



中国教育学会、中科院心理所“十一五”课题

缺失的 心理教育课

好家长好老师必懂的6类关键心理问题

舒以◎著



钱学森认可的心理学家
告诉你孩子的内心世界



世界上本没有差生。家长和老师懂心理教育，所有的孩子都是好孩子。



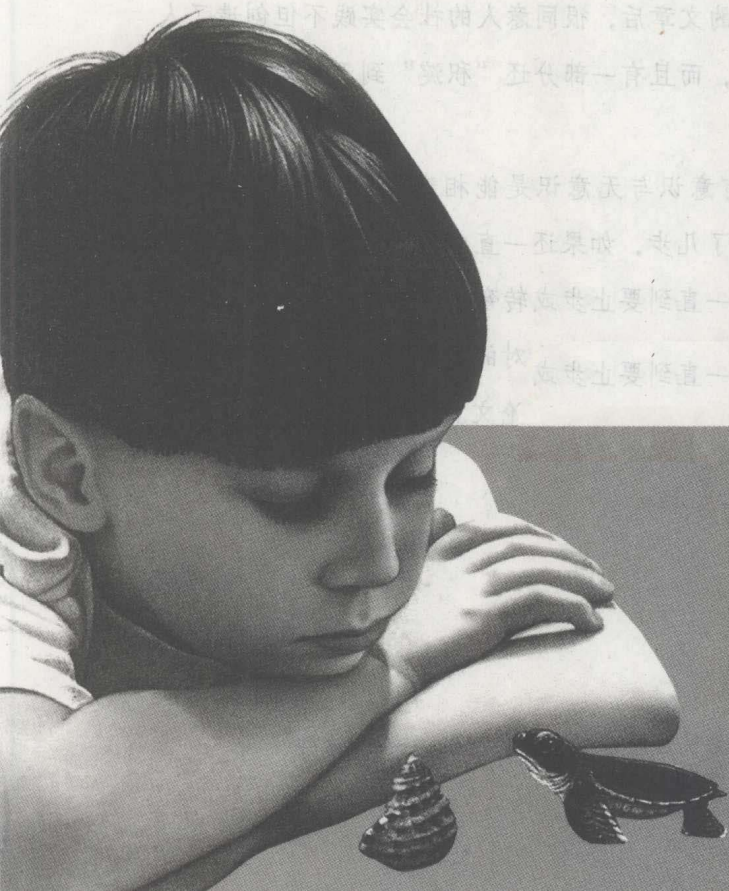
Wuhan University Press
武汉大学出版社

中国教育学会、中科院心理所“十一五”课题

缺失的 心理教育课

好家长好老师必懂的6类关键心理问题

舒以◎著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

缺失的心理教育课：好家长好老师必懂的6类关键心理问题/舒以著.
—武汉：武汉大学出版社，2012.7
ISBN 978-7-307-09711-7

I. 缺…
II. 舒…
III. 少年儿童—心理健康—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第075567号

策划编辑：刘汝怡
文字编辑：5biao
责任印制：人 弋

出 版：武汉大学出版社
发 行：武汉大学出版社北京图书策划中心
网 址：www.wdpbook.com
电 话：010-63978987
传 真：010-67397417-608
印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：710×1000 1/16
印 张：14
字 数：170千字
版 次：2012年7月第1版
印 次：2012年7月第1次印刷
定 价：29.80元

版权所有 盗版必究（举报电话：010-63978987）

（如图书出现印装质量问题，请与本社北京图书策划中心联系调换）

代序一

钱学森给舒以博士的信^[1]

北京市海淀区，中共中央党校哲学系，哲学博士生

李述一^[2]同志：

读到您在《哲学研究》1988年2期上的大作《文化无意识》，很受启发。

近年来我在搞思维科学，一直是研究有意识的思维，没有涉足无意识的领域。读了您的文章后，很同意人的社会实践不但创造了人有意识的整个思维世界，而且有一部分还“积淀”到无意识中，成为您所说的文化无意识。

心理学早就发现有意识与无意识是能相通的。例如，人走路，开步是有意识的，但走了几步，如果还一直向前走，就转入无意识的走了，腿自然会迈步；一直到要止步或转弯，才又转入有意识。

