

● aixinshijie

张海燕 著

中

学

生

热

线

心

理

辅

导

丛

书

# 爱心世界

人之初  
亲子互动的环境

爱的教育  
找呀找呀找朋友  
代与代的间隔

爱的教育

找呀找呀找朋友

代与代的间隔

爱的教育

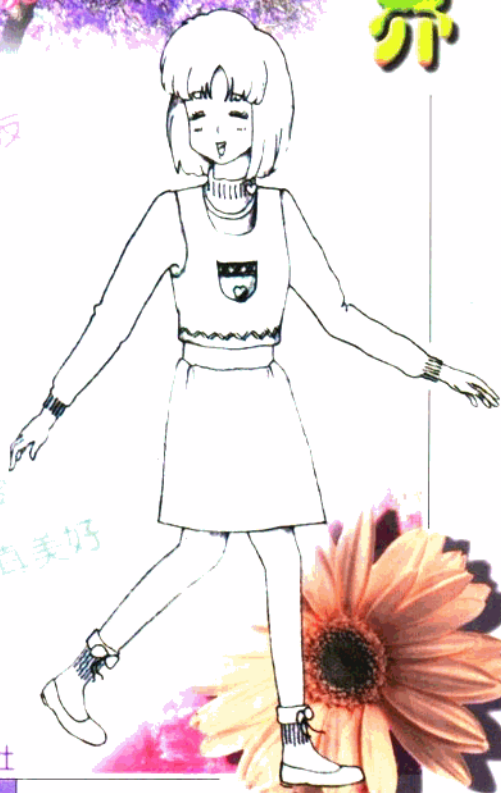
找呀找呀找朋友

代与代的间隔

爱的教育

找呀找呀找朋友

代与代的间隔



上海辞书出版社

丛书主编 张静涟  
作 者 张海燕  
插 图 何香生

责任编辑 廖健华  
责任校对 刘美娟  
美术编辑 江小铎  
装帧设计 江小铎

## 助你走好人生路

上海市教育委员会心理健康教育主管

张志刚

人生有着各种各样的不如意。为什么我不如他人聪明,学习的效果往往不如同学?为什么我不善于与人相处,初始的良好心愿在与人交往的过程中,居然常常导致怨忿与遗憾?为什么我做什么事情都打不起精神,看什么都不顺心,看自己更不顺眼?为什么一想到自己将来如何就业,如何立身社会,就往往会有一丝不安和惘然?

这些“不如意”不是与生俱来的!这些“不如意”是被每一个人生存的环境虽然无意但却十分结实地导致成的!就如小树苗出土以后成长的身姿,或者英武挺拔,或者卑躬侧斜,这往往取决于地面上的现有物状!

但是,人非草木!“现有物状”只有当人对之处于无意识状态时,才能够导致“不如意”,一旦人对自己的“现有物状”有了一个智慧的认识,就完全有可能克服它的消极结果,重新锻造一个积极的自我!难怪常常有心理辅导老师几乎是掏心掏肺地对一些学生呼喊:你认为自己是差生,可是在你出生的那一天,你与其他婴儿没什么两样!这一切都是后天导致的!你要赶快清醒过来,重新认识你的环境,重新认识你

1997/11

自己。一个人要成为怎样的人，首先是你自己坚信自己能够成为这样的人。有了这个必要前提，有关的心理辅导具体方法才能奏效，相信你也就一定会焕然一新！一定会获得你所能获得的最大进步！一定会获得你所能获得的最大幸福！

亲爱的读者，现在你手上捧着的这套丛书就是帮助人尤其是青少年，如何聪明地认识自己身处的周围世界，如何具体地认识自我，规划自我，调适自我和发展自我的心理智慧读物。这套丛书的作者恳切地希望能够携起你的手，共同思索一些可能你未曾注意到的人生问题，陪伴着你，迈开步子，在健康心理的坦途上，走好人生的路。祝你幸福！

# 前 言

上海市中小学心理辅导协会

张静涟

从事中学生心理辅导、与中学生打了三十多年交道的我，一直盼望有一套中学生心理健康自助丛书，它必须贴近中学生生活，切实反映他们成长中所遇到的问题，并帮助他们实实在在地明白和学会如何去面对、去突破、去解决。

纵观现今所见到的解决青少年心理问题的书籍，大多是从事心理学基础理论研究的学者所著。他们的优势在于严谨地提出问题，进行分析与验证。这与我们直接服务于中学生心理健康的目标有很大距离。

