



我国首部家庭教育
心理咨询纪实

你的身边 *Nideshenbianyouwo* 有我

一个心理咨询师的家教咨询手记

孔屏/著





我国首部家庭教育心理咨询纪实

你的身边 *Nideshenbianyouwo* 有我

一个心理咨询师的家教咨询手记

孔屏/著



中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的身边有我：一个心理咨询师的家教咨询手记/孔屏著.

—北京：中国妇女出版社，2006

ISBN 978—7—80203—346—7

I. 你... II. 孔... III. 青少年教育：家庭教育—
咨询心理学 IV. ①G78 ②B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 130345 号

你的身边有我：一个心理咨询师的家教咨询手记

作 者：孔 屏/著

责任编辑：廖晶晶

出 版：中国妇女出版社出版发行

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京市顺义康华福利印刷厂

开 本：170×230 1/16

印 张：15.25

字 数：250 千字

版 次：2007 年 1 月第 1 版

印 次：2007 年 1 月第 1 次

印 数：1—10000 册

书 号：ISBN 978—7—80203—346—7

定 价：25.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

作者简介



孔屏，生于20世纪60年代，1991年山东师范大学化学系本科毕业，理学学士，1996年~1998年进修山东师范大学教育系研究生。曾就职于山东省济南市市中区教育局、济南师范学校心理健康指导中心，现就职于山东省青年管理干部学院社会工作系心理咨询室，副教授，国家二级心理咨询师。

发表国家级论文3篇，省级论文十余篇，有十几篇论文获全国和山东省科研论文一、二等奖，在省级报刊发表文章2000余篇，为《齐鲁晚报》《山东商报》《现代教育导报中学生报》《生活日报（教育版）》专栏作者。

主编：山东省地方教材《实践活动》学生用书第一、二、三、四册，教师用书第一、二、三、四册；家长培训课程《牵手两代》小学篇第五册至第七册。

家庭教育专著：《蹲下来和孩子说话》《用心和孩子交流》。

主要社会兼职：山东商报《成功父母俱乐部》教育专家组专家；齐鲁晚报成长热线、山东商报家长热线、生活日报心理咨询热线和中学生报青春热线主持；济南市小海龟感统训练中心专家顾问；济南市家庭教育讲师团主讲；济南市少工委委员。



你的身边有我

一个心理咨询师的家教咨询手记

作者长期为中小学及幼儿园家长、老师做家庭教育专题讲座。主要教育讲座：

- ☆ 学龄前儿童关键期的培养；
- ☆ 小学儿童健康心理的培养；
- ☆ 中学生常见问题分析与教育引导策略；
- ☆ 与青春期学生对话；
- ☆ 不良家庭教育模式及教育对策；
- ☆ 关注青少年的心理健康。



你的身边有我

一个心理咨询师的家教咨询手记

 中国妇女出版社

- 网址：www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品：女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

选题策划：金 琰 廖晶晶

责任编辑：廖晶晶 liaojjing@163.com

版式设计：吴晓莉

装帧设计：点晴工作室
TEL: (010) 64848725 方子寒



前言

靠近我，温暖你

我做心理咨询已经有些年头了。

越来越多的孩子在家长的劝说或者逼迫下，情愿或不情愿地走进了我的心理咨询室。我发现，但凡坐到我面前的家长，都有着强烈的倾诉欲望，他们说起孩子的烦心事来，一件接一件，越说越来劲，甚至有时到了咬牙切齿的地步。可是，看看坐在一边的孩子，有的把脸别向窗外，露出一脸的愤怒；有的两眼漠视前方，任尔东西南北风，我自岿然不动；有的把头深深垂着，两手不安地揉搓着，流露出满心的焦灼与不安……

