

LAIZI XINLIHUAREXIAN DE BAOGAO

来自心里话

热线的报告

主编 薛建廷 王文治



河北人民出版社

来自心里话热线的报告

主编 薛建廷 王文治

河北人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

来自心里话热线的报告/薛建廷主编.—石家庄:河北人民出版社,2008.4

ISBN 978 - 7 - 202 - 04796 - 5

I. 来... II. 薛... III. 中学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 030782 号

总 策 划: 孙万勇

主 编: 薛建廷 王文治

副 主 编: 曲连坤 于学洪

执行主编: 江 佑 孙向阳 梁金辉

编 委 会: (按姓氏笔画为序)

马宏伟 王 芹 王晓健 李 霞 李清月

苏会坡 黄 琦 梁金辉 瞿玉玲

书 名 来自心里话热线的报告

主 编 薛建廷 王文治

责任编辑 王 琳

封面设计 苏进起

责任校对 余尚敏

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北新华印刷二厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 9.25

字 数 229 000

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5250

书 号 ISBN 978 - 7 - 202 - 04796 - 5/B·183

定 价 18.80 元

版权所有 翻印必究

开展心理健康教育，是
创新青少年思想道德建
设的新途径。

林崇德

2008.3.31 于
北京师范大学

序

石家庄市是全国开展心理健康教育较早的地区之一。1995年试点起步，1997年在全市推广；1999年被教育部确定为全国心理健康教育实验区；2000年在全国德育工作会议作了经验介绍；2002年成立心理教师培训中心；2003年中国教育学会在石家庄召开了全国心理健康教育现场会。十余年积累了丰富的经验，他们的好多做法已被《教育部关于加强中小学心理健康教育的若干意见》和《中小学心理健康教育指导纲要》所吸收。

回顾往事，总结经验，让石家庄的业内人感慨的是他们的“中小学生心里话热线”。自心里话热线开通以来，多少孩子带着苦闷、烦恼将电话拿起，带着笑容、满意把电话放下。它已成为学校发现深层次问题、把握学生和家心理脉搏的“瞭望台”和“显微镜”。2002年12月6日第4版的《中国教育报》以“心理健康的‘瞭望台’”为题对热线做了深度报道。

《来自心里话热线的报告》一书的案例就来自于心里话热线，来自于学校心理咨询室，来自于许多登门求助的男女老幼……本书收入的60多个案例，集中反映了中学生成长过程中比较突出的、普遍存在的、具有规律性的心理问题。

本书从内容上分为人际交往、自我意识、学习心理、青春期和问题行为五篇；从编排体例上分为案例呈现、分析与思考、专家建议和小贴士四个层次。

本书以故事的形式再现这些案例形成的背景、原因以及辅导者的辅导过程和效果。但并不是简单的案例分析，而是通过辅导

者事后对辅导过程的再次思考，从更深层面上反思、剖析问题的成因及解决问题的方法、策略，指明哪些做法值得借鉴、哪些做法不恰当，并提供相应的信息资料，使教师和家长能够正确认识学生心理问题的形成原因、发展过程并准确把握具体的解决方法，为家长和教师在实践中正确引导中学生心理健康发展提供参考和帮助。

这些案例，不仅生动地揭示了中学生的心理困惑和成长中必然要出现的各种问题，引发我们新的思考，而且也告诉我们心理健康教育要讲求科学，要从学生的心理实际出发，要懂得他们的心理特点，掌握正确的心理辅导策略，运用可行的辅导方法。广大家长和教育工作者能够从中获益，得到某种积极的启示、借鉴并由此进一步重视学生的心理健康发展，摒弃谬误，克服躁动，共同努力探索、寻求、完善其教育的新机制、路数和良方，则会形成更喜人的氛围，促进这一工作的深入开展，从而保证一代新人的健康成长。

