

在孔屏的眼里，
自始至终没有一个不好的孩子，
所有的孩子都是向上的。

靠近我， 温暖你



心理咨询师孔屏
与青少年学生的心灵对话

孔屏 著

本书为广大青少年学生而写，希望他们可以做自己的心理咨询师；
本书亦为广大家长和教师而写，希望他们可以成为青少年学生的心灵导师

靠近我， 温暖你



心理咨询师孔屏
与青少年学生的心灵对话

孔屏 著

图书在版编目 (CIP) 数据

靠近我, 温暖你: 心理咨询师孔屏与青少年学生的心灵
对话/孔屏著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5019-7747-5

I. ①靠… II. ①孔… III. ①青少年-心理卫生-健康
教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 139189 号

责任编辑: 涂润林

策划编辑: 涂润林 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 王超男 责任校对: 晋洁 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 13

字数: 262 千字

书号: ISBN 978-7-5019-7747-5 定价: 25.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100162J6X101ZBW

序

PREFACE

■ 旅人

她用那双有些粗糙、被岁月磨砺的手写下了这厚厚的文字。

语言朴实，就像她沂蒙老家的泥土，简单而没有一点华丽；就像在雪白的宣纸上，仅仅落下黑色的墨迹。然而，在这看似平淡的文字后面，却蕴藏着深深的温情与暖意。

这是一个“大写”的人，用细腻的心，字斟句酌，录写出的最真诚的语句。这份真诚，犹如她对待每一个孩子那样——理解，尊重，宽容。

从5岁开始，我就见证着她的痴情和执著。但那时的我并不知道她为谁痴情，为何执著。十年弹指一挥间，我已从一个世事懵懂的孩童长成了一位意气风发的中学生。这时，我才终于明白，她痴情与执著的真正缘由。于是，我除了对她有着无限的亲密与依恋之外，更多了一份敬仰。

她，为那些在人生的航海中被浪头打翻了小船，却竭力抓着破损的帆，挣扎反侧的孩子缝补好远航的帆，帮他们重拾济沧海的信念。

她，为那些整日躲藏在周围人冷漠而轻视的目光里不敢抬头也抬不起头来的孩子，送去他们久违的温暖，帮他们填补失去自信的心，重新让阳光落入他们澄澈的眸子。

她，为那些像是浑身长满了刺一样，用伤害别人来保护自己的孩子，轻轻剥落伪装的外壳，保护着他们的倔犟，唤醒起他们心底的柔软，让他们敢于接受别人的爱，并付出自己的爱。

.....

她就是这样，像旅人一样，执著于前方，不问终点，年复一年日复一日无悔地走在自己选择的道路上。她是在搜寻，沿途搜寻那些需要帮助的孩子。和他们说话，与他们

沟通，给他们以力所能及的引领。不论走了多久，她一如初始那样，心甘情愿地蹲下身子，和每一个有所企求的孩子倾心交流。她常说，越低的心，越能贴近大地，越能感知生命的脉搏。所以，她成了孩子们的知音，能够从孩子们那儿听到连父母都听不到的心声。

我曾经很纳闷，接听一个个热线，接待一个个来访者，怎么从来没有听她抱怨过什么？怎么从来没听她喊过一声累？

我曾经很迷惑，她怎么永远都不知道疲倦？她怎么永远都是满脸的阳光灿烂？

我曾经很惊讶，她怎么对不是自己亲生儿女的孩子们满腔热爱，诲人不倦？

我曾经无数次地寻求答案，可每次她都好脾气地笑一笑说“喜欢呗”。

但是，现在的我终于明白，她是把与孩子的交流当成一生的事业来做，不仅仅是喜欢，不仅仅是热爱，而是怀着对生命的无比敬畏！是对美好生活的无限热恋！所以，尽管已过了能为一个梦想而热血沸腾的年纪，但她依然如那春蚕，如那蜡炬，如那雪炭，用自己的热情尽可能地点燃孩子们的热情，用自己的光亮尽可能地照亮孩子们的航程，无怨无悔，孜孜以求。人的一生，能为伟大的事业付出，便不会虚度。我想，她所从事的，便是伟大的事业，是伴着爱与希望一起前进的事业。

这本书，只是她事业的一个小小的符号。里面的每一个故事都是她的亲身经历，每一个文字都是她用心写出来的。为了这本书，她经历了太多无眠的夜。常常是我在夜半梦醒时，还会看到她被桌前昏黄的台灯勾勒出的模糊的身影；她时常揉揉惺忪的眼睛，继续盯着她面前亮得刺眼的屏幕；午夜的风都寂静了，只听见她几乎没有间断的手指敲击键盘那枯燥的声音……

