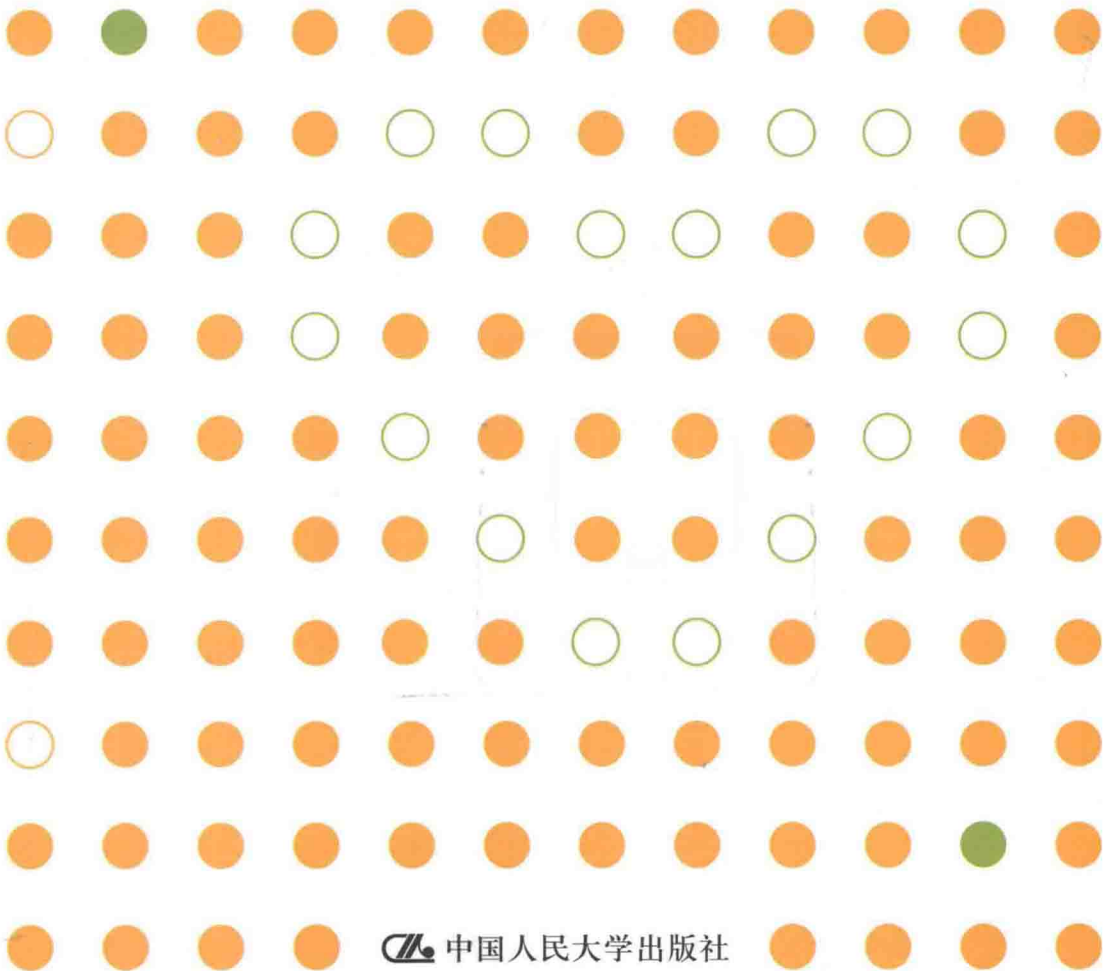



# 怎样读懂学生

——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏 著



 中国人民大学出版社

# 怎样读懂学生

——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏○著



中国人民大学出版社

· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

怎样读懂学生:心理特级教师的建议/杨敏毅,  
谢晓敏著. —北京:中国人民大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 300 - 19969 - 6

I. ①怎… II. ①杨… ②谢… III. ①高中生—心理  
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212333 号

怎样读懂学生——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏 著

Zenyang Dudong Xuesheng——Xinli Teji Jiaoshi de Jianyi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242(总编室)

010 - 62511770(质管部)

010 - 82501766(邮购部)

010 - 62514148(门市部)

