

Jiedu qingchunqi xinli mima

姜荣奎◎著



解读青春期 心理密码



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

青春期的每一件小事都是大事，其背后都有需要教师和家长认真解读的心理密码。本书作者结合自己多年担任班主任及学校心理辅导教师的工作经历，给出了具体解读方法：

- ※ 学生故意违反学校纪律？试着联系他父母的教养方式解读其心理密码。
- ※ 学生远离在集体之外？试着联系他的行为习惯解读其心理密码。
- ※ 学生自称“笨小孩”？试着联系他的学习方法解读其心理密码。
- ※ 学生说不出口“不”？试着联系他的交友观解读其心理密码。
- ※ 学生情绪大起大落？试着联系他的自我认知观解读其心理密码。
- ※ 学生经常无故逃学？试着联系他与父母的关系解读其心理密码。

.....

准确解读青春期心理密码，才能目送孩子走得更好、更远。



咨询电话
400-698-1619

www.wqedu.com



万千教育官方微博

<http://weibo.com/wqeducation>

上架建议：教育实践

ISBN 978-7-5184-0162-8



9 787518 401628 >

定价：36.00元

解读青春期心理密码

姜荣奎◎著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读青春期心理密码/姜荣奎著. —北京:中国轻工业出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5184-0162-8

I. ①解… II. ①姜… III. ①青春期—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第308799号

总策划: 石 铁

策划编辑: 孔胜楠

责任终审: 滕炎福

责任编辑: 孔胜楠

责任监印: 吴维斌

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: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年2月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 16.00

字 数: 158千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5184-0162-8 定价: 36.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

141532Y2X101ZBW

序言 成长是一辈子的事

人生就像爬坡，要一步一步来。

——丁玲

当我站在人生的半山腰回望来路的时候，发现无论自己走了一条捷径还是曲折迂回的道路，都是一路向上、绝无回头的道路。

在这条路上，我选择了与孩子们相伴的前行方式。但我无法陪伴他们到终老，总要在中途把他们送向更高处、更远处。那么，我在这短暂的相伴中充当的是一个怎样的角色呢？我常常望着迎向我的孩子们的脸以及孩子们渐渐远去的背影深思。

我想写本书，与所有的教育工作者，与所有的父母聊一聊孩子成长中的那点事。于是，我请我的女儿为我作序，我想知道在她的成长中我给了她什么。女儿递交了一篇看起来跑题的文字：

人生若只如初见——“目送”的旅程

王姜菩真

一直很喜欢龙应台先生，她是个多面的作家。时而是犀利不失理智的学者，时而又成为一位亲切不失严厉的母亲。

可是，无论再怎样的敏锐犀利，都有老去的一天。转眼间，有着清澈纯净眸子的孩子长大了，个子高了，长出了迷人的成熟男孩才拥有的棱角；妈妈，这个世上最美丽的职业，这个女人，老了。她的鬓角覆上了一层薄薄的

雪花，眼角衍出了细细的时间长线，个子缩回去了，步履也蹒跚了。孩子与自己的距离却一天天的拉长、拉远，心下是酸胀的疼痛，如此鲜明却依旧自豪。

可是，无论怎样的年华不再，也是父母怀里那个从未长大的娃娃。总有那么一日，忽然发现，自己老了，父母却已是半步踏进了另一个世界。他们的眼睛看不见了，腿脚比自己的更不灵活了，耳朵听不见了，牙齿也掉光了。这个时候，你才会发现，父母像是婴儿一样，又变得瘦弱无依，好像从来不曾经历过这个日新月异的世界。他们，把自己的一切都全部奉献给孩子之后，也在一夜间，退成了孩子，在不经意间，带给你酸涩的心疼。

很难接受吧？很难接受不是吗？人生却就是这样的，不停地有人从你的身边离开，只留下一片背影当作最后的赠言。远远望去，人生的林荫道上，徒留你仍痴迷远望，萧瑟地化作一只心酸的黑白剪影，渐渐融进了岁月的涟漪。

像是龙应台说的，所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断地在目送他的背影渐行渐远。

有些路啊，真的只能自己走。

前段时间的电视节目《爸爸去哪儿》红透了大半个中国，只是我却后知后觉，直到放假看到重播才明白了其受关注的原因。真的，没有复杂的心思，没有掩饰的面具，最最真实而美好的童心就通过电视，直传到心里，激起一层层的涟漪，不觉中，说话变得柔和而轻缓了，心态好像也更平和了。每一个宝贝都有着鲜明的个性，不光他们在成长，爸爸们也在陪他们一起成长。这，大抵是特别美好的吧。当看到最后一期的时候，眼泪已是不受控制地、大颗大颗地坠。

