

解忧消愁小丛书



少年壮志不言愁

怎样解除少年儿童烦恼

周宗奎 著

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

少年壮志不言愁

怎样解除

少年儿童的

烦恼

周宗奎 著

农村读物出版社

1990·4

少年壮志不言愁——
怎样解除少年儿童烦恼

周宗奎 著

责任编辑：任 鹤

※

农村读物出版社出版
肥城县印刷厂印刷
各地新华书店经销

※

787×1092毫米 1/32 1.125印张 25千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—3700

书号：ISBN 7-5048-1269-2/Z·153 定价：1.40元

目 录

孩子眼中的世界——并非只有欢乐·····	(1)
孩子怕什么·····	(3)
烦恼的现代儿童·····	(6)
“少年不识愁滋味”吗·····	(10)
从少年维特的烦恼说起·····	(12)
自我搏斗·····	(15)
第二次断乳·····	(17)
谁知我心·····	(20)
希望的肥皂泡破灭之后·····	(22)
帮助烦恼的少年·····	(23)

少年儿童的烦恼及其解除

周宗奎

1. 孩子眼中的世界

——并非只有欢乐

童年如美丽的蓓蕾，少年似盛开的花朵。谁不曾有过叫人无限留恋的童年，谁又不曾度过充满缤纷幻想的少年呢？那是人生的一段洒满阳光的路，成年人一提起那些美好时光便有无边的遐想和无穷的回味。他们所能记起的大多是快乐的生日、百玩不厌的游戏和一去不返的自由自在。在成人的心目中，童年就是天真烂漫、淳朴无邪和无忧无虑的代名词。

可是，让我们仔细回忆一下，在那快乐欢欣之余，是否有过伤心的泪花儿洒落？在那阳光普照的晴空，可曾有些忧虑的乌云飘过？呵，是的，有的。在恐惧和威吓面前，我们曾惊慌地扑向母亲的怀抱去寻求温暖和保护；在不被大人或朋友理解时，我们也曾撅起小嘴流下委屈的泪水；在第一次发现这世界并不一如想象的那么美好时，我们曾茫然也有一种上当这受骗的感觉。孩子有孩子的欢乐天地，孩子也有孩子的烦恼

忧愁。更何况现代社会的儿童,他们在开放的、刺激丰富的环境中长大,懂得我们当年所不懂得的东西,也有我们当年所不曾有过的烦恼。儿童心理学的研究表明,孩子进入小学以后,其情绪活动的内容不断丰富,情绪情感的深刻性也增加了,与幼儿园时期相比,他们的情绪状态更有稳定性、更能控制调节自己的行为表现了。这时的儿童已经能对自己的情绪活动有一定的意识和体验。因此,当他们在生活学习中遇到情绪上的障碍时,也能产生烦恼。

听听孩子们自己的话吧!一个3年級的男孩子说:“我从学校一回到家,妈妈就催着我‘快学习吧’,我真觉得心烦。每当我出去玩回来的时候,妈妈总是要对我发脾气,我为这件事感到很烦恼。”

另一个3年级男孩说:“我的母亲和父亲一年到头总是不断地吵架。我也跟着遭殃。另外,他们总是没准,一会儿这样,一会儿又那样。有时爸爸说:‘因为人终究不是神仙,所以不会体育和学习什么都好,但是最低要求是把学习搞好。’有时又问:‘你体育搞不好,是怎么回事?’”

根据日本心理学家的调查,小学3年級的儿童有90%的女生和80%的男生报告说他们有某方面的烦恼。随着年龄的增长,对烦恼的理解加深了。6年级学生认为“有着自己本身的烦恼”的男生占49%,女生占52%。

另外,小学儿童和更小的儿童还存在一种特殊的情绪骚动——来自各方面的恐惧。从较广泛的意义上说,恐惧和害怕的情绪状态带给儿童极大的不安,使他们内心剧烈波动,由恐惧带来的这种消极情绪骚扰也可以说是一种烦恼。