010 - 62515195(发行公司)

010 - 62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16 开本

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 张 15

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

字 数 220 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

# 序

| 边玉芳 |

青春，多么美好的字眼儿！古往今来不知有多少人讴歌过美好的青春。青春期，多么令人纠结的成长阶段！有哪个学生没在青春期感受过迷茫，又有多少教师和家长不为青春期孩子叛逆的言行感到束手无策。

为什么我们的孩子烦恼多于快乐？为什么老师和家长常常会对处于青春期的孩子那么无奈？甚至有许多孩子感觉与家长和老师无法沟通、无话可说。家长和老师是孩子成长过程中的重要他人，如果他们不能理解孩子，不能打开孩子的内心世界，他们对孩子的教育就不可能做到有的放矢，对孩子的成长就可能会造成不良影响。

怎样才能读懂学生？怎样才能读懂他们的喜怒哀乐、所思所想？这是每一个孩子的老师和家长必须面对的问题。

青春期的孩子正处于人生的转折期，他们渴望独立，渴望成长，渴望认同，渴望理解。在他们特立独行的行为背后有一个个属于他们的内心故事，需要教师和家长去倾听。有一些孩子，到了这个时期，可能其发展已经出现了一些偏差，更需要教师和家长及时地与他们沟通，为他们创造良好的成长环境；更需要教师和家长发掘他们的潜能，让他们回归正常发展之路。

《怎样读懂学生——心理特级教师的建议》是由心理健康教育特级教师杨敏毅老师和她的同伴谢晓敏老师根据她们做过的心理咨询案例汇编而成。全书分四辑，围绕学业、亲子沟通、同伴及异性交往、师生关系等学生面临的常见问题展开，共48个案例。通过这些案例，我们读

到了一个个鲜活的生命、这一个个生命的所思所想以及他们在理解和包容下的改变！因此，阅读这些案例的过程也是教师和家长读懂孩子的过程。每个案例后面还附有“聆听手记”，更能让教师和家长了解孩子出现这些问题的原因和其隐藏的意义。

我和本书作者杨敏毅老师是老朋友，在浙江大学工作期间与她相识。她是浙江省最早开展学校心理健康教育工作的老师之一，当时她的工作就颇受好评，后来她调入上海市七宝中学继续开展心理健康工作，她在浙江的同伴还会经常提起她，说她在上海发展得很好。现在能读到她的新作，由衷地为她感到高兴，更觉得她为广大教师和家长做了一件好事。

