



中学生
心理辅导
丛书

穿越叛逆时空

我们走在青春的前头却被遗忘在十字路口，我们行于个性的边缘却被击倒在荆棘丛中，因为立异不是耀眼的光芒，张扬也不是完美的个性……



丛书主编：陈安涛
本册主编：李畅

本丛书系2008~2009
共青团中央规划研究课题

中学生如何跨越叛逆



中学生
心理辅导
丛书

穿越 叛逆 时空

——中学生如何跨越叛逆

丛书主编 ● 陈安涛
本册主编 ● 李 畅

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

穿越叛逆时空:中学生如何跨越叛逆/李畅主编. —重庆:重庆出版社,2009.5

(中学生心理辅导丛书)

ISBN 978-7-229-00604-4

I. 穿… II. 李… III. 中学生—心理卫生—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 056279 号

穿越叛逆时空——中学生如何跨越叛逆

CHUANYUE PANNI SHIKONG

——ZHONGXUESHENG RUHE KUAYUE PANNI

丛书主编:陈安涛

本册主编:李 畅

出 版 人:罗小卫

责任编辑:甘文萍

封面设计:唐小慧

版式设计:李芝莲



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆华林天美印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行 <http://www.21txbook.com>

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼 邮政编码 400013

全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:5 字数:140 千

版次:2009 年 5 月第 1 版 印次:2009 年 5 月第 1 次印刷

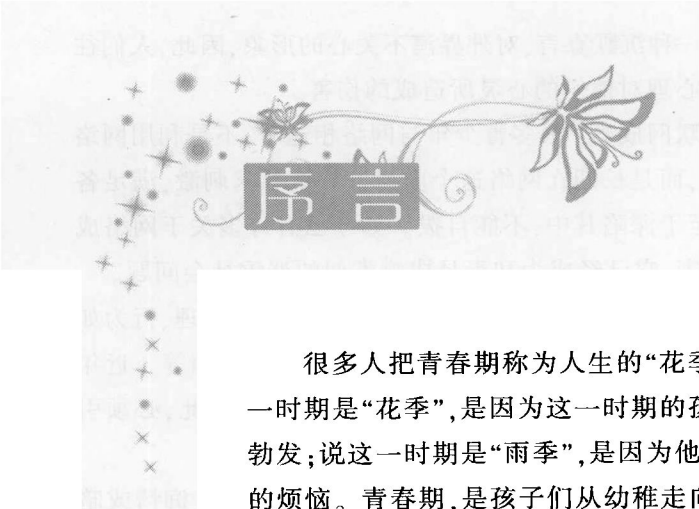
印数:1~10 000 册

书号:ISBN 978-7-229-00604-4

定价:9.00 元

如有印装质量问题,请向重庆市天下图书有限责任公司调换:023-63658950

版权所有,侵权必究



序言

很多人把青春期称为人生的“花季”和“雨季”。说这一时期是“花季”，是因为这一时期的孩子青春昂扬，英气勃发；说这一时期是“雨季”，是因为他们要经历许多成长的烦恼。青春期，是孩子们从幼稚走向成熟的过渡时期。紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活、成长的烦恼，使中学生经常处于“雨季”当中。

每年有许多中学生因为各种原因离家出走、放弃学业、误入歧途，困顿迷茫是他们共同的写照。此时，如果有一本善解人意的书，让他们静静地读，从中品味人生真谛，将能给他们带来切实的帮助。因此，我们专门邀请了高等院校心理学专家编写了这套《中学生心理辅导丛书》，丛书分五册，可以帮助中学生正确处理厌学、自闭、网瘾、叛逆和早恋这五个方面的问题。

厌学问题一直是学校老师、学生及家长们头疼的一个问题。它是指学生对学校的学习生活失去兴趣，产生的厌倦情绪。厌学的原因很多，来自于个人、家庭、学校等各个方面。许多孩子因厌学离家出走，混迹街头，甚至走上犯罪的道路。

自闭是指自我封闭的青少年常常独处一隅，不主动与人交流的心理情绪。进行集体活动时，有些青少年表现不积极，只愿在一旁当“看客”，甚至拒绝参加集体活动。

由于他们总是给人一种沉默寡言,对外界漠不关心的形象,因此,人们往往会忽视自我封闭心理对他们的心灵所造成的伤害。

网瘾是指对互联网成瘾。很多青少年与网络相遇时,不是利用网络好好地生活与学习,而是长期在网络这个虚拟世界里寻求刺激,满足各种各样的需求,以至于深陷其中,不能自拔。如今已有许多关于网络成瘾带来的不幸和伤害,它已经成为和毒品成瘾类似的严重社会问题。

