

决定孩子前途的 16个心理问题

♥ 何占来 / 主编

孩子
阅读版

✦ 观点鲜明突出

——让我们的重重心结在这里解开，
完美心灵在这里绽放。

✦ 事例振聋发聩

——启迪我们应该化心理压力为鸟
有，成功把握自己的命运。

✦ 方法简单明了

——让我们相信，打开心灵之锁的
钥匙握在自己的手里。

中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press

决定孩子前途的 16个心理问题

♥ 何占来 / 主编

孩子
阅读版

★ 观点鲜明突出

——让我们的重重心结在这里解开，
完美心灵在这里绽放。

★ 事例振聋发聩

——启迪我们应该化心理压力为乌
有，成功把握自己的命运。

★ 方法简单明了

——让我们相信，打开心灵之锁的
钥匙握在自己的手里。

中央编译出版社
CCTP Central Compilation & Translation Press



目 录

第一章 与学习相关的心理问题	2
第二章 与交往相关的心理问题	17
第三章 与情绪相关的心理问题	33
第四章 与行为相关的心理问题	54
第五章 与品格相关的心理问题	77
第六章 青春期及性心理问题	92
第七章 网络心理问题	112
附录:人格障碍	128

孩子篇



前 言

每个人对自己的未来都满怀憧憬,而且都会为拥有美好的未来去努力奋斗。然而,在高速发展的信息化时代里,青春年少、风华正茂的我们在分享着社会发展带来的大好机遇时,却承受着来自现实的各种压力。因此,尽管我们的生活环境不断改善,但我们的心理却受到了来自社会、学校、家庭和自身等各方面的冲击,使我们在设计自己的美好人生时产生了疑惑。面对有形或无形的压力,懵懂的我们难免会遭遇各种心理问题,把自己推向了人生的岔路口。如果不能妥善处理心理问题,人生的精彩画卷就会黯然。

心理问题不容忽视。近年来,社会、学校、家庭都提高了认识,并积极关注。但是,“心锁还须用心开”,对于自己的心理问题,最终还是要靠自己解决。所以,我们最好能在它萌芽或刚发展时,就进行积极的自我预防和矫治。

本书正是站在青少年朋友的立场上,比较全面地叙述了如何解决成长过程中经常遇到的各种心理问题。在内容上,把心理问题归为学习、情绪、行为、人际交往、品格、网络以及青春期性心理问题,再加上附录。本书具有较强的时代性、现实性和可操作性,希望广大读者能够喜欢。



决定孩子前途的 16 个心理问题

孩子篇

第一章 与学习相关的心理问题

1. 注意力无法集中

上课是学习的中心环节,几乎所有学习成绩好的学生都有一条共同的心得:上课必须认真听课!听课质量的好坏直接影响到知识的获得、学习方法的学习和课后投入的时间和精力。老师的课堂教学不仅仅是传授知识,而且还会传授相应的方法,这些正是我们要学习重点、难点和精华。错过一堂课的损失不仅仅是45分钟的问题。

小龙从小十分活泼好动,聪明,5岁入学念书,开始成绩好,以后渐渐下降为中等。上课注意力不集中,小动作多,或玩铅笔、玩书本,找同学说悄悄话,破坏课堂秩序。课余时间特别好动,好发脾气,经常闯祸。做作业不专心,丢三落四,即使自己喜欢的活动或电视节目也坚持不了几分钟。

你是否也有与小龙同样的遭遇?注意力无法集中是一种叫做注意缺陷的心理问题,主要表现在注意的稳定性上,即不能长时间地保持在感受某种事物或从事某种活动上,容易被无关刺激干扰。显而易见,如果我们在课堂上无法集中注意力,学习效果必然不佳。是什么原因导致了注意力无法集中呢?

