

心理咨询的理论在实践中的应用



青少年

的心理困惑

主 编 徐丽敏

副主编 徐云阁 王帮冲
李连和 徐 鹰

黑龙江人民出版社

心理咨询的理论在实践中的应用

青少年的心理困惑

主 编 徐丽敏

副主编 徐云阁 王帮冲

李连和 徐 鹰

黑龙江人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理咨询的理论在实践中的应用/徐丽敏等著. —哈尔滨:黑龙江人民出版社, 2006

ISBN 7-207-06896-4

I. 心... II. 徐... III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 007626 号

责任编辑:朱佳新 李春兰

装帧设计:周云凤

责任校对:王晓宇

心理咨询的理论在实践中的应用

——青少年的心理困惑

徐丽敏 主编

出 版 者	黑龙江人民出版社出版
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail: hljrmcbs@yeah.net
制 版	黑龙江人民出版社激光照排中心
印 刷	哈尔滨理工大学东区印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32 · 印张 33.125
字 数	800 千字
版 次	2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-207-06896-4/B · 252

定价:66.00 元(全四册)

(如发现本书有印刷质量问题,印刷厂负责调换)

编 者 的 话

处于青春期的学生，面临身体的、心理的急剧变化，遇到的问题很多，以他们的经验和经历觉得无法理解或不知道如何解决，于是一直困扰他们，影响他们的生活，让他们无法释怀。在几位主编的组织下，召集了一些多年战斗在教学一线身受学生喜爱的任课教师，将学生在生活、学习、考试等环节遇到的问题一一列出，并加以解答，使学生的心灵成长得到关注，学会自我欣赏和自我设计，懂得如何使得学习方法能够更加科学有效，如何面对考试中的焦虑等等。在编委们的共同协作共同磋商下，写成此书，奉献给处于青春期的朋友和家长们，希望您喜欢，多提宝贵意见。

所有的参编人员

2005 年 12 月 24 日

主 审：吕海林 大兴安岭实验中学
主 编：徐丽敏
副 主 编：徐云阁 王帮冲 李连和 徐 鹰
编委会成员 徐丽敏 大兴安岭实验中学
 徐云阁 大兴安岭实验中学
 王帮冲 大兴安岭地区加格达齐区第一中学
 李连和 大兴安岭地区高级中学
 徐 鹰 哈尔滨工业大学心理咨询中心
 隋英军 大兴安岭地区松岭区第一中学
 牟振华 大兴安岭实验中学
 牟桂荣 大兴安岭地区加格达齐区第四中学
 金 星 大兴安岭地区加格达齐区第四中学
 牟善红 大兴安岭地区加格达齐区第四中学
 李志宏 大兴安岭地区育才中学
 姜凤玲 大兴安岭地区漠河县第三中学

目 录

人际交往 (1)

心理学的研究发现,青春期一个重要的心理需求是拥有关系密切的朋友,一同分享内心的情感,一起分担成长的烦恼。青春期之前,青少年较多地向家庭寻求支持,更愿意向父母袒露自己的情感,在青春期,他们转向同辈群体寻求支持,对朋友的自我袒露增加。他们需要有密切的朋友来陪伴自己、支持自己、理解自己、关心自己。友谊对中学生之所以如此重要,原因之一是青春期的青少年对自己有一种不安全感和焦虑感。他们的人格还没有定型,身份还没有确定,很容易受到伤害。因此,他们与身边的朋友聚在一起,相互支持,为他们自己建立一种防范性的边界,共同面对成人世界的挑战。

人生探索 (65)

中学生正处于青少年的阶段,这个阶段最重要的发展任务就是自我认同,他们要能够完成自我认同,才能顺利进入成年的阶段。自我认同,用白话来说,就是能够回答两个问题:我是谁?我要往哪里去?一方面,他们要往自己的内在探索,了解各种可能的自己;另一方面,他们要探索外在的环境,了解各种可能的世界。对内外两个世界都有足够的理解,他们才能认同自己,并为自己的人生找出一条最适合的路径。

每个人都有独特的性格,对于人生中的大小事总有一些偏好;不同的偏好适合不同的世界,一个人愈了解自己,就愈能作出适合自己的选择,也更能肯定自己。

自我成长 (130)

希望了解自己、分析自己、关心自己成长,通过不断地体验和尝试完成自我确认——不断寻找理想自我和现实自我的最佳结合点。这种探索可能很盲目、很困惑,甚至会带来种种矛盾和不适应。

