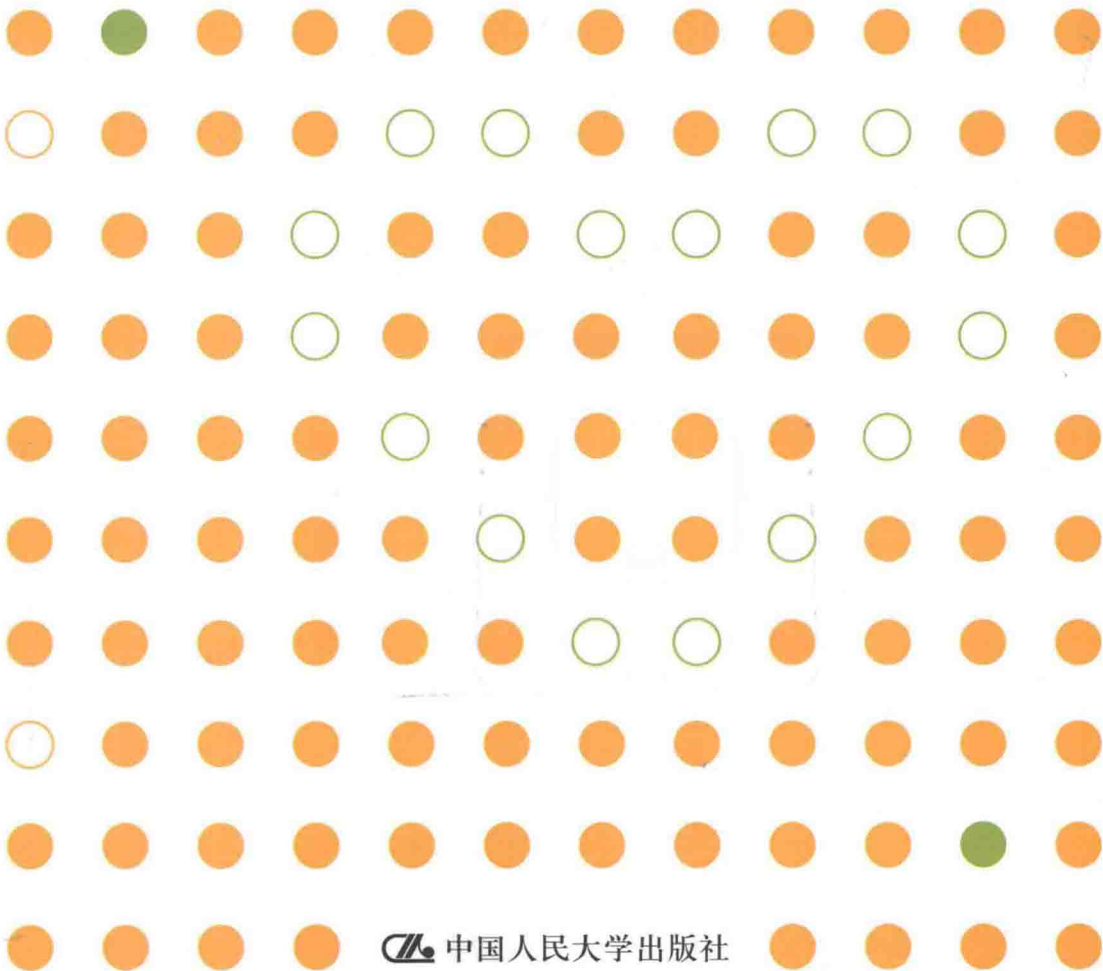


怎样读懂学生

——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏 著



 中国人民大学出版社



源创图书

www.yuanchuangedu.com

- “老师，读书有什么用？”
- 无法行走的数学高手
- 他们为何离家出走
- 向喜欢的老师表白后
-
- 目标：24岁嫁个有钱人
- 挂在墙上的保证书
- 我是家里的空气
- 也许他们不该改变

两位资深心理教师，多年咨询经验累积
著名心理学家、北京师范大学教授边玉芳作序推荐



源创图书微信

上架建议：教师教育/教师培训

ISBN 978-7-300-19969-6



9 787300 199696 >

定价：35.00元

怎样读懂学生

——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏○著



中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样读懂学生:心理特级教师的建议/杨敏毅,
谢晓敏著. —北京:中国人民大学出版社, 2014. 10

ISBN 978 - 7 - 300 - 19969 - 6

I. ①怎… II. ①杨… ②谢… III. ①高中生—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 212333 号

怎样读懂学生——心理特级教师的建议

杨敏毅 谢晓敏 著

Zenyang Dudong Xuesheng——Xinli Teji Jiaoshi de Jianyi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010 - 62511242(总编室)

010 - 62511770(质管部)

010 - 82501766(邮购部)

010 - 62514148(门市部)

010 - 62515195(发行公司)

010 - 62515275(盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168 mm × 239 mm 16 开本

版 次 2014 年 11 月第 1 版

印 张 15

印 次 2014 年 11 月第 1 次印刷

字 数 220 000

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

序

| 边玉芳 |

青春，多么美好的字眼儿！古往今来不知有多少人讴歌过美好的青春。青春期，多么令人纠结的成长阶段！有哪个学生没在青春期感受过迷茫，又有多少教师和家长不为青春期孩子叛逆的言行感到束手无策。

为什么我们的孩子烦恼多于快乐？为什么老师和家长常常会对处于青春期的孩子那么无奈？甚至有许多孩子感觉与家长和老师无法沟通、无话可说。家长和老师是孩子成长过程中的重要他人，如果他们不能理解孩子，不能打开孩子的内心世界，他们对孩子的教育就不可能做到有的放矢，对孩子的成长就可能会造成不良影响。

怎样才能读懂学生？怎样才能读懂他们的喜怒哀乐、所思所想？这是每一个孩子的老师和家长必须面对的问题。

青春期的孩子正处于人生的转折期，他们渴望独立，渴望成长，渴望认同，渴望理解。在他们特立独行的行为背后有一个个属于他们的内心故事，需要教师和家长去倾听。有一些孩子，到了这个时期，可能其发展已经出现了一些偏差，更需要教师和家长及时地与他们沟通，为他们创造良好的成长环境；更需要教师和家长发掘他们的潜能，让他们回归正常发展之路。

《怎样读懂学生——心理特级教师的建议》是由心理健康教育特级教师杨敏毅老师和她的同伴谢晓敏老师根据她们做过的心理咨询案例汇编而成。全书分四辑，围绕学业、亲子沟通、同伴及异性交往、师生关系等学生面临的常见问题展开，共48个案例。通过这些案例，我们读

到了一个个鲜活的生命、这一个个生命的所思所想以及他们在理解和包容下的改变！因此，阅读这些案例的过程也是教师和家长读懂孩子的过程。每个案例后面还附有“聆听手记”，更能让教师和家长了解孩子出现这些问题的原因和其隐藏的意义。

我和本书作者杨敏毅老师是老朋友，在浙江大学工作期间与她相识。她是浙江省最早开展学校心理健康教育工作的老师之一，当时她的工作就颇受好评，后来她调入上海市七宝中学继续开展心理健康工作，她在浙江的同伴还会经常提起她，说她在上海发展得很好。现在能读到她的新作，由衷地为她感到高兴，更觉得她为广大教师和家长做了一件好事。

是为序。

2014年9月12日

作者系北京师范大学脑与认知科学研究院、认知神经科学与学习国家重点实验室教授、博士生导师，北京师范大学心理健康与教育研究所所长。



目 录

序 / 1

第一辑 学业困惑：压力与缓解

“老师，读书有什么用？” / 2

自认倒霉的男生 / 6

申请留级的女生 / 11

无法行走的数学高手 / 15

三条短信背后的故事 / 19

偏科生与“木桶效应” / 23

对未来感到迷惘的男生 / 28

她为何要放弃高考 / 32

考不上本科是丢脸的 / 37

留级生的烦恼 / 42

第二辑 成长烦恼：冲突与沟通

生活，拒绝“瓷娃娃” / 48

中等生容易被老师忽视 / 53

自杀未遂者的自白 / 57

挂在墙上的保证书 / 62

“青苹果”的诱惑 / 67

目标：24岁嫁个有钱人 / 72

不吃午饭只爱吃糖的女孩儿 / 77

害怕独自外出的女生 / 81

向喜欢的老师表白后 / 86

“只想找个人说说话” / 91

我是谁 / 96

新来的转学生 / 101

难以忘怀的礼物 / 105

第三辑 亲子关系：叛逆与包容

- 也许他们不该改变 / 110
我是家里的空气 / 116
她为什么难以入眠 / 120
都是肯德基惹的祸 / 124
让父亲下跪的儿子 / 129
因妒生恨的姐姐 / 134
疤痕女孩儿的怨恨 / 139
他们为何离家出走 / 143
QQ聊天儿引发的危机 / 149
“不奢望谁能理解我” / 154
“你到学校会给我丢脸” / 160
无法与人正常交流的男生 / 165
走出父母离异的阴影 / 170

第四辑 心理障碍：恐惧与调适

- 她为何畏惧游泳池 / 176
爱猜疑的敏感女孩儿 / 181
见血就晕的“学霸” / 187
担心患乳腺癌的女生 / 191
他为何酷爱小动物 / 194
楼道口的寻人启事 / 198
惧怕癞蛤蟆的女孩儿 / 202
“我真的可以克服口吃吗” / 207
总忍不住想洗手的女孩儿 / 212
“别人都说她疯了” / 217
“‘真神’抛弃了我” / 222
言行怪异的女生 / 226

后记 / 231



第一辑

学业困惑：压力与缓解

“老师，读书有什么用？”

“丁零零……”，我拿起电话立刻就听到“老师您好，我是高一年级小俊的妈妈……”，话未说完就传来了哭声，过了十几秒钟对方才说出话来。“我的孩子说读书没用……”，家长一边哽咽，一边开始说小俊的情况。高一刚入学时小俊的成绩还不错，但不到半个学期，成绩便开始下滑。

交流中，小俊的母亲还介绍了自己的家庭情况。她是江苏人，娘家经济条件还不错，但是丈夫家里条件很困难。公公在丈夫19岁左右就去世了，婆婆四十多岁开始守寡，家里只有三间平房。小俊父母结婚的时候大伯已经结婚，小姑还在读书，在这样的情况下小俊母亲“下嫁”过来，娘家人很不满意。婚后小俊母亲和大伯、小姑相处得不好，婆婆的性格又比较泼辣，几句话说不到一起就会发生矛盾。小俊父母都是普通工人，一家人虽然生活中碰到很多困难，但都尽可能解决了。让小俊母亲感到不满的主要原因是婆家的亲戚看不起自己，尤其是小姑，帮嫂嫂以及侄女找了好工作，却不帮助自己，而婆婆也经常把自家的东西拿给哥嫂。为此，小俊母亲经常向小俊父亲和小俊抱怨，总感觉他们都不能理解自己，甚至还责怪自己。为了争一口气，小俊母亲更加勤奋地工作赚钱，目前差不多攒够了给小俊读大学以及在镇上买一套房子的钱。

对于小俊，母亲一直感到很欣慰，他成绩不错，也很乖巧，但最近他迷恋上打游戏，非要家长买电脑不可。小俊母亲不同意，一方面是觉得高中生没必要买电脑，即使学校某些学科作业需要用到，学校里也有机房，或者周末可以到同学家借用，省下的钱可以用在更需要的地方；另一方面也担心小俊会沉迷于电脑游戏而影响学业。但无论母亲怎么解释，小俊都不愿意接受。更让母亲担忧的是，在最近一次争执中，小俊居然说出“读书有什么用，我不读书了”的话。小俊回家后开始不和父母说话，胃口也不好。看着日渐消瘦的孩子，母亲更加担心。

挂断电话后，我眼前浮现出教师节当天的一幕。那天，学校给成绩优秀的学生颁发“英才奖”，领奖台上就站着乖巧瘦小而又充满自信的小俊。

我向班主任了解了小俊的近况。开学初，获得“英才奖”的小俊学习和工作都非常认真，在班里乐于助人，但最近确实出现学习状态不佳的情况，成绩下滑得厉害，而且不再像以前那样关心班集体，变得有些自私，也不再喜欢和同学们交往。班主任和小俊沟通过，小俊表示自己也很矛盾，还是很想读书，但就是无法恢复到高一刚入校时的状态。

在班主任的安排下，我和小俊开始了第一次交流。

“是不是我妈妈打电话跟您告状了，说我打游戏、和她吵架吧？”小俊双手紧紧地握在一起，身体有点发抖地说。

“嗯，你妈妈提到了这些，但主要是和我交流你最近情绪不好，饭也没有好好吃，日渐消瘦，学习也不在状态。你妈妈觉得你有好多事儿一个人放在心里，很担心。”刚说到这儿，小俊就抹起了眼泪。我赶紧递上纸巾。

“我也想好好读书，但真的没法控制自己……”小俊边哭边说，“我也知道妈妈工作很辛苦，家里现在所拥有的一切，都和妈妈的努力分不开。我很想好好学习，给她减轻负担，长大后好好报答她。但她总是因为一些小事情闹脾气，对爸爸发牢骚，把怨气撒到爸爸身上。有时我想劝劝她，可都没用，我真的觉得好烦好烦。”说着说着，小俊慢慢停止了哭泣，似乎有许多怨言。

“听你妈妈说之前一家人都还好好的，是最近才发生变化的，能说说发生什么事儿了吗？”

“妈妈因为小姑不给她介绍一份好一点的工作而埋怨爸爸，前几天亲戚向我家借钱，妈妈就赌气不肯借。我劝她不应该这样埋怨亲人，不能因为亲人不帮自己，自己也不帮助别人，要学会宽容。我们家条件虽然不好，但亲戚不帮忙也没关系呀，只要一家人一起努力，未来一定会更加幸福的。”

“嗯，你很善良，很懂事，你这样大度宽容，很多大人都做不到。”我称赞小俊。

“可是我妈妈不这么认为，她骂我没良心，说这么辛苦都是为了我，结果我还不理解她，还帮外人说话。她还骂了我一句‘不就是多读了几年书

吗？就开始教训起家长了’，我真的没话可说了。我用在学校学到的道理开导她，结果还被骂！老师，学知识对人生到底有什么意义？读书有什么用？”小俊抬起头认真地问我。

小俊用老师的教导劝慰母亲，却招来一顿责骂。也许这正是小俊没法再静下心来好好读书的原因。

“小俊，你认同待人要宽容，不能斤斤计较，要乐于助人的观点吗？”

“认同。”

“我听说你最开始在班里是一个乐于助人的孩子，和同学们关系也很不错，那时你感觉怎么样？”

“很好，我很喜欢那时的自己，很开心。”

“是啊，读书让你成为一个能够明辨是非的孩子，能够判断妈妈的行为和想法是错误的，所学到的道理也让你拥有了朋友和快乐，你觉得读书有没有用？”

“应该是有用的。”小俊若有所思，顿了顿问，“但为什么妈妈对我这么好，可对别人却那么小气？为什么妈妈要我好好读书，而现在又嫌我用学到的知识说她？”

“小俊，你也知道妈妈当初嫁给爸爸，外婆家的人是很反对的。但你妈妈勇敢地和爸爸在一起了，而这也让她承受着很大的压力，所以才那么努力地工作。对她而言，看到奶奶、大伯、大婶还有姑姑如此孤立你们一家，心里一定有很多的委屈。你和爸爸是她最亲的人，你说她不和你们发牢骚，还能和谁说呢？”

“那倒是，她真没什么人可以说，她都没什么朋友。”小俊说，“其实现在想想，我和爸爸也不好，每次妈妈发牢骚时，我们说得最多的就是‘过好自己的就可以了’，或者就是‘烦死了’。没有心平气和地安慰她，没有体谅她的难处，所以她才会这样吧！我也是听了妈妈那句‘不就是多读了几年书’后，觉得读书没什么用，所以开始迷恋小说和网络游戏。小说中的人物虽然经历许多波折，但总能解决问题，而打游戏时，通过游戏攻略就可以很容易获得成功。现在我的《梦幻西游》已经打到50级了，而这些成功的体验，在生活中却找不到。不过，我做这些其实都是在逃避。”

我对小俊自己能够说出这些话感到很欣慰，正想再说些什么，小俊接着说：“老师，幸亏今天和您谈了这么多，否则情况会更糟糕。”

“怎么说？”

“其实最近我已经开始慢慢向妈妈学习了，学习她的自私，在班里也不愿意帮助别人，我也感觉到和同学们的关系不如以前了。其实这段时间我很不开心，很矛盾，经常犹豫要不要帮助别人。”

“嗯，老师相信你今后不会再那么矛盾了。”

“嗯，我想回到从前。”小俊会心一笑。

临走前，小俊看到我书架上摆放着《于丹〈论语〉心得》一书，问我可否借阅，我欣然答应，并以一个月为期限，待他还书时，希望能够交流读书体会以及近期的学习和生活状况，小俊开心地答应了。

[聆听手记]

错综复杂的家庭纠纷，给小俊的母亲带来了许多烦恼。这些烦恼没有人能够理解，更没有人能够为其进行疏导。在母亲的心里，有一种“理所应当”——小姑帮助嫂嫂一家找到好工作，理所应当帮自己也找一份好工作；婆婆理所应当一碗水端平，公平对待三个子女；丈夫和儿子理所应当和自己在同一个战壕；拒绝帮助那些待自己不公的亲人也是理所应当。母亲一直强调自己是外来媳妇，言语中透露出一种自卑心理，也充满了怨气。小俊运用所学的知识和道理开导母亲，不但没有得到母亲的认可，反而受到母亲的责骂，一句“不就是多读了几年书吗？就开始教训起家长了”给小俊带来重重的一击，让小俊失去了学以致用成就感。同时，母亲不肯帮助亲戚的自私言行也让小俊感到矛盾，到底应该助人为乐，还是应该自私一些？

庆幸的是，聪明的小俊能及时意识到自己的问题，当天晚上我致电小俊的母亲，对她家庭教育的方式提出一些建议，也告诉她一些调节情绪的方法。而小俊的班主任也通过一些活动慢慢将小俊带回班集体活动中。一个月以后，小俊的班主任反映，小俊慢慢恢复到入学时的学习状态，回归到班集体活动中，同学们也慢慢地重新接受了他。

自认倒霉的男生

每学期放假前的一天，都是特别的。教师和学生终于可以告别繁忙的工作与紧张的学习，即将开始享受一个相对轻松和自由的假期。确认办公室的门窗都关好后，我坐回到办公桌前，笑着对自己说：“终于，可以喘口气了。”

“老师！”一个男孩儿的声音中断了我快乐的遐想，抬头一看，是小豪。

小豪是校学生会学习部成员、班里的纪律委员，学习和工作都非常踏实认真，工作任务交给他可以绝对放心。虽然他性格相对内向，但每次在校园里遇见他，总能听到他一句礼貌的问候。但他现在表情严肃，眼眶湿润，情绪非常低落，说话也有气无力。他提出想去宣泄室使用“宣泄人”。不巧的是，“宣泄人”刚被高三的学生打坏了，还在器材公司维修。

“不过，你还可以击打‘宣泄墙’，或者使用涂鸦墙，也可以在跑步机上跑一会儿。”我建议他采用其他的宣泄方式。

“哎！”小豪重重地叹了口气，然后平静地说，“那就打打墙吧。”

往常，学生们或垂头丧气或怒发冲冠地进入宣泄室，一阵“砰砰砰”的击打声后，再出来时都会重重地吐着气，似乎是心中的一块大石头落地一样，看起来别样地轻松。可今天我并没有听到从宣泄室里传出来强有力的击打声。过了十来分钟，小豪从宣泄室里出来了，依然低着头。

按照惯例，学生使用完宣泄器材后，我都会与他进行一番沟通，了解他使用器材后的感受，更重要的是，希望能够了解并帮助解决令他烦恼的问题。

“明天就放假了，怎么这么不开心？我能帮你什么吗？”我关切地问。

“嗯。”还没说出下一句，小豪就委屈地抹起了眼泪。

我轻轻地递上纸巾，然后安静地坐在一旁，等待他平复心情。

“倒霉的事情一件接一件。”大约过了一分钟，小豪平静了下来，“前几

天我的游戏币被盗了，这是我玩了这么多年才攒下来的，心情很糟糕；第二天开电脑的时候，电脑突然蓝屏。拿去修，结果没什么大问题，害得阿姨白跑了一趟；后天就要进行信息学业水平考试了，但今天我的准考证又找不到了。”说到这儿，他的眼泪又流了下来。

“因为准考证丢失，刚才找了教导主任，老师也批评我了，我都不知道信息学业水平考试还能不能参加。今天自修课，同学们吵闹得很，我是纪律委员，提醒了他们很多次，但他们也不怎么听。特别是小逸和小菲，拿着复习材料假装相互帮助，其实是在聊天，提醒了她们，她们也不听。后来我发火了，没收了她们的复习材料。小逸要抢回去，我不还，结果我们就吵了起来。”小豪边说边流泪。

看来真的是“倒霉的事情一件接一件”。“嗯，看来最近真的是很不顺利，好不容易想使用一下‘宣泄人’，没想到已经被别人打坏了，只能对着墙壁无力地捶打几下。人要倒霉起来喝凉水都塞牙！现在你是不是觉得自己遇到了这样的情况？”我问。

“嗯，真够倒霉的。”小豪回应道。

生活中，经常有人接连遇到倒霉的事儿，心理学家认为，接二连三的倒霉事与人的心理状况有着密切的关系。其中，应激事件扰乱是一个重要的因素。当遇到伤害切身利益的事件或突如其来的危险时，很多人都会出现应激反应，表现为：认识范围会变得狭窄，理智分析和判断力急剧下降，注意力分配和转移困难，做事容易颠三倒四，甚至呆若木鸡等。如果处理不好，会对之后的事件造成负面影响，因而让情绪变得更加糟糕，影响以后要做的事儿。如此就进入了一种“倒霉—情绪糟糕—更倒霉—情绪更糟糕”的恶性循环中。要想帮助小豪从糟糕的恶性循环中走出来，需要帮他整理糟糕事件的发展进程，让他了解事情的原委，并且弄清楚事情到底糟糕到怎样的程度。

“多年积攒的游戏币被盗了，你当时是怎么想的？”

“天意如此吧，心里想着应该好好复习考试，却还是忍不住玩游戏，游戏币被盗也算是一次教训吧。”

“电脑检查出来有什么问题？”

“说是机箱太热了，重装一下系统就没问题了。”

“那么准考证丢失的事情，教导处老师是怎么回复你的呢？”

“老师打了好几个电话才联系上负责人，说是会帮忙想办法解决，让我不要担心。看到老师帮我说了那么多好话，我真的觉得很难过，因为我给学校丢脸了。”

“看来准考证的事情应该问题不大。既然事情已经发生，你也不必太过自责，能够帮助到你老师也一定很高兴。那么，刚才和同学之间的矛盾呢，最终是怎么处理的？”

“还没处理，我怕自己控制不住情绪，就直接到您这里了，想冷静一下回去再说。”

“以前你也管理班级纪律，有没有出现同学们在自修课上吵闹的情形？那时你是如何处理的？”

“也有，一般就说说。有一次，因为老师交代说浪费多少时间，放学后就补多少时间，后来放学后大概留了半个小时，大家也都接受了。”

“那时同学们纪律不好，你的情绪有像今天这样糟糕吗？”

“没有。”

“你认为今天情绪会失控的原因是什么呢？”

“我也不知道，可能是最近发生了太多倒霉的事儿了，心里本来就郁闷吧。”

“在这一系列倒霉的事情中，最让你烦恼的是什么？”

“我现在都没法静下心来复习，担心万一这种倒霉延续到信息学业水平考试。”小豪重重地叹了一口气，而我也从中隐约觉察到了问题的关键所在。

“因为最近发生了一系列倒霉的事儿，你担心考不好，想好好复习，也希望同学们好好复习，但是他们不仅没有认真复习，还违反了纪律，让你管理困难，也让你无法认真复习。你心里就更加担心考试考不好，所以你的情绪变得很糟糕，才会没收同学的复习材料，和她们发生争执，最后到我这里来宣泄。事情是这样的吗？”

“对，就是这样。”

“因此，在整个事件中，同学不遵守纪律是一方面，但更重要的，还是你自己情绪的问题。游戏币被盗、电脑突然蓝屏、准考证丢失、和同学有矛盾，这么多倒霉的事儿接连发生，你担心倒霉会延续到考试，导致你考试不及格。有这样的想法吗？”

“嗯。其实我一直喜欢打游戏，但平时也就是周末打，所以那些游戏币也是好不容易才攒下来的。要进行学业水平考试了，我应该暂时放一放的，但没有忍住。我想，游戏币被盗应该就是对我不认真学习的惩罚吧，我认了。为了让我死心，干脆连电脑也坏掉，我也认了。我都已经接受教训了，开始认真复习了，没想到连准考证也丢了，我真不希望考试不及格。”

“看来你很担心下一件倒霉事就是考试不及格，你知道为什么倒霉的事情会一件接一件吗？这种情况不仅在你身上发生过，生活中很多人都有过这样的体验。”

“应该是心理的原因吧。”

“嗯，说对了一些。当一件倒霉的事情发生时，你会怎么想？”

“这么倒霉。”

“你的情绪会怎样？”

“比较低落，心里很郁闷。”

“当一件倒霉的事情发生时，你就会心情低落，带着消极的想法去对待接下来几天发生的事情，甚至还会给自己心理暗示：我接下来可能要碰到一系列倒霉的事情。在这种状态下，当你真的碰到一些事情时，自然而然就会消极、主观地去对待，行为也会缺乏理性，于是，你就会发现倒霉的事情真的发生了，你的预感也应验了。你最近倒霉的事情是不是就这样发生了？”

“游戏币被盗后，我心里很难过，想了很多办法想找回来，结果这时电脑蓝屏了，当时也没有想到可能是机箱的问题，就急急忙忙拿去修了，是太着急了。”

“所以，不良的情绪影响了你的处事能力。或许准考证还在书包里或者家里的某个角落放着呢。”

“也有可能，但我担心找不到，所以还是想补办了再说。”

“你这样的处理方式是对的。问题是，现在你担心倒霉的事情会继续发生，所以，你整天担心考试不及格，心里总想着这些事儿，你能够认真复习吗？”

“根本静不下心来，很烦躁。”

“所以，倒霉的事儿未必会接二连三地发生，如果真的发生的话，是因为倒霉的事儿所导致的糟糕情绪干扰着你做好后面的事情，从而让一些事情不能很好地发展，如此情绪更加糟糕，最终进入恶性循环。这样的解释，你觉得怎么样？”

“感觉就是我最近的状态。”

“所以，你越担心倒霉的事儿接二连三发生，就越不能静下心来复习，那么，考试不及格的可能性也就会越大。”

“嗯。”小豪若有所思地点点头。

“因此，你知道现在该怎么做了吗？”

“下学期就高二了，游戏币被盗让我更加下定决心戒掉打游戏这个爱好，其实也是件好事；电脑也没什么问题，就是让阿姨辛苦了一趟有点过意不去；补办准考证的事情，老师说问题不大，应该就没问题；刚才没收复习资料的事儿我也有错，而且男孩子不应该和女孩子斤斤计较，我会去道歉的。看来，问题没有我想的那么严重。”说完这句话，小豪深深地吐了一口气。

[聆听手记]

离考试仅有两天时间，小豪平时的学习成绩都不错，只要及时调整好心理状态，通过考试不会有任何问题。对于处于自责与恐惧情绪之中的小豪，我直接采用理性情绪疗法帮助他理清思路，还原事情的真相，了解引发不良情绪的真正根源，从而改变他的认知，稳定他的情绪。

