

一本让你真正触摸到孩子内心的书

青春期如此关键

好父母有爱 更要有智慧

送给天下父母最好的礼物——爱的方法与技巧



吴斯达 著

CCTV《讲述》栏目
专题报道
一位资深
青少年心理专家

如何说孩子才会听
怎么听孩子才肯说
帮助孩子成为最好的
自己

倾情
推荐

柏燕谊 CCTV12《心理访谈》资深心理专家
施钢 北京电视台青少频道《谁在说》资深心理专家

父母
必读

青春期来了不可怕。资深青少年心理专家，20年独特破解孩子成长中叛逆的秘密，给予万千家长以借鉴，成功帮助孩子安全度过青春期。

凤凰出版传媒集团

译林出版社

青春期如此关键

好父母有爱 更要有智慧

吴斯达 著

图书在版编目(CIP)数据

青春期如此关键,好父母有爱,更要有智慧/吴斯达著.
—南京:译林出版社,2011.11

ISBN 978-7-5447-2349-7

I. ①青… II. ①吴… III. ①青春期-家庭教育
IV. ①G78.

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第192235号

书 名 青春期如此关键,好父母有爱,更要有智慧
作 者 吴斯达
责任编辑 陆元昶
特约编辑 丁丽艳
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
销售电话 010-84910228
电子邮箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
印 刷 北京诚信伟业印刷有限公司
开 本 700×1000毫米 1/16
印 张 14
字 数 90千字
版 次 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5447-2349-7
定 价 28.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

叛逆期的少年，是可爱的变形金刚。其实他们最希望的，是做回一辆漂亮的小汽车，找到属于自己的路，快乐地奔驰……

——吴斯达

目录

- 7 第 ① 篇
谁把孩子推向了网络世界
- 21 第 ② 篇
富家女的“偷窃”行为
- 33 第 ③ 篇
他在美好的青春中混日子
- 55 第 ④ 篇
孤傲不合群的优等生
- 71 第 ⑤ 篇
“熊家婆”和“小袋鼠”的变形记
- 91 第 ⑥ 篇
请让孩子做他自己
- 107 第 ⑦ 篇
孩子的未来正在被谁牵引

- 第 8 篇
119 家长站在前面，孩子看到的是背
家长站在后面，孩子看到的是整个世界
- 第 9 篇
129 迷恋女教师的女孩
- 第 10 篇
139 厌学的大才
- 第 11 篇
151 考试总遇拉肚子
- 第 12 篇
161 他为何浑身都不对劲
- 第 13 篇
175 谁逼得孩子要自杀
- 第 14 篇
189 他暴力到向父亲举刀
- 第 15 篇
209 富二代与苦二代

第 1 篇

谁把孩子推向了网络世界

“爸爸妈妈，请救救我吧！这绝望也许你们没有经历过，但我希望得到你们的安慰和理解。我的绝望让我痛苦，我快被吓哭了。”



和很多家长一样，斌斌的父母特别怕孩子染上网瘾，可是偏偏事与愿违，最近，斌斌沉迷于网络，不能自拔。

斌斌十五岁，现在是初中三年级的学生，他曾经品学兼优，并且独立生活的能力很强。上小学时，斌斌就读于他所在的城市最好的学校，那个学校离家很远，而他却能每天早上自己起床，吃完早饭，转两次公交车，按时到学校上课。班主任对他的评价是，斌斌很聪明，话不多，可是内心世界很丰富，尤其作文写得特别好。初中的班主任老师对他也是这样的评价，老师们都很喜欢他。

斌斌的父亲是大学老师，母亲是中学老师，他们在斌斌身上寄予了很高的期望。可现在，孩子成了网络游戏的牺牲品，每天沉迷网络中不去上学，父母的焦急程度可想而知。

为了把孩子从网络游戏中拉回来，父母想了很多办法。

给他讲道理。最初的时候他低头不语，后来简直就不听，父母刚开口要说话，他就径直走进自己房间，摔上门，连饭也不出来吃。

父母隔着房门劝说，他要么不出声，要么在里面歇斯底里地大发脾气。

有时父亲实在忍不住了，狠狠地骂他，他就在房间里摔东西，还大叫：“滚啊！给我滚开！”

有一次父母还找来了斌斌的好朋友劝说，他避而不见。

父母担心斌斌网瘾越来越深，偶尔就制造假“停电”。每当这个时候，他就会从屋里走出来，喃喃自语道：“怎么又停电了，怎么那么倒霉……”

斌斌辍学已经两个月了，父母和老师能想到的办法都不见效，他们最后找到了我。

寻找沉迷网络的原因

听完家长的一翻陈述，我问了几个问题。

我：“他原来一直都没有网瘾，是他自己做到的，还是在你们的严格控制下做到的？”

