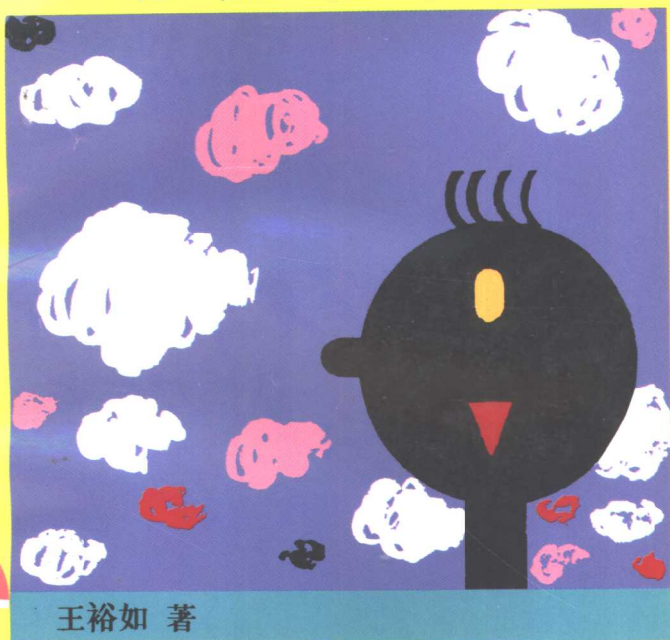


跨世纪人才培养丛书

怎样培养 孩子的独立人格

—— 在 磨 砺 中 成 长



复旦大学出版社 ● 复旦大学出版社
FUDAN UNIVERSITY PRESS

跨世纪人才培养丛书

怎样培养孩子的独立人格

——在磨砺中成长

王 裕 如 著

复旦大学出版社

责任编辑 邬红伟

责任校对 马金宝

怎样培养孩子的独立人格

——在磨砺中成长

王裕如 著

出 版 复旦大学出版社

(上海国权路 579 号 邮政编码 200433)

发 行 新华书店上海发行所

印 刷 复旦大学印刷厂

开 本 787×1092 1/32

印 张 6.5

字 数 165 000

版 次 1997 年 1 月第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN7-309-01786-2/B·85

定 价 8.00 元

本版图书如有印订质量问题, 请向承印厂调换。

内 容 提 要

青少年的培养教育应以分数教育为标准,还是以素质教育作基础,现代社会的实践显示,分数的高低只表现了学生能力的一个方面,只有全面的素质发展才合乎当前竞争激烈的社会对人才的要求。素质的全面提高首先要以良好的人格作为基础,人格的形成是一个长期的过程,因此青少年时期的人格教育和培养尤其重要。本书原名《成长与烦恼》,作者结合心理咨询的实例,叙述了青少年与他们父母的心理沟通及青少年的人格教育和培养,这次修订后,增补了5篇针对性强,富有典型意义的实例分析,以供广大家长和教师对孩子进行人格教育时作参考。

修订版说明

本书原名为《成长与烦恼——青少年心理咨询手记》，自1994年5月出版后，作者收到了来自全国各地的许多封读者来信，读者们认为该书真实地反映了青少年的心灵世界及他们所面临的种种烦恼、困惑，为广大成年人与青少年的心灵沟通，为青少年们更好地认识自身，提供了许多有说服力的观点和事例，使他们获益匪浅。

青少年是人类的未来，在人类即将跨入21世纪的今天，青少年们要担负起时代的重任，成为下一世纪的社会栋梁，必须首先具有良好的心理素质，具备健全、独立的人格，从而为自己素质、能力的全面提高打下良好的基础。

培养孩子的独立人格，关键在于父母教育子女的方法要正确。孩子和父母一样也是人，有自己的人格，自己的天性，不是父母的私有财产，做父母的对孩子既不能溺爱，也不能放任，更不能粗暴，否则贻害无穷。本书作者在其心理咨询实践中，积累了许多这方面的案例，我们建议作者从中选择富有典型意义的写成文章增补入书中，并将书名改为《怎样培养孩子的独立人格——在磨砺中成长》，归入“跨世纪人才培养丛书”修订再版，以期培养跨世纪的一代人才作出我们的努力。

本书中有些章节叙述青年心理素质的提高及其人格的完善。我们认为人格的形成是一个长期的过程，对青年人格的分析往往要追溯到其童年时代，涉及到孩童的人格教育，因此我

们将这些章节内容保留在本书中。

复旦大学出版社

1996 年 7 月

前 言

青少年时期是人生发展的重要时期，它是从儿童向成人的过渡期。从心理学角度看，青少年时期是心理上的断乳期，青少年们力图摆脱社会传统的束缚，表现出对自己所属的社会价值体系的反思，在这时期，他们产生了各种期望和对未来的美好憧憬，开始了“自我发现”的新的历程。

