



中学生
心理辅导
丛书

打开你的心灵

如果你有一个苹果，我有一个苹果，我们相互交换后，每个人还是一个苹果；如果你有一个思想，我有一个思想，我们相互交换后，则每个人会有两个思想。

丛书主编 陈安涛
本册主编 何春红

本丛书系2008~2009
共青团中央规划研究课题
中学生如何走出

自闭

责任编辑：叶 谦 封面设计：唐小慧 版式设计：袁 满

在青春萌动的岁月，你是否有过自闭的烦恼，产生过厌学的情绪，品尝过早恋的苦涩，遭遇过网络的陷阱，经历过叛逆的伤痛？

如果你想抛掉这些困扰，那就请你走进《中学生心理辅导丛书》吧。它会让你打开心门，爱上你的学业，不会轻易说爱，也会让你走出网游迷潭，对叛逆说再见。



BOOK
— 天下图书 —
WWW.TXBOOK.COM

定价：8.50元

ISBN 978-7-229-00601-3



9 787229 006013 >



中学生
心理辅导
丛书

打开你的 心门

——中学生如何走出自闭

丛书主编 ● 陈安涛
本册主编 ● 何春红

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

打开你的心门：中学生如何走出自闭/何春红主编.
—重庆：重庆出版社，2009.5
(中学生心理辅导丛书)
ISBN 978-7-229-00601-3

I. 打… II. 何… III. ①青少年心理学②人格心理学
IV.B844.2 B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 058209 号

打开你的心门——中学生如何走出自闭

DAKAI NI DE XINMEN

——ZHONGXUESHENG RUHE ZOUCHU ZIBI

丛书主编：陈安涛

本册主编：何春红

出版人：罗小卫

责任编辑：叶 谦

封面设计：唐小慧

版式设计：袁 满



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：4.75 字数：136 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 978-7-229-00601-3

定价：8.50 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。

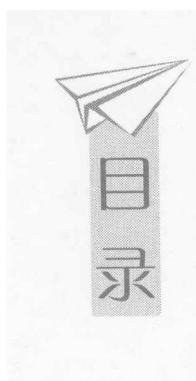
叛逆心理是一种抵触性很强的心理态度。“叛逆期”的心理、行为如果不加以正确引导,会导致青少年多疑、偏执、冷漠、生活萎靡等。近年来,叛逆期青少年出走、伤害自身或他人事件,屡见不鲜,因此,必须引起家长和社会的高度重视。

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



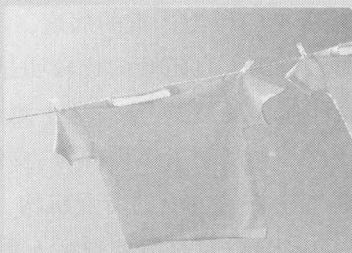
1	第一章 自闭现象
2	第一节 你自闭吗
4	第二节 自闭概说
8	第三节 自闭“三部曲”
13	第二章 解开心结
14	第一节 我的自尊很受伤
21	第二节 完美到底有多美
28	第三节 我是一只自卑的鸟
36	第四节 烦恼都是自找的
43	第三章 跨越障碍之一
44	第一节 我的心一直悬着
50	第二节 从三楼一跃而下的少年
57	第三节 万般皆下品,唯有读书高
63	第四节 为什么受伤的总是我

71	第四章 跨越障碍之二
72	第一节 狂跳的心
79	第二节 我是男生,我怕女生
86	第三节 请不要靠近我
94	第五章 跨越障碍之三
95	第一节 美丽的画面
101	第二节 安静和多动之间
106	第三节 不想和陌生人说话
114	第四节 自闭症能根治吗
121	第六章 打开心门
122	第一节 从自闭到架机飞翔
128	第二节 钢琴王子朗朗连接音乐时间与现实世界
133	第三节 从严重自闭到享誉世界的喜剧之王卓别林
138	第四节 从不善言谈到雄辩滔滔的美国总统林肯



第一章

自闭现象



如果你有一个苹果，我有一个苹果，我们相互交换后，每人还是一个苹果；但是，如果你有一个思想，我有一个思想，我们相互交换后，则每个人有两个思想。

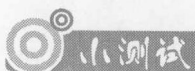
——【爱尔兰】萧伯纳

第一节 你自闭吗

——自闭症状自测

除了一个真心的朋友之外没有一样药剂是可以通心的。

——【英】培根



自闭症是一种比较少见的较为严重的病症，不过在健康人群中有些人可能会有自闭倾向。有的人自闭倾向比较明显，有的人自己还未觉察。下面是一个关于自闭倾向的测试，通过这个测试你可以了解自己是否自闭及其严重程度。这一测试结果仅供参考，要做出具体的诊断需进一步求助心理咨询或心理治疗等方面的专业机构。让我们开始测试吧！

