉，都被安排得满满的，甚至在打车去另一个培训班或者放学路上，都要放英语听力之类的，那“我”在哪儿?他感受不到“我”的存在。这在心理学层面叫“物化”，没有体验到生命应该有的放松、自然。要接触大自然，人也是大自然的一部分，要保持最初的东西，比如动物性。孩子应该接触自然，植物啊、动物啊、山水啊。现在即使出去玩，也都把大自然变成旅游景点，赶得不得了。

一个十岁的小姑娘来我这里咨询，她告诉我她们学校提倡“无声学校”，学校规定，要悄悄地，说话、走路都要悄悄地。我听了之后心里特别难过和哀伤。孩子这个年龄正是天真烂漫、跑跑跳跳的时候，竟然要求他们无声、静默，这是完全违背人性的啊。包括一些高中，男生和女生不能坐在一起，不能一起走路、吃饭，不能有任何接触，更不能谈恋爱。你想想，有多少反人性的东西啊。所有家长都在赌，我孩子这三年，会有个好成绩。这个成绩能改变未来，对孩子是好的。为什么孩子在高中特别容易出现心理问题，因为所有的节奏、压力、期待都是加倍的，有些孩子就折在这里了。破茧而出，但是，他破不了了，他走不动了。

孩子一天到晚坐在教室里，不让出去玩，写作业到一两点，天天考试，这些都是在违背人类的秩序，就像世界运行有一个“道”一样，违背了，人肯定会生病。这可能是上个世纪工业化改革带给世界的最大问题。美国就是在上个世纪五六十年代，各种心理疾病开始出现的，那时候也是它发展最快速的时候，现在它已经过了那个阶段，而中国才刚刚开始。

“物化”会让我们有一种非生命体的感觉，就是人不再像人。其中，孩子是最敏感的，承受力也比较差，很难像成人那样忍耐，就像灵敏剂，像这个社会的神经末梢，所有问题都在他们身上呈现出来。

生病的人在替我们受苦。他们呈现的是人类病态的一面，是我们**每个人都有的，只是在他们身上呈现出来。你看到的苦都是人类**的苦，我们都把它叠加在孩子身上，让他们在受苦。

我们没有意识到我们是有问题的，这是最大的问题。

从诊疗上来看，当青少年心理出现问题的时候，当然首选心理咨询，尤其是14岁以下的孩子，不太建议药物治疗。但是，那些严重得已经要自杀的孩子，或者已经有幻觉、妄想、有杀人冲动、

完全动弹不了的孩子，必须吃药，因为那个时候他的大脑是受损的，用药是一种保护。在发病期，只和他说话是无用的，必须让他恢复到正常状态。

我有时候很奇怪，家长为什么对“吃药”那么排斥?这中间很多有父母的问题和社会认知的问题，当然，也有医生本身的问题，譬如医生问诊过程过于简单粗暴。父母会认为，我的孩子精神上出现问题，严重到需要吃精神类的药，是非常羞耻的。我可以说，大部分精神类的药物绝对比抗生素更安全。

有些人担心药物成瘾，我们现在用的安定类药物，三个月以内不会有成瘾性，这是经过大量临床试验后的结果。当然，药物肯定都有副作用，但是对一个病人而言，他已经焦虑得要命了，坐立不安，整夜不睡觉，再不用药，他的大脑就要崩溃，他马上就要疯了，那对他损伤更大。就像双相情感障碍的躁狂期， 一些严重的发病期必须吃药，否则，对病人大脑的损伤非常大，对他以后的认知和处理事情的能力都有很大影响。像德巴金、盐酸舍曲林等，在冲动期对孩子是有很大保护作用的，对自杀的防御、冲动的控制非常非常重要。精神类药物还在不断研发，应该会越来越好。

总体而言，青少年用药当然要非常谨慎。他到底是心理性抑郁，还是病理性抑郁，用药的方法也不一样。但是，说实话，只做心理治疗，会非常慢非常慢，他都抑郁得要命，天天想死，你给他说那些话，基本上不起效。

轻度抑郁一般不需要用药，中度抑郁和重度抑郁，如果做系统的心理治疗，会慢慢减轻，也有可能痊愈，但是，会非常慢，费用也很高，专业的心理咨询师又不多，反而药物可靠性更大。

还有一个问题就是，你遇到一个好的心理咨询师的概率到底有多高，你的家庭能否支撑你的心理咨询费用，这都是问题。

第六章

别吹灭那光

——雅雅日记

2023-08-16

自今年四月份起，我误打误撞接触到了许多带有浓厚存在主义色彩的书影音作品。那时的我并不知道存在主义为何物，但我发现了这些作品中巧合般贯穿始终的共性——它们都在叩问人类存在的意义。这种感觉很神奇，我从文字中得到的启发被一个哲学上的专有名词命名，它先于我存在，它是理解我的，古往今来为它痴迷的人都是理解我的。原来给予我这么多思考的东西，叫作存在主义。

《不能承受的生命之轻》是这类对我影响至深的作品之一。它抛出了存在的谜题，灵与肉、轻与重、牧歌与刻奇，在布拉格之春的背景下以不同视角塑造的实验性自我，探寻着选择的重量与存在的边界。在我的理解中，“轻”意味着不受束缚，自由追寻自己的理想与理念；“重”意味着受世俗责任约束，需要对自己的选择负责。

然而在不构成永恒轮回，仅此一次不能准备的生命中，是否意味着“重”便真的残酷，“轻”便真的美丽?这本书为我打开了一种新奇的思考模式，对一直在选择“重”的我来说，它带给了我一种十分受用的生命之轻。是的，它在引导我向生命的本真内涵发问的同时，也让我的灵魂减去了不少负担。

所以，我在想，我选择了存在主义，但在某种意义上，或许也是存在主义选择了我。在这段被社会时钟边缘化的时光里，它就像一个长久伫立在荒野中等待我的巨大灵魂，我走上前去，认领自己的苦难。于是，我不再仅仅看到不知所终的漫漫长路，同时也看到了触手可及的山月之色；我不再囿于用极高标准要求自己却不达期望所陷入的最羞耻的绝望，而是接受了阴晴圆缺的每一种存在状态。在人生之舞中，“存在先于本质”赋予我面对现实生活的勇气，让我愿意相信跳舞的过程本身也就是目的，意义构筑于每一个当下。

由此也想到，或许人们与密切塑造着他们的书影音作品是相互选择的。换言之，“佛法”本无边，只渡有缘人。

2023-10-11

回望之前的校园生活，无论是王老师当班主任时期还是李老师当班主任时期，我都与几位老师和同学产生了深刻的联结。他们包容我、安慰我、鼓励我，哪怕看到了我最狼狈落魄的一面却都依然坚定地站在我这边，替我解决问题，帮我扫除障碍。现在想起这些，我觉得我何其幸运。

但是这个学期开始后，我一无所有。没有了他们的陪伴，我在校园中不得不学会一个人适应环境、处理问题、争取权益、排解情

绪、应对突发情况、自己做决定、自己负全责。今天某个课间，我走在走廊上，天气与昨日并无不同，四周也依旧人声鼎沸，但我突然自恋地觉得，自己有一点女侠的模样了。那个曾被周围人保护得很好的像小白花一样弱不禁风的小姑娘终于能在很多时刻独当一面了。如果我把开学到现在经历的种种告诉那些令我感到无比亲切的故人，他们也该很欣慰吧。

于是我在心中默念：

雅雅，

你有从头再来的勇气，有不被定义的自由。

你可以成为任何人，但任何人都无法成为你。

别吹灭那光。

长大快乐。

2023-10-18

这些天晚训的时候总是能在暗蓝色的天空里看见飞机，我会忍不住想：它是刚从滨海起飞，还是要在机场降落?我希望它是刚起飞的，这样的话，我还有无尽的故事可以想下去，于是我便这样默许了。飞机上的乘客要去哪里?上海、深圳、乌鲁木齐……还是英国?他们要去干什么?回家、出差、上学、追梦……还是见重要的人?

其实倘若它是要降落的，也有无尽的故事可想，毕竟，落地滨海，下了飞机，人们也可以回家、出差、上学、追梦、见重要的人。

想起飞的，从来都是我罢了。

这些天高强度的跑步训练，带来的似乎不再是一想到跑操就在心里给地球打差评的叫苦连天，至少从这一周开始，完整地跑下来竟也不再是负担，反倒觉得精神了不少。另外，锻炼似乎也稍稍帮

我抵御住了这次的流感。跑圈的时候，我总感觉我的肉体在操场上，喊着校训，时刻警惕着“一二一”的口号中的“一”我是否迈对了左脚，但我的精神却会冲出学校，在世界任意一个角落里遛一圈，在跑操结束时二者会合，重新组装成我。于是，我便拥有了一具暴汗但轻盈的身体，以及一个带着新鲜的不属于学校的自由之气的灵魂。

我已经从“一个人不错，但有搭子也挺好”变成了“一个人特别特别好，好到甚至不想要搭子”。

2023-11-07

好吧，我的青春就是无尽的自我厌弃与自我拯救，那倔强着的口口声声为自己称道的“强大”在无数个瞬间崩溃得七零八落，又顾不上伤心太久，歪歪扭扭地拼凑好，再装作安然无恙地奔赴我的战场。我的青春影像不生动，舞台是为我的内心活动潦草搭建的草台，演员只有我自己，它安静地仿佛一场毫无生趣的默剧。

我在我的青春里追寻宏大的意义，可我不知道怎样才能让它拥有鲜活和美好，怎样让它变得值得多年后的我怀念。

我仰望着在大学校园中的人，从一些老师口中、 一些学长学姐的朋友圈里窥探着十八岁以后的生活，而我现在的狼狈会让我觉得这一切的苦尽甘来都将不会属于我。我不知道是何等的勇气让他们熬过了十八岁 。

我的灵魂点亮又熄灭，熄灭又点亮。焦灼着，忍受着，呼之欲出地等待着终结我十八岁的那声铃响，那场日落。

2024-01-02

时隔一年九个月，再一次参加完整的考试。被自己打得生疼的手腕，写不完的评估，节假日一趟一趟去学校，在空无一人的教室里自习，只是为了脱敏(不过，还因此成了2024年第一个进教室的人)，天知道我为了克服对考试的心理障碍付出了多少努力。

虽然考试进程才过半，但我依然觉得今天值得庆祝。

很感谢自己，我的满分选手。

2024-01-25

这个学期还有一周就结束了。

想对半年前刚复学时忐忑不安的自己说，很抱歉在成绩上没能达到你的期望，也并没有在新的班级里结交到挚友。然而这个学期里无数次解决问题和战胜自我的过程让我逐渐意识到自己是一个多么勇敢、坚强、聪慧、独立、有恒心的人。这些瞬间让我觉得那段最痛苦的时光没有被荒废，谢谢你的坚持，让我走到今天。

也意外地成了你看不起的成绩不好还有些叛逆的学生，但现在的我却认为优绩与乖巧不是唯一的评价标准。在成绩上，我会努力追上以前的自己，可是别忘了，无论成绩优异与否，这位同学的未来都充满无限可能。她生命里的这段轨迹，本身就是一场美丽的奇迹。

2024-04-27

关注了很久的一位 UP 主更新了视频，他说，自己在高中时对世界很向往，可是长大了去过几个国家后，发现世界just so so, 没有什么值得爱的。我明白，他曾明确表明过自己是个悲观主义者，

我欣然接受。但我似乎还算是个乐观主义者，我相信这个世界不至于坏到透顶，还存在机会可以去改变，尽管我与它在一片混乱中相逢。当然，我仍无法确定让我如此自信的是十八岁，还是我的人格本身。至少在此刻，我知道，世界上总有那么个地方，我爱它，先于我知道它的存在。

2024-05-01

原生家庭对子女的影响有多大?

我从小因为不愿意穿洗完之后皱皱巴巴的衣服跟我妈吵过很多次架，我妈总是说我挑三拣四，洗完的衣服不都那样吗，穿几天褶就开了。

等我再大一点的时候，我知道了有一个叫电熨斗的东西，我就跟我妈说，我们也买一个吧，衣服晾干之后熨二下就不会皱了。我妈却说，买那个干什么,我们又用不着。她还骗我，电熨斗很贵，要一千块钱，小小的我哪听过这么高的价格。作为一个懂事的小孩，我以后没有提过电熨斗，对皱皱巴巴的衣服也再没有异议。

今天我在家里整理换季的衣服，看着那些皱皱巴巴的衣服，我又想起了电熨斗。于是我打开京东，搜索了它的名字，可是我发现，原来七八十块钱就能买到一个电熨斗，它现在已经改叫挂烫机了，而一百多就能买到一个质量很好的大牌。它不需要很多钱。我刷着电熨斗的购物页面，想起小时候去同学家做客，看到别人家里的电熨斗时那种小心翼翼、羡慕又自卑的眼神，感觉鼻头有些酸涩。原来，真的有人需要用一生去治愈童年。

2024-05-09

不管怎么说，客观上我曾确确实实地被塑造了。摆脱这种塑造是困难的，现在包括将来很长一段时间我都会经历脱壳新生的过程，像蝉一样，怎么能不痛苦呢?那就带着这份痛苦飞得更远吧，像蝉一样，哪怕在泥土里挣扎数年只为活一个夏天的时间。

2024-07-11

为了准备期末考试，我已经将近半个月没有读书了。

直到今天晚上，我才重新把心心念念的书捧起来，它没有给我带来预想中的甘之如饴的美好感受，却让我发觉我的精神世界在这两周里被我抛到了一个多么逼仄的角落。

我明白，这就是取舍的问题，人生就是这样的。

可是我还是会怪罪自己，怪罪我最近的钝化、思维上的懒惰，对于厌恶的东西的妥协，甚至是价值体系上短暂的迷失。我害怕不再思考的我会变得和他、她、他们一样，在这种环境下我最珍视的自由、独特和洒脱会消失殆尽。我也很想找到一个思考与生活的平衡，可是一个还在朝六晚十、暑假只有九天的高中生的天平只能往现实的那边倾斜。我甚至忘记了在脑海中跳弗拉门戈，忘记了伦敦的雨夜，忘记了加州下午四点的阳光，忘记了在巴黎走访艺术名家的日子。我害怕当它们永远淡出我的想象，我就再也逃不出去了。步入高三的内心巨大冲撞让我无所适从，不得不舍弃我最爱的东西的心痛，一种把自己硬塞进某个评价体系的血肉模糊的感觉。而教室里一套套绿色的课桌椅永远静默地矗立在那里，晴雨照旧， 一切如常。

因为享受着它的灿烂，因为忍受着它的腐烂。

你说别爱啊，又依依不舍。

所以生命啊，它苦涩如歌。

我热爱的一切啊，

我用什么把你留住。

2024-07-20

在上海的经历也太美好了，以至我回到滨海后感觉上海之行是如此得不真实，直至我从行李箱里拿出迪士尼门票和在乌鲁木齐中路拍的大头贴，对这三天的梦幻感觉才稍稍落地。

我记得我在烧鸟酒屋里扬言，我将来要去欧洲的小酒馆喝酒；我对着外滩许愿，希望它能赐我一个180+外国帅哥，就真的获得了一段短暂、浪漫、严格意义上的crush①。尽管在人潮拥挤的夜里，我们不知道彼此的姓名，没有添加联系方式，甚至忘记了问对方 where are you from，可是它却如此草率又深刻地成了我的人生moment。

还有夜晚赶路无意中抬头看见的茉莉花剧场卷帘门上的文字，罗森便利店靠窗吧台的街景，书店 Brunch 落地窗前巨大的日语学校广告牌，以及拿着一杯豆浆手舞足蹈，说要当都市丽人、不知天高地厚、傻傻又鲜活的我。

这就是我眼中的上海，胆怯的、不安的、躁动的、勇敢的、倔强的、天真的、充满着理想主义和勃勃野心的上海。我明白，作为游客，我从未在此生活过，我无法窥见这座城市的全部、它充满压力的一面。但正因如此，才让我收获了一场近乎乌托邦的体验，也

---

①crush，网络热词，特指一种短暂而热烈的暗恋或心动体验。——编者注

正因如此，我想和这座城市建立更多的联系，看到它的真实。但今晚请让我沉醉在这场以偏概全的梦里吧，这是我的糖果。

我会永远记得这些时刻，和它们曾带给我的悸动。

但我又想到，难道真正值得纪念的是上海吗?不，其实是十八岁的我自己。

2024-08-31

虽然我只回来了三天，但我已经开始想念北京了……我的高中生活就是有一种让我在其中生活几个小时就开始怀念不在滨海的任何日子的魔力。

与其说怀念北京、上海、大连或其他，不如说是怀念可以在举目无亲的地方和陌生的人上演短暂又美好的故事；可以买一杯豆浆就获得装模作样的勇气，假装自己是都市丽人，然后张牙舞爪地向着地铁站走去；可以只睡三个小时就跑到甲板上看最壮丽的日出，照片中的我任海风猛烈地掠过我的头发。

怀念我的离经叛道，自由洒脱，热情热烈，自信独立，这些在应试教育中一直被压制的、再原始不过的人性。遵守规则却蔑视权威，理性平和却一身反骨，热爱学习却讨厌学校。我喜欢我不那么温良的样子，带着不安的野性和明媚的狡黠，仿佛终于可以摘下在学校一直佩戴的乖乖女省电面具，大口呼吸。

可是，可是，我也只是在单休的晚上写写这些罢了， 一旦回到学校，再美丽的怀念也将变成高墙里的悲歌。

我知这世界本如露水般短暂，然而，然而 ……

第二部

京城

妈妈，你得继续学习，你得知道人类创伤的复杂性和必然性。我的创伤是整个社会和整个文明的创伤，不是简单的海淀区青少年的创伤，并不是可疗愈的东西。

——吴用

第七章

崩溃

时间太慢了。

几分钟之前，是九点十分。陈清画又一次坐到书桌前，打开电脑，试图完成单位的报表，可是，眼前黑压压一片，她根本无法辨认出一行数字；她又在视频上找出一个最近正火的电视连续剧，打开之后，连片头都没有看完，她又关闭了页面。她一直避免看电脑右上端的时间，避免打开手机，然而，她还是忍不住看了下，九点十二分。她似乎已经用完了全部力气，尽力去找别的事情做，她觉得时间应该过去很久了，然而，只走了两分钟。

她早晨五点五十分起床，先蒸米饭，又煎了牛排，把牛排剪成适宜入口的小块，放上黑胡椒酱，又把胡萝卜和杏鲍菇切成丝，在水里焯了焯，放点盐和油。做完这些，刚好六点四十分。该叫吴用起床了。为了让吴用能够每天多睡半小时，他们搬到离学校五分钟远的一个老破旧小区。六十二平方米的两居室，月租金一万八千元。全楼六层，每一层房间内的走动都听得清清楚楚。

站在吴用房屋门口，陈清画鼓足勇气，用一种轻快的语气喊道，用用，该起床了，饭已经好了。然后，她靠近房门，把耳朵贴在门上，听屋内的动静。她听到吴用发出了“嗯”的声音，还带着浓浓的睡意。但这一声已足以让陈清画轻松得快要飞起来，这是吴用醒来的标志，许多时候，她根本得不到任何回应。她马上回到厨房，把牛排、米饭盛出来，放在桌子上，又拿出一颗橙子，剥出果肉，放在一个小碟子里。这样，五分钟过去了，陈清画端一杯温开水，又一次站在吴用房门口，喊道，用用，起来了没有?我给你端杯水过来。

她又一次侧耳倾听，听到吴用说，好的。但是声音还是没有清醒的样子。陈清画的心沉了下去，刚才的轻快刹那消失，她有了不祥的预感。虽然最近一段时间这不祥之感越来越频繁，但是她仍然怀着无限的期待，儿子稍微的回应，她就像得到恩赐一样喜悦无比。

时间仍然蜗牛般往前爬行。五分钟又过去了，现在是六点五十分，如果吴用再不起床，就赶不上七点半的早读。陈清画想，干脆早读就不上了，反正老师也知道他的情况，不要求他早读。那就等七点半再叫他吧。

于是，陈清画把桌子上的饭和菜又收拾回厨房，放在锅里用小**火保温。**

房间太小，她无处转身。她想离开房间，到外面去呼吸一下新鲜空气，可又无法离开房间。

不知道看了多少次时间，到七点二十五分的时候，她终于忍不住了，猛然站起来，来到吴用的房间门口，大声喊道，用用，起来了，七点半了。

她贴着房门，耳朵里没有任何声音传来。

她又敲了敲门，仍然没有声音。

她站在门口，呆立了一会儿，又拿手掌拍门，　一边拍一边喊，用用，起来了，七点半了。

房间里静悄悄的。

她站了一会儿，又大力拍门。边拍边喊。

房间里仍然静悄悄。

她开始有点失控。她用一只手紧紧握住另一只手，阻止自己再继续敲门。

她夜里两点钟起床，发现吴用房间的灯仍然亮着，那时她就有不祥的预感。不过有时候他即使熬夜第二天也能按时起床上学。而更重要的是，她不敢再去打扰他，有许多次，当吴用的门打开，那张压抑阴沉的脸出现在她面前时，她觉得世界末日到了。她在心里抱怨，都说让家长放松，说家长放松了，孩子就放松了。可是，他晚上不睡觉，早晨不起床，不去学校上学，她又怎能放松呢。她找不到任何让自己放松的理由。她不知道什么时候变成了这种情况。她不知道怎么面对这种情况。她面对不了。

已经八点钟了，陈清画暂时放弃了让吴用起床。

她回到自己房间，躺倒在床上，想哭，心里仓皇无比。她感觉整个世界都是灰暗的。她无法承受如此沉重的压力。

她坐起来，拿起手机，翻通讯录，她想找个人倾诉一下，来分担一点她的压力。可是，她翻遍通讯录，却找不到一个人。 一个人也找不到。

她终于忍不住给文莉打电话，却连续两次没人接。文莉是她最好的朋友，从少年时代，她们就在一起分享彼此的喜怒哀乐。可是，她知道文莉最近正陷入婚姻危机中，她和丈夫又一次发生剧烈冲突，闹到几乎要离婚的地步，她的状态一直不是很好，陈清画

不想再给她添堵。可是，彼时，她还没想到，更大的苦难在等着

文 莉 。

她什么也做不了，报表看不懂，剧看不下去，手机也刷不了。她紧盯着那致命的时间，看着它蜗牛般一寸寸爬行。她犹豫了犹豫，拨了丈夫吴扬平的号码。在听到电话另一端那低低的一声“怎么了”时，陈清画哽咽了，向吴扬平委屈地诉说：“儿子又不起床了。”她无法说出长句子，那样她会控制不住地哭出来。她知道，吴扬平非常不喜欢她的哭泣，不喜欢她向他诉说儿子的问题。他恼怒于她话语里面孩子有问题的暗示。对面的声音稍微提高了一些：“不起床算了，不用管他。我要开会。”吴扬平挂了电话。

陈清画伤心极了，眼泪哗哗往下流。她仰起头，试图不让眼泪流出来，可是，它们朝着太阳穴的方向爬过去，一直钻进她头发深处。她的头发在慢慢变湿、变沉。她的头疼得厉害。

手机又响了。拿起手机，她看到一个名字。那是她以前的同事，几年前辞职回到自己家乡工作，当时送行聚餐时还说以后一定要多联系。可事实上，自从她离开之后，大家就再也没有联系过。

她犹豫了一下，接了电话。她刚说了一声“喂”,就号啕大哭起来。她说不了一句完整的话，她想向对方解释，可是，她哭得不能自已。电话那头被她突如其来的哭声吓住了，但又不知怎么回事，只好说：“没事，清画，没事的。”陈清画边大哭边断断续续地说：“我儿子，我儿子……”对方更紧张了，说：“儿子怎么了，清画你慢慢说，不急，需不需要我做什么,我可以联系咱们的朋友。”陈清画说：“不是，我儿子不起床，他不起床上学，他好像生病了。”在说出“生病”这两个字时，陈清画的哭声更大了，她终于说出了这两个字，这两个在她内心盘旋了几个月的字，她终于说了出来。她的眼睛模糊一片，眼泪不断往下流，怎么擦也擦不完。

电话那边好像明白了什么,语气放松了一些，说：“咱儿子是不是进入青春期了?这是正常情况啊。”对方马上讲起了自己妹妹孩子的事情，也是十五岁，最近不上学，天天在家打游戏，到医院诊断之后是中度抑郁，也正苦恼着不知道怎么办。

在对方絮絮的话语中，陈清画逐渐放松了下来，随之而来的就是深深的羞耻感。她太失控了，怎么可以就这样把自己的不堪暴露给对方。她连声向对方抱歉，对方客气地说没关系，以后有什么事可以随时打电话。

她当然不会再打电话给她。

当陈清画因为儿子陷入崩溃的时候，文莉的儿子李风正按部就班上学。那段时间，文莉搁下自己的婚姻问题，频频和陈清画约吃饭，她认为陈清画太紧张儿子了，太想让儿子好了，以至于把儿子逼得太狠，走向了反面。

她以自己为例。她对李风采取的是快乐成长教育。李风从来没有上过任何一个课外班，这在海淀区绝对是异数。李风从上幼儿园开始，放学之后就在小区里疯玩，吃饭时才回来。李风小学毕业，她也没有像其他家长那样，让儿子去考各种特长班、竞赛班或超前班。她认为自己儿子就是正常智商、普通孩子。虽然孩子的父亲李建设从农村最底层一路考试过来，先是在中国最好的大学读书，又到国外最好的大学留学，博士毕业后回国直接被国家级研究所聘为研究员，并承担国家重要项目，但是李风似乎没有继承父亲的特质。

文莉对李风要求很低，只要健康成长就行，哪怕将来跑外卖、当服务员、干清洁工她都无所谓。陈清画对此一直嗤之以鼻，她不认为文莉真的就愿意儿子将来做这些工作。她俩从一个小镇出来，

文莉家境优越，父母都是医生，也是一路拼杀到北京。文莉长得非常漂亮，从初中开始，就有许多男孩子追求，到北京读硕士之后，一些个人条件和家庭条件都非常不错的男孩向她展开热烈追求，文莉统统拒绝了。她不认为自己要靠漂亮来获得生存空间，她认为依靠自己的能力也完全可以做到。她崇拜知识，喜欢“在知识海洋里遨游”的生活，也因此，她最后找了作为高级知识分子的李建设。她没有想到的是，李建设太爱“遨游在知识海洋”里了，结婚二十几年，他过着每天早晨九点到办公室、 晚上十二点回家的超稳定生活，她根本抓不住他，在感情世界里抓不住，在孩子成长过程中更抓不住。

陈清画羡慕文莉，羡慕她对孩子的佛系和清醒的认知，只有和她在一起时，她才意识到自己的扭曲和紧张。

谁也没有想到，很快，文莉陷入了比陈清画更为难受的境地。

高二下学期，五月的一天，李风宣布，他不想再去学校，也不会再去学校，也不会去参加高中资格考试。李风平时不爱说话，即使说话，声音也很低，即使是宣布这样一个重大决定，他也是用低得难以听清的音调来说的。文莉正在厨房做饭，抽油烟机轰隆隆作响，她什么也听不见，但她凭本能意识到李风说的不是什么好话。

她关掉抽油烟机，看着李风，她眼睛里已经闪烁着愤怒，说：**“你刚才说什么，你再说一遍。”**

李风说，“我不去学校了。”

文莉说，“不去也行，咱们先歇几天。”

李风说，“我说我不再去学校了，也不参加考试了。”

文莉紧紧攥着手中的锅铲，怒气已经从胃部上升到喉咙，马上就要冲到头顶。她盯着李风，想看出李风的表情，可李风和李建设一样，面部表情非常单调，很难从中提取到有效信息。

文莉说：“你什么意思?不上学了?”

李风看着文莉，没有说话，但显然，这就是他的意思。

在还没有回过神来时，文莉手中的锅铲已经飞了过去，飞到了李风的肩膀上，又被撞到了地上。文莉从来就不是什么好脾气，这次，李风惹到她了。她冲过去，照着李风的脸扇了过去，李风闪了一下，巴掌扇到了李风脖颈上。文莉连着扇了好几下，一边扇一边喊着：“你再说一遍，你再说一遍!”

李风一米七九的个子，文莉很难够到他的脸，她捡起地上的锅铲，朝他的背上和屁股上刷过去。李风梗着脖子，不回答，也不躲闪。

文莉说：“我们不是商量好了吗?你再坚持坚持，坚持到把高中资格考试考完，只要能拿个毕业证，考成什么样子，我都不会在意，爸爸也不会批评你。你为什么就不去了呢?你连这样一点罪都不想受，这样一点苦都不想吃，你将来能干成什么?你这样没出息，妈妈都看不起你。”

文莉后来给陈清画描述说，她那个时刻真的如五雷轰顶，万箭穿心。你不上学也行，总得有个托底的吧?不参加资格考试连高中毕业证都拿不到，想上职专什么的都没可能，你想干什么?

文莉的理智全出走了，完全被愤怒控制住，她发疯一样大喊大叫，感到自己一年多来的忍让完全付诸东流，她无法承认自己的失败，也很难理解儿子的点到底在哪个地方。她从来没有过高地要求他，无论他考怎样的成绩，她都鼓励他。甚至，她很少过问他的成绩。她曾经骄傲于自己给儿子的放松和自由，可如今，这放松和自由变成一种讽刺，她的快乐教育完全失败。

那天晚上，炒了一半的菜始终放在锅里，锅铲不知被扔到了什么地方，文莉回到房间，把被子闷在头上，痛哭了起来。她在事业

上没有野心，把工作干好就行，她向往的是优雅闲适的生活，她的编辑工作给她带来阅读的便利，她总能第一时间得到好书，她乐于无目的地阅读，听听音乐、养养花、散散步，闲时和闺蜜一起逛街，淘点衣服，下个馆子，聊个闲天。可是，自从和李建设结婚之后，她向往的一切就开始遭到破坏。曾经儿子是她的寄托，现在儿子也成为破坏她生活的一分子。她觉得她的人生都被这两个男人毁了。童年和少年时代，她对生活的向往、对爱的信任、对家庭的依恋被父亲毁掉，她好不容易成长起来，摆脱了父亲给她带来的阴影，可是，自她踏人婚姻开始，这一阴影又逐渐回来了，并且，面积越来越大，颜色越来越重。

半夜十二点左右，文莉听到大门推开的声音，李建设回来了。她听到李建设打开电视，又到厨房，他要做个小菜、喝点酒放松自己。她等着他对锅里那炒了一半的菜的反应。可是，没有。她只听见案板啪啪响的声音，李建设在拍黄瓜，他喜欢凉拌黄瓜，再来个花生米，喝二两小酒，看会儿电视，然后再去睡觉。

他根本看不见那炒了一半的菜，看不见那不知道飞到哪儿的锅铲，看不到她正在遭受什么。凭什么?凭什么他理所当然地享受她的付出，干净的房屋，丰富的饭菜，不被打扰的时间。她又想起了她们刚结婚时的那场大风。她在商场购物，出来的时候，大风飞扬，她打不到出租车，那时候还没有滴滴出行，她两只手拎着装得满满的大购物袋，她实在走不到公交车站。她打电话给李建设，希望他从研究所那边打个车过来接他。她被拒绝了。十几年过去，她忘了李建设拒绝她的话，但是，她记得当时她冰冷的感觉和大风中她欲哭无泪的心情。随着时间的推移，这冰冷逐渐累积为一种恨。她恨他。现在，不管她怎么为儿子煎熬，他仍然每天早出晚归。她曾经恳求他多陪陪儿子，他数学、英语、物理那么好，稍微给儿子

补一补，也不至于儿子一直在班里是倒数，可是，他没有时间。反过来，他怨文莉太懒，太不负责任。在李风上小学的时候，他们曾经为此大吵一架。李建设觉得文莉没有事业，那就应该好好辅导儿子，他觉得文莉天天把时间花费在莫名其妙的事情上，却不管儿子。文莉给他解释说她理科太差，小学三年级的数学题她已经很难应付，英语更是不行。而李建设曾经是县理科状元，又在国外留学多年，辅导儿子轻松有余。更何况，儿子需要父亲陪伴。他们俩并没有达成共识，日子仍按照原来的轨迹往前走。但那时候儿子一切正常，只是学习成绩差了点。

从高一下学期开始，儿子就表达出不愿意去学校的想法，但只是说说，也偶尔不去。按照文莉的想法，偶尔厌学很正常，她以理解的态度接受了儿子的想法和做法，允许他请假在家待一两天或一星期。但是，她心里非常着急，她和李建设说儿子的情况，李建设毫无反应，之后，一切又回到原样。他照例早出晚归，只剩文莉在煎熬，应对儿子的各种情绪。

凭什么?她猛然从床上起来，打开门，冲到客厅，李建设正端起酒杯喝酒。文莉一把夺过酒杯，摔到地上，又把桌子上的盘子掀翻，凉拌黄瓜的汁液顺着玻璃茶几往下流，滴到了茶几下面的杏色地毯上，花生米也四处滚动，安全地藏到地毯的缝隙里。那地毯是文莉的最爱之一，她每隔几天就细细用吸尘器吸一遍。

文莉叉着腰，站在李建设面前。李建设露出了不耐的表情。文莉知道，李建设此时心里肯定在说，又来了，又来了。

“凭什么?凭什么你又吃又喝的?你个王八蛋，自私自利的王八蛋!”前仇旧恨瞬间涌到文莉的脑海里，她越来越气，声音越提越高。

李建设说：“你又在闹什么啊?”

和文莉的火爆脾气相反，李建设温文尔雅，即使最生气的时候，说话声音也不高。这也是文莉愤怒的原因之一，她都痛苦得快要活不下去了，李建设却一无所感。她对陈清画说，她在心里都无数次想着和李建设离婚了，可是，你要是问李建设的话，李建设肯定会说，挺好的啊，没什么问题。

他的心不在这儿，他只喜欢他的学术、他的项目。他一天十四五个小时待在实验室。他始终按照自己的规律生活，不动不摇。

如果有人看到那天晚上文莉家客厅的景象，会发现，那个女人在发疯，又蹦又跳，又哭又闹，而那个男人一直在隐忍，任凭女人又推又搡。可以肯定地说，女人在无理取闹，而那个男人，很有修养。

征兆

崩溃的征兆是从什么时候开始的?

不是陈清画的崩溃，而是吴用的崩溃。

几年之后，陈清画感觉自己从事情中稍微跳脱出来，能够认真思考的时候，她细细琢磨这件事情。

她认为，吴用中考后暑假参加的那次数学竞赛训练营是事件的分水岭，虽然那个时候表面看来一切都非常好。

当然，如果再往前推演——因为谁都知道，堤坝从来不是一夜之间崩塌的，它是无数只蚁虫日夜努力的结果——从吴用一岁八个月上幼儿园开始，第一只蚁就已经开始忙碌了。吴用上的是双语幼儿园，陈清画还隐约记得当年她选择双语时内心的骄傲。她和

吴扬平都从地方城镇来到北京，没有任何积蓄，父母也不能给予经济支持。周围一些条件和她家差不多的同事都选了单位旁边的公立幼儿园， 一个月800元，而陈清画选择了一家私立幼儿园， 一个月2380元。陈清画记得很清楚，因为她上班后第一个月的工资也差不多是这个数字。她骄傲于她有远见，敢于拿出全部的气力支撑孩子。当然，上双语幼儿园只是第一步，从两岁多开始，和北京其他孩子一样，吴用也开始奔波于各种培训班。据她自己不完全统计，吴用上过的兴趣班种类有钢琴、围棋、轮滑、跆拳道、笛子、篮球、网球、游泳、编程等。在学习上，英语、数学是常设课程，家长们攒的、培训机构招募的、竞赛老师提供的，各式各样，花样繁多，常常会有冲突，还得调配。

其实不用算这么仔细，只一句话就能说明问题：从三岁以后，吴用的周六周日时间几乎都被占用。并且，陈清画清楚地知道，受到出身、眼界和金钱的局限，北京许多家庭给孩子报的班、安排的项目、花费的时间要比她疯狂得多。

这些密集出现在吴用生活中并占据吴用几乎全部时间和生命的课外课程，会不会就是一只只掏空堤坝的蚁?它们密切协作，最后完成了那个庞大的不可能的任务。

从初一开始，吴用就对数学表现出超常的兴趣，他书包里经常装一本厚厚的微积分，闲时自己看，那本书被翻得缺角少页。吴用自己说，他至少读过三遍。当时，吴用的班主任曾经批评过吴用，让他不要再把书带到学校，上课就上课，认真完成老师的任务就行。吴用没有听，他对陈清画说，老师讲的太简单了，他三分钟就理解了，没办法坐在那里待四十分钟。陈清画理解儿子，觉得儿子是对的，因此，当班主任向她反映吴用的情况时，她委婉地表示她支持自己的儿子。班主任没说什么,但陈清画记得班主任那时看她

时的奇怪表情。很显然，她并不支持吴用和陈清画。吴用的数学成绩平时在九十五分左右，有时还下降到九十分以下，这在他们班里是中下等水平。但他错的地方经常匪夷所思，譬如二加二等于六之类的，他显然完全理解题意，但却做不到精确。

现在回想起来，那时候，陈清画心里虽然觉得并没必要一定要考一百分，也不觉得那样的错是致命的，但是，当拿到吴用成绩时，她仍然会忍不住不断追问吴用为什么会出那样的错，为什么总是在小事情上犯错误，连二加二都算错那什么能做对，等等。她记得很清楚，有一次她去接吴用放学，那天刚好出期中考试成绩，她已经从老师那里知道了吴用的分数。在见到吴用之前，她还告诫自己，不要过分追究，不要提成绩，但是，在接到吴用的第一时间，她仍然忍不住冲口而出，问吴用是怎么回事，数学才考九十分。那天，她的车停得比较远。从出学校门口，向右转，再向右转，经过一个路口，再到车边，可能有七八分钟的样子吧，她不停地说，一直纠缠于那数学分数。她知道那没必要，知道那并没有什么决定性意义，但是，她仍然在说，她控制不住自己。

她记得一开始吴用还回应她，说自己一道大题中间的一个加法算错了。他还在笑。陈清画说你怎么总是犯这样的小错误，虽然小，结果却是致命的。吴用说，我都检查两遍了，可是谁会想到是这个小地方错了呢。陈清画说正是这样的小地方才要检查，你之前犯过很多次这样的错误，在一个地方摔倒好多次。她一直在说，有点恼怒吴用的不经心，恼怒他吊儿郎当的语气，她不记得吴用什么时候开始不说话了。上车之后，吴用开始看手机，不再和她交流。回到家里，她告诉吴用，明天开始不要再带微积分去学校了，数学都考成这样子了。吴用看着她，过了好一会儿说，我不，我就要带。

第二天早晨，陈清画没有检查吴用的书包，她知道他肯定带了。她始终在摇摆之中。她既想要吴用能考到一百分，但同时又觉得也没有必要一定考一百分；她既不想让吴用带微积分的书，但又觉得那些课确实不足以支撑吴用听四十分钟。

初中三年，和大部分海淀孩子一样，吴用的周六周日是在不同的学科培训班里度过的。陈清画不记得她和多少个补习机构的老板和老师打过交道，每一个老板和老师她都要去社交，以期吴用能进人最好的班级，找到最好的老师。而信息总是在不断拼凑中变得越来越复杂、越来越庞大。初二时，一个偶然的机会，陈清画送吴用去培训班上课，和那个机构的老板聊天，知道这里还有一个数学竞赛班，上课老师是北京市的大咖，和竞赛机构的关系非常紧密，从他手里考出过很多金牌学生。这个班刚刚开班。陈清画拜托老板问问老师，可不可以带吴用见他一下，看他愿不愿意收下。

下一个星期天，吴用作为编外学生进入竞赛班听课。课堂上有小测，有提问。在一个小小的、阴暗的办公室里，陈清画见到了那位老师。老师穿着朴素，嗓音略微有点沙哑，神情冷淡，很有距离感。他说吴用思维敏捷，很有灵性，对稍有难度的题理解很快，挺适合走竞赛路子，但是他也说，要想走竞赛路子，吴用还必须进一步规范自己，从小测看，吴用做题缺步骤，过于天马行空，极容易出错。竞赛是不容许出这样的错误的，少一分就是一分。陈清画很激动，这意味着，从那一刻起，北大、清华似乎真的离吴用近了，触手可及了。她颤抖着双手，奉上自己带的茶叶，她知道这对老师来说根本不算什么,她只想表达自己的敬意和谢意。

也是从那一天开始，吴用踏上竞赛的道路。他在竞赛班的成绩基本上是中上，偶尔能冲到前两名。但是，他有一个问题始终没有解决：他不愿意做题，即使是老师布置的规定性作业，他也只是勉

为其难地完成，更遑论那一本本课外竞赛书。老师要求他必须刷完那些题。

一切都是事后才发现那时已有征兆。吴用愿意上竞赛班以作为能上北大、清华的捷径，但是他对刷题有很深的排斥。他认为自己是因为热爱思想和思考才去学习的，他不只是为了学知识，他是为了学会思考。他认为高强度的重复刷题破坏了自己的思维，他成了做题机器。他很不甘心。

所以，他把刷题时间放在了学习更高阶的数学上。他说数学很美，他会给陈清画描述数学的美。陈清画没有感受，虽然她自己也是一个理科生，考上的也是北京较好的大学，但她依靠做题获得在北京上学和工作的机会后，就再也不想看那些知识一眼。对她而言，那些东西除了枯燥、烧脑，别无用处。

吴用这样的学习方式很快就产生了后果。初三上学期的一天，吴用从学校回来，非常愤怒。那天晚上是吴用学校的数学竞赛课，这是学校的义务课程，组织同年级段的竞赛苗子，系统学习相关知识。老师讲一道题，算了很长时间没算出来，吴用在台下接了嘴，说这样这样算，那时老师并没有生气，顺便又提问吴用一些知识，不知道怎么回事两个人争论了起来。老师大发雷霆，说你的想法是错的，你不要自以为是，认为自己有点想法就很不得了，你这样学习根本学不出竞赛成绩，你天天捧着一本书自己看，完全是在装。吴用愤怒于老师语气里的轻视，愤怒于他对于自己思考的贬低。他认为他的思考是神圣的，这是最重要的，也是唯一有价值的事情。

从那以后，吴用拒绝做那位老师课上的题，不参加他的课堂小测，他还去上课，但他在课上看自己带的书，以此作为对老师的反抗。

对于此事，陈清画站在吴用的立场上。老师粗鲁的态度肯定会

伤害一个正处于吸收知识中的学生，哪怕他真的有错误，但他孜孜以求的态度还是应该肯定的。但是，从最真实的想法来说，她确实有一种隐隐的担忧，吴用自学的那些东西，有可能会增加他的自负，在知识层面也有可能是破碎且认知错误的。

那时，陈清画还不知道，她的这种犹豫、矛盾会成为一种伤害。

疫情来了。那个春天正是吴用初中的最后一个学期。他正面临毕业考试，学校各科老师都布置大量的作业、试卷，试图让学生在最后冲刺阶段能再上一个台阶。学校建立了网课系统，老师在手机上建立了更加完善的家长监督体系。吴用的房门开始反锁，他把自己关在房间里，只在吃饭和上厕所的时候出来一下。陈清画看着吴用的脸一天天变得苍白阴郁，并且，因为要监督他学习完成情况，他们之间的关系变得越来越紧张。陈清画一看见他空白的试卷就忍不住冒火，吴用打开房门一看见陈清画就又把门重重地关上。陈清画只能隔着房门和他吵架，让他完成作业。她也有任务，她要给老师打卡，要给老师拍吴用做的卷子。

这些都只是过程，是积累，是量变到质变的过程，是谁也意识不到的“星星之火”。

吴用中考顺利，以低空飞过的姿态考进了北京最好的高中。

2020年的暑假，数学竞赛班在一个训练基地组织集中训练。接到通知的时候，陈清画和吴用都非常开心，时间又被充分利用了起来，并且，春天封闭的那几个月，把陈清画吓坏了，她觉得吴用精神上开始有封闭的倾向。

训练基地非常简陋，可以称得上破破烂烂，家长们在食堂集中起来，竞赛老师给大家开会，说大家能够来到这里意味着大家的竞赛前景很好，只要大家继续努力，肯定会有好的结果。同时，也告

诫学生竞赛是条窄路，必须得更加刻苦、更加努力，才有可能实现自己的愿望。客观地讲，竞赛老师讲得非常实在，他向高校推荐的竞赛苗子成绩都很好，大多获得了录取。这意味着，只要跟着他学习，首先有很大可能获得推荐，这就成功了一半，北京著名高校会在高二、高三学生中提前选好苗子。

那时候，陈清画的心情是相当愉悦的。封闭二十天，吴用可以和其他同学在一起，可以获得老师的指导，同时，尽管食宿条件不好，但是有家长志愿者时时监督，连老师也一起吃住，吴用应该能坚持下去。

在第五天的时候，陈清画和吴扬平一起去看吴用。吴用看起来精神很好，上课老师布置的作业很快就能完成，成绩也不错，还利用晚上的时间自己读了很多书。当时来这个培训基地的时候，吴用就把一套苏联数学家写的书带上，他那段时间迷上了那位数学家。陈清画反对他带，说好好听课，把老师布置的作业完成就可以了。吴用一定要带。

但是，在孩子们上课的时候，有值班家长告诉陈清画，吴用不怎么到食堂吃饭，一天要喝四五杯咖啡，晚上睡觉好像比较晚。

这些细节都被忽略了。

在竞赛课程快要结束时，一天深夜，陈清画已经睡着，突然被电话惊醒，她划开手机，看到是吴用的手机号，她本能地看了下时间，两点十分。

吴用在那边非常激动，他说培训基地的保安要和她说话。陈清画问怎么了，吴用说他不让我学习，非让我去睡觉，可是我不想睡觉，他凭什么让我一定要睡觉，他有什么权力管我?

陈清画让吴用把电话给保安。在反复询问之后，她明白了事情的缘由。晚上十点半的时候，正在教室学习的吴用被保安告知，教

室要熄灯了，他得离开教室，回去睡觉。吴用回到宿舍，并没有去睡觉，而是在走廊学习。等到十一点半的时候，他又回到教室，打开灯，继续学习，又被保安发现，保安让他回去，并且一直跟着他，看他回到宿舍，关上门。等吴用再打开门时，保安就坐在他门口的走廊里。吴用试图再回到教室，被保安拦住，这样来回了好几次，两个人发生了激烈的冲突。

保安把电话又给了吴用，陈清画听到吴用的声音，几乎是歇斯底里，他一直在喊叫，凭什么不让我学习，凭什么?陈清画劝了几句，说那也是保安的责任，他被聘来就是保证大家正常的作息和安全问题，更何况，老师一开始说过，学生必须守规则。

吴用被气坏了，说那是我错了?我学习有错了?我不干扰谁，我自己一个人学习为什么就不可以，为什么?他说妈妈你不站在我的立场上，你总是站在别人立场上，你从来不支持我。这句话在后来的几年里陈清画听到过好多次，并逐渐明白了吴用愤怒的点，但那时候，陈清画认为吴用就是在无理取闹，她心里是支持保安的，因为那是保安的责任。她劝说吴用安静下来，先去睡觉，明天再说。吴用说那你把我接回去吧，我不想在这里待了。陈清画说再坚持一下吧，竞赛班还有两天就结束了，咱们要有始有终。

如果是今天的陈清画来处理，她会毫不犹豫地开车把吴用接回来，那个竞赛班不上也罢。

那天晚上，陈清画强行挂了吴用的电话，让吴用赶紧去休息，明天起来再说。第二天，她也没有再打电话问吴用或值班的家长，她觉得就是一场冲突，过去了就过去了。她没有意识到她应该关注到吴用的精神状态，应该再打电话问问吴用，舒缓一下吴用的情绪。她完全没有意识到。但是，后来她想，即使她第二天打了电话或者赶去训练基地，以她当时的认知，她仍然会完全站在保安的立

场上去和吴用讲道理。她不可能会去理解吴用的情感和立场。

两天后，培训课程结束。陈清画去接吴用，吴用的表情极为阴郁，眉头紧紧皱着。他没有完成竞赛班最后的考试，他说自己头很疼，无法做题。陈清画没说什么,但她心里不太同意吴用的做法，她觉得无论如何要坚持把试考完。她也了解到，那天晚上，吴用和保安又对峙了将近一个小时，回到宿舍后也没有休息。

回家的第二天，陈清画带吴用到医院看病，医生说吴用有严重的鼻窦炎，确实会引起头疼、恶心，也会引起精神上的不适感。

他们没有交流保安的那件事情。因为没有时间了。吴用正面临着开学后的考试分班，能不能进实验班意味着他在班级的位置以及能否获得好的学习资源，这是非常重大的事情，他们必须专心应对。

陈清画给吴用请了一对一的物理辅导。物理是吴用的相对弱项，却是入学分班考试的必考科目。老师就是吴用所在高中的老师，北大毕业，思路清晰，年轻，很有亲和力，吴用试听了一节，觉得不错。于是，每天下午，吴用上三个小时的课，晚上和第二天上午完成老师布置的作业。这样一直持续了十五天。直到补课结束，吴用的脸色都没有恢复过来，他的头疼还没有好，除了老师来上课，他都把自己关在房间里，几乎不和陈清画交流。

吴用如愿上了实验班，虽然不是最好，但也还可以。他很不满意，认为这不是他的水平。他们熟识的一位老师告诉陈清画，吴用犯的错误全是最基础性的，他做出一些非常难的题，基础错误却太多，最终拉低了分数。

她想到那天在培训基地吴用的崩溃，想到他电话里的激烈、愤怒和偏执，他的精神和身体已经到了极限，征兆已经显现，可是，她无知无觉。支持她做出那样决定的是她的思维惯性。她习惯于一

切以学习为先，吴用的精神健康根本没有成为她考虑的前提。因此，当吴用喊出“你从来不支持我”时，她无动于衷，甚至在那时根本忽略了这句话。

她虽然口头上支持吴用，认为竞赛过于功利，认为刷题对人的思维和思想有伤害，但实际上，在现实中，她不断地督促吴用写作业、刷题，为了不让吴用少做一份老师布置的卷子，她几乎是威逼利诱，无所不用其极。为了让他很好地刷竞赛题，她不惜重金从清华请来往年的金牌学生，一对一陪伴吴用。当吴用对于竞赛表现出退缩时，也是她，找他的竞赛老师，找相关的大学教授，不遗余力地夸赞他的潜力，给他分析利害，每次都成功地让吴用再一次走进竞赛的围城。她利用了一个小孩的虚荣心和对现实不完整的认知，并在最后无情地说，这都是你的自主选择。

连续几个月，吴用晚上不愿意睡觉，或者是睡不着，看书或打游戏到很晚，早晨起不来床，如果不叫他，会一直睡到中午。下午，他会去学校待一段时间。他的表情压抑紧张，不愿意和陈清画、吴扬平说话，有时又滔滔不绝地和他们谈他看的书，谈他的一些观点，言辞激烈犀利，不容反驳。除了数学竞赛课程，其他学科处于放任状态。

陈清画带着吴用，第一次走进心理咨询机构。心理咨询师在看了吴用的分析量表后，告诉陈清画，你儿子有重度抑郁倾向，应该到正规医院精神科看看。同时，最好定期做心理咨询。

吴用对心理咨询师的话并没有多少情感反应，在这之前，他已经到他们学校的心理咨询室看过，心理老师说他有点抑郁倾向，应该进行心理咨询。他自己买了几本心理学的书，有时还和陈清画交流他的看法。真正大受打击的是陈清画。她不相信自己的儿子生病了，她不理解心理咨询师所讲的抑郁意味着什么，这方面她完全空

白。她像经历了一场地震，她过去所做的一切、她所付出的努力，她成为妈妈的喜悦，她为“妈妈”这个名头所付出的努力，她每一天的殚精竭虑，她所有精心的设计和安排，她为他所受的委屈所付出的爱，她对自己“母职”身份的肯定和自豪，都被完全否定。

可是，这一切，在儿子所遭受的痛苦面前，又是多么无足轻重。

2020年12月18号，吴用第一次走进医院精神科。

坍塌

什么时候一切开始呈现出坍塌之势?

