

作 者 的 话

在咨询中,听完同学们讲述的烦恼与心事,常常不能释怀。我为同学们的种种痛苦无处诉说而担心,为同学们的种种期盼无人理解而难过,为同学们对自己的各种谴责而焦虑……

在快速变化的社会环境中,同学们仍处在旧的教育理念指导下,我希望给同学们多一点的帮助,为了与更多的同学们交流,我写了这本书。据调查,在心理辅导员与学生的比例达到 1:1 000 时,对缓解学生的心理压力、减少学习障碍、提高教学质量效果较好。而我们目前差距较大,所以我把咨询中的一些共性问题拿出来,从行为与情境的角度进行分析,与同学们分享。

希望同学们不要为曾经的想法而内疚,希望同学之间多些友谊和帮助,也希望家长给孩子多一点自己的空间,更希望老师做一名心理健康的老师给予学生们指导,让每个孩子都能健康成长。

我还有一个心愿,希望同学们直接与我交流,书上有联系方式。

作 者

目 录

前言	(1)
----------	-------

上部 我们的烦恼

一、我们需要尊重

1.1 上大学的遗憾	(14)
❀ 心灵深处的笃定	(17)
1.2 她以为自己是誰	(18)
❀ 伤害是双方的	(20)
1.3 保送事件	(21)
❀ 挫折是维生素	(23)
1.4 就会请家长	(24)
❀ 以柔克刚	(26)
1.5 撕书	(27)
❀ 走向成熟	(28)
<u>孩子是他自己</u>	(29)

二、窒息的爱

2.1 上中学就不能看动画吗?	(32)
❀ 积极的态度面对矛盾	(32)

※ 说说我们的烦恼与心事 ※

2.2 上重点中学很累	(34)
☞ 快乐取决于你自己	(35)
2.3 考试紧张	(37)
☞ 舒缓压力	(37)
2.4 在父母身边就口吃	(39)
☞ 放松自己	(40)
2.5 妈妈不让带同学回家	(42)
☞ 孩子的游戏,重要的社会学课程	(43)
2.6 我很累	(44)
☞ 揠苗助长	(45)
2.7 妈妈在偷听电话	(46)
☞ 父母要相信孩子	(46)
2.8 只管给钱	(48)
☞ 父母的角色示范	(48)
<u>情感不够成熟</u>	(50)

三、一起成长

3.1 真没面子	(54)
☞ 不为挫折打倒值得钦佩	(54)
3.2 妈对爸说话不讲理	(57)
☞ 父母的任何行为对子女都有影响	(57)
3.3 妈妈的话不想听	(59)
☞ 角色示范缺少同一性	(60)
3.4 爸爸下岗以后	(62)
☞ 学会保护自己	(62)
3.5 妈妈说话声音特别大	(64)
☞ 好形象让人尊重	(64)

成人与成人的交往关系	(66)
------------------	------

四、误会伤人

4.1 妈妈丢钱以后	(70)
☞ 从自身找原因	(71)
4.2 我真的没说谎	(72)
☞ 推卸责任要不得	(73)
4.3 不该和老师说不该和老师说不该和老师说不该和老师说不该和老师说不	(75)
☞ 心理咨询与心理治疗	(77)
4.4 内心的道歉	(79)
☞ 珍惜友情	(81)
4.5 不想学英语	(83)
☞ 抵触情绪要不得	(83)
4.6 妈不待见我	(85)
☞ 内在判断的偏颇	(87)
<u>自我</u>	(89)

五、生命的裂缝

5.1 我让父母丢人	(92)
☞ 父母不要轻视孩子	(93)
5.2 老师不要不理我	(95)
☞ 退行的自我保护	(97)
5.3 老师在咳嗽	(99)
☞ 压力过大会造成损伤	(102)
5.4 同桌的挤兑	(105)
☞ 面对现实	(107)
<u>社会适应</u>	(109)

六、记忆的轨迹

6.1 陌生的家	(112)
我们是社会人	(115)
6.2 考大学成了生活的全部	(116)
社会化学习	(117)
6.3 名牌运动鞋	(119)
一双大鞋	(120)
6.4 好心得不到好报	(123)
交往的公平原则	(125)
<u>社会化过程的不断发展</u>	(127)

七、人生蹦极

7.1 梦中约会	(130)
梦就是梦	(131)
7.2 单独留下	(132)
敢于说“不”	(132)
7.3 他看了日记	(134)
坦然面对	(134)
7.4 他莫名其妙	(136)
不要走向极端	(136)
7.5 他是年级第一	(138)
同学相处更自然	(138)
7.6 不知该怎么办	(140)
学会忘却和放弃	(140)
7.7 她的眼神像仇人	(143)
词汇不等于事实	(144)

