

母亲艺术心理丛书·中国未成年人网脉工程推荐书



受伤的翅膀

主编_陶然

青少年心理成长札记

外语教学与研究出版社

受伤的翅膀

主编_陶然

青少年心理成长札记

撰写人 _ 王 琳 尹志新 曾婧婷
 朱明烨 刘诗雯 郝向宏
顾 问 _ 文丹枫 李树翔 应 力

外语教学与研究出版社
北京

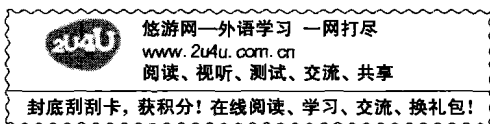
图书在版编目(CIP)数据

受伤的翅膀: 青少年心理成长札记 / 陶然主编. — 北京: 外语教学与研究出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5600-9622-3

I. ①受… II. ①陶… III. ①青少年—心理卫生—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 088162 号



出 版 人: 于春迟

责任编辑: 王 琳

装帧设计: 覃一彪

出版发行: 外语教学与研究出版社

社 址: 北京市西三环北路 19 号 (100089)

网 址: <http://www.fltrp.com>

印 刷: 北京爱丽龙印刷有限责任公司

开 本: 650×980 1/16

印 张: 16 彩插: 0.125

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5600-9622-3

定 价: 29.00 元

* * *

购书咨询: (010)88819929 电子邮箱: club@fltrp.com

如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系

联系电话: (010)61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

物料号: 196220001



· 本书主编陶然教授接受
美国《科学》杂志采访



· 陶然教授及本书部分撰写人员



· 陶然教授接受西班牙广播电台采访



· 陶然教授与主持人杨澜在四川灾区参加“爱心延续”活动

序

谁知我们的心

——解开网络时代青少年的心灵密码

“网瘾”一词本不存在，因人类发明了网络而存在；“问题”本来没有，因生活的际遇而产生。当人们以“网瘾者”命名我们这些沉溺在网络中无法自拔的问题人群时，有没有想到“网瘾”这一现象背后反映出的种种印迹？

作为一个曾经的“网瘾者”，我深知像我一样流连于网络的青少年心中都有各种各样的迷茫和困惑：

为什么我们一定要听父母的话？

爸爸妈妈打我们，还说是爱我们，用学习成绩来压我们，还说是为了我们有好前途。这样做对吗？

现在的学校教育就是分数教育，分数就是一切吗？文凭并不能保证一个人的成功，不上大学的人不是也可以成功吗？

我们一天到晚除了学习就是学习，这是自由吗？爸爸妈妈讲，我们学得好他们就有面子。我们是为他们的面子而活的吗？

我们有选择自己生活方式的权利吗？

我不要钱不要权，轻松地过简单的生活有错吗？这个社会用钱来衡量人的成功合理吗？看到社会黑暗和不公平的一面，活着还有

受伤的翅膀

什么意思？

我的身体是我自己的，我想怎么穿衣是我的权利；我的头发是我自己的，选择什么发型是我的权利；我的面孔是我自己的，想做美容是我的权利。我拥有这些权利吗？

手淫是肮脏丑恶的吗？

为什么青少年不能谈恋爱？如果爸爸妈妈不爱我们，老师也不爱我们，为什么我们不可以去找自己的爱？

大人是人，小孩子也是人，我们为什么得不到尊重？

父母都是对的吗？

老师说的都是正确的吗？

我们为什么要活着？

什么是幸福？

我是谁？

.....

谁能理解我们？谁能知道我们的心？！

于是，就产生了这样一本从特殊视角走进青少年心灵的书。

它来自这个喧嚣世界上的一角——中国青少年心理成长基地，一个以帮助青少年戒除网瘾和干预各种心理问题为主的特殊场所。

它是生活在这个特殊场所里的问题青少年对身边伙伴们观察以及自我认识的真实描述。

它是问题青少年对心路历程的自我诠释，是解开网络时代青少年心灵密码的钥匙。

它语言朴实、稚嫩，但字里行间却传达着生命的波澜与世事的沧桑，反映物质生活日益丰富的家庭中让人难以觉察的暗流。

序

它如同风雨过后从山坡上不经意间采撷的一束野花，带着几多青涩以及泥土的气息……

请老师和家长读读这本书，倾听我们青春的呐喊！

一个曾经的网瘾者 朱明烨（叶叶）

2010年2月

前言

中国人有教育穷孩子的经验，没有教育富孩子的经验。

中国人有教育多子女的经验，没有教育独生子女的经验。

中国人有教育单一文化背景下子女的经验，没有教育多元文化背景下子女的经验。

改变孩子，从改变家长开始

我是一名工作在临床一线的心理医生。自 2006 年 4 月中国青少年心理成长基地成立以来，一直在基地工作。四年多来，心理成长基地共收治了各种各样被心理问题困扰的青少年近五千人。在陪伴他们走出困境的过程中，我们发现这些孩子往往有内向、孤独、自卑、恐惧、怨恨、偏执、自我中心、幼稚化、注意力障碍等心理问题，心理问题严重的甚至导致焦虑、抑郁、自残、自杀等后果，使他们无法像正常的孩子一样生活和学习。

