

CHEN ZHANG DE FAN NAO

主 顾
编 问
赵 张
赫 吉
甄 连
中 科

成长的烦恼

——心理咨询 136 例

中国商业出版社

加强心理医学保健
促进少年儿童身心健康

何喜凤

二〇〇〇年二月

编审委员会

主 任 谢幼琅

副主任 张香永 蔡继顺

委员 (专家组)	张希增	李令节	张吉连
	张 瑶	甄中科	赵东红
	王文娟	刘福源	谭以正

参编及撰稿人员（以姓氏笔画排列）

丁燕生	于风华	王树荣	王亚丽	王玉萍
王雷	王莹	王国芳	王昱	王子纯
江红	朱久玲	朱燕	朱立秋	朱正清
孙健	刘世雯	刘全明	刘胜利	刘怡民
刘荣	刘莹	刘春梅	刘广阳	李凤兰
李秀芬	李宝盈	李淑静	李田燕	祁庄铭
陈瑛	陈友江	孙惠明	安秋琴	张学武
吕玉新	吕义萍	沈树起	肖琪安	张严华
张慧萍	张学丽	徐琨岩	徐建勇	徐秀媛
果金兰	范树平	苏福铭	何焦素云	柯本忠
徐卉冉	柳华平	姜福铭	焦素云	柯杨秋
胡核茹	胡守新	褚军莉	韩丽娟	奚秋林
崔长松	郝红卫	贾健	狄青	

前 言

邓小平同志高瞻远瞩地指出：“教育要面向世界，面向未来，面向现代化”。不论是面向世界、面向现代化，还是面向未来，都需要我们的教育工作者真正做到、做好教书育人和因材施教，都要从人出发，以人为本，做好每个人的工作。

青年阶段是个体发育的特殊阶段，它的基本特点是其过渡性，由天真烂漫的孩童过渡到有责任感和事业心的成熟的社会成员。在青年时期完成过渡中要为未来参与社会生活做好准备，要解决许多人生的重大问题，像“为什么活着”的人生观问题，认识自己和认同自己的自我成熟问题，继承和掌握前人经验的学习问题，友谊、爱情、择业等问题。解决好这许多问题，并在青年们心中发展一种“心理社会同一性”，使青年产生自我同一感是青年期心理发展的任务。

心理学家告诫我们，青年们的心中并不总是“阳光灿烂的春天”，而常常是处于“多事之秋”。青年们会因为意识到人生的责任和自身的发展变化而焦虑和烦恼，由成长而引起的心理冲撞和动荡，理想和现实在胸中的激烈冲撞，会波澜壮阔，汹涌澎湃。所以把青年时期称作“狂飙期”。

大家还是读读这本书吧！《成长的烦恼》的出版，为我们真实地披露了青年们成长过程中的烦恼，书中的一百多个案例告诉人们，当成年人还以为青年人无忧无虑地沉浸在欢乐和幸福之中时，实际上他们却可能挣扎在迷茫、彷徨、无助之中，已被深深的痛苦和焦虑折磨得痛不欲生了。他们封

闭自己，却又极其强烈地渴望成年人真诚地给予指点和帮助。

生活中无师自通的想法已经过时。现代生活需要每个人不断进行自我调控、自我完善。生活是艺术，需要知识、能力和创造性，更需要“人生教练”的辅导。

朱镕基总理在最近召开的全国教育工作会议上指出：“要大力推进素质教育，通过多种形式对不同年龄层次的学生进行心理健康教育和指导。”我国的心理咨询事业刚刚起步，方兴未艾。《成长的烦恼》书中执笔的各位老师作了有益的尝试和探索，他们从青年的实际需要出发，给青年们以无比的温暖和亲切的帮助，使之能走出困境，健康地发展和成长。这是对教书育人、因材施教和素质教质的贡献，实践证明是切实可行和有效的方法。

各种各类学校都应该积极开展素质教育和心理咨询工作，为我们的青少年排忧解难，创建一个良好的成长环境，帮助他们迅速健康成长，在新的世纪里，为伟大的祖国培养出一代新人！

