

N A N H A I X I N N U H A I X I N



和孩子一起成长

男孩

心



女孩心

——中学生心理咨询热线的报告

马志国 著



海天出版社



和孩子一起成长

男孩

心



女孩心

——中学生心理咨询热线的报告

马志国 著

N A N H A I X I N N U H A I X I N

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩心 女孩心：中学生心理咨询热线的报告/
马志国著. —深圳：海天出版社，2001.3
(和孩子一起成长)
ISBN 7-80654-357-0

I. 男... II. 马... 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 (2000) 第 57302 号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518026)

<http://www.htph.com>

责任编辑：周海彦 周鸣琦 封面设计：张幼农

责任技编：陈 炯 责任校对：陈霞光

海天电子图书开发公司排版制作

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月第 1 次印刷

开本：850mm×1168mm 1/32 印张：8.125

字数：180 千 印数：1-10000 册

定价：12.00 元

海天版图书版权所有，侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题，请随时向承印厂调换。

让我们共进心灵自助餐（代序）

中学校园里的男孩女孩，当你有本书在手的时候，你一定会暗自惊喜：啊，我终于拥有了一份心灵自助餐，真棒！

一切成就，都始于健康的心理。

人的身体也许很强健，而心灵却常常害怕风吹雨淋，常常遭遇了一点风雨就仿佛自己碰上了世界末日。我的心灵世界也有满天阴云的时候，在那阴天的日子里，也好像再也看不到阳光了。我猜，你肯定也有过这样的日子。可是，当你的心灵在风雨中摇摇晃晃又站稳之后，你看到阳光还是那样灿烂，每一天还是好日子。你知道是谁救助了你？不管你曾经得益于谁的帮助，其实，最终救助你的只有一个人，那就是——你自己。

人只有自己才能救自己。

人的心灵最需要自我救助。

现代中学生，最需要滋补的是什么？不是身体，不是大脑，而是心灵。人的心灵更需要滋补。最好的补品呢？当然是心灵自助餐了。

这就是一本男孩女孩面对自己的心灵自知自助自救自强的书。这本书就是男孩女孩最好享用的一份心灵自助餐。

算来我从事心理学工作已经 20 多年了。多家报刊约我开办了有关心理咨询的栏目，平时我接待了很多很多来访来电来信的朋友。说句心里话，面对那么多的并不轻松的心灵故事，我品尝到的常常是苦涩多于甘甜。但我一直坚持为朋友们提供

无偿的心理咨询服务。因为在心理咨询工作中，那么多的朋友对我敞开了自己的心扉，我的心有幸走进那么多朋友的心中。世上还有比心心相通更幸福的事吗？

心理咨询工作中，我知道了来自全国各地太多太多男孩女孩心中的故事。正是其中最具代表性、最有典型性与针对性的心理咨询故事，调配成了这份心灵自助餐。

书中的故事，个个点击男孩女孩关注的心灵热点，处处剖析男孩女孩难解的心灵困惑，时时导引男孩女孩成长的心灵历程。

书中的每一个故事中都有一位我熟悉的中学生朋友。

走进我的心理咨询室的男孩女孩，我曾经和他们促膝而谈，我看到过他们的愁容和眼泪，也看到过他们的笑脸和欢颜；拨通我的心理咨询热线的男孩女孩，我曾经和他们电话交谈，我听到过他们的哭诉和求助，也听到过他们的欢声和笑语；写来心理咨询信的男孩女孩，我曾经和他们书信往来，我读到过他们连篇累牍的痛苦和无助，也读到过他们字里行间的喜悦和成功。面对全国各地的千千万万的中学生朋友，我的心曾经为他们陷入心灵低谷而沉重，也曾经为他们走出心灵误区而欣慰。

但是，由于主观客观多方面的原因，还有更多的男孩女孩没有机会或没有勇气直接进行心理咨询。有的男孩对我说：“经朋友介绍才知道这世界上还有心理咨询室，今天见到您真幸运。”我想，一定还有不少朋友至今不了解心理咨询是怎么回事。有的女孩对我说：“我是几经犹豫才鼓起勇气拨通您的心理咨询电话，真庆幸终于和您通话。”我想，一定还有不少朋友缺乏足够的勇气来做心理咨询。为了给更多的男孩女孩以心海导航，导引其心理走向健康的彼岸，便有了这本男孩女孩