咨询结束之前，我善意地提醒他：端正学习态度，合理规划学习时间，养成良好的学习习惯，以免此类事件再次发生。小豪如释重负，轻松地离开了生命关爱中心。

申请留级的女生

“老师，我想申请留级，可以吗？”一个身材高挑的女生向我提出这样一个问题。

“为什么要申请留级？”我不解地问。

“我想重读高一。”她一边放低声音说，一边把手中的留级申请书交给我。

“你想重读高一？”我仍旧不解地问。

“是的，我想再读一次，我会好好学习的，不会这样失败。”她带着肯定的语气回答。

“是什么原因让你高一没读好呢？”我想找到她申请留级的原因。

“老师，我可以坐下来吗？”她直截了当地问。

“当然，请坐，慢慢说。”我期待着。

女生名叫小卉，她告诉了我关于她的故事。

一年前，小卉非常努力地考上了这所重点高中，开心了一段时间。但是，进入高一后，几次考试的成绩频频亮起“红灯”，让她尝到了做“差生”的滋味。成绩不断下滑，让她找不到学习的快乐，感觉自己像挣扎在汪洋大海中的一叶小舟。

一天，小卉正无聊地坐在体育公园的球场边发呆时，一个熟悉的身影闯入了她的视线。小勇？果真是他，只见他抱着篮球，快步走入球场。小卉立刻回忆起两年前发生的事儿：小勇从外地转学来到班上，老师安排他成了自己的同桌。小勇性格开朗，为人热情，幽默诙谐，常常逗得同学们开怀大笑。他学习成绩还不错，理科见长，文科薄弱，正好与自己互补。同桌两年来相处愉快，互生好感。后来不知为什么，小勇的中考成绩很不理想，未能如愿进入重点高中。班级最后一次聚会他没有来，感觉他没有告别就“失踪”了。望着小勇的背影，小卉内心产生一阵莫名的冲动，想

找他聊聊。于是，小卉向球场走去，小勇也认出了小卉，小卉明显地感觉到小勇脸上掠过一丝尴尬，但很快又被热情掩盖了。

“你还好吗？”小勇首先开口。

“一般般，你呢？”小卉回应。

“我也不怎么样。”小勇无奈地说。

然后小卉与小勇一同来到一家快餐店，各要了一杯饮料，边喝边聊。

小勇告诉小卉，中考失败后他进入了一所并不如意的学校，感受不到快乐。打球算是自己的最爱，在球场上可以消除心中的不快，所以每周六、日他都会来这里打球。

小卉告诉小勇，她虽然进入了理想的学校，但同样感受不到快乐。因为学习的压力让自己感到压抑。自己经常发呆，发呆时，不知道自己是谁，不知道自己在哪里，有时感觉只有在虚无缥缈的梦中，才有一份幻想，才有一份自由。所以，周末也喜欢来公园傻坐。

小勇与小卉不约而同地从学习聊到了心情，聊到了自己不开心的原因。

小勇还告诉了小卉自己中考失败的真实原因。在紧张的复习迎考阶段，父母仍旧整天争吵不断，他根本无法安心学习。父母离婚后，他与母亲生活在一起，虽有母爱，但缺少父爱的家是不完整的。家庭的解体，让他失去了安全感。中考失利后，他带着痛苦和羞愧的情绪离开母校，又带着自卑与愤怒的情绪升入高中。

小卉告诉小勇，父亲母亲都在外地工作，自己常年被寄养在亲戚家里。在优秀的表姐面前，自己就像一个“灰姑娘”，过着寄人篱下的生活。中考时拼命努力，就是想给父母一个安慰，让他们看到自己的闪光点。但高中的学习成绩，让自己仅存的一点自信“火花”渐渐熄灭。

聊到临近傍晚，小勇与小卉匆匆地交换了手机号码和QQ号后分手回家。

这一晚，小卉与小勇的心情都不平静，两人孤独的心似乎找到了倾诉的知音，今后的路似乎觅到了同行的伙伴。

于是，两颗自卑的心依偎在一起。从那以后，每周六、日下午在体育公园篮球场边，都可以看到小卉、小勇约会的身影。在小勇的影响下，小

卉也迷上了篮球。

小卉每天都期盼着周末能与小勇一起打球。她每天都要上网，在QQ上与小勇聊天。渐渐地，因缺少关爱而变得冷漠的心复苏了，青春少女萌动的情被激活了。小卉开始沉迷于网聊、打球、约会之中，没有心思读书，对自己的学习成绩快速下滑也视若无睹，不顾一切地恋爱着，只想通过这炽热的恋情弥补缺失的亲情。

正当小卉陶醉在自我迷失的幻想中时，小勇却带来了让她从梦中惊醒的消息。

“我找到爸爸啦，他在国外发展得很不错，他同意让我去澳大利亚留学，我很快就要离开了。”小勇颇为得意地说。

“啊?!那我怎么办?”小卉脱口而出。

“我不想离开你，但我也离不开爸爸，我真的不想放弃出国的机会啊!”小勇说出了内心的真实想法。

小卉有一种掉入黑洞的感觉，眼前一片黑暗。

小卉把自己关在家里，不上网，不打球，不上学，不找小勇。她经历了痛哭、失眠、绝食、反思等过程，三天后终于打开房门，见到了上门家访的班主任。

班主任告诉小卉一个道理：“在成长的过程中，每个人都可能会遇到困难、磨难甚至灾难，但只要坚定生活的信念，明确人生的目标，寻求他人的支持，就一定可以获得自我的成功。我们可以不优秀，但我们可以做到良好。”

“我可以不优秀，但我可以做到良好。”这个想法渐渐地在小卉头脑中变得清晰起来。

“我怎样才能让自己做到良好呢?”小卉开始思考下一步该怎么办。经过了三天的思考，小卉终于做出了三个决定：

第一，小勇要出国，这是没办法控制的事儿，接受事实，平静地与他告别，把那份爱埋在心底。

第二，新学期马上就要开学了，荒废的学业短时间内来不及补习，申请留级从高一重新开始。

第三，下学期搬出亲戚家，到学校住读。

小卉今天来我这里求助，主要是想确认她留级的决定是否合理。

听完小卉的故事，我由衷地钦佩她，经历痛苦反思后获得领悟真是不容易。她真是一个有悟性、有能力的人。看着小卉的留级申请书，我告诉她，留级不是一个简单的决定，除了自己要有思想准备之外，还需要得到学校教务处、教育局的批准。留级与否需要谨慎决定，因为留级又会产生新的压力。

新学期开学典礼上，在高二年级的队列中，我见到了一张熟悉的面孔，她就是小卉。

[聆听手记]

在征得小卉同意的前提下，我让她进行了沙盘体验。她的沙盘作品呈现了这样一幅场景：两个无头天使与大量水果（苹果、香蕉、葡萄、橘子等）筑成一道彩虹，在彩虹上方是一个男孩儿和一个女孩儿，连接他们的是一个篮球；在彩虹下方是一对夫妻，连接他们的是一个小女孩儿。在一家人的旁边，蹲着一只张着嘴的白熊。与众不同的是，小卉沙盘作品中的人不是站立的，而是躺着的，整个盘面中撒满了发亮的彩珠。

小卉告诉我，让所有的人都躺下，是想说明男孩儿、女孩儿、天使、彩虹、三口之家不在一个层面上。男孩儿、女孩儿与篮球是现实生活中的场景，三口之家是心中的渴望，而天使、水果与彩虹将他们分为天上和人间。

陷入早恋的小卉，内心非常渴望获得亲情，但白熊的存在暗示着困难重重。她把男孩儿、女孩儿与篮球放到了天使之上，说明恋爱的感觉在她心中具有崇高的地位。这就是她潜意识中存在的渴望、困惑与冲突。大量发亮彩珠的出现，象征着小卉心中有积极的一面，有许多美好的想法。“重读”的决定，也许正是其中最闪亮的一颗。

在教师的帮助下，小卉分析了留级的利弊，最终勇敢地选择面对困难与挫折，继续读高二。一次艰难的选择，也是一次人生的历练。面对今后的道路，相信小卉可以变得更理性、更成熟。

无法行走的数学高手

开学第一天，校园里来了一群特殊的学生，他们是结伴来看望老师的往届生。曾经的少男少女，如今都已长成了英俊帅气的小伙子、亭亭玉立的大姑娘。他们的身影，在和煦的阳光下，显得动感十足；他们的笑声，穿透宁静的校园，传递着青春的激情。在他们快乐地涌向教师办公室的时候，我看见了一双熟悉的大眼睛，与她对视的瞬间，我的思绪回到了三年前……

三年前的一天，心理咨询室的门被三个女生敲开，两个女生搀扶着一个面部表情痛苦且无法自己行走的女生走了进来。“老师，你快帮帮她吧！”两个女生用恳求的语气对我说。还没等我问清情况，被搀扶的女生就哭着对我喊了起来：“老师，你救救我吧！”我赶紧安排女孩儿坐下。“你慢慢说，老师一定会帮你的。”她那双饱含泪水、充满忧虑的大眼睛，给我留下了深刻的印象。

经过交谈我了解到，女孩儿名叫小玥，是一名成绩非常优秀的高材生，目前正在读高三。她从小学到高中各科成绩在年级一直是名列前茅。最令她自豪的是，同学们称她为“解题王”。数学考试得满分对她来说是常有的事儿，所以，清华大学早已是她心中理想的目标。

日益临近的高考带来的紧张和压抑的情绪开始影响她的学习状态。前不久，在一次数学模拟考试中，小玥居然被一道5分的小题难住了，思考了好久没有结果。当她意识到“事情严重了，一道小题我居然都做不出”时，时间已经整整过去了25分钟。看着还有整页的题目没做，她第一次感受到了什么是心慌意乱，无奈地放弃了这道题。

在挥之不去的阴影笼罩下，小玥再也无法平心静气地完成后面的题。当老师提醒大家还有最后15分钟时，她还有两道大题没有“开工”。“完了！”“我死定了！”“这次是彻底考砸了！”消极的念头一下子塞满了她整个

头脑。手发抖，脸刷白，心跳加剧，呼吸急促，大脑一片混沌，小玥在绝望中迎来了交卷的铃声。她两眼发直地瘫坐在座位上久久不愿离开，因为她觉得自己无法面对同学、老师和家长。此时，她感觉腿和脚都不属于自己，难以行走……

两天后，考试成绩出来了，结果是可想而知的。这次数学考试失利让小玥经受了难以承受的打击。更要命的是，她多年来的竞争对手——小梅这次的数学成绩高出小玥整整50分，这让小玥觉得无地自容。

一次考试失败的经历，让一贯以“高材生”自居的小玥品尝到了失利的痛心和失落的悲伤，也打碎了她的“清华梦”。考试中的痛苦场景不断在她眼前“回放”，她害怕这样的情形会在高考时重现。一天天过去了，她不仅没能从考试失利的阴影中走出来，相反，自责和焦虑不断消磨着她的意志，痛苦与绝望摧毁了她的自信心。

近几天，小玥发现自己的腿出了问题，两腿无力，行走困难，需要他人的搀扶才能行走。她还告诉我，她前晚做了一个噩梦：“我梦到我坐着轮椅去上学，在校门口遇到了一个陡坡，非常艰难地爬到一半后怎么也上不去，眼看着直往下滑去，而下面居然是万丈深渊！我惊叫着：‘救救我啊！救救我……’我被自己的叫声吓醒。”

听完小玥对梦境的叙述，我可以明显地感觉到，她对自己的能力与将要面临的高考存在十分严重的担忧与恐惧。校门口的一个陡坡是对困难的暗示；“怎么也上不去”、“坐着轮椅去上学”，这是对自己能力的暗示；“眼看着直往下滑去，而下面居然是万丈深渊”，这是对前景不妙的暗示。

由此看来，小玥走入了自我认识的误区，明显地出现了任意推断、过度引申、夸大事实等歪曲的认知。“这次数学考试考砸了，就说明我的数学能力有问题；数学能力有问题，高考就不可能考出好成绩；高考成绩不好，进清华就一定没有希望，我肯定完了！”这样的推论和想法把她吓得“两腿发软，行走困难”。于是，我的辅导就从训练“独立行走”开始。

我让搀扶小玥进门的两位女生将她扶起，我们一起慢慢地走向学校对面的体育公园。阳光下，老人们在健身，情侣们在散步，我们看到了幸福与和谐。草地上，孩子们在嬉戏，幼儿们在学步，我们感受到了轻松与快

乐。进入“千米花道”景区，路边开满了各种花儿，我们陶醉在春风、阳光与鲜花中。此时我发现，小玥渐渐地放开了被搀扶的手，不知不觉中已经可以独立行走了。

“哎，你怎么不需要同学搀扶啦？”我故作惊讶地问小玥。

“是啊，我也奇怪，这么多天来无法行走的腿怎么一下就恢复了？我可以自己行走了。”小玥认真地说。

“其实，你的腿一点儿问题都没有，是你的潜意识不让你行走。失去自信的你，自然就没有勇气与力量独立行走，而是希望有人帮你走，这就是梦境中的轮椅。现在，你在公园里感受到的一切唤醒了你的理智，现在你感觉自己有能力去面对挫折，有力量去战胜困难，对吗？”我充满信任地对小玥说。

小玥点点头认同了我的说法。“老师，那我怎样做才能对数学学习恢复自信呢？”她睁大眼睛急切地问。

“你数学能力很强，仍然是‘解题王’。你认真回忆一下，那次数学考试是什么题目让你卡壳？考试失误是知识缺漏造成的还是解题方法不当所致？遇到难以解出的题目时，你对慌乱的心情是否采取了有效的应对措施？”我的问题让小玥开始认真思考。

当小玥再一次用她那双大眼睛看着我时，我问她：“想一想，这次‘惊心动魄’的数学考试，对一贯‘稳操胜券’的你，是灾难还是机遇？”

“老师，我懂了！”小玥离开时，她那双充满自信的大眼睛深深地印在了我的脑海中。

接下来每次高考模拟考试过后，我总会收到小玥发来的短信，报告她发挥稳定、出色的成绩。在校园里偶尔遇到她，看到的也是她活泼开朗、积极自信的身影。当年8月，我终于收到了喜讯，小玥如愿地考入清华大学。我由衷地祝福她。

[聆听手记]

教师要提醒学生注意：考试时遇到难题、偏题甚至怪题，不要慌，千万不要采用“咬住题目不放，非解出来不可”的赌气式做法，因为这样人

容易钻牛角尖。考场上没有常胜将军，再厉害的高手也不可能百发百中。在考试过程中，假如遇到一道题目5分钟还没有解题思路，需要有暂时放弃的心理准备；10分钟还没有解题方法的话，那就必须放弃。等解完其他题目，若还有时间的话再回头处理此题。本案例中小玥正是受到“解题王”美称的束缚，在“我怎么有解不出的题目，一道小题将我难倒，我不就完了吗”的思想禁锢下，无法走出考试失误的阴影。

考试的目的是什么？不只是检查我们掌握知识的水平与程度，也是训练我们的应试心态。考试出现失分正好可以让我们找到知识的缺漏与竞技能力的不足。我们应该感谢考试失误带给我们的教训，“吃一堑，长一智”，在无数次的考试中磨炼意志，夯实基础，提高能力，完善本领。

三条短信背后的故事

每年的9月，总有熟悉的学生离开，又有陌生的孩子到来。作为老师的我，就是在离别与相逢中经历着一年又一年的岁月。

2013年6月27日是我最开心的一天，因为我先后收到了三位高考考生发来的短信。在分享他们的喜讯的同时，也想起了短信背后的故事。

成绩如过山车的男生

陆刚（化名）同学发来短信：

老师，您好！昨晚，我知道自己的高考成绩是554分的那一刻，真是万分高兴、万分激动。多亏您在我状态低迷时开导了我，让我渡过难关，走到了今天。这段人生的重要经历，我会永远铭记在心。我真心地希望，会有更多迷失的孩子在您的鼓励下找到正确的方向。最后祝您身体健康，万事如意，阖家幸福！

陆刚同学是一位立志报考清华大学的优秀学生，但因为心里紧张、焦虑，模拟考试成绩常常是“波澜起伏”，考试顺利，成绩则为“波峰”；考试失误，成绩则为“波谷”，家长和老师们都替他捏了把汗。高考的能力发挥问题一直让他感到十分焦虑。

在考前心理咨询中，我曾问过陆刚一个问题：“我感觉你每天都处于紧张状态，你究竟在担心什么？”

“我的学习成绩忽高忽低，很不稳定，如果高考正好处于‘波谷’状态，那前途就完了。”陆刚担忧地说。

“考试时一般会出现超常发挥、正常发挥和失常发挥三种情况，你希望自己高考时有怎样的表现？”我又问。

“当然是超常发挥喽，但我还是担心会发挥失常。”陆刚很不自信地说。

“什么是超常发挥？就是超过自己实际能力的表现，这是件非常困难的事儿，是个小概率事件，更是可遇不可求的。你期待自己能超水平发挥，其实是在期待奇迹发生。面对我们无法把握的事儿，当然会出现心神不定的焦虑感。假如我们以平常心去力求正常发挥，那便是完全有把握的事儿，就能做到胸有成竹。有了一份自信与沉着，就能避免发挥失常。凭你的学习基础、综合能力，只要保持正常发挥，清华大学的大门就会向你敞开，不是吗？”我一边分析他的情况，一边鼓励他。

考前给他做了三个月的心理辅导，今天终于分享到他成功的喜悦。

陆刚同学，你好！收到了你的短信，分享了你的快乐，我真的很开心，衷心地祝福你。

我给他回复了祝福的短信。

无助与绝望的女生

梦洁（化名）同学发来短信：

老师，您好！报告您一个好消息，我查到高考成绩啦，考了508分。真是令人兴奋，我能如愿进入师范院校，实现当教师的梦想啦！

想当初，我像是被困在汪洋大海中的一叶小舟，迷茫、无助又恐惧。通过几次心理咨询和沙盘游戏，您发现了我深藏在心底的梦想——当一名教师。是您告诉我，该怎样为实现梦想而努力。

记得当时我在沙盘中央放了一艘大船，船上站着一位士兵，他拿着望远镜向着右前方的宝塔眺望。您让我给作品取个名字，我把它取名为“扬帆起航”。从那以后，那个沙盘作品深深地印刻在我的脑海中，也时常出现在我的眼前。

我清楚地记得，在我完成了“扬帆起航”的沙盘作品后，您肯定地对我说：“梦洁，你已经扬帆起航了，我们的心理咨询可以结束了。”

谢谢您，陪伴我度过高三最艰难的日子，激励我为实现自己的梦想开足马力前行。

今天，我想告诉您，我用自己的行动完成了心中的沙画。

高二那年，梦洁因病无法到校正常学习。不愿休学的她，想通过自学完成学业。尽管她非常努力，但有几门功课还是不及格。疾病的困扰与成绩的落后，严重摧毁了她的自尊心。面对充满红字（不及格的分数）的成绩单，她陷入了深深的自卑。心中的无助与绝望甚至让她萌发了轻生的念头。

家长打来电话求助，希望我帮助梦洁早日摆脱人生的困境。在征得梦洁同意的情况下，我开始对她进行了为期六个月的心理辅导。

在心理辅导的过程中，我重点采用沙盘疗法。在一次次的沙盘游戏中，我发现了她深藏在心底的梦想——当一名教师。

梦洁的沙盘作品最初呈现出的是迷茫、无助，渐渐地出现了希望和目标。当沙盘作品中出现了“扬帆起航”的主题时，我要求结束每周一次的心理咨询，改为不定期的交流。我鼓励梦洁勇敢地、独立地应对高考的挑战。

在临考前的15天，我通过电话与她交流，告诉她，我始终关注着她并一直陪伴着她，我相信，她能够正常高考，能够实现梦想。

等待日出的男生

王孟（化名）同学发来短信：

老师，您好！学生在此向您报告高考成绩：裸分498分。哈哈，看来我的目标可以实现了。谢谢您的指导与鼓励。正像您说的，高考前夕，我正处于黎明到来前的黑暗中，仿佛征服顶峰前落入谷底。我只要增强信心，调整前进的步伐，坚持努力，一定可以成功地登上顶峰。我现在能够清晰地领会您带领我爬高山、看日出的用意。我衷心地感谢您！

王孟同学是一位获得上海某重点大学自主招生加分的艺术特长生。考前他十分纠结：一方面想报考心仪已久的大学和专业，另一方面又因文化课成绩不佳而底气不足。通过近五个月的心理咨询，他明确了三个层次的努力目标，即保底目标——无奈的选择，现实目标——努力后能够达成的状态，理想目标——追寻的梦想。

为了激发王孟同学追求梦想的激情，我们相约去宝石山登山、看日出。记得在等待太阳升起的时候，面对眼前的黑暗，他表现出特别紧张与焦虑的情绪。不久东方渐渐地露白，黑暗中有亮光射出，但很快又被云层挡住了。

“太阳会出来吗？我能看到日出吗？”这是王孟当时说得最多的两句话。显然，他在怀疑，也在担心。

“不要着急，让我们一起等待，享受黎明前的黑暗。”我安慰他。

地平线渐渐发红了，越来越亮，喷薄而出的金色阳光让每个人都睁不开眼睛。整个山头被观看日出的人们的欢腾尖叫声包围着，那种震撼人心的感觉让王孟难以忘怀。

“老师，现在我能感觉到什么是希望，什么是激情，什么是幸福。”他当时兴奋地说。

我发现，从观日出回来后，他的精神状态发生了很大的变化。我知道，他在为他的梦想努力。

[聆听手记]

三条短信背后有三个真实的咨询故事。陆刚、梦洁、王孟三位学生，每个人有着不一样的困惑与经历。令人欣喜的是，他们都选择了心理求助。通过心理辅导，他们走出困境，找到了各自的目标。

陆刚同学成绩不错，在升入高三前，曾被授予“优等生”称号。但为什么一进入高三，特别是在模拟考试中成绩会出现“波澜起伏”的不稳定现象？说到底还是“想赢怕输”的思想在作怪。一心想超常发挥，其实是将自己的成功悬系在可遇不可求的小概率事件上，是不可取的做法。

梦洁同学属于信心不足的“困难”学生，帮助她的关键是重塑她的自信。因为客观原因造成了学习上的困难，她陷入自卑的境地。沙盘游戏让她发现了自己，突破了自己，整合了自己。所以，我只是一个陪伴者，分享她的感悟，鼓励她的变化，见证她的成长。

王孟同学属于“中等生”。学习基础不够扎实，目标不够清晰，在高考的竞争中因压力过大而迷失自我。当他明确了三个层次目标的意义时，就能做到从高处着眼、从低处着手。

偏科生与“木桶效应”

这天，心理咨询室来了一对夫妇，一进门还没坐定就急着说：“老师，我儿子今年读高三，眼看着高考临近，但他的学习成绩很不理想，真是急死人了！你是否能给我们指点迷津？”

我被说得一头雾水。他们孩子的问题是什么？成绩不理想到何种程度？到底是孩子着急还是家长焦虑？

我先暂时稳定了两位家长的焦虑情绪，然后向他们提出了以下几个问题：“你们说儿子的学习成绩不理想，是指学习成绩差还是指不够优秀？是指全部科目成绩差还是个别科目成绩不佳？是指文科成绩差还是理科成绩不佳？”

两位家长几乎是抢着回答：“儿子文科成绩特别差，是个严重偏科的学生。虽然理科成绩还不错，但总分不高，考理想的大学也是没希望的啊！”

现在我明白了家长的咨询目标，是帮助孩子改变文理偏科的情况，顺利完成高考，进入理想的大学。

我又向家长提出问题：“你们的儿子对自己的学习成绩是如何评价的？他自己认定的理想成绩是怎样的？你们期望的理想成绩又是怎样的？”

爸爸回答说：“我儿子认为自己的成绩还可以，虽然文科弱一些，但数学和化学两门成绩在班里算是名列前茅的。但我们认为，语文和外语也是非常重要的。我们希望他理科保持优秀水平，文科至少达到中上水平。”

“他心中的高考目标是什么？想进怎样的大学？读怎样的专业？你们的希望是什么？从他目前的学习成绩来看，与高考目标的差距到底有多大？我的意思是说，你们觉得根据孩子现在的水平和能力，他能够考上怎样的大学？就读怎样的专业适合他今后的发展？”我问道。

妈妈思考了一会儿后对我说：“我看他是糊里糊涂的，并不清楚自己想要考怎样的大学。我们希望他能够考上重点大学，进入热门专业，将来就

业方便。究竟什么样的专业适合他还真没想过。”

“造成孩子学习成绩不理想的因素，你们认为是他的学习态度不够端正还是学习基础不够扎实？是学习动力不足还是学习能力有欠缺？”我问道。

面对我的连续提问，两位家长一脸茫然，他们承认确实没有很好地思考过这些问题。但他们反复强调，每天都在为孩子的高考操心与担忧。

这是一个典型的心理辅导案例，一方面是家长过分焦虑，另一方面是孩子的高考目标不明确。所以，想要帮助家长缓解焦虑，必须从了解孩子的需求，帮助其树立目标入手。

“现在我能做的不是给你们指点迷津，而是帮助你们的孩子明确高考目标，了解现有的基础，提高学习的能力，突破偏科的障碍，争取进入最适合他发展的大学和专业。”

随后，我见到了他们的儿子肖华（化名）。

“肖华，听你父母说你的理科成绩很棒，文科成绩较弱，是这样的吗？”我很直接地问。

“嗯，我的理科成绩一直不错，但文科成绩差些。虽然我是理科班学生，高考肯定报考理工科院校，但语文和外语在高考中占了很大的比重，偏科会严重影响高考总成绩。我的文理科成绩失衡让爸妈担心，老师不满，我自己也很无奈。”肖华没精打采地回答。

其实，在学校里这样的学生并不少见，学生或多或少都会存在各科成绩不均衡的现象。造成学生偏科的因素有很多，我想知道肖华的原因是什么。

“你能分析一下造成自己偏科的原因吗？”我对肖华说。

“也许是天生的吧，记得上幼儿园时，我对读儿歌、讲故事都不太喜欢，这些一般都是女孩子比较强，老师总是给背得又快又好的女孩子们发小红花，我从来没有得到过。所以，我最讨厌讲故事比赛。我比较喜欢算术和玩变形金刚，有时也会得到老师表扬。进入小学后，算术考试我总能得班级第一，初中时我更是成为理科高手。但常常被语文和外语老师罚课后默写和背诵，我也就越来越讨厌文科。现在我心里也很清楚，参加高考，文理科都重要，但就是无法改变偏科的现状。”肖华很无奈地说。

我向肖华讲解了“左右脑理论”：脑分为左脑和右脑两部分，左脑与右脑形状相同，功能却大不一样，左右脑有各自独立的意识活动。左脑主要控制着知识、判断、思考等，倾向于语言思维；右脑会对信息自动加工处理，并衍生出创造性的信息，更倾向于感觉形象、直觉思维。

研究发现，较多地使用左脑的同学，表现为爱用言语、逻辑方式处理信息；较多地使用右脑的同学，表现为空间概念较强，喜欢以直觉方式处理信息。因此，学生出现文理偏科现象，在某种程度上来说，与其左右脑的开发、利用有关。

接着，我向肖华介绍了由美国管理学家彼得提出的“木桶理论”。所谓“木桶理论”就是“短板效应”。一只木桶能盛多少水，并不取决于桶壁上最长的那块木块，而恰恰取决于桶壁上最短的那块。因此，家长和老师都为成绩偏科的孩子捏把汗，担心孩子某科成绩不理想，导致孩子高考“全军覆没”。

“肖华，你怎么看自己的‘短板效应’？”我问。

“我知道自己有‘短板’，也害怕‘短板效应’让我的高考失利。我想制订一个‘短板提升计划’，补习语文和外语。希望能保持强项，改变弱项。”肖华开始有了一些信心。

“看到你有目标、有信心地提升‘短板’，真是很高兴。老师也想告诉你关于‘木桶理论’的许多演变理论，如木桶的储物量除了取决于最短的那块木板的高度外，还取决于木桶的直径大小、木桶的形状、木桶使用时的状态，等等。也就是说，要想让木桶多装水或其他物质，一种思路是提升木桶短板的高度，另一种思路是改变木桶的形状或大小。所以，你既可以考虑提高自己的学习成绩，也可以努力优化自己的综合能力。我们既可以‘取长补短’，也可以‘扬长避短’。”我启发肖华从不同方面改变自己。

