

面对各种压力,我们要及时解压,
方能轻松应对磨难,摆脱压力,
直面人生,超越自我。

基石书系
DIANJI SHI SHUXI

奏响和谐的青春旋律

(缓解成长的压力)

林自勇
编著

ZOUXIANG HEXIE DE
QINGCHUN XUANLU

给广大青少年朋友提供具有现实意义的建议和帮助,也为家长和教师提供实用的指导教材,帮助青少年健康成长,轻松度过多雨花季。

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

基石书系
DIANJI SHI SHUXI

奏响和谐的青春旋律

（缓解成长的压力）

陕西出版集团
陕西人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奏响和谐青春旋律：缓解成长的压力/林自勇编著. —西安：陕西人民美术出版社，2011.4

(奠基石书系)

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2582 - 6

I. ①奏… II. ①林… III. ①压抑(心理学) - 青年读物
②压抑(心理学) - 少年读物 IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 071492 号

奏响和谐青春旋律：缓解成长的压力

林自勇 编著

陕西出版集团 出版发行
陕西人民美术出版社

出版人：李晓明

新华书店经销

北京龙跃印务有限公司印刷

700 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 220 千字

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

印数：1 - 5000

ISBN 978 - 7 - 5368 - 2582 - 6

定价：28.80 元

地址：西安市北大街 131 号 邮编：710003

<http://www.mschs.cn>

发行部电话：029 - 87262491 传真：029 - 87265112

版权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

前 言

年少一回犹如过山车一趟——欲下不得！有时激情澎湃，有时萎靡不振，有时自信非凡，有时又退缩不前。面对各种压力，我们要及时解压，方能轻松应对磨难，摆脱压力，直面人生，超越自我。

青少年时期本应是人生最美好的时光，现代社会的孩子却承受着巨大的压力。除了学业繁重，还需要尽量得体地表现自己，期待得到同学的认同，取悦老师、父母及每一个提出要求的人。更重要的是，这个阶段已经开始有意识地探索生命的本源问题——我是谁。这个过程，是青少年身心发展的重要时期，心理的健康对其一生都有很大影响。青春期的躁动、迷茫，面对学习压力、内心的彷徨、外界的诱惑，脆弱敏感的青少年很容易产生自卑感，在半社会化的校园环境中，人际交往遇到的挫折等，都会给青少年造成心理障碍。

如今，未成年人的心理健康问题越来越受到社会关注。在培养社会新一代的过程中，如何更准确地把握青少年心理特征，找到青少年心理问题的症结所在，结合社会发展的现状，从而探索有效的解决方法，更好地引导青少年健康成长，乐观、自信地面对人生，迎接挑战，成为一个重要的社会课题。

因此，我们组织了众多青少年心理研究专家共同撰写了本书，试图从专业角度解读和分析青少年心理问题，指导青少年如何面对成长压力，消除心理障碍，给广大青少年朋友提供具有现实意义的建议和帮助，也为家长和教师提供实用的指导教材，帮助青少年健康成长，轻松度过多雨花季。

奠基石书系

DIANJIISHISHUXI

优良的压力管理技能在人生的任何时期都是必需的——但是想让它为你服务，就需要不断去实践它。

带上本书，感受青春时光的快乐回归吧！

编 者

2011.4

目 录

一 面对学习如何解压	(1)
“快乐指数”严重下降	(2)
“开学恐惧症”层出不穷	(3)
“自杀事件”席卷人群	(4)
“分数”导致“中毒”	(7)
“离家出走”屡见不鲜	(8)
摆正面对竞争的态度	(11)
合理安排自己的学习生活	(13)
亲其师才能信其道	(13)
“坏”招教成“好学生”	(15)
“予人机会”改变一生命运	(17)
二 面对青春期心理如何解困	(18)
青春期异常心理面面观	(18)
用爱心去沟通	(20)
成为自己情绪的主人	(23)
认知调节心理障碍	(24)
快乐之心宣泄嫉妒心理	(28)
透视各种心理误区	(30)
克服羞怯的心理状况	(32)
跨出失望的心境	(35)
自我解压势在必行	(36)
安慰给人力量	(37)
适度把握自己的“白日梦”幻想	(39)
追求“完美”与“完整”	(40)
三 面对内心孤寂如何解扰	(42)
朋友是一生最大的财富	(43)

