

你是我心中永远的痛

——青少年的学习问题

♂♀ 树欲静而风不止

小宇的心结

小宇，重点中学高三学生，在另一位男同学的带领下来到心理咨询室。他坐在沙发上，弓着腰，不停地搓着双手，看起来比较紧张。我告诉他，在咨询室可以不必这么紧张，可以采取最舒适的坐姿。但是他还是照样坐着。听他同学说，他来做心理辅导可不是一件容易的事情，他是个内向的人，和不熟悉的人打交道非他所愿，况且高三这么紧张，有忙不完的作业。这次他能来，还是在他好朋友的再三鼓励和催促下，利用自习课的时间来的。他想在这一节课中把他的问题解决，以便自己在下一阶段能心无旁顾，全身心地投入到紧张的学习中。

很多来我这里咨询的学生都是抱有这样的心态，希望一次就能解决所有的问题，希望心理学家能给他们“灵丹妙药”，一喝就能让他们忘记所有的痛苦。但他们听了我的话之后，往往大为失望。因为我告诉他们：如果你有这种心态，那么我会令你们失望的，我不可能给你们什么“灵丹妙药”，我不可能帮你解决问题。因为如果你们有这种

急功近利的心态，你们就会失去耐心，就无法面对咨询过程中一些反复。尝试几次之后，放弃努力，然后大骂心理咨詢只不过是骗他们的伎俩。我告诉小宇：解决问题的快慢和问题的性质有关，如果只是一些小疙瘩解不开，可能用几分钟的时间就足够了，但若是遇到大的问题，可能就需要比较长的时间，若涉及人格上的问题，那就不仅需要时间还需要有改变自己的勇气。听了我的话，小宇的表情逐渐舒展，他开始述说他的痛苦。

从高二下学期开始，他有了许多杂念。做作业时，头脑中总有一些怪念头，头脑会重复出现一些数学和符号，比如“34”、“7”……这些数字和符号就象幽灵一样，不知从什么时候钻出来，侵入他的大脑，干扰他做作业，使他的效率大打折扣。上课时，这些可恶的“幽灵”又出现了，不过是以另一种面目出现的，比如“ $1+1$ 为什么会等于2”、“1的平方为什么等于1”、“ $1+3$ 为什么等于4”，他完全不能聚精会神听讲。他想方设法要排除杂念，可是一点效果也没有，相反，越是想排除杂念，杂念越多。小宇穷于应付，成绩直线下降，那些原先成绩不好的同学现在远远地把他甩在后边，小宇不甘心，订了不少的计划，但没有一个计划是顺利完成了的，于是小宇不停地自责，骂自己太缺乏毅力，太不坚强。现在，小宇非常仇视自己的杂念，初中和高一的时候，没有杂念，专心致志学习，效率高，成绩好，要是没有那些杂念该多好啊。小宇现在全力以赴对付杂念，一旦杂念消除，小宇将扬眉吐气、再铸辉煌！

知己知彼，百战不殆。我问小宇：你能不能具体地说说看你的杂念到底是什么？比如为什么会出现“34”而不是别的数字？小宇沉吟了一会，看着我，目光很坚毅，以一种豁出去了慷慨劲儿告诉我：“34”是他的座号，“7”则是他住的楼层数，而且这些数字和符号还会时常变化“身形”，这次出现“7”，有可能过几天就会出现“34”，这些可恶的“幽灵”字让他难以全神贯注地投入学习。

与杂念共存

对于高中学生，尤其是高三学生的心理辅导，一直是一件让我困惑的事情。一方面，高三的学生找我，都是到万不得已的地步，而且，他们解决问题的动力，并不是为了他们完善自我，而是为了更好地投入应试！面对小宇的杂念，我有两个思路，或者说有两个帮助他的途径，但我委实难以取舍。一个思路是理解小宇何以在头脑中会出现这些数字，这些数字代表什么意义？在这些为什么背后必定存在着精神动力学背景，但进入小宇潜意识的道路肯定是漫长而又艰难的，高考这根大棒在他的头顶高悬着，容不得他有丝毫的闲暇去探究内心世界。急则治标，缓则治本，对于我只能带着矛盾的心情，带他走向另一个途径：“与杂念同存”，即学会与‘杂念’和平共处，也就是给他森田心理疗法的指导。我告诉他：“有杂念是很正常，人没有杂念是不可能的。有时我思考问题时也会突然窜出一两个杂念，特别是当人压力大时，可能杂念出现的频率就越高。但为什么杂念干扰了你的生活，而对我却没有多大的影响呢？本来这些杂念只是在我们的大脑中一闪而过，如果我们不去注意它们，它们就像颗流星，划过天空，马上就消失了。我们之所以饱受杂念之苦，则是因为我们对它们太在意，无意间把它们放大的缘故。”

