

中学生心理健康教育丛书



崔丽娟 主编

探秘 花季 心灵



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





G479/67

探秘花季心灵

(高中生家长版)

主 编：崔丽娟

参 编：刘琳 赵鑫



机械工业出版社
China Machine Press

本套丛书从学生、家长、教师三个角度系统地介绍了有关中学生心理健康教育的知识,首创心理教育三方互动的丛书结构。它包括初中教师、高中教师、初中生家长、高中生家长、初中学生和高中学生等6个版本。该丛书内容丰富,形式生动活泼,趣味性强,更贴近中学生生活,具有很好的实际指导意义,是呵护中学生健康成长的必读书。

本册高中生家长用书的开头都有学生“安安”及其父母的日记,并针对问题安排了丰富的心理学知识,以及一些行之有效地与孩子沟通相处、教育孩子的方法。同时,该书还穿插了一定的心理测试和小故事、小资料,帮助家长们轻松掌握较为枯燥的心理学知识。

图书在版编目(CIP)数据

探秘花季心灵. 高中生家长版/崔丽娟主编. —北京:
机械工业出版社, 2004. 7

(中学生心理健康教育丛书)

ISBN 7 - 111 - 14944 - 0

I. 探… II. 崔… III. 心理卫生—健康教育—高中
—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072072 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 卢婉冬 封面设计: 鞠 杨

责任印制: 施 红

煤炭工业出版社印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2004 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 8.5 印张 · 182 千字

定价: 14.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话 (010) 68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版

丛书前言

西南师范大学教育科学研究所 张大均：学校心理健康教育旨在帮助学生解决生活、学习、交往中出现的心理问题，促进其心理健康发展，是学校素质教育面临的新任务和研究的课题。（《中国教育报》2004年6月16日）

近几年，我国的基础教育事业正经历着一场深刻的变革。“素质教育”成为这场变革的重中之重。而“中学生心理健康教育”是学校素质教育的重要组成部分。只有具备健康的心理素质，学生才能形成正常的智能、完善的人格和良好的适应能力。在我国现有的教育制度下，学生面对各个方面的压力，心理问题亟待解决。最近不断发生的各种极端事件，一次又一次地唤起全社会对学生心理健康的热切关注。如：发生在沈阳的某学校班主任摧残学生身心的事件，发生在金华的杀母事件，发生在上海的四个女中学生一起出走、找寻网友的事件……

为此，全国有许多中学相继开展了心理健康教育课，有的学校还开设了心理指导中心或心理咨询室。但是，对学校来说，心理健康教育还有诸多问题亟需探讨和解决，比如：学校尚未建立成熟的心理健康教育模式，师资也需要专业化培训，缺少贴近中国国情、实际操作性强的心理健康教育图书，等等。

我曾经从事过几年的学生心理健康辅导工作，也和很多的中小学校老师及家长交谈过。在与老师们的交流中，我发现，相对于专业知识，我们的老师缺乏的是心理学知识。虽然很多学校建立了心理咨询室或心理指导中心，也有一二个心理学老师，但面对全校学生，这些老师就像是“消防队

员”，只有心理发生严重偏差的学生，才会引起班级老师的注意，请心理老师提供帮助，然而常常错过了心理咨询的最佳时期，甚至已超出了心理咨询帮助的范围，需要到专门机构去进行心理治疗了。为了学生的健康成长，让每一个学生在学校教育中都能感受到快乐，这就需要每一位老师不仅有坚实的专业知识，同时也要具备一定的心理学知识。可以设想一下，假如我们能使学生持续不断地感受到学校教育的快乐，愿意走到教师的身边，我们还怕没有教育的机会吗？还怕学生不接受我们的引导吗？

在从事青少年心理发展研究的过程中，我也接触了很多的家长，而且每次在学校给家长做讲座时，都深刻地体验到了家长想了解孩子心理状况、想知道孩子在想什么、想和孩子建立良好沟通的迫切愿望。尤其是中学生的家长，看到孩子向父母慢慢关起心灵的大门时，要么只有无奈地干着急，要么就是过激地处理，导致与孩子更大的隔阂，甚至给他们造成心灵的伤害。哪有父母不希望孩子快乐、健康地成长的？但生活中，往往由于他们对中学生的心理状况不够了解，虽然怀有美好的愿望，但却采用了不适合中学生心理发展的教育方法，反而导致了青春期的孩子出现心理问题，甚至走向犯罪的道路。