文莉很难接受，也很难理解。在情绪最激烈的时候，她觉得她恨丈夫李建设，更恨儿子李风，她还恨自己的父亲。她恨男人。她阻止不了自己的恨意，她无力地躺在床上，放任自己，家务不做，任凭精心养育的花儿枯萎，也不再为李风准备精致的饭菜。

她在陈清画和所有朋友面前表现出坚强和乐观，并且，对她们总结的她的种种问题都嗤之以鼻，她和她们辩驳，说李风和自己很亲，没什么问题。她对自己的坏脾气当然更有一番解释。她也是个人，凭什么在这个家里，就只有她得干活并受委屈，她连发泄一下都不能了?她不想委屈自己。更何况，在面对李建设时，她根本无法控制自己，李建设做的每一件事、说的每一句话都在她的怒点上，她认为有时他简直就是在挑衅她。

她不认为儿子本身有问题，他没有抑郁，也没有其他不好的情绪倾向，他只是厌学。如果一定要说的话，他那么差的学习成绩，最后厌学也很正常。

文莉承认，她对李风从来没有像陈清画那么全身心地投入。她在婚姻围城中耗费了太多精力，同时，她很自私，她要有自己的时间，在内心深处，她真的认为李风将来即使做清洁工、快递员她也都能接受，她没有陈清画那么望子成龙。

但是，她也从来没有想到，李风最后会这么坚决拒绝去学校。她面对他，就像面对一堵没有任何缝隙的坚固的墙，她找不到突破口，她发怒、打骂，在李风那里都像触到一块海绵，连反弹力都没有。他什么也不和她讲，什么也不说。你让他吃饭，他就吃饭；让他干家务，他就干家务；让他出去转转，他就出去转转。他都无所谓，你问他想吃什么,他永远说都行；你让他选，他说我真的什么都行。

陈清画说，你看，你儿子连选择的欲望都没有了，这不是麻木，这是没有主动性，没有任何欲望，这更可怕啊。

文莉有些茫然，是这样吗?可她知道儿子喜欢吃火锅，喜欢吃辣的，她问他的时候，他清楚地表达他喜欢。

她想，也许是李风上初中时坍塌的迹象就出现了。她有些后悔她倡导的快乐教育，但是，如果重新回到那时候，她还会那样选择。那时候，她根本没有精气神去全力管李风的学习。单是和李建设斗争，她已经耗费了全部的力气。更何况，她是真的希望李风有个快乐的童年，她的童年太不堪回首，她不想让儿子重复自己的过去。

但是，她一定会更加积极地看管李风的学习，最起码，成绩能在班级占到中游，这样，不至于让李风被全然地甩出来。

也许，是从李风上高中开始。因为李建设所在单位的福利，李风可以初中直升高中，虽然学校级别降了一格，但仍然是北京最好的高中之一。她让李风选择了不中考这条路，当时，她觉得很

好，这样，李风可以没有任何压力升高中，内心会轻松一些。可是，回过头来看，李风从小学、初中到高中都没有经受过任何升学压力，他对学习的自我要求很低，到了高中这样严酷的阶段，他根本承受不了，因此，才产生了厌学。

当然，这只是文莉的推测。她后悔没有让李风按部就班参加小升初和中考，也许，在一次次考试的大力捶打下，李风的承压能力会高很多。

李风不认同妈妈的看法。他不觉得那样就会好，他终究是会厌学的。

他没有对文莉和陈清画以“坍塌”二字来总结他不上学这件事做出明确评价，以后来陈清画和他的交流来看，他不认同这个词，他不认为自己不上学是属于“坍塌”的表现，但是他也无所谓。怎么说都行，他对此没有太多看法。

想给事情的结果找出具体的、准确的原因或起点其实是一种徒劳。

2024年元旦，文莉、李建设邀请陈清画、吴扬平夫妇，沈春、万明义夫妇到长城脚下自家别墅里小聚。文莉非常喜欢那里。在他们买了之后，房地产开始萧条，小区入住率非常低，又在山间，透着一股荒芜的寂静。

李风拒绝过来。文莉表示理解，她愿意给他的行为找到充分的理由，她对自己这点还是很自豪的。

夜晚的长城脚下，寂静无声。每个人都被这广大的寂静所震动，内心无限敞开，把自己最真挚的情感和想法说了出来。

文莉和陈清画是少年朋友， 一直陪伴着彼此长大，沈春是她俩来到北京上大学后认识的老乡，她交往更广，性格更活跃。三个

人迅速成为最好的闺蜜，彼此参与度都很深。她们经常聚会、逛街、吃饭，批判自己的丈夫，探讨如何和丈夫做斗争，诉说工作的苦恼。

她们差不多同时结婚，孩子在前后三年出生。陈清画儿子吴用最大，2004年出生，沈春孩子万小健2005年出生，文莉孩子李风2006年出生。这几个孩子从小就在一起玩，周六周日经常聚会，但是，上小学以后，孩子们在一起玩的时间就变少了，偶尔只在一起吃个饭。

陈清画她们三个是最近才意识到这三个孩子没有成为朋友，之前那么多年，她们天然地觉得，她们三个这么好，三个孩子肯定会成为好朋友。但是，没有。偶尔的聚会，三个孩子都各自看手机，很少交流，更没有像三个妈妈那样一起分享什么事情。陈清画知道吴用一直有交朋友的苦恼，她觉得是因为吴用太曲高和寡、自以为是，他对朋友要求那么高，当然交不来朋友。但是，从他们三个来看，也许并不只是吴用个人的问题，就连三个联系如此紧密的好朋友的孩子都没有时间进行更亲密的交往，由此可知，这应该是吴用他们这个时代孩子的常态。就单想想他们在学校有多少作业、周六周日大家辗转于多少不同的培训班，就可以想象孩子们交朋友有多难。

三个人的孩子多多少少都出现了问题。吴用因为情绪问题休学，承受着梦想的失落和精神类药物的副作用，虽然最后又复学，但是，那漫长的创伤却很难痊愈。沈春的孩子万小健夏天高考，她和孩子一起刚刚度过最难熬的时期。万小健在北京最好的学校最好的实验班上学，一直是北大清华的苗子。万小健上高中时，父亲万明义被借调到外省工作，沈春停薪留职在家专心陪孩子。可是，孩子高考失利了，沈春几近崩溃，她说她经历了人生最大的失败。

她张不开嘴告诉大家，她孩子的分数够不到北大清华。两个月之后，孩子选择了出国读书，沈春渐渐走出来，用“大梦初醒”来形容自己现在的状态。她回想自己过去的三年，觉得自己肯定处于抑郁状态，而她和孩子之间，更是一种不正常的相处方式。她没有和万小健交流过情绪问题，这是他们之间的缄默地带，她也不想承认自己的孩子有问题。可是， 一想到万小健有段时间完全空白的作业、悄无声息的逃学以及在面对她的暴躁时极度压抑的表情，她觉得孩子内心肯定有无数的潜流。

一直以来，李风是这三个孩子中表现最稳定的，谁也没想到他爆出一个最大的雷。到12月底，距离他宣布不上学已经将近一年时间，并且没有丝毫想要复学的愿望。不管是继续上高中，还是上职高或大专，他统统拒绝。他只是不想上学，如此而已。

在文莉发疯、失控和极度焦虑的时候，李建设则一直处于“根本想不到”的情绪之中。长期在实验室里工作的他，似乎失去了用语言来表达情绪的能力。他反复说，根本想不到会是这样，怎么会是这样?他仍然保持自己的生活和工作节奏，他把痛苦藏起来，只有晚上回家喝酒时才放松自己。他怨文莉太自我，对李风的学习一直不上心；他怨儿子太娇惯自己，忍受不了任何挫折。

李建设说，说到底，他就是好吃懒做。什么都替他做好了，他当然就躺着享受了。我小时候谁会管你学习，连饭都吃不饱。我到现在还记得我上高中饥饿的感觉，饿得快发昏了，还在学习。我有七个兄弟姐妹，父亲去世得早，就老母亲一个人操持这个家，她哪里顾得你上学的事情，饿不死就是最大胜利。那我们不也走出来了吗?

吴扬平说，老李你别忘了，你们那个村、那个镇、那个县城当年可能就走出来那么几个，你是万里挑一，后面有成千上万个孩子

没有出来。现在，每个孩子都被重视起来，你就会看到你后面的那些孩子不是你这样子。你只是个特例。

“可是，不管特例不特例，人依靠自己奋斗总是对的。”

“是的，当然是对的，但是，　一个社会不只是个人奋斗就一定可以完成自己的。你有没有想过李风在学校每天遭遇到的是什么？”

李建设现出茫然的神情，他还是不理解。学习不好，努力就是。你爸你妈是博士硕士，你怎么可能连个高中都上不完?

“那如果当时李风直接上职高，进行技能教育，不再单纯学习数学、物理、英语，会不会好一些?”

陈清画这样提出时，其实心里已经有答案。在场的所有人都是经过奋斗走出来的外地人，不可能在孩子能上高中时选择职高，这种事后的复盘对当时毫无意义。

李风对学习知识这一块一直不擅长，他的数学、物理、英语、语文成绩在班级都是垫底，地理和历史是他的长项，还长久地占据过班级前几名，但这不起什么作用，他的总成绩一直不好。这极有可能慢慢摧毁了李风的自信，导致他无法在学校待下去。

文莉说，高一暑假时李风其实已经很不好了，当时我们不知道，还给他租房子在学校旁边，为了能让他上晚自习。李风就非常反感，他说他讨厌那个出租屋，不想住那儿。我说已经花了两万多块钱，没办法退了，他才勉强住下来。还有一件事，就是那年暑假学校要补课，他非常反感，就坚决不去。我说你看老师们也是牺牲自己时间陪你们，就十天，忍一下就过去了，怎么就受不了?李风就很愤怒，他觉得这个事情不公平，为什么假期不让放假。我说儿子，人家别人每个假期都在补课，你是一直没补过课。反正他就是想不开，不明白为什么学校要违反规则，对我站在学校那边他也不

理解。最后他还是去补课了，本质上他是个乖孩子。但也可能是一直压抑着，到最后给我憋个大的。

除了在学校旁边租房子，文莉要求李建设必须参与到李风的生活和学习中。李建设每天下班后去出租屋那里给李风做饭，陪李风写作业，晚上也在那里休息，早晨给李风做早餐。文莉只负责采买，她退出李风的日常管理。这是文莉反复衡量的结果，她当然知道父亲参与对孩子的重要性，但是，这么多年，虽然吵闹，她也纵容了李建设只专注于学术，骨子里，她对李建设这样对社会有真正贡献的科学家非常尊重。可现在，孩子成了这样子，你就是一个科学家又怎么样，你能接受你的孩子什么也不做?

李建设答应了，但是，几天之后，他发现李风并不需要他，每天晚上吃完饭，李风就回到房间，把房门反锁，几乎不再出来。李建设独自待在房间里，不知道干什么。于是，他又选择回到实验室。

文莉又找来一对一辅导，数学和英语，每周六周日各两个小时。李风跟着听了，也做作业了，但是，成绩没有任何进步。后来，文莉才意识到，他只是坐在那里，他没有听，没有思考，只是在熬时间。

那时候谁也不知道要发生什么，文莉说如果早知道李风这么严重，她就会选择让他休息一段时间，谁也不知道李风压抑到什么程度，大家都以为是高中正常的节奏。可是，李风究竟“严重”到什么程度，文莉到现在也说不出来。待在家里的李风，睡觉，看手机，出去散步，没有任何“异常”。

在李风不上学的最初几个月里，文莉内心“发疯一样憎恶、痛恨”李风，我好好的生活，你有什么权力影响我的生活。李风说你们不用为我担心。文莉说那都是屁话，不是你亲爹娘谁管你?

李风不顾一切做出决断，文莉不能，她要处理一切。

文莉说，如果是别人的孩子，她反而更能够共情，但是他是她的儿子，她知道他的一切，他的懒惰，他的固执，反正都是缺点，所以很难理解和共情他。有一天她中午出去买东西，碰到邻居的孩子，才知道这孩子已经在家待了一年，被诊断为重度抑郁，失眠很严重，躯体化症状也很明显。文莉说当时她就很心疼那小姑娘，告诉小姑娘你这样能出来走走很好，晒晒太阳，听听音乐，啥也不要想。而在李风面前，她是愤怒大于共情，找不到那种心疼的感觉。

“那么,如果再往前回溯，文莉，你觉得你和李建设的婚姻状态，你和你爸妈的关系会不会影响李风?”

沈春之所以这样问，是因为文莉和李建设的问题在朋友间不是秘密，她和陈清画经常充当调解员和救火员介入他们的争吵。文莉过于激烈地希望在李建设那里得到情感回应，希望他参与家庭，李建设像一块顽固的石头坚持自己固定的时间表，几十年如一日。他最大的妥协就是在李风小时候，每周日上午参加家庭活动，但是，他一定要在午饭前就赶回实验室，不管文莉和李风是否饥饿，是否还需要他。文莉在暴躁和理解的两极情绪中和李建设一起生活了二十年，她去灵修，去学习心理学，都是想完成自救，把自己从婚姻对她的伤害和原生家庭对她的控制中拉出来。

与此同时，当文莉和李建设吵架后，李建设到实验室去了，留下文莉在家独自愤怒。她会向李风抱怨李建设，李风成了她的垃圾桶。这又重复了文莉在原生家庭的模式。她是妈妈的垃圾桶，即使现在，妈妈已经七十多岁，只要打电话或者聊天，妈妈一定会向她抱怨她所遭受的一切。

文莉说，我妈在家里其实是弱势的，我从小就是我妈的垃圾桶，所以就造成我会对男人比较刚，我可以死，我可以跟你离婚，

但是你不能骑在我脑袋上，绝对不能，死也不能，这也是原生家庭的反噬。我和李建设的婚姻有我的问题，我承认这一点。我从根本上对男性有偏见。这并不是说我不爱我爸，我爱他，同时又很讨厌他。我脑子里想的全是他对家庭的不好，虽然后来他为我们做了很多。我学心理学，一部分是李建设逼的，一部分也是想解决我的心理问题。我妈给我弟弟带孩子，给我打电话，　一打就是八九十分钟，全是负面的，我爸的，我爸老家的，我弟的，我弟媳的，前仇旧恨，她都会翻出来给我讲。我还是她的垃圾桶。我想尽量强大，能支撑她，但总是被她的情绪打败，每次听完之后，觉得什么都不好了。虽然我妈是个好人，一生都奉献给我们，但是，她对我情绪的影响是非常大的。

陈清画和沈春经常劝文莉柔软一点，如果改变不了李建设，那就改变自己。文莉说她不是不想改变，不然她为什么花那么多时间去学习心理学，而是无法做到。人处理事情的方式实际上大部分时候是依循惯性，是在瞬间完成的，等她和李建设吵完架、发完疯之后，她才意识到，她还是和原来一样，她学的知识根本用不上。她已经尽可能让家庭和谐了，也尽可能给李风解释她和李建设之间的关系，她相信李风能够理解。

可是，理解归理解。一个人的成长是多么微妙的事情，从赤裸空白的婴儿到一点点懂得情感，开始为人处世，这里面是多么漫长的过程，谁又知道最终形成的样态是受哪些因素的影响?犹如蝴蝶翅膀的震颤，谁会想到它可能影响万里之外的气象?

万明义说，我发现你们三个人在一起，总是喜欢逼着文莉承认自己在家庭中犯的错误，性格暴躁，说话太多，对李建设不谅解，没有及早介入李风的学习，这完全是父母原罪论的观点。我觉得你们想得太简单了。“原生家庭”这个词是最近这些年才出现的，有一

些道理。每个家庭的形态会塑造出孩子不同的性格。但是，孩子出现问题的原因却是方方面面的。就说李风，固然你们两个经常吵架对他性格冷漠有一定影响，可是，你说作为一个实际上的差生，他在班级是不是也在长期遭受着冷暴力?所有的评比、推优都没有他，他一天天坐在自己的位置上，从早晨七点钟到校，晚上九点离开，他几乎没有机会说出过话。老师不会关注他，优等生不会关注他，班级活动不会叫他，别的差生可能因为李风过于沉默也不愿和他说话。他一天在学校到底说了几句话，你们问过没有?

万明义长期在地方做领导，喜欢从管理角度看问题。他说学校和班级就是一个系统，李风是系统里的一个元素，可是，这个元素不仅没有有效性，反而经常成为班级的拖后腿者。它经常被突出的是它的负性存在，它没有被需要性。这种无形的氛围生长出的逻辑无处可寻，却又无处不在。它会缠绕在孩子身上，最终变为孩子的内心样态：无用，被动，缺乏动力。

他们聊了一个通宵。第二天早晨，太阳打进落地窗，透到客厅里，几个人疲惫不堪，似乎梳理了许多，但又完全于事无补。这是一个困局，没有人能把李风从中拉出来。李建设喝多了，整个晚上，他说话最少，只是不停喝酒。当文莉说到他们之间的矛盾时，他沉默以对。在文莉骂他时，他会向大家自嘲地说，你看她现在，都不成样子了。

他强撑着自己，只有在醉酒时泄露出他内心的悲伤。

第八章

看病

这是另一种创伤，是深埋于心，无法叙说又不断从内部腐烂的痛苦。

那段时间，陈清画经常哭。她坐在自己的工位上，不知不觉就泪流满面，她拼命压抑着自己。不能让同事们知道，绝对不能。她跑到卫生间，拿水冲脸，眼泪和着水一起往下流，她怎么也止不住。

她经常无意识地翻手机簿，想找个人诉说，可是，她找不到。她不想轻易暴露她的情况，她绝对不想让别人知道她内部的千疮百孔。她想起那天的崩溃，她对着一个几乎陌生的人号啕大哭，就觉得羞耻不堪。羞耻不单在于她的失控，还在于，她在突发情境下暴露出了自己孩子生病的事实。这里面有巨大的风险。她的孩子将有可能因此被另眼相待，被孤立，被拒绝，会影响他的性格、他的具体生活以及未来的职业和人生道路等等。她应该尽力保护好孩子，不让孩子将来受到更大的伤害。可是，她失职了。她的内心已经无

法承载她的痛苦，稍有风吹草动，她就会崩溃。

她也无法和丈夫吴扬平商量儿子吴用的事情。她能感知到吴扬平极为反感和愤怒她的眼泪，他不愿听她的倾诉，总是一句简短的回答，“管他干什么”,然后，“啪”挂了电话。

她最终只能选择不依赖吴扬平，自己渡过难关。

她对吴扬平有怨，在她最为深重的痛苦时刻，他作为丈夫，作为最亲密的人，没有帮助她，甚至，正是他的回避加重了她的无依无靠感。他们之间存在着不可弥合的裂缝。只不过，她不像文莉那样决绝，她还是按照她的温和性格及对人性的理解，搁置了这一裂缝。

但是，当她提出给吴用找心理咨询师时，吴扬平没有丝毫犹豫地同意了。心理咨询师随后要求他们夫妇俩也去做家庭咨询，他也去了。实际上，陈清画和吴扬平都被心理咨询师的话给镇住了，心理咨询师说，孩子出现问题，几乎可以肯定， 一定是你们的家庭关系出了问题。孩子的问题，百分百有父母的问题。

陈清画看向吴扬平，发现他正用疑惑的眼神看着她。在碰到她的眼神后，他马上闪了过去。陈清画突然意识到，他的回避正说明他内心的痛苦。他或许比她更迷茫，更害怕。他留下她一个人面对，以上班的名义，以她过于焦虑没事找事为借口，自己逃跑了。

心理咨询师说并不是说你们的行为导致了孩子的情绪问题，而是你们作为其中的一环，参与了孩子的情绪发展。你们家庭内部没有家暴、没有冷漠，并不意味着没有问题，相反，问题或许更为隐蔽，也更为严重，应该引起重视。

当陈清画第一次站到精神科的候诊大厅时，震惊地发现，太多太多孩子了。候诊区的椅子上坐得满满的，每个医生的诊室外都站得满满的。有些孩子和吴用一样，穿着式样颜色不同的校服，看来

也是看完病就要马上再去学校上学。

他们挂的是一个普通号，一个小时后就叫到他们了。这是一位年轻的医生，娃娃脸，看起来几乎还未成年，陈清画有本能的不信任。后来，在他们换了好几位医生后，她才意识到，第一位医生虽然经验不丰富，但应该是最值得信任的，他愿意花十几分钟详细询问吴用的情况，也非常认真地给陈清画解释一些基础问题。当然，他也并没有为陈清画和吴用分析产生这些问题的原因，他不是心理咨询师，他是精神科医生，他负责问症，开药，至于原因，解开一些情绪郁结，那不是他们的本职工作。

这是后来陈清画才了解到的，也是她始终不能接受的。孩子产生精神问题，肯定与他的精神状态有关，单是吃药，无法从根本上解决他的问题，而他的精神缘由不能解决，吃再多的药也只能缓解，而很难治愈。但是，所有人都说，首先，精神科不负责这个事情，除非这位医生同时有心理咨询的资质，但也只能另约时间；其次，病人太多了，精神科医生不可能给每个人多少时间。

“病人太多了。”他们说的是青少年病人。在这之前，陈清画从来不知道这些。她查了资料，发现官方给予的统计数字就已经触目惊心，一年年比例大幅度增长，这应该还不包括像吴用这样只处于潜伏状态、不会告诉任何人的病人。

从进到医生办公室到出来，共二十分钟左右。陈清画带着吴用到医院其他科室去做各种检测。每一处都是长长、长长的队伍，队伍里有一多半是家长和学生。她和吴用各排一个队伍。她前面有一位中年男性，提着公文包，四处张望，看到陈清画带着孩子过来，就非常积极地转过来，说，也是带孩子来的?你看我家的孩子，就站在那边的那个，他不愿意排队，他都好几个月不洗澡了，不出门，也不让我进，房间都臭了。中年男性边说边摇头，一副无可奈

何的神情。陈清画诧异于这位家长那么强烈的说话欲望，只好朝着他努嘴的方向看， 一个微胖的男孩，十六七岁的样子，头朝向墙站着，头发很长， 一绺绺的，前面盖着眼睛，后面披在肩膀上。他应该能听到父亲的话，但他没有任何反应。

大厅里喧闹混乱，人声嗡嗡。黑色电子屏上滚动着红色的字，上面是病人的名字以及要去的科室，电子音一遍遍以刺耳、高亢的声音叫着病人的名字，好像要把它们拿出来示众一番。

陈清画和吴用花了半个上午的时间和一个下午的时间，终于做完了医生要求的各项检查。

在最后返回给吴用的病历本上，医生这样写：

主诉及现病史：初三下学期开始，出现亢奋，想法多，想做竞赛题，精力好，总喝咖啡让自己更兴奋，情绪容易激动，最多持续一个月，此后有七八次亢奋状态。近半年情绪消沉，行动缓慢，饮食、睡眠紊乱，不想做事。成绩下降明显。

精神检查：意识清晰，定向力完整。反应慢，最近有不自主感，觉得自己应该写作业，但是动不了。否认有自杀自伤观念。

现状：甲功、电解质、生化未见明显异常。红外，偏执可能。脑电图正常。支持双相。抑郁自测量表 (SDS) 和焦虑自评量表 (SAS) 均为重度。

处置意见：1. 咨询。2. 嘱定期相关化验检查。3. 随诊。

药方：舍曲林50mg qd; 阿立哌唑7.5mg qn; 优菲7.5mg bid。

在拿到药、回到家后，陈清画才意识到，他们并没有做好吃药的准备。

吴用的焦虑自评量表(SAS) 总粗分是57,标准T 分①是71,总印象是“重度焦虑状态”,抑郁自测量表(SDS) 总粗分65,总印象“重度抑郁状态”,脑电地形图“未见异常”,轻躁狂检测清单(HCL-32) 结果是“支持双相情感障碍”,心境障碍问卷(MDQ)结果是“暂不支持双相情感障碍诊断”,可是在症状自评量表(SCL-90) 中，除了恐怖和精神病性分值较低外，躯体化、人际关系障碍②、抑郁、焦虑、偏执等的分值都相当高。

就吴用是否需要吃药这件事，陈清画和吴扬平似乎从来没有探讨过。他们彼此欲言又止，无法对视，只能各自痛苦着。

陈清画想着，不然请假出去旅游一下，看情况怎样，她看到网上很多这样的例子。

吴用的班主任是一位刚毕业的年轻老师，乐观、开朗，硕士时修过心理学课程，并且自己也有过焦虑倾向。她得知吴用的情况后，和吴用制订了一个“周五小聊”计划，每周五她抽出半个小时的时间，和吴用聊天，随便聊。直到今天，陈清画都感激这位老师，她也许没有解决吴用的根本问题，但是，吴用在她那里获得的信任却是充分的，她缓解了陈清画给吴用以及吴用自身的焦虑和重重压力。

班主任支持吴用请假。那是陈清画和吴用旅游的开始。他们一起去了很多地方，看了很多美景，也吵了很多架。大部分时候，都是陈清画觉得吴用晚上睡觉太迟，早晨太晚起床，无法按照安排的时间去完成旅游项目。每到一个地方，都有各类朋友热情招待，安

---

① 标 准T 分是将原始分数转换为以50为平均值、10为标准差的正态分布，常用于教育、心理测量和体育评分等领域。——编者注

②人际关系障碍：指在人际交往中存在持续的困难，难以建立或维持健康的人际关系，表现为社交回避、沟通不良、过度依赖或冲突频繁等。

排好各种行程，所以，每天早晨都有好几拨人等着，而吴用迟迟不 现身。陈清画无奈地反复给大家解释，反复给吴用房间打电话叫 醒，又上楼敲门。朋友看穿了陈清画的窘境，但都没有说。而吴用 出现的时候，神情压抑，只是应付性地和大家打了招呼，似乎也印 证了朋友们的内心看法：一个任性的、被宠坏了的孩子。她后来非 常后悔安排有朋友接待的旅行，在这一过程中，她排在第一位的是 要照顾朋友的情绪，总是因为不好意思让朋友久等而去压制吴用， 完全忽略了吴用当时的状态。而吴用始终处于被安排的状态，他没 有任何自在时间，也就无法真正做到内在的放松。

在第一次旅行的第三天，吴用开始吃药。第二天，他告诉 陈清画，感觉脑子化开了一些，情绪好多了，低落的感觉少了很 多。接下来的几天，情况出现了反复，他觉得自己有躯体反应，手 臂肌肉和唇部肌肉有时会发僵，无法自主行动，看东西有些模糊， 在做题时，会浑身发抖，脑子很快，但思维却并不清楚。

半个月之后，他们又去医院复诊。这一次就很快，几乎十分钟 就完成了从问诊到开药的过程。年轻医生在询问了吴用的躯体反应 后，把优菲做了减量，其他没有调整。

在吴用吃药将近一个月后，吴扬平通过关系找到一位在这方面更为知名的专家。专家平时在总院非常忙，很难挂号，但每周会在郊区分院值班，那个关系和专家已经联系好，建议他们到郊区分院去，他可以加号给他们。

也许是专家太疲倦了，也许是吴扬平找的关系其实和专家关系 并不怎么样，专家并没有对吴扬平一家更加和蔼，而是很平淡地询 问吴用的情况。吴用说自己前一天喝了点茶，总想活动，感到脾气 稍微大一些，并且，有时会情绪不好，感到虚无，感受不到更多自

己的情绪。吴用在那里讲，专家在看他以往的检查和病历。然后，他给吴用换了药。阿立哌唑和舍曲林继续服用，加了碳酸锂，第一周每天晚上一片，第二周每天晚上两片。

从进去到出来，陈清画看了下时间，十二分钟左右。专家的表情一直非常严肃、冷淡，吴扬平在进去时介绍了自己是谁，提了那个关系的名字，专家愣了一下，之后，便没有更多表情。在陈清画反复问药的副作用时，他流露出些许不耐烦，陈清画便怯懦地闭了嘴，她想可能专家看过太多家长这样愚蠢无知的表情。这些家长的问话千篇一律，没有新意，没有任何实际作用。

吴用对碳酸锂的反应很大，呕吐、恶心，眼眶颤抖，手颤抖，无法安静地坐在位置上，更无法专心听课或做作业，他不得不在课间或午休时在学校走廊里来回疾走。周六周日的培训班和竞赛班他还在上，在这些小班里面，吴用始终表现出自己最好的一面，他坚持听完老师的课，尽量做一些题，在十几个孩子中保持着自己的中上水平。但是，在一次次考试中，他的心理越来越脆弱，他对自己的成绩极端紧张，也极端不满，他觉得他应该更好。

在吃药三个月后，吴用第一次缺了竞赛班的课。早晨九点半钟，他的房门还紧紧闭着，没有任何声响。这是极为罕见的情况。在这之前，无论如何难受，在周日早晨，他都能做到七点半准时起床，八点出发去上竞赛班的课，他对自己通过竞赛上北大还抱有很大的希望，陈清画也还抱着期待，他的竞赛老师、周边家长也都不断给他以某种幻象。如果连竞赛课程他都难以为继，那将是一个非常重大的信号。

第一次晚起之后，吴用开始经常早晨迟到，但他能坚持在十点前到竞赛班地点上课。这个时间是上午考试时间，下午会按照这张卷子来讲试题，并且，老师会给学生一一纠错，所以，他必须得做

这张卷子，否则，下午他将没有任何机会参与进去。

一家人一致对那个专家以及他开的药持质疑的态度，第二次去复诊时，医生把碳酸锂换为德巴金(丙戊酸钠),并特意告诉陈清画德巴金虽然是治疗精神分裂的药物，但近年来也用于双相情感障碍的治疗。医生不同寻常的解释反而让陈清画有些警惕，她被“精神分裂”这个词吓住了。回到家里，她详细查阅资料，分析 德巴金所对应的病症以及在吴用身上的体现。吴用从来没有出现过妄想、自言自语或者心智迷失的情况，他至多就是在和他们争论时过于亢奋，或者像他在培训基地那样，非要在一段时间内做一件事情，但坚持几天后就会以不舒服而中断。

陈清画和吴用的心理咨询师交流这一问题，心理咨询师告诉陈清画，在药物方面，他没有资格发言，还是尽量按照医嘱来。他认为吴用内心有许多问题没有解决，家庭问题、学习问题都有。他有狂妄的成分，比如认为自己要学习世界上所有的知识，所以有时会显得轻躁，但当发现自己没有能力完成这一目标时，又会陷人低落，这看似是双相情感障碍的症状，但有时也是青少年对自我期许过高的正常表现，不能轻易就说这是精神分裂的妄想状态。但这个时候，确实需要家长高度关注，有时医疗手段也可以用一些。他又一次意味深长地对陈清画说，只要家长放松了，孩子就好了。他说你一定记住这句话，看病就看病，不要灾难化后果；痛苦就痛苦，不要夸大它，孩子健康第一位，所有事情在孩子的健康面前都要靠后。陈清画能体会这句话，她看了很多公众号上的文章，也听了很多直播，连线上的家长往往都处于崩溃状态，翻来覆去地重复一句话，我受不了了，我受不了了，他以前不是这样子啊。咨询师往往会说，家长，你现在最重要的任务不是处理孩子的问题，是先处理你的问题。话是这样说的，但是，在山塌下来的时候，家长总是最

先承受重量的人。

德巴金几乎是一种高镇静药物，吴用吃了一星期之后，觉得自己和自己的情感、智力都隔离开了。他说他的大脑就像变成一块石头，什么也无法感知到。所以，情绪确实是稳定了，既不激动，也不沮丧，却像是行尸走肉。他无法进行更深的思考。第二个星期后，吴用说没那么难受了，但是，仍然有很强的隔离感，感觉他和世界上的一切都隔离开了。他的情绪越来越稳定，甚至是过于稳定，脸上的表情却始终没有化开。这意味着问题并没有得到解决，它只是暂时被药物搁置了。

第三次复诊时，吴用向医生说了自己的躯体反应，医生没有表达什么,也没有改变处方。陈清画在旁边提出自己的疑问，被医生深深地看了一眼。陈清画知道，自己脸上的仓皇和紧张让对方很自然地看轻她，这是医生和患者之间绝对的权威关系，她不可能获得更多的解释。她越是啰唆得多、越显示出自己的无知，她得到的就越少。

陈清画相信，她的经历肯定是无数家长的经历，带着孩子不停地换医生，对药物有强烈的怀疑。药物强烈的副作用、医生冷淡的态度、对家长诉说的不耐烦，都让家长无法完全信任医生。这并不是说医生都不负责任，而是因为，家长的怀疑是建立在她完全知道自己的孩子并不是生理性精神疾病的基础上。从孩子出生起，她看到的和培养的是一个健康的孩子，当孩子出现情绪问题时，她最先想到的是哪个环节出现了问题，她需要得到解释，而不是把孩子直接作为一个“病人”来对待。但对于医生而言，可能，当你带着孩 子走向医院时，那就意味着孩子必须通过药物来干涉，他的目的是快速查出病情，开出药，开始治疗。而“病人”的不断增多也使得 他无法花费更多时间耐心向家长解释他向无数家长说过的话。医生

知道，那些都是废话，对于问题的解决于事无补。

陈清画又换了一位医生，这位医生手头也在做相关研究的项目。她让吴用做了一个检查套餐，总体做下来花了五千多块钱，陈清画有点怀疑，又觉得只要对吴用好，也就无所谓。医生在看了厚厚一叠检查结果后，没有说什么。但是，在处方中，她又加了一片德巴金，这样，吴用每天晚上要吃两片德巴金。陈清画非常疑惑，问医生是吴用病情加重了吗?医生说没有，只是先试试，看看情况怎样。在第四次复诊时，吴用说自己的情绪还是持续低落，学习时偶尔会激动，思维过快。医生说，那你住院吧。

陈清画一下子呆住了，她的第一反应不是害怕，而是极大的反感。她看着医生那张毫无表情的脸，想挥出拳头打上去。至今她想起那张脸，仍然无法平静。

她和吴用朝夕相处，她不觉得吴用的状态需要住院，并且，她觉得后期吴用的反应，隔离、麻木、手部颤抖、无法思考，更多的是药物的副作用。她不是觉得吴用不需要吃药，而是觉得吃药带来的副作用似乎远远大于他的病情本身。那时候，陈清画已经清晰地意识到，如果不改变吴用目前的思维状态，不改变他的处境，单靠吃药是无法治愈的。虽然吴用情绪的稳定可能来源于吃药，但他的大脑也被封闭住了，他无法感受，无法思考，无法有效地和世界进行联结。

在吴用从开始到医院看病吃药到结束吃药的那两年时间里，陈清画最大的疑问是：精神科医生是在哪种意义上界定孩子的病情的?吴用到底只是严重的情绪问题还是已经成为典型性的精神病症?是在什么界限下被要求必须介人药物的?但是，这些问题在医生看来几乎无意义，不值得回答。当然，也可能太专业，无法在有限时间内简单回答。有朋友告诉她，现在精神类药物是相对安全

的，就像感冒药一样，不必太过恐惧。陈清画所担忧的不是这些，如果孩子们就这么轻易地被送进精神科，以吃药来控制情绪，那谁来追究背后的原因，谁又肯进行真正的反思?她隐隐觉得这不太对头。她只觉得，像吴用、李风这样处在情绪边缘摇摇欲坠的孩子，最迫切需要的不是药物，而是其他东西。

在查阅无数信息之后，陈清画查到了一个在网上评分非常高的医生，病友的评价是耐心、细致、专业，这似乎更适合吴用的情况。花了高价，陈清画挂了这位医生的号。

他们中午十二点半到达医院，预约的号下午一点钟。等到候诊大厅时，陈清画发现一个医生诊室门口还围着好几位病人，她过去看了看墙上钉的名牌，正是那位医生。她上午的诊疗还没结束，自己也还没有吃上饭。围在门口的病人都是青少年及其家长，其中一位家长拉着箱子，她们从外地赶来，直接从车站到医院这里，她焦急于医生上午是否马上要停诊，她们下午还预约了另外一家医院。旁边站着的孩子头低着，表情麻木，对母亲表现出的焦虑和倾诉欲毫无反应。陈清画回看候诊大厅，孩子们或者低头打手机，或者趴在前面椅子的靠背上，谁也不看，他们都是“病人”,彼此不愿意 交流，也不愿意和父母交流。他们沉默不语，等着命运的叫号。

在不断出入医院的过程中，陈清画看到种种类型的父母，他们和孩子说话的方式，包括处理突发状况的方式(这在医院的候诊大厅很常见),她都感到非常不适。她看到父母的问题，那种让人窒息的关注，那种无奈的忍让，那种迷茫的恐惧，包括脸上深重的焦虑，在这些反应下，孩子的问题必然很难好转。每看到一个例子，她都会反观自己，她绝望地发现，似乎每一种症状在她身上都有显示。

这位医生说话轻声细语，非常温柔，她看着吴用，眼神很专注，似乎对吴用讲述自己的话非常感兴趣，也很理解，并且，在谈

到父母时，她提出让吴用关注父母的状态。这是第一次有医生这样说，这让旁边的陈清画很受鼓励。这次聊天持续了二十多分钟，是他们看了这么多医生所获得的最多时间。

吴用又做了一遍血常规、生化、激素和甲状腺功能等一系列检查，都是正常状态。医生认为吴用有心境障碍①倾向，强调吴用自己关注自己的状态，多和心理咨询师交流，同时建议继续服药，但可根据吴用的情况逐渐减量。精神类药物不能突然停止，要按医嘱逐渐减量，这一点每位医生都向陈清画强调过。

在两次复诊之后，医生建议吴用的服药情况为“德巴金和喹硫平的治疗方案至少使用六个月后，2021年底考虑喹硫平减为50毫 克，德巴金减为500毫克(1片)”。

2022年12月26号，吴用在服了四分之一片德巴金一个月后，停止了全部用药。同时，在和陈清画反复、剧烈的争吵之后，陈清画不得不同意了吴用暂时休学的决定。此时，距离吴用第一次服药刚好两年时间。

怎么样都行

2024年深冬，陈清画、文莉、沈春约着一起去看画展。当然，其实不单单是为了看画展。几个妈妈想借着机会把李风从家里拉出来，一是让李风出来走走、转转，天天待在家里，时间久了，谁都会有问题的；二是想和李风好好聊聊。陈清画想把自己和吴用的经

①心境障碍：以持续情绪异常为主的精神障碍总称，包括抑郁症、双相情感障碍等。

验分享给李风，她觉得她这几年受的苦使她能够对孩子的心理有更 为准确的把握，再加上她一贯温和，应该会比文莉更能接近李风。 其实，她更想说服李风去找一个心理咨询师。尽管也许李风没有抑 郁、没有焦虑，但是，他躺在家里， 一动不动，无思无欲，难道不 是另外一种“情绪病”?文莉一边强调李风没有情绪问题，她觉得 “说到底，他就是懒，受不住压力”，另一方面也不排斥找个人和 李风聊聊。沈春则是在经历万小健高考的大起大落之后开始反思自 己。她觉得她有很多东西和李风分享，她的意思是她为李风的行为 寻找合理性，但是并不是为了支持他的行为，而是让他明白自己的 处境，然后才有可能做出选择。

为了商讨这次看画展行动，几个中年女性约在一家京城有名的 火锅店，鸳鸯锅。沈春又把那个辣锅加麻加辣。她最近更加嗜辣， 据她说，要把自己身体里面这些年积攒的戾气毒气全排出来。

难得的是，当她们在一起时，她们都还没有失去幽默。自嘲、 互批、对夸是她们二十几年聚会的方式。刚结婚和孩子小的时候， 她们三个经常约着逛街、买衣服，最后，总以一顿火锅结束。当 然，不管是逛街还是聊天，聊的都是婚姻、丈夫、情感。她们之间 几乎没有秘密，即使最隐私的部分也毫不脸红地谈论，几十年过 去，她们变成了彼此的缓冲剂、稳定剂。随着孩子上初中、高中， 她们相聚的频率开始降低，周一至周五大家都要上班，周六周日又 带着孩子辗转奔命于各个培训班中。

她们无数次梳理李风何以如此。除了“没报培训班”和“没 让李风受过升学的苦”这样反复说的原因，陈清画和沈春一致批评 文莉在和李建设相处时过于强势，经常当着李风的面吵架，有时又 互相冷战，这都有可能造成李风内心的“消极”倾向。文莉心情好 时承认可能会有一点，心情不好时会诡辩说哪有不吵架的家庭，那

肯定更是虚假的，等等。但她承认家庭对一个人的性格影响很大。她的绝大部分关于男人的、家庭的观念都是被影响的结果。

看画展行动一开始就不顺利。李风不想出门。为此，文莉还使用了一点“暴力”,后来陈清画和沈春才知道。文莉的出发点当然 是不能辜负阿姨们的好意，这未免太不懂事了，即使她学过心理学，知道不应该强加给儿子内疚感，但是，当真有具体事情时，那些知识也都变得遥远且没有任何指导意义。陈清画和沈春又分别给李风发信息，说阿姨们好久没见他了，就想一起看看画展、吃吃饭、聊聊天。最后，不管怎样，李风答应了。

她们在画展门口见面。李风极瘦，肤色苍白。在家或聚会时见他不觉得他有多瘦，但是，站在人群中，那样高的个子，整个人单薄得像一张纸片，似乎完全不在此地，风一吹就要走。他站在文莉身后，听文莉的话，抬眼看了一下大家，微微牵动下嘴角，算是打了招呼。

陈清画和沈春闹着要求他拥抱一下阿姨们，李风往后退了几步，不动声色地拒绝了。

一进到画展中心里面，李风就离开了大家，单独行动。陈清画几次找他，都只是遥遥看见李风一个头顶，他随着人流在大厅行走，没有特意在哪一幅画面前停留，等到一个大展区看完，他就坐在长凳上看手机等大家。文莉拉着他，问他看见画了没有，他说看了，问他喜欢哪幅画，他说没有。文莉说，你说说吧，你阿姨们也想听听你的看法呢，肯定还是有喜欢和不喜欢的，总有个选择。李风说没有。文莉明亮的嗓音就有点高起来，她站在李风面前，距离很近，说，怎么可能没有呢，我就喜欢××的那幅，太好了，我太喜欢了，我都不想走了。还有××的，也很好，他们不同风格，但是都很美。我还是喜欢那种清正雅气的。

文莉兀自说了起来，她太过娓娓道来，忘了大家是在引李风说 话。陈清画和沈春被她吸引，也忘了和李风交流。

陈清画看李风的表情，发现李风没有任何表情，好像无可无 不可。

看完画展后天色已晚，大家都很饿，就选择在画展旁边的一家 面馆吃饭。菜单上的面种很丰富，各种各样的浇头。陈清画让大家 看菜单选出自己要吃的品类，她统一在手机提交。陈清画问李风 要吃什么,李风还没有回答，文莉说他喜欢吃牛肉面。陈清画问， 辣的不辣的?文莉又快言快语地说，辣的。陈清画问，加不加肉 量?文莉说，加。陈清画说，我问李风呢，你让李风自己说。李风 说都行。文莉说，我最了解我家儿子，我说得肯定对。陈清画说， 李风和大家一起聊聊天吧。李风收起手机，可是也没有进入谈话。 文莉说，他就那样，不用多管他。李风沉默地吃饭，沉默地看手 机。陈清画问，牛肉面怎么样?李风说还行吧。陈清画和朋友们讨 论画展里面的画，问李风有没有喜欢的，李风说就那样；让他一定 要选一个画家，李风说都还行。文莉在旁边说，你不觉得××的 画不错吗，我很喜欢啊。李风说就还行。

一整个晚上，从进入饭馆到最后大家各自打车离开，李风始终 没来得及说出过一句完整的话，每次陈清画、沈春问什么,李风总 是回答得很慢，会停顿片刻，就在这停顿的时刻，文莉出场了，替 他回答了出来，并且说得更多。陈清画都有些怀疑李风是特意拖延 时间，给出停顿，单等着文莉替他说出来，这可能是他们无数次磨 合出来的无意识。

陈清画说文莉话太多，动作太快，以至于李风没有机会表达自 己，没有机会参与进去。

文莉大笑着说，你们不知道，他真就这样，他不爱说话，那就

是他喜欢吃的，我选的肯定是对的。

沈春说，是的，你选的是对的，可是，你为什么不让他选，你给他留个空间，留个停顿，让他自己说出来不好吗?

文莉说，他不会说，我们都习惯了，这不是什么问题。

陈清画说，这就是问题所在。你一直在替他做决定，哪怕这个决定确实可能就是他的选择，但是，你替他做了，他就无法自己完成动作，无法完成自己的心理过程。

沈春说，说到底，这还是“填鸭式”教育思维的延续。你想一 下，就我们这些北京的家长，从孩子上幼儿园开始，什么时候给孩 子留下一点“空白”和“停顿”让他们自己想事情，哪一个不是从 早晨到晚上都把孩子安排得满满的，就像文莉和李风， 一方是密集 的、持续的输出，另一方面是持续的沉默和空白。在这种情况下， 李风很难有自我思考和独立意识的诞生。

文莉说，那你们可恰恰说反了，我可是对李风进行的快乐教育，从小都没让他上过培训班，放学回来就在院子里疯玩，不到吃饭时间不回家。

也是。李风的问题不是时间太满的问题。时间在李风那里似乎意义不大，不形成焦虑，也不构成成长，他“随遇而安”,甚至似 乎就连这个词也不是他的状态。

最后，大家还是对文莉群起而攻之，认为尽管你在学业上没有替李风选择，但是在生活上，你一切都代劳，甚至是话语层面和精神层面，你也替他表达，这仍然是“填鸭”的一种。

这当然不是最本质的原因。

你觉得你和你老妈之间能够达成一种交流吗?我和你几个阿姨都感觉是你妈说得太多，你说得太少。我和你妈说了，你妈说没

事，你就这样，比较内敛。

就是跟他们交流太难了，就算了。

太费心了?

就是说了也听不懂吧。没什么可说的，我不知道说啥。

你觉得她根本就不理解你?

也不是，就是感觉没什么可说的，我不知道说啥。

什么也不想说?

跟他们我也不知道说啥，就真的没有。

你的其他同学和家长之间呢?

有的同学可能跟家长关系好一些，我跟他们我也不知道为啥就真的没有。我也不太清楚。

阿姨感觉你几乎从来没有表达过你的观点。

就是没什么可说的。

譬如你回来会和你妈讲你在班里遇到的有趣的事情或同学，高兴的或不高兴的，你都没和你妈交流过?

基本上从来不说。可能有时说过，但她的回答就像是答非所问。特别怪。

你是不是觉得你妈根本就没听你的，她肯定不会听不懂。

她应该听懂了，但可能，就是她不太理解。

她可能听了，但不知道你到底在说什么?

反正就感觉真的挺难说的。

我在想你妈的性格。我们几个在一起探讨过，觉得她在你面前话太多，意思是还没等你表达，她就已经替你表达完了，她以为这就是你所想的。是吗?

反正我感觉，就应该从来没跟她说过啥。没说过什么。

你感觉你妈最近变化大吗?她和我聊了很多，从最初的愤怒、

不解，到现在心态平和地接受你的状态，她做出了很大努力。

没有，就感觉她一直都那样。

她感觉自己变化很大，在对待你的事情上。你知道一个人改变自己的思维模式其实非常难，她觉得她和你之间的联结非常深。

但是，我感觉真没啥。

你是觉得她和你的联结不重要，还是她的感觉不重要?

我觉得确实就没啥。

那平时，你和妈妈都待在家里，你也不上学，妈妈在家办公，你们是什么样子，一天基本上不说话?

反正我跟她基本上不怎么说，她可能和我说。

她和你聊什么?