我问他：“你知道巴甫洛夫的狗实验吗？”

小宇：“知道，是不是那个条件反射的实验？”

“对了，杂念就像铃声一样，本来平时这些杂念我们也出现过，但我们并没有去注意它们，但如果它们出现得不是时候，偏偏出现在考试或者做作业的时候，我们就赋予它们特殊的含义——干扰我们学习的罪魁祸首，因此我们就会像狗一样，一看到杂念就想到——干扰我们学习的罪魁祸首又来了，因此我们拼命消灭它们，但是他们却是‘子子孙孙无穷尽’，杀都杀不完，砍也砍不死。因此，我们到头来只不过白忙活了一场。要消除杂念带给我们的影响，我们要做的只有一个——顺其自然，不去管它们，让他们自生自灭。”

一节课的时间快到了，我给他一篇论述森田疗法的文章，让他回家先自个理解理解。

又是一节自习课，小宇来了。他对我说，他无法理解，为什么“杂念”不能控制？我向小宇解释说，我们的身体有一部分如四肢由我们控制，而另一部分如内脏器官的活动则不由我们支配。我告诉小宇，这并不是一个好的比方，但我们可以此类比人的心理和行为，我们可以控制自己的行为，比方我们可以去上学，也可以逃学；可以选择做作业，也可以选择看小说。但我们无法控制自己的情感“杂念”等等，因为“杂念”产生于神经系统的弥散性活动。杂念什么时候出现，什么时候消失根本不是我们能左右的。

看到他似懂非懂的模样，我举了一个例子：我们可以大概控制一条路上的交通情况，但是我们无法知道什么时候有人横穿马路！也很难去控制不让人横穿马路。

听我说到这里，小宇没有说话，但我看到，小宇眼中流露出明显的失望。

我对他说：“你要是能够控制杂念，早就控制了，根本用不着找我。我只能告诉你，你不要去控制，你也不可能控制杂念。”我继续截断小宇的退路。

“那我该怎么办呢？”小宇用探询的眼神看着我。

我进一步“澄清”小宇的现实状况。他想提高学习成绩，但有一个大障碍，即杂念妨碍了他，他又奈何不了杂念，于是焦虑万分。见小宇点头同意我的描述，我立即问他：“如果一块大石头，你用吃奶的劲也搬不走的大石头，挡住了你的道，你会怎么做？”

小宇答得很快：“绕过去，爬过去。”同时，小宇陷入沉思，片刻后他问我：“你是不是要我不管杂念，坚持学习？”

我点点头。

“不行，我试过很多次，我也尝试想顺其自然，不理睬杂念，但没有用。”小宇直摇头。

退一步，海阔天空

“别急，”我安慰小宇，继续说道：“你沿着一条路走呀走呀，走到了尽头，看到前面没有路，只有一个高高的石壁挡在你的面前，你感到很累，可是，你发现，如果爬上这个石壁可能找到出路，你知道可能往上爬要冒很大的生命危险。这时你会怎么做？你是选择向上爬，寻找你所谓的出路呢？还是往后看看有没有其他的路？”

“继续爬。”

“其实明智的做法是休息一下，再想想看，什么对你是最重要的，然后再选择后退去找找看有没有其他路，如果再继续向上爬，你可能会找到那条路，但也许你爬半天爬不上去，或者你即使爬上去了也已经是遍体鳞伤，没有力气再走了。”

小宇若有所思。

我继续启发他：“你现在的处境和我刚才说的相似。如果我们被杂念所困不能继续学习时，我们何妨小憩一会，放下手中的作业，去做做我们以前常做的一些事情。为什么你高二时会出现杂念呢？因为从那时以来，你都在不断制定赶超别人的计划，高三了又制定考大学的计划。杂念的出现可能是给我们一个暗示：我们有太多压力，我们太累了。现在是我们放松自己，调节自己的时候了，是想想我们如何往下走的时候了。有句俗语说得好：蛤蟆跳三下，还要歇一歇呢！”