7.8 第一次	(146)
☞ 关爱自己	(147)
7.9 收拾他	(149)
☞ 动武不是好办法	(150)
7.10 想和好	(152)
☞ 人人需要友谊	(152)
<u>青春期的交往</u>	(154)

下部 我们的心事

八、美丽人生

8.1 我不是拿破仑	(160)
☞ 怎样才会长高	(163)
8.2 我不想同学叫我“小不点”	(166)
☞ 长高急不得	(166)
8.3 照镜子	(168)
☞ 关心身体变化没错	(170)
8.4 我不是“马大姐”	(172)
☞ 叫外号不要只图自己高兴	(173)
8.5 我吃过激素	(175)
☞ 青少年的推理	(176)
8.6 同学讨厌胖子	(178)
☞ 胖的烦恼	(178)
8.7 想留长发	(180)
☞ 保守是舒服的产物	(180)
<u>青春印象</u>	(182)

九、青春道白

- 9.1 野营 (186)
- ▣ 父母与朋友 (189)
- 9.2 管不住的眼睛 (191)
- ▣ 生理的躁动与文化观的冲突 (193)
- 9.3 我的头昏昏的 (195)
- ▣ 父母的示范 (196)
- 9.4 一个揪心的电话 (198)
- ▣ 正确评价自己 (203)
- 9.5 阴天的日子 (205)
- ▣ 外面的世界很精彩 (206)
- 9.6 心中的困惑 (207)
- ▣ 感情的支柱 (209)
- 青春的困惑 (211)

十、心愿难了

- 10.1 永远想当第一 (216)
- ▣ 恒星也会陨落 (216)
- 10.2 写文章 (219)
- ▣ 努力寻找 (219)
- 10.3 他们都该听我的 (222)
- ▣ 谁也不会永远都对 (223)
- 10.4 不想上学 (225)
- ▣ 最佳时期 (225)
- 10.5 我害怕极了 (227)
- ▣ 做困难挫折压不垮的人 (229)
- 10.6 让父母失望了 (231)

☞ 分子与分母	(231)
10.7 想出名	(233)
☞ 坚实的基础	(233)
10.8 想玩电脑	(235)
☞ 全面发展	(235)
<u>适当的自我要求</u>	(237)

十一、单亲的苦恼

11.1 一居室挺好的	(240)
☞ 更新观念接受新生活	(242)
11.2 我和谁在一起	(244)
☞ 爱的支柱倒了	(246)
11.3 我不想让爸爸结婚	(248)
☞ 爸爸为什么该结婚	(250)
11.4 无法抹去的记忆	(253)
☞ 学会忘记	(255)
<u>热爱生命是传染的</u>	(256)

十二、责任在谁

12.1 精神一片空白	(260)
☞ 自己解救自己	(262)
12.2 不想上贵族学校	(263)
☞ 相信自己	(265)
12.3 处不好同学关系	(267)
☞ 与同学一起成长	(269)
12.4 找男朋友	(270)
☞ 情绪为思想铺路	(272)

12.5 我有女朋友	(273)
▣ 环境的刺激	(277)
<u>生命在你手中</u>	(278)

前 言

❀ 我为谁烦恼，我的心事是什么

电话咨询中，我发现同学们对我讲的心里话主要有两类：一是与父母、同学、老师的关系，二是苦闷的心事。

家庭、学校，大致相同的生活环境，高年级、低年级，相差无几的年龄，读书、复习、考试、假期，周而复始的校内外生活，相近似的经历，产生大同小异的问题。

对同学们反映的问题，我尽最大的努力即时解答，对于大量共性的问题，我觉得有必要集中提炼出来，让一些人经历的苦恼、磨难、经验教训，成为可供更多人借鉴的信息资源。根据我的经验，将问题分为两类。一是：与周围人；二是：久久不能忘怀的心事。这就构成《说说我们的烦恼与心事》这本书。

书中讲的事情件件都有原型，但都是相似问题的综合，决不是简单的记录再现。我是把同学们说的最多的问题讲出来，希望正在遇到相似问题的同学从中得到启发。但是，不要对号入座，以为书中所说的就是自己或者是自己认识的某一个同学，更不要捕风捉影地猜测。