她就随便说。

小风，其实，你妈心里有很多话想和你说，我们都是，但就是找不到从哪儿开始。

反正我觉得无所谓。

那我想问你一句心里话。我和你妈妈都看了许多心理学的书，你妈还去上了心理学的课程，你觉得你妈妈有时候的行为或者你爸妈的关系对你造成一种伤害了吗?广泛意义上的。

就还好。

你已经待在家里快一年了吧?感觉怎么样，你每天都怎么**过的?**

每天我就出去走走，随便干点事情，上上网。

你一般上网都浏览什么?

其实也不怎么上网，就偶尔打打游戏，打得也不多。

那每天怎么过，一天的时间挺长的啊?

也没怎么过，反正就过去了。

你觉得你有压抑，或者抑郁的倾向吗?

我觉得没有。

你老妈带你去做过沙盘什么的，你觉得怎么样?

就做过一次，也没什么,我妈朋友介绍的心理咨询师也看过一次，也没怎么说，就交流一下。也没说我有什么事，我也不太清楚。

因为阿姨自己有惨痛的教训。你吴用哥哥一直还算比较努力，我不知道他什么时候积累出那么多心理的压抑、恐惧，他现在对考试、竞赛都有些应激反应，但等我意识到时已经晚了。所以，我才特别想和你聊一聊。另外，他的心理咨询师说许多大学生都有心理问题，有相当一部分是初高中积累出来的，到了大学相对放松了才突然爆发出来。所以，阿姨的意思是，你别管你妈妈怎么想，如果你觉得需要心理咨询师，阿姨可以帮你找。

我认为我没有必要。我觉得我不用看。

你在家里待着，有没有焦虑，譬如上学怎么办?

也没有。

那你心里怎么想上学这件事?你爸妈心里肯定是着急的，毕竟只高中毕业，以后在社会里面还是很难找到好的职业，很难生存。你妈的意思是你先休学一年，到时再上个大专。

反正我以后都不打算再上。

大专也不想上了吗?

对，不上。

阿姨有一个想法你听一下看是否可以?其实大专还是比较好毕业的，首先课程不重；其次就是最后期末论文，有些实践性的大专专业可以以实践形式完成，连论文都不需要写。很好毕业。你是北京户口，毕业了会找到一个不错工作的。

可能就有点烦学校，我也说不好。我就是不想上。

那你的打算是什么?你今年十八岁，现在休学在家，过两年总得干点什么吧。

已经没什么打算了，到时候再说。

你准备工作吗，到时候?

说不好，到时再说。

如果你一定不想上学，其实，打工也是挺好的，现在没有所谓固定工作之类的。

我现在还不想去。

那也还好。你只要有一个比较稳定的内核，你怎么做决定，都不会对自己造成一个巨大的焦虑。但是整个社会对你造成压力。譬如你父母的压力，你的朋友、你父母的朋友对你的压力，包括现在我在这里问你上不上学也造成一种压力。

其实也没有。

按说你才十八岁，应该很容易受周围环境影响的。

主要可能这些对我来说都无所谓，我也不是很在乎，所以我可能确实没什么压力，但可能有些同学他就特别在意这一点，他就特别焦虑。

譬如你妈要让你出去工作，如果你真就不上学了的话。

我觉得我干不好。

是因为年龄太小干不好，还是你确实不想干?

我确实干不了。

我觉得你妈过两年肯定会让你出去工作的，你自己应该也想挣点钱吧?

我感觉我不太行。

哪方面不行，是交际上不行，还是能力上?

就感觉交际上。确实不太擅长和人打交道。

假若我们找一个不需要活跃社交的那种工作?

这个得看情况，看有没有机会。

你觉得你的性格算比较强大的吗?

就挺一般吧，算比较内向。

对人际关系比较冷淡，没有交流欲望?

倒也没有，都一般。觉得就正常。

你觉得你现在的状态算迷茫状态吗?

我觉得不算。我也说不好。我就是觉得自己不太适合继续上学。

是讨厌学校环境，还是学业压力太大?

首先肯定确实有点受不了学校环境，感觉只要待在学校里面就挺难受的，是在折磨自己。

有一种心理受到伤害的感觉?

反正高中后来就这样，在学校待着就是在受折磨，比坐牢还难受。

是每天待在学校时间太长吗?

对，反正挺恶心挺折磨的。包括同学之间，你每天都看到一些非常恶心的人，在教室里碰到，到厕所里也能碰到。

举个例子，哪方面让你恶心?

具体我也说不好。有些学生那些样子，我受不了。就像我一个政治老师，只会拿着书念，还特别看不起我们。就是那样一个氛围，真的挺难受挺折磨自己，我觉得算了，我受不了了。我觉得就是再去别的学校，还是那样。

这种备受折磨的感觉持续多长时间?

从高一就开始了，反正就挺烦的。

那天你妈妈告诉我说你们班主任说你这样子还不如退学算了，他是在什么情况下说的?我和你妈妈知道后都很愤怒。

其实也没什么。当时好像是自习，他把我叫出去，好像是我有什么作业没做，还是在睡觉，我也不记得了，反正他就问我，说我也没什么别的意思，你是不是真心不想弄了?我不觉得他在逼我，他教我那么久，大致应该知道，如果我不想干了，那我真的就不想干了。

所以，他是用一种正常语气问你，不是批评的，或是劝说的语气?

是的。我们班有这种人。有四五个人吧。有一个高一刚来没几天，就受不了走了，到哪儿也不知道，还有一个每天上课睡觉，打游戏，高二也走了。还有上课看论文，每天来带一大堆大学教材，自己看，不听课，搞理科，还挺聪明的。老师也不知道拿他怎么办，给他说他来不来上课都行。

老师见怪不怪了?

是的，这很正常，每个班都有这样的孩子。

你爸妈是怎么知道的?

老师肯定和他们说过，后来，我和他们说了，反正待在学校也没用。

你爸妈当时的反应是什么?

他们很意外。肯定还是希望我再去，希望我坚持到高中毕业。**我一天也待不下去。**

你妈说其实你从初中开始成绩就不太理想，后来她也想开了，就想着你混毕业，随便读个大学。但你已经完全受不了了?

主要是他们当时还要晚自习，搞到九点，早晨七点多到校，一天要待十二个小时，我受不了，周六学校还要补半天课。

那其他孩子呢?

肯定大家都觉得挺累，挺烦，但没办法，不得不干。如果大家可以选择的话，肯定都不愿意干。

那你感觉咱们的高考机制是不是不太好，会对小孩心理造成影响?

就还好，其实还是看人。北京还行。但外地就不一样，外地可能更极端。

阿姨因为你吴用哥哥的事情，看了很多报道，还有一些视频，发现有很多孩子有心理问题，有相当一部分是受不了这种高压教育。

也确实没什么办法。

你怎么看待现在的社会氛围，或者缩小一点，教育氛围?

感觉有点烂。

哪方面?

首先感觉现在都特别忙，其实挺压榨人的。我也不知道怎么说，反正感觉就是这样。

和李风聊天特别艰难。他身上似乎缺乏某种必要的情感反应， 在问到任何事情时都无意见，不选择。他不和对方形成真正的联 结，对话就只能中断。

陈清画带着文莉交给她的任务，要她和李风单独聊一聊。陈清画 也想和李风好好聊聊，她喜欢李风，一个小小的、可爱的孩子，她 看着他慢慢长大，她还记得他们两家人带着孩子一起玩的那些时 光。夏天到北京周边山里玩，冬天在野湖里滑冰，吴用和李风开心 地爬山，从头到尾都精力旺盛，他们在结冰的湖面上一遍遍摔倒， 一遍遍笑着爬起来。多好啊，怎么忽然间就成了这样子。文莉家客

厅墙上那一排李风小时候的照片，繁盛花朵旁大笑的李风，仰头专注看粉红泡泡的李风，和现实中坐在客厅里沉默冷淡的李风形成极大的反差。

陈清画打电话约李风，问李风喜欢吃什么,阿姨要好好请你吃一顿。说都行。那火锅?行啊。那川菜?也行。你必须选一个。真 的都行。

李风不选择，对任何事情都没有看法。都可以。陈清画说，你妈告诉我你喜欢吃火锅。李风说我都行，我没什么想法。最后，陈清画约李风到家里来，点外卖。陈清画说，阿姨想让你看看藏书，你妈妈说你喜欢历史，我这里有很多历史类的老书，国外的，中国的，都有。

电话那边传过来文莉热烈的声音，去吧去吧，看阿姨有什么书只管拿。我送你过去。

李风说，好啊。他的声音仍然非常平稳。他只是在完成妈妈交给他的任务。从小到大，他从来没有拗过妈妈。

陈清画和李风单独聊过好几次，听到的最激烈的词语就是“恶心”,除此之外，说到他和爸妈的关系，和同学的关系，他说无所谓。说到他和同学之间的联系，他没有表现出多大的愿望。说到对教育体制的看法，他觉得就那样。甚至，当说到他成年后是否工作时，他的神情也并没有焦虑，他不去设想，他不知道怎么办，但似乎也没有多大的焦虑。就这样吧，或者，怎么样都行。

在李风之前，陈清画在视频看到的、在家长群里接触到的、在医院看到的，都是被各种情绪折磨得面目全非的孩子，他们挣扎、愤怒、自伤，他们和自己、和家长、和让他们不舒服的一切搏斗，因此伤痕累累。吴用也同样如此。他在自身观念和学校教育之间游移，在所谓“学习知识”和“刷题出成绩”之间挣扎，在此过程

中，不管是陈清画还是吴用，其实都是在沿着“功利”的方向做出 选择。陈清画找的每一个培训班都是在加重这一功利性，而当最后 一根稻草压来的时候，吴用的肉身已经千疮百孔，他表现得极为 脆弱。

那么,李风是怎么回事?陈清画很难梳理清楚。

是从什么时候李风开始变得如此冷淡，就好像把自己完全隔离 **了出去?**

他离你很远。他孤零零地待在那里，切断和一切事物联结的可能。那形象让人伤感，但这伤感只是观者所感，他自身并没有呈现出伤感。

李风觉得，他爸妈从一开始就不合适，完全不适合，就不应该在一起。妈妈经常会抱怨爸爸不在家，但其实，如果爸爸回家后他们会吵得更厉害，爸爸出去也有逃避的意味。而爸爸结婚就好像在完成一个任务，反正大家都这么生活，他也就这么生活。爸妈之间，他和爸爸、和妈妈三个人之间，都没有交流，甚至不是失败，是根本就没有。爸爸爱妈妈，但是也不咋样。每天去办公室，去做实验，去食堂吃饭，自己跑步。他没必要结婚，完全可以自己干。

也许，爸妈经常的争吵对他性格造成了一些影响，可是，他也

觉得没什么,他都习惯了。他只是有点烦。

但是，李风不觉得妈妈对他的性格有决定性的影响，他说他一 年里跟妈妈说的话很少很少，妈妈说的时候，他听着就是。他不 想说，也不知道说什么,他们之间很难交流，他不认为妈妈会了 解他。

爸爸也一样。他甚至对爸爸的印象并不深刻。即使有一段时间妈妈要求爸爸晚上必须回来和他们一起吃饭，也就是吃个饭而已，吃完就又走了。

妈妈是觉得在和他交流，但实际上是在自说自话。他说他想象不出一种和妈妈之间更亲密的关系，完全想象不出来，不存在那种可能性。

他们家一直都是这样。各干各的。爸爸一直待在研究所，妈妈和他待在家里，但也是各干各的事情，到吃饭的时候出来，说几句话，吃完饭又各自回房间。他不觉得有什么不好，也不觉得有什么好。就那样。

攒班

2020年暑假的某一天，具体日期陈清画记不得了，但她记得当时她忐忑的心情以及她穿的衣服。她非常紧张这次见面，紧张程度几乎超出了当年硕士毕业找工作时的面试。那天早晨，她要求吴扬平也穿得正式点，并且一定要守时，中午一点半必须到约好的咖啡馆。先洗了澡，把头发吹出蓬松的形状，她的头型不好看，一旦贴到脸上，显得人很不精神，也不够优雅，她希望这次能展示她作为一个良好家庭家长的修养和见识。她试了好几件衣服，都不够满意。不是太过烦琐，就是太过朴素。最后，她选了一件浅灰带蓝底的重磅真丝衬衫，这是有一次她去逛连卡佛买的，花了将近四千块，很优雅，很合身。买来之后她一直不太穿，因为太容易显皱，另外，略微显得有点贵气，她不喜欢这种贵气。但是，这一次她觉得恰好合适。既雅致，可以显示出家庭的教养，又贵气，暗示着家里的经济条件。她配了一条亚麻的白色阔腿长裤和一双黑色粗跟凉鞋。鞋是普拉达的，有一次，吴扬平去南方开会，她闲来无事陪着过去，在当地商场买的。她几乎不穿，因为鞋跟略有点高，牌子又

太硬，她不喜欢。今天穿刚好，低调奢华，经得住被审视。

咖啡馆人不多。陈清画先要了杯水，一边喝一边朝外张望。已 经一点半了，吴扬平还没到。她很不高兴。他从来不把孩子的事情 当回事，说了就说忙，好像自己的忙天下第一，好像她就一点也不 忙，活该她在这儿等。一点四十分的时候，吴扬平匆匆忙忙赶到。 看到陈清画有点焦虑的脸，想张嘴解释什么,又看到对面并没有 人，就又闭上嘴，坐在陈清画对面。

陈清画探过身子，把吴扬平前面的头发顺了顺，吴扬平头发 硬，前面经常有一撮翘得很高，很不体面。

然后，夫妇俩眼睛看向窗外。一点五十分的时候，窗外走过来 一对中年男女，一边走一边朝咖啡馆里面看，陈清画想，这应该就 是了。她站起来，看了一眼吴扬平的衣着，又掸了掸自己的衣服， 露出微笑，往门口去迎。

吴扬平先伸出手，向着男士打招呼，你好，是李爸吧?那中年 男人停下步伐，带着审视的眼光上下扫了吴扬平一遍，又打量了一 眼陈清画，遂伸出手握住吴扬平的手，说，你是吴爸?

双方都露出了放松的表情，笑容展得更开，往咖啡馆里面走。 陈清画问李爸李妈喝什么咖啡，对方说随便。陈清画就做主，

点了四杯卡布奇诺，几块点心。

回到座位上，李爸正在给吴扬平介绍他们这个班的情况。和 陈清画、吴扬平的过分郑重相反，李爸穿得非常简单朴素，身材 粗壮，说话的语气非常强硬，眼睛始终带着审视的意味。这使得 陈清画因为衣着而带来的一点心理稳定又变得不那么确定。

找到李爸并不容易。现在陈清画已经想不起来是谁介绍给她 的，整个过程就好像地下工作者接头，中间充满着不言而喻的眼 神、神秘的暗示以及某种幸运的可能。这是一个在家长群里流传已

久的小团体，许多家长趋之若鹜，不得其门而人。此时，她不知道的是，这个大门打开之后，她会对自己作为一个海淀区妈妈是否合格这个问题更加怀疑。她看到的那些家长，该怎么形容呢?为了自己的孩子，他们就像一个有着巨大的胃的贪婪“怪物”,吸收着不 知道从哪儿来的各种各样的信息，你必须得寻找并接收到这些信 息，否则，就意味着你的孩子失去了百分之多少的可能性上北大清 华。后来，在李爸一次次犀利、谴责和恨铁不成钢的眼神穿刺下，陈清画也终于成了那样贪婪的怪物，可惜的是，她无法做到完全投入，她不断犹豫的行动，无法说服的内心，注定了她的孩子不能成功地走向顶峰。这一点在陈清画拒绝了李爸安排的一个班，李爸给出的一个鄙视的眼神之后，得到了验证。

在极度不适和不安之中，会面顺利完成。儿子得以进到了李爸的数学班，这个班已经开了三年之久，从初中一年级开始，总共十五个孩子。人数是大致固定的，李爸说不会为了老师的利益而盲目增加名额，人数固定、孩子固定、老师固定才能最大限度地保证质量。他们已经稳步完成了高二数学的全部课程，新一期的课程会略微加入大学数学的课程，以保证孩子有足够的前瞻性。还有语文班、英语班，孩子略有变化，但也基本固定。这些课程都是针对高中课程，最终的目的是保证孩子基础牢固，不错过任何不该错过的基础内容。

另外还有物理、数学、生物、化学竞赛班，这几个竞赛班也是李爸绝对掌控的班级，老师是谁，哪些孩子上课，如何能够进去，几乎不为人知。但是，所有家长都知道，李爸手里有北京市超一流老师，更有各种超前信息。还有可能，他能够通过老师或其他手段撬动北京高校的推荐名额，当然，这只是传说，并被另外一个和他有竞赛关系的家长嗤之以鼻。

这一次会面李爸没有谈竞赛班的事情，他犀利的眼神扫视着 陈清画夫妇两个，说，你孩子不错，可以先加入高中数学班和英语 班，现在马上下一期就开始了，如果想上的话，要早交钱，早保名 额。之后其他的再说。

他语气里不经意透露出来的确然性，粗鲁、独断，带有某种命 令性和暗示性，它们混合在一起，让陈清画莫名紧张，生怕自己掏 钱晚了就被拒绝了。

李爸发过来一个银行账号，陈清画马上转了过去，数学班和英 语班，一万八千元左右，各十五节课。

等李爸和李妈离开，陈清画一直挺着的腰终于放松了下来，咖 啡馆凉气充足，可她却觉得大汗淋漓。

无论如何，结果是圆满的。儿子入了他人的青眼，这是对儿子 的肯定，也是对她们夫妇俩的肯定。

可是，总有说不出的不舒服。李爸的形象超出她的想象。态度 放肆，还略带点傲慢。他把陈清画和吴扬平死死压着，让他们俩无 法展示自己的优越感，无法提出反驳意见。全程都是李爸在介绍他 的班怎么样怎么样，有哪个家长想把自己的孩子塞进这个班而不 得，他们找的老师都是竞赛金牌得主，培养的学生有多少考进了北 大清华，又有多少进入了竞赛国家队，等等。还有，更关键的是， 为了孩子的身体健康，他们还培养孩子打网球，每周六固定时间， 他找场地找教练。在他的叙述中，这个小班张弛有度，目标清晰， 北大清华指日可待，而竞赛，虽然李爸只是擦边球般地说几句，但 很显然，那一定是最优级的配置。陈清画一边听着，一边看吴扬平 的神情。吴扬平的眼角略微快地跳动，这是他不耐烦的表现，但他 什么也没说，只是专注地听着。陈清画知道，他对李爸保留很多看 法，但不管有什么样的看法，这个班肯定是报定了。

可是，事后细想，却又是必然。唯有这样的粗鲁和专断，才能 组成这样的班级。都说攒班的家长有利可图，自己孩子不用出钱不 说，还可以从中谋利。可是，那又怎么样，你怎么不组织这样一个 班?钱不是重点，重点是你有组织能力，有资源，有信息。更不用 说，李爸非常负责任，几乎每节课都亲自到场，坐在教室后排监督 孩子上课情况，也会帮助老师收作业，并且，会监管孩子交作业和 成绩变化情况；如果孩子成绩起伏太大，他还会去帮孩子寻找原 因，这几乎代替了家长的工作。那么,专断点儿又如何?不专断还 真不可能让这个班长久下去。

所以，陈清画这钱掏得急不可待，心甘情愿。

陈清画把吴用上的另外一个数学班停了下来，那是吴用初中时就跟的一个老师，讲的内容也是高中课程加点大学数学课程和竞赛知识。但是，那个老师比较温和，换句话说，没有那么强的动力一定要把学生带出来。陈清画早就意识到这点，但是，她本着不能把孩子逼得太死的想法，就这样爱上不上的样子，一直跟着。

后来，陈清画才意识到，正是她这种态度害了儿子和她自己。

要么,你就做一个彻底的虎妈，把儿子管死，从头到脚，从清 晨起床到夜晚睡觉，每一丝时间都充分安排；要是做不到，就彻底 放弃，放飞孩子，怎么样都行。正是她这种又想让孩子学习好，又 觉得孩子应该享有自由和独立的家长，最终导致孩子几边不靠，高 不成低不就。这是陈清画和许多朋友交流之后的最大心得。至于虎 妈虎出来的孩子到底是什么样子，是否真的人格健全，是否真的健 康长大，那是之后的事情了。因为在陈清画的身边，有许多这样的 妈妈，也真的把孩子送进了北大清华。

经历了三四年后，随着儿子摆脱了那样的语境，陈清画可以以较为理性的眼光来看待这一问题，她才可以真正发出这样的提问：

那样的方式真的就是对的吗?她仍然无法确定地说，那样不对。虽然实际上它是不对的。

她亲眼看到几个孩子，和吴用一个竞赛班的，都是那么的“不正常”。其中一个孩子，无论什么时候都捧着一本厚达几百页的力学竞赛书，家长们开会，他在做题。孩子们下课出去玩，他在做题。回到家里，肯定也在做题。家长说他每天雷打不动至少要刷几十道题。那六百多页的竞赛题书他已经刷第三遍了。那是怎样的孩子呢?戴着厚厚的眼镜，不和任何人交流，身体极瘦。这样的孩子一般情况下可能是天才型的孩子，如果是这样，倒也可以理解，因为这是本性使然。可是，陈清画知道这孩子的竞赛成绩，每次都是中不溜，甚至，远不如吴用这样从不刷题的孩子。他的爸爸妈妈带着他，像带一个浑然不知任何世事的宝宝，他们浑身上下的姿势和**表情都在告诉孩子**：你只需要做一件事情，刷题，参加竞赛，考上北大清华，至于其他的，我们来。陈清画仿佛看到这个孩子的未来。什么样的未来，她又很难真的去想象。当然，也许这个孩子长大之后，有自己意志了，觉醒了，变为一个“正常”的人。但是， 这要冒多大风险啊。

还有另外一个男孩子，乖极了，眉清目秀，陈清画几乎没有听到他说过一句完整的话。也许是他和家长没话可说，也许是他根本不爱说话，这不是重点。重点是他爸爸妈妈对他的安排几乎密不透风，一步一个脚印，每个点都踩到了，海淀区中小学那些特殊教育被他们摸得透明发亮，所使用的方法都经过反复锤炼，非常精准。这孩子就像一个工具，或者像一个冷漠地行走在人世间的无辜者，妈妈让他睡觉，他就睡觉，让他学习，他就学习，他不用主动去思考，一切都被安排好了。甚至连大小便时间都定时定点，这并不是戏谑之语。

参加李爸的小班只是一个开始。之后陈清画大开眼界，发现了 许多秘密通道，她极为后悔她早年过于清高，没有对孩子的教育有 充分的心理准备。要是早在初中阶段就参加这个班，那吴用现在的 班级成绩肯定不只是中等。她决定向李爸学习，放下自己所谓的“身段”,在孩子前程面前，一切身段，一切懒惰，一切旁逸斜出都 是对孩子的不负责任，不就是三年时间吗?她赔上。工作可以应 付，她拼着自己的老脸，晚到早归，也不会有人说什么的。

一个非常偶然的机会，陈清画认识了许爸，另外一位家长界的 风云大咖。许爸不显山不露水地和陈清画聊天，话题在转移到李爸 的那个班时，许爸嘴角轻微下撇，显示出一点轻视，但并没有说什 么。后来才知道，他和李爸之间有轻微的竞赛关系。他们的竞赛班 用的是同一位老师，但是，许爸的课程要超前一个阶梯，并且，老 师和许爸的关系处得更好。这背后当然还掺杂着权力的大小和较 量。在这方面，李爸显然要弱一些。

很快，许爸问陈清画是否愿意参加他组织的竞赛班。陈清画当 然愿意了，那位老师是全北京乃至全国知名的老师，培养出许多金 牌学生，并且，在交谈之中，许爸暗示那位老师会把力量倾斜在 他这个班。因为他这个班的学生都是海淀区里面最拔尖的竞赛苗 子，那位老师自己看好的竞赛苗子也在这个班。在几近欣喜之中， 陈清画又转了账，学费比李爸那边略贵一些，但这不是问题。许爸 邀请陈清画去班里看学生，下课时和老师聊几句，这在李爸那里， 是不可能的。李爸牢牢地把控着手里的资源，不让任何人接近，多 少显得有点小家子气。虽然陈清画理解那可能是他唯一的倚仗。

陈清画不知道自己捅了娄子。李爸的怒火正向她蔓延而来。一 天上午，陈清画正在上班，办公室里安静极了，每个人都在对着自 己的电脑工作，手机突然震动起来。陈清画一看是李爸的电话，觉

得有点奇怪。他们虽然留了电话，但从来没有打过，都是微信留 言联系。陈清画赶紧划开手机，李爸刺耳的声音从手机里传出来：“吴用妈妈，你是不是报了许爸的竞赛班?”

陈清画赶紧回答：“是啊。”

“那你知不知道它和我们的竞赛班时间是冲突的?现在吴用的 水平报那个班有点过于拔高，你这样会害了孩子你知不知道?你要 是这样，我觉得都没法让吴用在我们这个班待了，计划都乱了，孩 子肯定跟不上，孩子成绩不好，会影响我们的声誉和孩子整体的发 展……”

李爸的语速又急又高，刺得陈清画耳朵疼，她边说边往楼道里 走，把手机稍稍离了一下耳朵，继续听着。

她得承受李爸的雷霆之怒。她有她的小算盘，她还希望吴用在 李爸的高中班补习，她已经看到效果。吴用的语文、英语基础知识都 不够扎实，正适合李爸这种死抠型的方式。不知道怎么又说到李爸 的网球班，这个陈清画是真的不想上，吴用根本不喜欢网球，甚至 可以说讨厌。吴用初学网球时，有一次发高烧，陈清画坚持让吴用 去打球，在打球过程中，吴用差点晕倒，非常痛苦。从那以后，他 就拒绝再打网球了。之前为了迎合李爸，刚好在周六中午有那么一 个空当，陈清画想着让吴用去跑几趟出出汗权当健身了，她就答应 了李爸参加这个班。没承想，许爸这个班时间长，既占据了李爸竞 赛班的时间，也占据了网球班的时间，这意味着，如果陈清画参 加许爸的竞赛班，那就要退出李爸的两个班。这当然让李爸很生 气了。

意识到这一点，陈清画说话的语气就更弱了，隔着话筒，露出讨好的微笑。她说没有办法啊，那位老师已经同意让吴用上许爸那个班，他测过吴用的水平。李爸的声音更急了，这种不经过他同意

拉他班里学生的行为是攒班界所不齿的，可他又无法把怒气撒到许 爸那里，他们还有合作关系，所以，就只能发在陈清画这里。

陈清画一手拿着手机支在耳朵边，一手拽着楼道窗台上一盆不死不活的金玉满堂，等电话讲完了，她发现，那枝条上已经光秃秃 了。

那是一段被蛊惑了的经历。当然，这是事后的判断。当时，陈清画快喜极而泣了。她觉得自己终于找到了一条稳当的路子，她几乎因参加李爸和许爸的班而骄傲自满了。她忘不掉自己穿那件重磅真丝衬衫和普拉达凉鞋时的忐忑不安。

这种被蛊惑的感觉不是来源于李爸的粗鲁独断，或许爸的和风 细雨，而是她在其中一直身不由己，她好像不是她自己，失去了思 考的能力，那唯一的目标就像一根胡萝卜，引诱她失去了个人意 志。但实际上，她仍然不是那样的人，她，无法做到狠下心逼儿 子(当然，也是因为吴用的个人意志很顽强),无法像李爸、许爸 那样扑下身子，全身心地“服务”孩子。归根结底，她无法看着自 己把儿子培养成一个“傀儡”一样的人，她还不够狠。她注定是失 败的。后来在和儿子交流时，儿子也这样总结她。他也同样评价了 文莉阿姨：“因为文莉阿姨奉行快乐教育，不报培训班，不关心学 习成绩，怎么样都行，但又没有世俗的社会地位给孩子托底，这导 致李风弟弟在学校成绩很差，而海淀区的孩子普遍都是上初中时高中知识都学完了，李风当然被甩得很远，这样他就必然被抛出社会 秩序之外。如果文莉阿姨比较卷，说不定他孩子会按部就班走过 来，成绩中不溜，但不至于完全倒数，他的精神也不会崩溃。”

所以，卷有卷的道理。每个人都得按照这个逻辑来，否则，你 会承担非常大的风险。

2023年夏天，陈清画决定让吴用出国读书，吴用也同意了这 一安排。这需要托福成绩。早在半年前，陈清画就告诉吴用要早点 准备，自己制订复习计划，但是，吴用一直拖延，一直到考前一个 月，吴用还没有真正开始学习。在征得吴用同意后，陈清画给他报 了一对一的托福辅导课。那二十天的时间，吴用和陈清画大吵了三 次。吴用说，妈妈你不知道我有多痛苦，我不愿意考这种试，我不 愿意背单词，我一想到考试我就浑身颤抖，我不愿意一对一，我觉 得要窒息。他边哭边喊，歇斯底里。那时，陈清画意识到，吴用还 没有从考试的创伤中走出来。这类似于某种应激反应，一到那个熟 悉的情景里，所有不好的记忆都被激发出来。她还是没忍住，某种 古老的惯性思维始终没有远离她， 一不留神，就回来占据她的灵 魂，让她又一次成了施害者。孩子稍微好一点，往前走一步，她就 忍不住使劲推孩子，妄图他走得更远。

在吴用崩溃痛哭的时候，陈清画紧握自己双手，告诫自己，要记住这次教训，一定要记住，“恶魔”还没有离开，还在吞噬孩子 的心灵，千万不要重蹈覆辙。你一定要辨析你自己，不要回到过去，不要再伤害孩子。这将是她一生的功课。她需要不断调整自己，在孩子的每一件事情上，都保持足够的警惕和自我反省。她不要做贪得无厌的蚕食者。

在经过反复商量之后，吴用决定暂时放弃去国外读书的想法，先把大专读完，在这之后，也许工作，也许继续上学。

2022年底，在同意吴用休学之后，陈清画果断地删去了李爸、 许爸的联系方式，退出各种竞赛班群、家长群，停止了一切课外班 和竞赛班课程。就像要忘记前尘旧事一样，她以一种仪式化的方 式，让自己，也让儿子和过去的一切分割开，她要重新开始。

但是，她也很清醒地知道，如果不是儿子的精神状况岌岌可

危，如果不是儿子已经几乎无法待在学校，如果不是儿子在面对竞赛考试时那几乎崩溃的神情，如果不是儿子在吃药那段时间痛苦的反应，她不会做出这样的决定，她还会抱着侥幸的心理走下去，想着儿子有一天考上北大清华，她会成为那成功逻辑里的一环。至于她痛苦到无法支撑的内心，儿子越来越阴郁的神情，和吴扬平之间越来越大的裂缝，在那个时刻，都不是要考虑的事情。

大梦初醒

沈春说，她的2024年像经历了一场劫后余生。等她逃出来，痛定思痛，才发现，此前的自己，在儿子万小健出生之后，就像被什么力量裹挟进去，一步步进入圈套，深度入梦，直到最后束手就擒。儿子高考成绩出来的那一刻，她才像突然被重锤击中，巨大的痛感让她从梦中醒来，并看到了其中荒谬的地方。

她发现自己这十八年来一直陷入在一个巨大的骗局中。那个骗局的核心词语是“北大”“清华”，设计骗局的人是围绕在她生活中的每一机构、每一个人和每一种话语，学校、老师、家长、朋友、培训机构、视频、宣传语，　一些具有腐蚀性和致幻性的词语，如“竞赛班”“实验班”“赢在起跑线”“清北入学比例”等，又环绕在这些机构和人周围，构造出一个有魔力的空间，让她，以及无数个海淀区家长深陷其中。

“北大”“清华”就好像毒瘤，无辜又强势地扎根在大部分北京 家长心中，尤其是那些顶级高中的家长心中。只要你的孩子没有考 上这两所学校，你就一定是失败的。哪怕你不断鼓励自己，其实我儿子考得还不错，但是那种隐约的失败感会一直萦绕在心，无法驱

除。因为从孩子出生那一天起，家长，海淀区的家长，尤其是母亲，所有的时间、精神都花费在这一件事情上面。

陈清画深以为然。陈清画没有沈春有韧性，吴用也没有万小健强大，没能坚持到高考，没能撑到最后的考验时刻。他们属于较早被“淘汰”的那一拨家长和孩子，虽然，陈清画无数次庆幸吴用倒 下得较早，而她自己也较早清醒过来。

其实，庞然大物早已盘踞在心里，只是大家选择视而不见。

小健没有考上北大清华，最后他选择到国外读大学。

经过这一年的调整和反思，我感觉自己就像大梦初醒，在过去十来年里经历了一场巨大的骗局。我觉得家长们都被绑架了，就像一个庞氏骗局一样。

我身边和我年龄差不多的朋友，有一部分孩子还小，现在还是焦虑，整天都在想着孩子怎么弄。其中一个是我们集团的女高管，最近跟我说都不想面对孩子，自己也不想活了，人生都没什么意思了。原因就是她儿子小升初没有上到实验中学，为此她花了好多钱，人家告诉她可以保证她孩子进到那所学校，结果没去成。孩子也没签原来学校的直升名额，这样两个地方都没了，她觉得她孩子的前途被毁了，她绝望得想要死。

事实上，孩子上任何学校都不会被毁。

全社会不知道怎么编织出一套东西来，逻辑很严密，如果你不沿着这个轨道走你就是失败了。有个逻辑在不断告诉你，你的儿子失败了，因为他没有达到那个最高的要求。譬如说北大清华一年在北京招的人数是有限的，人大附中的孩子也要上，北大附中、清华附中、北师大附中、四中、101中学的孩子也要上，很多海淀区妈妈都认为自己的孩子肯定能上。上不了，那肯定就是你有问题，或

者你的孩子有问题。你没做到，你孩子也没做到，你就是失败的。

为什么这么大一个噩梦会笼罩所有人?都是那么聪明的人。

我大梦初醒之后发现，我身边所有的朋友都被席卷进去，太多的焦虑，太多的算计，扑面而来。没有一个人是幸福的、快乐的。我就在想，它的逻辑到底是什么,让每个人都不由自主地跳进去。我感觉整个社会都在编织出一套东西来，考试机制、自媒体、民间教育机构、各种升学教育的竞赛班，还有各种利益集团，给家长制造出一个狭窄的通道，让大家自相残杀。它们所塑造出来的氛围完全占据了你，个人的力量根本无法反抗。像我们家，爸爸被派驻在外，刚好就是孩子的高中三年，家里只有我和儿子，我就觉得我对孩子的责任，就是把他送到很好的大学。到他十八岁的时候，他拿到一张北大或清华的录取通知书，我的任务才算完成，才算合格。

事实上，我儿子在他们班任何评选活动中得票都最高，他是班长，特别无私奉献，最后他们评优秀毕业生，他几乎是全票，大家说他威信特别高，顾全大局。并且，他人很幽默，爱搭个话接个茬儿，上课回答问题，一定是那种要博大家一笑的，大家给他鼓掌，他就觉得挺开心的。他们班主任其实也挺欣赏他，但是成绩不好就不行。

譬如他的作文。满分50分，他经常能扣掉20多分，单这一项就与北大清华无缘了。他不是不好好写，他认为他已经好好写了，但是他不愿按照规范来写，他要写自己的内心想法。他拿出一篇满分作文让我看，说妈你真觉得这个好吗?你不觉得这个很假吗?它连我写的一半都不如。客观来讲，我历史系毕业，对文字还是有基本判断能力的。我很喜欢他文章中的灵性，他的表达非常优秀，真的是有思想、有逻辑，如果不是他要高考，我绝对会选他的文章。而那篇满分作文匠气十足，公式化，我说是现代白话文中的八股

文。我说你写得是不错，但是你不合规范，人家不考察你在这60分钟里多有思想、多有创意，人家是要求你精准地表达出一个东西来。规范化容易得分。

你知道孩子没有错，但是你依然会按照那个模式去说教孩子。你就那样怎么了?咱们弄一下行不行?其实很没有说服力。孩子知道你也不信，大家都不信，像我儿子这样希望表达自己观点的孩子就会叛逆，会分裂。

所以你看，我们日常生活都在经受这样一种分裂，我们从来没有把这个东西拿出来分析，其实是很可怕的一种畸形的存在。我们这些所谓受高等教育出来的人，明知道我们的孩子很优秀，但是依然要求我们的孩子那样做去得高分。我们的教育其实培养出来的就是规规矩矩的孩子，这样的孩子才能考上好大学。而家长当然希望自己的孩子考上好大学，所以，就按着头让孩子去做。到最后，我还是给我儿子打印很多范文，让他照着写。

我们在小学、初中让孩子读世界名著,让孩子知道什么是好的文学、好的思想；从幼儿园开始，每一个假期都在周游世界各国，看博物馆，灌输真善美，培养优秀的人格，让他善良、真诚，有自己独立的想法。孩子长到这个时间点，你突然要求他回到笼子里。你不让他有创意，你让他拼命刷题，拼命重复，拼命套模式，他之前所学的到这个时间点全都被否定。而家长在这个过程中，往往扮演的是最严苛的同谋者。

有段时间，我经常和我儿子同学的妈妈聊天，我们俩是同病相怜。这个妈妈是一家航天机构的高级工程师，爸爸是单位的总工程师，两个人都非常优秀。他儿子自己考进实验班，肯定也是很优秀的。

有一天，在学校碰到这个妈妈，她说她得了乳腺癌，就是被气的。

她说她在办公室接到老师的电话后，就号啕大哭，她说我觉得我太失败了。我挺要强的，我自己的工作都做得很好，他爸爸为了国家项目被全封闭在一个地方，可是，为什么我儿子被老师那样批评，我为什么让老师这么对我。

我记得特别清楚，当时我们俩开完家长会出来，我们俩的儿子都是被打到屏幕上批评的那种，我们站在学校围墙外面说了三四个小时，其实是互相倾诉。她说她在办公室经常忍不住哭，有一天她的领导发现了，安慰她说，你孩子现在还健康，还每天高高兴兴去上学，你只是去挨个批，这就很好了。我跟你说说我儿子。领导说他儿子那年是高三，马上面临高考，可孩子说什么也不去学校。有一天晚上他进儿子房间，发现儿子站在写字桌上，窗也拉开了， 一只脚就要跨出窗。他说如果他当时冲过去，他儿子可能就跳下去了。他就假装不知道他儿子要干吗，特别平静地说，儿子你干吗，我饿了，你陪我下去吃个羊肉串。他说他儿子在那犹豫了一会儿，然后把腿收回来了。他什么也没说，在儿子下来那一刻，他说他腿都软了，但是他就一点没表现出来，过去抓着他儿子的手，紧紧地握着，真的下楼去吃了羊肉串，中间也没有问他。他说，你说到这一步，谁还去要他的成绩?孩子健健康康地活着就是最大的幸运。

我们俩聊着天，感觉自己就像劫后余生一样，觉得儿子怎样都行。但也只是那一会儿。当天晚上我和我儿子就大吵一架，还是为他学习。那时离高考只剩最后半年了，我觉得以他的聪明和基础，努力一下还是可以考上北大清华的，毕竟他们班整体水平在那儿，但是，老师告诉我他的作业本仍然大部分是空白。我气得头发晕，感觉自己快要死了。

高三快毕业时，学校举办十八岁成人礼，我和那个妈妈又碰到了。她把她儿子拉到我面前，我才对上号。男孩儿长得高高帅帅

的，一看就是一个非常优秀的孩子，彬彬有礼，非常开朗。我和那孩子聊了一会儿，他特别有自己的想法，学习能力很强，我坚信只要他不被压垮，你不把他心理弄出毛病，他的未来一定是不错的。如果没有家长不停去叠加，说你怎么不行，说你考不上北大清华就怎样不好，他在一个自信的环境下成长，他一定会非常棒，他的人生会很好。

我当时就特别感慨，只是因为他的成绩下滑了一些，他的学习状态不能按照老师的规定来，就把家长折磨成这个样，这种折磨也太残酷了。

后来我回想一下，其实我身边的很多家长都过于焦虑，就像魔怔了似的。那时，我才突然发现，小健的同学中，就有一些孩子中途离开了，不知道为啥，悄无声息地，过一段时间才知道孩子生病了，或休学在家，或在医院住院。

所以，孩子那种巨大的失败感实际上来自一次次的被点名，来自家长一次次的强调，最后变成了不能承受之重。但凡他要反抗，全社会的力量都要把他抓进去；但如果他不反抗，他就只能躺平，他的人格就萎缩了，他那个自我就没有了。

我觉得我家儿子内在力量比较强大，他的心理有没有出现问题我不知道，因为没到医院看过，但我觉得肯定有，有时他的行为非常过激。有一次老师表扬他了，我就趁机也表扬他，并鼓励他要坚持下去。我还是挺开心的，我觉得是件正面的事情。他突然就发作了。他说你为什么还不满意?你为什么总是要挑我的毛病?为什么你忧心我不坚持，你是不是觉得我一天什么都没有做，我做什么都是错的?

那时我就意识到，我儿子的精神也绷到极致了，可能再逼他就会完全崩溃。

高考完可以查分数的那天，在那一刻，我手机瞬间涌进来两百来条微信，亲戚、朋友，一些平时不怎么联系的人，都在问怎么样怎么样，他们都在等一个消息，你儿子分数过清华北大了，来验证你，看你确实教得不错，你儿子也不错。

我大哭了一场，那一刻印证了我的失败，我没有办法向人家宣布我儿子从小挺优秀的，但在最后检验这一关失败了。不是我儿子失败了，而是我失败了。我没有完成一个母亲的责任。我整个人生都是一个否定，我好好地工作，我上了一所好大学，有什么用?我的孩子没有上好大学。之前也知道儿子上北大清华很悬，可还存在侥幸心理，人生还是会给我一个勋章是吧?毕竟我兢兢业业地当母亲，是吧?我的儿子也不差。

我难受了有一个星期，没有给任何人回短信。我无法面对大家的询问，无法给大家和我自己一个交代。在该给我一个勋章的时候没有人给我，我完全失败了。

我儿子其实也有很大的失败感，他就不想在国内读大学，他不想见他的同学。我们就找到一个国际学校的朋友去问出国上大学的事。学校老师和孩子聊之后，和我说你孩子非常好啊，特别有想法，他对数学、物理都有自己清晰的认知，高考成绩也还不错，完全可以申请到国外一所不错的大学。他说你儿子没有任何问题，真正有问题的是你，你看你的表情，你全身传递出的信息就是焦虑。

我们都在说孩子有什么什么问题，我们和别人叙述的全是孩子的问题，可别人一接触，你孩子好像没问题，但是听我们说的好像我们的孩子问题大得要死，这是我们的思维问题，我们惯常于这样看孩子 。

我有个朋友是全职太太，家里条件非常好。她女儿刚上初中，从小学开始，她就是无数地一对一补课，可是她女儿成绩很一般。

她就很崩溃，说这个孩子太笨了，也不知道学习，性格还怎么样怎么样，总之一无是处。

有一天这个朋友给我打电话，说她女儿的数学成绩又下去了。我问多少分，她说期中考试考九十一分，我说九十一分还差啊，她说班里平均分是九十五分。

这就没法整。九十一分，平均分九十五，可不就是差生?但是，九十一分不也说明孩子掌握得不错吗?我们对我们的孩子多苛刻啊。这种唯分数论、唯成功论，把孩子逼死了。就这个九十一分，我朋友的情绪又被绑架了。我听她的声音就知道她又崩溃了，她说她准备给女儿找个数学教授来当家教。

我经常说，我们是以爱之名，做很多错误的事情。我们当年也是很温柔的人，是有大爱、有小爱的人，我们看见路人都想扶一把，但是，我们对孩子却这么严苛。

在长城别墅的最后一夜，陈清画突然问了沈春一句，咱们现在 重新假设，如果小健考上了北大或者清华，因为显而易见，我们三 个孩子都是这场“骗局”里的“失败者”和“被驱逐者”,你还会 有这么强烈的被骗的感觉吗?

几个人都愣了一下，似乎被陈清画的反向思维给难住了。

沈春也被陈清画的话给问住了，停了好一会儿，她回答说，一 开始肯定会高兴好几天，因为我给所有人一个交代了，但是，估计 也会很快清醒过来。我身边确实有孩子考上北大清华，但妈妈的焦 虑随之而来，几乎没有任何间隔。小健同班同学的一个妈妈，她的 孩子极其自律，自我要求极严，以很高的分数考上北大。她妈妈和 我聊天，说我反倒羡慕你，其实你才是对的，因为你孩子清晰地知 道自己要什么,而她的孩子连个专业都选不出来。那个小孩喜欢历

史，但是她高考分数又很高，学历史浪费了，物理、数学她又学不会。她们商量后说让孩子上北大光华管理学院，以后会挣钱多，她孩子说都可以， 一切听家里安排。最后，她孩子进入了元培学院。这个妈妈又陷入了新的焦虑，因为上这个学院必须要学数学。

而小健对我的启发很大。他恢复得很快。虽然高考失利了，但他很快自己拿着成绩和简历去寻求国外读书的可能。升学老师问他，你想在国外大学学什么?我儿子说我就想学物理，不管到哪，只要能让我学物理就行。他选择了自己喜欢的物理专业，没有引导，没有考虑未来的职业，他就是喜欢。我在旁边听着，心里特别安定，非常有安全感。这个孩子自己的人生开始了，他比我强了，他的体系我不懂。当你没有坚定的内核的时候， 一定会陷入新的内卷之中，并且，是和全国的状元一起卷，那是更深的、更没有出路的卷。我没有退高中家长群，群里家长又在发“帮我儿子投票”之 类的信息，不同的大学都在发，又在问，你们志愿活动积分怎么样怎么样，怎么增加积分，怎么给孩子拉票之类的。看到这些，我顿时就释然了。

所有人都笑了起来，几乎有点不怀好意，但是真的很开心。“释然”不是因为你的孩子比别的孩子更强了，而是，因为失败， 孩子和家长都脱离了那一轨道，并且，看到了新的可能性。这或者 是失败的最大意义吧。

第九章

我们看不起他

高一第一学期期末，李风因为考试成绩问题被要求中午时间去班主任办公室。

那时候，李风的历史和地理考试还能在班级占前几名，但是，数学、英语、语文又都是后几名，两极分化太大。月考时，班主任曾经问过李风是怎么回事。李风说这些科目他一直考不好。老师说加油啊，历史和地理能考好，说明你脑子不笨，多用点功， 一定行。

期中考试，李风的成绩仍然维持着月考模式，并且，历史成绩还有所下降。家长会上班主任把李风的成绩作为一种现象拿出来分析一番，说这是最不好的组合，很吃亏。当时，文莉来参加家长会，和班主任交流一番后，决定给李风请一对一老师，并且到学校附近租房子住。

期末考试，李风的成绩仍然没有上去。虽然历史、地理还不错，但是加上其他几科，仍然在班级倒数。并且，他的体育成绩也很不好。

中午午休时间，李风到达老师办公室门口时，办公室里老师们 正聊得热火朝天。班主任看到了李风，一边示意他进来，一边和其 他老师说话，他说的正是这次考试的情况。

班主任说，那怎么办啊，考试就是这样，卷子就得难一点，就是要把百分之二十的学生弄出来，其他的是真管不住了。

另一位老师说，你说那些学生，天天坐在班里，也不学习，真不如去职高学个技能，早点工作，怎么样也比现在强。可是，你给家长说，哪个家长也不会听的。

这所高中的生源有相当一部分是被几所超一流高中分流下来 的，学生成绩还不错，北大清华已然无望，但家长们冲刺的是其他 一些重点大学。还有一部分就是像李风这样类似子弟的学生，因为 父母的关系，不中考直升上来。这部分孩子的成绩一般不太好，是 属于班主任和老师不太喜欢的那一类。他们拉低班级平均分不说， 还有各种各样的问题，很难管教。

班主任说，也不怪家长，谁不望子成龙?可是，大学就这么多， 不是谁都能上的。我倒是担心这些孩子天天坐在这儿把自己给坐 坏 了。

李风的班主任三十几岁，正是事情越做越熟却越来越没激情的 年龄。他有很深的职业倦怠，和李风及文莉说的都是大实话，难 听、不客气且残酷的大实话。

班主任说，李风啊，这一学期也结束了，我看你天天坐在班里，也不听课，也不写作业，也不说话，在想啥呢?

李风说，没想啥。

那你还想不想上大学?

