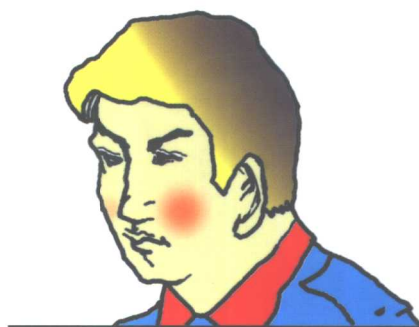


■ 丛书主编 张佩珍

CHUEN MAN HUAI

春 满 花季

—— 面对高中生的心理难题



张佩珍

编著



华东理工大学出版社

爱心学堂心理教育丛书

丛书主编 张佩珍

春 满 花 季

——面对高中生的心理难题

张佩珍 编著

华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

春满花季——面对高中生的心理难题/张佩珍编著.

上海:华东理工大学出版社,2001.4

(爱心学堂心理教育丛书)

ISBN 7-5628-1127-X

I.春... II.张... III.中学生—青少年心理学 IV.B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 02992 号

爱心学堂心理教育丛书

春满花季

——面对高中生的心理难题

丛书主编 张佩珍

张佩珍 编著

华东理工大学出版社出版发行	开本 850×1168 1/32
上海市梅陇路130号	丛书总印张 32.375 本册印张 5.875
邮政编码 200237 电话 64253429	丛书总字数 856千字 本册字数 156千字
新华书店上海发行所发行经销	2000年12月第1版 2001年4月第1次印刷
上海长阳印刷厂印刷	印数 1-5000册
ISBN 7-5628-1127-X/G·198 丛书全套定价:50.00元 本册定价:10.00元	

内 容 提 要

《春满花季——面对高中生的心理难题》为《爱心学堂心理教育丛书》中的一册。

本书对高中生的心理特点、心理发展规律以及可能出现的心理问题作了深入浅出的分析,针对高中生的家长和教师在面对高中生的心理难题时的一些常见的误区,通过对一些个案的剖析,为同类问题的解决提供了心理学的理论依据和具体的方法指导。

本书从实际出发,集科学性、可读性与可操作性为一体,并具有较强的现代意识,为关心高中生心理发展的家长、教师以及社会工作者对高中生进行心理健康教育提供了有价值的参考。

总 序

孩子的成才,对于社会的发展,代表着未来;对于学校的教育,标志着成功;对于家庭,则意味着幸福。因而,孩子从一出生开始,人们就对他们寄予无限的希望,期盼着他们的成长。

社会的发展,科学的进步,教育的要求,尤其是世界经济与高科技的飞速发展对高质量人才的需求,使越来越多的人意识到在孩子的成长过程中,心理素质的提高是他们成才不可缺少的组成部分。随着我国市场经济的发展、竞争的日趋激烈和家庭结构的变化,孩子成长过程中的心理问题也日益凸现出来。各级各类学校越来越重视对学生进行心理健康教育,一些家长也开始关注孩子的心理发展。

人们对孩子心理的关注增大有多种原因。首先,在很大程度上归功于心理学本身的发展。心理学走过相对其他学科尤为艰辛的100余年后,随着心理学与多学科研究的步步深入,以及心理咨询的蓬勃兴起,更证明了心理学与人类生活各个领域更为密切的关系,证明了未来社会对心理学的更为迫切的需求,使其已经成为当代社会包括教育界和家庭不可或缺的构成内容之一。

其次,它是一场异常深刻的生存革命的必然结果。社会成员开始前所未有地关注自身、关注生命意义的完善和生存质量的提高,人们开始企求达到心理健康,从而成为真正意义上的当代健康人,这是社会文明在20世纪的一大可喜进步,是人文精神的一种体现与高扬。

再次,它也明显依赖于热情投身心理健康教育阵地的大中小学心理健康教育工作者群体的始终不懈的努力。正是因为他

们撷取国内外心理科学前沿研究成果,探索学生心理奥秘,在各级学校的心理健康教育方面孜孜不倦地埋头工作,用新创建的心理咨询的方法抚慰学生焦灼的心灵,拨响学生喑哑的内心,构筑了育才的立体网,才得到了教育界的一致认同与赞赏,并逐渐波及到家庭与整个社会。这从一个侧面炫示着人类的现代教育文明。