❀ 我的心在痛，我呐喊

大约在1996年，电视上讲了一位普通中学初中毕业的男孩，他的父母都在研究所工作，为了能让他考上大学，坚持托关系把他送进了重点高中。他在重点中学没有朋友，感到很压抑，他和初中的同学继续来往，受到父母的指责……后来他与父母走向对立，再

后来他患了躁狂症。

他的父母到医院看他，见到父亲时，他伸手要打他的父亲，并大声嚷：“学习好不代表品德好，学习不好不见得品德不好，交朋友重在品德。”

这么多年过去了，我无法忘掉他瘦骨嶙峋的身影和愤怒冒火的眼神，更忘不了他大声呐喊的话。

他的父母看上去谦恭儒雅，满面凄楚与无奈。

普通中学毕业，即使考不上大学，只要身心健康，大处说可以成为有益于社会的人，小处说可以自食其力，独立走自己的人生道路。而今，因为不情愿地上重点中学，精神压力过大，患上躁狂症，呆在医院里，今后面临着种种不测和艰辛。

我常以此例提醒家有考生的父母，不要强求，不要揠苗助长，千万别给孩子太大的压力。借此机会，我再一次为孩子呐喊，让青少年时期轻松一些，快乐一些！

✻ 代沟

父母总是认为自己经历的事多，经验多，生活中，期望子女如己所愿。其实父母对子女的造就，就像农民要有好收成一样，希望子女如愿地顺利成长，这种对子女的期望是父母一厢情愿的，脱离客观实际的，所以父母无形中在孩子身上造成一种压力。

田田凭着优异的成绩考上离家 20 里路程的重点中学，田田爸爸为了鼓励女儿继续努力，承诺每天开车接送女儿上下学，为了女儿有更多的学习时间，还准备在学校附近租处房子，没想到被女儿一口拒绝，女儿只是提出买一辆山地车，骑车上学。

中国人有谁不会骑自行车？以前田田爸爸也是骑着自行车跑来跑去的，现在家里条件好了，有轿车也是这两年的事。当时一心希望能有一辆永久、凤凰自行车，名牌车漆亮、做工细、骑起来轻巧

舒服,尤其是手闸灵光耐用,只可惜买不起。这一未了的心愿在女儿身上可以实现了,于是田田爸也没和女儿商量,满心欢喜地为田田买回一辆凤凰 26 型手闸自行车。

田田看到那辆凤凰自行车,碰也没碰,扭身进了楼。田田妈对田田讲了当年爸爸对凤凰自行车的一片深情后,懂事的田田真的骑着凤凰车上下学,每天用两个小时往返于学校与家之间。

宁宁也是个好学生,考上了重点中学。从家到学校不算太远,可是爷爷为了鼓励孙子有更大的出息,要买辆自行车奖励奖励。宁宁听了非常高兴,心想,有了自行车和同学一起来来往往就方便多了,于是要求爷爷给买一辆山地车。爷爷在自行车商店,看来看去,没看出山地车怎么好,挑来挑去,还是买了一辆凤凰 26 轻便车。

宁宁一看不是山地车,就不高兴了,求爸爸去换一辆山地车。

爸爸认为凤凰车是爷爷的一片心意,换车不合适。所以劝宁宁别换了。

宁宁骑着新车,心里可没有喜悦和兴奋,骑车在路上也净想烦心的事,骑车上学的第三天下午,宁宁给爸爸打电话,让爸爸马上来,爸爸问什么事,宁宁也不说,只是一个劲地要爸爸快来。爸爸放下电话,急匆匆骑车找到宁宁,看见宁宁脸上挂着花,手上流着血,气哼哼地坐在马路牙子上,马路中间横躺着那辆千挑万选的凤凰 26 轻便车。爸爸大吃一惊,以为宁宁被车撞了。宁宁气恼地说:都是你们非要买这破车,看把我摔的,你看看。

爸爸仔细一看,原来是自行车前叉子的螺丝松了,宁宁车速快被扔了出去。

从此,爷爷每天都仔细检查零部件,认真地擦拭自行车。宁宁想换车,所以对凤凰车并不十分在意,但是,由于爷爷尽心尽意地保养,一个学期下来,凤凰车依然跟新的一样。

宁宁折服地说：服了，认了。

宁宁、田田的故事，我自己就经历过。

儿子想要一辆自行车，我们很赞成，现在交通拥挤，乘公共汽车往往无法控制时间，自行车是最好的交通工具，又省时间，又健身。买自行车前，作为父母，我们先进行市场调查，街上便宜车不少，可是试骑的效果不好，看来看去，那种凤凰 26 自行车挺顺眼的，车的质量让人放心，400 元出头。

