

## B. 1

# 在书信里看到真实的留守儿童

——以蓝信封留守儿童书信笔友项目为例

周文华 丁如一 徐慧 杨玛丽 陈一馨 梁惠婷\*

**摘要：**提升乡村儿童心理健康水平是国家乡村振兴战略的重要工作之一，其中乡村留守儿童是重点服务群体。蓝信封留守儿童书信笔友项目（简称蓝信封），以朋辈陪伴的方式提升孩子的心理健康水平。本文基于这些书信来往的稿件，从书信文字的角度阐述留守儿童在以下十个方面的心理特征：家庭矛盾、学业压力、青春期烦恼、自我认知、职业与梦想、短视频、追星、游戏、疫情、自残自杀。每个类别通过“孩子烦恼呈现-大使回复-孩子烦恼变化”的方式展现，最后阐述留守儿童心理的三个有趣发现：情感表达、心理成熟度、成长力量来源。

**关键词：**留守儿童 书信 情感表达 蓝信封

## 一 前言

乡村儿童心理健康是备受国家和社会关注的社会议题，其中，乡村地区的留

---

\* 周文华，中山大学博士，蓝信封全职工作人员任总干事，2008年创立蓝信封，14年专注留守儿童心理陪伴领域，兼任全国青联委员、中国青年志愿者协会理事、广东省民政厅智库专家、菁莪计划成员（公益青年研究人才支持计划）；丁如一，香港中文大学心理学博士，中山大学心理学副教授，长期担任蓝信封专业顾问；徐慧，巴黎狄德罗大学精神病学与精神分析博士，深圳技师学院心理老师，长期担任蓝信封专业顾问；杨玛丽（中山大学社会工作硕士）、陈一馨（台湾辅仁大学心理学硕士）、梁惠婷（香港中文大学社会学硕士）均为蓝信封全职工作人员，本文中负责案例的收集与分析工作。

留守儿童作为我国社会经济转型中出现的一个特殊群体，他们的心理健康更为严峻。2021年，中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心发布的《乡村儿童心理健康调查报告》<sup>①</sup>显示，乡村儿童的抑郁检出率达25.2%，焦虑检出率为25.7%。与非留守儿童相比，留守儿童抑郁检出率和过度焦虑检出率更高，自尊水平、坚毅、同伴关系质量更低。提升乡村儿童（尤其是留守儿童）的心理健康水平，是国家乡村振兴战略的重要工作内容之一。为推动乡村儿童（尤其是留守儿童）的心理健康关爱服务工作，我国近年来发布了多项政策文件。国务院在颁布的《关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》（国发〔2016〕13号）<sup>②</sup>中提出：充分发挥群团组织、社会组织、志愿者等各方面积极作用，着力解决农村留守儿童在生活、监护、成长过程中遇到的困难和问题，形成全社会关爱农村留守儿童的良好氛围。教育部在颁发的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号）<sup>③</sup>中提出：加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养，包括针对学生在学习、生活、人际关系和自我意识等方面可能遇到的心理失衡问题，主动采取举措，避免因压力无法缓解而造成心理危机。教育部等五部门在颁发的《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》（教体艺〔2021〕7号）<sup>④</sup>中提出：培育学生积极心理品质，掌握正确应对学业、人际关系等方面不良情绪和心理压力的技能，提高心理适应能力。

2022年2月，民政部和国家乡村振兴局发布《关于动员引导社会组织参与乡村振兴工作的通知》（民发〔2022〕11号）<sup>⑤</sup>，支持社会组织参与乡村振兴工作。但是，民间公益机构如何通过开展乡村儿童心理健康类服务的方式、有效参与到国家乡村振兴战略中来，需要进行实践和摸索。本文介绍一个由民间公益机构发起的志愿服务项目，该项目已经实施14年（2008-2022年），为儿童心理陪

---

① 陈祉妍：《乡村儿童心理健康调查报告》，<https://mp.weixin.qq.com/s/9Vc-j-MfXOYQphMrVcaNlg>，2021年11月23日。

② 国务院：《关于加强农村留守儿童关爱保护工作的意见》，[http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content\\_5041066.htm](http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-02/14/content_5041066.htm)，2016年2月14日。

③ 教育部：《关于加强学生心理健康管理工作的通知》，[http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe\\_1407/s3020/202107/t20210720\\_545789.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A12/moe_1407/s3020/202107/t20210720_545789.html)，2021年7月12日。

④ 教育部、发展改革委、财政部、卫生健康委、市场监管总局：《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》，[http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/03/content\\_5635117.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-09/03/content_5635117.htm)，2021年8月2日。

⑤ 民政部、国家乡村振兴局：《关于动员引导社会组织参与乡村振兴工作的通知》，[http://nrra.gov.cn/art/2022/3/2/art\\_46\\_194251.html](http://nrra.gov.cn/art/2022/3/2/art_46_194251.html)，2022年3月2日。

伴类公益项目：蓝信封留守儿童书信笔友（简称“蓝信封”）。蓝信封<sup>①</sup>组织书信志愿者（简称大使）和乡村留守儿童进行一对一的书信来往（一个月一封信，持续三个学期），通过鼓励孩子在信件中的情感表达、由通信大使提供朋辈陪伴和情感支持，来提升孩子的心理健康水平。

蓝信封精准聚焦青春期初期（10-14岁，七年级为主）的乡村留守儿童。处于青春初期的乡村留守儿童，根据蓝信封经验描述：情绪稳定性不足，对父母叛逆，对朋辈若即若离，背负巨大的学习压力，为身体发育而困扰，开始追抖音、快手，有自己喜欢的歌曲和明星，也开始有了对未来懵懂的理想。该年龄段的孩子具有强烈的被倾听和探知外面世界的诉求，需要情感倾诉的空间。

和孩子写信的志愿者在蓝信封称为“大使”，79%来自高校的大学生，21%为在职志愿者（多来源于企业人事部门/CSR部门/员工公益部门的合作，采取定点企业报名的方式，多为知名企业，以保证招募到高质量的志愿者），自2008年开展以来，每半年开展一次志愿者招募活动，至今已经开展了29期，蓝信封每期迭代改进项目运营水平，一个重要的运营指标是坚持三个学期通信的孩子比例达到80%以上（而在早期这个比例不足50%）。蓝信封也发展出较为完整的志愿者管理体系，包括招募、考核、运营、培训、结业、回访等步骤，招募考核是三轮（理论考试、模拟回信、孩子第一封信回信审核），据统计，历年报名志愿者的录取通过率为25%左右。该项目具有以下特色：①具有一定的规模化水平，该项目覆盖全国26省市，服务764所学校，来往信件合计约90万封（其中孩子端和志愿者端的信件各45万封）；②具有一定的产品化机制，对志愿者、捐赠人都有不错的参与入口和项目体验；③每期均进行效果层面和执行层面的科学评估；④强调志愿者和孩子的双向成长，蓝信封有两个呈现核心价值观的标语，分别是“同一片蓝天下，我们共同成长”（面向孩子端），及“写信是一个治愈和被治愈的过程”（面向志愿者端），同时蓝信封对志愿者的招募要求为“平等

---

① “蓝信封留守儿童书信笔友项目”由广州市海珠区蓝信封留守儿童关爱中心发起，该中心在广州市海珠区民政局注册，是一家专注乡村儿童心理陪伴服务的专业公益类社会组织，目前拥有全职工作人员22名，其中博士学历人员1名，硕士学历人员7名，全职人员学科背景涵盖社会工作、心理学、社会学、教育学等领域，该组织曾获“志愿者扶贫50佳案例”（2019年，由原国务院扶贫办社会扶贫司颁发，现更名为“国家乡村振兴局”）及“全国农村留守儿童关爱服务和权益保护示范项目”（2017年，由民政部和共青团中央联合颁发）荣誉，详情请登录 [www.lanxinfeng.cn](http://www.lanxinfeng.cn) 了解，通信志愿者报名及捐赠入口请微信搜索“蓝信封邮筒”。

-尊重-陪伴-分享”，这三个价值观很好阐释了蓝信封的双向奔赴，双向治愈，然后双向成长项目设计特点。因此，蓝信封对志愿者的角色定位是树洞，作为孩子烦恼的倾听者，而不是问题解决者，也不是心理干预者，强调了志愿者和孩子权力关系中的平等定位。这样既激发了孩子对于书信活动的参与动力，也减轻了志愿者的回信压力，让一段持续、深刻、互助关系的建立成为可能。对项目运营、志愿者管理、利益相关方管理（资方、学校方、政府方）、项目数据及流程材料的详细阐述，请查阅 2022 年发布的《中国农村志愿服务发展报告》中的章节“蓝信封乡村儿童志愿服务案例报告”<sup>①</sup>。

