

中学生心理日记点评



科学普及出版社

中学生心理

日记点评

肖 军 编著

原生态的中学生困惑与情感记录!
独特的中学生心理解码角度!
面向中学生及家长的心理健康自助手册!

科学普及出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理日记点评/肖军编著. —北京:科学普及出版社, 2009

ISBN 978 - 7 - 110 - 07002 - 4

I. 中... II. 肖... III. 中学生—教育心理学 IV. G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 039813 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书

作 者 肖 军
插 图 同同卡通

策划编辑 肖 叶
责任编辑 金 蓉
封面设计 阳 光
责任校对 王勤杰
责任印制 安利平
法律顾问 宋润君

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 010 - 62103210 传真: 010 - 62183872

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

科学普及出版社发行部发行

北京国防印刷厂印刷

*

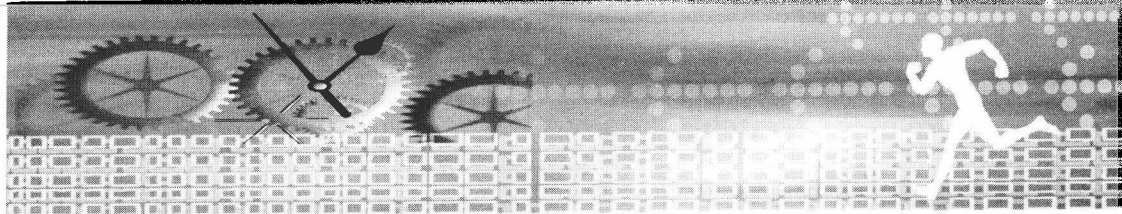
开本: 720 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张: 17.75 字数: 300 千字

2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 110 - 07002 - 4/G · 3110

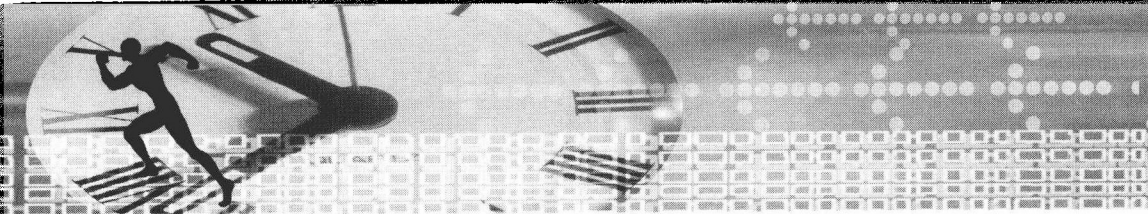
印数: 1—5000 册 定价: 29.90 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)



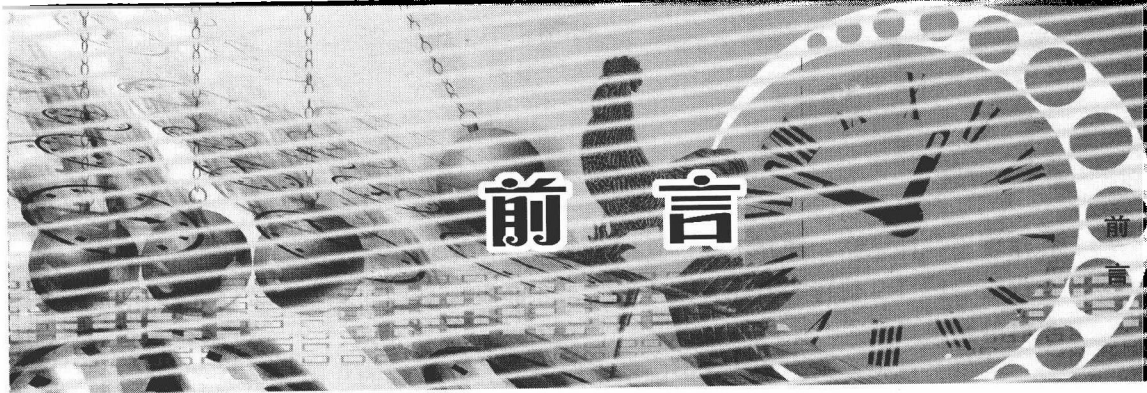
内容介绍

本书涵盖了亲子关系、师生关系、同学关系、自我成长、学习与考试、青春期性心理、理性思维与心理常识八大课题。透过心理学与人文精神相结合的角度，我们可以清楚地看到一道中学生与家长、老师沟通的彩虹。而彩虹上的每个家长和老师都将成为中学生心灵麦田的守望者！