你以爸爸为英雄，爸爸愿为你做一辈子的英雄。只是那个依恋爸爸的小宝贝，终将长大，终将飞离亲爱的爸爸身边。那时，爸爸会多么的伤心和难过啊！

于是，电视里所有的爸爸哽咽了，电视前的我也涕泗横流。突然想到了

《目送》。龙应台望着儿子坚毅离去的背影和老父艰难离去的背影，该是更加的疼痛难忍吧。心很痛，却哭不出，或是不能哭。真的，不好说。

你能做的，只有目送。

妈妈的目送。

我的生命里，这个女人有两个角色：妈妈和教师。

在她的眼睛里，我与她的学生一样，亦或是她的学生与我一样。她把我们都迎来，又把我们送走。我们越来越高，她越来越老。我有时会像她的学生一样喊她“老姜”，不是因为她老，而是因为她给予我们的永远在心中，支撑着我们一步步走过关键的路口。

站在高考的十字路口，依然记得中考入考场前的一回眸：是妈妈温暖的笑容，那么轻松，那么坦然。目送，是妈妈给予我的最有力的支撑。

我问女儿，要不要把她的这篇文章做序言。她说：妈妈是好妈妈也是好老师，你给予我们的心灵的东西比知识的东西更重要，它是我即使离开妈妈也能对自己负责的力量所在。我只是想表达这一点。

这是我头一次与女儿谈我对她的影响，我很感动，也很欣慰。的确，我把每一个孩子都当作自己的孩子，唯愿他们能够在人生的道路上，用坚强的心灵做后盾，遇到那些看起来很近、走去却很远的路，耐心地走下去；在记忆的长河中，每次回忆，对生活都不感到负疚。

成长是一辈子的事情。

最后有一段来自胡适先生的话，想与大家共勉：

生命本身没有什么意义，你要能给它什么意义，它就有什么意义，与其终日冥想人生有什么意义，不如试用此生做点有意义的事。

目 录

第一章 我是谁——角色定位

艳遇是拥抱世界的另一种方式——非主流孩子·····	2
聊一聊青春期要注意的那点事儿——懵懂的性·····	11
十万个为什么——强烈好奇心的背后·····	14
勇气不等于鲁莽——学会制怒·····	17
执着不是固执——做事有度·····	21
苗条故美丽——盲目减肥·····	27
在我眼中你是倒着的——排斥性接纳·····	30
一个只喝饮料的孩子——偏执性喜好·····	35
我不属于这个世界——孤独内向性格·····	41
老师的评语伤害了我——敏感性格·····	44
最好大家都不认识我——自闭性格·····	49
窗外有人——多疑性格·····	53
自己拿主意——命运在自己手中·····	59

第二章 聪明与愚笨一线之隔——学习困惑

我是笨小孩儿吗——努力与方法	64
网络的诱惑——学习动力不足	68
满眼是乱码——精力集中问题	74
脑子是越用越灵——懒惰是致命伤	80
成绩差照样有出息——致前途渺茫者	84
术业有专攻——致偏科者	87
时间的奥妙——优等生也疲惫	95
总有一科隐藏着快乐——寻找学习的快乐	101

第三章 其实你不懂我的心——人际交往的烦恼

最近有点烦——同学关系	106
给正能量存在的空间——个体矛盾的协调	112
我的爱情鸟飞来了——早恋的苦恼	115
不要招惹我——输不起的孩子	120
回家上厕所——过度自我保护	125
怎样管好自己的嘴巴——赞美的艺术	130
好朋友怎么界定——交友的艺术	135
真相往往出人意料——不要被表象欺骗	139
活出精彩的自己——不要丢失自己的心	141
为什么要惩罚自己——自虐不是好的教育方法	147

第四章 我的家在何方——亲子关系阻隔

请让我飞——要求独立与父母操控的矛盾	152
都是辅导班惹的祸——学习该由谁做主	157
该如何控制消费标准——不当补偿惹麻烦	160
是不是遗传惹的祸——个头带来的悲伤	164
孩子成了哑巴——来自父母的语言伤害	169
攻击性行为——不和家庭与离异家庭的悲哀	173
爸爸哪里去了——父爱缺失家庭的可怕	176
他的门一直上着锁——遭遇家庭变故	180
爸爸妈妈，我想对您说——相亲相爱的一家人	184

