

独生子女心理健康指导系列



初中篇

成长的烦恼

祝卓宏 主编

 科学出版社
www.sciencep.com

青少年心理健康指导系列



初中生

成长的烦恼

周成刚 主编



教育科学出版社
China Education and Science Press

独生子女心理健康指导系列

成长的烦恼

——初中篇

祝卓宏 主编

科学出版社
北 京

内 容 简 介

本书是“独生子女心理健康指导系列”之一。本书针对中学生的心理特点,以及在成长过程中所表现出来的心理问题进行阐述,抓住其最具特点的案例进行针对性的分析,尤其是站在家长和家庭的角度,说明中学生心理问题产生的根本原因,从老师和家长的层面深刻地认识心理问题产生的根源,通过老师和家长对行为和心灵的改善从而改善中学生的心理问题。全书内容包括中学生在家庭、朋友以及周围人际圈中所表现的不健康的行为案例,每个案例由孩子的故事和家庭的故事,分析产生问题的原因,专家提出建议和预防的方法组成。

图书在版编目(CIP)数据

成长的烦恼——初中篇/祝卓宏主编. —北京:科学出版社,2006
(独生子女心理健康指导系列)
ISBN 7-03-016915-8

I. 成… II. 祝… 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(2006)第 011971 号

责任编辑:王 炜 赵丽艳/责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平/封面设计:来佳音

北京东方科苑图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006 年 4 月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2006 年 4 月第一次印刷 印张:12 3/4

印数:1—7 000 字数:211 000

定 价:27.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

执笔者名单

主 编 祝卓宏

顾 问 韩布新 张建新 高文斌

执笔者

王 妍

班长为什么被冷落？

敏感的心如何不受伤？

如何摆脱孤独的枷锁？

如何摆脱抑郁的困扰？

如何才能相信他人？

如何才能赢得尊重？

如何打开孩子封闭的心扉？

如何面对挫折和失败？

如何面对烦恼？

如何面对网络的诱惑？

如何培养起学习的兴趣？

如何培养自信心？

如何消除自卑心理？

如何远离嫉妒的阴影？

他为何如此冷漠？

他为何如此虚荣？

余 伟

口袋书哪来的“万有引力”？

孩子口吃怎么办？

孩子攀比怎么办？

孩子吸烟怎么办？

欢欢为什么不敢一个人睡？

牛牛为何不敢说“不”？

小磊为何成了“大哥大”？

优秀学生为何也作弊？

振强为何偷东西？

赵 佳

孩子脾气为何这样大？

孩子上课紧张怎么办？

孩子为何喜欢奇装异服？

孩子为何总捣乱？

孩子为何总是郁郁寡欢？

孩子为何总逃学？

考试时为何反复检查？

为什么我总要开夜车？

遇到挫折怎么办？

周明洁

爱上了老师怎么办？

个子矮怎么办？

孩子“早恋”怎么办？

孩子为何变得厌食了？

孩子为何要离家出走？

孩子怎么成了“老大”？

孩子追星怎么办？

她为何总觉得自己不够美？

考试焦虑，怎么办？

男女生说话脸红怎么办？

偏科，怎么办？

青春期来了怎么办？

如何摆脱空虚感？

如何度过情窦初开的季节？

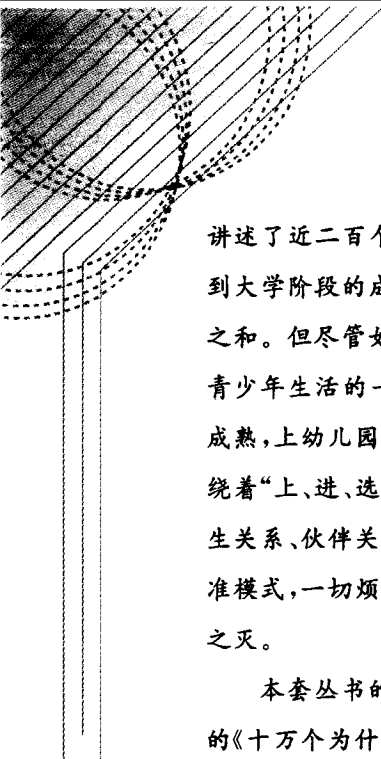
如何对待孩子和异性交朋友？

如何缓解学习压力？

丛书序

心理咨询社成立十年,发展势头不错,取得不少成绩。咨询社的同学们一方面利用自己的心理学知识和技能,帮助求助者寻找出适合自己的人生道路,从而提升主观幸福感;另一方面,同学们在帮助他人的过程中,自己也变得更加丰富、深刻和成熟起来。即将出版的这套“独生子女心理健康指导系列”丛书,正是咨询社同学们丰富、深刻和成熟起来的最好佐证。