作者简介

肖军:中学高级心理教师、二级心理咨询师,新浪网女性频道特约咨询师,北京大学心理咨询在职研究生。湖北省科普作家协会会员。多家国家级刊物特约撰稿人。2007年被卫生部《中国学生健康报》评为“影响本报的重要人物”。华夏心理网咨询论坛婚恋性心理资深版主。长期致力于学生、亲子及婚恋咨询,并形成了自己独特的咨询风格。



前言

前言

爱是一种能力。而这种能力的形成在整个中学阶段是关键中的关键。用日记去表现爱，用日记点评去赋予爱以理性的色彩，让爱沿着正确的轨道运行，是我尝试心理日记点评的初衷。这么多年过去了，回顾走过的路，虽然充满艰辛，然而更让我欣喜。特别是在整理过去的一些日记点评的过程中，我分明又一次感受到了那一颗颗鲜活跳动的心。

在长期致力于中学生心理日记点评的探索中，我总结了一套符合中学生心理特点的点评方式，受到了学生们的欢迎和好评。后来，应卫生部《中国学生健康报》之约，我陆陆续续将那些有代表性的日记点评在“倾诉小屋”栏目上公开发表，并收到了一些中学生读者的来信鼓励。因为我的每一篇心理日记点评，不仅要体现真实性、代表性、典型性，同时还要能够从中体现一定的心理学原理、心理学精神，以达到在解决心理问题和解释心理现象的过程中向同学们普及心理学常识的目的。这样的尝试是辛苦的，因为筛选日记的过程是一个大浪淘沙的过程，点评日记的过程更是殚精竭虑的过程，但同时也让我感到了一种神圣的职责：面对中学生朋友们如此多的心理误区，我不能无动于衷。也许我一个人的力量还不足以达到正本清源之目的，但努力的人多了，力量就强大了。

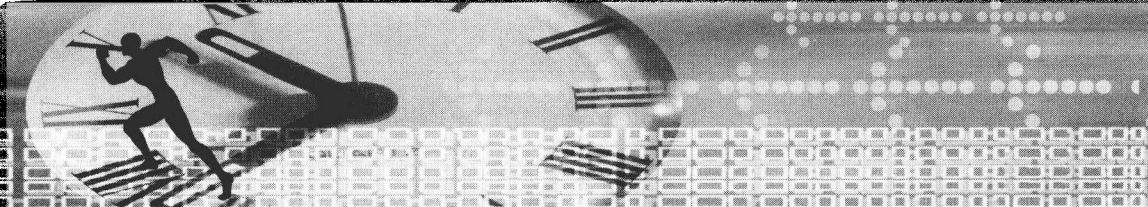
套用改革开放的总设计师的一句话：普及心理学知识要从娃娃抓起！

现选取其中有代表性的日记点评结集出版，其意义就在于此。

原生态地记录中学生的生活，是本书最大的特点。心理日记的写作并不同于一般的日记写作，它讲究丰厚的叙述，不一定要直指主题——直指求助主题的是心理求助。当然，在本书的日记中也会包含一些心理求助的内容，但它不是心理日记的本质。

因此，心理日记的点评也不同于一般的排忧解难和心理问题的解答、心理疾病的诊断，尽管里面也涉及一些排忧解难式的答复与心理障碍、心理疾病的诊断原则。心理日记的点评讲究人文性和科学性的结合，并追求在一般事例的基础上给青少年朋友以普遍的启示意义，从而提升青少年的人文素养和科学精神。

心理日记点评也不是学生心理咨询，虽然在点评中不可避免地运用了一些心理咨询的原理，也会在适当的情况下给出一些建议。这些点评，主要从心理分析的角度、从人文关怀的角度引导学生正确地面对挫折痛苦和困惑，其目的不过是提供一



种角度、一种思路，却并不提供真理。而只有从多种角度出发，在不断转换思路的过程中，用自己独特的方式去关注现实，才能发现真理的蛛丝马迹，才能找到适合自己的解决之道。

这里，首先要感谢的是《中国学生健康报》心理版的几位编辑老师：她们是最早策划“倾诉小屋”的编辑杨秀老师，以及后来为心理日记点评付出了许多心血的王燕萍老师和孟欣玫老师。正是他们的支持和鼓励，让我一路走来，没有寂寞，只有感激。