现在，这本书终于画上了句号，我成了她的第一个读者。我翻看着每一页，真切地感受到，字里行间都浸透着她对孩子的浓浓爱意。

她就是这样，像旅人一样，一直在走，一直在走。因为只在乎为别人送去了多少，而不问回报和结果，所以她可以一直走，不会有尽头。

在这个旅程中，她拉着许许多多的孩子和他们的父母一起走，走过人生多变的季节，走到常蔽月的乌云也渐渐散去，走到孩子的生命绽放出夏花般的灿烂，走到孩子能映着朝晖拥抱未来的光明。

在这个旅程中，她也在拉着我一起走。她从来没有为了哪个孩子而忘记身边的我。我的每一次呼喊，她都会驻足；我的每一次哭诉，她都会倾听；我的每一次失败，她都会接纳；我的每一次成功，她都会雀跃。她和我一起哭，她和我一起笑，她和我一起歌，她和我一起舞。无论走到哪里，她都会把我自豪地介绍给别人。她最常说的一句话是

“别人的孩子再好都不如我自己的孩子好。”就这样，她看着我长大，我拉着她的手一路走来。

相信我吧。靠近她，温暖会将你包围；跟随她，你会看到人生旅程不一样的风景。

最后，还是请允许我用来自肺腑的真情，谱成一首赞歌，献给本书的作者——我亲爱的妈妈。

呵，旅人，
你还在走吗？
你知道你脚下的路，
有多么漫长吗？

呵，旅人，
你快停下来吧，
那粗糙的土粒已经磨穿了你的鞋底，
那炎炎的烈日已经蒸干了你额上最后的汗滴。

呵，旅人，
即使你挺过了烈日的蒸烤，
又怎么能挡得住疾风骤雨的侵袭，
还有纷飞的暴雪会轻易地穿透你单薄的身躯。

呵，旅人，
你不停下来吗？
为什么你还在走，
从来都不曾驻足？

呵，旅人，

没有什么能阻挡你前行的脚步。
那么，就请带着我的爱继续走吧，
有爱相随，你会走得更远更久……

高梦村

2010年4月4日写于泉城

目 录

CONTENTS

第一篇 亲子篇 ■ 1

1 你知道他们打我有多狠吗 ■ 3

今天的孩子与父母所处的时代毕竟不同，在崇尚人文管理和个性张扬的年代，父母打孩子已经是最无能的表现了，但天底下从来不打孩子的父母却是绝对的少数。有一点不容置疑，父母的拳头打在孩子的身上，也会痛在父母的心上。所以，在遭受父母打骂的时候，在你质问父母为什么、凭什么要打你的同时，你不妨好好思考这样一个问题：怎样才能不挨父母的打骂？作为儿女，你是不是有责任让父母为你感到骄傲？

2 我没有一点私密空间 ■ 8

在家庭教育中，很多情况下都是父母挖空心思地要探究孩子的私密空间，结果导致了孩子的逆反，最终在亲子之间挂上了牢牢的枷锁。每一个孩子都需要成长的私密空间，都有自己心灵的秘密花园。没有哪一个孩子不渴望得到父母的理解和尊重。然而，理解和尊重从来都是双方的，如果你一味地封闭自己的内心，你会得到父母的理解和尊重吗？

3 爸爸妈妈要离婚 ■ 13

没有哪一对父母不想给孩子建立一个和谐的家庭环境，让孩子充分享受到家庭的温暖和幸福。但是，追求幸福是每一个人的权力，当父母的感情破裂、家庭战争成了家常便饭时，如何让自己成长得更好是你最智慧的选择。父母的感情或许你无力挽回，但你的未来就在你自己的手上，你愿意为了自己的未来好好把握自己，不让自己偏离人生的轨道吗？

4 我在妈妈的眼里一无是处 ■ 18

每个孩子都希望自己能够成为老师眼中的好学生、父母心中的好孩子，这是每个孩子

的心愿。但是，受到个人文化素养和成长环境的影响，并不是所有的父母都懂得欣赏、鼓励和肯定自己的孩子。在得不到父母的欣赏、鼓励和肯定时，你愿意欣赏、鼓励和肯定自己吗？

