

战胜恐惧60招

- ◎ 学习压力的恐惧
- ◎ 青春期的恐惧
- ◎ 自尊心受伤害的恐惧
- ◎ 单亲家庭的恐惧
- ◎ 过失后的恐惧
- ◎ 家庭暴力的恐惧

青少年成长过程中亲历的60个故事

◎ 禾 禾 / 著



全国少工委
(雏鹰热线)

中小学生学习心理咨询实录

石油工业出版社

战胜 恐惧60招

青少年成长过程中亲历的60个故事

◎禾 禾/著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

战胜恐惧 60 招 / 禾禾著.
北京:石油工业出版社,2003. 1
ISBN 7-5021-4035-2

I. 战… II. 禾… III. 恐惧-青少年读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090558 号

战胜恐惧 60 招

著 者 禾 禾
文内插图 吴 莘
责任编辑 王 昕 任 瑶
封面设计 孙希前
责任校对 王 颜
出版发行 石油工业出版社
地 址 北京安定门外安华里二区一号楼
邮 编 100011
经 销 新华书店北京发行所
印 刷 徐水县印刷厂
排 版 北京精美实华图文制作中心
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 6.75
字 数 180 千字
版 次 2003 年 1 月北京第 1 版
印 次 2003 年 1 月河北第 1 次印刷
印 数 1-8000 册
书 号 ISBN 7-5021-4035-2/B·32
定 价 12.00 元



虚拟时代的恐惧

该书脱稿后，在报上又连续看到国内外少年残杀生身父母的报导，深感有些该说的话，因为考虑孩子们的年龄，考虑书的可读性，不想写得太沉闷，所以没有说透。但是频发的残害生命，对生命缺少敬畏的案例让我感到，我写的话题不是个别情况，它反映一种状态，一种情绪、一种对生命的忽视应该引起广泛注意。

四川彭城3名初二女孩因为父母的管教，给班主任留了一封信，从家里拿上一些钱离家出走了。

哈尔滨市的16岁少年觉得母亲在他偷拿200元钱上网吧后有意冷落他，想到母亲听不懂他的想法，对他的种种不理解，管教太严，用菜刀杀害了母亲。

.....

孩子们在虚拟的世界里，享受着战争游戏厮杀的快感，网上聊天的肆无忌惮，网上朋友的无话不说，虚拟世界的种种快乐让他们的情感活在网上。

现实生活无法与虚拟世界相比，下岗失业的父母为生活奔忙，为吃饭穿衣操劳，尤其为孩子的学习成长着急，因此两代人在

前言

思维、语言、价值取向上存在着极大的差异，这种差异让孩子感到父母不理解自己，对自己管教太严，生活太压抑，加之孩子处在青春期，身心成长的差异，心理压力与日俱增，一件小事的担心害怕都会产生深深的恐惧，而采取极端做法。尤其在从青春中早期向青春中晚期过渡的16岁关键年龄，做事常常不计后果。

网络技术带给社会的利益是不容置疑的，但是它也导致了有违良善的行为，因为任何一种技术都是双刃剑，同样网络技术的产生，网络外的生存能力受到了冲击。

人类历史学家把人类历史分为批判、焦虑尖锐化、相对稳定化时期，而当今正处在第二个焦虑尖锐化时期。我们的孩子在虚拟世界外感到压抑，而我们社会的每个人又处在一个比以往任何时期存在更多更大压抑、焦虑、忧虑的焦虑尖锐化的时期，所以压抑、焦虑非常广泛普遍，混乱失衡的价值取向，心理压力与日俱增的社会环境，心理失衡、精神疾病已经成为我们健康生活的大敌。

为此，我们每个人都应该注意自己的心理健康，学习心理学知识，调整自己的心态，控制自己的情绪，让生活的每一天都阳光灿烂。

作者

2002.12.



