

# 心理访谈

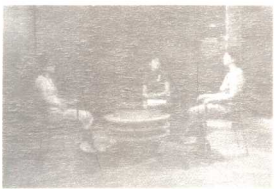
《心理访谈》栏目组 著

## 亲子关系

爱需要学习，  
让我们和孩子一起成长！

PSYCHOLOGICAL  
CONSULTATION

PARENTS-CHILDREN  
RELATIONSHIP



中央电视台12套 《心理访谈》实录

CCTV 12

心理访谈

# 心理访谈

《心理访谈》栏目组 著

## 亲子关系

**图书在版编目(CIP)数据**

亲子关系 / 《心理访谈》栏目组著. —北京:中国轻工业出版社, 2007. 1  
(心理访谈; 2)

ISBN 978-7-5019-5829-0

I. 亲… II. 心… III. 家庭教育—通俗读物  
IV. G78-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 007514 号

责任编辑: 顾海燕 刘军芳 责任终审: 劳国强

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京领先印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2007年2月第1版第1次印刷

印量: 0~20000

开本: 787×1092 1/16 印张: 12.5

字数: 130千字

书号: ISBN 978-7-5019-5829-0/B·111 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60510J6X101ZBW

## 《心理访谈》系列丛书编委会

**主 任：**张宁

**副主任：**吴明训、魏斌

**编 委：**

熊文平、李欣、马润生、梁红、周凌、蔡瑛、曹国栋、韩鑑、朱玛

**编 写：**

方琳、黄绮莉、李剑鲁、刘军芳、刘桂茂、孙智正、宋罡

# 序 言 | P R E F A C E

## 用爱担起构建和谐社会的媒体责任

“生命可以是玻璃，也可以是水晶。”

这是一位《心理访谈》铁杆观众的收视感悟。我们为这样的感悟自豪和欣慰。

玻璃和水晶，具有相同的化学成分：二氧化硅。两者的不同之处，只是分子结构——水晶比玻璃的分子排列更整齐、更紧密。因此，水晶比玻璃更硬，更有稳定性，透光率和折射率更高，身价更比玻璃高出百倍。

人生何尝不也如此呢？

面对洒掉的半杯水，悲观的人想“我只有半杯水了”，而乐观的人却仍心怀感激“至少我还有半杯水”。一念之间，竟能决定生活是否幸福。

这是策划《心理访谈》的最初动因。在经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新形势下，人们的生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂，人们的心理承受着前所未有的考验与挑战。有人说，我们进入了一个情绪负重的年代。心灵一旦不堪重负，其对社会、大众健康和生活的威胁，远远大于生理疾病可能带来的伤害。

《心理访谈》试图为面临种种社会生活压力，处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案，为公众提供心理服务。我们关注人的安全感、幸福感，希望能对那些渴望抚慰与疏导的心灵提供一个可以放松、栖息的家园。我们希望观众能够认识到：人人都会有心理问题，就和感冒一样，很正常，没有什么可担心的。重要的是怎样通过有效的心理疏导、心理引导和心理矫正，以积极的心态树立积极、健康、向上的人生观、价值观，从而化解心理压力，走出心理困境。

作为全国第一档以现场个案访谈为表现形式的心理栏目，《心理访谈》开创了新的节目形态。在演播室现场，谈话在温馨、平等、交流和互动中展开，当事人娓娓道来，专家循循善诱，主持人和蔼可亲。嘉宾说：“这里没有歧视，可以完全放松。”观众说：“这里充满爱 and 人文关怀，节目入耳入心，积极、向上、进取，闪耀智慧的光芒和理性的思考。尽管在深夜播出，但却如灿烂的阳光照彻混沌的心灵。”

我们要感谢节目中的所有嘉宾。500多期节目，是500多份沉甸甸的信任。他们直面镜头，向亿万观众袒露内心最柔软、最隐秘的那一部分。他们说，只有真实才能获得最真诚的帮助，只有真实才能使“别人”以此为鉴。我们为这份信任、勇气和善良而感动。

我们更要感谢所有的热心观众。节目在深夜23:10播出，对于已经忙碌了一天，第二天还要早起的人们，这是一个绝对的非黄金时间。然而，《心理访谈》的收视率却在一年里翻了一番，成为同时段最具有竞争力的电视栏目。广大观众的这份爱是我们继续前行的最大动力。

