



让亿万青少年在阳光下茁壮成长

◎ 张露予

当春天的雨水和阳光洒在生机勃勃的田野，一株株茁壮成长的禾苗即将迎来生命中重要的阶段——拔节孕穗、抽穗开花。

拔节孕穗，是生命力的觉醒，也是自我能量的积蓄。当青翠的茎秆奋力地向上生长，像极了青少年长大成人的过程。拔节生长的茎秆时不时发出的清脆裂响，不就是青少年都会面临的成长期阵痛吗？那些烦恼与迷茫、委屈与愤懑，是青春特有的生长印记，是相伴而生的正常一环。

为什么茎秆突破了叶鞘的包裹，却仍然能够保持正确的生长朝向？那是因为原本守护着茎秆的叶鞘，既给予了它成长必要的约束，又为它的每一次突破提供着支撑。这告诉我们，真正的力量源于规则的保护和对底线的坚守。

向阳花开，是向上向善的本能，也是对美好青春的礼赞。虽然花开时节也会遭遇恶劣天气的挑战、病虫害的侵扰以及相邻植物的遮挡，但是别怕，太阳始终在那里，为每一个尚且稚嫩的生命指引方向，无私地给予每一棵植株茁壮成长的力量。

为什么不同品种的花朵有不同的天性，却都能够最适合自己的时令盛开？那是因为土壤、阳光、空气和雨水共同构成了一个养育生命的天地，正如家庭、学校、政府与社会合力形成的育人环境，让每个成长中的生命都能找到属于自己的光照角度与季节时令，朝着太阳的方向灿烂绽放。这提示我们，别辜负了来自父母、老师与社会的关爱，健康的心灵与美好的品格是他们殷切的期盼。

党的十八大以来，习近平总书记站在红色江山后继有人、中国特色社会主义事业薪火相传的战略高度，非常关心重视青少年的成长成才，指出青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，最需要精心引导和栽培。遵循习近平总书记的重要指示，我国不断加强和改进未成年人思想道德建设，与时俱进修订制定了一系列法律法规，着力构建家庭、学校、社会、网络、政府、司法六大保护体系，坚决为青少年的茁壮成长保驾护航。

让我们以法律知识为盾，以心理健康为翼，在党的阳光雨露温暖滋润下，向着堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之材成长。



主管：中共中央宣传部
主办：《时事报告》杂志社
出版：《时事报告》杂志社

社长、总编辑：徐 遥
副 总 编 辑：李 玮
副 社 长：洪 波

联系电话：(010) 64074355
电子邮箱：179153768@qq.com

社 址：北京市东城区珠市口
东大街10号东段
邮 编：100062
网 址：www.xingshizhengce.com

发行范围：公开发行
发行单位：本社经理室
电子邮箱：ssbgfx@263.net.cn
零订网订：(010) 84039269
在线订阅：ssbgzss.taobao.com
经 理 室：(010) 67036903

印 刷：中闻集团西安印务有限公司

京东市监广登字20200006号
广告联系电话：(010) 67036878

法律顾问：北京市现代律师事务所
张洪涛、刘雪峰、张成律师
联系电话：(010) 67083101
电子邮箱：lxf92008@sina.com

出版日期：2025年8月15日
定 价：12.00元

ISSN 1674-6791
CN 11-2492/D

目 录

卷 首 语

让亿万青少年在阳光下茁壮成长 张露予 1

形势大讲堂

守护未成年人健康成长 司绍寒 4

成长故事汇

◆ 走出心理困惑：拨开成长路上的“迷雾”

从“丑小鸭”到“白天鹅” 户雅琦 14
走出“空心”困境 张合羽 16
青春期的碰撞与和解 户雅琦 18
小妍和闺蜜的青春往事 树 沁 20
当小凡不再沉默 桑 陌 22
升入初中，小凡开始学会独立前行 钟怀西 24
小妍的清单 桑 陌 26
写在身体上的“求救信” 树 沁 28
以点滴积累悄悄改变自己 何惜时 30

◆ 杜绝问题行为：停住偏离人生的第一步

抽烟喝酒并不酷 张露予 32
从“姐妹情深”到隐形枷锁 安 宁 34
警惕“上头电子烟” 林 窗 36
“网红”不该是我的生活方式 张露予 38
文身不是青春的色彩 弘 扬 40
从嫉妒别人到决心提升自己 马晓宇 42
偷拿家里钱后的醒悟 弘 扬 44
“失控”的青春 张合羽 46

◆ 正确对待网络：做新时代文明守法的好网民

曾经的逃学少年重归课堂	马晓宇	48
远离手机后的“阅”与“历”收获	叶勇豪	50
防范不良校园贷	安 宁	52
向网络暴力说“不”	定 止	54
沉迷电竞的少年幡然醒悟	钟怀西	56
不再追逐网络中的“星光”	马晓宇	58
花钱买成绩，幻想泡沫终破灭	王奕超	60
当日记内容在群里疯传时	吴 政	62

◆ 敬畏法律红线：远离让你付出代价的行为

目击校园欺凌，决不袖手旁观	弘 扬	64
一部手机引发的人生脱轨	安 宁	66
“人肉开盒”开出的悲剧	桑 陌	68
本想有个“大哥罩”，谁知最后“戴手铐”	王奕超	70
靠“举手之劳”获利，成网络犯罪“帮凶”	王熙游	72
虚拟赌局背后的陷阱	林 窗	74
从言语到棍棒，摧毁的不只是青春	何惜时	76
当刀锋从虚拟刺向现实	吴 政	78

心理工具箱

自我心理调适攻略	叶勇豪 户雅琦	80
----------	---------	----

后 记

后记	编 者	88
----	-----	----

封面绘画：王国新；设计：曹志杰

守护未成年人健康成长

◎ 司绍寒

“十年树木，百年树人。”未成年人的健康成长，关系到个人、家庭、国家、民族的长远发展，受到以习近平同志为核心的党中央的高度关注和特别牵挂。党的十八大以来，党和国家始终把培养和守护未成年人摆在突出位置，作出一系列决策部署：确立了立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人；大力发展各种教育事业，全面培养未成年人；整治、净化社会风气，为未成年人成长创造良好的社会环境；不断加强法治建设，加强对未成年人的全方位保护，而对失足者，教育为主、惩罚为辅，以达到惩戒、感化、挽救的目的。这些举措的制定和实施，都是为了保障处于成长关键期的广大青少年“向阳而生”。

一、以德树人

党和国家历来高度重视未成年人健康成长。因为在我们这样的大国，千头万绪的事，说到底还是千家万户的事。未成年人的健康成长，不仅关乎家庭幸福，也关乎社会发展、民族兴旺和国家前途。

人无德不立，国无德不兴。青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，扣好人生第一粒扣子，根本在于立德。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视培养社会主义建设者和接班人，坚持把立德树人作为中心环节，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人，努力开创我国教育事业和未成年人思想道德建设工作新局面。

习近平总书记指出：“我们党立志于中华民族千秋伟业，必须培养一代又一代拥护中国共产党领导和我国社会主义制度、立志为中国特色社会主义事业奋斗终身的有用人才。这就要求我们把下一代教育好、培养好，从学校抓起、从娃娃抓起。”“教育的根本任务是立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学生的理想



信念、道德品质、知识智力、身体和心理素质等各方面的培养缺一不可。”

2025年全国两会期间，习近平总书记在政协联组会上强调，要聚焦用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人，把德育贯穿于智育、体育、美育、劳动教育全过程。2025年《政府工作报告》对加强精神文明建设作出专门部署，明确提出“加强和改进未成年人思想道德建设”。这些都充分体现了党和国家对未成年人思想道德建设的高度重视。

何以铸魂？推进党的创新理论进教材、进课堂、进头脑，尤为关键。2021年秋季学期开学后，全国中小学生拿到了《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》。“每一讲的开头都有一个故事，很吸引人。”“‘绿



◎ 2024年10月21日，陕西省澄城县北关中学开展“践行核心价值观，争做新时代好少年”主题升旗仪式。升旗仪式结束后，学生们在国旗下进行主题诵读，呼吁同学们从身边小事做起，践行社会主义核心价值观，争做新时代的好少年 邓磊/供图

水青山就是金山银山’‘国家安全是头等大事’这些话好熟悉！”学生们被读本中图文并茂、生动活泼的内容所吸引。党的十八大以来，各地深入实施时代新人铸魂工程，着力加强社会主义核心价值观宣传教育，引导广大青少年坚定不移听党话、跟党走。

思政课是落实立德树人根本任务的关键课程。党的十八大以来，党和国家进一步强化了思政课程的地位和作用，把思政课作为学校“第一课”，义务教育、普通高中、中职教育的课程方案和标准全面修订，分别开设“道德与法治”“思想政治”“职业道德与法治”课。这些课程不断提升青少年的思想政治素质、道德修养、法治素养和人格修养，增强他们做中国人的志气、骨气、底气，为培养以实现中华民族伟大复兴为己任的时代新人打下牢固的思想根基。

各地把传播红色文化、弘扬红色精神作为未成年人思想道德建设的基础。紧扣“清明”“七一”“国庆”等时间节点，开展“缅怀革命先烈·赓续红色血脉”“传承红色基因·童心向党”“向国旗敬礼”等主题教育实践活动，朗读红色经典，唱响红色歌曲，观看红色电影，讲好红色故事，参观红色遗迹，让广大青少年筑牢信仰基石，厚植爱国

情怀，校准人生前进的航向。

为进一步培育和践行社会主义核心价值观，中央有关部门从2015年起开展了文明校园创建活动。文明校园创建活动以立德树人为根本，以学生为中心，努力提高师生公民道德、职业



◎ 2023年9月1日，福建省福州市乌山小学，校外辅导员给孩子们讲述红色故事 谢贵明/摄

道德和文明修养，提高校园文明程度。如今，一所所校园秩序良好、环境优美，育人环境进一步改善，学校成为培养中国特色社会主义建设者和接班人的坚强阵地。

二、以教育人

百年大计，教育为本。

教育是国之大计、党之大计。“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”是教育的根本问题，事关中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，事关党和国家长治久安。我国《宪法》明确规定：“国家发展社会主义的教育事业，提高全国人民的科学文化水平。”2017年党的十九大报告明确提出，把教育事业放在优先位置，深化教育改革，加快教育现代化，办好人民满意的教育。2022年党的二十大报告再次强调，坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国，坚持为党育人、为国育才，全面提高人才自主培养质量。目前，全国共有各级各类学校47万所，各级各类学历教育在校生28646.5万人，专任教师1885.1万人，建成了世界上规模最大的教育体系，教育现代化发展总体水平跨入世界中上国家行列。

教育大计，教师为本。尊师重教，是中华民族的优良传统、立国根基。《荀子·大略》中提出：“国将兴，必贵师而重傅；国将衰，必贱师而轻傅。”教师是教育发



展的第一资源，是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要基石。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央将教师队伍建设摆在突出位置，作出一系列重大决策部署，教师队伍建设取得显著成就。2018年1月，中共中央、国务院印发《关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见》。2024年8月，中共中央、国务院印发《关于弘扬教育家精神加强新时代高素质专业化教师队伍建设的意见》。一支师德高尚、业务精湛的高素质教师队伍，为广大未成年人健康成长提供了坚强支撑。

教书育人，教材为重。2016年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅联合印发了《关于加强和改进新形势下大中小学教材建设的意见》。2019年12月，教育部印发了《中小学教材管理办法》。中小学教材全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，扎根中国大地，站稳中国立场，加强爱国主义、集体主义、社会主义教育，引导广大学生坚定中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，努力成为担当民族复兴大任的时代新人。

开学第一课上，法官、检察官、律师讲授法治课，社工进校园说健康教育，交警来到课堂谈交通安全；主题班会上，诚信讨论，志愿服务活动策划，社会实践总结；操场上，或是在老师的指导下，学习操作无人机飞行，或是做着各项自己喜欢的体育运动项目；科普基地研学实践，气象局里观测风云，太空科技馆中观看火箭发射模拟表演……校园内外，各类活动正在紧跟时代主题，将与青少年学习生活息息相关的教育内容带到他们身边，目的就是让他们能够全面健康地成长。



◎ 2025年2月17日，四川省眉山市彭山区第二中学开学第一课上，学生和机器狗互动，近距离感受科技魅力。翁光建/摄

三、以风正人

“近朱者赤，近墨者黑。”加强社会治理，打击违法犯罪，清理社会中形形色色的“墨”，营造一个正向、积极、明朗的社会环境、社会风气，促进未成年人安全、健康、快乐地成长，是党和政府建设平安中国、保护未成年人的重要内容。

加大整治力度，净化校园周边环境。清晨7点，四川省成都市七中初中天和校区的校门缓缓打开，学生们背着书包穿过新设的银灰色隔离护栏，踩着干净整洁的步道进入校园。校门口，身着制服的城管执法人员正在引导共享单车停放。这幅井然有序的畫面，正是当地“净优亮美”专项行动的生动缩影。校园周边是未成年人经常接触的場所和区域。为防止不法商家、不良人员等对未成年人的引诱、侵害和污染，2017年国务院办公厅发布了《关于加强中小学幼儿园安全风险防控体系建设的意见》。《意见》指出，“校园应当是最阳光、最安全的地方”，从健全学校安全风险管控机制、完善学校安全事故处理和风险化解机制、强化领导责任和保障机制等方面提出了20多项具体要求。近些年来，各地织密校园防护网，广大教师、学生、家长普遍感受到学校及其周边环境明显改善，治安状况大为好转，安全教育和防护措施进一步强化，安全设备更为完善，“校门口的安全感”切实提升。这些都为未成年人的健康成长创造了良好的学习生活环境。



© 2023年8月25日，甘肃省平凉市公安局崆峒分局南河道派出所组织民辅警对校园周边进行安全隐患排查，为秋季开学创造一个安全有序的校园周边环境 郑兵/摄



坚持多措并举，净化娱乐和网络环境。影视作品对未成年人的影响很大，未成年人会不自觉地接受和模仿影视作品中的观念和行为。因此，国家要求影视作品不得含有以下内容：宣扬淫秽、赌博、吸毒、暴力、恐怖主义，教唆犯罪，邪教和封建迷信活动，侮辱诽谤他人，诋毁民族优秀传统文化，损害社会公德，侵害未成年人合法权益等。随着互联网时代的到来，青少年接触手机、电脑的时间越来越长，网络视频、游戏、社交、文学等对青少年的影响越来越大。在网络空间为青少年打造一方晴空，是未成年人保护的题中应有之义。为了青少年健康成长，国家于2021年开展了“新风2021”行动，高举“护苗”大旗，以“护苗”“净网”“秋风”专项行动为开展平台，组织执法力量定期检查校园周边重点市场点位，集中清理夹杂“黄暴毒”、宣扬邪教和封建迷信等有害内容的少儿出版物，深层清理网上对未成年人具有诱导性的不良内容，督促网络平台实施“青少年模式”并切实发挥作用，推进重点互联网企业专设“护苗”工作站点，推动学校、家庭严格管理学生使用手机等智能终端产品，对网络直播、网络游戏、网络文学、弹窗广告、网络社交平台五个领域开展专项整治。这些行动让保护未成年人的氛围更加浓厚，网络空间持续清朗，为青少年健康成长营造了良好的环境氛围。2023年9月，

延伸阅读

相关热线和法律资源

● 咨询热线

1. **12348 法律服务热线**：工作日9:00—17:00提供免费的人工法律咨询。在咨询前，梳理好事情发展的顺序、现有证据、具体诉求等。
2. **12309 检察服务热线**：受理司法救助、法律咨询、案件信息公开等事项。
3. **12355 青少年服务台**：共青团中央设立的青少年心理咨询和法律援助热线电话，旨在为青少年提供心理咨询服务和法律咨询援助。

● 智能工具包

1. **裁判文书网**：输入关键词（如“校园欺凌”）查阅类似判例，使用时注意筛选案件地域和审判程序（或法院层级）。
2. **国家法律法规数据库**：根据需要查询、学习相关法律法规的内容。

国务院出台了《未成年人网络保护条例》，从促进网络素养、规范网络信息内容、保护网络个人信息、防治网络沉迷四个方面提出了具体的要求，为未成年人网络保护提供了坚实的法律基础。

打击违法犯罪，净化社会环境。从党的十八届三中全会提出全面推进平安中国建设，到党的二十大确定建设更高水平的平安中国，以习近平同志为核心的党中央一以贯之、锲而不舍地推进整体的、协同的、多维度的平安中国建设，引领新时代新征程平安中国建设不断取得新成就。国家坚持不懈严厉打击涉黄、赌、毒、暴、恐、黑、枪、诈犯罪，社会治安状况不断大幅度向好。特别是我国把禁毒作为事关中华民族兴衰存亡的大事来抓，坚持严厉禁毒的立场，把预防青少年吸毒作为禁毒工作的基础工程。“毒品尝一口，死神在招手。”“一旦上瘾戒断难，一步走错坠深渊。”……2024年9月，在云南省司法行政部门举行的禁毒主题宣传活动中，民警结合自身工作经历，通过多种形式进行科普，为老师和同学详细讲解传统毒品和新型毒品的种类、特征、危害，毒品滥用高危场所和如何远离毒品等知识，着重讲解了“笑气”“聪明药”“减肥药”“神仙水”“邮票”等新型毒品。通过一幅幅触目惊心的图片、一个个破裂家庭的真实案例，告诫大家，不要以身试毒、以身试法。我国经过数十年的不断努力，禁毒效果在世界上首屈一指。这些都为未成年人的健康成长创造了良好的社会环境。

四、以法护人

法治兴则国兴，法治强则国强。

我国是社会主义法治国家，依法保障教育事业的健康发展，直接关系到广大未成年人的健康成长；依法保护未成年人的合法权益，预防和减少青少年违法犯罪，是未成年人保护工作的重要内容。

教育大计，法治保障。在“科教兴国战略”和“依法治国基本方略”的大方向、大背景下，国家制定了一系列教育法律法规：1986年4月通过了《义务教育法》，1993年10月通过了《教师法》，1995年3月通过了《教育法》，1996年5月通过了《职业教育法》，1998年8月通过了《高等教育法》，2002年12月通过了《民办教育促进法》，2021年10月通过了《家庭教育促进法》，2024年11月通过了《学前教育法》。这些法律以及相关的法规规章，组成了一套完整的教育法律体系，并且根据时代的发展及时修改调整，为我国各类教育事业的发展提供了全面而坚实的法律保障。

法治意识，从小培养。“奉法者强则国强”“坚持党对全面依法治国的领导”“宪



延伸阅读

人身安全三步应对法

遇到人身安全状况时，采取三步应对法：安全撤离→证据保留→及时报告。

● 第一步：安全撤离——你的安全永远排在首位

若遭遇肢体冲突、尾随跟踪等人身危险时，优先选择向明亮、有监控的公共区域撤离。撤离时注意观察环境特征，如路牌、商铺名称等，避免进入封闭空间。

◆ 小贴士：无须强行对抗或争辩，先脱离险境，之后一切才有意义。

● 第二步：证据保留——让客观事实替你“说话”

立即记录关键信息，包括伤害痕迹（拍照留存瘀青、伤口等）、对方特征（衣着、身高、口音等）、时间地点（手机定位截图）。同时，注意电子证据留存，如聊天记录、通话录音等需原载体保存（勿转发导致时间戳丢失），云端同步备份。

◆ 小贴士：手机可操作设置紧急联系人、紧急报警按键。

● 第三步：及时报告——向身边人或警察精准传递信息

向家长、老师或警察陈述时，可采用“3W 公式”，即 When（何时）、Where（何地）、What（什么行为），尽量将事件讲述得精准全面。

◆ 小贴士：避免使用情绪化描述（如说“他特别坏”），只陈述客观事实（如说“对方连续推搡我三次”）。

法是国家的根本大法”“民法典是生活的百科全书”“远离违法犯罪”“建设美丽中国”……把法治教育纳入国民教育体系，从青少年抓起，在中小学设立法治知识课程，是推动全社会树立法治意识的重要内容，是全面依法治国的重要方面。中小学生学习《宪法》《民法典》《刑法》《环境保护法》等法律的主要内容，从小培养法治意识和法治素养，理解和认同法治是人类文明演进中逐步形成的先进的国家治理方式，全面依法治国是国家治理的一场深刻革命；树立宪法法律至上、法律面前人人平等的法治理念；懂得权利与义务的关系，养成依法办事、依法行使权利、依法履行义务的习惯；拥

有法治使人共享尊严，让社会更和谐、生活更美好的认知和情感。

习近平总书记指出，对损害少年儿童权益、破坏少年儿童身心健康的言行，要坚决防止和依法打击。为了保护未成年人身心健康，保障未成年人合法权益，我国早在1991年就制定了《未成年人保护法》。2006年和



◎ 2024年3月25日，江苏省海安市墩头镇中心小学，民警给孩子们讲解《未成年人保护法》《未成年人网络保护条例》有关内容 周强/摄

2020年，全国人大常委会对该法进行了两次修订，2012年和2024年，又针对部分条款进行了两次修正，在家庭、学校、社会、网络、政府、司法六大方面的保护上提出了很多具体的要求。依法严厉打击侵害未成年人犯罪，取得了积极成效。2024年，全国检察机关共批准逮捕侵害未成年人犯罪嫌疑人57156人，提起公诉74476人，人民法院对拐卖17名儿童的余华英等“人贩子”依法判处死刑，彰显了国家坚决严惩侵害未成年人犯罪的鲜明立场。

为了保障未成年人身心健康，培养未成年人良好品行，有效预防未成年人违法犯罪，我国于1999年制定、施行，并于2012年修正、2020年修订了《预防未成年人犯罪法》，切实加强未成年人犯罪预防和治理。针对未成年人吸烟、饮酒，与社会上具有不良习性的人交往，组织或参加实施不良行为的团伙、进入法律法规规定未成年人不宜进入的场所等不良行为，要求父母或其他监护人应当及时制止并加强管教；学校、居民委员会、村民委员会发现上述行为的，应当及时制止并督促监护人履行监护职责；对不依法履行监护职责的监护人，公安机关可依法予以训诫。

“您上次建议的社区法治课堂开课了！”2025年初，宁夏回族自治区银川市一名社区干部给刘建国发来信息，信息里附着10多名青少年在社区活动室围坐学习的照片，让刘建国露出欣慰的笑容。近年来，作为全国政协委员、宁夏律师协会会长，刘建国将调研重点放在未成年人犯罪预防领域。针对农村学校留守儿童多，缺少法治教育师资和司法部门指导的实际情况，刘建国联合当地妇联、社区发起一项活动，组



织律师志愿者在宁夏农村地区为留守儿童提供心理疏导和法律援助。他感慨道：“挽救一个孩子，就是挽救一个家庭，更是守护社会的未来。”另外，其他法律法规和校规校纪也都对未成年人的行为习惯提出了具体的要求。比如《未成年人文身治理工作办法》要求充分认识文身可能产生的危害，禁止向未成年人提供文身服务。这些都是通过早期干预、循序渐进的方式，帮助未成年人形成良好的行为习惯，培养优良的道德品质。

