

学习带来的问题



如果我们不了解成就的真正价值，成就对我们又有何益？如果奋斗的目的仅仅是为了给瞧不起自己的人看看，那么今后即使身居高位，也难得到真正的安宁和满足。

出人头地

王若晟是我的学生。

因为教的班级比较多，所以有不少学生我要过很长时间才能认识 王若晟 是个特例。第一次上他们班的课 我就发现有一位坐在窗边的同学几乎整节课把头转向窗外。为了不分散其他同学的注意力，我用提问的方式提醒他：我已经注意到你上课走神了。我很快地就发现这个办法并不奏效，在接下去的几次课中他仍旧老方一帖，这在我所任教的那所重点中学里是很少见的。而且，我观察到他并不是真的在看窗外的东西，而是在发愣。

询问了他的班主任后才知道，这学期开学初他突然宣布不上学了。班主任多次家访，做了大量耐心细致的工作，他的父亲威胁他不读书就不许他回家，母亲更是苦苦哀求

他回校上课，他是在这样的情况下勉强回校的。但他人虽然到校，心却不知飞到何处去了，情绪十分反常。他上课不听，作业不做；几天前的一次单元测验，他一道题目都没做，只在试卷上写下这样一行字：“假的，全都是骗人的！”

眼看着这位昔日的好学生变成这个样子，大家都很着急，又束手无策。班主任希望我能介入此事，帮助他们解决这个棘手的难题。

我和王若晟的谈话是在十分尴尬的情况下开始的，因为他是在极不情愿的情况下被班主任“押解”到辅导室里来的。

王若晟安静地坐在沙发上，一副漫不经心、超然脱世的模样。趁着这个机会，我仔细地打量了他。他中等个头，头发剪得很短，根根直竖着，穿一件宽大的圆领 T 恤，领口因失去了弹性而有些变形，但很干净，脚上穿了一双塑料凉鞋。他的脸色苍白，眼圈有些发黑，看来这些天他过得不好。

“听说你想退学，为什么？”

沉默。

“我曾经遇到过有类似想法的同学，我知道一名学生想退学，一定是因为遇到了某种似乎无法解决的麻烦事。你能告诉我发生了什么麻烦事吗？”

他看看我，仍不出声。

“你的学习成绩一直不错，学习对你来讲并不是一件

难事。听说上学期你还参加了物理竞赛，没能获奖感到有些失望，是吗？”

他默不出声让我很为难，我无法知道问题是什么。

心理辅导的效果之所以比生活中的一般劝慰要好，是因为心理辅导不是仅仅就事论事，有经验的辅导员可以通过耐心的询问，协助当事人找到他烦恼的真正根源。“找问题”是辅导的第一步。人们的问题好像一座冰山，浮露在外面的只是一小部分，而其根源深深地埋在水下。只有找到根源才能帮助当事人疏通思想，摆脱困境，重新确立生活目标。

不少成年人认为少年人的生活经历简单，他们的伤心事听起来也没什么大不了的，可是少年人对这些事的感受却是深刻的。实际上，只要每个成年人仔细回忆自己的过去，就不难理解他的孩子了。想想自己当初因为得不到自己父母的理解而流泪，可能曾默默地许愿：有一天自己做了父母，一定……可是等到真的长大做了父母，却又无意或有意地忘记了当初许下的诺言。“少年不知愁滋味，为赋新词强说愁”，这其实是多大的误会啊！少年人的情感世界是最为丰富而脆弱的，需要精心的呵护。不同的家庭教养方式、早期生活经验、家庭事件，对不同性格的人会发生不同的影响，进而决定他的生活态度和言行举止。所以，辅导员会从当前的行为入手，同当事人一起回忆很多细小的生活事件，以发现造成问题的根源。

在寻找问题的同时，辅导员的耐心倾听为当事人提供了宣泄不良情绪的机会，可以使当事人摆脱干扰，合情合理地处理自己的问题。所谓“授人以鱼，一日享用；教人以渔，终身受用”。

王若晟不肯开口，正说明他心里有伤痛，他怕说出后得不到理解又添新痛，也说明他对我尚缺乏信任。我讲了一些我曾经遇到的、因为不同原因想放弃学业的同学的真实故事，我想通过这些让他懂得：问题常常被我们自己夸大了，以至于最后变得不可收拾。

王若晟听得很认真，眉头紧锁，嘴角紧抿，两个大脚趾不停地相互磨蹭着。“他们中没有一个人退学或转学？”他怀疑地问。

我诚实地告诉他，在重点中学读书然后进入高等学府深造，是每个学生梦寐以求的事，退学的情况可能有，但我没有遇到过。事情过去后，那几位同学十分庆幸自己没有情绪冲动的情况下执意做决定。

王若晟若有所思地说：“我真佩服他们能继续呆下去。我和他们不一样。”

