

【本期讲述人】

朱慧琴：心理咨询师，曾是央企职工，儿子患抑郁焦虑，辍学多年。她因这段特殊的经历成长为心理学从业者。



主人公朱慧琴。

►主人公朱慧琴和儿子在青山江滩散步。

打击一个接一个，儿子抑郁后—— 妈妈绝地自救：爱是唯一解药

“家中的电视机和电脑都被砸了，有时甚至会向我动手。”朱慧琴，一位经历了孩子抑郁的妈妈，现在谈起当时的故事，她说，当时有多苦，现在就有多甜，曾经以为走不出的淤泥，再看已是风轻云淡。

孩子是如何从泥潭里一步步走出来的？朱慧琴认为，爱是唯一的答案。当一个孩子被看见，他会重新站起来。正如孩子在日记中写的：“现在再出发也是刚刚好，当我选择启航，生活带走我的，会还我一个大大的拥抱。”

打击一个接一个 多米诺骨牌倒了

孩子初中时身高就一米九五。他的一些高光时刻，我至今讲起来都很激动。2016年，在湖北省青少年篮球比赛过程中，14岁、初二的他被某知名赛艇教练挑中，而且是当场唯一一个被挑中的。

当时我们以为多了一条出路，哪里知道后来变得无路可走。

孩子到赛艇队后不适应，强烈要求回来，但他的文化课也掉了不少，越来越没自信。后来他形容自己坐在课堂上的感受时说，“很难受，看到书上的每个字都在跳，身上像有无数只蚂蚁在爬”。

他在吃力状态下苦苦坚持。2018年中考前夕，各重点高中选拔篮球后备人才，孩子当时体测是第一名，但阴差阳错，过了一周突然通知他被淘汰了。这时，其他学校的体能测试也错过了。相当于，他没有学校上了。后来我们又

不断想办法借读，也屡屡受挫。总之那几年时间里，孩子几乎一直在入学、休学、复学之间反复折腾。他想努力学习，但做不到，一直处于想放任自己又感觉内疚的痛苦状态。在经历种种挫折之后，疑病、抑郁、焦虑、惊恐发作统统向他袭来。2019年，孩子确诊抑郁症。

有一个细节我每当想起，心都是疼的。当得知与某重点高中无缘后，他在自己的房间里号啕大哭，我是隔着两道门听到的。他哭完之后还装作若无其事地跟我说：“妈妈，你给我买早点呗。”

在家休整近一年后，2020年，他又在篮球单招考试训练中受伤，整个右腿前十字韧带完全断裂，半月板破损，胫骨骨折，非常严重。他整个人崩溃了。

他想不通为什么所有的事情都发生在他一个人身上？就像是多米诺骨牌倒了，打击一个接一个。孩子压抑的愤怒都发泄了出来，把家中的电视机、电脑都砸了，甚至向我动手，一度陷入绝望。

曾想一了百了 父母一碗藕汤“救赎”了我

面对生活的痛苦，我曾想一了百了，甚至已经把银行卡密码告诉了妹妹。

有一天，记得是深秋，我浑身被淋得透湿，回到我妈家，妈妈将她最好的衣服和鞋都拿给我换上。我爸爸平时是一位非常严厉的老人，那天却什么也没有说，直接从厨房里端来一碗排骨藕汤给我。我放声大哭。他们70多岁了，也没有学过家庭教育，所有的行为都是基于父母对孩子的爱的本能。

那碗藕汤让我这颗因痛苦而麻木的心重启了。我开始学习心理学，减少对孩子生活的介入，有求必助，无求不助，不唠叨不干涉，不否定他的痛苦，也不去放大它。

孩子半夜睡不着的时候，我们就开着车带他出去转，车里是我们沟通最顺畅的地方。我们见过这个城市每一个时刻的样子。

老公也会经常放下工作从外地回来，带孩子旅行。有一次我们开车去青海湖，导航把我们带到一段废弃的山路，我当时极度忐忑，哪知没多久就豁然开朗，仿佛世外桃源。老公感慨：“再难走的路也有柳暗花明的时刻，就像我们孩子的人生，经历了曲折，却看到最

美的风景。”

