

# 从心理学爱好者到青少年心理咨询师志愿者 季明律： “成长的烦恼”，每个时代都差不多

## 小人物

电视剧《成长的烦恼》曾经风靡全球，成为很多青年的童年回忆。虽然“80后”、“90后”、“00后”、“10后”生长的环境不同，但每一代年轻人都有着属于自己那个年龄段的“成长的烦恼”。

“《上海市青少年发展”十三五“规划》中关于‘青少年’的定义年龄范围是14-35周岁。我才刚刚过线而已。”1981年出生的季明律是一个名副其实的“斜杠青年”，既是国企团干部，同时又身兼共青团上海市12355心理咨询师志愿者。早在10余年前他就对心理学情有独钟，这些年，他一路陪伴青少年走出“心理困局”。

青年报首席记者 范彦萍



季明律正在为中学生做青春自护讲座。

受访者供图

**“事实上，家长是孩子第一个青少年工作者。如果家长以自我为中心，孩子也以自我为中心，那在家庭生活中的沟通就会变得十分困难。”**

季明律在校时就喜欢上了心理学。以前的他纯属热心，后来他考取了国家二级心理咨询师资格证后，发现一些问题在心理学专业知识的解构下迎刃而解。在季明律看来，心理学是一项较为新兴的学科，且应用性很强，掌握这门学科后能更好地帮助周围人。

在校时的他一度是BBS版主，成天活跃在网络。在成为心理咨询师后他迎来了首对关于网络问题的咨询对象：那是一对结伴而来的夫妻，他们正在就读高中的儿子恰值叛逆的青春期中，儿子和父母冷战已有多日，沉溺于网络不可自拔。

听这对父母絮叨了半日，季明律觉得父母对孩子学业上的焦虑是常见的。心理咨询师一般不会听信一面之词，他又与孩子聊了聊，对方吐露不被父母认可，只能从虚拟世界中找到慰藉。

季明律没有指责孩子，而是反问爸爸，“你知道儿子打的是什么游戏吗？看的是什么漫画？”“不清楚。”“游戏电脑本身不是坏东西，成人也可以利用电脑看片子，查资料。作为父亲，你可以关心儿子最近热衷的游戏，当你好好地关心他，对方就会有自豪感和存在感。”

季明律随后又找来了儿子，得到了一个重要的线索，爸爸曾经和他一起打过篮球，让他觉得很开心。“那如果你的爸爸和你一起打游戏，你觉得好吗？”“可以啊。”通过只言片语，季明律判断出这个孩子对父母还是认可的，并没把沟通之门关死。

在进一步沟通中，季明律和

这个孩子聊了聊未来的人生计划。“你游戏打那么好，干脆不要读书了，很多像你一样的去参加电竞比赛了，可以赢很多奖金。”“那不行的，我也没这水平，书还是要读的。”在这个案例中，最后，父亲放下成见，尝试与孩子建立连接。

季明律告诉记者，在亲子沟通中，不少家长因为不懂得技巧，关闭了与孩子交流沟通的通道。事实上，家长是孩子第一个青少年工作者。如果家长以自我为中心，孩子也以自我为中心，那在家庭生活中的沟通就会变得十分困难。

曾经在网上一十分活跃的季明律十分理解沉迷于网络的孩子。“现代生活节奏很快，不少家长变得异常忙碌，下班后不愿花更多时间在孩子身上，更多的是关心孩子的学习成绩，给他们买东西。可以说只能给予他们物质上的关心，缺乏精神上的交流，而网上的世界精彩纷呈，容易让人深陷其中。作为家长，对孩子不能只是嘴上说关心，也不能唠叨式关心，而是要用心化解亲子矛盾。”

**“作为心理咨询志愿者，不能把自己的位置放得很高，好像孩子的救星。虽说大部分青少年碰到的是普通问题，但可能就是这些看似普通的问题，会让当事人觉得很难受。”**

可能不少人认为心理咨询师是理论派。季明律认为，心理咨询也要结合现实。在咨询热线中，有一次一位男生打电话过来，一边说一边哭诉，痛诉自己和父母吵架、父母非常专制的遭遇。男孩哭得上气不接下气。等倾诉结束，男孩表示自己好多了。“其实在咨询的时候，大部分时候都是你在倾听，他在宣泄，他能感受到你在倾听，已经觉得很温暖了。”季明律认为，来

求助他的青少年一般碰到的都是琐碎的事，他们都是普通人，有着大部分同龄人所拥有的烦恼。假如他们碰到重大极端问题，或者属于偏执型人格障碍则很难用心理咨询简单解决。

“作为心理咨询志愿者，不能把自己的位置放得很高，好像孩子的救星。”季明律说，虽说大部分青少年碰到的是普通问题，但可能就是这些看似普通的问题，会让当事人觉得很难受很绝望。