“他们行，你也一定行。”我以肯定的口气说，心想，我说了这么多，一定会引起他不少的感慨。

不料，他只是嘴角泛出一丝让人琢磨不透的微笑。就这样，结束了我们的第一次谈话。

接下去的几次辅导中，王若晟慢慢地健谈了。他告诉

我，他在这所学校不开心。

不开心的原因是学习成绩不如意。他来自于一所普通中学，那时他学习轻松并且成绩优异。虽然不是班干部，却是班上的“重量级人物”，说话很有分量。考上这所重点中学后，他觉得自己比以前用功了七八倍，可仍然不能成为尖子生。从高二开始，他把精力集中到学习物理上，以达到不能“全面开花”就争取“单门突破”的学习目标。无奈在物理竞赛中没得到名次，其他功课却受累，高二会考成绩平平。

“我感到考名牌大学已没什么希望，与其到一所普通大学混四年，还不如早点到社会上去拼搏一番。”王若晟激动地说，“凭我的能力说不定可以干出一些名堂，出人头地。”

少年人朝气蓬勃，有些非分之想不足为怪；况且现今社会为人们提供了大量的机会，只要调整好心态，开发潜能，心想事成的好事会有的。可我隐约感到王若晟的雄心壮志下藏着一颗自卑的心。

“王若晟，既然你有这样的想法，学一些知识不是更好吗？至少不矛盾吧。”看到他不回答我，我又问：“你认为什么是‘假的，全都是骗人的’呢？”

他讲了很多社会中诸如以权谋私、贪污腐化、尔虞我诈等不良现象。这些都是事实，是社会进一步发展必须切除的毒瘤。但这些都是构成他退学的理由吗？

渐渐地，我在王若晟的成长经历中找到了答案。王若晟的父亲在“文化大革命”期间“上山下乡”到了杭州附近的临安县务农，王若晟就出生在那里。80年代初，父亲先回杭州“顶职”当了工人，母亲在他小学三年级时才回到杭州，在一家街道企业工作。回城后，王若晟发现自己特别土，夹杂着方言的普通话没少让同学嘲笑，家庭经济的拮据让他感到低人一等。他暗下决心，将来一定要出人头地，给那些看不起他的人瞧瞧。果真，老师和同学没过多久就发现这个其貌不扬、沉默寡言的学生了不得，成绩一路领先。在一片佩服、欣赏、赞誉声中，他得到了暂时的心理平衡。

不难看出，王若晟确立要“干出一些名堂”“出人头地”的生活目标，正是为了掩饰内心深处的自卑。这不是“初生牛犊不畏虎”的少年冲动，而是受补偿缺憾心理驱使的结果。自负和自卑是相对应的两面。

王若晟突然决定退学的原因，除了对自己学习状况的不满外，主要是因为他突然感到读书没多大用处。王若晟的父亲技术好，又通过自学考试取得了大专文凭，是厂里的骨干。这次单位里分房，本来满心欢喜、认为肯定可以搬入新居的一家人却又一次失望了。据他父亲讲是因为有人给领导送礼，把他给顶掉了。

本来就因为学习成绩不能出类拔萃、不能独占鳌头而心烦气躁的他，联想到社会上诸多权钱交易的丑闻，顿感

前途无望。支撑他十几年刻苦学习的精神支柱崩塌了，他不能再静心读书，一时也不知该做些什么来改变自己的命运。

我能理解他的痛苦和无奈。

马斯洛在他的“需要层次理论”中将人的需要分成基本需求和高层次的自我实现需求。基本需求包括了生理需求、安全需求、爱与归属需求、被尊重的需求。每一个层次的需求的满足程度，将决定一个人人格发展的状况。很难想象一个基本需求尚未得到满足的人，能树立远大的人生目标并为之不懈努力。

找到了问题的根源，针对王若晟的特殊心态我重新设计了咨询步骤。我要尽力帮助王若晟宣泄出他内心的精神痛苦，调整他的心态，使他找到学习、生活的价值。

“王若晟，你真的是活得很辛苦，我能理解你的苦闷。我想如果我处在你的位置上，我也会感到很不好受的。”我表现出同感和理解，我要让他知道遭受巨大打击，有情绪反应是自然的。

王若晟又告诉我很多过去的生活小事件，有几次讲到伤心处他忍不住用手遮住了眼睛……

“一个人面临如此巨大的压力，一定要寻求帮助，尽快摆脱精神压力，否则会憋出问题的。”我告诉王若晟这种心态的危害，并和他一起冷静地讨论他面对的现实问题。王若晟听得很认真。

