

13844.2-49

L14

我的

心弦



——发生在学生心理咨询室的故事



A1055567

四川科学技术出版社

前言

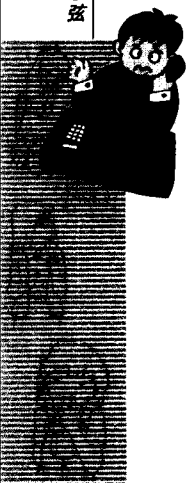
好些年前,在一个教室里发生过这样一段故事。一位很是鲁莽的学生当着众人的面询问他的老师:“你教我也有那么些日子了,今天你就给我一个评语吧!”老师抬头看看这位学生,想想一直以来他的表现,笑了,他说:“如果我讲的课已经没人听了,我就乘上一艘木筏子到海里寻短见,能够跟我一同去的人,大概就只有你了。”那位学生听了这话,心里高兴极了,尽管他已经听懂了老师话里的意思。老师其实是在说:“你呀,除了胆大心粗以外,就没有什么可取的了”,但他却换了一种表达的方式。学生十分乐意地接受了。

故事里的主人公,一位是孔子,一位是他的高徒仲由,不过他们还不能意识到究竟是什么神奇的力量,使教育,使交流,甚至使责备与批评变得这样轻松而愉快。可喜的是,今天,我们当中有许多人已经能够回答其中的奥秘:那一定是人类心理规律的魔力。

心理学是什么?这个问题并不需要这本书来回答,心理学界对于很多心理事实的认识与分析至今存在着热烈的争论。不久前,R. J. 斯腾伯格(R. J. Sternberg)就大胆地批判了全球数以千计的心理学家为之不懈探索的一项成果——智力,他挑战说

谁在拨动我的心弦





“心理学家们常常认为的智力,只涉及了内涵宽广、结构复杂的智力的极小一部分,也是非常不重要的一部分,即所谓‘呆滞的智力’”。关于心理学的自我完善,我们大可引述胡塞尔现象学的一个观点来阐明我们的态度——“我们所认识的世界是世界本身吗?不是,是科学家对于世界的解释。”

在这本书里,我们只想谈谈心理咨询,而且也不打算把它放在一个特别宽广的范围内展开,仅仅涉及我们最为熟悉的领域——发生在中学生当中的心理故事。中学时代,应该说,是个体在成长和社会化过程中至关重要的一个时期,个体在这一时期所经历的事件以及所获得的经验,对他的一生都发生着不容忽视的影响和作用。中学生更应该成为心理科学关怀的对象。

这本书所选择的案例,都是我们在日常的工作实践中搜集、整理的,因而形式更加灵活丰富,有心理咨询室中的咨询实录,有纯粹的心理咨询个别案例的分析,也有心理问题个别辅导的过程,心理教师日记,和心理教师之间的交流纪要。你可以从这本书中读到当代中学生们的心曲,从中体会到现代中学教育面临的问题,或许,你还可以在这本书里找到自己的影子——这正是我们的初衷。这本书就是写给孩子们的读物。希望同学们在读了它之后,能够增进对于自身的了解,懂得如何保持健康的心理,塑造自己完善的身心,如是,我们将感到由衷的高兴。

心理咨询是心理学的一个技术性环节。众所周知,科学要对我们的生活产生实质的影响,必须依赖技术;那么,心理科学要真正体现出对人类生活的由



衷关怀,则必须承认心理咨询工作的价值和意义。只不过,因为历史文化背景的各种原因,中国人从心理上彻底认可心理咨询还需要一段较长的时期。我们的一位同行教师向我们讲述了她的一次遭遇,她曾经花了整整一个上午为一位因为离异而濒临崩溃的中年男子做了心理疏导,中年人最后十分轻松地起身告辞。她迟疑了一会儿,终于还是小心翼翼地提出了报酬的问题。没想到那位中年人竟无限诧异地反问她:“什么?聊天也要付钱吗?”听了她的叙述,我们也只能一声叹息。

不独如此,如果你是心理学或教育学的大学生,如果你正打算把心理咨询作为自己的职业,或者,你已经是一位中学心理咨询教师了,那么,你在钻研自己的专业的同时,还应当锻炼自己承受尴尬的能力。你应该对下述问题有充分的思想准备:“心理学神秘吗?”;“你能一眼看穿别人的心思吗?”;“你们成天跟神经病人打交道,烦吗?”;“你们会算命吗?”;“在中学里搞心理咨询,是不是太多余了?”;“你们是不是什么都懂呢?”……