为了对蓝信封的项目运作经验进行总结和反思，同时能够为我国乡村振兴类的社会公益服务项目的发展提供一些借鉴，我们基于蓝信封项目，定期撰写研究成果。蓝信封项目研究报告的第一期研究成果发布在 2015 年的《中国留守儿童书信访谈录》<sup>②</sup>（留守儿童 16 个成长案例），第二期研究成果发布在 2016 年的《中国公益蓝皮书》<sup>③</sup>（留守儿童心理学问卷评测结果分析），第三期研究成果发布在 2022 年《中国农村志愿服务发展报告》（项目运营实践经验总结）。本文为第四期研究成果，而区别于前三次研究成果，本期从书信文字的角度阐述留守儿童的心理特征，涵盖以下十个重要议题：家庭矛盾、学业压力、青春期烦恼、自我认知、职业与梦想、短视频、追星、游戏、疫情、自残自杀。每个方面的特征均将通过“孩子烦恼呈现-大使回复-孩子烦恼变化”的方式展现，最后阐述留守儿童心理的三个有趣发现：情感表达、心理成熟度、成长力量来源。

## 二 留守儿童成长中的重要议题

本研究基于 30 个案例分析，从十个方面（家庭矛盾、学业压力、青春期烦恼、自我认知、职业与梦想、短视频、追星、游戏、疫情、自残自杀）呈现留守儿童的心理特征。在进行分析前，我们将数据及信件内容进行了脱敏处理。为保

---

① 谭建光：《中国农村志愿服务发展报告》，中国社会科学出版社，2022 年，摘自章节“蓝信封乡村儿童志愿服务案例报告”。

② 陈雨新、童顶：《中国留守儿童书信访谈录》，江苏凤凰科学技术出版社，2015 年。

③ 朱健刚、胡小军：《中国公益慈善发展报告》，社会科学文献出版社，2016 年，第 87-113 页。

护隐私，文中儿童和志愿者均采用化名。在本文中，我们进行书信内容分析的信件主要以留守儿童为主（双亲外出或单亲外出打工），部分留守家庭同时具有单亲/重组等家庭处境不利的情况<sup>①</sup>。

## （一）家庭矛盾

### 案例 1.1 我感恩爷爷奶奶对我的照顾，但我真的好想妈妈

小温（化名）的父母离婚，母亲改嫁，父亲长期在外打工，小温一直生活在爷爷奶奶身边。她会感恩爷爷奶奶的照顾，认为留守也有留守的好处。但同时，她非常羡慕其他同学有妈妈的陪伴，非常思念妈妈，认为妈妈是最能够理解她、懂她的人。

孩子小温（六年级）：“我很羡慕那些父母在身边的孩子，但也没有那么羡慕他们。羡慕他们会把心事给父母说，我很喜欢妈妈因为妈妈会理解我，但是奶奶老了，思想跟不上了。不羡慕的是他们体验不了自由自在的感觉，父母在身边的孩子会被管着，但爷爷奶奶都允许我出去玩，虽然没有那么精致的照顾，但他们也把最好的给了我。”

大使小明（大学生）：“从信中感受到你和妈妈的关系应该非常好吧！相信妈妈心里一定很记挂着你！你也很懂事感恩，知道爷爷奶奶对自己的好。”

孩子小温：“我最近晚上老是会想妈妈，可是我不和她说了，说了又能怎么样呢，她又不会回来陪我。我接受不了妈妈不在身边，她说我这学期好好学习，下学期她买了房子就接我过去一起住，我多么希望这是真的呀！虽然妈妈有时候啰里啰唆的我很不耐烦，但我真的好想妈妈哦！”

### 案例 1.2 我以为爸爸对我不好，其实只是他不善于表达爱

小敖（化名）来自于一个单亲家庭，妈妈离开了自己，爸爸长期在外工作。他向志愿者姐姐分享自己的困惑，觉得爸爸不和自己说话，是爸爸对自己没有那么好。后来他了解了爸爸的工作和勤俭持家，意识到了爸爸不善言辞的背后都在

---

<sup>①</sup> 蓝信封早期（2008-2020）以留守儿童为主要服务对象，在实际招募过程中同样接受家庭处境不利的孩子们报名，包括重组家庭、单亲家庭及孤儿，蓝信封自 2021 年开放报名资格，不再限定家庭背景，让更多有情感倾诉需求的各类乡村儿童参与，并把项目更名为“蓝信封乡村儿童书信笔友项目”，但依然以留守儿童作为主要服务对象。

默默付出，原来爸爸其实是爱自己的。

孩子小敖（初一）：“为什么我总是认为别人的爸爸妈妈比自己的爸爸好很多呢？我的爸爸不怎么和我说话，我的妈妈又因为爸爸离开了我，我从小就是爷爷奶奶带大的。”

大使小艳（大学生）：“我的父亲也是不善言辞的人，我与他很少说上话，但他每天努力工作，为了让我吃好喝好，供我上学，我觉得他是很伟大的人呢！我相信你的父亲只是不知道怎么表达爱你。”

孩子小敖：“我已经知道我的父亲很爱我，因为他答应给我买手机。但是我又不要了，因为我去了父亲的工地看到他省吃俭用地工作还要帮我交学费。”

### **案例 1.3 虽然爸爸妈妈不在身边，但他们的恩爱让我感到幸福**

小凉（化名）曾经和父母一起在广东生活，后来回到老家上学，与父母分隔两地。她在家要照顾弟弟、帮忙家务，总是会半夜想念父母，“埋怨”父母没有在她身边。但父母的恩爱也让她感受到这个家是有爱的，她是一个幸福的孩子。

孩子小凉（初一）：“爸爸妈妈在开学之前就出去打工了，哎，陪伴我的时间太少了！每天都在忙，对爸爸妈妈的感觉都淡了。不过我有一个相处了六年的好闺蜜！她懂我的爱好，处处保护我。因为爸爸妈妈在外工作，闺蜜成为了我唯一的依靠。”

大使小晖（在职人士）：“我的工作很忙，基本上孩子都见不到我。有时候我心里很内疚，看到你写的跟爸爸妈妈感情淡了，有点伤感我的女儿是不是也这么想呢？生活真的太无奈了，但即使如此我还是很爱我的女儿，相信你的爸爸妈妈也是如此！”

孩子小凉：“姐姐，没想到你都有女儿了，一边工作一边照顾孩子一定很辛苦吧！我妈妈总是闲不下来，本来她怀着孕待在家里，但因为爸爸总说想她，又跑回广东工作了。我真想说老夫老妻了还总是撒狗粮！其实能看见我父母那么恩爱我也很开心，我觉得我真的很幸运！”

**家庭矛盾案例总结：**在留守儿童的心中，与父母相隔的地理位置的距离、父母陪伴时间的长短、父母是否善于表达关爱等都会影响孩子对于父母的感受。长

期留守会让孩子们感到孤独和不被关爱，但同时让他们更加懂得体谅和感恩他人。孩子们会从父母的辛勤工作、祖辈对自己的照顾、以及朋友的陪伴中感受到温暖和幸福。虽然父母不在身边，但是感受到父母或其他重要他人（如祖辈、朋友、志愿者）的爱和关怀对于这些留守儿童来说会起到很重要的积极影响。留守儿童可以发展出独特的人际支持网络（例如来自祖辈的照顾和关怀、朋辈互助），这些支持可以缓冲父母外出带来的消极影响。因此，为留守儿童提供情感支持，让他们的情感需求得到满足（被倾听、被理解、被关心），可以让他们更加有力量去面对困难。

## （二）学业压力

### 案例 2.1 父母帮不了我的学习，但我可以请教老师同学

小临（化名）的父母在外打工，家中只有他和妹妹，爷爷奶奶照顾他们兄妹。小临很希望家人能够帮助他的学习，为家人没有办法支持自己的学习感到烦恼。后来，小临学会了主动向同学老师请教，也能够透过倾诉学习情况来缓解学习压力。

孩子小临（初一）：“我的父母在外打工，家里只有两位学历不高的老人，虽然上了初中，但还是摆脱不了各种难题，比小学更加让我无可奈何。如果家里的双亲有一个人在家，可能我还能攻克这些难题。我常常想和爸妈交流学习问题，但也得不到答案，考试完的感受心情也没有人可以分享。”

大使小谅（大学生）：“你提到升入初中学习压力比较大，家里帮不上忙。但我们要记得还有一群学习伙伴，就是我们的同学和老师。你可以尝试多和他们讨论学习问题，大家应该都会很乐于帮你解答哦。”

孩子小临：“在学习方面，有不会的我会问老师，问同学和自己看笔记。对于不会的题目，我也不会轻易放弃。虽然最近压力很大，但我也会放松身心，在美好的周末快乐玩耍。谢谢哥哥的鼓励和支持！”

