

# 孩子， 我一直都在你身边

杨永龙——著

守护在孩子生活中，  
为孩子打造无往不利的成长环境，  
过一个有准备的人生。

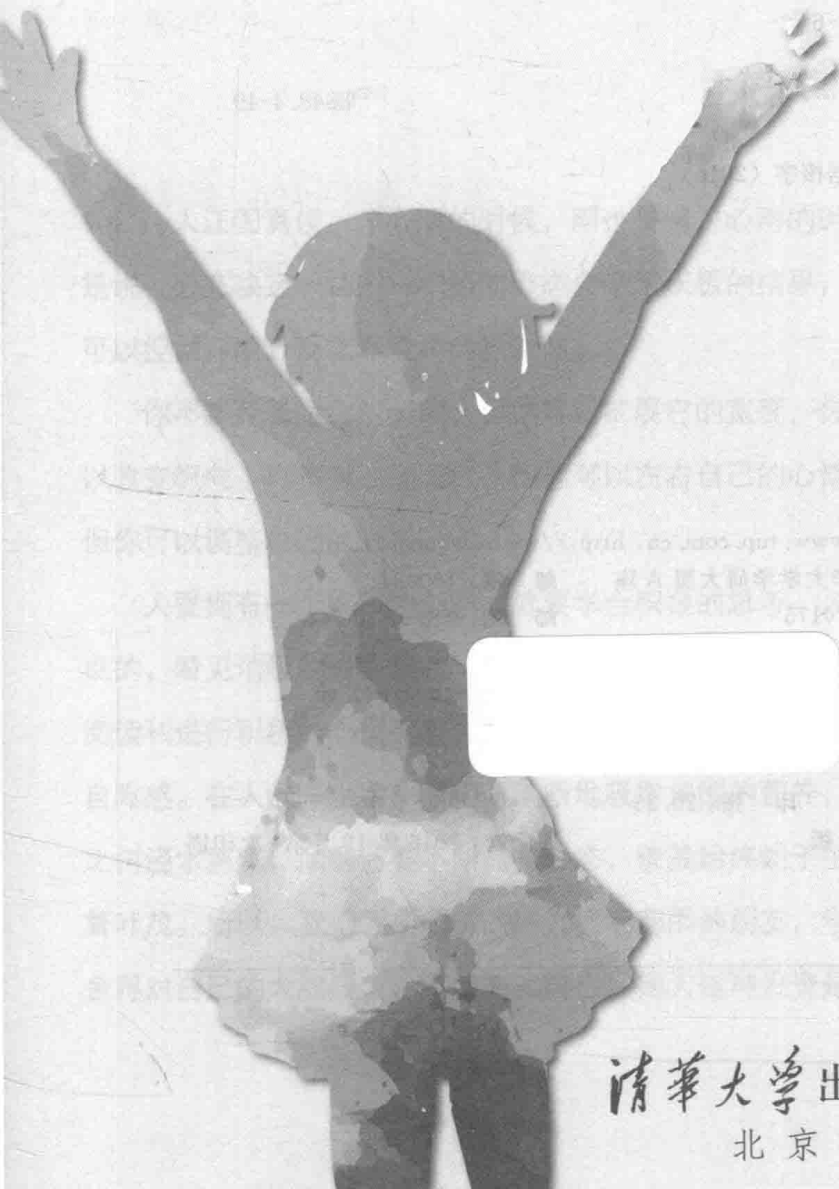
寻找孩子心理脉络，  
顺势诱导孩子健康快乐成长。

清华大学出版社



# 孩子， 我一直都在你身边

杨永龙  
——  
著



清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书从心理辅导的角度出发，目的是帮助学习上出现问题的孩子和家庭教育中出现问题的家长，这些心理辅导是建立在众多的成功辅导对象的基础上，是一线教师在日常教学工作中的经验总结。

全书列举了九十个教育问题的现象、解决办法和实例，主要包括：青春期叛逆、青春期浮躁、反感老师、青春期暴力、早恋、迷恋网络游戏、学习枯燥和自制力差等。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目（CIP）数据

