

青春，一个美好而曼妙的词……

青春期，一个青春初至的时期，是生命之花刚刚绽放的时刻……

可是，我们看到的青春期，却是充斥着躁动、不安、焦灼、冲突、迷惘、愤怒、疑惑、封闭……

青春之惑

对话青春期

——一个心理医生青春期问题案例集

亲子冲突

王颖 著

学习厌倦

苦涩情感

难言之“瘾”

交友识友

学习困难

无意感恩

情绪管理



人民卫生出版社



青春，一个美好而曼妙的词……

青春期，一个青春初至的时期，是生命之花刚刚绽放的时刻……

可是，我们看到的青春期，却是充斥着躁动、不安、焦灼、冲突、
迷惘、愤怒、疑惑、封闭……



青春之惑 对话青春期

——一个心理医生青春期问题案例集

王颖 著

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春之感 对话青春期/王颖著. —北京: 人民
卫生出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-117-09704-8

I. 青… II. 王… III. 青春期—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 199075 号

青春之感 对话青春期

著 者: 王 颖

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 705×1000 1/16 印张: 19.5

字 数: 286 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09704-8/R·9705

定 价: 35.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



王 颖

1963年4月出生于北京

心理咨询专家、心理学博士、中国心理学会会员。

老王心理咨询中心主任。

2005年—2007年接受中德精神分析心理治疗师系列培训，并取得证书。

2005年—2007年接受杨凤池教授个人分析和案例督导。

先后担任中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台等特约心理专家。

曾接受美国哥伦比亚广播公司、美国加州公共广播电台专访。

为《英才》、《生活与健康》、《中国妇女报》、《环球时报》、《中国青年报》等多家媒体的心理专栏撰稿。

海淀公安分局看守所特聘“未成年在押人员”心理咨询专家。

石景山区司法局特聘“社区矫正人员”心理咨询专家。

老王心理咨询中心网址：<http://www.lw010.cn>

致家长的一封信

在和青春期的孩子“共同工作”的过程中，他们给我最大的感受是，遇到问题的孩子都像受伤的小刺猬一样，既需要你的关心和帮助，又随时可能会扎你一下。作为一位专业咨询师，同时又作为一名母亲，我希望以下的建议可以给您一些启发。

无条件的接纳 我们赐予孩子生命，把他们带到这个世界上，无论他们是否有缺陷，无论他们长相如何，无论他们学习怎样，无论他们是否犯错，作为父母都要在内心深处完全接纳他们，让他们感受到父母之爱是无条件的爱。在父母眼中，他们是“最可爱的孩子”，在父母面前，他们是最安全的。切忌拿孩子去和别人做比较，因为青春期的孩子开始反叛的时候，往往会反过来拿你和别人的父母做比较。

父母之间标准的一致性 父母是孩子行为引导的第一任老师，也是他们言行的标准来源。在教育孩子的过程中，父母必须保持一致，这样孩子才不会面临“权威标准”的冲突。家庭系统研究证明，当父母之间经常出现标准不一致的时候，孩子往往表面顺从强势的一方，而其内心却更加认同弱势的一方。这种“表里不一”的关系模式，一定会影响孩子日后的人际关系甚至人格的完善程度。

父母的角色和权力 很多人都提倡和孩子做朋友，我不太赞成这样的观点，因为从社会角色来讲，对于青春期的孩子，父母依然是监护人的身份，无法和他们成为真正的朋友，而且在咨询中很多一直提倡和孩子做朋友的父母，最终都会遭到被孩子“完全否定”。所以对于父母，

我提倡“虽然不能滥用权力，但是永远不能放弃自己的权力”。

尊重的意义 青春期的孩子渴望被尊重，更渴望来自父母的尊重。尊重不仅体现在接纳孩子的要求上，更体现在和他们的人际距离上。给孩子思索的空间、隐私的空间、呼唤的空间，在这个特殊的、动荡的时期，不求相亲相爱，但求和平相处。

威胁是双刃剑 青春期的孩子对名牌服饰、手机、游戏机、网络、动漫等有着极大的喜爱。父母常常用此作为交换，交换的唯一条件就是学习好。只要孩子的学习有问题、不理想，就要以剥夺他们的喜爱为威胁，试图以此激发孩子努力学习的动力。如果孩子遇到的学习困难无法解决，喜爱又被剥夺，他们就会用同样的方法——“不学习”来攻击家长，以剥夺父母的喜爱。

最后，我要和大家分享的一句话是：成长，什么时候都不晚，有时候我们要和孩子一起去成长。

王颖

序一

几天前，我接到王颖的电话，请我为她的新作《青春之惑》写序。我曾犹豫，虽然我已经做心理学工作30年，与心理咨询事业结下不解之缘，但自己不曾为个体做过心理咨询。为心理咨询类书作序，颇感到为难。但读完全书，我还是决定写出以下文字。