在治疗中，我们常常深思：这些青少年绝大多数来自于富有的独生子女家庭，本应该过着天使般的生活，他们为什么会这样？种种对社会不适应的现象背后隐藏着什么？他们在成长过程中体验了怎样的痛苦和挣扎？哪些相关因素是这些问题产生的根源？通过多种模型的研究和实践，我们归纳出了以下影响他们发展的五大核心

受伤的翅膀

因素：

- 一、爱的缺失，特别是父爱的缺失；
- 二、父母以“爱”的名义进行教育的过程中给他们带来的伤害；
- 三、同伴的排斥与疏离；
- 四、单一评价体系（以学习成绩作为唯一标准）下学业的过度压力；
- 五、与父母和传统文化及价值观的冲突。

在以上五个因素中，与父母有直接或间接关系的就占四条（一、二、四、五）。由此可见，家庭在青少年成长中所占的重要地位。而在当代家庭教育中，中国父母有如下常见的盲区：

一、不知道孩子需要什么样的爱，也不知道什么样的爱才能使孩子身心健康成长。

二、不知道什么样的教育是科学的、不会使孩子受到伤害的。

三、不知道自己的单一价值观（“好好学”、“上好学”、“找好工作”）和 90 后青少年多元价值观的冲突是导致亲子关系紧张的最显要因素。

四、不知道家庭角色的错位（严母慈父）与缺失（如父亲功能的缺失）会给孩子成长带来怎样的伤害。

五、不知道控制教育能导致孩子心理年龄幼稚化和青春期逆反滞后以及生活、学习丧失主动性。

六、不知道家庭是培养孩子人格完善最主要的场所（家庭教育是最早、最持久、影响最大的塑造孩子的力量）。

七、不知道伙伴教育也是教育不可或缺的组成部分，是孩子自我认同、承担责任的重要坐标。

八、不注重孩子个体之间的差异，盲目地从众。

九、不知道学校与社会、家长的单一评价体系是造成孩子自卑、人格退缩、厌恶学业和反社会行为的重要环境因素。

十、不知道过多的批评指责是造成孩子不自信的重要来源。

十一、不知道肢体语言是增加父母与孩子亲子关系最好的方式。

十二、不知道小时候给孩子讲一些恐怖故事（如鬼故事）能给孩子带来精神和心理的伤害。

十三、不知道夫妻恩爱能给孩子带来心理上的最大安全感（帮助孩子最好的方法之一就是爱孩子的父亲或母亲）。

十四、不知道孩子学习成绩不好一定程度上是受生物学的影响。

十五、不知道教育子女是一个持续漫长的过程。

十六、不懂得与孩子分享自己事业上的成功与失败。事业上成功的父母不知道向孩子示弱，往往以自己为模板来教育孩子，对孩子的成长形成压力和阴影。

这些盲区都是我们从对具体的案例的分析中得出的。也许有人对其中某条或某几条会不以为然，那么就请你读一读这本书——书中真实记录了23个有心理疾病的青少年的成长、变化以及与父母的互动过程。书中孩子们的经历，在现实中曾使我和我的同事潸然泪下。作为心理医生的责任促使我们拿起笔把它们记录下来，告诉天下的父母：做父母也是一种职业！任何职业都需要拥有该职业的知识和技能才能上岗。但父母这一职业的“上岗者们”却往往忽略了这一点：他们愿意通过各种方式学习如何在身体上照顾孩子，却不愿花时间了解如何在精神上科学地教育孩子。不合格的父母教育出的孩子往往也是人格不完善的。

因此，年轻的父母们要与时俱进，认真地去补习“父母”这一职业的知识和技巧。只有这样，才能科学地教育孩子，以培养孩子

的人格完善为第一位、知识学习为第二位，不再控制孩子、不再要求孩子完美、不再以学习成绩论英雄。只有这样，教育出的孩子的情商、智商、逆境商才会全面发展，身心才会健康成长。