心理学并不神秘,心理咨询教师也没有特异功能,心理咨询面向正常的或只有轻微心理偏差的个体,心理学更不是玄学,中学生更需要心理咨询,心理咨询教师当然不可能全知全能……然而,这些观念要在所有人的意识里扎下根基,确非一日之功。

心理学科所面对的对象是人。心理健康教师对于“人乃万物之灵”这种说法有着较普通人更为深切的体会。心理教师更可称作“灵魂工程师”,这个职业决定了心理教师不仅要心理学专业必须有所



研究,而且还应当能有效地把它运用到心理咨询和心理健康课的教育教学中去。如此,他们的学生们将是幸运的。

尽管心理研究在许多学校得到普及,也有高校、科研机构参与其中,但是,学科课教师主动运用心理学参与实际案例分析并用来指导工作的,还不太突出。

现代社会的飞速发展,各种观念思潮的激烈碰撞,导致个体发展异化速度加快,程度加深,这个后果在学校中表现为学生更加难管,心理问题更加突出,因而一般的教师们面对这种情况,常常感到力不从心。教师是有难处的,但是同时应该认识到,教育工作者必须首先改变对于心理健康教育的不正确的看法:

心理教育不是一门“神秘”的学问,不是只有这方面的专家学者方能胜任。实际上,每一位老师都做过学生的思想工作,都疏解过学生心里的“疙瘩”,都愿意和学生交朋友。这种交流,是心灵的沟通。也相信每位老师都有过这方面的成功的案例,这是一种无意识的心理探索行为,只不过没有加以理论化和系统化罢了。今天的心理教育和传统的“将心比心”的方式相比,只是更科学,更注重人性的发展和尊重个体。但要强调的是,这其中不能没有一种建立在平等意义上的“倾吐”和“交流”。老师们能够自觉从中汲取经验教训,结合心理教育的一般规律,掌握适当的方法,可以在做学生心理工作方面取得成绩。心理教育并不神秘。

当然,心理教育不是万能的,心理老师也不可能



解决学生的一切心理问题。心理引导和治疗是一个长期和复杂的过程。每位学生心理的问题都不尽相同,程度有别。在学生读书生涯中,心理发展的障碍主要对其学习、生活行为产生负面影响,心理教师或咨询师更多的是倾听、交流、缓释和引导,不可能有包治百病的“灵丹妙药”,迅速达到药到病除的奇效。因为如此,心理治疗的难度是相当大的。但一般人认识不到这种难度,所以才对心理教师产生依赖感。

在今天的教育工作中,教师的角色不再是单纯的“传道、授业、解惑”,从更为广泛的意义来说,“解惑”就是更多地接触学生,了解他(她)们的所知所想所感所难,通过“交互”式的心理运动,做一名可以看得见看得透学生“心灵的窗户”的现代型的教师。

在学校教育中,心理咨询是心理健康教育的一部分,因而也是教育的一部分。在中国,学校心理健康教育发展不平衡,西部地区心理教育发展相对落后,其根本原因,是教育领域缺乏必要的心理教育评价体系。可以说,心理教育的评价制度问题比心理健康教育的区域性推广问题更加重要。我们手里有一个孩子的两封信。第一封信是他念初一时“扔”在心理信箱里的:“……谁管我,我就跟谁急。”第二封信写于三年后,他已离开学校,信上说:“我在一个理发店里当学徒,能自己挣钱了。谢谢你这三年同我谈了那么多……”这个孩子的父母离异后,各自组建了新的家庭,都嫌弃他,他因此怨恨现实,自暴自弃,敌视所有人。那么,是什么导致了这



位单亲孩子的变化？无疑是心理教育的作用。教育的任务是什么，是培养天才，还是培养身心健康的平凡的人？应该说，天才只是少数，我们的教育应当主要面向将来要成为平凡人的大多数孩子。然而当前的教育，往往忽略后者。我们的教育评价体系判断一所学校办得如何的标准，是合格率、升学率、重点率，是这所学校为社会输送了多少天才！在这个标准下，那位写信的孩子尽管成为了对社会有用的人，仍然不能说明我们的教育是成功的，因为他的底子太差，有四科成绩不合格，没有能够拿到初中的毕业证。如果心理健康教育的评价体系没有确立，统一考试评价制度仍然是衡量学校教育成败的惟一标准，那么“考试困难”的学生就不能得到教育的关爱，教育从实质上说不可能面向全体。