“老师，我明白了，对我来说，并不会因为文理偏科就前途渺茫，反而是机会多多，只要自己能把握好。”肖华有点兴奋地说。

我给肖华讲了一个真实的故事，一个“长腿效应”的受益者的故事。有一名重点中学重点班的学生，他的理科成绩如数学、化学比较优秀，而文科成绩如语文、外语比较差。高中三年，他始终维持着这种偏科状态。

老师着急，家长更着急，就他不着急。老师和家长想到了“短板效应”可能会带来的不良后果，劝他赶紧“弃长补短”，用更多的时间与精力补习语文、外语。但他的想法是“扬长避短”，让自己的强项更强，对弱项尽力而为。他清楚地知道自己的兴趣与特长，知道自己在文、理科上有很大的区别，在识记能力、表达能力与逻辑分析能力、空间想象能力上有强弱之分。他对自己提出的目标是：承认“短腿”（指文科弱项）的事实，让其加长当然更好；保持“长腿”（指理科强项）的优势，让其更长决不放弃。

当老师和家长批评他学习语文、外语不够勤奋、不够刻苦，所以成绩极差时，他自信而乐观地认为：“不是自己学得一塌糊涂，而是同学水平高超。”身处重点班级，与优秀同学相比自己的弱项就显得更加一塌糊涂。他用自己的强项，自信地在班上占得了“好学生”的一席之地；他用自己的理智，乐观地在班上维持着“差生”的尴尬角色。“长腿”为他带来了荣誉：他曾获得第21届英特尔上海市青少年科技创新大赛优秀科技论文一等奖、2006年上海市青少年“白猫杯”应用化学与技能竞赛一等奖。“长腿效应”使他有信心把有效的学习方法、学习能力迁移到弱项学科的补习与提高中去。他用自己的“长腿”带动了“短腿”，跨越了一个较高的“门槛”，在上海交通大学自主招生时，被顺利地录取。

“肖华，该如何面对偏科这个问题你已经很明白了，但我还有问题想问，你想过自己的高考目标吗？不是高考考多少分，而是希望进入哪所大学、读什么专业、将来从事何种职业。”我严肃地问，希望引起他的思考。

“说实话，我没有考虑那么多，总以为考到什么分数就进什么学校，最好是家长所期望的重点大学、热门专业。”肖华坦率地回答。

我说：“以前没有想过，现在开始想还来得及。只有当你有了明确而具体的高考目标时，学习的动力才能被激发出来。希望你回家后，与父母一起商量，尽早确定自己的目标。”肖华点头答应了。

[聆听手记]

孩子出现偏科现象，家长们总是十分着急但又爱莫能助。家长常常要求孩子放弃对原有“长板”的维护，尽可能地加高“短板”的高度，其实，

这种做法是“弃长补短”的短期获利行为。短时间内可以看到弱项科目的分数提高，“短板”似乎补长了，但原来强项科目的成绩却会下降，“长板”也随之消失。从长远看，孩子对弱项科目的学习并不会因此而产生积极性，而强势科目成绩的下降，倒会让其优越感消失。用抑制优势发展而得到的弱项强化，只会让孩子的学习积极性备受打击，最后强项不强、弱项更弱。

本案例给了我们一个启发：孩子存在偏科现象是正常的，家长应该尊重客观事实，帮助孩子客观地评价自己。要“扬长避短”而不是“弃长补短”，要通过提升孩子的“长腿效应”来优化他的“短腿功能”。

对未来感到迷惘的男生

这天，我接待了一家三口做心理咨询。此前，孩子的爸爸在电话中描述了在他眼中一无是处的儿子。

“余数（化名），快进来，见见老师。”爸爸用命令的口吻在门口说道。

这时，我才发现一位身材高挑、皮肤白净、目光警觉的大男孩儿出现在门口。

“儿子，好好参观一下，你看这里环境优美、设施一流，你如果能来这样的学校读书真是太幸福啦！”妈妈主动对儿子介绍。

我弄明白了，原来这对父母对孩子说是去参观一所新学校，并没有告诉他实际上是来做心理咨询。于是，我干脆当起了“讲解员”，带男孩儿一家人楼上楼下地参观，并介绍心理中心的多种设施。余数饶有兴致地参观了每个功能室，他最感兴趣的是宣泄室，并征询我能否体验一下。在我的许可下，他一个人留在了宣泄室。

15分钟后，余数打开门走了出来。我问他：“感觉如何？”他肯定地回答：“爽！”

他爸爸说要接电话离开了咨询室，他妈妈说去一趟卫生间也离开了我们。这样咨询室里只剩下我与余数两个人。因为他并没有做心理咨询的愿望和准备，所以，我只能从参观的感想谈起。“参观了心理咨询中心，你有什么感想？”他摇摇头，不说话。

“你摇头想表达什么？不知道？没感觉？不喜欢？还是不想谈？”我进一步地问。

“我爸妈怎么还没回来？”余数问我。

“爸妈不在身边，你是不习惯还是有点害怕？”我又问。

“我不知道他们把我一个人留在这里算是什么意思！”余数略显不安地站起身来，准备离开。

“他们很快会回来的，你再等一下，我们也可以随便聊聊啊。”我一边安慰他，一边稳住他。

“我不知道可以聊什么。”余数茫然地说。

“你平时有什么特长爱好？除了读书之外，对哪些事儿最感兴趣？”我开导他。

“我喜欢下棋，还会吹萨克斯。小时候练过书法，弹过钢琴。”余数一一报出。

“你太厉害了，真是文武双全啊！”我有些惊讶地说。

眼前这个小伙子，与他爸爸向我描述的一无是处的形象根本无法吻合。为什么孩子的自我评价与父母的评价相差甚远？很多家长常常把孩子的学习成绩放在首位，成绩成为评价孩子最重要甚至是唯一的标准。我想了解一下余数的学习情况，看是否可以找到产生评价差异的原因。

“最近，高一年级的学生都在参加学业考试，你考得如何？”我小心地把话题转到学习上来。

“不知道。”余数小声地说。

“你不知道自己的考试成绩？”我问。

“我没有参加考试。”余数还是小声地回答。

“没考？为什么？据我所知，不参加学业考试，无法参加高考。”我惊讶地问。

“爸妈说我不能在上海参加高考，必须回老家。但也不知道回老家后能不能考。”余数一脸茫然。

此时，我意识到，余数的问题可能就出在对未来的未知上。没有目标哪来希望？没有希望谈何动力？没有动力怎会努力？没有努力谈何收获？

此刻，我非常想找余数的父母谈谈，了解他们的教养方式和余数成长的经历。

“我想与你父母聊聊，你能联系他们吗？”我问。

“那我去找他们。”余数像得到解脱似的跑了出去。

其实，余数父母并未走远，他们只是想创造机会，让我与余数单独谈谈。

余数的父母告诉我，余数没有上海户口，不能在上海参加高考，但也不知道是否可以在河北老家参加高考，因为他是一个超生子。他们已经有了一个女儿，但爷爷奶奶盼望有个孙子，所以，偷偷地生了余数。因为他俩都是公务员，怕因违反计划生育政策被处罚并开除公职，所以，一直以来他们对余数的身世总是十分谨慎地隐瞒。家里只要有陌生人来敲门，他们的第一反应是对他说：“快！藏起来。”有时为了躲避检查，他会被送到乡下亲戚家寄养。他问他们很多次：“为什么我要躲起来，为什么姐姐就不需要？”为了保险起见，他们从没告诉过他真正的原因。

后来他们把他带到上海，通过走关系让余数进入名校读高中，希望他在一流的学习环境中能有更好的发展。但令人失望的是，他自我封闭起来，不与同学来往，不与老师交流，学习成绩越来越差，期末考试成绩全部亮起了“红灯”。他的智商肯定没有问题，但真不知道为什么学习成绩会这么糟糕。

我告诉余数父母一个道理：家长总以为送孩子进入名校学习，孩子自然就能成为优秀学生。但更重要的是，我们要关注孩子在面对新的城市、新的学校、新的同学和老师时，能否融合；在面对新的教材、新的课堂、新的教学方式时，能否适应；在遇到困难与不适时，是否能找到求助的对象和突破的方法；在遭遇挫折与打击时，是否能获得勇气和力量。

余数进入名校后，遇到了前所未有的困难和挑战，父母的付出与期望对他来说，是极大的压力。一个不知道自己的未来在哪里的人，是不可能追求目标的勇气和意志力的；一个不知道自己的能力和优势在哪里的人，是不可能有信心和自制力的。

我把余数请回到心理咨询室，面对余数一家人，我对余数的爸爸、妈妈说：“现在，我向你们提一个要求，各自说出余数的三个优点。”

思考了大约5分钟后，余数的爸爸说：“我觉得儿子下棋水平还可以，国际象棋、围棋和中国象棋都懂几招。他的萨克斯吹得也不错，在学校演出时受到大家的好评。他的电脑技术也可以，能当我的老师。”

听完丈夫对儿子的夸奖，余数的妈妈接着说：“我觉得儿子很懂事，每到我过生日时，他总会给我准备小礼物。他生活基本自理，在老家学校住

读期间，衣服都是自己洗，从来不带回家麻烦家人。还有，我觉得儿子很有孝心，对长辈有礼貌，从上海回老家总要给爷爷奶奶带礼物。”

听完余数父母的回答，我说：“拥有这样一个儿子你们还不满足吗？孩子身上有一些问题，该检讨的可能是我们家长。我的建议是：尽快解决孩子的户口问题，落实高考归属地。帮孩子树立目标，补习课程缺漏，让孩子更有底气地对待高考，更有信心地迎接考试。相信他是一个出色的学生，可以像父母一样取得成功。”

咨询结束后，一家人迈着轻松的步子离开了咨询室。

[聆听手记]

我们发现，生活中不少成功人士的子女，并未像家长预期的那么优秀。

本案例中，我们了解到孩子的父母自身非常成功，对孩子寄予的期望很高。但由于家庭教育中存在问题，孩子的成长受到影响，孩子的发展受到制约。

在孩子期末考试成绩出现“红灯”高挂时，焦虑的家长常常会把原因归结为孩子学习不认真、目标不明确、自制力不强等。我们分析一下余数同学的成长经历，可以看到父母对他倾注了大量心血。他能文能武，离不开父母精心的培养。孝敬长辈的品质、独立自主的能力也是父母言传身教、家庭教育潜移默化的结果。但作为一个超生的孩子，从小就处于谨慎躲藏、缺乏安全感的环境中，因此对他人难以做到敞开胸怀，也是情理之中的事儿。

家长主动求助，希望为孩子的问题“把脉”，教师在帮助学生的时候，也要让家长看到家庭教育中的不足。改善成长环境、改变家长行为，是解决学生问题的关键。

她为何要放弃高考

一天，我去一所艺术特色学校联系工作，在教学大楼的走廊上遇到一个冒失鬼。她目中无人地向我走来，撞落了我手中的拎包，竟连一句表达歉意的话都没有。我轻声对她说：“同学，以后走路要小心哦！”她瞪大眼睛对我说：“你怎么知道我走路不小心？”看着她既愤怒又委屈的样子，我只能无趣地对自己说：“这孩子让人看不懂啊！”

几天后，该校的美术教师熊老师前来求助。他对我讲了他的困惑，他的学生中有一位女生，绘画很有天分，以前多次参加国家级的绘画比赛，都取得了骄人的成绩。但最近不知什么原因，对人态度冷漠，常莫名其妙地发火。有同学反映，常见她一个人在教学大楼顶楼的栏杆边发呆。熊老师想帮助她，就问她有什么烦心的事儿，她无理地回答：“不用你管，你也管不了！”

同学们都开始准备艺术专业考试，而她却说要放弃艺术专业考试。

熊老师对她说：“放弃艺术专业考试，就意味着放弃高考，这是非常重大的决定，你父母知道吗？”

她肯定地回答：“我自己做出的决定，与他们没有一点儿关系。”

“老师，我不知道这个学生的心理出现了什么状况，她辛辛苦苦学习美术好多年，绘画功底又很不错，就这么放弃艺术考试实在太可惜了！我觉得她的决定是轻率、冲动的，我怎样才可以说服她，让她改变不理智的决定呢？”熊老师着急地问。

这个女生的表现确实令人费解，但熊老师的想法也需要指导。

“熊老师，你的心情我理解。但你是否想过，她为什么要放弃高考？在你看来，高考重于一切，但对她来说，是否出现了比高考更重要的事情？我们可以帮助学生面对问题，但无法替代学生做最后的决定。”我从心理咨询专业的角度劝告熊老师。

“熊老师，如果你真想帮助这个女生，就去了解一下她的生活中是否发生了什么事情，影响了她的学习、生活、情绪和未来发展的目标。”我真诚地向熊老师提出建议。

大约一周后，熊老师打来电话告诉我：“我找到原因了。如你所料，那个女生家里确实发生了一件大事，她父母最近离婚了。这件事儿对她打击很大，不仅影响了她的情绪，而且也影响了她对高考的态度。我想让她不要冲动地放弃高考，您说我应该怎么做？”熊老师急切地问。

“父母离婚这件事儿对她产生了这么大的负面影响，我想她有必要接受一次专业的心理辅导。要让她理性地对待已经发生的不幸，从对父母行为的愤恨、对家庭破碎的失望和对自己未来的轻率态度中走出来，仅凭你的同情和开导是远远不够的。”我说出了自己的建议。

令人欣慰的是，在熊老师的真诚劝导下，女生终于来到心理中心求助。

女生一进门，我就认出她就是上次在学校走廊上撞掉我拎包的那个冒充鬼。女生看到我也惊讶地说：“老师，我好像在哪儿见过您？”

“是吗？那你好好想想是在哪儿呢？”我故意装作不认识她。

“噢，想起来了，有一次在我们学校走廊上我撞了您，因为我当时心情不好，真对不起哦！”女生略显尴尬地说。

“噢，我也想起来了，原来是你啊！我当时就有一点疑惑，感觉你一定有心事，所以情绪比较暴躁，对吗？既然今天你来了，是否可以告诉我，你遇到了什么烦心事？”我耐心地问。

“老师，熊老师没跟您说我的情况吗？”

“他只告诉我你要放弃艺术专业考试，他很着急。此刻我最想听的是你自己的解释。”

女生说出了自己的成长故事：“我生在一个知识分子家庭，爸爸、妈妈都是大学教师。爸爸从事艺术教育工作，妈妈从事化工研究工作，两个人在性格和工作特点上有差异，所以常常发生争执。小时候，爸爸对我说：‘你长大一定要当一名艺术家。’妈妈对我说：‘你长大一定要当科学家。’其实，不论是艺术家还是科学家，都离我非常遥远。我遗传了爸爸的艺术天赋，很喜欢画画，还获得过全国青少年绘画比赛一等奖。从小学到初中，

我的数学成绩都很一般，这让妈妈很失望。但语文成绩比较出色，这让爸爸特别得意。

“进入高中后，全家人认真讨论后一致决定让我报考美术院校，将来当一名画家。但最近发生的一件事情，让我无法安心学习，我不想当画家了。”

“究竟发生了什么事儿，对你影响这么大？能说说吗？”我恳切地问。

“这件事儿让我难以启齿。总之我们的家散了，我的梦碎了。”女生开始流泪说。

“是爸爸的过错导致的吗？”我问。

“是的，爸爸出轨了，他与艺术院校的女研究生发生了不该发生的事儿，这让我想起来就觉得恶心。在父母签离婚协议时，我选择了妈妈做监护人。爸爸的错让我很失望、很痛苦，为了报复他，让他的希望彻底破灭，我决定放弃艺术院校的报考。但我不知道，我不考艺术，还可以考什么？我被他毁了，我恨他，也恨这个支离破碎的家。”女生的情绪有点儿失控。

女生的决定是残酷的，不仅让父亲绝望，也让母亲失望，但最受伤的还是她自己。如何让女生尽快平复心情，理性地对待父亲的过失，慎重地决定自己的未来，沉着地应对高考，这些都是心理辅导中需要关注的问题。

“现在，我们需要面对两件事儿：一是如何对待爸爸的过错，二是如何对待自己的高考。对吗？”我将问题聚焦。

我给女生提了几条建议：“第一，爸爸的过错已经发生，高考即将到来，我们能把握的是后者。不能用别人的错误惩罚自己。报复他人，伤害自己，绝对是不理智的行为。第二，爸爸的愿望是让你将来当个画家，那你自己的理想是什么？如果你也想当个画家，那报考艺术院校是必须经历的过程，与爸爸是否有过错没有必然联系，我们应该坚持自己的梦想。第三，在意外发生后，每个人都会有相应的情绪表现，如焦虑、沮丧、失落、愤怒、痛苦等，但时间是一剂良药，可以让心灵的创伤得到修复。人在思考中成熟，在等待中成长，在求助中顿悟，相信我们都可以走出心理阴霾。”

女生若有所思地点点头：“老师，让我好好想一想，我还会来找您的，

谢谢！”望着女生离去的背影，我感觉有一种修复的力量在她身体内流动。

第二天，熊老师发短信告诉我：“老师，告诉你一个好消息，这个女生决定报名参加艺术专业考试了。”

女生能够重新做出理性的决定，这让我与熊老师都很高兴，但修复心灵的过程并没有这么简单，我期待着女生再次来访。

“老师，我能带妈妈一起来做心理咨询吗？”一周过后，女生给我发来短信。

“好啊，我期待你和你妈妈一起来。”我略带兴奋地回应并约定见面时间。

女生与她妈妈准时在约定时间出现在咨询室，在沙发上坐定后，我问：“二位今天有怎样的求助期待？”

“老师，我女儿已经决定报名参加艺术专业考试了。我该怎么做才能帮助她尽快从对父亲的怨恨中走出来，集中精力进行高考复习？”妈妈焦虑不安地问。

“女儿对父亲有怨恨很正常，因为她认为是父亲的过错毁了家庭幸福。但你是否想过，女儿的这种情绪与母亲也有关联？也就是说，女儿对母亲是否存在一点埋怨和失望呢？”我提出的问题让这位母亲若有所思。

同样，我也问了女生一些问题：“爸爸让你失望、痛苦，那妈妈给你的感觉是什么？是信心？是温暖？还是……”

妈妈说：“我总以为自己是一个受害者，所以，常常在女儿面前揭发前夫的‘罪恶’，发泄对这个男人的愤恨之情。现在想来，我的坏情绪严重地影响了女儿的情绪。”

“您是否想过，在对前夫全盘否定的同时，您的言行也隐约地伤害到女儿的内心？因为这个‘一无是处的坏男人’是她的父亲，谁愿意接受这样的父亲呢？要想让女儿集中精力努力学习，就要为她创造一个安全、温馨、宁静的环境。父亲的过错与离开已成为无法改变的事实，妈妈的陪伴就显得加倍重要。这种陪伴并不仅是时间上和空间上的，更是心灵深处的守护。您是否可以用关注替代抱怨，用大爱融化仇恨，让女儿理性、坚定地迎接高考？”

听了我的一席话，妈妈有所感悟。

我对女生说：“爸爸虽然有错，但绝不是‘十恶不赦’的，可以记住他曾经对你的爱。妈妈也有不足，但不是伤害你的人，应该感谢她为你付出的爱。父母离婚是他们的决定，对你来说，父爱和母爱仍然存在，你并不是孤独的缺少爱的女孩儿。希望你在接受他们的爱的同时，用自己的行动报答他们的爱。希望你能努力实现父母的愿望，当然也是你的人生梦想。”

几个月后的一天，女生与她妈妈拿着一所著名美术大学的录取通知书来心理咨询中心找我，这既是一份感谢，又是一次告别。

[聆听手记]

高考是人生的一件非常重要的事儿，也是家庭的核心事件。从某种程度上说，孩子高考是否如愿，也成了衡量家长是否成功的标志。本案例中的女生在艺术专业考试前夕决意放弃考试，让老师着急，让家长担忧。如何帮助女生理性地对待父母离婚这件事儿，慎重对待高考，成了老师与家长共同的目标。

妻子用离婚的方式惩罚丈夫，女儿用不参加高考的行动报复父亲，结果家庭破碎了，家人都受到了伤害。母亲把对父亲的不满挂在嘴上，将愤怒写在脸上，这必然让女儿情绪压抑且倍感痛苦。

如何用积极的思维和行为对待负面的事件？在这方面家长应该成为孩子的榜样。虽说父母离婚是两个大人的事儿，但对子女的伤害可能是一生的。教师应引导学生学会用理解替代指责，用宽容包容过失，用大爱创造美好。

考不上本科是丢脸的

新生入校时，我会在新生中招募“阳光部落”心理社团成员，通过一系列课程的培训，将他们培养成为校园里的“心灵使者”。这些“心理小骨干”会默默地帮助班级同学，带领身边有困惑的伙伴走进生命关爱中心，也会将潜在的需要帮助的伙伴的情况提供给我。小婷，就是“心理小骨干”小萍和小静提醒我需要关注的一个女孩儿。

“老师，我们班的小婷刚才在教室里哭了，最近几天她精神状态都不太好，而且我们发现小婷有伤害自己的行为。”小萍反映说，小静在旁边使劲儿点头。

小婷?!我眼前立刻浮现出一个留着齐肩长发、身材娇小的女孩儿。“哦?你们有什么依据吗?”刚刚工作三个月，我第一次听说校内有学生自残，立刻警觉起来。

“她心情不好的时候会割手腕，手臂上还有疤痕。”小萍肯定地说。

“你们知道是什么原因吗?”

“最近一次好像是因为考试成绩不理想，但具体是什么原因，我们也不清楚。”小静解释。

“我知道了，我会想办法找机会和她聊聊的，这事儿你们别告诉别人，同时也要麻烦你们最近多留心小婷的言行，多关心她，有什么情况及时和我沟通，如果我不在学校，及时找班主任。”我叮嘱她们。

因为我经常会遇到由学业问题产生的学生情绪或其他心理问题，学校为我开放了学生成绩管理系统，可以查阅每一位学生每门学科的成绩。因此，在高一第一节心理课上，我曾和学生提及，如果我觉得可以在学习方法上给某位同学一些提醒或者建议的话，我会主动找他沟通，学生们也很乐意，而这也成为我主动介入一些学生问题的方式。

我查阅了小婷入学后的两次考试情况，第一次月考成绩不理想，多门

成绩不及格；期中考试只有英语、历史和政治三门学科及格，化学成绩则是年级最低分。

为了了解更多关于小婷的信息，我找到了小婷的班主任。班主任反映，小婷性格内向，但对同学很友善，人际关系不错；绘画能力不错，班里的黑板报、体育节的宣传海报很多都是她的佳作；学习很用功，但成绩却不理想，平时在班里还经常有精神恍惚的情况。如果今后一年多的时间里她的学习成绩仍没有进步，她考上本科的可能性就不大。同时，班主任也反映，虽然小婷平时也会笑，但总觉得她笑得很勉强，感觉这个柔弱的女孩儿心里装着许多心事。

尽管开学至今已经上了几节心理课，但我依然担心贸然出现在班级门口约见一位同学的行为会引起其他同学不必要的议论，因此我让小静带了一句话。中午，小婷如约而至。

“小婷，进来吧！”我起身迎接小婷，右手轻轻地搭在她肩上，把她领到沙发边坐下。“知道老师今天找你来有什么事儿吗？”

“我想应该是学习的问题吧，其他的我好像都还好，没什么问题。”小婷低声地回答。

“嗯，这两天你们的期中考试成绩陆续出来了，我发现你的成绩不理想，而你平时给人留下的印象是学习挺努力的，所以我想看看是不是能够帮到你什么。”

“我的压力很大，这次考试只有英语、历史和政治及格了，其余的都不及格。今天知道了化学成绩，年级第一，倒数的，刚才在班里忍不住哭了。”刚说到这儿，小婷的眼泪就流了下来。

我赶紧抽出桌上的纸巾递给她，一只手轻轻地拍着她的肩。

“我觉得高中的学习真的很辛苦。平时作业早一点儿的话10点多完成，晚一点儿要做到12点左右。刚上课的时候精神好一点儿，但是上了一段时间后就想睡觉。”

“看得出你真的非常努力了，那你有没有想过接下来怎么办？”

“我也说不清楚。我觉得很对不起爸妈，尤其是爸爸。爸爸对我很宽容，以前成绩不理想时，爸爸一直说没关系，一直鼓励我继续努力。但是

妈妈不一样，她说如果考不上本科，就不让我继续读书了。今年夏天，妈妈拿着公布了考上大专学生名单的报纸在那儿看，很不屑地说了句‘考上本科登出来还可以，考上大专还好意思登出来’。我真的不知道该怎么和他们说，感觉自己根本没有希望考上大学。”

“看来爸爸妈妈对你学习的态度反差比较大，真的会让你觉得挺为难的，尤其是妈妈说那样的话，我想一定给了你不少压力。这些压力在推动你努力学习的同时，是不是也会干扰你的学习呢？”既然小婷谈到了压力、恐惧，我想我可以把话题往情绪调节方向引导，而这也是我觉得目前对小婷最重要的问题。

“嗯。在我妈的眼里，考不上本科是很丢脸的事情，当时我听她说完那句话就很害怕，成绩不理想也不敢和他们说。”

“不敢和爸妈说，那么你心情不好时会怎么办呢？”

“以前是哭，哭完之后感觉会轻松一些，但刚才哭的时候有同学笑我，说哭是不坚强的表现，所以以后还是尽量别在外人面前哭的好。我还会在家里的厨房里扔筷子，把筷子扔在地上，然后扔进垃圾桶。但筷子少得多的话爸妈可能会发现吧。我还会涂鸦，在一张纸上涂鸦。这些都会让我感觉稍微好一点儿，但也没什么用。”说到这儿，小婷叹了口气。

“还有没有尝试过其他的办法，能让你觉得心情好一些的？”我追问。小婷抬起头看着我，我相信她也意识到了什么。

“我听说当你不开心的时候还会伤害自己，有这种情况吗？”

小婷抿了抿嘴，无奈地笑了。

“刚才怎么不告诉老师呢？”

“我怕你说我心理有问题。”

“傻孩子，”我心疼地说，“能让老师看看伤口吗？”

小婷挽起白衬衫的袖子，白嫩的手臂上，六条细长的疤痕已经结起褐色的痂，显得那么刺眼。

“还疼吗？”我摸着那些疤痕问。

“不疼了。”小婷的眼泪止不住地往下流。也许我是第一个看到她全部伤痕的人，第一个这么抚摸她伤痛的人。

“哭吧，没事，哭不是懦弱，在这里你可以尽情地哭。”我想这时她痛快地哭一场比什么都重要。

“以前没这么做过，开学后第一次月考成绩不好，心里很难受，正好看到圆规在身边，就拿起来划。也想过是不是可以拿东西打自己，比如说尺子，但我怕疼。用圆规划，我划得不深，只是划完后疼。”小婷一边哭一边说。

安抚完小婷后，我告诉小婷伤害自己是消极的宣泄情绪的方法，由于一次自残的安慰效果不会持久，没多久就会再次做出自残行为，继而会上瘾”。小婷表示，以后不会再那么傻了，她会通过涂鸦的方式来调节情绪，如果觉得有必要，会找班里的“心理小骨干”或者来生命关爱中心求助。

在之后的日子中，小婷的脸上重新有了笑容。因为班主任让小婷充分发挥出了她的文科特长和绘画特长，小婷从文科老师那里得到了充分的肯定，在班里也和同学们相处融洽。小婷的父母也在历次的家校沟通中了解到女儿有不错的美术功底。在高中最后一年，小婷如愿进入了学校的美术班，经过一年的努力，小婷如愿考上了本科。

[聆听手记]

据广东省广州市穗港澳青少年研究所公布的一份调查数据显示，5.2%接受调查的广州市中小学生，承认过去一年中有过用刀片等利器伤害自己身体的行为。而感情问题、学习压力、父母离异、家庭生活不幸以及受别人影响、觉得好奇等，是青少年“自残”的主要原因。