我们应该借鉴石家庄市的做法，认真贯彻《中小学心理健康教育指导纲要》的精神，既着眼实践，又注意理论的升华，实实在在地做点事情，去推进心理健康教育的发展。

北京师范大学发展心理研究所所长、博士生导师 申继亮
2006年5月于北京

目 录

人际交往篇

“热心冷眼”看情窦初开	3
她不可以再有别的朋友吗?	7
我的孩子被同学带坏了	12
走好,那份情	16
面对挡不住的成长	20
相信爱,重组家庭同样会和谐美好	24
不肯上学的学生	28
我恨她	32
理智交往,不必“草木皆兵”	37
走出“同性恋”的误区	42
委曲求全不得“全”	47
妈妈,请让我把话说完	51

自我意识篇

感谢落选	58
起“外号”只是为了好玩	62
拿什么为嫉妒买单	67
偏见	71
脸上有疤痕的女孩	76
良药也需甜口	80

走出自我，海阔天空	85
“乡音”带来的烦恼	89
妈妈，请少爱我一点	93
学会爱自己	98
做自己的主宰	103
敢于表现自己	106
还自己一片自信的天空	111
希望就是力量	115
害怕“结巴”	120

学 习 篇

走出磨蹭，才能摆脱焦虑	127
争气!	131
一想到考试我就紧张	136
药补不如神补	141
别让“达摩克利斯之剑”斩下	146
困难是上帝化了妆送给我的礼物	150
被别人超过，好可怕!	155
我是不是太笨	160
我不知道这是怎么了	165
我一上学就肚子疼	170
我想转学	174
我讨厌学习	179
帮你养成好习惯的是自己	184
我的未来，谁做主	190

青春 期 篇

爱饰品的女孩	198
--------------	-----

难道我喜欢李宇春是错吗?	203
陪他走过“男声”的蜕变	207
老师会为你保密	211
“性”不是老虎	216
脸红的男孩儿	219
难言的苦恼	223

问题行为篇

扬起生命的风帆	230
给他一个温暖的家	234
是谁让她举起拳头	239
网络痴迷为哪般	244
沉迷网吧谁之过?	249
不洗心里就难受	253
需要戒掉“赌心”	257
告诉您一件丢人的事	262
老师，你能原谅我吗?	266
过度的“关爱”让她自虐	271
恐惧星期一	275
割腕的女孩	280
讨不够、补不完的亲情债	284
后记	289

人际交注篇

从来没有像现在的父母这样感受到为人父母的劳心劳力：终日生活在一起，却不知道孩子心里在想什么；爱孩子却无法走近孩子的心灵，无法将自己的爱有效地传递给孩子；付出的是爱，而收获的却是冷漠甚至仇恨；本来是世间最亲的人，却对彼此造成伤害……进入青春期后，许多孩子不再遵从和依赖父母，脾气也由温顺乖巧变得暴躁倔强，有时甚至非常叛逆，亲子之间越来越难以沟通，冲突频频发生。

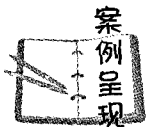
随着年龄的增长，孩子对父母、教师的依恋慢慢转变到了同龄伙伴身上。在学习、生活的各个方面会更多地受同伴的影响，并在同伴的尊重和认同中获得归属感、安全感以及自尊心、自信心，因而伙伴关系对他们来讲颇为重要。而父母、教师却总担心他们因交友不慎而影响了学习，有时不管孩子内心的想法，而对他们的交往作过多的干涉，甚至严禁与某些同学交往；当意识到自己的孩子已

经情窦初开时，很多父母和教师在心里暗暗着急，或者旁敲侧击地去劝阻，或者不由分说地去制止，却很少与他们开诚布公地去沟通，更不会为他们提供指导。这些做法不仅伤了孩子的自尊心，还易引起孩子强烈的反感，不仅影响大人与孩子的关系，也影响孩子将来的人际交往和社会适应能力，父母和教师的禁止与反对还很可能使孩子的交往隐蔽化，成为“父母和教师听不到的故事”。