家长：“我们没有严格控制他，他很自觉。”

我：“他那么长时间都没有被网络吸引进去，为什么现在被吸进去了？是网络的吸引力突然增大了吗？”

家长：“……好像不是……”

我：“那么我看，他不像是个玩物丧志的孩子，倒像是丧志玩物。”

我当老师和青少年心理咨询师二十多年，接触过的孩子数不胜数，从没见过哪一个孩子是主动寻求堕落的。孩子们的内心都有上进的愿望，但如果上进的道路受阻，他们自



己不能解决，又不能得到及时的支持和帮助，就有可能走上歧途。

我：“那么，是什么东西把他推到网络世界里去的呢？”

家长：……

我建议他们说：“你们先去学校调查一下，看看最近孩子在学校里发生了什么事。下次请把他的作文本带过来。”

家长走访了斌斌的同学，了解到以下情况：

斌斌喜欢班上一个女同学，那女同学却不愿与他搭话，倒与一个成绩较差的男同学非常要好。

有一天，那个差生向斌斌挑衅，说他永远不配和那女生做朋友。斌斌忍无可忍，一拳打在男同学的脸上。事后，斌斌当着全班同学第一次被老师批评，并且向差生认错。

这之后，斌斌连续两次考试成绩大幅下降，也成了老师办公室挨批的“常客”。

那个差生在班上很有人缘，这些事发生后，斌斌渐渐地被孤立了。

显然，孩子在学校受到了挫折。

再次来到咨询室时，家长带来了斌斌的两本作文。我认真地看了斌斌的作文。

家长说：“知道了学校里发生的事，我才知道我自己有多失职，我也认识到自己对孩子的方法的确错了，但就是不明白为什么他受到挫折就躲进网络？别家的小孩也有受挫折的时候呀，人家怎么没有这样呢？这孩子真是太气人了。”

我：“这就是我们要反思的事情。你们对他的期望值很高，是吧？”

家长：“是的，我们经常激励他要好好学习，有时还和他一起描绘美好的未来。”

我把孩子的作文指给他们看：“直奔清华北大，遥望哈佛。看得出来他对自己的要求也很高啊。这个孩子聪明、敏感，自尊心很强，一直以来都被赞美和荣誉包围。像这样的一个优秀孩子，突然败在一个差生手里，当着全班丢尽面子，这是多大的反差？他该是怎样的感受？眼看着临近中考，成绩却大幅下降，自己的梦想就要成为泡影，他该有多失落？在这样的痛苦中躲进虚拟世界寻求慰藉，是可以理解的。”

家长突然有些难过，说：“的确是这样，

小贴士

不同的人，同样的挫折情景带来的挫折反应是不同的，这取决于每个人对挫折情景的知觉、认识和评价，即挫折认知。



他一定十分痛苦。可他不能沉溺一辈子啊，我们要怎样才能把他拉出来呢？”

我：“暂时不要提网络的事了，建议你们先对他进行心理抚慰和支持。他现在孤独痛苦，应该会有倾诉的欲望，得到抚慰和支持后，他就极有可能说出内心的痛苦，我们要从他的语言里找到他的心结，协助他解开，了解他的成长需求，给予他帮助。”

父爱的力量

父母回去后再没有指责斌斌。斌斌出来吃饭的时候，他们做出不经意的样子讲到一些其他学生受挫的例子，并且表示理解、宽容和信任。渐渐地，孩子开始主动与他们说话了。

他们还找到斌斌的表姐，请她在QQ上加斌斌为好友，希望她能了解到斌斌的内心状态，因为表姐和斌斌一起长大，一直是斌斌最喜欢和信任的人，目前是大学一年级的学生。

大约十天后，斌斌父亲找到我，一见面就急切地说：“出来了，出来了。”

我说：“什么出来了？”

“孩子的心声，孩子的心声出来了。”说完递给我一张纸，上面印着孩子的内心独白：

绝望。

离开学校有一段时间了，游戏也玩不下去了。

组队任务没人理，不组队是不行的。

要是有人理我就好了，哪怕是个鬼也行。

可就是没有人。

这意味着我无法升级，生活无法再有盼头。

是的，我生活的盼头就是游戏人物能不断升级。

有什么更好的盼头呢？

买了一大堆喜欢的漫画书，可是，一翻开却没兴趣了。

爸爸妈妈，请救救我吧！

这绝望也许你们没有经历过，但我希望得到你们的安慰和理解。

我的绝望让我痛苦，我快被吓哭了。

我上学上不下去了，不停地玩也不是办法。

我只有绝望……

我该怎么办？我什么也不知道，只有像行尸走肉一样。

我想，办法肯定有，只是我不知道。

这个世界上有聪明的人，也有愚笨的人。有时愚笨的人能

青春期如此关键，
好父母有爱，
更要有智慧



小贴士

①把在学校里与同学之间的关系中遇到的挫折，看成是整个生活的失败，所以他会产生“绝望”的挫折反应，这叫“过分概括化”。学者们总结出，过分概括化是一种以偏概全的不合理的思维方式，它是导致心理疾病的非理性观念的主要特征之一。

