

[日]吉田胜明 / 著 南达元 / 译

欢迎进入 反抗期

青春是美丽的 烦恼是难免的
听别人的故事 想自己的前程
让孩子自己成功 让青春靓丽无悔

[日]吉田胜明 / 著 南达元 / 译

欢迎进入 反抗期

上海科技教育出版社



ようこそ反抗期

by 吉田勝明

Copyright © 2004 by Katsuaki Yoshida

Chinese Translation © 2005

by Shanghai Scientific & Technological Education Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

上海科技教育出版社业经吉田胜明授权取得本书中文版版权

欢迎进入反抗期

[日] 吉田胜明 著

南达元 译

责任编辑 / 蔡 婷

装帧设计 / 童郁喜

出版发行 / 世纪出版集团

上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网 址 / www.ewen.cc

www.sste.com

经 销 / 各地新华书店

印 刷 / 上海中华印刷有限公司

开 本 / 850×1168 1/32

印 张 / 4.5

字 数 / 100 000

版 次 / 2005年11月第1版

印 次 / 2005年11月第1次印刷

书 号 / ISBN 7-5428-3917-9/R·302

图 字 / 09-2005-446号

定 价 / 18.00元



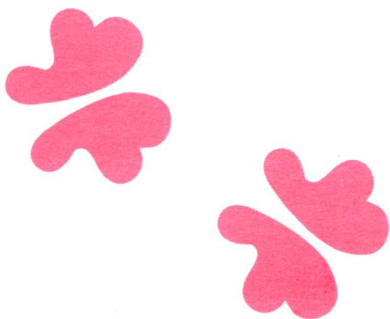
作者簡介

吉田 勝明 1956 年生于福冈县，
1982 年毕业于金泽
医科大学医学部。1988 年毕业于东京医科大
学研究生院，获医学博士学位。1993 年开设
横滨相原医院，担任院长至今。现任东邦大
学心身医学客座讲师和音乐治疗师，日本医
师协会认定产业医师。





我 从自己的临床经验出发,总结青春期的孩子有什么样的烦恼,为什么表现问题行为,如何改变问题行为等。本书可供青春期少男少女阅读以及发现有问题行为的孩子父母和老师阅读,还可供那些试图理解和企盼孩子健康成长的人们阅读。



中文版序

对正处在青春期的孩子来说，反抗和逆反是每个人都要经历的。如何帮助他们快乐地、顺利地渡过反抗期，对每一位心理卫生工作者来说是一道很微妙的难题。如果我们漠然对待，用简单的、粗暴的、随随便便的态度去处理，说不定就会使他们的反抗期偏离常态，甚至走向极端，从而出现种种问题行为。在这些问题行为中，最多见的就是逃学，其次是家庭暴力、学校虐待、饮食障碍、异性交往问题、自伤以及自杀等，上述问题往往首先是从逃学开始的。反之，如果我们能够很好地运用心理卫生知识帮助他们顺利地渡过青春反抗期，使他们在成长过程中，养成健康的体格和健康的心理，那么当他们走向社会时，将是一个人格完善的、成熟的青年了。因此，作为心理卫生工作者，如果能胸有成竹地运用心理咨询这门学科知识，就可以很自信地说“欢迎进入反抗期”这句话了。

本书作者吉田胜明系医学博士，横滨相原病院院长。他一直参与学校心理咨询，积累了许多经验和体会。他对中国非常友好，2001年他访问了上海市精神卫生中心，并作了有关儿童心理卫生方面的专题演讲。他的演讲内容精彩，有独特见解，深受听讲者好评。鉴于他的热情和友好，上海市精神卫生中心聘请他为名誉顾问，以增进今后的联系和交往。



此外,吉田胜明院长又热衷于森田疗法,积极推广森田疗法。在他的医院里设有森田疗法的专用房间和场地,还聘请日本著名学者大原健士郎担任该院的名誉院长,每周开展森田疗法的宣传教育。

南达元博士在我这里攻读5年,完成了硕士和博士学位,并努力钻研森田疗法。2004年,吉田胜明院长提供经费,接受他去横滨相原病院进修以森田疗法为主的临床工作,在一年期间,他完成了本书的翻译工作。几经努力,终于能出版中译本了。

再来归纳一下这本书的要点:正如本书作者所说的那样,处于青春期的孩子,有着怎样的烦恼呢?为什么会出现这些问题呢?我一直在探索着这些问题。而且,直面孩子们的这些问题行为,也不仅仅是父母和老师的事。为此,那些想要善解孩子们的青春期并帮助他们顺利渡过反抗期的人们,希望也能来读一下这本书吧。