如果我们休息好了，有了前进的力气了，这时我们就“忍受痛苦，为所当为”，带着杂念学习。如果他能坚持做到这一点，肯定能把成绩提高，当 he 从学习中获取了成功的体验，杂念的烦恼将消失于无形之中。

森田心理疗法与精神分析的区别是不问过去，不追究来访者问题产生的潜意识背景。这种疗法着重于消除来访者的“继发性焦虑”，即一种因患者拼命想摆脱身心不适感(如心慌、失眠及杂念等)，从而产生的焦虑。来访者在某种‘生的欲望’(想健康，想上进等)支配下，必然会产生‘死的恐怖’(怕生病，怕失败等)，这是一个事物的两个方

面,焦虑必然与欲望相伴随,这就像人站在太阳底下,必定有影子一样,是很自然的事情。而且欲望越强,焦虑也越强,比如越是想考好,便越是紧张。但来访者因为具有求完美,喜内省,敏感及执著等性格特征,他们容不得身上出现的一些不适感及一些欠缺,好像要使劲地想挖掉地上的太阳照射的影子,这肯定是徒劳无功的。有时,我跟他们打比方说,一阵风吹过,树枝摇曳生姿,沙沙吟唱,人在遭遇各种内外刺激时(欲望可看成是一种内部刺激),也会作出相应的回应,出现不同程度的身心反应,但来访者想做这样一棵树:风在劲吹,枝叶却纹丝不动。树欲静而风不止,这是多么艰难的对抗啊!

正因为致力于排斥存在的问题,他们便把注意力高度集中在问题上,这时,他们的意识范围缩窄,不再关注学习、交往和生活。眼睛里只有那个问题,因此问题相对地被放大了,这‘有助’于他们更加敏锐、更加细致地观察和捕捉到问题本身细微的变化,也就是说,因为高度注意问题,他们会对问题更加敏感,这样下去的结果,是问题被强化了,问题强化后,来访者更急切地要摆脱,更多地去注意问题……森田心理疗法把形成这种恶性循环的机制称为精神交互作用,精神交互作用使来访者作茧自缚,森田心理疗法形象地称之为“欲以一浪平息一浪,结果波浪叠起”。

现在小宇就处在跟他的杂念“相亲相爱”、须臾不离的胶着状态。早晨起床,他就开始担心杂念让他一天的计划付诸东流,上课时,他“期待”着杂念出现,杂念来了,他五内俱焚,坐立不安,懊恼不迭。他必须与杂念“剥离”,冲出杂念的重围。

为所当为

当第三次在咨询室坐下的时候,小宇叹了一口气。他向我谈了近两周的情况,开始他按我的要求,不管杂念如何肆虐横行,只是埋头学习,算是横下一条心了,但效率太低,看着同学们轻松自在学习的样子,他照样忧心如焚。这还不说,辛辛苦苦坚持了两个星期,杂念并不见少,他真是有些怀疑我的‘森田指导’是否有效。

“你上学的目的是为了消除杂念吗？”我问小宇。

“我的目的是要上大学,上大学必须消除杂念。”小宇回答得很干脆。

这简直是死灰复燃,战事再起。不能继续在这个问题上纠缠不休。

我对小宇说,现在实际上存在有两个目标,或者说有两个中心。一个是考大学,一个是消除杂念;一个是目的中心,一个是问题中心。虽然小宇奔波在教室和家这两点一线上,捧着书本端坐在课堂里,但他内心与杂念进行着殊死的较量,那是一场没有硝烟的战争。小宇的喜怒哀乐,前途和希望全部为杂念所困扰。学生在学校的目的是学习,可小宇已将学习的目的抛置脑后。

小宇不承认。

我列出三点证据。其一,动机,我让小宇与杂念和平共处,忍受痛苦,坚持学习,完成学业,这是目的中心,但小宇却以为坚持学习一段时间后就能消除杂念,他的目标和动机是消灭杂念,这是典型的问题中心。其二,过程,小宇在学习过程中始终在‘检验’杂念的有无和多少,并为此不安,这又是问题中心。其三,结果,在对两个星期的学习进行评估时,小宇没有告诉我他学了一些什么内容,有哪些收获,而是强调杂念还未减少,按他的说法,这两个星期算是白学了,白过了,这同样是问题中心。总之,家燕游燕,反反复复地,异常顽固地,小宇以杂念为中心考虑问题。

