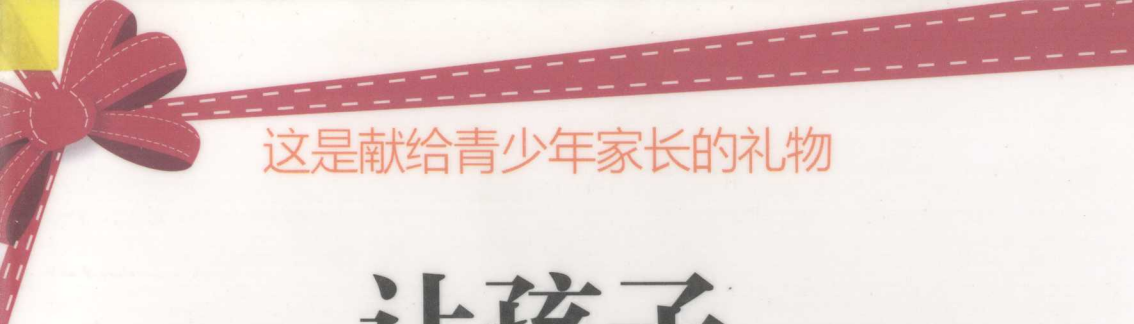




这是献给青少年家长的礼物

让孩子 远离心理伤害



把控青少年成长的

25^个
心理敏感区

李丽◎著

成长是需要付出痛苦的代价的，但是这痛苦可以升华为生命的养料，也可能凝结成不断制造毒素的瘤子，当孩子身处人生的“危险期”，我们将如何引导孩子健康地走过？

你的“非主流孩子”、“问题孩子”让你头疼和烦恼吗？
如果你在教育上已经精疲力竭，无计可施，
本书将给你力量和支持！

孩子厌学了怎么办？

孩子谈恋爱怎么办？

孩子叛逆怎么办？

孩子有了网瘾怎么办？

孩子离家出走怎么办？

辽宁人民出版社

李丽◎著

让孩子 远离心理伤害

把控青少年成长的25个心理敏感区

©李丽 2011

图书在版编目 (CIP) 数据

让孩子远离心理伤害: 把控青少年成长的 25 个心理敏感区 / 李丽著. —沈阳: 辽宁人民出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-205-07074-8

I. ①让… II. ①李… III. ①青少年心理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第073717 号

出版发行: 辽宁人民出版社

地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003

电话: 024-23284321 (邮 购) 024-23284324 (发行部)

传真: 024-23284191 (发行部) 024-23284304 (办公室)

<http://www.lnpublish.com.cn>

印 刷: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

幅面尺寸: 170mm × 235mm

印 张: 16.75

字 数: 198 千字

印 数: 1-6000

出版时间: 2011 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2011 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 陈 昊 刘铁丹

装帧设计: 邢 玮

责任校对: 姚飞天

书 号: ISBN 978-7-205-07074-8

定 价: 28.00 元

序

X U



我们无数的篇章歌颂着一夜间破茧成蝶展翅飞翔华容绽放的奇妙瞬间，然而对于青少年来说，这种从童年期到成年期的蜕变，却不是瞬间能够完成的事情，这需要经过一个相对“漫长”的时期，甚至不知道这种“漫长”从何开始，又将何时结束。我们每一个人都曾经经历过或即将经历抑或正在经历这一时期，这个时期有着前所未有的快乐，同时也有着莫名的寂寞和悲伤。我们的家长和孩子们一样，都常常误以为我们已经知道并可以控制这个人生特殊时期将会出现的一切，但事实上，却不得不承认无论是家长还是孩子，都没有为这个时期的每一个经历和感受做好充分的心理准备，犹如坐在过山车上，不知道下一刻会发生些什么。

作为国内最早开设12355青少年心理和法律咨询热线的公益服务机构，我们成立五年来，接到了来自全国各地数十万计的与青少年成长相关的心理和法律咨询热线，其中有青少年自己来电咨询的，也有家长来电诉说困惑的，咨询内容不乏亲子关系、考试压力、异性交往、网瘾、人生规划等林林总总的问题，从对来电案例分析和跟踪过程中，我们切实感受到青少年问题在不断朝着多元化、复杂化方向发展，而这些问题的产生，很多都和青少年所处的家庭有着必然的