的心理自助读物。

你看，这本书是否可算一份名副其实的心灵自助餐？

也许，故事中的朋友也看到了这本书，相信他们又一次品味了心灵自助餐。遗憾的是他们不一定能够在故事中找到自己了。因为，遵照心理咨询的准则，故事中隐去了他们的真实姓名、住址等有关背景资料。如果，今天他们能够轻松一笑看过去，是再好不过的事了。因为，这证明心病已经成为历史，这标志心理已经走向健康。笑对自己的过去，也一定会笑对自己的未来。

也许，男孩女孩的家长或老师也读到了这本书，那么，您一定是关注中学生成长的朋友。这份心灵自助餐会帮您读懂了男孩女孩的心灵世界的同时，也有助于解读您自己的心，有助于排解您生活中的心理问题。

心理问题不是思想问题，心理咨询不同于道德说教。心理咨询是一门专业性很强的工作，它有系统的理论、科学的方法和专门的技术。究竟心理咨询是怎么一回事？再好的抽象解说，也不如品尝这份心灵自助餐之后的领悟更具体而真切。

在这些故事里，你会看到心理咨询是现代人为自己营造幸福所做出的睿智的选择。你也会看到，有些心理问题的解决常要经过多次的心理咨询。这告诉我们有些心理问题的解决不能指望立竿见影，它需要人们自身的艰苦努力。因为任何心理障碍的形成都不是一个早上的事。还有，有些求询者没完没了地写信、打电话、来访，而不肯发挥自己的主观积极性，却表现出对心理咨询师强烈的依赖性。这也是很遗憾的事。因为心理咨询的一个基本原则就是唤起求询者的自助自救意识和行动。求询者能否自助自救是心理咨询是否成功的标志。你肯定能从书中的故事里领悟到这一点。

全书以咨询手记的方式行文谋篇，按男孩女孩的心理特征分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意为男孩女孩提供了系列的心理自测表。书中有故事，有人物，有情节，突出可读性，你可以把它当成一本故事书来读；书中有诊断，有分析，有答疑，确保科学性，你也可以把它当成一本科技书来读；书中有建议，有方法，有对策，讲究实用性，你还可以把它当成一本工具书来读。

你看，这份心灵自助餐的“风味”是不是有点独特？品尝之后，你的感觉一定是：啊，味道好极了！

好，现在就从最可心的一段故事开始，让我们来共进这份心灵自助餐吧。

马志国

目 录

让我们共进心灵自助餐（代序）	（ 1 ）
----------------------	-------

心路指迷：走过初恋的季节

一个女孩日记中的秘密	（ 2 ）
他摆脱了单相思的困扰	（ 5 ）
女孩，遭遇初恋在高三	（ 8 ）
三个女孩，走过“师生恋”的迷津	（12）
女孩，初恋来了敢说“不”	（18）
男孩，莫为女孩再发呆	（21）
忧伤的女孩，面对男友的绝交信	（23）
痴迷的女孩，赶快从爱的梦幻中醒来	（26）

心结解密：不再谈“性”色变

手淫：男孩羞于启齿的“心病”	（32）
萌生“邪念”的男孩	（38）
一个男孩梦中的秘密	（40）
做自己性冲动的主人	（42）

又羞又怕一个梦	(45)
男孩的困惑：我这是恋物癖吗	(49)

心灵补氧：在人际交往中成人

不拨响你的心弦，哪里有知音	(54)
奇妙的人际知觉效应	(56)
怎样让同学喜欢你	(58)
该说“不”时就说“不”	(61)
和同学闹别扭之后	(63)
当心“人际气泡”的拥挤	(66)
好班长·坏班长	(69)
班长，并非同学的“敌人”	(72)
性格不同能友好相处吗	(76)
男孩，为什么只会和女孩交往	(78)
关于男女同学交往的对话	(82)
师生之间，你怎样演好你的角色	(84)
学会理解老师，是你的成熟	(87)
男孩，你该如何面对父母的离异	(93)
家里来了“新妈妈”	(95)
日记的故事：如果父母闯进你心中的天地	(98)

心智自强路：学与考直通成功

该给自己贴一个怎样的“标签”	(104)
读书，何必用“斗志”去“拼搏”	(107)
学习时“走神儿”怎么办	(110)

学习就是快乐的事	(112)
满怀兴趣，你就会有兴趣	(114)
我也曾经优秀	(116)
跳出自己画的怪圈	(119)
扔掉“尖子生”的名分多轻松	(120)
学习减压：“心理除法”真奇妙	(122)
大考成功的诀窍	(124)
考试焦虑来了，你别怕	(127)