说到这里,小宇笑了。

为所当为,做该做的事,就是把目光放在当下,努力把现在的事做好,而不管心情如何,杂念几多。

一旦着眼于现实,立马就会感到许多困难,那么多单词要背,那么多试卷要做,杂念很容易再次成为替罪羊:要是没有杂念咱就不会这样糟糕。于是小宇再度在问题中心和目的中心之间摇摆,真是一场拉锯战。所以我这个打气筒得不断地打气,一直到小宇渐入佳境,尝到学习的甜头,获得成功的喜悦为止。

就是这样，成长中出现的烦恼，只能通过成长来消除。通过森田疗法指导，小宇最终正视现实，悦纳自我。

走出迷茫

小勇如约来到心理咨询室。我仔细打量他——高三尖子班的学生，不知道为什么看起来情绪很低落，低着头坐在沙发上，望着我，一副欲言又止的样子。我为了创造轻松融洽的心理讨论氛围，就问了他一些有关高三学习方面的问题。没想到这倒打开了他的话匣子。

“老师，我觉得人生真没意思。”

“你为什么会有这样的想法？你们现在应该是旭日东升的时候。”

“其实我想‘人为什么活着’这个问题，已经很长时间了，怎么也摆脱不掉。我已经好几天没有睡好觉了。我不知道人活着到底为了什么？人生对我来说意味着什么？我觉得人生活着真的很累很累，有时读书读累了，我就在阳台上，看见街上的人过来过往，很忙碌的样子，我就想：‘人为什么要思想，如果能像动物一样不用思想，那可能会更快乐’。”说着说着他竟哭了起来；“对不起，我有点失态了。”他止住哭，看着我，继续说：“我觉得人不知为什么活着，吃饭、走路、躺在床上都在想这个问题，摆脱不掉。这不同行尸走肉一样吗？周围的人那么活泼，我羡慕他们，却一点都不理解，我时刻想的都是‘人活着真没意思’。我想得头胀、胸闷，我实在受不了，有时恨不得从窗户跳出去！要不是念及父母的养育之恩，我真想结束自己的生命。老师，我真羡慕你，不用考试，不用应付无穷无尽的压力，你在这里多轻松呀，还能玩电脑，工作也不累，事情也不多。”

我表达对小勇处境的理解：“其实老师在高三的时候也有过类似你一样的经历，我也常常想人为什么活着。‘人为什么活着’这个问题是个很大的问题。不仅你在思考，你的同龄人在思考，我在思考，整个人类都在思考，这就是哲学上讲的‘终极关怀’。许多哲人都提到这个问题。”

他对我说的话显示出了强烈的兴趣，我知道他很希望我谈得能详细一点，我也很想与他探讨一下这个问题：“这个问题说到底是人生目标的问题。是啊，人活着到底有什么意思呢？生命太短暂了，个人太渺小了，况且人生还有诸多的苦难，繁华落尽都成了过眼云烟……所以，一些哲学家走向了‘虚无主义’和‘怀疑主义’、‘悲观主义’。叔本华、尼采等人是典型的代表。就如佛家中宣扬的‘四大皆空’。他们对人生的看法也很悲观，但这并不妨碍他们成为伟人，你知道这是为什么吗？”

他摇摇头。

“因为他们有不朽著作传世，他们的思想闪烁着人类智慧的光芒。尽管他们‘虚无’，但他们并不空虚，他们仍然不停地思考，这种‘虚无’并不是‘真空’。依我看，他们是用积极的生命历程去阐发悲观的人生。他们的人生没有意思吧？”

“可是他们的价值要等到死后才会被人承认，他们无法看到他们的辉煌，他们死时也很寂寞，何况他们毕竟算得上伟人，而我却什么都不是。”