5 我的记忆里没有父亲 ■ 23

毫无疑问，孩子的成长需要父母的陪伴。但很多父母由于忙于工作，很少陪伴在孩子的身边，导致孩子亲情不足，情感饥渴。我们在呼吁父母关注孩子的同时，也期待孩子对父母多一分理解：距离隔不开两代人的感情。主动向自己的父母敞开心扉，让父母了解你内心的需要，或许更有利于问题的解决？

6 我的童年只有眼泪和叹息 ■ 29

童年的经历对一个人的影响是深远的。虽然一个人无法选择自己的父母，但却可以选择自己的童年。当自己的童年遭遇不幸时，把不幸变成人生的磨砺，那么，童年里留下的就不仅仅是眼泪和叹息了。小小的你，愿意凭借着自己强大的信念握住命运的缰绳纵横驰骋吗？

7 父母吵架何时了 ■ 34

“我想有个家，一个不需要华丽的地方，在我疲倦的时候我会想到它。我想有个家，一个不需要多大的地方，在我受惊吓的时候我才不会害怕……”这首歌唱出了许多孩子的心声！天下的父母们也无不渴望给孩子提供一个温暖的家。但温暖的家并不是渴望就可以得到的。当父母无法为你提供一个温暖的家的时候，你有没有想到，你完全可以为父母的感情付出自己的努力？

8 父母从来都不相信我 ■ 39

很多父母因为家庭经济比较好，对孩子花钱的问题并不重视，等发现孩子出现问题的时候，孩子往往劣习已成。然而，也许连孩子自己都没有意识到，每一个人的内心深处都有积极向上的心理需求。家长可以不相信你，但是你要相信自己！请问：你愿意给自己时间战胜自己吗？

第二篇 学习篇 ■ 45

9 名次对我很重要 ■ 47

每一个孩子都有自身独特的发展潜力，学习的目的不是仅仅为了追求好的名次。如果

能够把自己的视野放宽一些，做到坦然地面对学习的名次，正确对待一时的进退得失，更多地注重自己的多向发展、素质提升，相信每个孩子都会拥有一片属于自己的天空。请问：你愿意把自己视野放宽，拥有自己的天空吗？

10 我活着一价值都没有 ■ 53

“天生我材必有用！”改变自己能改变的，接受自己不能改变的。给自己的人生一个正确的定位，昂首挺胸地去面对生活，你才会体验到生活的价值。请问：你愿意勇敢地改变自己，积极地面对生活吗？

11 我在学习上得不到一点成就感 ■ 59

在学习的道路上，每一个青少年学生都渴望获得成功，但是，路是一步步走，饭是一口口吃。学习上的困难无论多大，只要你坚持下去，困难最终会向你低头，你的成功或许就在100次失败之后。请问：你愿意给自己101次机会吗？

12 我找不到奋斗的理由 ■ 65

不知道有多少年轻人躺在父母拼命积累起来的财富上失去了奋斗的目标，失去了应有的斗志，甚至失去了生活的意义。“王侯将相宁有种乎？”历史早已经作出了回答。请问：你愿意为自己的人生而努力而拼搏吗？

13 当家长的期望成了天上的月亮 ■ 70

过高或过低的期望都不利于激发一个人的斗志。但十有八九的父母对孩子的期望普遍都高。结果，父母对孩子过高或过低的期望不仅不利于激发孩子的斗志，而且容易使孩子丧失生活的乐趣和价值。当发现父母的期望不符合你的实际时，你是否应该根据自己的实际情况对自己合理期望呢？

14 学习上的困难像滚雪球一样越滚越大 ■ 75

成长的道路上从来都没有一帆风顺的，正所谓：不经历风雨，怎能见彩虹。当遇到学习上的困难时，你认为积极应对这些困难还是选择在困难面前逃避退缩更有利于自己的发展呢？

15 我的生活里只剩下了学习 ■ 81

学习是学生的首要任务。但是，在成长的过程中，有比学习成绩更重要的，那就是在

自信基础上发展起来的各种能力——发现问题、解决问题的能力，人际交往的能力，适应社会的能力。请问：你有信心发展自己的各种能力吗？

16 我得了考试焦虑症 ■ 87

当出现考试焦虑问题时，一切急躁、困惑和痛苦都无助于问题的解决。相反，急躁、困惑和痛苦反而会加重你的焦虑情绪。请问：你愿意在心理老师的帮助下冷静地查找出自己考试焦虑的原因，然后坚强地战胜考试焦虑吗？

