

青春期的孩子 究竟在想啥

心理专家送给

青春期孩子与家长的

亲子必读书

马勇 陈琼◎著

江苏教育频道《成长》栏目组◎组编

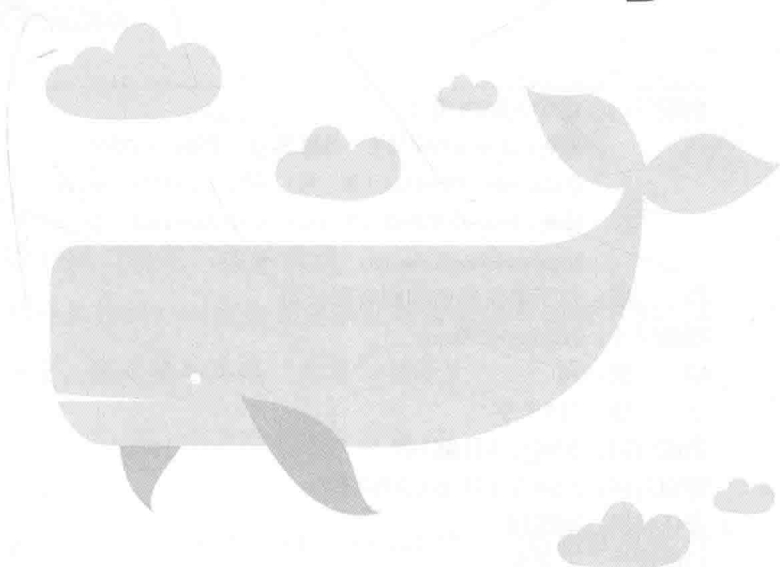


青春期的孩子 究竟在想啥

心理专家送给
青春期孩子与家长的
亲子必读书

马勇 陈琼◎著

江苏教育频道《成长》栏目组◎组编



④ 辽宁人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期的孩子究竟在想啥：心理专家送给青春期孩子与家长的亲子必读书 / 马勇，陈琼著；江苏教育频道《成长》栏目组组编. —沈阳：辽宁人民出版社，2018.1

ISBN 978-7-205-09223-8

I. ①青… II. ①马… ②陈… ③江… III. ①青春期—青少年心理学 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第324271号

出版发行：辽宁人民出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路25号 邮编：110003

电话：024-23284321（邮 购） 024-23284324（发行部）

传真：024-23284191（发行部） 024-23284304（办公室）

<http://www.lnpsh.com.cn>

印 刷：辽宁星海彩色印刷有限公司

幅面尺寸：160mm×230mm

印 张：16

字 数：215千字

出版时间：2018年1月第1版

印刷时间：2018年1月第1次印刷

责任编辑：刘铁丹

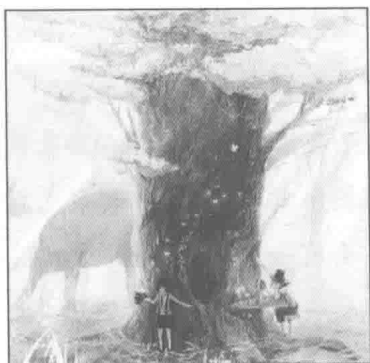
封面设计：丁末末

版式设计：琥珀视觉

责任校对：耿 珺 郑 佳

书 号：ISBN 978-7-205-09223-8

定 价：39.80元



► 青春期的雨季

004 心理咨询师怎样“搞定”你的孩子？

心理咨询师是怎样工作的？心理咨询师和父母有着怎样的大不同？是换个方法“搞定”孩子，还是换个思路“开发”孩子？

018 倾听，就是聊天

真不是吹，我也不纳闷儿，只是郁闷，没有动用记者的刨根问底术，也没有动用心理师的三推六问术，一个来回都没有！没有交手的快感，能做到的只有安静地聆听妈妈内心的狂风暴雨，安静地欣赏儿子的青春狂欢。