说真的，每次面对这些孩子，我都很心疼。在我的眼睛里，没有一个天生不好的孩子，所有的孩子都是向上的，都是可以感化、教育的。可是，为什么有那么多的孩子拒绝和家长对话？是谁剥夺了孩子成长的快乐？是什么扭曲了孩子健康的心灵？以致我们的孩子一步步走向了我們良好愿望的反面？

为了成为孩子人生道路上一个坚定的支持者，我带着一颗接纳、包容、理解和信任的心走近孩子们，去耐心倾听他们的心声，用母爱、师爱的力量去唤醒沉睡在他们心底的爱。于是，一个又一个孩子的脸上重新绽放出阳光一般的笑颜。

当孩子真诚地对我说“谢谢”的时候，我都要真诚地对孩子说：“其实，应该是孔老师谢谢你！谢谢你对我的信任！谢谢你这么快就发生了转变！”

当孩子的家长对我千恩万谢的时候，我总是由衷地对他们说：“你们应该感谢的不是我，而是你们自己，因为如果不是你们为了孩子改变了自己，孩子从你们的改变里看到了你们为他所做的努力，孩子是不会有这么大改变的。”

许多学生给我写过信，给我留过言，迄今为止，最打动我的是这样一句话：“你让人感到温暖。”于是，做一个让人感到温暖的人，成了我孜孜不倦的追求。

在今后的人生道路上，我愿意一手连着家长，一手牵着孩子，感受着孩子和家长的感情，用心丈量着他们之间的距离，用爱和智慧缩短他们的距离。

本书收录的是我这两年做家庭教育心理咨询的一些典型案例，以及针对孩子、家长的来信咨询、电话咨询所做的回复。文章里的孩子名字都是化名。我希望它能为家长指点迷津，为孩子提供支持。

但是，求人不如求己。无论是孩子还是家长，无论事情糟糕到什么程度，只要努力去改变，一切皆有可能！

愿天下的父母因为孩子而幸福！

愿天下的孩子因为教育而快乐！

作者

2006. 10. 10



目 录

前言 靠近我，温暖你	1
------------------	---

PART 1

第一部分 走近我，希望你能快乐

那不是你的错——面对花季女孩受到的伤害	2
挥别童年的梦魇——面对青春期的性困惑	9
走出感情的沼泽地——面对爱情的迷茫	19
请爱惜自己的身体——面对性的诱惑	28
用理解和尊重打开心扉——面对青春期叛逆的孩子	33
肥胖让我很自卑——面对相貌的心理误区	41
你的精神决不能垮——面对羸弱的身体	49
不做网络瘾君子——面对网络的诱惑	57
爱，需要用心去体会——面对父母的关爱	64
自己不能辜负自己——面对父母的离异	71
个性不是挡箭牌——面对害怕失败的孩子	78
别让完美伤害了自己——面对与同龄人的交往	87
鱼和熊掌如何选择——面对学校的严格规定	96
我再也不想当好孩子了——面对家长的苛求	103
别和老师对着干——面对糟糕的师生关系	111
瞄准你的下一个目标——面对中考的压力	117