郝爱民念初中三年级,他学习用功,但成绩却总是在中上游徘徊。面临升高中的压力,学校开设的课程较多,他的学习压力很大,常常想万一考不上高中怎么办?外语单词也记不住,上课时老是走神,有时真不想上学了,学习成绩也下降不少,上课老是走神,真不知该怎么办才好。

不少人上课走神主要是由于对学习的心理疲劳引起的。由于我们承担过重的学习负担,心理压力很大,长此以往,产生了对学习的心理疲劳。以致注意力分散,记忆力下降,反应迟钝,精力不足,甚至产生厌烦学习的情绪,在这种心态下,我们上课常走神,自然影响学习效果。对待由于学习心理疲劳引起的注意力不集中,要减轻心理压力,学会自我心理调适。课程重容易引起心理压力,容易引起心理负担,但是在相同的学习课程的压力下,有些人产生心理疲劳,有些人仍然精力充沛,注意力集中,心态很好。每个人抗心理压力的水平及其对策不同,因此造成在同样的学习负担下有的人适应,有的人勉强适应,有的人就适应不了。如果我们承受不了过重的学习负担,心理承受力就差,那么我们要学会正确对待课程负担,不要把考试的名次看得太重,不要顾虑太多,不要过多地去想学习名次下降会引起老师、同学、家长什么评价,尽量地放松自己,不要给自己增加心理压力。学习名次下降只要自己正确对待就可以了,不要顾忌别人怎么看,多想那些事情就等于又增加了心理负担,又增加了心理压力,造成恶性循环,就会引起上课注意力分散,影响学习成绩。

有些人在繁重的学习压力下,在题海战术中能自己调节自己,自己控制自己,尽管他们也很累也很苦,但是他们还是能适应过重的学习负担带来的压力,他们通过自我调节,放松自己,这样,他们就能在课堂上仍然集中注意力。而有些人在相同的课程压力下感到苦不堪言,缺乏自我调节能力,缺乏自我适应能力。因此,我们要学会自我心理调节,学会信心提高法,学会情绪调节法,学会身心放松法,这样对缓解与克服上课走神的问题很有帮助。

那么,我们应该怎样集中注意力听好课呢?

首先是要专心,注意力难以集中的主要表现有两种:

一种是注意的转移问题。它是指面临新的任务、新的智力活动,要主动及时地把注意力从过去的对象转移到眼前的对象上,以便组织、维



持新的学习活动,这是学习所需的一种心理能力。我们每天要上好几节课,每节课安排的科目都有可能不同,如果总是上这门课想那门课,结果要么造成偏科,要么每门课都学不好。这就需要我们克服对学科的偏好,及时提醒自己,并扩大兴趣范围,对每门课都产生兴趣。另一种属于分心问题。也就是上课开小差。你的自我控制力较差,不能持续45分钟认真听讲,养成爱走神、爱左顾右盼的坏毛病,你要加强自我控制,自觉培养学习兴趣和求知欲。向你推荐一种“自控法”,你不妨一试:通过一些简单、固定的自我命令学会自我行为控制。如出一道简单的题目回答:回答问题时命令自己完成三个动作:停——停止其他活动保持安静;看——看清题目,听——听清要求;最后开口回答。这一方法还可用来控制一些冲动行为。如过马路时,命令自己完成停、看、听一系列动作。在自我训练过程中注意训练顺序,任务内容由简到繁,任务完成时间由短到长,自我命令由少到多。相信你能逐步学会自我控制的。

其次,要学会眼、耳、手、口、脑并用。一堂课上,教师不总是在讲,学生也不能总是盯着老师听老师讲的内容,而应该学会跟着老师的指示或主动自觉地同时或交叉使用自己的眼、耳、手、口、脑等。耳朵要全神贯注地听老师的讲解和指示,脑子要积极主动地理解内容,眼睛要根据需要选择看板书、看口型还是看书中相应的内容,嘴巴有时要跟着老师或同学念说,手要及时地记笔记划重点,把疑问或心得简要及时地记录下来。会学习的学生常常能十分自如地完成这些复杂的配合,而不会学习的学生常常在课堂上不知自己该干什么;须逐步培养和训练这种全方位投入听课的习惯和经验。

2. “我是差生我怕谁”

同样是学生,由于成绩的差异,导致了“优生”和“差生”这两个在师长眼中的不同群体。当我们不幸沦为“差生”行列时,除了内心的苦涩之外,在学校里被老师厌恶、忽视;在家里被父母抱怨、斥骂。我们也是



学生,为何会有这种“待遇”呢?“差生”也有自尊,更需要师长们的关心与教导,可那些漠然的眼神实在让我们难以忍受。于是,“破罐子破摔”,以自己能想到的种种方式表示内心的不满和抗议,“我是差生我怕谁”,于是,我们令师长头疼,也使自己变得更差了。

说实在的,谁又甘愿永远戴着“差生”的帽子呢?那么,我们又该怎么办呢?