听到他的回答，我的心里一凉——他的内心竟已悲观如斯！

在我的鼓励和引导下，他终于说出了他内心的‘结’：我以前也是个很乐观的人，就像阿基米德说的那样，给我一个支点，我可以支起整个地球！别人崇拜明星，可我最崇拜周恩来和爱因斯坦，我想当个像他们一样伟大的政治家、科学家。从初中开始我就给自己订下了一个目标：考取清华、北大。到了高中，我觉得这个目标一步步向我靠近，在年级里，我一直排在前五名，最差也在前十名。可到了高三，我们的老师突然宣布了一个新的规定，改变成绩评价的方式，不采用以前那种按步得分的方式，只要答案错了，不管你步骤有多完整，都只能是零分。我记得很清楚的是第一次月考，在数学考试中我只因为把‘0.7’错写成‘0.07’就被扣了20分。老师，你知道20分是什么概念吗？我的名次倒退了近30多名。当时我还不灰心，我想下次我一定要回到我以前的名次，但是第二次月考时，因为我的粗心，我考得比第一次还

差。我的名次降到了 40 多名。后来每到考试,我就会紧张,我害怕又会出错,可是越不想出错,我错得越多,每次想要把考试考得好些,但又不如意。我在高二时参加过数学奥赛,还得过地区二等奖,但到高三后我的数学却屡次不及格。我们数学老师还在班上批评我:‘别看有些同学,参加过奥赛,但连这么简单的考试都通不过,不要以为参加奥赛就了不起,像这样的人我一扫帚就可以扫出一箩筐。’他为什么不分青红皂白就批评人呢,难道我想不及格吗?后来我最拿手的物理也开始不及格了,我们的物理老师对我好像有偏见,以前我物理考全班第一的时候,他从来没有表扬过我,但是当我考不及格的时候却在全班同学面前不点名批评我,说我是因为谈恋爱才把学习落下了的,我委屈得很,我并没有谈什么恋爱,难道和女同学一起走走路也算谈恋爱?高二时我是语文老师表扬的对象,可到了高三换了一个语文老师,我的语文就从来没有及格过,每次我拿到我的作文,里面只有简简单单的一个字‘阅’,哪怕他多写几个字也好,哪怕是批评我作文写得不好也行,我无法再容忍别人对我的忽视和冷漠。我感到很苦闷,已经好几天没有睡觉了,我想找人说,可又没有人理解我,那些同学只会问我的成绩,只要我考差了,他们一个个都幸灾乐祸!他们从来不会关心我。和我同坐了两年的同桌弃我而去,把一个不会说话的‘哑巴’换给了我,和这个新同桌我没有什么话可讲。高三这几个月来,我一直处于憋闷压抑之中。最初还能控制,但现在这种状态越来越强烈。老师,我该怎么办?”

这是一颗多么沉重的心,承载着多么大的压力!在我看来,他主要是考试焦虑以及不适应高三的学习环境。由于高考的压力,特别是在尖子班中高手之间的竞争所带来的压力,使他害怕面对高考。高考前班级气氛紧张而沉闷,大家都忙于复习功课,就连课间休息十分钟也少有人走动,渴望友情的他试图与同学打成一片,得到的却是“没有人愿意听我说话”。同学交往中的不愉快加上高考带来的巨大压力,使他有段时间常常失眠,后来又连续地做噩梦。梦到的尽是考试考得不好、题目做不出等等。他说真到了考试的时候,他的脑子里就

乱七八糟的，有时脑子里还有个声音在唱歌，也不知唱的是什么，就是不想做题，他想逃离那个令他害怕的地方——学校。

我希望与他一同分析他考取理想大学的可能性，并给予学习方法上的指导，以减轻他的考试焦虑。

我：“你是不是一直想考清华和北大？”

小勇：“不错，我的目标就是清华、复旦这样的名校。可我现在这样的成绩，我觉得没有希望了。”

我：“是不是像你所说的那样没有希望，我们来分析一下。每次考试你有没有对考试进行过总结？”

小勇：“以前有。但是现在我一看到考试成绩都烦，恨不得把考卷给撕了。”

我：“对于考试中的失分，我们可分成以下几个类型：一、是你因考试状态不好或看错题目而丢掉的分数；二、是你似懂非懂的题目，你做错了丢的分数；三、是你完全不会做而丢的分数。你看看这三类里面，你哪种类型的失分比较多？”

小勇：“是第一类、第二类比较多，很多考试中做错的题目，我一出考场就会做。”

