

◆ 幼学篇 ◆ 成长篇 ◆ 交际篇 ◆ 家庭篇

◆ 教师篇 ◆ 升学篇 ◆ 大学篇

打开心窗

——崔博士心理咨询札记

DAKAIXINCHUANG

主 编 李功毅 陈晓光

- 科学搭建青少年健康交流平台
- 独特视角揭示青少年心理变化



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

打开心窗

DAKAIXINCHUANG

——崔博士心理咨询札记

顾 问 刘堂江 刘仁镜

主 编 李功毅 陈晓光

编 者 顾雪林 张 鹰 郜云雁 黄 文



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

打开心窗——崔博士心理咨询札记 / 李功毅, 陈晓光主编.

—北京: 人民军医出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5091-0439-2

I. 打… II. ①李… ②陈… III. 青少年—心理卫生—咨询服务 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 075045 号

策划编辑: 程晓红

文字编辑: 张青山

责任审读: 李 晨

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 11 字数: 286 千字

版、印次: 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 30.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内容提要

青少年是祖国的希望，他们在成长过程中遇到的心理问题应该受到广泛重视。作者针对青少年在学校及家庭中常见的心理问题，通过一个个典型案例加以分析，并提出有效的解决方法。全书共分为幼学篇、成长篇、交际篇、家庭篇、教师篇、升学篇和大学篇几部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。

本书共分七大部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。

本书共分七大部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。

本书共分七大部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。

本书共分七大部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。

本书共分七大部分，其中案例分析精辟生动，语言通俗易懂，方法有效实用，适合青少年和家长阅读，也是教育工作者的有益参考书。



前言

《打开心窗——崔博士心理咨询札记》与读者见面了。这本小书，以“崔博士”的名义，和大家谈校园与家庭的心理健康，读来饶有趣味。

其实，崔博士名为咨询师，却不是一个具体的人，而是《中国教育报》每周都与读者见面的一个心理健康类栏目的主角。5年多来，这个普及心理健康知识的栏目分别从“校园心理”和“家庭心理”的角度，组织发表了数百篇心理健康方面的文章，为广大读者搭建了一个普及心理健康知识的平台，并与专家一起，解答了许多读者心理健康方面的问题，受到了大、中、小学师生及家长的普遍欢迎。

5年多来，栏目的编辑们经常收到读者来信，感谢《中国教育报》编辑部为社会大众的心理健康，开辟了这么一个有益且有趣的心理健康园地；也有许多读者建议，要是把那些典型事例归类整理并汇编成册，会给更多的读者提供心理健康方面的帮助。应读者的要求，《中国教育报》编辑部对2001—2005年间心理健康栏目的文稿进行了整理、改编，汇成了这本《打开心窗——崔博士心理咨询札记》。

生活中，人们的心理健康问题各不相同、复杂多变，校园与家庭中的心理健康问题是一个重要的方面。孩子在成长过程中会遇到许多令他们始料不及的人和事；家长望子成龙，有时难免急于求成，教育的方式、方法会有不妥之处；教师面对讲台前的几十个学生，一人一个脾气秉性，如何才能让他们的个性得到健康发展？青春期的孩子，情绪不稳定，有时爱钻牛角尖……这一个个的问题如何对症下药

药？在本书中，“崔博士”以学校与家庭心理问题的解决为侧重点，用尽可能通俗的语言，细致分析了儿童、少年、青年各个年龄段可能产生的种种心理问题，并开出了一个一个小药方。书中长文短稿百余篇，编者力求通过浅显的文字，让读者能够更多地关注现代人的心理健康，特别是青少年的心理健康问题，并使读者对心理健康知识有一个入门的了解。

《打开心窗——崔博士心理咨询札记》是所有关注和支持《中国教育报》心理健康咨询栏目的作者共同创作的结晶。他们既有从事心理健康研究的专家学者，也有来自校园心理健康咨询一线的教师，更多的是对心理健康教育活动颇有心得的班主任和任课教师。他们写出的工作心得与札记，反映了他们对祖国的花朵、未来社会栋梁的关爱与呵护，也道出了家长、教师及孩子们的心声。在此，谨向安树芝、陈新欣、曹彦燕、傅白水、谷静、贺淑曼、韩长代、李元卿、刘静宇、林永和、马志国、莫娟娟、聂振伟、孙雪娜、邵守波、庞小莉、彭雯、钱志亮、渠淑坤、田丽美、王惠、魏雷、吴彦春、文山、徐岫茹、许燕、肖一帆、于忠、杨放如、尹玉杰、苑建青、张小乔、赵广才、章剑和、曾宏燕、郑云珍、邹红、朱明方，以及众多未及提名的作者表示最衷心的感谢。

