



王裕如心理咨询个案书系
◎王裕如 著

探寻孩子

心灵地图

孩子的强迫性心理障碍

抑郁女生的心路历程

差生的心理感受

青春期逆反心理的背后

早慧少年的心灵地图

.....

读懂孩子的心

为孩子的心灵成长导航

王裕如心理咨询个案书系
◎王裕如 著

探寻孩子 心灵地图

图书在版目录(CIP)数据

探寻孩子心灵地图 / 王裕如著. — 上海: 上海锦绣文章出版社, 2007.7

(王裕如心理咨询个案书系)

ISBN 978-7-80685-761-8

I. 探… II. 王… III. 儿童心理学 IV. B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 113592 号

责任编辑 戴欣倍

装帧设计 王建军

技术编辑 李 荀

书 名 探寻孩子心灵地图
著 者 王裕如
出版发行 上海锦绣文章出版社
地 址 上海市长乐路 672 弄 33 号 邮编 200040
经 销 全国新华书店
印 刷 上海锦佳装璜印刷发展公司
开 本 978×640 1/16
印 张 5
版 次 2007 年 8 月第 1 版
印 次 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80685-761-8
定 价 18.00 元

如有印装质量问题 请与印装单位联系 电话 021-56401314
版权所有 不得翻印

作者简介

王裕如

上海市心理咨询行业协会会长

上海知音职业技能培训中心主任

上海知音心理咨询师培训总督导

上海青年管理学院应用心理学副教授

上海儿童发展研究中心特约研究员

上海社区心理健康与发展专业委员会秘书长

具有十多年临床心理咨询和培训经历，为微软、通用电器、中石化等机构做培训和个案辅导。曾为《ELLE》、《嘉人》等多家杂志写专栏，著有《不安的太阳——第一代独生子女心理路程》、《爱错》、《错爱》、《情人》、《离婚》等28种专业书籍。

我喜欢心灵职业(代序)

•王裕如•

我是一个从业 18 年的心理咨询师,做过无数个案,仍然乐此不疲。人们总是自以为遇到了心理问题才来咨询探讨,其实有问题是绝对的,无问题是逃避的结果。在我的眼中,每一个问题都是有原因的,每一个原因都有它的合理性。

人们就在情、理、法、德的交错中寻找自己的心理出路。而心理咨询这个职业,就意味着以辩证的立场,以接纳的态度,和个案一起探索他们的状况、他们的价值观、他们的行为方式、他们的感受。他们是我们的主人,为他们是我们的宗旨,与他们一起成长是我们的目标。

我的这套心理咨询个案书系是我多年来的个案积累,丛书分为《探寻孩子心灵地图》、《破译两性爱情密码》两本,如果你对书中的个案故事感兴趣或者需要和我谈论心理问题,可以拨打我的助人热线 021-65878843。作为职业心理咨询师,我愿意为大家答疑解惑。

目 录

- 被误解为患有“多动症”的孩子 1
- 关注孩子的强迫性心理障碍 5
- 抑郁女生的心路历程 10
- 大学生的心理成长 15
- 关注差生的心理感受 20
- 控制欲有碍孩子健康成长 26
- 青春期逆反心理的背后 31
- 其实你不懂孩子的心 37
- 当孩子沉迷于辍学 43
- 早慧少年的心灵地图 49
- 当孩子喜欢透视别人的“禁区”时 53
- 自我意识丢失了的孩子 58
- 影响孩子学习效果的心理因素 63
- 棍棒打垮了孩子求知的欲望 68
- 学会全面客观地了解孩子 73

被误解为患有“多动症”的孩子

家长的焦虑心态和残酷教育几乎把孩子们游戏和运动的时间完全剥夺，而运动是孩子身体和心理成长的基本要素。被剥夺了正常运动权利的孩子常常是躁动不安的，为此那些很活跃的孩子常常被误认为患有“多动症”……

• 个案阅读 •

从“多动症”儿童到英才少年

元元的爸爸在元元很小的时候便出国打工去了，元元跟着妈妈生活。母子俩吵吵闹闹，谁也奈何不了谁。

一天，上课铃响了以后，元元像往常一样走进教室，一个来校体检的医生立刻指着他对班主任说：“这孩子是个典型的‘多动症’。”老师说：“难怪呢，整天手脚不停的，真烦人！”