热线电话、心理咨询会谈、心理辅导活动提供给我们的那些活生生的个案似乎不时地在提醒我们：儿童向成人过渡是人生重大的转折点，不少孩子在这阶段所产生的“成长的烦恼”几乎是成人无法想像的。他们对自身生理心理的变化不知所措、对自己过激的情绪行为难以自控、对自我形象过分在意与疑惑、对自我价值和成功之路苦苦追寻……，这种被心理学家称之为“急风骤雨”般的心理冲突，亟待成人给予充分的理解和巧妙的帮助。然而，心理的断乳期，“独立性、心理觉醒”又驱使他们不由自主地将自己封闭起来，小心翼翼地保护那块属于自己的心

理领域,陷入自己深深的内心冲突之中,这显然不利于他们的心理健康与成长。我们不难发现,与这个年龄段孩子的沟通似乎是一件难乎其难的事,难怪心理学家要大声疾呼:再也没有比这个时期的孩子更需要心理辅导了。

其实,要进行有效的沟通与辅导,光靠热线电话、心理咨询室、心理辅导活动有时还不能满足广大中学生需求。倘若我们的书,不仅能折射他们中间所发生的事,还能道出他们难以表达的内心感受;能始终站在他们的立场,用他们的眼光、他们的头脑去观察世界、体味生活、思考问题、评价别人和自我;对他们半成熟半幼稚的话不嘲笑;对他们的冲动能宽容;对他们异想天开的遐想能理解;对他们今后的人生之路能给予机智的辅导与鼓励(而不是一味地责备),以此激发他们乐观向上、勇于尝试、敢于成功的积极进取精神……。或许这套丛书能成为中学生成长的催化剂、加油站,能成为孩子与家长、老师之间一座心对心沟通的桥梁。

上海市中小学心理辅导协会的徐琳、沈之菲、苗薰,徐汇区教育学院张振芝,杭州市下城区教科所心理辅导教研员余群,还有一位“外援”——上海高校心理咨询研究会的张海燕,由他们六人组成撰写队伍,分别成为《认识自己》、《创造未来》、《快乐人生》、《人际沟通》、《爱心世界》等五本书的作者。由于他们活跃在学校第一线,接受过心理辅导专业训练,有扎实的理论功底与丰富的辅导经验,长年累月地在学生中间工作,与学生朝夕相处,所以十分熟悉学生

语言、学生生活、学生的快乐与烦恼,懂得怎样赢得中学生的信任,怎样点拨引导。尤其难得的是,他们每人均有撰写心理辅导出版物的经历和写作经验。尽管这一切并不尽善尽美,却体现了作者们满怀对中学生的爱心与责任,忠实于中学生和严谨的科学态度。为此,作者们收集了大量反映中学生现实生活、助人自助方式的资料,注重对学生的“信任”、“尊重”、“理解”、“潜力开发”等理念的体现。注意不留痕迹地把人本主义、认知学派、行为主义所提倡的先进育人观和有效手段融入教育之中,并深入浅出地开拓学校情感教育、思想转变、行为训练的新思路、新方法。书中大部分插图由中学生自己设计绘制,具有学生气息。

经过四年努力,《中学生热线心理辅导丛书》终于呱呱落地了。我们衷心地希望这套虽稚嫩却充满活力的丛书能成为中学生探索自我的知心朋友;成为家长、教师、心理辅导工作者与中学生沟通的心灵之桥。倘若我们的中学生能在《中学生热线心理辅导丛书》的伴随下学会自助;倘若我们的家长、教师、心理辅导工作者能在《中学生热线心理辅导丛书》的启示下,学会富有人情味的助人,这将是全体作者最感欣慰的。

恳请大家提出宝贵的意见,愿《中学生热线心理辅导丛书》与中学生一同健康成长。

# 目 录

<b>第一章 人之初</b>		1
	一、一头撞入这个世界	1
	二、人人都有的需要	4
	三、你好饿!	7
	四、妈妈的吻	11
<b>第二章 亲子交感的环境</b>		15
	一、沐浴爱的雨露	15
	二、爹是爹来娘是娘	19
	三、担不起的沉重的爱	22
	四、孩子是父母的镜子	26
<b>第三章 爱的教育</b>		31
	一、希望的追寻	31
	二、教室王国中的家长	34
	三、问题在哪里	38
	四、爱的教育	42
<b>第四章 找呀找呀找朋友</b>		47
	一、走向伙伴	47
	二、不能没朋友	52
	三、纯真无瑕的友爱	56
	四、各式各样的同伴	60
<b>第五章 代与代的间隙</b>		64
	一、心理的断乳	64