孩子，我一直都在你身边 / 杨永龙著. —北京：清华大学出版社，2016

ISBN 978-7-302-44558-6

I. ①孩… II. ①杨… III. ①成功心理-青少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第174855号

责任编辑：杨静华

封面设计：刘超

版式设计：郑坤

责任校对：马军令

责任印制：何芊

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：三河市少明印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：20.25 字 数：235千字

版 次：2016年12月第1版 印 次：2016年12月第1次印刷

印 数：1~3000

定 价：39.80元

产品编号：065339-01

## 心态决定一切

诗人汪国真说：“心晴的时候，雨也是晴；心雨的时候，晴也是雨。”这就是说：心态决定一切——积极的心态会带来积极的结果，保持积极的心态，你可以控制环境，反之环境将会控制你。

你不能延长生命的长度，但你可以扩展它的宽度；你不能控制风向，但你可以改变帆向；你不能改变天气，但你可以左右自己的心情；你不可以控制环境，但你可以调整自己的心态。

人要拥有一个积极的心态，就要学会积极的思考。人的视觉和思维都是有盲点的，看见消极的一面就看不见积极的一面，我们要把它调到积极的位置，经常阅读和进行积极的心理调整，将有利于你拥有一个积极的心态，及时消除恐惧和自卑感。在人的一生中，我们要不断地吸取周围的营养，要不断地给自己的生命之树浇水施肥，同时还要不断调整心态，使其始终处于生长期——四季常青、枝繁叶茂。所以，我们要用欣赏的眼光去看周围的朋友，学习别人身上的优点；要舍得对自己的大脑投资，不断充实自己。因为这种投资是世界上最合算的投资，

### III 孩子，我一直都在你身边

它将以十倍、百倍的价值给予你回报。

对待那些认识的以及还没有认识的朋友，我们都应有一种助人的心态。助人者自助，自助者天助，我们在帮助别人的同时，也获得了宽容、幸福、愉悦和快乐的体验，当然长此以往，宽容、幸福、愉悦和快乐的体验就会定型在我们身上，那么我们也就拥有了幸福、愉悦和快乐的生活。

幸福的人士与常人之间的最大区别就是心态，在这个多变的时代，只要你能保持积极的心态，那么你就会拥有幸福、愉悦和快乐的一生！

自我认识篇：观察 分析 评价 \ 1

1. 打开心灵，让爱与你结伴同行 \ 2
2. 对生命的理解 \ 4
3. 健康的性格来自准确地认识自己 \ 6
4. 自然和谐的内向是健康的性格 \ 9
5. 天使是潜心修炼而成的 \ 13
6. 男子汉就一定要主动果断 \ 16
7. 用心是需要行动诠释的 \ 20
8. 尽自己最大的努力做事 \ 23
9. 生命需要自己发现和创造 \ 26
10. 让生命天天精彩 \ 29
11. 我们活人的意义在哪里 \ 32

## IV | 孩子，我一直都在你身边

12. 乐观起来需要正确认识自己 \ 34
13. 我很平庸且有些自卑 \ 39
14. 接纳并喜欢自己 \ 42
15. 怎样才能提高自身修养做个有气质的人 \ 45
16. 个头矮变得自卑而敏感 \ 49
17. 总满足于现状不想突破自己怎么办 \ 52
18. 学会善待、宽容和接纳自己 \ 59
19. 理智接受别人的赞扬 \ 61

### 人际交往篇：尊重 真诚 宽容 \ 63

1. 学生时代的交友和择友 \ 64
2. 人际交往能力欠佳觉得自己很无聊 \ 69
3. 室友的忽视让我感觉很落寞 \ 72
4. 怎样才能做到与不喜欢的人融洽交往 \ 74
5. 改变心态才能改变我们的一切 \ 78
6. 防止和别人交往时脸红 \ 85
7. 人际交往不敢看别人的眼睛的调节 \ 89
8. 感谢挑剔与斥责我的人 \ 92
9. 以积极的心态去适应老师 \ 94
10. 千万别拿自己的前途和老师赌气 \ 97