张吉连

2000年元月

目 录

一、学习篇	(1—30)
二、情绪篇	(31—74)
三、人际关系篇	(75—118)
四、超越自我篇	(119—151)
五、医学篇	(153—224)
六、讨论篇	(227—332)

一、学习篇

1. 某男，18岁，性格内向，不太爱说话，见人有礼貌，但不太合群，在班内并不太引人注目。但该生入学时文化课基础差，学习有困难，感到压力较大，一年级期末有两门不及格，被转为试读生。其母非常重视他的学习状况，经常利用双休日到校来监督、检查其功课，有时还把他带回家找老师补习，但情况未见改善。二年级第一学期下来，又有两门不及格，但他怕家长批评，私自将学校发的成绩单重新制作，骗家长。后经老师与家长交换意见时才发现此事。老师和家长结合其日常表现，如畏惧学习、注意力下降、烦躁不安、睡眠不好等情况，判断该生可能患有某些心理疾病，后经医院诊断为焦虑性神经症。

分析原因我们认为，首先，该生过去优越的家庭环境助长了他的依赖性格，主要是父母的过分照顾和过分专制，使得孩子对父母产生了惧怕的感觉，但其内心又有着强烈的自我愿望和需要，长期得不到满足和释放，感到十分压抑。其次，该生性格内向、孤僻，不愿与他人接触，对周围的同学常有厌烦、鄙视甚至戒备的心理，办事喜欢独往独来，常为孤独、寂寞和空虚所困扰。这也与其家庭教育过于严厉有关。再次，外界的强刺激，使他久积于心的焦虑爆发出来。一是其父的意外受伤致残，给他极大的刺激，原本十分美满优越的家庭，顷刻之间发生了质的改变，这样的打击对于一个十几岁的孩子来说是强烈和巨大的。二是到了新的学校、新的环境中，来自于各方面的压力，如学习上的、生活上的、同学及老师的交往诸方面的问题一时难于应付，就产生了焦虑。特别是来自于学习方面的尤为突出。他的文化课基础比较差，所以一年级文化课的学习较为吃力，期末有两门成绩不及格，被转为试读生。针对这种局面，家长也十分着

急，为在二年级能顺利过关，也给孩子增加了许多压力，甚至每一个双休日，都从外地赶来监督、检查孩子的功课。有时把孩子带回家找老师补习，星期一再回校上课。那时孩子就已经感到对学习有了恐怖和厌烦的情绪，经常借故逃脱。此时家长还并未注意到孩子的变化，直到被老师发现偷改成绩单欺骗家长，被家长严厉指责后，家长和老师结合其平时的表现，如烦躁不安，睡眠不好，逃避学习，记忆力和思维力下降，注意力不集中，易激怒，老师向家长提出要注意孩子是否有心理障碍，需要调整和治疗。家长也认为此种情况无法再学下去，办理了休学手续，回家进行治疗。在医院被确诊为焦虑性神经症，并伴有抑郁。经住院药物治疗及心理治疗半年后痊愈。返学后老师们给予极大的关心和爱护，帮助他早日走上更加健康之路。

对学生的心理健康问题，老师们要给予足够的重视，以期早发现、预防，并给予适当的帮助，使学生在学校能够保持身心的健康发展。

2. 某生，男，中专二年级，他的明显特征是：有上进心，脑子也不笨，可就是学习成绩上不去。经过与他谈话，了解到他也曾因为学习成绩差而感到苦恼。问其原因，他愧疚地说：“每当上课、写作业或者复习功课时，总不能专心致志。”为此，他每学期都有一两门课程考试不及格。

在与这个学生的接触中，发现他上进心很强，但是学习的动力不持久，有时是为了应付考试而学习，没有明确的学习目的，缺乏远大的理想。特别是有些课程在初中时就没学好，基础较差。上中专后，由听不懂到不爱学，逐渐发展到对学习丧失兴趣，上课时经常走神，精力更不可能集中，以致影响了学习成绩。根据这一分析，我们帮助他明确学习的目的和意义，建立一种责任感。告诫他：不能把学习看成是别人布置的任务，而要把它当作自己的使命，把被动的学变为主动的学。