近年来，国内出版各类心理咨询方面的书甚多，有翻译的，有编辑的，也有撰写的，颇受读者欢迎，市场十分红火。这显示出，在我国社会步入新的历史阶段之际，中国人在心理沟通、心理健康、心理和谐诸多方面的需求猛然增加。

中国传统社会注重现世的生活秩序，并以“三纲”之礼、“五常”之德加以维系。人们多生活在熟人的小圈子里，有“五伦”之规。但今天社会的发展，生活圈子远远扩大，人们面对的是一个“陌生人”的大圈子。如何与人交往、沟通？如何为己排忧、解烦？如何享受快乐、安宁？以西方的言语，问题又变成为如何建立有效的人际关系？如何疏导无意识冲突？或者如何实现个人的自我价值？等等。

本书所记录的60多个案例，虽然没有尝试系统回答上述问题，但却无一不渗透着中西方学者在回答上述问题过程中，提出的种种思想、观点和理论，同时，也浸染着王颖自己执著的思考。

有人讲心理咨询是一门科学，也有人讲它是一门艺术。在人类的思想长河中，科学、艺术等的分流，或许是必然的，但对于个人的幸福、社会的和谐而言，又何必执著于科学与艺术的差异？伟大的艺术作品对人类心灵的慰藉，伟大哲学和宗教作品对人类心灵的引导，远早于心理科学的出现，也远甚于心理科学的影响。比如，弗洛伊德是心理学家，这个命题是没有人怀疑的，但精神分析学说是科学还是艺术，却很少有人说得清楚。该理论学说不仅深刻地描述了欧洲19世纪晚期人们心灵的痛苦，找到了能够帮助人们解脱和宣泄痛苦的途径，并且还激发后辈学者在这一思想路径上不断地探索，这对于一个心理咨询和治疗理论来说不是足够了吗？

当然，心理咨询事业在我国起步不久，不免步履蹒跚。因此，需要全社会的关心、爱护和支持，更需要心理咨询专业工作者在积累经验、道德自觉、技术成熟、本土立足和理论创新等方面不断努力。总之，我国的心

心理咨询要大力发展，规范成型尚需时日。

我与王颖相识于2003年的一个冬日。她对人生甜酸苦辣的体察和对心理咨询事业的热爱，给我留下良好的印象。不是任何人都适合做心理咨询工作的，洞察力、共情性以及信任感是心理咨询师应具备的基本素质。

在随后的岁月里，我知道王颖的咨询主要围绕着“强迫症”、“性问题”以及“青春期问题”展开，试图探索出一些适合中国人的心理咨询技巧。短短数载时间，便积累起数百例的咨询案例，可见她的努力和执著。

本书是帮助青少年求助者精选案例片段的汇编，共64个案例，涵盖了青少年青春期心理问题的方方面面，并附“问题背后”和“感悟真谛”等点评，分别从专业的角度诠释案例中的问题，表达出王颖的咨询感悟。尤为珍贵的是，64个案例展示了心理咨询对青少年个体在个性发展、行为改变等方面产生的积极影响。

虽然《青春之惑》是王颖编撰出版的第一本案例集，但是我已经期待着她的下一本书出版，更期望着她继续执著于自己热爱的心理咨询事业。

张建新

中国心理卫生协会副理事长

2007年11月15日于中科院心理所

序二

我和王颖认识是在EMD(中美眼动技术)工作坊的学习中。由于我们咨询帮助的对象都以青春期的学生为主，自然就多了许多讨论的话题。在交流中王颖对心理学的热爱和对青春期心理咨询的独到见解给我留下了深刻印象。王颖从事心理咨询工作已经4年，接待青春期来访者数百名，且绝大部分的咨询都是在10次以上。对于一个职业心理咨询师来讲，工作的强度和挑战是巨大的。当我仔细阅读了《青春之感》的书稿后，我对王颖的工作有了更深的理解。

《青春之感》是一本关于心理学的科普书。它通过64个具有代表性的案例，对青春期易出现的八个方面的问题，进行了专业剖析和处理。本书的特点首先是用浅显易懂的语言演绎心理咨询的理论和技巧，让更多的读者对心理咨询有了全新的理解。其次是每个案例通过形象、细腻地描述，给读者呈现出视觉上的感受，让我们仿佛看到类似的孩子就在自己身边，甚至还伴随着自己当年的影子。

本书内容丰富、结构新颖、针对性强，对父母调整家庭关系很有帮助，是心理工作者、青春期的学生、家长、教育工作者都可以借鉴的好书。我深信，这本书的问世，会使更多青春期的孩子受益，也将让更多人对青春期的孩子有新的认识。