人的成长最终是发现和创造,发现生活中的美(事物中好的方面),创造美好的生活(增加事物中好的成分)。但是对于青少年,他们陷于成长的烦恼,他们的主要矛盾来自问题的面对和解决上。这是他们心灵成长的必然历程。他们一方面需要学习、接受教育,另一方面,他们需要自己深入思考,寻找最适合自己的道路,找到合适的自我定位。学会科学地自我分析,对于他们将有更大的帮助。

学习心理 (195)

学习问题主要是心理的问题,从心理层面上的解决才是最彻底的解决。有人说学生之间存在智力差异才是造成成绩差异的原因,但这种差异不足以造成成绩差异,因为人的大脑潜能是巨大的,足以完成他面对的各种学习任务。

学生是学习和训练的主体。只有充分调动学生认知的、情感的、行为的、生理的等诸多因素参与,才能发挥学生的主观能动性,促进主动探索与发展,形成积极的自我效能感,达到最佳学习和训练效果。

考试心理 (283)

高考一直是社会的热点,然而,在这“热”的表象下面,却隐藏着许多问题,高考心理问题便是其中之一。在高考的重压下,相当一部分学生对学习压力适应不良。高考心理研究专家的一项调查表明:90.4%的学生怕考不好使父母失望;79.3%的学生认为

高考是人生最大的事情；77.1 % 的学生对高考信心不足；77.6 % 的学生注意力难以集中；75 % 的学生感到烦恼。由此带来的问题是学生普遍焦虑、抑郁、敏感，还有的学生心态失衡，情绪不稳定，少数学生甚至出现敌对、偏执、强迫现象。据高考心理研究专家调查，中学生中有抑郁现象的学生达 32 %，轻度抑郁的占 26.6 %，重度抑郁的占 5.2 %。而且越是临近高考，有心理问题的学生越多，学生的心理问题越严重，心理问题对学生的影响也越大。

人生理想 (374)

林肯曾说过：“喷泉的高度不会超过它的源头，一个人的事业也是这样，他的成就决不会超过自己的信念。”

理想和目标，不是具体的知识，也不是一道难题的答案，它却是一个人产生学习动力的不竭源泉，是你在成长道路上一旦遇到坎坷、跌倒了的时候，能够再爬起来勇往直前的最重要的动力。

参考书目 (389)

人 际 交 往

心情总不好

问题：我的心情总是不好，主要是因为我们的班级的一名男同学，当我心情不好时，他总是给我写条子问我怎么了，每次我都感觉他的条子来的太晚了，我每次都告诉他“没什么”，事实上都是因为他。但我不敢说，因为他给我写条子总是说“别相信我”。我就不敢相信他，不敢把对他的喜怒哀乐告诉他，有一次，我的胃痛，趴了一上午，他偷偷给了我一瓶胃药。我特别羡慕我班的一位女同学，她喜欢一位男同学就直接告诉那位男同学了，而我不敢这样做，因为我喜欢的他刚刚与他的女友黄了，且与前任女友还有来往，就是这样我很矛盾，不知道该怎么办。

答：你的心情不好最主要源于你的这样的矛盾心情，即你的内心非常渴望有一个机会向他表达出你的感情，能够与他像一对恋人那样相处，但由于他的那些叫你“不要相信他”的纸条给吓住了，同时你也看到他与前任女友还在来往，这些都让你感到：如表达出你的爱，被拒绝了，在班级同学面前很难堪。可又觉得他的行为又让你感到他爱你，你很为难也很矛盾，你非常想借助别人的分析来确认一下他是否爱你。

青春期的互相倾慕，几乎是每个人成长中的故事。少年男女的倾慕又多了几分神秘，几分盲动，几分含蓄，几分可爱。这种情感体验是必然的，也是自然的；是不可限制的，这是成长。重要的是，青少年应该以此体验来升华自己的情感，为日后的婚恋做好准备。

从心理角度看，倾慕与恋爱有着本质区别。倾慕一个异性是

青少年成长中的必然表现，这既是人性的本能，也是人生的乐趣。认为倾慕必然产生恋爱关系是武断的，而恋爱则是将此付诸于行动，执著地去追求一个异性目标，领受其中的苦与乐。

爱情需要责任，付出时间、金钱，甚至身体。爱和失爱的后果能承担吗？恋爱影响学习有争论，失恋让人抑郁（影响生活）是不争的事实。一位中年知识女性，把上初中的女儿叫到身边，指给她看窗外一个修理自行车的老年男子，说这就是自己当年暗恋的第一个男性。女儿吃惊地看着母亲，大惑不解，母亲平静地告诉女儿，最初的爱是不成熟的，盲目的，也是多变的，要珍惜友谊，慎言爱情。