首先,要不耻最后。人与人毕竟是有差别的。明知不如别人,我们一定要鼓足勇气,要比一比,赛一赛,搏一搏。虽然不能居于人前,但是决不耻于最后。只要尽力去学习,去复习,去考试,虽不能去金榜夺魁,但还是能考出自己的好成绩。因而,要充满信心对自己说:“我能考好,我一定会考好!”

第二,学会悦纳自己。世间万物都是变化的,都在变动中前进,并非一成不变,因此一定要有“日有所进,日积月累,必为先进”的勇气。只要每次考试能够有所提高,每天如果都有长进,那么每天都是新的。

第三,不要陷入两极性思维,从多角度辩证地看待问题,思考问题。人生中有如意的时候,也有失意的时候,如月亮盈亏一样,对自己的长处和短处。要一视同仁,不能厚此薄彼。夸大优点使人得意忘形,放大缺点会使自己一无是处。考试中成为输家,苦涩的滋味常常难以忘怀,心理上不可不时舔尝创伤,徒增痛苦的回忆。“人比人,气死人”,“人比人,活不成”,我们要从实际出发,看待自己取得的成绩。

第四,不要顾虑别人的看法。别担心别人说你不好好学习,不要害怕别人看穿自己因学习差而搁在内心深处的苦恼,而把自己闭锁起来,愈发自怨自艾,自谴自责。要认识到:努力了,问心无愧,要正视自己,树立自信心,对自己说:“你行,我也行!”不要怕失败,不怕做错,就怕不做,拿出勇气,走出封闭的自我,“差生”照样能获得新生。

第五,要看到自己的潜力。人的能力体现在方方面面,大到生活能力、社交能力、学习能力、艺术欣赏和创作能力,小到讲话的能力、缝衣服

的能力、整理物品的能力,哪一行哪一件你能做到精熟、巧妙、有创意,都是了不起的成就。天生之材多种多样,我们可不能单纯以是不是块“读书的材料”来评价自己的能力。那种“万般皆下品,惟有读书高”的旧观念是极不可取的。当然,能力表现也有早晚的问题。事实上,个人才能表现的年龄差别很大。有些人才华早发,有些人大器晚成。李白5岁通六甲,7岁观百家;莫扎特5岁作曲,8岁试作交响乐,11岁创作歌剧;控制论创始人维纳4岁看书,14岁毕业于哈佛大学;而大画家齐白石40岁才表现出绘画才能;达尔文年轻时被认为智力低下,到50岁时写出《进化论》。所以如果因为成绩差,就认为自己不聪明、不能干,不是可造之材,实在是没有任何道理的主观臆断。

总之,我们应拿出勇气与信心,坚持不懈地努力下去。是金子,总会闪耀光芒;是人才,总会找到大展宏图的广阔空间!

3. “我就是不喜欢数学”

小冬上小学三年级,他的数学成绩不好,计算速度特别慢,而且经常出错,不是计算错误就是抄写错误,经测验其智商良好,而且他也比较爱学习,应用题审题也不错,可是遇到计算就不行了,连着好几次口算都不达标。爸爸妈妈认为,既然小冬不笨,那就是对数学不感兴趣,于是要求他多做题,以培养兴趣。结果不但没有明显效果,小冬还表现出了逆反心理,嚷道:“我就是不喜欢数学!”成绩比以前更差了。

事实上,小冬的问题在于兴趣,导致了学习障碍中的数学障碍。在学习中,我们经常会遇到这种现象,有的人对某些科目特别喜欢,而对其它某些科目特别厌恶,在这种偏科心理的支配下,导致了各科学习不能齐头并进。偶尔一次成绩不理想,便对这科“敬而远之”,害怕以后会更差,结果越怕越差,越差越怕,陷入长期失败的怪圈。时间一长,学习障碍越来越多,不仅是不喜欢的科目没学好,也导致对整个学习丧失信心。因此,偏科心理对我们的提高是很不利的。