李风说，都行。

都行就是不上也行。要是真这样，那还不如退学，在这儿待，

着也难受。

李风说，都行。

不是说让你退学，是我看着你都难受。你这一学期了，我都没听见你说过几句话，你下课了出去和同学们玩玩也行。

李风说，也没啥玩的。

在这之前，班主任已经和李风讨论过这一话题。李风在和陈清画聊起这个事情时，并没有多大愤怒，他只是在被陈清画问到他是否在班级被孤立的问题时，突然想到这一场景。

陈清画对一个班主任说让孩子退学这样的话非常愤怒，李风反而替班主任辩解，说他可能是看我待在那儿也没啥意思。陈清画一时想不清楚它的合理性，但不管怎样，这样随意的口吻肯定是有问题的。

可是，好像有什么清晰起来。所谓的普及教育只是让每个适龄学生都坐在教室里，它其实是个选拔系统，至于你是否真的被关注、被很好地教养，则是很难衡量的事情。被选择出的百分之二十的学生被认为是精英，是希望，而其他百分之八十的学生则被平常对待。也许老师在日常对这些学生不会特别歧视，但是，其内心观念却是无比真实的。

而作为后百分之二十的那一部分，毫无疑问，李风是完全被抛弃的。他坐在教室里，无知无觉，不听课，不学习，不做作业，他的行为好像在阐释和验证老师的观念。

“他知道我们看不起他。他肯定知道，我就是看不起他。我们心里是瞧不上他的，是真的瞧不上他。他学习不好是他没有尽到自己的责任，虽然我作为家长也有责任，但根本上是他自己的责任。如果你努力了你学习不好，那没问题，但是，你没努力，你学习不

好，那真的让人瞧不起。这是我的价值观，我就是不喜欢弱者，哪 怕是我的儿子。如果一定要把自己心里最深的那个自我拉出来看一 看的话，对，就是这样。如果当年李建设不是留美博士，靠自己拼 搏在学术上有一定成就，我肯定不会和他结婚，这是我的价值观。 也可能是我的父母都是知识分子，我从小对知识就向往，喜欢爱读 书的、爱思考的，我将来的对象可以没钱，但必须得有知识。我这 样也没错吧?从最深层次来说，我是真看不起李风这样的，不过他 是我的孩子，我还是爱他的，但他肯定知道我心里在想啥。没那么 可怕，只是我们今天把它分析出来了，显得残酷。人与人的关系很 微妙。我已经很努力去共情李风，我还要修改我的价值观，但是， 我还是看不起他，因为这就是我的价值观，我也控制不住自己。我 有时候也很软弱、很懒惰，但是我觉得我仍然有强硬、强大的一 面，我还有足够的自信去修正自己，最起码，在上学这件事上，我 不会干成李风那样。当年，我是中专毕业，全靠自己一步步大专、 本科、研究生过来，谁关注你了?没有，全靠自己。全是自己决定要走的路。”

大家静默着，空气里只有文莉明亮、温柔的声音在滚动。文莉 的声音很好听，她拥有过人的美貌，上帝还不满足，又赋予她一副 好嗓音 。

文莉结婚之后，陈清画才认识到她性格的另一面。她的暴躁和 失控突然呈现出来，随之暴露出来的是她“颇有偏见的婚姻观和家 庭观”。陈清画眼睁睁地看着文莉发疯、失控、变胖，又眼睁睁看 着她和李建设毫无进展的完全内耗的斗争，她们无数次探讨过离婚 的事情，甚至，文莉的离婚协议一直放在抽屉里，她会随时拿出 来。但是，婚还是没有离成。文莉说，虽然李建设是个王八蛋，但 是，在内心深处，她和李建设的价值观是一致的。他们都喜欢能够

思考、读书、有创造性的生活。当初，她放弃那么多条件好的男 生，选择了年龄较大、相貌一般的李建设，也是这一基本价值观驱 使的。

可是，这一价值观在面对李风的问题时，却突然呈现出它的残酷性 。

大家感受到的是一种几乎让人恐怖的内心震动。谁敢深究自 己?在场的六个人中，唯有文莉。只有她是勇敢的。

可是，这真实的内心又是多么让人难以正视。

停顿了好一会儿，陈清画小心翼翼地说：“其实也没必要这么剖析自己。一个孩子感受到的是爸爸妈妈看不起我，就因为我没有达到他们的预期。但是，我觉得你简单化李风这种情况背后的原因了。李风学习不好只是个结果，中间肯定积累了很多问题，你不能说学习不好你就看不起人家，你不能说人家不努力你就看不起人家，世界上又有多少个人学习不好是因为纯粹的笨?还有喜欢不喜欢，时机对不对，等等，诸多问题综合在一起。其实，像前几天万明义所说的，李风更多的可能还是被整个系统孤立了起来。社会体系的每一环节都没人支持他。他学习不好，因此不能评优，不能参与班级活动，不被老师重视，他被完全隔离了起来。而在家里，因为他学习不好，家里也没人支持他，因为我们觉得他可以笨，可以学不会，但是他不应该不学，人们无法容忍这一点。可是为什么,我就是不喜欢物理，就是不喜欢语文，不喜欢英语，我看见就讨厌，根本学不进去，为什么不可以容忍这一点?”

“你不能这样说，谁又可能这么任性地做一切?”吴扬平反驳 陈清画，他特别喜欢强调规则的重要性，“没有规矩不成方圆。人 类社会是群居性的和协作性的，必须互相妥协，如果你连这个都做 不到，你将来怎么可能在社会中生存。其实，学知识也不只是学知

识，它是在培养一种纪律和容纳力。”

“仅仅是这样吗?”陈清画对吴扬平毫不客气，她对他四平八 稳的这一套早就看不惯了，“学校那么多考试、那么多排名到底是 在干什么?那不是培养纪律，那是一种驱逐，李风就是典型的被驱 逐出来的人。难道李风就真的差到将来无法适应社会的那一步?难 道不正是这种非正常的驱逐才使得他们无法适应这个社会?这种规 则下的社会本质上也是个浑蛋社会。不可否认，有天才型的人，像 李建设这样，他一生都可能站在社会结构的金字塔顶，能够游刃有 余地做好每一件事，考一流大学，成为科学家，为社会发展做出重 大贡献，等等，这些都很正常。但是，如果全社会都以此作为一个 人存在的标准，当除此之外的孩子都被定义为失败者的时候，是不 是很可怕?这一思维的底层逻辑仍然是丛林法则，生命本身的价值 被贬低，甚至不被赋予价值。如果这样，我们又怎么能做到尊重 生 命？”

沈春笑了起来，她乐见吴扬平在陈清画那里吃瘪，因为平时 吴扬平太中规中矩了，还颇有点官腔，几个女孩子在一起难免想撕 破他这一点面貌，让他晃动一下。

沈春说：“现在想想，我身边那么多家长，包括我自己在内，都在焦虑什么?焦虑孩子不能考上好大学；不能考上好大学，就要被社会抛弃，被未来抛弃。家长给孩子制造的焦虑远远比孩子自身产生的多得多。那家长的焦虑又来自哪里?就是我们身处的规则模式，我们自己被无穷无尽地卷了进去，且毫无反省能力。我听到一个家长叙说他孩子有什么什么问题，觉得那孩子烂得要死了，但是，你一见孩子，根本不是那么一回事。就像咱们这三个孩子，他们走出去谁不说是好孩子，可是，在我们的叙述里，他们全是问题。这是社会规则给我们的评判，我们又原封不动地搬给孩子。纪律固然重

要，难道创造力和个性就不重要?李风不喜欢数学，怎么就非得学习数学?数学到底和我们未来生活的必然性联系在哪里?我最近一直在思考这个问题。”

万明义一直微微笑着。每次大家热烈讨论各种话题时，他总是 这样笑着，但那笑容很有深意，好像大家议论的都是小儿科，是理 想主义者的空谈，毫无实际作用。倒也没错。万明义在领导职位上 所处理的事情要远比他们几个问题复杂，他能看到事情背后更深的 纠缠。

“其实这里面没有谁对谁错。家长想让孩子考上好大学，即使 是出于虚荣心也没什么大错，毕竟，最终受益的是孩子。学校也是 由人组成的，校长要出好成绩、获得好声誉那就得严格管理。有人 把责任都推到那些教培机构身上，那也是因为你有需求它才能存 活。你说像某些超级中学，难道没有人知道它一定会出现问题?肯 定会啊，出了多少事啊!这还不说抑郁焦虑、有心理疾病的。可 是，你挡不住有需求啊。很多学校得开后门才能把孩子送进去。我 在的那几个区，几所重点中学的校长每到暑假就把手机关了，开后 门的太多了。越是管理严格的学校开后门的越多。你说家长们是傻 吗?肯定不傻，事情不到自己头上永远都觉得离自己很远。那你 说，家长都是变态吗?肯定不是。是他们也受了社会的击打。谁也 不能独善其身，所有人都是工具。你把别人当工具，到最后，你也 成为工具的一部分。说到底，谁也不尊重别人。”

换句话说，李风的被抛弃是一种系统性的社会抛弃。他学习不 好，被抛出了教育系统。他没有努力学习实现自己，换来了家庭的 抛弃。父母是主要的执行者，并且无形中是执行得最坚决的一环。 其实，每一环都无比坚决。

落地窗外的绿色变得更加清晰，天空湛蓝，是北京特有的高远

的、纯粹的蓝，没有一丝杂质。别墅周围的山不高，那绿色形成极为柔和的起伏线，和蓝天共同组成一片美好空间。唯有野长城，以它刺目的褐黄色和粗砺的、不依不饶的绵延冲破这和谐。

别墅里的每个人都感受到它的不和谐性和冲击力，以至于连呼吸都难以畅通。

元旦过后，李风被文莉带去一家麦当劳应聘服务生。这是文莉强烈要求的，她说她不可能无限期供养李风，他必须学着自谋出路。不管干什么,只要他出去干活挣钱，就都好。

李风不愿意出门，文莉拽着他，把他推出去，她说你必须得试一次，也许会比你想象的要好，也许比你想象的要差，但不管怎样，都要试一下。

他们到的时候是下午两点钟左右，麦当劳里人比较少。店长应文莉的请求很快出来， 一个三十岁左右的年轻人，看起来精明通透。在得知李风是来应聘时，他的眼神有所变化。

他看着李风问，你还没满十八吧?

李风“嗯”了一声。

店长说，那不是高中还没毕业吗?不想上学了?

李风又“嗯”了一声。

店长说，你还让你妈带过来，你自己是怎么想的?你这个年龄 不好好上学，没有出路。你妈可不能带你一辈子啊。

文莉在一旁说，没事的，我们就是来看看。你们店收不收实习生，我们可以先不要工资，过了实习期再看。

那个店长似乎陷入了对李风评判的情绪中，他盯着李风，说，我们这里不能收你， 一是你还未成年，二是你在这儿不合适，麦当劳也不是个接收站，谁来都可以。

李风听了店长的话，愣了片刻，然后，转身走了。

文莉向店长道了歉，追上李风。她没有批评李风的不礼貌，也 没有想着让李风再转回去进一步沟通。文莉对陈清画说，店长的话 让她想起自己往常对李风说的话，想起李风班主任和她谈李风停学 时的眼神，她自己、班主任、学校、社会，现在，甚至连一个陌 生人都对李风做出了评判。她觉得异常难过。她不知道怎么安慰 李 风 。

她看到自己的儿子，年轻的李风，那个曾经在她怀里柔软可爱 的小团子，如今被悬置在空中，没有可供他生长的土壤，没有让他 呼吸的空气。从外部的社会系统到内部的个人评判，从物质到精神 层面，他都被抛弃掉了，无处容身。他内在的生命力也在这一过程 中被摧毁得干干净净，找不到任何动力和外部支撑。

刻舟求剑

徐老师很忙。他的青少年心理健康咨询中心位于北京市海淀区 黄庄，毗邻北大附小附中、人大附小附中、清华附小附中等北京市 最著名的小学和中学，每天来心理咨询的青少年有相当一部分来自 这些学校，也有一些慕名远道而来的客户。他说：“2024年，我们 这里是一万两千次的咨询量，百分之七十一是青少年。”机构里将 近五十名心理咨询师几乎全天候超负荷工作，而他本人，因为知名 度过高，常常被家长围追堵截。他发现，往往是家长看起来比孩子 更焦虑，想的就是赶快把孩子治好，回学校上学，这实际上还是实 用主义的观念。家长很少真正考虑孩子在想什么,需要什么,更少 考虑孩子心理健康的问题。

这些年来，他不只做心理咨询，创办心理书院，培养大量心理咨询师，承接中央部委的重要课题，到全国各地做调研，编辑相关心理咨询实用手册和专业书籍，还要到处演讲，出席相关会议。他发现自己越来越忙。忙，并不可怕，毕竟，这是他的初心，从进入这一行业开始，他就严格遵守“心理咨询是助人的职业”这一基 本理念。他很喜欢王阳明先生的“慎独”。“能戒慎恐惧者，是良 知也。”良知是一个人基本的道德修养，它强调修人修己。巧合的 是，他出生的那条巷子曾经有位明代大儒，是“慎独”的忠实执行 者。徐老师觉得自己和同一巷子出生的这位大儒以及和王阳明先生 之间有着某种深层心理上的呼应。他把他们作为自己的信念基础， 同时，也作为自己努力从传统文化中寻找本土心理学方法的精神 支撑。

真正让他深感疲惫，甚至有些恐惧的是，他发现，青少年出现心理问题的比例越来越高，它已经成为非常严重的社会现象。从业二十多年来，他接触过无数青少年案例，从来没有像今天这样，让他深感个人力量的微小。问题如此复杂、普遍，他和那些来咨询的家长和青少年一样，被莫名却无处不在的焦虑所笼罩。

为什么现在青少年心理问题变得那么突出，那么严重?

首先这个事不是一夜之间冒出来的，它早就存在。从最近二十年纵向来看，毫无疑问，最重要的因素就是学业负担越来越重，学业竞争越来越大。差不多二十年前，我发现有很多青少年开始出现问题，三十年前几乎就没有。你可以从这个角度去理解这个事儿，就是三十年前，我是1970年代生人，我们这一代人几乎没有什么心理问题，学生自杀几乎是闻所未闻的事儿，但现在青少年自杀变成一个常见的事了。所以其实它不是一个病的问题，它根本上还是

一个教育和社会的问题。过去二十年，随着学业竞争越来越激烈，学业压力越来越大，孩子睡眠时间越来越少，玩的时间越来越少，心理问题其实越来越多。这些肯定是成正比的。

现在国家要求学校配置专职心理咨询老师的比例，大学是4000:1，中小学是每所学校至少配备一名专职心理老师，全国大概有五十万所各级各类学校，那就至少需要二十五万名心理老师。你想想可能吗?现在大城市基本都有了，我是在北京做的调研，北京能实现1000:1。北上广深基本上都能做到，比如说清华附中建了一个五六百平方米的心理咨询中心，咨询师有六七个人。但是农村还是很缺，前几年我们曾经去一所高中调研，他们就没有心理老师，学校没有这笔经费。现在应该会好一些，但是，心理老师肯定是严重短缺的。现在我们国家有非常具体的措施。因为现在问题太严重了，心理中心越建越大。

这是一个全球性的现象，我们身处一个全球焦虑的时代。我们曾经做过青少年自杀调研，调研的地区青少年自杀率呈二至十倍的增长。这是经济下行带来的压力，因为在我们的社会结构当中，青少年其实是承压的一个底部，像神经末梢一样。

11月20号是世界儿童日，2024年的主题就是“倾听每个心声，点亮儿童未来”。前两天新华社记者采访我这个问题，我说现在的情况叫“形势严峻、前景乐观”，“形势严峻”是指情况确实很糟糕，“前景乐观”是说，上上下下都在形成共识，都想要从根本上改变这个局面。因为现在情况太严重，越是改变的时机，就越有机会改变，而且我觉得必须改变。

我觉得，从根源上看，还是现在的教育制度有问题，人工智能时代来了以后就更加明显。这是什么意思?我们现在的教育模式还是农耕时代或者说前工业时代的模式，就是复制粘贴，靠记忆，考

试基本上就是靠记忆，大量时间去背，去重复，都是死记硬背。我们这一代人还好一些，或者还好不少，比如说还比较重视动手能力。现在相反，把动手、做实验这些有意思的部分都去掉了，因为考试不考实验，就完全被考试所左右了。

但是，在人工智能时代，记忆力已经没有太大意义了。你记住再多东西你都肯定没有人工智能记得好，靠记忆肯定要被淘汰了。所以，国与国之间的竞争是创造力的竞争。这也是人性决定的，为什么?人都喜欢新鲜的东西，你没有创新的东西很快就被淘汰。互联网也不断地迭代。一个产品出来很不错，大家都很感兴趣，过两年就不行了，必须要有新的东西来替代。

来我们机构咨询的大部分都是青少年。抑郁只是表象，从行为上来讲是厌学、拒学，再严重下去就是自残倾向，到最后甚至放弃自己的生命。这里面可能有几个原因。 一是焦虑已经成为全社会甚至全球的大主题，这种焦虑和压力必然会传递给孩子，孩子处于社会的最底层。现在的“卷”根本上是成年人的“卷”,成年人要出绩效、要上升，父母要让孩子上更好的大学，结果，就是学业压力越来越大，内卷越来越严重。并且，最近这些年，我越来越觉得，互联网和人工智能的发展，会更深地把人性扭曲化。整个社会的深层环境发生了天翻地覆的变化，它会带来亲子关系的隔阂。父母很难理解孩子，他们还在用自己那一套经验来管理现在的孩子，其实早已是“天上一天，地上一年”了。家长最困惑的就是无法理解，也不愿意理解。

另外，孩子们一天到晚在网上，现实中的亲密关系越来越少，异化越来越严重。其实恶果已经出来了，现在年轻人不生孩子、不结婚、不恋爱，依赖网络，连最本能的性的欲望都在退化。这其实是非常严重的。手机里的快乐是简单的、即时的快乐，它阻隔了人

与人之间的交往。现实中的人被异化了，也会越来越孤独。

因为我们中心的位置在海淀区，来这里咨询的孩子几乎涵盖了海淀区里最好的中学。2024年，我们这里是一万两千次的咨询量，百分之七十一是青少年，孩子的数量很容易算出来，很庞大。这其实是全国性现象，某种意义上是恶性竞争的必然后果。从我的角度来说(当然也不一定对)，“卷”有很多因素，社会的、全球的、经济的，等等，但是从教育角度来说，像超级中学这样的模式(大家说的县中模式)，就是依靠复制粘贴、下苦功夫、把东西记得滚瓜烂熟来获得好成绩，现在几乎成为中国教育模式的主流，这是有问题的。

最关键的是，你付出这么大的代价，你不是让一个人更完善了，而是把一个人搞厌学了，把他的创造力给摧毁了，这个是最看不见的，但是最长远的东西。15岁到18岁之间正是一个人的脑力最发达的时候，我们在干吗?我们每天在重复记忆，我们在摧毁孩子的创造力，摧毁孩子的身体。是的，你等于是把它全部摧毁掉了。所以在我们的咨询中经常会有一个特点，当然我们也是一个不完全的样本，就是，学习成绩好的孩子更容易出问题。优等生特别容易出问题，而且某种程度上来说学习越好，出问题的可能性越大，他承受的心理压力可能更大。他的学习压力太大了。他承受着父母极高的期待和极高的自我期待，他自己下不来，所以他不允许自己考得不好，对他来说考不好太可怕了。

崩溃的表现就是厌学、休学，在家里不出门，这样的孩子太多了。某种程度上来说这部分的咨询是最刚需的。学习特别好的孩子、学二代、官二代很多，从遗传基因就决定了他学习肯定是不错的，但是他特别容易架在上面下不来，然后崩溃了。家长就很难接受，说我自己是博士，是部委领导，然后我孩子初中都不毕业，这

件事情谁能接受?连义务教育都不能完成，所以家长的动机就很强。他也不能给孩子想象另外一种生活，比如说让孩子到电子厂打工，不可想象。

最不能接受的事情就是，我好不容易到这个社会阶层，我只能接受自己的孩子再往上走，不能接受他往下走。有一次我去深圳讲课，还是在疫情期间，一所外国语高中，现场有四五百人。我讲完以后，当时有一个家长就举手提问，我印象很深刻。我觉得深圳还是一个非常有创造力的城市，那天提问特别多、特别活跃，讨论得很好。家长说，徐老师你讲的都很有道理，但是你看我和我先生，我们都是“小镇做题家”,靠自己努力考上了一所普通的大学，大学以后我们到深圳来打拼，这几十年下来略有资产，房子、车子、存款都有了，我真的没法接受我的孩子不如我，考的大学不如我。他考的大学不如我，就意味着他可能以后不能在深圳立足，我们前面那么多努力就都白费了，那我们的人生还有什么意义?然后我就问她，你和你先生是哪所普通大学毕业的?她说武汉大学。我一听就笑了，武汉大学是985、“双一流”大学，怎么着也是排在全中国最前面的那一批大学。按她这样说，她儿子必须上清华、北大、复旦才行，否则的话就还不如他们。他们在孩子身上寄予太多了，但是我觉得这个心态其实很普遍，家长不能接受孩子社会阶层下沉。

来我们这里咨询的孩子复学率还算可以，百分之七八十左右。因为很简单，这些孩子内心当中还是想学习，想要上大学的。对于这种情况，我就会跟他父母说，孩子出了问题，他来咨询，家长一定要参与，而且家长一定要改变，不能把这件事情只当成孩子的问题，一定有家长因素，家长一定要改变。往往家长积极配合的，有改变意识的，有弹性的，就相对比较容易，孩子好转得快一些。但

是，一定不要忘了，还有百分之二十的孩子没有复学，他们在哪里，他们的精神状况、未来道路会怎样，这还是未知的事情。

总体而言，像我们这帮1970年代出生的家长，现在我们的孩子刚好在上初中、高中，对培育小孩很茫然，或者处于一个相对无知的状态。我们觉得我们付出了很多，我们也努力托举，但好像我们内心深处很不能容忍孩子。我会用一个成语来形容这种现象，就是“刻舟求剑”。什么意思?就是在我们上中学的时候，也就是80年代末90年代初那段时间，那个时候中国社会和现在千差万别。那时完全没有互联网。1994年互联网才开始在中国进行商业使用。我们那个时候大学毕业不工作或者说一个人不找工作是不可想象的，没工作会死的。对吧?现在不一样，家里有钱啊，“啃老”就是了，而且很多还是独生子女。还有非常重要的一点是，可能我们70后、80后的家长没有意识到，其实现在的孩子比我们难得多，因为他学的东西太难了。为了竞争，最后你就是要被选拔出来。所以，我们中心挂了顾明远先生题的词，“学习不能讲竞争”,我觉得我非常同意他的观点，这是他开的药方，但很难做到。

当家长有了这样的心态以后，他的孩子学习一定会出问题，因**为他会觉得他让父母失望了，他就自暴自弃。**

我现在住的地方是北大最大的教师小区，大概有2000户。有一年大年初三，我接到一个邻居的电话，说想让我去做危机干预，就是孩子和爸爸吵翻了，孩子声称要自杀，把妈妈急的。我就问是什么情况?他爸爸平时工作特别忙，过年的时候稍微空一点，然后去了解孩子学习情况，结果现在学校都是有电子记录的，他发现孩子有120次作业没做， 一个学期有120次作业没做，他就非常生气，就跟孩子吵架，说他是人渣之类的，孩子就受不了了。她问我她该怎么办 。

我说你等一下我去问问我女儿，我女儿跟她儿子是北大附中的同学，不同班，但同一个年级，作业情况应该差不多。我就问她，你们现在做作业情况怎么样?她说女生一边哭一边做，为什么哭着做作业，因为晚上11:30还没做完，已经累得很难受了，困得不行了，擦擦眼泪继续做作业。而我女儿班里，男生有一大半作业都没有完成，有的连作业都不交。

我就跟那小孩的爸爸说，你看我们那个时代不交作业的就是最差的学生，现在如果男生有一半人没交作业，你说这是作业的问题还是孩子的问题?不是孩子懒，是作业太多太难。这个孩子其实当时成绩比我女儿好，但是因为父子关系冲突，他最后上了一个非常普通的二本。北大附中的孩子上二本，真的是在后面了。你想他父亲是理科教授，他脑子肯定好使，怎么可能考得那么差，就是因为亲子关系出了问题。所以我觉得先不说教育改革啥的，家长先动起来，先把自己心态调整过来，多理解自己的孩子，他们真的比我们难。

我跟你认真说一个笑话。这个笑话是什么?我们机构过两天要请一位老师来做讲座，他在教育部任职，早年是清华大学数学系的教授，他说我是在清华教研究生高等数学的，我孙子初中的数学我不会做。这不是笑话吗?他说，而且这个题没意义，纯粹就是烧脑筋，跟现实一点关系都没有，就是为了难，让你做不出来，让大多数人做不出来，就这意思。

创伤

当母子间的对话进行到这一地步的时候，几乎可以说是人类最悲伤的时刻。

陈清画以为自己以全部的爱、牺牲和努力去打造一个温暖的家 庭，她和吴扬平之间的婚姻关系算是良好，她本人性格温和，能够 敏锐觉察到吴用的需求以及后来精神的晃动，能够在关键时刻做出 重大决定。可是，吴用说，我内心的创伤不可弥合。陈清画说，那 你回家来不感觉还挺温暖吗?吴用说，我在家里从来没有感受到温 暖，我现在回来只是觉得家里挺舒服的。

陈清画把身体转向书桌，她不敢和吴用对视，她看到吴用眼睛 里涌出闪光的、湿润的东西，它和他冷静的陈述相反。陈清画觉得 她的腰塌了下去，内心有东西山呼海啸般坠落、破碎、熄灭。她 碎成一地。她的脸挂不住，她像被扒光了，羞耻，难堪，抬不起头来。

窒息一样的沉默。

吴用说，我必须把话说出来，不然，你还会继续逼我。今天我 说暑假要是再这样，我就是死在外面也不回来了，不是说着玩的。 我觉得你有改变，我才回来的。

陈清画没有说话。她不记得吴用说过这句话。她们吵过太多次 架，激烈的时候，吴用经常扬言说再怎么样我就怎么样，但最终也 没怎么样。暑假的时候，因为考托福的事情，他们吵了好几场大 架，都是儿子在宣泄愤怒，她觉得她一直控制得还算不错。儿子说 了那么多话，她真的不记得有这句话。

这是深夜，2024年冬天的一个夜晚。陈清画和吴用从晚上七 点钟一直聊到凌晨三四点钟，一开始两个人处于相互辩解的状态， 随着时间的流逝，陈清画的声音越来越低，吴用的声音越来越稳 定，无力感又一次深深地侵袭陈清画。吴扬平在隔壁卧室，一开始 还过来看看，试图参与母子间的对话，但是，很快，他就被房间里 过于严肃的氛围给吓退了。他选择了休息。

窗帘紧闭，能听到外面的风呼啸来去。可这风声竟然使得房间 内更加安静。那些蛰伏在深渊里的真相慢慢爬行了出来，开始肆意 横行，施展它的暴力，给那些摇摇欲坠的关系以彻底的摧毁。

没有人经得起这样的审视。没有一种家庭关系经得住这样的安静时刻。

我现在在这里坐着，我只是觉得这房子怪好的。我回到家，只是觉得住着挺爽的，这是一个吃喝可以集成的空间。你得接受创伤是真实的存在。再说母亲和儿子的关系已经没有意义，我们只能坐在这儿理性地聊更广泛的关系。这是有意义的，但也是最糟糕的。

你们整个家庭把我抛弃了，你根本不知道在那个时候我有多大的被抛弃感，遭受了多大的创伤。从高一到大一，我觉得你们都把我抛弃了，你们没有给我任何的情感支持。妈妈，你不要觉得你很伤心，我只能用这种绝对的具有破坏性的话语来让你们意识到你们对我的抛弃。

小时候，我经常觉得你和芳姐、玉姐的关系比和我好得多，虽然我知道她们被你找来是照顾我的，但是，我感觉你们聊得更好，你们在一起更开心，你们也不带我玩，只和我说学习如何如何，我只能自己玩。我的生活只是上学、写作业，你们的生活却有另外的内容，聊这个剧那个剧，我什么也不知道，我只能一个人在那里写作业。

所以，虽然我们在一个空间里，却没有共同话题，我只有打游戏。你们组成一个堡垒，我进不去。我很羡慕你们，我很晚才意识到这一点。我现在看见女生和女生玩就特别羡慕，我想或许你们这种关系更吸引人。你们的共同话题比我多，我感到很孤独。即使你们经常带我去爬山，出去吃饭，我还是加入不了你们。

本来家庭应该成为一家人抱团取暖的地方，我在学校累了，回来可以休息一下，可是，回到家里比在学校遭受的打击还大。你总说咱们家里氛围还挺温馨的，我没有这方面感受，我的感觉是家里从来都是冷冰冰的。你想想，我一进家门，看到的就是你那张担心我写不完作业的脸。你的表情沉重，已经预见了我晚上作业又写不完，你用你的表情让我及早就范，乖乖进到房间写作业。最终，家庭成了学校的延续。在学校听课写作业，回来还是写作业。爸爸妈妈甚至比学校老师更严厉，哪有什么家庭的温馨?

如果现在一定要回到当初，找一个合适的解决办法的话，也许，爸爸能够加入我的生活中，会好很多。那时候，爸爸天天忙，我几乎见不到他。在我的印象中，他似乎从来没有参与到我的生活中，他是不在场的。我对他印象不深刻。

在历史性的选择中，你们都没有选择我。你并没有很好地起到一个社会中介的作用，你让我过度暴露在教育的创伤下，但你对这个创伤的了解并不是很多。不只是竞赛，从你费尽心力让我上北京市最好的小学这件事就开始了。其实，那是错误的开始，这是你技术性失误的一点，你应该意识到，但是你没有意识到，我们都没有意识到。包括你经常说我是有福的孩子，我都感到一种极大的无可奈何。我觉得我太没有福了。我觉得我整个在受苦。我唯一的福气就是我对受苦是无所谓的。

我和爸爸之间也完全没有情感联结，他也对我所说的这种创伤完全不认同，也不接受。

创伤就是一种断裂，情感联结的断裂，欲望的断裂，你没有认识到。你不可能从创伤的角度和我共鸣，因为你没有这个创伤。为什么我让你学东西，至少你知道我的创伤是什么样子，你可以理解创伤。你把思想和创伤割开来，其实，思想就是创伤。我只有保持

创伤，创伤就是我。我的生活组织起来的方式就是创伤。

你始终想把我的创伤排除在外。你的话语中还透露着对整全关系的幻想，就是对又整体又全面的那种美好关系的幻想，其实这种关系根本不可能有的。你只有意识到这一点，可能才会对我所说的创伤有所理解。这是某种救赎性的。我并不认为有那种原始的、未经创伤的关系的存在。

亲情这条线已经断得太彻底了，无法修好了，在我想修复的年龄你们意识不到，现在我不打算修了。现在修的话是对我的情感的背叛。我要存在，我必须和它们断了联结。因为我意识到，我现在能稳定地坐在这里和你说话，是我不再幻想和你们有真正的交流，再也没有情感共振的可能，我才愿意用爱去交流，是对你们的爱。它意味着创伤的不可修复，不是意味着家庭温暖的再现。

你们还在试图维系整全的家庭关系，这与物理距离的远近没有关系。

你觉得“我要把我儿子从某种被困状态中拉一把”，但你没有意识到你自己就处于被困状态。你的感觉是你在不断生各种办法抓住我，让我恢复你所想的“正常”，就是好好上学，认真学习。但是，你抓的完全是错的。那时候，我的问题其实不是上不上学的问题。

我当时给你表述的是我要学习，不是我要上学，我只有在学习中才能获取某种安宁，但是你们一直觉得这违背了规则和常规，这是绝对的焦点。你们没有意识到，我只有在纯粹的学习状态中，才能从初中就开始的那种绝望中拯救出来。我整个的生存是基于学习的热情存在的，不是上学。你一次次觉得我的决定违背了实际的生存规则，那样没有未来。我不需要什么未来。在那种情况下，还能有什么未来？

你的想法是我自己学习读书学不出什么东西，还得通过系统的教育，觉得休学会使我更封闭。妈妈，你知道，在那时候，当我被迫去学各种东西时，我学到东西了吗?你觉得我真的学到东西了?你心里其实很清楚。

你不可能共情我。你天天和我吵，我觉得你很多时候只是觉得你儿子有情绪问题要休息一下，你并没有意识到真正的问题在哪儿。这当然是好的，对我也是有利条件，但是从根本上你没有接纳我。

我最大的背弃感来自哪里?你对我根本没有情感共鸣。我知道你不理解，如果你真理解我，你就会支持我。

你让我那样学习，我觉得我当时死了就行。如果你能共鸣，老实说，如果你当时同意我休学在家学习，可能我就不休学了，这个事情也可能就过去了。或者，我休息一下就好了。那是一种绝对的、巨大的背叛。我以为我们出去一趟只是休息，没想到你是给我找学校。你费尽你的关系，到各处去找私立的、公立的学校。当找到学校后，你说我高兴得不得了，其实是你快把我逼疯了，我同意在这个学校上，这样至少我可以摆脱绝望的境地。因为我当时的情形是在南方一个狭小的房间里，热得不行，睡不着觉，浑身难受，还要天天和你一起去找学校，能找到一个学校也算有交代了。不然，我还要面对你天天哭，说你一个家长的社会责任什么的。你不要否认，你对着我大哭，你说你儿子要上学，如果你儿子不上学，你就是失败的。

不管你心里怎么想，你拿这种哭泣来表演你的伤心并且试图让我屈服，这是对我绝对的背弃。我当时完全不想和社会接触。我理解你作为妈妈的立场，但是，你的立场对我是倾轧式的，我完全没有能力应对，我只有毁灭感。

因为你只是看到我打游戏，所以，你对我休学并不信任。你想什么，就只能看到我做什么，你对我从来没有信任感。所以，你只看到我休学的负面，而不去从总体上来衡量。

我每天只学四个小时，也比在学校待一天学的东西要多得多。更何况，你们不停地给我制造创伤，我得不停地运转我的大脑去应对这种情况。我的脑子要比正常人的脑子运转更多倍数，多更多回路 。

我是想强调，你出于一种广泛社会规则下的成熟决定，对当时的我来说，都是绝对的背弃，是一种毁灭。你的正确是对我的思想的一种毁灭。其实，你一直觉得自己很正确，你不要否认，你到现在还认为你当时的选择是正确的，你摸着你内心想一想是不是。你从来没有真正站在我的立场上想我的想法。即使现在，我们只是看似在进行一场成人间的、平等的对话，你心里还是不以为然的。这才是真正让人绝望的。

我永远得不到真正的尊重。学校、老师和所有人也都是这样的。所以，我说我的创伤是一种世界性的、文明的、制度的创伤。在更小时候，我没有能力想清楚这一点，只感觉到绝望、愤怒，所以表现出来的就是生病了，抑郁了，没法上学了。

你的拒斥立场一直没有消失。你要知道，我完全理解你所有的立场、你作为一个成人的责任和社会规则，我所有的情绪和选择是知道你这种情况才做出的。你始终还是把我作为一个小孩子来看待。我看不起你的这种想法。我这种姿态是没办法的。你把我逼疯了，逼死了，我只有重新开始，一件一件把这些事情克服才能活下来。我理解你的焦虑，但我不能接受你的焦虑，你的焦虑行为对我来说是毁灭性的，它把我的情感再次创伤化了。

我现在没有立场，因为我发现这是必然的社会伤害，你只是社

会的一个代表，跟你也没关系了。以前，我在家的时候跟你有关系，但是你没有做得更好，现在我长大了，跟你也没关系了。我只能自己把它解决掉，这是我的政治性责任。我觉得将来我一定要进行社会改革，去改变这种状况，至少不让其他孩子再受这份苦。我还是得上大学，努力掌握知识，最终去改变人们的思想。我现在还不知道怎么去改变，但我会学习，也许是通过学术，通过从政，通过思想的传播，或者具体的社会运动，我还在探索。

今年暑假那两次吵架，我清晰地表达出我的痛苦。我说你要再这样的话，我们就老死不相往来，我感觉那之后，你真的在做出改变，不再逼我做一些事情，认真倾听我的内心，也真的认识到我的创伤的存在，我感觉我们之间的交流变得比较顺畅了。但是，“你是我妈妈”的那种温暖感仍然很少，这一点似乎很难改变，我也不知道怎么办。

妈妈，你得继续学习，你得知道人类创伤的复杂性和必然性。我的创伤是整个社会和整个文明的创伤，与存在和时间相关，不是简单的海淀区青少年的创伤，并不是可疗愈的东西。

为什么很多哲学家要把这个世界重新解释一遍，是因为他们没办法接受这个事情，他们意识到创伤是这个世界绝对的裂缝，他们不得不把这个世界重新构建出来，否则，人就没办法活着。所以，哲学都是创伤性的。这是烂大街老掉牙的话，在精神分析出现之后，人们经常用，但很有道理。

这个世界上没有普通人，大家各有各的轨迹，你非要认为有一种广泛的相同的社会轨迹，有一种必然的社会归属，这种观念会折磨你，最终也会折磨我。社会上每个人都在受折磨。你认为有一种无创伤的家庭，这是你的幻想。每个人都是一个个的人，你得意识到这一点。每个人都是一个世界。

反过来，也并不是完全没有希望。譬如我们有着共同的志向，作为一个朋友，说说心里话。当然，这一前提必须建构在你认识到创伤存在的基础上和不断学习的基础上。你一定要认识到，所有家庭都是创伤性的，没有一个完美的、整全的家庭。所以，为什么说社会改革是必然的，因为你没有办法通过自我救赎来完成。

夜越来越深，风声渐渐低了下去，直至完全消失。万籁俱静。房间里呼吸声和对话声被兀现出来，散发出某种本质气息。陈清画明显感觉到，吴用说话的音调越来越轻，越来越温柔，似乎有些倦怠，但却是因为理解。谈话最初时那种激烈的对抗变为互相倾诉，他们的身份倒了过来。儿子成了解释者和劝说者，母亲在抗辩的同时更多地在理解和认同儿子，他们之间产生了某种通道， 一些难以叙说的复杂情感被慢慢梳理出来。陈清画看到了希望。她看着吴用，内心产生极为柔软的情感，她的儿子正在长大。他试图理解自己的母亲，也试图从更宽广意义上去理解人类的情感和社会的结构。创伤变成他思考的起点和前行的动力。虽然陈清画内心深处并不希望是这样。因为那创伤是恶魔般的存在， 一不留神就把人给吞噬了，吴用过往遭受的痛苦、内心的动荡都是因它而产生，她宁肯吴用平安、快乐。但她珍惜这样的时刻，珍惜这样的夜晚。

她紧紧盯着吴用的眼睛，慢慢地说：“儿子，我是这样想的，既然创伤不可改变，也很难改变，我的希望是怀着这种创伤，我们还能够构成联结。像你所说，找到创伤的真实感，以产生真正的改变。我还是希望自己能够做出一种努力，我这种努力不是说把创伤回避过去，而是打开这个创伤，让它呈现出来，去看到其内部更加细微的东西，因为叙说本身也是一种很重要的弥合方式。我还是希望我们母子之间有更深沉的联系，不管是温暖也罢，志同道合也

罢，我希望我们之间有一种真正的联结。哪怕我现在五十岁了，我 还是不放弃这种努力。也许我们以后还会有冲突和矛盾，我还是希 望尽量不要断裂。我们换一种方式，因为我们都是成人了，现在我 们可以敞开来说话，可以聊很多东西。我是希望你知道我在努力。 我做得不好你可以告诉我，我觉得你哪点不好，我也可以坦诚地 说。譬如今天晚上其实我很伤心，你说我们之间没有联结，没有温 暖，我非常伤心，但是，我又想，你可能有更深的意思，并且，这 是一个现实，我必须得接受，我只有承认了，不回避了，才有可能 往下走。我在不断调试，还是希望建立更深的母子联结，我不想放 弃这种情感。我不想有一天我老了，你到了三四十岁，你说我和我 母亲之间从来没有联结，如果到那时候，我觉得我这一生真挺可悲 的。我希望在你我之间有这种深沉联结。这也许是我过度焦虑和过 度关注的原因之一。因为我自己有过缺失，所以老想有一种你说的 整全概念。但是，不管怎样，在我们的母子关系上，我不希望留下 什么遗憾，至于创伤带来思考的动力和经验，那是另外一个话题。”

吴用低低地“嗯”了一声，脸上露出罕见的羞涩的表情，也 许是陈清画太真挚了，也许是他们之间太少有这种真情流露的对 话，这不是大家习惯的方式。这是很好的开始，是新的希望诞生的 前提。

陈清画又想骄傲了，她觉得她真不错，能够和儿子进行这么有 情感、有深度的对话，但她马上告诫自己，这是一种虚荣，它会带 来偏差，要警醒自己。

看着吴用站起来，往书房外走的高大身形，她突然泪眼模糊，她感受到了一种珍贵的回馈，她的儿子正以自己艰难的成长作为基础，向母亲提出“你要学习”的要求。他们之间似乎有了并肩前行的可能，既是母子，也是朋友。

第三部

丹县

奶奶去世对你影响大吗？

我不想说。

试着说一下。人都有脆弱的一面，说出来也 是一种发泄。

我不想说。说出来想哭。

——花臂少年

第十章

冲突

黄昏时分，雨下起来了。一开始是断断续续的小雨，六点多钟的时候，已然是瓢泼大雨了。天已经完全黑下来。丹城街道两边的饭店、商店和远远近近楼房的灯光被拘在雨雾中，散发着朦胧的团团黄光，黝黑发亮的街道和街道上的行人莫名显得有些凄凉。

城西快到火车站那一片是老居民区，一排排八九十年代的两层小楼沿着街道排过去，稍往里面便是散落的独院、自建的几层小楼，非常凌乱。路是石子混合土路，坑坑洼洼。大雨排阵下来， 一会儿，路上便是大大小小的水坑，水坑里漂浮着塑料袋、饮料瓶子等各类生活垃圾。

沿着路往里面走，稍往右，中间经过一家独院。这家应该是收废品的，废品堆满院子，又蔓延到外面， 一直到路上。再往里走约五十米，路的尽头是一座孤零零的五层小楼，楼前是废弃的建筑垃圾，楼后有低矮的院墙拦挡。院墙的另一边，是一栋十几层高楼，灯光明亮，有光泄露出来，照射在这边破旧的楼体上。

娟娟家在二楼。房间是两室一厅的格局。石灰抹的白墙，客厅 很大，空荡荡的，靠着门边是一个黑色边柜，上面放着各类杂物， 最显眼的是右角一排白中带蓝的崭新药盒和各种小药瓶。娟娟、娟 娟的哥哥小立和妈妈杜梅的药都放在这里。娟娟重度抑郁，吃舍曲 林、文拉法辛片；小立精神分裂症，日常吃奥氮平、利培酮和喹硫 平；杜梅严重失眠，吃氯硝西泮片。

除了自己吃药，杜梅每天要监督两个孩子及时吃药。娟娟早晨 饭后吃，晚上睡前吃；小立刚找到一个夜间在KTV 打工的活，下 午五点多要出工，出工前吃药，凌晨三四点回来再吃一次。在小立 回来之前，杜梅一直无法睡沉，等听到门响，小立打开药盒和倒水的声音，她才放下心来，安稳地睡两个小时，等到五点五十分，她 又该叫娟娟起来上学。

娟娟自从服药后，早晨很难起床。杜梅和她商量，五点五十分 叫一次，六点叫一次，六点十分再叫一次。如果再起不来，杜梅就 强行把娟娟从床上拉起来。

雨一直下得很大，客厅只有一个灯管，发着暗淡、凄惨的白 光，地面铺的大理石板由于年深月久，已经有些发黑，走过去鞋底 有些油腻粘连。客厅正中间是一张小四方桌，桌子周边零散地放些 小凳子。靠后窗户墙边的纸箱子里，放着一束束鲜艳的编织玫瑰， 浅粉色，非常漂亮。这是杜梅接的编织活儿，一束能挣四五块钱。 如果没有事情干扰，杜梅一天能扎十几束，挣六七十块。她现在只 能找这些在家做的零活儿。

两个孩子都需要监管吃药。小立前半年一直住在精神病院，出 来一个半月，已经换了五份工作，快递、外卖、超市服务员，都 至多干一个星期，要么是对方辞退他，要么是小立自己干不下去。 KTV 的活儿刚干几天，对于一个精神分裂症患者而言，这个活儿

并不适合小立干，太吵，进去大门之后，整个空间都是巨大的声响，即使一个正常的人也会头晕脑涨、烦躁不堪。但是，目前小立找不到其他活儿，只能在这儿先干着。

这个晚上注定有些不平静。杜梅这一天都提心吊胆。早晨喊娟娟起床，娟娟一直不回应，她把手伸向被窝，想扶着娟娟的头协助她起床，娟娟突然从床上暴起，大声喝道："你干啥?!"那声调 太高太大了，饶是娟娟时不时就发出这样的声音，但在那一刻杜梅仍然被震得浑身颤抖，只觉得心脏要停止跳动。娟娟九月份刚上初一，才过完十二岁生日，可是个头和体重都已经超过妈妈， 一米六七的样子，体重一百四十多斤，不知道是不是吃药的原因，这半年她的体重增长很快。当她因暴怒提高音量时，几乎整个房间都有回音，压迫得人喘不上来气。

杜梅定了一下，看着娟娟，讨好地说："你哥刚睡下，你声音小点儿。这不都已经六点半了，该起来了。"

娟娟坐回到床上，眼睛完全睁开，看着杜梅，好像有点清醒过来。她扯过杜梅递过来的校服，扔到床头，喊道："我不去，我不想去上学，我去了也听不进去，啥也不懂，我去干啥?!"

这时的娟娟，完全是一个任性的，同时又被逼到绝路上的孩子。她其实长得很好看，脸庞圆圆的，眼睛也圆圆的，五官组合在一起，非常清秀。这会儿这张清秀的脸却因为绝望变得有些扭曲。

"我去也是白去，我啥也听不懂，也不想听。我作业也不会做，都是抄的。我坐到教室就难受。"她向杜梅哭诉着，但音量并不低，倔强，还暗含着某种威胁。

杜梅的心揪成一团，感觉糟糕极了，她连声说："声音小点，声音小点，你哥刚睡着。你赶紧起来，已经六点四十了，再不起来就晚了。"

“我不去，不去，”娟娟躺到床上，拿被子捂着头，不停地喊 着，“我就是不去，就是不去。”

杜梅站在床边，浑身发软，说不出话来。这几乎是每隔两天就上演的一幕。她经常是这样一站就站半个小时，而娟娟捂着被子，有时候过一会儿就又睡着了，有时候会一直和她闹。最好的结果是最终把娟娟送到学校，哪怕是十点十一点，送到学校，杜梅就可以喘息片刻。如果送不到学校，杜梅就得和娟娟斗争一天。斗争的核心当然是手机。只要娟娟拿到手机， 一切都万事大吉。她会一天情绪都很好，会乖乖吃饭，会跟杜梅上街买菜买东西，但是，前提是一回到家就得把手机给她。

但是，今天不行。杜梅必须得出门一趟，她要去供货商那里交她编好的玫瑰，再领些新的原材料，另外，她还想去她表妹谭君那里，她想和她商量一下娟娟的事情。她不知道是该让娟娟继续上学还是回到精神病院。暑假的时候，娟娟在吴庄镇卫生院精神科住了将近两个月，暑假开学后就出院回学校读书了。 一开始还好，早晨起床去上学，下午放学回来做完作业，玩手机到九点，上床睡觉。可是，从第二周开始，娟娟就起不来床，脾气也越来越暴躁，不停向她要手机玩，和哥哥更是冲突不断。

她太疲倦了，每天都在焦虑和惊恐不安中度过。她无法出去工作，控制不住娟娟，又时时担心小立病情再犯。小立在精神病院待了半年时间，刚刚出来不久。这已经是小立第三次进精神病院了，医生告诉她小立每进一次医院，病情就会更严重一些。现在，只要小立坚持吃药，避免强烈刺激，应该还能维持日常生活。她不能承担任何风险。

可是，她没有任何办法。

杜梅又去叫娟娟起床。

“你起来，你去上学，晚上可以多玩半小时手机。行不?”

“我不，你说话不算话，你昨天说让我玩到十点，我玩到九点你就不让我玩了。”

“那不是你要上学吗?今天可以。今天妈妈有事，得出去。晚上回来让你玩。”

“我不，你说话不算话。你说给我游戏充钱让我买皮肤，你最后又不给我。”

“我啥时候说过?我从来没答应过你，都是你自己想的。”

“你说过，你说过，你就是说话不算话。”

娟娟掀开被子，把头伸到离杜梅头只有两厘米的地方，瞪着眼睛，那眼睛里饱含着泪水、愤怒，音量一下子提到非常高，“你说过，说过!”

