

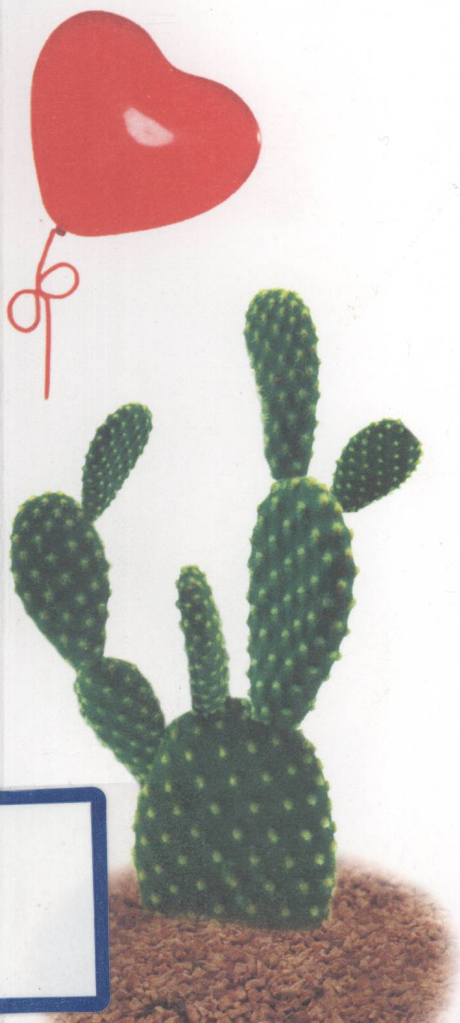
孩子的

23个

心理障碍

解决方案

■ 张易 主编



本书针对青春期孩子常见的心理障碍
提出针对性的解决方案
让父母和孩子共同努力
克服成长中的困难

■ 科学技术文献出版社

孩子的23个 心理障碍 解决方案

主 编 张 易
编 委 刘 艺 李 颖 段奇峰 杜金霞
晁丽萍 吴亚辉 张伟光 徐逞虎
郑文利 张从众



田 科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

孩子的 23 个心理障碍解决方案/张易主编. 北京:科学技术文献出版社,2010.3

ISBN 978-7-5023-6590-5

I. ①孩… II. ①张… III. ①青春期-心理卫生-健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 016317 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)58882938,58882087(传真)

图书发行部电话 (010)58882866(传真)

邮 购 部 电 话 (010)58882873

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 周 玲

责 任 编 辑 周 玲

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京高迪印刷有限公司

版 (印) 次 2010 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 650×950 16 开

字 数 179 千

印 张 12.75

印 数 1~5000 册

定 价 19.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

青春期心理障碍

内容简介

本书是一本针对青春期孩子常出现的一些心理偏差而做出的针对性的解决方案，包括自卑、羞怯、自闭、抑郁、冷漠、逃避、沮丧、好胜、焦虑、恐惧、多疑、自负、嫉妒、易怒、自我、逆反、依赖、虚荣等各种不良性格习惯。书中通过一个个精彩的案例，加以解析，以帮助父母和孩子共同努力，以克服这些成长中的障碍。

科学技术文献出版社是国家科学技术部直属的——
家中中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了
了使您增长知识和才干。

目录Contents

01

走出心灵的阴影

关键词:自卑

1

02

对社交恐惧说再见

关键词:羞怯

13

03

敞开心灵的大门

关键词:自闭

22

04

战胜心灵的“隐形杀手”

关键词:抑郁

30

05

让心灵的沙漠变成绿洲

关键词:冷漠

37

06

走不出的“心理围墙”

关键词:逃避

44

07

展开青春的笑靥

关键词:沮丧

53

08

打开争强好胜的枷锁

关键词:好胜

59

09

走出心神不宁的漩涡

关键词:焦虑

69

10

打败内心的恶魔

关键词:恐惧

78

目录Contents

11

告别疑神疑鬼的情绪

关键词:多疑

86

12

剪断那些控制你的线

关键词:强迫

92

13

让自傲自大退场

关键词:自负

100

14

熄灭心中的妒火

关键词:嫉妒

106

15

征服内心的“猛兽”

关键词:易怒

117

16

走出自我中心的“误区”