为何没人理睬我

问题：我因为成绩不理想进了普通高中学习，但我一直想好好读书，将来拿大专文凭。我学习很努力，但学校中学习氛围很不好，许多人不读书而早早地谈起了恋爱，还在背后取笑我。我为此感到不被理解，很寂寞。在学校我交了唯一的朋友，可有个“第三者”想要加入，而我不同意，于是只好退了出来。我很伤心自己没人理睬。请告诉我，我该怎么办？

答：学校是读书的场所，当读书气氛不好的时候，努力学习的人一定会很难过的，所以这时候友情才显得尤其重要，它是寂寞者的精神支柱。可是，如今你原先有的唯一支柱也没有了，我想提示你的就是：你有个判断是不正确的。你说自己“很伤心没人理睬”，又说“在学校我交了唯一的朋友”，这不是自相矛盾吗？原先你是有人“理睬”的，而只是不想有“第三者”加入而“退了出来”。事实恰恰与你说的相反，不是别人不理睬你，而是你不理睬别人，连唯一的朋友都愿意放弃。国外有过这样的研究，说女性交友最终大多在人数上要达到偶数个（比如2人或4

人)才会稳定。如果是3人或5人往往在交往了一段时间后要有人分裂出去才会太平,否则难免争风吃醋闹矛盾;而男性就少有这样的现象,2人、3人乃至7人、8人的群体都可以交往得很好。结论是,女性比较敏感细腻,心胸也小,而男性则比较大度,能容人。我不知道这种国外的研究是否适合中国人。不过,我确实接触过不少社交不好的人因为太计较而丧失了许多交往的机会,甚至断送了本已到手的友情。你为什么因为“第三者”的介入而退出呢?是太过敏?还是对自己没有信心?如果你珍惜友情的话,你为什么要轻易放弃?如果你需要友情的话,你为什么不主动做个“第三者”去争取?不要一味抱怨环境的恶劣和命运的不公,反省一下自己也许更有好处。

不喜欢一个人

问题:我不喜欢一个人,觉得过于孤单了,也不喜欢人多,觉得人多过于闹了,只喜欢两三个人。吃饭也是如此,觉得人多了过于闹了,人少了吃的没有意思。

答:每个人都不喜欢一个人,这是人的正常的心理需要。人的需要由低到高有五个层次:生理需要、安全需要、爱和归属的需要、尊重的需要和自我实现的需要,当低层次的需要得到满足时,会自动提出更高层次的精神需要。

进入中学以后,同学们的独立感、成人感增强,渴望被尊重、受重视的心理在同龄朋友那里最能得到满足,而这种对爱的需要的满足有利于身心健康。在高中人之间常发生各种形式的交往,通过交往,人们相互联系、相互接触、相互影响。并且通过交往构成人们之间在心理上相互吸引或相互排斥的相对稳定关系即人际关系。一提到人际关系,有的人会认为人际关系只存在于成年人当中,而高中生之间的人际关系往往被忽视。其实这

是一种失误。也许正是父辈们的这种观念影响着我们，使得你在与人交往时不肯多与人交往，而又做不到不交往，所以你认为交往只要一两个人就可以，多了还影响学习。这是产生这种心理的最主要原因。

该怎么办？

问题：别人要求我帮忙做事情，我总是不加思考地答应，但过了一会又发现自己还有事情，结果大多数都是把自己的事情给耽误了。

答：中国人管犯错误叫过失，“过”之有余，“失”则不足，都不可取，应当恰到好处。在成功的人际交往中，十分讲究适度。既不能过，也不能不及，即使别人要求你做的事情，也要注意不要失之分寸，如果每个人要求你帮忙，你都要去帮助的话，也没有那么多的时间和精力，一旦有一天你有特别的事，帮不了一个人忙的话，一方面那个人可能会生气，觉得别人的忙你都帮了，为什么就不帮我的忙，难道我与你关系不好吗？另一方面你也会因为别人的忙你都帮了，他与你的关系也可以却没帮上忙而觉得歉疚。另外我想你之所以不去拒绝别人的请求，潜在的原因是你的内心怕失去朋友。拒绝别人不等于失去朋友。下次再有别人要求你帮助的话，先考虑一下自己是否有事情需要办，然后再考虑是否帮忙。

