

打一束光，照亮豆蔻少女的心房

□法治报记者 徐荔

“第一次有那么多人为我过生日……”

在 15 岁的生日会上，云云（化名）惊喜的笑容和充满感激泪水的眼眸让在场所有人印象深刻。在这个自述“从很小就没有开心过”的女孩脸上重新看到笑容，实在太不容易。

云云是上海梦晓心理辅导支持中心（下简称“中心”）开展“吸毒人员家庭未成年子女身心成长照护计划”项目时结识的孩子。

复杂的家庭环境让这个女孩从小就承受了不该有的伤痛。家庭造成的创伤和无人理解、难以自我排解的痛楚让云云的心渐渐病了。当心理咨询师认识云云的时候，她已经被诊断为中度抑郁症，手臂上还有着多道被锐器划伤留下的疤痕……

1 身心俱损的豆蔻少女

戒备、退缩，是心理咨询师初次与云云见面时，这个女孩给出的反应。

十四五岁的孩子，正是青春期的阶段，这个阶段孩子的情绪往往更为敏感和多变，可是云云的状态明显超出了一般的敏感、多变，和心理咨询师的沟通过程中，她的情绪始终低落。心理咨询师知道，那时的云云已经因为中度抑郁接受治疗。可是，云云依旧因为那些无法排解的伤痛悲伤、绝望。

在访谈的过程中，心理咨询师格外耐心地倾听和引导，了解云云在学校和家庭生活中的困难与感受。专业的沟通让云云渐渐放下了戒备，她缓缓地撸起衣袖，雪白的手臂内侧露出一道道被锐器划出的伤痕：“从小学五年级开始，我就没有开心过……”

云云的父亲是涉毒人员，父母在她很小时就离婚，后来父母分别再婚，云云随母亲生活。在新的家庭里，云云依然没有得到父爱，继父的暴力和伤害让云云深深恐惧。虽然后来继父离开，但是痛苦的创伤经历依旧折磨着云云。

然而，为了让妈妈放心，云云假装一切如常。云云的学校有心理老师，可同时也是她的任课老师，云云顾虑很多，不愿意向老师求助，只能把泪水压抑在内心深处。直到 2021 年，云云实在撑不下去，在妈妈的陪同下就医，被诊断为中度抑郁。

“我知道不应该伤害自己，但难受的时候就会有抑制不住的冲动……”云云说，平时唯一能感觉好一点的就是在学校和同学说说笑笑，所以尽管医生建议休学，她还是坚持去上学。

心理咨询师静静地倾听着，接纳和回馈着云云内心的孤独、委屈和恐惧，让她压抑的情感得到疏泄，并教给她一些缓解压迫性情绪的方法，避免自残行为的发生。心理咨询师还与她约定，如果实在忍不住要伤害自己，要第一时间与他们联系。

后记>>>

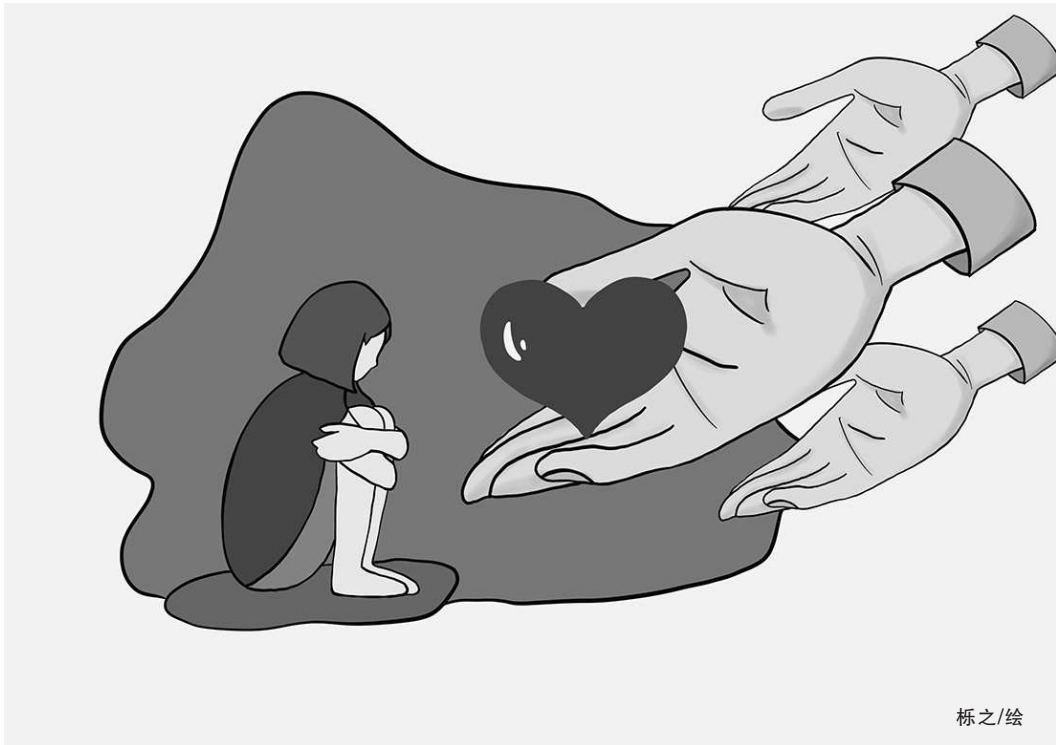
云云的情况不是个例，在这些年来的服务中，梦晓心理辅导支持中心遇到了很多得“心病”的孩子：有十八岁的孩子，跟着有吸毒史的单亲父亲生活，因为搬家离开熟悉的环境觉得孤单，再加上亲子关系冷漠，孩子整天把自己关在房间里；有十六岁的孩子，母亲吸毒，从小得不到其他亲属的关爱。由于抑郁休学在家，身上有明显的自伤痕迹；有十二岁的孩子，父亲涉毒，母亲另嫁，孩子由长辈抚养，看似开朗热情，可是一谈到父母就采取回避态度，小心、敏感的样子让人心疼……