同时要感谢的是许多的心理教师和语文教师们，没有他们的支持，我很难收集到这么多原始材料。我更要感谢的是我的学生。我是在帮助他们的过程中成长起来的。另外，要说明的是：因为心理日记中存在一定的隐私，本着保密的原则，我对日记作者或使用化名，或直接隐去了作者姓名。

本书所精选的 128 篇心理日记点评均属本人原创，其中的大部分心理日记点评已在《中国学生健康报》、《中国中学生报》、《心理医生》等杂志发表，受到了读者好评。

最后，希望更多的老师和同学能加入到心理日记点评的事业中来。老师可以给学生做点评，而学生又何尝不可给学生做点评呢？如果有一天，能看到一本学生写的心理日记点评，我想，我们的中小学心理健康教育就一定是到了最辉煌的时候了。欢迎对中学生心理日记点评感兴趣的朋友莅临“[百度贴吧 > 中学生心理日记吧](#)”参与互动交流！

由于本人能力有限，难免会有所疏漏。在此热切地盼望着全国的专家、学者、老师朋友、学生朋友对我的这本书提出宝贵的意见。

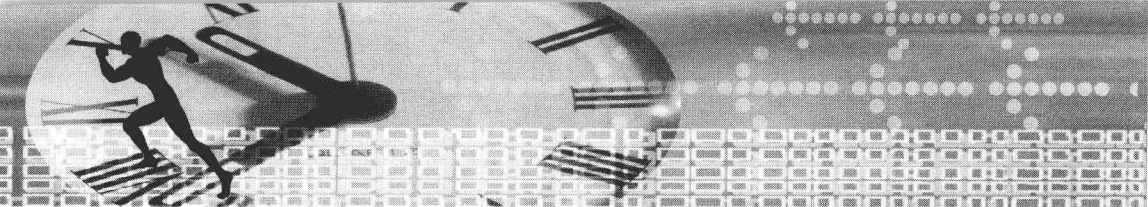
肖 军

2009 年 3 月



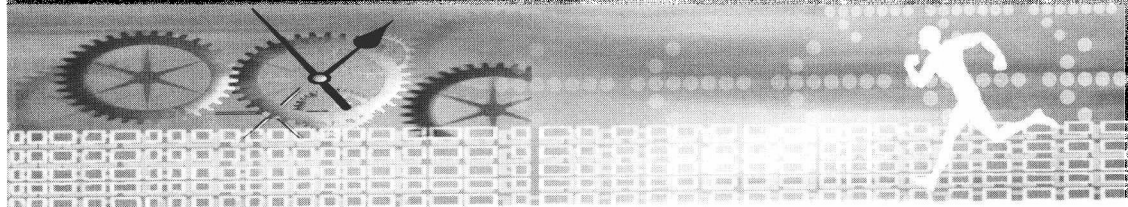
目录

1	第一章 亲子关系篇
1	1. 本篇寄语:孩子的“谎言”
3	2. 15岁的我为什么控制不了离家出走脚步
5	3. 避免让孩子接收父母婚姻中的负面信息
7	4. 真正的安慰是不安慰
10	5. 爸爸,我不是不爱喝鸽子汤
12	6. 孩子不是父母的裁判员
14	7. 父母离婚了,我把自己变成一块铁
15	8. 暑假给孩子补上“玩”这一课
18	9. 在校是三点,回家能否多一点
20	10. 父母离婚了,请不要限制孩子的爱
21	11. 成功也是成功之母
23	12. 叛逆是为了及时地分离
25	13. 有了沟通,就不会有代沟
27	14. 我是爸爸一生的债
29	15. 用感恩的心面对这份独特的父爱
31	16. 如何面对父母的“无敌碎碎念”神功
33	17. 青春期的孩子要主动获得同性父母认同
35	18. 是爱,还是恨? 这是个问题
37	19. 崇拜孩子就是崇拜希望
39	20. 把暑假的主动权还给孩子



- 41 **第二章 同学关系篇**
- 41 1. 一个中学生人际交往障碍的深度分析
- 46 2. 留点心理边界，友谊才能长久
- 47 3. 别让竞争淹没了友情
- 49 4. 成长的痛苦是宝贵的
- 51 5. 给自我注入能量
- 54 6. 渴望被人欺负的男生
- 56 7. 圈里圈外都是情
- 58 8. 学会用海德的平衡理论认识人际冲突
- 60 9. 嬉笑中，消除对嬉笑的厌恶
- 62 10. 面对绰号要掌握“喂美食”的主动权
- 64 11. 低自尊是被同学欺负的根源
- 67 12. 认清心中的“假想敌”
- 68 13. 他为什么不会拒绝
- 70 14. 我怕自己那“非真诚的笑”
- 71 15. 总怕别人超过自己
- 73 16. 我能和他们一样“混”日子吗？