“刑罚不可弛于国，笞捶不得废于家。”虽然国家、社会始终贯彻立德树人理念，强化家庭、学校、社会协同保护，但仍存在未成年人实施违法犯罪行为的个案。这个时候，法律的适当惩治就显得十分必要。我国法律强调对犯罪的未成年人实行教育、感化、挽救的方针，坚持教育为主、惩罚为辅的原则。宽容不等于纵容，惩治也是挽救，目的是最大限度地预防和减少未成年人违法犯罪。

风华正茂的青少年，是祖国的未来、民族的希望。从百年前“少年强则国强”的呐喊，到新时代德智体美劳“五育融合”的实践，一代又一代青少年的成长始终与国家前途、民族命运同频共振。当以德筑牢信仰之基、以智激发创新之力、以体凝聚奋斗之姿、以美滋养文明之魂、以劳砥砺实干之志的种子在青少年心中生根发芽，新时代的青少年必将从朝气蓬勃的“小树苗”成长为堪当强国建设、民族复兴大任的栋梁之才。



◎ 2025年6月25日，河北省石家庄市天阳外国语学校，学生在签名布上签名，承诺珍爱生命，远离毒品 李明发/摄

走出心理困惑：拨开成长路上的“迷雾”

从“丑小鸭”到“白天鹅”

◎ 户雅琦

单眼皮、婴儿肥、青春痘，让小妍总想躲在宽大的校服里。从逃避镜子到站上舞台，小妍的蜕变没有魔法，只是始于点滴，源于内心。这个故事讲述了一个女孩如何打破外貌焦虑的枷锁——不是通过变成别人，而是发现“我”本就值得被看见。

小妍有个镜子，每次匆匆一瞥，看到的总是不满意的自己：单眼皮显得眼睛小，鼻梁不够高，皮肤不够白，脸颊有几颗顽固的痘痘，还有点婴儿肥，怎么看都不顺眼。班里的男生总说苏蔓是班花，小妍偷偷对比过，觉得自己确实跟她相差挺远。

“小妍，你的五官很秀气耐看啊。”妈妈整理着她的衣领说。“那是因为你是我妈。”小妍低头嘟囔着。“耐看不就是不好看的意思吗？”小妍在心里默默地反驳道。出门前，她把校服领子又拉高了些，虽然天气已经逐渐热了起来，但小妍仍然穿着厚厚的校服外套，总想把衣服下摆往下扯一扯再扯一扯，彻底遮住那令自己不满的身材。

周末，小妍去表姐家玩。“小妍，我给你画张像吧。”表姐是美术生，兴致勃勃地拿出炭笔。小妍别扭地坐在椅子上，浑身不自在：

“别画了，我不好看。”表姐没理会她的抗议，专注地画了起来。半小时后，她举起画本说：“看，好看吧！”小妍愣住了，画里的女孩轮廓柔和，眼睛清澈，嘴角微微上翘，脸上也有一颗小痘痘，但竟然一点儿也不影响画中人的清纯明媚。“我有这么好看吗？”小妍有点不太相信。“当然了，你从来没认真看过自己！”表姐笑着说，“每个人都有自己的美呀。”

从那天起，小妍开始尝试做一些改变。她不再刻意避开镜子，而是学着观察自己的五官——



◎ 王国新 / 画



她的单眼皮其实很有东方韵味，鼻梁虽然不高但很秀气，笑起来时嘴角的弧度刚刚好。她开始注意保护和清洁皮肤，痘痘渐渐消退了。她换了个清爽的发型，不再用厚重的刘海遮住额头。她甚至尝试着在周末穿了一条浅蓝色的连衣裙，换掉了许久没变的运动裤。她还常常鼓励自己要自信，时时提醒自己不要缩着肩膀走路。虽然这些变化很微小，但足够让她在镜子里多停留几秒钟。

校庆演出那天，班主任安排小妍上台朗诵。她已经认真练习两周了，但临到登台还是紧张得手心冒汗。她又想起表姐画里的那个女孩，就深吸了一口气，稳稳地走上舞台，微笑着完成了朗诵。全场掌声响起，她看到了苏蔓在台下投来既欣赏又有些羡慕的目光。

原来，不用变成苏蔓，做小妍也能被大家看见。



心理导师说

1. 小妍最初的不自信反映了青少年常见的“假想观众”心理，就是总觉得有人在审视自己。其实，他人对自己的关注远远低于自己的想象。同时，青少年阶段，大脑中负责自我评价的前额叶皮质尚未完全发育，导致容易过度关注某个身体特征（比如小妍对单眼皮特别在意），这在心理学上称为“选择性注意”现象，通过选择性注意得出的结论往往是有偏差的。

2. 小妍最初的不自信还源于“晕轮效应”。人们往往会认为某一方面特别优秀的人在其他方面也很优秀，比如漂亮的人是聪明、善良的，但这常常不是事实，是以偏概全的主观判断。“晕轮效应”导致我们在“上行比较”中特别容易出现自卑心理，觉得自己事事不如别人。小妍在与同学苏蔓的比较中就曾陷入了这种想象出来的自卑，忽视了自己的光芒。



悄悄告诉你



1. 如果你对自己的外表感到焦虑，可以把关注列表里那些看起来特别完美的博主删掉。现实中很少有人是完美的，即便看起来非常完美，也并非真实。
2. 每次照镜子时，说出自己的一个优点再离开。也可以跟有类似困扰的同伴“交换优点”，比如相互指出对方的三个外貌优点。
3. 一些微小的改变对自我感觉很有帮助，像小妍一样，注意护肤、换个合适的发型、纠正体态和坐姿，都可以成为自我改变的开始。

走出“空心”困境

◎ 张合羽

小凡每天在“学习、考试、满足期待”中循环往复，像一台精确运行的机器，直到某天他突然找不到继续重复下去的理由。“除了学习，你还喜欢什么？”这个他无法回答的问题，成了他重新触碰世界的开始。

闹钟响了，小凡睁开眼睛，盯着天花板发了会儿呆，才慢腾腾地起床。“期中考试准备得怎么样了？”妈妈一边把煎蛋推到他面前一边问。“还行吧。”小凡低头吃饭，不想多说。“你们班小妍上次考了145分吧，你才132分，要多跟她学学，争取这次上140分。”妈妈皱着眉头说道。

小凡听得胸口发闷。自从上了高二，每一顿饭都变成了成绩讨论会。他曾经想试着说自己很累，但看到父母期待的眼神，又把话咽了回去。

校门口，同学们三三两两地走着。班长陈明向他招手：“小凡，复习得怎么样？”“差不多吧。”小凡往旁边挪了半步，避开陈明搭过来的手。“哎，我还没复习完。”陈明挠挠头，“不过上周我参加了编程比赛，拿了二等奖！”

小凡点点头。他以前也喜欢编程，但现在却一点兴趣都提不起来。教室里很安静，大家都在复习。小凡翻开数学笔记，却一个字也看不进去。窗外有只麻雀落在窗台上，叽叽喳喳地叫着。他突然想：我为什么要坐在这里？这些东西学了有什么用？

放学时间到了，同学们陆续走出了教室，小凡慢慢吞吞地收拾着书包。“小凡。”班主任林老师站在门口，“你怎么还没走？”

“马上就走。”小凡低头拉书包拉链。

林老师走过来，说：“最近状态不好？”这句话像戳破了什么，小凡的眼眶突然发热。“我不知道……不知道自己在干什么，不知道为什么要做这些……”小凡的声音有些发抖。



◎ 王国新 / 画



林老师没有惊讶，只是坐下来温和地看着他：“愿意跟我说说吗？”

小凡坐下和林老师聊了起来。他说偶尔会想起小时候被合唱团录取时的欢呼雀跃，感觉那好像是很久很久以前的事情了。“现在我好像对什么都感觉不到。”

“你听说过‘空心病’吗？”林老师问，“当然，这不是一种病，只是一种迷茫的状态。”

这个词像一把钥匙，突然打开了什么。他们聊了很久，林老师主要是在听，偶尔问几句，帮小凡理清自己的想法。

回家的路上，小凡第一次注意到路边的野花开了，夕阳把云朵染成了橘色，风吹在脸上痒痒的。这些景象没有立刻改变什么，但像轻柔的雨丝，轻轻落在他干润的心田上。他知道自己还有很长的路要走，但至少今天迈出了第一步——承认需要帮助，这就是重新开始的起点。他相信自己一定会走出“空心”的困境，破茧重生。



心理导师说

“空心病”并非正式的医学诊断术语，它描述的是一种在青少年群体中常见的心理状态——缺乏内在动力、意义感和情感体验，表现为空虚、迷茫、无目标感，甚至伴随抑郁情绪。简单点说，就是生活没有目标，没有方向，不知为何而活，没有梦想，没有追求。其心理成因主要是外部价值导向过强，内在动机缺失。现实中，许多孩子的学习目标被简化为分数和升学，而非真正的兴趣或自我成长。部分家长替孩子规划一切，导致青少年缺乏自主选择的机会，难以形成“我想要什么”的自我意识。再加上虚拟社交的兴起，一些孩子过度依赖社交媒体，现实沟通能力退化，“线上话痨，线下无语”，难以与他人建立深厚的情感联系。



我该怎么做

1. 尝试“微小自主权”练习。每天做一个小决定，比如穿衣、吃饭、享受半小时休闲时光等，这些小事能帮你找回掌控自己的感觉。
2. 探索自我，不急于“找意义”。不必非得喜欢“高大上”的东西，哪怕是听音乐、涂鸦、养植物，只要让你感到放松，就值得去做。就像喜欢上一片落叶、一块比萨，并用心去感受，都是值得高兴的事。
3. 关注当下，减少过度思考。可以每天花几分钟专注于呼吸、自己身体某一部位的感受，或观察周围的环境（如声音、颜色等），让思绪回到当下，以缓解对未来的焦虑。

An illustration at the top of the page depicts a tense family scene. A young man with a backpack and a woman are shouting and pointing at each other, with stylized lightning bolts representing their anger. In the background, a man and another woman are watching the argument. The title '青春期的碰撞与和解' is written in large, bold, orange characters across the middle of the illustration.

青春期的碰撞与和解

◎ 户雅琦

15岁的小凡和很多同龄人一样，想有自己的空间和爱好，但父母却只关心他的学习成绩。当琴弦被愤怒绷断，划破的不仅是少年的手背，更是亲子间脆弱的信任。小凡学着用沟通代替对抗，终于让父母走近了自己的青春。

15岁那年，小凡发现父母变得特别烦人。以前放学回家，小凡总爱把一天发生的事讲给他们听。可现在，他只想赶紧躲进房间，关上门，戴上耳机，把父母的唠叨隔绝在外。但母亲总是不敲门就闯进来，手里端着水果，眼睛却往他摊开的笔记本上瞟。父亲则动不动就要看他的手机，说是怕他交到坏朋友。

“能不能别随便翻我的东西！”小凡终于在一天晚饭时忍不住了。父亲把筷子重重一放：“我们是关心你！现在社会多复杂，万一你……”“我又不是3岁小孩！”没等他说完，小凡就摔门进了房间。

不久后，小凡迷上了弹吉他。他用压岁钱偷偷买了一把二手吉他，每天写完作业就躲在房间里练习，父母自然十分反对。那段时间，小凡家的气氛总是充满了浓浓的火药味。

期中考试后，小凡又躲在房间里练习。“砰”的一声，父亲突然推开卧室的门大吼道：“弹什么弹！整天搞这些没用的，考成这样还有心玩？”他使劲拍着手里那张刚过80分的数学卷子。

小凡咬着嘴唇不说话，胸腔里却像要炸开了一样。父母的眼里似乎只有分数和稳定的工作，而他喜欢的东西，在父母看来永远都是不务正业。打游戏是，玩乐器也是。小凡越想越气，他用力把吉他摔在床上，强烈撞击之下琴弦绷断了两根，划过小凡的手背，带出两道血痕。

深夜，小凡听见父母压低声音的争吵。“你这样说话，多伤孩子自尊心……”父亲声音有些犹豫，但还是辩解道：“你看他这次考成什么样了，不管行吗？”

吃早餐时，小凡发现碗底压着一张纸条：“爸爸脾气急，但他也是为你好。”小凡盯着那张纸条看了很久。那天晚上，小凡辗转难眠，便起身来到电脑前打起字来。

第二天，小凡把一份详细的学习计划推到父母面前：“我想报一个吉他班，不会耽误学习，这是我的规划。”纸上密密麻麻地写着文化课和吉他班的安排，甚至标注了每



天写作业和练习弹吉他的时间。看着计划表，父母都惊讶地张大了嘴：小凡长这么大，还从来没有这样认真地跟他们沟通过。

“下个月我会把数学提到 85 分。”小凡鼓起勇气补充道，“再下个月到 90 分。如果做不到，我就听你们的，中考前不再弹吉他了。”

空气凝固了几秒钟，小凡的心跳几乎快到让他窒息，就在他以为狂风暴雨又要袭来时，父亲点了点头：“把吉他班的情况给我看看。”而母亲已经打开手机开始搜索怎么选购吉他了。

现在，母亲进小凡的房间一定会先敲门。父亲虽然偶尔还会批评他，但不再那么激烈了，也不再偷偷翻看他的东西。有时候小凡弹吉他，还能听见父亲在门外跟着打拍子——虽然节奏完全不对。

原来，希望得到对方理解和理解对方是需要学会沟通的。



心理导师说

小凡希望有自己独立的空间并开始追求音乐理想，这是青少年发展独立人格的正常需求。由于发展阶段的差异，青少年与成年人的思维方式存在不同。成年人想事情，注重现实考量，而青少年会更加情绪化一些。因此父母与孩子经常感到难以理解对方，这不是父母或孩子一方的问题，而是不同的年龄阶段造成的。



我该怎么办



理解对方，改善与对方的沟通交流，不是单方面努力就能够完成的，但你仍然可以尝试着先迈出一小步。父母也需要被理解，如果你能够先做出改变，那不是“认输”，而是在尝试更成熟更有效的沟通方式。

1. 尽量巧妙地表达需求。选父母心情好时沟通，并准备一个替代方案，如“如果我的分数提高到 85 分，可以继续学吉他吗”。你也可以制造一些共同话题来缓和他们的情绪，比如请他们讲述年轻时的故事，或者同他们一起做家务。

2. 用行动赢得信任。主动告知想法并履行承诺，如说“只玩一个小时游戏”，就一定遵守时间安排。

3. 给父母转变的时间。改变是渐进的过程，不要期待一次沟通就能彻底解决问题，当他们有进步时请及时肯定，如“谢谢妈妈这次敲门”。

小妍和闺蜜的青春往事

◎ 树 沁

明媚的春光里，小妍和林远的情感悄悄升温。可当闺蜜小芸和卓宇的意外事件闯入她的生活时，一切都变得不一样了。面对青春的懵懂与冲动，小妍开始烦恼了：喜欢上了林远，我该怎么办？

阳光透过教室窗户洒在林远左侧脸上，他长长的睫毛在阳光下投下细碎的阴影。小妍第三次划掉纸上的算式时，林远轻轻碰了碰她的手腕：“第四步错了。”成为同桌的三个月来，他们从共用一块橡皮发展到分享一副耳机，从共同探讨问题到并肩散步私语，关系越来越亲密。周五放学时，林远在街角僻静处突然轻轻牵起小妍的手指，电光石火间，花瓣落在他们之间，轻得像一个不敢确定的梦。

一回到家，小妍就迫不及待地给闺蜜小芸发信息：“在吗在吗？刚才他拉我的手啦！”小芸回复得很快：“不错嘛，再接再厉哦！”后面跟着个眨眼的表情符号。小妍回想起林远牵她的手时掌心传来的温度，只觉得心跳加速。

周一清晨，本想和小芸当面交流的小妍却发现小芸没来上学。“是不是生病了？”小妍正想着，教室的门突然被踹开，一个中年男子闯了进来：“谁是卓宇？给我滚出来！”

教室里瞬间鸦雀无声，卓宇在大家的注视下站了起来。他今天穿着干净的白色校服，头发梳得整整齐齐，声音有些发抖，但还是礼貌地回答：“叔叔，我是……”

卓宇话没说完，一记响亮的耳光就甩在了他的脸上，教室里顿时一阵骚乱。“你个小畜生！”小芸的父亲揪起卓宇的衣领，“我女儿才15岁，你害了她一辈子，知不知道！”

卓宇的脸迅速红肿起来，他低下了头，



◎ 王国新 / 画



眼泪一滴一滴地掉在地上。班主任匆匆赶来，把小昙的父亲劝了出去。周围同学见状开始窃窃私语：“她爸好凶啊！”“听说了吗？小昙怀孕了！”……

卓宇呆在原地一动不动，小妍看见他的拳头攥得紧紧的，指甲几乎要掐进肉里去。接下来的日子，卓宇再也没出现在教室里。他的座位先是空着，后来堆满了清洁工具。有人说他去外地打工了，也有人说他被小昙的爸爸打伤住进了医院。不久后，小昙也不来上学了，她换了电话号码，还搬了家，朋友圈也不再更新了。

期中考试前的自习课上，林远传来的纸条上画着两个小人站在街角的树下。小妍想起那天林远扣着她的手指，也想起卓宇紧握的拳头。放学时，她在那个街角停住脚步，认真地看着眼前的男生：“林远，我们能不能……拉开一点点的距离？”

那天之后，他们还是会分享同一个耳机，但林远的手只会在过马路时短暂地护在她背后。小妍有时会发现林远画的小爱心藏在纸页的夹缝里，像他们小心翼翼珍藏的秘密，也像一朵等待盛开的花。

心理导师说

青春期对异性产生好感，是大多数人成长过程中都会经历的自然现象，不必刻意回避。这种情感本身是美好的，但需要理性对待。爱情不仅仅是相互吸引，它还包含着承诺和责任，而这些对于中学生来说往往难以承担。相较于小昙和卓宇的悲剧，小妍和林远十分幸运，他们很好地将彼此的情感转化为一种积极的力量，在共同进步的过程中，既保持了情感的纯粹，也为未来创造了更多可能性。

悄悄告诉你

在青春期，与异性相处时需要保持适当的界限，避免过早地亲密接触。发生性关系，给双方都会带来巨大的心理和现实负担。对于男生来说，这不仅意味着要承担沉重的责任，还可能涉及法律风险（例如与不满14周岁的女生发生性关系，即使双方自愿也可能会构成强奸罪）。对于女生而言，社会文化的压力可能导致自我评价降低，甚至产生不健康的依从心理，从而无法客观、平等地看待两人的关系。此外，意外怀孕更是绝大多数女生和她的家庭无法承受的结果。因此，保持理性与克制，尊重彼此的身体和情感界限，不仅是对自己负责，也是对对方的尊重和保护。



当小凡不再沉默

◎ 桑 陌

小凡习惯了低头。被推搡时低头，被嘲笑时低头，被全班孤立时低头。直到有一天，心理老师告诉他：“被欺负不是你的错。”从认识新朋友到主动与同学交流，再到挺身而出帮助他人，当他终于抬起头，才发现勇敢不是天生的，而是当你决定不再沉默的那一刻，悄然而生的力量。

课间操铃响起，小凡条件反射般地绷紧肩膀。上周三他被张武故意绊倒留下的瘀青还没有消退。自他向老师反映情况后，张武一伙挨了批评，就给他起了“告状精”的外号，时不时丢掉他的课本，弄脏他的水杯，鼓动同学孤立他。小凡很失落，不知道自己做错了什么。

小凡持续低落的情绪引起了班主任的注意，班主任建议小凡向心理辅导室的李老師寻求帮助。“被欺负不是你的错，你向老师求助是正确的决定，这需要很大勇气。”李老師坚定地鼓励小凡。“可……为什么大家都不理我了？”小凡有点困惑。“有时候，旁观者会因为害怕成为下一个目标而选择沉默。”李老師轻拍小凡的肩膀，“但这不是你的问题，而是他们没有学会如何正确应对这种情况。”

接下来，小凡每周都会去见李老師两次。李老師教给他一些简单的应对策略：当被人嘲笑时，可以用平静的语气反问“这很好笑吗”；遇到肢体冲突时，要大声说“不要碰我”以引起周围人注意；最重要的是，要开始建立自己的支持系统。“加入体育社团怎么样？运动的时候可以多接触一些班级以外的同学。”李老師说。

听从李老師的建议，小凡选择加入了羽毛球社。训练了两个月，变化悄然发生。他的手臂明显有了肌肉线条，体育课跑步时也不再那么吃力。更重要的是，他在社团里结识了几个新朋友——总是笑眯眯的周悦，说话慢条斯理的刘志远，还有和他一样菜鸟的林小梅。放学后，他终于不用再一个人孤零零地走了。

一天吃午饭时，周悦突然说：“你们班那个张武，想抢我同学的作业，被我瞪了一眼就溜了。”小凡惊讶地抬头说：“你不怕他？”“这种人欺软怕硬。下次他再找你麻烦，你就大声呵斥他。”周悦耸耸肩说。

那天晚上，小凡躺在床上反复想着周悦的话。也许，他真的可以不再是那个任人欺



负的小凡？

5月艺术节班会上，因为没有人表演而有些冷场。小凡忐忑地拿出自己的秘密武器——偷偷练习了两个月的口琴。虽然表演尚显青涩，但对于中学生来说，足以赢得热烈的掌声。小凡开始融入了集体，并逐渐自信了起来。

之后有一天，小凡看见张武几人缠着一个低年级男生。以前的他遇到这类场景时会低头快步走开，但现在他的声音比自己预想的更响亮：“嗨，你们干吗呢！”张武转过头，脸上闪过一丝诧异：“关你什么事，告状精。”“告诉你，我是小凡！”小凡盯住张武一字一句地说，心跳如鼓却站得笔直。在小凡坚毅目光的逼视下，张武看了一会儿，就带着人走开了。那个瘦小的低年级男生连声对小凡道谢，同行的伙伴也向小凡投来了敬佩的目光。

夕阳把小凡的影子拉得很长。他想起了李老师的话：“当你不再以受害者自居时，别人就会用不同的眼光看你。”



◎ 王国新 / 画



心理导师说

如果遭遇小凡这样的事情，学校、家长的强力干预当然非常重要，但自我救助更为重要。自我救助的过程是一种心理疗愈的过程，这是单纯依靠外力无法替代的。小凡加入羽毛球社团是一个重要转折。身体的变化会影响人们对周围环境的感受。体育锻炼不仅增强了小凡的体能，无形中也提高了小凡面对冲突的信心。更为关键的是，加入羽毛球社团为小凡提供了一个全新的同伴环境，获得了新的同伴支持和社交经验。



悄悄告诉你

1. 被欺负绝不是被害者的过错，但加害者在寻找目标时往往会有一些标准，比如身体瘦弱、胆小怯懦等，甚至不被老师关注和喜欢也会增加被针对的风险。
2. 如果遭遇欺负，首先要主动寻求老师和家长的帮助，也许他们无法在一两次之内就解决问题，但大家可以共同努力。千万不要独自承受，忍气吞声只会让事情变得更糟。

升入初中，小凡开始学会独立前行

◎ 钟怀西

刚上初中，满怀期待的小凡却遭遇一个又一个“挫折”：繁重的课业、陌生的规则、被否定的才华……当中考试排名降为“普通”，他陷入迷茫与自我怀疑。一通打给小学老师的电话，让他明白：成长的阵痛不是否定，而是蜕变的开始。在更广阔的舞台上，他必须学会独自奔跑。