祝愿王颖心理咨询之路越走越宽、越走越远！

陶然

中国青少年心理成长基地主任

2007年11月15日

序

序 三

“业精于勤”这句话的含义我再一次在王颖身上看到。王颖给我极深刻的印象是聪敏而勤奋；她的激情和探索精神，以至于你想不被她感染都难。当这一点被充分体现到心理咨询事业上时，更显示出王颖的人格魅力。

翻开王颖的最新力作《青春之惑》，让我仿佛进入了一个丰富多彩的青少年的精神世界。那里有他们的思考，有他们的探索，有他们的失误，有他们的迷茫，有他们的苦闷，有他们的孤独……。那些心理咨询五彩的故事，只要你用心，就能深切感受到孩子们无限积极的力量，多么盼望有人能去关注、去挖掘、去分享，幸运的是，正当他们彷徨于十字路口的时候，他们的父母，他们的师长，还有很多关心他们的人伸出了援助之手。

在这部书中，我高兴地看到王颖能将她多年的专业经验拿出来分享，并让我有幸成为第一位读者。

也许本书还不能将王颖工作的全部内容以及其深刻的自我感受表达全面，但是，我坚信其对于咨询事业的热爱以及勤奋而专注的精神永远值得我学习。

心理咨询专家 刘 明

2007年11月7日于北京

序 四

青春梦已醒

王颖作为青少年的心理治疗师，关爱青少年，对他们感兴趣，欣赏他们的做梦能力，甚至自己陪着他们一起做梦。读了王颖的这本书，你可能会想：“她说的这些道理我也懂啊，我们家孩子怎么就听不进去？”可是如果你仔细看看咨询师“说道理”的方式，就知道大不相同了，她会耐心地倾听，然后逐一提问，直到水到渠成，才摆出那些令人生畏、颠簸不破的真理。这套方法在认知疗法中叫做“苏格拉底”提问法，虽然几乎每个咨询师都学过或者听说过，但是几乎很少有人这么耐心地一步步做下来，这需要的是一种爱。

谈到爱，很多人就想到父母之爱或者男女之爱，其实咨询的基础是建立在对“真理”的爱之上。只有热爱真理，才能让一个人心静如水，耐心地倾听青少年的焦虑和苦恼。很多人面对青少年的时候，之所以无法心平气和，就在于不敢或不愿面对一个真实的情况：那就是自己的青春已经完全逝去，自己青春梦想已经失落，无法和眼前这个生龙活虎、健康美丽、拥有无限未来的青少年相比，自己的未来要被他们取代！对青春的嫉妒意味着你是一个在中年或者老年睡着了的人，正在做着青春梦。

心理咨询专家 李孟潮

2007年11月7日于上海

序

四

前言

近年来，随着各种精神压力的增大，越来越多的人在不同时期会受到心理问题的困扰，却难于找到解决问题的途径。中国心理咨询业正是在这样的状况下“千呼万唤始出来”。自2003年中国心理咨询职业化以来，我作为第一批从业的心理咨询师，有幸踏入这个领域并开始为之奋斗。

在短短几年的心理咨询工作中，我做了近千例的青春期的咨询案例。主要源自三个方面：主动走进青少年；少管所、看守所未成年犯罪人员的公益咨询；北京、河北、山东等省份的大中院校、研究所学生的个体、团体心理咨询。

本书是一本科普类的书籍，针对青春期孩子容易出现的问题，从八个方面收录了64个心理咨询案例的片段，征得当事人的同意，隐去当事人的真实姓名和个人信息，用通俗、生动的语言将青少年心理问题的形成、发展及对成长的不良影响呈现出来，并用专业的心理分析让广大读者了解到心理咨询是如何进行心理干预和心理帮助的。

当我重拾这些案例，将其一一再现时，感觉要做到尽善尽美实属不易。但同时我又觉得，心理咨询有时候是一个令人遗憾的工作，因为我们常常面临着对自我的否定和突破，正是因为这种遗憾才促使自己在心理学的海洋中不断探索、追求，感受遨游其中的酣畅和努力提升自我的快乐。在这个过程中，我非常感谢我的每一位来访者，他们给予我的信任常常令我感动，每每担当起这份沉甸甸的信任和“共同工作”的机会，我便让自己孜孜不倦、全力以赴。当陪伴着他们共同走出他们生命中一段晦涩的日子，看着他们在咨询中不断地成长、渐渐地快乐起来，我的心充满喜悦和慰藉。同时，许多思考自然溢出，使我想要与青春期的孩子、父母、老师以及专业心理工作者共同分享，以至于不吐不快，这便是我写《青春之惑》的初衷吧。

我也非常感谢我的恩师挚友：杨凤池、张建新、左月然、刘明、李孟潮、陶然，在我咨询的每一个阶段，他们都给予了我及时的指导与帮助，使得我的咨询之路虽颇艰辛，却一路畅通。