- 75 **第三章 师生关系篇**
- 75 1. “恨”不过是“爱”的反向作用
- 78 2. 良好的师生关系大于考分
- 80 3. “早恋过敏症”重创学生自我价值
- 82 4. 在规则之美中感受和谐之美
- 84 5. 学生上课有没有隐私权
- 86 6. 为什么会有表扬饥渴症
- 88 7. 左手与右手



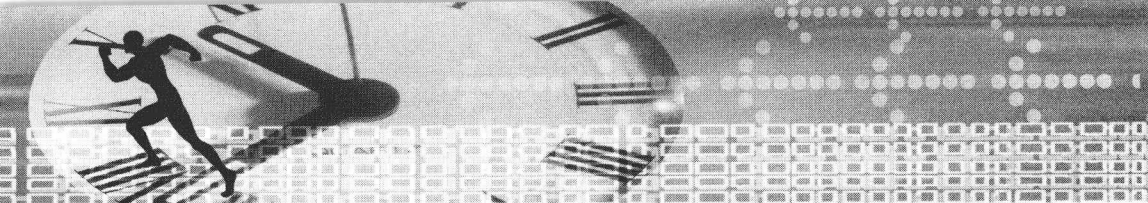
- 90 8. 给考砸了的学生发奖品
92 9. 我是一个大色郎
95 10. 言传不如身教
96 11. 教师影响学生的三重境界
97 12. 我怎敢说出真相
100 13. 学校办重点，学生怎么办？

102 第四章 自我成长篇

- 102 1. 本篇寄语：同时活在三天里
103 2. 成长中的缺陷也有价值
106 3. 在体验中认识自我整合自我！
108 4. 真正自我：在共性中追求个性
110 5. 超能力的感觉，源于自我与现实不能和谐相容
112 6. 性格需要完善而不需要改变
114 7. 青春期，自主意识的第二次觉醒
116 8. 悦纳自己，不是淑女也美丽
118 9. 在乐群中特立独行！
120 10. 成长就是痛并快乐着
122 11. 追星就要追得健康追得快乐
124 12. 世界上最遥远的距离
125 13. 下辈子，我要做男孩
128 14. 挥之不去的旋律
129 15. 优等生，请珍惜你的失落感
132 16. 姐弟关系也需要变化

134 第五章 学习考试篇

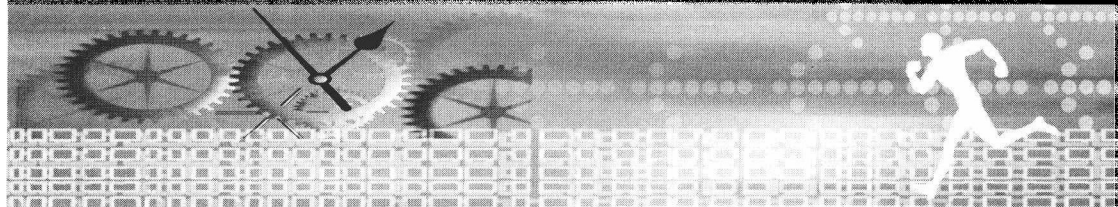
- 134 1. 本篇寄语：奖励孩子学习是一件危险的事情
136 2. 粗心马虎有时是能力问题而不是态度问题



- 138 3. 上课走神为哪般?
- 140 4. 学会用瓦伦达心态面对学习压力
- 142 5. 对付考试怯场有良方
- 145 6. 感受学习生活本身的快乐
- 147 7. 有目标才会有动力
- 148 8. 男孩考试为何总要上厕所
- 151 9. 做分数的主人还是奴隶
- 153 10. 为什么上课都听懂了, 考试时就不行了?
- 155 11. 上课走神原来是安全感的缺乏
- 156 12. 转学可能是一种消极应对方式
- 158 13. 不让学习成为焦虑的象征
- 160 14. 让举手成为一种展示自我的机会
- 162 15. 拒绝老师安慰, 你才能真正消除考试紧张
- 164 16. 考试中的强迫症状可能是因紧张焦虑而起
- 166 附录: 介绍四种考前复习方法