Contents

前言

恐惧1 学习压力的恐惧.....07

1. 学习的大转盘.....08

爷爷奶奶等着我光宗，外公外婆为我长远想，爸爸妈妈为了我有个好工作，6个人盯着我一个人，把我推上学习的大转盘，就不喊停，我怕。

☞ 点评：关于成长的期待

2. 窒息的“怕”.....11

我一直是年级第一，这次第一名没保住，前三名都去了，我真的无法接受，这太可怕了。

☞ 点评：真正的恐惧是什么

3. 是成熟还是虚伪.....14

放假前老师说，放假是提高成绩的好机会。可就是没一个人承认假期上了辅导班，撒谎说玩了一假期。同学之间有了好的学习途径保密，相互间还有信任吗？

☞ 点评：怎样参与竞争

4. 漏洞.....17

作文交了，老师觉得我的作文有点怪，每一段都很



精彩，就是感觉和我沾边。我承认我用电脑软件做的。老师说走捷径，就留下了漏洞。

☞ 点评：负面咨资讯

5. 脑袋中一片空白 21

考前的晚上，爸爸妈妈和我谈话，非常严肃，从小到大没有过的。睡梦中都在想着爸爸妈妈的话。考试时，脑袋却像一桶浆糊。

☞ 点评：强化造成的紧张

6. 我怕上学 23

我没有考上重点中学，爸妈找关系交了3万元的赞助费，这样把我送进了重点高中。我本来不够格，可硬插在他们中间，觉得自己让人讨厌。上学的每一天，我都心神不定，忐忑不安，我紧张，我害怕。

☞ 点评：父母的虚荣

恐惧2 自尊心受伤害的恐惧 26

7. 老师不理我 27

小学，我是老师的宠儿，我快乐。初中老师带着有色眼镜看人，忽视我的存在。我要去寻找一个属于我的地方，我想找回注日的自信与辉煌。初中是暗淡的、灰灰的颜色，我想抹去这段生活，因为它让我恐惧，被老师孤立的恐惧。

☞ 点评：快乐完全看你怎么想

8. 嘲笑.....29

暑假的跆拳道学习,我和宁宁有了接触,再也不小看他了。我给宁宁写了纸条,班主任拿起纸条就看,并当着全班同学怪腔怪调、冷嘲热讽地念了起来。事情过去1个月了,课堂上被人嘲笑的恐惧仍会袭来,阵阵发冷。

☞点评:滞后的情感

9. 难堪.....33

我家穷,在地摊上买了件花衬衫穿,老师注意到,命令我当众把花衬衫脱了。脱下花外衣,里面的背心很脏,背上是一个个的洞。同学们笑成一片,我的穷,我的肮脏暴露无遗,难堪让13岁的我恨不得有个地缝钻进去。

☞点评:表现自己没错

10. 蔑视的结局.....35

老师不相信我,侮辱我,蔑视我,我不能接受。班主任完全以成绩把人分等级,我不想上学了。我恐惧蔑视。

☞点评:相信自己,尊重自己

11. 父母的鄙视.....39

父母高傲、有文化、有知识,是和普通人不一样的有身份的人。他们话很少,保持着一份矜持、威严。发现了我的问题,他们不是吵,不是骂,而是轻蔑的唾弃。他们的鄙视、漠视,让我感到寒冷,感到恐惧。

☞点评:人人都会犯错误



12. 不被尊重的恐惧.....43

在日记里我记下了他的到来,记下了对他的印象。

妈看了日记,还告诉了校长。我打开了煤气.....

