

读懂青春期 孩子的心

马志国◎著



资深心理咨询师写给父母的建议
解读青春期孩子真实的心灵
解开父母心中最深的迷惑



机械工业出版社
China Machine Press

读懂青春期 孩子的心

马志国◎著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂青春期孩子的心 / 马志国著. —北京: 机械工业出版社, 2013.11

ISBN 978-7-111-44750-4

I. 读… II. 马 III. 青春期—心理健康—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 269703 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书讲述男生女生在青春期那些羞涩、隐秘、羞于启齿、不想说给家长听的心事, 是一本指导青春期孩子家长与孩子正确沟通、有效交流的亲子教育类书, 也是一本探寻青春期孩子真实心灵的探秘书, 更是一本青春期孩子认识自我、提高自我的心灵发现书。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 王金强 版式设计: 刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 15 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44750-4

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

前 言

面对青春期的孩子

作为心理咨询师，我差不多每天面对家长朋友们的困惑。

那次，全国网上家长学校举办的“好爸好妈大讲堂”，请我做关于青春期孩子心理与家庭教育的讲座。互动过程中，我再次真切地感受到了家长朋友的困惑。

一位母亲这样诉说自己的困惑：

如今的孩子，怎么越来越不好管了。就说我们女儿，小时候挺乖的，什么话都对我们说。自从上了中学，就对我们没话了，还常常一脸心事的样子。你问她，张口就是：别管我，说了您也不懂。您说，为什么如今孩子会这样？

一位父亲这样诉说自己的困惑：

如今的父母，真是越来越不好当了。就说我们十几岁的儿子，刚刚要长大，父母的话就不灵了，常常和我们对着干。我大学毕业，自我感觉还是有一定修养的，却也为孩子着急上火。您说，为什么如今教育孩子这样难？

翻开本书，我们会从中看到家长朋友们更多的困惑：

为什么孩子每到该考试的时候总是闹病？

为什么孩子与父母的亲子战争不断升级？

为什么好好的孩子却羡慕安眠地下的人？

为什么好好的孩子却陷入网瘾难以自拔？

为什么童星男孩却过早地星光黯淡了？

为什么勤学女孩却总是偷同学的书？

为什么亲子之间容易出现冲突和障碍？

为什么好好的女孩却总是要故意犯错？

为什么好好的男孩却总说自己身上有臭味？

为什么有的男孩女孩容易陷入恋师迷情？

……

家长朋友们为什么有这样多的“为什么”？

说到这里，我想起一则寓言：一把沉重的铁锁挂在大门上。一个人走过来，拿一根铁棒连撬带砸，不管用怎样的力气，都打不开锁。另一个人走过来，拿出一把小小的钥匙，放进锁孔轻轻一转，“咔嚓”一声，锁开了。等两个人走了，迷惑不解的大铁棒问小钥匙：“为什么我用那么大力气都打不开锁，你却轻轻一下就可以打开呢？”小钥匙回答说：“因为我能深入它的内心。”

原来，家长朋友们之所以有那么多困惑，都是因为没能深入到孩子的内心，都是因为没能读懂孩子的心。

那么，面对青春期的孩子，我们怎样才能读懂孩子的心？

一是靠直接经验，就是多回忆一下自己的想当年，多唤回一些自己的青春期。激活了自己想当年内心的直接经验，就容易读懂孩子。二是靠间接经验，就是多读书，多读读有关青春期孩子心理的书，多读读有关青春期孩子家庭教育的书。书中的间接经验，也会帮我们读懂孩子。

现在，翻开这本书，正好帮家长朋友们读懂青春期孩子的心。

作为心理咨询师，我知道了太多心理求询者的亲子故事。正是其中的典型案例，让这本书有了鲜明的特点：书中有问题，有案例，有故事，具有可读性；书中有解析，有诊断，有探究，讲究科学性；书中有建议，有方法，有对策，突出实用性。当然，按照通例，故事中隐去了当事人的真实姓名、住址等信息，对有些内容做了必要的技术性处理。全书按亲子心理的内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还提供了一组家庭教育的亲子心理自测量表。