我认为这本书也适宜于中国,让我们都来阅读这本书吧。

上海市精神卫生中心 主任医师

上海交通大学医学院精神医学教研室 主任 教授 博士生导师

上海市心理卫生学会 名誉主任委员

王祖承

2005年7月30日

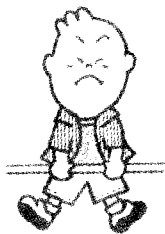


序言

反抗期帮助孩子成长

我担任了近10年的中学生心理咨询师，累计咨询次数达3000多次。文部省从前年开始推广了在学校开设心理咨询活动。当时，我所在学校的校长预言，今后，孩子所要面对的心理问题将会越来越多，所以决定也开设校内学生心理咨询室。学校的心理咨询师一般由临床心理师担任，而作为精神科医生担任校内心理咨询师的相对少见。

在咨询中碰到最多的问题还是有关自己逃学，占整个咨询的60%~70%。其他的还有前途、与父母的关系、异性交往、虐待、自残、自闭、家庭暴力、进食障碍等各种各样的心理问题的咨询。其中也有逃学、家庭关系破裂、家庭暴力、自残行为等数种问题合并存在而咨询的例子。每年来咨询的人数占该校学生总数的2%，基本上一个50人的班级里就有



一名学生前来咨询。

特别要引起关注的是，有关逃学和家庭暴力问题的咨询对象中，家长前来咨询的例子居多，而且多半是母亲一人。这是因为为数不少的人尽可能还想靠自己的能力来解决孩子的问题而不愿轻易来咨询，所以寻求咨询的人大多数都是认为自己已无能为力，即便是根救命稻草也会抓住不放的。

总之，我认为我所面对的前来咨询的有问题的孩子只是冰山一角，实际数字数倍于此。据此不难想像，有多少家庭因家中有这样或那样的烦恼而饱受煎熬。

在处理孩子的问题行为时，依照父母应对方式的不同结果也不同。读者面对下面所举的例子，会做出什么选择呢？

1. 孩子拒绝上学时,父母力劝孩子上学 是或否
2. 面对家庭暴力时,父母认为风暴会随孩子发泄的结束总会平静下来 是或否
3. 厌食症、贪食症的孩子需要在父母的监督下进餐 是或否
4. 面对进行自残的孩子耐心等待他们自行停止自残行为 是或否
5. 父母要坚决压制孩子的反抗 是或否

上述问题在青春期孩子身上是普遍存在的。面对有这些问题的孩子时,如果父母和周围人应对有误,那将使问题变得非常棘手,而且单靠在家庭内部很难解决的。对于上述问题正确的选择都是“否”,本书将重点告诉大家如何解决上面所出现的问题。

通常大家都不太清楚精神科是看什么病的?现在流行的做法是明确诊断后确立治疗原则,合并用药物和精神疗法进行治疗。精神疗法也多种多样,加上抗精神病药的更新换代逐步加快,连一向认为无药可救的精神分裂症也取得了不错的疗效,回归社会也变为可能的例子屡见不鲜。

虽然可以把逃学和家庭暴力问题纳入精神科中的焦虑症、社交恐怖、青春期抑郁等诊断范畴,但是不能把逃学、家庭暴力等问题简单地看作是一种疾病,这样无助于进行有效的治疗。对于一名医生来说治疗明确诊断的病人并不困难,难就难在治疗那些介于正常和异常之间的病人。由于学校咨询师所要面对的病例大多介于正常与异常之间的病人,所以我决定从事学校咨询师挑战解决孩子心理问题的这一艰巨任务。

我所指的孩子的心理,可视为孩子们在成长过程中发

自内心的呼喊。在咨询中看到父亲或母亲一人前来时,我就设法站在孩子的立场上与他们的父母进行交谈并揣摩他们所处的心理状态。我最大感受是,目前处于青春期的孩子多数处在焦虑、恐惧和绝望之中并迷失了自己。通过整理并比较这些病例,我发现处在苦恼中的孩子具有单纯、听话的共同点。在他们身上你很少能看到一般青春期孩子所特有的反抗期的表现。所以我假设了这样的疾病形成经过,即由于孩子过于单纯和善良,使得他们的感受性和共感性比其他孩子强,所以他们容易受到周围人的伤害和感到烦恼。这些敏感的孩子遇到自己不开心的事情时,遭受很大伤害的同时容易逃避眼前的困难。在学校感到压力和威胁后就会逃学,如果遭到父母的责骂就索性躲到自己屋子里闭门不出,有时甚至把气都出在父母身上而引发家庭暴力。我认为这些现象都是因逃学而引发的次级症状。

通过咨询我也能看到这些孩子身上所起的变化,比如向来压抑的孩子解放自己学会了向周围人表达自己的心里话和自己的厌恶感,面对父母和校方也能坚持自己的主张,有了这种姗姗来迟的反抗期的表现后,他们原本所表现出的问题行为就会戛然而止,在这一意义上反抗期是在孩子的成长过程中他们离开父母寻找属于自己一片天地的关键的过渡期。

我从临床经验中总结了以下几个关键点:①要了解青春期的孩子有什么烦恼?②他们为什么会出现问题行为?③如何解决他们的问题行为?

