

心灵一点通

给青春的你 最有力的支撑

张丽珊 刘强 杨萍 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



给青春的你 最有力的支撑

张丽珊 刘强 杨萍 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

为了普及心理健康知识,解决青少年常见的心理问题,心航路中国大教育网(www.xinhanglu.com)与天津《今晚报》专刊部合作开通了今晚·心航路心理热线(022-23396165)。一年半以来,共接听全国来电1万多次,受到社会各界的广泛欢迎和高度评价。

我们选取了近60个典型案例(涉及成长、亲子、情感和性、人际关系、学业5方面),编集成书奉献给广大读者。书中没有枯燥的心理学概念,也没有机械地讲解心理学理论,而是通过一个个生动的案例,使读者在似曾相识中了解一些青少年常见问题的成因及解决方法,并且掌握一些心理学常识。同时,书中也记述了很多咨询技巧,因此,本书既非常适合家长等普通读者阅读,也适合心理咨询师参考。

读者对象:青少年、教师、孩子家长、心理咨询师。

图书在版编目(CIP)数据

给青春的你最有力的支撑 / 张丽珊等编著. —北京:中国水利水电出版社, 2008

(心灵一点通)

ISBN 978-7-5084-5305-7

I. 给… II. 张… III. 青少年心理学—通俗读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第017659号

书 名	给青春的你最有力的支撑 (心灵一点通)
作 者	张丽珊 刘强 杨萍 等 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路6号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	170mm×230mm 16开本 15.5印张 287千字
版 次	2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	29.80元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书作者名单

主 编 张丽珊

副主编 刘 强 杨 萍

作 者 (按汉字拼音顺序排名)

丁 颖	郭 宁	郝雅南	姜如云	康玉玲
梁莉健	刘青春	司晓霞	宋 荣	唐志红
王秀芳	小 雅	馨 月	杨 萍	俞雪芽
赵文红				

序 一

当今社会，大到一个国家，小到一个家庭，无不把教育问题摆在重中之重的位置。对于国家而言，青少年的健康成长关乎国家的未来、民族的兴衰，岂能有不重视之理；而对于家庭而言，子女的健康成长关系到家庭的幸福、老少三代人的生活质量。教育已被赋予了极为重要的社会地位。

但是，纵观当代中国青少年的成长现状，我们会发现传统的教育观念与当前应试教育的体制弊端，已使我们的青少年一代在成长过程中面临着种种困难与障碍，教师和家长常常重视孩子的考试成绩甚于孩子的性格培养，重视孩子的智商甚于孩子的情商，重视孩子的身体健康状况甚于孩子的心理健康水平。致使越来越多的孩子在成长过程中出现程度不同的心理问题，却长期得不到应有的重视，更无法得到科学的指导和救治，致使青少年的心理问题一直伴随其成长而带入成年期，并为其一生的成长带来不可估量的阴影与障碍，其生活质量与真正的健康、快乐、幸福等美好概念均相去甚远。

该到了还原教育之本源的时候了。

我们说，教书育人当以育人为本，成人成才当以成人优先。无论对于个体的人而言，还是对于一个民族而言，心理健康、性格健全、心智成熟都是衡量其能否立足于社会的极其重要的指标。面对越来越多的青少年教育中出现的危机与困境，本人以为将青少年的心理教育置于多么高的位置都是毫不为过的。