本套丛书分为5册,分别冠名为《赢在起跑线——学前篇》、《求知的开始——小学篇》、《成长的烦恼——初中篇》、《逆反与情爱——高中篇》、《成功走向社会——大学篇》。每册书各包含40~50个篇章,从“孩子故事”、“家庭故事”、“原因分析”和“专家建议”四个方面叙述和分析各种活生生的青少年心理健康案例。粗略合计一下,5册书



讲述了近二百个典型案例故事。当然,每个人从学前阶段到大学阶段的成长经历,其复杂性远甚于这二百多个故事之和。但尽管如此,我们还是能够从中管窥我国当代城市青少年生活的一个概貌。随着城市青少年身与心的日渐成熟,上幼儿园、进小学、选中学、考高中和考大学,以及围绕着“上、进、选、考”所展开的、不断变化着的亲子关系、师生关系、伙伴关系、异性关系等等,就构成了他们成长的标准模式,一切烦恼和快乐也都随之生、随之长、随之沉、随之灭。

本套丛书的目录很容易使人联想起曾经广泛流行过的《十万个为什么》。当时,《十万个为什么》并没有涉及很多心理学中的为什么,而今,如果《十万个为什么》再版的话,心理学的为什么必将成为其中的重要内容。本套丛书作者以差不多的思路,在这方面率先做出了尝试,从心理学角度回答青少年所遇到的各种成长的烦恼问题。20~30年前,青少年中也必然存在着成长问题,但它们没有成为社会关注的焦点;而今天,青少年心理健康问题已经变成街谈巷议、媒体话题和“两会”议题。这种变化说明了什么?它说明如今的青少年变得不如从前那样“健康”了?不,绝不。

它恰恰证明了我们的民族正在觉醒。中国人开始意识到下一代人的心理健康问题了,这是多么了不起的事情啊!一个伟大的民族不只关注身体的痛痒,更要关注精神

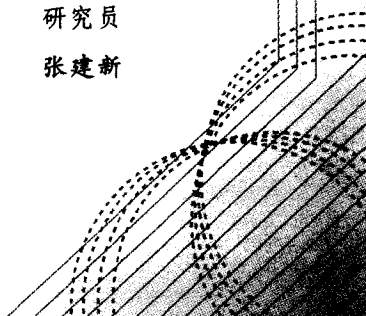
的快乐与幸福。只有这样,它才能创造或者复兴一个伟大的文化,才能使生活在这种文化之中的人们“昂扬的精神振奋、创新的能力倍增”。文化是什么?文化是养育民族生命的空气和水,须臾不可或缺。当空气和水不再被污染,生命才得以健康、茁壮。所以,越多人关注青少年心理的烦恼,就越能够产生出一个多元、宽容、积极向上的文化;也就会有越多青少年会体验到环境的理解、鼓励和支持,体验到更多的快乐和幸福。“和谐社会”与“创新国家”的目标,不正是伴随着“民族心理健康”、“中华文化复兴”等民族自我意识觉醒的过程,而正在逐步被大家认同和接受的吗?

本套丛书篇幅不大,通俗易懂,形式新颖。它能够为学前儿童和小学生的家长认识自己的孩子、为中学生和大学生认识自己而答疑解惑。当然,需要指出的是,任何一本心理咨询的书都不能提供出人生发展的惟一正确答案,而且这种答案可能也根本不存在。所以我想,丛书作者们一定会同意如下的说法:本套丛书只是一个启示、一个火花,它若能在经历着“苦恼”的青少年及其家长们心中开启一丝光亮,作者就会感到十分欣慰了。