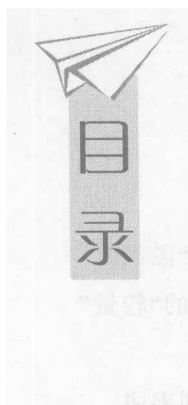
叛逆心理是一种抵触性很强的心理态度。“叛逆期”的心理、行为如果不加以正确引导,会导致青少年多疑、偏执、冷漠、生活萎靡等。近年来,叛逆期青少年出走、伤害自身或他人事件,屡见不鲜,因此,必须引起家长和社会的高度重视。

早恋指的是未成年男女建立恋爱关系或对异性感兴趣、痴情或暗恋的行为,一般指 18 岁以下的青少年之间发生的爱情。中学生由于早恋而产生的烦闷、压抑、单相思、失恋、性冲动等分散了他们的精力,使他们身心疲惫,学业滑坡,如果处理不当,还会受到严重的伤害。

本套丛书是共青团中央 2008~2009 年度青少年工作研究规划课题,丛书从发展心理学的角度对青少年中流行的这些心理问题进行了详细的分析,说明了这些心理问题产生的原因、类型和表现,以帮助青少年、家长和老师更系统地了解青春期心理问题的实质。丛书各分册中列举了大量发生在青少年身边的典型故事,“专家支招”为孩子提供了正确处理这些问题的方法和措施。帮助青少年认识自己、纠正自己,使他们爱上自己的学业,打开自闭的心门,走出网游迷潭,对叛逆说“再见”,对早恋“不要轻易说爱”。

丛书不仅仅是一套“中学生心理辅导丛书”,还是一套父母教育子女、老师教育学生的参考图书。谨以此套丛书献给全国的中学生和广大的教师和家长!

西南大学心理学院教授 陈安涛



1	第一章 什么是叛逆
2	第一节 你是独行侠吗
6	第二节 叛逆心理概述
17	第二章 解析叛逆
18	第一节 超限叛逆
33	第二节 情境叛逆
42	第三节 信度叛逆
48	第四节 禁果叛逆
57	第五节 自主叛逆
69	第六节 归因叛逆
74	第七节 失衡叛逆

79	第三章 走过叛逆
80	第一节 他走出了叛逆的“漩涡”
84	第二节 一位母亲与女儿的“较量”
91	第三节 叛逆女孩的转型
95	第四节 谢霆锋：从叛逆到妥协
101	第四章 跨越叛逆
102	第一节 控制不良情绪
113	第二节 塑造良好人格
118	第三节 克服自我中心
126	第四节 多与父母沟通
132	第五节 多与老师交流
137	第五章 亲子互动
138	第一节 了解孩子的叛逆心理
141	第二节 改善与孩子的沟通
147	第三节 亲子活动



第一章

什么是叛逆



青春,一个奔放的时代,朦朦胧胧地向往,寻寻觅觅地追寻,一步一步的脚步,挪动着……

那群已不再单纯无知的孩子,没有大人们明确的理想和是非观,生活在一个由同龄人围成的网里,像一个圆,永远看不见最光明的世界,也永远看不见最漆黑的角落。那段风花雪月又热烈激荡,懵懂倔强又轻舞飞扬的日子,叛逆的火焰正痛快地燃烧……

第一节 你是独行侠吗

顽劣、钝滞,都足以使人没落、灭亡。童年的情形,便是将来的命运。

——鲁迅

小测试

叛逆心理在一定程度上是青春期学生思维活跃、自主意识增强的表现,但它毕竟是一种不健康的反常心理。如果一个人说话做事老是由叛逆心理支配着,时间长了就会导致病态,对什么事情都不感兴趣,对什么事情都看不惯,最终将会丧失对事业的热爱和对理想的追求,严重妨碍一个人的成长发展。因此,这应该引起学生和家長、老师们的高度重视。

叛逆心理自测

你有叛逆心理吗?以下的心理测验能帮助你了解你是否有叛逆心理及叛逆心理的程度。

测验一

对以下题目,分别作出“是”或“否”的回答。

1. 你不喜欢按照别人说的去做吗?
2. 你是否认为绝大多数规章制度都是不合理的,应该废除?
3. 如果父母反复叮嘱同一件事情,你会感到厌烦吗?