有的孩子用刀片伤害身体，轻一点儿的在手背上划，重的在肉多的地方划，更严重的用烟头烫。如果不是亲眼看到那些手臂上用利器割的深痕，真的很难将它们跟这些花季少年联系起来。是什么原因让他们选择用如此极端的方式伤害自己？有一部分青少年承认是受到了不良认知的影响，他们认为这些举动是一种“酷”的表现，但实际上更多的是一种“残酷”。自残的少年渴望与人沟通和交流，渴望被理解与关注，渴望成功与被他人肯定。当他们无法从家长、同伴、师友处满足这些情感诉求时，就会采取自

残的方式转移心中的压力。

“考上本科登出来还可以，考上大专还好意思登出来”，母亲无意间的一句话让小婷心生恐惧，因努力后学习成绩依旧不理想，内向的小婷无处诉说，于是就通过肉体上的痛苦来抵消心理上的痛苦。正如一位有过自残经历的少年所说的那样，“看着殷红的鲜血缓缓流出来，什么烦恼都退得远远的”。

然而，自残是消极的抵抗压力的方式，是对肉体和精神的双重虐待，肉体上的痛苦是暂时的，但精神上的伤害却可能是永久的。自残不仅伤害自己，对亲人亦是一种伤害。《孝经》有云：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”年轻的同学们，请善待自己的身体，善待自己，善待爱你的人。

留级生的烦恼

又是六月的最后一周，期末考试成绩、学年总评、高考成绩陆续发布，真是几家欢喜几家愁。每到这时，我都要强打十二分的精神准备接待几个由于学业成绩不理想而需要咨询的学生。这次谁会是第一个来访者呢？望着满桌子需要存档的材料，我不禁心里嘀咕着。

一阵电话铃声打断了我的思绪，是一位年轻的班主任来电。

“我们班有个女生小莹，是去年留级的，今年虽然学习很努力，但成绩还是不理想，依然得留级，刚刚和她谈了好久，但她无法接受。她想和您聊聊。”班主任王老师十分担忧地说。

“可以，我正好有空，让她过来吧。”挂了电话，我边整理桌面上的材料边思考，连续两年留级，意味着人生中五年的美好青春要在高中度过，看着当初和自己一起入学的同学一个个升入高年级甚至欢欢喜喜毕业，那该是怎样的心情？正思索着，敲门声响起。

两个女孩儿牵着手站在门口，旁边略显高些的女孩儿眼睛红肿，显然哭了好久，应该就是小莹吧。

“老师，您帮帮她吧，如果小莹的爸妈知道她又要留级，家里会出大事的！”陪同而来的小宜边牵着小莹进来边说。

“我会尽力的，不过能不能让我多了解一些你的情况呢？”我示意她们坐下，自己也坐到小莹的身边。

“我真的想不通，去年成绩不好留级也就认了。今年明明很努力了，平时也很乖，不谈恋爱，不玩儿电脑，不随便出去玩，牺牲了很多，成绩也有了进步，但还是要留级。班里有的同学平时成绩还不如我，反而不用留级，这太不公平了！我真的无法接受，更无法想象爸妈知道我要留级会怎么样，他们也许会打死我的。早知道还不如去年就退学。”说着小莹流下了眼泪。

“我今年也要留级，但我平时学习不努力，而且，我的心态比小莹好一点儿，自己能想开。另外，我爸妈的态度也比小莹的爸妈好些，所以我应该会比她好些。”小宜补充道。

“其实我对自己高考的要求也不高，能考上一个大专就可以了。去年因为我留级，爸妈觉得很没面子，家里已经闹得很厉害了。那时我心里也明白自己没有好好学，是自作自受，也就接受了。但今年我都这样了还要留级，我真的没法儿想象爸妈会怎样。还有，我该怎么面对同学和老师的眼神？他们肯定会用异样的眼神来看待一个留级两年的学生，这也许在我们学校的历史上都是没有过的。最重要的是我不知道该如何向爸妈交代，我真的无法亲口告诉他们这个事实，太残酷了，太对不起他们了。他们该怎么办？该如何面对别人的眼神？……”小莹追问了一连串的问题。

从小莹的话语中我明白了，小莹的压力不单来自自己，更多的是因为不知道如何告诉父母再次留级的事儿，担心父母得知消息后会接受不了。

“连续留两年这个结果确实很难让人接受，无论是谁都会不知道该怎么告诉父母。我想王老师和教导主任会和你爸妈好好沟通的，但或许这并不是你现在最需要考虑的问题。我想现在最重要的是你该调整一下自己的情绪，冷静下来，这样才能处理好接下来可能发生的事儿。”我坚信，让小莹的情绪稳定下来是目前最重要的事儿。

“老师，您能不能和学校领导求求情？小莹这一年真的已经很努力了，而且成绩也有了很大的进步。”小宜问我。

一个自己也面临留级的孩子，却在这时坚强地站在好朋友身边，我真的为小莹能够拥有这样的朋友而感到欣慰，那一刻，我真的有一种马上起身拨教导处电话的冲动。但理智战胜了一切，作为一名心理教师，我的职责是帮助来访者学习为人处世的方法，让他自己的内心变得强大起来，而不是代替他去解决问题。更何况，学校有学籍管理规定，我不能随便介入。

“小莹，很抱歉，我无法帮你做出是否留级的决定，但我会和教导主任沟通，让他们尽可能以妥当的方式和你爸妈谈谈，必要的话我也会和你父母做沟通。”我解释说。

“刚才小宜说这一年来你并没有虚度，在成绩上已经有了很大进步了，

再给自己一年的时间是不是能考上更理想的大学呢？”

“进步了有什么用？59分和0分没有任何区别，都是没有及格，结果都是留级，如果努力了仍没有成功，就是失败。”小莹说。

“是啊，59分和0分从表面上看都是不及格。不过你想想，当一个人需要爬100层楼的时候，爬到59楼时，我们还会说他在底楼吗？”因为努力之后的结果依然是留级，所以小莹对过去一年的进步是全盘否定的，因此，我想应该先改变她的认知，肯定自己这一年来所取得的进步，或许也可以帮她更好地接受留级的结果。

“爬了一半多了！”小莹不假思索地回答，而我要的正是这个答案。

“那么59分和0分还没有区别吗？”我追问道。

小莹抬头看着我，小宜也附和道：“是啊，0分离100分还有100分，但59分离100分只剩下41分了。其实你这一年来真的很努力了，至少你能够控制自己，把心思放到学习上……我都做不到这些。”小宜一一罗列了小莹这一年来的改变。

“你看，小宜看到了你这一年来所取得的这么多进步，根据你以前的情况来看，要让自己把心思放到学习上可不是件容易的事儿哦！”

“是的，真的很辛苦，有时真的很难做到，然后就逼着自己做。”小莹苦笑着说。看来她在接受自己，认可过去一年的努力了。

“其实一个人跌倒了，可怕的不是这个跌倒的结果，而是跌倒后他还愿不愿意站起来。留级会让你面临一些困难，但如果勇敢地面对，你获得的成功可能也是意想不到的。”

小莹若有所思地点点头。

咨询结束前，我让小莹利用剩下来的时间好好思考一下，虽然过去一年努力了，成绩也有了很大的进步，但最终结果依然不如意，其间有哪些地方还需要改进。

[聆听手记]

“你了解留级生的处境吗？知道他们面对他人询问是否留级的问题时的难堪吗？有的人或许一辈子都不会知道……”这是一位留级生通过QQ空间

的日志留给我们的思考。他们害怕别人看自己的眼神，担心别人谈论自己，新班级新任课教师的适应问题、来自家庭成员的压力等都是他们的顾虑。

送走小莹后，我和班主任老师做了沟通。两天后，班主任来电说，小莹的母亲得知孩子的留级消息时，非常激动，表示孩子学习已经很认真了，自己不会责备孩子，但她觉得是校方故意刁难孩子，气呼呼地带走了孩子。

虽然听到的并不是最好的消息，但我一直悬着的心总算放下了一点儿，至少母亲是看到孩子这一年来的努力和付出的，对孩子是肯定的。至于母亲的情绪，也需要一些时间来调整。

两天后，还没有等到小莹的电话，于是我主动打电话到小莹家里。小莹出去学跆拳道了，是她母亲接的电话，一听我是学校的心理老师，情绪又激动起来：“我没有心理问题，不需要咨询。”我还没说上一句话，电话那头响起另一个声音：“我们家没有精神病，给你们的老师咨询咨询吧！”然后，电话啪的一声挂断了。我想那应该是小莹的爸爸，这对父母显然还在为留级事件愤愤不平，但至少我又获得了一个好消息，小莹继续练习跆拳道，保持这一爱好对她调整情绪肯定是有帮助的。

又过了两天，这是一个工作日，小莹的父母应该都上班去了。我试着再次拨通了她家的电话。小莹接的电话，她告诉我，爸妈这几天的情绪慢慢平复了，自己也还可以。冷静下来后大家都慢慢接受了这个事实，自己也会在新一学年的学习中继续努力，让两次留级能够留得有意义。撂下电话，我真心希望小莹能够正确认识自己，克服自卑情绪，在这一次的留级风波中找回自信。



第二辑

成长烦恼：冲突与沟通

生活，拒绝“瓷娃娃”

最近，有不少家长、学生前来咨询，共性的问题是如何应对新环境。部分学生因缺乏独立生活的能力，出现害怕交往、逃避竞争、拒绝上学等严重心理问题。

“瓷娃娃”的困惑

一位文静、聪颖的女孩儿在妈妈的陪伴下前来咨询。一见到母女俩进门，我就能感觉到母女俩的关系非常亲密。当我提议与两位分别交谈时，女孩儿依依不舍地离开妈妈，妈妈也露出同样的情绪。与女孩儿交谈时，我发现她紧张、焦虑、局促不安。当我问她有何问题需要求助时，她说出了自己和妈妈共同的担心。

“我是一名高一学生，尽管开学才一周，但我实在受不了住校生活。睡在我上铺的同学，每天都会早 20 分钟起床，就因为她早起，我每天也提前 20 分钟被吵醒。我担心睡眠不足会影响学习，妈妈也担心我的学习成绩会受影响，这样下去肯定进不了班级前 3 名。妈妈已向班主任提出换床的要求，班主任也帮我与上铺同学协商，该同学已同意调换。但我还是担心，万一她换到下铺还是把我吵醒，怎么办？”

女生诉说完，直觉告诉我，母女俩是一对“作女”。一个学习优秀、聪颖、文静的女生，却缺乏与人相处的能力，考虑问题总是以自我为中心，以成绩名次为目标。究竟是什么原因导致女孩儿如此自我，我想听听她妈妈的解释。

女孩儿妈妈告诉我，女孩儿好胜心特别强，学习成绩在班级总是第一名。在家里爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆都宠着她，除了学习需要她自己完成外，其他事情一概由长辈们包办。她一直生活在温室中，没有受过

一点点的委屈。好胜的个性与极差的自理能力，加之敏感的性格，导致她成了一个能看不能碰、中看不中用的“瓷娃娃”。

妈妈还轻声地告诉我，女儿虽然平时住校，但周末回家必须跟妈妈同床睡觉。理由是在自己房间独自睡觉会因害怕而失眠。爸爸妈妈一直满足着她不独自睡觉的要求。

在国内目前的“四二一”家庭结构中，每天都在产生大量的“瓷娃娃”。他们智商不低，但情商不高；学习水平不差，但生活能力不强。这种局面除了因为学校教育存在缺陷之外，更多的是家庭教养方式不当造成，都是宠爱惹的祸。

拒绝上学，但想钻研世界数学难题

在班主任的陪同下，一名学生家长神情紧张地来到心理咨询室，求助的问题是，孩子不愿上学，并且曾离家出走。班主任很担心学生以后的安全问题，家长更为孩子的前途担忧。在大致了解了家长、老师的担心后，我更想听听学生本人的想法。

班主任和家长把“问题学生”找到后送到心理咨询室，他见到我时好奇地问：“他们让我来这里干吗？”显然，他对家长前来做心理咨询的事儿一无所知。直觉告诉我，这是一个被父母过度“包装”的孩子，平时没有自己的主张，也没有自理能力。当我问起他不久前离家出走的事儿时，他说：“我不想到学校读书，我就想在家研究数学，解开世界数学难题。他们觉得我异想天开，逼着我去学校读书，我不想去，也害怕去。”

这个16岁的男孩儿每天都是由家长开车送他上学，父母要看着他进校门才放心离开。有一天，他决定逃离学校。等父母离开后，他溜出了校门。因为不认路，也不知道自己要去哪里，所以，他就一直往南走，走走停停整整过了13个小时。因为身上没有钱，一路上没吃过一点儿食物。天黑了，肚子饿了，身体累了，孤独与恐惧让他想到父母和温暖的家，这时才打开手机，发现有20个未接电话都是父母打来的。开机的瞬间，电话就被父母打通，但他根本说不清自己当时所处的确切的位置，家长花了

很大力气才把他找回家。

我问：“为什么选定一直往南走？”

他答：“我家在北面，往南走可以远离家，我不想回家。”

我又问：“为什么手机关机了还要把电板取出？”

他答：“防止被全球卫星定位系统追踪，我不想被父母发现速回家。”

在回答这两个问题时，我发现他的智商不算低。但从走了13个小时，也不知道自己身在何处的情况来看，他的生活能力确实很差。

一个在学习上有较强分析、判断、推理、演绎能力的人，一个一心想解开世界数学之谜的人，为什么开学一个多月了还叫不出同学的名字，也不知道任课老师姓什么，与人交往的能力几乎为零？他在成长过程中，究竟缺少了什么？我认为最大的缺失是生活教育。

为了让孩子全身心地读书，家长们包揽了所有家务。16岁的学生，居然还没有独立削过一只苹果，剥过一次鸡蛋，叠过一次被子，更不要说洗衣、做饭了。他害怕与同学交往，逃避现实竞争，拒绝在校学习，一门心思窝在家里自学，研究所谓的世界数学难题。

读了以下几则有关新生的报道，我的内心更加沉重，这些学生没有输在学业的竞争上，却在生活能力上交出了不及格的答卷。

◎《中国青年报》报道，北京大学2011级学生在两周军训期间，近3500名学生累计看病超过6000人次，特别是第一周，晕倒者众多。

◎《四川日报》报道，一名男生考入职业学校，开学后参加军训5天就选择退学，家长称其退学的原因是无法忍受不能天天洗澡和食堂伙食不可口。

◎孩子考上了理想的大学，家人为之庆贺。但开学仅10天，家长就收到孩子的快递，打开一看是他8天内换下的所有衣服，包括袜子，他还告诉父母洗完后立即快递回校。

什么是生活教育？陶行知先生认为，生活教育就是以生活为中心的教育。他说：“生活教育是生活所原有，生活所自营，生活所必需的教育。”生活教育是终身教育。陶行知先生提出生活即教育，社会即学校，教学做

合一。

我与前来做心理咨询的学生分享了对我的成长起到积极作用的童年经历：

◎ 学做面点。20世纪70年代中期，物质匮乏，粮食紧张，我们全家五口人每月由国家配置的100多斤口粮中有50%是面粉，对南方家庭来说，这真是个大难题。邻居家的爷爷是山东人，他可以用面粉做出各种各样的主食。周六下午放学后，院子里的一群孩子就跟着爷爷学做面点。每个孩子都有过这样的经历：做的馒头比石头还硬，但我们悄悄地啃着咽下；一下锅就开口成了面疙瘩的饺子，我们乖乖地吃着吞下。经过若干次失败体验，人人都学会了擀面条、包饺子、做馒头、烙大饼。孩子们还向隔壁阿姨学习南方人做点心的本领，很快，做汤圆、蒸发糕、裹粽子、包馄饨我们个个在行。这是生存的能力、生活的技巧，对家的责任也包含在其中。

◎ 用炉子生火。现在家里都用燃气，自动开关一按火就着，但在我们小时候，孩子们要担负起家里用炉子生火的任务。如何用最短的时间、最少的柴火完成用炉子生火的任务，常常是小伙伴们比赛的项目，也是我们钻研的功课。记得初中化学课学习了“燃烧”的知识后，生火工作的效率大增。我们知道了各种可燃物有不同的着火点，要有充足的氧气，才能保证燃烧正常。所以，我们在炉子里依此放入纸张、小木棍、粗木块、煤饼。在各种燃料添加过程中让它们之间有一定的缝隙，以保持空气流通，另外寻找顺风口，利用自然鼓风效应让煤块充分燃烧。小弟小妹们在敬佩之余虚心请教，让我们当大哥大姐的好好地炫耀了一番。我们以大带小，形成了自然的学习关系。因为每天都要用炉子生火，所以，路上见到树枝、木块，我们都会捡回家备用。当发现核桃壳、橘子皮中的油性物质是生火的优良材料时，我们就精心收藏它们，钻研的习惯就这样培养起来。

◎ 刷洗马桶。现代家庭用的是抽水马桶，用手一按就能完成冲洗任务。但在我们小时候，解决家庭如厕问题的马桶就是一只木桶。每天傍晚收粪人在小巷子里吆喝着，各家都要把马桶拎出来清理。清洗马桶的任务自然落在女孩儿身上。一个大院子里住着几户或者十几户人家，洗完的马桶总是排在一起晾晒，看谁家的马桶洗得干净，是女孩儿们常常比赛的项目。

马桶底部总会积淀一层白色物质，谁家马桶底部没有白色沉淀物，谁家就取胜。大家挖空心思地研究如何去掉这难以除去的物质。有人用吃过的贝壳倒入马桶，用竹制的马桶刷搅拌，采用物理摩擦的方式去除，但费力且效果一般。有人用碱性热水烫洗，但费时且效果不佳。学习了化学知识后，知道这种白色沉淀物是尿碱，最好的方法是利用酸碱中和的原理消除，于是我们想办法找到工业废盐酸，稀释成适当比例进行清洗，发现效果极好。这种高效的清洗液作为保密配方保密了很长一段时间。

青少年时期这些生动有趣的生活经历，锻炼了我们自理、自立的能力，培养了我们自信、自强的品质，真正让人体验到了在生活中学习、在学习生活中生活的乐趣。

[聆听手记]

从以上两个学生的个案我们不难发现，“高分低能”的学生常常缺乏独立性和自制力。对学生进行生活教育，就应让学生掌握生存能力、适应能力、交往能力。

为了提高大学生适应环境的能力和生活自理能力，某些高校开设“爬树课”、“说话课”是无可非议的，也是有益有效的好做法，这些做法也值得中小学借鉴。值得反思的是：生活教育中某些能力的培养本该在青少年时期就完成，在大学的课堂上再进行弥补，实在是迫不得已的滞后行动。

在提高学生学习能力、研究能力、创造能力的同时，培养学生的生活能力、耐挫能力、交往能力也应是教育工作者和教师的当务之急。

中等生容易被老师忽视

“在人生成长的关键期（初中至高中）教师对学生的影响力达50%到70%，学生十分关注老师对自己的情感和态度，因此，教师对优秀学生不可偏爱，对差生不可以有偏见，对中等生不可以冷落……”在一次报告会上，江苏省特级教师李凤遐老师《用师爱成就学生和自己的精彩》的主题报告让我想起了小晨，一个身材娇小玲珑、总是瞪大双眼期待老师关注的女孩儿。

小晨是心理课的课代表。每次课前都会主动问老师是否需要协助，每节课上都会认真记录表现优秀的学生名单，是个很负责的学生。

“老师，您现在有空儿吗？”小晨在办公室门口充满期待地望着我。

“嗯，有空儿。进来坐下来聊聊吧！”我把小晨请进了办公室。

“开学一个多月了，我的班主任上课从来没有叫我回答过问题。”坐下来后小晨诉说了分班以来的烦恼。

小晨的新班主任是历史老师，小晨每次上课前都尽可能做好充分的准备，上课也紧跟老师的思路，但是开学至今，班主任已经叫过班上所有的学生回答问题，但却从来没有叫过她。

听完小晨的陈述，我渐渐理清了问题所在：渴望得到老师关注的中等生被忽视了。这种“忽视”确实达到她所说的那种程度了吗？究竟对她造成了怎样的困扰？

“你是如何确定老师已经叫过除你之外所有同学的？”我想知道小晨的这个想法是大概统计的结论还是确切的结论。

“一开始我以为老师只是叫她原来班级的学生，后来发现原来不是她教的学生也都叫过了，好学生也叫过，可就是没有叫过我。”小晨委屈地回答。

看来小晨得出这样的结论还真是经过了确切的统计，如此期待老师点

名的她，在反反复复的期待与失望中该是多么的失落。

“老师没有叫你的时候，你心里怎么想？”

“我就觉得老师不重视我。有时老师问有什么问题，大家都在问，所以我提的问题她也没有听到。我这次考试也考得不理想。”

“你希望上课时出现怎样的师生互动情况？”

“老师不是都很了解学生的学习能力吗？我希望老师能够让我回答一些我有能力回答的问题。当然，那些很难的问题也别叫我回答。”看来小晨对老师提出了很高的要求，同时也传递出她的不自信。“我课前都做了准备的，老师提的问题我也认真思考了。有时候，她叫其他同学，他们没有回答出来，老师后来说出正确答案，我发现原来我的答案和老师的是一样的。”

“这时候你怎么想？”

“有些失望，因为我的答案是对的。”

“你知道答案为什么不举手呢？”小晨对老师有些许不满，其中也必然有小晨自己的原因。据我对小晨的了解，我想这个问题应该是个突破口。

“因为那些历史成绩比我好的同学都回答错了或者没有回答，就没有举手。我原来的历史老师上课都会叫我回答问题，我选历史课一方面是因为自己喜欢，另一方面是因为原来那位老师会让我回答问题。所以现在，我有问题的话，宁愿多跑几层楼去问以前的老师。虽然这次没有考好，我还要继续努力，但感觉自己的兴趣和信心没有以前那么足。上课的时候有时会想反正老师也不会叫我，现在又是春天，比较容易犯困，就不认真听课了。”小晨说出了自己的问题，但很快又找了理由为自己辩解。

“所以希望你老师关注一下你，帮助你克服自信心不足的现状，让你保持对历史这门学科的兴趣，让你更有动力地去学习，对不对？”我顺着她的思路，重述了一遍她的想法。

“是的。”小晨点点头。

“能否做好一件事儿，是取决于自己还是取决于外界的因素呢？”

小晨陷入了沉思，或者，她心里已经开始明白了什么。

“记得高一的心理课上，你期待的眼神让我对自己的课堂有了信心，于

是，我选择了微笑地看着你，你选择了举手。是你用自己的行动让我知道了你想提问，也是你举起的手让我知道了你要提问哦！”我微笑着看着小晨，小晨惊讶地看着我，也许，她没有想到我会记得一年多以前的那一幕。“后来在社团课上，你几乎每次都很勇敢地自我突破，现在你似乎有突破的想法，却又有些后退了。”我继续说着。

小晨的眼里闪着泪花，兴许是我刚才的那番话让她感受到了被关注的温暖，而这正好可以促使她正视自己的问题。

“当你发现自己的答案和其他人不一样的时候，你觉得别人的历史成绩比你好，他们都回答错了，自己的答案也可能有问题，所以，你对自己没有信心。你为什么主动举手发言，让老师注意到你呢？”

小晨低下了头。

“如果你愿意，我可以和你的老师做个沟通，让她上课时叫你回答问题。但如果我这样做的话，就阻挡了你突破自我的脚步。你已经有了自我突破的念头，关键的下一步就是再举起你的手，迈出你的脚步。举起你的手，主动告诉老师，你有其他的或者更好的答案；迈出你的脚步，不是迈向原来的历史老师，而是迈向现在的历史老师，毕竟，接下来一年半的时间是她陪伴你走向高考。你应该通过这些互动，让现在的老师更多地了解你的学习情况，以便能够更有针对性地请你回答问题或辅导你。”我进一步地启发她。

“以前我数学不好，现在班里成立了学习小组。我们组的组长数学很好，但却说了一句‘别指望我帮你’。老师根本不知道他是多么的自私。于是，我就自己找了其他小组的同学帮忙，有不懂的就问他们，或者去问老师。”小晨用这件事儿对我做出了回应。

“你看，在这件事情上你做得多棒。不是坐以待毙，而是主动出击。试想一下，如果你就让自己困在这个毫无意义的数学小组里，你的数学学习将可能陷入困境。”

“嗯。”小晨低声回答。

“所以，也尝试着在其他学科上主动走出困境吧！”我乘胜追击地鼓励说，“那你是希望我帮忙和历史老师打声招呼呢，还是自己去突破？”

“最好能两个一起吧！”看来，小晨还是有些胆怯。

“可不可以这样，给你一个星期的时间，你用自己的方式，比如上课主动发言、主动问老师问题等，让老师关注你。等下周四或周五，你再来和我分享，我们再决定是否需要我和历史老师沟通。”

“嗯，好的。”

一周以后，小晨告诉我，上历史课的时候，她主动举手回答问题了，当老师叫到她的那一刻时，一种破茧而出的感觉油然而生，虽然回答得并不是很完美，但也受到了老师的表扬。小晨说：“我会继续举手的。”

[聆听手记]

学习上的尖子生往往是老师心中的宠儿、同学眼中的榜样，总是生活在光环下；“后进生”则会因为各种不良表现，也能得到老师的特别关注和提醒，有了进步还会被鼓励一番；唯独中等生，在各方面表现都不突出，最容易被老师忽视。正是这种“乖乖孩儿”的形象，让他们成了班里透明的“空气”。渐渐地，很多中等生在课堂上选择了沉默，一部分会继续默默地跟着老师，享受着中等生的那份安宁，但对于一些渴望得到关注却又缺乏自信和勇气的学生而言，这种忽视让他们感觉不到老师对自己的热情，感觉不到获取知识的快乐，感觉不到自己的存在，这样，自暴自弃的心态容易萌芽，最终他们可能会“堕落”成一个可怜的“差生”。

在小晨的案例中，虽然可能存在教师关注不够的问题，但不可否认的是，小晨自身也存在问题。教师要做的通常是激励学生自己解决问题，帮助学生扫除阻碍其成长的问题，使学生的内心强大起来，以后他才有能力自己解决好生活中出现的问题。

自杀未遂者的自白

我生日那天，手机短信提示音从一清早就响个不停，有家人的问候，有朋友的祝福。正当我美滋滋地阅读着亲朋好友发来的信息时，一条由陌生号码发来的短信跳了出来：“请您到邮箱查收邮件《自杀未遂者的自白》，这是我给您送上的生日礼物。”看罢短信，我很想知道究竟是谁给我送来这样的“生日礼物”，送我礼物的动机和目的又是什么呢？是一个恶作剧吗？我该不该查收这份令人生畏的礼物呢？

一连串的问题充斥着我的大脑，“自杀未遂者的自白”的标题虽说有点儿恐怖，但还是充满诱惑性。我怀着好奇与不安的心情打开了邮箱，看到的是这样一封信——

老师：

您好！

我清楚地记得今天是您的生日。两年前的这一天，您为了挽救我，放弃了和家人共享生日晚餐的机会，真是很抱歉！但今天可以报告您的消息是，我已经走出了阴影，找回了自信，实现了目标，如愿地跨入了大学之门，成为一名医学院临床医学专业的学生。《自杀未遂者的自白》记录了我艰难的心路历程。请您收下这份真实而又珍贵的心理案例记录，算是我送给您的生日礼物。

小玲敬上

令我意外的是，那个曾经吞服安眠药自杀未遂的高三女生小玲，如今已成为医学院的学生；令我感动的是，小玲用这种袒露真情的方式回报我。

《自杀未遂者的自白》是这样叙述的：

高三文理分班后，我离开了原来的班集体，很不情愿地被分进了一个

陌生的班级。说不情愿是因为自己想进实验班，但就因为分班考试时的小小失误而被拒之门外，为此我很失落，压抑的心情使我的脸上没有一丝笑容。我拒人千里的表现让新班级的老师与同学们不理解我、不接纳我，甚至还有人讨厌我。此时，我向学校提出换班的请求，但得到的答复是，学校没有先例，不能换班。换班的请求遭到校方拒绝后，我很沮丧，很气愤。

