

守护心理健康 传递阅读力量

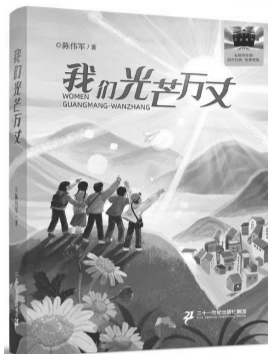
照亮追光少年成长之路

济宁晚报全媒体记者 王艳茹

“我想告诉孩子们，阅读可以带我们穿越时空、跨越地域，让我们看到更广阔的世界，这是重要的人生钥匙。”青年作家陈伟军在接受本报记者专访时说。

近日，陈伟军推出儿童文学新作《我们光芒万丈》，以细腻的笔触关注处于特殊家庭关系中的青少年心理困境，讲述新时代好少年面对诸多成长困惑积极突围、向阳而生，追逐梦想、实现自我价值的温暖故事。

记者了解到，该书入选由“全国百班千人读写计划”研发，名师、专家、校长严选的《2025年小学生暑期分年级阅读推荐书目》，书中传递出每一个孩子都将光芒万丈的积极信号和蓬勃向上的成长能量，不仅为青少年提供心灵疗愈，也彰显文学的社会责任与人文关怀。



青年作家陈伟军

近年来，陈伟军推出了《少年奔跑在田间》《我想成为你的骄傲》《阿布尔的孙悟空》等儿童文学作品。除了写作之外，陈伟军还投身于阅读推广事业。过去一年，他的足迹遍布全国各地的学校、图书馆、社区和乡村，举办了数十场公益讲座。从读者到写作者，再到儿童阅读推广者，陈伟军的身份在不断变化，但初心从未改变——坚信文字的力量，相信阅读能改变人生。

聚焦成长问题 点亮孩子的心灵孤岛

“每个孩子心中都有一个大大的世界，但也一定还有一个不为人知的极小空间，那里塞满了少年的心事和烦恼，成为一座不堪重负的心灵孤岛。我想用文字去点亮他们的这片小世界，努力照亮他们的成长之路。”谈及新书《我们光芒万丈》的创作初衷，陈伟军说道。

小说讲述了一个暖心励志的少儿成长的故事——从外地转学的11岁男孩侯小阳意外发现，异父异母的“姐姐”毛一蔓成了自己的“冤家”同桌。在“鸡飞狗跳”的日常生活中，两个孩子从剑拔弩张到互相打气、彼此接纳。从逃避现实到勇敢面对，从否定自我到发现自身光芒的蜕变，正是无数中国孩子的成长缩影。

本书以转学少年侯小阳的视角切入，精准捕捉

特殊家庭子女的情感困境，展现了一个父母离异后陷入自我怀疑的男孩，如何在老师、朋友和亲人的陪伴下，逐渐接纳家庭变故、重建自信的历程。这些角色如同镜子，映照出万千少年的真实生存状态。作品以细腻的笔触、动人的故事和深刻的主题，真切地反映了青少年的成长困惑和情感渴望，鼓励孩子们相信自己终将光芒万丈，具有深刻的社会现实意义和心灵疗愈价值。

“青少年心理健康是值得全社会关注的议题。青少年正处在身心急剧变化的成长期，面对学业压力，面对家庭关系的转变，面对生理变化和人际交往，他们心里有许许多多的困惑。希望这本书鼓励孩子们勇敢地面对自己，面向世界，去发现自己的闪光点，也寻找到属于自己的太阳。”陈伟军说。

学会心理自助 掌握应对困境的方法

《我们光芒万丈》突破传统童书边界，以“内容+服务”的双重维度打造沉浸式阅读体验，并附赠“追光的人心理自助站”折页，把心理诊室搬进书中，让成长多一份专业守护。“文学是柔软的，心理学是理性的，二者的结合能让孩子们既获得情感共鸣，又掌握应对困境的方法，我觉得特别有意义。”心理学专家郭佩红表示。

