

包容 叛逆

父母是孩子最好的
心理老师系列

初中生心理问题全攻略

李澍晔 刘燕华 著



YZLI 0890089176



现代出版社
MODERN PRESS

父母是孩子最好的
心理老师系列

包容 叛逆

初中生心理问题全攻略

李澍晔 刘燕华 著



YZLI 0890089176



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

包容叛逆: 初中生心理问题全攻略 / 李澍晔, 刘燕华著

—北京: 现代出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80244-783-7

I . ①包… II . ①刘…②李… III . ①初中生 - 心理 - 卫生 - 健康教育

IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 129191 号

作 者 李澍晔 刘燕华

责任编辑 张红红

出版发行 现代出版社

地 址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 (010) 64267325

传 真 (010) 64245264

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

网 址 www.xiandaibook.com

印 刷 北京牛山世兴印刷厂

开 本 1/16 700 × 1000mm

印 张 13.5

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 2 次印刷

书 号 978-7-80244-783-7

定 价 25.00 元



前言

当今社会生活节奏的加快，学习、生活、交往、家庭、社会的压力不断增加，初中生由于他们特殊的生活环境和成长环境，年龄处于“青春期”的最敏感阶段，大多数初中生都有叛逆心理，是各种心理问题的多发期，家长需要特别重视，切不可漠视孩子任何细微的变化。

“叛逆心理”是孩子发育过程中一个必然伴有的现象，是初中生身体发育和“自我意识”萌芽的标志。随着知识不断积累，见识不断增加，同龄人的影响也大，初中生渴望长大独立自主，要求独立言行的欲望显著增强，一旦有人违背他们的意愿，不合自己的意志，就会反抗或抵触。

正常的叛逆心理是初中生要求自立、自主的一种表现，有点叛逆心理不是坏事，但过度了就不利于孩子的身心健康，容易导致固执、焦虑，产生对他人的怀疑、偏见与敌意，不利于改善人际关系。长此下去，会造成性格孤僻，心理不平衡，严重影响自己的形象，失去父母的关爱。

发现初中生有了叛逆心理后，家长千万不要采取强硬手段迫使孩子屈服，这样会使孩子从小失去自我意识、自我实践与探索的机会，导致

事事没有主见，影响终身的发展。家长应该科学地引导、鼓励初中生动脑筋、想问题，多沟通协商，各抒己见。要珍惜初中生的好奇心与求知欲，用和蔼的口气与初中生交流，多表扬和肯定，并指出其不当的想法与行为，使初中生在明白道理的前提下，自觉地改正错误。

当然，除了叛逆，初中还有不少其他心理问题，家长要注意原则性与灵活性的结合，对初中生提出的合理要求与想法，应该积极支持，甚至可以与初中生一起去实践。对于不合理的要求与想法，家长应该冷静，并学会引导初中生，通过恰当教育，使初中生明白道理，千万不要出现“顶牛”局面，以免加重初中生的叛逆心理。