第三篇 交往篇 ■ 93

17 有人乱了我的心 ■ 95

人的一生要经历若干个发展阶段，每个发展阶段都有它的主要任务。青少年时期的主要任务是完成知识的学习、积累和创新，而不是收获爱情。青春岁月，你更愿意采摘青涩的爱情果实，还是丰厚的知识宝藏？

18 一切都是为了她 ■ 100

对于进入青春期的男孩、女孩来说，恋情的发生是一个不能回避的话题。但在感情的道路上，一个人如果为了一份尚不成熟的感情而过度地付出自己，那么，这种付出不仅会成为对方沉重的心理负担，而且会把自己给弄丢了。请问：你愿意给对方一份轻松也给自己一份自尊吗？

19 女孩子不喜欢和我交朋友 ■ 106

社会赋予男人更多的责任，养家糊口似乎是男人的天职。所以，当一个男孩爱上一个女孩的时候，是不是应该认真考虑：我拿什么来爱自己心爱的女孩？我怎样做才能让自己心爱的女孩得到幸福快乐？

20 我是老师眼里的“刺头” ■ 111

求学路上遇到一位好老师，的确是一个学生的福气。但是，老师和学生之间的交往也和常人之间的交往一样，存在着是否相互吸引的问题。一个学生做老师眼里的“刺头”，刺伤的不只是老师，刺伤的还有学生自己。请问：你愿意做老师眼里的好学生让老师积极地关注自己吗？

21 惹不起，我躲得起 ■ 118

欺负行为的发生，不单纯是欺负者的错误，也有受欺负者的一份责任。受欺负者一味的退让，往往会加重欺负行为的发生。请问：当你惹不起也躲不起的时候，你该如何保护自己呢？

22 我就是想报复他们 ■ 124

一个孩子注定无法选择父母，无法选择自己的家庭，但却可以积极地选择自己人生的道路。原谅父母曾经带给自己的伤害，努力把自己发展得更好，而不是让自己成为父母婚姻的殉葬品，这是离异家庭的孩子最应该有的人生态度。请问：你愿意忘掉父母给你造成的伤害，心怀感恩地生活吗？

23 我不会拒绝别人 ■ 130

每一个人都应该学会关心别人，并尽可能地去帮助别人，但这并不等于一味地满足别人，尤其是当对方的要求不合理或者总是提出同样的要求时，理直气壮的拒绝不仅是对自己的尊重，更是对对方的负责。请问：你学会拒绝别人了吗？

24 老师冤枉我 ■ 136

有人说，师生之间修来的是千年的缘分，彼此应该多珍惜一些。尤其是对于青少年时期的学生，无论老师做错了什么，都应该对老师充满尊重和敬畏。请问：当受到老师无端的冤枉时，你愿意心怀感激地接受老师的冤枉吗？

第四篇 个性篇 ■ 143

25 我把自信弄丢了 ■ 145

青少年的健康成长需要阳光雨露，过多的批评和指责只能丧失青少年的自信心。如果你不能从父母和老师那里得到更多的鼓励和引导、更多的赞美和微笑。请问：你愿意鼓励自己、赞美自己吗？

26 我敏感多疑怎么办 ■ 152

父母的离异会对孩子造成极大的伤害，特别是当孩子还处于婴幼儿时期。因为孩子的安全感基本上是在婴幼儿时期建立起来的，而父母离异是破坏孩子安全感建立的首要因素。在这种环境中长大的孩子，往往个性敏感多疑，在人际交往中体验到更多的消极情绪。请

问：你愿意放下心里的戒备，让自己拥有一颗善感而不多疑的心吗？

27 上网玩游戏是我最重要的事 ■ 158

人生三件事：必须做的事，坚决不能做的事，可做可不做的事。仔细想想，上网玩游戏到底属于哪类事呢？

28 我无法抵抗诱惑 ■ 165

18岁之前的青少年不能参加公民选举投票是因为其不成熟，青少年不能发生性关系也是因为其心理、社会、经济方面均不成熟，无法承受性关系的后果。青涩的果子不要采，春天就忙春天的事，你一定会做到的，不是吗？

29 我就是个坏孩子 ■ 170

天底下没有一个天生的坏孩子，坏孩子都是我们成人一手制造出来的。当一个孩子把自己定义为坏孩子后，他还有意愿改变自己、让自己朝着积极健康的方向发展吗？

30 我感到很孤独 ■ 176

不少青少年因为个性内向、不自信，因为心理上缺乏安全感，因为没有交往的技巧和方法，他们往往孤独在自己的世界里，把自己封闭起来，孤立于集体之外，因而也就越来越体验不到成长的快乐。怎样才能真正走出孤独呢？