是为序。

2014年9月12日

---

作者系北京师范大学脑与认知科学研究院、认知神经科学与学习国家重点实验室教授、博士生导师，北京师范大学心理健康与教育研究所所长。

---



# 目 录

序 / 1

## 第一辑 学业困惑：压力与缓解

“老师，读书有什么用？” / 2

自认倒霉的男生 / 6

申请留级的女生 / 11

无法行走的数学高手 / 15

三条短信背后的故事 / 19

偏科生与“木桶效应” / 23

对未来感到迷惘的男生 / 28

她为何要放弃高考 / 32

考不上本科是丢脸的 / 37

留级生的烦恼 / 42

## 第二辑 成长烦恼：冲突与沟通

生活，拒绝“瓷娃娃” / 48

中等生容易被老师忽视 / 53

自杀未遂者的自白 / 57

挂在墙上的保证书 / 62

“青苹果”的诱惑 / 67

目标：24岁嫁个有钱人 / 72

不吃午饭只爱吃糖的女孩儿 / 77

害怕独自外出的女生 / 81

向喜欢的老师表白后 / 86

“只想找个人说说话” / 91

我是谁 / 96

新来的转学生 / 101

难以忘怀的礼物 / 105

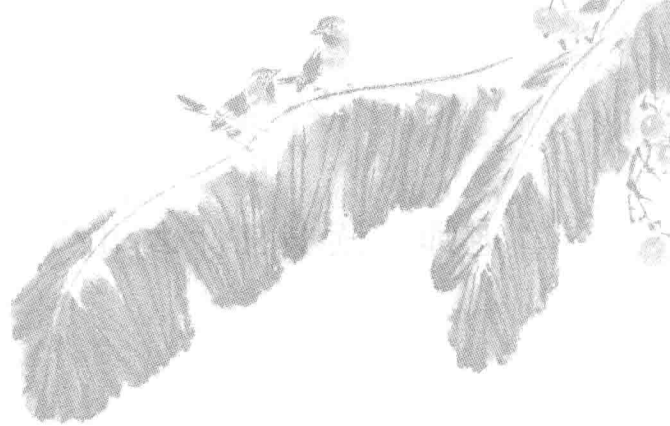
### 第三辑 亲子关系：叛逆与包容

- 也许他们不该改变 / 110  
我是家里的空气 / 116  
她为什么难以入眠 / 120  
都是肯德基惹的祸 / 124  
让父亲下跪的儿子 / 129  
因妒生恨的姐姐 / 134  
疤痕女孩儿的怨恨 / 139  
他们为何离家出走 / 143  
QQ聊天儿引发的危机 / 149  
“不奢望谁能理解我” / 154  
“你到学校会给我丢脸” / 160  
无法与人正常交流的男生 / 165  
走出父母离异的阴影 / 170

### 第四辑 心理障碍：恐惧与调适

- 她为何畏惧游泳池 / 176  
爱猜疑的敏感女孩儿 / 181  
见血就晕的“学霸” / 187  
担心患乳腺癌的女生 / 191  
他为何酷爱小动物 / 194  
楼道口的寻人启事 / 198  
惧怕癞蛤蟆的女孩儿 / 202  
“我真的可以克服口吃吗” / 207  
总忍不住想洗手的女孩儿 / 212  
“别人都说她疯了” / 217  
“‘真神’抛弃了我” / 222  
言行怪异的女生 / 226

后记 / 231



第一辑

## 学业困惑：压力与缓解



## “老师，读书有什么用？”

“丁零零……”，我拿起电话立刻就听到“老师您好，我是高一年级小俊的妈妈……”，话未说完就传来了哭声，过了十几秒钟对方才说出话来。“我的孩子说读书没用……”，家长一边哽咽，一边开始说小俊的情况。高一刚入学时小俊的成绩还不错，但不到半个学期，成绩便开始下滑。

交流中，小俊的母亲还介绍了自己的家庭情况。她是江苏人，娘家经济条件还不错，但是丈夫家里条件很困难。公公在丈夫19岁左右就去世了，婆婆四十多岁开始守寡，家里只有三间平房。小俊父母结婚的时候大伯已经结婚，小姑还在读书，在这样的情况下小俊母亲“下嫁”过来，娘家人很不满意。婚后小俊母亲和大伯、小姑相处得不好，婆婆的性格又比较泼辣，几句话说不到一起就会发生矛盾。小俊父母都是普通工人，一家人虽然生活中碰到很多困难，但都尽可能解决了。让小俊母亲感到不满的主要原因是婆家的亲戚看不起自己，尤其是小姑，帮嫂嫂以及侄女找了好工作，却不帮助自己，而婆婆也经常把自家的东西拿给哥嫂。为此，小俊母亲经常向小俊父亲和小俊抱怨，总感觉他们都不能理解自己，甚至还责怪自己。为了争一口气，小俊母亲更加勤奋地工作赚钱，目前差不多攒够了给小俊读大学以及在镇上买一套房子的钱。

对于小俊，母亲一直感到很欣慰，他成绩不错，也很乖巧，但最近他迷恋上打游戏，非要家长买电脑不可。小俊母亲不同意，一方面是觉得高中生没必要买电脑，即使学校某些学科作业需要用到，学校里也有机房，或者周末可以到同学家借用，省下的钱可以用在更需要的地方；另一方面也担心小俊会沉迷于电脑游戏而影响学业。但无论母亲怎么解释，小俊都不愿意接受。更让母亲担忧的是，在最近一次争执中，小俊居然说出“读书有什么用，我不读书了”的话。小俊回家后开始不和父母说话，胃口也不好。看着日渐消瘦的孩子，母亲更加担心。