《中国教育报》副总编辑 李功毅

幼学篇

在多动症伴随下成长	2
应对多动儿童有良方	6
多动孩子需要“区别”对待	8
学会区分淘气与多动症	12
改善儿童的自我控制能力	15
解读孤独症	21
这样消除关注对吗	25
矫正儿童侵犯行为	27
如何管教喜欢打人的孩子	30
人各有“痣”	34
巧用逆反心理	36
孩子，其实你不笨	38
请让孩子尽情涂鸦	40
把你的心情画出来	43
小可不怕上学了	44
告别厌学	46
最后一题错了	48
和风细雨润万物	50
给调皮学生多点宽容	52

成长篇

谁让孩子做噩梦	54
警惕新生适应不良综合征	56





干豆芽变成英俊少年	59
伴着小错成长	62
失而复得的自信心	64
成长之痛：自我中心	66
懂得尊重	69
关注好学生	70
“优秀生”也会“不优秀”	72
他的“怪异”思维缘何而生	74
让自己的争论讨人喜欢	76
独立，生活的阳光	78
呵护心灵	80
“豁出去”的机会	83
董早早的第四次迟到	85
丢面子之后	87
自卑不是错	89
贪食症：美丽的代价	91
老师，您能替我保密吗	93
怕别人比我学得好	96
怎样实现学习目标	98
自居完美多痛苦	100
“白日梦”：美妙而可怕的世界	102
问题学生的“适应困难”	105
跳出自己画的怪圈	107
给“杂念”留一点空间	108

换个角度看困难	110
让孩子们“知情选择”	112
性心理体验不妨碍心地纯洁	117
我还是一个纯洁的女孩吗	120
生理缺陷与心理缺陷	121
学习成绩好，并非要“拼搏”	123
勇敢地扔掉自卑	125

交际篇

奇妙的人际知觉效应	128
孩子为什么爱“告状”	130
还回的录音机坏了	132
该说“不”时就说“不”	133
心诚友自来	136
学习不能替代人际交往	137
异地求学的烦恼	139
防守担忧之堤	141
坦然面对失眠	143
生日的难题	145
不做“哑人一代”	148
当班长怎么成了同学的敌人	151
赶走怪念头	153
不要害怕看别人的眼睛	155
闹别扭之后	158
让“人际气泡”大一点	160
校外朋友该不该交	162



我为什么不是一个女孩子	164
面对大我好多的男友	166
别把“网上聊天”与“网络”画等号	168
网恋是一朵带刺的玫瑰	170
消失后留下美丽的背影	173

家庭篇

别让孩子活得太累	176
爱好是水	178
爸爸妈妈，你们在哪里	180
胆小如鼠又何妨	184
孩子成长有“花期”	186
单亲孩子在长大	188
矫治儿童说谎	192
孩子装傻背后的秘密	194
你了解孩子的烦恼吗	196
不要随意断言孩子“早恋”	198
别嫌父母太“粗俗”	200
做情绪的主人	202
家里来了新妈妈	205

教师篇

教师心理卫生问题更值得注意	208
教师：别让“心病”绊住脚	210
教师心理负担有多重	215

别忘了保养自己的心灵	218
警惕教师心理枯竭	223
老师：提升你的人格素养	228
假如教室里有蛇	231
交谈：心灵的营养	233
美丽的“谎言”	236
培养学生的自信心	238
情人节的玫瑰开在教室里	240
师生沟通的心理分析	243
个别谈话的技巧	247
运用“ABC”夺得文明奖	249
心理问题不是道德问题	251
提升领导力	253
尝试个别辅导	255
宽容是金	259
座位给你留着呢	261
换位思考	263

升学篇

亚健康，正向高三袭来	266
高三学生想什么	271
考试压力下的智慧	273
学会给自己“减负”	276
微笑面对高考	278
解读考试焦虑	288
考试要有平常心	294



“考前综合征”	297
考前适度紧张是好事	303
考后心理调节	305
关注高考复读生	308
高考后他变“傻”了	311

大学篇

让学子告别心理困惑	314
认同意识与大学新生成才	317
大学新生也需心理调适	319
选择积极 收获成功	321
认知和意志帮你调整情绪	323
预防自杀，走出人生低谷	325
缘何高学历者心理问题多	330
走出抑郁	331
梦想与现实的统一	338