所以 Freud 只承认本能无意识是不对的。

总之，向您祝贺，希望能见到您的论文。

此致

敬礼！

钱学森

1988年3月14日

[1] 此信收录在《钱学森书信集》第四卷，P169—170。——编者注

[2] 即本书作者舒以。——编者注

上海市徐汇区 中共中央党校哲学系
哲学博士出

李述一同志：

读到您在《哲学研究》1981年2期上的大作《文化无意识》，很受启发。

近年来我在搞思维科学，一直是研究有意识的思维，没有涉足无意识的领域。读了您的文章后，很同意人的社会实践不但创造了人，有意识的思维世界，而且有一部分还“积淀”到无意识中，成为您所说的文化无意识。

心理学早就发现，有意识与无意识是能相通的。例如，人走路，起步是有意识的，但走了几步，如果还一直向前走，就转入无意识的走了，腿自然会迈步，一直到要止步或转弯，才转入有意识。

所以 Freud 只承认本能无意识是不对的。

总之，向您祝贺，希望能见到您的论文。

此致

敬礼！

钱钢

1982.2.1

代序二

作者舒以博士给家长、老师们的一封信

尊敬的家长、老师：

你们好，希望这本书能通过以下几方面帮助到你和孩子们。

1. 暗示教育

以前您一定困惑过：对孩子苦口婆心的“说教”，为什么总是收效甚微？著名教育家苏霍姆林斯基说：“任何一种教育现象，孩子在其中越少感觉到教育者的意图，它的教育效果就越大。”在心理学中，这就是“暗示教育”。暗示教育，缓解了教育者和被教育者之间的矛盾，孩子最乐于接受。

2. 消极的心理暗示与积极的心理暗示

有的学校给品行差的同学“戴绿领巾”，让成绩差的同学“在走廊考试”等，实际上是给学生“贴消极的标签”。在心理学中，这叫“贴标签效应”，是消极的心理暗示。这很容易导致差学生破罐破摔，违背了学校教育学生的初衷。消极的心理暗示，还有来自“权威的”、“家长的”、“自我的”，是学生成长成才的大敌。

3. 心理年龄小于生理年龄

以前您也许困惑过：有的孩子都长大了，怎么还会轻易地哭闹，

或者口齿不清，感统失调，或者注意力不集中、思想开小差、坐不住……甚至生活自理能力极差？在心理学中，这就是所谓“心理年龄小于生理年龄”，也就是俗话说的“长不大的孩子”。这一般与优越的家庭环境有关。这也需要引起家长的高度重视哦，不然，孩子的“三十而立”，是断然“立”不起来的。

4. 心理防御机制

以前您也许还困惑过：有的孩子犯错后马上承认错误，接着又犯同样的错，“犯错—认错—免责—再犯错”；而有的孩子犯错之后，则死不承认……

在心理学中，这叫“心理防御机制”。我们应当怎样帮助孩子摆脱消极的心理防御机制而采取积极的心理防御机制呢？

5. 自卑与超越

以前您也许还困惑过：有的孩子，比如不小心踩了别人的脚，不仅不赔礼道歉反而会打骂别人。这是“攻击型人格”吗？如果，我告诉你不是，其实这是自卑，你能相信吗？心理学研究发现，自卑往往以超越的方式表现出来。

6. 自卑与自欺

以前您是否还困惑过：有的孩子理想很大，计划很好，为什么最后则总是“雷声大、雨点小”？在心理学中，这叫“自卑与自欺”，是人“优越感”本能与现实生活中自卑心理的矛盾与冲突。一方面想成为优等生，一方面一遇到困难就不自信了。所以他们只停留在口头上，得到心理满足，自欺欺人而已。如何解决？

7. 习得性无助

以前您也可能困惑过：有的孩子其他成绩都好，为什么或者一遇到英语就不行了，或者一遇到写作文或者其他某个科目就不行了？在心理学中，这称为“习得性无助”，也许是孩子以前在这方面有过严重挫败的经历（权威断言他不行的经历），以致他后来选择性“失

聪”。

8. 儿时心结

您是否还有过这样的困惑：为什么有的同学逆反心理很重，有的还仇恨自己的父母，小小年纪就玩世不恭，不满社会，厌学，沉迷网络，或者逃学甚至离家出走，等等。在心理学中，有一种“儿时理论”可以很好地解释这种现象。也就是说，这些孩子，也许在很小的时候受过这样或者那样的心灵伤害，并且把这种伤害沉淀在内心深处，长大一些后，会自觉不自觉地表现出某种“反叛性”的报复。这也是很严重的心理现象，必须引起家长和学校高度的重视。

9. 情绪压抑

以前您也许还会有这样的困惑：为什么有的同学平常不爱说话，不合群，但一旦犯错总是大错。在心理学中，这其实就是因为情绪压抑。应了鲁迅那句话——“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”。这种现象是很可怕的，需要引起高度重视。

.....