当然,就一般情况来说,小学生特别是低年级学生自己还不能很明确地意识到什么烦恼,因此也不大能主动地与人

谈到或想办法对付这些问题。烦恼也像夏日的阵雨一样来去匆匆,但即使是这些短暂的烦恼,也给儿童的情绪和行为带来很大的波动。如果儿童日常生活中的某种烦恼和纠葛长期得不到排解,越积越深,对儿童的个性发展和社会化过程产生长远的不良影响,甚至造成抑郁乖僻的性格。

我们时有所闻的儿童神经衰弱、离家出走、甚至自杀等现象,可以说是这些儿童内心烦恼和不安达到极限而不能承受的结果。从儿童教育和心理健康的角度来看,儿童的烦恼是和他们的正常学习活动一样重要的问题。只有尽量消除孩子们的烦恼,才能心情舒畅,真正尽情地享受金色童年的快乐和希望。

2. 孩子怕些什么?

诞生,对儿童来说意味着离开温暖舒适、安全可靠的母体,来到一个充斥着震耳的音响和刺眼的光亮的全新的世界。她(他)以颤动的哭声宣告与这个充满危机的世界开始搏斗了。哭声里没有我们成人被突然抛到一个巨人国时会产生惶恐不安,有的只是与弱小的身躯不相称的生机和活力。“初生牛犊不怕虎”,这是人们对新生命的无所畏惧发出的由衷赞叹。

但是,随着时间的推移,小勇士也开始害怕一些物体和情境了。危险的外界和自身的生存本能使他们对可怕的事物产生强烈的情绪体验和回避反应,甚至刚刚会爬的婴儿也不敢爬到在他们看来像悬崖深谷的地方去。心理学认为恐惧是一种企图摆脱危险的逃避性情绪,它是由于缺乏处理可怕情境的能力引起的,常与内心极度的焦虑烦恼相伴随。在人的自我意识和内心体验还未发展完善的童年和幼年时代,由恐惧产生的焦虑可以说是这一时期个人情绪骚动的主要来源。因此,

尽量减少儿童的恐惧，有利于儿童健康个性的发展成长。

显然，一些正常的恐惧反应对于人的自身保护是必不可少的。正是对迎面而来的快车和熊熊燃烧的烈火的恐惧，才使我们能安全地长大成人。

这种自我保护的恐惧在两岁以下儿童身上表现最明显。在成人看来很正常的刺激也能引起他们的恐惧，如强大的声响、发出怪叫的人或物体、闪烁的灯光、突然的动作、从高处坠落的悬空感等等，都能使他们惊恐万状。孩子一天天长大，有些恐惧消失了，他们对强声、登高、闪光和突然动作的恐惧减少了。但是他们在扩大自己的活动范围时遇到了新的麻烦。例如，离家去玩迷了路、挨了大孩子的打、被别人家的狗追赶、从高处跌下来，甚至看到废弃在墙角的模样古怪的破车厢，都能引起孩子的恐惧和不安。随着儿童想象力的发展，他们听过一个有鬼怪的故事，或看过一段有妖魔的电视片后，会由于自己的想象而害怕。即使只在动物园见过一次狮子，他们也会害怕野兽从窗口跳到家里来。他们害怕一个人留在家里，也不敢一个人走到黑暗处。他们常常幻想一些稀奇古怪的动物并被它们吓得发抖。有研究表明，从2岁至6岁，儿童对幻想中的动物、黑暗、独自一人、梦和死亡的恐惧是逐渐增加的。

儿童为什么会恐惧呢？心理学家认为，先天的恐惧刺激只有大声和悬空，其它恐惧都是后天学会的。首先，儿童从自身经历中学习对危险的恐惧。他也许曾用小手去抓飘忽的火苗，但是只要被烫一次，对火的害怕就会永远不忘。儿童如果在某种情境中体验过恐惧，对类似的情景也会害怕，即所谓“一旦遭蛇咬，十年怕井绳”。做父母的也常在不知不觉中把恐惧交给了孩子。他们带孩子去医院看病之前，会不停地

唠叨“别怕，别怕”。这无异于提醒孩子产生紧张情绪。甚至在平时，有的父母也拿“叫医生打针”来吓唬调皮的孩子，弄得孩子不仅怕医生，连穿白大褂的理发师也怕。父母自己的恐惧也常常被孩子学会，如果一位母亲害怕昆虫、青蛙或狗，她的孩子也很可能害怕这些动物。