然而,这并不意味着所有的老师、家长和其他社会工作者都具有了这种意识。在我们身边,经常会发现诸如此类的事情:老师期望着学生成才,眼睛却只盯着学生的学习成绩,而且把提高学生的学习成绩建立在违反学生心理发展规律的基础上,或拔苗助长,或滥施肥料,或任意扼杀。结果是有意无意地忽略了学生的心理健康;家长爱子心切,望子成龙,除了采取与以上学校老师类似的态度和方法外,还赐予孩子大量的不理智的爱。结果是不由自主地养成了孩子扭曲的心理;教育的社区化使社会工作者也越来越重视孩子的成长,而他们更多的是从社会传统规范的角度去要求孩子,很少顾及孩子的心理状态。这是因为这些老师、家长和社会工作者尽管都非常希望表达爱心,但是,由于他们缺乏对孩子心理健康教育的意识,并不了解孩子心理发展的真正规律,不懂得如何与孩子作心理沟通;当孩子出现心理问题时,不知道如何去面对及进行有效的调适。于是自觉不自觉地成了孩子心理健康发展的阻力,甚至扮演了危害孩子心理健康的角色。这对于孩子整体素质的提高、对孩子的成才无疑是一种悲哀。

为了更好地在学校、家庭和社区普及心理学知识,给老师、家长和社会工作者以心理健康教育的相关理论和具体方法的指导,我们编写了这一套《爱心学堂心理教育丛书》,献给所有关心下一代心理健康的老师、家长和社会工作者。

《爱心学堂心理教育丛书》根据孩子心理发展的不同阶段,

分为五册:《孩子的“心”秘密——面对幼儿的心理难题》、《小鬼初入学——面对低年级小学生的心理难题》、《孩子的“心”变化——面对高年级小学生的心理难题》、《走近孩子——面对初中生的心理难题》、《春满花季——面对高中生的心理难题》。整套丛书力图从总体上把握孩子心理发展的规律,面对孩子心理发展过程中不同年龄阶段常见的心理问题,求实,求新,努力做到具体现象、理论分析与方法指导相结合,可操作性与可读性相结合。丛书作者都是长期从事幼儿或学生心理健康教育的教师,又都是孩子的家长,因此,写作都非常贴近读者,读来十分亲切。

《爱心学堂心理教育丛书》在策划和编写的过程中,得到了上海市教委德育处张志刚副教授的关心和帮助,也得到了上海第二医科大学心理咨询中心的支持。需要特别指出的是,这套丛书如果没有华东理工大学出版社王席臻老师的大力合作。是难以付梓的。我谨代表丛书全体作者向他们表示衷心的感谢。

张佩珍

2001年1月7日



张佩珍 女 1948年7月生,华东师范大学政教系77级毕业生,现为上海第二医科大学心理咨询中心副主任、副教授。长期从事学校心理健康教育工作。出版《爱的心路—爱情心理指导》、《送你一束玫瑰花—致面对恋爱的青年朋友》、《敢问路在何方—择业心理新探》等多部专著,发表论文数十篇。曾担任上海《青年报》“心事”专栏撰稿人、东方广播电台与东方电视台心理健康栏目特邀嘉宾。1999年获上海市育才奖。

目 录

总 序

序 篇

十六岁花季的期待	(3)
----------------	-----

身 心 篇

1. 面对我家的大姑娘	(11)
2. 饭桌上的争论	(15)
3. 儿子考进了寄宿制高中	(18)
4. 女儿要减肥	(22)
5. 儿子只有1.68米	(26)
6. “妈妈,你不能偷看我的日记!”	(30)
7. 儿子再也不对我们说心里话了	(34)
8. 他们常给儿子写信	(38)
9. 翅膀硬了,就让他飞吧	(42)
10. 他竟然偷看人体画	(45)
11. 不该当着大家的面讥笑孩子	(49)
12. “同学说我心理有病”	(53)

智 能 篇

1. 我已经无力辅导儿子的功课了	(61)
2. 面对苦恼的高三学生	(65)
3. 他就是不想考大学	(69)
4. 儿子把家教赶走了	(73)
5. “你怎么越来越笨?”	(78)
6. 考前该给他们什么	(82)

7. 有没有缓解考试焦虑的药 (86)
8. 光给孩子服用“脑轻松”是不够的 (90)
9. 他想当比尔·盖茨 (95)
10. 她对排名次忧心忡忡 (102)
11. 反复检查作业的背后 (105)
12. 一次不及格击倒了他 (109)