挂断电话后，我眼前浮现出教师节当天的一幕。那天，学校给成绩优秀的学生颁发“英才奖”，领奖台上就站着乖巧瘦小而又充满自信的小俊。

我向班主任了解了小俊的近况。开学初，获得“英才奖”的小俊学习和工作都非常认真，在班里乐于助人，但最近确实出现学习状态不佳的情况，成绩下滑得厉害，而且不再像以前那样关心班集体，变得有些自私，也不再喜欢和同学们交往。班主任和小俊沟通过，小俊表示自己也很矛盾，还是很想读书，但就是无法恢复到高一刚入校时的状态。

在班主任的安排下，我和小俊开始了第一次交流。

“是不是我妈妈打电话跟您告状了，说我打游戏、和她吵架吧？”小俊双手紧紧地握在一起，身体有点发抖地说。

“嗯，你妈妈提到了这些，但主要是和我交流你最近情绪不好，饭也没有好好吃，日渐消瘦，学习也不在状态。你妈妈觉得你有好多事儿一个人放在心里，很担心。”刚说到这儿，小俊就抹起了眼泪。我赶紧递上纸巾。

“我也想好好读书，但真的没法控制自己……”小俊边哭边说，“我也知道妈妈工作很辛苦，家里现在所拥有的一切，都和妈妈的努力分不开。我很想好好学习，给她减轻负担，长大后好好报答她。但她总是因为一些小事情闹脾气，对爸爸发牢骚，把怨气撒到爸爸身上。有时我想劝劝她，可都没用，我真的觉得好烦好烦。”说着说着，小俊慢慢停止了哭泣，似乎有许多怨言。

“听你妈妈说之前一家人都还好好的，是最近才发生变化的，能说说发生什么事儿了吗？”

“妈妈因为小姑不给她介绍一份好一点的工作而埋怨爸爸，前几天亲戚向我家借钱，妈妈就赌气不肯借。我劝她不应该这样埋怨亲人，不能因为亲人不帮自己，自己也不帮助别人，要学会宽容。我们家条件虽然不好，但亲戚不帮忙也没关系呀，只要一家人一起努力，未来一定会更加幸福的。”

“嗯，你很善良，很懂事，你这样大度宽容，很多大人都做不到。”我称赞小俊。

“可是我妈妈不这么认为，她骂我没良心，说这么辛苦都是为了我，结果我还不理解她，还帮外人说话。她还骂了我一句‘不就是多读了几年书

吗？就开始教训起家长了’，我真的没话可说了。我用在学校学到的道理开导她，结果还被骂！老师，学知识对人生到底有什么意义？读书有什么用？”小俊抬起头认真地问我。

小俊用老师的教导劝慰母亲，却招来一顿责骂。也许这正是小俊没法再静下心来好好读书的原因。

“小俊，你认同待人要宽容，不能斤斤计较，要乐于助人的观点吗？”

“认同。”

“我听说你最开始在班里是一个乐于助人的孩子，和同学们关系也很不错，那时你感觉怎么样？”

“很好，我很喜欢那时的自己，很开心。”

“是啊，读书让你成为一个能够明辨是非的孩子，能够判断妈妈的行为和想法是错误的，所学到的道理也让你拥有了朋友和快乐，你觉得读书有没有用？”

“应该是有用的。”小俊若有所思，顿了顿问，“但为什么妈妈对我这么好，可对别人却那么小气？为什么妈妈要我好好读书，而现在又嫌我用学到的知识说她？”

“小俊，你也知道妈妈当初嫁给爸爸，外婆家的人是很反对的。但你妈妈勇敢地和爸爸在一起了，而这也让她承受着很大的压力，所以才那么努力地工作。对她而言，看到奶奶、大伯、大婶还有姑姑如此孤立你们一家，心里一定有很多的委屈。你和爸爸是她最亲的人，你说她不和你们发牢骚，还能和谁说呢？”

“那倒是，她真没什么人可以说，她都没什么朋友。”小俊说，“其实现在想想，我和爸爸也不好，每次妈妈发牢骚时，我们说得最多的就是‘过好自己的就可以了’，或者就是‘烦死了’。没有心平气和地安慰她，没有体谅她的难处，所以她才会这样吧！我也是听了妈妈那句‘不就是多读了几年书’后，觉得读书没什么用，所以开始迷恋小说和网络游戏。小说中的人物虽然经历许多波折，但总能解决问题，而打游戏时，通过游戏攻略就可以很容易获得成功。现在我的《梦幻西游》已经打到50级了，而这些成功的体验，在生活中却找不到。不过，我做这些其实都是在逃避。”