### 案例 2.2 我努力学习是为了不像父母一样打苦工

小盈（化名）生在一个七口之家，父母长期外出打工，爷爷奶奶照顾她和她的弟弟妹妹。作为家中的长女，她很刻苦认真学习，也很体谅家人的不容易。但

当她的学习成绩下降时，她开始对自己没有了信心，害怕不再被老师和父母关注，害怕自己会像父母一样出去打苦工。

孩子小盈（五年级）：“即使期中考数学不理想，我也是微笑着去面对。可能是因为之前上课会走神，现在我每节课都会认真听课，预习和复习，争取下次考到理想的成绩。爸爸妈妈只有初中文化所以在外给人打苦工，我一定要好好学习用优异的成绩报答他们。”

大使小遥（大学生）：“从你的信件和字迹来看，你一定是一个非常认真刻苦、自我要求很高的小学霸！你长大后一定会有所作为的！”

孩子小盈：“我不配小学霸这个称号，我的数学出现了严重的偏科，一到考试还不如那些平时上课窃窃私语的优等生，老师看我的眼神也没有过去那么体贴和温柔了。我好害怕父母知道我的真实成绩会冷落我，我更害怕我长大之后也要像他们一样出来打苦工，我想成为像姐姐那么优秀的人。”

### **案例 2.3 我很想努力，可是竞争和压力让我丧失了信心**

小芮（化名）的父母长期在广州打工，她寄住在亲戚家中，但并没有得到亲戚很好的照顾。在学习方面，小芮总是排名年级第一，对自己有很高的要求和期待。她希望自己能够走出乡镇，考上大学，给弟弟创造更好的成长环境。然而，学习的压力和竞争让小芮逐渐丧失了学习的兴趣和信心，她感到似乎没有人能够真正看见和了解她的处境。

孩子小芮（初一）：“上学期我考了第一名，但很快就被亲戚的孩子凡尔赛到。我感觉我的成绩不堪一击，加上我在乡镇上学，不像在大城市。临近开学，我妈说现在一半的人都考不上普通高中，爸妈没本事，如果考不上高中家里也没钱给我念职中。顿时我倍感压力。”

大使小信（大学生）：“妹妹，你有很强的胜负欲是一件好事，这也会让你变得更加坚韧。但一定不要给自己过大的心理压力。考试只是对自己这段时间的水平测试，未来的路还很长，一定要放平心态哦！”

孩子小芮：“家长们的期望和关心只立足在成绩之上，我从不讨厌学习新事物。但是当学习成为竞争和压力之后，我对求知的渴望也弱化了。年级第一的时候所有人都喜欢我，成绩不好之后大家都不记得我了。”

**学业压力案例总结：**对于留守儿童而言，学习是他们日常生活中的重要组成部分。许多留守儿童也会通过“学业表现”来证明和评价自己。特别是留守儿童进入青春期后，他们会非常在意他人的评价，他们渴望能够考出好成绩，来回应父母对自己读书改变命运的期待，也希望通过优异的学业成绩来证明自己在同学老师心目中是一个优秀的、值得交往的人。学业成就高低，与许多因素有关，包括个体的智力、付出和努力、以及外界的资源（例如有效的辅导、丰富的学习资源等）。对于有学业压力的留守儿童，我们需要关注以下几个方面：① 肯定孩子的努力和付出、以及他们想要通过学习改变命运的信念，认可孩子对自己学业的期待；② 引导孩子更加客观的评价学业表现，挖掘自身的其他优势；③ 和孩子一起讨论如何解决学业困境的办法。

### （三）青春期烦恼

#### 案例 3.1 我的朋友和我喜欢的男生在一起了

小六（化名）的父亲在外工作，母亲在家照顾他。情窦初开的她喜欢上了班上的一个男孩，可是她的朋友却跟这个男生表现得很暧昧，并且朋友总要和分享自己和小六的互动，这让小六心里很不是滋味。当得知朋友和喜欢的男生已经在一起时，小六决定放下这份感情，好好投入学习。

孩子小六（初一）：“我喜欢班上的一个男生，是我的前任同桌。现在他和我的朋友坐在一起，我那个朋友每天回宿舍就跟我说今天他们又发生了什么，比如他今天又拿着我的手去枕着，手都麻了之类的。这样真的很讨厌！我以为我会慢慢不喜欢他，但还是没放下，第一次的喜欢好像不是很美好。”

大使小筑（大学生）：“其实喜欢一个人是一件很美好的事情，你觉得烦是因为你不敢暴露自己喜欢他的事实，这就是暗恋最大的烦恼啦~如果你真的不喜欢朋友一直说，最好的办法就是转移话题！同时也不要忘记学习哦。”

孩子小六：“我后来听说他们早就在一起了，是互相喜欢的那种，就挺无语的。我们老师也教育我们要好好学习，把感情埋在心里，等高考后再发芽。所以我就想好好学学吧，虽然还是有点喜欢他，但我更大的愿望是考上班级前五，能把他挤下去就更好了！”

### 案例 3.2 我不知道早恋对不对，但我还是想和他在一起

小蓓（化名）的父母都外出打工，他们不同意小蓓在这个年纪恋爱，但小蓓还是有了自己很喜欢的男朋友。她认为这并不影响自己的学习，跟男朋友在一起后变得更加快乐自信。但同时因为家长老师的反对而自我怀疑，担心男朋友哪一天抛弃自己。即使她有许多的纠结和不确定，她依然希望能够把握恋爱的快乐时光。

孩子小蓓（初一）：“我遇到了一个很大的困难，家长和老师总要我们不碰但却还是遇上了，这就是早恋！他们都说这影响学习，可是我觉得跟他在一起特别快乐，不再像以前一样不自信和不自爱。我还见了他的家长，觉得会一直跟他谈恋爱下去。可在父母老师眼中我是坏孩子，没有家教，我也开始质疑起自己来，可是我喜欢他也没错啊！”

大使小漫（在职人士）：“早恋对我来说是美好的回忆，是独一无二的。当时我也被很多人说学坏了，现在想起来他们是在意我，担心我受到伤害。现在我很感谢他们的劝诫，让我在当时守住底线，懂得自爱，以学业为重。”

孩子小蓓：“我还有一些烦恼，就是我男朋友现在初三了马上就要升高中了，他是个学霸，感觉自己有点点不配他。那他会不会不要我了。虽然我也知道小时候的爱情是不会长久的，早晚都会散的，但我只是觉得他很好很喜欢我，能在一起多久就快乐多久吧。”

### 案例 3.3 来月经就不能吃冰了，我好不快乐

小伍（化名）的父母都在外打工，面对女孩子必经的生理现象月经，小伍感受到了自己的抗拒和不喜欢。因为来月经之后无法吃冰的东西，还会肚子痛，这让小伍感叹长大并不那么快乐。

孩子小伍（六年级）：“姐姐，我一点也不喜欢长大，长大之后就会来例假，西瓜、冰淇淋，冷的东西都不能吃，还会肚子疼，班上少数同学已经和例假见过面了。不过体育课的时候可以不用跑步。但是！一到夏天，本来是热到可以坐在冰箱里的时候，却不能吃冰的东西来解暑，好气哦！我不快乐了。”

大使小瑜（大学生）：“关于例假，我其实很少痛经，痛经的话就要避免是凉的东西啦，毕竟一时嘴馋和身体健康之间，还是后者最重要。还有我身边很多

人都有月经羞耻，但这本来就是正常生理现象，我很高兴的是你会大方地跟我谈论例假问题，很棒！”

孩子小伍：“姐姐，我最近月经竟然提前了十几天！幸好，我在月经来之前吃了一个冰淇淋，嘻嘻，不然我要哭死了。”

**青春期烦恼案例总结：**留守儿童在进入青春期之后，会面临所有孩子都遇到的青春期烦恼。由于荷尔蒙激素的增长，在生理上，孩子们的性器官趋于成熟，第二性征开始出现，同时对异性产生萌动的情愫。在心理上，孩子们很注重和朋辈的依恋关系。普遍而言，大众可能认为留守儿童在青春期发展过程中的支持不足，面对身心的变化会更加退缩和不知所措，但实际上孩子们的自我意识已经开始萌发，有自己看待问题的判断和想法，拥有自己解决面对问题的能力。

#### （四）自我认知

##### 案例 4.1 敢于上课举手之后，我不再自卑了

小勒（化名）的父母都在外打工，进入青春期的她认为自己的性格是极度自卑的，因为她觉得自己不敢主动跟人交流，也没有勇气在课堂上回答问题，她很想克服自己的被动和胆小。后来当小勒开始敢于主动交流和提问时，她也随之体验到自信和成就感。

孩子小勒（初二）：“在朋友眼中我神经大条，和我不熟的同学觉得我高冷，但只有我自己知道我极度自卑。我从不跟人主动说话，身边的朋友也是因为位置关系才渐渐熟悉。每次上课提问问题，我都祈祷千万不要问到我，每次都紧张到滚瓜烂熟的答案一个都说不上出来。我也想过克服，却发现根本不可能。”

大使小余（大学生）：“我一开始也跟你一模一样！我想给你分享我克服的方法，可以给自己定一些小目标，慢慢你会发现自己没有那么紧张，也可以主动找老师聊一聊你的烦恼，主动参加一些活动。不要着急，相信你可以的！”