1. 对声音和语言反应迟钝，总是需要说话人重复几遍。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

2. 与其他同学一起玩或交往感到困难，总是不知道怎么跟同学交流。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

3. 厌恶学习，不想到学校上课。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

4. 对各种比较刺激的课外活动提不起兴趣，班上组织的活动一般不参加。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

5. 固守已经形成的习惯不变,总是喜欢用惯有的想法思考问题。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

6. 经常喜欢用手势来表达自己的想法。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

7. 常常无缘无故地微笑。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

8. 很讨厌与人拥抱,不喜欢与人有肢体接触。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

9. 觉得精神亢奋,坐不住。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

10. 不愿意与任何人有目光接触。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

11. 过度偏爱某些物品,不抓在手里就不舒服。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

12. 喜欢旋转的圆形物体,总喜欢盯着看。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

13. 重复、持续地做某些怪异的动作或玩某些单调的游戏。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

14. 对周围发生的事情都漠不关心。

A. 没有 B. 偶尔 C. 经常

评分标准

以上题目选择 A 计 0 分,选择 B 计 1 分,选择 C 计 2 分。

0~8 分:你是一个活泼开朗外向的人,没有自闭的倾向。

9~18 分:你有轻微的自闭倾向,但情况并不严重,只要多跟人交流沟通,这种倾向就会消失。

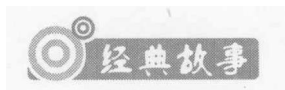
19~28 分:你可能有较严重的自闭倾向,建议你去咨询心理医生。



第二节 自闭概说

独学而无友则孤陋而寡闻。

——《礼记·学记》



爱因斯坦自闭吗？

阿尔伯特·爱因斯坦无疑是人类历史上最伟大的科学家之一，但他是不是患有自闭症呢？最近，科学家对这一问题重新展开了研究。根据英国自闭症研究专家赛门·巴伦·柯罕研究的结果，爱因斯坦表现出许多自闭综合征的迹象。

爱因斯坦在孩童时代就是一个孤独者。尽管母亲为了把他从封闭的世界中拉出来，促进其语言的发育，尽可能多地抽出时间来和他交流，但是爱因斯坦还是快到4岁时才开口说话。这个沉默恬静的小孩还有意识地回避与他年龄相仿的伙伴们，从来不与别的孩子玩，经常一个人躲在安静的地方沉思。爱因斯坦5岁时，父母为他请了一个家庭女教师。第一次上课时，爱因斯坦大概发觉自己将失去自由的个人世界，大发脾气，向老师扔椅子以示抗议。为此，爱因斯坦的父母只好马上结束这第一次还未开始的教育。他7岁以前有严重的口吃现象，说话时总是不停地重复着某一句话，以致后来他成为一个人所共知的蹩脚的演讲者。在学校里，只有爱因斯坦一个人是犹太小孩，又因为他性格孤僻，不合群，所以，他总是独自一个人静静地思索着。不管有多么重的学习压



力,儿童时期的孩子的生活也应是五彩缤纷的。但是爱因斯坦却十分沉默,即使别人拉他出去玩,一会儿他也会回来,因此,同学们给他起了个绰号叫“木头”。

到了中学时代,爱因斯坦的自闭倾向似乎没有什么改善。这一点从爱因斯坦的“退学事件”中可以得到印证。爱因斯坦的家人迁到了意大利,他独自一人留在德国继续中学的学业,但他最终选择了退学。因为还有一年才能高中毕业,爱因斯坦只能取得肄业证书,而在当时的欧洲,没有中学毕业证书是不允许报考大学的。但是被孤独压得喘不过气来的爱因斯坦没有考虑这么多,他不顾一切地奔向意大利的家人。因为在德国的学校里爱因斯坦根本没有任何朋友可以倾心交流,他再也无法忍受这种寂寞的感觉,只好选择逃离。

巴伦·柯罕推测,成年后,虽然爱因斯坦拥有很多熟悉的朋友,每天有大量的事情要做,并且对政治事件能够坦率地发表自己的看法,但他仍然表现出很多的自闭综合征迹象。爱因斯坦是个伟大的科学家,但是很多听过他的课的学生都认为他讲的课不能用生动流畅来形容,而是有些难以理解。更多的时候爱因斯坦不像是在给学生上课而像是在讲台上自言自语,独自思考。



专家分析

虽然我们都必须承认,为不再活着的人作出一个肯定的诊断是不可能的,但是看了爱因斯坦的例子,我们不禁会想:为什么同是有自闭倾向的人,有的人可以走出自闭发挥自己的潜能取得成功,而另一些人却在艰难地挣扎,饱受寂寞的煎熬。我们该如何自助或助人呢?