► 求求你 表扬我

028 你将为孩子的“生志铭”镌刻下什么？

但有多少人知道，每个人在出生的时候，会有一份“生志铭”相随，而且在0—6岁期间，便被开始深深镌刻。陪伴人一生砥砺前行，是“生志铭”上镌刻的自我价值感。

037 学霸，是怎样的一种存在

她觉得有一个学霸姐姐，不是她的成绩值得炫耀，而是她身上的那些优秀的品行会潜移默化地影响到自己。

► 被老师批评之后

048 请尊重我最微小的权利

我们在节目中看到，小宇振振有词，处在一种真实的愤怒情绪当中，他对大家都觉得没理由、没必要生气的事情气得不行。在那一刻，小宇表现得和我们有些不一样。哪里不一样？找到它，问题就好解决。

059 可爱的愤怒

青春期，看上去是那么自以为是、那么生命旺盛、那么蓬勃顽强……与其被他们的情绪牵着鼻子走、气不打一处来、不知所措，还不如换个角度，静静地欣赏青春期的狂风暴雨。幼稚中夹杂着一丝略微成熟的味道。

► 你看见我了吗

070 你看见我了吗

不守纪律的见过，大多是处于一种逃避的心理状态，达到目的即可，不被发现最好。但像俊楠这么高调、这么作死、这么充满抗争地不守纪律的，好像也不是太多。原因出在哪里？

078 谁成长了谁

想想那个时候真是胆儿肥，什么后果都没有设想，扛着机器设备，我和摄像师，带着这个叫小飞的16岁男孩进山了。

► 我为星狂

097 我们追的都是榜样吗？没那么简单

为何有的孩子会这样疯狂追星、爱上偶像，而也有一些同龄人从来不追星，或者说，追得没有这么疯狂呢？他们的区别在哪里？人们常说，疯狂追星的孩子心智不成熟，这种说法有没有道理？

105 一场明媚的暗恋

我相信世界上有这样美好的人存在，这就是我喜欢他的原因。在他的影响下，我希望自己也会变成这样美好的人。其实就是一个契机，让自己变好，变得更好，而已！

► 青春正美

124 女生们的化妆逻辑

女孩子到了中学阶段，为什么爱化妆？成年人，特别是父母为什么会焦虑于女孩子们化妆？阻止她们化妆，对成人而言有着怎样的心理价值？

133 我要整容当明星

整容也好，化妆也好，穿金戴银的时尚达人也罢，这都是在借助外力解决皮相问题，实质是解决自己内心的问题。

► 减肥的秘密

146 关于减肥，我们走错了方向

调查表明，有超过74%的中学生其实根本不需要减肥，他们只是存在对体重或体型的自我感知障碍。这表面是生理问题，实则更多的是心理因素。减肥最大的敌人是什么？减肥、减重、瘦身，你会选择哪一个？

155 忠于减肥之路 始于无动于衷

“在每个房间，包括玄关、厨房、卫生间的墙上都挂着钟，我要随时能看见时间，我要随时控制好时间，在有效的时间里高效地做事；我在每个房间都放着一个磅秤，我要随时知道体重的变化，以便有效控制它。”

► 移动的小火山

168 “火山”下的潜台词

为什么孩子会用更大声、更火爆的语气和你说话？为什么你给予的，总不是孩子想要的？为什么百分百的好话，孩子还是听不进去？为什么有了包容有了爱，还是不够？

178 离开，是想要被挽留

节目热线接到一位爸爸打来的电话，希望栏目组能帮他找回女儿。电话那头是一个疲惫不堪的声音：“女儿离家出走了，我现在除了吃饭、方便，其他时间都在找，不停地在找她……”

► 屏蔽父母的朋友圈

192 朋友圈里说平等

朋友圈朋友圈，你是朋友，请进圈，不屏蔽；你不是朋友，碍于面子加了，充其量也只是熟人，说不准会被设置成“不让他（她）看我的朋友圈”。

要不要屏蔽父母，就看父母算不算朋友。

201 屏蔽父母也遗传

龙应台在《亲爱的安德烈》中这样写过，所谓父母，就是那不断对着背影既欣喜又悲伤，想追回拥抱又不敢声张的人。

► 心中的刺

214 教育战争中的“孙子兵法”

很多绝望的父母，会到处打听哪里有优秀的心理咨询师帮助他们孩子的问题，实际上也是因为感到自身资源已经耗竭，需要求助外部资源。而心理咨询师一般会告诉他们：“你浑身充满了资源，只是你从未发现，你要做的，就是发现它。”