人生应该赢得起也输得起——面对不适应的新环境 124

亲情也要用心去寻找——面对父母的偏见 131

PART 2

第二部分 你的心事，有我来倾听

换个角度看问题 138

别抱怨，心态决定一切 139

人心换人心 141

伸出你友爱的手 142

不要拿生命开玩笑 144

如何赢得老师的赏识 145

别让感情绊了你的脚 146

应该庆幸你有这样一个好妈妈 148

自己不要吓唬自己 149

选择适应比选择逃避更好 151

接纳自己很重要 152

把感情的包袱放下 153

努力本身就是最大的收获 155

给自己一个合理的定位 157

珍惜现在的学习机会 158

不要给自己太大的压力 160

中考的失败并不是人生的失败 162

不要放大自己受到的伤害 163

女孩，不要再伤害自己了 164

打开心扉，让阳光进来 166

勇敢地对校园暴力说“不” 167

告诉自己“我能行” 169

不要轻言放弃 170



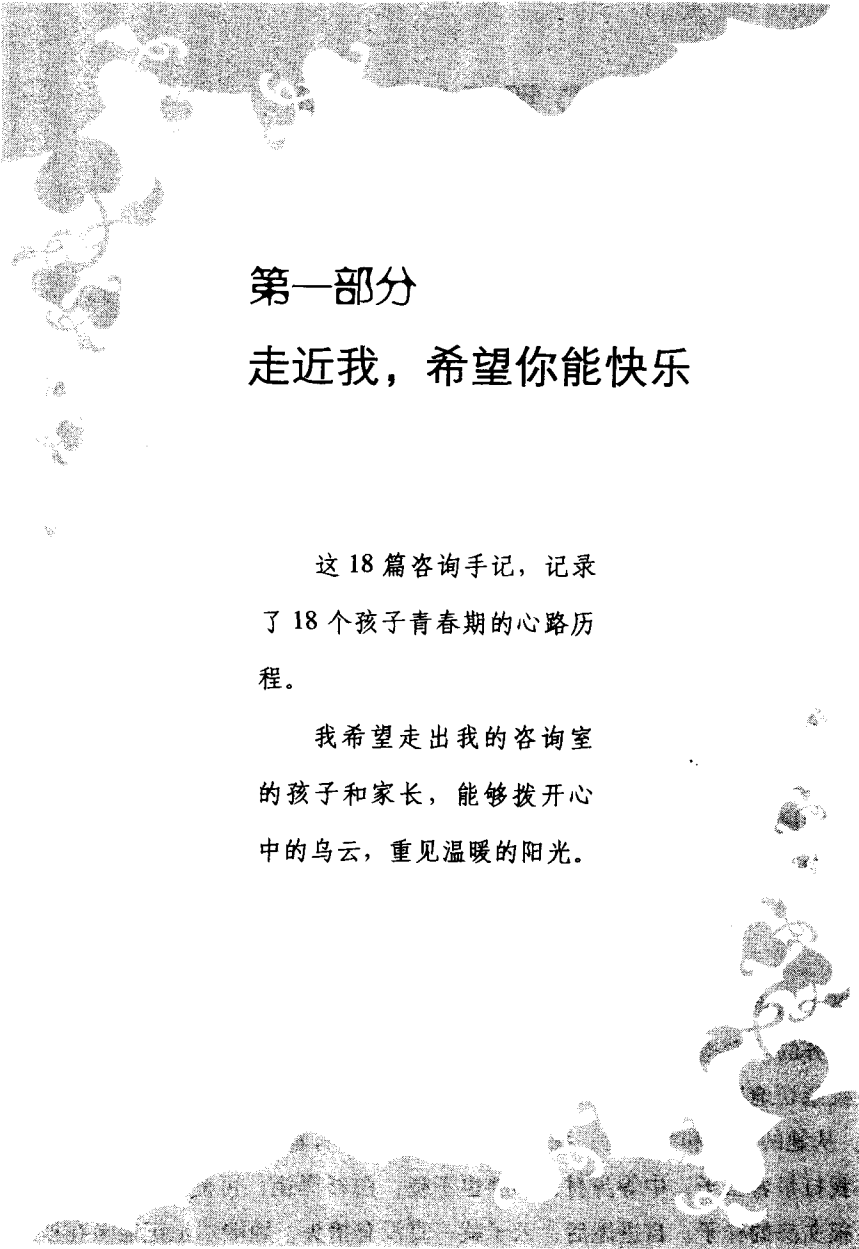
将学习进行到底	172
让郁闷见鬼去吧	174
别拿感情当借口	175
事情并不像你想象得那样糟糕	177
别拿青春作赌注	178
逃避不是解决问题的办法	180
在压力面前学会对自己微笑	181
让今天的自己超过昨天的自己	182
在交往中寻找快乐	184
自己才是最大的赢家	185
自己要看得起自己	187

