

献给少男少女的心灵枕边书

花季档案

一位中学生心理辅导员手记

Teenagers' Time

■ 谢维兴 / 著

海潮出版社



献给少男少女的心灵枕边书

花季档案

一位中学生心理辅导员手记

Teenagers' Time

□ 谢维兴 / 著



海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

花季档案:一位中学生心理辅导员手记/谢维兴著. —北京:海潮出版社,2005

ISBN 7-80213-022-0

I.花… II.谢… 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(2005)第 083475 号

花季档案

——一位中学生心理辅导员手记

谢维兴 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京秋豪印刷有限责任公司印刷

开本:880×1230 毫米 1/32 印张:8.75 字数:220 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-6 000 册

ISBN 7-80213-022-0/C·7

定价:20.00 元

序言

成长有谁听

如果你是一位教师,除了关注学生们的学习成绩外,有没有在意的同学独立窗前黯然神伤,有的同学在教学楼里偷偷哭泣?

如果你是一位家长,在关心孩子的学习、饮食起居之余,有没有试着敲开孩子的房门,有没有试着和孩子坦诚交流、走进他的内心世界?

如果你是一位正值花季的少年,当你失落、迷惘、叹息、焦虑的时候,是否知道这个世界上其实有许多和你处境差不多的人,他们也许就在你的身边?你又是是否坚信这一切终将过去,生活每天都会以一个清新明媚的早晨来迎接你?

当你从书架上抽出这本《花季档案》时,不经意地轻启扉页,渐渐地,你沉默了,你震惊了,你又释然了。沉默,是因为这里面的每一个案例无不透着一种和责任有关的沉重,让人深思!震惊,是因为你发现原来在那如花的年龄,竟有那么多风雨如晦的日子!而这些,单从孩子们的表面行为是无从得知的。释然,是因为孩子们都有一个美

好的梦想,永远也不放弃明天的希望!在困惑面前,他们没有逃避,没有放任自流,而是勇敢地正视它,打败它!

《花季档案》是一本严肃认真的青少年心理学专著,它从青少年的学习、交往、性格、情绪、情感、网络心理、性心理多个方面深入地探讨了青春期问题。它里面生动的案例为我国的心理教育提供了很好的教材;它是一个医生教师一身两任的心血结晶;它飘逸着作者浓郁的个性气质,那种下诊断、询问、开处方的安谧的过程,情节又是那样的曲折细腻。

南宋伟大词人辛弃疾曾说:“少年不识愁滋味,爱上层楼,爱上层楼,为赋新词强说愁。”这种观点,对于当今的青少年来说,显然是不合适的。青少年正处于一个生理、心理上的成长阶段。许多同学感到学习压力过大,学习问题成了一块“心中永远的痛”;许多同学“犹抱琵琶半遮面”,欲语还休,为人际交往问题伤透了脑筋;许多同学由于性心理的不成熟,迫不及待地闯入那“隐蔽的城堡”,于是也便有了各种各样的性困惑……这许许多多的问题一方面在困扰着、折磨着青少年;另一方面,如果能够积极正确地对待这些问题,那么它们也许是青少年成长征程上最好的老师!

《花季档案》是一本手记,作为心理医生和教师一身两任的谢维兴——“我”这个人物始终贯穿在全书中,与书中的情节融为一体,这种行文方式使得这本带有浓郁的心理医学风味的书籍平添了一种文学上的意蕴;一种形象化的多个场景切换的蒙太奇效果;一种散文般的含蓄和诗歌般的隽永;这无论如何给这本少男少女的枕边书刷上了苹果般的亮色。另外文字的娴熟和故事的浓缩,我们几乎已经感觉到了它作为文学脚本的沉甸甸的价值。

读完这本书,作为老师、家长,是否想过应该做些什么呢?而作为同是青少年的同龄人,是否从中看到了自己的某些影子?相信一定有许多启发吧!衷心地希望,那如花季节,那如花的岁月,成为每一个人心头不逝的风景!