☞ 点评:情感的释放

恐惧3 社交的恐惧.....47

13. 初中的同桌.....48

同桌事事拔尖,她看不起我这样胆小怕事,什么事都特认真的人,说我特没劲。我成了她打击报复的对象,我孤立极了,成了人人踩的烂茄子。我希望周围竖起隔离墙,保护自己。

☞ 点评:坚强

14. 我不是胆小鬼.....51

他们让我做学校校规不允许的事,我不做,他们就骂我胆小鬼,不和我玩。所以我没有朋友,我每天只能和我的玩具说话,我不是胆小鬼,我很孤独,很怕开学。

☞ 点评:人人都有归属感

15. 面临灭亡的恐惧.....53

我和她本来是朋友,就因为一本书没给她看,她就和我掰了,接着我就在谣言中灭亡。想到回学校我就恐惧,就像面临死亡一样的恐惧。

☞ 点评:社交恐惧

16. 毕业考试前夕的恐惧.....55

我什么事都能和妈妈说明，就是和王浩好的事不敢和妈妈说明，妈要是知道了就麻烦了。我以为我考不了试了，后果太恐惧了。

☞点评：让自己笑一笑

17. 孤独的恐惧.....57

我孤零零一个人，全班都三五一伙，我一个人很别扭。他们高年级的把我看成自己人，在一起没干什么，他们对我好就和他们在一起，想以后有什么用，干嘛去想它。

☞点评：不是自己人的苦

恐惧4 形象不理想的恐惧.....61

18. 个子矮没面子.....62

父母的同事说，我个子有点矮，要吃亏的，所以我特怕引人注意，变得非常低调，感到自卑。

☞点评：开心是长个秘诀

19. 我真的会是个矮子吗.....65

爸爸高 1.80m，妈妈高 1.55m，爸爸担心我会像妈妈一样是个矮个，为此爸妈还吵过。我真怕自己以后是个矮个子。

☞点评：传染的恐惧

20. 受伤.....67

他抓住我的双肩，用膝盖顶我的阴部，我被送进医院，我绝望了，觉得要不是男人了。我想我是



废了，要成太监了，真是那样太可怕了，不如死了算了。

☞点评：受伤不可怕

21. 没前途了.....69

“小子这么小”，这句话经常在耳边重复，证实自己真的很小后，伤心得泪流满面。自己没前途了，日子不好过。

☞点评：只要认真面对生活，每个人都有前途

22. 浮萍.....71

看到浮萍，不由得往前走，一只脚踩进水，另一只脚也踩进了水。遇到危险为什么不呼救，是吓傻了，还是不懂害怕心中没有恐惧。……其实我心里最怕的就是永远不要表现出自己胆小，因为我是男孩子。

☞点评：欣赏是鼓励

23. 我不照相.....74

漂亮的纱巾送漂亮的姑娘。我不漂亮不佩戴纱巾。长得丑，事事缩在人后，怕让大家看见我的丑。

☞点评：成人的话

24. 绝不穿裙子.....77

“你的裤子太短，腿太粗”。一直自以为好看的双腿却不是美的。我的腿不美，不应该暴露出来，从此我只穿长裤。

☞点评：评价的恐惧

恐惧5 青春期的恐惧.....80

25. 我不是坏女孩.....81

那些想法在头脑中出现得越来越频繁,到了无法克制的程度。我一直是那种很洁身自好的女孩,我担心自己会变坏、会堕落、会被人当流氓。想到这些我感到恐惧极了。

☞点评:战胜自我是勇敢的

26. 中了邪似的.....83

那些乱七八糟的东西,其实就是一次上网看到的,看完后那些东西就占据了大脑,赖着不走了。甚至琢磨怎样去体验,又恐惧自己的邪恶、污秽。

☞点评:不要害怕任何来自心灵的冲突

27. 我有大麻烦了.....85

父母的不好意思让我不能问,只有闷在心里,男生聚一块开始说这事,就这样东一句西一句把性的信息汇一起,汇一起也是很碎、很乱、很不明白的东西。

☞点评:性是基本的生理需要

28. 寄托心情.....87

早恋被认为多么多么难以见天日,多么多么的不应该,多么多么的可怕,大人们指的邪恶的早恋,其实是我们寄托心情的一种方式。

☞点评:社交练习



29. 鸿沟.....89

我心里有太多的话想说,有太多的事想问,可是几乎我们喜欢的父母全反对,而父母赞同的我们真的无法喜欢,我们和父母之间有了一条鸿沟,难以跨越。我很苦恼,也很害怕,有点恐惧。

☞ 点评: 独立的孩子

30. 绝不谈论的话题.....92

中学生的性教育,父母就是不说这个话题。太多的不明白,太多太多的不知道,多想知道多想明白,可是在家里,就是没人谈。我怕自己因为太想明白男女生之间的问题而出现什么严重的事故,真那样,就太丢人了,这让我非常恐惧。