娟娟身量大，脸色红润，像一头愤怒的狮子，朝着杜梅大声吼；杜梅瘦小，面色苍白，坚决拒绝承认这件事。

她们俩就这样对峙着。

隔壁的门响了，紧接着，这边门被撞开，小立旋风一样进来，一拳打到娟娟的肩膀上，把她打趴在床上，又提着她的肩膀，使劲晃着，嘴里怒喝道：“起来上学，你再犟我撕烂你的嘴。”

小立双眼通红，烫过的头发乱蓬蓬的，一看就是睡眠不足，在被打扰之后，他整个人处于一种狂躁之中。他凌晨三点多下班，回来洗漱、吃药，上床时已经四点过半。吃过药的他原本应该睡得很沉，可是隔壁一声声号叫像地震传导仪，震得他时时从极度困倦中醒来，像经历一场场梦魇。

娟娟被哥哥一通猛击给吓住了，惶惶然穿上校服。杜梅帮她把长发梳好绑上，眼镜戴上，早餐是来不及吃了。她到客厅的矮柜那里，把娟娟的药弄出来，一只手拿着药，另一只手拿着水杯，等着

她吃药。小立一直站在娟娟身后，监督她走出卧室，到客厅，背上书包，把药吃了，打开门走出去。

杜梅推着娟娟出去，回头看仍然站在那里的小立，看到了小立眼睛里困兽般的愤怒，他的拳头一直紧紧攥着，好像在努力控制自己不发作。杜梅的眼泪又想出来，她的两个孩子，都很好看。娟娟圆脸圆眼睛，性格活泼，小时候可爱得不得了；小立从小就长得俊，皮肤细白，眼睛很亮，她每天把儿子收拾得干干净净，像个小王子一样，邻居、老师和亲戚哪个不夸自己的儿子长得好，学习又好。

是哪一天事情开始变了?是什么时刻孩子出现了问题?她错在了哪里?她天天想，时时想， 一直想不明白。

她还不知道，今天晚上她将会迎来一次更大的打击，她将必须做出抉择。

这是2024年10月10号，娟娟出院刚刚一个半月。她2024年 7月9号住进吴庄镇卫生院精神科，2024年8月25号出院。在此之 前，娟娟于2024年4月12号在省会精神病院住院，6月11号出院。

我不要住院

当王振高中毕业成为一名医学院的大专生时，他只是遵从家庭的安排。他既不热爱也不讨厌医生这个行当，按照父亲所言，医生是个手艺活，越老越值钱，更何况，当今社会，撒眼过去，也就医生是最稳定同时收入也不错的职业。

从医学院毕业，王振回到老家县城成为一名内科医生。他兢兢业业，医术还算不错，为人也稳重，深得院领导喜欢。于是，在

2016年医院扩张科室增加精神科时，王振被院领导派出去到省相关医院学习精神病治疗的专业知识，一年之后，又到北京对口医院实习一年，然后，回到县医院成为精神科主治医生和科室主任。

县医院是丹县公立医院最早成立精神科的医院之一，在这之 前，丹县私立精神病院是主要接受精神病人的地方。自县医院精神 科开诊以来，病人非常多，在很短时间内，精神病区的病床就住满 了。县医院迅速又单设了一个分院，分院高峰期时里面住了将近 三百个病号。

从业几年下来，王振基本上摸清了病人的几大来源。一是长时 间生病的、年龄较大的农村精神病人。之前要么在家，不攻击他人 的就在村里闲逛，攻击他人的经常会被家人关起来，也是关关放 放。乡村的许多恶性事件都源于此。家庭条件稍好的会给病人一些 治疗，辗转于一些收费较低的私立精神病院，好转一点就出院，严 重了再住院，进进出出，病人根本不可能真正好转。

另外一个来源就是出外打工的年轻人。抑郁的、被害妄想的、 被迫害的、精神分裂的等等，各种精神疾病都有。他们往往是从农 村到城市打工，很难适应新的环境、新的生活方式，或者在工厂遭 遇欺压霸凌，或者人际关系处理不好，或者自卑敏感，等等，各种 原因。

有些病人已经有长达几十年的病史，有些之前一直没有来过医院。自从新型农村合作医疗(以下简称“新农合”)开始之后，重性精神病被列人重大疾病之中，住院报销比例非常高，其中，有些医院还可以统筹安排，实现个人“零负担”。这样，散落在乡村各个角落的精神病人才逐渐被亲属送进来，有些病人一住就长达几年。其间，亲属甚至几乎从未在医院出现过。精神病院成了收容所。

另外一个重要现象就是，近几年来，去精神科看病、心理咨询 或者病情严重需要住院的未成年精神疾病患者在急剧上升，尤其是 寒假、暑假、高考前后，未成年精神病患者几乎占据了门诊的三分 之一，中重度抑郁、双相情感障碍、焦虑恐慌、自杀倾向、网瘾 (王振非常谨慎使用这个词)等等，五花八门，初中高中的孩子居 多，小学的孩子也有。他接过的年龄最小的孩子是小学二年级的一 个小男孩。据陪诊的爷爷讲，小男孩一坐进教室就浑身发抖、恶心 呕吐，一回到家里，情绪就恢复了过来。他的爷爷认为他是打游戏 上瘾，在学校不能打游戏，他就装病，目的是回家继续打游戏。

2021年，王振在县医院待得很不顺利，因为一些事情，他科 室主任的职位被取消，正好，丹县吴庄镇卫生院李院长邀请他去那 里组建精神科，于是，王振平时在县医院上班，二、四、六下午到 镇卫生院上班。

也是在这里，王振遇到了娟娟。那天是2024年7月9号。

那段时间，王振接诊了十来起初高中学生案例。娟娟也在其

中，年龄最小。

娟娟是王振的朋友谭君介绍的，谭君是娟娟的表姑，了解娟娟 和她家庭的情况，所以，一开口就问王振小孩住哪个医院合适。县 医院精神科的病人多达二百多人，病区是全封闭的，只有中午和晚 上放会儿风，进病区之后，病人就像饺子丢在锅里一样，挤挤挨 挨，无处可去。尽管医院有请专门的人打扫卫生，但架不住人太 多，也架不住有些病人失禁，还有病人本身容貌和肢体都长期受 损，所以，那只是一个治病的地方，不是精神休养的地方。王振建 议娟娟到镇卫生院来住，这里的病房在新建成的大楼里，病人少， 干净，也安静。

娟娟不愿意来这里，她在担架上挣扎，不让护工动她。那时的

她，刚被洗过胃，虚弱之至，根本挣不过强壮的护工，她就这样被救护车一路响叫着送到了镇卫生院。

第一眼看到娟娟，王振吃了一惊。不是吃惊于娟娟的病情严重，按照谭君的描述，娟娟应该已经完全处于精神失控的状态，甚至到了要用护工强行约束的地步，但是，眼前的娟娟，显然还是个孩子，虽然她的身高、体型都超出了孩子的范围，但她的婴儿肥，她的圆脸庞，以及整个面部表情，还没有陷入病态的混沌和茫然，她应该还在可治疗的范围内。作为一个从业多年的精神科医生，他敏锐地发现娟娟不是典型的、生理性的精神疾病患者。她还处于心理情绪问题的阶段，如果治疗得当，应该可以恢复正常。

然而，谭君告诉他，这是娟娟第二次大量吞食药物，并且已经住过一次精神病院。

这也是王振第一次见到娟娟的妈妈杜梅。杜梅瘦削矮小，面色苍白，右脸颊有几道新鲜的抓痕，还有鲜红的血迹，抓的人应该是下了狠力。杜梅腰挺得很直，在看到穿白大褂、站在医院大楼前等她们来的王振时，她很快收敛起沮丧和惊慌的表情，换了一种社交性的表情，抿着嘴，等待谭君向王振介绍自己。这是一个要强的、自尊的人。她对孩子也挺关注，目前正处于茫然无措之中，然而，又不想让自己显得太仓皇。

娟娟还处于洗胃后的虚弱中，但是，她健康的生理功能使得她并未完全倒下。在看到这个陌生的地方和医生时，她明白了她即将面临什么。她扭头向杜梅喊道：“妈，妈，我不住院，我不要住院。”

她声音洪亮，中气十足，显示出体内不错的营养和吸收。

王振一直在观察娟娟和杜梅的表现，他发现娟娟在面对杜梅时有着一个受宠小孩特有的撒娇腔调和任性倾向，在无意识深处，娟

娟是依赖她妈妈的，最起码，她们之间的信任链还没完全断裂。

杜梅给王振看了娟娟在省会精神病院的病历，告诉他娟娟有网 瘾，这一次也是因为杜梅不让她玩手机游戏而产生的冲突，并且 说，希望暑假过后娟娟能继续去上学。

对此，王振没有多说什么,他接诊过很多这样的病例。家长趁 暑假和寒假紧急给孩子治病，一到开学时间，就把孩子接回去继续 上学，根本不管孩子到底治疗到什么程度。但是，医生不能强制让 病人住院，甚至不能劝说，尤其是精神科医生，包括心理咨询，他 们不能主动联系病人，必须遵循病人家属的要求。

王振告诉杜梅，住院不是唯一有效的方法，从长远来看，娟娟 除了要吃药之外，还需要心理辅导，也需要家长的配合，如果三者 结合得好，将来娟娟有可能回到很好的状态。住院一段时间可以有 效控制病情，但是，这并不是一劳永逸的事情。

杜梅频频点头，控制住自己几乎要哭的表情，说她实在是筋疲 力尽，不知道拿娟娟怎么办，她控制不住娟娟的脾气，娟娟时时刻 刻要玩手机，要是不给她，她就会一直闹下去。

娟娟在镇卫生院的精神科住了一个半月，按时吃药，跟着大家 一起去外面散步，喊护士“小姐姐”,全程她都表现得非常乖巧。 王振每星期二、四、六去镇卫生院时都先去查房，娟娟会喊“王叔 叔”,从王振进病区开始，娟娟就像一个小尾巴一样跟着他，插空 就问她什么时候可以出院，她表现这么好，可不可以让她玩会儿手 机，她妈妈啥时候来看她。她满眼渴望地看着王振，看起来完全是 一个天真无辜的小孩。然而，王振知道，这是有欺骗性的，娟娟 不关注他人，不关注除她之外的任何事物，甚至不关注最爱她的 妈妈，她只关注一件事情，即她什么时候可以拿妈妈的手机玩。8 月25号，杜梅来接娟娟离开医院时，从内心深处来讲，王振觉得

娟娟还不到出院的时候，但他无权反对家长的决定，当然，从另一层面讲，娟娟根本就不应该来住院，如果她能换一个环境，如果有好的心理咨询师，如果有懂心理学的家长，如果家里条件足够好……“如果”太多了，但是没有“如果”,他作为医生能做的太有限了， 所以，娟娟只能住院，他也只能等待，等着再听到娟娟的消息。

我不知道啊

精神科来了一个长得特别帅的少年，全医院都知道。

上午十点左右，王振医生带着精神科的病人到楼门口的空地那边放风，路上遇到其他科的医生，会笑着问他，花臂呢，咋没看见花臂？

大家私下里都叫他“花臂少年”，有时简称为“花臂”。少年是夏天来的。救护车一路呼啸到医院，少年被从担架上抬下来，只穿一条短裤，身上花花绿绿的，胳膊、腿用约束带牢牢捆着。他没有挣扎，也没有发出任何声音，平躺在担架上，身体单薄得像一张纸，几乎看不到突起。仔细看去，发现少年的胸前、腰侧、胳膊、腿上都是文身。胸前是一个大哪吒，手拿火尖枪，脚蹬风火轮，眼睛圆睁，头发飞扬，一根根线条生动鲜明；腿上也是线条状，有龙尾、水纹和一些说不出名字的东西；左侧胳膊浓墨重彩，亮蓝深青，有点类似于云、石头、樱花的图案。

一个长得白白净净的少年说，医生，我在这儿呢。

他说话声音有点点含糊，笑容腼腆，眼睛狭长，鼻梁很高，脸庞棱角很分明，身形单薄，背略微有点驼。王振医生有时会拍拍他的背，提醒他腰直起来。

时间长了，也有护工给他开玩笑，问，花臂，你咋被送进来了？

花臂少年回答道，我不知道啊，他们把我送过来了。

大家都笑起来。

“我不知道啊。”这是花臂少年最常说的一句话。问他很多问题，到最后，往往是“我不知道啊”。

王振不主张过分严厉和严格地对待病人。他认为这些病人本来就缺乏关爱，有相当一部分都是因为“爱而不能”才出现精神问题 并且住进医院，如果医生只是开药，让他们住院，吃药，很难解决 真正的问题。必须要关注病人的内心世界，要能够和他们交朋友，并去开导他们。

但是，他的想法在县医院注定是不能实现的，两百多个病人，他就是累死也不可能腾出时间做心理疏导。不过，在这个小小的镇卫生院，他意外地实现了这一点。精神科大约四十个病号，男女比例差不多。他们有三个医生， 一个人包十四五个病号，差不多可以忙过来。

少年刚被送来时，几乎完全失去意识。少年的姑姑和堂伯跟着救护车过来。据姑姑叙说，他“莫名其妙”地把他堂伯家的车给砸 了，大家拦他的时候，他反抗得厉害，非常暴躁，打那些去拦他的人，似乎完全不认识周边的人。姑姑说少年在砸车打人之前几乎好多天没正经吃过饭，脑子经常犯迷糊，老说有人在他耳朵边命令他去打人。

根据姑姑的叙说，少年已经出现幻听幻觉，意识混乱，王振医生初步判断少年有精神分裂症状。虽然有大片文身遮挡，但王振仍然能感觉到少年已经瘦弱到营养不良的地步，他一边安排给少年输液，一边问姑姑平时谁和少年一起生活。姑姑说平时少年就一个人

生活，她只是偶尔从婆家回来住几天，有时少年的爷爷回来待一段时间。他们曾商量着让少年去山西他爸爸打工的地方，少年不去，即使被强行安排着去了，他也只待几天，就到处乱跑。但是，姑姑强调道，钱没少他的，他没钱了，就向她要，向他爸和爷爷要，他们都会给他。

王振医生例行地问少年家里亲属有没有精神病史，包括父亲方和母亲方，回说没有。问家里成员，说少年一出生妈妈就去世了，跟着奶奶生活，少年13岁时奶奶生病也去世了，他就辍学在家。少年的爸爸一直在外打工。少年小学成绩很好，性格也好，辍学之后跟着一帮朋友混。姑姑提起这一点，愤怒异常，认为都是少年所谓的朋友，使得少年走到了这一步。本来他在山西爸爸那里打工，待了一个多月，挣有六千多块钱，就坚决不再干了，拿着钱到杭州找朋友去了。少年在杭州经历了什么，她说不清楚，少年的爸爸也不知道，仅仅知道的是，少年挣的钱很快花完了，他给姑姑、爸爸、爷爷分别发短信要钱，紧接着，他离开杭州，又跑了一些地方，至于是什么地方，全家人完全不知道，总之是乱跑，家里人经常联系不到他。偶尔联系上了，他也不说自己在哪里。2024年5月，少年回到村庄，不再出门，精神上有明显的异常行为。姑姑自己的家离这里有七八十公里，家里的小儿子刚刚一岁，她不可能天天待在这里照顾少年。

姑姑交了钱给少年办了住院手续，就回家了。过一段时间，少年的爷爷过来，得知少年需要继续住院，续交了钱，当天也回去了。

少年在医院的当天晚上就醒了过来，他没有对自己身处医院表示惊讶，非常安静。王振医生看过少年的身份证，少年的生日是十月，还差三个月满十八岁。可是，少年脸上的脆弱以及闭着眼睛时

的疲倦，似乎是走了太远太远的路，以至于他再也无法支撑。他无 法想象少年暴起打人时的情形，从他当前的身体状况看，他应该连 一只装满饭的碗都很难端起来。

少年住院的第一周几乎都在躺着，吃饭的时候，护士把他搀 到精神病区的大活动室内，把饭菜打过来给他，他吃完就要求回 去，回去后又躺下。他不看周边的病友，也不看窗外，不回护士的 问话，甚至连医生来问诊，他的回答也是简洁至极，问得多了就是“我不知道啊”。

到第二个星期，他开始慢慢自己起来走动，自己走到大活动室 吃饭，饭后会主动伸手向护士要自己该吃的药。王振医生没有改变 用药和药量，想着也许那天少年只是急发性的精神失控。但是，一 天下午，精神病科又到了下楼活动的时间，五层楼道两边的小门打 开，病人顺序出来，等着坐电梯。电梯的电子开门卡在护士和医生 手里，这是预防万一病人从病区里逃出来，坐电梯下去。护士在前 面等电梯，中间是四个病人——一个是少年；一个是少年同屋的另 外一个高二男生，比少年早半个月住院；还有一个是女生，今年 十九岁，她十七岁那年在县医院的精神科住过一次院，今年又跟着 王振医生来到镇卫生院；还有一个男生，个头最高，但实际上只有 十六岁，他整天笑眯眯的，问他什么,都会认真回答，但却答非 所问。这四位都是2024年6月左右入院的未成年病人。王振特意 把他们安排在一起，想着也许他们能够一起聊聊天。可实际上只有 那个高二男生比较活泼，愿意和身旁的人交谈，也经常照顾其他病 人，哪怕是别人经常会因为他的举动而受惊吓或者不自在。用王振 医生的观察来说，就是仍然要试图展现自己好学生的品质。这个男 生是典型的优等生，成绩很好，却因为经常担心自己成绩下滑而无 法在学校待下去，他一进教室就浑身发抖、恶心、呕吐，躯体症状

明显。家长对他期待甚高，希望他能够趁暑假好好治疗一下，开学回去继续读书。那个女生胆小到连说话声音都不敢有任何起伏。她说小时候她父母经常半夜回来，她就坐在家门口等他们，当时她家在农村，父母在城里打工，天太黑了，她被吓住了。从那以后，她觉得自己胆小如鼠，是全世界最孤单的人。她一直渴望交到好朋友，非常渴望。初中毕业后，她上了职专，在那里，她交到了一个好朋友，但是，却因为和好朋友吵架而第一次住院。她实在太害怕失去了。结果，她总是不断地失去，她说她妈妈是全世界最好的人，支持她，理解她，为了她，也不出门打工了，就在家陪她。但是，她仍然为交不到朋友而伤心。

这三个孩子都不是有暴力倾向的孩子，并且，都是愿意对别人表现出善意的人。

电梯到了五楼，发出了叮的声音，护士先进入电梯，高二男生、女生、高个子男生顺序进去，少年和值班医生留在最后。在毫无预兆的情况下，少年突然抡起拳头朝高个子男生的背部打去，拳风极为凌厉，速度很快， 一下击中了高个子男生肩胛骨的地方，高个子男生被撞到电梯的墙壁上。少年又一拳打过去，眼看就要打到高个子男生的头部，后面的值班医生反应了过来，迅速抱住少年，少年的身体轻飘飘的， 一下子就被制服了。少年嘴里嘟囔着“你又来害我，又来，我打死你”之类的话。少年被拖回病房，医生拿约束带把他的胳膊和腿绑住。他全程挣扎得厉害，嘴里一直喊，说有人害他。

这是王振医生第一次看到少年发病。这让他意识到之前判断的失误，他换了药，加大了奥氮平的用量。

之后的两个月，少年又发作两次，试图袭击在一起活动的病人。一次是那个被袭击的病人自己躲开了，另外一次是医生及时制

止了少年。他告诉医生说有人在他耳边命令他去打人，因为他们要来害他。第三个月，少年一次病也没有犯。他的作息变得规律，吃饭、活动都非常准时，开始愿意和人聊天。他身上也长了一些肉，原来凹陷的、营养不良的脸变成了瘦削英俊的硬朗轮廓，他的皮肤细腻、白皙，剑眉斜飞，看起来很精神。整个夏天，他都穿短袖短裤，病区住院的病人和医院的所有人都知道他身上的文身，就连卫生院的李院长没事的时候也好奇地问少年那文身都是什么意思。

“花臂啊，啥是御守?日本人的那信仰能守住咱们?”

“我也不懂得啊，就是糊弄的。”

“文的时候疼不疼啊?”

“疼，咋不疼。大家都文了。”

“‘大家’都是谁啊?”

“我朋友们啊。”

“学校让你们文?”

“肯定不让啊，我们早都不上学了。”

“你女朋友咋没来看你啊?”有医生诈他，和他逗笑。

“我们分手了，她来干啥?”

“行啊花臂，还真有女朋友?你俩为啥分手?”

“我不知道啊。”

“那你那些朋友知道你们谈恋爱吗?”

“知道啊。在杭州时我们都在一块儿住，都知道。”

“那他们都咋说?”

“我不知道啊。”

“你朋友们有没有说过你身体的情况?”

“我不知道啊，他们啥都不和我说。”

少年平静地回答大家的问题，说话声音清亮，还略带一点少年

的稚气。他有时看着提问的人，有时不看，眉间略带一点茫然，但 又似乎没完全迷失。他说“我不知道啊”时的腔调包含着无奈，好 像他面前有一团巨大的迷雾，他看不透，也走不过去。王振医生和 他聊过许多次天，一聊到感情方面，不管是关于亲情的，还是爱情 的，他都一概用“我不知道啊”来回答；在问到和朋友们感情怎 么样时，他会说“玩得怪好啊”。他说在村庄时，他和朋友们是谁 有钱谁就请大家吃饭，在杭州，他们干的是日结的活，每天拿到钱 就是一起吃饭喝酒，花得一干二净，第二天再去挣。只有说到这些 时，他的表情才略微丰富了些，声调变得有波动，但如果你问到和 谁玩得最好，他就又说不出来。他似乎找不到合适的词语来表达感 情，或者，从根本上讲，他的生活里缺乏这些东西。

游戏皮肤

2024年4月12号，娟娟第一次住进精神病院，省会精神病院 的青少年心理治疗中心。医生诊断娟娟为重度抑郁，表现症状为情 绪低落、不稳定、躁狂，有自残倾向。

2024年4月5号早晨，杜梅和往常一样，起早去食堂打工。前一天晚上睡前她叮嘱娟娟可以睡到自然醒，起来后到食堂去找她就行。因为是周末，娟娟晚上打游戏打到十二点，在她反复督促下才睡觉，早晨肯定起不来。

娟娟到食堂时已经上午十一点钟，并且没带作业，见面伸手就 向她要手机。杜梅没有给她，随口说，刚睡醒就打游戏，也不带作 业写会儿作业?娟娟说吃完饭回去再写。杜梅说，那我们现在就去 吃饭。街上小吃店很多，她可以请会儿假带娟娟到最近的店吃完饭

再回来，不耽误中午忙碌。

在等饭的空隙，娟娟再一次向杜梅要手机，杜梅给她了，说饭 来了手机就还给她。娟娟答应了。从坐下到饭来也就十几分钟的时 间，娟娟一局游戏还没有打完，杜梅直接把手机从娟娟手中抽走， 因为动作太快，娟娟根本没来得及抓住，手机就回到杜梅那里了。 娟娟也没说什么,埋头把那碗面条吃完。吃完饭，娟娟不想回家， 杜梅知道她想玩手机，就说让娟娟自己骑电动车回去做作业。虽然 只十二岁多点，但娟娟个子很大，早就学会骑电动车了，自己也一 个人骑着出去买过东西。杜梅并不担心。站在小吃店门口，娟娟和 她对峙一会儿，磨着杜梅说她再玩一会儿，杜梅始终没有答应，说 她写完作业之后，可以找她的两个朋友玩。娟娟有两个女同学和她 们家住得不远，三、四年级的时候，她们经常在一起玩，到五年级 以后，娟娟就不怎么去找同学了，也不见两个女生来找娟娟，杜梅 认为是她想打游戏，和朋友生疏了。

娟娟怒气冲冲地推着电动车走了，杜梅也没有多想，回食堂干 活了。下午四点多的时候，杜梅不放心娟娟，借同事的电动车回家 看娟娟，娟娟躺在床上，她以为娟娟在睡觉，就又悄悄回来，继续 干活。食堂七点半下班，她让同事帮忙载她回到家里，她和娟娟今晚要去娟娟舅舅家吃饭。

回来时娟娟坐在客厅里的小凳子上，神情有点呆滞，如果让 杜梅后来回忆的话，可能还有点惊恐、害怕，好像遭遇了什么事 情，但当时她以为娟娟只是刚起床有点犯迷糊。从她家到舅舅家不 到两公里，骑电动车差不多十几分钟能到，在舅舅家电梯里，杜梅突然发现，娟娟的身体往下出溜，身体软得靠不住电梯墙壁，最后 瘫倒在电梯里。她的眼睛一直睁着，直直地看着杜梅。杜梅怕极 了，抱着娟娟，大声喊着，娟娟，娟娟，你咋了?娟娟一声不吭，

只是看着杜梅。

电梯门又开了，杜梅把娟娟横在电梯口，大声喊自己的哥哥过 来帮忙。他们把娟娟抬到家里，又是喂水，又是打她的脸，杜梅才 发现，娟娟的裤子上和上衣外套上有摩擦的泥迹，她卷起娟娟的裤 腿，发现娟娟的小腿上有长长的擦伤，胳膊上也有，伤痕较深处皮 肤表层完全被擦掉，渗出丝丝的血珠。

娟娟，是谁撞了你吗?杜梅颤抖着声音，轻声问娟娟。

娟娟点点头。过了一会儿，又说，妈，我吃你药了。她的声音 很平静，刻板，像在叙说一件与己无关的事情，再或者，她用最平 淡的声音说出这句话，眼睛紧紧盯着杜梅，看她有什么反应。

杜梅一下子紧张起来，问，吃了多少?

一板。

一板是多少?杜梅努力回想，她的脑子有些糊涂了，混乱的， 她记得一板是三行，一行是七片八片她不清楚，那就是娟娟吃了 二十几片。二十几片安眠药，会有什么后果?杜梅急得脑子一片 空白。

娟娟的舅舅迅速拿起电话，打给谭君，谭君帮她联系了救 护车。

一家人围着娟娟问各种信息，最后得知，从吃药到现在至少过 了半个多小时，她是怎么凭着意志没有睡过去跟着妈妈一起坐电动 车来到这里，谁也说不清楚。

洗胃过程很顺利，娟娟的脾脏没有被伤到，洗完胃，又输了 液，当天晚上就回家了。

第二天杜梅问娟娟身上的擦伤是怎么回事，才弄清楚，车祸发生在中午娟娟回去的路上，另一辆电动车从她身边快速骑过去，把娟娟的车带倒了，人也甩出去好远。她说她在地上躺了一会儿，没

人理她，她自己爬起来，骑着车又回家了。她不知道自己躺了多长 时间，也不知道自己晕过去没有，当时她脑子完全空白。

杜梅问娟娟为什么吃药，娟娟不回答她。那一天，杜梅把手机 给了她，中午回来给她送饭，到晚上，下班回来，娟娟都很开心， 手机里的游戏声音响彻全屋，娟娟好像在和别人一起组队，嘴里一 直骂骂咧咧。杜梅说了她几句，娟娟没有理她。

第二天早晨，娟娟无论如何也不起床上学，杜梅看娟娟比较虚 弱，就答应了她。第三天，第四天，娟娟也不去上学。

她待在家里，不见朋友，不出门，不看书，单等着杜梅晚上下 班回来拿她手机打游戏。拿到手机的那一刻，娟娟才活过来。

一星期后，杜梅带着娟娟去省会精神病院。她的丈夫在那里陪 着儿子小立住院。他们已经在那儿待两个月了。杜梅想着她本来要 去那里看望儿子，不如把娟娟也带过去看一下。

省会医院的医生诊断娟娟为重度抑郁，需要住院治疗一段时 间。杜梅咬着牙同意娟娟住院。那里的医疗费非常贵，一个月要花 将近一万元，小立也在住院，住院治疗费比娟娟还要高些，两个孩 子每个月要花两万多。她怎么承担得起啊?

可是娟娟好像有所好转，青少年心理治疗中心住的都是未成年 学生，她在里面还交到两个朋友，大家一起画画看电视，娟娟的情 绪平静很多，开朗、活泼，看起来是一个极为正常的孩子。

在省会医院住了两个月，六月初的时候，学校老师打来电话问娟娟是否参加小升初考试，如果不参加的话，就必须得办理休学手 续 。

和丈夫商量之后，杜梅决定带娟娟回来参加考试。娟娟的成绩 一直还不错，从一年级到四年级，一直是班级前几名，五年级有所 下滑，但是也能占据前二十名的样子。从六年级开始，因为沉迷游

戏、缺课、不写作业，娟娟的成绩继续下滑，但也在班里占据中等 水平。正常情况下，她应该能考上一个初中。娟娟的主治医师叮嘱 一定要让孩子按时吃药，及时复诊，什么时候减药什么时候停药必 须来医院看，不要擅自停药。

小升初考前一个星期，2024年6月11号，杜梅带着娟娟回家 了。小立和他爸爸还在省会。

杜梅始终认为，娟娟的情绪问题是网瘾导致的。一离开医院， 娟娟就开始闹着要玩手机。一开始杜梅坚决不给她玩，后来就制定 各种规则，惩罚和奖励都是围绕“玩不玩手机”进行的。

娟娟只在学校待了两天，就再也不去了。她说她听不懂，跟不 上，坐在教室里浑身难受。杜梅从老师那里要来每天的作业，又找 来一些卷子，让娟娟在家里做。杜梅每天都想着怎么能让娟娟去学 校，每天早晨都抱着希望叫娟娟起床上学，到学校不管怎样都能学 点东西。另外，也只有娟娟去学校，杜梅才能轻松片刻。她实在是 害怕了娟娟在家，她根本管束不了她。

最后娟娟去参加了考试，且考得还不错，可以上本校初中。

杜梅喜极而泣。她打电话告诉远在省会的丈夫这个好消息，丈 夫说小立最近两个月应该也可以出院，这次治疗非常好，小立情绪 稳定，只要按时吃药，完全可以正常生活。

可是还没有等小立回来，在暑假开始后的第一个星期末，即 2024年7月9号，娟娟又一次吃药。这一次吃的是她自己的药， 好几种药混在一起，有三十多片的样子，娟娟一口吞了下去。杜梅 正在做午饭，此前她刚刚拒绝了娟娟要买游戏皮肤的要求。娟娟说，你在省会时候说我只要回来参加考试就给我买皮肤，现在你说 话不算话。杜梅说，我已经给你买了一次，谁知道你一次又一次。 娟娟说，我必须得买这个，如果不买的话，就没人跟我玩了。说

着，娟娟大哭起来。杜梅完全不懂游戏，她只看到娟娟和别人联机 时痴迷投入的样子，又喊又吼的特别吓人，有时候娟娟会向她炫 耀，她打游戏打多少关了，多少人都不如她，可杜梅只觉得，游戏 都是害人的。

娟娟愤怒地指责杜梅说话不算话，哭着哭着，跑到矮柜子那 里，把几个瓶子里的药倒出来，就着杯子里的冷水，一下子吞了下 去。杜梅正在炒菜，完全没有看到娟娟的动作。待她得空扭过头看 娟娟，发现娟娟手里还抓着药瓶子，她心里咯噔一下，紧跑几步， 抢过瓶子一看，里面是空的。她一把拽住娟娟的头，把她往水池边 拖，按住她的头，用手指往娟娟嘴巴里捅，想让娟娟把药吐出来。 娟娟一口咬住她的手指，咬得死死的，杜梅感到一阵钻心的疼，另 一只手松开了娟娟的头，娟娟抬起头来，张开双手，往杜梅的脸上 抓挠。那一刻，娟娟完全成了另一个人，好像杜梅是她最大的仇 人，她要置杜梅于死地。杜梅第一次感到危险。她的女儿，还不满 十三岁，但杜梅切实地感到她的生命在娟娟这里受到了威胁。

杜梅把娟娟送到吴庄镇卫生院，看到了王振医生，她本能地感觉到这个医生的善良，他愿意花时间听她倾诉，她知道那是心理咨询的一部分，但他并没有额外收她的钱。她看到他面对娟娟的耐心以及有时的权威，也看到娟娟在里面的变化。

时间是最好的遗忘剂。暑假过去，初中开学的时候，杜梅又 开始抱新的希望，仿佛娟娟只要愿意走进学校， 一切问题都迎刃 而解。

第十一章

上学有什么意义

丹县教体局的赵老师这么多年来一直负责学生心理健康这一块 儿。她经历了从大家对青少年心理问题一无所知到全县中小学校都 按照1000:1配备心理老师(含兼职心理老师)的硬性规定，经历 了从孩子因为心理问题出现偶发危机到孩子患抑郁症的数字越来越 庞大的全过程。她其实有点迷糊，文件太多，有时单单忙于应付新 的政策和不间断的检查，她科室里的几个同事就要日夜加班。教育 部门关于重视青少年心理问题的通知越来越多，作为一个心理学的 外行，她真分不清楚哪些是适用的，哪些又是流于表面的，她只能 兢兢业业地跟着政策走。

真正让她压抑的是她工作的另一头，即应急处理各个学校发生的意外事件。学生自残、逃学、突发情绪不稳定、自杀等，她都得作为教体局的对接工作人员迅速赶到现场监督和应对，有时候还得充当谈判员和调解员，以最快的速度把事情处理好。

这方面，她已经算是老手了，处理类似危机的速度也越来越熟

练、越来越快，可是，再快，也抵不上孩子们出现危机的速度。

实际上，当事件出来的时候，往往如何危机公关变成第一位。 学校既要面临家长们的围攻、谩骂、索赔，还要担心在校的孩子们 是否会受心理影响，更要向上级汇报，思考如何应对舆论。这几 年，学校又多了一项工作，即处理相关老师的心理状况。学生出现 情况的事情越来越多，相关负责老师出现心理问题的现象也越来越 成为常态。这又成为一项赵老师和学校要处理的工作。

丹县每年关于预防青少年心理问题、犯罪问题的方案要出台很 多，赵老师每次都是在上一年的文件基础上删删改改，最后也都能 过关，因为不可能每年都有新的措施和新的有效方案出来。但是， 2024年的《丹县中小学生心理健康教育促进行动实施方案》内容 很扎实，也很有意义。因为这一年，丹县教体局推出了一个新的举 措，率先引进商业模式，和一家公司合作成立了“丹县中小学生心 理服务中心”,在当地反响很大。在此基础上，赵老师整理出一个 “班级(心理委员)一学校(心理辅导室)一教体局(心理服务中 心)”三级心理健康管理体系，探索“心理教材—心理课程—心理 测评一个体辅导”的立体化心理健康教育新模式。虽然难免也有些 套话，但是，因为心理服务中心的成立，这些套路和套话就有了可依据和可落实的地方。

丹县县城的中小学，大体量的中学按照1000:1的比例配置了 心理老师(乡镇小学因为学生人数太少无法配置，往往是班主任自 动兼任班级心理老师),大部分是学校老师经过培训兼职上岗，主 职工作还是教学。有少数是外聘心理咨询师，咨询师在固定时间开 放咨询室，条件好的中学还配有减压教室和沙盘教室，鼓励孩子们 去找咨询师聊天。

教体局把“丹县中小学生心理服务中心”放到了在丹县声誉很

高的私立学校——育才中学。育才中学新建了一个规模宏大的图书 馆，一层左侧全部留给服务中心，足有上千平米。公司找来专门的 设计师对空间进行设计改造。大厅四周是全落地的窗户，墙壁漆成 浅黄色，整个大厅显得温暖、明亮。大厅四面放一些小沙发小茶 几，一些对坐的桌子椅子，桌子上有台灯、插座，还有绿色的小植 被。整个空间温馨、安静，非常适合学生课后带着好友来这里写作 业，聊会儿天，放松一下。这也是服务中心的初衷，想尽可能多地 吸引孩子们过来，自然地来来去去，接触相关的心理学知识，病耻 感多少减淡一些，会更容易敞开心扉。

大厅墙壁上陈列着许多图片，是服务中心精心设计的简洁版心 理知识系列主题。从妇女怀孕容易产生的疾病到胎儿如何受不良环 境影响造成畸形的详细阐释，从温柔的母婴图片到历年青少年自杀 比例图表的直观冲击，图文并茂的介绍让学生对生命的来之不易有 基本的理解，也让他们认识、尊重、敬畏和珍惜生命，最终理解生 死问题。此外，还有疾病预防、网络成瘾、抑郁症、焦虑症、狂躁 症等主题介绍，以及如何培养亲情，好的家庭氛围是什么,等等。 这些图片环绕大厅墙壁一圈，学生和家长来玩耍或参观时随时可以 看到。在靠近落地窗的角落放着音乐舱，学生可以随时坐在里面听 音乐。心理咨询室里面布置也简洁、私密，一些房间里放着击打沙 包、测试仪器、沙盘模型等。

服务中心最大会议室的墙壁上挂着一个巨大的电子屏，屏幕颜色是鲜艳的机械蓝，正上方一行白色大字：心理健康预警平台。屏幕左上侧是丹县中小学生抑郁情况的数据。该数据的总测评数是294493个学生，其中轻度抑郁学生的数量是35560人，中度抑郁14078人，重度抑郁9599人。屏幕左下侧是学生分布比例，用不同的色带区分，鲜黄、浅橘、大红分别对应轻度、中度和重度，可

以看到大红色带是最长的。相较而言，七、八、九年级学生抑郁数量最多，四、五、六年级学生抑郁数量稍少，高中生抑郁数量急剧减少(和初中的庞大数字比起来，少到有些不真实，例如九年级重度抑郁的学生数量是1014人，到高一直接减少到22人)。

屏幕正中间是长驻心理咨询师的名字、联系方式以及特长，共有九位，另外还有三四位省里心理咨询师的名字。他们是被请来的专家，根据各自的时间轮流坐诊。屏幕右侧是中重度抑郁排名靠前的学校名单，后台还有相对应的学生名单。这些名单会根据实际情况实时改动。

屏幕上的数字、图表把丹县小学、初中、高中所有的数据都涵盖了，教体局可以借这个预警平台随时掌握情况，监测学生动向，并及时给出应对措施，服务中心也可以把在咨询、调查过程中掌握到的实际情况及时汇拢起来，给出反馈。

这个服务中心是丹县教体局开展青少年心理工作的重要成果，赵老师经常要带着从不同地方来的同行们参观并进行讲解，对服务中心的结构和服务方式，她了然于心。

近一阶段，她的胸口经常隐隐作痛，她有阵子胃口不好，不愿吃东西。一开始她担心是心脏或胃出了问题，她这个年龄，正是过劳死和各种疾病上身的年龄，到医院看了医生，医生说她心脏健康得不得了，胃也没问题。

2024年深冬，她又一次因为工作来到育才中学，在带领同行参观、兴致勃勃地讲解时，那股熟悉的刺痛又一次涌上来，疼得她几乎直不起腰来。她才意识到，她不该也不想再来这个地方和这所学校。她以为到这个年龄，很难再有一些东西真正刺痛她。但是，她忘不了那个女孩。那个女孩倒下的那个教室门口距离这个心理服务中心不超过二百米。在喝药自杀之前，她没有来过这里，心理问

卷筛查时也没有筛查到她。

这是赵老师处理过的很多类似事件中的一个。一个高一女孩， 初中也在育才中学就读，学习不好不坏，性格不张扬，老师布置的 事情都会很好地完成。这样的学生就是打定主意不引起老师的关 注，把自己藏在角落里。

据班主任回忆，2024年5月，中考前夕，他和女孩有过一次 谈话，那是他的例行安排，考前和所有学生一对一谈心，既是鼓励 也是摸底。

班主任说，他记得当时女孩就问他“上学有什么意义”,说像 她这样，学习不好，永远考不上大学，即使侥幸考上个大学，肯定 也找不到工作，她不知道她在学校待着有什么意思。当时班主任想 着是学生考前紧张所致，就简单开导她，和她讲只要能走出去，哪 怕只是看看也是好的，而走出去唯一的也是最好的方法就是好好上 学、考上大学。他知道女孩一直借住在姑姑家，父母长年在另外一 个城市打工，一年至多回来一次，有了第二个孩子后两三年才回来 一次。她常年寄宿在学校，周六日去姑姑家，寒暑假也会偶尔去父 母那里，但那里并没有她的房间，她只能住在客厅的沙发上。她的 弟弟比她晚出生三年，却一直跟在父母身边，有自己的房间，并且 在那个城市借读。班主任早就知道女孩的家庭情况，但她的情况在 这里并不特殊，最起码，她父母及时给她交学费，也不打骂她。

高中第一次月考之后，女孩罕见地主动找班主任聊天。他记得 女孩说了几乎和初中毕业时同样的话，问他“上学有什么意义”。 他想着是她月考不好，情绪低落，就说了一些鼓励的话。女孩默默 听着，没有过大的反应。

女孩说，老师我不想上学了，我学不会，肯定也考不上大学。

班主任问，是因为月考考得不好吗?没事，刚上高中都有个

适

应期，慢慢来。

女孩说，老师我为啥要上这个学。我真的学不会。

班主任说，你别想太多，学习都是慢慢来的。

女孩说，可我这样是浪费我爸妈的钱。

班主任说，是不是月考成绩不好他们说你了？

“没有，他们不说我。我现在不上了，还能给家里省一些学费。”

“你父母是不是说你花钱多了？”

“没有。”女孩回答。可是看她的表情又好像不完全是真实情况。

班主任说：“不然你回去歇一歇，等过了周末再来。”

班主任给女孩的姑姑打了电话。姑姑同意女孩回家。那天是周四。

下周一，早晨八点钟，女孩出现在教室，走路慢腾腾的。

第一节刚好就是班主任的语文课。他看到女孩脸色发白，神色很不正常。

他站在教室门口，喊女孩过来，问她的情况。

女孩走到教室门口，看着班主任，说，老师，我喝药了，我来学校之前喝的药。

班主任说，他忘不了女孩给他讲这句话时的神情。是什么神情，他形容不出来，好像很平静，有没有绝望，他不知道，但是平静得吓人。

女孩说，老师我不想死在姑姑家，也不想死在学校，你叫车把我拉到医院吧。说话间，女孩身体慢慢软下来，人靠着窗户溜到了地上。

接下来，人仰马翻。班主任哆哆嗦嗦拿着手机，联系年级主

任，联系校长，联系自己老婆，他不知道自己打了多少个电话，他的脑子一片空白。

女孩被送到医院抢救，一拨老师去守女孩，一拨人，包括学校领导班子，接待教体局的人，就是赵老师，赵老师又给她的直属领导打电话，很快，十几个人围在了育才中学的会议室，商量对策。

赵老师就是在那个时候开始胸口疼的。她跟到医院去看那个女孩，女孩已经说不出话了，医生说她的整个脏器都被药烧坏了，肯定活不了。她忘不掉那个女孩脸上的表情。不是无所谓的放弃，那还是一种态度；也不是心怀不满，那还有感情；好像是完全生无可恋，对自己的生命没有任何期待。就是她的班主任说的，平静，完全不对头的可怕的平静。

育才中学和教体局好像被打脸了。心理服务中心那么好的设施，那么好的团队，那么大的空间，他们一次次地在学校宣讲，可是，在这个女孩面前，他们通通被打败了。

班主任和赵老师终于见到了女孩的父母， 一对挺体面的夫妇。他们一直在山东胶州一家电子厂打工，收入不算高，但比较稳定。他们先在老家镇上买了一个房子，加装修四十几万，几年前又在县城买了房子，也花了四五十万。这几年就是攒钱还债。弟弟跟着父母在厂子周边的初中读书，没有借读费。女孩从初中开始在育才中学读书，学费一年一万多，加上其他花销， 一年得将近两万块钱，是家里的大头支出。

女孩父母沉默寡言，压抑着痛苦。亲戚告诉他们一定要一些赔偿，这是惯例；人死不能复生，但是，也不能就这么让小孩子白死。

事情处理得很快。他们用来控诉学校的条幅在校外大门口刚刚扯起来就撤了下来，总体来说，父母索要高额赔偿的愿望并不强

烈，女孩不是在学校喝的药，学校只能出于人道主义给一些钱。

一切很快恢复如昔。学校继续上课，女孩父母很快回到工厂上班，从秋天到冬天，树叶完全凋零，赵老师来到服务中心之前，在心脏突然有刺痛感之前，也完全忘了这个女孩。她跑去找她在另一所高中任心理咨询师的朋友聊天，她觉得自己需要心理咨询。

朋友是赵老师的师范同学，原先只是地理老师，当学校有心理老师需求时，她主动报了名。当时她的想法是想解决她与自己母亲的问题。她说她每次回家，都是高高兴兴回去，心情郁闷地离开。

朋友想借此机会彻底改变她和母亲的关系。在学习心理学的几年中，她解决了和母亲之间的问题，也很好地应对了自己孩子青春期叛逆的问题。她觉得心理学就是一套认知论和方法论。

但是，当面对留守学生所产生的心理问题时，她这方面的成功模式却难以推广。孩子们不是和父母关系产生了问题，而是和父母根本够不着关系。父母并不是都对孩子冷酷无情，而是在有限的经济条件下，他们出于本能或者只能选择出去打工，自然就把孩子抛弃在一边。这就导致长期在外打工的父母和孩子之间没有形成日常的亲密关系，偶尔回来一段时间，很难和孩子构成心理上的相互依赖和相互信任，反而会因为用力过猛导致更大的冲突，亲子关系形成更深的裂缝。

赵老师和朋友谈起育才中学自杀的女孩，都只是长叹一声。在乡镇，在县城，相当一部分孩子面临的不是成绩带来的压力，而是看不到出路。

乡镇中学的数量越来越少，一是学生数量本身就在减少，二是这些年教育资源高度倾斜县城中学，并且倾向于办超级中学，丹县县城里面至少有三所中学超过一万人。赵老师老家镇上有一所高中，1980年代相当出名，走出了很多大学生。现在，这所高中学

生不到三百人，全寄宿，平时不许出校门，两周回一次家。这所高 中已经将近二十年没有出过一个重点大学本科生，近几年连个普通 本科都没有考上过。留在这里的孩子们，没谁想着自己还能上大 学，就是混时间，等着毕业了到年龄了出去打工。而父母呢，经济 上比前些年好转很多，也不急着使孩子打工的钱，就想着把他们 圈起来，在学校上个学，一是比较安全，二是至少能拿个高中毕 业证。

县城中学集中了整个丹县成绩较好的学生，满怀希望的家长让 孩子挤进独木桥的行列。而那些稍微有些关系和见识的父母，则把 孩子送往邻县或省会一些教育质量更好的学校。

赵老师曾经被一个做生意的远亲纠缠好长时间，那个远亲执意 要把自己九岁和十二岁的孩子送到吴县去上学。这根本不符合政 策。她去找基础教育科科长，科长说他已经给教体局和县委领导立 过军令状，不符合转学条件的一个都不办。那个远亲生气了，认为 赵老师看不起穷亲戚，没有认真对待这件事情。赵老师也生气了， 从根本上，她还觉得没必要那样做。丹县县城的小学、初中教育还 算可以，与其这么艰难地往外县转，还不如在本地县城好好读书， 到了高中，成绩好了，那些“好学校”会主动找过来。她觉得那个 远亲完全是在瞎折腾。她也知道，那个远亲的媳妇是非常固执的 人，一心想把自己两个孩子供出来。最后据说这两个孩子还是被送 到了吴县读书，全寄宿，那个远亲和他媳妇每周去看孩子。

赵老师亲妹妹的孩子就被送到吴县权水中学，前几年参加高考 也获得不错的成绩。这也是远亲纠缠她的原因。但那孩子上学时丹 县教体局的管理还没有这么严。那所学校把周边几个县的好学生全 部吸纳了过去，从初中开始就在全地区十几个县招收学生。丹县教 体局很有危机感，通过各种方式挽留学生。可是，即使如赵老师这

样教体局的员工，也无法说服自己的亲人，并且，在内心深处，赵老师也和其他人一样，觉得学生忍受几年或者复读冲刺一年有个更好的结果还是值得的。虽然她比其他人更多接触到那些心理有问题的孩子，知道这里面是多么的灾难深重，无以解救，但是，她也仍然想不出合适的理由阻止自己妹妹把孩子送到那所学校。甚至，还是她亲自打电话给权水中学的校长，校长是她的高中同学，最终答应给一个名额。

这里面的逻辑究竟是什么,赵老师怎么也想不明白。

权中的一天

小遇一米八三，头发微卷，中分，看起来很有浪漫气质。

他喜欢穿白上衣、白T 恤、白卫衣、白羽绒服，他喜欢白色。他是运动鞋爱好者，喜欢各式各样的运动鞋，他会盯着各类品牌运动鞋新品，研究欣赏，直到降价，再下决心去买。他买的都是大众品牌，略贵，但不会超出家里的消费水平。他的鞋一字排开放在他自己房间的地上，一尘不染，每双鞋他都及时洗刷，小心保存。

初一的时候，他喜欢上吉他，表姐把自己从来没有用过的吉他送给他，他用这个吉他学会了基本技巧，也学会了唱歌。当他坐在高凳上，穿着白T 恤，拿起吉他，用低沉浑厚的声音自弹自唱时，浑身散发着光彩，迷人极了。他老妈说，我不用担心你女朋友问题了，你得用自己魅力骗个女孩回来，不许向我要彩礼。小遇咧着嘴笑，露出一口白牙。

中考时，小遇遭遇了人生第一次大失败，他没有考上丹县第一高中。以他的成绩，稍微努力一下完全可以顺利考进去，他老妈和

老爸都对他信心满满，平时不怎么管他学习。说起这些时，小遇大 笑起来，说他从小就会糊弄大法，平时糊弄得不错，老爸老妈和亲 戚邻居都觉得他乖巧听话，学习努力。

成绩出来那天，小遇老爸对着小遇演讲了五个小时，当然，不 是演讲，是说教、发泄愤怒和不满。小遇之前知道老爸爱啰唆，脾 气暴躁，喜欢抓住别人小辫子喋喋不休，但是，因为小遇表面乖 巧，对自己的事情隐藏很深，他爸一直以为他是好孩子。现在，考 试成绩让他露馅了。小遇老爸把小遇的鞋子哗啦啦扔了一客厅，拿 起他的新吉他朝地面摔下去，那是小遇参加一个民间比赛得奖后奖 励的，值一千多块钱。

他老妈本来是个活泼性子，常和小遇一起糊弄他老爸，现在， 成绩出来了，糊弄不下去了，就老老实实和小遇一起听训。最后的 结果是小遇被送到区里的一所高中，那边老爸有一个亲戚，以小遇 的分数交钱可以进去。

十五岁的小遇开始了游学生涯。爸妈在学校附近租了个小房 子，找一个亲戚住在那里，专门给小遇做饭洗衣。这所学校在全区 升学率很高，管理并不过分严苛，小遇中午还可以回到出租屋休息 半小时。小遇是个散漫性子，又拿出糊弄大法，反正父母不知道学 校的真正情况，他拿出的成绩都还不错，但这“不错”只是表面看 起来，实际上在学校的排名中属于后几百名。

高三毕业，他只考了一个二本。小遇老爸出离愤怒，又把家里 东西砸了个遍。小遇冷静地看着爸爸表演，虽然冷静，可是看爸爸 愤怒的表情，听他脱口而出的伤人的话，小遇仍然会感觉到极端压 抑。小遇说幸亏我脾气比较塌，忍受力比较强，否则的话，按照我 爸说我的话，我只有跳河自杀才能谢罪。

恰在这时，小遇老妈的一个朋友传来好消息，她的女儿那年考

上了湖北一所985学校，专业也非常好。她在吴县权水中学复读一 年，成绩得到了飞跃性的进展。

吴县权水中学，在丹县和周边十几个县家喻户晓。它知名的原因首先当然是极高的升学率，几乎每年都有清北学生出现，985、 211的学生入学率很高。还有一个原因就是它严苛的管理制度，来到 这所学校，就意味着你必须接受这所学校的规章制度，要是接受不 了或受不了，那就走人，学校不会留人。一个萝卜一个坑，权水中 学是一个坑无数个萝卜在等。权水中学的校长一到暑假就关手机。 一个简单有力的例子是，学校每年都有北京、省会或其他大城市来 这里就读的学生。

小遇老妈瞬间振奋起来。她把朋友拉出来商量方案。小遇分数不高，依靠成绩不可能进入权水中学复读，只能找人开后门交钱进去。找谁，如何找，朋友笑眯眯地说，不用找，教体局的赵老师是权水中学校长的高中同学，关系极铁，她平时保密工作做得很好，怕找她的人太多。赵老师是小遇老妈的哥哥的大学同学，关系非常好，这不一下子关联上了吗?