好，让我们一同深入进去，深入青春期孩子们的内心，读懂孩子们的心。

马志国

癸巳初春于空心斋

代 序

怎样走进孩子的心灵

——中国教育家协会理事、知名心理咨询师马志国访谈录

特约记者 常艳春

许多做父母的都有这样的体会，孩子年幼时乖巧、听话，到10多岁时变得越来越不听话：大人说东他偏要说西；大人认为应该这样做，他却偏偏要那样做。这个年龄的孩子很少和父母交流，父母多说几句就嫌唠叨，有了心里话只跟同学、朋友诉说，不愿对父母讲。许多父母为此苦恼不已。为什么会出现这样的情况？家长应该如何应对？就这些问题，记者请教了中国教育家协会理事、知名心理咨询师马志国。

记者（以下简称记）：调查显示，目前不少青少年存在不同程度的心理问题，作为心理问题专家，你是怎样看待这个现象的？

马志国（以下简称马）：我是一名心理咨询师，接待了许多来访者，发现确实有不少青少年存在心理问题，有的还相当严重。我把接触的个案分为学业心理、人际心理、青春期心理、亲子心理四大方面。从我接触的来访者看，学业心理问题最严重，约占来访人数的50%，其次是青春期心理，约占20%，人际心理和亲子心理约占30%。这个问题应该引起广大教育工作者和家长的警醒。

无论青少年存在哪一类心理问题，都需要老师、家长给予及时的引导帮助，才能使他们尽快走出“情感的沼泽地”。就人才的标准而言，成才必须先成人，因为成功的人生必定基于健康的心理。让孩子成为一个心理健康的人，是最成功的家庭教育。

记：你认为造成青少年心理问题的主要原因是什么？

马：我认为，孩子心理问题的根源往往在父母身上。大量的心理咨询个案越

来越深刻地印证了这样一条儿童心理规律：孩子身上出现的心理问题，比如人格障碍、性心理障碍等，其根源都能追溯到家庭生活特别是早期家庭生活中，追溯到父母的身上。

有一次，一个男孩的父亲找到我，说他的孩子从小就大把大把地花钱，穿的、用的都是名牌，可孩子还是不满足，而且他的学习也很糟糕。这位父亲问我孩子的病根在哪里，我直言相告：孩子的病根在大人身上。男孩的父亲连连点头：“您说得对，都怪他妈妈。”我们暂且不论父母的责任该怎样分担，孩子的病根在父母身上是肯定的。因此，我经常提醒家长要对自己的家教进行反思。

记：既然这样，那么家长应该怎样做才能避免让孩子产生心理问题？

马：首先，家长必须相信：尽管孩子有这样那样的缺点，但他们都有一颗向善、向上的心。这是每一个人的天性，正因为如此，我们这个世界才充满希望，才会越来越美好。曾经有一位母亲含着眼泪，向我讲述了女儿偷钱的恶习，女儿为此遭受了打骂和羞辱。经诊断，我认为这个女孩属于病理性偷窃，也就是“偷窃癖”，其中一个重要的诱因是，女孩的母亲是个“花钱大王”，女孩耳濡目染也把钱看得很重。跟这位母亲交流之后，我又与女孩进行了直接沟通。我说：“你是心理上出了点毛病。其实，马老师知道你也有很多优点，比如学习好，考入了重点中学，还当过班干部，工作挺积极。只要你努力改正缺点，就是好女孩。”女孩惊奇地望着我，使劲地点头。我知道，此时此刻她向善、向上的心潮在涌动。作为心理咨询师，我坚信每一个孩子都有向善、向上之心，都有想成为好孩子的心。所以，我们需要做的是善待每一个孩子，帮助孩子拂去萦绕在心头的阴云，让孩子那颗向善、向上的心不断得到家长的鼓励。

其次，家长必须相信：孩子都有心理自救的潜能。在家教心理咨询中，大多是孩子出了心理问题后父母才来咨询。孩子心灵的成长难免要走过一段或长或短的弯路，给孩子的心灵留下阴影。然而，孩子的心灵之树不会被生活的风雨连根拔起，家长只要积极地帮助孩子改变不良的生活习惯，及时地提供心理帮助，孩子的心灵会变得越来越纯洁。有这样一个案例：有一名高中女生，她个子高高的，脸上却充满着稚气。我与她的父亲沟通后发现，女孩的心理成熟度与年龄反差太大。通常，这个年龄的孩子已经基本完成由依赖性向独立性的