**学习情绪篇：嫉妒 羞耻 自豪 \ 105**

1. 回答问题时紧张发抖的科学应对方法 \ 106
2. 及时调整不良的心态 \ 109
3. 克服烦躁心理，静心看书 \ 113
4. 放弃干扰因素集中注意力 \ 116
5. 集中注意力完成一件事 \ 118
6. 赶走学习时“幻觉”的魔影 \ 121
7. 压力大时强制自己静心学习 \ 124
8. 正确应对考前焦虑 \ 127
9. 训练快节奏，杜绝考试时间紧张 \ 130
10. 科学应对考试“目的颤抖” \ 132
11. 积极的心理暗示会把我们推上成功的顶峰 \ 134
12. 自我暗示在高考之路上可助我们一臂之力 \ 137
13. 高考前如何进行积极的心理暗示 \ 143
14. 心理健康与智力开发的关系 \ 145
15. 学生消除疲劳的十条建议 \ 148
16. 成功来自于做事的持续性 \ 151

**青春爱恋篇：懵懂 吸引 价值 \ 153**

1. 中学生到底有没有真正的爱情 \ 154

## VII 孩子，我一直都在你身边

2. 失恋了伤心不管用 \ 158
3. 老师和妈妈都不相信我没谈恋爱 \ 161
4. 暗恋同学影响学习怎么办 \ 166
5. 我喜欢上了一个老师 \ 171
6. 对中学生恋爱的正确认识 \ 173
7. 莫为自慰而苦恼 \ 175
8. 手淫的人没有福气受人欺负对吗 \ 177
9. 理智处理青春期性冲动 \ 179
10. 青春期女生：总希望被打屁股 \ 182
11. 青春期幻想与同性发生性关系不是同性恋 \ 187
12. 对同性的性欲望和性冲动是判断同性恋的依据 \ 190

### 心理调整篇：认识 情感 意志 \ 195

1. 人人都有心理问题 \ 196
2. 担心失去亲人而难以静心学习 \ 198
3. 儿时痛苦的回忆时常折磨我 \ 201
4. 突破负面，自证预言的藩篱 \ 204
5. 胡思乱想会不会出现精神方面的问题 \ 206
6. 克服大脑胡思乱想 \ 208
7. 这个世界其实很真实 \ 210

8. 强迫性思维神经症调节的方法 \ 213
9. 怎样才能让我的强迫症消失 \ 219
10. “强迫洗手”和“强迫回去锁门”的矫正 \ 225
11. 克服优柔寡断的心理和行为 \ 228
12. 正确科学地认识抑郁症 \ 230
13. 抑郁的心理调节 \ 233
14. 抑郁症的我怎样才能振作起来 \ 236
15. 患了轻度自闭抑郁症怎么办 \ 240
16. 怎样才能快乐起来 \ 247
17. 消极的心态导致消极的行为 \ 251
18. 怎样提高自己的心理素质 \ 258
19. 嫉妒心理的产生与调节 \ 259
20. 轻松打败社交恐惧症的八妙法 \ 263
21. 如何调整社交恐惧症 \ 265
22. 控制自己的暴躁脾气 \ 268
23. 帮我解除“虐恋”心理 \ 270
24. 虐恋受虐患者的调节方法 \ 273
25. 做事很冲动很偏激怎么办 \ 278
26. 当有偏激的想法或自杀式冲动时如何办 \ 280
27. 走出害羞的境遇 \ 284

## VIII 孩子，我一直都在你身边

- 28. 有人的时候排尿困难怎么办 \ 287
- 29. 对“鬼”产生恐惧的源泉是愚昧 \ 289
- 30. 过早看成人电影让我有了奇怪的心理问题 \ 291
- 31. 莫名其妙的恐惧让我噩梦连连 \ 301
- 32. 如何调节自言自语以及失眠的毛病 \ 304
- 33. 失眠是我们没有遵循睡眠的自然规律 \ 308

后记 \ 310

## 自我认识篇：观察 分析 评价



良好的学习习惯不是一天两天就能够养成的

贺伟志（绘）

### 1. 打开心灵，让爱与你结伴同行

爱是人类的灵魂，是人类走向和平、自由、幸福和社会正义的源泉。爱是需  
要滋养和补充的，它如同我们的身体需要糖、脂肪、蛋白质、维生素、矿物质、  
水以及运动来维持生命、提高精力、获得健康一样。爱，能使人获得快乐、喜悦、  
鼓舞和创造力，更能使人诱发创造思维，发挥生命的潜能。