另外，孩子自我意识的发展与成人感的增强，迫切需要父母和教师的尊重、理解与信任，为数不少的父母和教师因缺乏对孩子心理发展特征的必要认识、教育方法不当以及自身存在的种种问题，常常低估了孩子承担责任、解决问题的能力，不顾孩子学习独立的事实，很多时候并不能理解孩子的想法和做法，而将自己的意愿强加在孩子身上，这也是导致亲子冲突或师生冲突的一大原因。专家指出：由人际关系引发的心理问题已成为青少年继学习问题之后的又一重要问题。

看了本部分的案例，您会慢慢体会到，当孩子失去朋友的信任时，是多么地痛心；当孩子的意见不被重视时，内心又是多么地沮丧。所以，别跟青春期的孩子较劲，让我们闭上嘴巴，竖起耳朵，打开心扉，抛弃心中先入为主的观念，用真诚来聆听孩子心底的声音……

“热心冷眼”看情窦初开



小雪是个文静、乖巧、成绩又不错的女孩子，因为和同桌小光交往过多，引起别人的误解，班主任就把他们的座位调开了。没想到，自从调开座位后，小雪整天无精打采的，上课经常走神，学习成绩也明显地下降了。班主任也耐心地和小雪谈过话，可是不怎么见效，于是约我与小雪见面聊一聊。

在我的引导与鼓励下，小雪慢慢道出了自己的烦恼与困惑：

“我父亲爱喝酒，喝完酒就跟妈妈闹，妈妈忍受不了，他们经常吵架，很早就离婚了。我跟妈妈生活，妈妈很疼我，对我要求也很严格，希望我争气，能考上一个好学校。妈妈从来不让我跟男孩子一起玩，怕我跟他们在一起受到伤害。我也一直很听妈妈的话，在家是个懂事的乖乖女。学习成绩也很好。

读小学时，我看到周围一些女生和男生在一起打打闹闹，我还蔑视她们，为自己的清高超脱骄傲。可到了初中自从和小光接触后，不知怎么搞的，我的内心也起了变化。我们是同桌，他对我很好，在学习上经常鼓励我，生活上也很关心我。

起初，我对他还怀有戒心，尽管他愿意对我说心里话，我却从不吐露心里的秘密。但是，经过多日的交往，我发现了他许多的优点，开始对他信任起来，与他在一起还有一种安全感。从那以后，我孤傲、冷漠的性格渐渐改变了，我感到了生活的意义，并平生第一次感到了友情的可贵。

可是好景不长，我们的交往多了，同学们背后的议论也多了，老师也找我们谈话，说我们年龄还小，要把主要精力放到学习上，还把我们的座位也调开了。”

说到这儿，小雪的眼泪又下来了。我轻轻拍了拍小雪的肩膀，表达了对小雪被老师和同学误解后委屈心情的理解。

小雪继续说道：

“以前我们在一起，只是感觉很愉快，每天学习都很有劲头，并没有想那么多，可是老师给我们换桌后，我才发现自己真地有点喜欢他。我才十四岁，我知道不应该有这样的想法。我从小到大一直都是好学生，觉得自己这样很可耻。每天，我总是一面想他，一面又责怪自己不该这样，上课什么也听不进去，我都快崩溃了。”

她看我的眼神是那么的无奈又无助，我的心被触痛了，这么幼小的心灵，竟然承受着这么重的忧虑！突然我对她有了一种怜惜和疼爱，我想，首先应该帮助她摆脱沉重感，然后再指导她正确地面对这段感情。