愤怒的情绪使我看谁都不顺眼。在学校里，我与老师、同学没有一点儿交流；回到家，与父母也没有半点儿沟通。我感觉自己像一只被关进了笼子的麻雀，一次次冲撞，次次碰壁；一回回抗争，回回绝望。我不是雄鹰，无法在蓝天上翱翔；我不是银燕，难以在屋檐下筑窝。但麻雀也可以具有雄鹰的刚毅，麻雀也能够拥有银燕的温情，我不愿成为撞死在笼中的麻雀。

于是，我申请转学，想尽快离开这个令人窒息的地方。但教育局有规定，非特殊情况，高三学生不得转学。我转学的希望也破灭了，接二连三地碰壁，让我的内心升腾起仇恨的烈火，恨学校，恨老师，恨同学，也恨父母。怨老天不公，让我处处受阻；怨自己无能，使我事事不顺。在恶劣的心境下，我觉得别人的目光都充满敌意，我成了一个极度压抑的孤独者。看到父母无奈而担忧的眼神，我内心响起一个声音：“我要砸碎冷漠的禁锢，我要世界随我而动。”一个歹毒的念头在我的脑海中形成：“我要以死抗争，用死报复他们！”

从那以后，我开始想办法积攒安眠药，攒足了30片后就开始行动。国庆节前一天，瓶子里的安眠药终于达到了30片，我想，只要把它们全部吞下，就可以一直睡过去，永远不会醒来。

夜幕降临，我关紧房门，开始写遗书：“在我离开这个令人失望而痛苦的世界时，所有与我有关的人，你们不要假悲伤，好好反省吧！”

我拿起安眠药，吞下1片、2片、3片……渐渐地发现原本很小的药片慢慢地变大，手也越来越沉，感觉无法再把它送入口中了，手脚开始颤抖了，心跳加快了，呼吸急促了，视线模糊了。我害怕了，但不能让别人笑话自己退缩，要以死抗争。最终我后悔了，用尽最后一点儿力气，把剩余的安眠药统统倒入了抽水马桶……我终于带着一丝满足感昏睡过去，身边

留下一封遗书和一只空药瓶。

不知过了多久，我隐约听到妈妈惊慌的呼喊声，听到爸爸慌乱的脚步声，在医生们紧张的抢救中，我接受了洗胃……我无力地睁开眼睛，看到班主任、校长紧张而严肃的脸时，心里有一丝窃喜，“你们终于围着我忙碌了”。

我提出要休学，老师、家长用各种理由劝阻我，但我不依不饶地坚持自己的态度，就是想要达到让你们满足我的要求的目的。

学校怕我把事情闹大，同意我在家休学。但其实休学的日子并不好过，我整天无聊地打发时光。歹毒的自杀动机让我无法面对老师和父母关爱的目光，虚假的自杀经历让我难以从“苦肉计”的卑劣中解脱出来。内心的痛楚使我寝食不安，萎靡不振。

一个偶然的机，我从电视上看到关于您进行危机干预的报道。妈妈、奶奶和我，三代人带着求助的愿望，找到了您的心理工作室，开始接受您的心理咨询。

您的一句话，戳穿了我精心隐藏的秘密。您对我说：“许多人都是觉得无路可走才选择自杀的。所以，他们眼前是一片黑暗，无力而绝望。但不知为什么，你给我的第一印象是，你是一个内心充满力量的人，有一种被压抑的力量。其实，积极进取、顽强拼搏是力量的象征，愤怒、仇视、抗争也是力量的表现。就人的成长与成功来说，我们把前者称为正向力，把后者称为负向力。力量可以叠加，也可以抵消；力量可以提升，也可以转化。”

我在心里暗暗叫绝，您太厉害了。您说我是一个有力量的自杀者，其实是在暗示我是一个假自杀者。我一下子明白了，您是可以拯救我的人。

在我们定下保密协定后，我向您说出了自己真正的自杀动机——报复学校、嫁祸给老师，我终于如释重负。

两年过去了，我的心态改变了，人际关系也改变了。我获得了心灵的重生、人格的重塑。我自幼就想当一名医生，希望能够治病救人。现在，我更希望成为一名心理医生，能够拯救更多人的心灵。

读完这封邮件，我们可以比较完整地看到小玲自杀的心路历程。从不如意到压抑，从压抑到愤怒，从愤怒到仇恨，她的负面情绪节节攀升，最

终达到极端——自杀。自杀未遂的结果，并没有让小玲解脱，不可告人的“自杀动机”，让她饱受心灵的折磨。在深深的自责中，她寝食不安。主动的心理求助，让她脱离困境；及时的心灵点拨，使她茅塞顿开；心灵鸡汤的滋养，唤起她激情的勃发。一个自信、好胜、聪颖的女孩儿，终于成功挑战自我，扬帆起航。

现在回想起来，当年对小玲的心理辅导比较顺利，主要采用的方法有以下几个——

用“头脑风暴”的方法，让她找到了摆脱困境的通道。

用“欣赏—赞美—感恩—宽容”的方法，引导她正确对待身边的人。

用心理测试的手段，使她了解自我，明确了未来发展的方向。

用认知—行为改变法，帮助她摒弃陋习，重新开始。

高中生的心理常常表现出一种成熟前的动荡性，他们思维敏锐，但容易偏激；热情豪爽，但容易激奋；情绪丰富，但稳定性不强。在处理具体问题时，易感情用事，有时会表现为失控的狂热和急躁，对家长、老师表现出较普遍的逆反心理，以致做出不计后果的冲动行为。这个案例提醒我们，必须关注高中生的心理特点，理解与引导是避免极端事件发生的有效保障。

其实，学生的心灵是非常敏感而脆弱的，需要教师精心呵护。有一次我去外地讲学，谈到如何创设和谐的师生关系这一话题时，一位即将退休的女教师心事重重地约我做个别交流。她神情紧张，面带痛苦，双手下意识地捂着自己的脸，向我讲述了前不久发生的一件事儿——

十年前任教的班级学生开同学会，我作为曾经的班主任被邀请参加。同学会上，不少学生向我表达了感激之情。看到学生们的成熟，我由衷地感到高兴。大家用完餐后回到桌边喝茶，一位高大的男生面无表情地向我走来，突然拿起桌上的一杯热茶朝我脸上泼来，冷冷地留下一句：“我一直忍着，今天我忍够了。”面对这突如其来的一幕，我不知所措，被烫伤的脸钻心地痛。同学们也难以理解他为什么会丧失理智。

事后我才了解到，十年前的一次课上，他与一位女生聊得正欢，同学们发出“天仙配”的议论，我大怒，说了句：“还想‘天仙配’，我看你最

好跟驴配。”这句话引来同学们的嬉笑，深深地伤害了他的自尊心。从此，敢怒不敢言的他，把愤怒埋在心底。这么多年来，这句刺耳的话时常在他耳边回响，并让他跌入自卑的深渊。

我后悔当初无意间伤害了学生，我也不知该如何挽回今天尴尬的局面。

这个班主任采用了不恰当的教育方式，对学生造成了刻骨铭心，甚至难以弥补的伤害。教师对学生心理健康的这种伤害，称为“师源性心理伤害”。作为对师源性心理伤害的反应，“生源性心理伤害”也必然存在，并对教师产生很大的影响。这个案例让我们看到了师生间彼此的伤害与影响。

[聆听手记]

女教师因为自己当年不经意的一句话伤害了学生的自尊心而后悔。十年的时间，学生将愤怒深深地埋在心底。他有可能在持续恶化情绪的刺激下，做出不该做的行为，形成恶性循环。

所以，学校只有充分重视教师的师德培养、人格完善和心理品质的提升，才能有效地避免师源性心理伤害的发生。同时，学校也要引导学生冷静对待教师的伤害，并以合适的方式与教师沟通，或求助于心理辅导，力求将伤害的程度降到最低。

挂在墙上的保证书

暑假放假第一天，嘉强的妈妈就来做咨询，问题是：嘉强最近情绪低落，在家不是睡觉就是唉声叹气。他妈妈既心疼又着急地对我说：“老师，麻烦您去我家一趟，看看我儿子他怎么啦。一年前考入重点高中时，还是一个又听话又懂事的孩子，现在完全变了。读书不至于把人读傻了吧？”

通常情况下，心理咨询是需要来访者主动求助，很少由咨询师上门服务的。但今天，我难以拒绝一个家长的求助，因为我能理解家长的心情，孩子的问题是家长最迫切的需要。

我跟随嘉强的妈妈来到她家，打开房门看见一个个子高挑的男生无所事事地在客厅发呆。当妈妈告诉他我是心理老师时，他有点儿尴尬，表情很不自然地与我打招呼：“老师好！”

“有些事儿对妈妈说不合适，你就好好地与老师谈谈吧！”妈妈一边关照着嘉强，一边退出了客厅。

宽敞的客厅里只剩下我们俩，一时尴尬的气氛让我难以进入正题。此时，一只全身黑毛的小狗跑了过来，我害怕地提起双脚，整个身体蜷缩到沙发上。我怕狗的行为让他感到好笑，但他语气肯定地对我说：“别怕，有我在，你肯定没事。”听完这句话，我对他的印象一下子发生了改变，心想这个小男生很有男子汉风范。

我借口说怕狗，提出是否可以换个地方说话。“行，那就去我房间吧。”他立刻说。

嘉强的房间是卧室兼书房，虽然不大但井井有条，充满着画面感。墙上贴着几张外国足球明星（我不认识）的大幅彩色照片，床边还竖着一把吉他。暑假作业堆放在书桌上，书架上的镜框里陈列着几张摄影作品。书桌正前方的墙上贴了一张A4大小的白纸，手写的字密密麻麻地布满了整张纸，我一时看不清楚，但标题“保证书”三个字我看得清清楚楚。整个房

间给了我很多信息，我知道了嘉强同学是个高二的学生，兴趣、爱好广泛，喜欢摄影，能弹吉他，崇拜足球明星，等等。但现在最让我感兴趣的是那张贴在墙上的保证书。他在向谁保证？保证什么？

我问嘉强：“是你写的保证书吗？我可以仔细看看吗？”

在征得他同意的情况下，我凑近墙面，认真地读了起来。保证书上的保证条款共有九条之多，第一条是：“我保证永远不再与她来往！”我饶有兴趣地问：“她是谁？”嘉强不回答，不好意思地低下了头。

“这样的保证条例你能做到吗？”我问。

嘉强无声地摇摇头。

“既然做不到，那你为什么要写保证书呢？”我不解地问。

“我不这样写，他们不会放过我的。”嘉强无奈地说。

“他们是谁？”我追问。

“班主任、年级组长、家长，还有学校。反正，所有的人都认为我们不该在一起。”我感觉到嘉强的语气中带有抱怨。

其实，我已经明白了，嘉强妈妈反映的情况一定跟这保证书上的内容有关。那我就单刀直入，直奔主题吧。

“嘉强，你妈妈说你近来心情不好，与‘她’有关吗？能谈谈女生的情况吗？”我干脆而又直接地挑明了话题。

嘉强沉默不语。我能理解他的沉默，对一个学生来说，面对还未建立信任关系的咨询师，很难开口谈异性交往之类的话题。因为带有防御心理的他，不知道你的态度是理解还是否定，是支持还是阻止。

“你说所有的人都认为你们必须分开，也包括我吗？我是心理老师，心理咨询的原则是助人自助。我可以帮你分析问题，澄清事实，但结果一定是由你自己决定的。别人没有理由替你做决定，也没有资格这样做。”我诚恳地说。

“你真能理解我的想法吗？”他将信将疑地看着我问。

“我很想听听你的想法，我们共同分析坚持与放弃的利弊，希望对你的决定有帮助。”我再次表明了自己的态度。

“其实，我与她并没有发生大人们认为的那种‘早恋’，只是互相有

好感，愿意在一起说说话。那天上数学课，我想对她表达一点点感觉，不知该如何开口，就在纸条上写了一句：‘真想与你做朋友。’当我把纸条扔给她时，被数学老师中途截留。我被老师叫到了办公室批评教育后，老师让我写保证书。我坚持不写，结果引来了麻烦。数学老师、班主任、年级组长一大堆人过来议论此事，有人劝说，有人嘲讽，还有人威胁，我真没想到事情会变得这么复杂。见我态度不好，班主任把我家长也请到了学校。他们认为如果不把‘早恋’的苗头掐死在萌芽状态，后果会很严重。在多方压力下，也为了尽早摆脱困境，我只能写保证书。表面看来我认识深刻，态度诚恳，所以，他们就放了我。”嘉强说出了自己内心的真实想法。

“保证书上的话是为了蒙混过关而写的违心话，那你的内心是怎么想的呢？”我继续深入地问。

“内心当然是不服气，我和她在一起有什么错？为什么男女同学不可以做朋友？老师、家长难道没有经历过青春期，他们不知道异性同学在一起的感觉吗？”此时的嘉强，在提出多个反问后，希望我能给予明确的答案。

其实，不论教师还是家长，都知道青春期的少男少女们渴望异性交往，正是因为有这种发自内心的渴望，所以，青春期才充满了美好与浪漫。当然，也因为青春萌动的冲动与非理性，他们常常会陷入难以自控的误区。年轻人总是怀着青春的憧憬，享受并追求着浪漫时光，而老师与家长总是心怀忧虑看待异性交往带来的负面影响。

“现在你的心里非常矛盾，一方面无法兑现自己的承诺——永远不见她，另一方面又想证明自己‘一言既出，驷马难追’的男子汉气概。我个人认为保证书中第一条——‘保证永远不再与她来往’是可以修改的，因为见与不见，不是原则问题。”

“你与她在一起正常交往肯定没有错，同学间的交往是合理而美好的，但假如你们交往过于频繁，并且因为与她的交往，你远离了同学和朋友，陷入单纯的两人交往圈，你就等于拒绝了整个世界的精彩。男女生做朋友是可以的，但假如出现了过分亲密、过于单一的交往事实，并且因为与她的交往，你远离了本该关注的学习与生活，陷入了卿卿我我的情爱世界中，

那就进入了不该涉足的恋情范畴。也许你可以说，你与她的交往目前处于正常、合理的范围，并没有老师和家长们想象的那么严重，但把握住发展的节奏，控制好交往的趋势，是十分必要的。对老师和家长的建议和提醒，不要拒绝，而是接受并感谢，因为它们对你会有很好的警示作用。

“如果青春期异性交往是正常而健康的，那我们一定可以在年轻人身上感受到激情和积极向上的力量，会看到他们学习更加努力，生活更加丰富，交往更加广泛。但如果出现烦躁不安、萎靡不振、心神不定等消极情绪，那只能说明这种异性交往关系干扰了两人正常的学习和生活，需要尽快去修复、改善和优化。”我回答了嘉强的提问。

当我起身告辞时，嘉强说：“老师，让我好好想一想，再与您交流。”

三个月后的一天，嘉强在微信上给我发来一张照片，并告诉我：“感谢您的帮助，我可以处理好与她的关系，安心学习啦。”

发来的是一张风景照。照片上的景色我非常熟悉，就是学校对面体育公园的湖景。这景色意味着什么呢？我有些纳闷儿。

“这是在日落前拍的吧？拍摄角度、用光、构图都很不错。”我一边欣赏，一边赞美。

“老师，你也喜欢摄影吗？这是我一个月前拍的。”他在微信中回复。

“想过给作品取个题目吗？”我想通过照片题目，看看拍摄者的心情与拍摄主题。

“我给它取名叫‘相约’。”

“‘相约’，一个很好的名字。那你想表达的是谁与谁的相约呢？”我不解地问。

看着照片中美丽的落日、醉人的秋景、荡漾的湖面、飞翔的水鸟，“相约”有可能表达的是与落日的约会、与秋天的约会、与飞鸟的约会等主题。但嘉强告诉我，就是在这样的美景前，他与她相约：做永远的好朋友，一定争取两年后一起考上复旦大学。

“老师，我现在明白了，不是永远不再见她，而是在该见的时刻、该见的地方，永远地见到她。”嘉强终于找到了静下心来努力学习的动力。

[聆听手记]

青春期的少男少女们容易多愁善感，一次约会就能让他们激动不已，一次争吵就会令他们寝食不安。这种起落不定的情绪，让他们的心情在喜悦与悲伤中不停转换。

案例中的嘉强本是一个认真、懂事、学习优秀的学生，自从遇到了心仪的女孩儿后，心情有点儿激动，有点儿兴奋，有点儿难以控制。这本来不是什么问题，但老师的教育和批评、家长的劝诫与干预，让处在青春期的孩子的逆反心理被激发，使事态向着尴尬的境地发展。

一份保证书让嘉强违心地说了假话，也让老师收到了虚假的承诺。但要坚守这份承诺，则让嘉强进入了两难的境地，“永远不再与她来往”做不到，承认保证内容是假话也做不到。教师要做的不是让嘉强如何坚守自己的承诺，而是让他学会修改承诺，让承诺成为积极成长的动力，而不是阻碍发展的枷锁。

“青苹果”的诱惑

寒假即将到来前，高一年级的班主任王老师陪着班上一位女生前来做咨询。据王老师介绍，这个文静秀气的女生叫美米儿，与班上一位男生关系亲密，形影不离，两个人都无法安心读书，学习成绩严重下滑。家长愤怒的训斥、老师严肃的劝诫，都无法让两人分开。王老师不明白：他们为什么这么喜欢“缠绵”在一起？

我单独接待了美米儿，好奇地问：“这么好听的名字是谁帮你取的？”

“这是我的网名，我希望自己是一个美丽的小米粒儿。”她很快满足了我的好奇心。

“老师，你有网名吗？”她反问我。

“当然有哇！我的网名叫牧羊人。”我如实地告诉她。

“那牧羊人的意思是什么呢？”她也好奇地问。

“别人常常把老师比作园丁，我把自己比作牧羊人，在蓝天和大地之间，与羊群为伴，也寻找迷失的羊羔。”我对她说出了自己真实的想法。

“好有意思的比喻，那我可以成为你羊群中的小羊羔吗？”女孩儿轻松地笑着问。

真是一个单纯而又感性的女孩儿，她的内心充满着遐想与浪漫。但在她渴望成为我“羊群中的小羊羔”的表达中，在她真诚与热情的背后，似乎有着一种孤独和不安。

“好了，‘牧羊人’开始履行职责，‘小羊羔’入群吧！今天，我们谈谈你与他，可以吗？”我直接进入主题。美米儿认真地点头表示认可。

“据说，你非常喜欢跟他在一起。他给你带来过什么？”我问。

“我跟他在一起很开心，因为他给我带来了快乐。”美米儿毫不避讳地回答。

“如果不跟他在一起，你会缺失什么？你又可能获得什么？”这个提问

看似没有意义，但我想突破她狭隘的思路。

“不跟他在一起，我会缺失快乐，但可以获得什么，没有想过啊。”美米儿坦白地说。

“万事总是有得必有失，得固然好，但失也未必一定是坏的。一个人的得与失是守恒的，在一个地方失去了一些，就一定会在另一个地方找回一些。就像上帝为你关闭了一扇门，就一定会为你打开一扇窗。与其在关着的门前流连忘返，不如去开着的窗外寻找属于自己的天空！”我说。

其实，美米儿心里很清楚，自从找了男朋友，沉迷于青春期恋情后，学习成绩下滑，与同学关系疏远，常与妈妈发生冲突，这大概就是“失”吧。

“那我真该去找找自己的得与失！”美米儿有所感悟地回答。

第一次心理咨询就这样结束了，我与美米儿都期待下一次交流。

经过多方了解后我得知，美米儿生活在单亲家庭，平时与妈妈一起生活。不算幸福的童年，让她感到自己很渺小，所以，给自己的定位是小米粒儿。缺少父爱的她，特别渴望男性的关怀和保护。进入青春期后，与异性交往的愿望特别强烈。在寻寻觅觅中她终于找到了自己喜欢的人，他就是同班男生季强（化名）。这是一位“高富帅”型的男生，她每天小鸟依人般黏在他的身边，极大地满足了她的虚荣心。在美米儿看来，有这样一位男朋友，是件既自豪又开心的事儿。

一周后的下午，美米儿主动来到心理中心咨询。这次，我们讨论的主题是：推开窗户，寻找属于自己的天空。

我让美米儿在音乐放松椅上躺下，循环播放着班得瑞的轻音乐《安妮的仙境》。30分钟过去了，我发现，她陶醉在音乐的意境中，经历了一次轻松而浪漫的心灵旅行。

“能与我分享你看到的美景吗？”我轻轻地对她说。

她依依不舍地睁开眼睛说：“太美了！在清纯的音乐中，我轻轻地推开窗户，看到一个美丽、静谧的花园。我走出房门来到花园，身边出现了许多美丽的花朵，我刚想摘下一朵时，发现了更美的花朵。再想摘下一朵时，眼前又涌来更多美丽的花朵。”

“有时我们放弃的只是一朵鲜花，而赢得的却是一座花园。”我说。

“嗯，有时我们为了抓住一株小草，失去的可能是一片树林。”美米儿感同身受地说。

真是一个有悟性的女孩儿，在“得”与“失”的辩证关系中，有了新的感悟。

我把话题切换到第一次咨询时的问题。

这一次，美米儿不是立刻回答我，而是若有所思地说：“老师，上次回家后，我认真地思考了几个问题：一、我为什么这么渴望跟他在一起？二、跟他在一起的日子，自己究竟得到了什么？三、假如离开他，我的生活会有怎样的变化？”

“在我的记忆中，我有一个非常好的哥哥。我被人欺负时，总是哥哥保护我。在遇到学习难题时，也是哥哥帮助我。爸爸与妈妈离婚后，爸爸带走了哥哥，从此，我就变得孤独了，我一直渴望再有一个哥哥。从初中开始，我就比较关注身边的男生，寻找心中的那个哥哥。进入高一后，在班上遇到了‘他’，有了一种心动的感觉。他高大、帅气，在同学中人缘很好，也很乐于帮助别人。女生们暗地里喊他‘大叔’。

“我很喜欢跟他在一起，下课了就找他聊天，晚自习会坐在离他最近的位子上。我发现，他对我的‘纠缠’不仅不讨厌，好像还有一点儿喜欢。渐渐地，我们就变得形影不离。有时放学回家，他陪我走一段，我又回送他一程，好像依依不舍似的。在一起的日子，他让我消除了孤独感，得到了快乐。

“我俩的关系，在老师、家长们看来是不合适的，他们多次告诫我们：要谨慎对待青春期恋情，但我们只顾尽情地享受着眼前的快乐，沉浸在单纯的、冲动的爱河中，忘了自己还有很长的路要走，还有远大的目标要去追求。正如您所说的，摘下了一朵诱人的玫瑰，却失去了一座美丽的花园。”

“很高兴听到了你内心的声音。当你明白了得到与失去的关系时，我相信，你一定能够恰当地把握和处理与他的关系。”我对她充满信心。

第二次心理咨询结束时，我们都渴望下一周的见面早点儿到来。

又一周过去了，美米儿再次来到心理中心，她轻轻地推开我办公室的门，神秘地说：“老师，我带来一个人，一起咨询可以吗？”

我不知道她带了谁。是妈妈，还是老师？看着她兴奋的表情，我猜大概都不是——难道是他？“你把谁带来了？是他吗？”我不敢确定地问。

“哇，您真厉害，怎么一下子就猜到了？”她更加兴奋地说。

“好，欢迎二位的到来！”我热情地邀请他们。

美米儿大方地向我介绍：“老师，他叫季强，是我的好朋友，就是我们常常谈到的那个‘他’。”

真是一个帅小伙儿，标准的身材，标致的脸庞，一看就让人感觉是个好学生，虽然带着一点儿羞涩，但总体来说落落大方、自信淡定。

“今天我们谈论的话题是：如何让‘青苹果’自然成熟？心理学家把青春期恋爱比作‘青苹果恋情’，‘青苹果’是青涩的，因为在时机未到时，过早地采摘和品尝，虽得到了苹果，却失去了甜美。”我说。

“要想让青苹果成熟，需要从内因和外因两个方面考虑。内因就是保证这是一个健康的、能成熟的苹果。外因就是促进青苹果成熟的条件，如适当的时间、适度的温度、适量的肥料，没有病虫害的侵袭。”季强认真地说。

“季强的分析很不错，条理清晰。但我们是否可以根据‘青苹果’的特殊含义，更具体地讨论如何创造良好的外部条件促进内因的转化？美米儿，你的意见呢？”我问。

“内因就是青春期健康的心理——正确对待异性交往，不亲密也不排斥，不迷恋也不疏远。外因就是一个宽松、愉快的成长环境，有父母的理解，有老师的认可，有同学的支持，保持纯真的同学友情，等我们长大了，‘青苹果’自然就成了‘红苹果’。”美米儿得意地说。

“美米儿说得真好，其实，每个人都会遇到‘青苹果’的诱惑，但只要我们有足够的自信和耐心，一定可以收获属于你的那个‘红苹果’。美米儿、季强，我期待着你们健康成长。”我高兴地说。

望着他俩离去的背影，我的心中充满着期待。我希望身为独生子女的“90后”学生，能够在同学、邻居、朋友中找到兄弟姐妹般的友情，让自己的生活更丰富、情感更温暖。

[聆听手记]

一个看似棘手的青春期恋情问题，在理解、关爱、引导的基础上顺利解决。身为独生子女的“90后”学生，生活在“四二一”的家庭环境中，缺少手足之情的体验。一般来说，女孩儿常常会渴望有个哥哥可以依赖，男孩儿常常会渴望有个妹妹可以保护。本案例中的美米儿对与异性交往的渴望让老师难以理解。其实，她不仅有青春期学生渴望异性交往的共性因素，也有渴望找回哥哥的个性因素。不管何种原因，“青苹果之恋”都是合情合理的心理需求。

教师借用“青苹果”作比喻，让当事人明白，要慎重地处理与异性同学间的关系，用心收藏和保护同学间的美好情感。静待花开，让“青苹果”自然成熟，不要收获了苹果却失去了香气，也不要摘下诱人的玫瑰，却错失美丽的花园。

目标：24岁嫁个有钱人

“读幼儿园、小学时，你梦想从事的职业是什么？”我对高三的学生提出了这样一个问题。

科学家、超人、奥特曼、警察、甜品店老板、雅典娜女神……学生们一一说出自己小时候的梦想，时不时地有那么一些梦想让大家笑得前仰后合，其中也包括小静“我想嫁个有钱人”的梦想。大家都沉浸在回忆儿时的天真梦想所带来的欢乐之中。

“那么，读初中时，你的梦想有没有改变呢？”我追问。

电脑编程人员、医生、教师、工程师……显然，随着年龄的增长，学生们明白了超人也好，奥特曼也罢，都是虚拟世界的人物。于是，梦想从虚幻走向了现实。

“没有变，还是嫁个有钱人，做全职太太。”这是小静第二次给出的答案。

学生们又笑了。这个笑，我当时的理解是同学们对青春期少男少女情感的认同！

“现在，作为高三的学生，面临填报高考志愿了，这时，你梦想从事的职业又是什么？”这一次同样的问题却把很多同学难住了。社会上到底有多少种职业？它们是什么？自己到底想要成为怎样的一个人？兴趣、爱好点在哪里？……许多学生都陷入了沉思，有的直摇头。

过了一会儿，学生们纷纷举手给出答案——幼儿园教师、护士、警察、奶茶铺老板娘、西点师、不知道、很迷茫……

学生们认为，世界在变化，对自我也有了更客观和全面的认识，从前的梦想也许并不适合自己。于是，梦想从感性走向了理性。

小静又举手了：“嫁个有钱人，做个全职太太！”

与前两次答案相同，但这次笑的学生明显少了许多，一部分学生用疑

惑的眼神看着她，另一部分学生则在小声地议论着。我并没有给学生过多的时间进行深层次的交流，在我的引导下，学生们很快进入了下一个既定的活动——“撕思我的人生”。

据2008年4月25日的《新华日报》报道，上海人的平均寿命为81.08岁，活动取整数80岁。再考虑到以后法定退休年龄可能延后，我让学生以1到80岁一岁为一个刻度制作了一把“生命尺”。