接下来的事情非常顺利， 2022年8月中旬，小遇如愿进入了 权水中学，开始为期一年的复读。

2024年夏天，即将是大二学生的小遇，坐在省会一家咖啡馆 里，回忆自己在权水中学一天的生活。

早晨五点半必须起床。五点五十必须到班。

如果早晨想大便，要么提前起来，要么到教室，报个到之后，你再请个假去厕所，再要么,脸也不洗牙也不刷，直接去教学楼上厕所，上完之后进班上课。

六点，全班同学一起喊口号，每天换一个同学领喊：

我们是权水中学最优秀的学生

我们百折不挠、迎风而上

我们奋斗、创造、开拓

我们刻苦钻研、卧薪尝胆

我们用汗水播种未来

用勤奋续写母校的辉煌

我们以青春的名义庄严宣誓

努力拼搏，让父母安心

让自己的未来更加灿烂

奋斗，奋斗，奋斗！

六点五分站着背书，背到六点五十。站着是为了防止学生打瞌睡。

七点十分吃早饭。

吃饭必须跑着去，铃一响，嗡一下，所有人都往食堂跑，很壮观。跑的过程中，你得想好这天早晨吃啥，直奔那个窗口排队，因为吃饭总共只有二十分钟，原来还是三十分钟，到高三后，从出教室到吃完饭，只有二十分钟！

也有稀饭，也能打来，但你是喝不了的，因为你的时间不够。所以大部分同学都是买个饼，在路上边吃边走，到教室喝点热水就行了。

要么就是干脆早上不吃饭，趴教室补个觉。

这事还得看班主任。像我们班主任比较好，二十分钟多一点到教室也行。但是，我们隔壁班，等我们到教室时，他们班人已经坐齐了。有的班主任甚至要求同学们到第十八钟时必须到班里坐下。

七点四十上课。总共四节半课。前面四节课每节课四十分钟。

中间小课间十分钟，其实在老师不干预不拖堂的情况下只有七分钟，因为要求大家必须提前三分钟回教室。大家都去抢厕所的大便池，抢到了挺好，但往往几分钟完不成，就很担心，边担心边蹲坑，那种心情实在是太纠结。

两节课之后是一个大课间，二十分钟，那才是抢厕所高峰。

说下厕所的分布情况。 一层楼总共就一个厕所， 一个厕所里六个蹲坑位，但这一层楼总共有五个班， 一个班八十多个人，五个班就是四百多人，四百多人抢这六个坑位，这意味着大部分人抢不到坑。所以，紧急时只有上课时请假上厕所。有一次我特别想去，实在是不去不行了，就在上课时举手，说我要上厕所，特别羞耻。有时能趁老师转圈的时候，悄声给老师说一下，但有时老师一直讲，你就没办法。

大便问题是根本问题。几乎所有同学都有痔疮，都便秘，完全是憋出来的。好不容易抢到个坑，你还便秘拉不出来，心情不要太郁闷。

上午最后一节课十一点半到十二点，只有半个小时。

中午十二点下课。直接去吃饭。

午饭有三四十分钟，也得跑着去，挤得要死，时间还是紧。另一方面，本来就没有啥好饭，去得晚了啥也没有了，有几个好吃的窗口你得狂奔着去。

十二点四十必须到宿舍。十二点五十或一点查寝。必须得躺床上。但中午可以趴在床上写作业，只要你不出声就行。不过大部分人都会睡会儿觉，实在太累了。

一点五十到教室。

两点十分上课。下午总共五节课。六点二十下课。都是小课

间。七分钟休息时间。

六点二十下课后直接去吃饭，二十分钟至半个小时。

晚上和中午差不多。

七点晚自习。到十点，三个小时，还是小课间，七分钟休息时间，也是老师上课。

每天上午和下午最后半小时是自习时间，没老师看的时候可以去上厕所。有老师看的时间要打报告，或者给值班的班长说一下。

一天下来，总共上十三节课， 一个小时自习时间，其他时间都是老师在上课。

十点放学。从班里到寝室有三四百米，走得快的话五六分钟能到。

一个寝室十个人， 一个水池。可能同时三四个人挤在水池旁边刷牙，抹一把脸。

十点二十熄灯。

十点半查寝。寝管先查一遍，门卫、老师十点四十再查一遍。

有一次有同学在说话，老师把他喊出来，在楼道里扇了他一巴掌，隔五六个门都能听见，第二天大家都在问是谁。其实心里知道是谁，不过都不说。现在那个老师还升为学校的副校长。

还有一次中午查寝。我在蹲厕所，我们寝室来了一只老鼠，同学们疯着打老鼠，好不容易有个由头发泄一下，结果撵老鼠的同学被批评一顿，做了好多个俯卧撑。

星期天下午四点放假，总共两小时。

我是趁这个时间到外面宾馆开个钟点房，消费一次至少用三小时，但实际只能用两小时。这两小时包含着洗澡、洗衣服、买点东西、见家长。一般最多洗个袜子裤头，大衣服洗不完，都得攒着留给家长带回去，下次来时再带回来。有时袜子裤头都没时间洗。有

些家庭条件不好的或者不想费事的就去公共澡堂。学校也有澡堂，但只是个摆设，基本上没开过。

有些家长想见孩子，想给孩子改善生活，就自己背着菜，背着锅和灶，孩子洗澡，家长忙着炒菜做饭，洗完澡出来赶紧吃。我妈就是这样，每周日下午过来，开个宾馆，她炒菜做饭，我洗澡，或者把外卖点好，我洗完澡马上吃，时间得配合好才够。

星期天晚上六点必须到校，原则上不允许迟到。

然后又开始新一轮。

我们是复读生，就待这一年。很多学生好不容易被父母走后门找关系塞进去了，刚去几周，适应不了，就走了。走就走了，有多少人想来，所以，走一个，马上就有人进来。

我们班主任还行，我们隔壁班主任就不行。

学校让你五点四十到班，她非让你三十五到，她基本上都坐在教室里，看着学生，经常言语打压、讽刺、挖苦学生。

学校非常追求成绩，后来为了追求学校排名评比，会给我们透题。我也做过无声的抗争，我瞎写答案，专门吃低分。但其实用途不大。

大家都知道这个学校有学生自杀过。有一段时间，连续好几个跳楼，有从教学楼上跳下去的，有从食堂那儿跳下去的，应该是熬不住了。据说一个女生落地之后，人又弹了起来，就成了坐在那里的姿势，人已经死了。这都变成学校的传说了。

等我去的时候，所有能看见的窗户都是网编的，严严的，连个书都扔不出去。你就是想跳也没地方跳，所有能跳的地方都被封闭起来。

我们班主任今年二月份去世了。他是个化学老师，每天早晨早读，读英语读化学读生物，都需要班主任在场。那天早晨他看大家

早读，脑出血吧，倒在教室里，没救过来。我们班的学生听说了，也凑钱买了个花圈。

我感觉他也是累死的。如果他是班主任，他基本上每天晚上十点多才能回到家，早晨他也得五点四十必须到校，休息时间几乎没有。回家肯定还多少有点家务和处理家庭的一些事情。我们这些学生经过一年“拼搏”,走了，他是一年年连续不断的。他有四五十岁，至少在这个学校干了十来年。他小儿子比我妹妹还小，十二三岁的样子。他闺女大学毕业也回这个学校教书了。

因为之前一直疫情，那几年学习质量比较低，所有老师预测我们那年高考题会容易，但我们那年恰恰是十几年来最难的。数学题和理综比较难。考完数学，很多学生和家长一起抱着哭。中等偏上那拨考生最吃亏了，直接成为差生。我就是这一拨。

我们班985有五六个，211也有几个，我这种的占有十来个，普通一本。过本科线上个二本的二三十个。

现在隔壁好几个县基本上都走了这个模式。前几年丹县一高没出成绩，好学生都跑了，所以丹县一高现在也走了这样一个模式。可能有些高中没那么极端，但基本上也是这样。现在这种集中模式好像成了农村、小镇、县城学生考上大学的唯一方式了。全国不知道有多少这样的高中。

我在那所学校那一年，也是魔怔了。感觉自己像个盲流。大家都去吃饭，我也去吃饭，大家都去教室，我也去教室，被动的，完全是浑浑噩噩的。不单是学生，老师们大部分也是盲流，他们也是跟着某个东西在走。考完试之后，我才发现我的头发都白了一半，到今年才变回黑色，而痔疮，是好不了了。我总觉得我有个地方受了伤，可是说哪个地方，也说不出来。也许就是这个痔疮。

小遇这样说时，靠回到沙发上，哈哈笑起来。

上大学这一年，他非常迷茫，同学们都不学习，他觉得他们的精神世界非常匮乏。他们宿舍六个人，只有他一个人有个人爱好。除了弹吉他、唱歌外，小遇又开始学习摄影。每到周末，他徒步十几公里，在城市和郊外漫游，边走边随手拍。去年冬天下大雪，他冒着雪，在城市角落拍摄，他拍到盛开的梅花，拍到汽车顶盖上用手写下的“LOVE”, 拍到街道上穿红色羽绒服的小孩。他感觉自 己在漫游和取景过程中吸收到非常多的东西。

与此同时，他们宿舍的另外五位同学要么在睡大觉，要么在打游戏刷短视频，他们没有爱好，没有一个人说我今天想去看电影或出去做点什么。

“每个人都很枯燥”。小遇说，“你走到我们学校，搭眼一看， 就知道谁是从这种高中里面出来的。尤其是我们这种一本，既不是211更不是985,百分之八九十的学生都是这种集中营培养模式出来的。对于我们这样县城出身的孩子来说，这样的学校确实是给一条出路，但是代价太大，并且不知道未来在哪里。”

而其中，最让小遇沮丧的是，大学教育质量太低。小遇是理科生，他感觉他们大学里所学的东西完全是落后的，他们专业用的软件，是2000年左右的，现在网上都找不到，他不明白把这些教给他们有什么意义，考研用不上，找工作也用不上。小遇写代码的技能是自己在网课上学的。老师们教给他们的东西很浅很浅，其实大部分老师都是博士毕业，有自己的研究专长，但是，老师大部分的时间都用在带研究生、搞科研、发论文上，根本没有心思也没时间给本科生好好上课。所以，学生们上课基本上都在玩手机、睡觉，老师们视而不见，也在应付学生。双方都视而不见。

没有人真正想思考点什么,也不知道该思考点什么。

小遇也在备考研究生，他想考到北京。下学期一人学他就得开始准备，现在考研也很卷。但是，他自己知道，他考研不是出于对专业的热爱，而是觉得自己必须过上更好的生活。

他觉得有点悲哀。到现在为止，他还没有找到自己喜欢的专业，目前正在学习的专业，他还没有发现可以热爱的点。他还是希望自己赖以为生的是自己热爱的。可是，目前为止，他还没有找到。

飞地

王振医生、吴庄镇卫生院李院长、李院长的朋友县医院张医生和杨医生一起去花臂少年家。卫生院精神科建立的时间不长，收的病人不是很多，但是，治疗效果还不错。在他们这里治疗过的一个男孩，叫刘朗，17岁，家就是镇上的，出院后经常来医院玩，找李院长和医生们问有什么活干，他愿意帮忙。他说他喜欢这里，医生们好，还教他东西。这个男孩长期寄宿在舅舅家里，学习不好，由此精神压力很大，他来到卫生院时，已经是重度抑郁和焦虑。男孩恢复很快，性格变得开朗、健谈，现在只是每天服药。他办了休学，帮舅舅干活，有时去亲戚家串门。看到这种情况，王振医生和李院长都有点激动，对于医生而言，“治病救人”还是最高的责任 和荣誉，看到一个神情抑郁、了无生趣的孩子又恢复了活力，恢复了社会功能，无论如何都是让人欣慰的事情。

2024年暑假在这里住院的十几个孩子，到十一月份的时候， 只剩下五个。其他大部分都像娟娟这样，开学了就回去上学，虽然 孩子没有治愈，甚至有些根本没有好转，但架不住家长的要求。还

有一些不知去向，孩子是外乡的甚至外县的，悄悄地来，悄悄地走，生怕有人知道自己的孩子住院。这样的情况医院最为担忧，因为家长的神情、态度直接影响到孩子的精神状态。

在2021年建立精神科以前，李院长没有料到有这么多未成年 的病人。作为一个家长，他感到震惊、心疼，但作为一个医生和院 长，他又具有充分的职业敏感性。他意识到，也许，未来一段时间 内，未成年病人会成为精神科的新业务方向。他到北京考察过著名 的精神病医院，也到县医院精神科看过，那里面庞大的病人数量 几乎淹没了医生，医生不可能有时间对病人进行心理咨询，那也不 是精神科医生的基本任务。他们要在十分钟至多十五分钟内确定病 情、开出药方，不可能对病人有更深入的了解。

那么,在他这个小小的镇卫生院，如果能够建立一个治疗和心理咨询一体化的系统服务，孩子在这个空间里，不单是住院吃药，还可以进行心理治疗，也许就会多一些疗愈的可能。他希望能多看到刘朗这样的案例。

卫生院有一大块空地，约有两亩。李院长心里盘算着，那里会是最合适的地方，足够大，他曾经想在那里进行养老中心规划，现在，他改主意了。他准备建立一个青少年心理治疗中心，一个专门为青少年准备的空间。

李院长约了老朋友张医生和杨医生到卫生院来看他的场地，商量如何筹资，以什么项目申请能够成功。李院长觉得只要有两百万元，他就可以把治疗中心建起来。这片空地着实喜人，但是，卫生院刚刚盖了一栋楼，那钱是李院长四处求爷爷告奶奶不知道怎么要来的，想再要两百万，短期内肯定不可能。

正在这期间，少年的姑姑给王振医生打来电话，问少年什么时候能出院，他们好来接人。几个医生一拍即合，准备对病人进行一

次家访。王振医生问姑姑是否可以，姑姑答应了。

这是秋天的下午，平原上大片大片翻好的耕地。有些地里还有 玉米秆子，一排排的，叶子枯白，像战败的士兵。据说到耕地的时 候，会用大型机器把它们直接推倒在地里，变成肥料。

远处突然出现一片房屋，孤零零的，极目望去，距离周边其 他村庄至少一公里之远，这在拥挤的平原极为罕见。村庄房屋裸 露，周边树木很少，树干很细，在深秋的阳光下看起来孱弱不堪。 这些树应该新栽没几年，还没有成林，以至于那片房屋显得凄凉、 无助。

大家在村庄边缘停下车，走路进去，发现这是一个只有一条道 路、两排房子的村庄。道路大约有三百米长，宽阔的水泥路，两边 是一模一样的楼房，一样的铝合金卷帘门，一样的两层楼，有些已 经装修完成，有些还在装修，二层的窗户还大张着嘴巴，黑洞洞 的。这就像一片“飞地”,毫无理由地来到这里，没有根基，没有 古老的树木和日久积累的时间加持，村庄显得单调、枯燥，怯生生 的，底气不足的样子。

少年家在左排房子的第五家。门口有一棵冬青树，地上是一堆 正在混合的沙子石灰，卷帘门高高卷着。客厅分两部分，一部分直 通后院，长长的，电动车、自行车和一些杂物沿着墙靠着堆着，另 一部分被中间一堵墙分为前后两部分，前面靠墙放着一个条柜，条 柜前面是一张很宽的竹床，床上堆着被子和一些衣服。后半部分 是一个楼梯，通往二层，楼梯还没有修栏杆，可以看到参差的砖 碴儿。

爷爷脸上皱纹纵横，干瘦如柴，坐在竹床上，佝偻着身体，手 里举着一支烟。姑姑应该是正在睡午觉， 一路打着呵欠从后院过 来，张罗着倒茶。竹床前的小桌子上堆满东西，角落处放着一个玻

璃杯，里面泡着很浓的茶。家里并没有待客用的杯子，姑姑在条柜里找了很久，只找出一个小玻璃杯。最后也放弃了。拿出几个小橘子放在桌子上。这段时间，她每周都骑着电动车赶七八十里路过来，一是看老父亲，另一个也担心在住院的侄子。

爷爷语速缓慢，和他的皱纹一起，构成非常艰难的讲叙。

他今年六十三岁，一直在外面打工，奶奶在家负责照顾少年。在爷爷的讲述里，少年不好好上学，经常瞎跑。初一就不上了，和一帮朋友一起吃喝玩乐，乱花钱。后来跑到洛阳一家武校上学，交了两三万块钱，坚决不再去了，又回来了。他是和几个朋友一起去的，每一家都花了几万块钱。第二年都不去了。

在谈到少年的爸妈时，爷爷语焉不详，姑姑也默不作声。他们似乎非常避讳讲这件事情。在遮遮掩掩中，王振医生听出来了，少年的妈妈并没有去世，而是和少年的爸爸发生了矛盾，孩子一出生就离开了。离婚之后，他们拒绝妈妈回来看孩子，后来妈妈就彻底不回来了。少年对妈妈没有任何记忆。

爷爷和姑姑的语言信息是破碎的，需要听者不断补充，最后才勉强拼出少年的成长图景。

少年的妈妈再也没有回来过，家里人告诉少年说他妈妈死了，但是少年很早就知道妈妈没有死。爸爸在山西一家工厂打工，平时活很多，无法回来，春节时厂里休带薪年假，十天，超过十天就没有薪水，所以，春节时爸爸一般在家只待十天，过了初五就得走。中间有几年，为了得到更高的假期补贴，爸爸春节也不回家。

因为南水北调工程，少年七岁的时候，他所在的村庄从吴县搬迁到丹县。少年、爷爷奶奶和爸爸的户口迁到这里，姑姑在搬迁之前已经结婚，留在吴县。

据姑姑回忆，那个时候少年性格开始变化。无论如何都不回学

校，坚决不上学，村庄里有七八个年龄和他差不多的孩子，也都不上学，一群孩子就一起玩，打游戏，打群架，到处乱跑，有时候出去两三天不回家。后来，又去了武校。一年后，坚决不再去。在武校时到底发生了什么,家里人也不知道。至于少年什么时候文的身，平时在家怎么作息怎么吃饭，他们都说不清楚。

2023年春节，少年的爸爸带着一个新老婆回来过年。据爷爷说，他爸爸之所以要找一个新老婆，主要是因为少年。在农村，要想找媳妇，家里必须有个婆婆或者奶奶，这样，孩子出生后有人帮忙带，如果两者都没有，那就很难说来媳妇。少年既无妈妈也无奶奶，于是，单身十几年的爸爸火速给自己找了一个贵州的女朋友，很快就谈婚论嫁，并且一起回来过年。据爷爷说少年的后妈对少年还不错。

春节后，少年跟着爸爸一起去爸爸的厂子打工。如姑姑在医院所言，干了一个多月，挣了六千多元，然后，说什么也不干活了，说要去杭州找朋友。在杭州，可能也待有一两个月。据少年告诉他们，他女朋友在那里打工。

少年十六岁的时候，和同村的一个女孩谈了恋爱。据说还是这个女孩追的少年。到杭州后，少年和他的小伙伴们在一个大游乐场上班，女孩在隔壁的一个餐厅当服务员，他们住在一起。

女孩家里一直不同意他们的事情。五月时，女孩发现自己怀孕了。她没有告诉少年，而是跑回了家，和家里商量之后，直接到医院做了流产手术。少年打电话时才知道这件事情，就和女孩分了手，微信、电话全拉黑。

在言谈之中，爷爷完全不信任少年， 一直强调“他不和你说实话”。他想让王振医生把少年的手机密码弄开，看看有啥内容。

王振医生说，到医院一星期后，在聊天的时候，少年愿意打开手机让他看，他看了，没看到什么实质性内容，尤其是关于钱的。

爷爷又强调，他不和你说实话。

爷爷满腔愤怒。他应该认为是少年的朋友们对少年的欺凌造成了少年生病。他说他们都是十来岁的孩子，吃喝玩乐，“身上雕的不知道啥玩意”,不上学，不出去打工，有点钱就跑去游戏厅打游戏，出去喝酒，喝完酒打群架，没钱了就到处要钱。他笃定少年是跟着朋友们学了坏。

在打工间隙，爷爷也会回村庄住一段时间，尤其是少年不上学之后，他回来的频率要高一些。他在家给少年做饭，喊少年吃饭，不吃，说上街吃。要么是窝在家里打游戏，要么是和朋友出去玩。爷爷认为少年的朋友们都在逼少年花钱。

为了佐证他的说法，他说有一天夜里，已经到十二点了，少年还没有回来，他把灯关掉，坐在客厅里等少年回来。半夜一点钟的时候，他听到他们回来的声音，听到几个孩子围着少年说话，其中，一个比较凶狠的声音说“你不给我钱，明天还打你”之类的 话。他把灯拉开，走了出去，那一伙人看到他出来就跑了，他问少年他们在逼你什么,少年不说。

爷爷说少年从来不和他说实话，但是他知道他在外面胡来。

他说在奶奶生病期间，少年从来不到奶奶跟前，喊都喊不到身边来，更不用说照顾奶奶。他也不去学校上学，就在家里打游戏。

问少年和爸爸的感情怎么样，爷爷说从小不是他爸看大的，都没啥感情。

王振医生这才知道，关于钱的问题， 一直是少年和一家人的最大矛盾。早年因为打游戏充值，少年说谎话骗奶奶的钱，下学后为了和“狐朋狗友们”一起“吃喝玩乐”，少年向姑姑、爷爷和爸爸分别要钱，少年爸爸曾经向家里人严令不许再给少年钱，出去打工之后，少年挣的钱不仅没有给爷爷或爸爸，更是连自己的日常开销

都不够，爸爸为此还打过少年。

这次砸堂伯的车其实不是少年突然精神错乱，而是他心里有气。堂伯曾经给少年许诺过，你要是不乱跑了，回到村里好好待着，不惹事，下次回去给你两千块。五月份少年从外面流浪回来，堂伯发现少年不正经干活，就没有给他钱。别人(这个“别人”在 爷爷眼里就是少年的那群朋友)就撺掇少年说，你伯父说话不算 话，你把他车砸了。少年就去砸伯父的车了。总之，还是因为钱。

爷爷问王振医生，他也住这么长时间了，什么时候能回来，时间长了不好。

姑姑注视王振医生的眼神，并不十分信任，甚至还有点警惕。她问王振医生，你们说来说去孩子在里面怎么样?

王振医生说，我们怎么想不重要，关键是你们怎么想。孩子在医院已经好转很多，如果一定要出院也不是不可以，但首先要保证孩子坚持每天服药。如果不按时服药，那孩子就可能复发，复发一次，情况就糟糕一次。

姑姑没有说话，看着爷爷。

爷爷举着烟，眼睛看着大路，过了好一会儿，说，你回去问他一下，给他相亲他愿不愿意。要是愿意，那就回来，三天后就办出院。

王振医生说你们家属有愿望想带孩子出来，我们不能不同意，但就是不知道你们能给孩子什么保障。服药是第一保障。你作为爷爷能不能做到有效监督他天天服药?

爷爷没有回答。过了好一会儿，说，你问问他是咋想哩，以后要干啥。已经看了好几家，条件还不错。结了婚成了家，要不要好好干。

交流并不畅通。爷爷和姑姑语言寡淡，表意困难。不是他们不会说话，而是他们想遮掩的太多，不愿意说出的太多，因此，彼此间的对话就显得支离破碎，文不对题。譬如“时间长了不好”指的

是哪些方面不好，爷爷显然不是对医院的治疗不满意，不是对少年住院时间长了不满意，而是怕被熟人知道，这一点不好。不想被熟人知道，一是不想让别人知道自己的孩子有病，二是一旦知道后，孩子的婚姻必然受阻。所以，爷爷才急着给孩子相亲。

譬如问到少年的感情，和奶奶、爸爸的关系怎么样时，爷爷似乎不知道怎么回答，只说“少年和他奶奶交流还比较多”“从小不 是他爸看大的”,而说到少年和朋友们的关系时，爷爷则更多的是 愤怒，用“吃喝玩乐”四个字代替了所有的叙述。

但有一点可以肯定，他们对少年的生活并不了解。所有关于少年生病的原因都是猜测，模棱两可。他们不了解少年的生活，不了解少年和奶奶在一起生活得怎样，不了解他和朋友们在一起玩是什么样子，不了解他不在家的日子，都到了哪里做了什么。空白太多，很难填补。

王振医生最后说，如果你们真要他出院，回来得爱护他，尊重他，保护他，药是最首要的，必须按时服药，定期复查。

爷爷露出很奇怪的表情，似乎王振医生说的是另外一些他不太懂的话。

爷爷又一次把他的诉求提出来，让王振帮忙问少年，愿不愿意相亲。王振医生也很奇怪，爷爷似乎觉得少年相亲是解决目前所有问题的最佳答案。

这只有两排房屋的村庄，如同一个小小的原点，被深耕过的褐色土地所包围，那是一望无际的平原。村庄孤立在这腹地深处，灰蒙蒙的，枯燥乏味，根基浅淡。少年在这里生活了十多年，他每天的轨迹是什么,都玩些什么,在哪里玩，爷爷说的“吃喝玩乐”到 底是指什么,在这个村庄里面，王振医生看不到任何可供少年“吃 喝玩乐”的地方。

下午四点多钟，天已然昏黄，凉气突然就下来，顺着敞开的卷 帘门进到了房间。爷爷咳嗽了起来。爷爷其实刚刚六十岁出头，但 是，他脸上纵横的皱纹、衰弱的身体看起来有七十多岁，唯有在说 起对孙子的愤怒时能显示出他积聚的力量。

一行人与少年的爷爷、姑姑告别，绕过邻居们打量的眼光，坐 上车，准备往县城去。

刚走到国道上，王振医生接到了娟娟妈妈杜梅的电话，说娟娟又出事了，如果王振医生晚上回县城的话，希望他能去她家看一看孩子。电话里，杜梅几乎要哭出来。

王振医生、李院长、张医生和杨医生，都住在县城，于是，他 们一行人又奔往县城，一起去娟娟家里。

她不信我

迎面而来的是空荡荡的客厅。同样都是枯燥，花臂少年家的客 厅带着乡村的灰尘和长久的被遗忘，这间客厅则呈现出县城封闭空 间内的匮乏和压抑。娟娟坐在桌边的小板凳上，旁边坐着一位女 性，王振医生他们都认识，是娟娟的表姑谭君，也在医疗机构上 班。她正在和娟娟说话，但她几乎是在自说自话，娟娟头低着，整 个身体姿势都在显示着她的抗拒。

杜梅告诉大家，昨天娟娟又割伤了自己的手腕，不过发现比较 及时，割得也不深，到医院包扎一下就回来了。但是，今天，娟娟 就怎么也不去学校了。而昨天的诱因是娟娟的哥哥小立打了她，但 是，杜梅强调，是娟娟闹得太厉害了，声音太大，影响了哥哥睡 觉，哥哥才去揍她。揍了她之后，她老老实实背着书包去上学，下

午回来的时候，她躲到卧室拿削铅笔的小刀割了自己的手腕。

这已经不是娟娟第一次割手腕，有一次割得比较深的时候，杜梅才发现，娟娟的胳膊上有一些深深浅浅的已经发白的印子，小腿脚踝处也有几道，这些都不知道是什么时候割的。问娟娟，娟娟也不说。

这是王振医生第一次听到娟娟哥哥小立的事情。在之前娟娟住院调查家庭成员情况的时候，杜梅只是提到娟娟有个哥哥，但王振医生迅速想起来，在被问起哥哥多大年龄、做什么事情时，杜梅遮遮掩掩，似乎有很大的忌讳。

一行人围着桌子坐成一圈儿。王振医生紧挨着娟娟，李院长和谭君坐在娟娟对面，张医生和杨医生坐在两侧，由于桌子小，大家撤开一些，围成一个大圆。

杜梅说，娟娟，今天王振医生和李院长，还有这几个叔叔都是专门抽时间来看你的，他们工作都很忙，来一趟不容易，你有啥想法可直接和医生们说，你要是想让我回避了我回避。

娟娟没有反应。

李院长对杜梅说，妈妈也不需要回避，今天来这儿不是给娟娟诊断，主要是想聊聊天，你们母女之间有啥想法也可以直接沟通。

杜梅坐在靠近卧室的墙边，离一圈儿人有三四米的样子。

王振医生直接发了问。他不再和娟娟绕圈。

昨天为什么割腕?有啥不高兴?是不是因为你哥打你了?

杜梅在后面插话，说，他哥一般不打他，平常他俩也可好。他哥还带她出去吃饭。

杜梅一说话，娟娟就回过头去瞪她。

王振医生说，妈妈先别急着说话，听听娟娟咋说。

娟娟语速极为缓慢，说，不是我哥。我不想上学。我待在学校

里面烦，浑身着急。英语听不懂一点，语文上课在走神。我坐在那 儿魂都飞了。不想学。第二，我想玩游戏。

那你有没有想过不上学干啥?

在家里边玩。

玩手机对你吸引力最大的是啥?

不知道。

是消磨时间还是确实好玩?

都有。

啥时候开始不想上的?

六年级下学期开始我就不想上了。

你第一次吃药是为啥?听你妈说你在路上被车撞了?

不是，我感觉我妈给我玩游戏的手机时间太少了。当时我妈只 给我一个星期两个半小时。星期五晚上可以不写完作业先玩半个小 时，星期六星期天写完作业一天可以玩一个小时。我同学们都有手 机，晚上就可以玩。班里有一个好学生是我的同桌，晚上补作业， 白天都在玩。

说到这里的时候，娟娟语气中带着委屈。

你对妈妈这个规定不满意?

我吃药就是为了反抗这个事情。

假若说现在让你玩，你觉得一个星期玩多长时间你会比较满意?

六个小时以上，平时半个小时就可以。我实际上都是散着玩 的，玩一会儿就刷一会儿短视频，如果我一直玩也会腻。

杜梅在一旁说，现在她每天晚上可以玩一两个小时，写完作业她可以玩到九点半十点，睡觉前手机给我就行。

哪有，你不停地问我要手机。娟娟声音提高了一点，有些生气

的样子。杜梅一说话她就着急要生气的样子。

那这样你觉得会不会恢复对学校的兴趣?王振医生继续问道。 我就是不想上。让我玩也不想上。我待在那儿发急。

你觉得有没有办法解决这个问题，譬如说我每天少去学校一会 儿，成绩差也没关系，你会不会稍好一点?

我不想背诵，可是每次背诵名单上都有我。

那假若说你妈妈去和学校说一说，不背诵了，可不可以?

我不背诵，老师也不要问我。小组长也不要老点我的名。他们 老是点我的名，还报告给老师。

行，那我们和你妈妈可以去学校找老师商量，老师应该也会同 意。咱就告诉老师我在生病，有些东西跟不上，不要管我背诵。那 这样会不会心里舒服一些?

嗯。

还有什么让你不舒服的?

我还是觉得在上学的时候时间过得太慢，太难熬。打游戏时间 过得快。我就想快点过年，我领点钱让我充到游戏上。

娟娟说到这个地方，声音有些哽咽，能够感受到她非常伤心。 假若说延缓一下，到过年，妈妈再给你充钱，你看怎么样? 她都已经说好了，她又反悔了。她老反悔。

娟娟突然提高了声音，带着哭腔，语气里包含着非常大的愤 怒，这愤怒是由来已久的愤怒。

别急，别急。王振医生安抚她，说，妈妈可能觉得有她的道 理，你肯定觉得妈妈没道理。你俩有理解的错位。你马上十三岁 了，可以和你妈妈好好交流，而不是用闹的方式。你看你妈妈也很 焦虑。她也非常想了解你。有没有可能是因为家里经济条件不太 好，你妈没钱给你充值，这点你能体会到吗?

我又充得不多。如果真要充的话，光一个皮肤都得三四千，我现在充的只需要两百多块。

你觉得两百多你妈可以承受得住?谭君插话道。

这时候杜梅也忍不住插话，说，上回她闹，我给她充了，从那以后，她要求更高，要求充一千多的。

我就想要一个皮肤。充了还能送大礼包。

杜梅说，你要求一个赛季充一次，一个赛季得一千，四个赛季就是四千。

娟娟又急又快地回她， 一个赛季八个星期，我可以空一个赛季不充，我就充三次。

谭君说，你知道你妈平时过日子有多难吗?

王振医生说，你得学着和你妈沟通，譬如你妈的钱从哪来?

我爸有钱，我还有两三千在我爸那儿，我的压岁钱。她不让我爸给我。

那你有没有想到花完怎么办?

去年过年时我就想充，我没给我妈说。我知道家里没钱，我连提都没提。今年是充值能送大礼包，是一个和龙相关的，很好看，我还属龙。

咱们不能否认，游戏也是一个世界。它有它的价值。现在，游戏变成你和妈妈冲突的核心。先不说上学的事情。你可以和你妈妈聊，甚至你也可以做点手工挣点钱。

杜梅说，她不干。

娟娟说，我可以干，你不让我干。

娟娟的声音又提高了些，她觉得她妈妈在冤枉她。

好的，我们先不说这些，第一，咱们必须承认，咱们的家庭条件有限；第二，我还想打游戏，那我可以少充一点，这是可以接受

的；第三，我可以自己挣点钱，我和妈妈讲好，我挣这个钱用来充游戏。你可以和你妈妈谈，她其实不清楚，她不知道游戏对你的重要性。是不是这样子?

嗯。

你得和她好好交流。你用这么激烈的方式，你妈妈也伤心，你也很伤心。对不对?你和妈妈没有形成良性的沟通。

谭君又一次忍不住插话，语重心长地说，娃儿，你有没有想到，你玩游戏到底有啥收获?

我打游戏已经打了一个比赛，我一共就六十六块钱，我直接兑换成游戏币。我已经有排名了。我能挣钱，但是必须有团队才能挣钱。现在打游戏的人都是势利眼，看你有皮肤才和你组队。我总共就充了两百多，我根本没啥皮肤。人家不和我组队。

娟娟说着，眼圈又红了。

谭君说，乖，我给你说，每个人的生活环境都不一样，你妈生活很节俭。目前你玩游戏有很大收益是不是也不可能?

我又没要求充多。

王振医生说，你得学会和妈妈沟通，妈妈不理解游戏对你的重要性。第二，就是花钱上，说实话，大部分家长对小孩在游戏上花钱都不理解，都是直接地排斥。你得让她明白。

你们之间其实是两个问题，一是上学问题，二是游戏问题。我们一个一个解决，看会不会好一点。

上学我是真的不想上。

那你有没有想过，我才十二岁，我可不可以再试试。

我就是不想上。

如果停一年学呢?我们出去转转，再回来上学。

不。

谭君又插了一句，出去打工也需要学历，再说你现在年龄还 不够。

杜梅说，她说要当游戏主播。当游戏主播没文化也不行吧?我 看有时她们打游戏开麦，都是骂来骂去。

是他先骂我。娟娟急急地反驳杜梅。

先不要着急，今天就是聊天。主要是想着要学会和妈妈沟通， 不是简单的情绪发泄。我再问一个问题，你割你手腕，是不是吓唬 你妈妈，还是想着咋样?

我是真不想活。

你是不是觉得你妈也挺稀罕你?你妈理解你吗?

除了游戏，其他都还行。

现在假若说你妈妈答应你游戏的某些条件，你妈妈还希望你能 上学，你能坚持吗?

能。我就光想参加期末考试，平时不去学校。

你妈妈的担心是怕你的要求无限地提高，你觉得你会不会?譬 如说刚给你充完一千多的皮肤，你又要两千多的，你会不会?

不会。一个皮肤不会超过一千。

杜梅说，我插一句话，上回你要求充皮肤，我给你充了两百 多，充了一星期，你拿你不参加六年级期末考试为要挟，当着老师 面要挟我，必须给你充一千多，是不是?

是，你当时答应得可好，我信你了。

那一千多你没有给她充吗?王振医生问杜梅。

杜梅说，没有。当时学校要去照毕业照，她不去，老师说，现 在当着你妈妈的面，你去照相，参加考试，你妈妈给你充钱。当着 老师的面，我也不好说什么,就答应了。

那你做到了吗?你就说你做到了吗?娟娟的声音突然提得非

常高，夹杂着巨大的胸腔共鸣，整个房间都充斥着回响。那声音带着极度的愤怒和委屈，就好像遭遇了最大的背叛。她哭了起来。

杜梅辩解道，我是没做到，但是你说话也不算数。你不算数在先，我才不做到。你这次交完还有下一季度，还得交。

每个赛季有每个赛季的礼包。礼包是小数目。

那按你现在的频率，你有没有计算一下，一年得充多少钱?

一两万，我不知道。

那我绝对承受不了，我现在房租都掏不起。

那你找个工作，一个月一千的工作就可以。

我一个月挣一千，我一年才一万多。

你先听我说。闭上你的嘴。娟娟又发出了高八度的声音。她呼吸急促，神情凌厉，似乎谁再多说一句话，她就要打人。

娟娟说，你一个月一千，一年一万二。我刚算了下，不需要一两万。我一个赛季就充六百四十八块。 一个赛季八周， 一年六个赛季，算下来最多不到四千块，再加上其他的最多一千块，我一年就花五千块。我是这样想的。我妈挣的钱能抵住六个赛季，还能剩六七千块。

杜梅说，那照你这样说，咱们一家不吃不喝了，咱们家光房租一年都得快一万块钱。

而且我不是要求每个赛季都充。我赛季不充的时候只买礼包。礼包不会超过一百。一年六个赛季，我只需要买三个赛季的全部皮肤，最多八百块。

王振医生说，那咱们算一下， 三个赛季，一个赛季八百，三八两千四，其他三个赛季只买礼包，三百块钱。总共两千七百块。这就是全部了?那你会不会还有其他的要求?我们都不懂游戏，你

妈更不懂，你得给你妈一个保证。

贵的我也不买，我也知道买不起。

杜梅，你觉得假若给娟娟买皮肤的话，她会更沉迷吗?王振向杜梅认真发问。

会。并且现在她是这样说，但是，这中间绝对还会有其他花 销，既然有第一次，就会有第二次。

我不会再要求。你能不能闭上你的嘴?!娟娟用打雷般的声音大吼道。

杜梅很委屈地看看大家，又看着娟娟，说，你都不让我说话? 不能!你说得不对!

王振医生说，其实小孩玩游戏，只要没有情绪问题，不过分沉 迷，不多影响成绩。现在你已经有情绪问题，譬如有些小孩玩游 戏，上课会专心听讲，搞懂知识，迅速把作业完成，然后玩游戏。 你现在这方面已经困难了。

我不想写作业。写我能写完，我就是不想动脑。我也听不懂，我也不会。

你俩的症结在于你们互相不信任了。一是游戏本身的问题，可 能不只是你个人的问题，游戏设置的本身就容易让人沉迷。你不能 随便给你妈妈提高音量，你妈妈是成年人，她也有情绪。

她说得不对。

她不对你要好好给她讲。你俩得学会沟通。不然你们永远解决不了问题。

杜梅说，我现在给她说话就是心平气和地说。我不吵她。

王振医生说，我给妈妈提一个问题，你一直在断定孩子，“你 就是这样，就是这样”,说到游戏的时候，你就确信，“她一定会充更多”,她的愤怒点在这里。

杜梅说，因为上次她充两百多之后，她答应过我，她以后不再充了。

娟娟说，我没有答应你!

谭君说，我是这样理解的，即使只充两百多，对她们这样一个家庭来说，也是很大开支了。娟娟作为一个小孩子不知道家里有多艰难，我作为他们的亲戚最知道。

杜梅说，我现在条件在这儿放着。如果现在我有房有车，我手里还有多余的钱，你说充我就给你充了。

谭君说，她妈给她充两百多，对她妈来说，已经就是极限了。再充一千，绝对不行了。

杜梅说，她现在就不让我说话。

王振医生说，就在游戏这个点上，她不让你多说话。特别是说到钱上，你们的不信任到了极点。妈妈认为你一定会这样，你认为我不会这样。

嗯。娟娟低着头，只是低低地应着。

谭君说，那这样，你给你学习弄到前十名，我给你妈说给你充钱。

那比登天还难——!

娟娟发出极高分贝的声音，撕裂着在场每个人的心。

王振医生给谭君和杜梅示意，阻止她们继续逼娟娟。

我每个月要出房租，要给你们买药，要吃饭，还有一大堆人情世故，都得很多钱，谁给我?你只考虑你充游戏， 一个月得多少多少钱，像你说，我一个月挣一千，给你充几百，剩下几百，够咱们吃饭不?

杜梅有点控制不住自己，开始流水一样地诉说。

够!

娟娟不假思索地回答。

你有没有算过你就说够，咱们一个月还有房租钱呢。

一年充不到三千，你还在这儿埋怨?

三千我从哪儿来?我只干这个手工活我能不能挣三千?

你去干个活，干个一个月一千二一千三工资的，都可以。你干 三个月，不就够了。

谭君说，娃儿，你凭啥理直气壮地让你妈给你挣钱，你这样说 我都觉得你混账。我不是说你不通理，我的意思是你妈体谅你，你 也得体谅你妈。你给你妈提要求，你妈也得给你提要求。你说是不 是?那你有没有想一想，你上学又不是给你妈上的，是给你自己上 的。

所以我自己想上上，不想上不上，关她啥事?

谭君紧跟着说，那你玩游戏你爱玩你自己玩，你有本事，你自 己弄钱，你让你妈给你弄钱干啥?

我有钱，但在我爸那儿。

压岁钱是你的钱?那是你劳动挣来的?别人给你压岁钱，你妈 也要给别人，你想是不是?所以这个钱是不是你的?

谭君说话咄咄逼人，她是娟娟的亲戚和长辈，也很多次劝说过 娟娟，都没有什么效果，只能把话越说越狠。

客厅里的气氛越来越紧张，娟娟像一头掉人陷阱的羊，上面的 几个猎人虎视眈眈围着她。

王振医生赶紧把话扳回来，说，你姑姑说话虽然难听，但是说 得也有道理。我非常理解你对你妈的愤怒，但是，现在的问题是学 会梳理，学会怎样给你妈争取。你得慢慢学会梳理、调整自己。妈 妈也一样。妈妈不要太肯定地说“你就是这样”,这从心理上讲， 本身就容易让人愤怒，对方肯定会反驳说“我不是这样”,这就一

定会吵架。妈妈说到这里时，要稍微注意，约束一下自己，尤其是 语气。当然，更重要的是，你得在心里对你孩子真正恢复信心，这 个点对孩子来说已经是应激反应了。

杜梅说，昨天晚上到医院，包扎包扎手，又担心她也吃药了， 她不给我们说实话，就又做各种检查，熬到夜里三点多才回家，早 晨十点多，她睁开眼向我要手机。我说你玩可以，你声音小一点。 他哥哥上夜班，也才睡觉。答应得可好，谁知道十一点多，大腔小 调，一下子把我惊醒了。我起来了，我说你声音小一点，我和你哥 都在睡觉，你这声音整个楼都能听到。她声音很大，说闭上你的 嘴，别吵!恶得很。都不让我说话。

王振医生问娟娟，你当时为啥那么大声音?是烦你妈还是烦游戏?

烦，都烦。

你有没有想过对妈妈说“对不起妈妈，我忘了”?

没有。

假若以后再出现这种情况，你会不会对妈妈说“妈妈对不起，我忘了”？

不会。

为啥？

不知道。

是对妈妈有意见？

不知道。烦。

你对你妈妈说过“对不起”没有？

没有。

那妈妈我问你，如果你做得不对，你会给娟娟道歉吗?王振医生问。

我做得不对，会给她道歉的。我道过。我做得不对，我说话语气重了。我都说过。

谭君说，那今天刚好都在，当着这么多人的面，你给你闺女说，“闺女，我爱你”。

王振医生本能地觉得场合不对，但他来不及阻拦谭君。

我本身就爱她。杜梅说。

你抱下闺女，说我爱你，以后有啥，我们好好沟通。

杜梅走过来，抱住娟娟。

你别碰我!别碰我!娟娟使劲往外挣扎，要摆脱和妈妈的身体 接触。

从娟娟家出来，王振医生最直觉的感受是沮丧。这是一次失败 的对话。极为失败。

这种家庭式谈话看似是要解决问题，帮助娟娟和妈妈化解矛盾（找几个熟悉的亲朋好友，无一例外，都是成人），但最后几乎变成了围攻，大家从不同侧面对娟娟形成围攻之势，最后的结果只能是适得其反。甚至，就连王振自己，也在其中充当了助攻的角色。

娟娟的声音一次比一次高，愤怒积累得也越来越多，到“你把 你学习弄到前十名，我给你妈说给你充钱”时，她的情绪已经到了 顶点。这场谈话的负面性越来越凸显出来。

其中，杜梅家的亲戚谭君是最典型的家长代表，她反复从妈妈如何付出、家庭如何艰难、你不学习对不起妈妈这几个角度对娟娟进行入侵式说教，看起来晓之以理、动之以情，但实际上，她完全站在妈妈的立场上，强调和肯定的都是妈妈的付出，而对娟娟学习不好完全是批评态度，对娟娟打游戏更是持否定性态度。

妈妈杜梅在谈话一开始的时候，还能做到比较平和，但一说到游戏充值，说到挣钱，情绪也变得非常激动，语速增快，语气中流

露着埋怨和委屈。

在谈话结束的时候，娟娟的反感到达了顶点，这在最后的和解环节表现特别突出。妈妈说的“我爱你”无法抵达娟娟的心中，除 了前面的情绪积累，这种众目睽睽下的表达本身也很难达到效果。

另一方面，王振对自己之前的判断却有点怀疑了。两个月前，娟娟在镇卫生院住院时，他综合杜梅的叙述、省会医院的病历、对娟娟的考察，以及娟娟自己的行为表现，诊断她为重度抑郁，而这一抑郁的诱因与她打游戏有直接关系。这一点在娟娟住院期间，她对电视的痴迷以及意愿达不到时的暴烈情绪得到了印证。

但是，晚上的这几个小时，他有点动摇了。娟娟对上学并不是没有感受，她六年级以前成绩一直不错，当说到这一点时，哪怕正处于愤怒之中，她仍然会插话并自我肯定。她现在不想上学，她自己表述说是因为她坐教室里浑身着急，她听不懂也不想听，这些反应有可能是因为她无法跟上老师讲的内容，但也极有可能是药物反应。盐酸舍曲林、帕罗西汀、西酞普兰片等等都会让病人产生不同程度的躯体反应。

王振注意到娟娟家里的环境，枯燥、单调，娟娟六点钟放学回来，她一个人在家，没有朋友，没有书籍，没有地方玩，学校功课也不会做，她该干些什么?她都在干些什么?这些仿佛从来没有人问过。杜梅说之前娟娟小学时还去隔壁几个女孩家玩，但不知什么时候就不去了。

还有一个让王振震惊的发现是，杜梅的儿子小立也有精神疾病，并且是精神分裂症。杜梅之前和他交流过很多次娟娟的病情，但她从来不提儿子的事情。她究竟在隐瞒什么呢?这使得王振有一个新的想法：娟娟的疾病也许不只是游戏问题或家庭教育问题，而有可能是遗传原因。

第十二章

没有人喜欢他

小立今年十九岁。他发病那年十五岁，正在上初三。

他不知道自己怎么就突然进入了另一个世界。所有人都盯着 他，朝他恶狠狠地说着话，他听不清他们说的是什么,但他能感觉 到他们的恶意。如果他不听他们的，他们就要打他。

对，打他。把他拦在操场的角落，几个人围过来，拽他的头 发，扇他的脸，朝他脸上吐唾沫，那个很高很壮的男生说，就你这 个小体格，还想和我争，看我揍不死你，你这个小白脸样的。

小立长得白，从小邻居亲戚就夸他长得好，眼睛可大，皮肤可白，机灵得很。妈妈很爱打扮他，舍得给他买新衣服，穿得干干净净，像城里来的小公子。可妈妈也舍得打他。在他不知道为啥的时候妈妈的巴掌就扇过来了，他曾怀疑过她不是他亲妈，可是，妈妈高兴的时候会紧紧抱着他，乖啊乖地不停亲他，他的奖状都贴在堂屋的墙上，好几排，黄亮亮的，家里只要来人，都要朝着那奖状墙看上又看，嘴里还不停地夸。那时候妈妈是亲妈，高兴得很，把他

喊过去，让他喊叔叔阿姨。他都喊了，他是个好儿子。

一到下午快要放学的时刻，小立就控制不住浑身发抖。到晚上七点半上夜自习，这两个小时，他不知道怎么熬过去。

他头晕脑涨，恶心，有一股子烧焦的味道直往他鼻子里钻，像烧蝴的人肉的味道；他肚子里阵阵翻滚，想吐，他觉得有血正顺着鼻子往下流，他撕下卫生纸，揉成条，往鼻孔里塞， 一会儿卫生纸就红了，他赶紧拽出来，又撕下来一些，揉好，再塞进去。血越流越多，他控制不住，他觉得浑身正在变得透明，发光，他没有血了，没有血了。

他想喊救命，抬起头，上课的老师正看着他，眼神很奇怪，全班同学都看着他，有人发出扑哧扑哧的笑声。他自动站起来，走到走廊，贴墙站着。教室里的笑声更大了。然后，大家都走了，只剩下他一个人了。他眼睁睁地看着那个又高又壮的人走过来，眼睛瞪着，拎起他的脖子，拖着他， 一群人浩浩荡荡地往操场那里去。他们打累了，坐在他身上，大声笑着，那人对另一个人说，小子你胆子太小，连个巴掌都不敢扇，以后咋混?那小子就过来，朝他脸上狠狠地扇了几巴掌，又朝他肚子上踢一脚，最后，又往他身上吐口唾沫。大家都疯了一样，大声吼着，鼓掌吹口哨跺脚，都往他身上吐唾沫。

小立晕晕乎乎， 一直想吐，现在，终于控制不住了，他哇哇吐着，肮脏的东西从他嘴里喷出来，溅到离他最近的人的脚上，那人一下子蹦起来， 一群人都闻到了味道，都跑了。

小立躺在操场上，世界终于安静了。

天黑了。不断有人来叫他，打扰他的安静。他越来越烦躁，他讨厌有人打扰他，他讨厌他们敷衍的表情，他知道他们都不喜欢他，老师不喜欢他，同学不喜欢他，那群人不喜欢他，他喜欢的那

个女生其实也不喜欢他。他像突然发现了真相，没有人喜欢他。他站起来，往操场外面跑，他要回家，他要回家。他绕过教学楼，绕过宿舍，走到大门口，他知道铁栅栏那里的小门有时候不上锁，他会偷偷跑出去玩。他看着那个小门，有把铜色大锁紧紧锁着。他扭过头，看到保安，看到班主任，看到校长，看到那几个打他的人，他们站在不远处，看着他，手里拿着绳子、剪刀、锤子，他们的眼睛恶狠狠地盯着他，像要吃了他。他抓着铁栅栏，使劲摇晃着，他要回家，他要逃跑，他们要杀他。

然后，他就什么也不知道了。

他醒来的时候，躺在宿舍的床上。妈妈坐在床边，看他眼睛睁开了，高兴地拍了下巴掌，说儿子，你怎么睡这么长时间?