“从今天开始，你们就是初中生了。”班主任林老师说，“初中课程多、难度大……”林老师30多岁，戴着黑框眼镜，表情严肃，跟小学时温柔的付老师一点儿都不一样。小凡一阵紧张，偷偷环顾四周，发现已经有女生把新学期计划贴在课桌角上了。

第一周，小凡就感到了压力。每天七节主课排得满满当当，晚上作业量也增加很多。最让他不适应的是，再也没有老师会特意叫他回答问题了，得到的表扬更是少之又少。林老师似乎对所有学生一视同仁，或者说是“漠不关心”。

语文课上，老师布置了一篇作文。这可是小凡的强项，他信心满满，可当作文本发下来时，仅仅及格的分数刺痛了他的眼睛，更让他难以接受的是语文老师“偏离主题”的评语。小学时他的作文几乎都是优，付老师总说他有独特的视角和细腻的情感，而现在他引以为傲的特长居然被否定了。

“陈雨婷同学，请大家朗读一下你的作文。”语文老师的声音从讲台传来。小凡羡慕地看着陈雨婷，突然意识到他不再是那个独一无二的“作文高手”，而只是全班40名同学中普通的一个。

期中考试成绩出来后，小凡只排在班级的第23名。晚上回到家，小凡盯着书桌上成堆的作业发呆。一种前所未有的厌倦感席卷而来——他厌倦学习、厌倦比较、厌倦这个让自己如此渺小的新环境，他有点想哭。

突然，他想起了付老师。毕业时付老师给每个同学都留了电话号码，说遇到困难可以随时找她聊聊。小凡拨通了付老师的电话，当那个熟悉的声音传来时，



◎ 王国新 / 画



他的眼泪一下子涌了出来。“老师，我期中没考好……作文也跑题了……”他断断续续地讲述着新学期以来的挫折和困惑。

付老师耐心地听完，说话依然是那么温和：“小凡，你没有被否定，只是在学习新的规则。初中老师不会像小学老师那样时刻关注每个学生，他们要培养你们的独立性。而且，你的价值也不是别人一两句话就决定的。”

小凡静静地听着，心里的结似乎松动了一些。“我建议你根据老师的教学方式认真制定自己的学习计划，不要害怕向老师提问。”付老师说，“你不是变差了，只是舞台变大了，需要时间找到自己的位置。”

付老师的话，小凡记在了心里。渐渐地，小凡发现初中的学习压力并没有想象中那么大。他开始主动预习功课，在课堂上专注听讲，遇到不懂的问题及时请教。虽然期末考试成绩没有一下子实现飞跃，但他能感觉到自己正一点点地在进步。

不久后的一次班会上，林老师对小凡的进步提出了表扬。小凡心里明白：初中这场蜕变才刚刚开始，他已经找到了前进的方向。



心理导师说

小凡从小学进入初中，学习、生活的环境都发生了较大变化，让他暂时失去了原来的优势，自我认知难免会受到冲击。这是环境变化时人们常见的心理现象，是很正常的。他后来通过调整认知和行为，完成了从“被认可的优等生”到“自主学习者”的转变。刚进入一个新环境，遇到挫折别慌乱，适应新环境就像学习游泳，呛水不是失败，而是掌握新技能的必经过程。



悄悄告诉你



1. 如果对新的学习环境感到不适应，可以主动与老师沟通交流，以便更快、更准确地了解新环境的要求。除了课上积极回答问题之外，你还可以利用作业批改的机会反馈自己的困惑（例如，在作业末尾写上：“第三段的修辞方法是否合适，您能推荐类似的范文吗？”），这样老师批改时会特别注意回复你。也可选择由老师担任指导的社团，积极参加老师组织的活动，在非正式场合对老师增进了解。
2. 如果心理压力大，感到不舒服，一定要跟家长、老师或者好朋友聊一聊，也可以试着进行自我调节。如果还是觉得难受，一定要向学校心理咨询室的老师寻求帮助。

小妍的清单

◎ 桑 陌

父母离婚后，小妍决定用自己的方式重建生活——从学会用洗衣机到管理零用钱，从处理与父母的关系到接受变化，她慢慢摸索出一条成长的路径。这本被翻旧的笔记本，最终教她懂得：不是所有破碎的东西都能复原，但裂痕中，也能长出新的力量。

爸爸独自离去的那个晚上，小妍突然意识到，父母离婚这件事就像地板上被砸出的凹痕一样难以擦掉了。夜里，她拿出一个崭新的笔记本，在第一页郑重地写下“破碎生活修补指南”。她决定不再等着别人拯救，而是自己摸索着往前走。

清单的第一条是“学会用洗衣机”。妈妈下班回来总是很晚，以前洗衣服这类事都是爸爸做的。第一次洗衣服，小妍忘了把深色衣服和浅色衣服分开，结果白T恤染上了淡淡的蓝色。妈妈回来后，没有责备她，而是教她怎么用漂白剂补救。后来，小妍在清单上补充了一条：“洗衣服前先分类。”

第二条是“管理零用钱”。妈妈开始按周给她零用钱，而不是像以前那样随要随给了。小妍在手机里把零用钱分成三份：一份用来买早餐，一份存起来，还有一份应急用。有一次，她不小心把一周大半的早餐钱花在了文具店里，饿了几顿肚子后，她在清单里补写上：“买任何东西前，先问自己是不是真的需要。”

第三条是“学会做饭”。妈妈加班时，小妍得自己做晚饭。她先从最简单的煮面条开始，慢慢尝试煎鸡蛋、炒青菜。一次炒菜时，热油溅到手上，她慌得直接把锅端下来，结果烫红了手指。妈妈告诉她，烫伤了要马上用凉水冲，还给她买了副儿童用的隔热手套。现在笔记本的厨房页面已经记满了注意事项：“炒菜前先把火调小”“切菜时手指要弯曲”“煮粥时锅盖要留条缝”，等等。

第四条是“保持和爸爸的联系”。爸爸每周六来接她，但平时很少打电话。小妍决定主动给他发些消息，有时候是问作业题，有时候只是发一张学校的照片。爸爸的回复



◎ 王国新 / 画



时快时慢，但她发现，只要提到考试或者比赛，他总会多问几句。于是她在清单上写道：“和爸爸聊天时，多提学习的事。”

第五条是“照顾妈妈的情绪”。妈妈经常会突然变得沉默，或者对着手机发呆。小妍这时候如果问“怎么了”，妈妈只会摇头。后来她试着换一种方式：给妈妈倒杯热茶，或者讲点学校里有趣的事。有一次，妈妈接过茶杯时愣住了，眼睛有点发红，但很快又笑了。小妍在清单上记下：“如果妈妈不说话，就陪着她，不用问太多。”

第六条是“接受变化”。有次整理书包时，小妍翻出一张全家福。她盯着看了很久，最后把它夹在了日记本里。她在清单上补充：“有些东西可以收起来，但不是扔掉。”

.....

笔记本渐渐被翻旧了，小妍也好久没有往里面添加新内容了。她已经学会把这些清单内容记在心里，就像在雨天自己要带伞、起风时要加件外套一样自然。生活还在继续，而她也准备好了迎接每个新的一天。



心理导师说

父母离婚，对于任何人来说都是一项重大的生活变故。千万不要责怪自己，父母分开是他们的問題，不是你的责任。如果你觉得愤怒、悲伤、害怕，这都是正常的，不要压抑这些感受，你可以写日记、画画，或者找一个信任的人倾诉。但难过之后别忘了对自己说：“这不会永远持续，我会好好长大。”



我该怎么办



1. 建立新的生活规律。父母离婚后，生活节奏会变。你可以制定一个简单的日程表，让自己对生活更有掌控。如果需要在两个家之间往返，可以准备一个“搬家包”，装好必需品，如作业本、充电器、睡衣等，减少遗漏的麻烦。
2. 给自己一个“安全空间”。如果家里变动很大，可以布置一个小角落（比如书架边、阳台上），放上让你感到安心的东西，如书本、照片或一盆花等。当情绪低落时，可以在这里安静一会儿。
3. 接受变化，但保留美好回忆。父母的关系变了，但过去的快乐时光仍然是真实的。你可以保留一些纪念品，如照片、礼物等，但不必强迫自己天天看。如果父母有了新的伴侣，不要强迫自己立刻接受，允许自己慢慢适应。



写在身体上的“求救信”

◎ 树 沁

即使是最炎热的夏天，小妍的同学小雨也永远穿着长袖衣服。小妍知道，那永远不会卷起的袖口之下，藏着小雨密密麻麻的伤痕，也掩盖住了她许多次无声的呼救。

小雨的母亲至今记得女儿小学五年级那次期末考试。那天，小雨攥着并不理想的成绩单，胳膊上有被橡皮擦破的红色痕迹——“改错题时不小心弄的”，小雨当时这样解释。多年以后，母亲才从心理医生那里得知：“第一次自残往往被误读为意外。”

小学时期的小雨是班里出了名的“树懒”，她交作业永远晚半拍，考试总做不完最后两道大题。母亲尝试过所有方法：书桌上有计时沙漏，完成作业才能吃蛋糕，甚至把她关在杂物间“集中注意力”。最激烈的一次，母亲撕碎了小雨写了两个小时的作文本，因为那上面有三个用橡皮擦破的洞。

“你能不能快点！”这句话成了小雨童年记忆的背景音。她开始习惯在母亲下班前咬自己的手指，牙齿留下的痕迹竟使父母的催促变得不那么令人紧张了。

为了进一步提高小雨的学习成绩，母亲联系上一位退休特级教师，每天下班后不管多累，都要亲自带小雨去补习。140天的特训里，小雨学会了在30秒内解出鸡兔同笼问题，掌握了重点初中必考的12种文言文句式，但她也养成了偷偷掐大腿内侧的习惯——那里更不容易被发现。

小雨终于如愿进了市重点初中。母亲很高兴，把她的作息表精确到分钟：6点整起床背单词，午休时做一篇文言文，晚自习后加练数学大题。小雨不再磨蹭，作业总是第一个交，可她的抽屉里多了一把美工刀。每次考试前，她都会在无人处卷起袖子，在旧伤痕旁添一道新的伤痕。看着血珠渗出来，她才能短暂地喘口气。

母亲忙着检查她的错题本，父亲只关心年级排名，没人注意到她总是扣着的袖口和盛夏也不肯摘下的护腕。直到写着“中度抑郁”的诊断书摆在面前，父母和医生争论的仍然是“吃药会不会影响学习成绩”。小雨突然觉得很荒谬，他们甚至没问过她，是从什么时候开始，疼痛成了一件比生活更让她期待的事情！

后来，在好友小妍的引导下，小雨推开了学校心理咨询室的门。面对心理老师，小



雨哭得像个泪人：“我不是想死，我只是……太累了，想让脑子停下来。”

女孩抬起手腕，那些深浅不一的伤痕在夕阳下显得格外刺眼。心理老师说，那不是叛逆的标志，而是一个孩子写在身体上的“求救信”。

在小妍和老师的鼓励下，小雨开始接受系统的心理治疗，父母也受邀参加家庭治疗。半年后，在校园心理开放日上，小雨穿着飘逸的长裙，面带笑容地站在礼堂讲台前。以前那个轻盈灵动的女孩，又回来了。



◎ 王国新 / 画



心理导师说

自残通常是青少年无法有效处理痛苦情绪的极端表现，身体疼痛可能暂时转移或掩盖心理痛苦。若自残后获得了关注或压力减轻，这个行为可能被强化。抑郁伴发的过度自责可能导致孩子用身体痛苦“惩罚”自己，尤其常见于遭受身体或心理痛苦的个体，大多数情况下，自残是对自我的否定。还有一些自残行为会通过社会学习传播，在个别群体中成为身份认同的一部分。



悄悄告诉你

1. 如果你有和小雨一样的困扰，千万不要责怪自己，这不是性格缺陷。你所感受到的痛苦是真实存在的，不需要为此感到羞耻，而且要敢于向好朋友或者老师说出自己的秘密和痛苦。
2. 一下子完全改变你应对痛苦的方式可能会很困难，你可以试着在那种冲动出现时，用红色水彩笔画文身图案来“替代”割伤，或者用橡皮筋弹自己的手腕，给情绪一个出口，又不会真正伤害自己。
3. 当想起那些让你窒息的评判和期待时，你可以在前面加上“父母认为或有人说”再去思考这些要求，比如“父母认为，学习好才是最重要的”“有人说，我不够好”。你会发现，那些否定你、压垮你的观念其实都只是别人的想法，既不能呈现现实的你，也不能决定你的未来。

以点滴积累悄悄改变自己

◎ 何惜时

或许你也曾觉得出身决定了一切，但你有没有想过，差距也许并不像想象的那么大。一部手机、一台电脑、一个决定努力的念头，也许就能成为你打开成功之门的钥匙。

小凡初一那年，爸爸生病住院，妈妈在外打工，家里的经济状况较为紧张，可小凡从不抱怨。他是那种容易被同学和老师忽视的学生，个子瘦小，话不多，总是安静地坐在教室里。

有一次，班里组织英语配音比赛，小凡也报名了。没人觉得他能得奖，毕竟他没上过补习班，连英文动画片都没看过几部。比赛那天，他配的是剧里狐狸的台词——语调、节奏、情绪全都恰到好处。听完他的配音，全场瞬间安静了下来，接着爆发出热烈的掌声。这次比赛小凡获得了第一名，也在班级赢得了属于自己的高光时刻。

老师私下问他：“你是在哪儿学的？”小凡腼腆地笑笑：“我就是在B站找的配音教学视频，反复看了十几遍。然后我就练，拿手机录自己的话，听了不顺就重录。”

小凡家里没电脑，只有一台妈妈淘汰下来的老式平板。他用这个上网查资料，看名校课程视频，还用免费软件练英语口语。每天晚上10点之后，是家里最安静的时候，也是他在老式平板上开启“自学模式”的时候。

小凡偷偷关注了很多知乎答主、大学生Vlog、TED演讲，还经常去在线图书馆借各种书看。物理题不会，他就找清华学霸的视频讲解；历史不通，他就查B站上考研讲师的精讲。他说：“我没钱报班，但网上啥都有，关键是你肯不肯找。”

到了初三，中考压力大，学校不好选，很多同学开始焦虑，而小凡却越来越淡定。他早早就



◎ 王国新 / 画



确定了目标高中，甚至提前制定了高中学习计划，还把自己感兴趣的职业路径分成几条线，贴在书桌前。他说：“我知道我想成为什么样的人，所以每走一步都不觉得辛苦。”

小凡最终考进了市里最好的高中，不靠盲目补课，不靠“鸡血式”透支学习，靠的就是持续不断地主动学习和自我驱动。

有同学问他：“你到底是怎么做到的？”小凡说：“我只是用了别人刷短视频的时间，看了点儿能让我改变命运的内容。”



心理导师说

家庭的经济状况，不是我们十几岁的孩子现在就能改变的。小凡的成长，告诉我们一个很重要的道理：出身虽然能够影响人生，但不是决定人生的唯一要素。在这个信息高度发达的时代，谁都能接触到优质内容，关键看你怎么选、选什么。眼界并不是天生的，它是靠一点一滴的积累——你看的每一本书，每一场演讲，每一个视频，都在悄悄影响你的思维方式。

我们很多人会羡慕家庭条件好的同学，父母能替他们规划未来，有资源支持兴趣培养。但其实只要你有一颗愿意自我塑造的心，你也能成为那个“别人家的孩子”。这不是心灵鸡汤，这是你每天可以开始做的事。手机不只是娱乐工具，更可以是你成长的“外挂”；网络也不全是陷阱，还可以是你进步的阶梯。



悄悄告诉你



如果你觉得自己不够“优秀”，那么，不优秀不是因为你不够聪明，而可能只是你还没打开正确的那扇门。试着做几件事，或许你也能像小凡一样，让自己悄悄变强：

1. 关注一个优质学习平台。在这个平台上，选一个你感兴趣的领域，从现在开始，每天学一点。
2. 设立一个“成长小目标”。比如每天学会 5 个英语单词，每周看一篇科普文章，每月读一本书。
3. 用碎片时间做“微学习”。等公交的时候，饭后休息的时间，睡前 10 分钟，可以看段演讲，或者背一条公式。
4. 尝试写成长日志。记录每天学到的新东西，思考遇到的问题，留下自己的感悟体会。



杜绝问题行为：停住偏离人生的第一步

抽烟喝酒并不酷

◎ 张露予

经历了长久心理与生理上的挣扎，小凡终于下定决心，彻底扔掉了校服口袋里的香烟。他怎么也没想到，自己用那么多零花钱换来的“社交密码”，竟险些诱使他偏离人生的航向。

小凡的生日聚会上，校篮球队队长阿华把一杯啤酒推到了他的面前，说：“这是给你的生日礼物，干杯！”这可把从没沾过烟酒的小凡吓了一跳。“是男人，就干杯！”阿华一把揽过小凡的肩膀。

阿华一直都是小凡心中敬仰的人，他人高马大，特别成熟，小凡非常希望能和他走得更近一点，就心一横，仰头灌下了人生第一杯酒，被呛得满脸通红。

第二天大课间，阿华把小凡约到操场角落：“看你昨天喝酒的样子，够意思，把我当哥们儿！”得到阿华的肯定，小凡非常开心。阿华见了，丢给他一盒香烟，说：“给你，找时间抽一支，女生会觉得你更帅的。”小凡在阿华的诱导下，慢慢学会了抽烟喝酒。

那天放学后，他和阿华一起蹲在地铁口抽了一支烟后才回家。进家门之前，他想尽办法把身上的烟味散掉，可他觉得爸爸妈妈似乎还是发现了。不过，小凡想象中的疾风暴雨般的训斥并没有到来。

一天晚上，小凡无意间听到爸爸妈妈在厨房里私语。他们发愁，不知该怎么和小凡沟通，才能够帮助他改掉抽烟的恶习。爸妈的私语，让小凡感受到了他们满满的关心和担忧，小凡心里有了一丝愧疚。

此后的一天，在上学的路上，小凡和阿华凑在一起抽烟时被女同学小妍撞见了。小妍满脸都是惊讶，立马后退了两步，并没有和小凡搭话。小凡愣住了，瞬间便明白



◎ 王国新 / 画



了小妍躲他的原因。他颤抖着攥紧了手里的半包香烟。抽烟喝酒的开支很大，这包烟是他卖掉了自己的限量版球鞋换来的，那可是父母为他精心挑选的生日礼物。为了保持与阿华的“友谊”，他已经放弃了很多东西。

“地铁站那边停了不少很久没人动的电瓶车，要不要去弄个电瓶？听说很赚的，咱们卖一个搞点烟钱。”一旁阿华的声音听起来很小，小凡却觉得犹如惊雷在耳边炸响。小凡立刻清醒过来，逃也似的离开了阿华。

放学后，小凡独自走在胡同里。他走得很慢，时不时摸摸校服口袋里的那半包香烟。过了一会儿，他掏出香烟，使劲攥成一团，狠狠地丢进了旁边的垃圾桶里，之后大步向家走去。回到家里，看到走过来的妈妈，小凡冲过去给了她一个大大的拥抱。



心理导师说

1. 在青少年交往过程中，抽烟喝酒的行为被一些人与“成熟”“潮流”“酷”等符号绑定，成为一种交友手段。但对未成年人来说，抽烟喝酒是一种不良习惯，甚至会让原本品行端正的你与很多正向的事物渐行渐远，甚至偏离人生正轨。

2. 小凡首次接触烟酒源于同伴压力，要远离给予你压力的同伴。不要改变自己去迎合别人，而要学会练就一颗坚持做自己的“大心脏”。

3. 长期吸烟的青少年肺活量比同龄人要弱很多，经常饮酒者肝脏异常率可能是同龄人的数倍。同时，这些习惯还会带给你记忆力衰退、精神不振等后果。



我该怎么办

1. 掌握“防范话术”。在遇到劝烟劝酒场景时，可巧妙地找理由化解当下的困境，比如“我是过敏性体质，喝不了酒”“我有哮喘，闻不得烟味”等。实在招架不住，也可以找借口拔腿开溜。

2. 建立“健康账户”。如果我们每天把用于吸烟、喝酒的开支，都一笔笔地单独记账，就会发现这笔开销是令人震惊的。直观的数字或许能够助力你彻底戒掉烟酒。想想看，这些钱都来自父母的辛苦工作所得，你却用于购买烟酒，心中是否有愧？

3. 重构“社交圈”。加入机器人、管乐团、合唱团、书法社等兴趣社团，丰富多彩的课外活动在助你健康成长的同时，也能通过时间占用、兴趣转移等帮你降低接触烟酒的概率。

从“姐妹情深”到隐形枷锁

◎ 安 宁

“不跟我们玩，你就是全班公敌！”这句话像咒语一样困住了小琳。小琳的经历，让我们看到校园“姐妹小圈子”如何从亲密变成控制，以及小妍是怎么帮助小琳重获自由的。

新学期开学后，转学生小琳渴望快速交到新朋友。班里最活跃的女生小萍主动接近她：“你的发卡好可爱，我们班级有个姐妹圈，圈里大家对你的发卡都很欣赏，你加进来吧。”这份热情让小琳受宠若惊，连连点头表示同意。

入群后，小琳却慢慢感受到，这个小圈子存在严格的“姐妹潜规则”：第一，每天中午必须一起吃饭；第二，朋友圈要互相点赞；第三，不能和圈外的女生走得太近。

起初，小琳非常享受被接纳的感觉，直到第一次“考验”来临：小萍要求她和大家一起孤立另一个女生。“她总装清高，我们得给她点颜色看看。”

听了这话，小琳内心分外抗拒，只是碍于情面，便没有说话。但她的沉默显然解决不了问题，事情开始逐渐失控。小琳很快接收到了来自姐妹圈其他成员的强势要求，她渐渐难以招架。

“你要是真把我当姐妹，就帮我传这句话！”这是来自圈内小苏的情感绑架。不仅如此，小萍还对她展开了“社交监控”，放学后时不时要查看她的手机，还质问她“为什么和隔壁班的那个女孩说话”。

尤其让小琳不可接受的是，圈内的这些“姐妹”还常常在群里给不喜欢的女生PS丑照“开玩笑”，小琳觉得她们这种侮辱他人的行为是在集体霸凌。

小琳开始失眠，成绩也明显下滑。当她表现出犹豫想退群时，小萍却对她冷笑道：“别忘了，我可知道你很多小秘密。”

还好，小琳的文学社社友小妍成了她的新朋友。当小萍叫她参加姐妹聚会时，小妍总会适时出现，以“要



◎ 王国新 / 画



准备作文比赛”为由把她叫离，这成为小琳逐渐疏远姐妹群的第一步。小妍还邀请小琳定期参加文学社活动，结识志同道合的朋友，为她建立起一个新圈子。这些行为让小萍感到非常不满，甚至时不时地威胁小琳。一天，当小萍再次威胁要透露小琳的秘密时，小琳鼓起勇气，说出了小妍教自己的那句话：“那些秘密你说出去吧，我早告诉老师了。”