成长道路上,有欢笑,也有泪水;有鲜花,也有荆棘。无论身处何

时、何境，我们都相信：所有的痛苦与眼泪，都将在雨后变幻成美丽的彩虹，聊慰那曾经多么艰难的成长岁月！

成长，有谁听？

有你，有我，我们大家都在听！而你手上的这本《花季档案》也在静静地倾听着你成长的声音呢！

愿每一位青少年都健康、快乐地成长！谢谢大家！

目录

序言 成长有谁听

你是我心中永远的痛——青少年的学习问题

树欲静而风不止	1
走出迷茫	8
头疼的秘密	14
虚假的成功	19
晴空霹雳——她在数学考试时晕倒	22
高干家庭中的“阿斗”	25
从云端坠下来的感觉	29
完美是可望而不可及的	31
午夜了,还是睡不着……	33

一“网”打尽——青少年的网络心理

拿什么唤醒你,沉迷于网络的孩子	35
-----------------	----

沉迷网吧男孩的浪子回头	47
都是上网惹的祸	50
网恋——镜中花水中月	52
他误涉网上的黄色陷阱	58
陷入网络陷阱,偷渡少女的痛苦经历	60
警惕网络上伸出的魔爪	65

挡不住的诱惑——青少年的交往问题

迷途的羔羊,何时能够知返	69
不做父母离婚的牺牲品	77
为什么受伤的总是我	80
摆脱心瘾的诱惑	83
做噩梦的背后	87

歪曲的自我——青少年的性格问题

女孩子为什么总爱寻短见	90
疯狂的追星梦	97
击碎自卑的外壳	102
单亲家庭的困惑	105
男孩,为什么爱咬手指	109
叛逆的“贝克汉姆”	112
少女出走为哪般?	115

扭曲的眼镜——青少年的情绪问题

走出怕“死”的阴影	118
爱睡的你何时才能醒	125

快乐的外表下是孤独	129
E-MAIL 对话	132
青春绚丽也烦恼	137
女孩,从自卑中走出来	142
道是无“缘”却有“缘”	145
告别各种不伦之念	149
爱吃零食的背后	152
高于子弟的奇怪行为	155
腿疼的背后	157
寂寞的心结该如何解	160

驿动的心——青少年的情感问题

疾风暴雨,她爱上心理老师?	163
凯旋女子的感情游戏	167
只缘身在此山中	173
一个“坏女孩”的情殇	179
无法自拔的表妹恋	182
月漫西厢,女孩的第四类情感	184
单相思——月儿才上柳梢头	187
害怕非礼女性的男孩	192
痛苦的选择:女孩面对男友的分手信	195
年少相恋的揪心之痛	198
流星花园——为情自杀的女孩	203
梦里依稀感情事	205

隐蔽的城堡——青少年的性心理

中夜不寐——无法承受的重负	210
---------------	-----

“坠泪冰凌”的来信	237
清纯女孩遭遇性骚扰	242
一个“姐妹”的苦恼	245
他为什么害怕看别人的眼睛	247
惊鸿一瞥带来的苦恼	249
爱晕倒的女生	253
手淫——撒旦的第三只手	255
姑娘为什么害怕坐课椅	257
见女生就流口水的男孩	261
丹凤眼少女为何不敢和人交往	265
杂念腾空的背后	267

你是我心中永远的痛

——青少年的学习问题

♂♀ 翩欲静而风不止

小宇的心结

小宇,重点中学高三学生,在另一位男同学的带领下来到心理咨询室。他坐在沙发上,弓着腰,不停地搓着双手,看起来比较紧张。我告诉他,在咨询室可以不必这么紧张,可以采取最舒适的坐姿。但是他还是照样坐着。听他同学说,他来做心理辅导可不是一件容易的事情,他是个内向的人,和不熟悉的人打交道非他所愿,况且高三这么紧张,有忙不完的作业。这次他能来,还是在他好朋友的再三鼓励和催促下,利用自习课的时间来的。他想在这一节课中把他的问题解决,以便自己在下一阶段能心无旁顾,全身心地投入到紧张的学习中。

很多来我这里咨询的学生都是抱有这样的心态,希望一次就能解决所有的问题,希望心理学家能给他们“灵丹妙药”,一喝就能让他们忘记所有的痛苦。但他们听了我的话之后,往往大为失望。因为我告诉他们:如果你有这种心态,那么我会令你们失望的,我不可能给你们什么“灵丹妙药”,我不可能帮你解决问题。因为如果你们有这种