小立被那清脆的声音吓得一哆嗦，脑壳马上疼了起来。

他转过脸，发现班主任坐在另外一张床上，正愁眉苦脸地看着他。苦瓜脸，肯定又向他妈妈告状了。

果然，班主任说，家长你得带孩子到医院看看，他这情况还怪严重的，都把我们吓坏了。他最近学习一直在下滑，好几次在班里都垫底了。

妈妈扭过脸，伸出手敲了一下小立的头，说他最近就是有不好好学习，我已经打过他好几次了，这次回家我哪儿都不让他去，让他把作业都补上。

班主任说不是学习的事儿，是感觉小立精神上太紧张，昨天他鼻子好好的，但他一直往鼻子里面塞卫生纸，他说自己流鼻血了。班主任在努力找词语以委婉地告诉家长小立精神有问题了。

小立看着妈妈，妈妈的额头那三道竖纹挤到一起，眉毛也竖了起来，小立知道，那是妈妈生气的标志，他马上要挨打了。他太累了，刚在操场上被打了一顿，又要被妈妈打了。

妈妈更吓人，边打边哭，哭着自己怎么难，哭着希望小立争 气，她天天陪着他们兄妹俩太累了，村里人都看笑话了，说你们费 恁大的心，小孩子学习也就如此。这些话小立耳朵都听出了茧子。 妈妈边哭边打他，拿手扇他脸，用扫帚打他屁股，用棍子抡他的 背，打完之后再抱着他哭。小立也想好，他很努力，墙上贴着的都 是他的奖状，他看到他妈妈领着人去看他奖状时的开心，他很努力 很努力。

他又觉得自己脑子里乱哄哄的，有无数人在里面说话，他听到 有人说他坏话，有人在命令他，让他去打人。他脑子嗡的一下，猛 地掀开盖在身上的被子，挡住妈妈又一次敲过来的手，站起来，大 步朝外面走，一脚踹向正在往宿舍走的一个学生，扑过去朝着那学 生的脑袋揍下去。

一阵慌乱的惊呼声。小立被班主任紧紧抱住，一边对杜梅说， 你快把你儿子领走，赶紧去给他看看，你看他都迷了，神经不正 常了。

小立听到妈妈撕心裂肺的哭声，那是不甘不愿不相信。

小立讲着自己的经历，非常平静，仿佛那个人是和他毫不相干 的人。他不喜欢KTV的工作。太吵，声音太大，他的耳朵受不了， 医生也告诉过他要保持相对的平静，可是，他找不到其他合适的活 儿。他当过外卖骑手，干过快递员，他受不了经理对他的呼喝和压 榨，受不了像陀螺一样被驱赶的速度。他也去过蛋糕店当学徒，他 想学一门技术，可他揉着面团，心里说不上来的烦躁，他似乎一个 活儿干不了多长时间。他认了，只要有活干，能每天出去，不待在 家里，怎样都好。

他自认对娟娟很好，有时候看她那么倔，很想揍她，也总是在

最后一分钟忍耐不住去揍了她。但是，这不是他发病时候的揍人， 那时候他根本都不知道自己在干什么。他揍娟娟时，非常清醒，他 知道他是被她气得忍不住才揍了她。

他们俩相互影响了吗?他说不出来。他记得医生告诉他，他这 个病不具有传染性，他不认为妹妹会因为他也生病，那也太容易 了些。

说到这里，小立露出了一丝笑，在想到有意思的事情时，他会 不自觉地陷入深思状态，完全忘了眼前的人。

他后悔去年没有把药吃到底，如果再坚持吃三个月，如果他不 坚持要买车，如果他不离家出走，也许，他现在就好了。可是，在 心里，他并不认为他少吃三个月的药是他的病复发的根本原因。医 生想要的无非是个借口，你看你不听话，因此你好不了。

他这个病根本好不了。他需要吃药。他真的病了，必须得长期 吃药。这是他这次住院的最大认知。

小立是初中三年级开始有病症出现。据杜梅讲，初二时小立喜 欢上班级的一个女生，得罪了另外一个男生，那个男生纠集一帮朋 友，天天霸凌小立。初二期末时，小立精神上开始出现一些问题。 但是，他没有告诉杜梅，杜梅也没有发现，只是觉得儿子一段时间 内成绩下滑，觉得他可能脑子不集中，就按照自己的方式，更加严 厉地管理小立。小立学习成绩一直不错，杜梅抱有很高期望。她没 有像村里其他人一样，把两个孩子交给爷爷奶奶，一直是自己带， 只在周边找一些零活干。初三上学期的一天，班主任打来电话，说 让杜梅赶紧去学校，小立把自己鼻子里塞满卫生纸，老说别人在说 他坏话。杜梅吓坏了，联系了在医院工作的亲戚谭君，先是在县医 院精神科看，觉得效果不好，就又转到省会精神病院，她丈夫从打 工的地方回来，两个人陪着小立去看病。那一次，他们在医院住了

三四个月。小立恢复得非常好，医生告诉杜梅，像小立这样的病情很容易复发，一定要注意按时服药，及时复查，不要过度刺激。

回来歇一段时间后，小立又回学校读初三，半年之后，小立再次复发。杜梅把小立送回到省会精神病院，还是原来的主治医生。在听到小立又去上学后，医生现出了苦涩的笑容。他接待过很多这样的案例，孩子治疗得差不多，只要呵护仔细一点，坚持吃药，坚持过一段时间，就不会复发，尤其是青少年病人。可是，也正是青少年病人，好一些之后，无一例外被家长送往学校。 一旦送回学校，孩子的复发率几乎百分百。

第二次又住了四个月的医院，小立的病情不算特别严重，只要药物坚持，外界没有强刺激，完全可以恢复。

说出来想哭

王振医生还有个重大任务没有完成。花臂少年的爷爷让他问少年，他是否愿意回去相亲?如果愿意，那就出院，回去相亲、结 婚，然后出去打工。

他心里很犹豫，作为医生，他不愿意去问，不是觉得这超出了医生的职责，而是，他不认为少年现在到了要出院的时候。如果少年出院后有人监管，监督他吃药，呵护他的情绪，那倒也不是不可以。但是，显然，爷爷和姑姑不具备承担这一任务的能力。那天王振医生说起这件事情的时候，爷爷的语气就不确定。爷爷根本不认为少年能持续吃药，也不认为少年能管住自己，同时，虽然他也希望少年能够痊愈，却也并不认为这件事情多重要。在他那里，眼前最重要的是，赶紧给少年相亲。爷爷举了好几个例子，意思是对

方也有意愿相一下，这就必须得抓紧。

王振医生拿出自己戒了很长时间的烟，抽了起来。很奇怪，他 不应该被触动。他已经干了将近十年的精神科医生，接触的病人， 住院的没住院的，长期的短期的，重的轻的，他记不清有多少人 了。什么样的病症，什么样的苦难，他都见过。他几乎平静如水 了。他必然会这样，每个医生到最后都会这样。刺激太过频繁，到 最后只能是平静，不可能再会有最初的震惊、难过。所谓的“职 业”“专业”是在这个意义上形成的。

可是，花臂少年、娟娟、刘朗，还有那个胆小得最后连人脸都 识别不出的女孩，他们的神情不时牵动着他。

王振医生没有立即就去问少年的意愿，他想再观察观察少年的 病情，另一方面，也是希望爷爷那边能够醒悟过来，说不定不急着 让少年出院了。每次去查房，他都刻意和少年多聊一会儿天。少年 的精神还处于缺损状态，最明显的就是，他始终想不起来他在杭州 那一个多月的流浪生活，他到了哪儿，做了什么,朋友们怎么对待 他，他都说不出来。王振认为，这是典型的精神性创伤，他精神内 部不愿意记起那一部分，表现在外的就是遗忘，其实，这是一种创 伤形式的外现。

他对少年的文身也特别感兴趣。他后来专门去了解过，那是小 镇不良少年的典型标配，也几乎可以作为一种创伤标志。迷茫、无 所事事、没有出路、贫穷、留守……新闻中出现的很多词语都可以 用到这上面。少年后来和几个伙伴去上武校也是这一标志之一。武 校，曾经是很多留守少年的去处，现在仍然很受乡村家长欢迎。在 学习和保证身体健康的选择中，家长往往会选择强身健体这条路 子。学习的变数太大，家长不在身边，很难保证结果，但是，送到 武校，孩子能有一个好身体却是可以保证的。所以，很多打工家庭

从幼儿园开始就把孩子送到武校，学习、练武一条龙，家长们天然相信，武校的“暴力性”能很好地约束孩子。有的是在孩子十来岁 时把孩子送到武校，这样的情况往往是孩子调皮捣蛋，爷爷奶奶或托管亲属监管不了，父母就把孩子送到这里，接受规训。还有一部分是十五六岁的退学少年，冲着混江湖来的，他们希望在武校学到武艺，到社会上做一个强人。从少年零星的叙述中可以窥见，武校的教练应该非常严厉，在训练中会打骂少年，按照少年的话说，每天都在挨打。每次聊到这里的时候，少年的语言格外破碎、混沌。

少年的姑姑已经打几次电话了，她问少年的回答是什么,他们哪一天可以过来接他。

那天中午，刚吃过午饭，天就下起了小雨。深秋的雨， 一阵比一阵冷。门诊没有一个病人。王振上到五楼，大部分病人还在睡觉。花臂少年的房间新来了一个十六岁的小病号。这是另外一个医生的病人，初步诊断是精神分裂，目前不知道有没有家族遗传或强刺激因素。这孩子四五岁的时候父母双亡，被父亲的工友收养，之前一直都很好，学习不错，有教养。王振医生和他聊了一会儿，他的思维还处于混沌状态，有点不知所云。

他们聊天的时候，花臂一直在床上坐着，好像在听他们聊天，又好像没听。只是在看到他的时候，他朝人轻轻笑一下。

王振把少年叫到自己的办公室，给他倒上茶。每次到他的办公室，王振都会给少年倒杯茶，但他从来没有喝过。

知道我今天为啥和你聊天吗?

我不知道啊。

我看最近你也不要烟抽了，戒掉了?

我已经俩月没抽了。

待在这里着急吗?

不着急啊，有啥着急的。

有没有想着出去找个工作啥的?

我姑说让我去养猪场上班。我去那儿干啥啊。

其实上不上班不重要，重点是有个事情做。你能坚持吗?

我也不知道啊，没干我咋知道啊。

如果出院的话，给你介绍个女朋友，行不行?

谁给我介绍，我自己找个行不行?

那你就更牛了。

你是不是有个目标对象?还是就以前那个?

不是，我可以找个新的。

那要是给你介绍一个呢?

相亲啊，见啊，见。

假若你回去后你爸给你接到他那儿，在他那儿上班，行不行?

行啊。

能坚持干工作吗?

我肯定不想在他那儿上班，我爸那厂里没有一个年轻人。

你现在有几个好朋友?

我不知道啊。

朋友到底好不好?打架不打?

我也不知道啊。都是打完继续一起玩。

在一块儿玩，你花钱多不多?

还行啊。谁请客谁花钱，谁有钱谁请客。我还行，请得怪多。没钱的话，就去钓鱼玩。钓鱼又不花钱。

一个月的工资你花得快不快?上次你告诉我你在你爸那儿的工厂挣了一个多月工资，六千多块钱，你很快都花完了，都花了啥?

有些是充游戏了，一次六七百块，《穿越火线》《永劫无间》，现在我都不充了。也是无聊的时候看见皮肤好看时充一下。也不想充。以前玩得多，现在大了也不想玩了，玩不动了。

你爷在家陪着你，吃药啊，结婚啊，你会不会稳定下来。

吃药会吃，你说让吃就吃，可是我不想结婚。

因为爸妈婚姻失败了？

没有，就是因为不想结婚。

你对你妈还有印象没有？

没有，我对她一点儿印象也没有。我都没见过她。

你有没有找过她？

没有，我都不知道她在干啥，偶尔听我爷他们说一下，说她在北京卖衣裳。我不找她。我找她干啥？

你觉得你妈是不要你了？

我不知道，我不想说。

说说你的感受？

我不知道啊。我不知道咋说。

王振想引导他说出自己的内心感受。花臂有严重的述情障碍①,这是王振对少年的判断。之前在聊天的时候，王振就发觉，在问到情感方面的问题时，少年的词汇特别贫乏、简单。譬如之前问他和朋友的关系，他说“就是在一块儿玩啊”;问他和爸爸的 关系，他说“我们从来没在一起生活过”;问他和奶奶的关系，回

① 述情障碍(alexithymia)，又称“情感表达不能”“情感难言症”。它并非一种独立的精神疾病，可为一种人格特征，也可为某些躯体或精神疾病时较常见到的心理特点，或为其继发症状。述情障碍患者不能适当地表达情绪，缺少幻想，普遍存在于心身疾病、神经症和各种心理障碍的患者中。由于述情障碍者对情绪变化的领悟能力差，心理治疗反应不佳，常给治疗带来不利影响。

答说“那有啥说的”;问及他和女朋友的关系时，也是破碎干巴的 语 言。

少年的情感体验匮乏，以至于不会说那些表达情感的话语， 如“伤心”“喜欢”“爱”“孤单”之类的，这些词语从来没有在他 们的对话中出现过。王振医生又一次想到少年长大的村庄，那两 排孤零零的房子，还有少年的家，布满灰尘、枯燥的家。他不知道 少年的奶奶是什么样的性格，但从少年的表达中可以想象出来，也 许奶奶也从来没有和这个孩子表达过情感，能够让他吃好喝好、保 持身体健康已经是她能尽到的最大责任了。他相信少年的爸爸更是 没有和少年说过情感方面的话，爸爸一年回来至多十天，少年长到 十八岁，加起来也就和爸爸待了不到一百八十天，这一百多天里 面，父亲还要走亲访友、喝酒应酬，又有多少天留给少年呢?而 爷爷，王振医生一见面就感受到爷爷的坚硬，那是一个被生活磨砺得无比坚硬的老人，他承受的苦难太多，他一个人坐在床边，身 体紧紧蜷缩着，喝着泡得发苦的茶，就像是在拒绝全世界走近他。

如果不是王振医生和少年相处很久，他也会觉得这孩子太冷 漠，没有感情，对人没有感情，对自己也没有感情。

但是，在听到“我不想说”时，王振突然捕捉到一丝信息。那 条坚固的防线崩塌了一点，防线背后的东西似乎泄露出来了一点。 不是缺失，不是述情障碍，而是他不愿意袒露自己的内心，那里积 压的东西太多，他无法面对，也不想面对。

心里难受吗?

能不难受吗?还行吧。说出来肯定不好受。还行吧。上辈子人的事情是他们的事情。

你爸找这个新女朋友对你好不好?

我不知道啊，我都没和她见过几次。她对我哪有关心啊。

你和你女朋友关系怎么样？

我和女朋友的感情特别好，谈了两年。在家里都谈了。

那咋分手了？

忘记咋分手的。都快半年了。过年时分了。

动过手没有？

没动过手，我不打女的，你看护士们天天和我闹着玩，我都不还手。打女人不是好男人。

是她们家里反对吗？

她妈说我们还小，没个正经工作。当时我在杭州游乐场上班。我在楼上，她在楼下一家餐厅上班。在一块儿住。感情特别好。

你俩好的时候几岁？

十六，还是十七岁吧。我们现在拉黑了。她又加过我微信，我**让她滚。**

你有没有和好的愿望？

我要是说和她和好，她肯定和我好。

那出去之后你还想再谈恋爱吗？

我不想谈了。没意思。

可是刚才说到介绍女朋友，你一下子就笑起来。

咋说哩，没意思。

找个结婚的呢？

相亲啊，去哪儿相？多大啊？

肯定是合适的。

我不知道啊。见一面咋能知道她内心咋样。

你爸和你爷对你咋样？

我爸给我钱，我爷也给。我要五十，我爸给我一百。我姑也

给。我以前要得多，现在不要了。现在大了，不要钱了。他们对我都很好。我奶奶对我也好。

奶奶去世对你影响大吗?

我不想说。

试着说一下。人都有脆弱的一面，说出来也是一种发泄。

我不想说。说出来想哭。

长时间的停顿。王振医生没有急着起新的话头，给少年时间，让少年感受情感。少年太少经历这样的时刻了，他似乎把自己冰封起来，凡是有一丁点涉及此的，他立马就滑过去，谈到他妈妈、他女朋友时是这样，谈到陪伴他时间最长的奶奶时也是这样。但是，显然，他低估了自己，低估了人类本能的渴望。

王振医生没有告诉少年他爷爷的想法，如果少年知道他爷爷已经在给他物色相亲对象，不知道他会有什么反应。

回去以后保持一个平和的心态。要坚持吃药。

吃多长时间?

吃多长时间我说了算，只要我不让你停，你就不准停。这是一个漫长的过程。唯一的办法就是按时服药，然后好转了之后慢慢减。

嗯。

光“嗯”,一听你就是在应付我。

没啥事啊。我也不知道为啥要吃药。

那你知道你为啥进来吗?

我也不知道为啥啊。

你打人你知道吗?暴躁，冲动，无故打人，老觉得有人在你脑

子里命令你打人。

我不知道啊。

现在为啥你没有那么冲动了，也没人命令你打人了，这就是药物的作用。

嗯。

你得意识到自己生病了，才能坚持吃药，明白吗？

嗯。

大部分病人出院后对吃药都不在意，想起来吃一颗，想不起来就不吃了，这不行，这样往往出院后不久就又回来了。我们不会无缘无故抓人来治病，肯定有问题了才送过来进行调整，调整好了出去后才能接触社会、适应社会。药物的事情，你同意也行，不同意也行。每个月都得来，见我一次，看看你的情况，再决定怎样服药。你是不是担心别人看见你服药？

不担心啊。

这就好。第一阶段，服一年时间的药，然后看情况，两年过后，如果一直很稳定，就慢慢撤掉，或者，可能还需要终身服药，这都不要急。很多人一生服药，都好好地在生活。这就像给大脑补充维生素一样，你缺了这几种维生素，你补上就行，没啥可怕的。

我吃药有啥用啊？治啥啊？我这会儿感觉没病啊。

你现在恢复得确实不错，就是自我认知比较差。刚来的时候，你瘦得都成棍子了，好几天都没吃饭。现在好多了。你还记得吗？

记得啊。我吃不下去，吃了就吐。

要是你结婚了，你再反复，那就问题大了。哪个女孩还敢往你身边去？

嗯。

给你三天时间，想一想，考虑一下自己的问题，是回去还是

继续住院。

我还是住这儿吧，回去干啥。

为啥？

不知道啊。我不想回了，我回去干啥。回去不知道有啥活。

刚才你还说你想回去，这会儿又说不想回。

回不回都一样。回也行，不回也行。

那出去找个事干行吗？

能干。但我不想干。干时间长了，就烦。

这也是躯体上的反应。

回去找个女朋友？

找，找。

哈哈，你是在应付我。挑个时间相个亲呢？

我不知道啊。

你爷管着你行吗？

行啊。

对你爷、你爸有啥想法，你不想说，我替你和他们说。譬如你觉得你爷管得太多了，管得不对了，说你哪些不对，我都可以替你转达。

我没有想法啊。我爷和我爸都不管我。管我干啥？我都大了，管我干啥？

那我最近找个时间让你爷来接你吧？

我住这儿算了。

那你给我个理由。

那你给我爷联系一下吧。

给你爷联系是让你继续住这里还是出院？

我也不知道啊。

再想想吧。周六我还来，今天周四，这两天你好好想想，是出

去还是继续住院?

对话总会回到原点。刚刚感觉往好的方面转时，就又回来了， 不知道是怎么完成逻辑的。最后还是以“我不知道啊”收场。

王振不知道怎么给少年的爷爷回复，他是带着任务来的。少年 愿意相亲吗?好像愿意，又好像不愿意。他出院后会按时服药吗?这 一点，王振医生更没有信心。如果少年一直觉得自己没病，那他就 肯定不会坚持服药，他的爷爷不会对他形成真正的约束力，如果他 到父亲那里，他的父亲也不会真正管他，况且，即使管了，少年也 不会听。最后的结果无非就是少年又离开他，跑到其他地方去。

三天之后，少年的爷爷就要来接他出院。作为医生，他们只有 建议权，没有权利强制病人住院，他的病情没有严重到危害社会公 共安全的地步。所以家属要让病人出院，那是一定要出的。

出了院之后怎么办?那样一个“飞地”村庄，他不认为少年能 待下去 。

争论

离开娟娟家时，已将近八点，正是晚饭时间。离开时，李院长 拍了拍娟娟的肩膀，说一起出去吃饭吧，叔叔请你吃好吃的。娟娟 避着身体，不让院长靠近她。杜梅走过去拉娟娟的胳膊，说一起去 吧，大家都对你好。娟娟一下子甩开杜梅的手，大声嚷道，干吗 啊?! 她低着头，坐在小板凳上，表情僵硬、紧张，又有点脆弱。 周边围着她的几个大人，满脸期待地看着她。杜梅说她也不出去吃 饭了，在家陪着娟娟。她把大家送到门口，一再抱歉地说本来她应

该请大家，大家为了娟娟操这么多的心。杜梅是个体面人，也努力做个体面人。她像抓住一根救命稻草一样抓住下午的机会，但是，显然，她的愿望没有达到。

其实，大家也都有些累了。所有人都被吸进一个黑洞里面，找不到方向。焦虑，看不到希望。在花臂少年家耗了一个下午，和爷爷、姑姑的对话艰难破碎，又在娟娟家承受了几个小时暴烈的、无效循环的对话，得到的结果仍然不尽如人意。少年的爷爷想让少年出院，目的不是更好地照顾少年，更不关心少年是否好了，而是一门心思想着给少年找一个老婆。以少年现在的病情，是完全不应该结婚的，更何况，少年一家肯定不会把少年的情况如实告诉相亲的那家人和相亲对象，那个姑娘不可能知道她所面临的风险、日常生活的风险以及未来后代的风险。

而娟娟，看似她的情况要比少年轻一些，但是，她面临的是另外的困境。游戏问题不解决，她始终会和杜梅闹，而问题又不只是游戏，她怎么上学，怎么解决她的自残倾向，还有，她和哥哥小立互相影响的问题，以及如此枯燥的日常现实。

大家来到一家餐馆，进入包间，还没有坐下，争吵，或者说辩论，突然就开始了。也许，并不是突然，早在和娟娟聊天时已经发生好几次了。

谭君说，要我说，就是杜梅太惯孩子了，把她的游戏掐了，完全隔离，时间长了慢慢她就忘了。你让她玩一回，她就会玩十回，你越退让她越上劲。你看看现在，杜梅可是受罪了。说不让，打不让，骂不让，什么多鼓励多倾听，都无效。噼里啪啦打一顿，一切都解决了。咱们小时候谁没挨过打，不也都过来了。现在的孩子，不敢碰不敢摸，还没咋样的又是喝药又是割腕，精神出现问题，都是日子过得太好了。拉到农村干几天活受几天罪啥都好了。

下午一直没有说话的张医生看着谭君，很不认同的样子。他是县医院精神科的医生，是王振医生的前同事。

张医生说，你说那个对他们无用。咱们一直在谈游戏问题，现在真正的问题是，游戏是因，还是果?是因为打游戏导致孩子生 病，还是我们过于强调“打游戏”这件事情以至于它成了娟娟的病症?

王振医生说，要从娟娟看，先前我认为是游戏问题，她在卫生院住院时确实对电视之类的非常痴迷，但是，现在，你看，娟娟放学回来，没地儿玩，没东西看，没朋友，她生活太单调了。另外，我是今天才知道她哥也有精神问题。之前杜梅一直有意无意地回避这个问题，那说明娟娟的精神问题可能不只是个人问题，还有可能是遗传问题，不然，怎么可能是两个孩子都有相同问题?

谭君犹豫了一下，说，王医生，其实吧，杜梅一直没有告诉你，她不让人知道，闺女是她抱养的，娟娟也不知道。

王振有点回不过神来。在听杜梅介绍儿子小立病情的时候，他觉得自己找到了新的方向，小立和娟娟可能是因为遗传原因得了精神疾病，如果是这样，那么,娟娟出现这样的精神问题就是一种必然。一个家庭里，两个孩子都有精神问题实在太罕见了，大家本能地就会从遗传方面找问题。

那杜梅为什么要隐瞒医生?

既然小立和娟娟不是亲兄妹，遗传因素就不存在，那么,娟娟生病有没有可能是受哥哥的影响?某种心理暗示，或者，模仿?这 一点并不是没有心理学依据。长期在一起生活的人肯定会相互影 响，并且，娟娟还是个小孩，行为方式更易受感染。当然，也有可 能是杜梅的教育方式出了问题。

张医生说，就目前来看，不管有没有遗传，兄妹俩在一起生活

肯定会产生问题。娟娟失控时的声音和躯体表现是典型的躁狂症，他哥哥小立是精神分裂，之前也有暴力倾向，他非常需要一个安静的空间，需要有人呵护，按时吃药，生活稳定，才有可能维持正常的日常生活。小立打娟娟的原因就是因为娟娟过于吵闹，他精神上受不了这种噪声。反过来，娟娟为什么割腕，她有可能是对哥哥，当然，也包括对妈妈的反抗。所以，我觉得目前最好的办法是把他们俩隔离开。

谭君马上提出反对意见，说，这个估计很难，你看，杜梅家就她老公一个人在外打工挣钱，好的时候一个月能挣八九千，一般情况下一月就是五六千，这几年光小立看病就花了十来万，这又加上娟娟，根本撑不住。再说，就是租两个房子，谁来照顾小立，需要监管他日常生活以及精神状态，娟娟也需要人。杜梅就是分成几瓣也不行。

那咱们再反过来，重新追根溯源。杨医生插话道。目前看来，让杜梅再租个房子不现实，也不是根本性解决娟娟问题的方法。那有没有可能咱们回到这个游戏身上。娟娟和她妈的冲突焦点集中在“玩游戏”这件事上，杜梅心里认为娟娟游戏成瘾，包括咱们在 座几位，心里多少都这样想，所以她不愿意给娟娟充皮肤，她心里认为娟娟肯定会不断提高充值要求，也是认为娟娟实际上有网瘾。娟娟是否认同妈妈的判断?显然，她是不认同的。她说，我只是想充个皮肤，只是想加人那个团队，只是想每天签个到，保证自己在游戏中的位置。可妈妈一直在上纲上线。她们俩的情绪就始终处于对抗状态。我有个想法，大家看可不可以。就按照我们在谈话时谈到的，给娟娟充皮肤，一年总共两千多，杜梅把压岁钱给娟娟，让娟娟用来充值，但是，中间不再增加任何费用。娟娟现在学习也不行，索性满足她的愿望，最起码她的情绪能舒缓一些。

他停顿片刻，声音又提高了一些，说，我有一个极端的想法。就目前的现实情况看，很难让孩子完全不打游戏。堵不如疏。就让这个孩子不上学了又怎么着，就让她打游戏又怎么着，打吧，打一年两年，过了这个时间段也许会好起来。但如果继续管教，继续和她对峙，继续阻止她玩游戏，一定会继续发生冲突，那娟娟病情一定会更严重。孩子健康更重要，至于学业，至于她是否打游戏， 一点也不重要。娟娟就待在家里，就打游戏，玩，和妈妈一起做做手工，情况又能坏到哪里?就是从此以后不上学了，她的精神状态不会比现在更差。哪怕她将来大字不识，只能到流水线上工作，或者，只能在家种地，那至少她是健康的。

张医生说，你说的其实是最理想状态。首先，娟娟并不具备自控能力，中间的监管是更重要的事情。杜梅现在具有监管能力吗?没有。娟娟和她闹的时候，她是没有办法的，她很无奈，只能求助，或者诉说，但都不起作用。娟娟不上学，要二十四小时和妈妈在一起，发生冲突的可能性更大，杜梅不具备处理能力。她俩天天在家相互盯着，到最后只会不可收拾。

谭君又低声插了一句，说，两千七可不是小数目，更何况，肯定不止两千七，娟娟的要求肯定会越来越高。

杨医生很沮丧地说，你都那么“肯定”了，还有什么可说的。 我们想一想，如果不让娟娟打游戏，不改变目前的生活状态，显而易见，娟娟还会再进医院，并且会很快。我们算一算，从今年四月份到现在，半年时间，娟娟已经两次服药，两次住院，一次割腕，这还不算之前她的自残行为。她在精神病院住的时间，加起来快四个月。

王振医生说，说句残酷的话，当然这是我当医生，尤其是娟娟的主治医生不该说的，咱们私下里说。娟娟进精神病院也许还是个

合适的去处。指望杜梅自身根本没有办法，她很难做出本质性的改 变，也很难超越自己的环境，她被困住了，困得死死的。他们一家 三口在一起，就是个炸药桶，稍不留神就会引爆。小立的病情不敢 有丝毫的诱发，精神分裂症患者每住一次院，病情都会加深一些， 他需要终身服药。娟娟的病情也不敢诱发，但是，还没到小立的地 步。娟娟住院，是目前缓解他们家庭状态的最好办法。并且，我觉 得，娟娟要住就住两年，完全隔离家庭环境，隔离游戏，说不定还 有痊愈的可能。

杨医生脸上的表情有些不解且夹杂着点点愤怒，他说，可是我 看娟娟，她的眼睛非常清明，完全是一个正常的孩子啊。如果把她 送到精神病院住着，这未免太残酷了，关键是，她只是一个孩子， 一个十二岁的孩子。另外，你这样说的前提还是建立在娟娟游戏成 瘾的基础上。可是，你不觉得这是咱们大人的思维模式吗?从咱们 见到娟娟到离开，三个小时，娟娟几乎没得到任何信任，她妈不信 任她，亲戚教导她，医生劝说她，我们心里都认为娟娟是错的。

王振医生说，其实，游戏是否成瘾不是判断娟娟病情的标准，真正判断的标准是家长如何认识游戏成瘾这件事。如果他们认定了孩子就是游戏成瘾，他们会按照一套固定的逻辑去管教孩子。我在县医院的时候，接待了一个孩子，男孩，十岁。爷爷奶奶带他，爸爸妈妈长期在外打工。爷爷介绍孩子病情，上来就说孩子天天打游戏，已经成瘾了，现在来医院主要是想着有没有治疗网瘾的药物。他来之前就已经给孩子判断好了。要不说前些年怎么会有那么多治疗网瘾的学校，那么可怕的手段，这是迎合了家长的需求和认知。看病的那半个小时，爷爷一直在大声嚷嚷，嚷孩子不争气，就该天天打一顿，嚷孩子奶奶太过宠孩子，以至于孩子抱着游戏机不放手。你感受那个爷爷说话的语气和神情，你就很清楚地看到这个孩

子的未来。谁也救不了这个孩子。

李院长接着说，孩子们游戏到底成没成瘾，很难判断。但是，农村的孩子们严重依赖手机是肯定的。我们去做调查，发现留守儿童家庭孩子们依赖手机比例最高。为啥?爷爷奶奶或一些亲戚带孩子，很难管好孩子，也不知道咋管理，不像城里孩子，平常放学有各种项目，体育音乐舞蹈，家长会报各种各样的班，周六日会带孩子出去玩，或者在家陪着孩子。农村留守儿童没有这些。每天放学回家，包括周六周日，都是窝在家里看手机打游戏，连吃饭都叫不到跟前。像花臂少年那样不上学的，就往网吧跑，好几天不回家。有些家长完全放弃了希望，就放在寄宿学校里圈着，等到十八岁出门打工，这还好些，至少他们不会去打骂孩子。那些没有放弃希望的，像杜梅这样的，反而是最容易出现问题的。

大家都沉默了。王振医生的话已经够悲观了，李院长的话则几**乎到了让人绝望的地步。**

可是，她才十二岁啊。

杨医生突然喊了出来。

没有人接他的话。

贫穷

李院长最初想在医院建立精神科只是医院自救的一条出路。他从大学毕业开始就在县城卫生部门上班，在卫健局、食品药品监督管理局、县城医院都干过，做过科室或部门的小领导，是那种连级别都算不上的领导。2020年，在他45岁时，终于升了职，副科级， 不过地点却从县城挪到了乡下，任吴庄镇卫生院院长。

他很满足。能有一个地方，自己可以做主做一些事情还是很开心的。

在他任职的第二年，他盖起一栋十层高的楼房，医生们搬到楼里门诊。院子的地也做了处理，水泥地和大理石地混合，设了几个花坛，分了区。吴庄镇卫生院看起来焕然一新，很有生机的样子。

在这两年中，李院长逐渐了解到，乡镇卫生院的收入非常低，经常会人不敷出。早几年医院因为有政策的支撑还能收到相当一批病人，能够维持基本运营。可是，从2022年开始，医疗改革的幅度变大，政策也发生了改变，这里的病人也急剧减少。

一次偶然的机会，他到县医院分院办一个事情，有了新的发现。这个分院其实是县医院的一个科室，精神科，因为病人太多，本院难以承载，就专门开辟了这个地方，在设备和安全方面都做了很不错的提升。他了解到，这些年，精神病人的治疗费成为县医院的支柱收入之一。

李院长由此萌发了在卫生院办精神科的念头。他的想法很简单，仅仅依靠县城几家医院精神科和几家私立精神病医院肯定涵盖不住所有病人，而丹县全县的乡镇医院没有一家设有精神科，他完全可以开风气之先。

他在那儿遇到了王振医生，把他给聘了过来，又从其他医院挖过来一个医生，招聘了一个应届本科生。他把新楼的五楼划给精神科，左侧设置了活动室、治疗室，右侧作为住院区，两侧各设置一个铝合金护栏。

他没有想到的是，吴庄镇精神科开设两年多，未成年人病人占据了很大一部分，并且，数量呈增长趋势。在这之前，他根本不知道有那么多青少年有心理问题，更不知道，这些青少年面临的不只是心理问题，还有一系列其他问题。

前几天在娟娟家里大家都很激动。其实有一个问题你有没有发现，杜梅家并不是绝对贫穷。 一年两千七，她完全负担得起。但是，她不敢。表面原因是她担心娟娟游戏成瘾，并且会不断提高要求，还有一个原因就是，她家还有一个病人，小立。可能她不愿意承认，小立在省会精神病院住了三次医院，据她说，每次都要花四五万块钱，这样她花了有十几万，这还不包括小立平时吃药花的钱。但是，娟娟第二次住院就被送到咱们这儿。不是说咱们这儿多不好，但是，咱这儿是乡下，条件确实和人家比不了。你看杜梅已经做出选择了。娟娟说过，她不想来这儿住精神病院，要住，她要去省会住。她在那儿住的是青少年心理治疗中心，条件比咱这儿可不是好一点半点。杜梅不答应。那边两个月要花将近两万，她承受不住。我这样说可能有点过于揣测杜梅了，但是，农村家庭就是这样。没事都亲，有事的时候，就要选择了。对杜梅来说，她根本没意识到她在做选择。最终还是贫穷的原因。杜梅确实负担不起两个孩子同时住好医院。王振医生说最切实的办法是让娟娟再住两年院，说的都是实话。实话最难听。

这几年未成年病人逐步增加。其他我们先不说，就我这儿经手的二三十个，几乎都是留守的，要么单亲留守，要么双亲留守。孩子出现情绪问题时，家长根本都不知道。一是不懂，二是没人关心。父母们忙着在外打工挣钱，爷爷奶奶只能管吃管住，寄住在亲戚家里或者辅导班的孩子，更是没人关注。要说穷，肯定是穷，那如果家长回来一个照顾孩子，家里经济就撑不下去了?也肯定不是。但是，咱们这样说是站着说话不腰疼。农村人在外地打工，求的是啥?只是钱，其他啥也没有。现在经济形势这么差，工作说没就没了，没有一点安全感，所以，能挣就抓紧一切机会挣，哪顾得了孩子。

还有一种情况是，家庭状况根本上就不健全。和花臂少年家有

点像。不是爸跑了就是妈不见了。我自己家亲戚，妈跑了，爸是个好吃懒做的，打个短工挣点钱，平时，奶奶照顾两个孩子。老大上到高中，说死不去学校。每天在家打游戏，躺到床上，三四天不出门，奶奶来叫吃饭，还骂奶奶，爸也不管。在床上直躺两三年。我去他们家，说让孩子去医院看看，药物干预一下，他爸简直就要打我了，说去看啥，没病看成精神病了。他家里也确实没有钱，他爸挣的钱还不够自己喝酒。现在，老二也不上学了，也躺在家里，谁也不理。他们那个奶奶腰都快弯到地上了，每天在家里给他们做饭。感觉他妈跑了之后，这俩孩子精神上多少都有了点问题。不过，听说今年老大准备出门打工了，不知道情况咋样。如果好转了，也是一个案例。

还有一家也是一种情况，是我外婆村里的。那个男的年轻时候可帅，文质彬彬的，会个校油泵手艺。校油泵早年还挺挣钱的。生俩儿子也可好看，学没上成，十几岁时也跟着父母出去打工了。要说也不错。但是，这个男的酗酒，完全控制不住自己，把家里的东西都偷出去卖了喝酒，他老婆到周边的小卖部，　一家一家给人家说，不要把酒卖给她老公。但是，你架不住他拿着钱到处跑啊。现在的情况是，隔一段时间男的就到县医院精神科住一段时间，然后出院，再酗酒，再住进精神病院。他两个儿子长大了，都说了老婆，也生了孩子，结果，老大长期在外打工，不回家，他老婆后来跑了，留下两个孩子在家，老二风流得不行，成天不着家，老婆和他离婚了，留下一个孩子在家。现在的情况是，这家老婆婆，说是老婆婆，其实还不到六十岁，　一个人带着三个孩子和一个酒鬼生活，俩儿子不定时寄一些钱，人几乎不回来。这几个孩子可以说是没爹没妈，奶奶也管不住，不好好上学，放学回来一人抱一个手机，打游戏看视频，奶奶做好饭，没一个往跟前去。奶奶气极了，拿着

棍子往他们身上抡，边打边哭，孩子们被打得鼻青脸肿的，身上也是青一块紫一块的，都不求饶，脸木一会儿，又接着打游戏。按照我以前的观念，就得狠狠地打他们，说不定他们改过来了。自从我在卫生院办这个精神科，跟着医生们学一些心理学，见的案例多了，我的想法也变了。按照现在的情况，仨孩子学习上不可能突然有大变化，就别逼他们了，逼得狠了还不知道会出啥事，就这样混着，到年龄了出去打个工，见识多了，说不定心理还能更健全一点。不过也说不定，咱们县医院精神科住的可多年轻人都是出去打工精神出现问题的。各种各样的问题。你翻来覆去想，想不到一个好出路。

你说这几个孩子是网瘾不是，叫我说是，也不是，不单纯是网瘾问题。他们是啥也没有啊。爹没爹，妈没妈，能不出问题好好长大都是侥幸。这些孩子心理上、精神上有问题没有，要说有，肯定有，但家长不带孩子去医院看，社会统计不上来，也就不算了。

这是感情贫穷。也是一种贫穷。后来有一次在县医院精神科，我碰到前面说的那位老婆婆，拎着个小包袱，给她丈夫送衣服。她丈夫因为酗酒严重又被送回精神病院了。你看她的神情，你觉得她完全被生活摧毁掉了。她说话声音很低，小心翼翼地，语速慢极了，声音嘶嘶响，应该是有严重哮喘，呼吸艰难，你感觉下一秒她可能就要累倒在地上。她头发卷卷的，眼睛也很大，年轻时在我外婆村里是一个相当漂亮的小媳妇。

还有就是绝对贫穷。穷到你无法想象的地步。

有一家兄弟两个都是精神疾病，当时也调查过了，祖上没有遗传病。两个老人都非常好，就是爱啰唆两个孩子。大孩子十六岁时外出打工，受到欺凌，被工友打一顿，精神分裂了。具体原因他说不清楚，谁也不知道。就回到家里治病。老二先是在上学，后来慢慢也病了。俩人名字起得可好，雪银，雪冰，多好听啊。俩孩子长

得都可好，现在都已经二十多了，不犯病的时候，品质很好，说话温和，孝顺父母。 一犯病，就六亲不认。老大目前长期住在医院，已经失去社会能力。老二偶尔去医院住一下，一般在家里。我们去看时，家里空空荡荡，可以说是家徒四壁，连个好凳子都没有。其实他们都有非常明显的暴力倾向，只要他们兄弟俩在家，他爸妈都是受伤状态。

乡镇贫困户精神障碍的人比较多，还有一个原因，就是在以前，不管这个男的有没有精神障碍，家里都要倾尽所有为他娶个老婆，还要生孩子，还往往是好几个。这会导致隐性遗传。以后应该会好很多， 一是人们对精神疾病的认识越来越高，二是社会管理也越来越严。①当然，还有一个重要原因就是，现在农村的女孩子越来越少，健康的、好好的男孩子都找不来老婆，精神上有点问题的就更找不来了。

还有一个村庄，家里老太太精神分裂加智力障碍，按说是属于不应该结婚和生育的那一类，但是结婚了，还生了一儿一女。儿子结婚后，精神分裂症状开始显现出来。闺女没有问题，但是，外孙女隔代遗传，本科毕业，精神分裂了，工作也干不成，现在找个婆家，也生了小孩。很显然，还有可能遗传。

老太太的儿子有了两个闺女和一个儿子后，老是犯病，媳妇受不了，丢下孩子，跑了。

两个闺女现在都还好，没有发病症状。 一个闺女考上大学了，我建议她选个医学专业，选口腔护理，想着将来我能帮上忙。她那

---

①我国《民法典》并不禁止精神病人结婚和生育。但是尚在治疗中、复发频繁的未愈者，可能仍然存在幻觉妄想以及思维或行为方面的异常，不具备料理个人和家庭生活的能力，不能很好地教养子女和处理好各种人际关系，这些人不宜结婚 。

个分数只能上个专科，学个医，就是在卫生院打个零工，也能维持日常生活。后来，也不知道是受同学影响，还是其他什么原因，自己选了个绿色农业。她爸在外面打工，去年春节回来只带回来一万，也不知道咋回事。今年到现在为止还没有挣来钱，她上学问她爸要钱，她爸说没有。

高考完，我联系了镇政府，让她在那里打个零工， 一个多月，给了她三千多块。上学前我给她五千块，我说你到学校报到后给我说一下，把辅导员电话也和我说一下，万一有个啥事好联系。

结果，到现在为止，开学三个多月了， 一个信息也没有。她不是忘恩负义，她是社交恐惧症，她不知道咋交流。孩子看着很好，可是你稍微和她深入交流一下，还是能感觉出来细微的问题。不知道她会不会像她表姐那样，大学毕业了，精神分裂了。

她妹妹现在上高中，学习也不错。

那个最小的男孩现在已经多少有点精神问题，我去看过，眼睛都不和人对视，完全沉浸在自己的世界里。不去上学，说在课堂上啥也听不懂，要说智商没问题，打游戏打得可好。他爷为此打他，他藏到他们家楼上，不出来，他爷急得不得了， 一报案，定位发现在家里。这个小孩子六年级就不上学了，跟着他老姑一家一起出去打工了。现在才十四岁。

我一直在思考如何帮助这两个姑娘。如果多加关注，尤其是家长，孩子在初次出现问题时用药物及时干预，可能就不会出现像她们表姐那样的情况，但是，现在看，家长显然是不行，那咱们能做点啥?实在是感觉太可惜了，明明有可能不出大问题的，但现在看情况，她们前面的路很难。

第十三章

厌学

胡凌1991年师范毕业，至今已经从教三十四年。上师范的时候，胡凌是班级篮球队的队长，经常在操场上挥洒汗水。他性格开朗，经常呼朋唤友，不论男女，他都能开心相处，玩得很好，大家都称他为“胡子”。

在那个时候，胡凌已经展示出他作为一个教育者的天赋，热 情，善良，辨别能力强，组织能力强。回到丹县之后，他先是被分 到一所镇上的初中当老师，在短短几年内，他从一个普通老师升为 教导主任，又很快被提拔为校长，然后，在一次招教(即教师招聘考试)中，他从镇初中校长被招到县城一所初中当校长。那时他刚 刚28岁。升了职，进了城，结了婚，有了孩子。

胡子三十八岁的时候，他的师范同学有相当一部分都有小小的“官职”,或者是小学校长、初高中校长，或者是哪所学校的教导主 任、后勤主任，或者在县教体局上班。

不知从什么时候开始，同学们聚在一起时，除了聊各自的家

庭、孩子之外，聊得最多的就是教育的变化。

老同学们有很深的危机感。乡镇小学校长面临无学生可招的窘境，乡镇初中校长则面临越来越高压的评估体系和学生持续流失的危险，而那些已经拼搏到城里的同学，则一方面哀叹工资的微薄，另一方面，对不断改革中的教育政策持迷惑态度，譬如他们对超级中学的大量建立就非常不理解。

胡子辗转了几个学校之后，五年前，成为丹县育人小学的校长。这是丹县的中心小学，一直以来，是全县所有家长趋之若鹜的地方。

2024年10月底，他从北京参加培训回来。问他培训什么内容，他摇摇头，只笑不语。他说不出那一星期他到底学习了什么东西，他和丹县另外几个学校的校长一起，参观了不同的学校，听了很多讲座，晚上还要讨论，但是，一走出会议室，走到宾馆，似乎一切就都很远了。

他说，事儿是好事儿，理儿也是好理儿，就是离咱太远了。

育人小学是丹县的中心小学，属于标杆学校。全校在校学生共七千人。

让我说，孩子厌学一个最重要的原因是在校时间太长。原来没有午餐供应的时候，孩子们十一点多放学回家，两点左右再回学校。中间可以看看街景，和小朋友打闹，甚至回家看会儿电视；现在，孩子从早晨七点多一直到下午六点，至少十一个小时都待在学校，和教育部原来规定的“小学生在校学习时间不超过六小时”完全违背，孩子们都身心疲惫。

第二是课业负担太重。你在学校这么长时间，你得让学生有事干，只有安排学习。活动所占时间相对少。一、二、三年级严格按

照国家安排，一周四节体育课，还有两个大课间，上下午各半个小时。学校孩子数量太多，校园占地面积小，只有轮换着来，一、二年级课间微运动，在教室里做眼保健操；三、四年级到操场。然后，再换过来。

第三是评估出现问题了。咱们上学时，哪有不时给老师、学校全县排队?现在天天排队，各项都要排队，在末尾的学校和老师肯定压力大。校长到县里开会说你们学校排第几，哪几科排第几，校长回学校，一算，就算出来，哪个老师的课排第几。层层往下压。咱们喜欢弄那些自欺欺人的办法，说评估机制怎么怎么改，最终是只和你要教学成绩，只和你要排名，学校、老师、家长就都得关注这个事，最终还是压到孩子身上，你说他能不厌学?