记得冰心说过这样一句话：“情在左，爱在右，走在生命的两头，随时播种，随时开花。”作为国家媒体，我们期望能用爱担起构建和谐社会的媒体责任，把爱的种子播撒在每一块心田，期冀它能生根、发芽、开花。我们期望生活充满爱，爱我们的国家，爱我们的社会，爱我们身边的每一个人。因为，我们知道，有爱，才能有和谐。我们期望：每一个生命，都能超越自我，不再像玻璃一样脆弱，而最终如水晶般明澈和坚韧。

《心理访谈》正是一个令人鼓舞的开始。

中央电视台社教中心

2006年12月2日

3



序  
言

# 目 录 | C O N T E N T S

## 安度青春期

### 减肥的漩涡 / 2

两年前，16岁的遥遥觉得自己过胖，尝试用各种各样的方式减肥。但药物、饥饿、腹泻不仅没有让她达到预期的“骨感美”，反而严重地影响了她的健康。经历晕厥、肠炎，甚至长达半年的停经之后，遥遥发现自己对恶性减肥的依赖就像一个漩涡，已经不知道该怎么摆脱了……

### 老转学的女孩 / 9

莹莹，一个17岁的女孩，光是初一就读了整整五年，换了六个不同的学校。难道是因为频繁搬家？或者她学习太差总是留级？还是因为跟同学难以相处？刚开始接触莹莹这个个案时，我心里充满着这样的疑问和猜测，因为这些背景资料听起来确实让人诧异。

### 母子冤家 / 16

17岁的谢崇自从上了初二以后，就好像突然变了一个人，经常会没来由地和妈妈吵架，情绪激动时还会大打出手，或者干脆摔门而走，不辞而别。短短一年时间，儿子已经离家出走三次了。妈妈实在不明白，从小乖巧听话的儿子怎么好像跟自己成了“冤家”？

### 难懂女儿心 / 22

都说“女大十八变”，今年15岁的丝丝从两年前开始，就变得让妈妈越来越猜不透了：不听话、打架、逃学……妈妈不明白一向乖巧的女儿怎么像变了一个人似的？她一气之下就罚丝丝下跪，谁知，丝丝竟然离家出走了。失望之极的妈妈在伤心之下吞了70多片安眠药……

### 叛逆的花季少女 / 29

孙先生和李女士都是老师，教书育人，已经培育出了许多优秀的孩子。但他们怎么也想不到，在面对自己的女儿超凡时，一切教育都不管用了。还是初中生的她拉直头发、穿高跟鞋、扎耳洞、抽烟、成绩滑坡……

## 破碎家庭、破碎的心

### 恼人的学校 / 38

小铭看起来就是个早熟的孩子，脸上没有同龄人的稚气，从内到外都透着一股冷静。他很了解自己的状

况，对原因的分析也有很多自己的想法。我突然觉得，他来这里似乎并不完全是寻找一种帮助，更多的是想通过倾诉来寻求一种印证。

### 母女危情 / 44

逃学、旷课、夜不归宿、早恋、大吵大闹……35岁的马女士做梦也没想过这些词汇会用在自己的女儿身上。看着年仅13岁的岑岑简直成了一个“五毒俱全”的问题少女，马女士觉得自己快要崩溃了。

### 高考前我们被爸爸遗弃 / 51

今年18岁的小依和小恋，是一对漂亮的双胞胎“姐妹花”。和所有高三的同学一样，备战6月的高考，本该是她们生活中的头等大事。但父亲的一段婚外情让整个家庭破碎了，也让姐妹俩的心破碎了，剩下的只有流也流不完的眼泪……

## 伊甸园的秘密

### 偷眼看人的姑娘 / 58

正在读大学的小宣积极、乐观，但只要一进入课堂，坐到座位上的小宣就开始表现出了异样：她独自在教室后排一坐就是两年，并且坚持不愿意换座位。更严重的是，她会不由自主地用眼睛瞅别人，脸上表现出来的全是紧张、不安……

### 别样亲密 / 64

从儿子出生起，小徐就一直和儿子同床而眠。如今，儿子9岁了，眼看他一天天长大，小徐心里产生了一丝不安。她觉得再跟儿子这样亲密已经不合适了。但每次只要一跟儿子分床睡，小徐就开始失眠，她发现自己根本做不到身旁没有儿子……