我明确告诉小雪：“你并没有做错什么，也用不着内疚与自责。其实，喜欢和异性同学交往，这是青春期少年正常的心理，是这个时期的同学都会有的一种想法，你对小光的喜欢也是一种很纯洁和美好的感情。你有这样矛盾的心情，正说明你是一个内心世界丰富、情感真挚，同时又对自己严格要求的好女孩。老师建议你应该和更多的异性同学接触和交往，不要把目光集中在一个人的身上，更不要经常两个人单独在一起。这样既可以学到与异性同学相处的技巧，又可以减少不必要的误会与麻烦。”

我还引导她认识到：妈妈之所以不让她和男孩子交往，是由于妈妈太爱她了，怕她因为不成熟而受到伤害，也怕她因此而影响自己的学习。也许妈妈采取的方式不太恰当，给她带来了烦恼，但这不是妈妈的本意，建议她与妈妈真诚地去沟通。我还征求她

的意见，如果她与妈妈沟通有困难，只要她愿意，我也可以直接找小雪的妈妈谈谈。

经过我们真诚的沟通，看得出小雪的心情平静了许多，脸上也露出了笑容。后来，小雪又来过两次，我们就她与小光的话题聊了很多，也聊得比较深。在征求了小雪的意见后，我还见过她的母亲，我们对小雪的问题交换了彼此的看法，小雪的母亲很配合，对比较敏感的话题，母女之间也开始有了交流。

看到笑容又重新回到小雪的脸上，我由衷地为她高兴。



生活中的“小雪”有很多，青春期的情窦初开，既是她们成长过程中所面临的困惑，又是令教师和家长感到极为棘手的问题。

在这个案例中，小雪的问题似乎是由于座位调整而带来的，但究其实质，则是源于小雪和异性交往的不成熟心理。由于小雪的母亲爱女心切，禁止女儿与异性同学交往，虽说这是人之常情，但恰恰是这种“严格要求”，使得小雪形成了“好女孩是不能对男孩产生爱慕之情的”这一错误心理，生理心理的变化以及小光的出现，对小雪恪守的这一心理产生了强烈的冲击。在小雪心中，一方面是想做一个好女孩的强烈愿望，另一方面是对小光的朦胧情感给自己带来的沉重感，这对矛盾在小雪的心理上产生了强烈的冲突。又由于小雪不擅与人交流的性格，在冲突面前，小雪感到束手无策，而同学的议论、老师的谈话及座位的调整，则进一步强化了她的沉重感。此时的小雪真正需要的是有人能倾听她的心里话，帮她走出这个困惑。而家长和老师不了解这一点，而且从成人的角度考虑，对其行为进行了干涉，反而使小雪产生了上述不必要的烦恼，影响了学习，这恐怕是我们做家长或老师的所意料不到的。

对异性产生朦胧的好感并喜欢与之交往，是青春期的少男少女成长过程中必经的一个阶段。也是他们开始学习去爱，体验被爱，并在爱与被爱之中完善自我的一个重要阶段。对于中学生所遇到的情感问题，我们不必过于敏感，要学会“冷眼”旁观、巧妙引导，而不是“热心”参与、强行控制。

其实，家长和老师对于中学生“恋爱”的最大的恐惧倒不是学习方面，而是担心性的问题。这一点顾虑不无道理，但是“禁止往往意味着诱惑”，正是在不开放的环境里，才导致心智不成熟的少男少女做出冲动之举。与其把孩子封闭起来，控制他的交往，不如打开大门，让孩子在广泛交往中学会约束自己的行为。



专家建议

孩子进入青春期，对异性同学发生兴趣，交往开始密切起来，这都是正常的。作为家长或教师的您不用过度担心和紧张，我们可以持一种理解、尊重、不惊不诧、冷静观察的态度，并建议您——

1. 不必过于敏感，要学会“热心冷眼”。

您可以密切关注孩子的变化，但要不动声色，处处尊重孩子的独立性和个人隐私，不可事事刨根问底。即使出现些问题，也要相信孩子能够正确处理，千万不可表现出不满和焦急。同时，也要适当地传递一些正面的要求信息，如与异性同学的交往应掌握的分寸等等，三言两语即可，只要孩子听进去了，就不再唠叨。