我衷心希望本书能为那些因孩子问题行为感到束手无策的父母和教师提供帮助。如果能为那些期盼孩子茁壮成长的人们提供有益的经验我将感到此生有幸。

吉田胜明

2004年5月

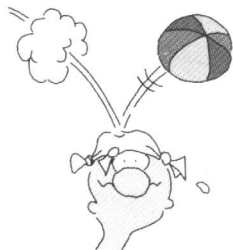


目录

- 第 1 章 你习惯做房东太太的角色吗? \1
- 第 2 章 父母并不了解处于青春期的孩子 \23
- 第 3 章 心灵的蹂躏 \35
- 第 4 章 治疗心理创伤 \46
- 第 5 章 修复心理纽带 \75
- 第 6 章 让心理变得更加坚强 \92
- 第 7 章 学校咨询的现状 \115
- 结束语 宁可跟全世界作对 \132

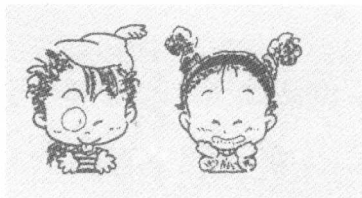
第 1 章

你习惯做房东太太的角色吗？



存在逃学和家庭暴力等问题行为的学生,常常自己不情愿来心理咨询,所以有时只能以他们的父母为对象进行心理咨询。尽管有一种不得已而为之隔靴搔痒的感觉,但是总不能把孩子强行拖过来接受咨询。在这种情况下,咨询师就要指导父母如何应对孩子出现的问题行为。父母对孩子的影响力是巨大的,父母对孩子的态度既能引发孩子的问题行为更能促使他们变得积极向上。通过咨询我改变了父母对孩子原先的态度,从而纠正和减少了孩子的问题行为。因此,我从未见过的孩子也可通过对其父母的咨询改正了孩子自己的问题行为的例子不少。

作为父母面对孩子的问题行为时,不能只是叹息,而应改变自己对孩子一贯的态度,积极指导孩子步入正轨。



某一初中二年级学生的问题

有逃学和家庭暴力问题的孩子拒绝父母带他来心理咨询。这样,虽然只能对父母一人进行咨询,但通过对父母的咨询也能影响孩子并纠正他们原先的问题行为,下面介绍这样的例子。

在7月初学校即将放暑假的时候,大沢隆君的母亲到学生心理咨询室找我。母亲干净利索的外表掩饰不住疲惫的神情,她说:“我本想带孩子一起来,但是他死活不肯来,只好自己来了。”隆君初中一年级的時候能够按时上学,但是今年4月份升入初中二年级后开始借口头痛、腹痛每周必定有一天在家休息。到了5月份后开始连着几天不去上学,母亲好说歹说送去上学,他也借口肚子痛一直躺在学校保健室直到下课铃响。

刚开始逃学时,上学前一天晚上还进行各种次日上学的准备,只是到了第二天早上逃学,但是最近连这种表面文章都懒得做了。在外工作的父亲每月只回家两趟,其余时间隆君与母亲、祖母3人生活。担当孩子教育重任的母亲开始时每天早上试图哄孩子上学,进入6月份后当母亲来叫床时,隆君就会从被子里跳出来向母亲挥舞拳头,这时问题已升格为家庭暴力了。母亲哭诉道:“我本想好好听听孩子的心里话,但是孩子却像狰狞的魔鬼反过来打我,还把进来相劝的祖母也推出门外。在这之前,他可是一个单纯听话的孩子呀。真不敢相信他连一向对他疼爱有加的祖母都敢打,完全变成了另外一个人。丈夫回家也只跟我说教育孩子的任务应当由我承担,他懒得跟我交流孩子的教育问题。我感觉孩子的心冷



淡得让我毛骨悚然。”

最近,隆君的起居生活昼夜颠倒,天黑了爬起来看通宵电视和玩电脑、看漫画。我跟这位母亲说:“您这样子很痛苦啊,但是痛苦的还有孩子。隆君从前是在父母和老师的悉心呵护中长大的,但是现在他努力要靠自己的双腿走路,这说明他已步入青春期了,需要真正意义上的成长。他身体虽然长高了,但也有很多不如意,挫折和焦虑使他表现出暴力行为。挥舞暴力行为后隆君自己也肯定比谁都痛苦和后悔。”