这下好了，您只需要抽出一点点时间，把这部书看完，再想一想您的（或者您接触过的）孩子，对照一下，您应该会找到解决孩子的心理问题的具体办法的。还有，实在有看不明白的，或者您的孩子实在是很特殊，存在本书还没有涉及的心理问题，您还可以直接和我联系，发个e-mail至1945937126@qq.com，我就会无偿地给您回复，请放心。

作者

2012年5月1日

目 录

Contents

代序一 钱学森给舒以博士的信

代序二 作者舒以博士给家长、老师们的一封信

第一章 认识孩子的心理防御机制	1
1 退行	1
2 合理化	5
3 抵消	7
4 否定	9
5 本案的心理学分析	11
6 心灵“马其诺防线”	13
7 应当筑起一道怎样的心墙	20
8 帮助孩子缓解心理压抑	24
第二章 心理暗示对孩子造成的心理影响	29
1 权威暗示：罗森塔尔效应	29
2 家长暗示：秃头效应与稻草原理	35
3 学校暗示：贴标签与刻板效应	37
4 自我暗示：巴纳姆效应	41
5 本案的心理学分析	44
6 既要“明示”教育，也要“暗示”教育	46
7 语言暗示：10句家长最不当说的话	51
8 行为暗示：10件家长最不当做的事	55

9	巧用暗示：是最好的家庭教育	60
10	自己与自己的心灵对话	65
第三章	当孩子的心理年龄小于生理年龄	73
1	情感依赖与任务依赖	73
2	认知发育缓慢	81
3	语言发育迟缓	86
4	本案的心理学分析	89
5	独立性：越是爱孩子，就越该放手	90
6	除了阳光和空气，一切所得都靠自己	97
7	明辨是非对错是一种能力	105
第四章	自卑与自卑情结	111
1	公共场所恐惧症	111
2	自卑与超越	122
3	自卑与自欺	125
4	习得性无助	128
5	水性的力量	132
6	本案的心理学分析	134
7	让每个孩子扬起“自卑”的帆	137
8	自卑情结：一种病态的自卑	140
9	莫让“娇纵”引“狼”来	142
10	培养信任与自信	147
11	鼓励孩子有能力说到做到	149
12	让孩子从容走出“一个人的世界”	152
13	高度重视自卑与抑郁	156

第五章 儿时阴影与心结决定孩子的一生 161

- 1 小梅的故事 161
- 2 本案的心理学分析 172
- 3 儿时决定一生 175
- 4 让孩子远离暴力伤害 178
- 5 让孩子避免爱的缺失 185
- 6 善待疾病困扰和生理缺陷 187
- 7 避免孩子遭受性侵害 191

第六章 情绪压抑与心理问题的层次 195

- 1 16岁的洋洋突然暴打多多 195
- 2 和女友相约“五一”来京自杀 196
- 3 女友视频割腕，远程紧急疏导 197
- 4 超级压抑：拜佛曾长跪4小时不起 198
- 5 水落石出：儿时爱的缺失 199
- 6 本案的心理学分析 202
- 7 精神三层次理论 203
- 8 心理疏导须剥茧抽丝，层层追击 205

附 录：媒体专访 211

北京市教委主管《现代教育报》

“差生”=优等生？——著名心理专家、教育专家舒以博士访谈录

第1章

认识孩子的心理防御机制

1 退行

用幼童的原始方式“要挟”大人以达到目的

1.1

7月的一天中午，我吃过饭正打算休息，只听得学校的大铁门“哗啦啦”地响了起来。接着，两辆小轿车鱼贯而入，其中一辆较为抢眼：津牌宝马X3。

车上下来两位中年妇女和一个10多岁模样的孩子。两位妇女都打扮得时尚得体、雍容华贵。其中一位是孩子的母亲，别人都称呼她“冯嫂”。冯嫂说话连珠炮并带有北方人的直率与豪气。她介绍说，她做物业投资，早些年她在天津滨海新区购置了几套房产，不曾想涨了好几倍。

“我的孩子傻，”接着，冯嫂毫不掩饰地介绍她的孩子，“在正规的学校是没办法上学了。”

“呃，冯嫂，你不可以当着孩子的面说这些的。”我连忙阻止。

“没事，”她一把将孩子拽到自己跟前，说，“咱就是傻，是吧，儿子？”