关键词：自恋

126

17

“唱反调”不是光荣

关键词：逆反

135

18

我的生活我做主

关键词：依赖

144

19

告别心底的浮华

关键词：虚荣

152

20

抑制心中的邪念

关键词：盗窃

159

目录Contents

21

善待生命,珍爱健康

关键词:自虐

167

22

收起你的拳头

关键词:暴力

178

23

走出网络的藩篱

关键词:网络沉溺

188

01 走出心灵的阴影

关键词：自卑

自卑是对自身评价过低的心理表现，是自身不能正确客观地判断自己而产生的一种消极情感体验。从心理学的角度看，它是一种性格缺陷，表现为自己贬低自己，待人接物缺乏信心勇气，没有主见，畏首畏尾，是一种非常有害的心理。当自卑心理发展到极端的时候，人往往会怀疑自己的能力和表现，怯于表现自己，逃避现实，甚至会自我封闭，形成人际交往的障碍。自卑心理不可小视，它往往是其他心理疾病如抑郁症等的诱因。

内心私语

我是世界上最笨的人！

我就是一只丑小鸭，永远也变不成白天鹅。

我什么都比不上别人。

我一无是处，只会给爸爸妈妈丢脸。

身边的故事之一：

我什么都不如别人……

张华，14岁，是海南省某中学的学生。张华的家在偏远的农村，他的家庭世代都是农民，生活朴实勤俭。张华自幼头脑聪明，学习成绩优异，小学毕业的时候，以很高的分数考到了城里的中学读书。他是家乡人眼里的骄傲，是父母的宠儿。

然而到了中学之后，繁华的都市、高耸的楼群，让他感觉非常迷茫。这里的所有事物都和家乡不一样，都比家乡要气派、豪华。张华在惊异之余产生了心理落差，认为自己很落后，什么都没有见过。

在校园里，张华和城里的孩子一起生活，让他自叹不如的感觉更加强烈。这里的孩子吃的、穿的、用的，都是他从来没有见过的，他们的生活也都是他从来不敢想像的。有的孩子家里经常开小车来接送，有的孩子穿戴都是名牌……相比之下，张华心里产生了强烈的自卑感，他觉得自己穿得比别人寒酸，吃得比别人差，连用的东西都很土，哪一点都不如别人，哪里都比别人差，觉得自己根本不配和他的同学们站在一起。

在这种自卑心理的笼罩下，张华开始变得孤僻和压抑，他经常独来独往，不和同学说话，不跟任何人交流，就连吃饭也是一个人躲在角落里——他怕自己吃的东西没有别人好，会被别人笑话。

他从来不参加学校和班级组织的各种集体活动。当同学们组织一起去郊游、爬山、野营的时候，他都不参加，终日把自己闷在宿舍里看书学习。

他从来不敢进学校周围的快餐店、超市，害怕自己寒酸的穿戴和那里的豪华气氛格格不入，更怕别人取笑他。他不敢去人多的地方，怕人们看出他是农村来的“乡巴佬”，整天郁郁寡欢，沉默不语。

即使同学们主动和张华聊天，他也不愿意和人交流，班干部和老师要主动帮助他，也被拒绝。他整天被自己心底的自卑感压抑着，认为自己怎么努力都比不上别人，觉得自己一无是处。他在日记里写道：“我觉得自己什么都不如别人，什么都比别人差……”

在这样的心理影响下，张华的学习成绩也开始下降。期末考试的时候，他竟然有两门功课不及格，这更令他难以接受。于是，在放暑假前的一个晚上，他一个人走到学校的湖边投湖自杀了……

心灵解码

强烈的自卑心理导致了张华最后的悲剧。他本来可以是个风华正茂的少年，本来可以享受欢乐美好的校园生活，本来可以成为栋梁之才……但是，只是自卑心理，就剥夺了他的这一切，让他年轻的生命画上了句号。

张华的自卑来自于自己的贫寒，来自于和同学相比较后的落差，来自于都市繁华的迷茫……贫寒和落后让张华产生了卑微的心理，让他自我评价降低到了极点，将自己贬低得一无是处，因此导致了孤僻、冷漠，以致到了不和人交往的状态。而这种状态又加剧了他的自卑感，形成恶性循环，终于让他不堪忍受，走上了轻生的道路。