	二、告别童年的你	67
	三、间隙存在吗?	72
	四、伸出我的手,伸出你的手	75
<b>第六章 情窦初开</b>		80
	一、驿动的心	80
	二、挡不住的感觉	83
	三、角色的追寻	88
	四、爱的萌生	92
<b>第七章 情爱的乐章</b>		98
	一、格外蓝的天	98
	二、说不清,道不明	102
	三、此情非彼情	106
	四、爱情,你姓什么?	110
<b>第八章 接纳你自己</b>		115
	一、特别的你	115
	二、好几个你	118
	三、找不见欢乐	122
	四、接纳你自己	126
<b>第九章 爱得美,美的爱</b>		131
	一、爱就是美	131
	二、爱的误区	135
	三、认真作答	139
	四、再塑一个你	143
<b>第十章 爱心世界真美好</b>		148
	一、若只想被爱	148
	二、拓展这片真情	152
	三、寻找精神家园	156
	四、人人献出一片爱	160

# 第一章

## 人之初

### 一、一头撞入这个世界

大千世界，色彩斑斓。在你问世前，这一切于你只是一片空白。可是，当你一头撞入这个世界时，人生的帷幔在你眼前扯开，一切就这样开始了。

#### 第一次舒展



确切地说，你的年龄得从你这小生命的形成开始算起，那时，尽管你还是个胎儿。

母亲的子宫是你第一个温馨的家，它给了你需要的一切，从营养的供给到安全的庇护。在那三百来天中，从一个小小的受精卵开始，渐渐地，你的内脏有了雏形，颜面显现了出来，骨骼在生长，开始了呼与吸，拳脚、身体日渐活跃，对各种作用于你的刺激已经很自然地会作出反应。

小小的子宫对于迅速成长的你已嫌窄小了。或是怀着憧憬，或是有着无奈，你奋力挣扎着离开了那令人眷恋的第一个温馨的家。在呱呱声中，蜷缩在母体中的你终于作了有生命以来的第一次彻底的舒展。

## 让人惊讶的你

伴着“哇”的一声啼哭，你来到了这个世界，一切显得那么的新鲜，又是那么的严峻。真的，刚完成了从胎儿向新生儿的蜕变，你那么弱小，那么无助，着实令人担心。可是，好一个你！新来乍到，你那与生俱来的能力令人咂舌、令人瞩目！

不是吗？给你听声音，你会用眨眼、撇嘴或是扭动告诉别人“我听见了”；遇上光线照射，你那小额头上又会多上几道皱折：“真烦人”；在你的饮水里，若是加上糖，那表情会显露出满意；轻柔的抚摸，你会动员全身，作出恰如其分的回应；而且，在你面前出现的成人，他们的表情、动作，你会不由自主地加以模仿……

也许，这些惊人的能力大多依靠本能的无条件反射。但是，这些已能解释和暂时还解释不清的现象至少说明了一点，新生儿不是一张白纸，你的潜力大着呢！

### 笑与哭——你的“语言”



喜极时大笑，悲极时大哭，这是人之常情。但是，要知道，人之初始的你，笑与哭可就不那么简单了。

笑，在你出生之后，随着成长，内容在不断地变得丰富。也许，你的妈妈曾不无得意地对你说过：“孩子，你生下来就会笑。”当然，这不会是假话，可你也别把它当真。因为这种笑只是嘴角的微微抽动而已，是反射性的或自发的微笑，什么都不意味。

渐渐地，你的笑变了。它成了对人的脸和声音

的刺激的反应。夹着含混的声音,伴着手脚的舞动,你用明亮的笑向人们表示着友好。

逐渐,你能区别出生人与熟人,并用不同的反应对待之。这时,咯咯大笑甚至连微笑你也舍不得给予陌生人了,只是把它留给你最熟悉、亲近的人。于是,笑成了你的语言之一。

哭又何尝不是如此?或是饿了,或是身体不舒服,自然会由生理上的痛苦引发哭;再有,希望被关爱,欲望未满足,也唯有用哭来呼唤关怀,宣泄不快。若是挚爱你的父母此时尽量地满足了,小小的你会把哭的语言运用得更加娴熟。

你的父母亲人,若是聪明的话,就会根据你成长的不同阶段,给予你用不同方式展示的爱和不同的愉快刺激,去多多发展你的笑,从而让你用笑的语言,非常自然地,把更多的关爱带进你的生活,带到你的身边。

## 二、人人都有的需要

如果我问你:“你需要什么?”想必,你会开列出长长的一张单子。但是,生命之初的你,所需所要,都是些最基本的东西,如此简单,又如此重要。

### 吃、喝、拉、撒、睡

古人留给我们一个成语:日新月异。这个词,用

在新到来的小生命上,再恰当不过。

你看,生命的头一年,身体、动作如此迅速地发展变化,描下一条陡度极高的上升曲线:抬头、翻身、挺胸、独坐、划动手脚后退、爬行、扶站、扶走、独行——这是动作的发展;不随意乱动、不随意抚摸、手眼协调动作、五指分化活动、双手协调动作——这是手功能的发展;身高、体重成倍增加——这是身体的发展;脑的重量、数量、体积迅速增长,神经纤维增长加粗——这是脑的成长。