很重要的一点，家长需要掌握初中生的心理特点，注意引导和研究，使他们成为一个适应社会、适应将来、敢于承担责任，勇于面对一切的人，更要让他们成为一个健康、快乐的人。

作者：李澍晔 刘燕华

2010年4月28日



目 录

前言	1
----------	---

一、叛逆心理/1

1. 不听妈妈话，经常挤压“青春痘”	1
--------------------------	---

二、焦虑心理/6

2. 为什么上课就瞌睡，还显得很憔悴	6
3. 中考前怎么也进入不了状态，彻夜不能眠	11

三、多疑心理/17

4. 担心出事，半夜总往厨房跑	17
5. MP3被老师“保管”，总觉得是同学告密	23

四、说谎心理/28

6. 为了入团，总是拾金不昧	28
7. 晚回家、常要钱，疲惫不堪	35

五、恐惧心理/41

8. 出校门总显得很紧张，双腿发软	41
-------------------------	----

9. 遇到大壁虎, 吓得昏厥过去 46

六、嫉妒心理/51

10. 同学有了MP3、U盘以后, 心中不是滋味 51
11. 要好同学全国比赛获奖, 心里不是滋味 57

七、攀比心理/63

12. 屋子里到处都是课外辅导书 63
13. 总是闹着要换自行车 68

八、抑郁心理/73

14. 父母离异了, 整个人都变了 73
15. 残疾以后, 反应显得很迟钝了 78

九、迷恋网络心理/82

16. 为了得到99个美女, 24小时挂在网上 82
17. 成立网上家庭, 开始过生活了 87

十、厌学心理/92

18. 写作业时, 就觉得太阳穴疼痛难忍 92

十一、挫折心理/97

19. 考试不好, 没有进英语实验班 97

十二、报复心理/102

20. 奇怪, 气门芯总是被人莫名其妙地拔掉 102

十三、轻生心理/107

21. 发现内裤有血以后, 留了一封遗书 107

十四、狭隘心理/114

22. 小心眼，不想把正确答案告诉同学..... 114

十五、随众心理/120

23. 床下全是卡通玩具和食品袋..... 120

十六、贪便宜心理/126

24. 险些落入“大色狼”的口中..... 126

十七、迷信心理/132

25. 遇到算命的“大仙”以后..... 132

十八、出走心理/137

26. 与继父大吵后，三天三夜没有了踪影..... 137

十九、依恋心理/142

27. 听说要与姥姥分开后..... 142

二十、冲动心理/147

28. 像大侠一样，豪气地喝下三杯红酒..... 147

二十一、失落心理/152

29. 第一批没有入团以后..... 152

二十二、自卑心理/157

30. 总觉不敢抬头说话，笑也不敢笑..... 157

二十三、疾患心理/163

31. 枕头边钻出老鼠以后..... 163

二十四、隐瞒心理/168

32. 考试分数从来不主动给家长看..... 168

二十五、意志薄弱心理/173

33. 发誓要自学英语,可几天后情况就变了..... 173

二十六、怯懦心理/178

34. 总被同学欺负,又不敢说..... 178

二十七、痴迷心理/183

35. 迷恋耳机,边听音乐边看书..... 183

二十八、单恋心理/188

36. 女家教走了以后,老是幻想..... 188

二十九、手淫心理/193

37. 晚上手淫,甚至白天也控制不住自己..... 193

三十、爱美心理/198

38. 不正确束胸,总感觉头晕脑涨..... 198

三十一、恋物癖心理/202

39. 家里全是女人的用品..... 202

后记..... 207

一、叛逆心理



不听妈妈话，经常挤压“青春痘”

脸部反复感染，可能要落下疤痕



情景再现

芸芸今年14岁了，上初中二年级，受妈妈的遗传，皮肤很白，长得也很漂亮，平时很喜欢照镜子。冬天的一个早上，外面下了大雪，她起床照镜子时，突然发现脸上长了很多的疙瘩，很刺痒，看上去很难看，惊叫一声：“哇塞，太难看了。”正准备用手挤压，被妈妈发现了，妈妈告诉她这是“青春疙瘩”，“青春期”的孩子一般都会长，有时很痒痒，千万不能挤压，否则就可能感染，或落下疤痕。芸芸不听妈妈的话，觉得妈妈在吓唬她，还要挤压，被妈妈拦住了，妈妈说她平时不讲卫生，不爱洗脸，还骂了她几句。芸芸根本不接受妈妈的批评，与妈妈顶撞起来，带着怒气出门上学了。进学校前，看见很多同学，感到自己的脸很难看，立刻用手挤压



“青春疙瘩”，挤压出一些黄色黏稠状物体。

第二天早上，脸上肿了起来，挤破的“青春疙瘩”感染很严重，吓得她哭了起来。妈妈赶快带她去医院看医生，医生给她用了药，告诉她脸上可能落下疤痕。她十分恐慌，天天盼着红肿消失，等感染好了以后，脸上真的出现了几个凹陷的小疤痕，影响了美观。每天晚上，芸芸悄悄地躲在卫生间里看“青春疙瘩”留下来的小“麻子”，伤心地哭了起来，甚至不想上学了，也不愿意出门了，更不愿意与人说话了。

一天早晨，外面又飘了雪花，妈妈叫她起床上学，她说不想去了，想在家学习。妈妈拉她起来去上学，她就是不往外走，妈妈感到芸芸的行为有些异常，急忙问芸芸有什么心事，芸芸什么也不说，为了避免出意外，妈妈把心理专家请进了家。



心理导航

心理专家没有马上与芸芸交谈，而是带芸芸到小区附近的公园堆雪人，两个人堆了一个特大的雪人，芸芸用山楂做了眼睛，用树枝子做了头发，用小石头做了牙齿，路过的人看了雪人都说好，芸芸心情十分愉悦，自然地说出了心中的秘密。原来，妈妈最近总唠叨她，还不给她好脸色看，她最近很反感妈妈，不愿意听妈妈说话，妈妈不让干什么，她偏要干什么。“青春疙瘩”感染后，经常被同学笑话，她很后悔。今天早上起床后，又发现长了“青春疙瘩”，她看着“青春疙瘩”很烦恼，想用手挤压，又担心再次感染，所以不愿意出门上学了。