心情自控台：谁来主宰你的人生

男孩：我情绪好像有个“发病期”	(132)
有了白发的女孩，换个角度看困难	(134)
中秋之夜，想家的男孩好痛苦	(137)
面对父母的争吵，你怎样营造家庭的温馨	(139)
失眠，我恨透了你	(141)
弯弯腰，你就会捡起收获	(144)
矮个女孩，勇敢地扔掉自卑	(146)
给自己编织灾难的女孩	(149)
怪事：高高的女孩没长大	(153)

心病自救室：为你的心空洒播阳光

她告别了“怪病”	(162)
我是不是有精神病	(165)
男孩，告别了口吃的痛苦	(169)
女孩的行为真奇怪	(172)

SOS!!! 男孩的心灵呼救	(178)
女孩，脸上又有了阳光	(180)
初春女孩，要去削发为尼为哪般	(184)
女孩，“鬼”的背后	(187)
幻想世界，像个幽灵缠绕着我	(191)
推门声，让我怕得心惊肉跳	(194)
别自己吓唬自己	(198)

心理自测网：给自己的心灵画像

你的心理健康吗	(204)
你的智商有多高	(206)
你有考试焦虑症吗	(221)
你是什么气质类型	(224)
你知道自己的性格倾向吗	(228)
你的人际环境适应能力如何	(232)
你的人际交往能力	(235)
你的意志坚强吗	(238)
你应该选报什么志愿	(241)

后 记	(249)
-----------	-------

心路指迷：

走过初恋的季节

一个女孩日记中的秘密

一个我熟悉的女孩走进心理咨询室，几番欲言又止之后，掏出一个日记本说：“马老师，您还是先看看它吧。”说完就往外跑。我急忙拦住她，并约好 20 分钟后再谈。我打开日记，知道了一个小女孩心中的秘密——

我也说不清是从哪一天开始的，反正我对他有了
一种特别的感觉……

最近，我和他见面都有一种尴尬的感觉，几乎不敢正视对方。可是，当我看到他在操场上踢足球时，不管他在哪里，我总是忍不住痴痴地望着他。我自己都不知道怎么会那么喜欢他、那么在乎他？

这几天我一直希望能和他深谈一次。真的好希望他能够跟我说说心里话，哪怕一句。无论在上课还是下课，我的脑子里总是出现他的影子以及我们在一起时快乐的画面。我努力控制着自己，可是就是一点也不管用……

我实在支持不住了，所以这几天我一直都住在家里。我想用家里这种无法形容的亲情的温暖和幸福来抚慰我的伤痛。可是，我又失败了。我记得在家里住的第二个晚上，我做了一个幸福的梦：他主动地找我，而且不惜写条子被老师发现……我真的好感动，我对他更加……

我又听说还有女孩喜欢他。我不怪她们。因为喜欢他的人越多越证明他的优秀，我为此而感到自豪，感到骄傲……

自从我们开始交往，在我心中，他就是第一。我会在他高兴的时候高兴，在他痛苦的时候主动去帮他，痛苦我们一起扛，欢乐我们一起分享。我们会手拉手一起走过风雨……

优秀的女孩也有自己的初春季节啊！我正心中思量着怎样开始我们的对话，她十分害羞地推门进来，双手捂着红红的脸。

“老师非常感谢你对我的信任，老师也非常理解你。其实，不少女孩的心中可能都有过这样的故事，只是往往找不到合适的人说说心里话。可以肯定，你能把这个心中的故事讲给老师听，是相信对自己一定有益的。这也证明你是个自律的好女孩。”听着我的谈话，女孩渐渐放松了心情，抬起头来注视着我。

“你们的这种感情真是挺美好的，可是，美好的东西不一定要拥有。你知道什么叫长大？你知道小孩子的特点是什么？小孩子的特点就是什么好东西都想要，都不肯放弃。所谓长大成人就是要学会放弃的过程。学会该放弃的东西就放弃，该放弃的时候就放弃，那就是成熟。放弃的东西并不就是坏东西。在好坏之间人是较容易放弃一面的。困难的就是即使面对的是美好的东西，该放弃的也要放弃。再有，你们的故事好像也是挺费精力的？”见女孩点头，我继续说，“人生的路虽然很长，可关键处就那么几步。你们面对的中考就是关键的一步。每一步有每一步的发展任务。该办的事办不好，以后常常是难于弥

补的。”