所有自卑感的产生，都是只看到自己的缺点，而且将这一缺点无限扩大而导致的。尤其是对青少年来说，他们的自我意识和独立意识发展很快，开始独立地观察和分析社会，非常重视别人对自己的看法，也同时希望能够得到别人的赞赏和肯定。他们同时也开始审视自己，寻找自己身上的不足。当他们发现自己某一方面不如别人而自身又无法弥补的时候，内心就产生了强烈的自卑心理，严重的还会自我憎恨，跟自己过不去，认为自己干什么都不行。

张华的行为背后就是自我憎恨的心理在作怪，他恨自己家境不如别人，但是他自己又无力改变，所以只能逃避与同学或老师们的交流。

我们一定要明白，张华的认识是错误的。家境的贫寒不能说明此人自身有缺点，家庭条件、物质条件都是身外之物，人们不会因为这些而鄙视和嘲笑一个孩子。一个人自身的魅力和智慧才是真正的财富和资本，才是获得人们肯定的砝码。但是张华显然没有认识到这一点，而是走入了一个误区，最后毁了自己。其实他的自卑是完全没有必要的，他只要大胆地和别人交流，走出自我的世界，就会发现其实自己以前担心的东西并不是那么重要，大家会接纳和欢迎他。但是很

可惜，他的心灵已经被自卑感占满，乃至最后被压垮。

自卑就像毒药，能摧毁人的意志，毒化人的心灵，令人们失去自我，失去理智。青少年朋友一定要及时调节自己的心理，让自卑的情绪远离我们。

身边的故事之二：

“我是一只丑小鸭”

深圳市某中学一名高一的女生为了跟父母要钱去做整容，竟然不惜赌气离家出走。在父母焦急的寻找下，很长时间才重新回家。

王蕾 16 岁，是个皮肤略黑、容貌平常的女孩子，是家里的独生女。从小到大，王蕾都开朗活泼，爱说爱笑，生活无忧无虑，没有什么烦恼。她学习成绩也很好，对人也有礼貌，从来不让家长担心。总体上来说，她就是父母眼里的“乖乖女”。但是家长和老师有一段时间发现这个女孩子变了，变得经常沉默寡言，郁郁寡欢，学习成绩更是直线下降。老师和家长都很担心，但是不明白是何种原因导致王蕾这样的改变。

老师主动跟她谈心，父母也几次问她，但是她一直闭口不答。后来，王蕾跟家长要两万元钱去整容，家长才明白她是因为自己外表不如别人而自卑。

原来，以前王蕾与班上女同学在一起时，并未在意自己的外表。但是进入高中后，随着进入青春期，很多女孩子外貌开始有所变化，男女生之间的差别越来越大，男生们开始关注容貌漂亮的女生。有的男孩子开始向容貌漂亮的女孩子送礼物，表达好感。这让王蕾逐步感受到容貌和外表的重要性。但是她看到自己略黑的皮肤和平常的容貌，感到了自己和同伴的差距，认为自己不如别人。更让她难过的是，班里有的男同学经常在背后取笑她，叫她“黑姑娘”，她就越发感到自己皮肤黑是丑陋的，深感痛苦。她觉得自己就像一只“丑小鸭”，是一个被人们遗弃、没有价值的人。在这种情绪的笼罩下，她整日郁郁寡欢。如此心境使她的学习成绩逐渐下滑。眼看就要参加高考了，她整日愁眉苦脸，觉得自己“完了”，没什么前途可言，整天

为自己的容貌而担忧，导致性情也改变了，什么事情都没有兴趣去做，觉得自己活得没有意义和价值。

后来，她看到一张报纸上有整容广告，里面写着“打造一个完美的你！让你一夜之间由丑小鸭变成白天鹅”等等诱惑性的语句。这个广告让王蕾很动心，她就决定用整容来重拾自己的信心。但是，她看到做一个完整的整容手术需要两万多元的手术费，自己根本没有这么多钱。于是，她开口向父母要钱。