积极看待事情的两面·····	(44)
认知领悟,自信面对恐怖·····	(46)
“白日梦”折射内心世界·····	(48)
自信迈出独立第一步·····	(52)
不要以己度人·····	(55)
友谊凝聚成长的力量·····	(56)
交友“密码”助你一臂之力·····	(58)
做一个喜欢别人的人·····	(60)
打破“心理怪圈”·····	(61)
坦然面对非议,轻松面对学习·····	(63)
君子之交淡如水·····	(64)
四 面对青春躁动期如何解恼 ·····	(66)
男孩接纳“胡须”变化·····	(67)
女孩关注镜中风采·····	(68)
把曲线亮出来·····	(69)
正确对待生理发育·····	(70)
美女解决烦恼之道·····	(72)
青春期矛盾集结号·····	(74)
正确解决逆反行为·····	(76)
自然适度地和异性交往·····	(78)
远离赌博·····	(79)
严格制止暴力行为·····	(81)
你长大成人了吗·····	(82)
五 面对自我迷失如何解忧 ·····	(85)
慎重解决有损孩子尊严的事·····	(86)
对症下药,引导孩子走出心理误区·····	(87)
困境心空也有艳阳天·····	(90)
在心灵深处选择坚强·····	(92)
胆小多疑不可取·····	(93)
塑造一个“最好的我”·····	(95)
女孩面对贪食症·····	(96)
补习压力导致自我迷失·····	(98)
自我解读内心世界·····	(101)

摆脱烦恼自我快乐	(102)
自我寻求快乐	(103)
自我体味幸福	(104)
平衡物质和精神世界	(106)
人生如棋，棋如人生	(107)
活着的魅力	(108)
学会爱自己，懂得爱世界	(109)
不要轻言放弃理想	(110)
笑看天下几多愁	(111)
花开的声音	(112)
以真心把握今生	(113)
六 面对网络如何解瘾	(116)
网络帮助青少年健康成长	(116)
网络让我们对未来自信	(117)
上网都干些什么呢	(119)
迷恋网络害处多多	(120)
迷网而“亡”	(123)
虚拟网络，现实悲剧	(124)
网络交友，误入歧途	(125)
把握自我，去除网络病症	(127)
网络安全守则	(130)
七 面对自卑如何解郁	(132)
自卑表现的种种迹象	(132)
顺其自然解紧张	(134)
平常心看待自己	(136)
真假自卑之分	(138)
自信面对讥讽	(139)
可以卑微，但不能卑贱	(140)
别和自己的长相过不去	(141)
宣泄情绪，理解自卑	(142)
自信面对人生	(143)
克服社交恐惧	(145)
自我暗示，自我鼓励	(148)

自我反省，战胜自己	(149)
自尊者自成，自尊者自立	(150)
八 面对人际冲突如何解围	(152)
在人际交往中长大成人	(152)
平常心接纳自己	(154)
认真做人，与人为善	(156)
人际关系的基本要义是互利	(158)
用心找到知心朋友	(160)
性格虽不同，友情一样好	(161)
该说“不”时就说“不”	(163)
善于沟通，握手言和	(165)
友情也需要保持适当距离	(166)
走出自我封闭的包围圈	(168)
完美展示“第一印象”	(170)
建立自己的感情账户	(171)
克服自我中心意识	(172)
与人相处的艺术	(173)
取得别人的信任	(174)
尊重他人的生活习惯	(176)
提升自己的好人缘	(177)
爱，是一种循环	(181)
真诚地重视别人	(183)
给对方留有余地	(184)
得体运用语言艺术	(185)
聆听是一种能力	(187)
少说负面话	(190)
人际交往中注重把握尺度	(191)
九 面对挫折失落如何解惑	(192)
勇敢品尝生活的苦味	(192)
切莫对自己期望过高	(193)
调节心绪，恢复自信	(195)
忘记自我，真显能耐	(197)

一 面对学习如何解压

隔壁，张婶又在训孩子了。

“你怎么考的呀？就给我考了这么几分？人家莹莹跟你一般大……”

“你真气死我了，起早贪黑伺候你，你是怎么学的？”只听张婶越讲越气，似乎开始“动武”了。

“哇——”孩子终于号啕大哭起来。边哭边喊：“你打吧，你打吧，我就是不学！我就是不学！打死我也不学！呜呜……”