224 一个天使的运行轨迹

每个孩子是天使和魔鬼的一体两面，其究竟是天使还是魔鬼，就看他们的守护者如何引导。而守护者一旦分崩离析，切断了爱的滋养，孩子便会茫然失措，坠落在一个无人知晓的心灵深渊。

240 用心，才能看见（代后记）

青春期的雨季

能够耐心倾听的人，是值得信赖的人。
因为强者善于倾听，弱者急于解释。
与其喋喋不休，不如侧耳倾听。



青春期的雨季

故事梗概

经历了奋力厮杀的中考之后，亮亮（化名）以全年级第九名的成绩如愿考入县重点高中。

第一次住校，新的床铺、新的环境、新的同学、新的班级……全新环境给亮亮带来短暂的新鲜感，但随之而来的便是巨大的、无所适从的陌生气息，裹挟着亮亮晕头转向，不知所措。

“我觉得每天都在煎熬！”亮亮说。

亮亮经常因为琐事与同学发生冲突，被同学冠以“二狗子”的绰号，并渐渐被同学们孤立。

亮亮心里非常反感这个绰号，每被喊一声，他就扎心地疼，但他人单力薄，不敢吭声。

“自以为是的一群家伙，你们不可能是我的朋友，高中交朋友没用的，迟早要散。”亮亮常常用这样的方式默默地安慰自己。

周末回到家，亮亮想跟父母好好说说关于绰号的事情，看看他们有什么好主意。

晚餐时间，亮亮刚提起同学们喊他“二狗子”的话头，就被爸爸轻飘

飘地挡住了：“哎呀，我还以为是什么大事呢，不就是起个绰号吗。我上学的时候也常给别人起绰号，也被人起过绰号，没事儿，没事儿，坚强点儿，想开点儿。你想想啊，那《水浒传》里的一百零八将不个个都是有绰号的吗。”

妈妈赶紧往亮亮碗里夹了块红烧肉：“儿子，我跟你说，高中可重要了，可别让那些乱七八糟的事儿把你脑子给搅乱了。人家要喊让人家喊去呀，别理他们。把心思都放在学习上，用成绩堵住他们的嘴。”

亮亮不再说话。

亮亮的学习成绩一路下滑，期中考试一塌糊涂，考了全班倒数第一。班主任多次找亮亮谈心，并让他把家长叫来。

亮亮苦苦哀求老师帮助隐瞒，并发誓到了期末考试的时候一定把成绩追上来，但班主任还是在电话里告知了妈妈。

回到家，妈妈的严厉指责让亮亮无地自容，烦恼无处倾诉更是让亮亮身心疲惫。

亮亮一直认为，这都是那个“二狗子”的绰号惹的祸。

● 专家心语 ●

✿ 心理咨询师怎样“搞定”你的孩子？ ✿

1 / 为什么亮亮郁积了大半年的负面情绪，在心理咨询师那儿能够得到一次性解决？是心理咨询技术很神奇，还是心理咨询师这个人很神奇？

1 / 心理咨询师是怎样工作的？

1 / 心理咨询师和父母有着怎样的大不同？

1 / 是换个方法“搞定”孩子，还是换个思路“开发”孩子？

一、幸福家庭中的孩子为什么还会出现“问题”

亮亮的父母，在千万中国家庭中，算是做得相当不错的父母。很多孩子出现问题，是由于父母没有给予足够的成长资源，而亮亮的父母给得相当充足。这些资源包括：

1. 遮风避雨的港湾。亮亮有一个宽敞、舒适、温馨的中产之家，虽不是极端富裕，却足够供应儿子的生活、教育所需。妈妈还有一手好厨艺，亮亮一放学，妈妈就端上热气腾腾的丰盛饭菜，可谓衣食无忧、温饱俱足。

2. 父母双全的陪伴。亮亮的父母生活在一起，没有离异、没有分居，感情正常，共同陪伴着孩子。亲子教育咨询做多了之后会发现，孩子在青春期叛逆的重要原因之一，是父母在子女成长早期没有耐心对待孩子，不能较长时间、较高质量地陪伴孩子，总是以“孩子还小”“我很忙”为理由忽视孩子的心理需求。其实教育的法则很简单，孩子不是你生了就一定会听你的，而是高质量的陪伴多了，他才愿意听你的。在一个家庭中也是这样，陪伴孩子多的父亲或母亲一方，往往对孩子的影响力也更大。亮亮的父亲和很多家庭中的爸爸一样，妈妈拖地的时候，他大大咧咧地看电视，我们的直观感受是，他也许把教育任务更多地交给了妈妈，但他愿意安心在家吃晚饭，一家三口一起其乐融融地吃晚饭，这在当前中国家庭当中，已经可以用“难能可贵”来形容了。