这些问题无非是亲子关系、学习习惯、青春期问题、人际关系等。

曾经，有一名高三女生的妈妈来咨询。女生原本学习成绩很好，但已经两周没去学校了，甚至不想参加高考了。季明律一开始觉得问题很严重。他和女生的妈妈长聊了一番。这位妈妈表现得很开明，称女儿填报志愿全由她自己做主，尊重女儿的选择。但最后才强调，希望女儿考医学院，希望女儿快点回去读书。季明律一针见血地指出，这位妈妈之前表现出来的开明是违心的。

季明律分析说，这对母女，女儿的整个学习生涯，妈妈是导演，女儿是主演。妈妈从高一一开始就很焦虑。她希望女儿考医学院的理由是：未来他们夫妻俩年纪大生病的话，家里有个医生会有优势。她将这样的愿望强压到了女儿身上，联合丈夫一起给女儿施压。“咨询得多了，我发现每一个问题家庭都有一个焦虑的妈妈或者爸爸，然后出现了焦虑的外公外婆爷爷奶奶，最后出现了一个焦虑的家庭。传统家庭都有着望子成龙、望女成凤的情结，但倘若没处理好孩子就会走极端。”

他决定与这位原本的好学生聊一聊。“你不读书，将来打算怎么办？”“我外语很好，想直接读雅思，以后出国。”女孩想了想，又回复说，这套方案估计不太可行，因为她家经济条件一般。后来她又提出，可以考高级口译，然后找工作。经过一番循

循善诱，女孩自己给出了答案：班上大部分同学都是要参加高考的，她认为高考目前是最好的路径。

在化解了女孩的心结后，季明律组织了一场握手言和的“仪式”：妈妈哭着和女儿拥抱着在一起，女儿也感受到了妈妈的关心。

**“你觉得现在的‘10后’、‘00后’和‘90后’、‘80后’有何不同吗？”“虽然每一代青少年成长的客观环境不同，但你会发现，事件的主角都是人，他们碰到的成长问题都是差不多的。”**

而对于社会关注的热点问题——早恋，季明律也有着不一样的解读：

“古人十几岁就结婚生子了。我们如何界定早恋呢？这是工业革命后，社会对人的技能和知识的要求发生了改变，年轻人的学习时间延长了，但此时的他们经济不独立，和异性组建家庭有压力。”

在季明律遇到的案例中，有一位高二女生，与同班男生有很多共同话题，两人擦出火花。兴许是激情带动学习进步，女生的学习排名大大靠前。在被父母表扬时，女儿无意中透露成绩提高和男友的鼓励不无关系。结果画风骤变，女生被父母百般指责。高二女生伤心不已前来求助心理咨询师。

季明律分析说，父母还是很尊重孩子的，只是反应过激。他与她聊到了实际问题，“你恋爱的目的是什么？肯定是希望步入婚姻的对吧？有句话说，不以婚姻为目的的恋爱是要流氓。在求学期间，你们有相当长一段时间经济不独立，无法成家。父母的担心也不是没有道理。男女朋友只是一种形式，并非说‘做我的女朋友吧’，你们就是恋人。通过你的描述我认为你

们只是异性相吸，彼此有好感，属于恋人未满。可否把你们的好感暂缓呢？”一番推心置腹的畅聊，让女生豁然开朗。

这些年，向他咨询的学生从小学生到大学生不等，年龄段也从“90后”到“10后”。“你觉得现在的‘10后’、‘00后’和‘90后’、‘80后’有何不同吗？”听闻记者的疑问，季明律淡然一笑，“虽然每一代青少年成长的客观环境不同，但你会发现，事件的主角都是人，他们碰到的成长问题都是差不多的。”

“现在网上有一种传闻，说‘90后’不如‘80后’，‘00后’不如‘90后’，但其实就我接触到的‘10后’、‘00后’，他们也有着关心天下的情怀，用具有代沟的语言体系表达他们的心声。不少青少年‘三观’很正。”季明律透过一些搞怪的语言一针见血地指出，每个时代的语言特征不同，青少年的语言体系会有所更新，年轻人可以很有个性，但这并不妨碍他们和一些不好的网络现象作斗争。

有的心理咨询师因为聆听了太多负面案例，自己也会深陷其中，被负能量包围。对此，季明律表示，心理咨询并没有占据他百分百的工作。他所从事的青少年工作还有很多是正能量的，在做心理咨询的时候他充满了获得感和被人认可的喜悦。“你看，我既是白领青年，又是专业人士，既从事青年工作，又开展网络文化传播工作。不仅角色多元化，工作内容也呈现多元化。”

## 征集小人物

如果你的身边有绝不渺小的小人物，如果你有不凡的凡人故事想与大家分享，请与本版联系：qnbxiaorenwu@sohu.com