我们把市场调查的结果向儿子说了，当然也说了我们对山地车的看法，那些塑料零件组装的山地车，无论如何不如用钢铁造的凤凰普通式样的自行车结实耐用。

我们的儿子比田田、宁宁大上几岁，也有主意，明白父母不能接受自己的意见，决定用自己从小积攒的钱去买自己喜欢的交通工具。

他使用个人积蓄的钱，用途也是正当的，虽为父母，可也只是建议商量而已，不宜强行否决儿子的意愿。新车买回来以后，儿子对新车百般爱惜，可以想象儿子骑在车上心里一定是美滋滋的，轻松又愉快。我们没有让自行车给儿子造成心理压力。

自行车的故事既普通又极具代表性，在生活中，父母与子女的选择充满矛盾，孩子常常跟着广告时尚走，父母则依据自己以往的经验生活。现代服装一年一种潮流，一季一个新款，松糕鞋，露脐装，喇叭裤，吊带裙。父母习惯中国食品，子女却爱吃西餐，什么肯德基、麦当劳、薯条、比萨饼，价格贵又不实惠，可是子女们有钱就愿跑麦当劳，举着大杯的冰可乐，在拥挤的食客中间多了几分安静。疯狂的蹦迪、惊险的滑板，吸引着不知胆怯的孩子们。不管父母们有多担心，都无法阻止新鲜事物的出现，父母们的拒绝同样无法遮挡孩子们的好奇心理，父母看不顺眼，可是满世界全是，父母只好接受默认。只要社会不断发展，不是一潭死水，这种文化理念

的距离,价值观的差异,父母与子女的代沟就会存在,我们就要面对,就要正视。

孩子们有孩子们的群体,就像我们大人一样,无论成人还是孩子与群体都会相悖不愉快。在封建社会孩子是父母的私有财产,父母可以越俎代庖,安排前途,包办婚姻,作子女的主宰,子女则对长辈绝对服从。

现代社会,强调主体意识,发展目标是“以人为核心”。每个人,无论是老人、青年,不管是父母还是子女,他们都是独立的人,他们是自己主人,都该受到重视,受到尊重。

面对父母子女间种种选择上的差异和深深的代沟,就要进行沟通。

传统文化的影响,让我们的许多父母溺爱子女,却不了解子女。不少孩子对父母缺少信任,遇事宁愿打热线电话,找不相识的人诉说,也不找父母,所以我们要了解子女,要知道他们在做什么,想什么,想要什么,经历过什么,他们遇到什么麻烦,经受着什么苦恼煎熬,适时地给予适当的帮助,促其健康成长。

同时也希望孩子们能认识到,你们为之苦恼,无法应付的问题,其实并不可怕,看看别人怎么处理的,也许我们可以学上一招二式,帮助自己渡过难关。

这就是我经历的自行车的故事,是子女和父母对于自行车不同认识的故事,也是父母对子女使用自行车的愿望与子女个人的期望相矛盾的故事,是不同审美观的故事,因此我说这也是一个代沟的故事。

※ 搓背

闷热的天气,泡在游泳池里清爽,游完泳洗个热水澡舒服,如果洗澡时再能有人给搓搓背,那真是一种享受。花钱请人搓,享受

的是服务；如果是亲人给搓，则享受着一种亲情。我常见一些母女对搓，心中不由得为自己没有这份福气而遗憾。

今天，一对长得很像的俩人进了澡堂，年长的女人胖，十几岁的女孩子比年长者高，瘦瘦的一付未成年孩子的身材。凭经验，我猜测，她们是母女。年长的女人和我点头打招呼，并告诉我女孩是她女儿。因为我羡慕地注视着她们。

母亲去更衣柜取了洗澡用品放好，打开水龙头调好水温，一拍女儿，一直漫不经心站在一边的女儿站到了水龙头下。之后母亲又打开了旁边的水龙头，冲洗起来。看到她们的自然流露我为只有儿子没有女儿而心存缺憾。

冲洗全身后的女儿走近母亲：“我要搓背。”

母亲：“去关上水龙头！”

女儿不耐烦：“关什么，要关你去！”

母亲关好水龙头，返身把毛巾拧干包在手上，拍拍女儿窄窄的脊背：“扶好了！”接着轻柔地仔细地臀部向上，一下一下像擦拭一件工艺品般认真细腻。为女儿搓完背，母亲满头汗水，举着毛巾深呼吸：“你也给我搓搓。”

女儿没说话，离开了母亲，回到自己用过的水龙头下，毫无情感地说：“我要先冲冲。”