“你还来劲了。是不是？”孩子爸爸的声音传过来，“我今天非好好教训你这个败家子不可！”

不好，小家伙要遭殃了。我急忙放下手中的书，打开房门，去隔壁搭救。

门虚掩着，推开门，只见小孩赖在地上打着滚，就是不肯起来，见我来了，小嘴嘟着，眼泪汪汪的，抽泣地看着我。眼睛里流露出渴望，似乎我是他的救星，要我马上带他走呢。爸爸一只手拽着他，另一只手挥舞着，毫不客气。妈妈的神情显得既心疼又无奈，见了我也很尴尬。

……

唉，这又是何苦呢！

成绩当真就那么重要？把它当天平用，当真能称出孩子的未来吗？

我不禁陷入深深的悲哀中。

在学校里，成绩、名次就像贴在学生脸上的标签。高分、高名次的学生，老师喜欢，同学佩服，家长自豪；低分、低名次的学生，则整天灰头土脸，老师不重视，同学看不起，回家受惩罚。有的干脆破罐子破摔，反正没人喜欢我，我是坏孩子，于是上课睡觉，下课捣蛋，甚

至还和老师作对。我甚至听到不止一个的声音在说：我讨厌学习，我不想念书了……

究其原因，是我国的教育制度太过注重考试和成绩了，我数了数，从小学开始，到大学毕业，学生需要经历的考试恐怕要超过200场！除了各种大小考试，学生们在学校有时还要分在快班、慢班等不同级别的班级里。总之，学校的等级名目之多，足以使人眼花缭乱。近年来，虽然大力提倡素质教育，要提高广大学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力，可还是有些学校人为地将学生分为高下优劣，并区分在不同班级里。

不久前，一项调查显示，我国40%的学生承认感觉压力太大。另一项调查则显示，我国儿童及青少年精神病患的病例，正呈现大幅度增长的趋势，平均每五名学童中，就有一个人觉得活着没意思。育人制度的片面，父母期望子女出人头地、成龙成凤的心理，以及偏重功利主义的价值观，都给年轻学生带来重重的压力。

21世纪，学习能力是相当重要的，谁拥有较强的学习能力，尤其是拥有比对手快的学习能力，谁就能占据优势。学习且主动学习是必需的，成绩排在第几是我们无法把握的，但是，发展和提高自身的能力，热爱学习，从学习和活动中得到快乐，则是我们可以选择的。可谓“天无绝人之路”，在生活中。倘若这一扇你想通过的门关闭了，那么转个方向吧，那里必有另一扇门为你敞开，让你走出一条自己的路，重获希望、自信与快乐。

“快乐指数”严重下降

童年在人们心目中总是无忧无虑的，但来自某市的一份调查却显示，约三分之一的小学生过得并不快乐，小小年纪的他们为何这般忧愁呢？

据报道，该市小学生心理信息采集与分析中心对1200余名三至六年级小学生进行了心理信息调查。调查发现，感到自己不太快乐或很不快乐的学生占33.4%。调查还发现，学习的成功与否是左右孩子快乐情绪的重要因素，而家长则是左右孩子快乐情绪的重要人物。

调查发现发现：在该段时期，57.7%的小学生有烦恼的事情。其中，66.7%是关于学习方面的烦恼，如“老师总是看不起我，见到学习好的同学很亲切。见到我时阴沉沉的”。“老爸老妈又在批评我没有认真学习”，“这次考试又考砸了，怎么办啊”之类；14%是关于同伴交往中的烦恼；10%是亲子交往方面的烦恼，如“我对爸爸有意见，但我没有说，爸爸总是不了解情况就说我”，“我犯错误的时候，家长总不能谅解我”等等；1.5%是关于自我意识方面的烦恼，如“我觉得自己常常不能控制住自己”，“很多人都说我现在长得没有以前好看了”等等。