“您说我们这时候不应该有爱情？”女孩问。

我沉思片刻，说：“这不是个该不该的问题，而是你们的感情是不是爱的问题。你们这个年龄的男孩女孩更多的是——一种两性之间的吸引、好感，至多是一种朦胧的初恋。初恋只是一种经历，是初春季节的一段路，是不要什么结果的。你知道未来那么长的人生道路上还会遇到多少优秀的男孩？人生少年时没有这段经历是遗憾的，可如果只剩下这一经历也是可悲的。少年的生活是多彩的，怎能只要一种色彩？世界很大很大，你们的成长需要吸收的营养很多很多。可是，当你把这种感情盲目放大并移到眼前的时候，你的眼睛就看不到别的东西了，你的心灵也装不下别的东西了。那时候只剩下的一点‘感情’岂不是会贬值吗？”

女孩表示同意我的说法，可又说，“我也知道不能耽误了中考，可是，面对他的目光，我……”

“一般说来，这种事情常常取决于女孩子。现在你最需要的是痛下决心，学会放弃。”

女孩点点头，走出了心理咨询室。

时隔几天以后，女孩又把日记放在了我的面前——

我对他的那份感情不再那么执着了。马老师说得多对，人生是一个放弃的过程。只有学会放弃，才能争取到真正的幸福。在这一刻，我真的想通了。让这段没有结果的故事成为我人生的一段美好回忆吧。等到花朵该开放的季节，再全身心地投入到那幸福的时刻当中，那将是最幸福的！

是的，天空是那么的晴朗，大地是那么的宽广，

人的心胸是何等的开阔……是的，世界是那么的大，人又是那么的多，也许我将来会遇到一个更好的男生或是男人，也许是在大学，也许是在我长成了一个真正的青年的时候。总之，在我人生的转折点，在这关键的时刻，决定命运的时刻，我应该好好把握自己。

在昨天我对他还有几许不舍，今天连我自己也不知道是什么原因，使我对他的不舍消失了。我对他的感情已经彻底变了。在他和别的女生逗笑的时候，我不再生气，不再不舒服。我觉得我卸下了一个大包袱，使我觉得轻松多了，没有了拘束，没有了压力，我又可以有一片自由的天空，一片属于自己的蔚蓝色的天空！

我对自己的决定绝不会后悔，未来的我一定会为自己在初三做的这个决定而骄傲和自豪，真高兴我能作出这样的一种选择，我为自己的选择鼓掌！

读到这里我心里也为她鼓掌：她肯定会有更幸福的未来。

他摆脱了单相思的困扰

一个初三的男孩来到心理咨询室，话没出口脸先红，最后终于鼓足勇气开了口：“老师，让您见笑了，我暗自喜欢上了一个女孩。”

“老师不会笑话你的，人之常情嘛！进入青春期的男孩女孩相互吸引和爱慕是很正常的。有人叫它‘早恋’，我就不同

意。这是少男少女的初恋。初恋不是罪过。”我赶紧表明态度。

男孩脸上露出会意的笑：“老师真理解我们。可是，这对我的学习有了不好的影响。”他脸上又露愁容。

“是啊，初三正是人生的一个重要关口，机不可失啊！甜蜜而痛苦的‘单相思’是很费精力的，是不是？初恋就是这么一段感情经历，它并不一定指向婚姻。许多少男少女在经历过一段初恋之后，走向了成熟。问题是你的这段情感历程来得太不合时宜。初恋有时候的确可以给人的学习和工作增力，但更多的时候却会减力。将近中考前的冲刺阶段，一任情感的自然发展，说不定中考就泡了汤。所以，眼下最好的对策是把这段美丽的情感埋入心底，等以后有机会再让它发芽、开花。”我试着做这样的引导。

“我正是这样想。可我怎样才能做到不想这件事呢？有时候，越是命令自己不想就越想。请您帮帮我。”男孩恳求地说。

多好的男孩，我感到很欣慰。他不想因初恋而误学业，他初涉爱河之后知道还是应先登陆上岸，他十分希望有人拉他一把。

“有些事就是这样，你越是想忘掉它，它反倒在心里‘扎根’了。感情这东西更是这样。这是因为你的命令起了强化作用。怎么办呢？先来淡化‘想忘掉’的意念，而后想方设法让自己忙起来，尽量把每天的活动排得满满的。大脑要忙着处理这许许多多事情，也就无暇再去想那件事了。”

“这是为什么？”男孩有点将信将疑地问。

“心理学研究证实，人对外界事物的反映具有选择性，就是说人在一定时间内只能选择一定的事物作为反映对象。与某一反映对象相应，在大脑皮层上会形成一个优势兴奋中心。按照神经过程相互诱导的规律，大脑这一部位的兴奋，会使其他