父母刚开始以为这只是小孩子一时的突发奇想，并没有当回事，一口拒绝了她的要求，并且让她把心思放在学习上。但是没想到，第二天，王蕾就赌气不回家了。家里人到处找也找不到她，不得已向警察、媒体求助。

经过半个月的苦苦寻找，王蕾回到了家，但是她的心态并没有完全转变过来，她还是认为自己的容貌太难看，想要整容，弄得父母手足无措……

心灵解码

这是一个因容貌而自卑的典型例子。就是因为皮肤比别人黑，同学起外号，就改变了自己的性格，荒废了自己的学业，甚至产生“我完了，没有前途了”这样的消极情绪。王蕾因为外貌的一点缺陷就哀叹怨世的表现是信心不足，对自己评价过低的反应。

其实，青少年随着年龄的增长，对自己外貌必然开始重视和注意，这是正常的。因为每个人都有爱美之心，这是人寻求“尊重”的心理需要。这种需要从年龄很小时就开始发展，并不断得到强化。人们常觉得一个漂亮的小孩比一个丑的更讨人欢喜，也就给予他更多的爱，而“丑小鸭”因为容貌丑而难以得到关注。人的需要越是得不到满足越会变得强烈，同时，在心理上所遭受的挫折也就越大。忧郁痛苦、自卑自弃、灰心绝望等情绪日渐强烈。

其实我们说王蕾这种感受是主观的。人的容貌固然在人际交往中占有很重要的地位，但并不是绝对因素，时间长了，一个人的性格、品德、学识和能力才是真正赢得人们尊敬的主要因素。容貌只是在交往刚开始的时候赢得好感的一个原因而已。所以，注意自己的外貌仪

容是无可厚非的，但是把它看成是人生的全部就实在是太荒唐了。况且人们对美的标准并不是绝对的，而是随着时代、环境的变化而变化的。并非现在看起来美的就永远是美，也并非看起来丑的就永远是丑。

外表和家庭出身一样，并不是我们可以选择的。如果我们幸运，正好有一个漂亮的外貌更好，但这也不能代表我们就拥有了一切；如果不幸，没有一个漂亮的外貌，也并非代表着我们失去了一切。而且容貌美丽的人往往因为自己先天条件优越就放弃了努力，反而不容易取得成就。而那些容貌平平的人，则明白通过自己的努力去弥补容貌的不足，勤奋努力，相对更能取得成功。在现实当中，我们可以看到很多相貌平平甚至丑陋的人，都取得了非凡的成就，获得了成功和荣誉，如我们熟悉的葛优、潘长江等等。所以，我们没有必要为了自己的外貌而痛苦，应该注意到发挥我们外貌之外的其他长处。

案例中的主人公王蕾，因为皮肤黑一点就自怨自艾，甚至跟父母要一笔数目不小的钱去整容，这是不可取的。即使真的通过手术变美了，很快她会发现自己其他方面的缺陷，又会苦恼了。重要的应该是修复自己心理的缺陷，应该正视自己的容貌。“自然就是美”，或许自己的容貌并不美丽，但是它是独一无二的，应该珍视这种独特之美。更重要的是把重心转移到学习上，通过其他方面的成就去弥补自己容貌的缺憾，才是获得别人尊重最好的方法。

心灵处方

【写给孩子】

自卑心理是自己对自己评价过低的一种心理体验，它容易使人产生消极和厌世等不良情绪。它由和别人的对比而产生，是由心理上强烈的落差而形成的过激情绪和心理。当我们看到自己不如别人的地方时，就感觉自己很差，没有希望，进而产生自卑感。

说到底，自卑感是由自身的缺点或者环境的不如意而产生的，如家庭条件不如别人，外表不如别人，学习成绩不如别人等等。但是我们如果从客观的角度去看的话，可以看到每个人都不可能是完美和一

帆风顺的，都有他们的缺点和不如意之处。如果我们有缺点和困难，想到的应该是如何尽力去克服或者改变，而不是逃避和自怨自艾。

自卑在很多人的成长道路上都出现过。历史上许多创造过辉煌的大人物，都曾经有过自卑情节，如我们熟悉的一代枭雄曹操，他曾经因为自己的出身不好而自卑；还有被后人称颂的汉武帝，也曾经因为自己母亲的身份卑微而自卑……古今中外，这样的例子不胜枚举。连这样的大人物都如此，何况我们平凡人？