### 不敢挺胸的女孩 / 70

17岁的高一女生月月，为了躲避别人的目光而休学回家。故事发生在一年前，月月有了一个难以启齿的毛病。她受不了别人看她，尤其是成年男人的目光，更让她觉得难受。她总觉得他们的目光不怀好意，专门盯着自己的胸部看……

### 5岁的女儿会“自慰”吗 / 76

5岁的女儿小小几乎是小晖一手带大的。除了工作，小晖把所有的业余时间都用在培养女儿身上。两年





前，小晖突然发现女儿出现了一种奇怪的动作，而且一直持续到现在。这成了小晖埋藏在心里两年的秘密。随着女儿一天天长大，小晖也变得越来越焦虑……

### 色情光盘的风波 /83

面对孩子无意中触碰到的“禁区”，邵女士整天充满焦急和无奈。电话里，邵女士虽然故作轻松，但语气中依然无法化解这个心结。给孩子的压力、自己的忧虑，欲说不能的尴尬，渐渐给这个家庭蒙上了一层难言的阴影。

## 单亲妈妈的困惑

### 女儿早恋之后 /90

一向乖巧听话的15岁的女儿毛毛突然失踪了。焦急的夫妻俩四处寻找，直到第四天，他们才从女儿同学的口中得到一个线索。原来早在三个月前女儿交了一个男朋友，而这一次出走，极有可能是和这个男朋友一起……

### 我有爸爸吗 /96

小芳四年前与丈夫离了婚，当时儿子杨杨刚刚1周岁。几年过去了，小芳一直也没有找到合适的伴侣。儿子一天天长大，他总是追问妈妈：“我的爸爸在哪里？”小芳不知道该如何回答孩子的疑问，陷入了深深的苦恼……

### 女儿为什么爱撒谎 /102

景宜是一个单亲妈妈，独自带着15岁的女儿圆圆。几天前刚下班回到家，妹妹就把景宜拉到一旁，说她的一盒粉饼不见了，怀疑是圆圆拿的。类似的事情已经是第二次发生了，这让景宜产生了很大的担忧。虽然女儿一再发誓没有拿，但景宜还是不相信……

### 谎言 /109

赵女士的麻烦来自几年前一个荒唐的谎言。离婚后不久，赵女士又有了新男友，有一天赵女士灵机一动，她告诉两岁的儿子，现在这个叔叔才是他的真爸爸。对孩子撒下这个弥天大谎之后，赵女士每天都在不安中度过。如果一直瞒下去能瞒到何时？……

### 我的孩子没法管 /115

五年前，殷女士东拼西凑地借了一大笔钱，把雯雯送到国外读书。没想到今年5月份，雯雯突然不顾殷女士的反对，放弃了国外的学业只身跑了回来。现在雯雯白天出去玩，晚上回家就对殷女士拳打脚踢，像疯子一样……

### 女儿出走的真相 /121

37岁的黄女士几乎每星期都要去一趟派出所，让警察帮她寻找离家出走的女儿。黄女士说她12岁的女儿阳阳不知道着了什么魔，就是在家里待不住，三天两头往外跑。前两天一不留神，阳阳又跑到了武昌，这已经是阳阳第87次离家出走了……

## 当孩子遭遇意外伤害

### 救救我的女儿 /130

家住甘肃的农民老赵跟往常一样在自家地里忙着农活。这时，老赵的邻居跑来告诉他，他的女儿香香喝下了一整瓶农药，刚刚被送去医院进行抢救。老实本分的老赵当下就懵了，才12岁的女儿向来乖巧听话，学习成绩也不错，为什么突然会自杀呢？……

### 奇怪的小女孩 /136

一场突如其来的变故，让年幼的嘉嘉失去了父母的关爱。尽管姑姑百般呵护，但她始终将自己尘封在孤独的角落——一个神秘、怪异的“小房子”。嘉嘉的内心拒绝别人进入，她的“小房子”里究竟隐藏着怎样的秘密？

### 6岁女孩的惊魂之夜 /142

真真很讨人喜欢，也很懂事，乖乖地在演播厅外的休息室等爸爸妈妈录节目。等她上来的时候也表现得大方自然，充满了阳光般的健康。倒是真真的父母看孩子的目光中，爱恋之外有一丝担忧。我不禁有些好奇，那天晚上，真真到底遭遇了怎样的可怕事件呢？