儿子没有说话，一副若无其事的样子。

这是2009年，我作为心理学专业的博士、教授，受邀在北京的一家心理教育机构做首席咨询，对象是有心理问题的中小學生。这是一所全日制的民办培训学校。

我的目光顺势落在了孩子身上，因为他才是今天真正的主角。只见他瘦高的个子，少言寡语，一眼望去，与正常孩子无异。长脸，小平头，一双眼睛不大，但分明流露出一种与“傻”毫不相干的聪慧的目光。身着鳄鱼牌长袖T恤，外套是一件浅灰色短夹克，牛仔裤，脚下一双闪亮的旅游鞋——十有八九也是什么名牌。后来得知，孩子叫涛涛，13岁，身高168厘米，初一学生。学校劝其退学，其他正规学校也不接收。原因：成绩差、不合群、暴力、不服管理、不堪教化。

“舒教授，咱就是慕名而来的，”冯嫂对我说，说话时声音很大，我不由自主地把椅子往后挪了挪，“我没有多高的期望，学习成绩提高不提高无所谓，只要教会他数钱就行。他一辈子的钱我都给存好了。”

“言差啦，冯嫂，”我说，“教会孩子数钱这并不难，其实您送孩子过来，肯定不只是为了教他会数钱吧？你想，如果你的孩子会数钱了，结果把数好的钱又心甘情愿地放在别人的口袋里，你看，你有多少钱禁得起他放啊？所以，我们的责任关键是健全他的人格，通过一段时期的强化训练，使孩子能够像正常孩子一样思维，是不？”

“当然，当然。”冯嫂连忙附和。

1.2

招生办的老师带领冯嫂和她的姐妹和涛涛在学校走了一圈，看了看教学楼、运动场、食堂和寝室，并且为涛涛挑选了一个下铺的学生床位。同

时，我指定由一名心理咨询师小刘老师负责直接指导和训练涛涛。

一切都还满意，冯嫂一行人又回到办公室，向我辞行。

“涛涛，跟妈妈说‘再见’，妈妈走了。”最后冯嫂对涛涛说。

“不行，妈妈不能走，”涛涛拉着妈妈的手说，“你不能把我一个人放在这里！”

涛涛突然的主动，出乎所有人的意料。

“涛涛，在家不是已经说好了吗？说来这儿学习的。”妈妈轻轻推开涛涛的手说。

“但是，我要妈妈陪。”涛涛说。

“妈妈多忙啊，哪能天天在这里陪你？”冯嫂的朋友说，我们也一道附和。

“不行不行，妈妈就是不能走！”涛涛说着一下子坐到地上，脚来回蹬，身子不停地左右摇晃，哇哇大哭起来，那动作、神情，活脱脱一个3岁的幼童。

作为见面礼，涛涛第一次把惊讶带给了初次见面的老师们。

结果，妈妈还是“无情”地离开了。涛涛无奈地留了下来。

1.3

晚上，负责涛涛的小刘老师过来求教，问13岁的涛涛像3岁小孩一样席地而号的心理学解释。我告诉他，单凭这一点就表明涛涛存在着两个问题。其一是“低龄化”，即心理年龄远远小于他的生理年龄；其二是“退行”现象。

所谓“退行”，是指人不自觉运用的一种心理防御机制。涛涛之所以采取年龄向后退的“幼童”方式，就是为了达到他将母亲留下来陪伴他的目的。这肯定是因为他以往的经验告诉他，这样做很有效。这次之所以没有效果，完全是在于他妈妈根本做不到。

我还告诉小刘老师，大凡心理年龄远远小于生理年龄的孩子，往往会伴随着“感觉失调”，即感觉统合失调。也就是大脑指挥四肢及其他动作器官易出现偏差，比如无法走直线，说话吐字不清，咬字不准等。我对小刘老师说，不用试，这些问题涛涛身上肯定都会存在。所以，我们要在文化课的基础上给他添加安排《感统训练课程》、《吐字正音课程》以及《思维训练课程》。只有这些问题解决了，涛涛心理年龄大大小于生理年龄的问题，才会随之解决。

“舒教授，您看得真准！”看得出，小刘老师对我的敬佩之情油然而生。接着，他补充了一些情况。他跟了涛涛一个下午，的确发现涛涛有大舌头现象，总是把“通”说成“东”，把“张”说成“上”，等等。而且有一次和几个孩子爬操场上的旋梯（大约十几米高），“咚咚咚”一下子都上去了。结果别的孩子又都“咚咚咚”地下来了，而涛涛却下不来了，真是费劲。