孩子小勒：“我要告诉你一件开心的事情，我觉得我现在好像没有之前那么自卑了，我可以勇敢举手回答问题甚至向老师询问难题了，真的很开心，很感谢你的鼓励和安慰。”

#### **案例 4.2 跟同学相处没有安全感，于是我不喜欢和人说自己的心事**

小卉（化名）觉得自己是一个压抑自己的感受，隐藏自己内心的人，她不喜欢向人展示自己的脆弱。在她的校园生活中，她觉得同学相处总是没有安全感，担心别人会议论她的秘密，因此她不喜欢和人表达自己的真实想法，也觉得自己比较孤独。

孩子小卉（初二）：“我是一个普通得不能再普通的人了，外表看起来非常坚强，但是我的内心是非常脆弱，很容易就哭泣了。遇到我不喜欢或者讨厌的事情时，我会尽可能憋在心里，真的忍不住了就偷偷哭一小会，但是不会让人知道，因为我不想让别人觉得我是个爱哭鬼。”

大使小兆（在职人士）：“很佩服你的勇气，可以勇敢地承认自己的多样性性格，说明你是拥有丰富性格的小人儿。所以要将可爱的自己开放给值得珍惜的朋友，眼泪是排除体内毒素的。姐姐也会哭，可是会在这之后变得更坚强。”

孩子小卉：“在学校里，我看起来有很多朋友，但也不算真的有朋友。我和同学之间没有足够的信任和安全感，觉得有些人总是言行不一，还喜欢背后嚼舌根。我真的很少把心里话告诉别人，因为我怕她会不想听，会私下和别人议论，所以我不太喜欢和人表达我的真实想法。”

#### **案例 4.3 我的生活忙忙碌碌却没有方向，感觉好迷茫**

小萱（化名）的父亲在外打工，母亲在家照顾小萱。小萱对于自己的生活感到很迷茫，认为自己没有特长，也不知道想要做什么。对于大家常说的“考好大学、找好工作”，似乎没有办法给她带来动力。她很羡慕为梦想努力的人，希望有人能够给她指引前进的方向。

孩子小萱（初二）：“现在感觉人生好迷茫，放个假我都觉得很空虚。现在我也不明白自己应该做什么，也没啥感兴趣的，没有才艺特长，更不知道到自己的未来应该走怎么样的路。看到这样的自己总是很自卑，不知道你以前有没有过类似的感觉呢？”

大使小娅（大学生）：“你的一切才刚刚开始，姐姐建议你向身边的朋友学习，学习好的方法和习惯。很少有人因为先天的天赋成为天才或是蠢材的，关键在于方法。”

孩子小萱：“其实挺羡慕姐姐能把精力放在自己的梦想上的，我好像还不太知道活着的意义，似乎每天都很忙但又不知道在忙什么。老师和家人都说努力是为了考好大学，找好工作，但似乎又没有太多的动力。我们今天的生活就是用三个字来形容：忙、盲、茫。”

**自我认知案例总结：**青春期是青少年寻求自我认同的发展阶段，对于留守儿童而言，进入青春期时他们会遇到很多的挑战和挫折，如何发展自己的能力，找到自己的目标，处理和他人的关系，都是他们需要面对的课题。孩子们面对这些挫折挑战时，可能会无法准确地认识自己，进而产生自卑、压抑、迷茫等情绪。这些情绪都是青春期发展过程中必经的，也是他们正在努力面对自我的表现。这个时候，来自他人的指引和鼓励对于孩子探索自我是非常重要的，让孩子知道如何面对困难，指引能够提供经验，鼓励则给予孩子信心，让他们相信眼前的困难是可以克服的。

## （五）职业与梦想

### 案例 5.1 想当室内设计师，为每个家庭服务

小虹（化名）成长在四川的乡村，有一个哥哥。虽然偶有争吵，但家人间多年互相陪伴，让她很是在意家人之间的关系。因此她构想自己的未来时，一定要离家人比较近，她不舍得离开他们。再结合自己的爱好，她把梦想的工作地定在了重庆，计划做一名室内设计师，为每个家庭提供一个温馨的住所。

孩子小虹（初一）：“我未来想去离家乡不远的城市重庆，这样好照顾家人，我喜欢设计想做室内设计师，想给每个家庭一个安定的环境。因为这适合我，我的偶像也是学过这个的。姐姐你为什么学医的现在却在互联网工作呢？”

大使小旦（在职人士）：“从你的梦想中我感受到你是一个有目标有创造力的女孩，真羡慕你在初一就找了自己的梦想。而我则是在大学时体验更多才决定从事现在的工作。”

孩子小虹：“我觉得我应该要长大了，每一步都要慎重，这样才不会后悔。我期待着实现这个梦想，期待着新的经历降临。”

### 案例 5.2 我曾幻想维护正义，但现在只想健健康康

小汀（化名）的父亲在其八岁那年去世，后被母亲带着来到一个新的家庭生活。小汀的梦想来自于她的经历，因为遇到邻居不讲理而从医生梦想转变为维护正义的律师梦想。原本在通信姐姐的鼓励下，计划认真求学的她在一系列变故中，梦想再次转变。两位家人相继去世，自己健康发生变故，让她的梦想变得更加简单——身边人都好好的。

孩子小汀（初二）：“我最初的梦想是当医生，但终究因为恐惧而放下。现在我的梦想是当律师，维护正义，因为我们家建房子时遇到特别不讲理的邻居。”

大使小昱（在职人士）：“我小时候的梦想是当兵，因为 08 年大地震看到子弟兵们的努力，我很崇拜！妹妹的梦想很伟大，要加油考上对应的大学专业吧！”

孩子小汀：“现在，我的愿望变得简单了，只要身边人都好好的就可以，毕竟这一年里我有两位亲人都去世了。而且我心脏不好，可能会影响学习和体育，现在不敢期待什么了。”

### 案例 5.3 我的梦想妈妈已经安排好了

因母亲在外打工，小陈（化名）一直以来都是与外公外婆生活，但她总会通过电话和妈妈联系。关于职业梦想，小陈的回答总是从“妈妈说”开始，她说妈妈为她安排好了未来要做老师或医生，现在就要好好学习努力保持第一名。但小陈的内心，并没有自己的答案，她不知道离开妈妈的规划，她想做什么，她只知道自己不想被安排一个梦想。

孩子小陈（初一）：“我妈妈已经把我未来的路都规划好了，要么当老师要么当医生，压力超大一直怕我掉出第一名。”

大使小斯（大学生）：“我们自己的想法很重要，如果有压力，可以跟妈妈说说。即使你还没有具体的梦想也没有关系的，现在专注于学业爱好就是在为未来遇见梦想做准备呀。”

孩子小陈：“我喜欢做的事情很多，音乐、玩、看海……但确实还没有想好未来做什么。”

**职业与梦想案例总结：**青春期的孩子开始对内察觉自己是什么样的人，自己

喜欢什么不喜欢什么，对外在世界产生探索欲，了解有趣的职业，想象自己的未来能做什么。留守儿童关于职业和梦想的想法往往来源于成长经历，或家人期许，也有一些孩子因为探索而产生迷茫，花花世界没有让现在的他想投入奋斗的东西，或是让他认为自己能做到的目标。但这些看似不同的状态背后，都蕴含着青春期孩子们的对外界的好奇，对独立自我的觉察，对自主掌控未来的期待。他们想告诉大人们：“可能我现在没有想好或者可能会变，但我想自己找到想做的事。”

## （六）短视频

### 案例 6.1 我可是快手小网红，以后就想干这个

小丰（化名）的父母均在外工作，初一时加入通信。小丰的偶像是一个短视频主播，他在偶像的身上收获了乐趣与技术。因为偶像的指引和鼓励，他没有局限于刷视频，还开始了自己的短视频账号运营，把自己喜欢的游戏内容融入创作，现在已收获了上千的粉丝关注。短视频带给小丰的，不仅是娱乐性的满足，也让他自己在其中发挥能动性，获得成就感。

孩子小丰（初一）：“暑假我做了自己的喜欢的事情，和家人一起玩快手。我已经玩了4年，只有自己运营获得了1700粉丝！我会坚持在快手看看。”

大使小波（大学生）：“很高兴看到你的粉丝增长！很好奇你都在快手分享什么内容呢？如果真的喜欢做视频，我鼓励你坚持下去，做很多创新的内容。”

孩子小丰：“我在快手账号上主要是分享游戏视频，最火的视频是击杀了一个游戏主播，他还给我点赞呢！太开心了！我会坚持下去的。”

### 案例 6.2 其实我知道妈妈说的对，但我控制不住刷视频的手

小翼（化名）的爸爸为了改善家里经济而在外打工，因此她一直与妈妈生活。母女关系充满矛盾，其中手机问题最为严重。小翼沉迷用手机刷短视频，特别抵触妈妈对她玩手机的提醒。但多次提醒下，小翼心里一直为自己的坏习惯感到烦恼，她努力地想寻找克制方法。