手册由郭佩红倾情撰写，以小说情节和人物为切入点，提炼当下青少年普遍遇到的心理健康问题进行专业详实的指导，并配以简单有效的实操指南，以图文并茂的形式探讨情绪管理、自我悦纳、家庭冲突、反霸凌等话题。读者可以跟随小说里那些勇敢的“追光者”，对照故事情节、代入人物角色、联系自身

生活等方式进行心理自助，将静态阅读转化为动态成长体验，将书中的启示转化为生活中的行动，从而找到属于自己的那束光。

在情绪管理治疗室里，孩子们需要学会的是与情绪共舞的艺术。通过情绪的觉察、调节情绪工具箱、记录情绪日记等方式，慢慢练习与情绪共处，让青少年变得更智慧更有韧性。在悦纳治疗室里，则可以通过绘制能力雷达图、记录微成就日记、分清事实和想象、转换视角等方法找到真实的自己。

“《我们光芒万丈》不仅是一部文学作品，更是一份送给孩子们的成长礼物。通过小说的情感共鸣与心理学的科学指导，让孩子们在阅读中照见自我、疗愈心灵，汲取积极向上的成长能量。”陈伟军说。

勇于接纳自我 寻觅照亮内心的光源

“小说里，侯小阳、毛一蔓、江洋、彭奇等人是虚构人物，但却可以在现实生活中找到对应。他们是千千万万少年儿童的缩影，分别代表着不同类型的追光者，在成长的道路上努力拨开重重迷雾，积极突围，寻觅着照亮他们的光源。”陈伟军谈道，这本书不仅仅是一个故事，更是一面映照内心的镜子。对于正处在成长期的青少年而言，这些角色的挣扎、突破与蜕变，能够唤起他们深切的共鸣。他们可以从中看到自己的影子，意识到成长中的困惑并不孤单。每一个“侯小阳”的背后，是许多个渴望被理解、被接纳的真实灵魂。

书中主人公侯小阳之所以能够突破心灵困境，最终悦纳自我、实现蜕变，是因为他拥有珍贵的三个“太阳”：第一个太阳，是无条件爱他、接纳他的父

母；第二个太阳，是善于发现亮点并谆谆善诱的师者；第三个太阳，是愿意倾听、积极回应的同伴。陈伟军认为，这些孩子需要被看见、被理解，更需要有人告诉他们：家庭形态的变化不会削弱你的价值，你依然值得被爱。

“作为写作者，我们留给下一代的不应该只是故事，更应该是能够滋养心灵的精神食粮。孩子的成长，需要一把阅读的钥匙。我想写给我的女儿，也想写给全国千千万万的小读者们。”陈伟军坦言，他坚持用手写信回复每一位小读者的来信。在他的书桌上，整齐地码放着数百封来自全国各地孩子的信件，每收到一封情真意切的读者信，他都愿意亲笔写下回信。“在这个快节奏的数字时代，手写信有一种特别的力量。它能让孩子们感受到被重视和被尊重。”

阅读推广人

济宁市兖州区豫州路小学教师马健：

亲子阅读开启成长之旅

“我很荣幸在百班千人暑期阅读营中设计这本书的阅读计划，带领全国的孩子共读这本书。我将人物遇到的困惑迁移到学生自身，用思辨化的问题引导学生读得深入。通过这些问题，学生会思考人物的内心，走进这个人物，再联结自己、审视自己，从而理解人物，并对自己遇到类似的状况做出清晰的判断。”马健告诉记者。

在设计时，马健依据四年级的语文要素，将整本书和语文要素进行结合。在理解人物环节，四年级语文中的“通过人物的动作、语言、神态体会人物的心情”“从人物的语言、动作等描写中感受人物的品质”两个要素，使他在设计阅读思考任务时引导学生关注人物的细节描写，提取关键词句把握人物的特点和缺点。

在阅读计划实施阶段，马健每天在阅读营中点评学生上传的思考任务，和学生畅聊书中情节，分享在阅读中的感受，并对一些有难度的任务进行讲解，得到很多学生和家长的认可。“书中孩子们面临的困惑与挣扎，会自然唤起父母的共鸣与反思，从而以朋友的身份与孩子真诚对话。这不仅是一次心灵的靠近，更是一场共同成长之旅——家长置身于对话中，蜕变为更懂孩子的父母。”马健说。