中国科学院心理研究所

研究员

张建新

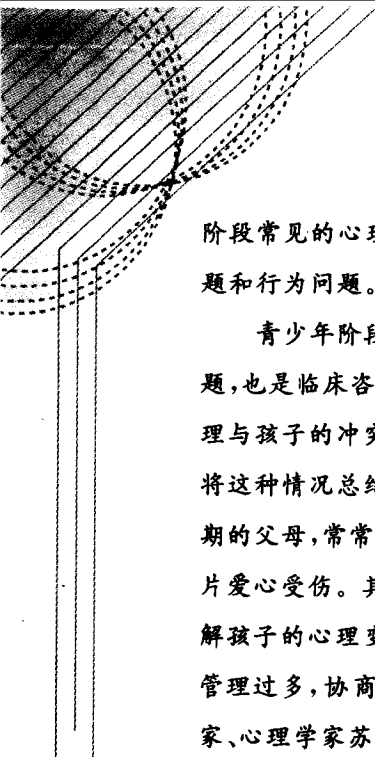


前言

preface

当孩子进入中学之后,很多父母逐渐感到亲子之间产生了一种莫名的紧张感、距离感。孩子开始不再和父母说那么多知心话了,也不再喜欢和父母出去玩耍了,开始要求拥有父母不得私自进入的独立空间,开始给自己的抽屉和日记本加上一把锁,开始讨厌父母问这问那。这些都让父母变得小心翼翼,因为一不小心就会引起家庭冲突。父母们都知道,孩子升入初中后已经从童年阶段进入了青少年阶段,也许已经到了青春期。

青少年无论从生理上还是心理上都处于日新月异的剧烈变化状态,存在很多心理冲突,而青少年还不具备处理这些冲突的能力,因此,青少年阶段是心理问题较多的阶段。一项对全国 22 个省市青少年心理健康的调查显示,我国有 3000 万青少年处于心理亚健康状态。青少年



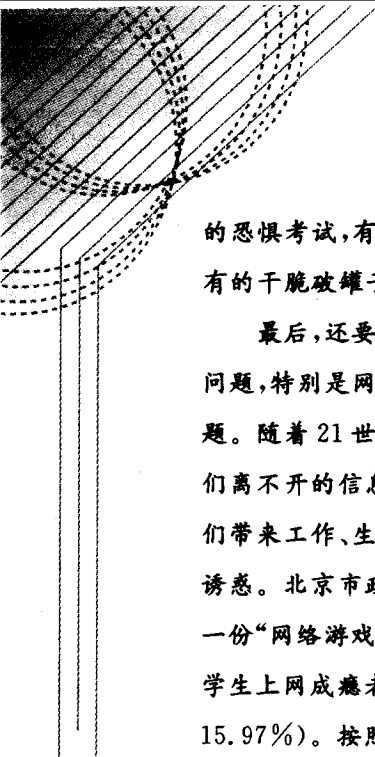
阶段常见的心理问题有亲子关系问题、情绪问题、学习问题和行为问题。

青少年阶段亲子关系问题常常是最让父母头痛的问题,也是临床咨询中常见的问题。有一些父母不能妥善处理与孩子的冲突,导致孩子离家出走或者自暴自弃。有人将这种情况总结为两“期”作战,即青春期的孩子遇到更年期的父母,常常两败俱“伤”,孩子的自尊心受伤,父母的一片爱心受伤。其实,有很多亲子关系问题是因为父母不了解孩子的心理变化规律,仍然像对待童年期孩子一样,管理过多,协商不够,强制过多,尊重不够。前苏联教育家、心理学家苏霍姆林斯基把进入青春期的青少年比喻为人的“第二次诞生”。第一次诞生是从母亲的子宫哭喊着来到世间,他用哭喊吸引成人的照顾;而第二次诞生则是一个青少年用反抗的方式显示自己,他会经常对父母说:“别管我,别老跟在我的后面,别束缚我的手脚……”因此,为人父母者应该了解青少年内心变化规律,与时俱进地改变管理策略,尊重孩子的独立意识,培养孩子的责任心,协助孩子解决内心冲突,营造和谐的家庭氛围,建立良好的亲子关系。

另外,青春期阶段孩子的情绪问题也很突出。精神分析的创始人弗洛伊德强调青少年阶段是情绪生活的暴风雨期,他认为随着性发育成熟,性能量聚集在生殖器官,导致青少年本我与超我激烈的心理冲突,而这时青少年的

自我还不够强大,因此会导致很多困惑与烦恼。有一些初中学生开始为恋爱和失恋苦恼,甚至有些极端案例,恋爱的初中学生为了反抗父母,追求爱情而离家出走。还有一些初中生暗恋老师或高年级校友,为此而严重影响学习。在咨询门诊还经常遇到一些男生因为出现遗精或自慰,而表现出恐惧、担心,进而焦虑、失眠,影响学习和身体健康。而当青少年出现情绪问题的时候,如果父母能够及时觉察,耐心了解,给与理解和支持,就可能帮助孩子走出情绪困扰。然而,不少父母不够重视孩子的情绪问题,只是关注孩子的学习成绩,导致这些情绪问题越积越多,最后只能影响孩子的身心健康。