孩子小翼（初一）：“我有一个坏毛病是从我拥有手机开始的，家里人提醒我，我也无动于衷，完全控制不住自己，一看视频就是几小时。”

大使小萌（大学生）：“坦白说姐姐也喜欢玩手机，我认为这是渴望和世界

多接触的人都会产生的情况和问题。姐姐想和你分享我的克服方法，一是玩前先学习……二是优选玩乐内容……我们试试吧。”

孩子小翼：“姐姐，我根据你说的，最后选择把手机交给妈妈，但有时还是没办法静下心来学习，真的是要哭了。”

### 案例 6.3 短视频一线牵，我和好友互相陪伴

小柏（化名）的父亲在外工作，与父母的关系比较紧张，让小柏习惯了用手机陪伴自己。在手机上，他很喜欢快手，不仅看还自己尝试制作，收获了许多点赞和粉丝。过程中，他认识了一位要好的网友，两人的交流不局限于视频、游戏，还会聊聊彼此的生活，聊聊家庭中的烦心事。小柏很珍惜这个短视频牵线的朋友，想着要是这个朋友真的在身边就好了。

孩子小柏（初一）：“最近我挺开心的，因为我的快手号涨到 1200 粉丝啦，嘿嘿我真棒！我还有了自己的粉丝群。在快手上，我最喜欢刷的就是游戏和美食，要是哥哥想做视频创作，我可以教你嘿嘿。”

大使小伟（大学生）：“我也挺喜欢美食视频的，还有搞笑视频。弟弟能够产出视频实在是太有才了，在不影响学习的情况下，我鼓励你坚持创作呀。”

孩子小柏：“我的模拟考成绩都还不错，我会保持的。对了，我在快手认识了一个网友，每次我直播他都会全程支持我，还送我东西。不过我们算是互相支持吧，他的家庭状况也不是很好，有一次还来找我哭诉，好希望自己能在他身边，抱抱他。”

**短视频案例总结：**随着经济发展、疫情之下网课需要等原因，大部分留守儿童开始拥有自己的手机，自然地接触到火热的互联网产品——短视频。极具视觉吸引力而且信息简单的短视频，有可能让留守儿童沉迷其中，无法抽离回归学业当中。但短视频作为现代一种了解外面世界、收获娱乐快感的方式，拓展了留守儿童获取信息的渠道。他们透过短视频便可知道游戏主播这样的职业、受到鼓舞后自己开始制作视频，收获关注与成就感；透过读书学习账号便能快速获取学习材料，可以用最便利的方式提升学习。短视频的出现，为留守儿童的成长带来了更多的可能性。同时短视频内容不一定都适合青少年，如果没有家长以“一起刷

一起讨论”的方式有效地参与引导，将带来各种风险，这对于父母或一方不在身边的留守儿童，同理下边的追星、游戏议题，将持续是巨大的挑战。

## （七）追星

### 案例 7.1 我好难过自己不能为偶像做什么

小霏（化名）的爸爸妈妈在她很小时便在外工作，他们三姐弟由爷爷奶奶照顾。小霏说自己小时候总睡得不安稳，希望有人能陪伴她。在初中，她遇到了由几个活力少年组成的偶像团体，佩服他们之余，她总为偶像们担忧，担忧他们被私生饭（网络用语，指侵犯明星的私生活及工作的粉丝）缠得很不开心，也担忧自己并不能为此做什么。

孩子小霏（初一）：“我有一个喜欢的团，很佩服他们小小年纪就那么厉害。但现在他们被私生缠得很不开心。私生是以爱之名在绑架他们，我真的很烦恼自己没办法为他们做什么。”

大使小集（大学生）：“私生粉的行为确实是很不道德的，看到你明辨是非，为喜欢的人着想，姐姐特别高兴。”

孩子小霏：“谢谢姐姐理解我的着急。如果我不理智就很可能变成那些不好的人，我怕他们无人知晓也怕他们人尽皆知，希望这个团越来越好，别再欺负他们了。”

### 案例 7.2 明星给我动力，但我知道要擦亮眼睛看待

小沁（化名）的爸爸在外工作，妈妈负责照顾姐弟四人的生活。看见父母的不易，小沁对自己的学业要求很高，每当她焦虑时就会想想偶像，以获得鼓励。小沁的偶像是一个七人少年团体，每当跑步跑不动，学习犯困时，她都会想想偶像。但虽然她有非常喜欢的偶像，关注娱乐新闻时她也会有意识地辨别明星的行为对错，以正确的价值观的角度看待追星。

孩子小沁（初二）：“我今年粉上了一个团，颜值很喜欢，但越来越喜欢是因为看到他们的日常训练充满毅力的样子！我真的真的很喜欢他们，平时跑步跑不动了我一想他们，就有了动力。”

大使小家（大学生）：“偶像们其实都是通过高强度的训练才能出道的，这

些能量让我们受益。但娱乐圈也有很多不好甚至违法的事情,妹妹也要理性追星!”

孩子小沁:“虽然我有喜欢的明星,但娱乐圈有些明星做的那些事真的让我挺意外的,希望国家的整治让娱乐圈更多正能量,不要让更多人受到伤害。”

### 案例 7.3 追星这个爱好让我交到更多朋友

小史(化名)的爸爸在她小时候便外出工作,但这并不影响父女两人的关系。对于小史的追星爱好,家人都说不好,只有爸爸会支持她。有了爸爸的支持,小史更加大胆地在追星中获得快乐和学习动力,她总是很骄傲自己没有因为追星而成绩下降,反而在追星中变得更加自信大胆,以追星为话题快速地和他人(包括通信姐姐)建立起友谊,小史最常说的就是“姐姐和我一起追星吧!”

孩子小史(五年级):“我从一年级开始就用追星来活命,成绩简直是靠追星来维持的,我一看到我的爱豆(偶像)就激动得不得了!追星对我来说是件好事,而我的同学反而是造成了负面影响。所以和我一起追星吧!”

大使小钱(大学生):“小史你真是追星小代表,你给我推荐你喜欢的歌手我也好开心!喜欢!”

孩子小史:“我想麻烦你一件事!你可以帮我打印我喜欢的团体每个成员的照片吗?还有,我还磕西皮!最近我还喜欢纯音乐,推荐给你几首,你要好好听哦!”

**追星案例总结:**美好的人很自然会引起人的向往,这反映出我们对“理想自我”的追求,想要成为那样美好的人。明星一直以来都是人们重要的榜样来源之一,留守儿童接触互联网越发便利,这让他们拥有更多机会认识颜值高、品格好的偶像。留守儿童在追星的过程中,会有受到偶像刻苦努力等正面品质影响,为他们的学习生活提供动力,推动孩子们模仿并实现自己理想当中的模样;而对于负面表现,留守儿童也有一定的辨别的能力,并非都是盲目追求。同时我们发现,在追星过程中留守儿童发展出关心他人(偶像)、与他人(其他粉丝)交朋友的能力。

## (八) 游戏

### 案例 8.1 游戏让我的好胜心爆棚，一定要比别人厉害

小留（化名）的父母长期在外工作，这造就了她相对独立好胜的性格。对于不好的情绪、学习的压力，她常常选择用游戏来发泄，同时为好胜心的驱使下，小留不断地投入时间与朋友在游戏中对决，只为了赢过对方，这让她感觉到自己是不错的。但长期沉迷游戏的快感，也让小留忽略了自己的学业问题，在通信姐姐的提醒下，才发现自己的好胜心用错地方。

孩子小留（初一）：“假期我上完网课，写完作业就开始打游戏了，我的和平精英上了王牌 2 星啦，高兴死我了。我平时心情不好，也会通过打游戏来发泄。”

大使小易（大学生）：“妹妹，之前你一直说你的数学不好，那你可不可以多花点时间在学习上呢，比如和朋友玩游戏的时间？这个世界上，除了游戏以外还有很多很美好的事情。”

孩子小留：“我也知道除了游戏中还有很多美好的事情，我打游戏是一味的好胜心，就想着一定要比朋友段位高。我感觉我的好胜心是不是用错了，不应该沉迷在游戏里面。”

### 案例 8.2 游戏就是我的童年，我不想放弃它

小灵（化名）的童年印象里，父母早早就外出工作。她从小学就开始接触游戏，她把最喜欢的游戏称为自己的童年。但身边人并不喜欢，甚至因为她玩这个游戏而和她绝交，当她是空气。在小灵心里，朋友和游戏是不可缺少的东西，这样的冲突让她感到迷茫。但在通信姐姐的支招下，她发现了友谊游戏两全的方法，甚至立志未来成为游戏主播，认为这样会遇到更多志同道合的人。

孩子小灵（五年级）：“我很喜欢很喜欢一个游戏，但我的朋友们都不喜欢，甚至因为这样就不和我玩了。虽然我很想要好朋友，但我也不能放弃游戏，这个游戏是我的童年啊。”

