

在日本作家东野

圭吾的小说《解忧杂货店》里，人们写下烦恼困惑，投进杂货店前的投信口，第二天就能在店后的牛奶箱里得到解答，奇妙的事情也不断发生。

在宁波科学中学，也有这样一间类似的“解忧杂货店”，学生们写信投放到该校心理教室旁边的“解忧信箱”，而每一封信都能在次日得到老师的回复。

□现代金报 | 甬上教育
记者 马亭亭 文/摄

►该校心理室所在楼层的墙面，布置成了“解忧杂货店”。

心理老师开出“解忧杂货店” 一学期回信120多封

A “解忧信箱”的“生意”很红火

3月2日，王岱莹一如既往来到办公室，从“解忧信箱”里取出一张张信笺，认真阅读每一封来信，了解学生们的“烦心事”。王岱莹，是该校的心理老师，这个“解忧信箱”就是她设立的。

“我没想到‘生意’这么红火，学生们写信很积极，信件内容五花八门，涉及方方面面。”王岱莹笑着说。

来信的内容中，多以学业困惑居多，此外还有青春期的烦恼、同学关系、寝室矛盾、亲子关系等。

“最近我总是无法专心学习，总是想着吃什么、玩什么、看什么电影、买什么手机。这些都让我快乐，为什么一学习我就不快乐呢？”

“我只玩了一会手机，我妈就开始唠叨我，太烦了！”

“我的好朋友最近对我爱答不理，我不知道自己犯了什么错。”

再比如，初三、高三的学生，

会来信求助她：

“老师，马上就要毕业了，我喜欢了一个同学，我担心毕业后与她分别，我到底该不该去表白？”

王岱莹告诉记者，眼下正是毕业班学生面临升学压力的时候，在压力状态下，青春期的孩子更容易将注意力转移到情感上，寻求情感的共鸣和支持。“虽然这些隐私不会公开，是单独回复。但是，面对这样的共性问题，我们会把它提炼出来抛给所有同学，让大家一起来讨论。我们会把这个现象正常化，解释为什么同学们会这么关注情感，秉持着一种开放性的态度分析利弊，让学生自己思考。”

高一学生阮凌翼说：“我自己在信箱里投过信，包括一些学习上的烦恼和生活中的问题。有时候我非常焦虑，就会把这些问题写成信倾诉出来。每次都非常期待收到老师的回信，老师的话就像暖阳一样温暖着我。”

B 同学在“解忧墙”上跟帖

在这些信件中，每个来信者都有自己的昵称，不写真实姓名。

老师的回信方式有两种。一种是涉及到来信者隐私、希望单独回信的，老师会把回信用信封密封，放在“杂货铺”的解忧墙上，如果想要更隐秘的，还可以把回信放到门卫处和更多的信件放在一起。

另一种是来信者同意公开的，愿意老师把来信和回信张贴在“杂货铺”的解忧墙上，请路过的同学一起讨论、留言。

“我这次考试考砸了。为什么我补了再多的课，复习也比一般学霸努力，但是一到考场上就不行了，凭什么呢，难道我比他们笨？”这是一封同意公开在解

忧墙上的来信，在这封信的旁边，张贴着老师的回信。在下方，则贴了大大小小的纸条，还有其他学生在空白处的留言。

“我有同款烦恼——企鹅”

“哎，我也是报了补习班，结束还没什么效果，快被我妈唠叨烦死了——Smiling”。

解忧墙很受学生喜欢。一到大课间，常常见到他们三五成群围在这里，互相交流讨论。高二学生吴棋峰偶尔来这里看一看同学和老师的信，他说：“有些同学的想法与我有些相似。有时候产生共鸣了，我就会留下几句话，和他有个交流的过程，彼此鼓励，能帮助同学的话，自己也很开心。”

C 当天的来信 第二天回复

学生们的信件有的是短短的一个小问题，有的则写了长长两三页纸，近2000字。一般都是学生当天来信，老师第二天回复。

对于学生们的来信，该校两位心理老师有时候回一封信需要一个多小时，读信件、划重点、慎重思考后再落笔。上个学期，王岱莹和另一位心理老师共回复了120多封来信。

她们定期整理学生来信，及时了解学生的心理动态和不为人知的一面，对于各种问题分门别类，通过回信、谈心等方式，有针对性地帮助学生，必要时和班主任、家长等沟通。

“老师谢谢你，上一封你给我的回信，对我很有帮助。收到信好

开心，特别感动！”学生的反馈，让王岱莹觉得由衷开心。她说：“每个人内心都有一个隐秘的角落，我希望为学生提供温暖和力量，在他们需要的时候，给他们提供支持。当看到学生在以前困扰他的事情中释然了，我感觉我们做的事情是有价值的。”

甚至，有些已经毕业了的学生，还会通过网络和老师进行交流。

“‘解忧信箱’是老师开启学生心灵的一把‘钥匙’，为了实现心与心的交流，引领学生健康成长，学校会把‘解忧信箱’坚持做下去。”该校校长金宏雁说，青少年学生的心理健康发展，需要家庭、学校、社会共同护航。



老师正在张贴学生授意公开的信件。

学生们在解忧墙前讨论信件内容。

摆放在一角的“解忧信箱”。