1992~1995年，本人师从南开大学的乐国安教授攻读社会心理学研究生，硕士毕业后并未继续在自己喜爱的心理学专业上发展，

而是投身于新闻传播业，成为天津《今晚报》的一名报人。从记者到编辑，再到专刊部的负责人，十几年来一直怀有一种心愿，就是能否在传播岗位上为心理学事业做些什么有意义的事情。2006年初，心航路中国大教育网创办人、总督导张丽珊老师与我联系，表示愿意与《今晚报》“教育聚焦”版合作，开展一系列关注青少年心理健康的社会公益事业。她的这一想法恰与我一直以来的愿望不谋而合，因此，我们一拍即合，很快决定《今晚报》与心航路中国大教育网携手，先是启动了“今晚·心航路心理健康校园行”，后又共同开通了心理公益热线，通过这条心理咨询热线，广泛接待有关青少年成长过程中遇到的各种教育、心理方面的咨询。随后，我们又在这一合作的基础上，在天津市关心下一代工作委员会的大力支持下，开展了大规模的今晚心航路心理健康社区行等大型公益活动，广泛传播心理健康教育对于青少年成长所具有的重要意义，将心理学与教育学的科学知识传播到每一所小学、中学、大学及社区，让每一个在成长过程中遇到心理健康方面问题的青少年及其家长都能通过心航路教育网心理咨询人员的指导，破解困扰着他们的难题，拨开笼罩在他们心头上的迷雾，走向光明。

正是有了当时这条心理咨询热线的开通，于是便有了今天摆在我们面前的这本青少年心理咨询实例专集。它是对《今晚·心航路教育咨询热线》开办以来的一个回顾和小结。之所以将一年多以来该心理健康咨询热线接待的各类咨询实例结集出版，目的是让更多的人能从中受益，尤其是对那些正在为成长中遇到的不顺而烦恼着的青少年，那些为教子困难而痛苦着的家长，还有那些正在为培养学生过程中遇到的难题而陷入深深思索着的教师与教育工作者们。本书所提供的一个个鲜活的实例，都可能就是正在发生在你们身上的难题，它所提供的专业指导都可能就是打开你们心结的一把金钥匙，帮助你驱散笼罩在你心头的迷雾。

本书分为“成长”、“亲子”、“情感和性”、“人际关系”、“学业”等五个部分，几乎覆盖了青少年成长与青少年教育过程中常会遇到

的所有心理健康问题。涉及的心理咨询实例包括厌学症、考试焦虑症、网络成瘾症、社交恐惧症、人际沟通障碍、抑郁症、代际矛盾等心理问题，以及青少年自卑、孤僻、以自我为中心、抗挫能力差、自控能力差、生活自理能力差、早恋、单相思、恋师情结、失恋、手淫等一系列成长过程中遇到的心理障碍。

与一些涉及青少年心理健康内容的报告文学作品不同，本书不仅仅满足于披露一个个活生生的心理咨询实例，更重要的是将重心放在心理健康指导方面。每篇心理咨询手记均在开篇处提供“核心提示”，将咨询实例涉及的主题告知给读者；在讲述咨询实例故事之后，提供“心航路提示”、“写给父母”、“写给老师”、“写给孩子”、“同伴感言”等心理指导内容，方便身处不同角色的读者在阅读故事之后，能够从心理咨询师那里得到最中肯的建议，逐步掌握在日常生活中自己解决心理问题的能力。这对于那些缺乏应有的心理学、教育学知识的为父母者尤其具有十分重要的指导意义。

本书所收录的近60篇咨询实例，每篇文章均具有文笔优美流畅、结构严谨、寓情于理、深入浅出的特点，具有很强的可读性与指导性。部分文章曾刊登在《今晚报》“教育聚焦”版上，受到广大读者的关注与好评。

本书的主要作者、编者、心航路中国大教育网的创办人张丽珊女士，是本人在办报生涯中结识的一位工作在教育领域和心理咨询事业一线的心理专家，也是本人的老朋友。她多年以来为《今晚报》“教育聚焦”版、“情感”版等专刊撰写专栏文章，同时在《中国青年报》、《城市快后》等媒体开办专栏，是广受媒体欢迎和读者喜爱的特约撰稿人。她撰写的专稿无一不是来自于她丰富的心理咨询实践，每篇文章都很精彩，既有真实鲜活的故事，又有基于扎实的心理学理论功底的分析与建议，让人读罢常常会对作者强烈的人文关怀精神所感动，对文章所揭示出的现实生活中严峻的青少年心理健康问题与教育问题引发长时间的思考。经过几年的努力，张丽珊身边已汇聚了一大批热爱心理咨询事业、关注青少年心理健康