第五章 放飞理想——青春期解读器

理想很丰满，现实很骨感——理想与现实的矛盾	198
做个有计划的人——学习计划与人生规划	203
青鸟——幸福就在我们身边	210
给每一个桃子都起一个温暖的名字——做一个温暖的人	216
生命是一场盛宴——责任与担当	221
像父母原谅我们一样原谅父母吧——保持一颗感恩的心	228
乘上理想的翅膀——以信念作支撑	233
成长是一辈子的事——坚守原则	237

后记	243
----	-----

第一章

我是谁——角色定位

《苏菲的世界》里面的小主人公第一次问自己，我是谁？
Shelly 教授说，我是 body and soul 的 combination（身体和灵魂的结合）。

我们把灵魂安放在哪里？

艳遇是拥抱世界的另一种方式

——非主流孩子

看得出，这是一个桀骜不驯的孩子。长相俊美，脑子灵活，言辞犀利，思辨敏捷，酷爱唱歌而且唱得相当不错……只是最令人头痛的一点是：自我定位是个非主流的孩子。

他叫木北，这并不是他的原名。在小学三年级的时候，他就提出自己的名字不顺他的意。他自己翻了不知从哪里得来的《姓名学》，把自己的名字改成了现在的名字；后来又在初二那一年，把自己的姓也改为了随母亲姓。这样的一个孩子，他讨厌一切的规章制度。

(一)

下课铃响了，我正要去班里看看。小瞳已经哭着闯进来：“老姜，能不能把木北调走啊？”

我看看表，下课到现在一分钟不到，即便班级距离我的办公室比较近，也能想象得出小瞳是一分一秒也不能容忍了，估计早就开始盼着下课了。

又是木北，我忍不住皱皱眉头。接班不到一个月，他的状况几乎一天不断。不是在别的同学座位上吃东西，染油了别人的桌套，就是揪了女同学的头发；不是上课跟老师打嘴仗犯贫，就是自习课上唱歌。

我走进教室，看到木北正捏着一个扎满了小洞、盛满水的矿泉水瓶朝教室上空喷洒，周边的同学边忙乱地收拾着被淋湿的课具、作业，边愤怒地瞪视着他。

看到我进来，他不但没有收敛，反而笑嘻嘻地对我说：“老姜，你看我的办法好吧，这样可以湿润空气，净化环境，现在雾霾多严重啊。”我点点头：“雾霾的确严重，你的初衷也很好，只是这办法可行不可行值得商榷。”

“办法怎么不好了？”从木北瞬间的表情中我猜测，他一定以为我是来兴师问罪的，是来对他进行批评教育的。我的开场白完全不在他的预料之中，他停下了手中的动作，有些好奇地看着我。

我面向全班同学，似是问他也是问其他同学：“是不是有些时候对于表面看起来的问题，找到它的对立面就能解决了呢？比如说我一头白发，那我染黑了就可以了，是吗？”无论原先生气的孩子，还是远远地看热闹的孩子，都陷入了疑惑和沉思。我分明听到了木北的声音：“不就是这样吗？”

我笑了笑：“孩子们，抓紧时间休息一下，做好下一节课的准备。有思考的同学可以找时间和我单独说说自己的想法。”

大课间，有同学对我说：“老姜，木北一整节课都没说话，坐在那里一动不动。”我笑了笑，心里很清楚木北只是还沉浸在我完全出乎他意料的迷局中没有拔出来，当然第二节老师讲的是什么他也根本没听进去。不着急，慢慢来，有时候一节课不听可能会使得更多的课好好听。如果不出意料，他会来找我。

但是，一上午的课间，有好几个孩子都来找过我，木北却没来。

下午唱校歌，我站在木北身边，这一天的校歌是《我们是相亲相爱的一家人》。我深情地与学生一起唱，木北不时地发出不和谐的音调，我看了看他：“听得出你的音质很好，就是音调不行，你得多听几遍。”估计是我的话深深打击了一颗热爱音乐，也的确在学校大型文艺活动中崭露头角的、自以为是唱歌王子的高傲心灵，后面的歌唱过程再也没有出现怪音，唱得动听而抒情。结束的时候，我悄悄地对他说：“我很喜欢听你唱歌。”