你说因材施教，你说咱们能不能做到?做不到， 一个班都几十个孩子，咋可能?学校教育是大众化教育，根本兼顾不到个人性，所以，很多都是假大空的做法，硬编，形式主义。这是评估的问题。他们不评估音乐美术，光评估文化课，学校只有缩短音乐、美术课程。只要有评估，就一定有问题。现在换了个说法，既然这样，那就各科都评估，科学、道法都要考试，这样学生负担更重了，本来只考语数英，现在又加上科学、道法，越加越多。不评估这些学科怕你不教，评估了又增加学生负担，形成了恶性循环。

教育局为啥要评估?是因为上级对教育局也评估。市里对县教育局的评估是每年你这个县考上多少个清北，多少个985,那几年咱们县里没有考上一个清北，县委书记把教育局局长叫过去，把局长批评得像个孙子似的，县一中的校长都换了好几个。

往远的看，孩子的后续发展成问题，他厌学，将来就业就是大问题。从小就得想着优秀，不优秀就考不到好学校，考不到好学校就找不来好工作，你就会变成失败的人。考不上学，你啥也不是。

你看现在招聘，只要好学校的学生。这导向实在是太有问题了。

这样，孩子们怎么能不厌学?要求太高了，家长这样说，学校这样说，社会也这样说。孩子们从小都接受这种思想，实在是太压抑了。

最终是强的更强，弱的就没出路了。

现在是，农村小学没学生，城里小学挤破头。我是老师范生，1991年毕业，我那一届同学大部分都还在教育部门，我一个老同学是乡里一所小学校长，今年秋天开学，他那里没有一个学生来报名。另外一所我知道的小学，今年只招来了七个学生。难道真的周边村庄就没一个适龄学生了?肯定不是。资源越来越倾斜，但凡有点办法，家长肯定要带走学生。

超级学校是真不好。先说管理，你说咋办?现在说“双减”，让学生活动，连场地都达不到。 一、二年级各十八个班， 一千多人，得多大个场地才能让孩子们活动?都是空谈。现在又提出课后服务。每周五天，每天加两个小时， 一期三百块钱，政府配套一部分，整班推进。书法、音乐、美术、舞蹈、口才，各种花样都有，需要外聘一些老师，自己学校肯定没有那么多专业老师，都是应付一下。整班推进，意味着大家都得学一样，你爱好书法还行，不爱书法也得参加。你要是发挥特长，走班制，也行，大城市一个班级人少还行，像我们一个班七八十人，根本不行。为了解决这个问题，学校给家长致一封信，萨克斯等管弦乐，学生报名，根据报名人数再分班。

按照我的想法，乡村学生确实越来越少，但是也没少到只城里的学校就够。要做充分的调研，譬如我们这个乡到底还有多少适龄学生，可以在乡镇，或村庄密集的地方弄一所两所学校，占地面积相对大一点，活动空间大一点，功能多一点，舞蹈社团得有舞蹈

室吧，做实验得有个实验室吧，这样，真的实现让学生有地方玩、有地方活动。那应该也会留住一部分学生，不会乌泱泱地都往城里跑。

像我们学校，学生太多了，教室不够，只好把当初设计为舞蹈室的教室占用了，没办法，根本排不开。搞社团活动时，再把教室腾出来，或者天好的时候，在室外上。你说滑稽不滑稽?我先前在一所两千人左右的小学当校长，那不一样得很，最起码能转开。譬如说大课间那半小时，有两个音乐老师热情高，编舞，和体育老师一起照顾学生，全校学生都在操场上，又蹦又跳，可开心了。

不能再大了，最多两千人。活动空间大，学生能跑跑玩玩，安全问题也好解决。学生厌学问题也没那么严重。

超级学校到最后的结果就是所有空地都盖成房子。

小孩抑郁的情况太多了。我接待过一个家长，孩子自残，弄个刀片，割自己手腕，五年级就开始了，一个月都割好几次。后来他同桌发现了，报告给我们，我们赶紧介入。这个孩子的爸爸在外地做生意，妈妈也是做生意的，俩人都忙，谁也不管孩子，孩子慢慢出现了心理问题。我刚听说这个事情心里也害怕啊，担心万一在学校出个啥事那可是不得了。但作为教育机构又不能说不让孩子来学校上学，我就想着让家长写个保证，将来出事不找学校事情，这很自私，但也预防家长闹事。他们自己不愿意带孩子去看病，我就去找心理咨询师，家长、班主任、学生一起去，给他们都做做心理辅导，把孩子和家长都教育教育。没过多久，班主任说孩子办休学了，他们到大医院看了，孩子都重度抑郁了。这些孩子都不单纯是学业压力，与家庭有很大关系。小学生，真正因为学业本身厌学的还不算多，到初中才显现出来，更多还是家庭因素和环境因素。我也是后来才了解到，这个孩子的父母一直闹离婚，俩人一吵架，就

都离开家，谁也不管孩子，孩子很小就独自一人生活，晚上害怕，一个人钻被窝里，蒙着头，父母吵架时，他都吓得钻到床底下。

还有一个初中学生，是我朋友同事的一个孩子。是她同桌发现她手里有刀片，手腕也被割得乱七八糟的。老师赶紧把她手里的刀片夺了，她同桌说老师她那只手还有一个，她是一只手攥一个刀片，你说多吓人。她不只割胳膊，脚脖子上也被割得不成样子。到处都是伤疤。她父母一点都不知道，平时孩子都看着好好的，根本看不出有啥问题。后来就问孩子，孩子说，她坐教室里心里急得很，拿刀割能释放一下。心理上已经出现问题了。后来，家长来把她接走了，大家就再也没见过她了。

这还不错，发现比较早，孩子只是发泄，没有割得太深；有些孩子，啪一下跳楼了，你找谁说去。

你看学校这防护网，拆了装，装了拆。前几年一所高中出事，上面赶紧通知把防护网装上，后来说这样对学生健康不好，又拆掉，刚拆掉，说不行，出事的太多，又装上。来来回回折腾了好几年。

断裂

化雨学校坐落在丹县东区城乡接合部的位置，有小学部和初中部。学校面积很大，操场、食堂、宿舍条件都还不错。根据学校的家庭调查，这里百分之六十以上的学生是留守儿童。孤儿的、留在爷爷奶奶家的、单亲在家的、在亲戚家借住的，各种情况都有。

丹县近二十年来学生寄宿的需求量越来越大，学校也相应地做出改变。化雨学校就由原来的走读学校改为走读和寄宿混合学校，

不但招收本地居民学生，也面向全县乡镇招生，招生范围一年级到 九年级，小升初时，如果学生小学也在本校，可以减分。也因此， 学校生源一直不错。

正是上课时间，校长办公室陆陆续续来了十来位老师，他们是 各科任课老师、班主任、年级主任、寄宿部主任、化雨学校小学部 校长等。在听说要一起讨论学生的心理问题时，他们主动要求前 来。其中，就有娟娟的班主任田静。

田静是一个瘦小的年轻姑娘，本科毕业四年。她知道娟娟的事 情，因为娟娟经常请假，她妈妈也来学校说过她的情况。但是，在 学校里，娟娟的表现并没有太大异常。田静说她个子高，只能坐在 教室最后一排，平时很少说话，总是头低着，也不和同学交往。关 于背诵的事情，她还是第一次听说，因为她委托给学习委员做这件 事，学习委员又委托给了小组长，每次没有完成背诵的名单里总有 娟娟，她也并没有在意。因为她知道娟娟的病情，没有对她有过多 要求。她不知道小组长每次的催促已经成为娟娟的精神负担。

田静并不认为娟娟的情况是最糟糕的。学校里有太多寄宿的孩 子，几乎可以说没爹没妈，有的一整年都没见家长来接过，也不是 说都会出现精神问题。以她的观察，娟娟妈可以说是一位非常关注 孩子成长的妈妈，并且观念不算封闭。也因此，她能清晰地感受到 娟娟妈的焦虑。娟娟妈每次给她打电话，腔调都是要哭的样子，绝 望、无奈，濒临崩溃，当然，可能也与她每次打电话都是娟娟出事 了有关。到学校见面聊天的时候，更能感受到她内心巨大的压力。

化雨学校总共有三个心理老师，田静是其中之一。她和另外两 个女老师同年进人化雨学校，当学校寻找心理老师时，她们三个商 量了一下，就都报了名。一是这也算她们的工作量；二是，她们三 个上的都是师范院校，在学校接触过心理学方面的内容。但她们都

只是兼职，主要任务还是上课和班主任工作。

学校有一间教室充当心理咨询室，可是来这里咨询的学生并不多。这可能与学生观念没有转变有关，当然，也可能与她们三个的角色不清晰有关。她们要上课，要做班主任，到心理咨询室的时候非常少。

一个非常奇怪的现象是，尽管教育部门每年都有各种统计，患有心理疾病和有情绪问题的学生数量相当惊人，可以说，但凡是一个学生家长，都会关注到总有一些朋友、同事的小孩出现问题，休学在家的、长期吃药的、反复住院的，各种各样的都有，但是，青少年心理问题仍然未能像学习成绩一样扎根在家长心里，很多家长都是在自己孩子出现严重问题不得不正视时才突然意识到，原来我离心理问题这么近。

以田静的观点来看，娟娟的情况虽然严重，但那只是特例。在化雨学校，真正让人担忧的是那些长期寄宿的、没有亲密家庭关系的孩子。他们性格容易偏激、易怒，感受不到爱，即使老师或他人对他们好，他们也会非常抵触。有一些孩子父母离异，双方都在孩子面前说对方的坏话，这种孩子很难建立对他人的信任感，包括老师。所以，当你批评他们的时候，他们要么过于激动，要么无动于衷。

她说她负责的寄宿班有一个男孩，在班里不爱说话。开学时，他的爷爷来学校，专门给田静交代，别让孩子妈妈那边的人见孩子，说那边人不好。可是，学校没有权力不让母亲方看孩子，所以孩子姥姥来学校看孩子时，学校也同意了，只委婉地和姥姥说以后尽可能少来，别影响孩子。爷爷不知道怎么知道了这件事情，就又来学校，对学校表示不满，同时也给孩子再次交代，并且责备了孩子。那之后，小孩情绪就不太稳定。后来在给孩子谈心时才知道，

爷爷告诉孩子，说他妈非常不好，在离婚的时候，把家里的二十多 万全部卷走了，连他上学的钱都是借的。而姥姥告诉他，爷爷一 家根本不想要他。后来孩子的妈妈来看孩子，想和他一起出去吃 个饭，孩子不出去，只和她站在教室门口。他妈边哭边给孩子说， 我离婚是净身出户，一分钱都没拿，你爷他们那是昧良心说假话。 田静在一旁看着，心里也很难受。她认为，连我这样一个大人都无 法知道谁说的是真的，小孩怎么可以辨析出来，他怎么能不痛苦？ 他根本不知道怎么处理这些矛盾的信息。他的内心是混乱的，同时 又很敏感。

另外一位年龄稍大的老师则说出另外一个观点，让大家颇为震 惊。他认为，在农村这种极端情况下，那些长期寄宿很少有亲属接 出去的孩子反而更好一些。

化雨学校的寄宿制从小学一年级就开始。像那些父母双方离异 的，或者父母都出去打工的，没有爷奶或亲属照顾的，孩子从一年 级到六年级都在学校待着。从日常状态看，反倒挺好，至少比随便 塞给哪个亲属家里要好得多。孩子一直接受学校教育，家庭影响较 少，行为规范都已经成为他的无意识。孩子们也对老师特别依赖， 愿意和老师交流自己的想法以及内心的情感，容易接受老师的教导 和学校的规则。在没有家长建构亲密关系并且有效管理孩子日常行 为规范的情况下，寄宿学校反而给孩子提供了一个不错的空间。可 以说，寄宿是这些孩子所有条件中的最优选择。

因为非常普遍的情况是，学校辛辛苦苦所进行的教育，孩子回 家几天，过一个寒假或一个暑假就忘得一干二净。因为回家之后， 大部分孩子没有得到有效监管，很容易接收一些不好的信息，并影 响他们在学校培养出来的行为规范。

那这是否就意味着，对于这些长期寄宿的孩子来说，尤其是年

龄较小的孩子，老师、学校在某种意义上能够代替家长和家庭？

在场的老师一致否定了这一设想。刚才所说的只是好的一部分，他们留在寄宿学校会有比较稳定的观念输入和日常生活，但是，孩子们毕竟不可能长期不接触家庭，低年级的孩子还能哄得住，到了初中，就很难屏蔽家庭对他们的影响。

小学时期的孩子对老师还有一种依赖感，想和你说话，想和你聊天，不停地在你面前闪现，希望你关注到他。到了初中，自我意识开始萌发，这种依赖和信任就呈现出它的脆弱性。 一想到自己的家庭，他就会非常痛苦和矛盾。人毕竟还是需要亲密关系的，老师和学生之间很难建立更为紧密的情感联系，即使老师们非常负责，非常细心。

一位初中部的老师说，初中学生普遍有厌学现象。孩子们放假期间，有的到父母打工的地方玩，父母要上班，孩子就待在出租屋里看电视打游戏，有的在爷奶家或在亲戚家，没人约束，天天打游戏，和朋友出去玩。这些孩子开学后就不怎么愿意上学。尤其是那些成绩一般或较差的孩子，对学校更是没有任何期待。

更重要的是，从长远来看，这些孩子对亲密关系的体验少得可怜，将来，这都会是他们的大问题。

田静说，她们在进行心理学培训时，无论哪个老师都会告诉她们，说当孩子无理取闹时，家长要温柔、坚定地拒绝孩子，不能通过打孩子来达到自己的目的。在家庭内部，不能有暴力的蔓延。因为妈妈打哥哥，哥哥就会更容易去打妹妹，最后，必然的结局是妹妹反过来再打妈妈。

可是，田静说，现在父母这个链条根本上是断的。父母远在天边，孩子们无法触摸到，一年回来那么一两次，基本模式就是孩子不听话家长打一顿，孩子越发不听话，家长再打，然后，父母走

了，一切恢复原样，唯一不能恢复的是孩子的创伤。

错过

我不喝水，啥都不想喝，我没心情喝。

我脸上的疤就是娟娟抓的，我之前不好意思说。那天我实在太生气了，我打她了，下手狠了些，我掐她脖子，她恼了，上手抓我脸，抓了好几道。

大清早起来，她就要玩手机。我说你吃完饭再玩，她都不行。她哥打她一巴掌，打得狠了。她嗷嗷叫，把碗摔了，饭撒了一地。她哥又踢她几脚。她躺在地上哭闹，身上弄得到处都是饭。那时候已经是早上六点多，六点四十左右她哥要去上班，我没管她。她扔碗时饭溅出来溅到我做的手工花上了。我就拿花去洗。她在地上躺一会儿，看到我手机在桌子上，就抱着玩起来，一玩好了，和你有说有笑的。在不限制她的情况下，她正常得很。

昨天晚上你们走之后，到九点半了，我说明天要上学了，该睡了。她说，我明天不上，我以后都不上，我今晚不睡，我要玩会儿游戏。我就坐在那儿陪着她，大概十点时，我表姐谭君给我打电话，问娟娟咋样，我说她在玩手机。我说我出去找她说说话，我表姐说行，我们大概说了一个小时。她意思是现在娟娟的情况很难处理，娟娟是软硬不吃，要我心里放松些。

我天天想，我在哪儿错过了。现在回想起来，她是五年级开始玩手机，但是那时候听话，不玩就不玩了，学习方面我从来不操心。

今年四月份她被车撞，之后她吞药了，那是她第一次吞药，现

在回想起来，这可能也与那天我强制不让她玩手机有关。从那以后，她的情绪波动明显变大。那天晚上在急诊科洗完胃以后，又被送到儿科，在那儿输液。一整夜她都很急躁，她手腕上戴着那个监测仪器，她急得很，不停地解开，输液也不配合，不停在拔针，她那种行为给人感觉很反常。护士告诉了大夫，大夫来看了看说，你这闺女情绪有点不对，我说是不是属于叛逆期，他说不是，他建议我们把娟娟带到精神科看一下。

其实，在这之前，我就觉得她有点反常，我给她爸说，娟娟这段时间大门不出，状态有点不对啊。她爸说过年回来时我就觉得她不太对头，喊着都不动。她五年级下学期基本上不出门，光在家里玩手机。三、四年级时她还偶尔到另一个楼找她同学玩，到五年级下学期，谁也不找了，放学钻家里，没有手机玩就蒙头睡觉。原来出去逛街很开心，现在咋喊都不动。玩不玩游戏都不出去。我那时候在忙着四处打零工，都不知道她在家里干啥。应该那个时候就有抑郁倾向了。

我和她爸商量说，不行了我把她带到省会看看，刚好我也要去看她哥。她爸说那也行。一查是重度抑郁，就在医院住下了。她住那个青少年治疗中心可高兴了，里面啥都有，也有小朋友陪着，看电视画画，还交到了朋友。想着没事了，就出来参加小升初考试，可是，没想到她那么脆弱，暑假就又不行了。

要是再想，还得再往前推，她哥第一次住院的时候，就是四年前，我和她爸都到省会了，把孩子留给亲戚，她当时上小学二年级。我们回来之后，有一天辅导班老师说，你们孩子有点不对劲，太闹，是不是带到医院看一下。带到儿科看了，医生说你这闺女有点分离性焦虑症。也吃药了，吃了好几个月。从那以后，睡觉就开始不好了。原来，她是上一秒正说着话，下一秒倒头就睡。

小立出事那年，春节前我们准备搬到城里。村里人传个事情传得很快，不想让人家知道。后来就疫情了，就又在家待了半年。儿子也在家里。他每天吃药，情绪怪稳定，和娟娟之间没有啥大冲突。小来小去，兄妹俩都是难免的。

今早上王振医生打电话过来问小立的事情，我觉得可不好意思。不是我有意隐瞒情况，实在是不知道咋说。每次都得解释半天，不想解释，也解释不清。说啥呢，我儿子得精神病了，我闺女也得了，人家心里肯定会想，你们这家人是造了啥孽啊，俩孩子都得精神病。我压力大得不得了。我现在更不敢告诉娟娟是抱养的，那估计她会更疯了。我都不敢想。

幼儿园时她性格很开朗。上学以后，她成绩一直不错，还考过一百分，她哭着给我说她还想回到幼儿园，说作业太多了，我感觉她心理素质一般。她写作业你得陪着她。到三年级时，我们搬到城里，我都没管过她作业，都是自己写，回来后先写作业，再玩。

这期间她哥哥小立一直在家，也一直在找事儿干，奶吧、水果店、饭店都干过。去年十一月份，她哥再次犯病。他认为他好了。当时我们是每半年去医院拿一次药，大夫说这半年吃完后基本上就可以停药了。小立觉得他好了，没啥事。去年他的状态确实非常好。他提前三个月停药了，他自己认为肯定没事，我们也觉得没大事，眼看着他非常好。他每天还操心去接他妹妹放学。我想让他继续吃药，就剩三个月了，怎么着吃完算了，他不吃。他说你得给我买车。我说家里条件不行，缓缓再说，他不愿意。他知道家里有几十万存款，那是他爸和我半辈子的积蓄，我们是想拿来在城里买个房子，现在我们还没房子。我说要是买车的话，买房的钱就不够了。为这事我俩起了冲突，他的情绪又开始波动。让他到医院再看看，他不去看，也不吃药。后来就离家出走，没带药，半个月后回

来，身份证、钱啥都丢了。

小立就又住院了。主治大夫的态度很好，给他谈心，小立性格其实很开朗，经常主动找大夫聊天，大夫也愿意和他聊。第一次住院他出来说他没病，第二次住院后性格变得有点压抑，这次住院出来他说他要坚持吃药，他从心里接受了自己的情况。

今年暑假，小立在省会住院，娟娟在镇卫生院住院，我整个人都是崩溃的。我领一些手工活，可是根本干不下去，我一个人坐在客厅里，经常一坐坐一下午，天黑都不知道。我觉得我撑不住了，活不下去了。这段时间我状态比暑假好一些，可是娟娟一闹，在家嗷嗷叫，她哥脾气也上来时，我是真不想活了。她爸在外面也辛苦，挣钱不容易，可是，谁能知道我受的啥煎熬。

我给她哥说，你看你每次打她，她都会出现更大的情况，你和她好好说。他说我不是和她好好说她不听嘛。我说即便她不好好听，也不能打她。可是，哥哥的脾气本来就容易失控，再加上生病，他管不住自己。

我感觉现在娟娟已经是病态的了。只要涉及手机，她就会嗷嗷叫。像今天，她不上学，在家玩手机，可开心，还不时地指给我说，妈你看你看，她还给我介绍游戏情节，我根本听不懂。

她哥生病肯定影响她。她哥有点狂躁，脾气不好。今年九月份开学时，她哥从医院回来，她从镇卫生院回来，俩人都在家。作息时间还是完全相反的。她哥吃药控制得还行，但是，娟娟一闹，她哥的脾气就容易被激起来。俩人一发作起来，都吓人得很。

我现在想不出好办法。

我经济实力达不到，你们说再租个房，让娟娟和她哥分开，可是随便一租，一个月又得好几百，分开吃饭也得花钱，还有，谁来照顾她哥?她哥这次犯病的起因就是那时候他非闹着想买个车。买

车的钱还算有，可是一买车，买房我就只能分期买了。我和她爸一直想买个房。我现在非常后悔，几万块钱就可以买个车，也不算贵，说不定买了她哥哥就不闹了，就不会犯病了。因为他知道家里真没钱，他也不会闹。我要是真把房先买了，他也不会闹，他知道家里没钱。

她哥现在是基本可控状态，只要坚持吃药就可以。她哥说我小时候打他、骂他，管教太严，后来又说这不是主要原因，主要原因还是在学校遭遇霸凌。

我也反思自己，我来城里后，就想着赶紧挣钱，多打几份工，对娟娟关心也少。从五年级开始，玩手机就变成我俩的矛盾焦点，我给她规定半个小时，她不愿意，她说玩四十分钟，我说行，你不能再玩时间长，实际上，基本上都会玩到一个多小时。玩够时间后，她还不愿意给我，我又向她要，就这样形成矛盾。

我现在也有问题， 一说到玩游戏，我就没有耐心，我就特别反感。她哥哥也是因为玩游戏，变得叛逆。还有就是，从省会住院回来之后，她课程应该是跟不上了，虽然最后也考上了初中，但比她自己期望的应该还是低很多。我们都没想到这些，只想着能考上就很不错了。

现在想想，也是我的错。陪伴少。

前些日子，我和王振医生联系过，真不行了就让娟娟再去医院住一段时间。王振医生说，你再观察观察，不能急着下结论， 一直圈在医院里，也不是好事。从省会回来之后，她出现划胳膊自残情况，我和省会医生联系，医生也说，你不可能让你小孩一辈子住医院，不能一有事就送医院。

可是，你说她去上学吧，上一天停一天，也没啥效果。我就吓唬她，说如果你再闹，那就不上学了，我们住院，要么你就好好上

学，咱们不住院。她其实心里害怕，她害怕去卫生院住院。这次她又自残，往医院送的时候，她说，妈妈，我问你个事，你会不会把我送到卫生院或者县医院。我说不会。她排斥去卫生院，说要去就去省会那边住。可咱条件不允许啊。

今年这两个孩子住院上下花了十来万。娟娟在省会医院住了五十几天，花了将近两万，咱不懂得，儿科费用可能就是高。报销完之后也花有一万多。她哥哥报销百分之五十，有些药物还不报销，算下来也花了七八万。我俩和她爸在那儿租房子吃饭的花销还没算。我不可能负担起她长期在省会住院的花销。

有时候看着事情又不大。就像昨天晚上，我从我表姐那儿回来，已经十一点了，娟娟还坐在凳子上，手机页面放在游戏上，但她没打，在剪脚指甲。我说十一点了，该睡觉了。她说行。这一点她很好，没有说犟着一定要玩。

今天趁她情绪好，我和她聊天，我说昨天那么多大人关心你，在找办法，你咋突然间发脾气。她说谁叫你不相信我呢。我说你也得让我张嘴说话啊。

我是想信任她，可天天和她在一起，我知道她，你一旦不管她，或不上学了，她肯定天天熬夜打游戏。她不可能遵守时间。根本不可能管住她。

前一天下午在娟娟家的聊天，似乎留下了很多后遗症。娟娟立马抓住了聊天中的漏洞，对妈妈宣称，她晚上要打游戏到十二点，第二天也不去上学。并且，她再次向妈妈要自己的压岁钱，因为大家都说压岁钱就是属于小孩子的。

杜梅紧急发短信向王振医生求救。王振医生说，他有位从北京回来的心理咨询师朋友，刚好这两天就在县城，如果愿意的话，可

以和他聊聊。

王振医生觉得杜梅已经陷人一种循环里面，很难用一般的劝解性话语撬动她的思维。

于是，在娟娟家附近的一个小茶室里，杜梅和心理咨询师坐在了一起。杜梅身材矮小、瘦弱，说的也是方言，她有点担心咨询师听不懂她说的话，所以，每说几句就看一下咨询师的表情。咨询师笑着用方言说，我也是当地人，能听懂的。

杜梅有很强的倾诉欲望，几乎不用心理咨询师提示，非常完整地梳理了娟娟从小到大的过程，试图去寻找自己错过的关键节点。她渴望得到帮助，她在求救。

她认为娟娟真正出现问题的时刻是他们带着哥哥去省会看病的那段时间。平时娇生惯养的娟娟被突然安置在别人家里，并且父母没有对她有任何交代，她可能会有一种被抛弃的感觉。

心理咨询师一直在很认真地听杜梅讲述，当杜梅犹疑不定时，他会露出鼓励性的微笑示意她继续讲，或者偶尔插一句话，拉回话题。在听完娟娟和哥哥小立的冲突后，他提出来一个问题，是不是有可能一家人过于关注哥哥，让娟娟有一种危机感和焦虑感，害怕爱的失去，她的自残、吃药也可能是在引起他们的关注。杜梅的神情有点诧异，她从来没有从这个角度考虑过。心理咨询师说，娟娟出现问题时，你直接选择把娟娟送到镇卫生院，而不是和哥哥一样去省会医院，她可能也会有危机感，你刚才也说到她问你会不会把她送到镇卫生院或县医院，她不想去。

杜梅嗫嚅着说，我真没这样想过，哥哥第一次住院就是在省会医院，以后复查也都在那儿，我真没多想过。

杜梅陷入了迷惑之中。对心理咨询师的话，她有点恐慌。她不认为自己偏心，绝对没有。

咨询师让杜梅不要着急，他建议，以后杜梅在和娟娟谈到相关话题时，可以从侧面做些解释，譬如住院的问题，关于哥哥和她，杜梅到底是怎么想的，要如实、真诚地给孩子解释自己的选择。这非常重要，因为杜梅和娟娟现在最大的问题是彼此不信任，这成为她们关系的爆点，一点就爆，它会摧毁所有的努力。

咨询师认为杜梅说话的整个方式都是一种自我辩解的句式。就是在事情结果出现之后，先是脱责，譬如“我和他爸那时心都乱了，忘了和娟娟说，直接带着小立去了省会”,前面那半句就是一种潜在的“脱责”,看似在解释为什么没有和娟娟好好交流，其实 是变相地说，这不是我的错，我的心也乱了。这只会加重娟娟的被抛弃感，并且，会导致娟娟其他的变形行为。还有就是在谈到娟娟的时候，她使用过多的肯定句式。这一点，王振医生和张医生都提到过。譬如“她肯定会再让我充钱”“她肯定不会好好上学”,用特 别肯定的句式断定孩子一定会怎样怎样，虽然确实是从之前的事情 得出来的结果，但从小孩来听，你就是在指责我，你冤枉我，我没那么差。

心理咨询师认为，现在杜梅的问题是重新建立和孩子之间的信任。和娟娟之间的交流方式可以改变一些，很耐心地给她讲，换一种商量的语气，要真正的商量，是发自内心的，而不是假装的腔调，孩子是能听出来的。有一些好的举动多表扬，慢慢相信她，不要用指责和断定的语气，这很容易激怒人。他说，如果你认为给她游戏充钱不合理，你直接说这不合理，而不要说我不信任你了。其实，你内心更多的是不认同打游戏本身，你觉得打游戏本身就是不好的行为，你把这种不认同换算成不信任，你还不如老老实实说，我觉得打游戏不好，我不同意给你游戏充钱。当然，我也建议妈妈你去了解一下游戏，不要把它视为洪水猛兽。现在娟娟情绪的爆发

点看似是集中在游戏上，其实，背后是你对她的不信任，这令她

愤怒。

还有，你的诉苦式表达在娟娟那里只是一种道德绑架，不会真 正激发她的共鸣。这是中国家长最擅长使用的一招。当然，这并不 是说你不苦，苦是真的，但是，这样的诉说对你的诉说对象娟娟来 说，是完全失效的。你作为家长，不管你是为了孩子不出去打工， 日子过得很艰辛，或者是牺牲了自己的事业、身体等等，都是你作 为一个成人的自己的选择，不能把你内心的痛苦和矛盾转嫁到孩子 那里。我们总是陷在自己的观念里无法拔出来，不愿意反思自己。 我这样说并不是否定你对孩子的奉献和一切努力，而是说，我们自 己的内心观念要先改变。

杜梅频频点头，她非常认同心理咨询师的话，她本来就在看一 些书，前一天也试图以拥抱的方式和娟娟沟通，她之前根本想不到 这些层面。最后，她问心理咨询师，那明天娟娟要是还不去上学怎 么办?到底上还是不上?

问题又回到原点，这是今天杜梅来这里的最大原因。

心理咨询师踌躇了一下，说，还得根据实际情况。要慢慢来。

杜梅的眉头皱了起来，有点失望的样子。她眼前迫切需要解决的问题是：今天晚上管不管娟娟打游戏?娟娟的学到底是上还是不上?她需要一个答案。

没有人能给她一个确切的答案。

心理咨询师给出一个摇晃的、无用的答案，却是一个大实话。因为上不上学，不取决于杜梅的意志，而是取决于娟娟的选择，取决于她们之间很久以来所形成的关系。这早在娟娟开始出现问题前就已经发生了。

第四部

时间……

凉爽的海风吹过，敏敏感觉全身像被洗过一样，疲乏、沉重、压力慢慢离开。 一切还没有完全好起来，但似乎有力量在慢慢蓄积，它让人对未来有所期待。

第十四章

丹县

2024年11月20号，娟娟第二次住进吴庄镇卫生院精神科。

王振医生又一次接手了娟娟。

娟娟在精神科住院是目前的最优解。既解决了娟娟游戏成瘾问题(医院不让带手机),也解决了哥哥小立的问题(哥哥不再因为她的激烈情绪而时时处于失控的边缘),同时，也使得杜梅得到了解脱。在餐馆的那次争论中，王振医生已经预言般地说出了这一可能的结果。

2025年5月底，娟娟仍然在吴庄镇卫生院精神科。李院长查 房时，她向李院长要电话，她想给妈妈打电话，她想回家，说住院 太花钱，想要出院减轻家里负担。杜梅给医院的反馈是还想让娟娟 住一段时间，她担心娟娟回去会影响她哥的情绪。

娟娟还绑着长长的辫子，比之前又胖了一些。王振医生说她的胖不是药物反应，她不拘什么都吃得津津有味，就是心宽体胖。她坐在大活动室看电视，跷个二郎腿，脚抖动着，随着电视里的情节不时发出声音，非常快乐。杜梅给她买来一些书，她放在病床旁边

的窗台上，闲时会翻着看。王振医生问她，喜欢看书吗?她说喜欢。这些书她都看完了。他们又进行了一次长谈，娟娟一直坚持说“我恨妈妈”。

杜梅在家周边打零工， 一边照顾小立。小立的活儿时有时无，但是一直坚持吃药，情况还不错。

2025年4月2号，花臂少年又回到了医院。这次来时的情形比上次更惨。人已经完全失去意识，身上到处都是伤痕，瘦得完全脱相，爷爷说他已经四天没有吃任何东西了。王振医生问爷爷少年发生了什么,爷爷说不知道，前几天从他爸爸那里回来就这个样子。问爷爷少年身上的伤痕是怎么回事，爷爷也说不知道。他绷着那张饱经沧桑的脸，沉默地跟在医生后面，看医生给少年做各种处理，给少年办理住院手续。

王振医生有预感，少年要在这里住很长一段时间了。

5月底，少年的身体有所恢复，愿意跟着大家一起活动，也会回应医生给他开的玩笑。

少年仍然是全院最靓的仔。医院找来理发师，给少年理发，理发师给他理了一个童花头，刘海修得齐齐的，少年那张清秀白皙的脸和斜飞人鬓的剑眉变得莫名可爱。大家都朝着他笑，他不好意思地用手挡下脸，嚷道，别看了啊。

他的表情那样羞涩，像一个孩童。

刘朗还在亲戚家流转。李院长给他打电话，他说在他姨家，或在哪一个亲戚那里。李院长邀请他来医院玩，他说好啊好啊。 一年多过去，刘朗个子高了一些，神情还比较开朗。李院长问他，你爸妈怎么没想着让你出去打工啊。刘朗说爸妈说让我在家再玩一年。

到明年，刘朗才真正满十八岁。李院长没见过刘朗爸妈，无法判断他爸妈的真正意思。但刘朗总是笑眯眯的。王振医生并不乐观，他觉得刘朗有轻躁倾向，他叮嘱刘朗一定要坚持吃药，如有可能，最好爸妈能回来陪他一段时间。

那个胆小的女生也出院了。走时对王振医生说，她会出门打工，但这次她妈妈会陪着她一起。王振医生想也许这样会好一点。因为小女生反复告诉他，她妈妈是最爱她的人。

吴庄镇卫生院精神科现在有四十多个病人，二十岁以下的年轻人十人左右。

京城

吴用在南方一所大专院校读书。课程不难，有时也会因为太过无聊缺课，但是，他总会在期末用不错的学年论文获得一个还不错的分数。业余时间里，他继续自学数学，按照自己的理解系统地读书。他喜欢散步，沿着城市街道，无目的地漫走，有时停下来看看风景，看看人，练练拳，然后继续往前走。

他最近两年一直在研究辩证法，看了黑格尔、拉康、维特根斯坦等哲学家的作品，他觉得唯有辩证法可以阐释他思想和精神内部所遭遇的风暴。

李风仍然“躺平”在家。陈清画几次约他出来吃饭，都被拒绝了。 文莉要求李风每天打扫房间卫生，处理小猫粪便，负责洗碗，

倒垃圾，李风都完成得不错。

文莉说李风没有任何情绪问题，他在家待得很自在，看看手机，打打游戏，睡睡觉，偶尔干点小活， 一天也很快过去。那是不是意味着他会一直这样“躺”下去，既然这么自在、舒服?她们几个都无法预见。

文莉给李风定了最后期限：九月份必须去上那个职专。这是她忍耐的最大限度了。

在这之前，文莉也“躺平”了。她不再焦虑李风，自己上班， 散步，养花，撸猫，给自己寻快乐是她一贯的长项。

万小健在英国如鱼得水，大学拥有非常丰富的学术资源，有全球知名的教授和很好的课程，小班授课，教授们和学生之间的关系亲近。万小健很快就进入了学校的一个实验室，报了麻省理工的暑期课程。回到北京，他也和同在那所学校上学的师兄师姐联系聚会，他们约着一起出去玩，聊暑期课程，聊未来学科的发展。他很少和高中时期的同学联系，他们有相当一部分在北大、清华、人大等大学读书，他不愿意见他们，他说不清楚他的心理。

沈春痛定思痛之后，开始继续自己的事业，干得风生水起。

滨海市

距离高考只有十二天了。近两个月来，雅雅的情绪又爆发了好几次。每天高强度的学习和不间断的测考几乎压垮了她，她没有时间跑步，没有时间梳理自己，回到家里，妈妈小心翼翼的神情更让她烦躁不堪。那些她觉得已经远离她的抑郁和焦虑一点一滴地又在

渗透她，她能感觉到它们对她身体和精神的侵蚀和占领，却无能为 力。她给阿叔打电话，阿叔说，你的成绩已经到了你之前不敢想的 高度，你在市里最好的高中读书，即使你发挥失常了，考得没有预 想的好，你也有不错的大学可上。而最关键的是，你已经明确了你 将来要做什么,这是多少人一辈子都没有过的幸运。阿叔又说，你 看现在我都不和你讲道理了，你比我懂得多，你看的书比我多，思 考的问题比我深，你现在唯一需要的是耐心应对那个黑洞，它一定 会反复出现，在你人生的各个阶段。

雅雅在去年十二月就开始准备香港几所大学的申请，她选的全 是与心理学有关的专业，这是她反复思考后定下的目标。在写个人 陈述时，她详细地写下了自己这段经历以及它给自己带来的启发， 也分析了自己选这一相关专业的深层原因："我接触心理学是因为自 己身处情绪的困境。最初，我依靠治疗师来帮助我识别和调整有问 题的思维模式，但现在，我能够独立识别和纠正自动思维中的问题， 并采取积极的行动。此外，在康复过程中，我对探索认知行为疗法 如何在临床环境之外应用产生了浓厚的兴趣，以应对社会挑战，尤 其是中国青少年的心理健康危机……中国青少年心理健康处于极大 的困境之中，但大多数家长对孩子心理问题的认识存在偏差，甚至 加剧了这种困境。我希望成为一名将西方心理学与中国实际相结合 的心理学家，让更多人受益于先进的心理学理论。我知道这是一项 艰巨的任务，需要几代人的持续努力，但我可以迈出第一步。"

这并不是为了申请通过而写的套话。在写下这样的句子时， 雅雅内心真诚、严肃，她是在写给未来的自己，那个她渴望中的有 独立思考能力、对生活充满热情并且有内在驱动力的人，她会为此 而奋斗。同时，她也会为此去克服一次次朝她扑过来的各种情绪， 她做好了终生应对的准备。

一个月以前，小夏爸爸突然给阿叔打了一个电话。从小夏来阿叔补习班到现在，已经将近七年，小夏爸爸几乎从未出现过，更没有主动给阿叔联系过。

小夏爸爸在电话里表达的意思模模糊糊，说他好长时间没见到小夏了，小夏现在连她妈妈都不理了，可是，他的语气又似乎不是在指责小夏，而是有点示弱的意味。阿叔听出来了，小夏爸爸想让他给小夏联系，让小夏回家。

阿叔给小夏说了这件事，小夏沉默了好久，最后说，好吧，我们再约时间。可是，距小夏爸爸打电话已经一个月了，小夏还是没有找出时间。

在房间里待了将近两年时间，2025年5月的一个晚上，小关 第一次走出家门，来到大街上。

小关头发很长很脏，一绺绺披散在肩上。小关很瘦很高，T 恤里面空荡荡的，几乎感受不到身体的形状。小关走路时腰弯着，似乎他的腰无法承受身体的重量。小关谁也不看，头微微低着， 一步一步往前走。

阿叔说，现在别想着给小关理发、修容的事情，什么也别想，也不要建议，还不到时候，除非有一天他自己说他要理发。

三个月前，阿叔给李工说，我还是想试一试，看小关有没有可能。他让李工转达魏老师，说只要答应他唯一一个条件，他就再试试。这个条件是：魏老师完全退出，不再干涉小关任何事情，也不干涉他对小关做的任何事情。

魏老师犹豫了好久，后来，来到阿叔补习班，在阿叔这里做了三次咨询。他们彼此之间还是很难达成共识。但是，魏老师最后还是同意了阿叔的条件。

阿叔和小关一直有微信联系，他告诉了小关这件事情，问小关 什么时候愿意见他，他到小关家里去。

一星期之后，小关给他回信息，说谢谢阿叔，每天下午都可 以。阿叔每周找一个下午去见小关一次，和他聊天说话，进行 咨询。

那天晚上阿叔在家看书，抬头看天，突然发现月亮很好，他给小关发个短信，说出来不。小关马上回了短信，说好啊。

他站在楼下等小关，想起了两年前那次等待。那次他等了两个 小时，小关一直没有出来，之后也一直没有出来。

他正想着，小关出现在他面前。

小俞的复学之路非常艰难，这超出了阿叔最初的设想。2024 年8月到10月，他密集地给小俞做脱敏，希望她能够走出家门， 最终回归学校。小俞配合得非常好，和他一起见他的朋友，参加家 长会，有时还帮阿叔带补习班的一些孩子。她表现在外的情绪很好，都是笑眯眯的，无论多么冗长和枯燥的饭局，她都能很耐心地 一陪到底。可是，在提到复学这件事情时，小俞却坚决地摇头。

俞爸和李工是阿叔家长会的最核心成员，几乎从未缺席过，积 极参与讨论，认真阅读阿叔推荐的相关书籍，热心帮助那些迷茫的 家长。在妈妈占据主体的家长群里，他们两个的男性身份和求知若 渴的态度让阿叔很是感慨。但是，他们两个的孩子又最为严重。

最近一段时间，阿叔感受到俞爸脱胎换骨般的改变。最大的改 变就是他把目光转移到自己的工作上，不再一心一意纠结于小俞的 上学问题。阿叔说，家长的成长不只是指你学会如何关注孩子，也 包括你个人的成长，你的职业你的情感你的人生目标。他建议俞爸 重拾自己的事业，不妨继续拼一拼，忘记小俞。

小丽妈和一静妈有几个月没来家长会了。小丽和一静也没有来 补习班。

阿叔有点遗憾。但是，他并没有和小丽妈、一静妈联系。他知 道小丽妈也在网络上参加了一个心理学课程，她学习了很多东西， 有一套自己的观念，也把这些观念用在小丽身上。这些事情阿叔无 法干涉，也不能说对错。他没有一静妈的消息，但是一静妈愁苦的 面容已经深深印刻在所有参加家长会的家长心里，大家一致认为， 只要她愁苦的表情不改，一静就不可能好起来。

从2024年9月复学到现在，铁子一直坚持到校上课，已经从 “一团废纸变成一张崭新的A4 纸”。敏敏对铁子的形容被大家广泛 运用，每每提起都引起一阵大笑。

铁子妈一直积极参加阿叔的家长会，铁子有什么情况她都会和 阿叔交流。

小正还在那个私立学校上学。马上面临小升初，小正同班同学 的家长们寄希望于小正成绩差，考不上本部的初中，这样，他们就 自然地摆脱了小正。阿叔曾经给小正妈打过电话，小正妈只是客气 地和他聊几句，就挂了电话。她再也没来过阿叔这里。

张殊医生再也没有见过那两个来咨询的姑娘。她几乎忘记了她 们的模样。

她每天都在高强度的工作中忙碌，时间怎么也不够用，她接待不同的孩子不同的家长，每个孩子和家长都有不同的痛苦和症状。那两个孩子是个案，也有共性，她不可能记住她们。

距离中考只有一个月了。这段时间，敏敏每天清晨七点半左右到阿叔补习班，自己先背英语单词、古诗词，到九点左右，开始做卷子。阿叔根据敏敏的学习进度给她布置各科内容。卷子严格按照考试时间去做，做完批改，看能得多少分，然后再一个个纠错。下午、晚上也是如此，非常枯燥。敏敏全身心投入，她想考上六中，那是她去年开始重新学习后给自己定下的目标。

晚上十点钟左右，敏敏收拾东西准备回家。

出公寓左转，过一个马路口，再走五十米就是大海。敏敏喜欢沿着海岸线散会儿步。夏天，十点钟正是滨海人出门纳凉、呼朋唤友和吃夜宵的时间。这条长长的海岸有步行道，有空地，有海滩，有礁石，还有各种风味的餐厅，滨海本地人和外地游客都很喜欢来这里。有人在快走锻炼， 一阵风似的掠过；有人在慢跑，不慌不忙，如入无人之境；有人在空地上练舞，放着震耳欲聋的音乐；有人下到海滩上，打着手电筒找海螺。再远处的海平面，有星星点点的灯光，那是从远方过来的轮船。

暖红的月亮挂在海平线上方，安安静静。

凉爽的海风吹过，敏敏感觉全身像被洗过一样，疲乏、沉重、 压力慢慢离开。一切还没有完全好起来，但似乎有力量在慢慢蓄 积，它让人对未来有所期待。

这是一座美丽的城市。月亮升起，照在大海上。

敏敏看着远处安静的月亮、近处喧闹的人群，有一种奇异的平 静 。

后记

他们是如此让我感动。

我想到阿叔说“你就把这句话写出来， 一定让大家看到”,想 到雅雅说“如果我的事情被大家看到，或许能给他们一个信心”, 想到几个成年人因为娟娟的病情吵得一塌糊涂，想到和敏敏在长长 的海岸线边的散步，想到吴用眼中闪烁的泪光，想到李风努力寻找词语的瞬间，我的内心充满无限感动。这些都是神圣的时刻，是生命中因为互相理解、互相关注而有光亮的时刻。那是人类的希望所在。

这本书想写给生活在这片大地上的每一个人。我内心充满感谢。我希望经由这本书，重新打量我们的生活和观念。不管你有没有孩子，不管你是未成年人还是成年人，不管你家里有没有一个“生病”的孩子，在看完这本书之后，你要思考，到底是哪些东西让我们的孩子“生病”了。或者，我们返回自身，思考是我们哪个地方“生病”了。

我想写给孩子们看。我采访了那么多孩子，他们痛苦艰难的成长时常让我泪流满面。就像每次看到敏敏，我都忍不住想要拥抱

她，那么美好灵动的生命，却经历了那么多的痛苦。对美好的摧毁 是世间最残酷的事情，可是，敏敏却又如此有韧性，她从毁灭性的 打击中慢慢恢复过来，努力寻找自己的内核，这让她光彩无比。

我想到吴用反复告诉我，没有一个整全的、美好的家庭概念， 创伤是生命的本质存在形式。他认为我们必须学会在创伤中往前 走，必须学会在一种必然的破碎中相互理解。他的话看似决绝，却 充满真实的力量。它昭示着一种新的思维起点和思维方式。这是我 们未来的希望所在。

我希望孩子们读到这本书，看到其他孩子和你有着相似的经 历，但是，他们在努力，努力走出泥淖，努力去感受春天，感受生 命中每一丝光亮。他们在努力。我们大家都在努力。

因此，写这本书的目的不是控诉——原生家庭、教育体系、社会系统等等，而是想找到那样一个节点，或者多个节点，它或者它们是事情发生质变的重要时刻。但是，我们根本不知道，这样的节点就存在于我们最日常的话语和行为中，我们甚至根本不知道我们在用这样的话语、行为、表情和孩子说话，而这样的话语、行为和表情我们用了几千年，已经成为我们的文化惯性、思维方式和情感结构，并一代代传承下来。

由此，我最关注的仍然是个体生命，是那一个个孩子，是孩子 们“生病”(包括家长)背后的复杂性和冲突性，以及这复杂和冲 突所通向的多维度性。它让我们去思考背后的原因，让我们警醒并 看到自己作为社会一分子所应该具备的谨慎和反思。如果我们很难 改变大的社会观念和系统给孩子们带来的压抑，最起码，我们可以 在日常生活中关注自我，关注那些我们不知道的却像顽癣一样附着 在我们精神内部的那一部分，以便我们和孩子之间构成一个更健 康、更开朗的空间。

感谢敏敏、雅雅、小夏、吴用、李风、娟娟、花臂少年和书中的每一个少年，感谢阿叔、张殊医生、丰丽、王振医生、李院长、徐老师，感谢陈清画、文莉、沈春、杜梅……感谢每一个萍水相逢却又愿意吐露心声的陌生人，是你们的真挚、无私让我最终支撑下来。

感谢我的朋友们。感谢我的家人。

感谢“北京作协签约作家项目”的大力支持。

关于本书资料的说明

这本书是一部非虚构作品。书中所有的写作材料和对话均源自我对人物的采访以及当时的录音，包括学生、家长、教师、朋友、邻居、心理咨询师、精神科医生、医院院长、学校校长等等。录音长达几百小时。书中的对话、场景，作者都在场，所有的录音，作者也均在场。书中的回忆部分和讲叙部分也均来自在场人员的回忆和叙说。

在采访的时候，我会向被采访者解释我在做一件什么样的事情，但是，我在写书的时候都做了匿名处理，被采访者所在的城市、学校、医院等所涉及的地点和名称也都做了必要的处理。这样做一方面是为了书中人物的隐私问题；另一方面也不想引起写作主题之外的争论——只有“海淀区”除外，因为它在我书中太具有独 特性和象征性，我无法找到其他替代名称。这一点，我也征得了被采访者的同意。

书中所涉及的病理名称、特征及相关发展等，我都尽可能寻找专业书籍和论文去查阅，并努力去理解。

梁鸿

作家，学者，中国人民大学文学院教授。

出版非虚构文学作品《梁庄十年》《出梁庄记》《中国在梁庄》,学术随笔集《历史与我的瞬间》,中短篇小说集《神圣家族》,长篇小说《梁光正的光》《四象》,学术著作《外省笔记》《新启蒙话语建构》《“灵光”的消逝》等。作品被翻译为英语、 日语、法语、韩语、捷克语、俄语、德语等多种语 言。《神圣家族》英文版获英国笔会翻译奖(PEN Translates Award)。

曾获中华优秀出版物奖、中国好书奖、文津图书奖、人民文学奖、华语文学传媒大奖“年度散文家”
十月文学奖、《亚洲周刊》非虚构类十大好书等多个奖项。

yaoyouguang2025@163.com

欢迎您将阅读后的所思所感发送至此邮箱，梁鸿老师会亲自阅读，并会不定期筛选回复。期待与您在文字中再次相遇。

图书策划中信出版 · 先见
总策划杨博惠
策划编辑聂一丹张璇
责任编辑张刚范虹轶
营销编辑张璇
封面设计艾藤

出版发行中信出版集团股份有限公司
服务热线：400-600-8099 网上订购：zxcbs.tmall.com
官方微博：weibo.com/citicpub 官方微信：中信出版集团
官方网站： www.press.citic

《要有光》打开了人心和生活的底部，那里被羞耻和无助所封禁。这是非虚构作品，更是心灵与成长的长路。这里的迷失、隔绝、抑郁和痛苦，这里的救助和自救，不仅具有病理意义，更是探索的起点，这里的人们要在幽暗的荒野中走出一条路。

《要有光》是在公共视野内敞开和探测隐疾。要有光，要思考，要交流和讨论，要重新求解那些对个体、家庭和社会都如此重要的基础性问题：如何爱，如何在人与人的根本之处建立连接。

——李敬泽作家，评论家，中国作家协会副主席

中国社会正面对一个前所未有的现象：大量青少年经历各种心理问题， 一些孩子不能以常规方式就学和生活。要走出这个困境，必须靠孩子、家长、老师和医生之间的协作。这本书展示了孩子和成人的双重视角。作者梁鸿基于深度参与观察，用深切的共情式分析、大量的当事人的原始叙述，为我们呈现出孩子和成人达成互相理解的努力、艰难和可能，呈现出在失语背后涌现的生命力。作者不只记录了被心理问题所困的青少年的成长状况，更展现出了处在历史节点上的一群成年人如何开始反思自我、改变生活。

——项飙德国马克斯 · 普朗克社会人类学研究所所长

在有光的地方才能找到真实的喜乐，我们都是不完美的父母，都要学习和孩子一起成长。

——罗翔中国政法大学教授

梁鸿在被埋没的生命片段中，倾听被漠视的低语与叹息，让具体而微的悲苦得以呈现，并辨析社会惯习中隐藏的“节点”揭示它们如何默然地塑造了生命的轨迹。作者的行文冷静克 制又包含温情，她的宗旨不是对过往的控诉，而是改变未来的思考和召唤。

——刘擎华东师范大学政治哲学与思想史教授

这本书是一部直面当代青少年心灵困境的作品。书中孩子们的挣扎、迷失和痛苦，如此让人揪心，又如此充满力量，充满对追寻生命意义和活出自我的渴望。这本书就像一盏灯，让我们看见；真正的教育，是让年轻的心灵即使身处阴影，也能主动寻找光。

——彭凯平清华大学心理学教授，中国积极心理学发起人



扫码免费领取中信知识好礼



定价：69.00元