该帮忙吗？

问题：别人让我帮忙做事情，我总是尽心尽力地去做，做完了别人一句谢谢的话都没有，就好像我应该做的似的，我心里特别不舒服。

一 答：不要对人太好了！对一个有劳动能力、理智健全的人来说，独立、付出都是内在的需要。人际关系中如果不能相互满足某种需要，那么这种关系维持起来就比较困难。在卡耐基的成功人际交往思想中，很重要的就是要遵循心理交往中的功利原则——这一原则是建立在人的各种需要（包括精神的、物质的内容）的基础上，即人际交往是满足人们需要的活动。心理学家霍曼斯早在 1974 年就已经提出人与人之间的交往本质上是一种社会交换，这种交换同市场上的商品交换所遵循的原则是一样的，即人们都希望在交往中得到的不少于所付出的。其实就是得到的不能少于付出的，但如果得到的大于付出的，也会令人们心理失去平衡。

人际交往要有所保留，初入高中的人常犯的一个错误就是“好事做到底”，以为自己全心全意为对方做事会使关系融洽、密切。事实上并非如此。因为人不能一味接受别人的付出，否则心理会感到不平衡。“滴水之恩，涌泉相报”，这也是为了使关系平衡的一种做法。如果好事一次做尽，使人感到无法回报或没有机会回报的时候，愧疚感就会让受惠的一方选择疏远。留有余地，好事不应一次做尽，这也许是平衡人际关系的重要准则。

留有余地，适当地保持距离，因为彼此心灵都需要一点空间。如果你想帮助别人，而且想和别人维持长久的关系，那么不妨适当地给别人一个机会，让别人有所回报，不至于因为内心的压力而疏远了双方的关系。而“过度投资”，不给对方喘息的机会，就会让对方的心灵窒息。留有余地，彼此才能自由畅快地呼吸。

与人打招呼的困扰

问题：我有一件事常感到很困扰。我和别人打招呼，常常感

到彼此很尴尬，为什么会这样呢？

答：打招呼反而得罪人或让彼此尴尬，多半不是因为你太早开口，而是你又慢半拍了。熟人迎面而来，在他注意到你之前，不妨先打声招呼，让对方先开口，就显得有些失礼了。记得先开口打招呼，早三秒也好，你才能从容地继续问候对方，和对方寒暄。就算是理所当然的事，不妨还是赞美对方。一句“好棒！”会让你得到友谊与感动。同样的事情，有人觉得平凡，有人觉得罕见。同样的表现，有人觉得理所当然，有人觉得难能可贵。当你能从平凡中发现特别，在平常中获得感动，你的生命将不再平凡与平常，而会充满各种特别的感动。上餐馆服务生上菜时，你是不是都“唔，来啦！”就开始动筷子？洗衣店送来衣服，你是不是都“好，没错！”就转头进门了？请人修改衣服，你是不是丢下一句“可以！”提货就走？事实上，你少讲了一句话，那就是“做得很好！谢谢你。”短短的一句话，就会为日常生活增添许多欢喜与感动。昨天你和多少人打过招呼？今天再加上一个。今天你和多少人打过招呼？明天记得，再加一个。不是很熟的人，不妨也跟他打招呼。今天你多打了一声招呼，可能明天就多了一个朋友。

朋友的讽刺

问题：朋友的话，总是让我很难受，当我说“上网”时，她说：“你还挺能耐的呢？”，还问我处没处对象，言谈中似乎我没有瞧得起他们这所普通中学，总之类似的话很多，有时真的不想去找他，但因为初中时一直是好朋友，所以心理一直放不下，可又觉得我们现在有距离了，比以前疏远多了。为此，我很郁闷。

答：新到一个陌生的群体，内心的怀旧会让你对以前的同学特别的依恋，但你自己也发现了，你们的谈话方式和内容还是以

前的，你觉得乏味、没有意思。因为环境变了，以前津津乐道的话题，现在看来不值一提。你们考入不同高中，在他看来你是高高在上，他的内心总是有不舒服感，所以总想通过讽刺来调节。人的嫉妒心理是非常奇怪的，嫉妒心理的产生往往是比较对象的狭隘性（只和自己熟悉的人进行比较）。这样一分析，我们就很容易理解你的朋友了。同时我们也不应该忘了我们自己生活的群体，不能不介入我们现有的群体，而一味地把自己的情感留在原来的朋友身上，无论交一个朋友有多难，我们都要在一个新的群体中找到自己的朋友，让自己有归属感。