我：“如果把这些失分加在你的成绩上，你会多出多少分？”

小勇：“会多出 40 多分。”

我：“如果加上这 40 多分，你还可能达到年级前五名吗？”

小勇：“可以。”

我：“这就说明你考试考差了并不是你的能力问题，而是学习压力的问题。只要不是能力上的问题我们都可以通过努力通过训练来改变。”

小勇的低落情绪被我调动起来，他的身板挺直了不少，不像刚来时弯着腰。

我给他作了 Y—G 人格测验和画树人格测定。Y—G 人格测验结果表明，小勇是典型的 B 型人格，即不稳定积极型，表现为缺乏自信、情绪易变、敏感、爱幻想、主观、不信任别人、社会适应性不太好，却喜

欢社会交往，且性格外向。画树人格测定结果表明，他的成长过程不完全，表现出一种孩子气，性格中缺乏决断力，自我承担义务的责任心较弱但欲求多，对外界和自我的认知不足，单纯，属感情型。

做完测验后我告诉他：“从你的性格来看，你属于外向不稳定型性格的人。要改变你焦虑的状态，重要的是改变你對自己、对学习、对生活的态度，不过分追求完美，必要时我们要降低对自己的期望值。你想想看，对你来说最坏的结果是什么？”

小勇：“我也算了一下，我考得最差的那次，我的总分也在本科线以上。”

我笑：“也就是说你考上大学没有问题喽？”

他也笑了。我和他一起分析：即使考不上重点大学，也并不代表你没有机会，差的大学也可以出人才。

我说：“我们不仅要做好最坏的打算，我们还要有必胜的信念。人生就像正弦曲线，有波谷就有波峰。你想想看你现在处于哪一处？”

小勇：“当然是波谷了。”

我说：“既然你处于波谷，这说明你坏运气到头了，将否极泰来。你就要给自己一种信念：我要开始反弹了！就像在爬山一样，现在你就处于半山腰，这也是你最累的时候，你不是为爬山而爬山，不要管你是第几个爬上山顶，你要做的是去体验一下奋斗过程中的艰辛和乐趣。所有的一切都需要你拿出毅力来一点一点地去克服、去努力。每天洗洗热水浴，适当地参加些体育活动，适度地与人接触，不要急于求成，免得受刺激。注意回避一些不愉快的场景，修正自己的性格弱点，多观察、学习周围人的积极的思维方式，减少焦虑情绪的出现。”

对学习的观念问题解决了，接着我通过引导他多从别人的立场来解释自己的被冷落，以缓解他对学习环境的不适应。

我与他交谈了几次，每次几乎都能达到我的预期目的。在观念上，他有了一些改变，也学会了一些放松自己的方法。他的笑容欣然，越来越多地出现在我的面前。

“来这里几次,觉得有收获吗?”

“最大的收获就是能多替别人着想了。以前总是太多地在意自己的感受,而忽略周围的人。可能人与人之间因为地域、家庭等因素而在兴趣、爱好上有差异,但人的感情是相通的。可我恰恰忽视了这一点,拼命要求别人和我‘志’同道‘合’,所以我会感到孤独。多和别人沟通,然后想想别人的心情,才发现别人和我一样,有很多烦恼。看上去很幸运的人居然也有那么多痛苦。我现在大概学会体谅人了。(笑)还有,以前老是担心别的同学要么保送,要么高考加×分,要么就是有推荐表,而自己什么也没有,压力特别大。现在觉得大多数人还是和我一样的,高考还是挺公平的。”

“最近跟同学的关系如何?”

“有人听我说话了。总的来说没什么变化,都还是忙着读书。不过,我尝试着跟他们沟通,虽然进展不大,但我能理解。他们的父母亲都对他们寄予了很大的期望,在目前这种特别时期,他们的压力也很大。或许过了高考,心境不一样了,可能我们还能成为好朋友呢。”

看起来,小勇似乎是想通了,初来咨询室时的局促不安不见了,也不再说不想念书了,他来咨询的目的已达到了。

对于他,我主要施以认知疗法、放松疗法,暗示他成熟自强起来,自己决定自己的事,可以承受失败和挫折,明白自己的未来是由自己控制的,并对他的日常生活和学习做些方法上的指导。事实上,几次咨询后,小勇的心情以及他的学习和生活都已恢复正常,比初来咨询室时显得活泼、主动、有主见,自己选定了理想的大学和专业,并最终踏入了大学的殿堂。