在从事青少年心理发展研究的过程中，我还接触了非常多的中学生，听到了青少年成长中的烦恼：他们常常为不知道怎样才能得到父母、老师的理解而苦恼，为不知道怎么对待同学的误解而伤心，为不知道怎么找寻集体中的自我而伤感，为又好奇又害怕又不知道如何处理萌动的青春情愫而痛苦……从无忧无虑的小学生成为多愁善感的中学生，从做爸爸妈妈老师的好孩子到要做回真我，中学生也在呼唤着心灵的帮助和支持。

怎样帮助我们的中学教师拥有一些必要的心理学知识，

在学生成长的道路上给予积极的引导，扬长避短，发扬学生优良的个性品质；怎样给中学生家长在实践“生而养之，养而教之，教而适之”的父母责任中助一臂之力；怎样帮助中学生在飞扬的青春中，更多地体验成长的喜悦，发展自我，完善自我：这些一直是我深深思考着的问题。

2003年初，我们一家来到了美国的普林斯顿，我女儿借读在普林斯顿学校，使我有机会亲眼见到了美国基础教育与中国的一些不同，见到了在孩子成长中美国家长所表现出的与我国家长不同的关爱和帮助。我还走访了一些从中国的中学转到美国读书的中学生，听他们讲在不同国家的成长感受。我所访问的学生都普遍反映，在这里，他们的个性得到了尊重，经常被鼓励按照自身的特点和需要来发展自己，而不是不顾自身特点和需求地被塑造。在这样的环境中，他们感受到了发展的自由和快乐，而不是被塑造的无奈和痛苦，所以，他们更自觉地投入学习和生活，提升自我，而不是厌恶自身，放弃自我。这使我深深地体会到，即使独立意识刚刚萌发的中学生，心理状况也是极其复杂和多样的，学校老师和家长只有尊重学生的个性特征，给予不同的引导和发展条件，学生才会感受到成长的快乐，才会主动发展自身。

漫步在美国普林斯顿优美的自然环境之中，看着因那一草一木沿其本性茁壮成长而给大自然带来的无穷魅力时，我想起了美国作家桃乐斯诺特说的：

一个孩子在充满批评挑剔的环境下成长

他学会了吹毛求疵谴责他人

一个孩子在充满敌意的环境下成长

他学会了争论反抗

一个孩子在充满恐惧的环境下成长

他学会了忧虑害怕

一个孩子在充满被怜悯的环境下成长

他学会了自哀自怨

一个孩子在充满嫉妒的环境下成长

他学会了贪得无厌

一个孩子在充满耻辱的环境下成长

他学会了自觉有罪

一个孩子在充满宽容的环境下成长

他学会了有耐心

一个孩子在充满鼓励的环境下成长

他学会了自信

一个孩子在充满赞美的环境下成长

他学会了赏识他人

一个孩子在充满认同的环境下成长

他学会了爱惜自己

一个孩子在充满被接受的环境下成长

他学会了爱惜这个世界

一个孩子在充满肯定的环境下成长

他学会了立定志向

一个孩子在充满了分享的环境下成长

他学会了慷慨

一个孩子在充满公正诚实的环境下成长

他学会了正义真理

一个孩子在充满安全感的环境下成长

他学会了信任他人

一个孩子在充满友善的环境下成长

他学会了热爱人生

一个孩子在充满安宁的环境下成长

他学会了平安

一股把多年工作的体会与老师、家长和同学分享的冲动在胸中涌动，我萌发了以一个心理学工作者的绵薄之力，帮助学校老师、家长，更用心地为独立意识日益增长的每一个中学生创造更适合他们的成长环境，帮助每一个正在感受成长的中学生体验发展的快乐的想法。于是酝酿了这套分别写给高中和初中的教师、家长和学生的丛书。让我高兴的是，这一想法得到了杨书澜女士的肯定和支持，可以说，正是在她的热忱帮助和推动下，才有了这套丛书的完成。在此，致以我深切的谢意。

本套“中学生心理健康教育丛书”首创了“教师——学生——家长”三方互动的模式，有效发挥学生、教师、家长等基本教育要素的作用，旨在培养学生健全的心理素质。本丛书以“探秘花季心灵”为基础，帮助所有关心中学生心理健康问题的人了解中学生和中学生的心理世界。在此基础上，本丛书的编排以活动性、情境性、主体性为原则，在全面介绍相关心理学知识的同时，还精心设计了各种心理训练题，创设各种互动式情境，调动学生的主体意识，使学生在阅读和使用本丛书的过程中，真正体会到心理教育的内化效果，也让我们把“素质教育”的美好愿望真正实现在学生的健康成长之中。其中，在写给教师的两本书中，我们在每一章每一节都为教师提供了心理训练课程的教案，可以帮助中学的心理健康教师顺利开展心理训练课程。

自我意识不断觉醒的中学生，心理的变化和发展是极其复杂的，不是一套丛书所能完全涵盖的，加上我们能力有限，因此，书中一定会有很多不妥之处，敬请读者批评指正，学界匡正。