不喜欢的同桌

问题：昨天莫名其妙地换了一个同桌，我一点也不喜欢他，他天天唱歌让我心烦，还问我问题。我心情很不好。一坐在那个位置心理就特别压抑。心里一片空白。

答：同桌是谁不是你能够决定的，所以只能接受，这样你只需改变你的感觉就可以了。你以欣赏的态度去听他的歌，他问你问题让你有机会对相关知识有更深入的理解。如果你坚持这样想下去，很快你就会喜欢他了。

不说话

问题：我与我哥（因两家关系好，才互称兄妹）已经不说话一个月零六天了，原因就是晚上10点多时，我哥看到我的房间还亮着灯，知道我还在学习，就打电话告诉我该休息了，不要再学习了，我当时故意没有答应，他就不与我说话了，我觉得这不公平，同学与他怎么闹都可以，我随便说了一句都不行。

答：他生气了，说明他很在乎你对他的态度，人是很奇怪

的，人有时喜欢和自己的朋友、亲人生气。所以你不必觉得不公平，其实，觉得不公平的应该是那些他只是以嘻嘻哈哈态度来往的人。主动与他说话，不要失去这种真心待你的朋友。

锁门的妈妈

问题：我妈妈总是希望我好好地学习，但我没有办法学习，我脸上的青春痘特别多，这让我很是心烦，回到家里，妈妈把放电视的屋子都锁上了的做法让我特别的不舒服，我就更不想学习了。

答：自卑总是在那些觉得自己有缺陷的人身上产生。脸上的青春痘证明我们已经长大了，且是内分泌失调的表现，所以不必为此而内疚、心烦，认为这是大家关注的焦点，仔细观察同学们是否把你的青春痘看的很重。也许你要说，青春痘长在我的脸上，又没有长在他们脸上，他们有什么可以关注的呢？但你可以坐下来仔细想一想，青春痘对你究竟造成了哪些影响，哪些是心理上的影响，哪些是事实上的影响。

母亲锁电视的做法固然让我们觉得心里不舒服，但母亲对我们的不信任源于我们的以前的行为表现的总结，不可一味地抱怨母亲的做法。如果你在这一点上想明白了，问题就很好解决了。

我想早恋

问题：早恋，我似乎有这样的倾向，但我尽量控制自己，不过控制不住怎么办？

答：在我的观念里，没有早恋这样的词汇，所以我也没有注意到早恋这个词，人们是怎样定义的。

在这里我想谈谈我对男女交往的看法，上帝创造人类的时

候，用泥土创造了世界上第一个男人——亚当，因为亚当觉得寂寞，所以上帝再用亚当的肋骨创造了世界上第一个女人夏娃。上帝都觉得男女交往很正常，为什么我们要大惊小怪呢。

如果我们能正常地看待男女之间的交往，也就不存在什么早恋的问题了，男女同学之间可以是普通朋友，也可以是好朋友，也可以是-----所以没有必要控制自己与异性的交往，越控制只能越渴望与异性交往，反而不容易与异性进行正常的交往了。盲目地甚至错误地套用“爱”这个字，是青少年心理上的第一大特征。有一位五年级女生在日记中写道，她已经“爱上了”同桌的男同学，而且总觉得自己配不上他，因此很苦恼。表面看来，这必然是早恋无疑了。但这个女孩甚至还不懂得把这样的日记收藏起来，居然在自己收拾旧书时给随手扔掉了。在学校里，她也还不懂羞怯地回避的含义，居然在女同学互相开玩笑时，先是主动把那个男生封为自己的“对象”，接着又随意地封给别的几个女生。这充分说明，她对那个男生只不过有些好感而已，但又不知道如何形容这种感觉，就把“爱”字用上了。两三个月以后，她自己已经把这段心理经历忘掉了。半年后，她已真诚地否认自己会有这种事。另一位初二的男生更有意思。他跟别人打架，是因为有一次聊天时，他说过他“爱”某个女生。后来别人再提此事时，他却一口咬定当时说的是另一个女生。最后居然在老师面前互相评起理来。若真是“爱”，会自己记错人吗？

青春期的孩子刚刚体验到异性对自己的吸引，又没有什么别的词汇可以确切地表达，于是就误以为自己是在恋爱了。如果家长信以为真，拿成年人的爱情观念和道德标准来教育他们，一方面可能激起子女的心理反抗，另一方面又可能客观上确认他们是真爱，哪种结果都不会好。常常并不表达，只是在心里偷偷体味“爱情”，这是青少年心理的又一大特征。这还不能叫“单相思”，因为他们往往并不希望对方真的觉察或回报，而是希望保持这种