31 我就是脾气坏了点 ■ 182

一个人如果经常动不动就发脾气，不仅不利于自己的身体健康，而且不利于人际关系的和谐发展，最终给自己和别人带来交往的烦恼。好脾气才有好人缘。请问你愿意下决心改掉自己的坏脾气，给自己也给别人带来交往的快乐吗？

32 我是不是嫉妒心太强了 ■ 187

良好的个性可以帮助一个人走向成功，而不良的个性往往容易桎梏一个人的发展，如敏感、多疑、攀比、自我中心、嫉妒，等等。如何克服不良个性、培养良好个性，是每一个青少年学生成长中的重要课题。请问：你愿意拥有良好的个性品质吗？

后记 ■ 193

第一篇
親子篇

1

你知道他们打我有多狠吗

良子被父母强行带进我咨询室的时候，他的父母明显地长出了一口气，仿佛如释重负。但是良子却紧咬牙关，怒目圆睁，一副视死如归的架势。

“孩子，到孔老师这里来又不是上战场，你有必要把神经绷得这么紧吗？”我边说边微笑着指了指眼前的椅子：“请你坐下，好吗？”

良子愣了一下神，看了下我眼前的椅子，但马上又恢复了刚才的样子，没有丝毫的动弹。我端着一杯热水，轻轻地坐到了良子的左侧，用恳切的目光看着他。

我说：“良子，尽管你的父母在电话里把你的问题都告诉了我，但我想他们讲的或许有些片面，我很想听你诉诉苦水。”良子看了我一眼，有些疑惑的样子。

“你爸妈告诉我你不喜欢与家长交流，逆反心理强，对抗家长，有时候甚至对父母拳打脚踢。我听了感到很惊讶，真是这样吗？”我继续不紧不慢地说，“不过我也知道，孩子的天性是依恋父母、信赖父母、热爱父母的。我从事家庭教育好多年了，经验告诉我：孩子长大后与父母关系变得紧张甚至是横

眉冷对，绝大部分不是孩子的问题，而是家长对孩子的教育出了问题。”说到这里，良子脸上紧绷的表情有些许松弛，他深吸了一口气，但还是站在那里，看来还没有从那种紧张的对抗情绪中缓过来。

良子没有主动求助，但是我知道亲子关系紧张也不是孩子想要的，他内心应该是希望得到帮助，让家庭变得温暖，只要耐心等待孩子开口说话，咨询也许会收到一个较好的效果。解决矛盾最好的办法就是设身处地地考虑对方的感受和想法，我尝试着站在良子的角度考虑一些问题，希望这样能够尽快走进他的心灵。

“你已经13岁了，是初中生了，你一定有自己的思想和见解。而且我相信你的思想和见解有很多是正确的，只是你的爸爸妈妈不能理解你！而你的爸爸妈妈就是希望通过我的帮助能够理解你，让一家人过得开心快乐。我很想知道这些年来你的父母给了你什么样的教育？是什么原因导致你们亲子之间无法沟通和交流的？”

看到他的情绪有些松动，我又再次邀请良子：“良子，既然来了，请坐下来谈一谈好吗？”

听了我一番话，又看到我诚恳的邀请，良子的面部表情慢慢缓和了下来，他指指身旁的父母，没好气地说：“你先问问他们！”良子走近桌子，把椅子拉开了一段距离，坐了下来。他能坐下来就是咨询的一个很好的突破和缓冲。

“我想听你说。”我温和地说，“你知道吗？做父母的没有不望子成龙的，但很多父母都是凭自己的感觉教育孩子，难免和你们这些90后孩子的思想不接茬。父母在教育孩子的问题上有时候错了，但不承认自己做错了，有的是不明白自己到底错在哪里了。家长教育的对象是孩子，他们的教育方式是对还是错，评判的主动权在孩子手里。你明白我的意思吗？”

他眼睛一眨不眨地望着我问：“孔老师，你们打孩子吗？”

我实话实说：“我先生从来没有打过孩子，但是我打过一次，那是孩子在冒犯奶奶的时候。良子，你问我这个问题，是不是你的爸爸妈妈在家里打过你呢？”

这时，良子的眼睛里含满了泪水，他委屈地说：“孔老师，你不知道他们打我有多狠！尤其是我爸爸，他常常狠命地抓着我的头发把我的头往墙上撞，