通过讨论，我提出了几条克服“走神”的具体办法。

1. 自我提醒法。写几张提醒或勉励自己认真学习的卡片，诸如“专心听讲”、“不要走神”、“少壮不努力，老大徒伤悲”等警句，放在铅笔盒里，夹在课本中，压在写字台的玻璃板下，随时提醒自己别走神，下定决心，认真学习。

2. 情境想像法。每次做作业时，就想像自己是在考试，一定要在规定的时间内做完。以使自己真正紧张起来，这样注意力也就比较自觉地集中了。正像著名数学家杨乐说：平时做作业像考试一样认真，考试时就能像做作业时一样轻松。

3. 记录法。给自己准备一个小本子，专门用作记录走神的内容，走神的时间。这样几天后，从头至尾看一遍，就会发现自己胡思乱想是多么无聊，虚度了多少宝贵时光。当

学习的责任感确立起来后，就会对走神现象越来越厌恶。

4. 自我奖惩法。在每次做作业和复习之前，给自己定一个时间表。如果在规定的时间内完成了学习计划，并且始终是专心致志的，那么可以奖励自己看一会儿电视，或听一段音乐。相反，如果在规定的时间内没有完成应该完成的任务，就要惩罚自己做不愿做的事。这样就会为得到奖励、避免惩罚而渐渐养成集中注意力学习的良好习惯。

经过这样的接触和帮教，这个学生坚持用这种方法，逐渐克服了走神的不良习惯，改变了学习态度，提高了学习的兴趣和自觉性，各门课程的学习成绩也有所提高，尤其计算机课成绩较好，因此这学期被老师任命为计算机课代表。

3. 我所担任班主任的班级有一名性格内向的女生李××，由于思想负担过重、学习基础又差，致使两门成绩不及格，在入学的第一年便留级了。她十分苦闷、压抑、自卑，这种情绪使她透不过气来，内心十分孤独。且家中经济状况不佳，为其学习已倾尽所有，其弟已辍学务农，但自己却这样不争气，她感到深深的愧疚，对不起父母、弟弟。她被这些苦恼所折磨，几乎完全丧失了自信心，觉得一切都无可挽回，自己已无可救药。

我作为班主任，对这样一名自卑学生有责任与义务帮助她重塑自我，扬起自信的风帆。

在和李××交谈过程中首先表示对她的理解，我虽无留级的经历，但也有考试成绩不佳、工作受挫的体验，故而对上述情感经历十分理解。而且有这些感情也是十分自然的、正常的，你能深刻地反省自己，这已证明你是在逐步走向成熟。人生之路的确充满荆棘、曲折、暗礁，你也的确处于人生低谷，但是，不可过于自卑，而要自信。这种焦虑不安的情绪无益于你潜能的发挥，要有足够的心理准备去迎接挫折，要学会接受现实，宽容自己，老师会和你一道，并帮助你。

此外，我给她讲了一个小故事：一位非常富有但瘫痪又失明的老人，赢得了一位小伙子的羡慕，老人说：“其实你已有一百万美元了。”小伙子愕然，老人说：“你的角膜、四肢、内脏卖给我，我给你一百万美元。我在重新站立起来以后，再去搏击人生，你就坐在我的轮椅上，享受这一百万元钱。你愿意吗？”小伙子连忙摇头：“不！不不不！”我启发她：我们有健全的心智，强壮的身体，何不从头开始，你要给自己的人生去掌舵，人生的画板要靠自己着色。“不是

你不行，是你不想，只要你想，你准行！”经过这次谈话，她的确感觉好多了，振作了许多。

以后，我们共同分析她的优势与不足，她学习踏实，动手能力强，但不善于学习，动脑能力略不足，过去所学的计算机专业不太适于她，现在留级改机电专业，恰好适合她的特长，可以从头开始。我们又一起分析了她留级后第一学期所开设的每门课的特点，找到学习的切入点。这样，她有了明确的目标，内心安定了许多，获得了自信，认清了“胜败乃兵家常事”，不再为留级而耿耿于怀。

