

倾听是一种非常好的教育方式。因为倾听对孩子来说，是在表示尊敬，表达关心，也促使孩子去认识自己的能力。如果孩子感到，他能自由地对任何事情提出自己的意见，而他的认识又没有受到轻视和奚落，他就会变得毫不迟疑、无所顾忌地发表自己的意见，先是在家里，然后是学校，将来就可以在工作上，自信勇敢地正视和处理问题。

——[德] 卡尔·威特



刘剑波 柯茂林 / 著

成长不烦恼

——给中学生的心理把脉

图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼:给中学生的心理把脉 / 刘剑波 柯茂林著.—合肥:黄山书社,2010.9

ISBN 978-7-5461-1522-1

I. ①成… II. ①柯… III. ①中学生—心理卫生—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 185446 号

成长不烦恼——给中学生的心理把脉

刘剑波 柯茂林 著

出版人:左克诚

责任编辑:石松 周红

装帧设计:牛倪锂

选题策划:石松

责任印制:李磊

出版发行:时代出版传媒股份有限公司(<http://www.press-mart.com>)

黄山书社(<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编:230071)

经 销:新华书店

营销部电话:0551-3533768

印 制:皖南海峰印刷包装有限公司

电 话:0563-8350041

开本:880×1230 1/32

印张:11.75

字数:340 千字

版次:2011 年 3 月第 1 版 2011 年 3 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5461-1522-1

定价:25.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

自序

也许是从小喜爱三毛的作品的缘故，在动笔写这本书的时候，脑海里一再浮现三毛的故事——

13岁那年，三毛被她的一位中学代数老师怀疑数学考试作弊，受到了体罚。老师用毛笔蘸着墨汁，“蘸得饱饱的，饱得毛笔都胖起来了”，然后把三毛的眼睛画成两个大黑圈，像只熊猫一样。老师一面画一面笑笑地说：“不要怕，一点也不痛也不痒，只是凉凉的而已。”墨汁像黑色的眼泪，顺着三毛的面颊滑下来，她把嘴紧紧地抿着，黑色墨汁滑进她的嘴角漫进嘴里。老师对三毛说：“你转过身去给全班同学看一看。”三毛就这样面对大家在教室的角落里一直站到下课。老师还不肯罢休，要三毛到操场绕一圈再回到教室。

三毛在书里这样讲述着当年受到体罚的情景。死前的四十多年里，三毛一直生活在



这个巨大的阴影里不能自拔。这阴影就像一个打了死结的套,套着她的脖子,怎么也解不开。慢慢地慢慢地就勒紧了……

诚然,三毛的故事耐人寻味,就像三毛曾经宽容而坦诚地说:“一直到现在,我都认为这个代数老师是第一个改变我的命运的人,我现在很感激她,如果不是她当年对我做的这场体罚,我不会走上今天的路。”

但是,这样的故事实在让人如鲠在喉:13岁少女的自尊就在这位老师的一次自以为高明的体罚中被摧毁了。

前车之鉴,后事之师。三毛的故事远去了,留给人们的启示却远远没有结束!今天,如何教育中学阶段的孩子,是摆在教育工作者和心理工作者面前的一道严峻的课题!

不可否认,中国历来是一个崇德重教的国家。然而,当几千年传统的教育观念遭遇现实的碰撞时,一些让人困惑的事情出现了。

简单地说,如今中学阶段的孩子表现出了以往年代的孩子所没有的个性,如追星,如网瘾,如顶撞父母老师,如好孩子综合征,等等。这些现象让一些家长和老师感到困惑:今天的中学生到底是怎么了?苦口婆心之下,他们为什么不“领情”?他们到底在想些什么?又该如何教育和引导他们呢?

这些问题像一个个魔咒,让许多家长和老师寝食难安。其实,正如黑格尔说的“存在即合理”,理解中学生的这些“离奇”表现需要换一个角度看问题。

毋庸置疑的情形是,今天的中学生生长在一个从未有过的蓬勃发展的社会,生存“土壤”的变化让孩子们感受到了新奇,但也带来了矛盾和困惑:他们有自己的主见,却不知如何实现,因为成人世界的“包办”让他们无所适从;他们有自己的情感,却不懂得如何释放,因为日复一日、年复一年的紧张学习让他们只能将情感压在心底;他们有自己的兴趣和爱好,却很容易在现实的旋涡里迷失……

“他们是迷茫的一代”,想起海明威的这声叹息。

懵懂过后方顿悟,迷茫之下有回音。作为成人的我们,不应该就事论事地看待孩子成长过程中的一些问题,而应该透过现象看本质,理智地对待中学生的这些迷茫和困惑。

有感于此,我决定写作这本书。多年的心理咨询、诊治工作让我接触到了大量的“问题”中学生,也让我深切地感受到这些“问题”中学生其实都是一个个纯洁的灵魂遭受了不太理智不太科学的教养方式所致。所以,有必要让广大家长和老师了解中学生的真实心理并掌握一些实用的心理教养技巧。