我对小俊自己能够说出这些话感到很欣慰，正想再说些什么，小俊接着说：“老师，幸亏今天和您谈了这么多，否则情况会更糟糕。”

“怎么说？”

“其实最近我已经开始慢慢向妈妈学习了，学习她的自私，在班里也不愿意帮助别人，我也感觉到和同学们的关系不如以前了。其实这段时间我很不开心，很矛盾，经常犹豫要不要帮助别人。”

“嗯，老师相信你今后不会再那么矛盾了。”

“嗯，我想回到从前。”小俊会心一笑。

临走前，小俊看到我书架上摆放着《于丹〈论语〉心得》一书，问我可否借阅，我欣然答应，并以一个月为期限，待他还书时，希望能够交流读书体会以及近期的学习和生活状况，小俊开心地答应了。

### [聆听手记]

错综复杂的家庭纠纷，给小俊的母亲带来了许多烦恼。这些烦恼没有人能够理解，更没有人能够为其进行疏导。在母亲的心里，有一种“理所应当”——小姑帮助嫂嫂一家找到好工作，理所应当帮自己也找一份好工作；婆婆理所应当一碗水端平，公平对待三个子女；丈夫和儿子理所应当和自己在同一个战壕；拒绝帮助那些待自己不公的亲人也是理所应当。母亲一直强调自己是外来媳妇，言语中透露出一种自卑心理，也充满了怨气。小俊运用所学的知识和道理开导母亲，不但没有得到母亲的认可，反而受到母亲的责骂，一句“不就是多读了几年书吗？就开始教训起家长了”给小俊带来重重的一击，让小俊失去了学以致用的成就感。同时，母亲不肯帮助亲戚的自私言行也让小俊感到矛盾，到底应该助人为乐，还是应该自私一些？

庆幸的是，聪明的小俊能及时意识到自己的问题，当天晚上我致电小俊的母亲，对她家庭教育的方式提出一些建议，也告诉她一些调节情绪的方法。而小俊的班主任也通过一些活动慢慢将小俊带回班集体活动中。一个月以后，小俊的班主任反映，小俊慢慢恢复到入学时的学习状态，回归到班集体活动中，同学们也慢慢地重新接受了他。

## 自认倒霉的男生

每学期放假前的一天，都是特别的。教师和学生终于可以告别繁忙的工作与紧张的学习，即将开始享受一个相对轻松和自由的假期。确认办公室的门窗都关好后，我坐回到办公桌前，笑着对自己说：“终于，可以喘口气了。”

“老师！”一个男孩儿的声音中断了我快乐的遐想，抬头一看，是小豪。

小豪是校学生会学习部成员、班里的纪律委员，学习和工作都非常踏实认真，工作任务交给他可以绝对放心。虽然他性格相对内向，但每次在校园里遇见他，总能听到他一句礼貌的问候。但他现在表情严肃，眼眶湿润，情绪非常低落，说话也有气无力。他提出想去宣泄室使用“宣泄人”。不巧的是，“宣泄人”刚被高三的学生打坏了，还在器材公司维修。

“不过，你还可以击打‘宣泄墙’，或者使用涂鸦墙，也可以在跑步机上跑一会儿。”我建议他采用其他的宣泄方式。

“哎！”小豪重重地叹了口气，然后平静地说，“那就打打墙吧。”

往常，学生们或垂头丧气或怒发冲冠地进入宣泄室，一阵“砰砰砰”的击打声后，再出来时都会重重地吐着气，似乎是心中的一块大石头落地一样，看起来别样地轻松。可今天我并没有听到从宣泄室里传出来强有力的击打声。过了十来分钟，小豪从宣泄室里出来了，依然低着头。