4. 你是否对班干部的指手画脚很反感,故意不按他/她的要求做?
5. 你欣赏与老师对着干的同学吗?
6. 你经常考虑事情的反面吗?
7. 你认为老师的话很多都是有漏洞、有问题的吗?
8. 你喜欢与众不同吗?
9. 老师和父母越让你努力学习,你越不想学习吗?
10. 你觉得违反学校的规定是很快乐的事情吗?
11. 别人的批评常常使你感到反感与愤怒吗?
12. 你是否认为老师有很多缺点与错误?
13. 对别人不敢干的事你是否特别想尝试?
14. 你喜欢搞一些使被捉弄者痛苦或愤怒的恶作剧吗?
15. 你是否觉得老师和父母不应该为一些小事而大惊小怪?
16. 你喜欢挑战权威吗?
17. 对批评你的人,你都感到讨厌和恼恨吗?
18. 你是否认为冒险是一种极大的快乐?
19. 越是禁止的东西,你越想设法得到吗?
20. 对你感到没意思的事,无论别人怎么说你都不会好好去干吗?
21. 你特别爱做让人吃惊的事吗?
22. 人们对你很不重视吗?
23. 一旦决定了干一件事,不管别人指出这件事有多大的问题,你都不会改变主意?
24. 你总是对老师表扬的同学感到反感,不想理他/她吗?
25. 你喜欢干一些能引起很多同学注意的事吗?
26. 当你被别人说得火冒三丈的时候,你会偏不照他/她说的去做吗?
27. 你讨厌那些当班干部的同学吗?
28. 你认为上课时出现一些老师没有意料到的情况令人很开心吗?
29. 对伤了你自尊的人,你是否要给他/她添一些麻烦,让他/她知

道你是不好惹的?

30. 你习惯上总是按照大多数人说的去做吗?

 **测试分析** 第30题答“是”记0分,答“否”记1分。其余各题答“是”记1分,答“否”记0分。各题总分相加,你的总分 _____

0~9分:你的叛逆心理很弱。这使你只干并且只喜欢干该干的事,不去干不该干的事。

10~20分:你存在一定的叛逆心理。激动时你可能丧失理智,意气用事,有时会做一些不该做的傻事。

21~30分:你有相当严重的叛逆心理。你所想的和所做的总是与众不同,与习俗和规定不符。你对什么事情都看不惯,很难对别人做出肯定的评价,这使得你与他人的交往有点不容易。如果你不能意识到这个问题,并努力加以克服、改进,你有可能会成为不受大家欢迎的独行侠。

测验二

你对父母有逆反心理吗?

1. 平时,我很尊重父母的意见。

- A. 完全符合(4分) B. 有些符合(3分)
C. 有些不符合(2分) D. 完全不符合(1分)

2. 我总是我行我素,不理睬父母的态度。

- A. 完全符合(1分) B. 有些符合(2分)
C. 有些不符合(3分) D. 完全不符合(4分)

3. 父母能理解我的真正想法。

- A. 完全符合(4分) B. 有些符合(3分)
C. 有些不符合(2分) D. 完全不符合(1分)

4. 父母干涉我所做的每一件事。

- A. 完全符合(1分) B. 有些符合(2分)
C. 有些不符合(3分) D. 完全不符合(4分)



5. 父母不允许我做一些事,是因为他们怕我会出事。
- A. 完全符合(4分) B. 有些符合(3分)
- C. 有些不符合(2分) D. 完全不符合(1分)
6. 我讨厌父母对我的事情发表意见。
- A. 完全符合(1分) B. 有些符合(2分)
- C. 有些不符合(3分) D. 完全不符合(4分)
7. 我觉得父母很尊重我的观点。
- A. 完全符合(4分) B. 有些符合(3分)
- C. 有些不符合(2分) D. 完全不符合(1分)
8. 我讨厌父母总把我当小孩子看。
- A. 完全符合(1分) B. 有些符合(2分)
- C. 有些不符合(3分) D. 完全不符合(4分)
9. 我总是能找到合适的方法来和父母沟通。
- A. 完全符合(4分) B. 有些符合(3分)
- C. 有些不符合(2分) D. 完全不符合(1分)
10. 我从来不会很痛快地按照父母的意见去做事。
- A. 完全符合(1分) B. 有些符合(2分)
- C. 有些不符合(3分) D. 完全不符合(4分)



测试分析 得分越低,说明逆反心理越重。最高总分为40分,最

低分为10分。

你的分数: _____

小于14分,你对父母的逆反心理很重。在家里,你与父母交流较少,老是觉得父母在干涉你的自由,你不愿按照他们的想法来做,讨厌他们对你的事情提出意见,很多时候,你会故意和他们对着干。

15~18分,你对父母的逆反心理程度一般。一般情况下,你能理解父母、接受他们的意见。但在他们的看法与你的不同时,你可能会比较激动,完全不理睬、不接受他们的意见,我行我素。