记得徐志摩说过:“诗人也是一种痴鸟,他将他柔软的心窝紧抵着蔷薇的花刺,非要心血流出将白花染成大红不可,他的痛苦和快乐是浑成的一片。”我希望自己就是这样一种“痴鸟”,在写作的过程中将痛苦和快乐变成“浑成的一片”。

所幸的是,得知刘剑波教授也在构思写作一本中学生心理健康方面的书,于是得到他的鼎力支持,我们终于完成了此书。限于学识有限,本书一定存在瑕疵之处,恳请广大读者批评指正!

最后感谢刘剑波教授对我的指点和帮助,生活中,刘教授对我亦师亦友,在此表示最衷心的感谢!也感谢我的妻子和家人!感谢他们的支持与厚爱!

柯茂林

二〇一〇年九月八日

自

序



003

目 录

自 序	001
-----------	-----

第一部分 中学生心理面面观

第一章 小大人的心理秘密	003
家有儿女初长成	003
听听孩子的声音	004
小大人有哪些心理秘密	005
拿准小大人的心理脉搏	008
第二章 少年真的不识愁滋味吗	015
少年真的不识愁滋味吗	015
中学生的心理状况	016
哪些心理问题在困扰中学生	019
谁该为孩子的心理问题负责	020
第三章 社会大染缸里的花朵	024
畸形早熟的“花朵”	024
社会是个大染缸	026
“小大人”现象是一种不健康的人格早熟	027
理性看待“小大人”现象	029



第四章	家教不当种下恶果·····	032
	望子成龙的悲剧·····	032
	家教不当惹的祸·····	034
	更新家庭教育观念·····	036
第五章	糟糕的“四二一工程”·····	041
	一部电视剧引发的思考·····	041
	糟糕的“四二一工程”·····	043
	社会造就迷茫的一代·····	045
第六章	情感落寞的年代·····	050
	花季传来不和谐的声音·····	050
	青苹果的季节·····	051
	情感落寞带来的痛楚·····	053
	雨季可以不再来·····	055
第七章	不成熟的心理自救·····	060
	那些过早凋谢的花朵·····	060
	不成熟的心理自救·····	062
	孩子的生存环境需要“清淤”·····	064
第八章	心理教育该何去何从·····	070
	中学生心理教育严重“贫血”·····	070
	学校教育以机制为重点·····	072
	家庭教育以生活为重点·····	074

第二部分 常见心理问题释疑

第一章	为什么敢向老师叫板·····	085
-----	----------------	-----

	不堪承受的现实	085
	关注自我的年代	087
	沟通是解决的根本	088
第二章	崇拜偶像就是坏事吗	096
	有多少追星悲剧在上演	096
	中学生追星有多热	098
	崇拜偶像就是坏事吗	100
	为什么追星现象引起人们的担忧	102
	如何正确引导中学生的追星心理	103
第三章	早恋只是早熟这么简单吗	108
	羞答答的玫瑰不再静悄悄地开	108
	早熟带来了早恋	110
	早恋只是早熟这么简单吗	111
	从早恋到师生恋	113
	对付早恋,岂能乱上添乱	114
第四章	“不听话”的孩子就是坏孩子吗	119
	“听话”就是好孩子吗	119
	让孩子太“听话”是强迫教育	120
	“不听话”的孩子不等于坏孩子	122
	“管而不死、活而不乱”乃最高境界	123
第五章	盲目攀比究竟是什么心态	129
	中学生的盲目攀比现象	129
	盲目攀比是种什么心态	131
	不当育人理念助长学生攀比风	133

	合理引导是关键	135
第六章	成绩好为什么也有痛苦	138
	成绩好≠心理健康	138
	让人顿足的“好学生综合征”	140
	成绩好的学生心理压力大	142
	成绩好,还要心理好	144
第七章	考试焦虑到底是谁的错	148
	最让中学生烦恼的事情是什么	148
	考试焦虑是怎么回事	149
	考试焦虑到底是谁的错	152
	对付考试焦虑的四步化解法	154
第八章	生活不能自理是怎样造成的	159
	生活不能自理的搞笑事	159
	生活不能自理是怎样造成的	161
	管放结合,提高自理能力	162
第九章	不说真话的秘密	167
	说谎是人的本能	167
	说谎背后的心理	169
	理智对待说谎行为	171
第十章	爱磨蹭是什么毛病	177
	当急性子碰上慢悠悠	177
	别怪孩子,是你的错	178
	三招“搞掂”孩子的磨蹭毛病	181
第十一章	厌学到底是怎么回事	187