以65岁为分界点，我让学生先撕下“退休后的岁月（66~80岁）”。

“同学们，在剩下的65年时间里，你希望在多少岁时工作、生活都能够达到一个比较满意的状态？请找到那个刻度，并将该刻度以后的岁月撕下来，写上‘成功后的岁月’。”我说道。

有的学生将之确定为30岁，有的将之确定为35岁，也有的将之确定为40岁……转到小静身边时，我看到她将之确定在24岁。

“我们在期待未来的生活时，也需要回顾过去，你会发现，不知不觉中，我们的人生已经度过了十几年。请同学们找到现在的年龄刻度，并将从0开始至此刻度撕下，写上‘已逝去的岁月’，并计算还剩下多少年可以为你的人生而奋斗。”我对学生说着指令。

学生们有的撕去17年，有的撕去18年，教室里一片喧哗，大家都在感叹留在手中为数不多的十几年时间，而小静只剩下6年的时间。看似“残酷”的活动在继续。

我说：“尽管我们大多数人还剩下十几年可以为人生的成功而奋斗，但人的一生中，按照平均每天八小时的睡眠时间计算，我们有三分之一的时间在睡觉，请将刚才剩下的时间乘以三分之一，算出睡眠时间，并将其从‘生命尺’中撕下，写上‘睡觉时间’。”

教室里更加热闹了，有的同学摇头，有的拍桌子……小静只剩下4年了，而她却没有其他同学那样兴奋或着急。

“同学们，尽管很残酷，但我们不得不面对另一个事实，那就是除了睡觉，我们还有休闲、娱乐等时间，按照科学的计算，这些时间基本上占据了一天中三分之一的时间，请再撕去与睡眠同等长度的‘生命尺’。”我继续发指令。

教室里顿时像炸开了锅，“我就剩这么一点点了”、“完了，我不要活了”、“快没了”、“老师，不带这样的”……有的学生捶胸顿足，有的学生激动得站了起来……而小静虽然只剩下两年时间，却仍没有出现其他同学表现出的那样激动或后悔的模样。

“看着手中这段可以为‘成功人生’而奋斗的时间，现在你有什么想法？如果重新做一次这个游戏，你会怎么做？”

有的学生感叹生命短暂，有的后悔把取得成功的时间定得太早，也有的为自己手上那一小段纸条而担忧，不知道今后该如何是好……小静的答案让大家安静了下来。“我不会改变原来的计划，还是在24岁时找个有钱人嫁了，做个家庭主妇。还有两年时间，足够了！更何况对我而言，休闲娱乐的时间也可以为嫁个有钱人做准备。”

及时响起的下课铃声解了我的燃眉之急，回到办公室后，我陷入了沉思：是什么原因让小静确立了这样的梦想，而且从未改变过？这两年多来与小静沟通的情形慢慢浮现在我眼前。

高二刚开学不久，小静母亲找到班主任，说小静一直责怪她把自己生得难看，每天都在化妆上花很多的时间，希望班主任能够做做孩子的思想工作。经过班主任的开导和鼓励，小静明确表示在校期间不化妆，并把染黄的头发染回黑色，但坚决不愿意将接好的头发去掉。

不久，小静的母亲又找到班主任。这一次是因为小静沉迷于网络游戏，每天都玩儿到凌晨一两点。因为睡觉很晚，她白天精神状态就不好，胃病也经常犯。小静爸妈为此很生气，认为都是网络游戏导致小静身体素质下降，但无论怎样苦口婆心地劝说，孩子就是不听。

高二第一学期，小静参加了心理社团，我也因此对小静有了更多的了解。小静的母亲是全职太太，每天的生活十分简单。虽然小静家庭条件好，但并不幸福，父亲有外遇，母亲曾经被父亲打得住院。尽管平时母亲对小静的关心无微不至，但母亲过山车般的情绪，让小静总是小心翼翼的。她永远也无法忘记被母亲揪着头发从床上拖到地上的那一幕。小静说：“尽管有时会心疼母亲，但我在家里得不到一丝丝的温暖。”

小静有一个比她大一岁的男朋友，初中时他们就认识了。男朋友家境

优越，高一时出国留学了，两人只能在每年的圣诞节和暑假见面，而两地的时差又让小静只能在深夜联系男友。当时流行一款叫“新飞飞”的网络游戏，小静的男友花了不少钱在这款游戏中建立了一个家庭，而这成了这对少男少女情感交流的主要平台。这也是小静迷恋网络游戏，并且经常半夜还在上网的原因。

一天，我在校园里遇见小静，顺便又聊起了她的梦想。

小静告诉我，其实“嫁个有钱人”的梦想，是从小母亲灌输给她的。小的时候之所以觉得这个梦想不错，是因为她看到有钱人家的小孩儿可以穿上漂亮的公主裙。后来，这个梦想慢慢地就变成了自己的想法。在她看来，父亲之所以会有外遇，是因为母亲不修边幅，没有女人味儿，所以女人要关爱自己，让自己每一天都美丽迷人。全职太太的生活是轻松自由的，因为少了职场上的许多约束；全职太太的生活应该是忙碌多彩的，因为要投入更多的时间照顾家人的饮食起居，也可以有自己的事业。如果能够成为有钱人家的全职太太，就不用像母亲那样，面临婚姻危机的时候不知所措，也许还能够拿到一笔财产。“当然，”小静又说，“我不会让自己未来的婚姻出现这样的危机。”

小静说，她和男朋友分手了，分隔两地，有太多的事情是彼此无法掌控的。

但她依然坚持“嫁个有钱人，做全职太太”的梦想，而且相信在不久的将来会实现。

我微笑着看着她，送给她一句话：“希望你能够成为一个内心与外表同样美丽、有品质、有内涵的女孩儿，能够找到一个真正爱你、关心你的人，能够早日实现这个幸福的梦想。”

[聆听手记]

“我的梦想是嫁个有钱人，做个全职太太”，当你知道这是一个18岁女孩儿的梦想时，你会有怎样的表情？会有怎样的想法？觉得吃惊、好笑，认为这个女孩儿没有志气，品德有问题？这可能是一部分人的反应。但当我们走进这个女孩儿的生活，走进她的内心时会发现，这个梦想同样应该

获得理解与尊重。

父亲的交际圈让她身边不乏有钱的朋友，相对优越的家庭条件让她从小缺乏吃苦的精神，母亲的经历让她对成为优秀的全职太太有了更深刻的思考……

作为教师、作为家长，我们当然希望学生将来有一天能够凭借自己所掌握的知识与技能自食其力，通过不懈的努力获得个人的发展，找到自身存在于这个社会的价值。因此，幼儿园—小学—初中—高中—大学—就业，这是绝大多数孩子成长的轨迹，但并不是所有孩子的人生发展轨迹。事实上，在我们身边，确实存在着这么一群人，他们用其他方式活出了精彩的人生。所以，只要他们的梦想是自己所追求的，是理性分析的结果，是符合社会道德和法律规定的，实现梦想的途径是正当的，那么，这样的梦想同样是值得理解与尊重的。

不吃午饭只爱吃糖的女孩儿

“老师，您有空儿吗？我有个问题想咨询一下。”看着学校里号称“最温柔的班主任”的王老师满脸担忧的表情，我赶紧让她坐下。

一周前，王老师的班里来了个转学生小佳。她天天不吃午饭，晚饭也要等晚自习放学回家后才吃，而且会吃得很多。她身上总是带着糖，饿了就吃糖，也会把糖果分给周围的同学吃。“已经连续一周了，家长和我都很担心。午饭不吃，怎么能上好下午的课？晕过去怎么办？这样下去，身体迟早会出问题，怎么参加高考？我和小佳也谈过了，她自己并不觉得有问题，并且说学校食堂的饭菜挺好的，但就是不肯吃午饭，这可怎么办哪？”王老师焦急地问。

“别着急，先让我找个机会和小佳聊聊吧！”我安慰王老师。

在学校里，经常会遇到班主任或学科老师因为学生的问题求助，而我之后也会积极关注他们所提及的孩子，然后寻找一些契机主动与孩子沟通。很快，我就以“关心中途转学生”为理由约小佳见面。

中午，一个身高约一米六五、身材丰满的女孩儿走进了我的办公室。根据经验，大多数这样的女孩儿都会对自己的体型有所不满，也可能因此通过节食的方式控制体重。

从心理咨询的角度出发，也许我应该直接与小佳交流不吃午饭只吃糖的原因。是因为怕胖？是转学尚未适应导致的行为问题？是缓解学业压力的方式？还是……但对于一位刚刚转学，对我、对学校心理教育工作都不了解的学生而言，这样单刀直入的方式可能会导致小佳的阻抗，从而阻碍我们之间建立信任的关系。对于刚刚转学的高一新生，我相信，了解她转学以来的情况，帮助她建立良好的人际关系、适应新学校的生活之类的话题更容易被她接受。

可小佳并没有产生任何抵触心理，她很直接，说猜到班主任可能找过

我，班里的同学也向她介绍过我。闲聊中，小佳提到自己从小生活在北方，10岁时跟随家人来到上海，适应了好长一段时间。现在刚刚进入高中一个多月，还没有适应高中的生活，就从原来的高中转学到了这所学校。

小佳原来的学校并不比我们学校差，而且离家要近得多。“那你转学的原因是什么？”我疑惑地问。

“我也不知道，妈妈把所有的事情都办好了，然后在一天早上突然通知我说要换一所学校读书，我觉得真是莫名其妙。”小佳无奈地笑了笑。

在之后的交流中，小佳谈到虽然学校很漂亮，食堂的饭菜也不错，但还是有些不习惯。她感觉新学校的管理很严格，教学内容和原来的学校不同，尤其是理科跟不上，目前就是通过向同学借笔记自学、向老师请教等办法追赶。至于吃饭的问题，她觉得其实自己进步了，在原来的学校连早饭都不吃，现在因为每天要早起赶到学校，所以早上吃了很多，午饭不吃也不会饿。晚饭不过是晚点儿吃而已，而且会吃很多。课间吃了糖，所以并不会感到饥饿，老师和家长真没有必要这么担心。

初次交流的目的主要是和小佳聊聊转学后这几天的感受，旨在收集信息，因此并没有就小佳不吃饭的问题进行深入探讨，我只是善意地提醒她：“来到新的学校，会碰到一些新的困难，需要重新适应，学习、人际交往也必然会有一段时间的磨合，所以需要更多的精力去应对挑战。如果不吃饭，时间久了势必会影响身体，上课时的注意力、记忆力等都会受到一些影响，可能会为适应新学校带来更多的困难。也许你该考虑一下这个问题。”

“那下周开始吧！”小佳答复道。如此爽快，反而让我有些许不安。

又到了周一，繁忙的一周开始了。这天是小佳答应会去食堂吃饭的日子，第四节下课路过她的班级时，我顺便进去提醒了一下她。她正在吃糖，还递给了我一颗咖啡糖，然后试探性地问我：“可不可以从明天开始？”

“周一是一个很好的开始！”我笑着说，“我正好第五节有课，一会儿咱们一起吃吧！”我不给她拒绝的机会。

“是啊是啊，一起去吃吧！”一旁的两位女生应和着，看来班主任已经调动班干部的力量了。

“好吧！”小佳有点儿无奈。

下课后，我来到小佳的班里。班里的同学都已经在外面排队准备去食堂就餐了，只有小佳一个人依然坐在教室里。我进去拍拍她的肩，她跟我一起到了食堂。我们选的套餐有红烧大排、茭白肉片和青菜。她说：“还不是很习惯吃米饭，北方人比较习惯吃面食。”

“那是，别说你是北方人了，我是浙江人，但浙江菜和上海菜差别很大，我妈妈又烧得一手好菜，我来上海十几年了，还不习惯吃上海菜呢！”我笑着回应。

这顿午饭，小佳大概吃了一两饭，半块大排。

之后的一段时间，我和班主任轮流陪伴或督促小佳吃饭，小佳也会吃一些。

很快，期中考试如期而至，小佳的成绩并不理想。知道成绩的那天中午，小佳又不肯吃饭了，班主任劝了好久，把我也叫了过去，小佳说：“我想好好冷静一下！”我们尊重了她的选择，但心中仍不免有些担忧。

下午，正想着是否需要和小佳的家长见个面时，小佳主动走进了办公室。“这节课是体育课，觉得没什么意思，想过来和您聊聊。”边说边递给我一颗糖。

我们边吃糖边聊。“来到上海这么多年，对于上海的饮食，还是不能很好地适应。学校的饭菜没有家里的味道，而父亲有一手好厨艺，若在外面餐馆吃到好吃的菜，回到家里也能够烧出一样的味道来。”小佳谈道。

问及中午冷静的情况，小佳说：“压力大的时候喜欢一个人安静地想。想完后就会有有很大的变化。不太喜欢哭，因为爸爸说过，哭是无能的表现。经过中午的冷静思考，我决定像初三一样学习。初三的时候有同学和老师说我考不上高中，我听了很生气，就发奋学习，结果以几分之差没有考进这所学校。那时候什么事儿都不顾，就一心学习，成绩越来越理想，信心越来越足，动力很大，现在也应该这样学习。”

接着小佳的话头，我们聊到了长期饮食不当，可能会造成体重下降，对生理周期有影响，对注意力和记忆力有影响，进而影响学业成绩。情绪调节的方法也是因人而异的，哭是女孩子较为常用的表达情绪的方式，并不一定是懦弱无能的表现。只要哭完后能够勇敢地面对困难，就是积极的、

智慧的、勇敢的。

聊天儿结束后，小佳说：“明天我会去吃饭的。”

从第一次与小佳交流，一直到之后的沟通，我们之间都是很随意的、轻松的“聊天儿”。小佳谈到了她根本不担心胖瘦的问题，谈到了浪费粮食是很不好的行为，谈到了其实不吃饭并不会像老师所说的那样一定会晕倒，谈到了自己确实无法适应食堂的饭菜，谈到了自己过去被人看不起时的愤怒，谈到了努力后获得成功的喜悦，谈到了自己处理情绪的方式，等等。正是在这些随意聊天儿的过程中，我提出的可能不太容易被接纳的建议，变成了朋友般的关心，帮助小佳逐渐融入新校园的生活中。之后的日子，班主任调动班干部和心理委员，主动和小佳交往，小佳的身边也慢慢多了一些朋友。这些朋友逐渐代替了我和班主任，拉着小佳一起去食堂。有时即使小佳真的没有胃口，也能在食堂里看着朋友吃饭，和朋友聊天儿。

小佳慢慢融入了新的大家庭，而她的朋友们、我、班主任也总能和她一起分享她的“友谊之糖”。

[聆听手记]

随着人们生活水平的提高，中学生的饮食习惯发生了很大的改变。目前，中学生营养摄入不均衡、吃零食过多的现象是较严重的问题。很多学生不吃早餐或只吃一两块面包，用碳酸饮料代替饮用水，把泡面、干脆面作为正餐食用，对西式快餐和膨化食品情有独钟……这些都是常见的现象。忽视早餐、应付午餐、随意进餐的饮食习惯影响着青春期少男少女的健康，也给教师的教育工作带来挑战。

小佳爱吃糖，可能是因为对食堂饭菜不适应，对新校园人际氛围不适应，也或者有其他原因。教师与小佳交流后，小佳依然爱吃糖，依然会和身边的人分享糖果，依然会在某些时候不去食堂进餐，但这些都不是问题的关键。关键在于小佳需要朋友的倾听、友谊和关心，这些才能够让她打开心扉，帮她真正地融入新校园的生活中。

害怕独自外出的女生

我第一眼看到小依，感觉她是个文静又有礼貌的学生。小依的母亲告诉我，小依其他方面都很好，就是有些胆小，尤其是一个人外出的时候，总希望有家长陪，根本不像其他青春期的女孩儿那样希望离开父母。家长希望我帮忙找到原因。小依来到我的办公室后，对沙盘产生了兴趣，于是摆起了沙盘。

小依很喜欢颜色鲜艳的沙具，如漂亮的小鸟、五颜六色的水晶石等，整个盘面布局的比例都比较恰当。小依说这是一个“美丽而又危险的世界”。



● 小依的“美丽而又危险的世界”

“桥上的小孩儿是主人公，小孩儿的家是被梅花鹿和斑马围绕的小房子。小房子上有一座灯塔，妈妈在家里烧饭，爸爸在灯塔里望着小孩儿。盘面的左上角是一个游乐场，游乐场里的秋千上面坐着一个男孩儿和一个女孩儿，他们是主人公的哥哥和姐姐。游乐场前方是一个小岛，小岛上有一家玩具店。除游乐场和小岛外，其余的地方都是小主人公家的农场，农场里种植着各种植物，还有梅花鹿、小狗、小猪、小鸟儿、斑马和狮子等动物。农场里的空气很新鲜，但可能会有小偷儿。”在讲述故事的过程中，小依突然冒出了这么一句话。

接着，她告诉我：“玩具店里面有许多漂亮的玩具，门口有两位警察守护，因为可能会有小偷儿。两个警察中间那个身穿黑衣服、戴面具的人就可能是小偷，因为他在门口四处张望着。主人饲养了小猪，猪圈门口有一只小狗陪伴着它们，准备出门的是猪宝宝，后面是猪爸爸和猪妈妈。

“河边经常有人来钓鱼，河里经常会有蛟龙出现，它会在人间洒下甘甜的雨露。小孩儿从玩具店买了玩具回家，正好在过桥，过完桥就到家了。梅花鹿是小孩儿家饲养的，它正来接小孩儿回家。因为小孩儿独自一个人回家，所以爸爸在灯塔上望着小孩儿。

“狮子不会吃掉梅花鹿或者伤害农场中的其他动物。它们是好狮子，保护着这些动物和农场的主人。这里是河流的发源地，也是采矿的地方，树下埋藏着许多稀奇的水晶。”

这个沙盘的确很美丽，摆满了五颜六色的沙具，充满了生机，但同时也给我一个充满了危险的感觉。在整个制作沙盘和介绍沙盘的过程中，小依两次说到“可能会有小偷儿”。沙盘中也充满了力量型的人和动物，充满了保护色彩。警察守卫着玩具店以免小偷儿进入；小孩儿在回家的路上有梅花鹿来接，爸爸在远处灯塔里眺望着她，小孩儿的左边有蛟龙，蛟龙同时还保护着大地；小猪出门时猪爸爸、猪妈妈跟在后面，而且还有小狗做伴；狮子们保护着农场里的小动物。即使是担负着保护他人职责的梅花鹿、狮子、小狗等，同时也受到农场主人的保护，等等。

沙盘游戏中的动物往往有一定的象征意义，既可能是来访者所崇尚、欣赏品质的具体化，也可能是他恐惧担忧的表露。在小依的沙盘里，小动

物们也许同样具有一定的意义。梅花鹿可以让人想到温柔与善良，但有时也意味着光明和再生，而在动物世界中，却是软弱的代表，一旦遇到危险，除了逃逸外没有保护自己的 ability；狮子则是保护神，聪明且胸怀宽广，也是一个威严与慈爱的父亲的象征；小狗意味着忠诚、警觉和保护；小猪虽意味着有些懒惰却又象征着勇敢、谨慎。听着小依讲述的故事，通过整合这些动物的象征意义，“危险”、“保护”、“勇敢”这些词一一浮现在我的脑海里。

“故事中的小孩儿像不像你？”我笑着问小依。

“好像是哦，”小依笑了笑，“我很喜欢农场，希望以后也能有一个农场……每次外出时，家里人总要提醒我注意交通安全，注意钱别被小偷儿偷了，等等。我每次出去都是又高兴又小心翼翼的。”

在与家长的沟通中，我获得了更多信息，也初步了解了小依渴望外出又害怕外出的原因。

在小依还是11个月大的婴儿时，一天半夜，有人用竹竿伸进家中偷东西，母亲发现后大叫，小依被吓哭。家人为此卖掉房子搬到更安全的小区。此事在小依长大后家长跟她提过，家长过多的描述可能给孩子的心理造成了一定的影响。

家长上学放学都接送小依。由于学校门口经常有不良少年，家长就不断提醒小依要注意安全；平时小依很少外出，如果一个人外出，家长会反复叮嘱她一定要注意安全。每当媒体报道一些少女被伤害的事件时，小依都表现得较为敏感。小依可能还受到身边好朋友的影响，平时看过一些比较恐怖片子，认为世界上有鬼，还说在窗户边儿看到过。

在沟通中，小依母亲也逐渐意识到了小依胆小的根源所在，并表示今后会注意家庭谈话的内容和方式，同时也会鼓励并增加孩子单独外出的机会，锻炼孩子各方面的能力。

一周之后，小依主动来找我，她想继续体验沙盘，并且依然以家与农场为主题进行创作。这一次小依呈现出的是其乐融融的家庭生活，爸爸妈妈和小依之间相互关爱，还有一位移民国外的亲戚家的弟弟。所有的花草树木都是野生的，小动物们也是野生的。这些小动物能够自由地进入农场，

和小依一家人和睦相处，但小依再一次提到了小偷儿。

“平时看到过小偷儿吗？”除了儿时家里有被盗的经历外，我想知道小依有没有其他被偷东西的经历。

“没有。但是有小偷儿，爸妈总是和我说要小心，说有不好的人，但是我不喜欢听这些事情。”

“为什么呢？”

“我觉得生活中应该有更多美好的东西，应该是充满阳光的……”

是的，生活应该是美好的，世界应该是充满阳光的，小依应该走出父母和长辈的庇护，无忧无虑地在阳光下成长。

半年后，小依一家移民了，我比较担心胆小的小依能否适应国外的生活。一年后，小依的母亲回国，她说小依长大了，成了一个开朗、活泼、勇敢的女孩儿。我欣慰地笑了，因为小依有一位充满智慧的母亲，慢慢地推动小依成长。我衷心地祝福小依的世界永远美丽，永远充满阳光。

[聆听手记]

行为主义心理学鼻祖、美国心理学家约翰·华生曾做过一个著名的实验。他找来一个不满一周岁的婴儿阿尔伯特做被试。阿尔伯特在最开始的几周和一只大白鼠玩得很高兴，但他很害怕锤子敲击钢棍的声音。有一天正当阿尔伯特伸手去触摸那只大白鼠时，华生用锤子猛敲那根钢棍，发出很大的噪音。阿尔伯特被吓得猛地跳了起来，然后跌倒，爬开。以后华生便重复这样做，每当阿尔伯特伸手触摸大白鼠时，华生便敲击钢棍，阿尔伯特便猛地跳起然后跌倒，继而哭泣。一周之后华生又让阿尔伯特玩弄大白鼠，但阿尔伯特并没有主动接近它。当把大白鼠移到阿尔伯特身边时，他试探性地伸出左手，但当大白鼠闻他的左手时，他立刻把左手缩了回去。实验重复多次后，阿尔伯特不但惧怕大白鼠，而且害怕白兔，害怕白色裘皮大衣。

可见，胆小并不是天生的，而是随着认知能力的提高而出现的。孩子对待危险的认识和态度受周围环境的影响。其中，家长面对危险源的态度以及过度保护就是原因之一。

保护孩子是父母的天性，然而过度保护是当前家长育儿的一大误区。独生子女备受祖辈的关爱，吃快了怕烫着噎着，走快了怕磕着碰着，背个书包怕累着伤着，外出游玩怕被坑蒙拐骗……家长的这些担心让孩子在不经意间产生了“这个世界好危险”的念头，进而产生了许多不必要的恐惧。过度的保护让孩子对周围的世界和人失去安全感和信任感，从而逐渐影响孩子的人际交往，甚至影响其正常的生活。曾经看到过这样一个案例：18岁的女孩儿小菲在冷风中瑟瑟发抖，等待着表姐小茹的出现。原因则是19岁的表姐小茹几乎从没有独自出过门，舅妈不放心，纵使只有10分钟的路程，也非要小菲在路口接表姐。

家长过度保护的教育有一个非常形象的词概括——“蛋壳式”的教养方式。这种教养方式会直接导致孩子失去自己应对困难的勇气，失去挑战自我的信心，成了“温室中的花朵”。因此，适当地松开孩子的手，让孩子尝试自己的事情自己做，鼓励孩子体验一下小小的冒险，让孩子享受做勇敢者的快乐，这样才能让孩子获得更大的发展空间。

向喜欢的老师表白后

“老师，我能和您聊聊吗？”周五下班时，会议室门口出现了一个满脸委屈的女生小颖，她怯生生地问我。周五放学早，学生们都是归心似箭，而她看上去已经在会议室外等了至少半小时了，相信一定是遇到了棘手的事情。

“没问题，走，去我办公室吧。”手搭着小颖的肩，我和她走进办公室。

“请坐吧，碰到了什么事情呢？”

“其实有些尴尬、不好意思，但我的同学建议我找您聊聊。”小颖低着头，声音很轻，这和我平时所看到的举止大方、个性爽朗的她截然不同。

“那就说说看，既然等了这么久，相信这件事对你来说一定很重要。”我引导着她。

“我喜欢上了一个人。”她的声音依然很轻。

“你们这个年龄喜欢上一个人，并不是尴尬的事儿。”我解释道。青春期的少男少女喜欢上一个人是再正常不过的事情了，但小颖为何会觉得尴尬呢？

“我喜欢上了一个老师，他是我的补课老师。”说完，小颖抬头看着我。

原来如此！“喜欢上了老师啊！嗯，我想这个老师一定有什么地方吸引着你，而且一定受很多同学喜欢。”我并没有露出惊讶的表情，事实上也无须惊讶。情窦初开的少女喜欢上英俊帅气的男教师，羞涩多情的少男迷恋起温柔漂亮的女教师，这并非是琼瑶小说中才有的情节，而是不少走过学生时代的人曾经有过的经历。

小颖一脸吃惊的表情。“嗯，他很年轻，我觉得他很优秀，课上得很好，体育也很棒，和同学们关系很好，找他问问题时也很认真回答，很阳光……”向我介绍这位年轻的老师时，小颖的脸上禁不住流露出敬慕之情。

从小颖的描述中，我了解到这是一位阳光帅气、充满活力的青年教师，

这样的老师往往会成为青春期少女的欣赏对象。

“你为什么认为是喜欢，而不是欣赏呢？”

“刚开始只是很喜欢上他的课，一开始也觉得是欣赏，但是后来发现不是，是喜欢，因为看到他和其他女生说话时，我心里会很难过，会生气、吃醋。”说着，小颖嘟起了小嘴。

学生的情感问题，一部分是青春期发育自然萌发的，但也不能排除受家庭、社会等因素的影响，所以我有必要了解一下小颖的成长经历，弄清楚这位青年教师身上是否留有其他人的影子，她可以从中获得一些情感补偿。

“在你的生活中，有没有人给你的感觉和这个老师给你的感觉差不多？”

“有，我的一个哥哥。我是从北方转学过来的。小时候哥哥很疼我，也很棒，但是自从来到上海后，我和他的联系就少了。”

“你觉得这个老师像你哥哥吗？你对他的喜欢像你哥哥那种喜欢吗？”

“一开始我也这么认为，但后来觉得不是，因为对哥哥我不会吃醋。老师，我的家庭也很和睦，所以我也不像一些同学那样是因为家长离婚或者家庭不幸福才会想谈恋爱的……”看来小颖对这份感情已经做过了充分、全面的分析了。

“现在那位老师知道你喜欢他吗？”我想了解小颖对这位老师的喜欢到底发展到怎样的程度了。

“我表白了，但是他拒绝了。”

青春期的学生喜欢上老师后，许多羞涩、内向的少男少女会将感情隐藏在心中，而通过各种外在行为表现引起老师的注意。然而，个性外向爽朗的小颖却选择了表白，这样的情况不容乐观。如果那位年轻的教师拒绝的方式不当，很有可能会对小颖造成更大的心理伤害。

“他是怎样拒绝你的？”我追问。

“他说我还小，让我好好学习，还是会像以前一样对我。表面上确实没发生很大的变化，就像上次补课遇到他时，我还是和他打招呼，他朝我笑笑就走了。但我觉得很尴尬，我现在不知道该怎么办。是继续像以前那样找他问问题，还是避开他？我心里很难过，没有办法专心学习。老师，我

该放弃这段感情吗?”

