

高三女生写信感谢心理辅导老师 “愿这份温暖被更多人看见”

N 晚报记者 王国伟

“尊敬的教育局局长，您好！今天给您写这封信是想感谢一位老师……”近日，一封言语朴实真挚的感谢信被送到嘉兴市教育局。

写这封信的是张同学(化名，下同)。她在信中讲述了自去年暑假以来接受嘉兴市儿童青少年心理健康服务总站(以下简称“总站”)杨老师(化名，下同)心理辅导的暖心经历。

记者日前来到总站采访，杨老师告诉记者，张同学是一名高三学子。这封信的背后，藏着怎样的故事？

“我在这里，陪你一起面对”

时间拨回到去年暑假的一天，当天下午5点多，杨老师正在总站值班。“您好，是杨老师吗？我是学姐推荐来的，最近压力太大了，能帮帮我吗……”推门进来的张同学低着头，语气微弱，眼神里满是无助。

杨老师见状立刻停下手中的工

作，起身示意她坐下，语气温柔而坚定，“同学，别着急，慢慢说，不管你遇到什么困难，我在这里，陪你一起面对。”

张同学坐下来，讲述自己的焦虑。原来，刚升入高二的她，在学习压力和家庭因素双重夹击下，整日心神不宁、焦虑难安。杨老师安静倾听着，一听就是近一个小时。

“杨老师，感谢您这么耐心地听我讲了这么多。时间不早了，我先回去，下次能再来找您吗？”“当然可以！今天你已经迈出了解决心理烦恼的第一步，我十分愿意继续陪你一起面对。”

临走时，张同学要走了杨老师的手机号码。“从那时候起，我和张同学就成了无话不谈的‘闺蜜’。”杨老师说，因为要上课，张同学能来总站的机会并不多，大部分时候两人是通过短信联系的。

今年初，杨老师通过又一次现场交流发现，张同学的心理问题已得到明显缓解。“我做得其实并不多，跟常见的心理疏导方式差不多，

就是主打倾听和陪伴，从中立者的角度帮助孩子看待各种压力和困难。”杨老师说，不久前，张同学又介绍了班上另一名心理压力大的同学来总站寻求帮助。

别等！这里有专业老师帮助你

“是杨老师，在我深陷心理烦恼时帮助了我，她是那么善良、专业，愿这份温暖被更多人看见。”张同学在信的结尾这样写道。

杨老师告诉记者，推荐张同学来总站寻求帮助的学姐，也是由她进行心理疏导的。前后3名学生的经历，折射出总站在守护儿童青少年心理健康方面的责任与担当。

总站负责人介绍，总站现有常驻专业服务人员78名，由学校优秀心理专职教师、高校心理学教授、心理医生(精神科医师)、心理社工、家庭教育指导师等组成。2025年，总站24小时心理热线“88517885”共服务2600例，有效护航了学生心理健康。

“张同学的症状表现为‘青少年情绪障碍’中的‘混合性焦虑与抑郁

反应’，主要由长期学业压力与家庭高期望等社会心理应激源引发。近年来，有该症状表现的中学生数量呈上升趋势，在面临升学压力的初三、高三学子中表现得尤为突出。”该负责人说。

该负责人介绍，如果学生发觉自己出现以下现象：总想哭，明明没发生什么大事，但就是忍不住；不想跟任何人说话，同学找我玩也躲着；总觉得自己考不好，别人都比我强，怎么努力都没用；会掐自己、用笔戳手，或者脑子里闪过“活着没意思”的念头等，可以拨打24小时心理热线“88517885”进行咨询，或来总站现场寻求帮助。

记者了解到，目前总站运行采用“热线即时响应+预约面询评估+个案分级转介+发展性活动预防”四位一体模式，确保从轻度困扰到危机干预的全链条覆盖。

这几条“小贴士”很管用！

再过两个月左右，便是今年的中高考。结束采访时，总站老师为

考生和家长提供了几条心理疏解“小贴士”——

给学生：

每天做5分钟腹式呼吸(吸气4秒，呼气6秒)；

制定“小步走”计划，每完成一项任务给自己一个微奖励(如听一首歌)；

允许自己焦虑，写下“最坏情况”并列出现应对方案，减少灾难性想象；

每天保证六七个小时的睡眠，睡前1小时不碰手机；

考场上若紧张，轻按虎口的同时默念“呼——吸——”。

给家长：

少说“别紧张”，多说“我看到了你的努力，辛苦了”；

不主动问“复习得怎么样”，改为“需要我帮你做点什么吗”；

保持家庭作息平稳，不因中高考改变原有日常节奏；

自己先稳定情绪，孩子的焦虑常是家长焦虑的投射；

关注孩子睡眠和饮食，比关注分数更重要。



“换季经济”升温

昨天，在南湖区一家商业综合体，市民正在挑选春夏新款服饰。据了解，禾城今天白天最高气温将攀升至32℃左右，“换季经济”也随之升温。

N 记者 孟多多 摄



力所能及的事情，
我可以。

家风
传承