除了亲子关系问题、情绪问题,初中生普遍存在着学习压力问题。由于中国的教育资源有限,还不能保证每个初中学生直接进入高中学习,而不能进入高中学习就意味着难以考上大学,而让孩子上大学又是天下多少父母的梦想啊。在这种严峻的现实面前,素质教育止步于初中生面前,不要说继续学习音乐、美术、书法,有的学校连体育课都一再压缩,只保留中考课目。生理卫生和心理卫生方面的课程也只是应付检查。初中生从初二开始就已经开始准备中考,学生们都清楚,考上重点高中不但有望上大学,也能为父母节省一大笔择校费。所以,很多初中学生感到压力很大,责任很大,再也没有了轻松的日子。压力过度而又不能很好应对的情况下,就会出现各种心理问题。有



的恐惧考试,有的考前失眠,有的学习时注意力难以集中,有的干脆破罐子破摔。

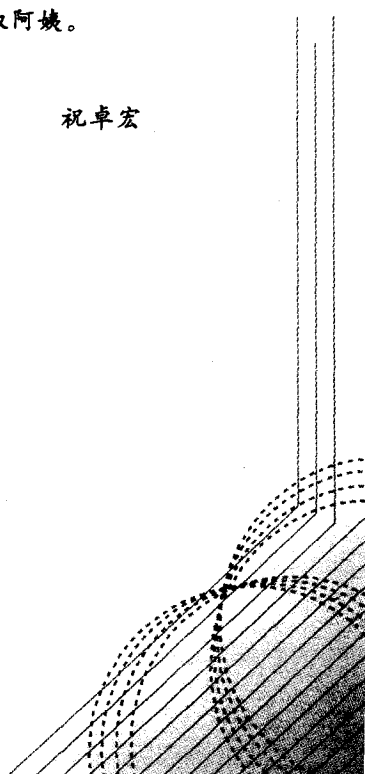
最后,还要提及目前让很多初中学生家长心焦的行为问题,特别是网络成瘾、校园暴力、青少年违法等等行为问题。随着21世纪网络时代的到来,互联网越来越成为人们离不开的信息交流平台。互联网就像一把双刃剑,给人们带来工作、生活方便的同时,也带来极大的让人成瘾的诱惑。北京市政协十届一次会议上,民盟北京市委提交的一份“网络游戏与未成年人教育”调查报告显示,北京市中学生上网成瘾者的比例达14.8%(初中生11.8%,高中生15.97%)。按照这个比例推算,2001年北京市92.26万中学生中,上网成瘾者约有13.65万人。网络成瘾像魔鬼一样使越来越多的孩子跌进网络游戏的深渊,这不但毁坏了孩子们的学业,甚至还驱使不少孩子说谎、偷窃,甚至违法、犯罪。而且越来越多的证据表明,网络成瘾和校园暴力、青少年违法密切相关。哪些原因导致孩子上网成瘾、校园暴力极违法犯罪呢?除了网络游戏本身具有的成瘾性,不良伙伴关系,不良的校园周边环境及社会风气之外,还有不良的亲子关系、不健全的家庭功能、缺乏民主的教养方式等因素也对孩子的行为问题有重大影响,而后者是父母可以努力改变的。

本书选择的咨询案例主要反映了初中阶段学生常见的以上心理问题,这些案例也是作者在咨询实践中经常遇

到的案例,每个案例都包括“孩子故事”、“家庭故事”、“原因分析”、“专家建议”四部分。选择这些案例的目的是使父母能够更加重视和谐家庭关系的营造,增进亲子沟通,改善亲子关系,促进孩子心理健康。为了维护孩子的权益,书中所涉及到的名字都是虚构的,每个故事情节也做了保密处理。这些作者均来自中国科学院心理研究所心理咨询社,都是心理研究所高年级硕士、博士研究生,经验不足,定有瑕疵,成书仓促,必有疏漏,请读者不吝赐教。

值得说明的是,本书中案例主要从父母关系、亲子关系等角度分析孩子的问题,并不说明孩子的这类心理问题都是父母或家庭因素造成的,只是在书中没有对其他因素作详细论述。本书适合的读者群主要是初中学生、学生父母、老师和关心孩子成长的爷爷奶奶、叔叔阿姨。