崔丽娟

2004年6月

附：

作者简介

崔丽娟，女，1965年出生，应用心理学副教授，华东师范大学教育科学学院副院长，上海市社会心理学会副秘书长、常务理事，安徽科学技术出版社《家庭与家教》特约栏目主持、特约驻沪记者。

作为负责人主持的科研项目有：教育部人文社会科学研究“十五”规划第一批研究项目“互联网对青少年社会性发展的影响”，上海市教育科学研究项目“虚拟网络世界对青少年社会性发展的影响”，上海市哲学社会科学规划课题“青少年网络成瘾的预防与干预策略研究”，上海杰西网络有限公司资助项目“高中生专业选择兴趣测评系统编制”，上海卓信商务旅游咨询有限公司资助项目“高考专业选择测评系统研制”，等等。编著出版了《当你十四岁青春初萌时》、《心理学是什么》等，其中后者的市场零售达到6万册。

致每一位高中家长

天下的父母都不相同，但都同样爱着自己的孩子，同样无私地为孩子付出，不求回报。孩子一天天地长大，从一个可以捧在手心、只知道哭和吃的小不点，变成了一个可以一本正经地和父母谈论人生的高中生。面对着孩子们的成长，相信为人父母的你一定体会到了一份欣慰与快乐，更体会到了一份责任和期盼。你希望更了解自己的孩子，希望更好地与孩子沟通，给予他更多的帮助和指点，让他更健康、快乐地走向明天。那么，请翻开这本书，让它解答你心中的疑问，给予你中肯的建议。

这本书由9章构成，分别涉及高中生的人际交往、情绪、意志、异性交往等九个方面的内容。每个章节都由3节构成，第1节是“安安和她的爸爸妈妈”，在这一部分中，你将看到一个小女孩安安的日记和她的爸爸妈妈的心里话。从日记里，你可以了解到一个高中女生心中的点点滴滴，帮助你更好地读懂自己孩子的心理世界。而从安安爸爸、妈妈的话中，你可以体会到同为父母的困惑与期望，获得一份共鸣。带着你与安安的父母共同的问题，你可以翻开第2节“心理学与你”，在这部分里，我们将介绍一些高中生心理发展的特点，为你介绍一些与孩子互动和沟通的技巧。在第3节“他们的故事”中，我们为你安排了一些引人深思的小故事，有些是名人轶事，有些是和你一样的父母在家庭教育中的真实经历。在每段故事的后面，我们都加了一些点评，希望可以给予你更多的启发和灵感。

每一个家庭的生活都是平凡的，但每份平凡都可以因为父母与孩子之间的爱而变得生动和精彩。我们衷心地希望，你可以通过自己与孩子共同的努力获得这份生动，演绎这份精彩。

编者

目录

丛书前言

致每一位高中家长

第1章 心与心..... 1

第1节 安安与她的爸爸妈妈 (3)

第2节 心理学与你 (9)

第3节 他们的故事 (15)

第2章 痛并快乐着..... 29

第1节 安安与她的爸爸妈妈 (31)

第2节 心理学与你 (36)

第3节 他们的故事 (42)

第3章 认识你的孩子..... 51

第1节 安安与她的爸爸妈妈 (53)

第2节 心理学与你 (60)

第3节 他们的故事 (75)

第4章 孩子早恋了..... 85

第1节 安安与她的爸爸妈妈 (87)

第2节 心理学与你 (96)

第3节 他们的故事 (104)

第5章 情绪的世界..... 119

第1节 安安与她的爸爸妈妈 (121)

第2节 心理学与你 (124)

第3节 他们的故事 (135)

第 6 章 e 时代的精彩..... 151

- 第 1 节 安安与她的爸爸妈妈 (153) 第 2 节 心理学与你 (161)
第 3 节 他们的故事 (176)

第 7 章 打造坚强的孩子..... 183

- 第 1 节 安安与她的爸爸妈妈 (185) 第 2 节 心理学与你 (190)
第 3 节 他们的故事 (196)

第 8 章 孩子们的明天..... 207

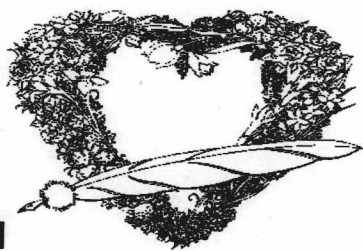
- 第 1 节 安安与她的爸爸妈妈 (209) 第 2 节 心理学与你 (216)
第 3 节 他们的故事 (238)

第 9 章 跟着捏了一把汗..... 245

- 第 1 节 安安与她的爸爸妈妈 (247) 第 2 节 心理学与你 (249)
第 3 节 他们的故事 (254)