儿童的“泛灵论”思想也容易造成儿童的恐惧。六七岁以前的孩子，认为一切有用处的东西都是活的、有生命的，直到12岁左右，才懂得只有动植物才是活的。因此，小学和幼儿园孩子常害怕狰狞的塑料面具和街头奇形怪状的破汽车，时刻提防它们朝自己扑过来。

另外，儿童的恐惧与成人对待他们的态度和他们的生活环境有很大关系。女孩表现出的恐惧比男孩多，一个重要的原因是我们的社会习俗要求女孩稳重、偏于情感依赖，而鼓励男孩发展独立勇敢的品质。在生活环境安定、成人相处和睦的家庭中成长的孩子比处于动荡不安的环境中的儿童有较小的恐惧。对孩子过分溺爱的父母，替孩子包办一切，唯恐小宝贝受到什么伤害，时间一长，会使小孩觉得周围充满了可怕的东西，他们在这个“危险的”世界上胆小如鼠、畏缩不前。

如何帮助儿童克服恐惧呢？显然，对危险情境的正常恐惧是必要的。需要特殊帮助的是那些胆小畏缩的孩子，他们不仅精神紧张、内心烦恼，而且由于恐惧畏缩，他们失去了许多锻炼身体、学习交往和获取知识的机会。

为了帮助孩子克服恐惧，有的父母给孩子讲道理：“我们周围几百里之内没有一只老虎，你怎么会怕老虎呢？”或者用强制和嘲笑：“别做胆小鬼”、“真没用”。这些办法收效甚微，有时甚至加剧了儿童的恐惧感。

“行为塑造”技术是帮助儿童的一种有效方法。这种技术的基本做法是鼓励儿童逐渐地、一点一点地去接近害怕的对象。如果我们要帮助一个害怕小狗的孩子消除恐惧，可采取如下步骤：先让孩子看到与他一样大的孩子在与狗一起高兴地玩耍，以鼓舞他的勇气。然后鼓励孩子接近狗，并与他一起往靠近狗的地方走。孩子每靠近一点，马上就给予口头赞扬，并且成人也显得很高兴，给孩子以爱抚，给他喜欢的玩具等。这样慢慢地孩子就敢与狗站在一起，这时可用同样的办法鼓励他触摸小狗，直到孩子能自由地与小狗玩耍。用这种方法同样也可以消除儿童对面具或其它物体的害怕。

成人一边解释一边与孩子一起对他害怕的情境作出行动，也能帮助孩子克服恐惧。比如说，一个孩子害怕黑暗，可以鼓励他反复地到一个黑屋子里去取他喜爱的皮球，大人首先向他保证那个屋子是安全的，并和他一起走进去，几次以后，孩子就很可能单独进去了。

不管是模仿他人，还是需要成人鼓励，儿童只有通过自身尝试性的各种活动，才能消除不正常的恐惧。

3. 烦恼的现代儿童

你也许常常听到父母们这样的牢骚：“现在的孩子，真是身在福中不知福啊！我们小时候……”难怪九斤老太的名言还不能被人忘掉。难道真是“一代不如一代”了吗？非也。成人的观念体系是在他们所处的特定社会条件下形成的，因此，他们的眼睛中必然闪烁着某种已经过去了的时代所遗留下来的光彩。然而新的生活中成长的新一代，发型不同了，服饰装束不同了，嘴里的流行歌曲不同了，脑中的时髦观念也不同了。也许正是由于这些不同，使得一些成人感到不满。

人们常说现在的孩子自私自利、只顾享乐，并且对人冷

漠、不负责任、没有礼貌、缺乏耐心等等。但是，他们也并非一无是处，在丰富多采的信息社会成长的现代儿童，具有对新事物的敏感接受能力和创新的活动方式，以及合理的思考态度和灵活的随机应变的动作特点。他们通过各种渠道接受了广泛的知识，并且倾向于对一切事物都作出自己的评价。在心理学家的调查中，有30%以上的教师和家长认为现代儿童有如下特点：