按照惯例，学生使用完宣泄器材后，我都会与他进行一番沟通，了解他使用器材后的感受，更重要的是，希望能够了解并帮助解决令他烦恼的问题。

“明天就放假了，怎么这么不开心？我能帮你什么吗？”我关切地问。

“嗯。”还没说出下一句，小豪就委屈地抹起了眼泪。

我轻轻地递上纸巾，然后安静地坐在一旁，等待他平复心情。

“倒霉的事情一件接一件。”大约过了一分钟，小豪平静了下来，“前几

天我的游戏币被盗了，这是我玩了这么多年才攒下来的，心情很糟糕；第二天开电脑的时候，电脑突然蓝屏。拿去修，结果没什么大问题，害得阿姨白跑了一趟；后天就要进行信息学业水平考试了，但今天我的准考证又找不到了。”说到这儿，他的眼泪又流了下来。

“因为准考证丢失，刚才找了教导主任，老师也批评我了，我都不知道信息学业水平考试还能不能参加。今天自修课，同学们吵闹得很，我是纪律委员，提醒了他们很多次，但他们也不怎么听。特别是小逸和小菲，拿着复习材料假装相互帮助，其实是在聊天，提醒了她们，她们也不听。后来我发火了，没收了她们的复习材料。小逸要抢回去，我不还，结果我们就吵了起来。”小豪边说边流泪。

看来真的是“倒霉的事情一件接一件”。“嗯，看来最近真的是很不顺利，好不容易想使用一下‘宣泄人’，没想到已经被别人打坏了，只能对着墙壁无力地捶打几下。人要倒霉起来喝凉水都塞牙！现在你是不是觉得自己遇到了这样的情况？”我问。

“嗯，真够倒霉的。”小豪回应道。

生活中，经常有人接连遇到倒霉的事儿，心理学家认为，接二连三的倒霉事与人的心理状况有着密切的关系。其中，应激事件扰乱是一个重要的因素。当遇到伤害切身利益的事件或突如其来的危险时，很多人都会出现应激反应，表现为：认识范围会变得狭窄，理智分析和判断力急剧下降，注意力分配和转移困难，做事容易颠三倒四，甚至呆若木鸡等。如果处理不好，会对之后的事件造成负面影响，因而让情绪变得更加糟糕，影响以后要做的事儿。如此就进入了一种“倒霉—情绪糟糕—更倒霉—情绪更糟糕”的恶性循环中。要想帮助小豪从糟糕的恶性循环中走出来，需要帮他整理糟糕事件的发展进程，让他了解事情的原委，并且弄清楚事情到底糟糕到怎样的程度。

“多年积攒的游戏币被盗了，你当时是怎么想的？”

“天意如此吧，心里想着应该好好复习考试，却还是忍不住玩游戏，游戏币被盗也算是一次教训吧。”

“电脑检查出来有什么问题？”

“说是机箱太热了，重装一下系统就没问题了。”

“那么准考证丢失的事情，教导处老师是怎么回复你的呢？”

“老师打了好几个电话才联系上负责人，说是会帮忙想办法解决，让我不要担心。看到老师帮我说了那么多好话，我真的觉得很难过，因为我给学校丢脸了。”

“看来准考证的事情应该问题不大。既然事情已经发生，你也不必太过自责，能够帮助到你老师也一定很高兴。那么，刚才和同学之间的矛盾呢，最终是怎么处理的？”

“还没处理，我怕自己控制不住情绪，就直接到您这里了，想冷静一下回去再说。”

“以前你也管理班级纪律，有没有出现同学们在自修课上吵闹的情形？那时你是如何处理的？”

“也有，一般就说说。有一次，因为老师交代说浪费多少时间，放学后就补多少时间，后来放学后大概留了半个小时，大家也都接受了。”

“那时同学们纪律不好，你的情绪有像今天这样糟糕吗？”

“没有。”

“你认为今天情绪会失控的原因是什么呢？”

“我也不知道，可能是最近发生了太多倒霉的事儿了，心里本来就郁闷吧。”

“在这一系列倒霉的事情中，最让你烦恼的是什么？”