过渡，可以离开父母独自生活了。但是，这个女生的心理发展水平没有跟上生理发展水平，她的心态比她的年龄幼稚得多，形成了对家庭和父母强烈的依恋情结。由此产生的情绪障碍就是对自己没有信心，把自己当成病人等，这就是“长不大”的心病的症状。她的病因在哪里？正是家庭对孩子的过分照顾和保护，引发了女孩对家庭和父母的依恋情结，使她没能适时地走向独立。通过和家长沟通，我们取得了共识：要让女孩学会自救自立。经过大约半年时间的心理自救，女孩终于摆脱了依赖性，培养了独立性，她的学习、生活面貌得到了改观，后来又顺利考入了大学。所以，我对每一个孩子，包括出现了心理问题的孩子，都怀着殷切的希望。

再次，为人父母者最需要的是读懂孩子的心。在家教问题上，最大的遗憾就是许多父母不懂孩子的心。他们不明白孩子为什么总是忘不了玩，为什么要与父母为敌等。一位母亲曾对我说：“不知怎么回事，我成了儿子的仇人。”随后我了解了发生在他们母子之间的一系列“战争”故事。原来这对母子正各自处于一个特殊的年龄段，“战争”的根源是母亲的更年期遭遇了儿子的青春期。母亲在更年期容易情感失控，儿子处于青春期又有些躁动不安，两人稍有冲突就引发“战火”。本来孩子高考失利情绪正处在低谷，加上与女友关系紧张，很多的情绪重负需要有人为他分担；可母亲又对此全然不顾，只紧紧盯住孩子的学业不放，使儿子非常不满。于是，母子之间的“战争”不断升级。许多亲子关系的障碍，都是源于父母不懂儿女的心。我希望有更多的父母了解孩子的心，读懂孩子的心，这是家教少一些麻烦和失败、多一些顺利和成功的前提。

记：走进孩子的心灵之后，家长应该怎样做才是科学的？

马：我的观点是，走进不是占据，要给孩子留一块独享的天地。父母即使想尽天下一切办法，也不可能让孩子毫无保留地把心全掏出来，而且这样做也没有必要。独享一块心灵绿地，是每个人的基本需求。孩子大了，应该有一块自己的天地，而父母把这块天地留给孩子，正体现了父母对孩子的爱。