1.4

“不得了了，舒教授快去看看吧！”一天下午，我正在埋头整理一些资料，小刘老师急匆匆地跑到我的办公室。

“出什么事了？”

“涛涛居然在操场上当着许多师生的面脱掉裤子撒尿。”

对于涛涛的这种变态行为，当然又需要有心理学上的解释。我也意识到问题的严重性，主要是因为这种不良现象传出去会影响学校的声誉。想到这里，我赶忙放下手头的工作，跑到了现场。

在现场，终于弄清了涛涛当众脱裤子撒尿的原因。

原来，涛涛发现宿舍房间的卫生间是蹲坑，而他有生以来从不知蹲坑为何物，几次向管理他的小刘老师提出要更换坐式马桶。而小刘老师也向后勤反映过，但后勤的回答是3个字：“不可能。”要求提多了，回答就增

加了两个字：“根本不可能。”很显然，涛涛当众脱裤子撒尿，还是为了用这种“退行”的方式来满足自己换马桶的要求。

我告诉小刘老师，涛涛今天脱裤子撒尿和那次席地而号是同一个问题，即心理学称之为“退行”的心理防御机制。用幼童的原始方式来向大人们“要挟”以达到目的。我们可以肯定，涛涛今后还会做出许多这种类似的“退行”事情。解决的方式除了感统等课程的训练外，直接的方式就是我们大人要让涛涛形成另外一个经验——“退行”无效。他越是这样，越不满足他的要求——让他知道，社会并不以他一个人为中心。

涛涛出生在经济条件极其优越的家庭，据说是“六朝元老”——父母以及爷爷、奶奶、外公、外婆6个大人围着他一个人团团转。可以肯定，在以前的环境中，涛涛只要运用“退行”的办法，就可以随心所欲了。

“退行”无效的办法果然奏效。结果，仅仅两个月的训练，院子里再也听不到涛涛的哭声，见不到涛涛当众脱裤子撒尿的现象了。

我们的涛涛长大了！

2 合理化

犯错—认错—免责—再犯错，为错误找“合理化”理由

2.1

一天，小刘老师来向我汇报，涛涛真的长大了，能够主动承认错误了。

有一次，涛涛用手在心理咨询室的金鱼缸里面搅和，结果把一条黑色的大金鱼给搅和死了。小刘老师刚要严厉批评他，他马上承认了错误。

“老师，我错了，下次不了……”涛涛耷拉着脑袋，极其诚恳地说。

听了这些，我委实感到欣慰。我说嘛，都说“江山易改，禀性难移”，其实并不然嘛。

可是，正当我自鸣得意的时候，小刘老师又来汇报，说涛涛承认错误没过几天，又在金鱼缸里面搅和，将另外一条金鱼给搅和死了。当小刘老师批评他时，涛涛仍然那样：

“老师，我错了，下次不了……”涛涛还是耷拉着脑袋，极其诚恳地说。

一连几次，直到把金鱼缸里面所有的金鱼全部弄死为止！

小刘老师说到这里，我全明白了——不是涛涛长大了，是我们低估了“敌情”。

我对小刘老师分析说，由此可以断定，涛涛承认错误的行为，不是真正地承认错误，而是用承认错误的方式防御老师的继续批评与指责。结果，老师果然原谅了他，表明这招管用，于是涛涛屡试不爽。所以，在涛涛看来，想做什么就可以做什么，即使被发现，代价极为轻微，只需要态度诚恳地说声“老师，我错了，下次不了”就可以搪塞过去。这在心理学上，称为“合理化”。合理化也属于弗洛伊德所指出的心理防御机制办法之一。

在弗洛伊德看来，合理化是个体遭受挫折时，用有利于自己的理由来为自己辩解，将面临的窘境加以文饰，以隐瞒自己的真实动机，从而为自己进行解脱。如狐狸吃不到葡萄说葡萄酸。合理化的形式也多种多样。涛涛也是利用了这样一个公认的“合理化”准则：犯错不要紧，知错认错就是好孩子。涛涛就这样采取“合理化”的心理防御机制，一次次逃脱了对于错误应受的责罚。

可是，涛涛是在钻空子。“犯错不要紧，知错认错就是好孩子”，这固然是一条“合理化”的社会是非准则，但是，真正知错认错的目的是什么？是改正错误！如果不是为了改正错误来“知错认错”，而仅仅是为了逃脱责罚的“知错认错”，那就是“无诚意的”，这样“知错认错”便成了一种消极的心理防御机制。