联系。

平日里，我们经常开玩笑说，这个时代有太多的证需要我们去考、去办，但却忘记了最重要的一个证件：家长证。我们做家长的都是“无证上岗”，没有彩排，也没有重播，我们从自己父母那里习得的一些家庭教育理念以及通过网络、书籍等各种途径学到的教育方法，全部试验在我们的孩子们的身上，在孩子童年期的时候，也许并不能明显地感知到孩子对我们“这一套”是接受还是拒绝，但是当孩子跨入“青少年”行列之后，突如其来的无助、困惑、无奈甚至是悲伤的感觉，让我们措手不及。我们的孩子们突然像脱了缰的野马，不在我们的控制范围之内了。这时候，作为家长的我，突然开始自问，这是怎么了？我们做错了什么？我们怎么做才能有所改变？在我们因“家有青少年”而焦头烂额的时候，我们可以试着放慢脚步，去观察这一时期孩子们正在经历和发生些什么，试着体验孩子们的感受，聆听一下孩子们的心声，和孩子们共同应对和享受这个特殊的时期，也许当您尝试之后会有意想不到的效果。

家长是孩子的第一任老师，祝愿家长们能够珍惜家庭这个美好的环境，一起陪伴孩子享受成长的快乐。

12355北京市青少年服务台台长

姜南舟

前言



Q I A N Y A N

在全国的青少年死亡原因中，自杀已经成为第一号杀手！

在滥用毒品的人员中，青少年为主体人群！

有医疗调查机构称，寒暑假成了女孩子的“流产假”，黄金周成为“堕胎周”，青少年性行为已经呈现低龄化发展趋势！

.....

以上这些都是有资料可查的真实数据统计出来的结果，作为90后青少年的父母，当你看到这些触目惊心的信息，心中是否紧缩了一下？

上网再看看关于90后热炒的事件：拿着人民币点烟炫富的非主流富家女；聚众群殴、侮辱女生的同班同学；“摸奶门”、“脱衣门”、“街头门”等一系列校园“门”事件更让人跌破眼镜！

媒体虽然有时为了吸引眼球而故意放大一些事件，但是90后这一代人的行为和思想，不能不成为整个社会，特别是90后青少年父母关注的焦点。

90后的事件被关注也与他们所处的人生时期密切相关，青春期的孩子身心都在发生着巨变，经历着人生的“危险期”和“疾风骤雨期”，叛逆、非主流是他们张扬个性，凸显自我的手段，但是，一旦



把控不好，围绕在他们身边的危险因素就会引爆，结果可能造成孩子一生的心理残缺甚至生命过早地就此凋零。

当然，这也是令父母最为头疼的问题，很多父母对于处在叛逆中的孩子往往手足无措，虽然满怀着无限的爱，却叩不开孩子的心门。无法走进孩子的世界，沟通又从何进行呢？良好的心愿又如何发挥有效的影响呢？

面对迷惘的孩子，父母也很迷惘，如何解决这一棘手问题呢？我在12355青少年服务台工作期间，曾接到很多来自全国各地的青少年以及家长的求助电话，这些孩子，有的陷入手淫的罪责感中不能自拔，有的已经离家出走让家长不知所措，有的已经发生过堕胎事件休学在家一蹶不振，还有的甚至已经发生了犯罪行为……

有一位母亲在热线的另一头哭着说：“如果能让我的女儿振作起来，重新好好去上学，我宁愿用自己的死去替换……”母亲泣血的心声让我的心灵受到强烈的震撼，于是有了这本书编写的初衷和责任，希望能给正处于这种状态的父母一点帮助，也能为不让我们的孩子处于如此迷惘和黑暗的漩涡提供一些警示作用。

要有能力为孩子的心灵成长保驾护航，家长首先要了解这个年龄段孩子的身心发展特点，也要了解孩子所处的大环境和小环境。

社会媒体的发达，为青少年提供了丰富多彩的资讯，同时也会导致青少年社会化过程中的认知偏差，成年人的异质性使他们的政治态度、价值观念和生活态度相差悬殊，这会造成社会价值观的多元化。当这些内容与现实社会中的教育机构给青少年提供的正面教化内容相左或产生矛盾时，会使青少年产生认知模糊，选择困难。而媒体中出现的血腥、暴力、色情的镜头，更让这些崇尚新知识，思想活跃，人生观、价值观、道德观尚未完全成熟的青少年面临严峻的考验。现在媒体上频频出现的青少年犯罪、自杀等现象已经在向广大的家长敲响警钟！