3. 平静安宁的环境。家庭环境对孩子的成长而言，“稳定压倒一切”。只有家庭、父母成为孩子心理上的“安全基地”，他才有勇气和力量去对纷乱、嘈杂、危险的外部世界进行探索。有些家庭，夫妻之间由于性格和观念的差异，时常发生争论、争吵，使孩子的学习、生活不得安宁，而其中最易爆发冲突的又当数教育问题了，因为它涉及夫妻各自内心深处“我

当年是怎么被教育的”“你身上什么让我最不喜欢”以及“孩子应该做一个什么样的人”等无意识层面的冲突，一次次触及对早年创伤的回顾和当下价值观的碰撞，夹七带八，经年难和。难得的是，亮亮的父母之间很默契，尤其在和亮亮对话时，彼此观念都高度一致，不能不说，这也是孩子的一种不易觉察到的幸福。

4. 心理层面的关注。最让人赞叹的，是亮亮父母对孩子内心世界的关注。用心理咨询与治疗领域的话说，就是父母对亮亮有“心智化”的意识，将孩子当作一个有血有肉、有情感、会悲喜的“心理人”而非“物质人”看待。虽然也和绝大多数家长一样关心孩子的成绩，但简单问过两句之后，妈妈的话题迅速切入“住校感觉怎么样”“交了新朋友没有”，爸爸则说“最近发现你的话越来越少了”，妈妈更是直接追问“是不是有什么不开心的事儿呀”。“感觉”“朋友”“话”“不开心”，爸爸妈妈关注的，全部都是孩子的内心感受和人际交往，可以说，仅凭这种意识（哪怕只是发乎本能），亮亮的父母已经比很多将孩子当学习机器养的家长称职太多！

可是，既然已经做得这么好，为什么亮亮还是不可避免地出现了比较严重的情绪问题，并直接影响了学习呢？

我想，首先当然是因为亮亮遭遇了高中转学这样一个心理应激事件。不知道他以前有没有转过学，但他的一句话道出了更多的信息：“高中交朋友有什么用？到最后还不是断了！”这句话隐约已经是一种价值观的表达，应该说和早年的成长经历是有一定关系的，而父母没有意识到，认为高中的大孩子了，换个环境没什么，没有从一个人心理成长的连续性上来看待孩子。

但这个角度过于专业了，有没有父母能够拿来就用的方法和策略呢？

有！

亮亮的爸妈虽然愿意走进孩子的内心世界，但缺乏心理咨询师的专业

理念与技术，显得心有余而力不足。在跟孩子交流时，一切从经验与本能出发，一步步堵塞了亮亮的心，使得本可以帮助他走出来的最亲近的力量，没有起到应有的作用。

亮亮的问题主要表现在以下几个方面：

- / 对新环境不适应，被同学排挤和边缘化；
- / 这种不适应引起的负面情绪无处宣泄；
- / 父母与他的沟通属于无效沟通甚至负效沟通。

那么，我们现在就来看看，父母可以从哪几个简单的方面借鉴一下心理咨询的理念和技术，从而更好地、更细腻地帮助自己青春期的孩子处理好心理危机。

二、谁是敌人？——心理咨询中的“联盟意识”

当父母在教育困境中感到无力、无助、无奈时，往往会将心理咨询师当作最后一根救命稻草，半信半疑、连哄带骗地拉孩子去做心理咨询，内心祈求咨询师能够出奇招、用妙招，最好是一劳永逸地“搞定”孩子。有的家长会提出“您一定要好好教育一下这个孩子，您说道理比我们家长说道理透”，有的家长会提出“孩子死活不肯来，说心理没毛病，您就直接教我回去怎么对付他就行”。

但是——

这些要求的背后，都隐含着一个前提：孩子是父母需要联合咨询师共同“拿下”的“敌人”。

要想孩子有改变，我们大人应该第一时间改变这个观念。

面对父母的上述要求，心理咨询师一般会明确地表示：成功的心理咨