有自卑心理的人，往往会过多地看重自己不利和消极的一面，而看不到有利、积极的一面，缺乏客观全面分析事物的能力和信心。这就要求我们努力提升自己透过现象认识本质的能力，客观地分析对自己有利和不利的因素，尤其要看到自己的长处和潜力，而不是无谓的嗟叹，进而妄自菲薄。

要在积极进取中弥补自身的不足。有自卑心理的人大都比较敏感，容易接受外界的消极暗示，从而愈发陷入自卑中不能自拔。而如果能正确对待自身缺点，把压力变成动力，奋发向上，就会取得一定的成绩和成功，从而增强自信、摆脱自卑。

自卑除了能消磨一个人的雄心、意志，使他自暴自弃、悲观泄气之外，恐怕不会有什么好作用。我们青少年的美好生活才刚刚起步，即便起步时迟缓了一些，或走了点弯路，成绩一时不如人，也远不足以决定一个人的一生。好比一个优秀的长跑运动员，刚起跑时，比别人慢了一些，并不要紧，只要他鼓足劲，加加油，照样可以赶上、超过前面的人，甚至可能拿金牌。当然，看到许多同龄人比自己强，毕竟是一件令人惭愧的事，冷静地反思一下造成自己落后的原因是必要的。

不得不承认，自卑感是一种很差的情绪体验，容易让人消沉。但是自卑心理其实说到底还是自己的问题。其实自卑并非绝对坏的心理体验，适度的自卑能够激发人的斗志，唤起人积极上进的决心和勇气。俗话说“自古英才出贫家”，童年和少年时期的物质匮乏，往往会让人产生强烈的改变现状的愿望，通过自己的努力，最终取得比别人更高的成就，历史上很多名人，如司马光、于谦等都出生于贫寒之家，但是他们却用自己的努力取得了别人达不到的成就。自卑发展到

极端，也可能让人一蹶不振，丧失斗志，整天生活在抱怨和绝望当中。如果我们能够正确客观地看待自己和别人，以坦然平静的心态对待自身的缺点，那么我们就能够将自卑顺利地转化成自信，将消极转化成积极，努力拼搏，开创属于自己的美好未来。

下面介绍几种可以帮助我们消除自卑的方法：

1. 客观求证法

我们要客观、辩证地看待自己和别人的不同，寻找判断自己优秀证据的方法。每个自卑的人都会从各方面寻找一些实例，来证明自己比别人差，从而陷入自我感觉很差的恶性情绪当中。比如，自己家境不好，就会到处搜集别人比自己家境好的例子，哪位同学家是富翁，哪位同学家住豪宅，这种例子搜集越多，当事人就越感到自卑。其实，“尺有所短、寸有所长”，每个人都有长处和短处、优势和劣势，自卑的人并不是真的比别人差，而是他们只看到了自己的劣势和短处，用自己的劣势去跟别人的优势相比，自然自我感觉越来越差。如果当事人可以客观地看问题，看到那些同学家庭环境虽然比自己好，但是常常缺少家庭的温暖，缺少人之间的温情；那些家庭富裕的同学，往往不懂得珍惜自己现有的条件，学习成绩很差等等。其实，只看到自己跟别人不足的地方是偏激和狭隘的，应该全面客观地去看待别人和自己。能看到对方的优势，也能看到自己的优势，看到对方的缺点，也能认识自己身上的不足，这样的认知观才是正确、合理的。每个人都不可能是完美的，只要我们适当地弥补自己的缺点，积极地发挥自己的长处，每个人都能够获得一个精彩的、丰富的人生。

2. 实践法

“实践出真知”，要想消除自身的自卑感，努力实践是最好的办法。很多人因为看到自己不如别人，就感到失落，往往失去做事的信心和勇气，或者对自己的能力抱怀疑的态度，遇到事情畏首畏尾，裹足不前……这样导致了自己什么事情都不敢做，自卑的情绪越来越严重。其实，自信是在不断的实践当中逐步培养的。每个人不是天生都能做好一切，而是在不断实践和努力的过程中不断地提高自己，从而