目 录

前言 面对青春期的孩子

代序 怎样走进孩子的心灵

第 1 章

学习的压力

成功从心开始 / 1

都是“第一名”惹的祸 / 2

换个角度看分数 / 5

升学了，名次却退步了 / 8

儿子的自信丢在哪里 / 10

女儿学不进去为哪般 / 13

孩子到了高中学习为何滑坡 / 17

女孩考试前闹病的秘密 / 19

男孩高考前退学的背后 / 21

帮孩子化解“考试焦虑” / 24

孩子要大考，家长怎么办 / 26

第 2 章

春情的萌动

走过初春的季节 / 29

如果发现儿子手淫了 / 30

如果发现女儿初潮了 / 31

是什么搅乱了女孩的心 / 32

“您跟孩子说了什么” / 35

不断升级的“亲子战争” / 38

善待男孩女孩的初恋 / 41

帮孩子做性冲动的主人 / 44

大事不妙：儿子偷食禁果了 / 47

晴天霹雳：女儿意外早孕了 / 49

男孩为何担心艾滋病 / 53

第 3 章

成长的烦恼

心中向上的力量 / 57

女儿为何突然闹失眠 / 58

儿子为何让人多劳神 / 60

一个女孩日记的烦恼 / 62

一个男孩出走的麻烦 / 64

男孩：羡慕安眠地下的人 / 66

女孩：关键时刻掉链子 / 69

孩子面临新生活适应期 / 72

为孩子的心灵助长 / 75

孩子该高二分班了 / 78

“我真的没有病……” / 79

第4章

人格的困扰

性格就是命运 / 83

别让孩子人格基础出偏 / 84

男孩自信缺乏谁之过 / 87

女孩动刀割腕为哪般 / 90

自恋男孩的迷途知返 / 93

孩子陷入网瘾的背后 / 96

男孩为什么想出国留学 / 100

女孩为什么想重读高三 / 103

孩子有了一大堆问题 / 106

童星为何过早星光暗淡了 / 109

为乳房困扰的男孩 / 112

第5章

交往的误区

爱别人就是爱自己 / 117

勤学孩子为何“偷书” / 118

“我帮助同学错了吗” / 121

孩子为何感到不安全 / 123

“小小鸟”奇怪的“早恋” / 125

男孩心中的抱怨从哪里来 / 128

同学偷了我的学习方法 / 132

为什么孩子被孤立 / 135

怎样学会握手言和 / 137

女儿不敢看人怎么办 / 139

孩子不满意老师怎么办 / 142

第6章

亲子的冲突

亲子最好如朋友 / 145

怎样让孩子敞开心扉 / 146

“我就是不想见到他” / 147

亲子心障哪里来 / 151

亲子冲突怎样化解 / 154

成功父母的失败家教 / 157

女儿为何总是故意犯错 / 160

儿子为何疯狂地拿起菜刀 / 163

“陪读部落”心病多 / 166

单身母亲面对一个儿子 / 169

非常母亲面对两个女儿 / 171

第7章

异常的心态

心病还须心药医 / 175

“恋师迷情”的背后 / 176

希望脑子有病的男孩 / 179

不断出现怪病的女孩 / 182

男孩总说身上有“臭味” / 185

女孩总听到有人骂“脏话” / 188

孩子为何被噩梦惊醒 / 191

咬指甲的中学生 / 194

男孩为何偷偷穿裙子 / 196

我的儿子是恋物癖吗 / 198

我的女儿是同性恋吗 / 200

第 8 章

家庭测试

透视亲子关系 / 205

你是个怎样的父亲 / 206

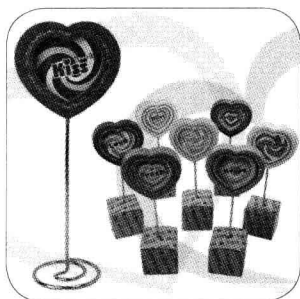
你是个怎样的母亲 / 208

你的孩子是怎样的人 / 211

你们的亲子关系怎样 / 215

你们对孩子的期望适当吗 / 220

后记 / 223



第 1 章

学习的压力：成功从心开始

都是“第一名”惹的祸



15岁的初三男孩，总是闹头疼，而且竟然闹到浑身上下都是病了。可是，医生的检查结果却是没问题。而且，只要回到家里，就一切都好了。男孩到底怎么了？

心理症状：简直浑身上下都是病

这一天，一对母子预约后来访。男孩是个初中生，15岁。三个月前，年后的一天，男孩一家人开车去滑雪场滑雪。偏巧在滑雪场上，男孩的腰被什么撞了一下。起初父母没太在意，可随后男孩却说，疼痛的感觉从腰往上蹿到了脑子，弄得脑子疼痛起来了。过了两天，男孩说腰不疼了，可头还疼，在学校里甚至头疼得晕倒过。这下父母紧张起来，赶紧带男孩去看医生。先看了骨科，又看了神经科，后来还看了中医科。看了本地的医院，又看了外地的医院。可以说该看的都看了，该检查的都检查了。可医生都说没问题，腰没问题，脑子更没问题。

最后，男孩的母亲告诉我说：可是，孩子还是总闹头疼，而且，慢慢地，不仅头疼，胸口也不好了，总闹胸闷，胃口也不好了，总要呕吐，嗨，简直浑身上下都是病了。在学校里，甚至上下楼都要两三个同学搀扶。可是，让我们奇怪的是，不管孩子怎样闹病，只要从学校接回家里来，就一切都好了。孩子究竟是怎么回事？孩子没病闹病是不是装病？

心理把脉：为躲避压力而扮演病人

从心理角度说，这种没病闹病的行为，叫作扮演病人。扮演病人，在心理学上叫作“躯体化现象”，就是在遇到生活困境难以面对的时候，潜意识里会让心理压力转换成某种躯体症状。用一句形象的说法，叫作心病跑到身体上。人们生活中的许多病症，都是心理压力的躯体化。这是人在进行自我心理防卫，

以减轻内心的痛苦和焦虑。人的自我心理防卫机制，都是建立在潜意识中的，是不知不觉中使用的。扮演病人是无意的，是潜意识的活动，装病是有意的，是思想意识里的活动。男孩的没病闹病，就是这种躯体化现象，不是装病，而是扮演病人。