急功近利的心态,你们就会失去耐心,就无法面对咨询过程中一些反复。尝试几次之后,放弃努力,然后大骂:心理咨询只不过是骗他们的伎俩。我告诉小宇:解决问题的快慢和问题的性质有关,如果只是一些小疙瘩解不开,可能用几分钟的时间就足够了,但若是遇到大的问题,可能就需要比较长的时间,若涉及人格上的问题,那就不仅需要时间还需要有改变自己的勇气。听了我的话,小宇的表情逐渐舒展,他开始述说他的痛苦。

从高二下学期开始,他有了许多杂念。做作业时,头脑中总有一些怪念头,头脑会重复出现一些数学和符号,比如“34”、“7”……这些数字和符号就象幽灵一样,不知从什么时候钻出来,侵入他的大脑,干扰他做作业,使他的效率大打折扣;上课时,这些可恶的“幽灵”又出现了,不过是以另一种面目出现的,比如“1+1为什么会等于2”、“1的平方为什么等于1”、“1+3为什么等于4”,他完全不能聚精会神听讲。他想方设法要排除杂念,可是一点效果也没有,相反,越是想排除杂念,杂念越多。小宇穷于应付,成绩直线下降,那些原先成绩不好的同学现在远远地把他甩在后边,小宇不甘心,订了不少的计划,但没有一个计划是顺利完成了的,于是小宇不停地自责,骂自己太缺乏毅力,太不坚强。现在,小宇非常仇视自己的杂念,初中和高一的时候,没有杂念,专心致志学习,效率高,成绩好,要是没有那些杂念该多好啊。小宇现在全力以赴对付杂念,一旦杂念消除,小宇将扬眉吐气、再铸辉煌!

知己知彼,百战不殆。我问小宇:你能不能具体地说说看你的杂念到底是什么?比如为什么会出现“34”而不是别的数字?小宇沉吟了一会,看着我,目光很坚毅,以一种豁出去了的慷慨劲儿告诉我:“34”是他的座号,“7”则是他住的楼层数,而且这些数字和符号还会时常变化“身形”,这次出现“7”,有可能过几天就会出现“34”,这些可恶的“幽灵”字让他难以全神贯注地投入学习。

与杂念共存

对于高中学生,尤其是高三学生的心理辅导,一直是一件让我困惑的事情。一方面,高三的学生找我,都是到万不得已的地步,而且,他们解决问题的动力,并不是为了他们完善自我,而是为了更好地投入应试!面对小宇的杂念,我有两个思路,或者说有两个帮助他的途径,但我委实难以取舍。一个思路是理解小宇何以在头脑中会出现这些数字,这些数字代表什么意义?在这些为什么背后必定存在着精神动力学背景,但进入小宇潜意识的道路肯定是漫长而又艰难的,高考这根大棒在他的头顶高悬着,容不得他有丝毫的闲暇去探究内心世界。急则治标,缓则治本,对于我只能带着矛盾的心情,带他走向另一个途径:“与杂念同存”,即学会与“杂念”和平共处,也就是给他森田心理疗法的指导。我告诉他:“有杂念是很正常,人没有杂念是不可能的。有时我思考问题时也会突然窜出一两个杂念,特别是当人压力大时,可能杂念出现的频率就越高。但为什么杂念干扰了你的生活,而对我却没有多大的影响呢?本来这些杂念只是在我们的大脑中一闪而过,如果我们不去注意它们,它们就像颗流星,划过天空,马上就消失了。我们之所以饱受杂念之苦,则是因为我们对它们太在意,无意间把它们放大的缘故。”

我问他:“你知道巴甫洛夫的狗实验吗?”

小宇:“知道,是不是那个条件反射的实验?”