第二天晚饭后，元元妈妈的脸色特难看。她拿了一把小椅子，让元元坐在对面，对儿子说：“你听着，老师说你是典型的‘多动症’，让我带你去看医生，我想先给你治疗一下。现在开始，你手脚不停地给我动上二十分钟，少一分钟，别怪我不客气。”一把木尺就在桌边放着，元元妈妈凶巴巴地看着元元，元元直想笑。然而，这回妈妈动了真火，高高地举起了木尺：“开始动吧！”元元这才变了脸色，但还没

开始动。“啪”，木尺打下来，元元手背上起了一道红印子，眼泪慢慢地溢出来，他觉得受到了极大的侮辱。妈妈威胁他，他把脚在地上拖来拖去，用手捂着脸大声地哭叫起来：“爸爸，你快回来吧。”

爸爸真的被元元盼回来了。听了妈妈的“告状”，爸爸并不十分赞同“多动症”的说法。他仔细观察，发现儿子虽好动，却是个聪明的孩子。他喜欢动脑筋，闹钟、照相机、奥特曼玩具现拆现装，得心应手。看电视对剧情也理解，就是功课方面表现平平。他领着元元到心理咨询中心，通过讨论、观察、分析，咨询师认为：这是因为元元从小没有养成良好的学习习惯，心不定、神不安，散漫惯了，同时也因为他从小一直和妈妈在一起，没有运动，没有游戏，也没有和其他儿童玩乐的机会，所以非常好动。最后他们商定，让他到外婆家去住一阵子，规定他的学习时间，保证他的运动时间，还为他请个大学生当家教，陪读、陪住、陪玩、陪运动。辅导的重点是培养他集中注意力做功课，每次任务完成后就让他玩个痛快。经过三个月的集中训练、家教辅导和综合运动，元元的学习成绩明显提高，后来考进了重点中学。

如今，元元已考进了大学，就读计算机专业。虽然他的学习成绩并非一流，但是他具有很强的操作能力。他利用假期与双休日到相关单位勤工俭学，为公司设计开发软件，所得报酬已超过了爸爸妈妈的工资收入，并多次在电脑程序设计比赛中得奖。

● 心理探索 ●

好动不等于“多动”

“多动症”全称“少儿多动症”。主要症状是注意力分散，不易集中，自控能力差，易冲动、任性。它的成因并没有很确切的说法，但被

确认为是一种轻微的脑功能障碍。患“少儿多动症”的孩子因不能较长时间集中注意力,做功课拖拖拉拉,甚至无法完成作业,因此会影响学习成绩,而且因控制性差,任性,还会影响人际关系,但是“多动症”绝对不是顽皮好动,活泼淘气,那是望文主义的理解。以前人们习惯性地“差生”归于思想品质问题,现在又倾向于把不符合常规的学生说成是“多动症”,这是缺乏科学根据的。随意地把一些顽皮的学生定为“多动症”,是对孩子极大的不负责任。元元妈妈因为轻信儿子患“多动症”的结论,而做出了近乎荒诞的举动,使儿子的自尊心受到了极大伤害。

在诊断“多动症”时,需要注意结合家庭和文化因素的综合考察。有不少孩子表现出“多动症”的某些症状,只是因为他们的正经历着一种对当前生活局面的严重反应。如元元因爸爸很早出国,使得妈妈因孤独而脾气暴躁。当她累极了的时候,便怨天尤人:“你爸爸只顾自己闯荡,把我们母子一扔就是几年,太自私了呀!”

事实上元元并非是“多动症”患者。自从元元爸爸回家后,他的生活环境改变了,他的学习潜能发挥出来并取得了显著效果。

诊断“多动症”需谨慎,而一旦被判为“多动症”也不足为惧,通过努力治疗是可以改变、减缓、消除孩子的不恰当行为的。

● 心灵解码 ●

母亲态度与孩子性格形成的互动性

在孩子的成长过程中,母亲的功能极其重要。母亲是孩子最信赖的人,母亲对孩子的态度对孩子的心理状态与性格形成有举足轻重的影响。母亲民主的态度,可使孩子拥有健康、快乐、独立的性格