从2017年开始，我一直在记录孩子的闪光点。孩子刚开始表现得对此很不屑，若干年后，他从疾病中走出来，才告诉我，他偷偷看了。他说，最让他感动的是有一次我过生日，他把装饭菜的保温桶砸了，我在日记里没有一丝一毫的责怪：“儿子向外发泄怒火比向内攻击好，他砸保温桶之前是把饭菜倒进垃圾桶且冲刷后再砸的，是有理智地发泄情绪。”

在看到我的变化之后，从2019年开始，孩子愿意接受长程的心理咨询。

一座“伤痛博物馆” 纪念我们的穿越

孩子状态非常不好的时候，我非常恐惧，非常绝望，于是找心理老师。山东的一位心理老师有句话让我印象深刻，他说：“听你讲了这么久，我觉得，孩子从头到尾似乎没有想过要放弃自己。”这句话，给了我力量。

我也一直在自救，除了每周一次的心理咨询，还会前往全国各地线上线下学习心理学和家庭教育。我爱看央视的《朗读者》，有一期是作家麦家朗读写给儿子的信，他儿子曾经三年不出门。他信中的一句话给了我极大的启示：“就是当好旁观者，你阻止不了他，那你就守望着他，做一个麦田守望者。”

我认为真正的转机是我将所有注意力都拉回到自己身上。刚开始去学习是为了救孩子，为了改变孩子；之后才意识到，应该学习成长的是我自己。你若扬帆起航，孩子又何惧风浪？

孩子看出来，我成长之后，跟以前完全判若两人。以前我心里总是像压着一块石头，即使面带笑容，内心仍然不舒展，孩子可以感受到妈妈对他的焦虑和担忧；现在，我整个人是放松的。

由于不少家长开始找我取经，我竟然成了一位心理咨询师。有时候，孩子会和我一起去帮助那些求助的人。孩子说，自己淋过雨，总想为别人撑伞。

我觉得，生活会给我们提出许多问题，爱是唯一答案。我家里被砸坏的家具上，还有没有修复的痕迹，可能这就是我们家被封存下来的一座“伤痛博物馆”，纪念一家人穿越迷雾重见阳光。

对话朱慧琴儿子

问：在穿越人生困难的过程中，妈妈扮演了怎样的角色？

答：我想告诉妈妈，我真的很感谢她。如果没有妈妈，我可能仍然在医院，可能无法走出这一生。她并非时刻都懂我，但是她时刻陪伴着我。

问：你现在和妈妈的关系如何？

答：以前我对她很抗拒，甚至不和她坐一个沙发。现在，我们是交心的朋友，我任何事情都可以告诉她，我会给她买她喜欢的奶茶和蛋糕。我觉得妈妈通过学习成长后，性格都变了。

问：一个孩子被看见到底有多重要？

答：非常重要。在我16岁之前的人生中，我不知道自己要什么，只知道父母要我怎么样。16岁之后的人生，我知道我自己要什么。我认为，父母最需要做的就是，让孩子活出自己想要的人生。

问：你有想对妈妈当面表白的吗？

答：妈妈，我爱你。

朱慧琴：我也爱你。

孩子写的“家庭教育”日记

从小母亲对我要求高，画画要达标，不满意会被撕掉，写作要手把手指导。

我曾想像自由的船在海上漂，而母亲像无数只扎进海里的锚，生怕我偏离正确的航道。

我不能吵，不能闹，不能骄，也不能躁，反抗的后果只会带来更多的烦恼。

（被）惩罚之后，我还得极力地讨好，生怕母亲气没有消。

我承认我病了。母亲开始经常对我微笑，父亲尝试理解我的烦恼。

现在再出发也是刚刚好，当我选择启航，生活带走我的，会还我一个大大的拥抱。

文/翟兰兰 图/余晟多 张吉润

在这里 ⑤ 家庭教育 故事会
主办 武汉市教育局 长江日报社

线索征集：《家庭教育故事会》

是由武汉市教育局、长江日报社共建的长江家校社共育青少年心理健康教育基地推出的访谈节目，如您有故事分享，欢迎发邮件至 350931217@qq.com。

节目观看平台：
聊愈 | 37度心理