可以这样说，本书所展现的不仅仅是中学心理咨询工作中一个个鲜活的案例，同时展现的，也是所有的心理咨询教师在工作中所能体味到的各种酸甜苦辣。

然而令人欣慰的是孩子们。他们成长中的故事，他们的忧伤与喜悦，收获与失落，都将永远伴随我们的职业生涯自始至终。

本书在撰写的过程中，有所借鉴地采纳了一部分国内外研究者的理论成果，在此，谨以此书向他们表达诚挚的谢意。

兰玲蓉 唐骏波

2002年8月于成都茶店子



成长的烦恼

第一章

- 心理在线 2
- 都是“性”惹的“祸” 6
- 青春期体征的困扰 12
- “死亡”的迷惑 18
- 父母的期望是我难以承受的压力 23
- 老师,请别误解我 26
- 试着从心理上走向独立 30

情感的 困扰



第二章

- 心理在线 34
- 这样的“爱情”甜蜜吗 43
- Diana的故事 49
- 我喜欢上了一个男生 53



同学关系的困扰

第三章

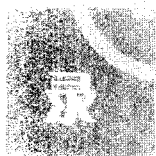
- 心理在线 59
- 什么是同性恋倾向 71
- 怕与人谈话的女孩 75
- 找回自信的目光 78
- 我被同伴欺骗了吗 81
- 她们为何总是告我的状 86
- 将嫉妒转化为…… 89
- 同学们讨厌我吗 92
- 内向不是“高傲” 95

学习的 困扰



第四章

- 心理在线 100
- 不要说“我笨” 105
- 不是“上帝”不公平 108
- 如何培养我们的观察力 110



- 杜莎莎的“痛” 114
- 我的理想为何总是化为泡影 120
- 让父母知道你的“压力” 123
- 和“我”比较 126
- “差班”里的学生 129
- 考前综合症 132
- 他为什么想放弃学业 134



来自家庭的困扰

第五章

- 心理在线 140
- 走出心中阴影的女孩 146
- 夹在离异的父母中间 150
- 错位的爱 154
- “乖娃娃”的内心冲突 158
- 生活在温情家庭中的玲子 162



中学生的问题行为

第六章

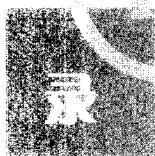
- 心理在线 167
- 小华的“问题行为” 171
- 她为何不完成作业 174
- 如何认识撒谎 179
- 一个小男孩的反抗 183
- 有这样一位“问题女孩” 187
- 普通班的体育委员 192
- “逆反心理”害了谁 195
- 赶不走的“内疚” 198
- 离家真难,回家真好 202



特殊心理问题

第七章

- 心理在线 207
- 是鬼魂还是…… 210
- 闹钟响起来了…… 215



- “怕出错”的后果 219
- 阿萌的“拷贝世界” 222
- 来询者的噩梦 226
- 身体的“抗议” 230
- 梦是心灵的一面镜子 233



孩子心目中的老师

第八章

- 心理在线 241
- 尝试着与孩子们合作 246
- 你曾向老师倾诉过吗 247
- 可怜天下老师心 250
- “把整个心灵献给孩子” 255



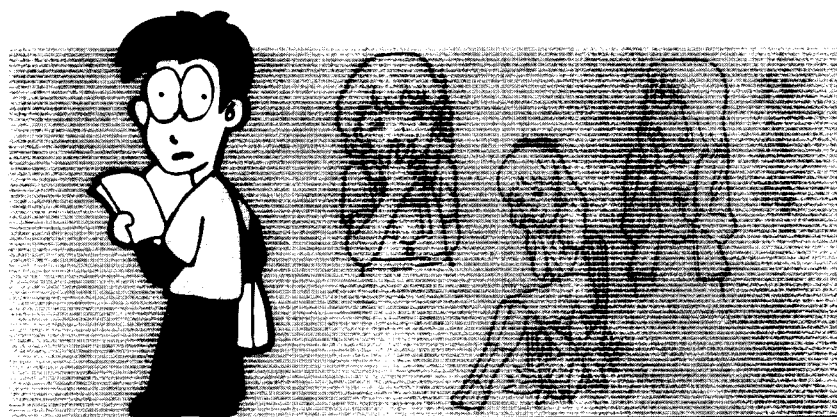
心理水平自测量表

附 录

- 一、智力品质自测简易量表 262
- 二、焦虑自评量表 265
- 三、自评抑郁量表 268

四、情绪紧张度诊断	273
五、心理适应力诊断	276
六、社交焦虑量表	281
七、社交恐惧量表	282
八、社交能力诊断量表	284
九、社交能力自测表(2)	286
十、处世能力测试	289
十一、考试焦虑诊断	294