彩虹心理专家认为：芸芸长了“青春疙瘩”以后，没有听妈妈的意见，对妈妈的唠叨很反感，有了严重的逆反心理，需要认真疏导和教育。

医生的讲解

心理专家把芸芸带到医院的皮肤科，请医生讲解“青春疙瘩”问题。芸芸知道了“青春疙瘩”不是什么大病，多数初中生长“青春疙瘩”是正常的生理现象，对身体没有什么害处。出现“青春疙瘩”以后，不要烦恼，不要精神紧张，更不要觉得没有脸见人，只要注意脸部卫生，注意饮食调节，听医生的建议，科学用药，慢慢就会消失，不会留下任何疤痕。洗脸一定要注意，用力擦洗已发炎的皮肤会使“青春疙瘩”加重，平时千万不要去挤，更不能用针扎，一旦感染了，可能引起大麻烦。

同学之间开展讨论

心理专家找来几位没有长“青春疙瘩”的初三学生，与芸芸一起讨论“青春疙瘩”的问题，同学们说“青春疙瘩”是可以预防的，只要注意以下几个方面就可以了。一是要注意保持皮肤卫生，坚持每天早晚用温水和保健皂洗脸，以减少皮脂堆积，堵塞汗毛孔。二是不要使用油性化妆品，更不能涂抹浓妆。三是避免吃辛辣食物，少吃油腻及糖类食品，保持消化良好，防止便秘。四是用药物时，必须在医生指导下进行，以防止出现药物反应。同学们的话，让芸芸放心了。

保持乐观的态度

心理专家又找来几位长过“青春疙瘩”的同学与芸芸讨论，介绍经验，同学们说千万不要有太多的压力，不要害怕同学笑话，顺其自然，把长“青春疙瘩”当成自己成长的标志，要为长大了而感到高兴，轻松地学习、工作，这样有利于“青春疙瘩”的早日消除。一旦长了“青春疙瘩”，要及时去医院，让医生给自己开一些内服及外用的软膏。按时涂抹，注意局部卫生，“青春疙瘩”很快就会消失。也可以请中医开些方子，用草药煮水，定期洗脸，效果十分理想。听见同学们谈论的话，芸芸的心情轻松多了。芸芸决定下午就去上学，不再担忧了，更不怕同学耻笑了。



耐心教育

心理专家把两个惨痛例子讲给芸芸听，一个初二女生，担心自己乳房小，想使用药物，妈妈告诉她乳房发育有个过程，注意饮食、加强锻炼最重要，千万不要使用药物。她不听妈妈的话，悄悄使用增乳药，结果导致皮肤严重过敏，吃了很多苦。一个初三男生，逆反心理严重，喜欢在马路上玩轮滑，妈妈多次批评他在马路上玩危险，他听不进去，还与妈妈吵架。一天下午，他趁妈妈不在家，悄悄在马路上玩轮滑，不幸被汽车撞伤，再也无法站立了。此后他经常哭着说，如果当初听妈妈的话就好了。听了这两个事例，芸芸感到自己听不进妈妈的话，逆反严重，后果也很严重。

妈妈的变化

心理专家与芸芸妈妈认真交谈，芸芸妈妈学到了很多教育孩子的方法，知道以前自己随意唠叨芸芸，没有给芸芸好脸色看，让芸芸产生了逆反心理，很后悔，立刻改变了对芸芸的态度，主动给芸芸做可口的饭菜，给芸芸梳漂亮的头发，给芸芸讲故事，与芸芸外出看电影，一起在外面打羽毛球、滑冰，很快芸芸就与妈妈亲密了，也能听进去妈妈的话了。



彩虹心灵忠告

通过心理专家的积极干预，芸芸的逆反问题得到了解决，现在她知道怎么解决“青春疙瘩”的问题了。



发现学生有了逆反心理以后，不要生硬地批评学生，应该通过人生观教育、感恩教育和法制教育，积极感化同学，让同学们明白事理，学会做人，自然地就会把问题解决掉。



孩子在成长过程中，会遇到这样或那样的问题和情况，要及时帮助孩子解决，要有耐心，不要急躁，更不能简单粗暴地教育孩子。要与孩子交朋友，帮助孩子解决一些糊涂的认识问题。发现孩子长了“青春疙瘩”，要认真给孩子讲解卫生保健知识，告诉孩子只要注意皮肤清洁，克服不良的饮食习惯，保持愉快的心情，“青春疙瘩”很快就会消失。



遇到问题以后，要多听家长和老师的意见，不要自作主张，以免导致严重后果。发现自己逆反严重后，要加强学习，提高认识水平，善于换个角度看问题，就能听进别人的话了。要理解父母，知道感恩，不要自以为是。

认真回忆一次，成功克服逆反的过程：



.....

.....

.....