然后，我对全班同学讲述了在学校还没有把这首歌定位为校歌之前的一个故事。这支歌是我的一届学生唱给我听的，那也是我第一次听到这首歌，从此我就喜欢上了这首歌，每每唱起它，我的心中总涌动着一股异样的情感，有一种要流泪的感动。

我讲得动情，孩子们听得入迷，5分钟的时间，没有人说话，很短，又很长。

下一节课是体育课，孩子们出去站队，我微笑着走向办公室。

发现木北紧随其后：“老师，为什么啊？”我知道他终于熬不住好奇心了，因为上午有几个孩子来跟我探讨，我都没有表达我的想法，在听完他们的想法之后笑一笑说“不错”就让他们回去了。木北这样的孩子是不可能不打听的，在同学那里没有得出有价值的资料自然是好奇得心里发痒。但是我不能纵容木北的这种性格：总是按照自己的思维行事，想当然地以为自己这样想，别人就立马要跟上节奏，一切以自我为中心，很少考虑别人的感受。

“什么为什么啊？”我假装一头雾水地看着他。

“你上午说的头发的事情啊？”他嬉笑着看着我。

“这可不是一句话两句话就能说得清的。你先去上课，自习课再来找我。”我笑着拍拍他的肩膀，把他推出了办公室的门。

果然，自习课，木北如约而至。

我问他：“我当时说了什么？说的前提是什么？”

“头发白了染黑就行。因为你一头白发不好看啊。”他一副理所当然的样子。

“我说不好看了吗？这是不是要看当事人的意愿啊？”我笑着看他。木北还没来得及说什么，我又接着说：“再说了，谁说我喜欢染黑的了？我染其他颜色不行吗？”

“你，老姜，你这可有些耍赖啊，你这明明是玩文字游戏嘛。”小伙子一着急竟指责起我来。

“我怎么耍赖啦？你仔细想想我说的话，从问题到解答有错吗？我甚至连一点点的暗示都没给你们。是不是你只按照自己的思维方式而走进了死胡同呢？”我不急不缓，看着木北抓狂的样子笑起来，拍拍他的肩，“木北啊，坐下来，咱俩细聊聊。”

“再者说，我的头发白了，即便是有人说不好看，但是它健康啊，你不是

有一次还说过染发有害健康吗？”我感觉到木北想说什么可是又不知如何表达。

“所以说，头发白了，染黑不是解决的方法。关键在于寻找实际原因并采取相应措施。如果是心情愁闷、焦虑，那么就要放宽心态，让自己的头发白得稍微慢一些；如果是遗传血液的问题，那么就应该询问医生采取相应的措施；如果是年龄大了，那是很自然的事情，老年人的白发其实很美。你说呢？”当我说完这些话后，我注意到木北发出了“咳”的声音，而且拖着腔，眼珠子翻了翻，一副被我忽悠了的样子，站起身来就想走。我岂能就这样放他走？

“就拿你上午喷水这件事情来说吧。你说雾霾严重，你的行为是帮助大家净化空气、清洁环境。可是同学们认可你的想法吗？更何况你喷洒水的结果是伤害了大家，这其实是一种打着爱的名义伤害别人的事情啊。”我语重心长地又拍了拍木北的肩膀。

木北嘴唇动了动，没说什么，眼神闪烁，一看就知道在逃避什么。其实我说的这些都不是他原本所想，他的出发点很简单，就是淘气、恶作剧。只是我卖了个关子，又把他抬高了，他反而有些不好意思了。

“你还有什么要对我说的吗？”我问。他摇头。

“其实，木北啊，我今天想和你说的不是这些话。”我盯着他的眼睛，慢慢地说，语气平和却很严肃。

“据我一个月来的观察，我对你做出这样的评价：聪明可是懒惰，学习上不愿意吃苦；有自己的特长和爱好，可是对自己不够尊重；很想融入这个班集体，结果没有找到合适的方法，反而适得其反遭到众人的厌恶，从而导致恶性循环。”我慢慢地说出我的看法。木北抬起头看看我又迅速低下头去。