和心态,相反,则容易导致孩子各种类型的心理性格缺陷。我们不能忽视孩子性格与心理上的弱点,因为性格、心理、情绪状态直接影响到孩子的智能与发展。

孩子的发展是否顺利,与其认知与意志也有直接关联。其中他们的认知方式是一个关键因素。假如是一个被母亲忽视的孩子,他的性格中会有过于胆怯的成分,这时,他的认知趋向便是急于寻求安全感,以作为对自己心中缺少安全感的补偿。这种补偿性的认知方向与行为常常是导致心理、性格、智能上产生偏差的内趋力。例如一个常挨打的孩子,他的注意力很难集中在对知识的兴趣与对学习方法的研究上,而更多的可能是关注父母的脸色与行为,因为他首先要满足自己的人身安全感。这种心态延伸开来,他可能就是一个谨慎的、防范心理过大的、多疑性格的人,他的认知成分中无意之间会潜伏着“唯有处处小心才能不受侵犯”的观念。

母亲独自抚养孩子以及母亲的焦虑情绪会在孩子的心理上投下阴影,并使孩子在心理行为上有所变异。个案中的元元身处这样的环境,变得特好动、特顽皮,注意力不集中是他想摆脱母亲过分的唠叨与焦虑,他想以此引起母亲的注意,并减缓自己的孤独与烦躁,虽然这是不经意的。

由此可见,成长环境是决定孩子性格、认知方式的决定性因素。家长若是认识到了这些,就应该主动调整自己教养孩子的方式与心态,也应更注意自己的言行举止,以便对孩子形成正面、健康的影响。

关注孩子的强迫性心理障碍

升学的压力，同学间的竞争使得越来越多的孩子性格严重压抑与扭曲，形成了强迫性心理障碍……

• 个案阅读 •

残酷竞争与心理障碍

一对衣着得体的中年夫妇领着一个体格高大、行动却迟缓得近乎呆滞的儿子前来咨询。虎背熊腰的儿子已是高二的学生，当被问及是否需要先单独谈话时，他不假思索地回答：“不用，我的这点事他们全知道。”

心理咨询是从他讲述自己的“心理障碍”开始的。从高一开始，他就发现自己出现了一种奇怪的心理：常在照镜子的时候，注意力高度集中在嘴唇上，嫌它长得太厚。“为什么它会是这种模样而不能更加美一点呢？”他为此这个念头而苦恼。

这种“强迫性非理性关注”的出现大大地阻碍了他的学习进度，干扰他学习的效果，使他为之焦虑恐惧。然而更令他困惑的却是一念未绝，一念又生。现在他的注意力集中到了自己的鼻子上，对着镜子他总是怀疑自己的鼻子是歪的。“如果再移过去一点点就好了。”这样的念头会纠缠得他头脑发胀，眼睛发花，甚至于精疲力竭。再到

后来,他变得坐立不安,常怀疑自己的脊梁是否有病。有时甚至于会想:我是否生了白血病?

“这类念头出现的时候,你是否总是在捧着书本读书或者是在做习题?”我向他提示。

“是啊,你怎么知道?”男孩回答。

因为焦虑强迫行为的产生,既是被压抑了的正常愿望的反弹(反抗),又是对智能与心理压力超负荷运转的警示。因此,根据他的强迫观念的内容,我们可以推测出他潜意识里对美的呼唤,而对自身形象的追求又与渴求异性交往的要求有关。

他却一口否认:“不,不,我从没有过这样的念头与愿望,我一心只想攻克我的物理学堡垒……”

问题恰恰出在这里,青春生命中应该拥有的一切:友谊、欢乐、爱的萌动,竟被残酷的学业竞争冲击得无影无踪,连他自己也相信是“从未有过”这样的念头,可见这压抑有多彻底,这“意志”是多么坚强。

“你是否对残酷的学业竞争持否定态度,并且因为身不由己地跻身其中而感觉不到生活的乐趣呢?”“你不觉得你的学习动机有问题吗?”