幼学篇

幼学篇

YOUXUEPIAN



男孩东东，9岁，从会走路起就喜欢在屋子里左冲右撞，稍大些就开始爬高跳下，在马路上也是横冲直撞，家长无数次向他解释危险性甚至责骂都无济于事。东东对玩玩具没有很大兴趣，拆装、破坏倒很在行。东东脾气大，时不时为一些小事哭闹、摔砸东西；吃饭也不老实，经常要家长端着饭碗追着喂。在幼儿园和学校，不管是做游戏还是上课，他总是东张西望，几乎不能专心听课，在座位上坐不住，不停地扭屁股、伸腿脚、做鬼脸。在书本上、课桌上乱写乱画。学习成绩一塌糊涂，不能完整地读一段课文，一些简单的数学题也经常出错。不仅如此，他还经常招惹同学，和别人吵架，动手打人。面对这样的孩子，老师无计可施，父母也被折磨得筋疲力尽，为了不影响课堂秩序，只好把他安排到教室的角落，甚至希望将他隔离到其他同学的视线之外。这样更引起了其他孩子的议论和嘲笑，大家都觉得他是怪人，不喜欢跟他玩——

在多动症伴随下成长

多动儿给周围的人带来了无尽的烦恼，然而，受伤害最大的还是患儿自己。

多动儿的过错常常不能被周围的人所理解。有时候他们也可以表现得很正常，这让家长和老师误以为如果他们更努力一些，或者对他们管教更严格一些，他们可以控制好自己。但实际上，大多数多动儿已经尽力了，管教更严或者努力控制自己并不能起作用。他们用尽心思、集中精神花数小时才完成的家庭作业却常常忘记带到学校，招来责骂。他们总是不能完成游戏而受到同伴的排斥。他们不明白事情为何总是一团糟，也不知道要如何避免。

日复一日面对这些挫折可不是容易的事。让我们听听一个多动儿的内心感受：“我什么都玩不好，所以我没有朋友。他们叫我笨蛋，我忍不住哭了。”生活在多动症的阴影下，孩子感到痛苦、自卑，人际关

系受到严重损害。他们需要关心和及时有效的帮助。

有多少儿童和他们的家长在承受着多动症带来的压力和痛苦？我国近期的研究表明，城市6~11岁的小学生中有4%~6%患有多动症，相当于平均每个班级中都会有患多动症的儿童。男孩的患病率是女孩的2~3倍。

多动症发生于儿童时期，多出现在3岁左右。与同龄儿童相比，患多动症的孩子表现出明显的注意力集中困难、注意持续时间短暂以及活动过度、冲动等一组综合征。注意力问题和冲动—过动行为是多动症的两大核心症状。在专业领域，这种综合征被称作注意缺陷障碍伴多动。多动症患儿的行为表现差异很大，诊断标准也没有绝对的界限。多动症常常在儿童进入小学之后被发现，课堂学习、家庭作业、集体游戏这些活动容易暴露孩子的注意缺陷和冲动—过动行为。事实上，在学前阶段诊断儿童多动症是比较困难的，一些发展的问题，特别是语言发展迟缓，或者环境适应问题，引发的行为表现与多动症类似，需要有经验的医生小心谨慎地作出判断。大部分多动儿智力正常，他们的困难在于如何在日常生活情境中运用智力。生理基础是儿童患多动症的主要原因。

一些人可能认为多动症只出现在儿童身上，随着年龄的增长，会不治自愈。事实并非如此。一项历时10年的追踪研究表明，儿童期被诊断为多动症的男孩，有56%的人症状持续到成年。尽管儿童长大后多动症状的强烈程度可能会降低，但对于很多人来说多动症的影响会持续一生。而且，如果没有得到恰当的治疗，多动儿可能会出现反社会行为，甚至违法犯罪，也可能会发展成抑郁症或其他情绪障碍。

多动症是一种复杂和慢性的大脑、行为和发展方面的障碍，不是单一原因造成的，也没有特殊的生理特征，科学家至今还不能对致病原因做出明确的解释。大量研究成果显示多动症与遗传有关。多动儿的直系或旁系亲属中大约有1/3也患有此病。小时候患多动症的父亲，他们的后代有1/3也患此病。研究者还发现，多动儿与一般儿童在大