这些烦恼虽然大部分都处于萌芽状态，对学生本人还没有造成太重的伤害，但如果一直压抑在心中，无处倾诉，天长日久，烦恼势必会弥漫开去，影响他们的学习和生活。

因此家长也应该和教师一起学习新的评价标准，对孩子的态度宽容一些，对孩子的要求宽松一些，还孩子一个快乐的童年。

“开学恐惧症”层出不穷

寒假开学前后，经过一个寒假的休整，学生们应当是精神饱满地走向学校，然而总有不少学生对上学有焦虑感，甚至恐惧感。

3月初，楠楠所在的学校就要正式开学了。念初二的楠楠，学习成绩一直不错，可这几天，她心里总是慌慌的，一想到学校就害怕。在她的再三要求下，妈妈带她来到市心理卫生研究所求助。

把妈妈打发到门外，楠楠向心理医生吐露了真实的想法：“我惧怕上学。前两天，学校开始补课，我发现自己进了校门，都不敢正眼看人。老师讲课，我就低着头，用余光扫黑板，我害怕与老师对视！结果，补课内容根本听不进去，回到家，烦躁得很，晚上还睡不着觉。”

接诊的医生立刻明白了：又一个“开学恐惧症”患者。其实，所谓的“开学恐惧症”，并非医学术语，只是近期反映类似心理问题的学生比较多，大家便给起了这么一个名。

学生及其家长所反映的问题，与恐惧症、忧郁症、强迫症、焦虑症的某些症状相吻合。这些症状主要有：情绪低落、心慌意乱、无缘无故

发脾气、浑身疲劳、厌食、注意力不集中、记忆力减退、不愿见人、失眠等，有些还带有头痛、胃痛、肚子痛等躯体不适的症状。

一位来咨询的初中生称，自己总怀疑寒假作业没完成、作业被老师检查出很多错误，所以不断地检查作业，甚至一道题反复算四五遍仍不放心。另一位高一女生则描述说，想到开学，就心神不宁，天天晚上做噩梦，梦到有一只手想从背后抓住她，躲也躲不开，被吓醒之后，往往再也难以入睡。

念高三的大伟，症状表现极其明显。他成绩不错，又擅长绘画与书法，是学校“十大才子”之一。这样一个优秀的学生，面对新学期，却感到很紧张。他说自己特别怕带尖的金属，比如剪刀、图钉、别针之类。最近，他发展到每天早起穿衣服，都要翻来覆去地检查好几遍，怕里面藏着大头针，扎到自己。出门上学，都走到楼下了，突然觉得家门没关好，又爬回5层楼去重锁一遍门。而走在路上，他会难以克制地背记过往车辆的车牌号。最让他痛苦的是，近来对什么都提不起兴趣，食欲不振，看不下去书。“有时候，一行字能看一个小时，眼睛不动地方，大脑也一片空白。”

其实，很多学生都对开学感到不安，不管是学习好的尖子生，还是成绩比较差的学生。而且，有意思的是，大多数患者都来自人们眼中的好学校。好学生，怕别人会超过自己；而差生则担心同学与老师的歧视。面对新学期更为紧张的学习生活，一些心理承受能力较差的学生，便感觉特别紧张，对自己缺乏信心，从而产生厌学情绪。

学习以及升学的压力是“开学恐惧症”的重要原因。同时，如今的学生都是独生子，长假一人待惯了，重回校园时，不知如何与同学、老师交往，也是导致此类心理现象的原因之一。

“自杀事件”席卷人群

2002年5月30日大众网报道了这样一条消息：就在千千万万个面临初中毕业的中学生紧张迎接中考时，南化四中的一名初三复读生因压力过重服毒自杀。

陈江是南化四中的学生，去年参加中考因各种原因而未能考取心仪

的学校，于是在南化四中复读，其父母都是大厂区某化建公司的下岗职工，父亲到外地打工去了，母亲在家只能领到微薄的下岗工资。父母将所有的希望寄托在儿子的身上，希望儿子考个好高中，而陈江去年却在重压之下考试失误。

陈江自杀的日期是5月11日，当晚他的母亲不在家，陈江从外面买来了一瓶农药喝了下去。那天晚上，楼下的邻居听到楼上有撞击跌打的声音，还以为是吵架发出的声音，就没有上去看个究竟，谁知是陈江喝药后挣扎发出的声响。陈江的母亲当晚回去很晚，以为儿子睡着了，恰巧钥匙忘在朋友家中，她不想惊醒儿子，就到楼下自家的车库里将就了一夜，第二天早上回家敲门时却没人回应，请人撞开门后才发现痛苦死去的儿子。陈江的母亲当时就如五雷轰顶，昏死过去。