许多人或许忽略了这点。他们相信爱是生活环境造成的或是机遇、好运引起  
的。如果今天有人对你瞩目羡慕，那么你就觉得有人关心你，而感到幸福和自豪。  
反之，你就觉得形单影只，孤寂苦闷而无助、无力。

真的是这个样子吗？其实不然。

洞灵子在《薄白学》中指出：人世界有一种要得便得、要失便失的东西，此  
即是情感。你丢失愁绪，即获得快乐；丢失紧张，即获得轻松；丢失痛恨，即获  
得爱恋。我们内心所想的就是我们的心态，心态是一个人命运的主宰者。进一步  
说，自我创造美好的、积极的、愉快的感觉，就会使我们的生命精力充沛，胸怀  
宽阔博大，向善向美的情绪高涨，使自己永远沐浴在灿烂的阳光之中。创造和谐、  
融洽、关爱生命的环境，让灵魂自由地飘逸、播撒所有人的胸怀，正是我们每一  
个人创造“和平与发展”的新世纪义不容辞的责任。

心理学家告诉我们：爱，能诱发创造思维，发掘大脑潜能，改变生命轨迹，  
创造出世界最美丽的“风景”来。孔子、孟子、爱迪生的母亲和居里夫人对孩子  
的爱；张思民、武振海、向炳伟对下属的爱；华盛顿、林肯、曼德拉对祖国和人

民的爱；徐特立、马卡连柯、蔡元培、魏书生对学生的爱……正说明了这一切。在爱的实践中，你不仅可以使人生变得快乐和充实，而且也可以超越一切艰难困苦，走向辉煌。

人生唯一有重大意义的事情就是付出和得到爱。我们知道太阳之所以美丽与光辉，那是因为它无私地奉献光明与播撒使万物生长发育、茁壮成长的光芒；万物之所以艳丽与欢笑，那是因为它们无私地装扮世界使天宇五彩缤纷、生机无限。人世间也和天道地理一样，只有付出爱与得到爱的循环往复，并无限传播，才能造就出和平、自由、幸福和向社会正义发展的世界。爱不是等待或偶然得来的，而是你自己主动创造出来的。创造“爱”是我们每一个人的天职。

我们这个世界目前正处在爱的确立和突破阶段，我们正在学习和探索哪种思想、情感、经验是关于爱的礼品的“维生素”和“矿物质”。其实，在我们这个世界上早已有了这个特别的处方——爱的饮食。如果你愿意在思想上、行为上“服用”这个处方，你干涸的心田就必然会碧浪澎湃；孤寂空旷的心灵绿满天涯、鸟语花香。早在两千多年前孔子指出：敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之以及仁者爱人。用我们今天的话来说就是：如果你希望被爱、被敬，就先去爱人、敬人。爱他人以及热爱生存环境是得到爱的唯一途径。也许这些真理在是非颠倒、黑白不分的年代里，它们是无稽之谈，但在更多的时候，它们却是世界变成天堂，人间充满友爱的催化剂！

在此，也许有人会问，你谈了这么多爱的意义，那么爱的实质是什么呢？它就是与同志、朋友以及所有的人共同享受时光、思想、信念和行为的欢乐，并无偿地伸出援助之手来替他们分忧解愁。不论外表、行为和个性是多么的不同，但

## 4 | 孩子，我一直都在你身边

每个人都有改变世界的力量，而世界也随着每个不同的人，以不同的方式在改变当中。当我们这样看问题时，就意味着爱已经发生，它就会促使我们既尊重自己，又敬重别人，从而创造出爱的绿茵和改造世界的巨大力量来。