情 感 篇

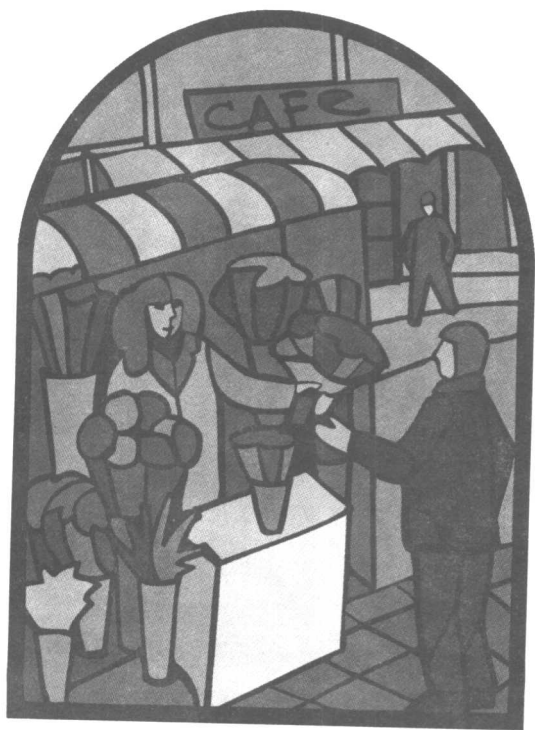
1. 多事之秋 (117)
2. 女儿抱着布娃娃才能入睡 (121)
3. 她把自己锁在房间里 (125)
4. “可怕”天下父母心 (129)
5. 女儿失眠,全家失眠 (132)
6. 她的笑脸不见了 (138)
7. 她剪了同学的连衣裙 (142)
8. 我们不认识自己的儿子了 (146)
9. 女儿怀疑自己得了胃癌 (150)
10. 这算是男子汉吗 (154)
11. “你就不能干脆点?” (158)
12. 女儿当了追星族 (162)
13. 这是不能没有朋友的年龄 (166)
14. 一封来自“早恋”同学的信 (170)

尾 声

- “做我们的朋友吧!” (175)

主要参考书目 (179)

序 篇



十六岁花季的期待

小王是上海的一所区重点中学的高二学生。这个班级是当年的直升班,也就是说,这个班级的学生都没有经过中考而直接进入了高中。按说这个班级的学生都是年级里的佼佼者,他们不仅学习成绩好,而且各方面表现都相当不错,在整个年级里总是“领先一步”,自然每个同学的自我感觉也总是挺好的,欢乐总是挂在脸上——除了这位小王同学。她很少言笑,即使笑,也有一种说不清、道不明的味道。这并不是因为她长得丑,尽管她长得比较平常,右脸颊近耳根处还有一块并不太显眼的胎记,可她平时总会想尽办法(包括发式)掩饰这点,所以同学们谁也没有注意到它,甚至许多人根本没有发现过这块胎记。更不是她的成绩不好,她在这个班里总能保持在中上水平,课间同桌和前后“邻居”总会时不时地向她请教一二。其实,她的同桌心里比较明白,小王的不悦来自她早晨常常迟到,即使没有迟到,也总是匆匆地踏着上课铃声进教室。但她从不告诉别人这是什么原因。

3

新来了一位班主任陈老师,他刚从师范大学毕业。很快地,他与班级的同学关系就非常融洽了,同学们视他如兄长一般,是自己的榜样,因为他上大学时曾经是市优秀大学生。这可不是容易的事情,加上平易近人、知识渊博,大家打心眼里佩服陈老师。陈老师很快就发现小王常常迟到,于是就找她谈话,她只是无奈地笑笑,保证明天一定不迟到。可是,只是好转了几天就又“旧病复发”,迟到如故。但鉴于她学习成绩比较好,其他方面又没有什么问题,也不便多说什么,渐渐地,陈老师也就不在意了。

那天,陈老师突然发现小王已经两天没有来上课了。问她同桌,同桌也茫然。于是,陈老师抽空来到了小王的家,这才知道她不来上学的原因是因为到外婆家去了,还了解到关于她的好多情况。

小王的父亲长病假,整天瘫在床上,母亲在一家私人商店当营业员,每天忙到很晚才回家,双休日常常要加班。所有的家务几乎都是小王一人承担,经常迟到的原因就在这里。陈老师在后来与小王的交谈中了解到,由于她出生时右脸颊就有一块胎记,母亲嫌她长得难看,一直不喜欢她,从不带她出去玩,有时不得已一起出去,也总是不让她走在自己身边。因此,小王对这个家庭可以说毫无感情,只感到是一种负担。看到别的同学一家和睦,父母那么关爱他们,常常哀叹自己的不幸,心里总有一种怨天尤人、自怨自艾的感觉。那天晚上与母亲发生了争吵,她实在受不了母亲近乎“刻薄”的谩骂,真怀疑自己是否是母亲的亲生女儿,一气之下,连夜到外婆那里去,想问个水落石出。没想到,正碰上外婆病了,于是,她又忙于照顾外婆。连续两天,就没赶回来上课。小王说,她感到非常痛苦,生活中没有人关心她,甚至没有可以去倾诉的地方。