学校是青少年学习和生活的重要场所，但是，应试教育机制使许



多学校在教育方面的功利性追求日趋凸显，对学生身心健康成长重视不够。在校学生的存在价值基本上体现为考卷上的分数，教育成果基本上都反映为升学率，升学率成为教师收入的关键和学校地位的标志。教育被简化成一系列量化指标和既定程序，那么，谁又来保证那些学习中等差等孩子的自尊和自信？而学习成绩良好的孩子，他们的心理健康程度又能有多高？

家庭是青少年成长的摇篮，是孩子的最初学校，父母是孩子的第一任老师，因此，有良好父母教育的孩子，大多都能茁壮成长。但是，有不少家长认为孩子上了学校，教育孩子就是老师的责任，自己就可以当个甩手掌柜了，因此对孩子的世界不闻不问；随着离婚率的升高，离异的家庭也越来越多，而单亲家庭孩子的心理健康又如何来保证？

如今的青少年基本上都是独生子女，不健康的家庭教育很容易造成溺爱孩子的现象，使孩子养成自私自利的品性。溺爱是一种失去理智、直接摧残孩子身心健康的爱。溺爱让父母打着爱孩子的旗号，最终亲手培养了自己和社会的敌人！家长不能不早些警觉！

如果您家有个正处于青少年时期的孩子，您关注过孩子生活的快乐吗？精神生活丰富吗？学习有动力吗？有成就感吗？亲情沟通得顺畅吗？道德感发展的怎么样？作为家长，我们主宰不了社会，也没有太多的力量去和教育机构存在的弊端抗衡，能做到的就是以身作则，自己有幸福快乐生活的能力，然后用这种能力去尽量影响孩子，在他们处于人生迷惘之际能给予理解、陪伴和他们能够认可的指导，用智慧的爱陪着孩子一起度过人生这段危险期。

本书专门为青少年孩子的家长精心准备，所使用的案例也都是经过精心挑选，具有典型的普遍意义，出于对青少年的保护，所涉及案例中的人物，一律使用化名处理。家长可以在案例后的“专家分析”中进行反思，在“家长互动”环节得到一些有效的建议。另外，考虑到这个时期的孩子很难听得进去家长的“教导”，因此，“沟通小故



事”就是为了家长与孩子有效沟通而准备的，家长可以借此和孩子讨论这些“他人”的故事，给孩子一些启发，做到“无痕”教育。

希望通过本书，家长能够更加理解孩子，理解这个阶段孩子的心理特点和种种行为，并找到良好的方式与孩子沟通，能够进入到孩子的内心深处去施予积极、有效的影响。当然，要解决孩子的心理问题，家长要先解决好自已的心理问题，要想让孩子不受伤害，家长首先要有一个积极健康的人生。孩子的问题，从家长自己做起！

让我们拉紧孩子的手，陪伴孩子一起蹚过他们人生的这一段汹涌的暗流，走向更为平缓宽阔的人生！



目录



M U L U

序	姜南舟	001
前言		001
01 “早恋”这个词儿已经OUT		
——初恋只是爱的预习和演练		001
02 一考试就“怪病”缠身		
——孩子何故患上了考试焦虑症		011
03 学习的压力让孩子窒息		
——如何把厌学变成好学		023
04 不叛逆的孩子未曾青春过		
——你拿欣赏的眼光看过叛逆的孩子吗		033
05 网瘾是一种精神疾病		
——帮助孩子找到与现实世界的真实链接		043
06 追星能追到家破人亡		
——把孩子的偶像崇拜控制在合理范围		053



07	“手淫”是应该尊重的隐私	
	——自慰是一种很好的宣泄性能量的方式	063
08	暗恋老师，竟能“相思成孕”	
	——你可以轻松与孩子讨论师生恋	073
09	落榜，当此结果已成定局	
	——如何处理高考败北应激事件	083
10	离婚案上被拖走的自残女孩	
	——如何减小父母离异给孩子造成的伤害	092
11	是什么让家庭对孩子失去了吸引力	
	——离家出走所折射出的家庭教育问题	102
12	太远的距离是一种伤害	
	——与父母长期分离对孩子的影响	111
13	死亡夺不走爱	
	——如何淡化至亲亡故给孩子带来的悲伤	122
14	别让孩子玩“拼爹游戏”	
	——拿走让富二代、官二代骄傲的资本	132
15	做母亲，不能要也要不起的幸福	
	——少女堕胎与性行为的沉思	142
16	你能接受自己的孩子是同性恋吗	
	——当孩子的性别意识发生错位	152
17	好学生缘何杀母	
	——青少年暴力为何愈演愈烈	162
18	性侵犯，难以承担的生命之重	
	——让孩子学会保护自己	175