### 可怕的虫子，胆小的我 /148

杨女士给我们打来电话，一定要带着自己12岁的女儿元元来找心理专家。她总觉得女儿有些心理障碍，因为她特别害怕虫子，就连见到书上的虫子图片都会被吓哭。现在元元甚至把自然课本上的所有图片，都用贴纸贴了个严严实实……



## 孩子的焦虑，母亲的痛

### 回来吧，离家的孩子 /156

李女士和赵先生都已经是奔 70 岁的人了，每年还要出来几趟寻找失去音讯七年的小女儿赵静，每次箱子里的东西几乎动都不动，就等着下一次再出发去寻找女儿。不过老人这次来《心理访谈》，不是因为求助，而是因为忏悔……

### 家有超常男孩 /162

6 岁的南南看上去活泼可爱，可他的爸爸妈妈却总觉得他有些反常。比如刷牙时不小心吞下一点牙膏，南南都会紧张得不得了，没完没了地追问妈妈会不会中毒。南南总在担心自己会出什么意外。这让他爸妈非常焦虑，南南为什么会对自己的身体那么关注呢？

## 打不是亲，骂不是爱

### 爸爸是猫我是鼠 /170

两年前，马上就要参加高考的亚东因为厌学，向父母提出了退学。如今，眼看着周围的同学都上大学、参加工作，亚东觉得自己老窝在家里也不是个办法。但亚东不知道怎样改变现状，他觉得自己成为今天这样完全是父亲造成的……

### 爱恨母女情 /176

张女士和 15 岁的女儿梦梦，像仇人一样生活着。有时候就因为一句话不合，母女俩竟会大打出手。看着女儿仇视的目光，张女士苦恼不已；面对爱恨交加的母亲，女儿却不以为然，甚至扬言要在母亲的碗里放老鼠药。是什么原因让这对亲生母女变成了冤家？

### 母子战争 /181

39 岁的王女士两个月前吞了整整一瓶安眠药以求一死。原因是她的儿子萧萧实在太不听话。尽管母亲以死威胁，但母子俩的关系却仍没有改变。王女士实在不明白，自己亲手养大的儿子，怎么会反目成仇？



# 安度青春期

减肥的漩涡 / 老转学的女孩 / 母子冤家  
/ 难懂女儿心 / 叛逆的花季少女



# 减肥的漩涡

专家：王建平

主持人：小琴

编导：董芳

嘉宾：遥遥

## 编导语

1.65米的身高，49公斤的体重，16岁的遥遥正值豆蔻年华，本应该健康快乐地享受属于自己的青春。可是，她却一直被困在厌食症和贪食症的漩涡中无法自拔。

两年前，遥遥觉得自己过胖，尝试用各种各样的方式减肥。但药物、饥饿、腹泻、反弹不仅没有让她达到预期的“骨感美”，反而严重地影响了她的健康。经历晕厥、肠炎，甚至长达半年的停经之后，遥遥发现自己对恶性减肥的依赖就像一个漩涡，已经不知道该怎么摆脱了……

演播室里，我看见遥遥自然圆润的面容上布满了愁云。如今体重58公斤的她真的胖吗？她该如何走出这个减肥的漩涡呢？

### 我喜欢骨感美

主持人：这里有遥遥两年以来减肥的一些情况。2002年11月减到了36公斤，后来长到48公斤，又减到过38公斤，现在的体重是58公斤。遥遥你刚开始减肥时只有49公斤，已经挺瘦了，怎么会想要减肥？

遥遥：可能是受到一些精神上的刺激。我初一的时候认识了一个异性朋友，他跟我交往了一个月后突然要跟我分开，我不知道为什么。再加上老师、家长的压力吧，他们说我的头发很长要剪掉，剪掉后我的小圆脸就露出来了。我觉得我的脸很圆不好看，就觉得他是不是因为我胖才跟我分手，就决定在2002年的3月份开始进行我的减肥计划。