PART 3

第三部分 做父母更需要智慧

母爱缘何输给了布狗狗	190
帮孩子结交好朋友	192
亲其师，方能信其道	194
帮孩子找回自信	196
家长要学会耐心等待	197
孩子腼腆不是错	199
把“要孩子学”变成“孩子要学”	200
多用积极的字眼评价孩子	202
孩子需要赞美和鼓励	203
批评时不要伤害孩子的自尊	205
打开孩子心灵密码的三把钥匙	206
点亮孩子自信的明灯	208
中学生该不该交笔友	210
别让爱压垮孩子	212

帮孩子顺利度过青春期	213
抛开成见，了解和信任孩子	215
不当“袋鼠妈妈”	216
让孩子成为他自己	217
不轻易对中学生的恋情说“不”	219
帮孩子走出自卑的阴影	221
善待孩子的过失	222
允许孩子学不好	224
尊重孩子说“不”的权利	225
孩子为什么不感动	226
要不要把离婚的事告诉孩子	229
让孩子读他喜欢读的书	230
孩子软硬都不吃	232
为什么孩子花钱如流水	233



第一部分

走近我，希望你能快乐

这 18 篇咨询手记，记录了 18 个孩子青春期的心路历程。

我希望走出我的咨询室的孩子和家长，能够拨开心中的乌云，重见温暖的阳光。

◎ 那不是你的错

——面对花季女孩受到的伤害

2005年夏季的一天清晨，我刚刚上班，电话就响了。电话是一位女士打来的，在问清楚我所在的地址后，她匆忙放下电话赶了过来。

这是一位40岁左右的女士，打扮得体，看起来很有知识分子的气质。她简短清晰地告诉我，她的女儿云子今年17岁，在一所重点高中读高三，住校，每月回家一次，星期日下午返校。一个月前的星期日下午，在返校的路上，云子遇到了一个流氓。那人把自己的生殖器露出来给云子看，还威胁要强奸她。云子拼命地向学校跑去。虽然流氓没有得逞，但云子受到了很大的惊吓，当晚就发起了烧，老师打电话让家长把云子接回了家。现在云子虽然早就不发烧了，但特别容易受惊吓，心里充满了恐惧，不敢出门，连自己在家都不敢。她和云子的父亲只好轮流请假陪着女儿。她和丈夫都非常焦急，觉得女儿是受到了强烈精神刺激后出现了心理问题，所以想让我给孩子看一看，好让孩子尽快恢复正常的学习生活。

我向这位母亲表达了对孩子的同情，约定了咨询时间。

下午两点，母亲带孩子准时来到了我的办公室。云子低着头，衣衫和头发都整整齐齐的。看得出，这位母亲不仅非常注重自己的仪表，也非常注重孩子的仪表。我亲切地招呼她们坐下，倒了两杯水放在她们面前。母亲赶忙起身说“谢谢”。从她的装束和举止看，我初步判断这位母亲有着完美主义性格的倾向。

我打量着云子，中等身材，不胖也不瘦，白衫黑裙，可爱的娃娃发型，很清纯、很文静的样子。自进屋后，云子就一直没有抬头，她端端正正地坐在沙发上，两腿并拢，双手放在膝盖上。从云子的打扮和坐相上，我推测出她的母亲对她的家教一定很严。

我亲切地和云子打着招呼：“云子，你好，很高兴见到你。”

云子依然低着头，母亲在一旁提醒她：“云子，快问老师好啊。”

云子小声说了声：“老师好。”依然没有抬头。

我温和地征询云子的意见：“云子，妈妈想让老师和你聊聊，你需要妈妈回避吗？”

云子迅速地抬起了头，我看到一张苍白而惊慌的小脸。她向妈妈靠了靠，几乎带着哭腔喃喃道：“妈妈，别离开，别离开，别离开！”