大使小晴（大学生）：“姐姐能够理解你对这个游戏的在乎，每个人有拥有自己喜欢的东西。但我相信会有一个解决的方法，比如和朋友一起时就专注和他们聊天，而游戏时间另外合理安排。”

孩子小灵：“所以我有一个当主播的梦想，因为这样我就可以天天玩自己喜

欢的游戏，还可以和我的粉丝们分享，不开心时也可以有他们的安慰。”

### 案例 8.3 游戏是我对付“无聊”最重要的工具

小范（化名）成长在一个单亲留守家庭，小升初后的他对于多门功课同步学感到十分不适应，总想寻找一些缓解学业压力的方法。而游戏是他的选择，每次在打游戏时，他都会感觉到放松和快乐。出于健康的考虑，通信姐姐鼓励他发展一些运动类的爱好，但小范依然感觉难以在游戏以外的地方找到乐趣。逐渐地，他抱着手机游戏的时间越来越长，也成为他应对“无聊”最重要的工具，甚至放假时不知不觉就熬起夜来。

孩子小范（初一）：“我打王者和吃鸡的时候根本停不下来，感觉这两个游戏真的很不错。我觉得打游戏才能让我忘掉所有的不开心和烦恼。”

大使小迎（大学生）：“周末或者心情特别糟糕时可以打两局，可是不要贪多哦！”

孩子小范：“我现在玩游戏就是玩个过瘾和快乐，放假回家拿起来就没个头，因为真的太无聊了。”

**游戏案例总结：**网络游戏真实的场景，刺激的体验，低体验成本（不一定要氪金）等特质满足了留守儿童在平淡日常生活中追求有趣的需求，也满足他们在紧张的学业压力中寻求释放的需求。游戏作为一个新兴产业，一方面可能启发孩子们对未来职业的想象和选择，培养他们对目标积极进取的态度；但同时因为缺乏家长的管教，留守儿童可能会沉迷游戏而迷失了方向，学习时间在他们的快乐中流逝，待到重要考试到来时，孩子们已感到无力应对。

## （九）疫情

### 案例 9.1 没想到我做个核酸也能对家长不耐烦

小月（化名）的爸爸在外工作，平时和奶奶一起生活。她感觉奶奶更喜欢弟弟，自己得不到被家里人重视。疫情的到来，让原本和家人关系紧张的小月，多了一份烦恼，因为她做核酸总要依赖家长提供健康码，但忙于工作的家人，难以顺利地配合。远在上海经历长期隔离的通信姐姐十分理解她的感受，两人互相安

慰遇到的烦心事，在困难时刻彼此鼓励要看向希望。

孩子小月（初二）：“我们这的疫情防控又严重起来了，上课要戴口罩，进学校要核酸。现在我就在排队核酸的地方给你回信，家长还一直不发健康码给我，真的很烦，超级无助。”

大使小芹（在职人士）：“在上海工作的我，现在我已经隔离两个月了。听说即将就要解封了，我真的也在期盼着。”

孩子小月：“疫情真的会让我们苦恼，但你终于要自由真是太好了。”

### **案例 9.2 虽然疫情要居家，但反而看见了更多互助**

小姚（化名）来自甘肃乡村，曾有一段疫情严重的时间，当地人人都需要居家防疫，包括小姚。但她依然拥有敏感细心的内心，在其中看见乡村中人与人之间互助的力量，邻里互助，工作人员耐心管理。她把这份感动形容为初冬的温暖，虽然只能在家，但她也感恩这份人人互助带来的幸福。

孩子小姚（初一）：“虽然最近我们这疫情严重，但也促进了人与人之间的关系。我看到了特别多感人的画面：志愿者扶着高龄老人做核酸，邻里之间互相送菜，医护人员耐心亲切的关心……这都为寒冷的初冬增添了好多温暖。”

大使小真（大学生）：“是啊，虽然现在状况还不好。但这些画面时常让我们感到幸福，在我们不知道的地方有很多人在帮助我们，我相信，未来我们也可以成为助人者。”

孩子小姚：“生活和学习都会有很多困难，但像姐姐说的，我们可以带着这份幸福继续努力下去。”

### **案例 9.3 上网课挺好的，我可以偷着玩手机**

小睿（化名）的父母都在外打工，平时交流最多的话题便是成绩。而他原本不佳的成绩，在疫情以来更是退步许多。因为上网课的缘故，小睿有了更多的时间和机会使用手机，上课期间无法控制自己点开短视频软件。长时间的不自控，让他错过了打基础的时间，面对即将到来的考试，他有些懊悔但也不知如何是好。

孩子小睿（初一）：“疫情之后，我们就经常要上网课，我还挺喜欢网课的因为可以用手机。有一次上网课，我边上课边刷抖音被妈妈发现了，她把我打了

一顿哈哈。”

大使小新（大学生）：“管住自己确实是很困难的事情，姐姐这学期上网课，绩点就下降了许多。把这样的经历分享给你，也是想和你一起在课上好好听课，抖音还是下课再看吧！”

孩子小睿：“其实我也不想让父母失望，毕竟他们这么信任我。但我感觉没什么希望了，毕竟之前上网课的时候那么不认真。”

**疫情案例总结：**疫情打破留守儿童原本规律的在校生活，网课成为了最常用的上课方式，这是许多留守儿童拥有专属手机的契机。远在外地工作的父母无法及时地培养孩子使用手机的自控力，带来了学业上的不利影响。但同时我们看到，疫情虽然让孩子们抱着手机时间更多，与他人接触的机会变少，但他们透过观察村里的行动、透过看网络信息，感受到社会守望相助的力量，培养出感恩的心以及社会责任感。

## （十）自残自杀

### 案例 10.1 被爱的前提是漂亮、学习好、或是面临死亡？

小图（化名）的父母双方都在外打工，她平时和奶奶生活在一起，不管做什么事她都会被奶奶打骂。面对奶奶的家庭暴力，她尝试求助，但父母的不理解和闺蜜的抛弃，让小图逐渐陷入想要自杀的念头。她认为自己没有办法成为别人家的孩子，那也不值得继续活着。小图靠着心理的麻木自我保护，用自残来找到活着的感觉。

孩子小图（六年级）：“我的奶奶家暴，把我打的青一块紫一块还出血，我跟爸妈说过，但他们说如果我听话奶奶就不会打我了。在学校我有个闺蜜，我把她当好朋友，但是她只觉得我是个傻白甜，还很烦人。为什么我不去死？我只是个配角再努力也没人知道。”

大使小馨（大学生）：“妹妹千万不要往不好的方面去想，毕竟人的生命只有一次。姐姐小时候也被人嘲笑过是没爸爸的小孩，那时候姐姐也很自卑甚至想要轻生。但是后来姐姐想开了，那是别人的事情，你现在努力读书，将来就有机会看到外面的世界，成为别人家的孩子。”

孩子小图：“我想当我麻木的时候你就伤害不到我了，以后他们打我骂我都无所谓了。我拿刀划手就是找感觉，因为人不可能生活在完全没有感觉的世界。真想对小时候的自己道歉，没活成自己喜欢的样子。难道被爱的前提就是漂亮、学习好，或是面临死亡？活着的意义是什么，我不懂也不理解。”

### **案例 10.2 我遭受了校园暴力，但现在我已经敢于面对**

小量（化名）来自一个重组家庭，父亲在外工作。在校园生活中，小量遭受了严重的校园暴力，这让他变得抑郁，害怕与人交往，甚至想要自杀。但同时，这也让小量重新反思了自己的性格，对自己有新的期许，萌生了想要保护他人的念头，并且后来也重新交到了朋友。

孩子小量（初一）：“有个同学叫人把我拽到寝室对我进行暴力，后来我心理开始出现问题，不敢买饭和上课回答问题，我讨厌上学，夜里一直在哭，没法入睡。我想过自杀，但又想到父母、朋友，还有姐姐你。我想要勇敢起来，保护别人，但我能做到吗？这个世界好像不需要我。”

大使小革（大学生）：“你同学的行为是不对的，错的是他不是你。这次事件也是很好的提醒，你要和有不良行为的人保持距离，找到志同道合的朋友。当你往优秀的方向走时，那些坏孩子就会慢慢消失，你也会成为自己喜欢的人。”

孩子小量：“我已经走出了困境并勇敢面对，我也认识到了自己的错误，我有个极大的缺点就是话多，我努力想要做一个话不多、多做事的人。那次事件之后我也结识了一些新朋友，他们会听我的烦恼。感谢姐姐让我看清这个社会，我还是未来的一朵花呢。”

### **案例 10.3 我恨我爸爸，但我依然会承担家庭责任**

小屈（化名）的父母长期在外打工，家里有五个兄弟姐妹，由爷爷奶奶照顾。父亲的吸毒、暴力和对小屈的控制，给小屈留下了很深的心理阴影。但面对如此沉重的家庭伤害，小屈依然乐观地面对生活，并努力做好一个称职的姐姐，承担家庭的责任。