第六章 青春性心理篇

- 168 1. 他山之石: 美国人的性教育观点
- 172 2. 相爱总是简单, 相处太难
- 175 3. 不追女孩, 生活就没动力?
- 176 4. 怎样面对飞来的“情书”?
- 178 5. 中学生虚拟异性交往也要慎防过密
- 180 6. 深藏那份少女的情怀
- 182 7. 如何对待青春期的性幻想
- 183 8. 男女搭配, 学习不累
- 185 9. 迈过青春期的门槛
- 188 10. 我是不是同性恋



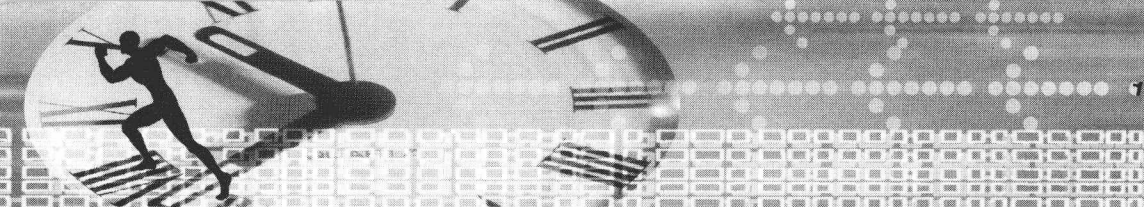
- 191 11. 手淫：禁不住的诱惑
- 193 12. 师生恋，牛犊恋
- 196 13. 面对“大哥”邀请，是进还是退？
- 198 14. 将心灵的家具重新布局
- 200 15. 我想谈恋爱——少男少女萌情期的从众心理

第七章 理性思维篇

- 204 1. 绝对化思维让你感到世界不公平
- 206 2. 再失败的婚姻也会有它的价值
- 207 3. 抛弃“夸大其词”的非理性认知
- 209 4. 学会适当地消极
- 211 5. 找出自卑倾向背后的非理性思维
- 214 6. 用理性擦去心中的嫉妒
- 216 7. 我是班上一根草
- 219 8. 为什么要和比自己差的人比较？
- 222 9. “爱对方八分，爱自己两分”不过是虚无的假设
- 223 10. 有了“差生”这个词才开始有差生
- 226 11. 适当满足感情，避免过分理智化
- 228 12. 认识家庭中的负性情绪转移
- 229 13. 不是别人欠你的，而是你自己欠了你自己的
- 230 14. 幸福能够归还吗？

第八章 心理常识篇

- 232 1. 本篇寄语：刘禹锡 PK 柳宗元，挫折如何变财富
- 233 2. 姐姐不是火中的“邱少云”
- 234 3. 为什么怕鬼却爱看鬼片
- 237 4. 喜欢猪八戒的心理含义
- 239 5. “恐高”不用怕



- | | |
|-----|-----------------------|
| 241 | 6. 生命对我们多重要，哀伤就有多重要 |
| 243 | 7. 自虐，你为什么残忍地对待自己 |
| 246 | 8. 爱洗手是强迫症吗？ |
| 248 | 9. 别用“鬼”、“坏人”等吓孩子 |
| 250 | 10. 虐待小动物容易诱发人格障碍 |
| 252 | 11. 学会给暴躁脾气降温 |
| 255 | 12. 学会管理自己的情绪 |
| 257 | 13. 有些家庭问题不在人，而在系统 |
| 260 | 14. 过分刻苦是一种自我攻击 |
| 261 | 15. 谁能拽我走出网络的深渊 |
| 263 | 16. 帮助弟弟之前首先学会帮助自己 |
| 265 | 17. 学会认清情绪的来源 |
| 266 | 18. 中学生“记仇”往往是情商缺乏的表现 |

270 附录：后记《自己与别人》

第一章

亲子关系篇



1. 本篇寄语:孩子的“谎言”

一位学生家长给我打来电话,话语中充满了惶恐和急切:“肖老师,我的女儿说她不想活了。我不知道她说的是真话还是假话。几次和她谈心,可她就是不理睬。真是急死我了。肖老师,我该怎么和孩子沟通啊?”“您是不是在和孩子沟通时总觉得孩子不说真话?”“是的是的!”“那您今后在和孩子沟通时,别再指望孩子说真话不就行了吗?”“啊!那岂不是纵容孩子说假话?”家长有些生气了。“那我们还是安排时间面谈吧!”