“是的,有时候我会觉得苦行僧似的读书是无价值的,因而是无望的。但是,对于我们来说,读书是唯一的出路与自身价值的体现,假如没有学业竞争,我已无法想象青春生命该如何度过……”

除了学习,他已不知生命还有其他意义。他靠着幻想中偶像的力量与精神,考取了重点中学。这种精神暂时给予了他心理上的庇护与寄托,却终于成为挥之不去的恶梦干扰破坏着他的生活。因为,这本非真正的学习与发展动力,而只是濒临危机时的救命稻草与心理安慰。

当初他考进了这所重点中学以后,又力挫群雄、过关斩将进入了学校的物理重点班。这种幸运使他欣喜若狂。当他满怀喜悦地进

人重点中学,顷刻间就变得高度紧张,因为这里实行“淘汰制”,即每学期考试以后必定要淘汰一部分人,最终只剩下一定数量的学生。

说这是一种残酷的竞争,是因为这种淘汰不是以一种既定的目标为准绳,而是要建立在别人的失误之上,“只有你的失败,才是我的成功”,这种“你死我活”、“你留我去”的竞争制度,耗尽了学生的元气,使他们为仅有的那一线希望,终日处于高度紧张状态。

“输不起呀,体体面面地进来,灰溜溜地出去,有什么颜面见人?再说,为了实现跻身名额之内的目标,我们已经耗费了许多,好不容易熬到了高二,眼看胜利在望,我们又怎肯轻易放弃努力?”一旁父母焦虑与遗憾的诉说,似乎组成了二重奏,一句一句地刺激着已是非常沮丧的儿子,也一下一下地叩击着我的心。

竞争的焦虑使孩子无视危机已出现在“成功”与“崩溃”的临界点上,他们铤而走险依然选择成功,而不顾危险迫在眼前。

• 心理探索 •

心理障碍源于错误的“成功”概念

当个性得到最大程度地发展,创造力得以发挥,自我价值认同与社会价值认同基本趋于一致,建立在这种基础上的个人状态是充实的,快乐的,具有发展潜力的,因而也是真正成功的人生。但是我们更多地灌输给孩子的“成功”概念却是不以孩子的具体状况为前提,而是以社会价值体系所认定的、没有个性的成功模式。这势必给孩子造成心理压力,使他紧张、焦虑不安,以至于产生心理障碍。这种人云亦云的成功观是建筑在精神荒芜、物质匮乏状况下,为生存

而作的“背水一战”、“孤注一掷”式的赌注,是非人性的教育理念和手段。在这种普遍的关于“成功”理念的错误认知指导下,只能产生焦虑的家长、焦虑的教师、焦虑的学生。他们不但难以获得理想的成功,而且会离成功日益远去。

个案中的这位“物理尖子”,他的强迫性心理障碍的产生不仅是读书太累,更主要是焦虑造成的心理负担。家长在强化孩子追求成功意识的同时,并没有帮助他采取相应的手段、方式,在此情况下,出现心理障碍是完全可以理解的。另一方面,他的智能和心理能量没有得到平衡,失衡的心态就会摧毁他学习的能力。这位“物理尖子”面临的危险是——已经走到了悬崖边上,却视而不见,坚持着要走完最后几步,并且发誓:“一定不能停止”。

他的焦虑和强迫是因他把成功极端化,他步入心理误区是一个渐进的过程,这个过程是多种因素综合而成。他的心在提醒他:你已经心力交瘁,不胜疲惫,只有放松和休息才能使你有发展。

• 心灵解码 •

关于“强迫性心理障碍”

强迫症也称强迫性神经症,是一种以强迫观念和强迫动作为特征的神经官能症。它是指患者主观上感到有某种不可抗拒的,不能自行克制的观念、意向和行为的存在。患者虽能意识到这些观念、意向与行为是毫无必要、毫无意义的,但就是因为难以将其排除,所以反复、持续地做一些机械的、看似无价值的动作。如反复洗手,借着水的流淌以冲缓内心的焦虑,反复擦某一样东西,以去除心中的不洁感。强迫观念指心中不能控制地反复出现某种念头(如坐在车上

有跳下去的冲动),但终能被艰难地抑制住。强迫者出现的念头与行为,都是潜意识内某种情结的转换体现,其象征性的语言是动作。强迫者的病因是没有及时消解的情绪被压抑到潜意识里。它的病理现象则是郁积在潜意识里的情结改头换面后干扰人们正常的思维与行为。

对于孩子强迫性心理障碍的辅导与治疗,很关键的是寻找出他们心理上的受困扰的原因,通过分析、认知的过程以减缓它的破坏作用,并制订相应的措施,从行为上及时纠正。比如“转移法”,当其陷入穷思竭虑状态时,在家长的干预下,转换思路或转做其他的事,以逐步淡化孩子的强迫现象。