慢慢地，小琳和“姐妹圈”越来越疏远，她的成绩也有了大幅度提高，而她和小妍的散文，也被刊登在校报的同一版上。

这才是小琳真正渴望的校园生活，只有自己才是自己人生的主角。



法律顾问说

1. 跳出不良小团体的控制圈。想要通过融入小团体来获得安全感，这是人们在面临新环境时的常见心态。但如果遇到下面的情况，那就说明你可能也面临着和小琳一样的难题，你的生活正在被身边的不良小团体越缩越紧：用“背叛”“不够朋友”等制造愧疚感，施加情感勒索；利用隐私作为把柄，实施信息控制；想要切断你与小团体外其他同学的联系，制造社交孤立。

2. 适时拿起法律武器。当你遇到这种情况时，要勇敢地拿起法律武器，让自己跳出桎梏。这不仅是保护自己的权益，也可以警示与震慑小团体的主导者。要让他们知道，威胁泄露隐私违反《未成年人保护法》；长期孤立他人可能涉嫌校园欺凌，学校可给予纪律处分；传播丑照和谣言可能构成侮辱罪、诽谤罪。



我该怎么办



1. 剔除不健康的友谊。虽然我们的生活中存在许多的一见如故、一拍即合，但同样也要警惕过快升温的友谊。在没有足够了解对方时，不要头脑一热就做出自己原本不会去做的事。真正健康的友谊需要边界感，真正的好朋友不会要求你证明忠诚。

2. 不良团体退出策略。一是培养独立爱好，比如写作、绘画、运动等都能提供情感支撑。二是收集证据，保存威胁言论的聊天记录，或及时录音录像。三是分阶段退出，先找合适的借口减少参与小团体活动，同步建立新社交圈，必要时向老师、家长求助。

3. 不做沉默的旁观者。如果目睹类似情况，我们可以成为案例中的小妍，给面临迷茫和忍受煎熬的同学以支持，或及时地向老师报告情况，帮他们寻求更为坚实的后盾。

警惕“上头电子烟”

◎ 林 窗

青春期的好奇心是一把双刃剑，它能带你探索星辰大海，也可能让你坠入深渊。当电子烟裹着糖果香气混进生日派对，当“朋友”的热情背后藏着致命陷阱，你如何在迷雾中成功脱身？

“这可是最新款，水蜜桃味！”“赶紧拿过来，我先尝尝鲜！”这天，小妍的同学小月被小丽拉来参加她朋友的生日会，小月坐在聚会包厢沙发的角落里，看着小丽接在一旁男生递过来的粉色外观的电子烟，吸了几口后又塞到“寿星”手里。吸食时烟杆闪闪发亮，与包厢里五颜六色的霓虹灯相互呼应。看到这种外观酷炫的电子烟，小月脑海里突然跳出一个画面，那是上周她在公交站台看到的禁毒宣传海报——警惕新型毒品“依托咪酯电子烟”。

小月还没来得及细琢磨，就被小丽的声音打断：“来，月姐也尝一口。”小丽说话时，嘴里还残留着些许香甜的二手烟雾。在酒精的作用下，生日气氛渐浓，小月从拘谨变得越来越放松。看着大家都在分享这个电子烟，感觉自己不配合玩一玩显得有点不合群，而且这个电子烟看起来一点也不像海报上描述的那样恐怖，相反，外观很漂亮，味道也挺好闻，跟普通电子烟没啥两样。

小丽看出了小月既好奇又有顾虑的神情，说：“怎么，担心是毒品啊？大街上那么多人抽电子烟，也没见警察抓他们呀。”

“哈哈哈……”小丽的话引得大家哄堂大笑。

“谁说我怕，拿来！”小月一把夺过旁边男生手里的电子烟，闭眼深吸一口，强烈的刺激让她瞬间上头，像是喝醉了酒一样，抽了几口后意识就完全模糊了。

吸食几次之后，小月就再也忘不了那种飘飘欲仙的感觉了。起初每周的买烟钱，小月以补习、买药等为借口从妈妈和外婆那



◎ 王国新 / 画



里骗来。但随着吸食的量越来越大，从小丽那里拿货的价格也从每个烟弹 50 元提高到了 200 元，小月不堪重负，开始有了铤而走险的想法。

某天晚上，小月下晚自习回家路上，瘾上来了，她毫不犹豫地推着路旁一辆未上锁的电动车就往家跑。此时，她心里想的不是偷盗的后果，而是盘算着把这辆车卖了能换多少烟弹。3 个月后的一天，当小月在网吧向初中生兜售“上头电子烟”时，警察出现了。小月还从警察那里得知，小丽为了赚钱玩电子烟，设局引诱别人“入坑”，前前后后诱骗了 20 多名中学生。

最终，小丽被警察送去专门学校接受矫正。小月经过警察的批评教育，深刻认识到了自己的错误，小月母亲也反思了自己家庭教育中的疏漏。随后，她们积极寻求自愿戒治康复机构的帮助，接受了一段时间专业矫治后，小月戒治成功，重新融入了正常生活。



法律顾问说

鸦片、海洛因、冰毒、摇头丸、大麻、可卡因等是大家经常听说的毒品，大家通常会觉得这些毒品离自己很遥远，事实上，一些新型毒品可能已悄悄来到了你的身边。和传统毒品不同的是，这些新型毒品往往会披上令人眼花缭乱的“外衣”，让人难以识别，绝大部分像“上头电子烟”等新精神活性物质就属于毒品。这些成瘾性物质对身体损伤极大，吸食后容易手脚抽搐，出现幻觉和妄想，长期吸食会导致记忆力减退和注意力严重分散，以及出现暴躁易怒、焦虑抑郁等心理情绪问题。此外，吸毒成瘾还可能导致后续为获取“毒资”而实施盗窃、诈骗等犯罪行为，形成“成瘾—失范”的恶性循环。



我该怎么办

1. 拒绝陌生人的“好意”，不要接受陌生人提供的食物、饮料、小玩具等。对包装奇特，尤其是购买渠道不明确物品，更要提高警惕。
2. 提高对气味的敏感度，特别是在飘散着混合水果或糖果香气的社交场景里。要知道，真正的朋友是不会用“不吸不合群”来“绑架”你的。
3. 若遭遇威胁，可以故意打翻饮料弄脏自己的衣服，以“我去卫生间清理一下”为理由，创造单独联系老师、家长或报警的机会。
4. 若已不小心吸食了此类物品，不要慌张和害怕，及时告知家长、老师、心理咨询师或禁毒机构，寻求可信任者和专业人士的帮助。

“网红”不该是我的生活方式

◎ 张露予

“樱花奶盖要45度角拍摄。”“ins风自习室必须定位打卡。”——当社交媒体成为青春期的第二课堂，小妍在点赞声中逐渐迷失自我。这个一向自律向上的好学生，为了维持“精致少女”的人设，竟将积攒了3年的压岁钱全部投入了“网红经济”。

小妍第17次调整手机角度时，夕阳正透过落地窗洒在定制的甜点上。她熟练地编辑好即将在社交媒体上发布的动态文案，同时加上了“#学霸日常”的标签。看着刚发布的动态点赞数从0跳到50，小妍的嘴角扬起满足的笑意——这是她用网红店328元的下午茶套餐换来的“社交货币”。

3个月前，总是扎着马尾辫勤奋做题、日常生活极为规律的小妍，还是老师口中朴实上进的典范。可一切的改变始于暑假那条爆款视频——小妍分享的错题本在短视频平台意外获得2万点赞，评论区突然涌入“求同款文具”“想看学习环境”等留言。当小妍首次踏入网红书店购买198元的“手账本”时，收银台的“咔嚓”声像打开了潘多拉魔盒。

“自习时配上这种奶茶和鲜切水果也太有氛围感了”“网红耳机套真好看”“求分享自习圣地”……随着粉丝数涨到8000多，小妍的消费清单开始渐渐失控：网红奶茶要集齐所有配套联名杯套，自习必须搭配校外环境优美的付费自习室，文具袋要露出最受欢迎的新款刺绣徽章。有的商家主动私聊小妍，游说可以赠她全套文创礼盒，条件是每两周发布一条探店视频，小妍为此又加购了一件专业的录像用麦克风，在这家文具店购置了不少新品。

社交账号的更新和经营压力持续蚕食着小妍的财力和精力，真正的危机比她想象中来得更突然。冬天的一个雪夜，小妍颤抖着删除了手机弹出的花呗还款提醒。为了拍摄“初雪学习vlog”，她预付了899元的景观包场费，但其实早就知道自己已经入不敷出了。



◎ 王国新 / 画



“妈妈在整理你书桌时发现了这个。”小妍的母亲揉着因为连续加班劳累导致酸疼的腰部，递给了小妍一沓东西。那是一张小妍从表姐那里连哄带骗借来的信用卡，以及从她的练习册中掉出来的13张消费小票，最上方的是一张价值500元的“化学实验主题生日蛋糕”收据。

妈妈虽没有多说什么，但这沓单据就已经让小妍愧疚不已了。她这个时候才明白，原来这种生活方式并不属于自己。

心理导师说

1. 消费要量力而行。在当今时代，网红已成为青少年生活中不可忽视的存在。许多青少年被网红吸引，对其追捧、学习、模仿。然而仅仅是为了提高关注度或者是满足虚荣心，这种过度消费并不可取，对青少年的成长来说是弊多利少。

2. 识破社交媒体的甜蜜陷阱。在流量时代容易将“被关注”等同于“被认可”。网红经济通过“场景化营销”，将书店与成功、奶茶与幸福等概念强行捆绑，容易使青少年陷入“表演式消费”的怪圈。就像案例中的小妍，她混淆了对学习的热爱与对点赞的渴望，最终让知识分享异化为物质表演。

3. 警惕诱导性消费。故事中，小妍遭遇了一种颇具吸引力的“文创礼盒赠送+话题热度捆绑”营销手段。商家通过赠送全套文创礼盒、提供话题热度等方式，诱导未成年人进行非理性重复消费，这是一种需要引起青少年警惕的陷阱。

我该怎么办

1. 设置“社交冷静期”。每次发布动态前完成三个动作：关闭点赞提醒；写下发布内容的真实目的；放置24小时后再看。你会发现，那些让你心跳加速的点赞小红点，是完全可以被冷静看待的客观数字。

2. 三维度检验消费价值。如果你也在苦恼自己为何总是超支，那么可以尝试从实用、时间、成长三个维度检验每笔消费的价值。在想要冲动消费时，问问自己：商品核心功能是否物有所值？几个月后它还能给自己带来快乐吗？这笔钱是否有更能增值的使用方式？

3. 建立“真实社交账户”。每天记录三件不需要消费的温暖小事。可能是晨跑时邻居阿姨的微笑，或是解出难题时钢笔划过纸张的沙沙声。这些零成本的感动，才是生命体验的真正的高光素材。放下对社交热度和关注度的追求，反而能够收获更真诚的互动。

文身不是青春的色彩

◎ 弘 扬

小凡最近总是穿着长袖校服，连体育课都找借口躲在教室。直到一天课间，他撸起袖子接水时，手腕处若隐若现的彩色文身让饮水机前的空气瞬间凝固……曾经认为文身很酷的小凡不会想到，那只“蝴蝶”带来的不是向往的荣耀，而是一连串的意想不到……

5月的梧桐树影里，小凡再一次点开短视频平台收藏的文身合辑。手机屏幕上的花臂青年在篮球场飞身扣篮，弹幕里飘过满屏的“帅气”。

“不就是用记号笔画的吗？”一旁的同学小黄探头看了眼，“真文身可疼了。”“你懂什么？”小凡用手机敲了敲梧桐树干，“这叫态度！”

文身店的玻璃橱窗上，卡通贴纸遮住了“未成年人禁止文身”的警示语。小凡攥着攒了3个月的零花钱，指着手机里存好的蝴蝶图案：“要这个，在手腕内侧。”

当电动文身针发出蜂鸣时，他才发现短视频里潇洒的镜头都是快进剪辑——真实的刺痛感像无数蚂蚁在啃食皮肤，混合着消毒水味的冷汗浸透了T恤。

“凡哥可以啊。”课间，迅速知道小凡文身的男生的起哄声在他耳边响起，“给我们看看你的‘态度’！”小凡本能地把手臂藏在了背后。他没想到的是，原本以为拥有了文身就会很帅气潇洒的自己，得到的却是同学们的嘲讽。那些曾经让他心动的赞叹，此刻却像细针扎着耳膜，这让他内心突然升起了一种羞耻感，再也不敢在大庭广众下把文身露出来。可他选择的位置却是极难隐藏的手腕内侧，他只得依靠长袖来遮蔽。

而后，小凡和同学打闹时被推搡擦伤手臂，校医处理伤口时突然停顿：“你这是永久性文身？”

那天的医务室空调格外冷，他看着校医担心的神情和紧皱的眉头，周身都在瑟瑟发抖。放学路上，因为在骑车时也不想把文身露出来，小凡一直在和自己的袖口较劲，



◎ 王国新 / 画



却因一时没扶稳手把导致车辆侧翻。在小凡狼狈地爬起身扶车时，藏在袖口里的蝴蝶文身露了出来，路边的几个小混混见状向他吹起了口哨。那几声口哨，包含着的不知道是嘲笑还是挑衅。

转机发生在社团招新日。小凡站在机器人社展台前，社长正在演示机械臂抓取程序。“想试试吗？”社长递来遥控器，“不过操作需要手臂稳定。”小凡下意识地扯了扯袖口，却在握住遥控器的瞬间，想起了自己的文身，禁不住一阵颤抖……

那天，他认真填写了机器人社的入社申请，离自己一直以来的热爱更近了一步。他也做出了一个坚定的决定：手腕上藏匿着的那只“蝴蝶”，一定要尽快去除掉。



心理导师说

1. 外在符号≠个性表达。小凡的经历揭示了一个认知偏差，那就是将外在符号等同于个性表达。人们容易把身体修饰视为自我认同的延伸，却忽略了行为背后的真实需求，就像小凡错把疼痛的文身当作同龄人眼里的“帅气”那样。

2. 警惕文身带来的社交反噬。当个体化的身体装饰暴露在公共视野时，就会变成被他人定义的标签。小凡从渴望被羡慕到害怕被注视的心理转变，深刻反映出文身带给他的负面社会反馈。他真切地感受到，文身其实并不酷。

3. 难以承担的代价。青少年皮肤厚度比成人薄，容易形成永久性皮肤着色，一旦文身，很难通过一般方式消除，甚至成为难以抹去的印记。而且，去除文身的花费可能要比文身还要多，需要承受更长时间、更大程度的痛苦。此外，文身还会影响报考公务员、军职、空乘等很多职业。“止损”最好发生在文身前。



我该怎么办

1. 建立“72小时冷静期”。对可能留有永久影响的文身决定，在不少于三天的冷静期内，多与不同年龄层的人交流，多听听成年人的意见。

2. 制作“代价清单”。用思维导图列出文身行为可能引发的连锁反应，比如文身可能导致周边人嘲讽、影响未来职业选择、去除费用高昂等。同时想象3年后的自己如何看待这个行为，用时间维度稀释当下的冲动。

3. 寻找“健康替代品”。若渴望个性表达，可选择多参与书法社、服装设计社等社团活动。如果确实想体验身体改造艺术，不妨用环保文身贴或定制文身套袖、护腕、磁性唇钉等作为替代。

从嫉妒别人到决心提升自己

◎ 马晓宇

嫉妒，像一团暗火，悄悄吞噬理智。许多校园冲突的背后，其实不是什么大不了的矛盾，而往往是一句“凭什么他比我强”，这多是嫉妒心在作祟。小昊也曾因嫉妒做出让自己后悔的事。他的经历告诉我们：比较之心人皆有之，但选择如何应对，决定了我们将成为怎样的人。

小昊是班上的学习委员，成绩长期稳居班级前三名，尤其是数学，几乎每次考试成绩都是班中的第一名。可最近小凡的飞速进步打破了这种常态。在最近连续两次考试中，小凡的数学成绩居然都拿下了年级第一。更让小昊难受的是，自己最有好感的小妍，课间也不再向自己请教，而是抱着错题本去找小凡了。

“不就是偶尔考得好吗？装什么天才。”小昊在作业本上狠狠划下一道墨痕。

可是，小凡的优秀源于日常积累，绝非偶然的考场运气。当他胜过小昊，进入校庆演讲的学生代表名单时，小昊的嫉妒彻底爆发。情绪失控的他搞了些小动作：先是悄悄散布谣言，又假装无意实则故意透露小凡考试有所谓的外部帮手；暗中损坏小凡的学习用品，趁上体育课教室里无人时偷走他的化学笔记本扔进垃圾桶；拉拢几名亲近的同学，在小组活动时故意不配合小凡。

小昊的这些小动作，并没有影响小凡的成绩，反而给自己带来了更多的焦虑，每做一次，他都担心会被小凡或老师发现。一次偶然看到小凡因找不到学习资料而抬头望向自己时，他吓得打了一个激灵，赶紧躲开小凡的眼神。在老师为小凡正名，呼吁大家不要故意损害同学声誉时，小昊甚至产生了一种错觉，觉得老师句句都在说自己。

由于小昊上课时经常心神不宁，数学成绩出现了真正的大滑坡。让小昊没有想到的是，小凡来到了他身边，对他说这次考试不是他真实的水平，只要好好发挥，相信他下次一定会考出好的成绩。

小凡的安慰和鼓励让小昊又羞又悔，他开始反思自己



◎ 王国新 / 画



的所作所为。一天放学后，他忐忑不安地把一个新买的笔记本和一封道歉信放进了小凡的课桌抽屉里。

第二天，知道真相后的小凡对小昊并没有产生怨恨，而是约他面对面畅谈了一次。小凡的真诚让小昊真正明白，把嫉妒对象变成追赶目标，不断超越昨天的自己，才是正确的做法。

心理导师说

像小昊这样原本成绩非常优秀的学生，一下子被别的同学超越，自己的心里往往一时很难接受，产生一些嫉妒情绪是可以理解的。他本可以将嫉妒情绪转化为支撑自己更加努力学习的动力，却采取了两种错误的方式寻求心理平衡。一是错误归因，将小凡的成功简单归结为“运气好”，回避自身不足；二是通过造谣等不正当行为贬损小凡，用短暂快感麻痹自我。但他这些行为并没有给他带来真正的心理平衡，反而让他亲身体会到焦虑、担心等实实在在的负面情绪。

嫉妒其实是一种大多数人都存在的正常心理反应，有了嫉妒不可怕，可怕的是嫉妒失去了控制。嫉妒之心一旦膨胀失控，就可能会带来严重的后果。在具体的司法实践中，曾有过如下案例：某学生因嫉妒同学高考考得好，便暗中篡改了同学的高考志愿，最终被判处了一年六个月的有期徒刑。

我该怎么办

1. 留意并力求及时发现自己的不良情绪信号。“我得不到的，别人也别想得到”“必须给他点颜色看看”“她要是不在，我们班就好了”……当出现这些念头时就要警惕，赶快想想自己是不是被嫉妒压制了理智。
2. 转换自己的思维方式。当觉得别人超过自己而心情糟糕时，可以试着通过以下三种思维方式消解自己的负面情绪：横向对比，如“她英语比我好，但我数学比她强”；纵向对比，如“和上次考试比，我的物理成绩提高了5分”；转换思路，如“我要研究他的学习方法”。
3. 寻找健康的宣泄渠道。嫉妒情绪出现时，我们有许多健康的宣泄方式可以抒发自己的情绪。比如，去运动，跑步、酣畅淋漓地打一场篮球；去创作，把自己的心事写进日记或歌词，或者画进画里；去倾诉，向老师、知心朋友、爸爸妈妈讲讲自己的困惑。

偷拿家里钱后的醒悟

◎ 弘 扬

一张藏在书包夹层的百元钞票，一个手机游戏里金光闪闪的装备，一场深夜等待的谈话——当小凡在台灯下数着硬币时，他第一次体会到了父亲手掌上，那些深深浅浅的纹路里藏着的温度。

“只要再充 100 块就能抽到限定皮肤了！”

小凡第三次打开手机里的充值界面时，后桌华仔张扬炫耀游戏装备的声音又在耳边回响。父亲不在家，他警惕地朝四周看了看，确认母亲仍在厨房中做菜，就伸手摸向了挂在衣架上的羽绒服内袋，布料摩擦声惊得他浑身一颤，喉结不受控制地上下滑动……

这一次，小凡拿到了 10 元钱。“就拿这一次！”他咬着牙在心里默念，“只拿一次应该不要紧，而且拿零钱也不容易被发现。”

然而他没想到的是，之后自己的欲望越来越大，偷拿钱的次数逐渐失控。多次私下拿钱后，小凡已经留意到家中的几处关键位置：母亲的衣服内袋总是放着备用的零钱，书房第二个抽屉里放着父亲的工资卡，父母床下的储物格里，则保存着家里的密码记录本。

这一天，小凡一放学就急匆匆地往家赶，想赶在父亲下班前再次“出手”。当他战战兢兢推开父母的房门时，却冷不防撞见了正在整理票据的父亲。

“妈妈这个月预留出来的订购牛奶钱，是你拿的吧？”父亲手里拿着全是游戏充值记录的银行卡流水明细打印单，向小凡问道。

小凡感觉后背瞬间沁出冷汗，父亲的语调分明还裹着往日的轻柔，却像惊雷般在耳畔炸开，震得他脑中一片空白……

第二天清晨，小凡的书包里多出了两件特别的东西：父亲用了 10



◎ 王国新 / 画



年的皮质钱包，里面整整齐齐地码着家中多年来的水电燃气费发票；一张手写的“劳动积分表”，上面写着“擦玻璃 5 分、洗碗 3 分、拖地 3 分、代取快递 2 分……”父亲在表格最下方写着：“每周攒满 30 分可以兑换零用钱，但在此之前，爸爸妈妈受伤的信任需要 520 分来弥补。”

那个周末，当小凡用力踮起脚尖擦拭阳台的窗玻璃时，抹布在玻璃上留下了弧形痕迹。他忽然发现，这些被金色的阳光照得发亮的水痕，像极了游戏里装备金光闪闪的特效。他猛然领悟到，原来生活中的炫酷和美丽，之前都被自己阻隔在了手机屏幕之外。

当他轻轻洗净沾着泡沫的手指，在家务劳动积分表上填上“520 分”时，他听到母亲对父亲低语：“这个‘520’，是我们全家人用爱与守护镌刻的幸福印记。”



心理导师说

1. 欲望的膨胀很惊人。从“只拿一次”到形成习惯，逐渐堆积的小错误会持续降低人的道德底线。如果小凡之前的错误行为没有及时得到父亲的纠正，那他以后的行为或许会愈加出格，最终可能会酿成大错。他的错误行为像是亲手设置的一方温水环境，而赖以立身的道德观念恰似温水中逐渐丧失生机的青蛙。

2. 错误的金钱观很危险。如果偷钱行为未被及时制止和纠正，那么，“钱可以轻易得到，不需要付出劳动获取”的错误认知，就容易在孩子心中形成扭曲的价值取向。这种认知将导致多重负面影响，甚至会让孩子在成年后陷入网贷陷阱、恶意透支信用卡等。通过自己的劳动换来 1 分、2 分……让小凡切身领悟到脚踏实地的重要性，更深刻体悟到耕耘与收获的辩证关系。