祝卓宏



目 录

contents

班长为什么被冷落?1

敏感的心如何不受伤?8

如何摆脱孤独的枷锁?15

如何摆脱抑郁的困扰22

如何才能相信他人?29

如何才能赢得尊重?37

如何打开孩子封闭的心扉?44

如何面对挫折和失败?52

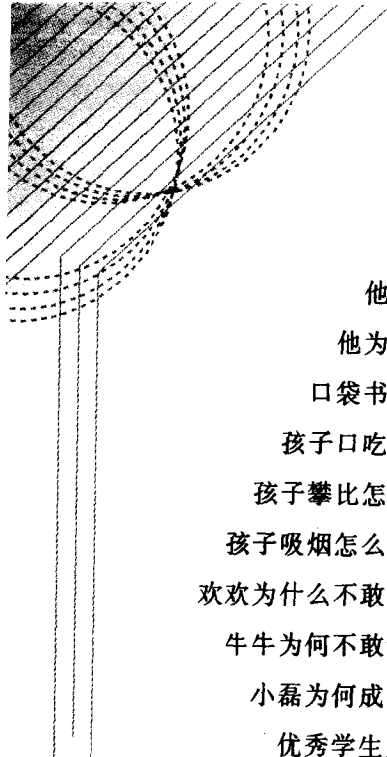
如何面对烦恼?59

如何面对网络的诱惑?66

如何培养起学习的兴趣?73

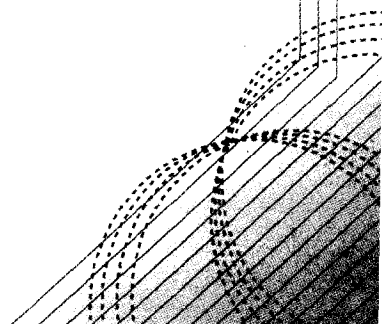
如何培养自信心?79

如何消除自卑心理?86



如何远离嫉妒的阴影?	93
他为何如此冷漠?	100
他为何如此虚荣?	106
口袋书哪来的“万有引力”?	111
孩子口吃怎么办?	118
孩子攀比怎么办?	126
孩子吸烟怎么办?	134
欢欢为什么不敢一个人睡?	142
牛牛为何不敢说“不”?	151
小磊为何成了“大哥大”?	159
优秀学生为何也作弊?	167
振强为何偷东西?	174
孩子脾气为何这样大?	182
孩子上课紧张怎么办?	190
孩子为何喜欢奇装异服?	198
孩子为何总捣乱?	206
孩子为何总是郁郁寡欢?	214
孩子为何总逃学?	222
考试时为何反复检查?	230
为什么我总要开夜车?	238
遇到挫折怎么办?	246
爱上了老师怎么办?	253
个子矮怎么办?	261

孩子“早恋”怎么办?	268
孩子为何变得厌食了?	276
孩子为何要离家出走?	284
孩子怎么成了“老大”?	292
孩子追星怎么办?	300
她为何总觉得自己不够美?	308
考试焦虑,怎么办?	316
男女生说话脸红怎么办?	324
偏科,怎么办?	332
青春期来了怎么办?	339
如何摆脱空虚感?	347
如何度过情窦初开的季节?	355
如何对待孩子和异性交朋友?	363
如何缓解学习压力?	371
后 记	381



班长为什么被冷落？

孩子故事

小雷是初一年级的学生，因为学习成绩很好，一入学就被班主任老师任命为班长，她是老师心目中的尖子生。但是最近，班主任老师发现班上的同学越来越不服从小雷的管理，有时甚至跟她对着干。

一次，小雷在自习课上提醒一个正在说话的同学，可是那个同学却跳起来反驳道：“你管得着我吗？你算什么呢？不就学习好吗，有什么了不起！”小雷在同学们的一片哄笑声中沉默了。

下课时，小雷经常一个人在座位上看书，班里的同学都三三两两地聚在一起，却没有同学叫她一起玩或是聊天，放学回家的路上小雷也是形单影只。

班主任老师发现班上的同学都在有意无意地孤立小雷，于是开始调查这些现象背后的原因。通过跟班里学生的交流，班主任了解到了小雷的另一面。

进入中学后，同学们感到学习比原来明显紧张了，不但要学习的科目增加了，而且难度也加大了。开始同学们都很羡慕小雷能够在考试中取得好成绩，而且也很佩服她