“对了,杂念就像铃声一样,本来平时这些杂念我们也出现过,但我们并没有去注意它们,但如果它们出现得不是时候,偏偏出现在考试或者做作业的时候,我们就赋予它们特殊的含义——干扰我们学习的罪魁,因此我们就会像狗一样,一看到杂念就想到——干扰我们学习的罪魁又来了,因此我们拼命消灭它们,但是他们却是‘子子孙孙无穷尽’,杀都杀不完,砍也砍不死。因此,我们到头来只不过白忙活了一场。要消除杂念带给我们的影响,我们要做的只有一个——顺其自然,不去管它们,让他们自生自灭。”

一节课的时间快到了,我给他一篇论述森田疗法的的文章,让他回家先自个理解理解。

又是一节自习课,小宇来了。他对我说,他无法理解,为什么“杂念”不能控制?我向小宇解释说,我们的身体有一部分如四肢由我们控制,而另一部分如内脏器官的活动则不由我们支配。我告诉小宇,这并不是一个好的比方,但我们可以此类比人的心理和行为,我们可以控制自己的行为,比方我们可以去上学,也可以逃学;可以选择做作业,也可以选择看小说。但我们无法控制自己的情感、“杂念”等等,因为“杂念”产生于神经系统的弥散性活动。杂念什么时候出现,什么时候消失根本不是我们所能左右的。

看到他似懂非懂的模样,我举了一个例子:我们可以大概控制一条路上的交通情况,但是我们无法知道什么时候有人横穿马路!也很难去控制不让人横穿马路。

听我说到这里,小宇没有说话,但我看到,小宇眼中流露出明显的失望。

我对他说:“你要是能够控制杂念,早就控制了,根本用不着找我。我只能告诉你,你不要去控制,你也不可能控制杂念。”我继续截断小宇的退路。

“那我该怎么办呢?”小宇用探询的眼神看着我。

我进一步“澄清”小宇的现实状况:他想提高学习成绩,但有一个大障碍,即杂念妨碍了他,他又奈何不了杂念,于是焦虑万分。见小宇点头同意我的描述,我立即问他:“如果一块大石头,你用吃奶的劲也搬不走的大石头,挡住了你的道,你会怎么做?”

小宇答得很快:“绕过去,爬过去。”同时,小宇陷入沉思,片刻后他问我:“你是不是要我不管杂念,坚持学习?”

我点点头。

“不行,我试过很多次,我也尝试想顺其自然,不理睬杂念,但没有用。”小宇直摇头。

退一步，海阔天空

“别急，”我安慰小宇，继续说道，“你沿着一条路走呀走呀，走到了尽头，看到前面没有路，只有一个高高的石壁挡在你的面前，你感到很累，可是，你发现，如果爬上这个石壁可能找到出路，你知道可能往上爬要冒很大的生命危险。这时你会怎么做？你是选择向上爬，寻找你所谓的出路呢？还是往后看看有没有其他的路？”

“继续爬。”

“其实明智的做法是休息一下，再想想看，什么对你是最重要的，然后再选择后退去找找看有没有其他路，如果再继续向上爬，你可能会找到那条路，但也许你爬半天爬不上去，或者你即使爬上去了也已经是遍体鳞伤，没有力气再走了。”

小宇若有所思。

我继续启发他：“你现在的处境和我刚才说的相似。如果我们被杂念所困不能继续学习时，我们何妨小憩一会，放下手中的作业，去做做我们以前常做的一些事情。为什么你高二时会出现杂念呢？因为从那时以来，你都在不断制定赶超别人的计划，高三了又制定考大学的计划。杂念的出现可能是给我们一个暗示：我们有太多压力，我们太累了。现在是我们放松自己，调节自己的时候了，是想想我们如何往下走的时候了。有句俗语说得好：蛤蟆跳三下，还要歇一歇呢！”

如果我们休息好了，有了前进的力气了，这时我们就“忍受痛苦，为所当为”，带着杂念学习。如果他能坚持做到这一点，肯定能把成绩提高，当他从学习中获取了成功的体验，杂念的烦恼将消失于无形之中。

森田心理疗法与精神分析的区别是不问过去，不追究来访者问题产生的潜意识背景。这种疗法着重于消除来访者的“继发性焦虑”，即一种因患者拼命想摆脱身心不适感（如心慌、失眠及杂念等），从而产生的焦虑。来访者在某种“生的欲望”（想健康，想上进等）支配下，必然会产生“死的恐怖”（怕生病，怕失败等），这是一个事物的两个方

