要有光

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

梁鸿 著

liugeixiang.com

第1节 · 休学不是终点，是求救信号

休学是求救

> 他不是不想上学，是上不动了。身体的罢工，是心里那句'救救我'说了三年没人听。

NOTE

孩子休学、拒学背后是长期累积的心理困境，休学是身体先于语言说出的求救。

第2节 · 抑郁不是矫情

抑郁不是矫情

> 你说他'就是想太多'。对，他就是想太多想不动了——你这句评语，是压他的最后一块砖。

NOTE

青少年的抑郁常被误读为叛逆、懒、手机瘾。理解症状，才能看见孩子。

第3节 · 家庭是第一现场

家里没有出口

饭桌上你只问分数。他考砸的那天，
其实最想说'我怕你们失望'——
这句话在家里没有出口。

NOTE

许多孩子的困境与家庭沟通模式直接相关：只有成绩的对话、无法说出口的委屈。

第4节 · 光在关系里

光在关系里

> 没有一剂药叫'想开点'。他需要的光是：你坐下来，听他把话说完，不打断，不纠正。

NOTE

让孩子好起来的是被看见、被接纳的关系，而不是道理和方法。成人愿意蹲下来听，光才进得来。