母亲立刻搂住云子，安慰道：“不怕，不怕，妈妈不离开，妈妈哪儿也不去，就在云子身边，不怕啊。”

看到云子妈妈恳请的目光，我对云子说：“那就让妈妈留下来陪你，好吗？”云子点了点头，不知何时，她的头又低了下去。

我对云子妈妈说：“我和云子谈话，请你尽量不要说话，好吗？”她点头应允。



老师：云子，妈妈上午来过，老师已经知道了你的不幸遭遇。老师很同情你，但更赞赏你。因为你是一个有勇气面对伤口，愿意和信任的人分享秘密的人，能做到这点，是非常难得的。孩子，老师真为你骄傲！你愿意和老师随便聊聊天吗？（不良事件的回忆会导致负强化的作用，对求助者是恶性刺激。咨询师在了解情况的前提下，应避免让求助者再回忆。）

云子：（低头不语。）

老师：云子，我知道你心里难过，这件事放到谁身上也不会好受的，那不是你的错。

云子：（抬头看了看我，我立即给了她一个亲切鼓励的微笑。她又低下了头。）

老师：云子，老师年轻时也遇到过类似的事情，所以能深切体会你现在的心情。（咨询师把自己类似的经历告诉求助者，这种自我开放的做法有助于获得求助者的信任。）

云子：（再次抬起了头，探询地望着我，仿佛一只容易受惊吓的小白兔。）

老师：云子的眼睛真漂亮，像两弯清泉，看着老师的眼睛和老师说话，好吗？

云子：（终于开了口）好的。

老师：20年前，老师也和你一样大，17岁，不同的是我已经读大学一年级了。一个周末返校的路上，我遇到了一个流氓，就像你遇到的那个流氓一模一样。

云子：那你怎么办了？

老师：我当时很害怕，但很快就镇定了，骑着自行车拼命向学校蹬去。当我到了学校门口后，发现那流氓不知什么时候已经不见了。

云子：你害怕吗？

老师：害怕，有一段时间总做噩梦，晚上不敢出门，除非有人陪着。这样的时间大约有两个星期左右吧。

云子：我也是，老师，我总做噩梦，梦到那流氓用力按着我，我动不了，也喊不出，就吓醒了。我总是有害怕的感觉，白天不敢自己在家，晚上不敢独自睡觉，更不敢出门，怕一出门就碰到那个流氓。

老师：除了害怕，还有其他感觉吗？

云子：恶心，我一想到那个流氓让我看的東西就恶心。

老师：还有呢？

云子：我觉得自己变脏了。我怎么能看他那个东西呢？妈妈告诉过我，好女孩的身体不能让男人看，也不能看男人的身体，我现在看了那男人的那个东西，以后我怎么见人呢？同学们都会笑话我的。（云子靠在母亲怀里哭了起来，我示意母亲不要劝慰孩子。哭是缓解压抑情绪的好方法。十几分钟后，云子抬起头，渐渐平静了下来。）

老师：云子，在这件事情中，你没有丝毫的过错。而且，你做得很好，我听妈妈说你拼命跑向学校，没让坏人得逞，成功保护了自己，你真是一个勇敢机智的孩子，老师敬佩你。

云子：老师当年不也保护了自己吗？

老师：是的，所以我一直为自己而骄傲。云子也应当为自己而骄傲啊！

云子：老师，你没有我刚才说的那些心情吗？

老师：有害怕，有恶心，但是我没有感觉自己变脏了。

云子：可是我看了不该看的東西啊！

老师：云子，你在生理卫生课上早就学过，那个东西叫生殖器，也叫阴茎。

云子：真恶心。

老师：男人的阴茎就是他身上的一个器官而已，是和眼睛、鼻子、心肝肺等器官一样的。人的器官并没有恶心不恶心之分。在国外有的海滩上，会划出一片区域，男男女女都裸泳，在海滩上裸体晒太阳，这是很自然的。如果你觉得看到男人的生殖器就变脏了，那么，那些海滩上的女人岂不都变脏了吗？（改变求助者的思维定式，才能改变求助者的心理。）