第一章 成长的烦恼



初中一年级学生张琪今年刚满十三岁,曾和父母亲一起来做心理咨询。张琪是父母的独生女儿,进入初中后,一向活泼、外向的她忽然变得沉默寡言了,也不愿意与父母谈心,回家做完功课便把自己锁在房间里,在日记本上拼命地写。妈妈很是担心她的这种变化,一有机会就十分关切地询问她目前的情况,没想到张琪总是有意回避这样的交流,让妈妈满心疑惑。有时父母问她最近究竟怎么啦,反而招来她的顶撞:“你们就别烦我了。”父母离开咨询室后,心理老师与张琪单独谈话。她不否认自己对父母的不耐烦的态度,但她却说不出自己到底是怎么一回事,总觉得自己心里很烦。

陈小明近来一段时间特别喜欢照镜子。他觉得自己好像变了:开始长胡须、长喉结,肌肉也变得结实起来……看着镜子里逐渐成熟的小男子汉,心里有一种说不出的感觉。

这些天,李琳觉得特别烦恼,因为她发现自己在不断地“长胖”,许多以前喜欢的衣服,现在根本穿不上去了。所以,李琳决定实行“减肥计划”:每顿饭开始“吃猫食”,拒绝吃带荤腥的食物,每天花很多时间爬楼梯、跑步……过了一

段时间,她因为身体不适进了医院,被医生诊断为贫血。

秦山是个孤僻沉静的男孩儿,他很少与同学交谈,有什么事儿都憋在心里,也不爱和同学们一起玩耍。他因此被同学们称为“闷葫芦”。

邹红是一位活泼好动的女孩儿,一天到晚总是叽里呱啦的。她喜欢和同学们玩,也喜欢和同学们谈话。不过邹红是个直肠子,心里藏不住秘密,不管这个秘密是自己的还是别人的,被同学们称为“传声筒”。近来,她也遭遇了不少的烦恼。

十三四岁,是一个让人说不清也道不明的年龄,很多孩子都会说:“这些日子,心里真烦”。据郑维廉的研究,十三四岁的中学生面临着三个方面的挑战。

第一方面的挑战,是由青春期的生理变化引起的。个体必须承受体形、体格变化带来的压力 and 影响。这时,青少年会认为自己正在产生的体形、体格变化可能会长期持续下去,以至于终生,这种对身体的过度担心,扩展至对生理吸引力的深切担忧。

第二方面的挑战,是由于进入了新的社会系统而引起的。升学和学习环境的变换,每年更换部分任课教师甚至班主任,接连不断地升级考试的紧张的全日制环境,自然带来一系列焦虑与冲突。

第三方面的挑战,来自于角色的变化。进入中学意味着自己已不是儿童,而是青少年了,他们感到需要一套更像“大人”的行为、价值和参照者。

处于青春期的青少年,可将自己内心的冲突直接在学校中形诸于外,也可由于主要在学校外经历的冲突而影响到校内的表现。





为了了解孩子们在心理上的发展,精神医学家及心理学者曾就不同的角度提出个体的人格发展学说。其中心性发展学说认为,一个人在早期发展中会经由口欲期、肛门期、性蕾期、潜伏期、生殖期的诸阶段而逐步发展。此学说指出,到了4岁至5岁左右的儿童,随着认知能力的发展,对异性的差别开始有所认识,并对同性或异性的父母发生喜爱或排斥的微妙三角关系情感,好似对性的兴趣萌芽,被认为是进入了性蕾期。接着,到了少年期,即大约等于小学一年级到五、六年级的时期,刚刚萌芽的对性的兴趣被搁置或被埋藏,好像没兴趣似地自动潜伏起来,故称为潜伏期。由于这个阶段只对同性的伙伴发生兴趣并保持要好的关系,而排斥异性对象,也被称为同性期。到了青春期,被一时搁置或包藏的对性的兴趣又复燃,被称为异性期,逐渐进入可生殖的阶段,故也叫做生殖期。这个时期是小学六年级或初中一二年级的阶段。通常女孩比男孩的青春期要早到来约半年或一年左右。女孩开始来月经,男孩开始遗精,是生理上已经进入生殖期的印证。可是随着社会的习俗与态度,对进入青春期后男女青少年间的关系的管制要求或紧或松,青少年对这方面的行为表现也会有显著的差异。比较开放的欧美社会,会开始允许男女青少年们公开地、群体性的交往。特别是到了高中二三年级,在学校里就举办一些男女性质的活动,包括练习社交舞,男生约女生参加学校举办的舞会等等,鼓励年轻人练习如何结交异性,准备青年期的适应。可是比较保守的东方社会,学校与家长都认为此时结交异性过早,要求继续