上述案例可以称为现代社会中“优等生呼吸困难型”的学校恐惧症的反映。这种学校恐惧症表现在高考的压力和考试焦虑等问题上,高焦虑、高期待与低自信相连接,干扰、抑制了学习,影响到少男少女的身心健康。

由此,我想起国外有这样一个心理学实验的例子:

将一只猫关进实验笼子里去,让它饥饿一段时间,然后将美味可

口的食物放进去。猫必须踩动其中的一个机关，才能得到这份食物，但踩动这个机关就会挨到强烈的电击。于是猫处于矛盾冲突状态：如果它想得到美味的食物，就必须忍受电击；如果它不愿意遭受电击，就必须挨饿。猫处于这样的状态中，宛如得了神经症，开始变得异常起来，乃至逐渐消瘦、衰弱下去……

我觉得目前社会上许多高材生、优等生或面临高考、学习压力的青少年也像这只可怜的猫一样，高考，进入理想的高等学府的大门对他们来说，是‘将来生存发展’的‘美味可口的食物’（生命线），但要得到这份食物，他们就必须遭受各种‘电击’（压力、焦虑、不安、失眠等）。于是青少年中许多人免不了要像那只猫一样，神经兮兮的，甚至精神症状化了。

但是‘优等生呼吸困难型’和‘青年期危机症候群’并不是不可以逾越的，危机有时也是一种‘转机’，人是通过克服危机后走向新的生活才能成熟起来的。“青年期危机”是一种“成长的烦恼”、“成熟的危机”，如何克服危机是青年期成熟的重大课题。但并不是所有的人都能克服危机达到自立的。因此心理咨询、心理援助是一种有效的方法，是使青少年找到现实的对应机制，使心身两方面的安定性得以恢复。

头痛的秘密

“高三”起航了，高压随之款款而来。高温已经退去，而高压却有增无减。高三学子，应对压力，你准备好了吗？很多人提起压力，总带着一种“谈虎色变”的语气和神态。其实，压力本身只是一种事物或者一种现象，它的客观存在并无好坏之分，往往是因为我们没有正确地对待它而产生了消极的影响。当你能在压力中游刃有余时，相信你会说：压力就是动力。

母亲的哭述

珊珊是被母亲硬逼着带到咨询中心的。现在离高考只剩三个月了，时间紧得很，做练习都来不及，哪还有空和人聊天哪。在咨询室，珊珊的母亲边流着泪边向我介绍珊珊的情况：珊珊的成绩一向不错，没让父母操什么心。中考时考上了一所省级重点高中，进入高中以来她的成绩在班级里一直名列前茅，她是父母眼中的骄傲，是家庭未来的希望。可是，最近的一次全市统考，珊珊考的却很不理想，在年级里的排名后退了几十位，父母对她的成绩不满意，她自己也不满意。恰在这时，她的身体又出现了毛病，经常头疼。特别严重的是听力下降。十多年的寒窗苦读，就是为了即将到来的一搏。这是决定和改变命运的一次搏击。没想到，在这节骨眼上出现这么严重的问题。屋漏偏逢连阴雨，壮志未酬身先垮，成绩退步了，身体却又得了这样的怪病，这不是雪上加霜？难道十几年的辛苦就要化作泡影？愁云笼罩着珊珊一家。

听完珊珊母亲的介绍，我安排珊珊与我单独交流。身体的症状恰在成绩不好的时候发生，当然我们要先考虑到是否心理问题所引起。

头疼的背后

珊珊显得有些腼腆，红着脸，好一会儿不说话。我想这时如果开门见山，她可能有些不适应，于是我先和她话家常，谈一些有趣的事情。聊着聊着，她放松了很多，笑容像春天的艳阳挂在了她脸上。显然，我得到了她的信任与好感，我友好的态度，我的善解人意让她感觉到亲切。不由自主地，她向我敞开了心扉。珊珊其实是位单纯的女孩，对未来，像所有这个年龄段的女孩一样，充满了橙色的幻想。但生活似乎对她有点残酷，现实的拖累，使她不能自由地翱翔。