19	73%的孩子都愿意尝试毒品	
	——确保孩子远离生命的悬崖	187
20	高三生活能吃人	
	——为什么自杀成为青少年死亡的头号原因	195
21	孩子也常患“心灵感冒”	
	——对抗抑郁症我们所能做的	206
22	节食可以节出人命	
	——小心爱美的女孩子患上厌食症	218
23	吃完又吐，她为何如此折磨自己	
	——暴食症不是嘴巴惹的祸	227
24	洁癖之罪	
	——帮助孩子走出强迫症的纠缠	237
25	令孩子晕厥的“学校恐惧症”	
	——祛除孩子内心的魔鬼	247



01

“早恋”这个词儿已经OUT

——初恋只是爱的预习和演练

广角镜头

GUANGJIAOJINGTOU

镜头一：

两个初中的孩子，正处于情感的朦胧期，女孩妈妈“棒打鸳鸯”，结果男孩被迫转校，因为受到如此刺激，最后沉迷于网络游戏。而女孩最后被这件事情折磨得神志恍惚、半痴半呆……

镜头二：

“为什么小学生就无权恋爱？况且我已经为他付出了很多。我觉得我自己心里的围墙再不修补的话，100%明天见到我的地方便是棺材里、骨灰盒里。”以上这段话出自广州一名年仅12岁的小学女生之手。

看到这些你可能会感到惊讶——小孩子懂得什么是恋爱啊！但是，中小学生学习恋爱，已经是不容家长们回避的问题。公交车上、大



街上，我们很容易捕捉到一对对小情侣亲密的身影，有统计数据表明，在中国，谈恋爱的中学生已占80%，而初恋的平均年龄为14.2岁。

当孩子从一个只知道索取别人的爱变成一个懂得去爱别人的人，并能够为了爱做出自我的牺牲和改变的时候，这表明孩子在情感的发展上，迈出了重要的一步。

青少年谈恋爱，更多的是一种体验和尝试，家长既不能纵容，也不能压制，要因势利导。一般来说，父母可以事前和孩子讨论恋爱是什么，在青少年时期谈恋爱会有什么问题出现等等，给孩子打好预防针。孩子们自己会有他们的体验，如果遇到了什么问题，在相互信任的前提下，孩子们会向父母求教，此时父母便可以有效地帮助到孩子。

但是，还有很多父母将孩子谈恋爱当成洪水猛兽，一旦出现，唯恐扼杀不力。但越是禁止，孩子爱得就越热烈，这不仅会严重伤害了亲子关系，甚至出现令人无法挽回的惨痛局面……

真实案例

Z H E N S H I A N L I

是谁干扰了孩子的正常成长轨迹

方然和妮妮是刚上初一年级的新同桌，妮妮是班级里的学习委员，方然是班级里的体育委员，两个人很投缘，旁观的同学们在他们对视的亲密的目光中发现了“恋爱”的端倪，甚至方然已经开始公然每天送妮妮回家了。

班主任开始关注此事，通知了双方的家长，没想到却惹来了祸端。

妮妮是由单身母亲带大的。妮妮的妈妈在读高中时经不起一个男



生的追求，陷入了爱河，耽误了学习，没有考上大学，到了社会之后才发现学历的重要性，为时已晚。后来又遇人不淑，嫁给了一个赌徒，结果家徒四壁，最后离婚，带着仅6岁的妮妮独自生活。妮妮的妈妈将这一切都归罪于高中谈的那场恋爱，觉得这是使她命运如此悲惨的“祸根”。如今得知女儿要走上自己的老路，岂能了得！

第二天放学，妮妮的妈妈就尾随在女儿和方然的后面，果然看他们两个说说笑笑并肩而行。妮妮的妈妈怒火中烧，冲上去一把揪住方然的书包，并且很快将方然的衣服扯破，脸也抓出了伤痕，妮妮跪倒在地求妈妈放手，不要怪罪方然，他们之间什么都没有。

这场打闹引来了同学们的围观，这让方然觉得颜面尽失，书包也不要了拔腿就跑，妮妮从妈妈手中夺过书包追过去，任由妈妈在后面大喊大叫。

方然不再上学了，任凭父母软硬兼施，他也没法再回到令他丢脸的学校，父母没办法，只好费劲九牛二虎之力将他转到了另一所中学，可是，在妮妮妈妈那里受到的刺激仍未平息，他的成绩一落千丈，心里面整天乱糟糟的，后来，学也不想上了，整天沉迷于网络游戏。