要想培养出优秀的孩子，先要改变父母自己：给孩子一些权利，让他自己去选择；给孩子一些机会，让他自己去体验；给孩子一些困难，让他自己去解决；给孩子一个问题，让他自己找答案；给孩子一种条件，让他自己去锻炼；给孩子一片空间，让他自己向前走。

本书的出版宗旨就是希望改变一些父母的教育理念——从改变家长开始，进而改变孩子的成长轨迹。

除了对案例的分析，在本书中，我们加入了附录。其中，对网络成瘾的判断和家庭预防指南是非常必要的，可以指导父母对孩子的网瘾防患于未然。之所以附上“注意力障碍的诊断量表”是因为我们收治的网瘾青少年中占 30% 左右的有注意力缺陷（简称 ADD）。该病在我国青少年中发病率约占 4% 到 6%。该疾病在小学时很难发现，但在初中时容易显现出来（因为中学学习难度加大，课程量增多，此阶段患有 ADD 的孩子很难集中精力完成学业，考试成绩差使他们形成了自我挫败的心理模式，变得自卑不自信）。把诊断量表收录于此利于父母早日对孩子的行为引起警惕。最后还附了“和谐家庭基本准则”，就如同在准则前言中所写：网络成瘾的形成因素包括家庭因素、学校因素、社会因素和个体因素，其中家庭因素最关键。建立和谐的家庭环境，树立和谐的家庭形象是预防网络成瘾最有效的手段。和谐家庭基本准则以及在该准则中提到的父母应具备的三大品质（理解、细腻、无私），就像一面镜子，让更多的家长作为对照，反思自己、改变自己，给孩子更多的成长空间和选择权利。这个“准则”是我们北京军区总医院经过四年的努力，通过临床访谈、

观察和现场测试等手段，27次易稿才完成的，希望能对中国的父母们有所帮助。

建立和谐美满的家庭是为了孩子。家中有爱，孩子才能沐浴在爱的阳光下，不再受到伤害，在爱的天空中展翅翱翔！

没有中国青少年心理成长基地，就没有这本书的诞生。感谢北京军区总医院各级领导和团中央网络协会对基地的支持！感谢心理学界和医学界同仁以及各界媒体对基地的关心！感谢基地的全体员工和家长给予我们的理解和支持！最后，还要感谢所有在基地成长的孩子！为了还原孩子们所写的日记原貌，其中口语化的表达我们没有进行修改，请读者给予理解。

同时，在此书的出版过程中，北京亲和文化（亲和动力）发展有限公司也做了大量工作，感谢他们的辛勤劳动！

一位伟人说过这样一句话：我们的命运，一半在上帝手里，一半在我们手里。朋友们，让我们用握在手里的那一半，去赢得上帝的另一半！

中国青少年心理成长基地 陶然

2010年5月

第一章 虚拟的世界，真实的我

中国青少年成长基地自 2006 年建立以来，收治了几千例具有网瘾或其他心理疾病的患者，其中近五千例是青少年，尤其以 80 后、90 后居多。他们大都由父母陪同走入基地。孩子的父母谈到儿女时，总是为不能与他们沟通而困惑。看着这些只有在电脑游戏前才精神百倍、面对现实社会却萎靡不振的 80 后、90 后们，我们也在思考：看似桀骜不驯的他们，每天到底在想些什么？他们是否真的像自己父母所说的那样不可预测、捉摸不定？……

80 后、90 后绝大部分是独生子女，在学习、生活上遇到问题的时候，他们更愿意跟同龄人倾诉。同是基地学员（基地把收治的患者称为“学员”）同时又被其他学员视为“大姐姐”的叶叶，为我们提供了本章大部分案例，呈现了青少年在现实生活中不被理解、不被读懂、不被尊重的伤痛。心理治疗师对案例的分析为我们提供了他们逃避现实、游走于虚拟世界的答案：青少年对网络的过度沉迷其实仅仅是一个表象，背后的主要因素是心理问题，他们的心理问题又主要来自家庭的伤害。

1. 铁笼里的爱

让鸟儿飞翔，还笼子安宁

丁丁初到基地时，样子很是吓了我们一跳：凌乱的头发，蜡黄的小脸，参差不齐的牙齿，衣服随便套在身上，脚上的球鞋连鞋带都没有。看到跟在她后面衣着整齐、面有难色的母亲，我们更加好奇：一个母亲怎么能让自已处在花季的女儿如此邋遢地出现在外人面前？教官告诉我们，与别的学员不同，丁丁因为情况特殊，可以和母亲同住。与母亲同住，这在基地几乎是破天荒的事儿，更让我们对这个女孩增加了几分好奇。