	一个故事的启示	187
	厌学,不能只考虑表层原因	189
	厌学的实质是成人不智慧地对待孩子	190
	用生活的爱好激发学习的乐趣	192
第十二章	干什么都要讲条件	196
	精于“算计”的一代	196
	孩子为什么要讲条件	197
	慎讲条件,多订协议	199
第十三章	阴盛阳衰的烦恼	203
	一所学校引发的争议	203
	阴盛阳衰的一代	205
	谁该为孩子的“阴盛阳衰”负责	206
	父亲一定要负起教育责任	208
第十四章	从哪学来的口头禅	212
	校园口头禅的隐忧	212
	从哪学来的口头禅	214
	口头禅背后的彷徨困惑	216
	引导是根本,减压是关键	218
第十五章	小小年纪怎么有那么多秘密	221
	爱护孩子,小心犯罪	221
	孩子为什么会有秘密	222
	让孩子有自己的秘密	224
	沟通,让秘密不再是秘密	225

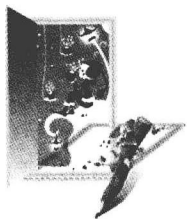
第三部分 如何巧用心理工具

第一章	教育孩子应粗养细教	231
	再苦不能苦孩子吗	231
	两个教育故事的启示	233
	教育孩子应“粗养细教”	235
	不当“拐杖”当“向导”	237
第二章	用好心灵的保护伞	241
	有多少“思想道德差”的“后进生”	241
	挫折的心理防卫	242
	“后进生”的不当心理防卫	244
	用好心灵的保护伞	245
第三章	逃脱思维定势的潘多拉	249
	思维定势的怪圈	249
	定势思维在教学中的利弊观	251
	谁说“懒老师”教不出好学生	253
	教养也须谨防定势思维	255
第四章	不妨与学生“同流合污”	259
	老师为什么被学生“弹劾”	259
	“麻辣教师”成为学生的“新宠”	260
	不妨与学生“同流合污”	262
	“同流合污”还需向“变脸”取经	264
第五章	有一种力量叫宽容	267
	宽容的力量	267
	宽容在教育中的妙用	269

	宽容不等于纵容	271
第六章	教给孩子不同的视角	274
	不要只开一扇心窗	274
	心窗的背后是不同的视角	276
	教给孩子不同的视角	278
	倒数第一是无所畏惧的	280
第七章	合理运用德西的礼物	285
	奖励也有错吗	285
	不可忽视的德西效应	287
	合理运用德西的礼物	289
第八章	说你行,你就行	294
	谦虚就一定是好事吗	294
	不恰当的谦虚是一种消极暗示	295
	别消极暗示,多积极暗示	297
	说你行,你就行	299
第九章	别太完美,给孩子留一点缺陷	304
	教育中的完美主义倾向	304
	追求完美有什么错	306
	拥有平常心,给孩子留点缺陷	307
第十章	多听孩子倾诉,少讲大道理	311
	孩子有多少心里话无法说出口	311
	为什么不倾听孩子的心声	312
	倾听,需要耐心和博爱	314



第十一章	有一种爱叫放手	319
	“直升机父母”与“彼得·潘子女”	319
	老鹰和小鹰的故事	321
	适当的放手才是真正的爱	324
第十二章	身教重于言传	328
	四个历史典故的启示	328
	“言传”与“身教”	330
	身教重于言传	331
第十三章	父母教育别“错位”	335
	一个唱“白脸”，一个唱“红脸”	335
	胡子眉毛一把抓	337
	摆清自己的位置	339
	有所为，有所不为	340
第十四章	多给孩子“逆向关怀”	344
	中学生：你的心理有多脆弱	344
	为什么心理承受能力差	346
	多给孩子“逆向关怀”	347
	“逆向关怀”该如何实施	349
第十五章	当好孩子的性启蒙老师	352
	中学生性现状调查	352
	面对性，中学生处境尴尬	354
	对未成年人说性，各国奇招	356
	如何进行中学生性教育	358



第一部分

中学生心理面面观



第一章 小大人的心理秘密



家有儿女初长成

孩子上了中学,这是件值得高兴的事情。

很多老师和家长会认为,孩子一旦进了中学,一定会更加懂事,会渐渐变得好学习、听话、讲文明礼貌,等等。可是,往往事与愿违,当老师和家长满怀憧憬的时候,现实中的孩子却与预想的大不相同,有的甚至变得让人难以想象。

时下,常常听到家长的慨叹:真是不愿意孩子长大。以前,孩子有什么话都跟自己讲,让他们干什么就干什么,多贴心啊。但是,到了中学阶段,这些孩子就像是变了个人似的,有话也不跟自己说了,小小年纪还挺深沉。更气人的是,什么都跟大人对着干,有道理的话也不听,非要按他们自己的意愿行事,搞得神秘兮兮的,都不知道他们在想些什么。

在现实生活中,一些中学生的确表现得