### 2. 对生命的理解

题记：我是一根脆弱的芦苇，但我是一根有思想的芦苇；我是一把利剑，但我是一把有智慧的利剑；我是一团火焰，但我是一团有情感的火焰。

#### (1) 我是自己的主宰者

我来自天地，我来自父母，我来自社会，我更来自于我自己，所以，我是与别人相似但又不同于别人的独立个体——我是我自己的主人。

我是我自己思想的形成者，我是我自己态度的调整者，我是我自己行为的调节者，我是我自己习惯的养成者，我是我自己性格的习得者，我是我自己命运的主宰者。

#### (2) 热爱生命、珍惜身体、健全体魄

既然我的生命与天地同在，既然我的生命永远属于自己，那么热爱生命、珍惜身体、健全体魄，巍然屹立于天地之间，就是我自己生命的神圣权力！

我的生命依附身躯，身躯的健康与否直接关系到我能否拥有幸福、愉悦和快乐的人生。所以，爱惜身体的每一部分，珍惜生存的权利，依据躯体的生理规律强身健体，永远是我的第一要务。

人生的幸福、愉悦和快乐需要劳作、创造、承担和分享，我劳作是为了我自

己的生命更富有、更健康、更旺盛；我创造是为了我自己的生命更自由、更长远、更有价值和意义；我承担和分享是为了我自己的生命更和谐、更融洽、更有力量。

### （3）饮水思源丰裕生命

我的生命来自天地，我的生命来自父母，我的生命来自社会，是她们养育和陶冶了我，我生命的发展和丰裕需要她们所提供的富含营养的乳汁。所以，敬畏自然、保护环境，我责无旁贷；敬爱父母、和睦家庭、尊重他人、修正自己，我绝无条件；服务国家、建设国家、奉献青春，我义无反顾。

### （4）我是一个生命的历程

在天地之间，我是一根脆弱的芦苇，但我是一根有思想的芦苇；我是一把利剑，但我是一把有智慧的利剑；我是一团火焰，但我是一团有情感的火焰。这就是说我虽然渺小如草芥，但由于我融入了伟大的群体，他们教给了我与万物和睦、容忍、敬畏、尊重以及万物与自己平等的智慧，这些智慧让我的心灵体验到了做人的尊严和最庄严、最伟大、最光辉的存在体的分量，这一尊严和分量促使我把利剑刺向愚昧和落后，成就了我称其为人的特性；虽然我的本性是一团善恶不分、熊熊燃烧的火焰，但是由于我融入了伟大的群体，他们让我懂得了“每个灵魂都是崇高的，每个灵魂都是庄严华美的，每个灵魂也都散发着令人肃然起敬的璀璨光辉”。我无条件地去爱每个灵魂和万物，这是我神圣的职责！

我无法改变外在的事件，我却可以改变我的心态和思想；我无法驾驭他事他物，我却可以选择用来创造自己亮丽的人生。

“发现自我，认识自我，创造自我，完善自我”的声音不时在我的脑海中回荡，不安分的我又一次发出了“我是生命的一个历程，我要创造属于我的历史”——

## 61 孩子，我一直都在你身边

提升我的人生境界，维护、捍卫和关注我作为人的尊严、价值和命运！

生活需要激情，激情需要创造，创造需要勇气，勇气来自于情不自禁！我的追求是人格的独立和精神的自由——得其志则行其道兼善天下功成而身退，不得志则志于学能独善其身待时而动！

### 3. 健康的性格来自准确地认识自己

在这个世界上，我就是我，你就是你，他就是他，我们谁也代表不了谁，这是不是说明我们每一个人都是独一无二的，无论思想还是行为上。既然每个人的思想和行为是独一无二的，是不是说只要是我们觉得做什么事情是自己喜欢的，或者怎么做是让自己感到舒心的，那么怎么做或者做什么都是非常正常的，完全没有必要强求像不像别人一样。

#### 新学期不愿意上学的小女孩

“老师您好，马上就开学了，我……我不打算继续上了。”进门之后女孩就开门见山地对我作了表述。

“我，我……我现在是一名高二的学生，现在我想请教您的不是学习问题，而是我觉得我自己现在很厌学，真的。高一的时候我就曾有过这样一段时间，心情很差，做过心理咨询，但好像还没有解决根本的问题。我其实是大家公认的听话的孩子，学习中等，一直都不违背大人的意愿，虽然有时不情愿可我也会这样，我现在觉得每天上学没意思，不想去学校，去学校的时候还是被迫得去，这种心