我该怎么办



1. 培养透明的财务管理习惯。与父母协商制定合理的零花钱管理方案，建立规范的收支明细记录。如果需要大额支出，可以当面向父母说清楚，也可以通过自己的劳动积累来换取。最好能制定并实施自己理性规划的储蓄方案。

2. 玩“身份互换游戏”。试着承担起父母的角色，体验管理家庭买菜钱等，通过参与家庭开支规划的实际操作，深刻体会父母在收支平衡管理方面的智慧与挑战。

3. 勇于承认错误。如果已经犯了错，最好的方式是立即停止并主动改正，防止问题像雪球一样越滚越大。



“失控”的青春

◎ 张合羽

小凡被表哥李明的改装摩托车所吸引，羡慕他飙车时的“炫酷青春”。李明为改装车辆不惜欺骗家人甚至违法，并最终在事故中身受重伤。目睹悲剧的小凡终于醒悟：盲目追求刺激与虚荣，终将付出惨痛代价。

小凡第一次见到那辆改装摩托车时，眼睛就挪不开了。

那是表哥李明的车。一辆亮红色的“小猴子”，排气管朝天，车身上贴满了火焰纹贴纸，车灯一开，底盘下的LED灯带在夜晚发出炫目的蓝光。李明一拧油门把手，排气管骤然爆发出震耳的轰鸣，引得不远处的几个女生一齐向他看过来。他咧嘴一笑，车身已如离弦之箭般疾驰而去。

听李明说，那是他攒了半年的零花钱和早餐费，再加上全部压岁钱才买到的摩托车。车很普通，但没关系，改装才是关键。除了标配的调速之外，李明换了响排，加了彩灯，改了车头握把，装饰了车子外壳。第一次深夜跟车队出去飙车时，风吹得他睁不开眼，但心脏狂跳的感觉让他上瘾。

“再快一点！”阿杰在旁边喊道。

阿杰是李明在短视频平台“摇人”认识的，比李明大几岁，已经开始打工赚钱了。他的车改装得更夸张，极速能到300码，仅改装就花了2万多元。

李明的车达不到这个速度，因此十分羡慕，一直想继续升级。但改装是个无底洞，换控制器、升级电池、改刹车……钱像流水一样花出去，李明的零花钱根本不够。

为了弄到钱，李明想过很多“办法”——骗家里说要买复习资料，帮人刷单，甚至还偷工地废铁并因此被公安机关处理过。为此，李明的母亲（小凡的姑姑）不知道责骂过他多少次，还托小凡这个“好学生表弟”来劝说。结果，李明对小凡的劝说嗤之以鼻：

“我玩的那是车吗？那是青春，懂吗！反正也考不上大学，毕业后还得出去打工，当然要抓紧时间浪一下。我们的人可厉害了，有个哥们儿在广州卖房子，半年就挣了10万。还有做直播的，一晚上就赚几千块。你天天费劲上学有啥用啊！”李明仅比自己大一两岁，却显得比自己成熟得多，看到他跟不少成年人都能称兄道弟，小凡不由得怀疑起自己来。

直到那天晚上，一切都不一样了。

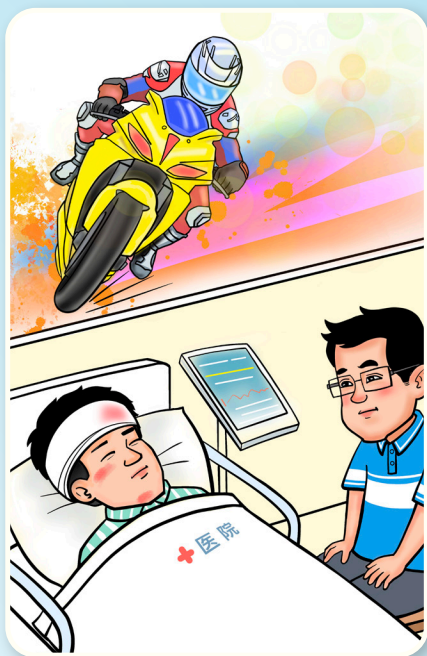


摩友群里有人发了条新路线——一段还没正式通车的高架桥，路面宽阔，没有监控。十几辆车集结在桥下，引擎声此起彼伏。阿杰提议：“最后一个到的请客。”

李明没有丝毫犹豫，他刚换了新轮胎，自信不会输。轮胎碾过刚下过雨的路面，发出刺耳的摩擦声，事故几乎就在一瞬间发生：李明驾驶的车辆在弯道行驶时发生侧滑，车身猛烈撞击护栏后侧翻，压住李明并随惯性滑行近20米。

李明的头部受伤很严重，下肢骨折。小凡赶到医院探望时，他仍处于昏迷状态。姑姑守在病房外，双眼红肿。

回家路上，小凡骑行的速度很慢，他再也不向往那种所谓的“风驰电掣”的生活了。



◎ 王国新 / 画



法律顾问说

安全底线不可逾越，青春不应以生命为赌注。在一些青少年看来，改车玩车是他们抓住青春时光尽情享受、不留遗憾的方式，也是获得别人更多崇拜、树立群体威信的方式。但是，他们给车子装上彩灯，把排气管换成“朝天喷”，“炸街”的行为不仅令附近居民不堪其扰，而且具有极大的安全隐患，还可能因为非法改装、危险驾驶等受到法律处罚。个别青少年更是为了获得改装费用而实施盗窃、诈骗、抢劫等犯罪行为，最后付出了惨重代价。



悄悄告诉你

青少年组织或参与玩车、飙车活动，成员们分享改装知识、交流经验、互换配件，表面上似乎能拓展社交，带给自己认同感和归属感，然而这种关系往往难以长久地延续到社会生活中。并且，飙车群体中的成员有的早早辍学，自身经济状况不稳定，很难为他人提供实质性的帮助和支持，反而由于长期游走在灰色地带，部分成员可能因价值观偏差或群体影响，容易于无意中引你走上违法犯罪的道路。

正确对待网络：做新时代文明守法的好网民

曾经的逃学少年重归课堂

◎ 马晓宇

教室后排那个很长一段时间常常空着的座位，终于等来了它的主人。从曾频繁逃学的迷茫少年，到不再旷课而且专心听讲、认真记笔记的好学生，小黄的转变让班主任深感欣慰，更让同桌小凡在见证中悟出了成长的密码：那些被虚度的时光终会以另一种方式要求偿还，而真正的自由永远藏在自律中。

阳光斜斜地洒进教室，数学老师正在讲台上推导二次函数的解析式。后排突然传来椅子拖动的声响，一个高瘦的身影猫着腰溜了进来。这是同桌小黄本周第三次迟到，校服松松垮垮地搭在肩上，浑身散发着网吧特有的泡面味。

“又在网吧玩通宵？”小凡压低声音，看着小黄熟练地把书包塞进课桌。每周三天逃课去网吧打游戏，剩下的两天在课堂上补觉，小黄早已成为教导处的常客。

但今天的小黄有些不同，他居然掏出了皱巴巴的课本，在老师讲到顶点坐标时，用红笔在“对称轴”三个字下画了道歪歪扭扭的线。

变化始于期中考试后的家长会。那天清晨，小凡在操场撞见小黄蹲在紫藤架下，手里攥着那张39分的物理试卷。“之前我爸说，要是再挂科，就直接送我去干汽修。我还以为这次死定了，结果昨晚他说，再给我一次机会，这次考试成绩他不看，但是期末考必须每科都在及格线上。我爸对我还是没有死心。”小黄站起身，鞋尖轻踩着地上的落叶，“为了我，我爸操碎了心，头发白了那么多，我再不好好学习，真对不起他。从现在开始的话，我能做到每科都达到及格线吗？”晨光中，这个总把“读书无用论”挂在嘴边的男生，第一次露出了迷茫的神色。

第二天的体育课自由活动时间，小凡看见小黄独自坐在单杠区发呆，便抱着篮球凑了过去。“要不要



◎ 王国新 / 画



试试三步上篮？”话刚出口，他就有些后悔，大家都知道小黄最讨厌运动了。不料这次小黄却爽快地答应了：“你教我。”

那天下午，篮球撞击地面的声响里混杂着小黄断断续续的倾诉。原来他沉迷游戏是因为在虚拟世界里能找到成就感，可是随着游戏段位的升高，现实中的功课却越落越多。

接下来的几周，小凡目睹了小黄令人惊讶的转变：他的篮球越打越好，开始带着错题本来食堂吃午饭，还在课间追着物理老师问动能定理。最令小黄自豪的是，一个早自习，当他完整地背出《岳阳楼记》时，全班竟不约而同地鼓起掌来——这个曾经的“睡神”，此刻已被突破自我的成就感填满了胸膛。



心理导师说

1. 逃避其实无用。小黄最初逃课打游戏，以为躲开课堂就能甩掉压力，却发现落下的功课正像滚雪球般越积越大。这和有些同学熬夜玩手机逃避作业是同样的道理，暂时忘掉烦恼的代价是第二天双倍的焦虑。

2. 真正的动力源于内在。小黄的经历说明：越是逃避困难，困难就越会成为枷锁。起初他用游戏构筑逃避现实的堡垒，却在虚拟的胜利中越发感到空虚；当他直面落下的功课，那些曾令他焦躁的错题反而成了丈量进步的标尺。这告诉我们，真正的动力源于内在的成就感和掌控感，而非外在压力。

3. 改变要从小事开始。小黄的转变没有戏剧化的顿悟，而是从最寻常的篮球练习开始重建信心。篮球→错题本→主动提问，每个小目标都为他积累了继续前行的勇气。当我们在可触及的挑战中获得成功体验，就会激发持续努力的动力。



我该怎么办



1. 实施“5分钟启动法”。面对堆积的作业，先说服自己专注5分钟。大脑的行动键一旦按下，每一分钟的付出都能成为缓解焦虑的踏实积淀。

2. 创建正向反馈环。用错题本打造“个人成长数据库”，每解决一个历史错题就标注解锁进度，让自己的进步轨迹直观可见。

3. 构建学习社交圈。像小黄请教篮球技巧那样，组建三五人的“学习战队”，定期分享解题思路，把孤军奋战变成团队协作。

4. 设计“防沉迷结界”。在手机上设置App使用时限，把游戏时间调整为知识类短视频观看时间，让娱乐也成为学习窗口。

远离手机后的“阅”与“历”收获

◎ 叶勇豪

一次偶然的机会，小妍参加了耕读夏令营。突如其来的一场雷阵雨，让她在田间与同伴并肩抢收稻谷的过程中，深刻体悟了“阅”与“历”的相辅相成：阅读若无体验，难以落地生根；生命若乏阅读，也易迷失方向。

小妍是个“手机控”，平日放学后总是手机不离身，微信、抖音、快手，刷完这个刷那个，甚至饭桌上也要刷几分钟才能安心动筷，小小年纪就被腱鞘炎、干眼症、颈椎变形等诸多“手机病”盯上了。

期末考试结束当天，在学校宣传栏不起眼的位置，小妍看到了一则夏令营活动资讯——暑期耕读计划。“去深山老林耕田读书？开什么玩笑，那里肯定没信号，手机怎么刷？我不信你受得了！”死党小彤说。“谁说我不行，就怕你没胆量和我一起去。”“去就去，现在就报名！”就这样，小妍赌气般地报了名。

营地位于偏远的农村，大家的手机被统一收存，只在午后固定时段允许查看紧急通知。初到之时，小妍极度不适应：没有即时弹幕的阅读分享，没有观看短视频的快感刺激，没有随时查看留言的心理安抚，只有漫漫稻田和几本经典书籍。

刚开始，她看着稻田，漫无目的地翻着书页，心里却不断闪现“想刷手机”“想上网看看”的念头和焦虑。

随着时间的推移，沉浸在耕读营自然的环境中，小妍的心渐渐地平静了下来，也慢慢开始适应了这里的生活。

每天一大早，她与同伴们在田间割稻，中午在简陋的阅览室中阅读与讨论。电脑屏幕之外，她第一次体会到集体朗读的力量；远离朋友圈的五颜六色，她领略到深入辩论的兴奋。她开始被书中的人物所吸引，试着用纸笔记录自己的思考。这样的满足感仍有些单薄——直到那场雷阵雨的突然降临。



◎ 王国新 / 画



那天下午，同学们正在阅览室里分享书中内容带来的启迪与思考，天边忽然电闪雷鸣。紧接着，豆大的雨滴瞬间打湿了田地，还未搬到晒场的稻子眼看着就要泡在水里。

小妍心跳加速，她下意识地伸手去找手机，却发现口袋空空。这时候，同学们纷纷扔下书本，冲向泥泞的田埂。小妍也顾不上多想，冲到田里，和大家一起分工协作：有人捆扎，有人背运，还有人撑起临时雨布覆盖晒场。

这场抢运犹如一场生命节奏的交响：雨点击打稻叶的鼓点，捆扎稻子的旋律，奔跑运送的律动。小妍第一次感受到，那种历经风雨才得以丰收的震撼——正如阅读经典，需要积淀和等待，方能开花结果。

雨停后，稻田里尚未收割的金黄的稻穗在阳光下闪耀。站在晒场上，小妍望着那一捆捆稻子，心底刹那间明朗：人生亦如稻子，从插秧的青苗到成长的等待，再到丰收的喜悦、入库的蓄积，每一步都是生命本身最真实的体验。与此相比，沉迷网络、短视频、游戏和社交媒体带来的即时快感，只是刺激中枢神经的“快餐”，不断释放多巴胺导致瘾癖，让人空虚。

在返程的大巴上，小妍拿出营地笔记本，在汽车颠簸中歪歪扭扭写下这么几句话：“体验与阅读，缺一不可；漫长等待，方见真味。”



心理导师说

当偶尔“看一看”、闲时“刷一刷”，变成一回家或者一到放假就成天抱着手机不离手，孩子迷恋手机、沉迷网络让很多家长头疼不已。现今手机的娱乐形式趋于“即时反馈”，让人追求快速满足，却忽视了深度体验和持久成长的重要性。与“即时反馈”的娱乐形式相比，阅读就是一场内心的漫长旅程，需要耐心和投入；而实践体验，则是将书本知识转化为真实感受的桥梁。二者互为支撑：没有体验的阅读容易空洞乏力，没有阅读的体验也难以升华为智慧。只有在“阅”与“历”的循环往复中，个体才能真正形成独特的世界观和价值观。



悄悄告诉你

当你放下手机，离开虚拟世界，就会发现生活原本丰富得像田野的四季轮回。别再让大脑时时被手机和网络占领，别再被即时快感奴役，开始一次真正的“深呼吸”吧：拿起一本经典，耐心阅读；迈出脚步，去田野、去实验室、去任何可以实践的地方体验。你会惊喜地发现，每一次阅读都在为成长指引方向，每一次行动都在为阅读注入新的生命力。



防范不良校园贷

◎ 安 宁

春季开学不久，某市属示范中学的一堂反诈班会课上，小妍讲述了自己如何在老师的支持和帮助下从校园贷漩涡中脱身的经过。这个普通女孩的故事像一面镜子，映射出当代中学生常会面临的网络消费陷阱。没有惊心动魄的追逃，没有戏剧化的救赎，有的只是每个青少年都可能遇到的抉择时刻。

“新款笔记本大甩卖！现在办理学生分期，首期仅需 99 元！”

正在利用手机复习单词的小妍，滑动手机屏幕的手指突然顿住，新加入的一个校友群跳出的这条推送广告，精准戳中了她的焦虑：家中现有设备运行时频繁卡顿，而开学后需要运行良好的电脑辅助自己学习。

犹豫了两天，对新电脑的渴望促使她按照广告指引下载了一个分期支付的 App。平台中的“学生认证通道”异常简单：上传学生证照片、绑定银行卡、签署电子协议。当看到“0 利息助学分期”的承诺时，小妍在确认书上签上了自己的名字。

前两周风平浪静，直到第三周还款日，小妍发现了异样。本该还款 500 元的账单变成了 800 多元，客服解释“系统显示您选择了增值服务套餐”。当她提出异议时，对方发来当初的协议截图——密密麻麻的条款里，确实藏着“默认开通会员服务”的条款。

更可怕的是，当她表示要终止分期时，催收电话开始不分昼夜地响起：“同学，逾期会影响征信哦。”“你母亲的单位是 × × 公司吧。”……与此同时，App 里突然出现多个陌生人好友申请，有人直接发来她在学校食堂的照片。

经历几天焦虑、苦闷、害怕以致失眠后，小妍带着所有聊天记录走进了班主任办公室。在老师的陪伴下，她拨打了 12377——中央网信办举报中心的电话，通过反诈



◎ 王国新 / 画



App 上传了相关证据材料，同时还咨询了当地金融监管机构。

调查结果显示，该平台存在三大违法操作：向未成年人放贷、合同欺诈、非法获取个人信息。最终，小妍不仅终止了所有还款，还协助警方锁定了三个校园涉案代理账号。



法律顾问说

1. 识破不良校园贷的陷阱设计。校园贷是在校学生向金融机构或借贷平台借钱的行为，是一种以个人信贷方式发放贷款的互联网金融产品。校园贷借贷时通常无抵押无担保，但一些借贷公司存在高利借贷的情况。司法实践中，那些意欲吸引青少年“踩坑”的借贷平台一般都精心设计了多重陷阱：用“学生专属”制造认同感，用“低门槛”淡化风险意识，用“社会信用”激发焦虑感。我们需要警惕那些包装成糖果的“捕猎夹”，在诱惑面前保持清醒，切勿做出非理性选择。

2. 认清网贷平台的违法操作。本案中，网贷平台向未成年人放贷，违反了《民法典》及金融监管的相关规定；在合同中隐瞒高额服务费、会员费等关键条款，诱导小妍快速签约，涉嫌合同欺诈；非法获取小妍的个人信息，采取威胁、骚扰等手段催收，违反了《个人信息保护法》和《刑法》相关规定。



我该怎么办



1. 树立正确的消费观。我们一定要根据自己及家庭的实际情况进行理性消费，防止因跟风或攀比而过度开销。如果确实需要某样东西，可以先尝试寻求替代方案。比如本故事中，小妍可以和精通电脑技术的老师和学长沟通，花少量的钱对自己的旧电脑进行升级处理。如果实在需要贷款，一定要和家长商量好再做决定，可选择通过正规金融机构申请国家助学贷款，也可申请办理其他类型的合法贷款，而不是冒险借贷。

2. 建立信息“防火墙”。牢记三个“决不”：决不扫描陌生二维码签署电子协议，决不随意提供身份证照片等个人信息，决不轻信借贷 App “无门槛借贷”“低息借贷”等承诺。

3. 学会用法律保护自己。我国法律明确规定，非法高利贷不受保护，暴力催收更是违法行为。如果不小心陷入校园贷陷阱，不要害怕，应第一时间告诉家长、老师，或者寻求警察的帮助。法律是保护未成年人权益的最强武器，遇到类似情况，一定要勇敢维权，不要因为恐惧而妥协。

拒绝
网络暴力

向网络暴力说“不”

◎ 定 止

当手机屏幕突然弹出“你已被邀请加入‘品茶大会群聊’”时，恐怕谁都不会想到，这个有着雅致名称的群组，会成为校园网络暴力滋生的温床。那个再寻常不过的微信对话框里，竟藏着小妍最深的噩梦。

在晚自习结束回到学生宿舍后，小唐藏在被窝里不停地拨弄手机，她的手机屏幕一直亮到了凌晨。置顶的“品茶大会”群不断弹出消息，她看着对话框里小妍头像被恶意合成“猪头”的照片，嘴角不自觉地上扬。

第二天白天，群聊里的热闹丝毫不减。“叮……”随着群主小唐发送的一条消息，几部藏在课桌下的手机同时振动。正在记笔记的小妍感觉到周围传来窃窃的笑声，抬头却只看到有同学慌忙盖住手机的动作。这样的场景持续了整整两周。直到有一天上体育课时，小妍在更衣室发现自己的校服被人用马克笔写上了“绿茶猪”。她颤抖着握紧拳头，四处找同学们打听，终于在一些同学的帮助下看到了被截屏保存的群聊内容。

群成员列表像一记重锤砸在小妍的胸口。包括小唐，所有的群聊成员都是朝夕相处的同班同学，还有一个甚至是自己的宿舍舍友。那些分享日常趣事的光景，此刻都变成了刺向她内心的利刃——原来她们偷拍了自己在食堂被饭菜浇了一身的尴尬场景，并且顺势把自己的头像P成了“猪头”，还在群里散布她“频繁向小凡请教简单习题”“多次深夜前往妇科诊所”等不实信息。

小妍十分伤心和愤怒，向老师诉说了自己的遭遇。在老师的调解下，几个同学当面向小妍表达了歉意。可没想到的是，事后她们聚在一起狠狠吐槽小妍“小题大做”，私下里对小妍的辱骂变本加厉，而且还用上了AI换脸技术制作小妍的假视频取乐。

学过法律知识的小妍感到，同学的这些行为给自己带来了巨大的精神压力，更严重侵害了自己的名誉权，既然汇报给老师也没能制止



◎ 王国新 / 画



住他们的侵害行为，那就通过法律途径来维护自己的权益！

法院经审理认为，小唐几入已经严重侵犯了小妍的名誉权，需要书面向小妍赔礼道歉，并且赔偿小妍的维权费用。



法律顾问说

1. 网络暴力已成互联网时代的社会公害。网络暴力，也被称作网络欺凌，是社会暴力在网络上的延伸，就是利用网络以文字、图片、音视频等方式，做出针对个人或者群体的具有恶意的伤害行为，致使他人受到伤害。网络暴力的表现形式有谩骂、诋毁、造谣、侮辱、诽谤、威胁等行为。网络空间虽然具有虚拟性，但它本质上属于公共场所范畴，需要的是文明清朗有序。网络暴力是一种违法行为，侵犯了当事人的合法权益，包括名誉权、肖像权等。

2. 未成年人也享有名誉权，任何人不得侵犯。《民法典》规定，任何组织或者个人不得以侮辱、诽谤等方式侵害他人的名誉权。这条法律规定有力澄清了“未成年人发表不实言论无需担责”的错误认知。正如本案例所示，即便群聊范围有限，不当言行仍对小妍的名誉权构成了损害。



我该怎么办



1. 设置“发送冷静期”。想在群组或网络上发送一些过头话的时候，在按下发送键前，闭上眼睛设身处地地站在对方的立场上考虑一下：如果这些话是同学说我的，我是否能够接受？如果觉得自己难以接受，那么请在输入栏干净利落地删掉它。

2. 及时留存数字证据。当遭遇网络暴力时，立即截图并保留带有时间的原始数据。而且，在表明自己的立场时，可以直接说这样的做法“涉嫌侵犯名誉权”，而不是简单表达“有人骂我”。

3. 柔性劝导化解暴力。看到同学在群里传播谣言，可以转发真实的信息让同学们感知到这是谣言，或发送可爱的法治表情包：“造谣会被判赔钱哦。”这既能适当制止恶意传播，又避免了正面冲突。