妮妮的妈妈担心方然再来纠缠女儿，把女儿也转到了很远的学校。妮妮因为对方然有依赖感，加上强烈的愧疚感，心理震荡更厉害，成绩也急剧下滑，产生了心慌、失眠、抑郁等一系列不良反应，仅一个月人就脱了形……妮妮的妈妈看到妮妮这个样子，想去找方然父母评理，妮妮在和妈妈的激烈冲突中，昏厥休克，醒来后，神志恍惚，见人就躲，半痴半呆……

案例剖析

妮妮成长在一个没有父亲的家庭里，缺少父爱让她没有安全感，从内心渴望来自异性的呵护和力量。她喜欢方然，在潜意识里是把他当哥哥看待。而方然天生义气，对妮妮很同情，也就主动关爱她、抚



慰她。然而，这种跨越友情的情感表达，并非就是爱情，这只能叫做爱的感受启动。

妮妮的妈妈将自己的命运简单归结为自己的“初恋”，将“初恋”作为自己糟糕命运的替罪羊，进而粗暴而武断地干涉自己女儿与异性交往，这是造成悲剧的主要原因。

每个人在进入婚姻和真正的恋爱前，都会有这种“爱的演练”过程，这是很正常的事情，每个人都会经历。如果在家庭环境好、父母人格正常的情况下，这种情感只不过是爱的前奏曲，顺其自然不会节外生枝。但是如果在老师和父母的眼里，这种行为被放大为“行为不轨”、“道德败坏”，家长一出手就是要“扼杀于摇篮里”，结果往往会导致孩子成长的悲剧。

异性之间的吸引依恋在10岁左右就开始了，已经经过青春期阶段的父母们请回头想想自己的成长过程，难道你在豆蔻年华时没有过青春萌动？因此，不要再对已经10多岁孩子之间产生恋情的现象称之为“早恋”，因为它带有明显的道德批判色彩，这也是这里使用“初恋”的原因。爱情是人类情感的内核，属于动力源，初恋则是这股源泉涌动之初的形态，这种情感，是无法否定也是不能否定的。

很多父母都会把孩子出现的问题归结于“早恋”。可事实上这并非最主要的原因，只是一个结果而已。孩子过早恋爱其实暴露的是父母关系问题，父母和子女关系问题，如果孩子的家庭没有问题，爱恋还可能起到促进双方学习和成长的良性作用也未可知。

真实案例

ZHENSHIANLI

12岁女孩写下万言“情书”

“为什么小学生就无权恋爱？况且我已经为他付出了很多。我觉



得我自己心里的围墙再不修补的话，100%明天见到我的地方便是棺材里、骨灰盒里。”以上这段话出自广州一名年仅12岁的小学女生之手。

这位女生自从四年级就开始喜欢上写作课，从五年级开始记下自己内心深处的感情，随着她的日记越来越长，本来很隐私的东西在她的两个好朋友之间成了“课外读物”，还被加上了大量的眉批和注脚，而她的父母对自己女儿的思想全然不知，平时就期末考试后问问成绩，父亲工作很忙，每天都早走晚归，母亲则是出名的“麻将局长”，业余时间都用在了麻将桌上。

日记里描写的是该女生对一个非常优秀、英俊的男生的爱慕之情，“我现在满脑子里都是他的影子，总有一种冲动在内心深处乱窜，一直极其难耐，就像是受煎熬。我所写的内容都是真实的，只不过有些言辞比较夸张罢了。”

但是，这个“略显夸张”的日记内容无意中被父母看到了，从而引起了轩然大波。愤怒的夫妻对孩子实施了体罚，并且来到女儿学校，声称要找到日记中“勾引女儿”的男孩子，结果闹得沸沸扬扬，在羞辱与愤怒中，女孩选择了离家出走。

最后父母了解到，其实这只不过是女儿的单相思而已，而日记中的男孩子根本就不知情，但是自己的女儿却从此杳无音讯，生死两茫茫了。

案例剖析

青少年从十一二岁开始，就已经进入了青春期。今天的青少年尤其早熟，他们咀嚼的蔬菜瓜果，很多都是人工催熟的，他们喜爱的洋快餐和洋饮料不仅热量高而且含有刺激生长发育的元素。在他们的视野之内，充斥着刺激感官的文字、画面和视频，这使他们的早熟成为必然。