☞ 点评: 不要自责

恐惧6 自卑的恐惧.....94

31. 表达能力丧失.....95

觉得有这样的父亲抬不起头,特别没脸看周围的人,话越来越少,我不会表达了。

☞ 点评: 压抑与放弃

32. 弱者.....97

我一直忍受着欺凌,忍受着嘲笑,躲着,忍着,真的好害怕,怕周围的每一个人。因为怕,那种深深的恐惧,我不能继续上学,我回家了。

☞ 点评: 否定中长大的孩子

33. 不敢看人 100

父母的粗鲁，妈的口吃，让我觉得不如周围同学，心理非常自卑，为了躲避别人的注视，我只有低头不去看他们。

☞ 点评：克服自卑，增强自信

34. 握着剪子睡觉 102

我希望我的父母有点自爱，别这么没羞耻心，我觉得很没脸，让人戳脊梁。我希望我的死让他们明白……

☞ 点评：保护自己

35. 妈妈的病 105

妈好的时候和正常人一样，一旦犯病，身子不由自主地倒下，常常摔得头破血流。看见血的那一刻，我真的很恐惧。

☞ 点评：困难是暂时的

36. 穷怕了 108

妈妈把我恭敬地交给了骗子，把女儿往火坑里送，妈真是穷怕了，没有口粮，受骗总比饿死好。

☞ 点评：饥饿的恐惧

37. 遭白眼 111

在学校我是好学生，可是每次我交学校要的费用都是最后，我觉得没面子，我几乎不敢看老师……

☞ 点评：恐惧是这样产生的



恐惧7

过失后的恐惧.....114

38. 我怕女孩的眼睛.....115

十八般兵器，再喜欢也只是过眼瘾，我尝试着去做，心中欣喜无法抑制，武士情结得到满足，我的箭射了出去，我真的怕妞妞因为我失去美丽的眼睛。

☞点评：潜在的精神枷锁

39. 我不敢玩过山车.....119

在转椅上正想玩个够，几个男生围住转椅，一齐伸手推了起来，转椅飞快转动，男生得意地笑着……

☞点评：惊吓

40. 表的恐惧.....122

表被我拆了，里面的结构复杂，根本无法复原。那块表是不能动的，是信物，我闯了大祸。

☞点评：变色的内心

41. 惧怕的双眼.....126

毛毛双眼紧闭苍白的脸，像一幅巨大的石刻雕塑般占据着大脑的空间，毛毛的爸爸妈妈要我带他们去毛毛落水的湖边……搬了家，转了学，可那恐惧的经历却无法忘记。

☞点评：战胜恐惧有办法

恐惧8

家庭暴力的恐惧.....129

42. 我把他赶出家门 130

看到学校高年级男生，我把他们带回家，把我不再承认是父亲的人赶出了家门。从和高年级男生接触后，班里同学就和我疏远了，在许多人眼里，我不再是好女孩子。家里安生了，另一种恐惧又向我袭来。

☞点评：勇敢的女孩

43. 坚决不回家.....134

我的生活总是在变动，总是和妈去一个又一个陌生的地方、陌生的家庭。……妈把我打得鲜血直流说：“没事，死不了”。

☞点评：残忍的母亲

44. 我想学武.....137

父亲喝了酒用鞋底子打我，用拳头砸我，下手非常狠，我不像他儿子，他也不像是父亲。我想学武，更想练习内功，有了内功挨打不痛。我也想像妈妈一样离开，可是不知去哪儿，但是一个人和他在一起，我害怕，很恐惧。

☞点评：孩子的安全

恐惧9

没爱的恐惧.....139

45. 波西米亚的吸引 140

父母离婚了，我妈没空管我，有了钱多买多吃，没



了钱就饿肚子。离开家,把衣物都穿在身上,层层叠叠长长短短就像吉普赛人。成了波西米亚时尚。……我不知道我该怎样生活,冷漠、虚伪、善变怎么这么普遍。我真怕了,生活会这么恐怖。

☞点评:主动权在自己手里

46. 怕蛇……………144

在我头脑里占据时间最长的还是那段文字的描写,还是那白花花的大腿,蛇一样的形象。我一直没有走出它们的阴影。

☞点评:说出来

47. 春玲……………147

以前在农村时,春玲爸是县干部,和春玲妈离了婚,春玲妈坚决要春玲到县里上学,离开农村。春玲早上上学前要生火、洗衣、吃干馒头……我感到在那样的家里生活太恐惧了。

☞点评:换位思考的恐惧

恐惧10

陈腐观念的恐惧……………151

48. 谁能保护我……………152

为什么有法律,爸妈却不信。我被欺侮,不让吭声,爸妈也不吭声。今后的日子怎么过……

☞点评:学会保护自己

49. 转学……………155

老师对学生看过心理医生有很多担心,建议孩子转学。所有的老师听到心理医生都很紧张,认为