4. 经营“阳光社交圈”。定期清理社交平台好友列表，坚决退出那些充斥负面信息、暴力、不当娱乐、造谣、低级趣味等不良内容的群组，让善意和温暖在社交空间中传递，让群组里的同学和自己都感受到阳光、友爱与和谐。



沉迷电竞的少年幡然醒悟

◎ 钟怀西

当小凡在深夜的排位赛中大杀四方时，他坚信自己会成为下一个 Faker。直到遇见职业选手小周——那个蜗居在阴暗地下室，手腕贴满膏药的“电竞追梦人”，现实才像一盆冷水浇醒了小凡的电竞迷梦。

凌晨 3 点，小凡的手机屏幕在黑暗中亮得刺眼，他正在排位赛中大杀四方。

“Double kill！Triple kill！”机械的女声播报让他热血沸腾，而书桌上翻开的数学作业本上却只写了个“解”字。

“都几点了还不睡？”妈妈突然推开房门，小凡手忙脚乱地把手机塞到枕头下。“就知道打游戏，就你那分数，还有脸打游戏？”爸爸的怒吼声从妈妈身后传来。小凡撇撇嘴：“你们懂什么？人家 Faker 打游戏一年赚几千万元，打游戏还能得金牌呢！”

第二天课上，小凡像往常一样趴在桌上睡觉。老师走到他的座位旁，重重地把考分不及格的答卷拍在课桌上。周围随即响起同学们的窃窃私语声。小凡有些难过，他胡乱地把卷子塞进桌斗里，不服气地想：“等我成了职业选手，看你们谁还瞧不起我！”

这天晚上，小凡在看游戏直播时，点开了职业选手小周。看着对方行云流水般的操作，小凡激动地刷了礼物，没想到对方竟然回复了。几番交流后，小周发来视频邀请。画面里是间阴暗的地下室，四张上下铺挤在不到 10 平方米的房间里，墙上贴着褪色的战队海报。“这是职业选手的宿舍？”小凡瞪大了眼睛，不敢相信。

小周苦笑着调整摄像头，露出贴着膏药的手腕：“我们队算好的，至少有基地。很多二三线选手连战队都进不去。”原来小周已经打了 3 年职业电竞，最好的成绩是进入城市赛八强，每月 3800 元的工资，交完房租后所剩无几。

“直播不是很能赚钱吗？”小凡不死心地问。小周给他看后台的数据：昨天直播 6 个小时，收到打赏 42 块，平台抽成后只剩 29 块。“现在新主播太多，而且也不是你打得好就有人看……”更糟的是，游戏版本更新让小周苦练 3 年的绝活英雄成了废物。“就像你练了 3 年自行车，突然告诉你改比游泳了。”小周边说边比画着，手腕上的膏药格外刺眼。

“干代练呢？”小凡追问。小周听后表情更苦涩了：“知道‘电子厂’吗？同一个怪刷了无数回，打到想吐，打一天也没几个钱。上次我代管一个号十几天，才 30 来块。”



小周沉默了一会儿：“其实我还算可以的了，原来跟我一起不上学打游戏的那帮朋友，现在最好的在送外卖，最差的……在看守所。”

那天夜里，小凡失眠了，他决定不能再这样下去了。小凡给自己制定了一个小目标：每天都要比前一天少玩10分钟游戏，多看10分钟书，哪怕是课外书也行。几个月后，小凡可以一整天都不碰游戏了。

渐渐地，小凡还可以从游戏机制、美术设计、故事脚本等方面来评判一个游戏的好坏，而不是单纯地沉迷于比赛上分。他在语文课上以《电子游戏中的文化故事》为题做的主题分享，获得了满堂喝彩。



◎ 王国新 / 画



心理导师说

1. 小凡原本将兴趣直接等同于职业能力，忽视了专业电竞需要的天赋条件、训练强度和商业价值等综合因素，这是他对电竞行业的认知存在的“幸存者偏差”——他只看到了顶尖选手的光环，认为那就是这个行业的全部样貌，却忽略了行业内极大的竞争压力和极高的淘汰率。

2. 电子游戏是典型的“即时满足”，符合人类偏好的反馈方式，所以爱打游戏再正常不过。但长时间陷在游戏中而耽误了生活和学习，就属于成瘾现象，需要做出调整。小凡“每天少打10分钟游戏，多看10分钟书”的规划很有用，想要改变一个习惯，长期坚持比迅速见效更重要。



悄悄告诉你

根据电竞行业相关数据，目前，我国电竞选手的平均退役年龄已降至23.5岁，部分选手18岁即因手伤等健康问题被迫离场。职业电竞选手之路竞争非常残酷，成为职业明星获得高收入的人寥寥无几。电竞非常依赖反应力方面的天赋，不是一般人通过努力就可以出头的。虽然规定18岁才能打职业竞技，但有天赋的选手早在十六七岁就已经被职业俱乐部注意到了。如果仅仅因为不喜欢学习，想借打游戏来逃避，甚至幻想靠打游戏大有所获，现实中是很难行得通的。

不再追逐网络中的“星光”

◎ 马晓宇

课间操铃响起时，小妍正缩在教室角落刷新偶像榜单排名。同桌提醒她去集合，却被她不耐烦地甩开：“别吵，哥哥的舞台直拍点击量还差3万！”窗外的梧桐树枝轻轻摇晃，她却浑然不知春天的第一片新叶已经舒展。

高二开学那天，新转学来的同学阿蔓在自我介绍时哼了段旋律，小妍突然觉得耳根发烫——那是她追了半年的偶像那首出道曲的前奏。两个女孩因为共同的偶像迅速成为闺蜜，她们的友谊从交换海报开始，逐渐演变成每天互发500条打榜链接的“数据战友”。

凌晨两点的台灯下，小妍右手抄写英文单词，左手机械地切换着20个社交平台小号“做数据”。粉丝群里跳出一条公告：“本月贡献值TOP100可参加线下见面会！”于是，小妍偷偷地拉开了书房的抽屉，找出了母亲给她报网课时用过的平板电脑。

当语文老师讲解古文分析时，小妍在课本下刷着偶像的机场返回图；当物理课上演示机械实验时，她正忙着举报某个“黑粉”的社交平台账号……

期中考试成绩公布那天，小妍望着成绩单上刺眼的“278名”，顿感浑身发冷。更令她窒息的是阿蔓发来的消息：“我要退圈备战高考了，你记得把打榜群的管理员转给别人。”

小妍颤抖着点开置顶聊天框，发现自己几天前居然错把数学作业发进了反黑组，群里早已刷了“99+”条嘲笑：“这题都不会，还当学生呢？”“果然‘小学生’粉丝只会拖后腿。”

夜里，小妍蜷缩在被窝里看偶像直播。她的偶像突然对着镜头轻笑：“听说有的粉丝为了追星考砸了，这样



◎ 王国新 / 画



可不行哦，我的粉丝都应该成为让自己骄傲的人。”

她怔怔地看着墙上的地图，那些被荧光笔圈出的“和哥哥一起巡演的城市”，此刻像嘲笑的嘴巴咧开着。镜子里映出她浮肿的双眼，她恍惚间想起了3年前那个欢呼着考进了年级前15名的自己。

第二天，小妍主动把平板交给了母亲。她注销了所有的打榜账号，刚买到手的追星手账本改为了错题集。曾经的偶像学历造假丑闻被曝光那天上午，她正在图书馆整理生物笔记。手机屏幕上弹出新闻时，她只是淡淡扫了一眼。

窗外的梧桐树已长出新绿，春风吹拂下，枝叶摇摆着画出比数据曲线更美的弧度。



心理导师说

1. 警惕数据带来的虚假快乐。娱乐资本打造的追星“做数据”机制，是一种陷阱：社交平台签到用“连续打卡××天”制造虚假成就感；榜单竞争模拟竞技游戏机制，用“只差0.1%就反超”刺激持续投入；一些海报明信片必须购买代言套装后才能获得……这一切让一些人在不知不觉间成为数据劳工，同时也被掏空了钱包，并可能成为诈骗目标——一些不法分子正是利用孩子们对偶像的渴望，精心布下追星陷阱，实施诈骗。

2. 你的自我价值是“独一份”。当小妍将自我价值与偶像绑定时，她便误以为支持偶像等于实现自我价值，实则是把人生的遥控器交给了陌生人。请记住，粉丝可以喜欢明星，但必须有限度、有底线。偶像的成就与经历并不是在替你实现梦想，也不要粉丝群的集体认同来替代现实社交。否则，一旦偶像形象崩塌，粉丝的自我认知便会遭遇毁灭性的打击。



我该怎么办

1. 设置App使用时长。达到预设时间就赶紧放下手机，每天保留几个小时“无网络时光”，用于阅读纸质书或进行户外运动等。

2. 寻找现实坐标。在现实世界建立三个支点——发展兴趣特长、维护真实友谊、参与家庭事务，养成“每周记录三件比追星更有成就感的事”等小习惯。

3. 培养批判视角。当看到“不做数据就是不爱偶像”的言论时，用三个问题予以反驳：真正的支持需要24小时监控数据吗？如果偶像值得喜爱，为什么害怕路人的客观评价？5年后的你，会为今天的选择而骄傲吗？

花钱买成绩，幻想泡沫终破灭

◎ 王奕超

在中考倒计时期间，青春的奋斗被浓缩成一张承载希望的准考证。个别同学在网络迷雾中寻觅考试遂愿的“捷径”，试图通过作弊工具或虚假答案逃避努力。当转账记录指向难以追回汇出款项的海外 IP 时，那些因焦虑而滋生的侥幸心理，终将显露出被现实利齿撕咬的伤痕。

教室后墙的倒计时牌翻到“15 天”时，小敏的自动铅笔突然在模拟卷上划出长长一道线条。她盯着那道刺眼的笔痕，感觉喉咙像被棉絮堵住了。

“你最近总心不在焉的，压力别太大啊！”课间操时，小妍拉住她，发现她的校服口袋里露出半截陌生的手机。

小敏触电般地想把手机塞得更深些，慌忙说：“家里给的备用机，查单词用的。”

第二天早自习，小妍在楼梯间撞见小敏正对着那部手机发抖。屏幕上的聊天记录清晰可见——“内部渠道保证真题”“考前三天 100% 精准押题”“VIP 保密通道”。窗口切换后的对话框里，银行转账成功的提示语一闪而过。

“他们说有教育局的关系……”小敏抬头的瞬间有些尴尬，指甲几乎掐进小妍手臂，“我爸住院半年了，要是考不上重点高中，我……”

中考结束那天傍晚，小妍路过空荡荡的学校后街，看见小伟对着手机屏幕发愣。这个总在篮球场上横冲直撞的大男孩，此刻像被抽掉了脊梁骨似的蜷在路边台阶上。微信对话框里，备注“李主任”的人正在发送威胁：“现在系统已经记录你的作弊行为，半小时内不补交保证金就全网公示！”

“小妍……能不能借我点钱……”小伟的喉结上下滚动，“他们说可以修改体育特长考试分……我百米测试就差了 0.3 秒……”他抹了把脸上的汗，聊天记录显示，他已经向李某的 3 个银行账户累计转账 12 笔。

“你千万不要相信他们啊！”小妍着急地说。

在班主任的陪伴下，小妍拉着小敏、小伟一起匆匆



◎ 王国新 / 画



匆地走进了派出所。警察调查以后，向他们展示了小敏的转账去向，那个收款账户早在境外被分解成数十笔虚拟货币。小伟遭遇的诈骗案也很棘手，警察指着密密麻麻的通信记录说：“诈骗分子专门研究过体校招生政策，用伪造的省级系统页面获取考生的信任。”他滑动电脑鼠标，案件系统上显示，所谓的“李主任”至少诈骗了10名考生。他们报案后，警方追踪“李主任”的IP地址，最终显示在东南亚某国的“诈骗园区”内。

高一开学了，窗外的梧桐树沙沙作响，粉笔灰在秋阳里打着旋儿。小妍放学后找小敏一起温习功课，看到她的课本扉页上，用清秀的字迹写着：“所有的捷径都是弯道，青春本该勇往直前，真正能改变命运的只有握在自己手里的笔。”



法律顾问说

1. 青少年要增强法律意识，明确认识买分卖分行为的违法性，不要参与任何形式的分数买卖活动。
2. 凡是声称可以“改成绩”“透真题”“帮作弊”“提前查分”“保证录取”“内部指标”以及类似内容的，肯定都是诈骗，千万不要相信。
3. 被诈骗后，立即保存聊天记录、转账凭证，马上向公安机关报案，并通过国家反诈中心 App 举报。
4. 境外资金流向虽复杂，但根据我国和一些国家之间的国际司法协助和联合执法行动，被诈骗的资金并非完全没有追回的可能。



我该怎么办

1. 考试并不是人生唯一的成功道路，考前压力大或考试失利时，可以试试破解焦虑的反灾难化提问。自问模板：①“现在发生的最坏情况是什么？”②“这个结果真的会毁掉我的人生吗？”③“我的朋友/偶像遇到这种事会怎么想？”
2. 人生没有捷径可走，那些承诺让你“瞬移”到达终点的，往往都在深渊边缘等着推你一把。骗子太懂这种心理了，他们给焦虑裹上糖衣，把对“捷径”的渴望包装成手可及的云梯。不要有任何走捷径的想法，要老老实实做人，踏踏实实学习。
3. 学生和家长在登录招生学校和招生部门网站时，一定要有鉴别真伪的意识。要通过官网认证的链接或学校、教育部门官方发布的网址进入，不要注册登录不明网站或点击不明链接，转账汇款之前要通过多种途径核实对方账号的真伪。

当日记内容在群里疯传时

◎ 吴 政

一本藏在课桌抽屉里的日记，记录着16岁少女最纯真清澈的心事。当她的笔尖在春风里描绘出第一个花朵之际，偷拍的闪光灯却将美好击成漫天飞舞的碎片，转眼成了班级群里疯传的聊天记录。当日记与绰号传遍整个年级时，原本安静的校园生活开始崩塌……

暮春的柳絮沾在教室窗棂上，小妍的同学小丽，痛苦而愤怒地看着自己的日记照片像病毒般在年级群里扩散。她的课桌边沿被人用涂改液画了颗歪扭的爱心，中央写着“白鸟公主”——这个前一天刚诞生的绰号，正从不同角落的窃笑里飞扑而来。

“快看最新表情包！”

身后响起的哄笑声中，有同学举起手机。小丽日记里那句“他额角的碎发像白鸟绒毛”被PS在搞笑的熊猫头上，正在班级群刷屏。始作俑者小婷捂着嘴笑出泪花，指甲在屏幕上划出清脆声响。

这一切始于前天的午休。小丽从操场上散步回来时，撞见小婷正捧着自己的日记本朗读：“‘他睫毛上的光晕忽明忽暗，仿佛银河揉碎了星子，尽数坠入他眼底的深潭。’哎哟，我看小丽将来能当大作家啊！”围着她的几个女生笑作一团，有人用红笔在空白处画满爱心。

日记中的他——小白在哄闹中起身，借口外出接水以逃避尴尬。这个总是独来独往的男生，此刻脸上泛起微红。

“拍下来，拍下来，快拍下来，发到群里！哈哈哈，哈哈哈！”

小婷在同学们的哄笑声中把日记本摊放在窗台，她边为照片加上粉红滤镜，边和闺蜜讨论前一晚选秀节目的投票，仿佛这不过是同学课间消遣的游戏。

“他们现在叫我白鸟公主。”小丽盯着心理咨



◎ 王国新 / 画



询室桌上的多肉植物，“昨天在食堂打饭，还有人在我背后学鸟叫……”书包里的铅笔盒随着她颤抖的膝盖发出声响。

老师轻轻抚触她手腕上新结的痂：“一定很疼吧！”

黄昏的篮球场飘起细雨，自从日记事件发生后，小白再没去打过球，在他退还小丽的《飞鸟集》里，夹着张字迹潦草的纸条：“请别再观察我。”此刻，小丽看着小白把书包甩过肩头斜背着，在那些模仿鸟叫的口哨声中正快步穿过篮球场，而小婷和她的姐妹团则在球场边发出夸张的叹息：“唉，白鸟王子飞走了！”

贴吧的帖子更新到了第37页，最新热评是小婷用小号发的：“明天要不要看交颈的‘白’天鹅？哈哈！”

这个沉迷于社交媒体的女孩，此刻正为动态点赞数突破500而狂喜，却全然未察觉向她走过来的老师的身影。老师把小婷带了出去，与她进行了一次长时间的交谈。

第二天，在楼梯转角处，小婷把道歉信塞给了小丽，向她鞠躬说：“对不起，我本来没有恶意，就是觉得好玩……”这个总戴着草莓发卡的姑娘，指甲上还残留着画爱心时的闪粉，“听人说拍短视频能涨粉……”



法律顾问说

《民法典》规定，自然人享有隐私权，任何组织或者个人不得以刺探、侵扰、泄露、公开等方式侵害他人的隐私权。小婷擅自翻阅、偷拍、转发小丽日记内容的行为，侵犯了小丽的隐私权，是违法的。记住，当你在有意无意间伤害到别人的时候，并不仅仅是简单的玩笑，可能已经触碰了法律的红线。现实中已有人因此承担了严重的法律后果。



我该怎么办

1. 被伤害后，要勇敢地对散布自己隐私的同学说“不”。要在本子上写下或者在内心告诉自己：这不是我的错，更不是耻辱，犯错的是他（她）。
2. 保留证据，要求停止伤害行为。截图所有传播记录，包括群聊、论坛、表情包等，及时向老师和家长反映，第一时间要求对方删除不当内容、赔礼道歉。
3. 妥善处理和对方的后续关系。要以同学的身份继续与其保持自然互动，不要刻意回避或过于接近，给彼此恢复融洽关系留出适当的时间和空间。青春期情感多变，保持开放心态，专注于个人成长，会更有利于长期发展。



敬畏法律红线：远离让你付出代价的行为

目击校园欺凌，决不袖手旁观

◎ 弘 扬

你以为校园里的“老大”很酷，但你可曾想过——那些看似威风的拳头、充满恶意的嘲笑等，其实早已触碰了法律划定的红线。作为目击者，我们完全可以用勇气代替沉默，用行动代替旁观：及时制止欺凌行为，向师长或警方寻求帮助，让“老大”们早日警醒，帮受困同学重获尊严。

16岁的小周是小妍所在学校的“风云人物”，被一些同学称作“老大”。但让他出名的不是学习成绩，而是他的拳头。小妍曾经见识过小周的“霸道”。一天午餐时间，小周在食堂打饭时，不小心脚下一滑撞上了小妍的餐盘，两人都被飞溅的菜汤弄脏了衣服。小周当即大怒，一把拽住小妍的领口，就要向小妍动粗，多亏一旁的小凡拉上几个同学极力劝阻，小周担心犯了众怒，才悻悻作罢。

一次，因小周的同班小王说漏了嘴，让班主任发现小周逃课外出，之后小周被批评，又被请了家长。小周得知后勃然大怒，给小王起外号“告密狗”，在聊天软件中向同学们发送丑化小王的表情包。午休时，小周把小王堵在厕所，扇耳光、踹肚子，还威胁“再敢告状就打死你”。小周还强迫全班男同学孤立小王，谁和小王说话，谁就受到“挨揍套餐”伺候。

原本开朗的小王因此变得沉默寡言。他不敢告诉老师和父母，因为小周威胁他：“敢说出去，连你爸妈一起打！”小王只能忍耐着。他在日记里写下“每天上学就像上刑场”的话，他甚至想要通过伤害自己来寻求解脱。

还好，了解事情真相的小妍勇敢地站了出来。当小妍听到同学们私底下议论小王的遭遇，又在朋友圈中看到小周丑化小王的污言秽语时，心中无比憎恶小周。她想起那天小周对自己的威胁，想起小凡和同学对自己的保护，仿佛看见孤立无援的小王正渴求地望着自己，顿觉自己有责任有义务帮助小王。

小妍将收集到的小周言行汇报给了老师，引起了学校高度重视。同时，他欺负同学时的部分场景已被学校的监控拍下，丑化小王的聊天记录也成了证据。老师说，小周多次辱骂、殴打他人，严重破坏校园秩序，有构成寻衅滋事罪的可能。



这下小周可被吓住了，他哭着说：“我以为未成年人打人，顶多写个检讨……”



法律顾问说

暴力不是玩笑，欺凌定有代价。校园欺凌，如同文明校园中的毒瘤。校园欺凌的常见形式包括肢体欺凌、言语欺凌、财物欺凌、社交欺凌、网络欺凌等。根据《刑法》，随意殴打他人，追逐、拦截、辱骂、恐吓他人，达到相应认定标准的，行为人需要承担相应的刑事责任。

《未成年人保护法》规定：“对实施欺凌的未成年学生，学校应当根据欺凌行为的性质和程度，依法加强管教。对严重的欺凌行为，学校不得隐瞒，应当及时向公安机关、教育行政部门报告，并配合相关部门依法处理。”在此提醒全体同学：切勿成为校园暴力的施暴者；遇到校园欺凌时，受害者不应选择一味隐忍，其他同学不应做沉默的旁观者。因为欺凌行为终将受到法律惩处，而一味地隐忍只会让欺凌者愈加过分。



我该怎么办



1. 证据收集指南

- (1) 录音录像：遭遇欺凌时立即开启手机录音，保留证据。
- (2) 伤痕留证：如果受到暴力伤害，第一时间去医院验伤，开出诊断书。
- (3) 聊天截图：保存威胁短信、微信群辱骂记录等。

2. 求救信号发射器

- (1) 一键拨号：可拨打 12355 青少年服务台，全国各省区市均已建立学生欺凌防治工作机构。
- (2) 信任清单：不要觉得“告状可耻”，要尽快找班主任、校长、警察和家长，告知情况。

3. 心理铠甲修炼术

- (1) 心理老师提示：学校心理咨询室提供免费“树洞”服务，支持匿名倾诉，守护你的心事。
- (2) 自我暗示：在心里对自己坚定地说，错的不是我，是施暴者。

4. 成为小妍同款“骑士”

- (1) 暗中帮忙：悄悄用手机录音录像取证。
- (2) 雪中送炭：帮助难以开口的同学向老师求助。
- (3) 集体声援：联合其他同学抵制校园霸凌者。

一部手机引发的人生脱轨

◎ 安 宁

小妍认识了同校高中部的两个新朋友。新朋友给她带来了新鲜感，小妍很快就和她们混熟了，很愿意三个人黏在一起。可没想到，因为一部手机和1300元转账，这两个新朋友的人生轨迹被彻底改变。这个故事里既有法律红线，也有让人唏嘘的成长代价。

一个周末，小妍的两个新朋友小马和小丁（均已年满16周岁）拉上她出去玩，说是介绍她认识另一个新玩伴小张，打赌说小张比她们两个更酷，小妍肯定喜欢，如果不去一定会后悔。小妍有些犹豫，在没有大人监管的情况下，她还从来没有去过酒店那种地方，多少有点害怕。可是新交的朋友那么酷，又是两位大姐姐，小妍不想失去她们的友谊，就硬着头皮答应了。