据陈江的同学小童说，陈江由于只是在南化四中借读，有时几天不上课，他是陈江的好友，陈江经常向他表示考试压力太大。小童介绍，那天下午，已经放学了，白天没来上课的陈江忽然很奇怪地来到学校，四处看了看，好像很留恋的样子，当时他觉得不正常，但也没有问什么，谁知第二天早上就得到他服农药自杀的消息，当时真的不敢相信。

无独有偶，据中新社2002年6月10日消息，悉尼一名中国留学生疑因学习压力过大致疲劳过度而猝死。据传媒报道，25岁的新南威尔士大学会计硕士生穆晓龙，6月2日早上被室友发现倒毙于浴室之中。初步估计是由于学习压力过大，疲劳过度，沐浴时摔倒窒息。来自中国陕西省的穆晓龙，身高一米八五，体格健壮，到澳大利亚刚半年。他来澳后一直生活艰苦，学习很用功。

提及晓龙，其父母泣不成声，泪流满面。儿子的意外犹如晴天霹雳，给他们带来巨大的打击。孝顺懂事的晓龙是他们全部的心血，25年的养育。千方百计供晓龙出国留学的艰辛，望子成龙的期望一切都成了泡影。

在日本，高中生如果考不到优异的成绩，就进不了著名的高等学府。许多学生面对茫茫前途、渺渺人生，在十分无奈的情况之下，终于自杀，甚至集体自杀。小学教育是中学教育的基础。近年来，日本连小学生也会自杀。这是因为这些考不到优秀成绩，却有独到眼光的好孩子，居然都能早早就看透了自己的锦绣前程，小小年纪就了无生趣，以

致自杀。

2001年，有个小学六年级毕业生，会考及格，可是进不了她第一选择的著名中学。她竟擅自改了成绩单以欺骗父母。过后又自觉纸是包不住火的，于是在惶恐的当儿，跳楼自杀。死时只有12岁。另外还有一位跳楼自杀的小学生，却并非成绩不好。她在小四分流考试的时候，成绩非常优异。升上小五之后，成绩仍旧优异，只是不如小四时那么优异，她因此自寻短见。听说她在跳楼的那个清晨，吃饭时曾问过她家的女佣：“我可以不再去上学吗？”女佣叫她去问父母，而当时她的父母还在房里酣睡。她提了书包，走到走廊，就从五楼跃下，当场死于非命，死时只有10岁。

以一般常理来说，青春少年，是一生的黄金阶段，应该是单纯朴实、年少不知愁滋味的，是人一生之中最幸福的岁月，我们曾将之誉为“不知天高地厚”。而读书，也是人一生之中一件最快乐的事。衣来伸手，饭来张口，天塌下来有父母为他们顶住，又有什么事让他们承受不了，而去寻短见呢？

到底是谁在背后，剥夺了他们一生之中最幸福和最快乐的岁月呢？都是学习压力惹的祸。

现在一部分学生反映学习压力太大，父母对自己要求过高，怕自己实现不了而让父母失望，也怕自己因考不过别人、考不上好学校而丢脸。在这种心态下学习，就难免做出一些出轨的事情。

素质教育已经搞了很多年，但考试制度导致实际实行的还是应试教育，在这种考试制度的外部条件短期不会改变的情况下，学生只能通过调节自身的心理来适应这种客观条件。除了以一个很好的心态去学习，把学习当成快乐的事情外。还要知道自己是为自己活着，不是为别人活着。同时家长要积极和校方、孩子沟通。多进行交流，多关注孩子的健康成长，要正确认识和理解自己的孩子，不要因为一次考了好成绩就认为应该是那个分数，因为一次分数的高低可能有很多原因。同时要克服虚荣心，不要拿小孩的成绩互相攀比。那样会增加小孩的心理压力。

压力，我想只要活着，每个人都会有。造成压力的因素也有千万种，如果整天把压力当口头禅挂在嘴边，反而会增加压力。学习抗拒压力、化解压力，才是自我解救之道。儿童、青少年在这一方面，是需要成年人多一些扶持的，要注意，解压的工作不能完全推给社会工作者、