梦晓心理辅导支持中心是一家专业从事心理支持和情绪疏导、为团体和个人提供各类心理健康文化普及和个体心理健康服务的

中心在排摸、了解云云的心理状态情况后，为她制定了一对一的靶向性心理支持计划，用“遇见、看见、听见”的心理技术，帮助云云在药物治疗的同时，获得心理上更坚强的韧性和信心。除了为云云提供 24 小时一对一心理支持情绪疏导服务外，还安排心理咨询师定人、定期跟进，提供心理关爱，帮助云云走出伤痛，引导她有效处理和管理情绪问题。

同时，中心和云云妈妈保持定期联系，帮助她了解云云这个年龄段孩子的心理和行为特征，并提供亲子相处的建议、沟通交流的技巧，引导云云妈妈了解和关注孩子的心理需求。此外，中心也与社工密切合作，及时沟通情况，以便动态调整心理支持的方案。

中心提供的 24 小时心理支持情绪疏导



栎之/绘

2 危机后的变化和转机

服务不久就发挥了作用。

云云在一次通话中和父亲发生了激烈争吵，她又控制不住地伤害了自己，与以往不同的是，这一次她在冲动之后向中心求助了。

中心工作人员边了解情况，边安抚云云的情绪，在确保云云人身安全的前提下，及时安排心理咨询师与她进行线上咨询。当云云的愤怒和委屈得到了宣泄和纾解的同时，心理咨询师也帮助她看到了情绪背后隐藏着的内心渴望。

安抚云云后，工作人员及时和云云妈妈同步沟通，让她看到云云激烈情绪的背后其实是对妈妈的爱。云云妈妈恍然，她告诉工

3 给未来注入光明和希望

配合治疗，一切开始有了好转的迹象。终于在去年冬末春初的一天，中心接到了云云妈妈的电话，她用略带兴奋的声音告诉大家，云云可以出院了。

云云出院不多就是她的 15 岁生日，于是为云云办一个生日会的想法在中心工作人员脑海中形成。

出院那天，云云和妈妈来到约定的场

作人员，原本她一直自责自己做得不够好，让孩子变成这样，以为孩子是恨她的，没有想到孩子其实对她的爱那么多。

借此机会，中心工作人员也耐心向云云妈妈重申云云的情况需要住院治疗。云云妈妈终于决定为了云云的未来，不再回避孩子病理性的问题，答应尽快落实云云的住院事宜。而云云也表达了自己愿意住院，想快点好起来的意愿。

在云云等待入院的那段时间里，中心安排了不同的心理咨询方式，通过游戏和沙盘治疗，定期帮助云云释放和表达情绪，并在游戏中逐渐唤起云云内心的自我修复力。渐渐地，云云的眼光开始闪现出了灵动的光，展露出了这个年龄段孩子应有的可爱和俏皮，情绪也不再那么压抑了。

当灯光熄灭，生日歌响起，最爱的蛋糕和意料之外却又正中下怀的生日礼物来到云云的面前，云云好奇、激动的表情让她的脸显得格外灵动。这是第一次有那么多人一起为云云庆祝生日，她情不自禁地张开双臂，和妈妈以及每一位老师紧紧拥抱。这场其乐融融的生日会，让这个女孩感受到些许温暖和关怀，给她的人生之旅注入了光明和希望。也许未来的路仍会坎坷，还会遇到许多困难，但这些爱的表达会为云云的生活带去一份笃定和勇敢。

通过帮助服务对象在自我身心修复、情绪管理、社会认知融合力等方面的提升，增强孩子们的心理弹性和张力，陪伴这些特殊家庭的孩子们，走过人生湿滑地带，走好自己的人生道路。”这是中心希望通过项目做到的，也呼吁社会在这方面给与更多支持，“当这些孩子经由努力和呵护，变得自信、阳光起来，未来就会少一些可能出现的社会危害和失足人员，而他们的未来会和我们的孩子以及我们自己的老年相遇。”

用“心”陪孩子走过“湿滑地带”

5A 级社会组织，在承接项目为孩子们提供服务的过程中，中心工作人员发现这些孩子的家庭大都都有着家庭关系淡漠，子女缺乏长辈的亲情关爱，亲人之间不善于主动表达情感等特点。

中心负责人，国家首批二级心理咨询师梦晓告诉记者，处于青春期的孩子本就敏感、多变，如何陪护他们较为平顺安稳地度过青少年阶段，不管对个人、家庭和社会，都是非常重要且关键的课题和工作，而特殊家庭的孩子更需要悉心、有效的引导和陪护。

梦晓有着十多年参与禁毒领域心理服务工作的经验，她在工作中看到吸毒家庭中未成年子女的心理需求，因此希望贡献“心力量”，通过开展专业的心理工作与这些孩子“面对面，心贴心”，引导他们进行有效的情绪管理，助力他们走出心理阴影，成为一个拥有健康自我和独立自主的人。

“孩子好了，家庭稳定了，戒毒对象才会安心。”梦晓分享了一则案例，有一个男孩的父母都是涉毒人员，社工发现学业进步可以帮助这个孩子建立自信，于是帮助他找到大学生辅导功课。男孩也有主动学习的积