接着，她开始制定学习计划，并抓紧时间，全身心投入学习，性格也日渐开朗，也拥有一份快乐。第一学期期末考试，李××取得了全班总分第一名的好成绩，并有生以来第一次得到了奖学金。我又去找她的老师商量，给其一份社会工作，帮助她进一步融入新集体，建立良好的人际关系。

此后，李××担任了课代表，十分乐于助人，连续几个学期一直保持全班第一名的好成绩。她完全从过去不良情绪的困扰中走了出来，成为一个健康、活泼、向上的快乐女孩。

4. 每逢比较重要的考试，有的考生在考试前虽做了充分的准备，精神还是特别紧张。走进考场，总会出现心跳加快、呼吸急促、头脑发蒙的现象。等到发下考卷，这种症状就更加明显。如果前几道题又一时想不起来，脑子顿时一片空白，原来复习得很熟练的知识，在考场上竟然想不起来了。等走出考场或交了考卷，很多内容又想起来了。

上述问题是许多考生经常遇到的。考试的目的一方面是检查学生掌握知识的程度，另一方面是了解教师教的效果。但是学生往往过分注重考试成绩，而忽视考试的真正意义。同时，考试对学生本身是一种应激刺激，如果处理不当，便会出现一系列心理方面的问题，对身心健康产生影响。

考试的意义是对学生学习效果和知识掌握程度进行检验。考试引起适度的焦虑有助于调动学生的心理能量和生理能量，全力以赴，全神贯注地进行考试，使自己的学识得以正常发挥，甚至超常发挥，这对学生的身心健康和锻炼应激能力无疑是有积极作用的。

但如果把考试看得太重，无限夸大考试的意义，把考试的期望值定得过高，把考场看作决定自己命运的战场，“成败在此一举”，那样反而会导致高度焦虑症，不仅会危害自己的认知过程，使自己的才智不能正常发挥，考不出应有的水平，还会损害身心健康。与此相反的另一情况是，对考试持无所谓的态度，在考场上只是消极地应付答卷，甚至有人扔硬币，以硬币的反正面来决定答案的选择，显然也是很正常的。

下面谈谈过度考试焦虑与考试怯场的表现。

过度的考试焦虑是对考试过于紧张，担心自己考试失败有损自尊的高度忧虑，是一种负面情绪反应。表现为考前紧

张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采；胃肠不适、莫名的腹痛、多汗、尿频、头痛、失眠；记忆力减退、注意力不集中、思维迟钝、学习效率下降等。

考试怯场是过度的考试焦虑在应考时的反应，是学生在考试中因情绪激动、过度焦虑、恐慌而造成思维和操作困难的一种心理现象。主要表现有：心跳加快、呼吸急促、满脸通红、出汗、头昏、烦躁、恶心、软弱无力、思维迟钝，甚至晕倒等。

以上两种现象如长期困扰学生，便可进一步导致学生丧失自信，自尊心受挫，精神苦闷，厌倦学习及自暴自弃等现象。

如何防治过度考试焦虑呢？

出现过度考试焦虑的原因主要是：一些学生把分数看得太重，对以往失败心有余悸；自尊心过强，又缺乏自信，担心因为考试失败而损害了自己的形象、前途；担心自己对考试准备不充分，身体健康欠佳等。因此，预防过度的考试焦虑和怯场可以从以下几个方面入手。

1. 对考试应有正确的认识。考试只是衡量学习效果的手段之一，成绩不能全面反映一个人的学习能力和知识水平，更不能决定一个人的前途和命运，所以不必把考试看得过重。

2. 认真制定学习与复习计划。平时勤奋学习，及时掌握所学知识，对各科的学习做到“不欠账”。考试前认真复习，熟悉考试要求，做到“心中有数”。考试就自然不会出现异常现象。另外，对考试成绩的期望要从自己的实际出发，不可过高，否则就会给自己造成心理压力，容易出现焦虑。