问题的心理咨询人员和义务志愿者，许多接受过张丽珊咨询指导、受过心理咨询事业恩泽的青少年也加入到他们的队伍中来，他们以心航路中国大教育网为基地，向更多的人传播心理健康知识以及科学、现代的教育思想和理念。

在 20 世纪 80 年代中叶本人在读大学时第一次接触心理学知识，心理学还远未有今天这样为国人所了解、所重视，那时心理学家们还主要集中在大学课堂上向少数大学生们传播西方心理学的理论知识，极少有学者走出校门为那些需要心理学知识指导其现实生活的人们提供必要的帮助。心理咨询与心理治疗事业在国内的很多地方都还是空白，心理咨询师这一职业对于国人来讲还仅仅从西方文学作品或电影里看到。而 20 世纪 80 年代末 90 年代初开始，国内的心理学者们已不能满足于在大学校园里培养学生，强烈的社会责任意识以及国内心理咨询事业严重落后的局面，迫使他们越来越多地走出象牙塔，以自己所掌握的心理学知识矫治人们在思想、观点、行为方式等方面遇到的问题。心理咨询师的工作，不同于学院派的心理学教师，他们长年战斗在心理咨询一线，他们的工作不是向人们搬弄一些空洞的心理学教条，而是真正像临床医生那样治病救人，医治一个个受过创伤的心灵。以张丽珊为代表的一大批青年心理咨询师，就是这支队伍的中坚力量，从他们身上我们看到了心理咨询事业在我国发展壮大美好未来。让我们为广大心理学工作者、特别是战斗在心理咨询一线的心理咨询师们致以崇高的敬意！

青少年的成长，不仅关乎一个人能否健康、顺利地步入社会，而且关系到一个家庭的幸福、一个社会的和谐、一个国家的兴衰、一个民族的昌盛。让我们一起以未来的名义，关注青少年的心理健康，关注中国的心理教育事业。

投资未来，我们会终得回报。

《今晚报》专刊部主任 刘强

2007 年 12 月 16 日

序 二

心航路——大教育理念的倡导者与实践者

心理教育是促进青少年全面发展、应对学习压力的有效途径

目前，青少年学习压力巨大，产生了多种问题，因此实施素质教育已成为社会共识，并且经过多年努力，素质教育取得了重大成绩，但也还存在着一些误区。许多人误认为素质教育就是减负，就是减少教师教的内容和学生学的内容，把素质教育和文化学习对立起来；把“素质教育”理解为就是组织课外活动和兴趣小组，培养学生某方面的特长，素质教育应试化，各种考级考证遍地开花，沦为升学择校的砝码，不仅增加了家长的经济负担，也增加了学生的学习负担；节假日补课有增无减，学生不堪重负。

由于全球化的深入发展，国家之间的竞争日趋激烈。也由于我国国家竞争力还不够强，在世界经济分工的很多领域中还处在低端位置，因此，升学压力、就业压力、生活压力短时期内难以消除，这些客观因素和影响都会直接或间接地传导到教育领域和学生身上。在一定意义上可以说，当代中国学生负担重、压力大是一种客观的历史现象，单纯靠外在的“减负”是不够的，还必须加强学生全面的素质教育特别是心理素质教育，提高学生自身的学习能力和应对能力，从学生主观方面减负减压。这在当前教育改革还不尽如人意的环境下，对家长和学生有着很强的现实意义。

青少年心理问题主要表现在厌学、人际关系、环境适应、沉迷网络、性过错、情感问题、道德感下降、抗压能力低等方面。青少年在成长过程中遇到问题不可怕，可怕的是不能及时得到妥当的解

决方案。心航路教育心理机构科研部统计显示,75%的学生有不同程度的厌学情绪。家长重视孩子的学习成绩没有错,但很多家长只知道关心最后的分数,不懂得如何管理“过程”。一旦孩子成绩不理想,除了自身无谓地焦虑,对孩子或粗暴地训斥,或无奈地唠叨,或盲目地请家教上辅导班以外,几乎没有别的办法。直到孩子严重厌学甚至辍学,还不知道问题出在哪里。其实,影响学习的因素有很多,比如知识基础、学习能力、学习方法、非智力因素等,重视了孩子的心理健康,就是抓住了问题的关键。

为什么开通“今晚·心航路心理热线”?