大于19分,你对父母的逆反心理很弱。大部分时候,你能客观地看

待父母的意见,能理解他们的做法,你与父母间的互动较多,你们的关系也比较融洽。

第二节 叛逆心理概述

古希腊神话中的大帝宙斯,一次派侍女潘多拉传递魔盒。在交给潘多拉魔盒时,宙斯叮嘱她千万不能打开盒子。然而,宙斯的告诫,反倒激起了潘多拉不可遏制的好奇和探究欲望,于是她不顾一切地打开魔盒。结果,盒子里装有的所有罪恶都跑到了人间……

——《希腊神话故事》



叛逆心理概念

小新,高中一年级学生,在班上,总是喜欢和老师、同学争论,甚至和别人对着干——说话喜欢抬杠,别人提出一个观点,他偏要提出一个相反的来,老师让他做这个,他偏要做那个,以示自己的能耐和个性。

老师表扬某位同学的成绩好,他偏偏说那位同学有这样或那样的问题;某位同学评上了三好生,他偏偏对那位同学产生怀疑和否定,但如果哪位同学受到批评和处分,他反而为其鸣不平,大声为其叫好喝彩;对学校进行的思想教育和校规校纪教育,他总是采取消极抵制态度。

在家里,小新也不理会父母的管教,只要父母提出一些建议,他就认为父母把他当小孩子看,什么事情都要干涉他。为了摆脱父母的监护,他总是故意和父母吵,以显示自己的独立主见。

小新所表现的这些特征是一种青少年时期的叛逆心理。青春期,是孩子们从幼稚走向成熟的过渡时期,这一时期,他们想摆脱老师和父母



的管教,但又必须依赖学校和家庭。同时,又由于生理成熟与心理成熟的不平衡以及自我意识觉醒等因素的影响,青少年心理发展呈现错综复杂、矛盾重重的局面。紧张的学习、激烈的竞争、单调的生活、成长的烦恼,还有来自家长、老师及自身的过高期望等,常常会诱发他们的消极情绪体验,使得他们的叛逆心理表现更加突出。

《心理学大辞典》将叛逆心理定义为:“客观环境与主观需要不相符合时产生的一种强烈的,具有抵触情绪的心理活动。通俗地讲,就是在一定条件下,你说正,却使我产生一种负的感觉;你本来想叫我向东,我却偏偏产生一种向西的要求;你不许我这样做,反倒使我增强了想这样做的欲望。”



叛逆心理起因

主观因素

从主观因素来说,青少年叛逆心理的起因首先是和他们特殊的身心特点紧密联系在一起的。

1. 青少年大脑的结构和机能已趋于成熟。思维的判断、分析作用越来越明显,思维的范围也越来越广阔。

特别是思维方式、思维视角已越出童年期简单和单一化的正向思维,向着逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展。尤其是在接触社会文化和教育过程中,他们渐渐学会并掌握了逆向思维等方法,这为叛逆心理的产生提供了心理基础和可能。

2. 青少年在性方面的发育逐渐成熟,由此而引发的性特征越发明显和突出,随之而来的性别意识、性意识逐渐强化和建立,进而又在心理上产生“断乳”,形成渐趋强烈的个性意识、独立意识和成人意识。

正是这些意识的形成使他们认为自己已长成大人,理应自己管理自己、决定自己,面对老师的教育、家长的指教,有意识无意识地回避、反感甚至背离。

3. 青少年时期尽管生理和心理的发展有了极大的飞跃,但其生理和心理的发展又是不平衡甚至是矛盾的,这种矛盾和不平衡主要表现在心理上的成熟滞后于生理上的成熟。

具体来说,青少年在心理的认知发展中,由于阅历和经验的不足,其认识是不坚定的、易动摇的。思维虽然具有独立性、批判性,但其认知事物和问题时的偏差太大,容易出现认识上的片面、偏激、固执甚至极端化,对老师一些正常的教育往往不是与之同向思维而是从对立面去思考,把老师的劝说、要求和批评、家长的指点、提醒和督促等都看成是管教与约束,是与自己过不去,是对自己自尊心的伤害,进而把自己放在与施教者的对立面,从而产生叛逆心理和行为。

4. 一些青少年的叛逆主要源于他们的好奇心理机制。好奇、探究是人类普遍的心理倾向,这在青少年身上表现得尤为突出。

在教育工作中,老师对一些有害或不良书刊以及不相宜的活动未作充分说明就简单下达禁令,这样反倒增加了被禁止的书刊、活动的神秘色彩。青少年,尤其是非顺从型人格的青少年,往往会因此而想方设法得到禁书,掀起阅读禁书热的暗流,偷偷参加被禁止的活动,从而出