2. 要允许和指导青春期孩子正常的异性交往。

不必对孩子的交往对象横加干涉，特别是不可絮烦、唠叨。如果您平时与孩子沟通较多、关系和谐，您可以找合适的时间，直接与他面对面的交流。如在吃饭、看电视时，借闲谈之际，对他身上表现出来的恋爱观、择偶观、性道德观、人生观、价值

观、交友观等发表简要的评论。评论要自然而然，“说者无意，听者有心”，慢慢地给孩子以正确的引导。要切记：评论不可说教，不可长篇大论，不可急于求成，要细水长流。

如果您平时与孩子沟通的不是特别好，可以试试用书面的形式来交流。书信不仅避免了尴尬，而且双方比较冷静，措辞也有余地，不容易发生冲突。在书信中，您可以把自己对这件事的想法和担忧告诉他，尽量写自己的内心感受，而不是指责和建议他应该怎样。书信传达的信息是您对他的尊重和爱。这样，他会觉得您很理解他，和您的沟通也就多了。

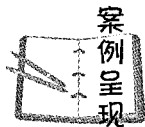


罗密欧与朱丽叶效应

罗密欧与朱丽叶相爱，但由于双方家族世仇，他们的爱情遭到了家庭的极力阻碍。但压力并没有使他们分手，反而使他们爱得更深，直到殉情。这样的现象我们叫它“罗密欧与朱丽叶效应”。

所谓“罗密欧与朱丽叶效应”，就是当出现干扰恋爱双方爱情关系的外在力量时，恋爱双方的情感反而会加强，恋爱关系也因此更加牢固。

她不可以再有别的朋友吗？



“老师，您好！我叫张咪。请问您现在有时间吗？我想咨询点事。”一个十三四岁模样、眉清目秀的女孩子走进来，眼神中带着第一次到陌生的地方所特有的拘谨和好奇。

我微笑着起身招呼她。她迟疑了一下，慢慢地向我讲述了她的故事：“我在班上有一个特别好的朋友，但不知为什么最近我们不像以前那么好了。我很在意她，希望能和她尽快和好，但是不知道该怎么办。为这事，我已经有很长时间上不好课，睡不好觉了。我问过爸妈，可他们却说，你那么在意朋友干什么？回头人家考上好高中，你没考上，交一大堆朋友又有什么用？我觉得他们说的不对，但又不知道怎么反驳，心里挺郁闷的。”

我性格比较内向，只有她一个好朋友。我有什么话都会跟她说，特别信任她。可她性格比较外向，在班里除了我还有别的好朋友，她有心里话会跟我说，也会跟别的朋友说。尤其最近，我觉得她并不像我对她那样全心全意对我。有时候看到她和别的朋友在一起说说笑笑，我就挺不舒服的。”

“我知道你希望她也能像你对她那样全心全意对你，那你除了什么话都跟她说之外，又是怎样‘全心全意’对她的呀？”“比如，每天我到学校早，擦桌子就一块儿给她擦了，课间打水的时候，也给她捎回来，有时候还帮她整理好书包，记上留的作业。她生病不能来上课时，我就心神不宁，老惦记着她，不知道她怎么样……”

“我发现你很细心，也很关心她，但我感觉你细心和关心得有点不像她的朋友了。”她天真地看着我：“那像什么？”

“你觉得像什么？”我笑而不答，让她自己重新审视、思考自己的行为。她看着我，想了想，若有所思地说“好像……有点像妈妈。”

我适时肯定她，又继续引导她思考“朋友间应该如何相处”这个问题。

她考虑了一会儿，鼓起勇气说：“我觉得朋友有困难时，应该互相帮助，但没必要什么事情都替对方做，比如天天为她打水、记作业什么的，人家也未必需要我做这些。对朋友真诚相