心航路一直倡导大教育(全面教育、全员教育、终身教育)理念。我们认为,除了“文化知识”要学习,生活中也有很多需要学习的东西;不仅孩子要学习,家长也要学习。只有提高我们的能力,才能有效预防、化解青少年成长过程中面临的各种挑战和问题。

虽然造成当代青少年心理问题多发的原因是多方面的,比如社会转型、竞争压力加剧、现代生活方式等,但家长和青少年缺乏预防意识、求助意识,导致问题复杂化是重要的原因之一。

青少年在成长过程中遇到问题很正常,不可怕。任何问题都具有两面性,作为家长,如果我们试图给青少年营造一个没有困难、没有挫折的人工环境(比如,孩子一厌学我们就想到减负;孩子不能正确使用网络,我们就声讨网吧),这不仅很难做到,而且往往会成为青少年今后产生问题的根源。相反,如果我们给予他们战胜困难的勇气和应对挫折的方法,那么,这些困难和挫折不仅压不垮他们,反而会成为他们今后人生成功的垫脚石和催化剂。

心理学是一门研究人的心理现象发生、发展规律的科学。随着心理学的深入发展,与老百姓生活最密切相关的心理咨询也在快速发展。但也有不少家长和青少年还忌讳心理咨询,觉得难为情丢面子;对心理咨询存在着一些似是而非的认识和误解,遇到问题时还分不清自己的问题是属于情绪问题、心理疾病还是精神疾病,更不

知道应该向谁求助。因此，我们有必要向大众普及心理知识，使他们了解心理咨询的常识，能够区分发展性咨询和障碍性咨询等方面的内容。

当前，我们正在深入贯彻落实科学发展观，建设全面小康的和谐社会。而志愿者精神就是社会和谐的保障和体现之一，同时，志愿者及志愿者精神也是培养青少年爱心的活教材。

出于上述种种考虑，在天津市关工委、天津市精神文明办公室、《今晚报》专刊部的大力支持下，我们开通了“今晚·心航路心理热线”。一年半以来，具有心理专业资质和丰富教育咨询经验的热线志愿者共接听全国来电1万多人次，受到社会各界的广泛欢迎和高度评价。虽然是义务咨询，但咨询师对每个电话都一丝不苟、认真对待。忙的时候他们顾不上休息，甚至没有时间喝水吃饭，即使这样，他们仍然克服困难，积极进行专业交流与探索，力争克服电话咨询的不利因素，在有限的时间内给予来访者有效的帮助。

本书适合谁来阅读？

“今晚·心航路心理热线”的志愿者们选取了近60个教育方面的典型案例，编集成书奉献给广大读者。书中没有枯燥的心理学概念，也没有机械地讲解心理学理论，而是通过一个个生动的案例，使读者在似曾相识中了解一些青少年常见问题的成因及解决方法，并且掌握一些心理学常识知识。同时，书中也记述了很多咨询技巧，因此，本书既非常适合家长、青少年、教师等普通读者阅读，也适合心理咨询师参考。

“今晚·心航路心理热线”未来展望

热线越来越受到大家的信赖和支持，直接表现就是热线越来越忙、越来越难打。大家的肯定和信赖不仅是我們前进的动力，更是我们努力的目标和方向。为了将热线办得更好，我们将扩大热线服务的广度和深度。

在条件成熟的时候将会开通更多热线，每条热线将专注于某一特定领域，如教育、职业、婚姻家庭、心理咨询师督导（督导是指对心理咨询师自身的情绪问题进行疏导，对咨询师在咨询中的难点进行技术上的指导。督导是咨询师成长、提高实际技能的有效途径）等。