从社会历史的宏观角度看，青少年又是人类的希望，跨世纪的社会中坚。时代的飞速发展无不与青少年的奋斗紧密联系在一起。世界各国的现代化发展都把对青少年的培养与教育放在首位。随着我国改革开放的深入，社会生产力的发展和社会生活的日趋复杂化、现代化，青少年的社会活动范围及其内容也日渐扩大和丰富起来。这不仅使青少年时期的各种身心特征得以充分展现，而且使青少年种种社会特性，如人生态度、价值取向、文化观念、经济利益等也都发生了巨大的变化，并得到了不同程度的激化，具有革新和创造精神的年轻一代，无疑是一支十分宝贵的社会力量，他们直接参与社会变革和社会发展，成为新文化的载体与新的生产和生活方式的实践者。与此同时，在青少年与社会的互动过程中也出现了种种令人困惑的社会问题，如青少年犯罪和那些千奇百怪的青年社会病态现象，使社会感到震惊，使家长们感到恐惧，使老师们感到愤怒。所有这一切，使人们深刻地认识到，青少年不仅仅是个人生命历程中的重要阶段，而且是直接影响社会未来的一支不可缺少的重要力量。

青少年心理是一个色彩斑斓、扑朔迷离的世界。青少年们

迫切渴望认识它、了解它，以冀完善自我，适应社会；家长和教育者热切希望探索它，洞察它，以利理解年轻一代，把握未来。本书的作者王裕如同志，通过教育和心理咨询实践，通过与青少年的交往接触，比较系统、全面地分析了青少年在成长过程中的种种心理问题，探讨了其健康人格的培养与教育。这样的书，青少年需要它，家长需要它，社会需要它。我作为本书最早的读者之一，向写出这本好书的作者表示感谢。

青少年心理咨询是一片新开垦的处女地，有待更多的人来共同耕耘，作为上海青年研究中心的一名老教师，我衷心祝愿今后有更多这样的好书涌现，给青少年更多的温暖，给千家万户增添欢乐，给社会带来稳定和发展，给人类造福。

上海青年研究中心常务副主任
陈坤荣

1996年8月于上海
青年管理干部学院

修订版序言

两年前我写了青少年心理咨询案例分析的小册子。随着咨询实践的增加,我居然发现在我们的生活中,有心理障碍者是如此之多。不仅仅是青少年,包括整个成人世界。青少年的问题只是成人问题的反映而已。

也许我们面临的是一个很特殊的时代,一些传统的道德伦理风俗习惯正受到全面的挑战。而新的、统一的价值观念一时又很难确立。也许从今以后,再也难以有像以前那样的大一统的道德价值观。而无论如何,那种深厚的、被大多数人接受的文化与传统观念,却是对人们心理的一种保护。在原有的观念受到全面挑战的今天,将会是一个新时代的开端,却也使相当多的习惯于从众行为的人们,感觉到失去了心理倚傍而无所适从。

不仅仅是观念上的震动与变化。在这个特定的体制改革的年代,人们的经济地位与权力也都在不同程度地重新排列组合。这种重新分配的状况,拉开了原有的距离。面对着这些落差,人们的内心便涌动着不安全的因子,而无法改变的现实,便带给心理脆弱的人们危机感、失落感,甚至是恐惧感。

有人说,所有的神经症疾患都来自于内心的不安全感。也有人说,所有的心理问题都起因于人际关系的失调。这样说,未免武断,但在心理咨询过程中,由不平衡、不安全,而感到孤独、恐惧、绝望,这样的案例确实很多,很多。

青少年心理咨询的案例,大多牵涉到父母、老师的问题。他们总是在受了焦虑的父母的逼迫,不很情愿地去追求高分

数而不得，被家长们责罚后，才产生了厌学、逃课、不完成作业等行为。而一旦被打入另册归为“差生后”，更是如众矢之的，无自尊可言。其中有些青少年，便把多余的精力转移到游戏机房、武打小说、言情故事中，或者歌星、球星身上，成为“大玩家”，来抵抗成人的对于学习成绩的胁迫。