主持人：遥遥你减肥这么长时间，是不是受过好多苦？

遥遥：第一次减肥刚开始是少吃，晚上几乎就只吃点水果，黄瓜、苹果什么的。后来慢慢三餐都很少吃了，早饭不吃，中午主食吃半个花卷，甚至后来连花卷都不吃，改吃大饼。

主持人：最少的时候一天吃多少饭？

遥遥：一个苹果吧，有时候一点点儿菜叶，一小口大饼。

主持人：14岁的孩子还在长身体，你吃那么一点儿饿了怎么办？

遥遥：饿了就告诉自己一定要忍住。

专家：35公斤是你满意的体形吗？

遥遥：对，我喜欢那种非常非常瘦的牛仔裤，我喜欢骨感美。

专家：那35公斤的时候你能做什么呢，还能运动吗？

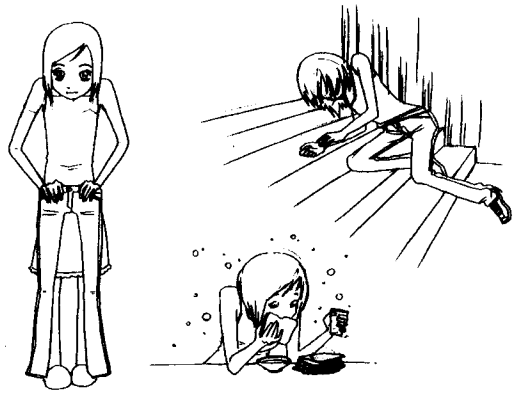
遥遥：35公斤的时候没劲儿了。有一次我上楼梯的时候摔倒了，走着走着眼前一黑。我知道是减肥减的，但是我觉得没事。

主持人：你开始是厌食，后来又狂食，这是怎么回事？

遥遥：减完又开始吃东西的时候，可能就有一种，总感觉自己没吃够。

主持人：你最多的时候，一次能吃多少饭？

遥遥：最多的时候我能买多少吃多少。这么大一袋面包、蛋



糕、饼干，雪糕一天吃八个还没吃够呢，360克的八宝粥要四个，妈妈做的馅饼我能吃八个。撑到一个地步，我好几次都拿手指头往嗓子眼里抠。

主持人：按理说你想减肥应该少吃，怎么又会吃那么多呢？

遥遥：减肥那个劲儿过去了我就忍不住想吃。我就想：“吃胖也没事，我有减肥药，多吃几片就行了。”有时候减肥药一天吃两粒、四粒、甚至六粒。先吃减肥药再吃饭，完了我再吃泻药。

专家：这些对你的身体产生了什么影响呢？

遥遥：减肥药会导致人便秘。我还吃些泻药，我觉得我现在有慢性过敏性肠炎，一天能上六七遍厕所吧。同学都说厕所是遥遥的第二个家。

专家：减到36公斤的时候月经还有吗？

遥遥：没有了，停了半年多吧。

专家：那你发现没有的时候，也没为自己担心吗？

遥遥：没想过，因为我是一个喜欢让自己看上去帅帅的人。我觉得每天让自己受点挫折很带劲，哪儿破了一个口，哪儿磕青了、磕肿了，我觉得挺舒服，不觉得疼，我会挺着。

专家：想过这件事情对自己将来的影响吗？

遥遥：从来都没有。我觉得倒挺好，没有省事。但现在我知道了肯定会有很大影响，以前挺傻的。

整个世界范围内的审美流行导致了年轻人减肥风的盛行，但像遥遥这样听起来有些恐怖的减肥经历，却也是少数。这样的疯狂减肥背后是否有情绪、性格等更深层的原因呢？

## 我宁可让自己得病瘦死，也不愿胖死

专家：刚才遥遥讲的就是比较典型的青少年从厌食到贪食的一个例子。先节食，然后过量运动，体重大幅度下降，降到一定程度因为饿得实在受不了，又开始猛吃。当体重降到一定程度，体内有一个机制就会被激活，告诉我们：“你的体重太低了，不能满足你的日常活动了，你要赶快吃！”即使后来体重上升反弹，但可能已经受到了损害，比如大脑的某些部位会由于过度节食受到损害。