心与心

第 ① 章







第1节

安安与她的
爸爸妈妈

安安妈妈的话

安安上高中了，时间过得可真快，想从前，她就那么大一点儿，在手掌上抱着，现在竟这么高了。小时候去哪都要跟着我，现在开始有了自己的朋友。出出进进，就是不愿意跟爸妈一起走。小孩也很怪，小时候，你觉得她是自己身上的肉，你给她吃什么，给她穿什么，她都觉得好，没有不满意的。可是现在长大了，这块肉就好像不是你身上掉下来的似的，非要和你拧个劲儿，你说东她偏说西。她完全有了自己的思想、自己的作为、自己的一切。唉！

看着她一天一天地在变，有时候心里挺矛盾的：既盼着孩子长大，觉得生活很有盼头；但同时我们又不能要求他们不长大。小时候，安安最喜欢过年，现在差多了，而对于我们这些人，自从三十岁以后，时间就过得飞快，想拦都拦不住。孩子长大了，我们就老了，老了，还是盼着她长大。

昨天，正好看到安安的初中数学老师，张老师问我孩子上高中后怎么样？才只上了几天高中，觉得还跟个初中小孩似的，看看那些高三的孩子，好像是不一样了，真的长大成熟了不少。张老师说高中是孩子的关键，不要以为





考入重点就有把握了，还是要好好地监督他们，照顾他们。而且高中的事也要比初中的多，什么交友呀、社团呀、高考呀等等，孩子更难管了。

我当然也不希望她成个书呆子，但是总是要把学习放在心上！

这两天，安安叽叽喳喳的，放学一回来，就是讲学校那点事，这个同学那个同学，这位老师那位老师。可也是，我们大人不也就讲讲单位里的事情吗？可安安这孩子特别重感情，小学四年级的时候，一个好朋友全家迁到外市，她听到这消息，当场就哭了。之后几天都特别难过。那时候，我就留心她是长大了，还以为小小的孩子哪知道什么是友谊呀！没想到还真低估了她！

上高中了，她还是得找好朋友，她跟我说过，什么都可以没有，不能没有朋友！说得还挺激动的。我就逗了她一句：“对，爸妈也可以没有！”居然把她给说哭了！还好，她爸打圆场，说：“咱女儿是最孝顺的了！这么够哥们义气的女儿能不孝顺父母吗？”

说老实话，我很少表扬安安，怕她骄傲，但她确实是个挺好的孩子！当妈的也希望她能有一两个好朋友！

安安日记

9.9

大雨

心情不好

雨一直在下，不知道什么时候能停。开学才刚刚一个多礼拜，这雨就一直下，下个没完，心情烦躁，真想出去走走。妈妈昨天剪头发了，早上吃早饭的时候，我盯着妈妈看了好长时间，又想笑又觉得可惜地说道：“没想到变



得这么短了。”

我妈妈有着一头长发，虽然44岁了，可是看上去一根头发都没有白，也许有白头发，可是我相信，什么人都有白头发的，难免要长一两根杂毛嘛！

“是啊，不知道怎么搞的就变这么短了！”

“挺好看的，妈，显得你年轻，人家书上写了，女人过了三十五岁就不宜留长头发了，大概是什么皮肤和长发不配了，皮肤比较粗糙，又有皱纹，头发长长的终归是不好的吧？嘿，我不知道，你问爸！”

爸爸这人从来都不注意我妈变成啥样了，他在网头吃早点。有那么香吗？不就是礼拜六，休息了，妈妈有功夫煮上一个小时的粥吗！“剪了挺好的！”爸爸傻傻地说。

妈妈不笑了，大概是我们说错了话！“安安，妈剪头发就是要让你也剪了，给你做个榜样，上高中了，每天都梳来梳去的，哪有心思学习呀，而且头发也占脑子营养呀！”

我妈就是这样，啥事都能牵涉到我的学习上。刚刚中考过，又是刚开学，又要套上小夹板吗，总得让我轻松轻松吧！

我就不剪，现在不留头发，以后老了就没机会了！啊呀，不好，怪不得妈一天都不高兴，我早上说错话了。我干吗说皮肤粗糙之类的话呀，妈听了一定不高兴，爸也真是的，还说剪了挺好的，分明是赞成我的胡说八道嘛。他就是不会说“你妈咋样都好看”之类的话！

礼拜五，我们上语文课的时候，语文老师建议我们坚持写日记，她说，特别是对于那些文笔不大好的同学（好像是特别对我说的，当然她还不认识我呢！），如果能够坚持在高中三年写日记，以后肯定一辈子，都写得一手