- ①常爱摆道理、发牢骚；
- ②缺乏尊敬长辈的思想，说话欠礼貌；
- ③干什么都凭3分钟热度，缺乏耐心；
- ④性情爽朗、富有朝气；
- ⑤有明确的主见，不讲情面；
- ⑥勤于思考、讲究实利。

总之，现代儿童是开朗而勇于实践，坦率而富有朝气的。他们以淳朴的开放性勃然迈向复杂的生活。然而在这个五彩缤纷、日新月异的社会里，他们面临的挑战也是多种多样的。他们内心也体验着来自各方面的烦恼。

研究表明，小学儿童的烦恼内容主要集中在“学习、同学和朋友、自己的身体和性格、家庭关系”等方面。特别是“十分担心学习成绩的好坏”、“不懂学习方法”、“由于学习成绩不好而苦恼”所占比重较多。有30%以上的儿童认为自己对学习问题有担忧。并且，小学高年级学生开始对自己的未来产生一定的预期和看法，6年级学生约有20%为“将来的前途”感到有些苦恼。我们不妨听听现代儿童自己的倾诉：

“我从学校一回到家，母亲总是要问‘今天有要学习的功课吗’？这时我就没好气地大声说：‘有呀！’，说完我就上二楼去学习了。当我学完从二楼下来时，母亲又要问我学习

完了吗，这时我又不由得大声喊：‘做完了！’。母亲好像对我有些生气了。我真有些烦了。”（3 年级，男生）

“每当我从学校一回到家，母亲总是催着我做：‘作业，快做作业！’这真使我心烦。”（3 年级，女生）

“最近考试成绩不佳。不知什么原因，考试成绩越来越不好了。数学和史地总是学不好，虽然下了不少功夫复习，可是考试分数始终没有提高。前些天由于我考了25分，惹得妈妈大发脾气，爸爸也火了，连零花钱都不给了。这样下去，数学和史地如果总是搞不好，同学们也要不理我了。这是我最大的烦恼。”（6 年级，男生）

孩子的学习，不仅父母关心，他们自己也很担忧。难道长辈只能扮演激起孩子烦恼的角色吗？如果学习总让孩子觉得烦恼，那么学习的兴趣，成绩的提高又从何谈起呢？

“在我们班里有几个爱撒谎的人使我感到羞耻，又感到吃惊。我想这种人最好到另一个地方去吧！另外，每当我和同桌的女同学玩的时候，这几个人就嫉妒，就使坏。我觉得她们真烦人。”（3 年级，女生）

“在朋友中有心术不正、常干坏事的人。本来是一个人私下里说了别人一点坏话，她就到处嚷嚷，结果使别人受到孤立了。如果有人考了好分数，她都要冷嘲热讽地说：‘你太用功了呀！’或者说：‘这都是老师偏爱呀’等等，总是想法把你搞臭，让大家都不理你。再不就是给取个不伦不类的外号。”（6 年级，女生）

与同学和朋友的相处，是儿童生活的重要内容之一。孩子之间闹别扭，常常给他们带来烦恼，而这又是成人容易忽视的。

“我感到烦恼的是身体弱。所以母亲总是让我穿很多的

衣服。姐姐都穿短裙了，母亲却不让我穿。我多么想使身体强健起来，不再因病缺课呀！”（3年级，女生）

“我是个胖子，因此常常被人叫作‘小肥猪’或‘大胖子’。”（3年级，女生）

“我的烦恼是长得矮。在6年级同学中有很多长得高的。我已是6年级了，却常被当作3年级同学看待。有时被低年级同学喊做矮子，真使我恼火。有时家里人指着我说，‘你看人家孩子长得多高！’听了这话，真使我心烦。我一直在想多吃点、多活动点，可是个子总不见长高。上了中学以后，如果还因为个子矮受到嘲笑，那时我也许连学都不想上了。”（6年级，女生）

“上音乐课的时候，为声音拔不高而感到烦恼。唱歌的时候，音调怎么也拔不高，没办法只好用低音唱。这样一来，坐在旁边的女同学们马上就吃吃地笑起来。我不是成心闹怪，而是实在没办法的啊。”（6年级，男生）