“你很聪明，只是没有好的学习习惯，使得自己在日常的学习中有所疏漏从而落下了一些功课，想迎头赶上但是又害怕赶不上了，就这么怠惰着，结果是越拉越多。你应该很喜欢唱歌，我经常听到你课间沉浸在自我的歌唱世界中，甚至有时上课也偶尔管不住自己的嗓子，可是真正要你在正式场合或让大家领略你水平的时候，你却成为一个搞怪的人，不仅让人小看了你的唱

歌水平，更让人小看了你这个人。你很喜欢这个班级，但是朋友很少。为什么朋友少呢？因为你的言行举止已经为自己贴上了一个标签，那上面写着：我是捣蛋包，请勿靠近。为了引起大家的注意，你又继续一些违规的行为，影响了正常的秩序，反而招致大家更多的反感。”我发现，在我说话的过程中，木北几次抬头看我一眼，欲言又止。那眼神分明泄露了他的内心被我说中了的事实。

说完这段话后，我起身倒了杯水，给木北留下一点内心斗争的空间。等我回来坐下，木北的眼睛有一丝红润，他问我：“我还能赶上去吗？”

多么无助的孩子啊，在内心被揭开后，一直隐藏的空虚与恐慌再也无处可逃时，选择了最能保护自己的一个问题做切入点。

“首先，自己改变，不是要一下子改变学习成绩，而是要改变学习状态。每天上课拿起笔做好笔记，先把老师讲的知识能记多少记多少，每天要求自己比昨天多学一点，从一道题、一首诗歌、甚至一个单词开始。每天总结一下这一天的收获，你会发现自己的幸福感越来越强烈，成就感越来越大。为了让自己更有动力，你可以每天都来跟我念叨念叨你昨天的收获。”或许是觉得这样做起来还不太难，木北重重地点了点头。

“其次，你要真想和大家做朋友，就不要做让大家反感的事情。第一，上课不要因为你的无礼影响大家的听课。第二，不要去妨碍别人正在做的事情。如果你在课下和同学们聊天、探讨问题，不会有人反感你的。我们喜欢一个朋友往往是因为他身上有让我们喜欢的因素，那么，你想一想，大家喜欢你身上的什么呢？你本来唱歌很好，大家很喜欢听，可是你在课堂上唱歌，同学们就开始讨厌你唱歌了，就这么简单的道理，你静下心来细细想想吧。”

木北走的时候，对我说了一句话：“我就非主流了，你更是个另类老师。”我冲他挥挥手，心想，另类、奇葩、非主流都无关紧要，只要你能静心反思一下怎样做对自己最好就可以了。

(二)

周一的升旗仪式后，学生会纪律部的同学递交了一张违纪通知单，上面写着班里有一个男生的头发过长。

一看就知道是木北，两个星期前就通知他该理发了，他却一直没有理会。据他妈妈讲，他每天都要在镜子面前照半个钟头。每天早晨起床，宁可迟到也要洗头、吹风、抹发胶。头发简直就是他的命根子，不允许任何人动，即便是理发也要到特定的理发店找固定的那个理发师。现在看来，按照学校的规章制度让他剪发，似乎难上加难。

我得想个万全之策。为此，我翻阅了大量有关发型的书籍资料后和木北坐下来交流。我开门见山、直截了当：“为什么不肯理发？”

“理短了不好看。”回答得也很干脆。

“短的概念是什么？”没有得到回应。

“有那么夸张吗，老师？我就是觉得这个发型很帅，很美。整天穿校服，也就是发型还可以自己做主，也要被干涉吗？”

“木北，我想问你一下，为什么你经常性地在校服T恤里面再套一件T恤？”我并没有直接回答他的问题，而是抛出了另一个新的问题。

“校服太难看了。”回答脱口而出。

“客观地评价一下，赵迁和你，谁穿这套校服更合适？”

“当然是赵迁了。他一看就是小孩儿，那张单纯的脸就配这身校服。”

“呵呵，看来在你眼里，校服不是丑，而是幼稚。”我说着顺手用手机给木北拍了一张大头照。我把照片连接到电脑上放给他看，“木北，我们客观地来看一下，遮住发型单看你的脸，也很纯真，透着少年人的朝气，并不比赵迁大多少。可是我们再配上你的发型看看像多大年龄的？”

木北笑笑：“挺成熟的。”

我对他说：“人生有不同的阶段，青少年时期就是一个很纯真的年代，青春、朝气，甚至带点狂放的英气都是这个年龄段所独具的美。你总会有成