二、焦虑心理

2

为什么上课就瞌睡，还显得很憔悴

——“走马灯”现象的隐情



情景再现

贝贝今年正好14岁，读初中二年级。生日快到了，妈妈给他买了一辆山地自行车，他高兴地来回在山地车前面转悠。“明天就可以骑着漂亮的山地车上学了，同学们肯定会羡慕我的”，当天晚上兴奋得没有睡好觉。半个月后，妈妈发现一个奇怪的现象。贝贝行为诡异，好像有什么心事。半夜三更的要从自家的6层楼上跑下去两趟，最多的一天晚上下去6次，走马灯似的，一晚上几乎没有睡觉。第二天，妈妈追问贝贝晚上下楼五六次干什么去了，贝贝支支吾吾地说睡不着，下去透透气。妈妈以为是“桑拿天”，闷热得要命，下去透透气也是正常的，根本没有多想。这样又过了半个月，“桑拿天”过去了，贝贝不但没有改掉夜间下楼的问题，竟然严重地

出现了下去、上来的“走马灯”现象。夜间上下楼梯消耗的体力大，又睡不好觉，体重明显下降，白天无精打采的，出现了头昏脑胀，饭也吃不香，上课睡觉的现象，学习成绩严重下降，看上去总是心事重重的。班主任老师及时把这一情况反馈给贝贝的妈妈，妈妈知道贝贝的行为反常以后，非常着急，反复追问贝贝为什么，可是贝贝就是不开口。妈妈担心贝贝会发生什么意外，主动向学校的彩虹心理老师求助。



心理导航

心理老师没有责怪贝贝，而是给他放了一曲轻音乐，随着乐曲的起伏，才使贝贝慢慢地开了口。

贝贝：老师，我也不知道为什么，我睡觉时总是感到要出什么事情，有时听到楼下有动静，心中的感觉更加严重了，还满头大汗，心慌、呼吸急促，根本无法入睡。

心理老师：感到要出什么事情呢？

贝贝：前不久，我们街道有 20 多个家庭的自行车被盗窃，被盗窃的自行车全是新车。盗窃时间多选择在人们熟睡的深夜里。我心中总有一种不祥的预感，早晚要轮到自己的新自行车被偷走，晚上只要我上床，就预感到盗窃犯在偷我的山地车，心里难受得无法控制，冷汗直冒，有时想惊叫、呼喊，特别想小便，必须去楼下看看山地车才能平静下来。现在，也不知道为什么，出现了下楼查看自行车的行为。只要一转身，又觉得心口发堵，大脑发涨，马上就得回头看一看自行车，心里才能舒服点。我也不知道该怎么办？

心理老师：你为什么告诉妈妈呢，让妈妈帮你呢？

贝贝：告诉妈妈的话，担心妈妈笑话我没有出息，还斥责我。



彩虹心理老师认为：贝贝听说街道丢了很多自行车，担心自己的新山地车被盗，心理压力过大，担心过度，引发了焦虑心理，出现了“走马灯”现象，必须从根本上解除心病。

加大治安力度，让人们有安全感

心理老师立即与贝贝的妈妈取得联系，决定一起去当地的派出所报案，把街道最近丢自行车的案情告诉民警，请派出所的民警加强巡查，采取切实可行的措施，加大治安力度。接警后，派出所的同志十分重视系列盗自行车案，秘密进行布控，经过3天3夜的缜密侦破，终于把盗窃犯一网打尽。收缴了赃物，在街道召开了退还大会，同时搞了一次安全防盗教育。此外，派出所还与办事处一起，制定社区联防机制，大大改善了街道的防护条件，在主要的小区派出保安，并且加强夜间巡逻，还给小区增设了24小时监控的“电子安全眼”。保安人员24小时值班，退休的爷爷、奶奶们戴上红袖章，天天在街道周围巡视，这样一来，贝贝的心基本平静了。

趁热打铁，避免反复

贝贝看到盗窃犯落网了，街道的治安力度加大了，心里平静了许多，可是妈妈觉得晚上贝贝还是睡不塌实。为了防止贝贝心理出现反复，按照心理老师的建议，晚上妈妈专门帮助贝贝把自行车搬上6楼，放在家里。虽然这样费事，但是贝贝看到山地车在家，也就不担心丢失了，焦虑心理也没有继续出现。妈妈还利用饭后的时间与贝贝下楼散步，看看街道周围的花，听听杂草下面的蛐蛐叫，母子俩开心地聊天，让贝贝的心情非常放松。晚上，妈妈还主动给贝贝讲革命英雄人物的故事，让贝贝牢记英雄人物的成长历程，懂得他们为了人民的利益，总能以大无畏的革命精神去面对困难，在贝贝的心中也有了当英雄的想法。经过半个月的调理，贝贝的内心逐渐地平静下来了。