那么，究竟是什么原因让男孩扮演病人？

通过进一步的沟通我了解到，男孩从小就很聪明，小学一直是尖子生，小升初考试全校第一名。为了男孩有更好的发展，家里想方设法，给男孩联系了大城市的一所重点中学。而且，男孩自己也很有虚荣心，很想到大城市的重点学校读书。可是这样一来，男孩在原来学校的第一名没有了，一下子找不到感觉了。男孩从小的第一名，更多的是靠天赋，不是靠汗水。面对“第一不再”的局面，男孩仍然不知道什么叫刻苦努力，却开始时常闹病，不是肚子疼，就是头疼，总要断断续续地休病假。

没办法，男孩初二又回到家乡的普通中学。在普通校里，男孩的优势又显示出来了，又找回了第一名，于是，男孩倒也平静了一阵子。很快，到了毕业班，男孩也意识到关键时刻到了。可是，眼看中考越来越近了，却关键时刻掉链子，男孩越来越经常闹病了。而且，自从滑雪时被碰了一下，头疼症状越来越严重，简直不能正常上学了。

现在，男孩扮演病人的原因找到了。

男孩之所以要扮演病人，就是他遇到了难以面对的心理压力。男孩的压力就是“第一名”。一个成了“第一专业户”的学生，感到第一名难保了，而且中考越来越近，心理压力自然越来越大了。这如何面对？人的心理压力到了一定程度的时候，病症就成了最合适不过的心灵避难所。男孩扮演病人，都是为了靠装病躲避压力。

人一旦有了闹病的需要，就会找到闹病的机会。男孩找到的机会就是“滑雪被撞了一下”。不言而喻，所谓机会不过是一个借口。所以，没有这个“机会”，还可以找到别的“机会”，需要闹病了是不愁找不到“机会”的。

生活中人们都会面对很多压力，但是，并不是要让大家都装病。男孩为什么会以扮演病人这种消极的方式来逃避压力呢？

原来，男孩生活在一个优裕的家庭环境里，出门是汽车，在家受优待。特

别是奶奶，更是对孙子娇宠溺爱，冬天怕冷着，夏天怕热着。可以说，男孩在养尊处优中长大。最初的进门落座，似乎无意之间男孩就坐了首位，就是这种养尊处优的体现。养尊处优的生活，只能让一个人精神越来越软弱，逐渐形成懦弱的性格。不仅如此，由于家庭地位和家长工作的关系，在学校里，男孩也享受着种种特殊的优待。老师百般照顾，同学更是小心伺候。男孩闹病了，老师让同学们搀扶上下楼，学校还专门为男孩开了一个单间。

男孩之所以遇到压力就装病，就是因为养尊处优的生活环境，让他形成了懦弱的性格。同时，男孩由于聪明的脑瓜给自己挣了面子，就很爱这个面子，很虚荣。这是男孩习惯扮演病人的根源。

当然，扮演病人还会得到平时得不到的一些“附带好处”，比如家人的关照、困境的回避、责任的放弃等。男孩在扮演病人的过程中，也得到很多这样的附带好处。附带好处又会强化扮演病人的反应模式，让人躲进病里不愿出来。

心理处方：带着症状坚持正常上学

怎样才能帮男孩不再躲进病里扮演病人？

凭直觉和经验，我早就觉察到男孩的心理问题所在。所以，在我和男孩母亲交流的时候，给男孩一本我的书《锻炼你的意志》，请他在另一个房间读读。当我准备和男孩交流时，发现男孩读得很认真。男孩说，您的书真好，里面的好多故事吸引了我。我请男孩谈谈体会。男孩开口说了两个字：坚韧。随后男孩解释说，您的书就是告诉人要坚韧，我发现我就是缺少坚韧，我太软弱了，遇到困难就想躲避。男孩确实很有领悟能力。对自己的心理问题，他已经有了朦胧却准确的认识，可以说我们有了共识。于是，我顺势引导说，躲来躲去，就躲到病里来了。

我解释了前面的躯体化现象和扮演病人的道理，最后讲到了鸵鸟的故事。据说当被追赶而难以逃脱时，鸵鸟的对策就是把头埋进沙里。这样就什么也看不见了，暂时逃避了痛苦。面对压力，人借助躯体化扮演病人，就像鸵鸟把头埋进沙中一样，也就是为了躲避困难和压力。这种心理防卫机制就叫作“鸵鸟策略”。一旦人开始扮演病人，就会通过消极的心理暗示，让症状似乎越