“该不该放弃”是很多学生在咨询中提出的问题。而老师要做的是帮助他们客观地了解自我、解决内心的冲突、提高处理问题的能力。

“老师不能为你做决定，因为感情的问题还是需要当事人自己去处理的。放弃也好，不放弃也罢，都不是一时能够决定的，不要逼着自己马上做出决定。对你而言，目前比较棘手的问题应该是，这件事情在影响着你学习吧?”

“是这样的，我没有办法静下心来学习。”小颖说道。

“刚才你说那位老师希望你好好学习，是吗?(小颖点头)如果你因为他拒绝而影响了成绩，你觉得会怎样?”青春期学生的情感是会影响学习，但不一定是坏影响。更何况，学生因为喜欢一位老师而在这门学科上成绩突出的情况也不少见。

“他会失望吧，因为这门科目我学得很好，选科也准备选它。”

“是啊，他可能会失望，也许还会自责，这样反而会使你们的关系往不好的方向发展。”

“不希望这样。我太感性了，同学也这么说我，做事不考虑后果，当初没有表白该多好，明知道是不可能的。”小颖沮丧地说。

“每个人都有感性和理性的时候，小时候我们更多的是感性地处理一些事情，但随着年龄增长，我们开始慢慢学会理性地处理问题。你看，我们这些大人，除了工作，也都有自己所关心所爱的人，家里都会有一些事情，但是为什么我们就能够处理得比较好，在工作的时候又能全身心投入呢?”

“因为你们比较理性。”小颖回答道。

“是啊，因为我们能控制好自己的情绪。比如，就算再关心、再在乎一个人，但是如果不能做好自己应该做的事儿，也许就会失去关心他人、爱护他人的能力。比如现在，老师的宝宝刚刚几个月大，我感觉每时每刻都离不开他，但我还有自己的工作，这也是我的职责，所以我必须回到学校。而且，工作也能让我为他未来的成长做好充分的经济准备。你说呢?”

“你每天是怎么做到不想宝宝的呢?”小颖不解地问。

“责任。责任告诉我，我必须完成手中的这些工作，否则愧对自己、学

生和学校。当然，累的时候坐下来，也会看看宝宝的照片。”我指着桌上放着的照片，“你不是也会和同学聊你的事情吗？”

“是的，我现在也是尽量让自己全身心投入学习中，不让自己想这些事儿。实在忍不住了，就和那位同学说说。但我怕时间久了，她也会烦。下周就要考试了。”

看来小颖已经在努力尝试了。“那就可以了，你已经在培养自己理智处理问题的能力了。但这不是一朝一夕的事情，没有必要逼着自己一定不可以想这件事儿，给自己一些时间。在这段时间里，你可以去思考这个问题，和同学沟通，和我沟通或者通过其他方式表达自己的情绪，不要让情绪积压在心里。”

“好的，我继续努力看看。”

望着小颖离开的背影，我依然有一些担忧。

四天后的晚上，我收到了小颖的短信：“老师，我喜欢的老师现在回避我。我很难过，不知道该怎么办。我现在只想和他做朋友！并没有其他想法，可他……”

“会不会是你过于敏感了？或者你最近问老师问题时可以让你朋友陪着，这样可以避免尴尬。”我回复说。

“噢，我明白了！”

“你第一次碰到这样的事儿，所以你会不知所措，或许那位老师也是如此。”

“可能吧，我会努力的，不去强求，但我也希望他一直回避我。现在我该怎么对他？也回避他吗？还是跟他谈一下？我很茫然。现在给他发短信除了学习上的问题他一律不回，他以前不是这样的！我现在是不是应该除了学习上的问题不再联系他呢？”

“或许给彼此一点儿时间冷静一下会更好。你也没有必要回避他，和以前一样，见了面可以问声好。如果有学习上的问题，可以短信交流，但最好还是利用补课的时间当面问比较好。因为老师工作一天很辛苦，晚上也希望适当地休息，更何况学习上的问题，用短信解答并不是很好的方式。”

“好的！我知道该怎么做了。谢谢老师！”

“别忘了我们的约定哦，给自己一些时间处理感性的情绪，但处理完就要理性地学习。”

“好的！我会努力学习的，那我开工学习喽！以后我有不懂的问题会经常向您请教的！”

此后，小颖断断续续地联系了我几次，她努力地调整自己。高二选科的时候，她选择了那位老师任教的科目。一次，偶然在校园里遇到她，我轻声地问：“是不是因为那位老师才选了这门科目？”

“不是啦！”小颖连忙摆摆手，“虽然发生了那件事儿，但都是过去的事儿了，我现在已经不喜欢他了，而且他都有女朋友了，马上就要结婚了。他还给我们看过她的照片呢，她挺漂亮的，挺配他的。当然，我喜欢这门学科是受到他的影响啦！”小颖不好意思地笑了笑。

[聆听手记]

青春期是儿童向成人过渡的时期，有人把它称为“人生历程的十字路口”。伴随着性器官和其生理功能的发育成熟，性意识也开始萌发。青春期内性意识的发展分为四个阶段：性抵触期、仰慕长者期、向往异性期以及恋爱期。仰慕长者，指在青春发育中期的少年常对周围某些在体育、文艺、学识以及外貌上特别出众者（多数是同性或异性的年长者），仰慕爱戴，心向往之，而且尽量模仿他们的言谈举止。此时的少年正处在崇拜偶像的年龄阶段，往往狂热地崇拜体育、影视等明星，而对异性老师的崇拜乃至“爱恋”心理，也是仰慕长者期的典型表现。

处于青春期的少年心智尚未发育成熟，面对“师”与“生”的特殊身份，学生内心会产生激烈的斗争，或矛盾，或内疚，或自责，或彷徨……这些都将进一步引发情绪、人际交往等问题，从而影响学业成绩。其实，学生崇拜老师很正常，他们对才貌出众的老师，往往会尊敬、爱戴，进而产生恋慕之情，这也是青少年情感发展的正常表现。对于这样的感情，教师不需要诚惶诚恐；学生也请将这份珍贵的崇敬与倾慕之情珍藏在心底，让它成为让你更优秀的推动力。

“只想找个人说说话”

冬季，刚过五点已是夜幕降临，望着窗外拥堵的马路，我赶紧整理办公桌准备下班。

“老师，您要下班了吗？”耳边传来轻柔的声音，抬头一看，是高三年级的小逸。

“还没有，桌子太乱，整理一下。来，请进！”我看到她沮丧的表情说。

“怎么啦？好像不开心呢？”我关切地问。

“我也说不清楚，就是觉得很难过。虽然我表面上很开心，但其实上高中以来一直都不开心，心里有很多事儿都没处说，有时候会莫名其妙地哭，晚上会睡不着觉，身体一直都不好。”小逸只断断续续地说出这些，再追问下去，她都是“说不清”。

“小逸，既然你也说不清楚，我真不知道能给你什么建议。要不你体验一下沙盘吧。”

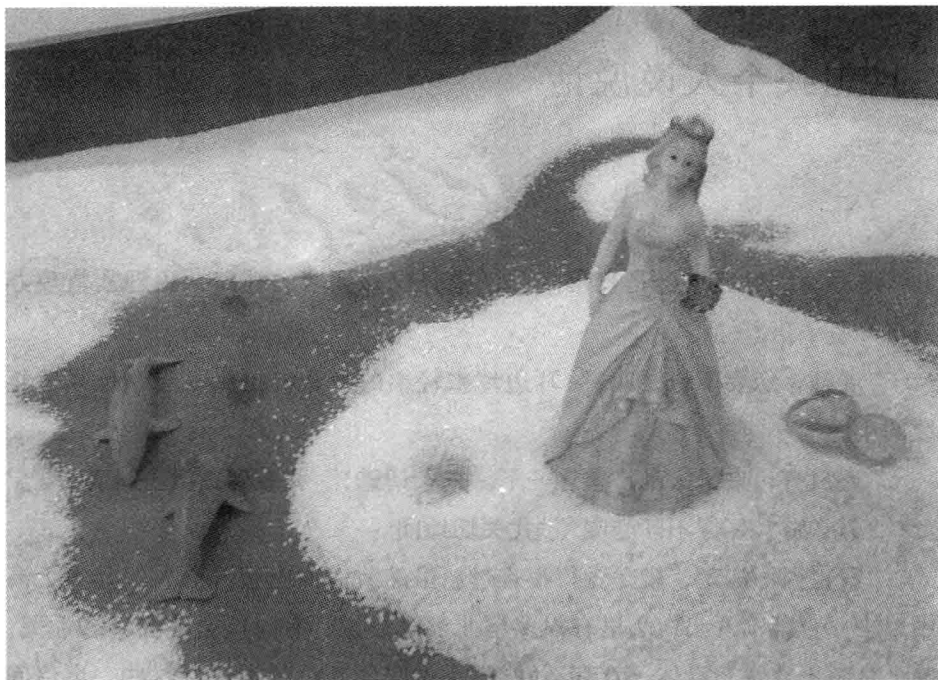
小逸在听完我对沙盘的简单介绍后，很快就选起沙具来。不到15分钟，沙盘就摆好了。

“你能给自己的作品取个名字吗？”

“嗯……孤岛吧！像鱼一样形状的是海洋，海洋里有个孤岛，孤岛上住着一个女孩儿，她不喜欢有太多的人打扰她的生活，觉得一个人生活挺好。她身边有两只海豚，有时会喂养它们。女孩儿左边有三个水晶，右边有一只海螺。远处有一艘船正在航行，女孩儿若有所思地在眺望。”

小逸的身边不乏朋友，但她却说有很多心事无处诉说，两年多的高中生活很不开心。眼前这座孤岛、远远望着船的美少女……这些事物之间到底有什么关系呢？“女孩儿一个人住在岛屿上，会感到孤独吗？”我问道。

“不会呀，她觉得很好，因为她不喜欢被打扰，一个人的世界自由自在。”



● 小逸的作品——《孤岛》

“这两个水晶代表什么呢？”

“应该是人或者是动物吧，对，是动物。”

“为什么不是人，而是动物呢？”

“它们会无条件地陪她。”

“远处的船会驶到这个岛屿上吗？”

“不会，只是路过而已，但女孩儿一直眺望着它。”

“女孩儿望着它，心里想些什么呢？”

“想些什么？或许她在期待什么吧！期待船来到这里？嗯，也许心里是这么想的。但女孩儿不会到船上去，因为现在的生活状态很好，只能够允许一个人来到这个岛屿上，对，不能多，就那么一两个。”

小逸突然停下来，我静静地等着，我想也许有什么触动了她的内心。过了一分多钟，小逸笑了一下说：“其实，我现在觉得这个女孩儿好像就是我。我不喜欢被打扰。从小到大，爸妈管我很严，不让我随便出去玩儿，

我知道他们也是为我好，所以不会怪他们。但我会抓住一切机会玩儿，我很会给自己安排。所以表面上我被管得很厉害，但实际上我的朋友很多，有同龄的，有年纪比我大的哥哥、姐姐，他们有的是大学生。我通过网络、手机等认识了一些人，有一些人还是很不错的。我的朋友很多，但爸妈说那些都是狐朋狗友，只能够在一起吃喝、聊天儿，没有真正能够说真心话的。其实我那些朋友总喜欢打听我的隐私、问我心里在想些什么，但说了有什么用呢？他们不能理解我，也无法理解。因为认识的朋友多，我比同龄人要成熟一些。真正可以理解我的，就只有一个初中时的朋友。其实，我和她的关系很特别，我们不是好朋友，刚刚认识她就离开了，但不用我说，她就知道我在想什么。我们分开后并没有经常联系，但每次在我最需要的时候都能得到她的关心。这真的是一种很特殊的情感。是亲情，还是友情，我说不出来，总之，她在我心中有一个特殊的位置，我感觉离不开她。我其实是一个很自我的人，不喜欢别人干涉我的事情。我希望在我需要的时候有人出现，不需要的时候不要来打扰我。”说着说着，小逸哭了起来。

这位初中时的好朋友很能读懂小逸的心，但也正是因为这么一段友谊，小逸总希望其他朋友都能读懂自己，但这似乎并不那么容易，这让她始终无法与其他朋友继续建立亲密关系。

“我现在想加一个人，可以吗？”小逸问。

“当然可以。”改变意味着转机，意味着希望。

“是刚刚想到的，应该有另一个人存在吧！……算了，还是不加好。”小逸又否定了自己的想法。

“其实你还是渴望沟通的，希望有一个人能够说说话，但又不希望被打扰。”

“应该是吧，只想找个人说说话，又怕被了解，好像很矛盾。”

“你觉得现在的生活被打扰了吗？”

“是的。我觉得高考并没有那么重要，考上又怎样？没考上又怎样？老师为什么要管那么多？这只是生活的一部分而已。我觉得生活应该有其他东西，所以高考并没有影响我什么。我在难过什么呢？到了晚上，我就睡

不着，心情不好的时候身体就会不好，晚上就会做噩梦。如果我说要改变一件事，比如我说要好好学习了，可能一天两天还是老样子，但只要我真的决定要学习了，我就一定会做到。就好比和他说不见面了，我到现在也没有见过他。我们曾经一起喝奶茶的地方，我有时会莫名其妙地走到那里，然后发现自己怎么会在这里，就赶紧离开。我和他其实是偶然认识的，他说他注意我好久了，但我都不知道。我们不用做过多的言语交流，有时只要看着对方，就知道对方在想些什么。我和他之间的关系是很奇妙的，说不清楚，不是亲人，不是朋友，不是情人，都不是，但就是不能缺少。可是我明白，我们这样的关系不好，我不能打扰他的生活，不能成为众矢之的。所以，当我决定离开他，不再和他联系的时候，我就再也没有去过那家店，没有打过他的电话。可是，晚上到了固定的时间没有接到他的电话或者短信，心里就很难过。我在房间里走啊走，电话拨通了又挂掉，就这样反复进行半个多小时，但过了这半个小时，我就好了，我明白我们不能这样下去。以前也分过几次，但都因为其中一方没有坚持而失败，这一次我是真的下定了决心。只要我下定决心，就能做到，我就是这样一个人。”说到这里，小逸又停下来了。而我也似乎明白了，小逸正在饱受一段情感的困扰。而对于这段感情，小逸不愿意再深入交流。

“小逸，你很渴望身边有一个能够说话的朋友，是吗？”

“应该是吧，但身边没有这样的人，或者我觉得没有。我希望是别人走进来，而不是我走出去，但不要多，是那种我需要的时候会来，不需要的时候就会离开的朋友。”

“现在你正受一段感情的困扰，虽然决定结束，但结束并不是件容易的事儿，会有很多思绪时不时地干扰你，而现在身边又没有可以说说心里话的朋友，这些事情都影响着你的高三备考。”

“那我应该怎么做呢？”小逸用渴望的眼神看着我。

“不要逼自己去做一些事情，比如，逼自己不去你们曾经喝过奶茶的地方，逼自己不去想曾经做过的事情。给自己一些时间和空间去处理这些情绪，而不是逼着自己把问题马上解决掉，因为情感问题的处理需要时间。同样，也不要逼着自己去向某位同学敞开心扉，当你觉得这个人值得信任

的时候，你愿意告诉她你的故事的时候，就尝试着迈出一步，跟随自己的心走，顺其自然也许会更好一些。”

“就像我想找您聊聊，今天就自然而然地走过来了，说出来感觉心里舒服多了。”小逸笑着说。

“是的，所以你并没有像孤岛中的女孩儿那样只是守望着，你主动迈出了一步。”我微笑着对小逸说。

[聆听手记]

工作中，时常会遇到这样的情况：有些学生不懂得如何表达自己，就好像今天的小逸。老师只需要作为“静默的见证者”，采取接纳的、理解的、赏识的态度在他旁边陪伴着，适当提问帮助他正视自己的内心世界。

小逸在讲述孤岛女孩儿的故事时，很快就发现导致自己情绪不佳的原因是孤独。在一个多小时的交流中，小逸多次提到了父母对她的限制很多，她渴望自由，但也理解家长；多次提到了和初中好友的友谊让她难以接受其他朋友，内心孤独；多次提到了她很自我，希望朋友能够主动关心自己；多次提到了现在的感情让她受到困扰，无法摆脱；多次提到了其实这个世界上对她最重要的就是亲情，还有那个朋友，或者还有“他”。

亲情、友情和爱情，是人世间最珍贵的三种感情，也是最容易让人产生困扰的感情。小逸对父母的关爱既理解，又排斥；对友情既充满期待，又带有怀疑；对爱情既无法割舍，又必须离开。这样三种情感困扰着正在紧张备考的小逸，压得她思绪混乱，喘不过气来。其实对于这三种感情，小逸在交流过程中已经明确，父母的爱是不可否认的，好友的离开也是为了更好的发展，感情的结束已是必然。因此，困扰小逸的是身边没有人能够在尊重她交友原则的基础上，聆听她的烦恼，给予她一些支持。

“不要多，是那种我需要的时候会来，不需要的时候就会离开的朋友”，小逸的这句话一直留在我的脑海中。我希望我们的老师也能成为学生那位需要时愿意聆听、不需要时不再追问的朋友。

我是谁

“我有哪些优缺点?”“我想干什么?”“我能干什么?”“茫茫人海中我的位置在哪里?”……几乎每个青少年在青春期都会开始有意识地认真思考这些问题,这也是美国心理学家埃里克森提出的“自我同一性理论”探讨的问题,青少年此时的心理任务是建立自我同一性与防止同一性混乱。

通过一系列的探索,如果自我设想的“我”和自己体察到的社会人眼中的“我”是一致的,且是积极的,个体就会获得积极的同一性。建立“自我同一性”意味着一个人有能力按照社会规范去生活,意味着能在既定的现实中找到自己的位置,并能在这个位置上奉献自我,实现自己的价值。如果不能完成自我同一性的建立,青少年就会处于犹豫、迷茫、彷徨之中,就会缺乏生活目标与方向,无法发现自我、认识自我,缺乏责任感、自尊心和自信心。

一天,我的信箱里收到了学生小杰发来的一封信:

“我是一个看谁都不爽的人。”

“我是一个内心狭窄的人。”

“我是一个嫉妒心强的人。”

“我是一个废话连篇的人。”

“我是一个没有自信的人。”

……………

“你是一个很逗的人。”

“你是一个话多、风趣的人。”

“你是一个善于表达自己的人。”

“你是一个自恋的人。”

“你是一个超级自恋的人。”

.....

这是在“我是谁”课上我对自己的评价和同学们对我的评价。有人说我很自恋，对此我很难过。虽然我有很多缺点，但我觉得自己不是很自恋，到底是我了解自己，还是别人更了解我？我是一个怎样的人？我到底是谁？

从五岁起，我就能记事了。八岁时，我十分幼稚，常常幻想出一些匪夷所思的事物。我总觉得自己死掉后，地球将会不存在。这个问题一直到现在我都在思考。我脑海中常浮现出地球毁灭的场面，因为我觉得只有自己的双眼看到的事物才是真实的，听说的事物都是假的，根本不存在，这个世界和我是一体的，那种感觉是说不出也无法形容的。如果我死掉了，地球就会毁灭，世界将被摧毁，我的死期也就是世界末日了吧！

可能，我就是与世界连在一起的神话吧！

看完小杰的信，我想起了前不久在“我是谁——自我探索活动”课上，我让每位学生完成20句“我是一个_____的人”，同时也让他们收集20句同班同学的评价——“你是一个_____的人”。

在“看谁都不爽”、“内心狭窄”、“嫉妒心强”、“没有自信”等20个自我评价中，没有一个是积极的，没有一个是优点。相反，同学给他的评价中有许多优点，非要说是缺点的话，也就是“自恋”吧。为什么小杰会如此在意呢？

我把小杰约到了办公室。

“小杰，每个人都会有一些不足，你看同学们对你的评价绝大多数都是优点，也就两位同学说了你有些自恋，你为什么这么难过？”我不解地问。

“其实我有很多缺点，可是这些缺点大多隐藏在心里，因为觉得不好，所以平时尽量克制自己不表现出来，大家只是不知道罢了。”小杰解释说。

“老师，平时我比较喜欢耍耍酷，开开玩笑，这样大家都可以开心点儿，我也不在乎当小丑，难道这就是自恋吗？自恋是不是精神病？”小杰问道。

“自恋是形容一个人自我陶醉的行为或习惯，过度的自恋可能会变成病态，但同时也可以是一种自信的积极的态度，这对个人的发展有积极的一面。我们整个社会是允许适度自恋的，因此，如果没到极端的情况，自恋

被视为健康心理的重要元素。”我给小杰做了解释，帮助他客观地了解“自恋”的概念。

“你看，同学们说你风趣、很逗、善于表达自己，相信这些都是对你平时想方设法逗大家开心的认可。而这两个‘自恋’——”看着紧挨着的两句“自恋”的评价，我突然意识到了什么。

“小杰，你知道这两句话是谁评价的吗？”

“第一句是小佳，第二句是小辉，他们都是我的好朋友。我想既然是好朋友，应该能看到我的一些优点，没想到他们却说我自恋。”小佳和小辉，如果我没记错的话，也和小杰一样，心地善良，爱耍酷，爱表现，有时说话也不经大脑思考。只看到自己缺点的小杰，也许并不在意其他同学的评价，却非常在意这两位形影不离的朋友的评价。

“你有没有问过他们为什么说你自恋？”

“没有。”

“既然他们都是你的好朋友，而你又这么在意这个评价，或许你可以问一下他们为什么这样评价你。如果他们说得有道理，我想这会成为你完善自己的一个好机会；如果没有道理，你也可以做一下解释，以促进彼此的友谊。你说呢？”我提示小杰。

“那我问问再说吧。”

“好的。等你问出结果后，再来找我。”

两天后的中午，小杰、小佳和小辉三人一起来到了办公室。小杰不好意思地挠挠头，说：“老师，他们这两个混蛋，说是和我开玩笑的。”一旁的两个好友傻呵呵地咧嘴笑着。

“嗯，这个玩笑可是开得让你们的好朋友差点儿出问题哦！”看着两个“小傻瓜”，我善意地责备着。

“但是老师，为什么我会觉得如果我死了，地球就不会存在了呢？你看，因为我活着，我身边发生了很多事情，我真的是觉得这个世界是围着我转的。”“自恋”的困惑已经消除了，小杰提出了来信中的第二个问题。

“小佳，小辉，你们有和小杰一样的感觉吗？”

“是啊，我也有这种感觉。”一旁的小佳应和着。

“我也有过这些想法，每个人应该都会有这种感觉吧，因为每个人都只能感受到自己可以看到和体验到的事情。”小辉说。

“是的，我也有过这种想法。每天我们周围的世界都一样，但是每个人的感受都不一样，这是因为每个人都以自己的方式在看周围的世界，在感受周围的世界。如果有一天我们不再能感受，那么，也只是我们心中的世界没有了，而其他人心中的世界却仍然存在。”我说。

“噢，原来老师也有这种想法，那我应该就不是什么神话了，也不是有精神病了。那我没什么问题了，谢谢老师。”小杰起身拍了拍好友的脑袋，拽起两人打打闹闹地离开了。

望着小杰他们离开的背影，我想对同样有这些困惑的孩子们说：请珍惜人生中每一次珍贵的成长经历吧！请保持与家长、老师、朋友、同学的交流，进一步了解自己吧！请学着辩证地看待自己，在分析自身优劣势的时候，不一味自我膨胀，也不过分自轻自贱。保持良好的心态，客观理性地分析自己，了解自己，扬长避短，不断成长。

[聆听手记]

埃里克森认为，人除了生理性的冲动外，在成长过程中还有一种注意外界并与外界相互作用的需要，个体人格的健全发展是生理、心理和社会文化交互作用的结果。他据此提出了心理社会发展的八个阶段理论，将人生分为八个阶段，认为人生的每一阶段各有其特定的矛盾或问题，均视其为“危机与转机”的关键。这里的“危机”不是指灾难性威胁，而是指发展中的转折点、成长中的契机。进入青春期后，人的身心经历着急风暴雨般的变化，他们开始特别关注自己的形象，对自己的形象重新进行认同，也认识到社会对自己提出了新要求。这使得青少年处于心理冲突之中，体验着各种困扰和混乱，开始思考“我是谁”、“我想干什么”、“我能干什么”等问题。他们会运用积累起来的关于自己和社会的知识进行仔细思考，并做出种种尝试性选择。他们可能会关注同龄人的评价，可能会离家出走，可能会尝试性加入一些团队组织，可能会尝试药物和性体验等，我们通常看到的亲子矛盾、网瘾、毒瘾、早恋、性心理混乱等青少年的问题，很多

都是自我同一性混乱的问题综合征。

人贵有自知之明，唯有认清自己，才能扬长避短。在青少年形成自我同一性阶段，我们允许他们进行各种各样尝试的同时，更要加强积极的引导，帮助他们学习决定自己的行为、客观地认识自我、接受自己的不足、探索完善自我的方法等，从而帮助他们将自己的过去、现在和将来整合成一个有机的整体，确立自己的理想与价值观念，并对未来的发展做出自己的思考，获得更稳定、更巩固、更积极的自我认同感。

新来的转学生

“老师，我们能在您这儿待会儿吗？”小宁推门便问。

“当然可以，进来吧！”我起身欢迎。小宁是心理社团成员，也是班里的“心理小骨干”，私下里我们的关系很好。随她进来的有转学生小芸，还有一位女孩儿，嘟着小嘴低着头。

“老师，这是娜娜，前些天刚刚转到我们班，也是我初中的同学。”小宁向我介绍着那个低头的女孩儿。

“你好，娜娜！”我主动打招呼。

“你好！”回答简单干脆，她稍微抬起头，一秒钟的眼神交流让我看到了她充满怀疑和冷漠的眼神，以及满脸的怒气。

“怎么啦？娜娜好像有情绪呢！”我关切地问道。

“发生了很多事情，班主任和年级主任对她有误会，刚刚还找她谈话了。”小宁慢慢地道出了事情的原委。

娜娜初三以前的学习成绩还可以，初三时家长的管教开始严格起来，她产生了逆反心理，成绩下降了。中考进入一所较差的普通高中，那所高中的管理比较松，娜娜结交了一些社会上的朋友，在言行以及打扮上都有些不符合家长和老师的要求，于是家长给娜娜办理了转学手续。刚转来时娜娜因为和班里同学不熟，不怎么说话。虽然对新学校的管理早有耳闻且有心理准备，但依然有些排斥。幸运的是，初中同学小宁正好在这个班里，还能和她上说几句话；不久班里的另一位转学生小芸和从其他班调进来的学生小燕主动与她沟通；很快，小欢由于原来的好友留级也和她玩儿在一起。一下子，孤单的娜娜就组建了一个五人“温馨小队”。

“一开始，年级主任、班主任和其他老师都挺关心我的，我觉得很温暖，也觉得这里的老师很好。但因为成绩不理想，我心中有一些内疚，我想好好学，可毕竟高一一年荒废了，现在许多知识点都听不懂。”娜娜委屈地说。

“你说一开始老师们都挺关心你，但刚才小宁说你和老师之间产生了矛盾，这是怎么回事呢？”我疑惑地问。

“可能是因为前不久我撮合好朋友与班里一位男生谈恋爱吧！这事儿被班主任知道了，就找我谈话。我也知道做错事情了，所以在中间做了沟通工作。好朋友愿意结束，但男孩儿不愿意放弃。好朋友担心说出分手后男孩儿的成绩会受到影响，因此两人依然保持来往，现在具体的情况我也不清楚。但这件事情后我还没有感到老师对我的态度有明显变化，直至最近一次‘学农’活动中，寝室里的同学都没有去洗澡，班主任认为是我带领大家不去洗澡的，因为我说过不喜欢在家之外的地方洗澡。在后来的钓鱼活动中，因为我所在的区域钓不到鱼，就跑到能钓到鱼的男生那边钓。当时老师就批评我，说我喜欢往男生堆里扎。在‘学农’活动结束后回学校的路上，车子后座比较宽敞，我就跑到后排坐，再一次被老师认为是喜欢往男生堆里扎。”娜娜道出了一连串的委屈。