我的学生：贾杰、谢敏仪、罗延明、张凌智、王宇润、王豪、杨莹、王小南、刘利军、范雪在本书的资料收集、文字编辑等方面做了大量工作，付出了极大的努力。感谢之余，希望他们在心理咨询的路上坚定地走下去。

最后，还要感谢我的丈夫和家人，是他们的默默奉献，让我出色地完成了本书的撰写，并更坚定了我从事心理咨询工作的信心。

王颖

于2007年11月

目 录

概 论	1
第一章 亲子冲突（家庭关系与青少年心理）	20
一、我的爸妈太老土	20
二、害怕男生	24
三、“我不是白眼狼”	28
四、“我要吃红烧肉”	33
五、妈妈，其实我爱你	38
六、“我不是坏女孩”	42
七、母女二人要自杀	46
八、水火不容姐弟情	50
第二章 学习厌倦（对学习生活的厌倦）	55
一、我不是帅哥	55
二、这个学校像监狱	60
三、最快乐的高考生	64
四、可恶的家教	68
五、“别逼我学理科”	72
六、消防局长	76
七、我型我秀	80
八、“我要学化学”	84

第三章 苦涩情感 89

- 一、强迫的背后 89
- 二、不要性爱的“同性恋” 94
- 三、一封情书引发的灾难 98
- 四、真真假假同性恋 102
- 五、非典型早恋 106
- 六、寻找父爱的女研究生 111
- 七、难了丝袜情 116
- 八、难以启齿的担心 120

第四章 难言之“瘾”（不良癖好剖析） 125

- 一、我想毁容 125
- 二、人狗情未了 129
- 三、难以接近的女孩 133
- 四、我的黄书该藏哪儿？ 137
- 五、妈妈的内衣好温暖 140
- 六、憋不住的尿 144
- 七、不能说的秘密 147
- 八、杯弓蛇影 151

第五章 交朋识友 155

- 一、公主为何没人爱 155
- 二、尴尬的打鼾 160
- 三、她到底离我有多远 164
- 四、漂亮女孩的委屈 168
- 五、我帮朋友发遗书 173
- 六、谁能教我交朋友 176
- 七、我不是神经病 181
- 八、知己难寻 185

第六章 学习困难	190
一、从特优生到差等生	190
二、减肥万岁	194
三、沉重的爱	198
四、老师说我一堆狗屎	202
五、月考之后	206
六、镜子、漫画一个都不能少	210
七、后面的女生总打我	215
八、我的学习效率太低	219
第七章 无意感恩	224
一、“我恨父母钱太少”	224
二、儿行千里母担忧	228
三、家庭混战何时休	233
四、高墙内外的反思	237
五、都是妈妈犯的错	241
六、疯狂摄食为哪般	245
七、不能原谅的被抛弃	251
八、天之骄子的抑郁	256
第八章 情绪管理	261
一、都是“年轻”惹的祸	261
二、呼唤生命	265
三、人人背后说人人	268
四、漫漫长夜难入眠	273
五、为何没人录用我	277
六、老师欺负我	281
七、剃去青丝为高考	285
八、“我要去打工”	290



概论

从青春，一个美好而曼妙的词，想到青春，我们就不禁想到飞扬的青丝，窈窕的身段，纯真的笑容，鲜活的生命，蓬勃的朝气，漫溢的热情……青春期，一个青春初至的时期，是生命之花刚刚绽放的时刻，本应该是洋溢着种种美好，承载着对未来的期待和憧憬。可是，我们看到的青春期，却是充斥着躁动、不安、焦灼、冲突、迷惘、愤怒、疑惑、封闭……这些看似矛盾的特质往往集中在青春期的孩子身上，随后带来了亲子问题、学习问题、情感问题、两性问题、社交问题、情绪问题……谈起青春期的话题，我们无法轻松。我们似乎难以理解，在这样一个衣食无忧的时代，在这样一个集万千宠爱于一身的孩子身上，为什么会发生这些问题？为什么父母长辈的疼爱只换来孩子的冷眼与沉默，为什么良好的学习条件只换来孩子的封闭与逃离，为什么爱情在他们还无法承受的年龄越来越盛行，为什么周围人的关心却引出他们的暴怒？父母心中萦绕着太多的为什么，纠缠集结，无法摆脱。我们给了孩子宽裕的生活，最好的物质条件，但是我们总是好像难以走进孩子的内心，难以明白孩子的世界里发生了什么，难以了解孩子的心灵深处究竟需要什么。为人父母，我们希望我们是最好的，可是现实总是让我们无奈与失落。

我也是个青春期孩子的母亲，我能体会为人父母的心情。在我的工作室中，会有大量的处于青春期的孩子和他们的父母的来访。走进工作室的时候，父母往往一脸的无奈、失望与焦灼，而孩子则充满着迷惘、愤怒与抗拒。看到他们带着问题而来，经过一段时间之后带着满意