我想让母亲明白即使是一向乖巧听话的孩子到了一定时期也会反抗父母甚至出现暴力行为,这时惊慌失措的父母总想让孩子说出让父母能接受的解释,但是再怎么追问孩子也找不出答案。这时父母认为孩子中了邪,但是孩子自己也很烦恼。

如何正确应对家庭暴力

母亲不停地点头表示赞同我的观点,从她的表情上看向我和盘托出自己苦恼后稍微放心了些。这也难怪从前她找不到诉苦之人,她接下来问我:“如何才能让孩子回到从前那样听话,为此我做什么愿意。”

隆君开始出现的是拒绝上学,当母亲强制他上学后开始出现暴力是典型的二级症状。家庭暴力不仅使家庭成员受到株连,隆君自己也感到被逼走投无路。首先要平息这种家庭暴力,我说:“现在你就把自己当成提供隆君包吃包住的房东而不是他的母亲。房东是不管房客上不上学的,关心



的是有没有弄脏客厅和走廊、晚上吵不吵,只要不添麻烦房客沉迷于电脑还是漫画而不用功学习房东是充耳不闻的。你就当隆君的房东太太如何?”本来由于孩子逃学和家庭暴力来寻求帮助的母亲听到我的忠告后目瞪口呆,于是我稍加解释道:“正值青春期的孩子好比雏鸟飞离鸟巢准备离开父母的呵护迈向自立。当然,孩子全靠一己之力闯天下开始肯定不顺利,所以父母亲若要急于求成就会招来孩子的不满,孩子到头来就把自己的失意都记在父母的账上,埋怨父母和攻击父母。父母与孩子保持适当的距离还是很有必要的。”那位母亲稍加思考后反问我:“您是说随他去而不做任何努力吗?”于是我解释道:“这不一样,房客有困难时房东太太是会伸出援手,反过来房客给人添麻烦房东太太也会制止房客,我认为重要的是保持适当的距离。如果对方是自己的孩子,这种距离感就很难保证,所以有时就当自己是房东太太,与孩子保持必要的距离。”从表情上看那位母亲还不太赞同我的观点,但是本次谈话就以房东太太为主题暂告一个段落了。

母亲的焦虑

这里我要稍加解释劝那位母亲扮演孩子的房东太太的初衷。据我统计,来咨询的人群双亲占30%、母亲一人占60%、父亲一人占10%,相加得知积极参与咨询的母亲的比例占90%、父亲占40%。虽然理解父亲在百忙之中抽空来为孩子咨询确实很困难,但40%的比例还是绝对少的。如果比较一下双亲和母亲一人前来咨询,就能得出双亲来咨询取得的效果最好和进展最顺利;而母亲



一人来咨询时解决问题的难度加大。

表面上看,孩子逃学是因为在学校感到压力和跟同学、老师有冲突,但是更深层的原因是孩子与父母之间存在问题。比如,逃学的较深远的原因是父母对孩子的期望过高,给孩子带来莫大的压力和父母要孩子的绝对服从,所以解决逃学的问题应从改善亲子关系着手。如果母亲一人前来咨询很难改变上述状况,暂且不论父亲对孩子的影响,大多数母亲自己并没做好心理准备改善亲子关系。一开始,隆君的父亲就跟妻子讲明,教育孩子的重任应由母亲承担。大多数母亲会在这种重压下担心自己会出差错,为了加强孩子的社会道德观而过分干涉孩子的自由。

父母的作用应该分为指导规范教育为主的“父亲的作用”和教会关爱为主的“母亲的作用”。父亲的作用不一定要由父亲本身来承担,在有的家庭中父亲比较疼爱孩子,这时母亲就要代父亲对孩子唱红脸了。总之,重要的是保持父母的作用平衡。只有母亲一个人承担教育孩子责任时,一个人既要当父亲又要当母亲,结果两方面做得都不满意。如果偏离了本来关爱孩子为主的母亲的角色,优先考虑孩子所表现出的生活管理问题就不是母亲的强项。

解决孩子逃学的问题就是要改善偏离正常轨道的亲子关系,如果妻子受到丈夫对自己教育孩子无方的责备后,加强对孩子的管理结果往往更加恶化了本来就有问题的亲子关系。观察父亲不在家母亲一人管教孩子的家庭,发现母亲自然而然地过多干涉孩子,如果这时孩子表现拒绝上学母亲管制就会更加严厉。为