现了上述的叛逆,违背了施教者的初衷。

客观因素

从客观因素来说,家庭、学校、同伴群体和大众传播及社会文化中的消极因素,也对青少年叛逆心理的形成有着重要影响。

1. 家庭不良因素的影响。

家庭是青少年生长的基本环境,它是人生中最先接受教化的地方,家庭中不同的教育方式会培养出孩子不同的心理品质和个性。一些家庭中不良的教育方式,直接导致青少年叛逆心理的形成。例如家长教育方式的简单粗暴或命令式、专断式等惯用的教育方法,以及在生活、学习等方面期望值过高、要求过严等,都无形地在孩子心理上造成一种压力。当这种压力不断积蓄、沉淀,又找不到良策排解时,他们便在情感上对施教者所进行的一系列教育产生抵触,进而产生叛逆心理。

2. 学校不良因素的影响。

学校是青少年成长的社会化的主要环境,学校不良因素的作用也是青少年叛逆心理形成的又一因素,而且是主要因素。其影响主要表现在:

(1)教育方法与手段不当使学生产生叛逆心理。例如,理论宣传脱离实际,不解决人们关心的现实问题;形式教育报喜不报忧,甚至夸大成绩,掩盖问题;表彰先进时,成绩说过了头,容易引起其挑剔缺点;对犯错误的学生缺少尊重,不顾及他们的心理感受与体验,不站在青少年的角度分析问题,而是一味强调师道尊严,导致他们对教育者本身的排斥,进而产生叛逆心理;教育者的表率作用差,要求别人做到的,自己没有做到;工作方法简单,总是出口训人;家长作风有余,民主作风不足等。以上这些都容易引起青少年的叛逆心理。

(2)传统的“注入式教学”是滋生青少年叛逆心理的温床。在注入式思想的指导下,课堂教学中常见的局面是:老师把学生看成是没有主观能动性的单纯接受知识的容器,老师只是随心所欲地向学生灌输知识,很少考虑学生的心理体验和接受水平。在教学中,老师仅起信息的载负

和传递作用,学生则起着接受和贮存的作用。学生机械学习、死记硬背,老师一味灌输,不讲效率。这种以老师为中心的“满堂灌”、“一言堂”的“注入式教学”使学生的自主权利得不到保证,主体性发展受到压抑,创新精神也被窒息,个体性差异更是得不到承认。学生在课堂上的这种消极被动局面显然与主体性要求日增、自主参与意识日强的青少年的这些年龄特征和时代特征背道而驰。久而久之,他们便由苦学、厌学、逃学发展到以叛逆和对抗这种扭曲的方式来争取自己长期得不到保证和强化的主体性权利和自主性要求,以弥补这种不平衡的状态。可见,青少年的叛逆心理在很大程度上是传统的以老师为中心的“注入式教学”的后遗症,也是教育教学上诸多弊端的曝光。

(3)老师自身素质的影响。有些老师在教学过程中对学生采取不公正的待遇,这样也会导致青少年逆反心理的产生。有的老师比较偏爱某些成绩好、听话的学生,当他们犯了错误时也会很容易地被原谅,即使批评也是和颜悦色、和风细雨式的;而一些成绩不好、喜欢调皮捣蛋的所谓“差生”犯了错误时,老师的表现则是疾言厉色、大声训斥,即使他们没有明显的过错或根本没有过错时,老师也不道歉。结果是“差生”不喜欢这个老师、甚至恨这个老师,上他的课就是不听、故意捣乱,与老师作对。即使理智告诉他这样做是不对的,但是在感情上,他们仍然不能接受这个老师。前苏联教育家费可夫在《和教师的谈话》中说过:“请你不要忘记,孩子们受到不公平的待遇,特别是这种待遇来自一个亲近的人的时候,他的痛苦心情会在心灵里留下一个长久的痕迹。”

3. 同辈群体不良因素的影响。

同辈群体是指同龄人或相近年龄人组成的群体。在众多同辈群体中,青少年对同辈群体的依赖最明显。这是因为在青少年同辈中,他们不仅有共同的行为倾向,他们之间还相互容易认同,相互转化与感染。其中,青少年同辈群体中那些积极的价值观念、行为倾向与家庭、学校、社会的教育目的大致一致,这样,置身其中的青少年个体的心理则较为正常、合理。相反,青少年同辈群体中那些不良的价值观和行为倾向也