从这些事例我们可以看出，儿童的烦恼是多种多样的，但它们对儿童的影响却不相同。有些只是暂时的情绪干扰，比如与同伴间的小摩擦，随着外界环境的改变，烦恼会自然消失。但是有些忧虑则是长远的，甚至给儿童的精神生活蒙上阴影。如对学习的担忧，对身体的烦恼，这些就需要成人给予特别的关注和帮助。孩子所烦恼的事情，大多带有浓厚的主观色彩，有的事情简直使别人无法理解。因此要帮助儿童解除烦恼，最重要的一点就是父母、老师要了解儿童，让我们蹲下身来，在儿童的高度，用儿童的眼光看看周围的世界。

关于学习的烦恼，可以说主要原因来自儿童的家庭。父母望子成龙心切，一味给孩子施加压力，把孩子的空闲时间都用功课作业塞满，使得学习带给儿童的不是满足和乐趣，

而是腻味和烦恼。有些父母对孩子的学习不闻不问，放任自流，会使孩子有一种被忽视的感觉。他们自己也会认为学习无足轻重，因而转移精力，另有所谋，以求引起成人的重视。父母要关心孩子的学习，主要是帮助他们安排好放学回家后的空闲时间。玩耍和学习适当安排，让孩子轻轻松松地学习，快快乐乐地玩耍，需要根据不同实际情况决定，并灵活地调整。与其对孩子空喊“快去读书，快做作业”，不如父母以身作则坐下来读书。另外，没有一个良好的学习环境，也使儿童烦恼。特别是在居住条件不宽裕的家庭，这种不便对儿童的影响至少不亚对成人的影响。

家长一旦了解到孩子之间有不和之处，或出现了“小肥猪”之类骂人的绰号，应及时与老师联系，一方面以正确的方式对待孩子，鼓励他有开朗的态度；另一方面也要纠正班级管理中的问题，消除来自同学的不良刺激。至于儿童身体虚弱，学习差等带来的烦恼，需要专门的医治或特殊的指导，仅靠日常的关心是不够的。关心孩子的父母，会及早发现这些问题，因而尽早采取措施。

总之，小学生一边受着复杂的社会影响，一边在自己的发展中反映出这种影响。小学高年级学生身体开始加剧发育，由此而带来思想波动。这样就使得他们可能带着对学校生活的不满、对学习的不适应和与同伴的纠葛，甚至带着对性的朦胧的新奇告别童年，进入更加动荡的少年期。在那里，将有更多的危机等待着他们。

4. “少年不识愁滋味”吗？

上海一位初中女生，平时沉默内向，学习良好。因初恋受到家长教师的阻拦，愤而自绝。

北京一位初一女生，因考试成绩下降受到父母训斥，含

悲出走，事先用录音机给父母留下生离死别的话语。

这类令人震惊的事件大多发生在初中阶段，这正是在身心发育上经历着暴风骤雨的青春期的。一般女孩在11—13岁、男孩在12—14岁进入青春期，这也是平常所说的少年时期。成人往往会惊讶：这时的孩子几个月不见会突然长高了一大截，再也看不到那种袖管抹鼻涕的模样了。在人的一生中，除了婴儿期以外，少年时期的变化是最显著的。少年身心发展有两个最重大的变化，即性的发展和自我意识的出现。他们有了接触异性的要求。思维能力的发展，使少年开始以批判的态度对待事物，并把过去对外界的注意力慢慢转向自身，开始更多地关心自我本身。这种自我意识的增强，使得他们要摆脱过去形成的对父母和教师的依赖，按个人意志独立行动，这一从孩子到大大的“第二次诞生”，也和生命的诞生一样面临着各种困难和危机。虽然少年的身体急剧成长，但其身体各部机能的协调性和健康程度是不稳定的，身体状况容易动荡不安。正因为如此，“英俊少年”这样唱道：“随着年龄由小变大，他的烦恼增加了。”