我想，他们能够按照自己的愿望去潇洒一下，度过青春，还算是不错的。如果他们因找不到积极愉悦的人生意义，沉沦在忧郁悲观绝望心态中，那才是更糟糕的。

绝大多数的青少年的心理问题都是因为不能承受老师家长过分的期望而产生的。我经常在想这样一个问题：是否人人都该去读个优生，人人都要大学毕业，而后硕士博士地去拼呢？其实这根本不可能。每个人的发展特点是不一样的，不可能人人都是大知识分子。既然如此，家长们何不顺其自然，按才施教，有选择地培养他成为专门人才，让他胜任愉快，你也省心省力，还他一个金色的童年，给自己一个安逸的秋天呢？

但是我却没法对家长们详细地表达我的意思。仿佛家长们逼迫子女努力学习是天经地义的，除此之外便无第二个培养教育目的。一旦没有达到预期的目的，他们便是绵绵无尽的烦恼忧愁焦虑，仿佛这成了他们最大的自责与责骂子女的借口。

家长们的人生被吊在子女的学习分数上，这才真正是可怕又普遍的心理障碍。这是他们被生存竞争压垮了意志力的表现。他们就没有思考过，人人如果都能成为他自己想要成为的人，这世界有多可怕；人如果能够完全按照他人（包括父母）的意志去生活，这又将会是怎样的一幅景象。人总是只能成为他自己，成为他自己也无法完全估计与预料到的人。要不，这

些急功近利的家长，自己为什么没有成为一流的艺术家的、领袖或是大企业家的呢！

绝对不是非议人类后天的学习训练与教育培养，而是觉得人们应该以坦然的心态与轻松自然、积极、正直、忠实的人生态度去感化我们的子女，去帮助他们学会思考，走向独立；去学习知识，掌握技能；去开创世界，实现心中的理想，展现宏图大愿。

至少，我们当家长的，对这些问题该有所思考，并引以为鉴。

在几年的咨询实践中，我还遇到了相当一部分找寻不到自己人生位置的青年与爱心无以归宿的人们。他们在这个机会多得让人眼花缭乱的空间中游荡，却难以找到属于自己的那片天空与大地。

这些新潮族们受了新思潮的诱惑，摒弃了原有的生活方式与思想观念，却又缺乏足够的能力与财力建树自己理想中的新的生活方式。任激情与渴望游来荡去。在这种“精神流浪”的状态中，哀叹青春流逝，红颜易老。

在年轻一代的求询者中，比较突出的心理问题在于“择业”与“爱情”两大方面。由于一些青年既缺乏对社会客观条件的正确把握，对自己又无真正的认识与了解，而且并没有具备很优越的个人技能条件与水平，但对职业与物质条件的要求却很高。在这种“眼高手低”的情况下，难以寻找合适的人生位置便是可以想见的。

对于青年人而言，人生的事业占了相当的比重。在事业失利的情形下，便很容易浮躁焦虑。在求职时的东挑西拣，使他们眼花缭乱，终于不知究竟什么才是真正适合自己的职业。

“爱情”带来的心理问题其实是与事业紧密相联的。青年男子会由于自己暂时的事业无成而把“爱情”搁置一边。一旦等到他以为“功成名就”，时候已到，才发现自己孤身奋斗已成习惯，竟然很难适应与另一个异性同居一室，朝夕相伴。这类“都市恐婚者”在白领青年中更多一些。

而那些青年女子，或者因为事业发达令一般男子望而生畏而难觅知音，独自伤神。或者因为事业受挫，职业不理想，转而期望找个如意郎君，有财有胆又有热情对她倍加呵护。但是在这个竞争激烈的年代，能够超越功利，心平气和地享受爱情与建筑爱巢的人们为数有多少呢！都市的繁荣时时刺激着人们的好胜心，追求物欲与感官刺激曾一度成为“时尚”，这一切会使涉世不深的青年晕头转向，终于因浮躁焦虑而产生心理问题。当他们带着问题前来的时候，我和他们之间才有机会能够从人生观、价值感、生存意义、目标等方面进行较为详细的讨论。

根据不同的心理学理论流派，心理咨询有各种不同的方法。我不是心理学专业毕业的，但是从少年时期开始，我便对人类本身的知识很是着迷。人类的灵魂，人生的幸福，以及人类的命运，都是我一直想渴望探求的知识。自从我担任上海市青少年发展心理咨询中心的青春热线的主持，从接了第一只电话，接待了第一位求询者之后，我便发现这也许就是我最合适的人生位置。从来自全国各地的无数个咨询电话与求询者之中，我感觉到了人们真正的痛苦是“不知自己为什么会痛苦与怎样才能摆脱痛苦”，而这些痛苦又是怎样地震撼着我的心。我对叔本华悲观的“人生痛苦”说是持保留态度的。也许痛苦确实是人生的一个构成部分，它甚至于就像一杆秤上的