母亲等待着，见女儿冲了又冲就催女儿：“先给我搓吧！”

女儿就像没听见一样，抚摸着自已搓得轻松的身体，在水龙头下享受着水对身体的抚摸。

那边母亲等了又等，对女儿的不理不睬充满了母性的柔情。面对她的耐心，我内心涌起一股急躁，对女儿无视母亲要求的烦躁，心想她要是我的女儿看谁不理谁。那位等待中的母亲，看看女儿，看看我，大概是看出了我对她女儿的不满意，因为我一向不会遮掩，心里想什么脸上会表露无疑。那位母亲走向女儿抓住女儿

的胳膊，轻声命令：“快给我搓！”

女儿并没有马上离开水龙头，而是向上举起双臂又悠闲地冲了几秒钟后，才悻悻地离开水龙头走向母亲。母亲早已扶墙站好，把后背伸向女儿，女儿抓着毛巾在母亲厚厚的背上毫无章法地一会儿左，一会右地推擦，母亲在说应该怎么擦……女儿就擦了七八下，或许五六下，然后晃晃地回到了自己水龙头下，背向女儿双手扶墙的母亲，头压得很低，裸露的脊背高高拱起，久久感觉不到女儿的动作，拱起的背动了动：“女儿你在干什么？”

水声冲刷着母亲的声音，女儿没有应答，母亲缓缓地直起身回头，女儿不在身边，而在冲洗。母亲的耐心受到冲击，大声说：“你还给我搓吗？”

女儿平静从容、爱理不理：“不搓了。”

母亲不高兴了：“就这样不搓了？”

女儿极不耐烦：“我的手指都发白了。”

母亲的声音有点硬：“谁的手指都会的，别那么娇气。”

女儿像没听见一样，在水龙头下摇着头，让水流向身体的每个地方。

母亲似乎意识到了我在注视，忽然和我的目光对视，眼里流露出的是羞愧，在为女儿的缺少爱心而自责，为女儿的不恭敬而羞愧。我不想让她们母女在我这个外人面前不愉快，迅速转身背向她，似乎什么也没听见。当我再转身面向他们时，母女俩仍在默默地洗，女儿突然抬起光光的没有穿拖鞋的脚向母亲示意，母亲回身关上水龙头，转身离开。一会儿只见母亲拎来一双拖鞋送到女儿脚下。

女儿什么也没说，只抬了抬脚，母亲就找回了女儿的拖鞋。我不明白为什么女儿自己不去找拖鞋，更不明白这位母亲为什么一言不发就去找，像个仆人，时刻不离主人左右，时刻在揣摸着主人

心思的仆人。

穿衣服时,那位母亲直视着我,无奈地笑了:“没办法,就这样,15岁了什么都不干!”

这话也许对刚刚发生的事是个解释,也许不好意思,面对着这样一张坦诚的脸,我不由得直言:“常常是母亲太能干,女儿不会干。”

“不是我能干,是她爸太能干!”

“做不好没关系不要舍不得!”

“我舍得,她爸舍不得,什么全替她干了……”

母女俩走了,女儿闭目仰面享受水的冲洗,母亲拱背等待的身影像一幅画永远停在空中,心中不由得一阵酸楚。

这样的母亲在我们身边并不少见,我邻居的女儿即将大学毕业,每餐吃饭要父母盛好放在嘴边,20岁的女孩没洗过手帕袜子连内裤也没洗过,每次洗脚,要父母倒好洗脚水,洗完倒掉洗脚水。都说学生辛苦,谁不是从学生过来的,上学辛苦,没上学也一样要父母侍候。他们不懂得父母的辛苦,不了解父母的苦心,不知道尊重父母,把父母的关爱,当成理所当然,甚至养成欺软怕硬、惟我独尊、霸道,只关心自己,自私骄横的行为方式,对人冷漠缺少爱心,对事漠然缺少关心,事不关己一切免谈,对自己怜爱有加,容不得他人的半点忽视和误解,更容不得不公正的对待,稍不顺心就心存嫉恨,从不约束自身,受约束就会报复,有的甚至采取极端方式。

自古至今溺爱留给人们的只有悲剧,父母真爱孩子,就不要溺爱,要让孩子知道酸甜苦辣都有营养。千万不要把孩子引上一条轻松甜美,尽情享受而没有凄苦酸辛的歧路。

“代沟”和“搓背”可以说明许多问题,成年人人都了解独立于所处群体之外的可怕,青少年们对事物的喜好如果与所处群体相悖其感受也是可怕的;我们了解习惯的养成源于早期的生活环境,