近期将开通学习热线，对学生进行学习策略、学习方法方面的具体指导。同时计划对天津市贫困家庭子女进行免费的面对面心理辅导。

每当孩子和家长透出舒展的笑容的时候，就是我们最快乐的时候。

心航路，成功路。我们希望每个人都能找到自己的心航路，都能拥有幸福的人生。

心航路联系方式：

心航路网址：www.xinhanglu.com

心航路邮箱：xinhanglu.com@163.com

今晚·心航路心理热线：022-23396165

今晚·心航路学习热线：022-89994288

心航路中国大教育网总编辑
资深企业管理顾问

郭荣泉

2007年12月

前言

众人划桨开大船

《给青春的你最有力的支撑》终于呈现在大家的面前，作为本书的主编之一，别有滋味在心头，自1999年起，我已经陆续出版11本专著，但从来没有像现在这样沉浸在幸福和快乐之中。本书承载着我的梦想——没有经济实力，没有政府背景，就凭借自己所掌握的专业知识、一颗普惠众生的心、加上不懈努力，执著践行，就能为社会和谐做贡献，在奉献社会的同时收获自我实现的满足。我自1993年开始从事心理健康普及工作，心怀一颗感恩之心与各种媒体合作，我服务的群体超越了地域、年龄、性别、学历、社会地位、心理问题类别……在为大家提供最贴心的心理支持的同时，我的视野也开阔了，成了天津市家喻户晓的“守望大众心理健康的丽珊”。在服务公众的同时，我与那么多同样拥有责任、善良、智慧、大爱的心灵碰撞出火花，大家拥有不同的职业背景——政府官员、媒体人、心理专业人士、教育工作者、企业界……“为青少年照亮成长之路，为家庭拥有亲密之旅，为社会和谐奠定坚实之基”成为我们共同的愿望。

感谢陪伴我一路走来的媒体朋友，是你们高度的社会责任感感召着我，是你们发自内心体恤受众的精神鞭策着我，让我随时感受着人间的真情和温暖。《今晚报》专刊部刘强主任是我最为景仰的媒体人，他毕业于南开大学社会学系社会心理学专业，心理学硕士，经济学博士，复合性的知识结构造就了他思考问题的深度和多维度。每次与刘强主任交流都会学习到很多新知。能够得到拥有如此高的心理学学术水平的刘强主任的首肯，无疑是一件很荣幸的事情。“张

老师，您做的事情从微观上讲是引领每一个青少年走上成功的人生之路，成就一个家庭的梦想；从宏观上讲，有益于社会和谐发展，有益于民族强大，作为媒体，就应该全力以赴支持。只是辛苦您和心航路的志愿者们了。”浮躁的社会转型阶段，刘强主任能够以优化社会人文环境为目标，强烈的社会责任感，淡薄宁静的处世态度让我感动。

感谢给我支持的各级政府部门的领导朋友，是你们的平易近人让我敢于与你们成为无话不说的朋友，是你们坚定的目光和无微不至的关怀让我在社会公益事业的路上从来没有感到过孤单。

感谢心航路中国大教育网的每一位兄弟姐妹，你们每一位都是我生命中的贵人。感谢郭荣泉先生，为了支持我当初近乎“乌托邦”的设想，放弃了外企的高管职位，开始走入陌生的网络世界，在您的不懈努力下，心航路中国大教育网从无到有，从小到大，现在已经拥有了教育、心理门户网站的规模。感谢各位来自天津和北京的志愿者，你们中有业内很有名望的心理学专家，有来自一线的教育工作者、心理工作者、职业规划师、学习策略指导师、婚姻指导师，企业管理者，一走进心航路，你们就有了统一的身份——志愿者。“丽珊，我充分信赖你的为人和专业水准，我相信你！我愿意跟你一起干……”清华大学附属中学心理辅导中心主任陈纪英老师是位德高望重，工作在一线的青少年心理辅导专家，她发自肺腑的话始终鞭策着我，“我何德何能让这么多的朋友如此信赖？应该如何给他们信赖我提供更有说服力的理由？如何温暖曾经温暖自己的人？”这已经成为了我自省时必修的功课，也成了我十几年耕耘不辍的内在动力。