听着小王声泪俱下的述说,陈老师感到很惭愧。作为一个班主任,平时只知道关心学生的学习,关心他们在学校的表现,却很少关心他们的心态。对于小王,总觉得她在学习上问题不大,在班级里也从不惹是生非,是一个规规矩矩的好学生,以至忽视了她迟到背后的原因。同时,陈老师还发现,小王的家庭很成问题。家庭的实际困难是一时无法改变的,小王要承担大量的家务也是必然的、应该的,可是,如果父母与她多一些心理沟通,特别是母亲,如果对她多一些关爱,她会对自己的家庭如此没有感情吗?包括她的外婆也没有能够多关注一下自己的外孙女,甚至对外孙女的突然到来都没有想到问一下为什么。

一个高中的学生,生活上往往已经能够自理,对于生活上的照顾他们也许可以不大在乎,他们更需要的是家长、老师以及周围的人对他们多一份理解,更需要的是心理上的关注。

这种心理上的关注首先是要了解他们在想什么,他们在生活中会有哪些困难,需要得到什么样的帮助。很显然,小王最需要的是老师和家长的理解,特别是母亲的爱。她并不缺少自立自理的能力,她甚至有足够的能力给别人帮助,但她却没有在别人看来是那么习以为常的家庭的温暖。

这种心理上的关注也包括要了解他们的个性并促进他们个性的完善。个性是指一个人经常表现出来的具有一定倾向性的、稳定的心理特征的总和。从动态看,人的个性表现为认识过程、情感过程和意志过程;从静态看,人的个性则表现为个性心理倾向(如需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念等)和个性心理特征(如能力、气质、性格等)。在逆境中长大的小王从小受到父母的影响,特别是深受母亲态度的影响。一方面,生活的自理能力很强,也善于助人;但另一方面,这样的家庭氛围造成她在与人沟通上存在着先天缺陷,凡事不愿意告诉别人,把一切痛苦和不悦都深藏在内心,以至当她好不容易激发出来勇气,下定决心到外婆家去问个水落石出时,却又因为外婆的生病而“偃旗息鼓”了。要不是陈老师主动到她家去关心,又有谁知道她的苦衷呢?这种内向的个性,又如此长期的压抑,必定影响她正常的学习、生活和人际交往,久而久之还会使她产生抑郁的心理障碍。

这种心理上的关注还应当表现在善于发现他们的情绪变化。陈老师对于她的迟到曾给予了一定的关注,可陈老师只注意事情的结果,只要她不再迟到就万事大吉,甚至看到她别的方面没问题,连迟到也渐渐不在意了。如果陈老师能在她迟到的背后及时发现些什么,如果陈老师能够细心体味一下她的

“笑”，那么就能发现她的笑是带着几丝苦涩的。高中生已经到了能够掩饰自己的情绪的年龄了。因此，作为老师，当然也包括家长，要善于发现学生情绪的变化，与此同时，还要学会帮助他们以正确的方法调控自己的情绪。

这种心理上的关注最主要的还在于对他们施以真诚的爱。高中生的情感体验既与这个年龄阶段的心理发展特征相联系，同时也已带有社会的、时代的烙印；既与他们的多维度、多层次的需要息息相关，也与他们认知的发展、个性的成熟相一致。有人把高中生的需要分为七类、二十八种，并列出了一般高中生强度最大的五种需要：一是交诚实、正直的朋友的需要；二是对丰富知识、多方面能力、优秀品质的需要；三是升入理想学校的需要；四是对维持生存最基本的水、空气、阳光的需要；五是对父母与老师的爱的需要。高中生已经能够体验长辈的慈爱、老师的挚爱和同学的友爱，他们对爱的需求既不同于比他们年龄小的初中生（初中生更需要生活上的关爱），又不同于比他们年龄大的大学生（大学生更需要同龄人、特别是同龄异性的关爱）。高中生更需要的是长辈、老师的那种既把他们当作孩子又把他們当作成人的关爱。而小王却从未得到过这样的爱，父母从小就不喜欢她，当然谈不上爱；老师历来对她很放心，于是也就忽视了应该给予她的爱，连在孩子的心目中最能够给予爱的外婆，由于母亲的缘故，也从来没有给过她需要的爱。于是，她陷入了一种失却爱的境地，以至于她感受不到来自于爱的理解，甚至觉得连说话的地方也没有。这样的状况再不改变，她的心理会遭到扭曲，她的性格会变得孤僻，她的情感会受到挫伤，最后她的整个心理健康状况也会受到严重影响。

人们把高中时代比作花季，花季期待着沐浴春风、阳光和雨露，这样才能使每一朵花尽情地开放，散发出香气，为将来结成果实作好充分的准备。那么就让我们的家长、老师和一切关

心他们成长的人们以自己的真诚、智慧和才能给予他们足够的春风、阳光和雨露吧！