义工，家庭成员和亲友师长都有责任行此义务。

如果能够为身旁的人提供疏导压力的管道，花一点时间跟有压力的人沟通，倾听一下他们的心声，表示理解与同情，再进行适当的劝解，相信有些不幸的事件与悲剧是可以避免的。

有些青少年、儿童仗着父母亲的宠爱，动辄要死要活。迫使父母亲依从他们，以达到目的。这种现象，与孩子人数少、父母亲过度溺爱与放纵孩子有关系。我认为环境过于安逸的人，承受压力的能力相对会削弱。温室里的小花更不必说。家长们若想帮助孩子们解压，除了深入了解孩子实际的能力之外，也应该向他们灌输正确的生命观与价值观，加强他们抗拒压力的能力。

“分数”导致“中毒”

《联合早报》报道了这样一则故事，很耐人寻味。讲的是新加坡一少年与他家人到移民登记局办手续的事情。到询问处登记后，有关人员叫他们先到某个房间验血型。放眼观望，都是来自不同学校的男女学生，年龄相仿，应该都是中三学生，人家都很有秩序地耐心等待。拿到“成绩”的人，表情都不同，有人欢乐有人愁，我心里犹疑：又不是考试成绩，何必在乎？少年的母亲开玩笑地问儿子：“你希望自己是什麼血型？”“当然是A型，而且是A+。”少年毫不犹豫地说。少年的母亲是B型，父亲是A型，儿子希望自己是A型，少年的母亲想大概他比较崇拜爸爸吧，于是发出会心一笑。

不久轮到他们了。工作人员很熟练地在少年的手指头抽了少许血，分别滴在画上A、B、AB和O不同栏的板上，然后在上面磨啊磨，少年目不转睛地注视着。很快的，其中O型那一栏起了变化，跟着工作人员在纸上写上“O+”。“不错啊！O型的人很伟大，可以把血捐给任何人。”走出验血室，少年的母亲只顾着讲话，没有注意到儿子的脸色也像那块验血板一样起了变化。他闷闷不乐，神情木然，她忍不住问：“你怎么啦？O型不好吗？”少年哭丧着脸说：“我不要O型，我们班上很多同学都是A型，我每个科目都是A等，‘O’多难看呀！拿到‘O’就别想进大学了。”她拍拍少年的肩膀，笑着说：“傻孩子，这是血型

啊，又不是成绩。”少年突然转过头，一本正经地说：“妈咪，我要换血，让它变成‘A’，可以吗？”

现在看重成绩、视分数为命根是学生的一种普遍心态，就像一种病毒，在青年学生中广为传播。

小学六年级学生刚刚，因为一次外语考试得了93分而哭了5次。他能得93分，其实还是在自己的水平内，没有必要那么伤心。原因是在上一次外语考试中，这名学生得了98分，是全班最高分，他很自豪，并下决心要当“第一高手”，卫冕冠军宝座。由于目标定得高，结果爬得高跌得重，掉了5分，就伤心欲绝。

身为一名学生，把分数看得太重，已是一种迷失，分明是“分数中毒”。争第一、夺高分，是学生学习的目标吗？

其实，“分数中毒”的不只是学生和家长，教师、校长、学校也已迷失其中。这名学生说他的外语老师因为他们的分数下跌。狠狠地把他们训了一顿，骂哭了不少学生。他总爱拿另一班的最高分数和自己一班的相比。虽然这次只输了一分，他却耿耿于怀。

在学生的家长看来，成绩排名同样是一场噩梦，搞得他们都晕头转向，压力重重。最辛苦的还是那些被挤得饱饱的“小鸭子”，还得为了分数的落差而苦恼和哭泣。

不要成为“分数主义者”。而且，我们还应记住一点：世界上除了你，永远还有别人！

“离家出走”屡见不鲜

望子成龙是中国家长的普遍心态，不少父母希望自己的孩子进好小学、重点中学、名牌大学、出国深造、一举成名……有些家长希望孩子功课好，分数高，力争更好；有些家长期望孩子有特长，一能在数学竞赛中获奖，能在英语、钢琴、体育、书法大赛中获奖，等等。他们对孩子的期待值很高很高，而且居高不下。

长此以往，孩子不禁对自己产生了疑惑：“是我太笨了吗？为什么我老是达不到父母的要求？我真没有用，我真是太笨了！”孩子痛苦着，深深地自责着。