孩子小屈（初一）：“我爸爸是吸毒品的，天天向我妈妈要钱，没钱就打妈妈。有一次他拿着刀要杀我妈，我急忙替妈妈把门关上，那把刀留下的痕迹也深深插

在我的心里。他还替我订娃娃亲，我曾不同意，他反手就是一巴掌，说没有我就没有他。我狠狠反驳，凭什么拿我一辈子的幸福做交易。对他我已经无话可说。”

大使小益（在职人士）：“读了你的信姐姐很难受，我知道那伤害一辈子都很难抹去，是我可能都没你那么坚强勇敢。爸爸妈妈现在在外打工，你就不要为5年前的事情烦恼啦，我们都要向前走不是吗？不要忘了多和妈妈聊天，对于爸爸如果讨厌也不着急沟通，把一切交给时间吧。”

孩子小屈：“我是一个称职的姐姐，放假后我总是一个人带3个弟弟，给他们做饭洗衣服，做家务活。但我一样很快乐，以前的事情该翻页了，既然我生在这个家我就要担起一份责任，没有责任的人生是空虚的。”

**自杀自残案例总结：**在留守儿童的世界中，极端的暴力、孤立和无人理解的困境，加上没有足够人际支持的情况下，孩子们容易产生心理上的创伤，自残自杀意念和行为。孩子们的自残自杀意念背后是一种求助的信号，背后意味着他们的内心需求没有被看见和满足，创伤没有被疗愈。有的孩子在一次次不被支持和理解的绝望下坠入深渊，但大部分的孩子能够通过自我的反思、心理状态的调节以及和他人倾诉，重新恢复积极的生活态度。

### 三 结论与讨论

在梳理案例的结论及讨论前，我们回顾几个关键文献和知识点，包括留守儿童情感诉求、青春期孩子心理特点、书写表达疗愈研究三个方面。

关于留守儿童情感诉求：国内的叶敬忠研究团队自2005年起就做了大量研究<sup>①②</sup>，并首次提出留守儿童、留守妇女、留守老人，三留守的概念。该研究认为：

① 留守儿童的情感健康状况普遍比较差，留守儿童在情感上呈现出封闭和渴望相纠结的复杂状态；② 表现在积极情感体验不充分、负面情感表达受阻、应急情感沟通不畅三个方面；③ 因此产生的情感忽视和孤独感，若长期存在这样的

---

① 叶敬忠：《关注留守儿童》，社会科学文献出版社出版，2005年。

② 叶敬忠、贺聪志、吴惠芳、潘璐：《中国农村留守人口（全三卷）》，社会科学文献出版社出版，2014年。

隐忍情感体验，将会诱发各种越轨行为。

关于青春期孩子心理特点：法国心理学大师弗朗索瓦兹·多尔多在其经典著作中《青少年的利益——学会理解青春期的孩子》<sup>①</sup>提出三个走出青春期的核心理论：① 青少年诀别孩提时代的关键在于将想象的生活和现实分开的可能，将梦想与现实关系区别的可能；② 如果青少年在社会的鼓励下能勇敢地表达自己，那么这会帮助他们度过青春期的艰难；③ 当父母的焦虑对孩子不再产生任何抑制效果，这时孩子便走出了青春期。

关于书写表达疗愈研究：詹姆斯·彭尼贝克博士及约书亚·史密斯博士通过三十多年的案例研究<sup>②③④</sup>，提出关于书写表达疗愈的三个基本要点：① 人都有一项基本需要，就是向别人表露自己，情绪的表达是有力量的；② 而心怀秘密可能对我们有潜在危险，尤其重大的秘密让人充满压力，保守秘密像其他压力源一样，会影响到人的心理健康，乃至身体健康；③ 而表露能够减少保守秘密带来的负面效果，表露还能迫使我们重新思考。

通过文中十大议题 30 个案例，我们进一步结合通信大使分享的回信经验<sup>⑤</sup>，及蓝信封十四年行动干预经验，我们对留守儿童的心理和行为特点，做出以下总结和讨论。

## （一）留守儿童普遍具有很强的情感表达诉求

根据蓝信封干预实践的经验，留守儿童具有非常强烈的情感表达诉求。其诉求来自于长期的情感表达压抑，包括父母物理距离隔离导致的表达受限，手机上瘾后带来的空虚感，因父母不在导致校园生活中带来的歧视知觉等。这些因子在青春期这个年龄段交叉和爆发。我们总结了其情感表达的三个特点：

### 1. 回应孩子表达最重要的是对情绪的回应，而不是其具体表达内容

我们在很多通信大使的回信中发现，如果和孩子就事论事，就孩子提出的困

---

① [法] 弗朗索瓦兹·多尔多：《青少年的利益——学会理解青春期的孩子》，上海社会科学院出版社，2010年。

② [美] 詹姆斯·彭尼贝克、约书亚·史密斯：《书写的疗愈力量》，机械工业出版社，2018年。

③ [美] 詹姆斯·彭尼贝克：《语言风格的秘密》，机械工业出版社，2018年。

④ [美] 詹姆斯·彭尼贝克、约翰·埃文斯：《走出心灵荒野》，天地出版社，2019年。

⑤ 资料来源为《蓝信封通信咨询手册》，蓝信封官微“蓝信封邮筒”，[https://mv.lingxi360.com/m/nec032?utm\\_bccid=LXEMDlsy](https://mv.lingxi360.com/m/nec032?utm_bccid=LXEMDlsy)，最后检索时间：2022年9月22日。

惑一一回应，在下一封信中收到孩子的回应经常让人失望。在这种情况下，通信大使经常咨询蓝信封，是不是因为自己的回信没有解决到孩子的问题？其实孩子在写信时的核心诉求是希望得到情绪的反应（喜悦/期待/焦虑/难过等），而不是得到具体的解决办法（能不能做/做什么/怎么做/怎么做好）。例如，有孩子曾在信中和通信大使说，“哥哥其实你不一定要给我解决办法的，其实我只希望你你可以多去了解我”。所以，一封好的回信应该是去体会到孩子的情绪，然后展开回应，给予孩子共情、理解和支持。例如，当孩子诉说自己的烦恼时，通信大使可以回应：“我看到你因为这件事情非常难过，我也很心疼你”，或者“我也曾经经历过这样的烦恼，真是一件棘手的事情。你可以跟我讲多一些你的感受和想法吗？”等。这和蓝信封对通信大使的定位“是倾听者/树洞，而不是问题解决者/心理干预者”一致。

## 2. 孩子的表达并非一定需要回应，重要的是自我疏理的过程

与我们常用的文字交流工具，如微信消息（作为消息交流工具），钉钉（作为工作协作工具），视频聊天（作为网络见面工具），与之相比，书信同样作为一个信息交流的工具，但其过程是缓慢的，包括书写的过程和等待信件的过程。但是这种慢，反而让写信成为一个促进认识加工和自我疏理的过程。写信过程通常需要独处的空间和时间，并带有仪式感（比如，收到信件，拆开信封，执笔，落款，和寄出信件的过程）。所以写信的过程是孩子完成内心的一次自我对话的心理过程。蓝信封对通信大使有一个八字真言的要求“平等-尊重-陪伴-分享”，其实很多孩子的烦恼不一定要回应，优秀的通信大使更多以“平等”的角色，“尊重”孩子的表达，以“陪伴”为主，更多地“分享”自己的经历，这样的通信大使更容易和孩子建立长期并且高质量的书信交流。

## 3. 孩子的表达和情绪都是多变的

孩子的第一封信通常很难回应，孩子经常会在第一封信谈及大量的悲伤话题，包括自伤、家庭撕裂、孤独感等。很多通信大使来咨询蓝信封，蓝信封鼓励其只要回信字数够多，不要说教，要让孩子感受到你很真诚地和他交流，即可。追踪孩子回信，我们经常发现，到第二封信时，孩子通常不会再讲述这些悲伤话题了，会很快开始讨论各种学习/朋辈/家乡/明星/小动物等常规通信议题了。更有一种

经常出现的情况是，孩子可能在上一封信问通信大使，他这个年龄该不该拍拖，等收到下一封信时就说已经分了，结果就是让通信大使担心老半天。孩子表达和情绪多变的特质，是因为他们正处于青春期，就是具有多变和敏感的情绪特性的。

对于青春期的孩子，最重要的是持续鼓励他自由地表达自己的情感。青春期通常也是孩子们最艰难的时期，他正在通过与家庭以外的他人互动和自我行动实践，逐步形成自己的世界观和价值观。这个建立独立思考能力的过程，是孩子逐步摆脱父母控制，走出青春期，走向成熟的过程。