这一切,离不开生理需要的满足。

在你生命的早期,生活中最基本、最主要的内容是生理上的需要,也就是吃、喝、拉、撒、睡。这时,生物学的作用对你会产生很大的影响。

饿了想食,渴了思饮,幼小的生命对此毫不含糊。从睡梦中醒来,亮开嗓子,用“哇、哇”大哭宣告着:我饿了!于是,奶水来了,肚子饱了,饮食的需要满足了。可别小瞧这一点,弄不好,过分满足或过分不足,日后都会有问题发生。

有饮食就必然有排泄。这也是生理的基本需要。父母对排泄物的态度,成人对婴幼儿排泄规律的把握,对排泄习惯的培养、训练,于你的健康成长都有关系。

睡眠也是如此。人生来需要睡眠。可是,睡多少?何时睡?怎么睡?这似乎是个比较个人化的问题。有的也许是吃饱、困乏便睡;而有的则可能少不了长毛绒的小猫、小狗相伴;更有的,只有在父母的怀抱里方能入眠。

## 你满意吗？

你大概早已没有了印象，只是父母的叙述，让你对儿时的成长有了一鳞半爪的了解。可是，你要明白，人生的发展就是从那时起步，真是好关键、好关键。

一首曲子，总有个基调。基调一跑，就别提有多难听了。人也正是如此。在你生命乐章刚刚奏起的时候，健康的生物发展，生理需要的合理满足，就是你整个人生发展的基调。

一个被饥饿唤醒的婴儿，自然很不客气，用哭闹



诉说着：“这是个什么世界？我饿了。哭了又哭，却没人来喂我！”在婴儿饥饿时给予哺乳，生理的需要得到了满足，与此同时，他（她）也会心满意足地感叹：

“这个世界太好了！吃奶真舒服。妈妈抱着我，拍着我，喂着我，我什么也不担心、不害怕。”这种安全感、满足感，会使儿时的你愉悦、踏实，这就是你长成之后形成健康、坚强自我概念的基石。

而且，合理营养本身与你日后的学习、智力之间也有很大关系。不良的饮食习惯、不良的营养都存在着引起学习、行为缺陷的可能。

再说说排泄。随地拉屎拉尿，每个孩子都干过这样的事，这不奇怪。因为在一岁左右时，排泄只是一种自动反射行为，婴儿是无法随意去控制的。这时的父母，不该表现出对排泄物的厌恶。否则，孩子感受到父母的厌恶态度，只会增添日后训练大小便习惯的难度。更不该的是，对贪玩而尿裤的孩子打骂，这会导致孩子的惊恐、情绪失调。相当的耐心，充分的爱心，细微的关心，这些是培养良好大小便习惯的关键。

你是不是觉得，大小便有什么好多说的？要知道，过分的严厉，会加重孩子的自卑感，觉得自己永远成不了父母满意的好孩子，在很多方面失去自信心；或是引起对立、反抗，甚至固执到底。这可不算是小事了。

说到这儿，你是不是明白了，生理需要的合理满足与人的心理发展关系密切得很呢？

### 三、你好饿！

舒展开四肢，来到人间，你立刻被各种社会关系



包围上了，因为，孤独的你无法生存的。或是微笑，或是哭叫，或是运动视线，或是使用还称不上语言的儿语，这一切，都是为了吸引父母的注意。一个信息清晰地传递过来：你好饿！

## 看似费解的举动

在一些靠着母乳代用品喂养的孩子身上，我们常常会看到一些令人费解的举动：吃手指，嚼被子，啃玩具，甚至咬尿片。这些孩子还特别容易受惊，睡眠不沉，烦躁不安。是饿？不像！每隔数小时的一大瓶奶早已解决了饥饿的问题。可是，孩子的渴望，又是表现得那么强烈，不由你不思量。

曾经有人作过这样的试验：面对一个刚刚出生数天的婴儿，两个成人用相同的声音交替呼唤着他。其中一位女性是孩子的母亲，另一位男性则是某位专家。奇怪的事发生了。孩子的眼睛慢慢睁开，并将头扭向母亲这边，似乎还显露出一丝笑意。

还有人曾试着将一件充满孩子母亲气味的衣服放在一个正在哭闹的孩子身边，孩子便渐渐安静下来了。

父母的说话声，对一个出生仅仅几个小时的新生婴儿来说，仿佛是美妙的“音乐”。那时的你，真不可思议，会伴着这“音乐”而手舞足蹈，仿佛你接受了父母的盛情邀请，加入到了爱的仪式之中。一条维系着你与父母的纽带形成了。

看来，即便是那么幼小，你已经有了除掉生理需