作为学员队长的我，拿着领来的被褥走进丁丁的房间，准备帮她整理内务（包括教她叠被）。我刚把被褥放在床上，便听到她和母亲大发脾气：“你说，为什么要把我送到这个到处是铁窗、铁门、铁栏杆^①的地方来？这儿根本就是监狱，你是个大骗子！我要回家上学！”

丁丁一边大喊大叫一边抡起地上的包去打母亲。我见状连忙拉开她，好声好语相劝：“丁丁，听姐姐说哦：这里不是监狱，这里只是医院设置的类似疗养院的基地。来这里的哥哥姐姐也都是为了调整身心，以后更好地学习……”我叽哩咕噜说了一堆，本以为她会不理睬我，没想到她居然停下了手里的动作，睁着茫然的大眼睛看着我，似乎平静了下来。我解释完

① 基地为确保学员人身安全，在窗户上安装了铁栏杆，在楼道安装了铁门。

了，就开始教她叠被子，丁丁似乎忘记了刚才的一切，认真地跟着我的动作学习，还跟我讨论如何才能叠得像部队里的“豆腐块”。虽然她嘴上还时不时叽叽咕咕唠叨些什么，却已经和刚才对母亲歇斯底里发脾气的样子判若两人。看到丁丁的改变，丁丁的母亲对我投来感激的目光。

那之后的日子，我们经常能听到丁丁屋里传来疯狂的吼叫声，那些怒气明显是冲着她母亲的。但在我们面前的丁丁通常是安静的、平和的。如此巨大的反差让人不禁疑问：难道她的不满只是针对母亲？

一次训练^①结束后回宿舍，刚才还和我们和颜悦色聊天的丁丁一进屋就又开始向母亲吼起来。不一会儿，我看见丁丁的母亲掩面从屋里跑了出来。出于关心，我追上她，陪她到会议室休息。丁丁的母亲平静以后，向我讲述了关于丁丁的事情。

丁丁的父母都是非常重视事业的人。当年丁丁的出生打乱了两人对事业发展的计划，而那时丁丁的爷爷奶奶非常希望能亲手抚养孙女，于是丁丁一出生就被送回了老家——丁丁的爷爷奶奶所在的一个小城市。父母则在自己工作的城市继续打拼，因为事业繁忙，很少去探望丁丁。

在丁丁童年的记忆里，关于父母的部分是空白的，充满脑海的是爷爷奶奶的身影。在爷爷奶奶家，丁丁从小便是被捧在掌心里的宝。爷爷奶奶最怕的就是宝贝孙女出现一丁点儿意

① 指基地的军事训练，通过向学员传授军事知识，研讨军事策略，进行实战军事演习，规范其日常行为，调节生物节律，锻炼意志和勇气，纠正学员不良生活习惯。

外：爷爷奶奶家住在一楼，外面有个自家的小院，爷爷怕外面有野猫野狗跑进来吓坏丁丁，就把原本一米高的围墙加高了一截，还在上面加了一圈铁栏杆。童年时的丁丁每天活动的地方就是那一方小院，抬头便只能看到一方天空和四周的铁栏杆（所以，丁丁打心底里抗拒铁栏杆和铁门，这也是她刚到基地就大发脾气的原因）。奶奶怕丁丁走路摔倒，每天和她寸步不离。

这样的“精心呵护”一直到了丁丁该上幼儿园的年纪。老两口儿挑来选去，考察了几家幼儿园，最终选定了离家最近的一家。每天清晨把丁丁送进园内，老两口儿也不离开，就轮班在幼儿园门口等着，只要一看到丁丁，目光就再也不离开她了。这样只过了一个月，爷爷奶奶就决定把孩子接回家，因为幼儿园的小朋友太多，老师没办法像他们一样“精心”照顾丁丁。

就这样到了该上小学的年龄，爷爷奶奶千不舍万不舍，也只得把丁丁送到家附近的小学，照样每天接送。由于丁丁没有像其他小朋友一样接受过幼儿园的学前班教育，所以对突如其来的学校集体生活很不适应，在学校就独来独往，下课就第一个冲出校门，只为赶紧“逃”到爷爷奶奶的“避风港”。爷爷奶奶长时间看管似的呵护偶尔也会使她因为无法像其他孩子般自由玩耍、游戏而感到难过，狭小的近似封闭的空间也在她心中增添了一道无形的枷锁，但毕竟习惯了，就像笼子里的金丝雀，忘记了反抗，也不知该如何逃脱。

到小学五年级时，父母来到爷爷奶奶家，准备把丁丁带到自己所在的城市，因为可以提供更好的教育条件。起初爷爷奶