在去酒店的路上，小妍心里几次想打退堂鼓。好不容易到了小张住的酒店房间，看到她也很有友善热情，小妍这才微微松了口气。

不一会儿，小张叫上小妍一起离开房间去前台办点事儿。没想到的是，就在两人走后，小丁对小马说：“床头的手机是小张的吧？”小马肯定地点头，突然提议：“她这手机可值不少钱，我们拿走卖了吧？”小丁对好友的建议没有拒绝，两人迅速用之前偷看到的密码解锁了手机，通过小张的支付宝账户转账1300元到小丁账户里。他俩随后把手机卖给了二手店，获利6000多元。

3个月后，小马在取保候审期间又伙同新朋友“拉车门”盗窃，结果被监控拍了个正着。

最终，小丁因真诚悔过并主动赔偿被害人损失，获得不起诉处理，小马则因不符合不起诉条件而被送上法庭……



◎ 王国新 / 画



法律顾问说

1. 小马和小丁为什么要承担法律责任？

《刑法》规定，已满16周岁的人犯罪，应当负刑事责任。小马和小丁已经具有完全刑事责任能力，对其所实施的犯罪行为，应当依法承担相应的刑事责任。而且本案中盗窃总额已达到刑事立案标准。

2. 同案为什么不同罚？

法律既像精密的天平，又像温暖的双手。两名同龄少女盗窃手机并转移钱款，看似行为相似，结局却大相径庭。小丁因积极赔偿、真诚悔过获得新生机会。司法机关对初次犯罪且真心悔改的小丁启动“附条件不起诉”程序，既维护了法律尊严，又给迷途少年改过自新的机会，体现的是我国“宽严相济”的刑事政策。小马在取保候审期间再次犯罪，相当于“补考时继续作弊”，彻底失去了被宽容的机会，最终被送上法庭。她的行为不仅反映出她的不知悔改，更显示出她对法律的漠视。法院最终对她判处缓刑而非收监，虽是考虑了她未成年人的身份，通过社区矫正给予她改正的机会，但这依然提醒我们：法律给予的宽容不是纵容，触碰底线必将付出代价。



我该怎么办



1. 为欲望设置“安全阀”。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”

当我们在学校的课桌上随手拿走同学的文具时，当朋友提议“借用”路边未锁的自行车时，这些看似微小的举动，很有可能成为滑向深渊的开始。面对诱惑时，不妨在心里告诫自己：那都不是你的！

2. 给朋友圈装上“过滤网”。小丁在犯案时认为，拒绝小马会破坏友谊。

小妍在答应两位大姐姐去酒店的时候，也担心拒绝就会失去她们的友谊。请记住：真正的朋友不会带你走向歧途。当同伴提出不当甚至涉嫌违法的建议时，要果断说“不”，这不仅是勇气的证明，更是智慧的体现。

3. 把握人生改过自新的机会。这个故事也说明，及时主动纠错能最大限度地挽救人生。

但要切记：法律的宽容不是无底线的，小马的案例就是最好的警示。知法懂法守法，要从知道“什么绝对不能做”开始。



“人肉开盒”开出的悲剧

◎ 桑陌

网络本应是交流与分享的天地，却因一些人的冲动与无知，沦为伤害他人的利器。当小朵将言语争执上升至现实中的隐私侵犯与网络暴力，两个少女的人生轨迹都因此而改写。

刚开学不久，小妍的同桌小朵就在社交平台上与一个名叫“蛋小喵”的网友发生了激烈争执。那天课间，她像只彘毛的小兽，在课桌下死死攥着手机，指节因用力而发白，屏幕上显示的是对一个她所喜爱的明星的尖锐批评。

小妍轻轻碰了碰她的胳膊，小声劝道：“别较真啦，网上这种争论没完没了的。”小朵却充耳不闻，眼睛死死盯着屏幕，咬着牙说：“她凭什么这么说哥哥？我非好好教训她不可！”

三天后，小朵神秘兮兮地对小妍说：“我在网上找到一个群，把蛋小喵的账号发过去就能知道她是谁，而且连她住在哪儿，父母是干吗的，都能知道，只要 500 块！”

小妍立刻意识到问题的严重性，抓住小朵的手，着急地说：“这可是违法的啊，你可千万别这么干！”小朵不屑地撇撇嘴，挣脱开小妍的手：“网上每天都有人这么干，也没见他们怎么样，没人管这些的。”

第二天清晨，小朵就将手机推到小妍面前，屏幕上清晰地显示着一个女生的照片、学校信息和家庭住址——14 岁的初二学生王雨（化名），恰好跟她们在同一个城市。小朵很兴奋，说她已经在各个粉丝群散布了这些信息，号召大家一起教训这个不知天高地厚的初中生。

接下来的日子对王雨来说，简直是一场噩梦。她的社交账号被潮水般的辱骂和 PS 过的丑照淹没，学校也频繁接到骚扰电话，说她品行不端，甚至还有人真的到了王雨的学校门口恐吓勒索她。

小朵每天都会得意地分享“战果”，她兴奋地跟小妍说：“你看，这就是她贬低哥哥的下场！”而小妍的几次劝阻只换来小朵的冷眼和嘲讽：“你就是胆小，别管我！”

两周后的一天，小朵突然没来上学。班主任面色凝重地走进教室，告诉大家：“同学们，我要跟大家说一件很严重的事情。小朵同学因为网暴别人，导致人家患上重度



抑郁症，并发展到试图割腕自杀的地步！她的行为已经触犯了法律，大家一定要引以为戒！”教室里一片哗然。

根据警方调查结果，小朵侵犯他人隐私权并造成严重后果，要承担相应的法律责任：民事赔偿5万元，并转入专门学校接受6个月的矫治教育。而那个收钱开盒的人也已经被警方抓获，同样代价惨重——他是在读的大学四年级学生，已经获得的保研资格因此被取消。

夜幕中，警车缓缓驶向城郊的专门学校。后座上的小朵望着窗外模糊的景色，眼神空洞——作为非法公开他人隐私的侵权者，她第一次真切地体会到了此类行为的代价。她那曾经轻点屏幕的手指，如今正将自己推往本不该去的地方。而在医院里，王雨正在与重度抑郁症艰难地抗争着。两个素未谋面的女孩，她们的人生轨迹，因为小朵冲动引发的“开盒”事件而被永远改变。



法律顾问说

网络开盒，即通过网络非法搜索、挖掘个人隐私信息，包括姓名、身份证号、手机号、家庭住址等，在网上公布，引发网民对被开盒者的舆论谴责。开盒是一种违法行为，甚至可能触犯《刑法》，会被判刑。未成年人开盒他人造成损害的，由监护人承担民事赔偿责任。若已满16周岁，则需承担相应的刑事责任；未满16周岁的，必要时需转入专门学校依法接受矫治教育。



我该怎么办

1. 不要参与，更不要主动发起网络暴力。网络环境下的群体行动比现实中更容易升级、更不可控，极易造成严重后果。如果不小心已经犯错，应该马上删除已经公开的信息，避免进一步扩散，继而向受害人诚恳道歉。
2. 注意保护个人信息。通过手机或网络添加陌生人时必须谨慎，不要在社交平台公开个人敏感信息，如学校、住址、手机号码等。另外，有些照片可能会在背景中带有这类信息，需要特别注意。
3. 如果遭遇开盒或其他网络暴力，要截图、录屏保存相关记录，及时告诉家长、老师并报警。同时，通过涉事平台的官方举报渠道提交侵权证据，正式投诉侵权行为。

本想有个“大哥罩”，谁知最后“戴手铐”

◎ 王奕超

小凡和小斌本希望有个“大哥”“罩”着他们，以免受欺负。谁知“大哥”却总喊他们去打架，小凡拒绝了，小斌后来却突然消失了。同桌两人，人生道路因一念之差而从此大不相同。

课间休息时，小凡同桌小斌神秘地对他说：“我现在是有大哥罩着的人啦！有了这个大哥，根本没人敢欺负我。你要不要当我的小弟？以后有事找我，我大哥就是你大哥！”

小凡既对“大哥”充满好奇，又觉得有人“罩着”也挺好，不“罩”白不“罩”，就和小斌开玩笑似的称兄道弟起来。

到了周末，小斌突然给小凡打电话：“快出来，我一会儿就到你家小区门口。”

小凡出来时，小斌已经在一辆车上等他了，车上还有几个20多岁的男子，小凡凑近小斌的耳朵低声问：“咱们去哪儿？他们是谁呀？”

小斌一本正经地说：“都是我大哥，赶紧喊‘哥’。”

小凡本不情愿，但看那些“大哥”凶巴巴的样子，就没敢表现出来，只能低声打了个招呼，便不再多说话。

一路沉默，等到下车，几个“大哥”从后备箱拿出来钢筋棍和长刀，其中一个笑着问小凡：“老弟，砍过人没？”

另一个人嘿嘿笑道：“别吓唬小朋友了。小斌，你同学这是第一次，就先在边上看着练练胆。”

这一场群架，让远远旁观的小凡看得心惊肉跳、腿脚发软。很快，他不想继续看下去，提早就溜了。小凡思来想去，第二天一上学，就明确告诉小斌，以后不想再和这些“大哥”有瓜葛，也劝小斌少和他们来往：“要是总被他们叫去打架，太吓人了。”

小斌就嘲讽小凡太胆小、太软弱，给自己丢



◎ 王国新 / 画



人了：“兄弟，马上18岁了，啥叫成年人的世界？你不帮别人打架，别人凭什么罩着你？懂不？”

小斌没有听从小凡的劝告。他虽然再也没有叫过小凡跟他一起去见识“成年人的世界”，但与那几个“大哥”依旧交往密切。

临近期末考试，同学们都在紧张地忙着复习备考，小斌却连续几天没来上学。小凡以为他生病了，却又联系不上他，很是担心，问了老师才知道，小斌竟然被警方拘留了！

原来，某天夜晚，小斌又被喊去打架，双方混战中，他出手将一人打成轻伤。事后，他被公安机关以涉嫌故意伤害罪刑事拘留。不久，小凡在街边的公告栏里看到通缉令——与小斌关联的那几名“大哥”因涉嫌聚众斗殴罪，已被列为网上追逃人员。

再后来，小斌不仅被判刑，他的家人还按判决规定向受害者赔偿了人民币4万元。此后，小凡再也没有见过小斌。



法律顾问说

小斌的所谓“大哥”，其实是“恶势力”的组织者和骨干人员。“恶势力”一般为三人以上，纠集者相对固定，违法犯罪活动主要为聚众斗殴、寻衅滋事、强迫交易、故意伤害、非法拘禁、敲诈勒索、故意毁坏财物，聚众扰乱社会秩序、公共场所秩序、交通秩序，以及聚众“打砸抢”等，是实施严重犯罪行为的团伙或组织。作为未成年人，千万要远离社会上的那些所谓“大哥”，他们非但不能真正保护你，反而可能成为引诱你走向歧途的罪魁祸首。



我该怎么办

1. 拒绝错误的就是正确的。案例中的小凡做得很好，对于明知是错的，坚决予以拒绝。拒绝做错误的事情不是“不讲义气”和“丢面子”的事情，是真正需要勇气的正确做法。

2. 不小心加入了“帮派”，一旦觉醒就要坚决及时退出。如果不小心受“大哥”迷惑加入了所谓的“帮派”，要立刻停止参与他们的任何活动，远离“大哥”和相关成员。如果摆脱不了他们的纠缠，一定向老师、家长和警察求助。切记及时退出才能避免越陷越深。法律会保护你的安全，越早行动责任越小，勇敢面对才能保护自己。

靠“举手之劳”获利，成网络犯罪“帮凶”

◎ 王熙游

小凡的同学小陈为购买限量版球鞋，在 QQ 群看到了“轻松赚钱”的广告，对方以高额佣金诱惑其提供银行卡。小陈交出 3 张银行卡，当场获得 500 元现金。谁知，这看似令人羡慕的“举手之劳”，却为他埋下了祸根。

课间休息时，小陈躲在厕所的隔间里，拇指快速划过手机屏幕，QQ 群突然弹出一条新消息：“急招兼职！日结 500 元！有意者私聊。”

他的手指顿住了。那张最新的海报又浮现在眼前，球星骄傲地冲他笑着，限量版球鞋的金属标牌在宣传图上闪闪发亮，标价的数字却像根刺扎进他的心里。父亲干活时扭伤的腰还没好利索，母亲在早餐店揉面的手常是红肿着。

“哥们儿，快一点，外面排大队呢！”门外传来同学急促的敲门声。小陈这才把手机塞进裤兜，不情愿地打开门的时候，满脑子还是刚才那个神秘 QQ 号发来的话：“举手之劳，不用你出力，办几张银行卡就行。”

放学铃响后，小陈出了校门就一路小跑赶到位于商业街拐角处的奶茶店。进门后看见一个穿灰色连帽衫的男人正在等他，鸭舌帽压得很低。“把身份证和办好的银行卡给我看看。”他的声音压得比帽檐还低。

他边看边说：“行，我拿走了。过两天再去给卡办个网银，后面还要干啥，等我 QQ 你。没问题的话，以后每个月最后一天给你 500 块钱辛苦费。”

“陈哥全场得分王啊！穿了新球鞋不光人帅了，打球都不一样了！”小陈穿上新球鞋，吸引了众多同学的目光。

放学路上，小陈一边回味着球场上的酣畅感觉，一边盯着街边手机店橱窗里的新款机型。他想起母亲一直用的那个旧手机屏幕裂了，咬了咬牙：“就借几个月，等攒够钱再给妈妈换个新手机。”



◎ 王国新 / 画



之后不久，街坊间开始流传说很多人遭遇了网上的“杀猪盘”，有个退休教师甚至被骗走了所有养老金。

小陈正在教室里把玩着新手机，班主任突然走进来，让小陈出来一下。小陈闻声猛地抬起头，正撞见班主任严肃的脸色，继而看见门外站着两名警察！想起这部手机的来历，他顿时感到后背发冷……在派出所，小陈把脸埋进臂弯里，泪水从指缝渗到笔录纸上，浸湿了“涉嫌帮助信息网络犯罪活动罪”等语句。



法律顾问说

1. 借给别人银行卡用用而已，自己又没做什么，小陈怎么就“涉罪”了呢？

小陈把身份信息和银行卡“借”给别人使用，看起来是在“帮忙”，其实他已经成了帮助犯罪分子进行网络诈骗的“工具人”。出借银行卡、手机卡“走个账”，接群发广告“赚点零花钱”，替陌生人“代收代付”资金……这些你以为只是“举手之劳”“帮个小忙”，其实可能是你走上犯罪道路的开始，贪图小利或许导致终生悔恨！

2. 什么是“帮信罪”？

“帮信罪”的全称为“帮助信息网络犯罪活动罪”。根据《刑法》规定，该罪是指明知他人利用信息网络实施犯罪，为其犯罪提供互联网接入、服务器托管、网络存储、通讯传输等技术支持，或者提供广告推广、支付结算等帮助，情节严重的行为。学生因为缺乏社会阅历，没有收入来源，容易被一些“卡头”忽悠，或者被他们发布的兼职广告诱惑，从而成为“工具人”或者“卡农”。



我该怎么办

1. 记住“事出反常必有妖”——遇到以下情况时一定要有所警惕：要求你专门新办手机卡或银行卡；神神秘秘，隔段时间就要求你删除聊天记录；教你应对银行工作人员询问的话术；报酬远高于正常兼职，让你有种不劳而获的爽快感。

2. 侥幸心理要不得——用游戏术语破解三大侥幸谎言。

谎言1：“查不到我”。银行流水 = 游戏操作日志（永久存档）；监控录像 = 全服战斗回放（精确到秒）；聊天记录 = 队伍语音留存（包括撤回的消息）。

谎言2：“抓不到我”。警方技术 = 开透视挂 + 锁头挂；手机基站定位误差 < 50 米 + 网络支付账单追踪资金流向。

谎言3：“判不了我”。有过必受罚。法律惩罚 = 永久封号 + 禁止注册新账号。

虚拟赌局背后的陷阱

◎ 林 窗

一次出于好奇的尝试，在给小雷带来短暂的快乐后，就一步步地将他推向了无底的深渊。

那是一个周五的傍晚，小凡的发小，正在职业高中上学的小雷在朋友圈刷到一个短视频：“10元下注，日入百元！”

视频展示的画面中，主播轻轻一点，就赢得了数十元奖金。小雷眼前一亮：自己平日里积攒的零花钱不多，眼前这条“捷径”仿佛就是触手可及的“小钱袋子”。于是，他下载了同名小程序，输入手机号和银行卡号，一切都在指尖快速完成。

最初的几次下注，小雷确实小有收获：20元本金很快变成了50元，这种“天上掉馅饼”的快感，让他一夜之间对自己充满了新期待。然而，当他在一次连续亏损后依然固执地押注300元时，账户余额却瞬间归零，他才惊觉所谓的“馅饼”远非想象中单纯。

失望与焦躁交织，小雷暗自咒骂自己不该贪心，却又在心底对那句“再来一次，一定能翻本”无法抗拒。他先是支吾着向妈妈借钱，谎称要“预付网课费”，接着又以“帮同学买优惠票”为由，向好友“筹借”了500元。每一次借钱后，他都会告诉自己：“这次我一定收手，输了也就认了。”可当那个夺目的“确认下注”按钮出现，他的手却像被无形的丝线牵引般狠狠地点击下去，幻想着逆风翻盘。

当亲朋好友都拒绝再借给他钱时，小雷越发地急躁，夜不能寐。他躺在床上，手指捏着手机。屏幕上滚动着的“晋级翻本”“限时抢购大奖”等推送消息，仿佛无声地嘲笑着他的不自律。内心深处，他渴望停止，却又害怕放弃那最后的一点希望。小雷心里像长了草，静不下来。



◎ 王国新 / 画



“那就再赌一次，如果这次还不行，就彻底认输。”小雷暗暗决定。

没有本钱，他盯上了同班同学的平板电脑。体育课上，他借口上厕所偷偷回到教室，迅速打开同学小华的抽屉，将平板电脑塞进自己的背包。可他没想到，教室门口的摄像头早已将这一幕画面清晰地记录了下来。

第二天，面对警察的讯问，小雷浑身发抖。警察滑动他的手机屏幕，上面展示着他近期在各个平台的下注记录和亏损额度。

“下注时，总以为还会有回血的机会，可事实是……我却越陷越深。”小雷哽咽着说。

警察告诉他，他的行为属于网络赌博，那些所谓的“小额奖励”都是庄家的引诱手段，让参赌者初尝甜头，等赌注越下越大时，庄家就会通过后台操控让你输得彻彻底底。

警察的一席话，让小雷终于彻底醒悟：原来他所追求的赚钱“捷径”，根本就是一个精心设计的骗局。



法律顾问说

网络赌博的本质是一场精心设计的“概率骗局”。平台通过算法操控胜率，初期给予小额奖励刺激参赌者神经，待参赌者投入加大后，系统便会悄然提高输率。那些所谓“赢钱截图”多由虚拟账号生成，赌资流转实则全程受庄家控制。即便偶有账面收益，平台也会设置高额提现门槛，迫使参赌者持续下注直至血本无归。

从法律层面来看，参与网络赌博不仅会使个人财产遭受损失，更是触碰了法律红线。我国对所有形式的非法赌博活动实行零容忍政策，参赌者即便作为受害者，其行为本身也需承担相应后果。特别提醒青少年，向赌博平台提供银行卡、帮助推广等行为，都可能被认定为共同违法犯罪。



我该怎么

1. 果断切断诱因。立即卸载所有可疑的直播下注和博彩软件，利用手机或路由器内置的青少年保护模式屏蔽赌博类网站和应用程序。
2. 积极寻求支持。不要独自承受落入网络赌博带来的焦虑和负罪感，要勇敢地向家人、老师或学校心理辅导老师倾诉，或者报警。
3. 重建充实的现实生活。参与体育运动、兴趣社团或志愿服务，用真实的努力与成果取代虚拟的“翻本”快感。设定学习和生活的小目标，如坚持每天运动30分钟，将每一次进步都当作“小胜利”，逐步找回属于自己的内心踏实与自尊。

A cartoon illustration of a young man with dark hair, wearing a white shirt and a red necktie, crying with large tears on his face. He is standing in front of a chalkboard in a classroom. In the background, other students are visible, some looking on. The overall tone is somber and reflective.

