

编辑:施亚泽 组版:张淑玲 校对:刘烽娟

青少年心理健康专栏

青春期突

鉴别塑料友情与真友情(二)

◎丁兆梅

两个月后就是公历新年，我策划大家一起到山里露营，得到了一致响应。攻略是我做的，AA制是约定俗成的交往规则，最好的朋友间也大抵如此。

七八个人有一搭没一搭地围炉夜话，从学业、生活聊到家乡、亲人，然后聊到了朋友。随着我们的长大，家庭成员的影响小了，周围朋友的影响变大了，有的就成了生命中特别重要的人。发小、闺蜜、铁哥们，每逢佳节想见面的总会有那么几个，远隔千万里，天涯共此时，彼此发表情发祝福，庆祝又虚长一岁了，该早点找对象生娃之类的瞎调侃一番。大家用母语念着手机里那些一本不正经的文字，虽然语言不同，肤色、国家、民族、地域各异，所受教育也很不一样，但重要朋友对每个人的意义大同小异。事实也是如此：朋友是刚需，是护身符，是镜子，有时候还是另一个自我甚至超自我……

艾西喝了不少啤酒，突然感

慨说：真的朋友就像此刻天上的星星，总有几颗离你很近并照亮你。但朋友也是一面双刃剑，有益有损，有好有坏。假朋友如同流星，很快从你身边划过；坏朋友则如同陨石，没被砸到就是幸运。

这又让我想到了梁实秋的观点（我曾有一段时间特别迷他写的小品系列），他认为数学上有一种比例关系叫黄金比例，运用到友谊中亦是如此。朋友间只有找到最恰当的平衡点，才能维护住最干净纯粹的关系。离得太近会有矛盾，离得太远又有间隙，只有不远不近恰到好处的距离才会让朋友间的关系融洽。他直言：友谊是纯粹的，事物是复杂的，透过复杂的事物找到平衡友谊的位置，才能收获真正的友谊。对此我的解读是：合适的边界，可以让朋友间彼此感到自在，就算不去刻意维护也照样可以长长久久。

这段分享引起了大家的沉思。人性的丰富多变，决定了友谊同样会复杂多样，并非所有友谊都能滋养人，有的友谊的确有毒并会带来

伤害。施南智说，这些“毒”友谊往往隐匿性挺强，也存在着很多变种，从阿尔法、贝塔、伽马、德尔塔到奥密克戎，它们往往会如同气溶胶传播那样，让人无从识别和预防。有的人会不知不觉困在其中，等到后知后觉并真正领悟到朋友关系的边界要义时，这毒友谊大概率就成了往事。

大家七嘴八舌讲起记忆深处的那些经历，几个人的故事，各有各的道理。来自新加坡的景俊宇总结说，有益还是有毒，不只看当时，还要看以后。陷在一段糟糕友情中，被控制、被否定后没有进行反思和得到成长，就是中毒；挥手与之作别，因排毒而增长了经验值，从此有了规避“毒友”的免疫力，甚至能够练就如炬目光精准识人，也就值了。

我们都很认同他的观点。说来说去，人最大的绊脚石终归是自己，痛则不通、通则不痛，如何从不通到修通，大家在星空下分享各自的故事，也许能给彼此一些思考和领悟。（本栏目由江苏省海安高级中学供稿）



长大

◎陆晨希

长大，是每个人必经的人生阶段，它既是一段岁月的积淀，也是心灵的成长。当我深情地凝望那些渐行渐远的时光，不禁陷入沉思：长大是一种不可逆转的过程，它带给我们成长的痛苦，也赐予我们人生的智慧。

时间一年年过去，喜欢的动画片已成童年的回忆。我们会时常回忆起童年的美好，感慨回到童年，感慨时光易逝。空间一步步变换，从家里到小学中学大学，学历不断提高，阅历不断成长，眼界不断开阔。长大是一种责任，我们在成长过程中渐渐明白，我们的行为不仅关乎自己，还关乎他人。我们开始为自己的选择负责、为自己的行为承担后果。我们学会包容他人的不同、成为更好的自己，这就是一种长大。