面,焦虑必然与欲望相伴随,这就像人站在太阳底下,必定有影子一样,是很自然的事情。而且欲望越强,焦虑也越强,比如越是想考好,便越是紧张。但来访者因为具有求完美,喜内省,敏感及执著等性格特征,他们容不得身上出现的一些不适感及一些欠缺,好像要使劲地想挖掉地上的太阳照射的影子,这肯定是徒劳无功的。有时,我跟他们打比方说,一阵风吹过,树枝摇曳生姿,沙沙吟唱,人在遭遇各种内外刺激时(欲望可看成是一种内部刺激),也会作出相应的回应,出现不同程度的身心反应,但来访者想做这样一棵树:风在劲吹,枝叶却纹丝不动。树欲静而风不止,这是多么艰难的对抗啊!

正因为致力于排斥存在的问题,他们便把注意力高度集中在问题上,这时,他们的意识范围缩窄:不再关注学习、交往和生活。眼睛里只有那个问题,因此问题相对地被放大了,这“有助”于他们更加敏锐、更加细致地观察和捕捉到问题本身细微的变化,也就是说,因为高度注意问题,他们会对问题更加敏感,这样下去的结果,是问题被强化了,问题强化后,来访者更急切地要摆脱,更多地去注意问题……森田心理疗法把形成这种恶性循环的机制称为精神交互作用,精神交互作用使来访者作茧自缚,森田心理疗法形象地称之为“欲以一浪平息一浪,结果波浪叠起”。

现在小宇就处在跟他的杂念“相亲相爱”、须臾不离的胶着状态。早晨起床,他就开始担心杂念让他一天的计划付诸东流,上课时,他“期待”着杂念出现,杂念来了,他五内俱焚,坐立不安,懊恼不迭。他必须与杂念“剥离”,冲出杂念的重围。

为所当为

当第三次在咨询室坐下的时候,小宇叹了一口气。他向我谈了近两周的情况,开始他按我的要求,不管杂念如何肆虐横行,只是埋头学习,算是横下一条心了,但效率太低,看着同学们轻松自在学习的样子,他照样忧心如焚。这还不说,辛辛苦苦坚持了两个星期,杂念并不见少,他真是有些怀疑我的“森田指导”是否有效。

“你上学的目的是为了消除杂念吗？”我问小宇。

“我的目的是要上大学，上大学必须消除杂念。”小宇回答得很干脆。

这简直是死灰复燃，战事再起。不能继续在这个问题上纠缠不休。

我对小宇说，现在实际上存在有两个目标，或者说有两个中心。一个是考大学，一个是消除杂念；一个是目的中心，一个是问题中心。虽然小宇奔波在教室和家这两点一线上，捧着书本端坐在课堂里，但他内心与杂念进行着殊死的较量，那是一场没有硝烟的战争。小宇的喜怒哀乐，前途和希望全部为杂念所困扰。学生在学校的目的是学习，可小宇已将学习的目的抛置脑后。

小宇不承认。

我列出三点证据。其一，动机，我让小宇与杂念和平共处，忍受痛苦，坚持学习，完成学业，这是目的中心；但小宇却以为坚持学习一段时间后就能消除杂念，他的目标和动机是消灭杂念，这是典型的问题中心。其二，过程，小宇在学习过程中始终在“检验”杂念的有无和多少，并为此不安，这又是问题中心。其三，结果，在对两个星期的学习进行评估时，小宇没有告诉我他学了一些什么内容，有哪些收获，而是强调杂念还未减少，按他的说法，这两个星期算是白学了，白过了，这同样是问题中心。总之，家燕游燕，反反复复地，异常顽固地，小宇以杂念为中心考虑问题。

说到这里，小宇笑了。

为所当为，做该做的事，就是把目光放在当下，努力把现在的事做好，而不管心情如何，杂念几多。

一旦着眼于现实，立马就会感到许多困难，那么多单词要背，那么多试卷要做，杂念很容易再次成为替罪羊：要是没有杂念咱就不会这样糟糕。于是小宇再度在问题中心和目的中心之间摇摆，真是一场拉锯战。所以我这个打气筒得不断地打气，一直到小宇渐入佳境，尝到学习的甜头，获得成功的喜悦为止。