从言语到棍棒，摧毁的不只是青春

◎ 何惜时

小凡的队友小宇，因一次普通的篮球赛争议判罚而与对方球员发生口角。没想到之后矛盾不断升级，情绪失控下竟演变为肢体冲突，导致对方重伤，自己也身陷牢狱。一次争执中的冲动，彻底改变了青春的轨迹。

学区高中篮球联赛决赛当天，体育馆内一片沸腾。小宇在场上因一次判罚与对方中锋发生口角，对方中锋不满小宇抢断，指责他“动作像街头混混”。

小宇反驳道：“你明明犯规在先，还要狡辩？”

裁判的哨声响起，两人却越说越激烈。

场边的小凡和队友纷纷上前劝解，但对方一句“就你这种水平，还好意思谈技术”点燃了小宇的怒火，他猛地一推，对方中锋重重地摔倒在地，双方瞬间扭作一团，打斗起来。

老师和保安很快赶来，将他们劝开，并带到办公室了解情况。学校第二天在晨会上通报，给予两人记大过处分。

明年将迎来高考，学生的压力之大可想而知。小宇参加这次篮球联赛的初衷是缓解身心压力，也为高中这段青春时光增添一抹亮色，没想到参加这次球赛却成了他高中生涯最大的遗憾。事情发生后的几天里，小宇在宿舍里不断回想对方中锋刺耳的嘲讽和父亲劈头盖脸的指责，心中怒火越烧越旺，一想到自己因受处分可能会被全校师生贴上“问题少年”的标签时，满腔怒火彻底爆发，暗下狠心要为自己“讨回公道”。

在小宇的不断怂恿下，几个“死党”队友也冲动上头。他们偷偷找来几件长短器具，用旧毛巾和胶带简单包裹成称手的棍棒。等到了下了晚自习，放学人潮散去时，几人便向对方宿舍走去。当对方中锋打开宿舍门的一刻，几根棍棒接连落在他身上。一开始小宇几人仅仅是想教训一下对方，因此用力并不大，棍棒也只打在他的手臂和后背上，却不料对方不仅不求饶反而还放出狠话。这下惹得小宇几人气不打一处来，越打越失控，先后两次击中头部，直到确定他无法起身，才匆匆逃离。等回过神来，看着沾满血渍的棍棒，小宇才意识到自己闯了大祸。



当夜，受害者因重度颅脑损伤等数处创伤被学校紧急送往医院救治，做完神经外科手术后，还需要进行长期康复训练。

第二天，小宇被警方传唤。他在审讯室里神情恍惚，低声对警察说：“我只想让他知道，别再瞧不起我……”但这“想要面子”的初衷，却将自己推向了深渊。

因涉嫌故意伤害致人重伤罪，小宇被公安机关依法逮捕，作为主犯被判处了有期徒刑。昔日的校园明星，如今只能在铁窗内反思：“如果能重来一次，我宁愿选择离开，避免燃起冲动的火焰。”

沉重的现实将小宇这段青春撕裂出难以愈合的伤口。从言语到棍棒，摧毁的不只是他本可灿烂无悔的青春时光，更有可能是他的未来甚至整个人生。



法律顾问说

普通冲突若升级为持械伤人行为，其性质已从违反校规转变为触犯《刑法》。根据我国法律规定，故意伤害他人致人重伤的，依法应当以故意伤害罪论处。小宇当初完全没有意识到，自己的冲动行为可能带来的法律后果会有多么严重。

社会心理学研究表明，在群体压力与焦虑环境下，个体更易狂热，导致冲突升级。一旦有人率先越线，其他人也纷纷跟进，集体性冲突便可能迅速失控。



我该怎么办



1. 面对升学考试与人际交往压力，青少年应学会自我调节情绪，尽量通过正常沟通将冲突化解。遇到冲突难以解决时，及时寻求班主任、家长或专业心理老师帮助。切勿因一时冲动选择非法手段来“维护尊严”，否则不仅会造成对他人生命健康的侵害，更将面临刑事责任追究，最终导致人生轨迹的不可逆改变。

2. 如果你遇到类似情境时，可以尝试以下做法：

愤怒时先做“大脑体操”。从1数到10，背诵古诗，回忆开心的事。

建立“冲突缓冲带”。可先冷静离开现场，主动寻求班主任、心理老师或自己信任的长辈帮助。

掌握“非暴力沟通”技巧。用“我感到……因为……”句式代替攻击性语言。

警惕“兄弟义气”陷阱。帮同学或朋友“出气”前，先想想三个问题——合法吗？必要吗？值得吗？



当刀锋从虚拟刺向现实

◎ 吴 政

当网络游戏里的机械翅膀依然在虚拟世界闪烁时，小凡的两名同学正身陷违法犯罪的泥沼。他们为筹钱玩网游，持刀抢劫同窗财物并致其重伤，被公安机关采取强制措施。当走进审讯室时方才明白，这场用青春作为筹码的游戏，已经没有逆转重来的可能。

潮湿的砖墙上攀着几株枯黄的爬山虎，小庄踩着墙缝里的凹点，像只灵巧的猫翻上围墙。他伸手去拉小琴时，看见她校服领口处的皮肤出现瘀青。那是上周她偷家里钱后，被父亲用皮带抽的。

“快走，第三节是王老师的课。”小琴甩开他的手，从两米高的围墙上纵身跃下。书包砸在泥地上发出闷响，惊飞了梧桐树上的麻雀。

黑网吧位于菜市场后巷，卷帘门只拉开半人高的开口。老板看见他们就咧开嘴笑了：“今天有个新出的网游内测，包机送包烟。”

网吧里，小庄盯着屏幕里挥舞双刀的红发刺客，感觉自己血管里也奔涌着滚烫的岩浆。“又死了！”小琴把鼠标摔得啪啪响，她操控的白袍法师倒在血泊中，价值3000游戏币的法杖也被其他玩家捡走。

窗外天色渐暗，小庄掏遍所有口袋，结果发现里面空空如也。游戏界面弹出充值提醒：188元能兑换限定款机械翅膀，在天空中会拖出流星般的尾焰。

暮色笼罩操场时，他们蹲在树后抽烟。小庄的校服口袋里揣着从文具店“顺”来的美工刀，金属外壳被手心里的汗水浸得发黏。

“就找新转来的那个小黄。”小琴吐出几个烟圈，指间香烟的烟头在昏暗中忽明忽灭，“上周他爸开豪车送的他，家里估计有钱。”

小黄抱着书包穿过林荫道时，忽然感到后颈一凉，随即感到刺痛——美工刀的锋刃已在皮肤上划出一道细长的血痕。

“借点钱花花！”小庄正处在变声期，沙哑的声音里带着一丝狠戾。

“没有，我真的没有……”小黄吓坏了，瑟缩着后退，后腰撞上了单杠。

小琴打飞了他的眼镜，镜片在水泥地上碎裂成蛛网状。书包里的东西呼啦啦地掉出



来，哮喘喷雾瓶滚到排水沟边。

“那就把手机给我们用用！”小庄脑子里闪过手机转卖成钱的画面。小黄本能地护住口袋里的手机，却被小庄攥住手腕。“松开手！”小黄挣扎时，小庄右手紧握的美工刀在胡乱比画中失控地捅进了他的体内——温热的血点溅在手指上时，小庄想起游戏里那个被他刺伤的 NPC，大概也是这样抽搐着倒下的吧……

当警察赶到网吧时，小庄和小琴正沉浸在游戏里试戴新买的机械翅膀，他们尚未意识到自己已成为一起重伤案的犯罪嫌疑人。经初步调查后，小庄被带进审讯室。警察推过来一张照片——小黄躺在重症监护室，面色惨白。“脾脏破裂，现仍处于昏迷状态。”警察说。

小庄一阵眩晕，恍惚间，他想起游戏里那个价值 998 元的复活道具，绚丽的特效能让玩家角色从死亡状态复活。

可惜现实不是游戏，小庄和小琴已没有存档重来的机会。



法律顾问说

1. 本案中，小庄持刀劫取同学财物并当场致其重伤，小琴作为共犯协同作案，二人的行为已涉嫌抢劫罪，等待他们的将是法律的审判。

2. 黑网吧属于无证经营场所，且存在消防隐患，未成年人进入后，易接触到各种不良信息，还可能被不法分子利用而卷入犯罪活动。本案中的小庄和小琴，就是在黑网吧里接触到了不适合他们这个年纪的网络暴力游戏和香烟。为保护自身安全和合法权益，青少年们要自觉远离黑网吧，选择正规健康的娱乐方式。



我该怎么办

1. 屏幕之外，更有星辰大海。电脑游戏会消耗宝贵的时间，影响学习效率和身体健康。适度放松可以，但别让虚拟游戏占用过多的精力和时间。课余多阅读、运动，培养手工、书法等爱好，多参与线下活动或团队协作，你会发现自己远比游戏里的角色更优秀。

2. 别让虚幻的暴力游戏影响你真实的成长。网络暴力游戏容易模糊现实与虚拟的界限，长期接触会影响自己的情绪管理和人际关系。要保持清醒头脑，不要陷入角色混乱，别让网络游戏中的攻击性行为成为你现实中的行为习惯。只有保持身心健康，才能在未来活出精彩的人生。



自我心理调适攻略

◎ 叶勇豪 户雅琦

焦虑、紧张、孤独……当你出现这些情绪时，请从下面的工具箱里找到合适的方法去应对。这些实用的心理调适方法，有助于你更好地管理和掌控自己的情绪和思维，解决学习和生活中面临的一些困惑和挫折，建立积极健康的情绪体验，不断增强自信心和自尊心。

一、调节消极情绪

（一）缓解焦虑

焦虑情绪产生时，你会有一些身体感受，包括胸闷气短、心跳加速、头晕目眩、肩颈僵硬、恶心干呕等症状。更重要的是，你经常会过度担忧，比如觉得将要发生一些你完全无法应对的事，把一些普通事件灾难化（如认为考试考砸意味着人生完蛋），时间压迫感特别强烈（觉得必须立刻解决所有问题），对自我全面否定等。在焦虑状态下，你可能迟迟不愿开始任务、记忆力减退、无缘无故发脾气、反复洗手或反复检查某件事（如检查门窗、作业等）。

缓解焦虑可以采用感官锚定正念训练。**操作步骤：**

1. 选择一个安全安静的空间，自然放松地坐在椅子上，双脚轻踩地面，脊背自然挺直，双手可轻放于膝盖之上。
2. 深呼吸放松。吸气（用鼻）4秒→憋气2秒→呼气（用嘴）6秒。循环10次。呼气时尽量保持缓慢轻柔均匀。节奏要慢一些，避免因快速深呼吸导致换气过度。
3. 五感着陆（grounding）练习（每次5分钟）。
 - ◆视觉：观察周围物体的颜色、纹理等，默念“我观察到它是××色带斑点（花纹）”。
 - ◆触觉：用手掌按压墙面或座椅，感受其温度与质地。
 - ◆听觉：闭眼倾听环境中的细微声音（如钟表滴答声、风声等），不做评价。



◆ 嗅觉：可搭配柑橘类水果，专注果皮的清香味道。

◆ 味觉：含化硬糖，或用舌头触碰上颚，感知味觉活动。

当焦虑感受（如心慌、呼吸不畅、发抖、头晕、烦躁、走神等）出现时，可立即进行上述训练，将注意力拉回当下。

小贴士

初期可能因烦躁无法专注，可先从1分钟练起，逐步延长。可随身携带 grounding 工具包，如薄荷糖、柑橘精油卡片等。此外，还要避免在移动的交通工具上闭眼练习。

（二）减少抑郁

抑郁是持续的情绪低落，对曾经热爱的事物失去兴趣，即便有朋友安慰也难以开心。抑郁出现时，你可能感到极度疲惫，连日常小事（如起床、洗漱）都变得困难，或出现不明原因的头痛、胃痛，思维变得消极，频繁自我否定（如总觉得自己什么都做不好），注意力难以集中，成绩明显下滑。行为上可能突然逃避社交、自伤（如割手腕）、作息混乱（如熬夜或嗜睡），或通过酗酒、危险驾驶等寻求刺激。部分人会强装开朗掩饰内心痛苦，或在社交平台发布隐晦的消极言论。当然，偶尔的情绪低落不等于抑郁症。若这些状态持续两周以上，且严重影响生活，可能就是患抑郁症的一些信号。

减少抑郁可以采用渐进式运动激活疗法。操作步骤：

1. 身体状态扫描（每日早晨进行）。平躺闭眼，在意念中用1分钟从头到脚扫描身体，用0—10分评价今天的疲劳感（如双腿沉重感7分），记录在笔记本左侧。

2. 根据当日身体评分选择相匹配的运动。0—3分，做15分钟舞蹈或慢跑（跟随音乐自由摆动即可，无需标准动作）。4—6分，做10分钟阳台原地踏步+拉伸（重点活动肩颈和手腕）。7—10分，做5分钟“呼吸运动”（吸气时抬手过头顶，呼气时缓慢放下，想象推开负面情绪）。

3. 每次运动后立即在笔记本右侧画一颗星，累计7颗星可兑换小奖励（如喜欢的卡片等）。运动时同步重复正向暗示短句（如“我在照顾我的身体”）。

小贴士

1. 禁止设立绩效目标（如必须出汗、达到多少心率），要树立一个信念——动比不动好。2. 优先选择晨间执行。3. 严重抗拒运动时，可用“整理房间一个角落”或“给绿植浇水”等替代身体活动。

（三）克服紧张

克服紧张情绪可以采用以下方法。

1. 方块呼吸法（游戏化调节）。操作步骤：

（1）用指尖在桌面画虚拟方块，每边对应4秒：①吸气4秒（沿左边向上）；②屏息4秒（沿顶边向右）；③呼气4秒（沿右边向下）；④暂停4秒（沿底边向左）。

（2）重复画4个方块（约2分钟）。

适用场景：考试前，公开场合发言前，等待面试时。

2. 能量释放小动作。操作步骤：

（1）双手握拳用力收紧全身肌肉5秒，之后突然放松并抖动身体（如狗狗甩水）。

（2）搭配心理暗示，内心默念“紧张能量已甩掉”。

适用场景：体育比赛或表演上场前，重要会议开始前，躯体明显僵硬时。

（四）应对孤独

应对孤独可以采用以下方法。

1. 联结时刻记录。操作步骤：

（1）每天记录1—2个与他人产生联结的瞬间（如外卖员微笑着说“谢谢”，同桌借了一支笔）。

（2）简单标注感受（如被陌生人温暖到，感觉自己被需要）。

适用场景：独处时感到孤独，社交后仍觉空虚。

2. 声音联结法。操作步骤：

（1）创建“陪伴感声音清单”（如咖啡馆背景音、ASMR 敲击声、喜欢的播客等）。

（2）孤独感强烈时，戴上耳机听音乐10分钟，同步做简单手工（如折纸、涂色等）。

适用场景：深夜出现孤独情绪时，周末无人陪伴时。

小贴士

选择有对话感的内容（如访谈节目），模拟“被陪伴”体验。

3. 虚拟角色对话。操作步骤：

想象与一个理想伙伴（如动漫角色、历史人物、未来的自己），用纸笔或手机备忘录进行“对话”。模板示例：

提问：“××，你觉得孤独的人该怎么办？”

回应：以角色口吻写下鼓励的话，如“孤独是勇者的修炼场”。





适用场景：难以向真人倾诉时，渴望获得特定类型的支持时（如热血鼓励）。

小贴士

用不同颜色的笔区分“自己”和“角色”的对话，增强沉浸感。

（五）超越自卑

超越自卑可以采用以下方法。

1. 优点放大镜。操作步骤：

（1）每天记录 1—2 个自身优点或取得的小成就（如“今天主动回答了问题”“我画画很有创意”等），并附加一句肯定语（如“这说明我有勇气”）。

（2）将记录贴在显眼位置（如镜子上、课桌上），反复阅读。

适用场景：被他人否定后、自我怀疑时，或者完成重要任务前增强信心。

2. 反自卑角色扮演。操作步骤：

（1）给“自卑感”起个滑稽代号（如“酸柠檬精”），想象它是个外来的捣蛋鬼。

（2）当自卑念头出现时，立刻摆出自信姿势（双手叉腰、抬头挺胸），默念“你只是酸柠檬精，我有_____（填入体现自身优势的词语）”。

适用场景：社交场合（如当众发言）紧张时，与他人比较后情绪低落时。

3. 优势对比卡。操作步骤：

（1）准备卡片，左列写“我羡慕他人的点”，右列对应写“我的独特优势”（如：左，Ta 成绩比我好→右，我解题思路更灵活；左，Ta 更受欢迎→右，我擅长倾听朋友诉说）。

（2）情绪波动时朗读右列内容。

适用场景：因比较产生自卑时，或者制定目标前需要客观认知自身资源时。



二、唤起积极情绪

（一）每日三件好事

操作步骤：每天睡前记录三件当天发生的积极小事（如与同学分享了零食、解出一道数学难题），并写下自己的感受。

作用：通过关注积极事件，训练大脑偏向乐观思维。

小贴士

可以用笔记本或手机备忘录记录，坚持一周后会逐渐形成习惯。

（二）积极进行自我对话

操作步骤：当遇到挫折时，用积极语言替换消极想法（如将“我做不到”改为“我可以试试看”）。

作用：减少自我否定，增强自信心。

示例：设计“积极语句卡片”贴在课桌上，如“犯错是学习的机会”。

（三）感恩行动

操作步骤：每周选择一两个帮助过自己的人（如家人、朋友、老师），当面或发消息表达感谢。

作用：强化社会支持感，提升幸福感。

变式：写一封感恩信，不一定要送出，书写过程本身就能改善情绪。

（四）快乐活动清单

操作步骤：列出10件能让自己快速感到快乐的小事（如听音乐、画画、散步等），情绪低落时选择一项立即执行。

作用：通过行动快速激活积极情绪。

示例：制作“情绪急救盒”，放入清单和配套工具（如耳机、涂鸦本）。

（五）胜利手势

操作步骤：设计一个专属的积极动作（如握拳、比“耶”），在完成小目标后立刻使用，同时心里默念“我很棒”。

作用：通过肢体动作强化成就感。

（六）能量手环（积极暗示法）

操作步骤：准备一个彩色手环或皮筋，戴在手腕上，每当注意到它时，快速默念一个表达积极意义的词句（如“放松”“我能行”）。

作用：隐秘性强，适合不喜欢公开表达情绪的学生。

（七）“夸夸群”互助计划

操作步骤：在班级组建3—4人小组，每天轮流发送一条对组员真诚赞美的信息（如“你今天发言的样子超酷”）。





作用：通过同伴鼓励营造积极氛围，形成积极自我认知。

小贴士

赞语必须具体，尽量避免发送“你真棒”之类的笼统赞语。

（八）音乐能量切换

操作步骤：创建两个播放列表——充电歌单（快节奏 / 励志歌曲，用于提神），静心歌单（纯音乐 / 白噪声，用于平复情绪）。

作用：通过与喜欢的歌曲、乐曲建立条件反射，快速恢复情绪。

示例：课间聆听 3 分钟充电歌单，快速恢复精力。

三、树立正确认知

（一）减少攀比和虚荣

1. 认知重构法。操作步骤：

（1）觉察物质消费过度时的内在想法（如“拥有这个包才能被尊重”“没有新车就显得失败”）。

（2）用逻辑分析替代极端化思维（如“是否真的所有人都以物质评价我”“过去我没有这件物品时，是否仍有被尊重的经历”）。

（3）尝试延迟购买或减少消费，观察实际生活是否因物质减少而受损，验证原有认知是否合理。

适用场景：购物冲动强烈时，因物质攀比引发焦虑或自卑时。

2. 正念消费训练。操作步骤：

（1）深呼吸，购物前闭眼深呼吸 3 次（吸气 4 秒、屏息 4 秒、呼气 6 秒为一次），降低冲动情绪。

（2）五感觉察，问自己“此刻真正需要的是什麼？是物品本身呢，还是它带来的短暂愉悦感”，同时观察身体感受（如心跳加速、手心出汗等）。

（3）替代选择，若仍想消费，转为购买体验类服务（如课程、旅行）或捐赠，记录消费后的长期满足感。

适用场景：冲动消费前或收到促销信息时。

（二）摒弃读书无用论

1. 认知重建法。操作步骤：

- (1) 记录自动思维,写下触发“学习无用”的瞬间想法(如“努力也没回报”)。
- (2) 寻找证据,列举反例(如“某次学习解决了实际问题”)。
- (3) 改写信念,用更灵活的描述替代绝对化结论(如“学习效果可能滞后,但积累终会显现”)。

适用场景: 因短期挫败而否定学习价值时,被他人消极言论影响后。

2. 行为激活实验。操作步骤:

(1) 设定最小目标,选择一项与学习相关的简单行动(如每天读10页书、尝试解决一个小问题)。

(2) 记录反馈,持续一周,标记行动后的情绪变化或实际收益(如弄懂某个概念后感到充实)。

(3) 对比验证,对比“行动周”与“放弃周”的自我评价差异。

适用场景: 出现长期逃避学习行为时,因“无用论”陷入拖延时。

此外,树立正确认知还可以采用价值澄清与承诺行动的方法。**操作步骤:**

(1) 解离物质标签,写下“我需要物质才能幸福”等已有的想法,反问“这是否真实,是否还有其他可能性”“若学习真的无用,我真正想要的生活/能力是什么”等。

(2) 明确核心价值,列出与物质无关的价值观(如健康的人际关系、创造力、个人成长等),并选择一项作为短期行动目标(如每周与家人深度交流一次)。

(3) 承诺微行动,选择一个与深层需求相关的学习行动(如为满足兴趣而学技能)。

适用场景: 长期陷入物质攀比状态,因社会比较而否定学习意义,或者感到生活空虚或迷失目标时。



四、养成良好行为习惯

(一) 延迟满足能力培养——10分钟冲动忍耐训练

操作步骤:

1. 每天选一个易冲动的场景(如刷短视频前、买零食时)。
2. 觉察冲动时的身体反应(如手发痒、心跳加快等)。
3. 心中默数“1(脚掌贴地)—2(臀部受力)—3(脊柱伸直)”。
4. 用10分钟完成一个低享受值任务(如整理书桌、背5个单词、喝1杯水等)。
5. 完成后才允许执行原冲动行为。



小贴士

单日训练不超过3次，以防意志力耗竭，失败后记录具体阻碍因素（如饥饿、疲劳等）。

（二）克服学习动力不足——目标—障碍—工具（GOT）清单法

操作步骤：

1. 列出每日学习前5分钟清单——G（Goal），写1个具体目标（如理解勾股定理证明）；O（Obstacle），预测3个可能分心因素（如手机、犯困、难题焦虑）；T（Tool），对应准备3个工具，比如带有定时锁功能、定时时长为45分钟的手机盒，提神薄荷糖，写着“解不出就先标记，完成80%就是胜利”的卡片。

2. 学习后2分钟反馈——在清单上打钩已完成部分，用红笔画掉被成功克服的分心障碍。

小贴士

目标需要尽量具体一些（如背20个单词、完成5道数学练习题）；工具需提前实体化（如手机定时盒、物理锁具等）。

（三）摆脱电子产品依赖——三阶空间隔离法

操作步骤：

1. 进行空间分级。红色区——床上/书桌（仅允许紧急通信功能）→用保鲜膜贴盖手机屏幕增加操作阻力；黄色区——客厅/餐厅（仅限紧急通信和基础通信功能）→如果在这些区域使用娱乐功能则启动惩罚机制；绿色区——阳台/小区花园（允许娱乐功能，每次≤15分钟）。

2. 觉得需要并准备解锁手机之前，闻一次风油精（嗅觉刺激大脑清醒），然后大声说出使用手机的目的（如“我要查单词”）。

3. 将电量限额使用，每天充电至50%，充电器存放于家长处。

小贴士

配合使用灰度模式（降低屏幕色彩吸引力）；惩罚机制尽量跟手机使用有关，如次日电量限额降至30%。

后记

“十年树木，百年树人。”保障未成年人健康成长，是中华民族伟大复兴的一项基础性、战略性工程。未成年人在成长过程中遇到烦恼、困难、变故、诱惑、危险、痛苦时，由于心智尚未成熟，应对经验不足，自我保护能力欠缺，往往陷入长时间迷茫焦虑，有的进而采取了错误的应对方式。这不仅严重损害身心健康、影响社会关系，更有甚者会触犯法律。上述问题产生的原因复杂多样，引发了社会各界的深度关注与综合治理思考。

党的二十届三中全会提出，加强和改进未成年人权益保护，强化未成年人犯罪预防和治理。这一战略部署为进一步做好未成年人保护工作指明了方向。出版这期增刊，旨在帮助处在人生“拔节孕穗期”的广大青少年及其家庭、学校乃至全社会认识到：未成年人的健康成长关乎个人幸福、家庭和睦、社会稳定、国家发展，解决未成年人成长难题、护航未成年人健康成长，是一项系统工程，需要久久为功。这项事业需要有关各方协同构建长效保护机制，通过制度创新、资源整合、技术赋能等系统性举措，为未成年人成长营造安全、健康、向上的发展生态。

增刊的主体部分汇集了30多个案例故事，内容覆盖未成年人成长的多个方面。在每个成长故事之后，附有针对性较强的供参考解决方案。由于我们能力和水平有限，因而绝不敢说这是“治病良方”，更不敢说能“药到病除”，只是希望能对读者有所启发，帮助未成年人正确应对人生关键阶段的各种挑战，从而健康、快乐地成长。

增刊由中宣部文明培育局指导，司法部预防犯罪研究所、《时事报告》杂志社联合编写，高贞、周勇、高文、李玮、洪波同志统筹审稿，卢琦、沈青、赵鸿文同志担任主编，刘瑞宁、何健勇、杨洁、张萌、刘曙光、刘晶、王梦媛、马玥、岳毅等同志参与了内容策划并提出了宝贵意见。编写过程中，我们还参考了最高人民法院、最高人民检察院发布的指导性案例，人民日报、新华社等媒体的有关报道和其他专家学者的相关文章。在此，特向有关单位和作者表示诚挚的感谢。

编者

2025年8月