高三的日子总算平静地度过了。

王若晟现在已经是快毕业的大学生了，他告诉我高三的这次风波让他成熟了不少。我相信通过他自身的努力和社会实践的磨砺，这位富有潜质的学生会拥有一个真正美好的前程。

心海探秘

一、为什么在许多出身“卑微”的人身上 我们看到强烈的进取心？

因为他们的身世使他们早年的生活往往比别人缺乏某些东西 比如必要的物质条件、被人关注、被人尊重 这使得他们渴望用自己的成功来补偿这些缺憾，在证明自己实力的过程中得到内心的平衡。凭借这股强大的人生动力 他们会付出超出常人的努力 表现出顽强的毅力 因而他们中的不少人会取得成就。这也算是“逆境造就人才”。

二、为什么以“出人头地”为生活目标的人 反而比别人更烦恼？为什么有些人地位显赫、家有万贯财，内心仍得不到满足和安宁呢？

一个一心想要“出人头地”的人 对自己的现实处境不满而一时又无法改变现状时，他会因此而焦虑和愤愤不

平，这反而降低了他学习、工作的效率，阻碍了他的发展。有些人虽然取得了一些成就，但由于他永远是把别人当做自己的竞争对手，无法容忍别人取得成就或超过自己，难以以真诚、开放的态度与人交往，甚至导致人际关系恶化，这使他缺乏安全感。

狭隘的进取心有时会使他产生对社会的敌视，成为一种可怕的破坏性力量。几年前发生在美国依阿华大学的中国留学生卢刚枪杀同学、导师的惨案震惊全世界，美国有关人士评论此案“毁了半个宇航局”强烈呼吁重视优秀人才的心理健康问题。

“出人头地”其实是一个很虚的目标。这里的别人是指谁？是周围的普通人，还是文体明星、社会名流、富翁、政界要员等等呢？到了哪一步，才算是“出人头地”呢？而且随着人的地位和名望的不断上升，他比较的对象也会发生变化，面临的挑战和机遇也越多，他对自己的要求也将随之增高。所谓“小人物小烦恼，大人物大烦恼”；“天外有天，人外有人”。因此，一个人的内心能否得到满足和安宁，生活得是否快乐，不在乎他有没有显赫的地位、万贯家财，而在于他如何看待“成就”的价值。

因此，要在成就中寻求快乐，就要能正确认识“成就”对个人、家庭和社会的价值，认识到超越自己才是最实际和重要的。

随着我国社会的发展，贫富差距加大、竞争日趋激烈、

于是也就带来更多、更复杂的问题。在此，我想提醒一下：家长不要过多地把一些消极不满的情绪带给孩子，他们涉世不深，尚未形成科学的世界观，因此往往会夸大受欺辱的程度；社会应多给那些生活在社会低层次的孩子以关爱，他们是心理非常脆弱的人群；同学们自己也要以宽广的胸怀和强烈的责任感为心理支撑，以脚踏实地的精神发展自己 成就自己。

名言录

通者不痛，痛者不通。

她认识到了她对景雪的恐惧，实质是对自己学习上的竞争失败的恐惧。同时，这件事也暴露了自己性格的弱点。

说到底是谁怕谁

给怡莹做辅导是受朋友之托。

吴怡莹是城内一所重点高中的学生，她的成绩不太理想，因为她不能静心学习。近段时间她总说自己害怕得不行。究其原因 是怕班上的一位女生——景雪。这让人难以理解。

景雪是校篮球队运动员，梳一头短发，个性开朗爽直，高一年级曾同怡莹同桌数月，所以怡莹和她很熟。不知从何时起，怡莹几乎每天回到家都要讲起景雪，讲完了总要添一句：“她怎么会这样 我吓死了。”父母一开始认为这是孩子之间的矛盾，根本没放在心上。可怡莹无时不在注意景雪的举动，上课注意力不能集中，书看不下去，做作业也没心思，渐渐地变成怕见景雪。为了避开景雪，高二年级分班时，她执意选择文科，可依旧不能安心读书，每天害怕得

不行。她母亲到学校偷偷地看了一下景雪，也没觉得她有什么特殊；父母感到事态严重，急忙带她去医院咨询，可多家医院的多位医生诊断的结果均是：正常，无器质性病变，无需吃药。

无奈的父母希望我能帮他们这个忙。

第一次约见因为我临时有事而取消，我把电话号码告诉怡莹，让她自己有空打电话和我约时间。不料没几日，朋友告诉我，她曾给我打过两三次电话均没联系上，我又没再打电话给她，她因此断定我看不起她，为此还大哭了一场。

还没见过面，我就伤害到她的自尊了，我感到十分诧异。

我马上打电话和她约定时间，她愉快地接受了。就这样，我开始了第一次辅导。

怡莹和我想象中的形象相差甚远，她身材高挑，长着一张很耐看的“娃娃脸”。不过我是在和她谈了一会儿后，才得以看清她的脸。因为从坐下谈话开始，她一直看着自己的脚，一头直发坠挂着遮住了她的脸。让人琢磨不透的是，她是如此善言，滔滔不绝地讲她和景雪之间的事、她的感受。她讲话思维清晰，富于逻辑，语调很好听，难怪医生们都肯定她没有病。