有三种方法:一是给他们第一动力让他们能够自转;二是帮助他们培养学习兴趣和能力;三是注重他们的心理健康和人格独立。这是很宏观的三个方面,这三点可以使他们在社会上自立。

如果个案中的那位“物理尖子”仍念念不忘“坚决不能被淘汰”,那么他的状态将日益糟糕。他现在最需要的,一是“放下”,不想淘汰之事,顺其自然,说不准还能有希望;二是减负,增加游乐与休闲时间,这是“磨刀不误砍柴工”;三是借着“心理障碍”的东风,对自己作出一个新的评价与认定,做一个彻底的调整。

抑郁女生的心路历程

她本是优等生却没有考进优等学校，在普通学校里她倍感寂寞。休学八个月后，她终于能够面对现实，再次走进原来的教室……

• 个案阅读 •

那屋里经常有“夜半歌声”

偶然的的机会我和铃铛认识，她穿一件白T恤，圆白的脸，乌黑的头发，更多的是忧虑。她是一个寡言的女孩，已经休学八个月了，这八个月几乎是封闭的。她妈妈很着急，可是很害怕得罪女儿，面对女儿的沉默，什么都不敢说，更不敢做。

我问铃铛：很郁闷的时候怎么办？她说“唱歌”。白天她睡觉，晚上十点钟她关严了窗户，开始卡拉OK。一首接一首，三四个小时后，她昏昏沉沉地睡去。有邻居对铃铛说：“小姑娘你行行好，饶了我们吧，半夜不要再歌唱了”。她抑制了几天后，屋里又飘出了忧伤的歌。

我请她说出自己的问题。她反问道：为什么没人劝她去上学？

她说自己就像一个跌倒在地上的孩子，就是没人拉她一把。爸爸是一个只对妈妈负责的人。妈妈永远年轻、漂亮、聪明、能干，优雅地统治着家庭王国。她拒绝上学，妈妈却不敢来劝她，生怕她想不开走上绝路；爸爸依然是不知可否的沉默。

铃铛是班里的好学生，老师对她抱有期望，她虽然心比天高，可是她并不表露。同学们对铃铛尊重有余，亲密不足，他们会被铃铛的矜持和漠然界定在一定的距离之外。

说起爱，铃铛空洞的眼中闪出了一点光，那是她内心无法回避的痛。那个男生，是铃铛所心仪的，远远地想着，他就像天边的云，使她难以琢磨。若有似无地想念着，日子天天有色彩，有一天，他居然主动向铃铛表达了对她的好感！

铃铛全身的血液似乎凝固了，那是最激动的时刻！可是，铃铛最终拒绝了她，残酷地看着自己心仪的男生万分地尴尬，而她的心一边是痛苦，一边是快意。她庆幸自己终于能够控制自己的情绪，从爱情中逃脱，为的却是他日不被爱情抛弃，不为爱受苦。

接受了第一次心理咨询，铃铛的心被搅动了，被搅动的心像火山似的渴望爆炸。或许，她因为想爆破，所以来咨询。她不再把自己关起来，经常到外面闲逛。她在镇上遇见了从宁波来的，快乐的小裁缝，小裁缝见到铃铛后对她很迷恋，而他对铃铛的赞美更是使她很激动。妈妈发现了铃铛的变化后非常不安，忍不住悄悄地找了小裁缝，告诉他铃铛是个有心理问题的人，劝他莫对铃铛用真情，更不能假心假义地糊弄她。小裁缝被“心理问题”吓住了，他全身而退，不再与铃铛交往了。又一次的感情失落，铃铛敞开的心门复又关闭。

那天早上，铃铛妈妈和我约好，让铃铛八点从家里出发，估计九点左右可以到我这里做一次咨询。我从九点开始张望，九点，九点半，十点，十一点，一直不见她的踪影。我打铃铛的手机也没有回应，最后好不容易联系到了铃铛，没想到她说她在街上等一个网友，假如他不来陪她，她将一直等下去。

网友终于来了。当铃铛带着难得的欣慰和网友一起进屋时，我看见了“网友”脸上的迷惘。他是一个二十九岁，有家有妻有子的男人。在网上感慨铃铛独特的见解，见了面才知她是一个任性、极端而又依赖的女孩。更令人害怕的是铃铛迷恋上了他，最高峰时，铃铛一