她出生在一个普通工人家庭里。父母亲不是太和睦。母亲长年有病，无法工作。父亲现在的工厂也不景气，每月只有四五百元工资。作为特困家庭，街道上每月给她们家一二百元的补助。在学校里，像她

这样的贫困生并不多，面对其他家庭生活优裕的同学，可想而知，她心理上承受着多大的压力。

她与父亲的关系一直不好，父女之间没有交流，感情淡漠。但父母对她考上大学抱有极大的希望。这正是他们多年来含辛茹苦，供孩子读书的唯一目的和安慰。在这种情况下，她考的成绩不好，想到家里这样困难，还千方百计供她读书，内心的愧疚又使她感到极大的压力。报考什么大学又是她面临的一个矛盾。父母希望她报考军事院校，这样会减少家庭的经济负担。当然父母的考虑也是可以理解的。根据他们家庭的经济情况，供养孩子上大学，确实是艰难的。可她不想上军校。为这事，母女俩有过激烈的争吵。

其实，她不想上军校，还有一个不为别人所知的秘密。她心目中的白马王子，一个学长，于去年考入了上海的一所大学。他来信向她介绍了上海这个东方明珠的瑰丽与欣欣向荣，令她心潮澎湃。少女内心涌动着爱恋的波澜，她憧憬着有朝一日踏上这座充满魅力与时尚的城市，与心目中的他手牵着手，流连在辉煌壮丽的外滩、人潮如织的南京路上，指点江山，激扬文字，那是多么浪漫，多么富有诗情画意。如果报考上海的大学，家长会同意吗？将来的生活费，家里能负担得起吗？

解开心结

“这次考得不好，或者将来考不好，你觉得对不起父母，是吗？”我问道。珊珊肯定地说：“是的。他们那么不容易。妈妈连看病都尽量不去，省下钱供我上学。我再考不好，怎么对得起他们。”

“如果你是因为身体不好，得了病，在这种情况下考不好，他们还会怪罪你吗？”我又发问。

“因为生病，他们就不会埋怨了。”珊珊低着头，两只手的手指交叉着，反复搓动。

我故意沉默了一会，然后轻声问她：“如果我说你的内心深处在希望生病，这样就可以不被父母埋怨，自己也可得到安慰，你同意

吗？”

“我没有这样想。”

“你不一定明确意识到。这样的想法产生于人的潜意识中。”

“那你怎么知道？”

“我是猜的。我现在不肯定。不过我也不要你马上承认或反对，’我说：‘今天我们谈到这。你回去以后，想想我说的话。再让妈妈陪着去医院，对身体的几个方面，尤其是耳朵做一次检查，好吗 至于报考什么学校，我们下次再谈时，我会给你一些建议。”

第一次谈话结束后，我基本上确信这位单纯而敏感的女孩是因为心理压力大而启动了心理防御机制，以躯体形式的障碍为代价，换取心理上的安宁。我之所以这样判断，还只是凭感觉，发觉她跟我谈话的时候，她的思维是敏捷的，理解力也很强。我们的交谈可以说是非常愉快的。有鉴于此，我相信，她的头疼、听力下降，发生时间并不长，还只是暂时性的障碍。如果调整及时，应该很快就可以痊愈。

过了几天，她带来了医院检查的结论：她没有任何器质性疾病，耳朵也没有。她知道我会问她这几天身体怎么样，所以主动说，头不怎么疼了，耳朵好像还有一点不大舒服。但比前一段时间轻多了。

我没有追问她‘因病获益’的事。我想，她自己已经觉悟到了。一位重点高中高三的女孩，她的智力和领悟力是不需要怀疑的。

直面压力

“你身体什么病也没有。只是短时间的心理失衡，造成了暂时的身体器官有了一点小小的障碍。随着心理问题的解决，很快就会恢复正常。对于这一点，你一点也不用担心，’我对她说：‘现在让我们认真地讨论一下你面临的使你困扰的现实问题吧。比如你的学习，你认真分析过没有？考试成绩不理想，是所有的学科都没有考好，还是个别科没考好。是不是题目对你来说有点偏？现在的考试发现你有哪些不足之处，开始有针对性的补课，高考时就会避免犯同样的错误。这样看，这并不是完全的坏事。另外，对于报考上海的大学，关于学费、生