云子：那是不一样的。

老师：在看到男人生殖器这一点上是一样的。

云子：你的意思是说我并没有因此而变脏？

老师：当然没有。

云子：那同学们会瞧不起我吗？

老师：当然不会。他们会同情和敬佩你，敬佩你勇敢保护自己的行为。尤其是女同学，如果将来她们也遇到类似的事情时，她们也会学你的样子，镇静勇敢地自救。

4

云子：可是老师，我很害怕再遇到流氓，被他们欺负。

老师：云子，我理解你的心情，你受到这样的惊吓，产生这样的心情是很自然的，也很正常，但这只是偶然事件，你懂吗？而且，这件事的发生，会让你绷紧保护自己的弦，从某种意义上说也是件好事。

云子：我怎么才能保护自己呢？总不能天天让爸爸妈妈跟着我吧？

老师：晚上不要单独出门，不要单独去僻静的地方，不随便理睬陌生男人的问话。平日注意锻炼身体，练就一副健康的体魄，就算遇到坏人，也有力气和他搏斗，争取别人来救你的时间。高考后的暑假，你还可以去学女子防身术。当然，老师给你说这些，不是说你一定还会遇到坏人，而是教你积极应对坏人的方法，逃避和害怕是没有用的。

云子：我知道了。

老师：云子，我还想给你说几句话。在男人当中，存在着一类有性变态疾病的人，你遇到的就是这样一类人，他们患有露阴癖。在国外，也把这类人称作“雨衣人”，因为他们常常只穿一件雨衣，遇到女人时，就把雨衣敞开，是典型的性变态疾病患者。这类人往往不具备强奸的能力，只是通过这种方式得到心理的

满足。所以，云子，这种人并不可怕，是纸老虎。那些真正的强奸犯从来不采取这种方式，他们会尾随你，绑架你。但是，云子，只要我们不给坏人机会，他们就没有办法伤害到我们。

云子：老师，是真的吗？

老师：是真的。

云子：听老师这样说，我心里不是特别害怕了。以后万一再遇到这样的坏人，我拼命跑就行了，我跑得可快了。

老师：对，不要慌张，不要害怕，不要理睬他，往人多的地方跑，嘴里大喊着“救命”，就一定能吓退坏人。（咨询师根据求助者的情况讲明一些基本常识是必要的，可以帮助求助者正确对待所发生的事情。）

云子：可是老师，我怎么才能不去想这件事情呢？我总是会不断地回想那个可怕的情景，想起那个……生殖器……来，就恶心得直想吐。

老师：好孩子，这也是今天老师要和你交谈的目的。

云子：老师你一定有方法的，对吗？

老师：是的，孩子，只要你听老师的话，就一定能淡化这件事情。

云子：老师你快告诉我吧。

老师：很简单，孩子，走出家门，去上学。

云子：这是方法吗？

老师：这是最有效的方法。孩子，这个世界上有些事情是我们无法控制的，比如天气变坏了，还有你遇到坏人这件事，但是我们可以控制自己对这类事情的反应，对吗？

云子：是这样的。

老师：事情已经发生了，谁都无法改变了，耗费时间和精力去想它，只能让我们更气愤、更难过。所以老师建议你走出家门上学去，把时间和精力放在功课上，自然就转移了对这件事情的注意力了。时间是最好的法宝，过些日子，你就会不再想它了。

云子：真的吗？

老师：真的。云子，老师还可以教给你一个好方法，只要你一想起它，就大声喊一声“停”，然后想想自己特别喜欢的一个人，比如刘德华。（咨询师采用了森田疗法中的思维阻断法，这一方法对于缓解强迫观念非常有效，本案例求助者