让我们先来了解一下自闭的概念、表现及成因吧。

从社会心理学的角度来看,自我封闭是指个体将自己真实的思想、情感、欲望掩盖起来,试图与世隔绝。严重者则对任何人都不信任,怀有很深的戒备,很少或根本没有社交活动,隔断了与他人的交往。自闭是

一种心理状态,通俗的解释,就是自我封闭,自己把自己“关”起来。有自闭症的人往往不愿意见人,不愿交际,不能面对现实,而是用一种逃避的方式来对待人生,就像把头埋在沙土里的鸵鸟一样。

一、自闭心理的表现形式

1. 以自我为中心,难以与他人沟通与合作。具有自闭心理的青少年,平时很少与他人交往,与同学、老师的关系很难融洽,稍不如意则大叫大嚷或干脆拒绝沟通。有时发生矛盾后出走,有时独自躲在一隅一言不发,任你狂风暴雨还是春风化雨,我自岿然不动。此类学生基本上不与人合作,猜疑心很重,与人合作时一切从自我出发,如我意则合,不如我意则散,只顾个人利益,不顾他人感受,因此也就少有朋友。

2. 强烈的自尊心、自卑感和表现欲、虚荣心。青少年自闭心理还表现在极其矛盾的过程中。他们的自尊心极强,总希望一切尽如己意,渴望得到别人的赞扬、支持和理解,做事总是力求完美。经受不起任何挫折,一旦遇到挫折往往走向另一个极端,沉浸在失败的痛苦中,自怨自艾,一蹶不振,难以自拔,又难以接受他人的善意帮助,甚至将自己看得一文不值,以致产生辍学或轻生的念头。同时,这类学生的个人表现欲极强,一遇到可以表现自我的机会,他们都会紧紧抓住,尽一切努力甚至不择手段以达到展示自我长处的目的。他们表现的出发点往往不是出于责任感或集体荣誉感,而是在他人面前显示自己,以博得老师或同学的好感和认可,以满足自己的虚荣心。他们往往在这些矛盾中徘徊,很难真正地进步。一旦被他人抢占了表现的机会,立即迁怒于人,与他人闹别扭,甚至攻击他们以泄私愤,给集体和他人造成极大的伤害,同时更强烈地伤害了自己。

3. 自我认识不足,不能正确地对待自己的缺点和错误。缺点和错误人所难免,此类学生不仅不承认,而且想尽办法隐瞒,甚至不惜违反道德进行欺骗,更有甚者嫁祸于人。在事实面前不得不承认时,则默认却拒不悔改,破罐子破摔,甚至变本加厉,顶撞老师,打击报复同学。

4. 没有明确目标,没有人生理想,缺少道德观念,缺乏责任感。人的



一生若无任何约束,就会放任自流,没有任何目标就会迷失方向。有自闭心理学生的人生就是放任的、迷失的。他们从不和别人谈理想目标,做事也很少考虑道德规范。他们追求感官刺激,极易沉迷于游戏天地难以自拔。他们或如独行侠独来独往,或呼朋引伴到处游荡。他们交友很滥,几乎无一知心朋友;他们海阔天空却无一句真情实言,他们为自己的心灵装上了一道防盗门,自己不出来,别人也进不去。他们做事凭感觉、凭意气,很少有理性的思考。

二、自闭心理的成因

1. 家庭环境不良是造成学生自闭心理的重要原因。家庭对一个人的心理形成具有举足轻重的作用。患有自闭症的学生,家庭往往是残缺的。或是父母离异;或是自幼失去父母;或是从小寄养;或是父母虽未离异,但家庭不和睦;还有的是家长忙于工作或生意无暇照顾孩子。这样的家庭只满足于孩子物质上的需求,却很少注意到孩子精神的需求和心理的健康。孩子得不到心灵的沟通与温暖,有了心里话也无人诉说,久而久之,就造成了孩子的自闭心理。

2. 学习环境不良也是造成学生自闭心理的原因。父母和老师都对孩子的学习成绩和文艺特长的培养十分重视,平时孩子的时间被学习填满,周末和节假日又被迫去各种各样的特长班和补习班。孩子社交能力的培养却往往被忽视,甚至有家长认为孩子只要学习好就什么都好,培养孩子的社交能力是在浪费学习时间,到孩子出现问题时才后悔莫及。那些学习成绩较差的学生,在学习期间由于长时间得不到别人的关注,极少体验到成功的喜悦。他们自我表现的愿望长期受到压抑,最终造成了学生的自闭心理。