宋代词人辛弃疾曾有词句：“少年不识愁滋味……为赋新诗强说愁。”而现实中少年的烦愁却远不如词人所说的那样浪漫。他们的忧愁并非全是为赋新诗，而是为了种种实际问题。有渴望了解异性而产生的忐忑不安，也有希望被理解而又拒绝别人干预的矛盾心情；有与父母关系上发生的障碍，也有与同辈朋友之间的纠纷；有面临升学压力的紧张和担心，也有对将来前途的犹豫和忧虑。有人称少年期为危险期。大多数少年都在对这些问题的排解中不断成长起来，顺利地度过这一危险时期，发展出更成熟的个性。但有少数人不堪种种烦恼重压，终至精神失常或一蹶不振；有的表现为逃避现实、

违法活动、自杀、离家出走等青春危机期不适应行为。周围的成人应该更密切地关注他们的内心世界，给予他们温暖、关怀和耐心的指导，帮他们排忧解难，在烦恼中学习生活，以达到丢开烦恼去勇敢地迎接生活。

5. 从少年维特的烦恼说起

哪个男子不善怀春，哪个少年不善钟情？歌德笔下的少年维特深深地爱上了夏绿蒂，他完全陷入了偏执和狂热之中，以至于最后因为爱的夭折而自杀身亡。这个凄惨的故事多少年来一直牵动着少男少女们的心，因为他(她)们对神圣的爱情是那样如饥似渴地向往，他们对神秘的异性是怀着那样一种虔诚的仰慕和崇拜。他们能分享维特的爱的甜蜜，也为维特的失恋而痛苦，更为维特一时冲动的不智之举而掩卷长叹。

我们所谈到的刚刚进入青春期的少年，大约比维特小几岁。我们可以在一些典型的事例中看到性的觉醒：

A是初中2年级的学生，在班上成绩是很不错的。一天，在上英语课时，老师从他的书桌旁走过，看见桌上放着一本活页本，上面写着“英语学习资料”。“正在用功学习什么课外材料吧？”老师这么想着，随手拿起来翻翻，原来中间尽是从连环画和周刊杂志上裁下来的裸体画。

日本在对初中二三年级进行的一次调查中发现，有66%左右的学生回答关心异性或为异性感到苦恼；75%的学生有异性挚友或虽然没有但希望有。他们这样表白有关异性的矛盾心情：“很想与异性交谈，可怎么也开不了口。”

“想交换日记，却怎么也不敢。”“真想肩挨着肩一道散步。”“想一道学习”，“节日活动也想一起去。”

“要说有一点点什么苦恼的话，那就是看到与自己同龄的

孩子男男女女在一起交谈时，觉得很羡慕而焦躁，可还是初中生就跟异性打得火热，我也很难同意。”（初二男生）

“希望进行男女交际，一想到女孩子，就无心学习。看见其他男女在交际，自己也打算尝试一下，却不顺利。自己所喜爱的女孩与其他男孩子交谈时，感到很嫉妒。”（初三男生）

少年的性意识觉醒也是逐渐发展的。一般说来，初一学生的性觉醒个人差异很大，常见的有两种类型：由于性的急剧成熟而感到不安和羞耻，能以故意躲避异性或认为这是见不得人的事，多是逃避型。因为对自己喜欢的人不能明言而烦恼，所以用管闲事或淘气的办法以引起对方的注意，这是所谓粗暴型。初中2年级在精神上和身体上都变化极大，从初二开始才真正关心性和异性，与异性接近的愿望也高涨了。因而由关心转向行动的人也多了。对外部的刺激反应快，很难控制自己，而且由于自己的想法还不明确或不稳定，易受别人影响。所以这是一个烦恼与不安的大动荡时期，沉默寡言，独自深思的现象也多起来。初中二三年级的学生不像过去那样一心崇拜偶像化的人物，而是变得渴望接近现实存在着的与自己年龄相仿的异性了。也许到初三，男女之间就开始出现初恋，他们通过通信、赠送东西、幽会或其它方式交往。但是这时候的交际大多还是暂时性的，以表面感情进行的，一对一的关系维持不长。面临升学或就业的竞争压力而产生的孤独感，更会产生从异性方面寻找安慰的需要。但是，由于缺乏勇气和经验，常常容易形成单相思，心里暗暗地爱着对方，然而，却连表白自己心情的对话也感到害羞而不敢与对方交谈。见面时面红耳赤，心里扑通直跳，什么话也说不出。过后却又后悔自己徒失良机，太不争气，没把想说的话