长大不光光是岁月的流逝，更是内心的一种蜕变。我们不再会轻易受伤，懂得保护自己，学会坚强地面对生活的起起落落，这是一种长大。

真正长大的瞬间，我想应该是看到父母的青丝变白发的那一刻。

我的父母，尤其是母亲总是忙碌地为我操心，无微不至地关心着我的成长。她给予了我无限的爱和温暖，从我学步时的稚嫩到我踏入青春期的迷茫，一直陪伴着我。一天，母亲发现头上有一根白发，她让我帮她剪去，白发飘落，我的心里突然有些难过，意识到时间的珍贵和脆弱。父母曾经是我依赖的支柱，我从未想过有一天我必须成为他们的依靠。

父母总是以强壮、有活力的形象存在于我的生活中，现在，我才意识到时间的流逝和生命的变迁，深感自己责任重大。

我是父母生命中最重要的人，同样，他们也是我生命中最重要的人。以后的日子，我是独立的，但也不完全独立，父母是我的支撑，也是我的力量。他们用青丝为我编织了无忧的童年，我要用努力为他们铺就幸福的白发晚年。

从见到母亲白发的那一刻起，我应该长大了。（本文作者来自苏州职业大学）



为提前五分钟结束晚自习点赞

◎李屹

“今天开始，晚自习结束时间为9:15。”收到学校通知，当点击确认键的那一刻，心头闪过一丝纳闷：晚自习原本9:20结束，现在为何提前呢？

丫头晚上回来得果然比平时早了，不禁问了下。“因为高三提前，所以我们高一也相应提前了五分钟。”女儿的回答干脆而响亮，仅仅只是五分钟，但听得出孩子话语里的兴奋。

在即将迎来中考、高考的关键期，这提前的五分钟值得点赞！因为其背后所反映的育人理念更值得咀嚼和体会。

首先，这五分钟是对学生身心健康最真切的关照。每年这个时候，我们都会从各个渠道看到帮助考生缓解考试压力的各种妙招处方，其实谁都明白，考前焦虑、临考紧张实属正常，有时给的

招越多，越是在提醒孩子们将要进入人生最重要的考场了。就如同越是强调“平常心态、正常发挥”，越是在暗示你此刻是在非平常、非正常的时刻。

当然，我不是考生，也许没有太多话语权，但学校这样看似云淡风轻的提前五分钟却是给孩子们实实在在的福利。至少在他们心中，这五分钟是提前的、是在原本的学校作息中赠送的。这5分钟，不仅给予孩子提前自由的权利，更源于对每一名考生焦虑紧张情绪的深度理解，是对每一个真实个体情感体验的高度尊重。从社会心理学角度而言，这样的共情是对学生心理健康的一种最直接也最真切的关照。

其次，这五分钟是对教师辛勤付出最真挚的感谢。当我们把太多的关注都聚焦在学生身心健康问题上时，往往忽略了教师群体正经历

着丝毫不亚于学生的精神内耗。毕业班教师的苦与累难以名状，但在学生面前他们还要尽可能保持激情四射、活力满满。这提前的五分钟不仅给学生，也是给教师的，这是对教师无言的感谢与无尽的感激！

再次，这五分钟是对家长无处安放的焦虑最真实的宽慰。有人说考试考的是家长，且不说每年中高考的金色葵花、红色旗袍，就看那一眼望不到头的黑压压的送考大军，就让人唏嘘。考试比拼、择业竞争、就业压力成为当代家长绕不过去的“中年人之殇”，失眠、脱发、抑郁也见证了这一代人为子女呕心沥血的个中不易。因此，学校提前的这五分钟也是给家长的。

是的，五分钟，只有五分钟，只是五分钟，但必须强调的是，这是提前的五分钟！虽然只是高一的家长，我由衷为之点赞！