3. 有些青少年自闭是由一些心理原因引起的。如好胜心受挫,形成自卑、孤僻的性格。青少年的好胜心受到挫折后,认为“再努力也追不上人家”。不愿与同学、老师、家长交往,这些学生往往因学习不努力、纪律散漫等原因受到家长、老师等人的指责、批评,久而久之好胜心被冷嘲热讽、无端指责所泯灭,产生了心理上的不平衡和自卑、自闭的性格。有

的学生由于各种原因经常受到老师、家长的批评,导致学生总感到什么事都做不好,以致羞怯、慌张、心胸狭窄、脾气暴躁。

4. 懦弱的性格、孱弱的体质也是造成自闭心理的原因之一。懦弱的性格加上孱弱的体质,常使学生精神不振,失去做事的兴趣,一切都具有依赖性,缺少锻炼的机会,也就没有成功的喜悦,因此失去了独立的人格,长此以往造成了自闭心理。其他如倔强、抑郁的性格,长期的独处也易造成自闭心理。

第三节 自闭“三部曲”

自闭因程度轻重的区别,在心理和行为上的表现都不一样。从轻到重分为:锁闭心理、社交焦虑、自闭症。

锁闭心理

青少年是被自闭这一问题困扰的典型群体。不少处于青春期的少男少女,也许有一天他们会突然发现自己有了这样的变化:以往的自己喜欢毫无保留地与同伴分享自己的喜怒哀乐,现在却变得沉默寡言;以往喜欢嬉戏打闹,现在却时常沉思静想;以往喜欢结伴玩乐,现在却更愿意独处。与爸妈的“代沟”似乎越来越明显,交流也越来越少,抽屉是上了锁的,日记也是上了锁的,我们宁愿沉浸在一个人的世界里,也不愿与他人更多地接触。其实,这些变化都是因为青春期的我们不自觉地给心灵上了锁,自我封闭起来,是一种“锁闭心理”。

发展心理学家认为“锁闭心理”并不可怕,这是大多数处于青春期



的青少年都会经历的一种心理现象。因为随着青春期的到来,青少年在生理上产生了巨大的变化,对周围的事情的感受变得敏感而细腻,因此容易出现情绪波动,而且经常无法控制自我,自我意识非常脆弱和不成熟。这时候如果情感上受到打击,人格上受到羞辱,就极易对现实生活产生不信任感和恐惧感,从而走向逃避和隔绝的自闭之路。

社会学家认为自闭也是对社会的消极对抗。自闭是为了保护自己,休养生息,也是一种沉默的抗议。对处于青春期的青少年来说,最受不了的就是公开的羞辱,但是这种情况随处可见。比如,有的青少年早恋,或者难免做错事,这时候如果大人不顾当事人的感受,当面羞辱呵斥,或者公开进行批评教育,就很容易造成当事人的锁闭心理。再比如,有的青少年出身单亲家庭,或者自身有某种缺陷,经常受到同伴嘲笑,也非常容易产生锁闭心理。

锁闭心理一旦产生,人就会与周围的一切产生隔膜,而且经常伴随“白日梦”,在自己的幻想中寻找安慰。这时候,友情、爱和书籍是他们最向往的东西,而这些东西也最容易把他们从自闭当中解救出来。换个角度看这一问题,自闭也是人重新认识自己的一次机会。在自闭中,人可以体验到自己内心最真实的感受,从自闭中走出来的人会是一个新人。但是也有人一辈子走不出自闭的阴影,性格也逐渐变得古怪起来。有的人不愿与人多交谈,也不愿别人跟他说话,他们像一只蜗牛,稍有情况就把自己缩进硬壳里面去了。不过,这种人于人无害,他寻求的不过是安全感罢了。但是还有一些人不但性格孤僻而且因为长期不与别人交往变得与社会格格不入,最终做出一些骇人听闻的事情危害社会。2008年7月2日,发生在上海市公安局闸北分局的“袭警事件”就是一个例子。杨某在上海市公安局闸北分局用刀连续捅死、捅伤多名民警后交代,其“对2007年10月因涉嫌偷盗自行车,被上海市公安局闸北分局审查一事不满,为报复公安民警,实施行凶犯罪行为”。即便疑犯确曾因涉嫌盗窃自行车而对警方处置不满,他疯狂而残忍的行为也超出“报复”的界限,他的行为可以说是一种心理畸变才可能导致的癫狂。很多