贾宁在初中阶段偏科,不愿意学英语,虽然由于总成绩不错,考入了高中,但是,由于初中英语基础太薄弱,她的总成绩一度落后,对此她自己也十分着急。她的父母一边让她补习初中英语,一边利用微机通过《轻轻松松背单词》等软件提高她学习英语的积极性。后来,又为贾宁购置了《走遍美国》录像带让她练习口语;买了《新概念英语》和几本外国名著英语读本,让她熟悉国外的文化氛围和生活环境。通过各种方式的诱导,她的英语成绩有了明显提高。

可见,对不喜欢学的科目的学习,主要是要努力提高自己的学习兴趣,纠正偏科心理。因此,我们可以进行如下一些尝试:

用目标激发兴趣。之所以对某门学科不感兴趣,原因就在于对学习这门学科的意义存在着障碍。以学习外语为例,也许会认为“学外语无用”便是一种具体的意义障碍。但是,倘若你能认识到在信息时代的今天,中国正在向国际接轨,在沿海城市,开放地带,外语人才已告奇缺,未来的公民没有外语知识,就难以适应生活这一点的话,你就会自觉地把学好外语作为奋斗目标,从而会自觉地激发出自己学习外语的兴趣。

用优势引导兴趣。在任何课上,每个学生内心都有一种感情倾向,如喜爱或厌恶,它支配着我们的学习态度,起一种导向作用。如果上课十分消极被动,甚至害怕老师提问,视上课为“煎熬”。正是这种情感障碍,造成上课时大脑总处于抑制状态,使生机勃勃的智慧活动变得凝固、冰冻。这样,再聪明的学生也学不好这门课,而越是学不好就越是怕学、厌学。要消除这种情感障碍,就要学会分析自己的学习情况,从一团乱麻中理出头绪,从整体劣势中找出自己的局部优势。比如学习外语,尽管总体上的外语学得不好,可书写工整娟秀,朗读字正腔圆,那你就可以把它作为学好外语的“根据地”,努力造成“书写优势”,“朗读优势”,逐步建立信心,培养兴趣,享受成功的欢乐,然后再向全面优异推进。

用成功激励兴趣。我们可以把学习目标分解,建立起各种分阶段目标,初学时,把要求放低些,这样,初战易胜,便能激励再战的勇气。每学



一段时间都可通过自测来看看自己的学习效果,哪怕是取得了微不足道的成绩,也应及时肯定自己,这样兴趣会越来越高涨。

先苦后乐,激发兴趣。先读不喜欢的课程,而把喜爱的科目留到最后才读。如此一来,我们被迫得先温习自己不喜欢的功课,否则就不能碰自己心爱的科目。渐渐地你就会发觉原先被你排斥的科目,不再那么可怕了。当然,你的成绩也进步了。

学习如登山,登山必有难。难中必有苦,苦中必有甜。每门学科都有无穷无尽的乐趣,问题只在于我们能不能发掘学习中乐趣的源泉,在艰辛而漫长的求知之旅上撒下一路欢歌!

4. “我讨厌作业”

做作业不仅能帮助我们巩固已经学习过的知识,而且能培养我们独立完成任务、计划安排时间,提高约束自己和承担责任的能力。这样一来,老师、家长把做作业当成是提高学习的重要途径。因此,我们每天几乎都要完成大量的作业,以致于我们内心对作业深恶痛绝。即使作业不多,我们也不想做、不愿做。于是,不能做到在学校完成作业,回家后也是先想着玩,把作业拖到很晚才完成;或者边做边玩,极易受外界干扰,非得有人不断督促才能完成;或者匆匆忙忙,字迹潦草,粗心大意,错误百出;更为严重的就是把作业忘在脑后,根本不做作业。下面是一个学生对作业的内心独白,也反映了我们中很多人对作业的讨厌心理。

老师每天都布置那么多作业,除了抄写就是计算,一个同样的字要写十几遍,写得我的手都酸死了。就拿今天来说吧,上午先有语、数、外三门主课的课堂作业,下午又有思想品德,到了下午放学时,每位老师都又布置了不少家庭作业。白天在学校,我就没有时间休息一下,可能是我写作业慢吧,我也想赶快把课堂作业交上去呀,可是紧赶慢赶,还是把语文课堂作业拖到了下午,而思想品德作业一题还没写,课代表已经把本子送上去了,我要是补好再交,老师又会教训我半天,那我又没有时间