遗憾的是，事实上，很多人，终其一生，都处于父母的焦虑和控制之下，也就是尚且没有走出青春期。其实父母也是第一次做父母，孩子主动走出青春期将主动帮助父母也走出她的“青春期”，总有一代人要尝试去打破这个恶性循环的。曾有生命科学的学者这样解读进化论：人类进步的本质，就是“下一代不听上一代的话”。我们对这个“不听话”的理解并非逆反和抗拒，而是法国心理学大师佛朗索瓦兹·多尔多提到的：

“当父母的焦虑对孩子不再产生任何抑制效果，这时孩子便走出了青春期。”

因此，很多通信志愿者反馈被孩子治愈到了，是因为孩子努力走出青春期的过程也激励着志愿者走出他的青春期，无论在校大学生还是在职社会人士。

## **（二）留守儿童更为成熟，他们很努力地去了解家人，及周边的世界**

根据蓝信封干预实践的经验，留守儿童在理解他人方面更为成熟，并较易发展出利他行为。其成熟的原因来自于他们过早承担家庭责任，包括更多的家务，及照顾家里弟弟妹妹等，并接受父母不在的事实，努力去尝试理解父母打工的不易。这些因子又在青春期这个年龄段交叉和爆发。我们总结了体现留守儿童成熟的三个方面：

### **1. 对家人的理解，超过我们的想象，但是不会轻易和家人袒露**

我们分析孩子对于父母外出打工的理解，分析孩子对于离异父母的理解，分析孩子对于爷爷奶奶在管教上有心无力的理解，他们的成熟度远超我们所想。孩子们的心理可以总结为以下三个方面：① 孩子因为看到父母打工不易，因此更

要好好学习；② 孩子看到父母在争吵中过得不开心，因此希望父母不要因为自己而强行在一起，父母如果离异，其实孩子能接受；③ 孩子会理解爷爷奶奶已经在尽力提供更好支持，但爷爷奶奶能力知识有限，所以很多问题需要自己面对和解决，甚至有很多孩子还要承担照顾家里老人的责任。然而，孩子的这些思考不会轻易和家人袒露，甚至故意表达出不在乎、或者相反的态度。这种表现，一方面和孩子处在青春期有关，更重要的因为长期的亲子分离，沟通渠道受限导致孩子缺失一个表达场景，到后期就不去表达了。这个时候通过书信向一个安全的第三方表达出来，就显得尤为重要，否则长期积累成为心结，一直解不开。而这个成熟，属于孩子应对家庭处境不利环境下的一个心理保护型机制，是孩子回应这些问题过程中逐步建立的一个保护性态度。

## 2. 对通信大使的包容，让人惊讶，但会主动向志愿者表达出来

因为各种原因，有一小部分通信大使延迟回信/不会信（蓝信封要求大使七天内必须回信，并在第七天由实习生打去催信电话，对两次延迟回信或不回信的大使列黑名单，并给孩子更换大使，出现此情况的概率通常少于 5%，因为蓝信封大使录取通过率只有 25%，大家都非常珍惜通信的机会），收不到信件的孩子其实很伤心，因为收信的场景是一起的，孩子看到别人都收到了，就他收不到。在这种情况下，蓝信封会发去一封来自“小封子”的信件，鼓励孩子再写一封信（通常下一封信就能收到大使来信了）。我们分析这些孩子的回信发现，孩子对通信大使的理解和包容的态度，让人惊讶，他们会说，“估计哥哥/姐姐肯定很忙，所以才没有回信”，“是不是我讲的太啰嗦了，所以哥哥姐姐不喜欢我了”，“其实我已经很满足了，哥哥姐姐已经陪我聊了很久了，真心祝愿哥哥姐姐开开心心”等等。有时面对一些写信比较短的志愿者，他们也会主动说，“哥哥姐姐你可以写长一点，我想更了解你”。对于一些字迹潦草的志愿者，有个孩子说，“我能感受到你很努力回应我，但是我真的看不懂你写的字”。据不少项目学校收发信老师的表述，很多收不到信的孩子，尤其是女孩子，当场就哭了，但是她调整情绪后会很努力去理解，“一定是哥哥姐姐有事耽误了”，她会再写一封去问候。

## 3. 利他心理更重，让人欣慰，主动为通信大使解决问题

很多的孩子在信件表达，“等我上大学了，我也要成为像哥哥姐姐一样的志愿者”，“等我长大了，我要让这个国家更少留守儿童，社会变得更美好”。很多孩子在通信后期都会主动问通信大使，“哥哥姐姐你有什么困惑也可以和我说，我一定尽力帮你解决”。其实通信大使个人也存在不少焦虑的议题，比如在校大使面临考研压力、择业焦虑、单身困惑等，在职的大使面临职场适应、找不到工作、婚恋困惑等。此时我们从孩子安慰通信大使的言语中看到了智慧、纯真、甚至忍俊不禁，比如面对失业的在职志愿者，孩子说，“未来我打算开理发店，染发，洗头等等，那时你找工作的话可以过来帮我打理”。比如面对被催婚的在职小姐姐，孩子给的建议也是非常直率的，“勉强没什么用的，被催婚的话我就直接离家出走”。很多的孩子在通信结束后表示，“我一定努力去读书，然后考上大学，要成为像哥哥姐姐那样的志愿者”。在这里，“成为志愿者”变成了孩子认真读书的动力之一了。这种利他心理的传递，也体现了志愿服务精神的传递。

### **（三）移动互联网和后疫情时代，是什么给予留守儿童成长力量**

根据蓝信封干预实践的经验，留守儿童在不同方面汲取成长的力量，去对抗家庭处境不利带来的各种潜在负面影响。这些力量包括，“不带目的的影响”所表达的共同探索的过程，“自我梳理”所代表的认识加工过程，及“深刻关系”所带来的幸福感驱动力，具体为：

#### **1. 不带目的的影响才是有用的，当你想要故意影响的时候反而影响不了**

有效的影响通常在共同探索中形成，所以当孩子提出一个困惑，就算你给出100分的答案，价值不大的，真正有效的影响是你和他一起去探索、讨论，最后一起得出一个相对合理的解决办法，哪怕只是60分的答案。那么这个探索过程形成的新思维习惯，将内嵌在孩子的认知里。孩子认为这个探索是在你的陪伴鼓励下，他自主完成的。其带来的成就感非常重要，个体独立性就在这一步又一步的探索中逐步形成。一起探索，不急于给答案的过程，相信孩子有自己的判断力和纠正机制，会帮助孩子在长期对话中一步一步成长。而带着目的的引导经常适得其反，因为孩子真的很聪明也很敏锐，他能够识别出来你在故意引导他达到某个目的，这些引导在家长端和老师端已经遭遇太多了，孩子才不会上当！

## 2. 不是通信给出好的意见，而是孩子在自我梳理中找到了方法

在面对很多糟心的事情，我们都会有情绪。如果是立刻去表达的话，情绪经常会加剧并且扭曲，很多孩子和父母的沟通矛盾经常由此而来。通过缓慢的文字表达，并且这样的表达，最好具有间隙（比如一个月一封信的形式），便形成定期的梳理习惯。定期梳理和事后梳理的过程可以帮助孩子重新认识事情本身，并因为要传达给一个第三方，孩子会尝试理解矛盾另一方（比如父母）的视角，才能更好把故事讲清楚。在这个过程中孩子然后重新认识了这个事情，然后“不小心”也“很自然”地找到解决的方案。

## 3. 幸福感不是来源于得到了多少，而是源于经历一段又一段深刻的关系

一段深刻的关系可以长期滋养人的心理健康成长。一份哈佛大学历时 75 年的研究显示<sup>①</sup>，当我们访谈 80 岁这个群体，让大家评价自我幸福感时，包括身体健康评价、伴侣满意度评价、人生工作成就评价等维度。结果发现，那些幸福感更高的群体，对这个幸福感预测最有效的因子不是他们取得的社会地位、经济收入、学历学位等，而是他们在过去几十年的人生历程中，是否经历过一段又一段深刻的人际关系并且对之满意，包括爱人、亲人、朋友、老师、同学、工作搭档、爱好伙伴等。

在这里我们得到启发，除了本文研究的留守儿童，还包括家庭处境不利的其他孩子（包括重组家庭、单亲、孤儿等），我们问如何让孩子在这样的家庭处境下依然获得幸福，我们一方面可以在物质资助（助学金发放、图书馆建设、运动场建设等）、环境改善（社区支持、邻里互助、家庭干预等）、行为干预（学校开展心理课、音体美活动、长短期支教）等主流公益服务方式上持续投入，但是我们可以同时强调一些核心的保护性因素，比如建立一段深刻的关系。因为一段深刻的关系可以长久滋养一辈子，让他具有持续面对未来各种困境险阻的勇气，成为他 80 岁时幸福感的来源。

---

<sup>①</sup> 资料来源为《哈佛大学 75 年研究：什么样的人最幸福？》，腾讯新闻，<https://new.qq.com/ra/in/a/20220620A0105L00>，最后检索时间：2022 年 9 月 22 日。