主持人：这种情况在遥遥这个年龄的青少年中比较普遍吗？

专家：近几年，这个问题的比率在逐年上升。

遥遥：我们班女生都想减肥，都有自己的减肥计划。

**专家：**我们知道完美是不可能的，在追求完美的过程中，会产生很多情绪方面的问题。一旦受到挫折，就会觉得自己不好、没有价值、比别人差，这就是自我价值感的降低。追求完美的人有些到最后可能会产生抑郁症、强迫症。追求完美但适度，这才是一个正常的人。

**主持人：**遥遥，你特别希望自己达到一个很瘦的程度，跟你追求完美的性格相关吗？

**遥遥：**相关。我这两年来一直都认为瘦是最美的，我宁可让自己得病瘦死也不愿胖死。

**主持人：**宁肯得什么病？

**遥遥：**白血病能瘦吧？

**主持人：**你宁可得白血病？

**遥遥：**对。

**主持人：**如果吃一种东西能让自己马上就瘦死，你也肯吃？

**遥遥：**我愿意，我就想发明这种东西。

**主持人：**为什么你认为瘦了就是完美了？

**遥遥：**因为我觉得只要我瘦了，就能和我喜欢的人在一起。我从胖了之后一直都特别不顺，成绩不断下降。

**主持人：**你觉得这是因为胖？

**遥遥：**对。因为我胖了之后就不爱学习了，我感觉不受大家欢迎了。

**主持人：**遥遥你的这种情况，妈妈是不是很担心呢？

**遥遥：**妈妈为我掉过好几次眼泪。我记得以前看到妈妈给我准备的饭、牛奶和小米粥，稀的东西我就倒进下水道，主食我就偷偷拿纸包起来扔到窗外。



#### 场外采访

**妈妈：**反正她采用的那些方法我都不能接受，觉得她在虐待自己。用保鲜膜往腹部、大腿上缠、勒，保鲜膜和肉之间的皮肤都能勒出血印来，她也说不疼，感觉挺好。看着孩子这样，我确实心疼她，可她都不理解！

**主持人：**遥遥，看来妈妈很为你担心，这些你知道吗？

**遥遥：**都知道。

**主持人：**妈妈有没有求过你不要再减了？

**遥遥：**求过，可是我没听，连爸爸都求过。

**主持人：**他们怎么说的？





遥遥：在我心目中爸爸是个“万能爸爸”，他非常强壮，从不在人面前掉眼泪。我从小是在爸爸的巴掌下长大的，我每次吃药爸爸都打我，但第二天我要什么他就给我买什么。可当爸爸再一次发现我吃药的时候，他竟然在我面前掉下了眼泪，他说：“孩子求你了，别吃药了，行不？”我哭了，我看着他样子真的不想再吃药了，可是心里告诉自己：今天过后，明天接着吃。

主持人：遥遥说到这儿的时候，她自己也挺难过的。她也非常想改变这种状况，但无能为力。

减肥成了遥遥生命中唯一重要的事，为了解开遥遥的心结，专家请遥遥做了一个小实验，请她填一张“身体体像量表”。

## 减肥真正想减掉的是自卑

专家：我来解释一下遥遥画的这个图表。体像是一个人对自己身体的形象、体形的感觉和印象，体形指数是按照你的身高和体重的一个公式计算出来的。我给遥遥算一下，她是1.65米，58公斤，她的体形指数算下来是22左右，在一个非常正常的范围之内。但遥遥觉得自己的体像在36这个位置。她对自己体形的现实评价和期望差别很大，这个差距导致了她要通过人为的力量去把体形变到她期望的那样，所以就不惜一切代价。

主持人：遥遥，刚才王老师说了这个情况之后，你自己有什么想法吗？

遥遥：也许是我把自己想像得太差了。

主持人：遥遥现在对减肥已产生了一种心理依赖，如果不减肥她就觉得自己有什么事没做。

专家：请你回想一下在减肥的过程中，你什么时候还能够找到没节食以前的那种感觉？

遥遥：感觉我脑袋里记的全都是节食的内容，怎么样节食，怎么样瘦下来，反反复复都是这些内容。

专家：好，现在我想问你两个问题，你真正想减掉的是体重还是你的自卑？

遥遥：都有，还是体重多一些。

专家：第二个问题，为什么要减体重呢？

遥遥：减体重还是为减自卑做铺垫吧。

专家：实际上减体重是为了减自卑。那你想通过减体重获得什么呢？

遥遥：获得S曲线的身材。

专家：获得这个好身材的背后是什么呢？