压轴秤砣。但是，你的秤盘上只要装满了智慧之果，便完全可以使人生平衡，并可以去享受人生的幸福。人生的幸福在哪里呢？释迦牟尼用修行的办法来普渡众生脱离“老”“病”“死”的胁迫，政治家想用清明政治、繁荣盛世使人们安乐无忧。哲学家们则穷尽毕生精力智力探求人生心灵的终极关怀。人类在探求幸福的路上越走越远。但是，这一切毕竟都是宏观的，一般的，普遍的。它与解决每一个个人的困惑与痛苦还有距离。心理咨询便是运用心理学的知识，结合人生哲学、社会学，分析一个人的痛苦与问题产生的思想与社会根源，并运用心理咨询的专门技术，给人以帮助。那是一个很具体的，给人以关注与帮助的过程。确有一些人通过这样的帮助而走向健康。

在涉入这个领域后，我通过旁听、进修，自学心理学及心理咨询课程，以提高助人的能力。在咨询方法上，我是以人本主义的“求询者中心”的态度来工作的。我觉得每个人都有自己的权利去选择他的生活与其它一切，我的责任就是去帮助他完成。我还觉得现实生活中的人们最缺少的是理解、同情、关注与爱。一个人在遇到心理危机时，如果他感觉到了他人足够的关注与爱，他的心病便被治愈了一半。而我，总是尽我所能，去鼓励人们对自己有更多的自信，去追求他自己想要有的与应该拥有的一切。

人们的天性中有爱人与被爱的需要。虽然，有时候它会因意外的挫折而被遮掩。如果我们能够超越生活中的种种挫折的干扰，去酣畅淋漓地实现自己心中的爱，并由此而获得他人真诚的友情与爱意，我们的心灵便会因此而倍加滋润，更具智慧，并因此会勇气倍增，去实现自己的人生理想。

这正是我所努力要做到的。不但是通过与一个一个求询

者的认真的讨论,并且要把对这些问题的讨论记录整理出来,以便给更多的人以借鉴,以帮助,以思考。

每个人在他的生活中总会遇上种种的困难和挫折。每个人也都可以在他的心灵层面上寻找到属于他的幸福。只是这关系到一个人开掘生命意义与享受生活的能力问题。在无生存之忧的前提下,没有绝对不幸的人,也没有绝对幸福的人。这都由你的价值人生观所决定。所以,心理咨询虽然是一门可操作性较强的学科与技术,却仍然要涉及到哲学、社会学、医学等其它各门学科。因为人们总是生活在一个由这许多方面外部条件与内在因素构成的特定环境中,只有把他的问题放到一个他所面临的特定的环境与条件中,才能对他进行更有效具体的帮助。

作为一个心理咨询工作者,我无论从哪方面说,都是做得不够好的。但是我却有一份爱心,去关怀需要帮助的人们。有人概括说:心理咨询就是爱。也许这种说法太抽象了,但是,倘若没有这种对人生,对生活,对生命的深厚的爱,单凭技术与知识,那效果是很有限的。

我很诚挚地把这本书献给助人与被助的朋友们,并希望人们能够从中有所获益。

王裕如

1996年4月



作者简介

王裕如,1953年生,现在上海青年干部管理学院从事青年文化和青年问题研究,并担任上海市青少年心理发展咨询中心心理咨询师和青春热线主持人。

近年来,王裕如女士在各类报刊杂志上发表心理咨询分析文章及特写、散文约几十万字,被《人到中年》、《交际与口才》杂志聘为专栏作者,上海有线电视台《心灵之约》专题节目聘其为撰稿人,广西人民出版社出版了她的婚姻心理分析专著《晃动的婚船》一书。

责任编辑: 邬红伟

封面设计: 吴珊丹

目 录

修订版说明	1
前 言	1
修订版序言	1
1. 青春在独自燃烧	
——心灵的航船需要理想的召唤	1
2. “优生”样样都“优”吗?	
——良好的道德品质与优异的学习	
成绩同样重要	5
3. 王斌不是个坏孩子	
——“差生”往往有着特殊的长处	9
4. 喝“灭害灵”的女中学生	
——健全的人格、健康的心理比分数	
更重要	16
5. 恶语棍棒不是教育	
——才吐嫩芽的新枝经不起狂风暴雨的扑打	23
6. 亲人的“冷遇”	
——压力不应通过“冷遇”来体现	28
7. “乖孩子”的负担	
——爱和恨有时是同一种情绪的两个极端	34
8. 母女为何成为“冤家”	
——家庭破裂不应成为孩子人格“破裂”的缘由	41
9. 父母的“心病”子女受	
——首先是尊重,然后才能培养	48