②抑郁是青春期常见的心理问题之一，专家的研究结果显示，当代青少年中有抑郁现象的达到42.33%，而真正达到抑郁症的仅有很少一部分。针对抑郁的表象，家长如能找到引起孩子抑郁情绪的原因，就能从根本上帮助孩子，协助孩子从认知和行为两方面来进行自我调适。有了亲情的支持，孩子就能更快地恢复良好的心境。

活得很好，聪明的人不一定活得好。

明天我还是只有玩游戏……

我将想法写出来，我的痛苦减轻了些。

聪明的我肯定能战胜困难的，痛苦是暂时的，幸福长久远。

看完了斌斌的这些话，我沉默了很长一段时间。我问斌斌父亲：“看了这个，你明白了这一切，是吧？”

斌斌父亲说话声音很低：“看来他几乎是抑郁症了。”

我说：“从他的心声来看，孩子在感觉上夸大了这次挫折的程度，因为他把这次挫折当成了人生的失败。我们要采取恰当的方法纠正这种错误认知，让孩子认识到，生活中还有许多值得追求的东西，不能因为一点不如意而否定整个人生。如果改变了他的错误认知，那么他的情绪就能好转。”

我又询问孩子睡眠、饮食等情况，建议家长在对孩子心理辅导的同时，到医院精神卫生中心咨询一下，看是否需要药物的帮助。

然后我问：“对于上网的问题，你打算怎么办？”

斌斌的父亲想了想，说：“我不管上网的事了，帮助他找到生活的希望是更大的事。”

我说：“我同意你的说法。对斌斌来说，‘绝望’这个根本的问题解决了，网瘾的问题就不存在了。斌斌对生活还是抱有希望的，你看他这几句话：‘我想，办法肯定有的，聪明的我肯定能战胜困难的，痛苦是暂时的，幸福长久远……爸爸妈妈，请救救我吧！’可见他没有完全绝望，他把希望寄托在你们身上。”

“上网的事，我认为你不但不能阻止，还要给他一定的支持，因为目前它是孩子手边的一根救命稻草。游戏也可以成为一种心理治疗方法，从斌斌的情况来看，是适合他的。你们最好能告诉他，你知道他打游戏是在调节自己，你信任他。等到他把你当成同盟，什么问题都和你商量时，你就可以引导他了。记住，是引导，不是指导。”

又一个星期过去了，斌斌的父亲告诉我两个情况：

一，精神科医生说，孩子在没有借助药物的情况下，症状已经开始好转，可以暂时不用服药，再观察一段时间。

二，他回去后还真的开始支持孩子上网。在他的支持下，斌斌反而主动不打游戏了，而是拿起英语书来看。只是仍然不



太能够看得进去，看一会儿就头脑发涨，有时还会发呆。令人高兴的是，痛苦的时候，他会主动找父亲说说话。

我说：“需要时间。孩子还有许多问题等待解决，预计他会和你谈及这样一些问题：关于人生，关于价值，关于未来，关于爱情，关于友情，关于性等等。我不是瞎猜，这些都在他的作文中提到过，这些都是他关注的问题，也是阻碍他学习的问题，等到这些问题有了答案，他才能静下心来学习。”

“千万不能和他生硬地谈论这些话题，可以在日常聊天中自然地提及。多听孩子说，如果他的想法是错误的，偏激的，父亲可以说‘关于这个问题，还有另外的说法，我们来比较一下，看哪种说法更有道理’，然后和他讨论。切记不要立即否定他或纠正他。他不是小学生了，会反感别人硬塞给他一个未经他论证过的观点；他处在青春期，更愿意接受讨论后的结论，并且会印象深刻。否则，他再也不会对你敞开心扉了。”

斌斌的父亲说：“他现在开始愿意和我一起散步，我想再带他一起跑步，一起爬山。在这个过程中，我想我们会谈很多话的。”

我说：“那太好了。”

父亲开始了自己的计划。

儿子上网打游戏时，他是同盟，为儿子想办法，帮儿子找