“怡莹，现在你和她在两个班上课了，你仍旧有这种感觉吗？”当我感到她叙述的内容开始重复时，便插了一句

话。

“是的，昨天我站在教室前的阳台上无意间向下望，远远地看见她推着自行车走进校门，虽然我的眼睛有些近视看不大清楚，可我仍被吓得心怦怦乱跳。”

“你觉得她对你有威胁，会害你？”我虽然不怀疑医生的诊断，但仍想进一步判断她是否有“精神分裂”的可能，因为精神分裂病患者常有被害妄想，并伴有幻视、幻听。

“你有依据吗？”我又补充了一句。

“反正我一见到她就心跳得很快。比如有一次体育课跳高考试，我们大家都选 1.10 米 惟有她选 1.15 米 跳了几次她才跳过去。她高兴得又蹦又跳又叫，两只手乱舞，疯死了 后来她竟跑过来搂住我 大叫‘怡莹 太好了 我跳过了’。我不知道她为什么要跑过来告诉我。她搂得我难受，我真吓死了，我就对她说：‘你跳过去的时候，屁股擦到跳杆了。’听了她的话 我有些愕然。”

她又列举了一些景雪的罪状，如景雪未得到她同意就强借她的文具，有一次借钱忘记归还，每次考试后非要问出她的考分，不考虑她的情绪等等。

就这样，她说我听，让她把对景雪恐惧背后的不满宣泄出来。

遇到失恋、丧亲、落选、考试失败等不愉快的事，为减轻当事人的精神痛苦，人们一般是劝他忘了这些事，不要多想，但这对当事人来讲是很难做到的，因为他并不愿多

想，这种想法让他感到不舒适。得不到理解，他的不良情绪就得不到宣泄，久而久之他也就不愿开口或即使开口也讲不清楚自己问题之所在了。那些怨气、怒气、忧伤、悔恨……严严实实地封在“心坛”里，慢慢地在那儿发臭、发霉，里面生满了感情的蛆虫，咬噬着心叶。这种残局难以收拾啊！

心理辅导和一般生活劝慰的区别就在于，心理辅导帮助当事人把“心坛”的盖儿打开来，消霉气，散臭气，修复受伤的“心叶”。心理咨询业有一句行话“，心理咨询就是出租你的耳朵”，讲的就是这个道理。倾听被看做是辅导员最基本的的能力。

怡莹属于胆子很小的人，上课时老师叫她回答问题，她每次都紧张得讲不出话来。她所讲的怕，实际上是因为紧张、焦虑、烦躁等情绪让她感到不舒适。她和景雪之间的那些生活小事为何引起她如此大的情绪反应呢？看来我还没有找到怡莹的真正问题。

怡莹的问题究竟出在哪里呢？

我对怡莹说：“我能理解你内心的苦闷。我知道你并不是没事找事，自己多想，人的思想不完全由我们自己主观控制，任何东西存在都有它存在的理由，现在的问题是如何找到这个理由。”

我和怡莹约定每星期见一次面。每次见面她都不停地讲景雪的种种不是，我认真地听，对她的感受表示了理

解经过几次辅导，怡莹的情绪得到了明显的改善，谈话时，她不再盯着自己的脚趾，一直紧锁的眉头舒展开了。她的头发向后梳成一束马尾，使她整个人显得很有精神。我肯定了她的进步，她很高兴。

每个人处理问题的方式受早期家庭教育、生活事件、阅历的影响。回顾个人的成长历程，有助于我们理解他的处事原则和行为。在辅导的过程中，怡莹零零碎碎地给我讲了一些她幼儿园、小学、初中时期的生活事件，我用这些拼成了怡莹性格发展的图景。

怡莹自小很听话，学习自觉性强，成绩一直很好，受到父母和教师的宠爱。她胆子小，教师批评别的同学声音大了，她也会被吓着。为了避免受罚，她每天都小心翼翼的，尽最大可能把每件事做得尽善尽美。有一次，她忘记带作业，可老师没“骂”她，让她非常感动，至今记忆犹新。

初中三年她在她爸爸任教的中学读书，成绩优异，老师的表扬总是都少不了她，她多次被评为三好学生。

当然她也有不少遗憾的事。比如，怡莹和所有同学的关系都好，但缺乏亲近的知心朋友；原来她为了好好学习不到外面去玩，现在她已不知道该去哪里玩，玩些什么了，她整天待在家里，所以同学们谈天说地时她永远是一个旁听者。

初中三年，她曾经历了一件让她既生气又得意的事：她和另外一位教工子女的成绩之争。因为她们俩成绩相