“我现在都没法静下心来复习，担心万一这种倒霉延续到信息学业水平考试。”小豪重重地叹了一口气，而我也从中隐约觉察到了问题的关键所在。

“因为最近发生了一系列倒霉的事儿，你担心考不好，想好好复习，也希望同学们好好复习，但是他们不仅没有认真复习，还违反了纪律，让你管理困难，也让你无法认真复习。你心里就更加担心考试考不好，所以你的情绪变得很糟糕，才会没收同学的复习材料，和她们发生争执，最后到我这里来宣泄。事情是这样的吗？”

“对，就是这样。”

“因此，在整个事件中，同学不遵守纪律是一方面，但更重要的，还是你自己情绪的问题。游戏币被盗、电脑突然蓝屏、准考证丢失、和同学有矛盾，这么多倒霉的事儿接连发生，你担心倒霉会延续到考试，导致你考试不及格。有这样的想法吗？”

“嗯。其实我一直喜欢打游戏，但平时也就是周末打，所以那些游戏币也是好不容易才攒下来的。要进行学业水平考试了，我应该暂时放一放的，但没有忍住。我想，游戏币被盗应该就是对我不认真学习的惩罚吧，我认了。为了让我死心，干脆连电脑也坏掉，我也认了。我都已经接受教训了，开始认真复习了，没想到连准考证也丢了，我真不希望考试不及格。”

“看来你很担心下一件倒霉事就是考试不及格，你知道为什么倒霉的事情会一件接一件吗？这种情况不仅在你身上发生过，生活中很多人都有过这样的体验。”

“应该是心理的原因吧。”

“嗯，说对了一些。当一件倒霉的事情发生时，你会怎么想？”

“这么倒霉。”

“你的情绪会怎样？”

“比较低落，心里很郁闷。”

“当一件倒霉的事情发生时，你就会心情低落，带着消极的想法去对待接下来几天发生的事情，甚至还会给自己心理暗示：我接下来可能要碰到一系列倒霉的事情。在这种状态下，当你真的碰到一些事情时，自然而然就会消极、主观地去对待，行为也会缺乏理性，于是，你就会发现倒霉的事情真的发生了，你的预感也应验了。你最近倒霉的事情是不是就这样发生了？”

“游戏币被盗后，我心里很难过，想了很多办法想找回来，结果这时电脑蓝屏了，当时也没有想到可能是机箱的问题，就急急忙忙拿去修了，是太着急了。”

“所以，不良的情绪影响了你的处事能力。或许准考证还在书包里或者家里的某个角落放着呢。”

“也有可能，但我担心找不到，所以还是想补办了再说。”



“你这样的处理方式是对的。问题是，现在你担心倒霉的事情会继续发生，所以，你整天担心考试不及格，心里总想着这些事儿，你能够认真复习吗？”

“根本静不下心来，很烦躁。”

“所以，倒霉的事儿未必会接二连三地发生，如果真的发生的话，是因为倒霉的事儿所导致的糟糕情绪干扰着你做好后面的事情，从而让一些事情不能很好地发展，如此情绪更加糟糕，最终进入恶性循环。这样的解释，你觉得怎么样？”

“感觉就是我最近的状态。”

“所以，你越担心倒霉的事儿接二连三发生，就越不能静下心来复习，那么，考试不及格的可能性也就会越大。”

“嗯。”小豪若有所思地点点头。

“因此，你知道现在该怎么做了吗？”

“下学期就高二了，游戏币被盗让我更加下定决心戒掉打游戏这个爱好，其实也是件好事；电脑也没什么问题，就是让阿姨辛苦了一趟有点过意不去；补办准考证的事情，老师说问题不大，应该就没问题；刚才没收复习资料的事儿我也有错，而且男孩子不应该和女孩子斤斤计较，我会去道歉的。看来，问题没有我想的那么严重。”说完这句话，小豪深深地吐了一口气。

### [聆听手记]

离考试仅有两天时间，小豪平时的学习成绩都不错，只要及时调整好心理状态，通过考试不会有任何问题。对于处于自责与恐惧情绪之中的小豪，我直接采用理性情绪疗法帮助他理清思路，还原事情的真相，了解引发不良情绪的真正根源，从而改变他的认知，稳定他的情绪。

咨询结束之前，我善意地提醒他：端正学习态度，合理规划学习时间，养成良好的学习习惯，以免此类事件再次发生。小豪如释重负，轻松地离开了生命关爱中心。