脑结构、活动及神经生理神经化学等方面存在差异。这一系列证据都表明神经生理是多动症的决定性因素，尽管具体的机制尚无法解释。

多动症与轻微脑损伤有关曾经是风行一时的观点。20世纪40年代之前，多动症也被称为大脑轻微损伤或轻微脑功能失调综合征。母亲怀孕期间患病、营养不良、精神创伤，分娩时的损伤、早产、难产、缺血、缺氧，新生儿期的疾病、感染、外伤，婴幼儿期的疾病、颅脑外伤等，都可能造成大脑受损，产生类似多动症的症状。但是，这些原因造成的损伤增加了儿童患各种疾病的风险，而不仅仅是多动症。大多数脑损伤的儿童并不出现多动症，而被诊断为多动症的儿童中只有很少一部分伴有轻微脑损伤。目前，还不能证实轻微脑损伤就是儿童多动症的病因，但也不能否认儿童多动症与轻微脑损伤有关。

家庭环境和父母养育方式与儿童多动症的关系也常常被误解。家庭的影响受到重视，并不是由于不良养育方式是造成儿童患多动症的原因，而是因为家庭的负面影响可能导致症状暴发或加重，并且与儿童多动症的严重后果密切相关。对于有可能患多动症的孩子，家庭矛盾会加重其症状的严重性，直到必须就诊的程度。如果一个过分好动的小孩遇到冲动暴躁的父母，家庭的冲突和对抗可能不断升级，其发展结果相当危险。

多动症的治疗是一个复杂、艰难而漫长的过程。将多种方法结合起来的多层次、多水平治疗会收到比较好的效果。

药物治疗能够迅速地缓解症状，行为训练能帮助患儿学习和巩固恰当的行为习惯，适应周围的环境。个别的心理辅导可以帮助孩子学会面对多动症以及应对伴随而来的人际关系问题和情绪困扰，家庭治疗能够帮助每个家庭成员处理他们的消极情绪、改善沟通方式；团体辅导则将同样面临多动症问题的家长们集中起来介绍经验、分享信息、彼此提供情感支持使家长们增强信心和力量。

用兴奋剂治疗儿童多动症是20世纪30年代的一个偶然发现，其使用一直有争议。兴奋剂是经过最多研究，对控制多动症的症状及相关的

损伤最有效的治疗方法。药物对 80% 的多动症患者有效，能提高注意力的持续性，控制冲动，减少与任务无关的活动和捣乱行为。药物虽然有明显的疗效，但是也有明显的缺陷。最常见的副作用为食欲减退、皮肤苍白、头晕、腹痛等。这些药物均可抑制体重及身高的增长。一般 6 岁以下及青春期以后的患儿不宜服用。药物只能暂时抑制症状发作，长期效果不显著。在正确的指导下使用，掌握合适的剂量，一般是安全的，不必有过多的顾忌。家长应该负起责任，监督孩子坚持按时按量地服药。另外，每天吃药可能会引起孩子的反感，觉得自己跟别人不一样，产生心理压力，要让孩子理解每天吃药可以帮助维护健康，就像我们喝牛奶、吃维生素、戴眼镜一样，是每日生活的自然组成部分。

对多动儿进行行为训练，父母扮演着非常重要的角色。多动儿的父母首先需要了解多动症的相关知识，形成正确的观念，还要学习管理孩子的叛逆和冲动的策略，掌握行为塑造和应付突发尴尬事件的技巧。

要彻底帮助多动儿，教师的配合必不可少。在学校给儿童提供一个外部秩序，以弥补其内部秩序和组织技巧不足，是有效的方法。教师和孩子一起设定一个现实的目标，建立一个双方同意的奖惩制度，避免在环境中给予过多的刺激。例如，清除桌面上多余的物品，座位调整到老师附近或班级中较安静的角落，并且偶尔让他有走动的机会（如擦黑板、分发作业、材料），或走到他座位旁给予提示，一次只给他一种指示或任务。尽管如此，坐立不安、小动作频繁、扰乱课堂的情况可能仍时有发生，教师应该理解，“他真的不是故意惹你生气”。

多动儿经历着艰难的成长，并且多动症可能是影响其一生的阴影。他们身上有很多问题需要获得帮助，同时也有许多优点和天赋值得认可和支持。多动儿也会有所成就。很多著名的成功人士童年时都曾被怀疑患有多动症，如爱迪生、莫扎特、爱因斯坦、罗宾·威廉斯等。我们不光要帮助多动儿同疾病作斗争，更应该教会他们适应社会的行为方式，给他们以情感上的支持和鼓励，最终让他们在多动症伴随下也能幸福地生活、成长。