感谢孙茜、陈锐宁、揣文娟、刘佳，你们从高中时代就树立了志愿者精神，从事志愿者工作。升入大学后，你们成为心航路的“同伴导师”，用你们的睿智、善良和同龄人的视角帮助那些成长中遇到困难的中学生和大学生，用他们更乐于接受的方式陪伴他们走向光明的未来。在本书中，你们认真感受每一个个案，写出“同伴感言”，让读者不仅了解了个案遇到的问题，聆听了心理咨询师的科

学分析、务实的解决方案，同时还明了了同龄人是如何看待这个问题、如何解决这个问题的，你们为本书增加了一个难得的维度，使每篇文章更丰满。你们成就了本书的创新设计。

最后感谢在本书撰写过程中梁莉健和馨月的认真校对。

感谢所有心航路人，你们高超的专业知识、质朴的情感、宽广的胸怀坚定了我的信念，我会继续努力，让我们与社会大众——

同喜同乐！

张丽珊

2007 年冬至于温情家中

目 录

序一

序二

前言

一、成长	(1)
1. 困惑的丫丫	丁 颖 (1)
2. 失衡的天平	赵文红 (4)
3. 我是不是坏孩子	赵文红 (7)
4. 在环境的改变中成长	馨 月 (10)
5. 当孩子在预选中落选	姜如云 (14)
6. 孩子网瘾“谁”的错?	康玉玲 (17)
7. 我不该来到这个世上	宋 荣 (22)
8. 我在网络游戏中藏身	王秀芳 (26)
9. 一个孩子的追梦之路	司晓霞 (30)
10. 在理想与现实间迷惘	郝雅南 (33)
二、亲子	(38)
11. 谁拿走了我的自信心	郝雅南 (38)
12. 童年延续下来的“诡计”	郝雅南 (41)
13. “多余”的孩子	梁莉健 (45)
14. 被同学奚落, 好郁闷	郭 宁 (48)
15. 单身母亲的悲哀	梁莉健 (52)
16. 父母的战争, 我的游戏	小 雅 (55)
17. 莉莉的恋爱, 母亲的担忧	唐志红 (59)
18. 妈妈的期望让我喘不过气来	宋 荣 (63)
19. 妈妈就会问学习	王秀芳 (67)
20. 奶奶是孙我是爷	王秀芳 (70)

21. 女儿为何弃我而去	郝雅南 (75)
22. 赔我的梦	郭 宁 (78)
23. 生活在父亲的阴影下	郝雅南 (81)
24. 他为何频频向母亲施暴	宋 荣 (85)
25. 我不会说“不”	康玉玲 (89)
26. 我的孩子为何越管越坏	宋 荣 (93)
27. 我该不该告诉她“你不是我的亲生女儿”	俞雪芽 (97)
28. 我就是我, 没有可比性	俞雪芽 (102)
29. 心灵的芳草地	丁 颖 (106)

三、情感和性..... (111)

30. 老师, 我会垮掉吗?	唐志红 (111)
31. 是无知并非无耻	俞雪芽 (114)
32. 单相思中孤独却感觉幸福的高中女孩	宋 荣 (118)
33. 当“爱”成为负担	王秀芳 (123)
34. 妈妈, 你真叫我恶心!	郭 宁 (126)
35. 难忘心中女神	王秀芳 (130)
36. 缺少家庭温暖的女孩儿	郭 宁 (134)
37. 受伤的男孩儿快回头	郭 宁 (137)
38. 早恋的阴影	唐志红 (141)
39. 找不到恋爱的感觉	宋 荣 (144)
40. 自慰让他痛苦不堪	王秀芳 (148)

四、人际关系..... (152)

41. 老师, 我不是故意的	小 雅 (152)
42. 谁来帮帮我	赵文红 (156)
43. 校园里的流浪女孩	王秀芳 (160)
44. 当班长好难	俞雪芽 (164)
45. 高处好寒冷	赵文红 (168)
46. 她为什么不合群	宋 荣 (171)
47. 老师, 我是否应该走近你	郝雅南 (174)
48. 棱角害了她们自己	王秀芳 (179)
49. 我的大学很失败	王秀芳 (182)