通过与这位家长面谈发现,孩子说“不想活”,其实是她在对父母某些做法表示不满。而家长意识不到这一点,不断地去纠缠这句话的真假,掩盖了问题的实质。

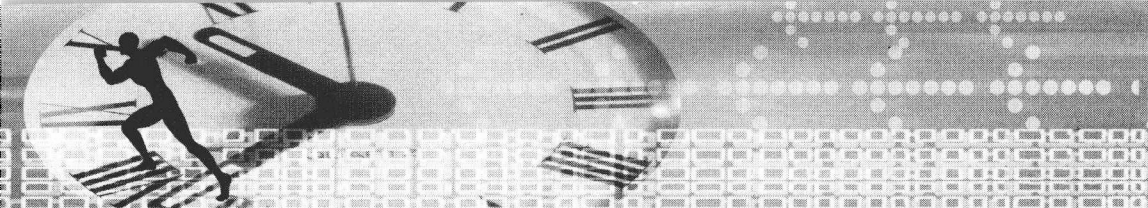
大多数家长都认识到了和孩子沟通的重要性,并且经常和孩子交流谈心,渴望着进入孩子的内心世界。然而很不幸的是,许多孩子并不理解家长的苦心。他们将最知心的话告诉自己的同学、朋友乃至网友,就是不告诉自己的父母。

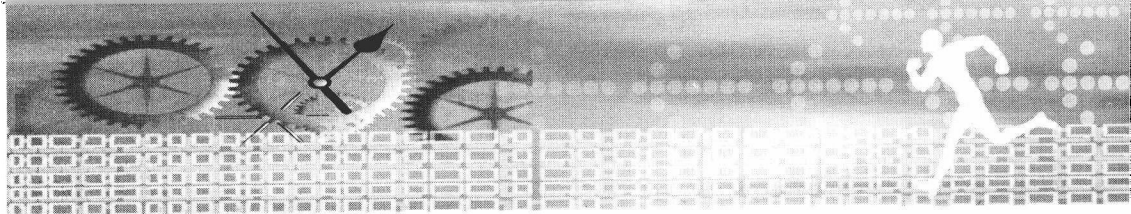
那一定是我们对沟通存在一定的认知误区:我们太相信我们所听到的了。

其实,听到的往往没有看到的有价值,而看到的又没有用心体会到的有价值。如果只是用耳朵去听孩子的话,而不能同时用眼睛去看孩子的表现,或者不能用心去体会孩子的情感,那听到的就失去了价值。在这中间,实际上贯穿了一个相当重要的能力,就是“共情”。很多孩子不愿意将心里话告诉家长,究其根本原因就是家长严重缺乏共情能力所致。

其实,孩子的每句话中都会隐藏着没说出来的话。不要指望孩子告诉你他的全部的真实想法,因为有一些真实的东西、真实的想法,孩子自己都不清楚。

其实,真正让家长了解孩子内心的就是孩子的某些“假话”——孩子说的“假话”





背后就是孩子最真实的内心世界！只是这里的“假话”并不涉及道德伦理上的意义，而主要是代表一种心理学上的含义。

和孩子沟通别指望孩子说真话。这并不是说，让我们不要相信孩子，而是要我们多去感受孩子的心情，多去思考孩子语言的“潜台词”。这样，我们就会逐步地加深对孩子的理解，从而实现真正的亲子沟通。这样，当我们在亲子沟通中暂时不能达到预定的沟通目标的时候，也会有一个理性的认识与平和的心态，为下一次更好地沟通做好更坚实的铺垫。

而有时不得不违心说谎的孩子们也应该意识到：偶尔说些不违背道德的谎言似乎算不了什么，但如果成为习惯之后就会对自己的人格成长造成不利的影响，是需要主动去克服的。



2. 15岁的我为什么控制不了离家出走的脚步

2007年9月27日 星期四

天气：晴

当下心情：痛苦

心情指数：★★★★★

心情故事：

我是一个15岁的女孩，生活在一个幸福的家庭里，可是我对这个家庭好像很不满足，总是一而再再而三地出走，弄得家人对我一点信任都没有了。

我总是在离家出走的第一天就后悔了。可是我并没有及时弥补错误，而是继续错下去。我不敢回家，明明知道回家后爸爸妈妈不会打我，可我还是不回家，总觉得家里好闷，闷得让我喘不过气来。每当我回家后，爸爸妈妈什么都不说，只是跟我谈心。可是我讨厌他们跟我谈心，因为他们将要跟我说什么我都知道。可是他们还是要再说一次，而我根本一句话都听不进去。我在心里说：我再也不离家出走了！可是，没过几天，我又控制不了，一个人走了……刚走就后悔……

我这是怎么了？

(小雨)