“那今天是什么原因又找你谈话了呢？”我追问道。

“因为活动课上几位同学没有下楼活动，班主任进班发现几个人都围在娜娜身边聊天儿，就很生气，认为是娜娜带坏了那几个学生。”小芸补充说。

“我觉得自从撮合好友谈恋爱之后，老师对我就有偏见。每次老师找小宁或者其他朋友谈话时，我总觉得是和我有关。我很想找老师好好谈谈，但不知道该怎么办。”娜娜一脸无助，小宁和小芸一边安抚着她，一边对我点点头。

“原来是这样啊！看来好像是有好多误会，能不能给我点儿时间让我也了解一下呢？”通过娜娜和小宁她们的陈述，我隐约感到还有一些细枝末节的信息需要去了解 and 补充，便征询她们的意见。

“其实我们来也就是说说，说出来会好受点儿，我们也知道您会很难，如果您向着我们的话，可能会影响您和其他老师的关系。但不和您说还能和谁说呢？”小宁叹了口气。

“谢谢你们的信任，也许我无法帮助你们化解误会，但正像小宁所说的，说出来会好受点儿。”我安慰她们说。

第二天在食堂就餐时，正好遇到娜娜的班主任，顺便问起她的情况。班主任反映，娜娜转学进来后，老师们对其十分关心，但却发生了一系列事情：染发、撮合同学谈恋爱导致同学成绩下降、“学农”活动期间散布基地水管脏不利于洗澡的言论、有一群社会上的不良少年朋友等。一连串由她引发的事情打破了班级原有的和睦与宁静。老师们都觉得班里的一些同学思想已经受到她的影响，她给班级氛围、班主任的管理工作带来了严峻的挑战。而娜娜对于这些事件的解释则是学校无人告知其校规；同学恋情的发展非她所能控制；学校管理过于严格，应该给予相应的调整等。

不久后的一天中午，小宁、小芸和娜娜再次来到我的办公室。不知是谁聊起了“教师”这个话题，娜娜说：“我不喜欢老师。虽然也有一些老师还不错，但在他们的眼中，我总是个坏学生。”

“娜娜，你知道我第一眼看到你时是什么感觉吗？”我笑着看着她。

“不知道。什么感觉？”她问道。

“你的眼神里充满了怀疑、排斥和冷漠。其实当时我心里还真有些紧张，随之出现的一个念头就是这个学生不简单。后来你们说的那些事儿又让我觉得，也许是因为你那天被老师找去谈话后心中有诸多委屈吧，才会有那样的神情。但后来好几次在学校里遇到你或者远远看到你，我发现你都是那样的眼神，而且，我没有看到你笑过。”我坦诚地说出自己对娜娜的印象。

“怎么会呢？我其实是一个比较快乐的人哪！和我比较熟的人都认为我的性格还好，并不是不善言辞的那种。我觉得自己为人坦诚直率，也不喜欢别人遮遮掩掩的，希望有话直说，也最讨厌别人对我产生误解。”娜娜反驳说。

“那小芸你呢？小宁和娜娜是初中同学，而你和我一样，是这学期才认识娜娜的，她给你的感觉是什么？”我转身问小芸。

“说实话哦，”小芸看了看娜娜，“一开始接触的时候感觉你这个人比较冷淡，就像老师说的那样，你的眼神和表情中有些杀气。而且我认为这种表情是会给人一种‘坏学生’的感觉的，容易和老师产生矛盾，是因为你说话太直接。”娜娜吃惊地看着小芸，而我和小宁则是会心一笑。

“不过接触多了就会发现，其实你是一个比较直率、简单的人，很多事儿、很多话没有仔细思考就去做或者说出来了。”小芸尴尬地给自己打了个圆场。

也许正是这一次谈话触动了娜娜的心弦，也正是这一次坦诚交流让娜娜正式走进了我和小宁、小芸的交际圈。慢慢地，娜娜在和我的交流中流露出了温柔的眼神；慢慢地，娜娜在交流中露出了会心的笑容。用娜娜自己的话说是，因为信任小宁，所以信任她推荐的老师；因为信任了，所以彼此了解了，也由此打开了心扉，改变了她对老师的一些看法，也改变了她自己。

[聆听手记]

转学生娜娜确实给班主任的工作带来了极大的挑战，但为什么一个转学生会具备如此大的号召力呢？

事实上，娜娜并没有多大的号召力，只不过是身边的同学从她身上看到了自己的影子；娜娜也并非从小就讨厌老师，只是青春期的叛逆和交友的不当让她总能从老师的眼神中看到怀疑、冷漠和放弃，因此，她也用这样的眼神和姿态保护自己。

慢慢地娜娜知道了，要改变别人对自己的看法，要从改变自己开始。娜娜找到了朋友，眼神中不再充满怀疑和冷漠，也会笑了。

在毕业几个月后，娜娜写了一封打工的体验信给我：“这是我暑期打工的经历，我想有机会您可以读给学弟学妹们听……同学和同事不一样，有困难的时候，同学都会想办法帮助你，但同事可能是表面上安慰你，背后却算计你；老师和老板不一样，老师会苦口婆心地开导你，包容你的一切，但老板，你若犯了错误就等着被他开除吧……感谢老师们当初没有放弃我，给我成长的时间。”

是的，我们都希望学生能够现在就知道师长们的用心良苦，但实际上，他们的成长需要时间，需要师长们耐心的引导和等待。

难以忘怀的礼物

每个人都有收到礼物的经历，怎样的礼物让你难以忘怀？我想与大家一起分享礼物背后的故事。

令我最感动、最难忘的礼物是一个象牙芒。

我生日的那天，办公室的门被轻轻推开，一个脑袋探了进来，把我吓了一跳。“老师，生日快乐！”啊，是小俊同学，一个曾经接受过我心理辅导的学生。

“你怎么知道今天是我的生日？”我惊讶地问。

“这是秘密。”他慢慢地从身后拿出一个大大的芒果，“老师，这是送给你的生日礼物！”

“你怎么知道我最喜欢芒果？”我激动地问。

“这是秘密！”他又得意地说。

他还告诉我，这是他爸爸从外地出差带回来的，叫象牙芒。我对芒果一直有一种无法解开的“情结”。

大约40年前，我还在读小学二年级的时候，就知道有一种水果叫芒果，因为它是毛主席送给北京工人的珍贵的礼物。从此，芒果在我幼小的心灵中成了可望而不可即的“圣果”。

有一年夏天，舅舅从海南来，给我们全家带来了一篮芒果，妈妈分给我们姐妹每人一个。我们都舍不得吃，天天看着，摸着，闻着。当时的心情是既想把它珍藏起来，不让任何人分享；又想在众人面前炫耀，让所有人都知道，我有一个芒果，跟毛主席送给首都工人一样的芒果。

半个月过去了，芒果渐渐地由黄变橙，由橙变黑，我发现芒果好像要烂了，再不吃就没法儿吃了。经过再三考虑，我决定把芒果带到学校去吃，在同学们的面前吃，让所有人都羡慕我吃芒果。

第二天做完广播操，我拿出芒果开始剥皮。“啊，真香！”芒果发出的

香味儿吸引了不少好奇的同学，大家都用羡慕的眼光盯着我手中的芒果，我的虚荣心得到了极大的满足。

芒果皮终于剥完了，我刚想炫耀地、慢慢地把芒果塞到嘴里去，可是芒果从我的手中滑了出去，快速地滚落到地上，变成了一个沾满了沙土的黑球（因为操场是沙土地，掉落的芒果打了个滚儿）。看着面目全非的芒果，围在身边的同学渐渐散去，留下的是惋惜声、讥笑声。我的心像掉进了黑洞似的一直往下沉，我感到委屈、失落，眼泪淌了下来……

从那以后，芒果在我心中成为一个抹不去的印痕，怎么看、怎么吃都无法弥补那天留下的遗憾。

我不知道小俊是如何得知这个秘密的，他送给我一个大大的象牙芒，一定是想让我吃个够，以弥补心灵深处的缺憾。我把象牙芒摆在办公室的装饰柜里，想吃又舍不得，似乎还在寻找那份失落的虚荣。

一天，美术班的几个学生到我办公室聊天。一个同学大胆地说：“老师，能把芒果借给我们做静物写生的道具吗？”“当然可以呀！”虽然我嘴上答应得爽快，但心里真有点儿舍不得。他们借走了我的象牙芒，我的心里一直牵挂着。

过了几天，芒果开始变软，颜色也不再鲜亮，我知道芒果要烂了，但同学们一拨接一拨地在画……

又过了几天，向我借象牙芒的同学来到我办公室，不好意思地说：“老师，我们没法儿还你芒果了，但我们想送你一张画，代表我们的心意。”说着他们拿出了一幅装帧精美的作品《象牙芒》。失去了象牙芒，我心里真的很难过，但同学们的真诚让我很感动。现在，我把这一珍贵的礼物挂在办公室里，让它天天陪伴着我。

还有几位同学与我分享了他们的礼物背后的故事。

沈清同学说：

小时候我和弟弟一起住外婆家，我经常跟弟弟和周围邻居家的男孩儿们打闹。有一天，邻居家的孩子一起“暗算”我，拿几把水枪一起攻击我，我的眼睛睁不开，我一点儿反抗的能力也没有。突然，我觉得水变少了，抹去脸上的水睁开眼，看到他们的水枪一致对着弟弟，他同我一样狼狈不

堪。有人大声地问：“你干吗帮她啊？”“因为她是我姐姐！”他毫不犹豫地回答。

那一刻，我的眼睛湿润了，眼前的一切变得模糊，“姐姐”两个简简单单的字，出自一个六七岁的男孩儿之口，没有华丽的辞藻修饰，却这样深深地震撼着我的心。他叫我“姐姐”，不为别的，只为在别人欺负我的时候，站出来帮我，不想让我受伤害，就因为我是他姐姐。

时间洗去铅华，最珍贵的记忆埋藏于心底。弟弟不经意间的话却是给我一生的礼物，让我体会到了姐弟之间那份真切的情谊。

逸凡同学说：

我的书橱里有一个墨绿色的沙漏，是我最珍贵的礼物。榆是我最好的朋友，九年同学，让我们建立起深厚的友谊。

有一天，为了一点儿小事我们闹了矛盾。生日那天，我虽余怒未消，但看在多年朋友的份儿上，我还是拨通了他家的电话，请他参加我的生日聚餐，可他一直没有接电话。我火气又上来了：“不来就不来，谁稀罕哪！”

几天后，我意外地收到了一个邮包，是榆寄来的。我好奇地打开一看，赫然出现了一个我梦寐以求的沙漏，还附了一张纸条。

“……很抱歉，没能来庆祝你的生日，由于事出紧急，我不得不离开这儿了，也许好几年都不会再回来。希望这份礼物能稍稍弥补我的歉意，愿我们的友谊天长地久！”

读完信我感到很内疚，我低估了友情的重量。

我会永远保存着这份礼物，等他回来。

京琼同学说：

同学小芸躺在病床上，三个月前她被查出患上了尿毒症，一切美好的梦想刹那间被击得粉碎，等待她的是无穷无尽的病痛折磨。

她病危的时候，全班同学都去看她，她显得很平静，和同学们也有说有笑的。但气氛明显有些不同寻常，小芸发现大家欲言又止，挺不自然的。她似乎意识到了什么，转头望着窗台上那盆枯萎的花儿，自言自语地说：

“真希望能再看一次花开啊!”

大家沉默着，因为我们都知悉，医生已经断言小芸只有一周的生命了。

几天后，大家再次来到小芸的病床前，她看上去又瘦弱了许多，话没说几句，便不停地朝窗台叹气。大家都明白小芸的心思，两个男生过去拉开窗帘，一瞬间，一团火红映入了小芸的眼帘，窗户上画满了鲜艳的红花，它们娇艳欲滴。小芸不知哪儿来的力气一下坐了起来，眼睛渐渐地亮起来，聚焦在红花上，眼神中充满了幸福与满足。

.....

小芸走了，她带走了同学们送她的最后一个礼物，也是永远的礼物，那是用多少颗心、多少份情凝聚起来的礼物啊!

司成同学说:

过17岁生日时爸爸没有送我礼物，我赌气回房间写日记，写下16岁这一年的收获。写到一半时笔尖无意识地停滞了，这才发现这么多年来，爸爸从来没停止过送我礼物。他塑造了我正直、宽容、开朗的个性，对我的身体和心理给予了无微不至的关心。仔细回想起来每年的生日他都没有专门送我礼物，但我一刻都没有停止过从父亲那里收到最宝贵的礼物啊!这也许就是父爱吧——如小溪一样汨汨地流过我的心田，因为我是他的女儿，这便是他对我的爱。

生日这一天，我收到了一份最最美好的礼物——我明白了父亲对我的爱。

[聆听手记]

人的一生总会收到很多礼物，它们大小不一，形状各异，可它们也许永远也比不上质朴而真诚的心意。我们不仅要开心地接受礼物，更应慷慨地奉送礼物。

礼物可以有形，也可能无形；礼物可以有价，也可能无价。一份礼物表达着一份情感，一份礼物体现着一种价值。那些令人难以忘怀的礼物，记录着人世间令人动容的美好故事。



第三辑

亲子关系：叛逆与包容

也许他们不该改变

“三月里的小雨，淅沥沥沥，沥沥，淅沥沥沥下个不停……”望着雨中的校园，我不禁哼起这首歌曲。而小君，也正是在这首歌曲声中，流着泪走进了心理咨询室。

“我实在受不了了，就像世界末日来临一样，现在的我，看到天上的云，都觉得是灰暗的。以前我对高考充满了信心，学习很有冲劲，但现在我什么都学不进去，每天脑子里都在想乱七八糟的东西，每天都睡不好，没有了以前那种对大学的渴望，也没有了学习的动力。”小君哭诉着。

“这种情况是从什么时候开始的？”作为心理教师，我参加了各个年级的质量分析会，知道小君的成绩一直比较优秀。突然出现这些情况，显然，她肯定发生了什么事情。

“开学后的两三天。”她答道。

“在那之前都像你自己所说的，对考大学充满希望，学习也很有冲劲，是吗？”我需要和小君确认发生改变的时间。

“是的。”小君肯定地点点头。

“那么开学后那两三天发生了什么事儿？”我追问。

“也没有什么。”她说。

“考过试吗？”据我所知，开学不久学校就组织过考试，并且进行了质量分析，而高三第二学期的成绩往往成为影响学生情绪波动的主要原因。当然，还可能是其他诸如人际关系、情感问题等原因，所以需要一一了解。

“考过，有两三次小测验，但考得不理想。”

“那测验成绩你在乎吗？”

“不能说特别在乎，但我对每次考试都很重视。我每天都想办法让自己不去想，控制自己的情绪，但是我还是不能静下心来学习。爸妈为我改变了

许多，如果我考不好，怎么对得起他们？也许他们不该改变！”在高三学生的心理咨询中，经常能听到类似小君这样的表述。

“为了你的高考，爸妈做出了一些改变，这些改变给你带来了一些压力。是这样的吗？”

“现在，爸妈为了我已经不吵架了，家里气氛很好，他们为我改变了很多，可我还是学不进去。其实，他们为我做出改变，一开始我真的挺高兴的，可现在，我总想着我要是考不好怎么对得起他们。其实，上学期我已经出现过睡眠不好，没办法静下心来学习的情况了。一开始我跟他们说了我的情况，他们说要带我去看一些迷信的东西，我想看看也许有用，就去了，还喝了一些乱七八糟的东西，好了一点儿，但接下来又不行了。爸爸很为我担心，手还受了伤。”看来小君的问题在上学期已经出现，而家长却选择了用封建迷信的方式解决。

“你是说当你学习状态不好时，你就会想到高考可能会失利，你也会对不起爸妈？”我问道。

“是的，我甚至会想到死。”

“死了之后会怎么样？”

“我没想下去，因为我不敢想，太可怕了！我看了一些资料，在想自己是不是得了神经衰弱或者抑郁症。因为我晚上睡不好觉，经常胡思乱想，饭也吃不下，现在都是硬逼着自己吃饭。要是真得了抑郁症怎么办？这可是治不好的！”

看来小君已经通过网络查阅了一些资料，这是正确的行为，值得表扬，但这种“贴标签”的行为却也令人担忧。心理学中有一种效应就叫“标签效应”，因为“标签”具有定性、导向的作用，所以无论是“好”是“坏”，它对一个人的“个性意识的自我认同”都有巨大的影响。给一个人“贴标签”的结果，往往是使其向“标签”所预示的方向发展。

“并不是晚上睡不好、胡思乱想、吃不下饭就是抑郁症。要判断一种心理问题是否为抑郁症，需要符合很多临床症状，而且也不是你刚刚几天睡不好、吃不好就是抑郁症。更何况即便是患上抑郁症，它也并非绝症，也是可以治疗的。”虽然还没有详细了解小君的情况，但必须先否定她认为自

己可能患上抑郁症的想法。

“你的问题主要还是由高考引起的紧张，其实，你的症状更加符合高考‘高原期’，这是很多考生都会经历的一个特殊时期。在这个特殊时期，学习效率会降低，注意力无法集中，学习成绩不仅没有提高，反而会下降，人也会处于高度紧张中。”我引导小君。

“那会导致晚上睡不好觉吗？”她马上问我。

“都说日有所思，夜有所梦，情绪紧张会导致一个人心烦气躁，影响睡眠质量，比如，晚上会很难入睡，或者入睡后容易惊醒，会做噩梦，等等，除此之外也会影响饮食。”我回答。

“我现在就是这个样子，睡不着觉，很容易醒，而且心浮气躁。”

“你现在可能正处于高考的‘高原期’。现在毕竟是高二的第二个学期了，压力和第一个学期必然会不同。开学后几次小考的失利以及下周即将到来的模考，再加上你对自己的要求比较高，又不想辜负父母，给你施加了过大的压力，一时无法调节，你就出现了这些情况。”我解释。

“那我该怎么办呢？”小君着急地问。

“其实，我们每个人的生理和心理都有一定的周期，你是不是发现自己有一段时间学习状态和精神状态都特别好？”小君点点头。“那个时候你正处于生理和心理周期的波峰状态。但有波峰就有波谷。到一定时间后，我们的生理和心理就会产生疲劳，从而跌入波谷状态。现在的情况显示你正处于波谷状态，每个人都有这样的经历。首先，你要感到高兴，因为相对于很多同学来说，你是幸运的。有些同学会在高考前的一个月遇到这种情况，那样会使人更加紧张。而你现在遇到了，也就比别人拥有更多时间进行调整，你应该感到高兴。”我先要改变小君糟糕的认知，引导她从积极的一面看待目前的困境。

“其次，你要允许自己用一段时间调整，至少一两周吧！”

“可下周就要模拟考试了，我要是考不好怎么办？”我这才知道小君今天哭着来的真正原因。模拟考试对于高三学生的意义不言而喻，小君越是急于走出目前的困境，就越会手足无措。

“所以，你要有充分的思想准备，下次考试你可能会考得不理想，因为

从开学到现在，更具体地说是从上学期开始，你的学习状态就不好了，这必然会影响你的第一次模考成绩。这个心理准备你必须要有。如果考不好，那是正常的；如果考得不错，说明你的心态调整得很快。”

小君点点头：“如果我努力调整了，还是不行，怎么办？”

“你看，你事情都还没有做，怎么就想着不行呢？我们做任何事，都要做好失败的心理打算，有时并不是付出了就一定会有收获，但这是不是意味着我们就不去做了呢？”我反问。

小君摇摇头。

“所以，在结果还没有出来之前，不要总去想坏的结果。我们要注重的是过程。你今后不能总想着如果我考不好怎么办、如果我不行怎么办，不能总是拿现在的自己和以前充满激情的自己去比较，也不要拿自己和其他同学进行比较，而要把所有注意力、精力放在如何把现在要做的事情做好上面来。你要和自己进行积极的对话。比如说老师布置了十道题目，你只做出一道，如果因此你就懊丧地想：‘十道题目只做出一道，我怎么这么笨？这样我还怎么参加高考？’那么你是不是会越想越糟糕，越来越没法儿集中注意力学习呢？”听了我这番话，小君点点头。

“如果你换个角度想，十道题目我只做出一道，虽然不理想，但幸好这不是高考，我要尽量在高考前把这些知识点弄懂。那么接下来你会想什么，做什么呢？”

“我会想我怎么才能把这些知识点弄懂。问老师，问同学。然后应该会去做一些事情吧！”小君答道。

“是啊，对于同样一种情况，我们看待它的角度不同，紧接着的想法和行动就会截然不同。比如看到下雨天，很多人会想：‘下雨天真讨厌，天阴沉沉的，到处湿漉漉的。’这么一想，人的心情必然会很糟糕。但我不这么想，下雨天多好啊，可以把马路上的灰尘、墙壁上的灰尘都冲洗干净，等天晴了，环境就会好很多。你看，面对同样的情况，考虑问题的角度不同，心情是不是就不一样了？”

“是啊。”小君恍然大悟。

“所以你在学习中要尽量避免从消极的角度去思考问题。还有，比如你

晚上睡不着，有时数羊或者逼自己睡，反而更无法入睡，而且还会胡思乱想，对不对？”

“是的，越想越烦。”小君深有同感地点点头。

“既然睡不着，与其躺在那里胡思乱想浪费时间，还不如爬起来，拿起书本，哪怕背一个英语单词也好哇。英语老师不是要求你们每天都背单词吗？本来你今天只背了20个单词，现在又可以多背一个，你看，现在离高考还有一百多天，积累起来，你就能多熟悉一百多个单词，这样岂不是更好？”听了我的一番话，小君终于破涕为笑。

“要走出这段‘高原期’，可能会有一些反复。如果你今后心里还是很难过，状态不好，要及时说出来，不能憋在心里。当然，更不能采取迷信的方式去解决问题了。作为知识青年，你应该知道迷信的危害。”

“我一开始就想自己应该可以解决，所以就憋在心里，结果是越来越糟糕，看来应该早点儿来的。”小君不好意思地笑着说。

“很多人都会这么做，但你们的情况不一样，因为你们即将面临高考，没有太多的时间去处理这些情绪，所以要及时和老师或者你所信任的朋友沟通，请求援助。其实，有时候你把事情说出来后，心情就会好很多。如果一直憋在心里，就像一杯水搁置久了一样，早晚有一天会发臭。我们的心也一样，它的容量是有限的，只有及时清除消极情绪，才能够腾出更多空间装积极情绪。”

小君擦干了眼泪，带着微笑走向教室。

七月的一天，我的手机响了，电话那头传来了小君喜悦的声音：“老师，我被大学录取了，我想马上把这个消息告诉您，感谢您这半年来的陪伴和帮助……”

[聆听手记]

“为了孩子，我们愿意改变”、“为了孩子，我们连电视都不看了，走路都是轻手轻脚的”、“为了孩子，我每天上下班路上都在想着晚上烧什么菜”……是的，为了孩子，父母可以放弃一切，也可以做到一切。但殊不知，这些做法无形之中反而会增加孩子的压力。小君的一句“也许他们不

该改变”，夹杂着感激的同时更多的是恐惧，吐露出的是每年许多考生的心声。他们担心考试成绩不理想对不起父母的关爱，而这种担心会成为他们全力以赴备考和应考的障碍。因此，教师应成为他们的倾听者，纠正他们的不良想法，帮助他们走出担忧的情绪。

我是家里的空气

周末晚上，临睡时，手机铃声突然响起，是小陆父亲的来电。“老师，我家小陆又离家出走了，这次是买了火车票离开上海了，我该怎么办哪？手机能打通，但他就是不接电话……”小陆的父亲万分焦急地说。

因为已不是第一次听到小陆离家出走的消息，所以我淡定了许多。根据以往的经验来看，“万事通”的父亲总能通过各种关系找到小陆的踪迹，最终将小陆平安带回家。一番安慰后，我提醒家长联系小陆的女朋友以及一位堂姐，因为这两人是目前小陆最有可能保持联系的人。

等待了两个小时后，我终于拨通了小陆父亲的电话。他已经赶往外地，小陆一下火车就被他在当地的朋友“稳住”了。

放下电话，我长长地叹了一口气。说实话，对这个习惯在周末离家出走的孩子，我曾经有过许多担心，但大多数情况下，新的一周他都会正常来到学校，就好像什么事情都没有发生过一样，照样在班里跟同学说说笑笑。

“我不想成为家里的空气”，耳边响起了第一次咨询时小陆说的这句话，这也是他喜欢周末离家出走的理由。

第一次离家出走是在高一入学后不久，小陆因为和青梅竹马的女朋友发生了矛盾，周五放学后便一声不吭地离开家，住在女朋友家附近的酒店。双方家长属于世交，对于这段感情，家长的态度是既不认可也不阻止，他们没想到会导致如此严重的后果，幸运的是，当晚就找到了他。

周一的早晨，小陆在班主任的陪同下来到了我的心理咨询室。对于被班主任带来做咨询，小陆说并不觉得意外，而且也没有觉得有什么不可说的，于是滔滔不绝地讲述起家里的故事。

小陆的家庭条件十分优越，家里有家族企业。“好像没有我家族里的人办不到的事情吧！”小陆如此形容自己家族的综合实力。“出国留学、学习

经营管理类专业、岗位磨炼、继承家业，这是家族中长子的既定人生，不能反抗。男孩儿从小被教育在外面受了委屈回家哭诉是无能的表现；而降生在这个家族中的女孩儿却可以获得长辈的百般呵护与宠爱。”听着小陆的描述，我像看了一部类似于《创世纪》那样的家族剧的剧情。小陆从小生活这样的家族中，对身边的人充满了不信任，失去了原本的善良与天真。“棍棒底下出孝子”是家族传统的教育方式，因此，“家族中的男孩儿，都很少和家长沟通，许多不开心的事情都会瞒着家长自己解决”，小陆无奈地诉说着。

对父辈们百般严厉的爷爷，对孙子们却十分疼爱。小陆寄养在爷爷家的那段日子里，爷爷成了他在家族中唯一的听众，也是唯一能够理解他的人。“我对爷爷的感情超过对父母的，对我来说，爷爷要比他们重要得多。”小陆如此形容自己和爷爷的关系。长期以来的寄宿生活让小陆和父母之间产生了隔阂，纵使回到了父母身边，他也不知如何沟通，反而经常想念爷爷。爷爷病重时，小陆已随父母来上海读书。因为期末考试的原因，父母隐瞒了爷爷去世的消息，让小陆没能参加爷爷的葬礼。小陆对此一直耿耿于怀，而由此产生的负面情绪导致他的学习成绩一落千丈。

小陆父亲继承了家族的教育方式，对他的教育也比较严厉，从小到大经常打骂他。“或许因为这样，小陆才比较胆小，比较敏感吧！”在第一次见小陆的家长时，小陆的母亲如此解释。而在小陆的印象中，最令他恐惧的一次是上初中时，父亲生气地将他拎起来吊在三楼窗户外面。也正是从那一次开始，小陆不再与家长有更多交流。

尽管如此，小陆内心里依然非常渴望得到家长的关注，但这些期望最终都落空了。“他们认为妹妹什么都比我好。在家里，我感觉自己就像是多余的，看着他们三个其乐融融，我觉得我是家里的空气。”小陆这样描述自己的家庭生活。“在学校要比在家里开心，还有同学说说话，能感觉到自己是存在的。心情烦躁的时候，一个人到外面，也会感觉比在家里好很多。其实，在学习期间我是不会外出的，因为学校还不错，而且我也想好好学习。但是到了周末在家里的时候，心情就会很烦躁，所以才会离家出走。”在说这句话的时候，小陆笑着看着我和班主任，似乎是在告诉我们：“你们

不需要担心，我只是找个地方安静一下。”

“小陆，问问你自己，你除了需要一个人安静一下，还需要什么？”尽管这次离家出走的起因是和女朋友发生了矛盾，但在一个多小时的交流中，小陆提到的大多数是家庭，是对父母忽视自己的不满。

“其实，我心里很明白，我逃不出他们的如来神掌，他们不可能找不到我。被爸妈找到的时候，我并没有感到高兴，反而有种说不出的感觉，或者说感觉不是很好。我也明白这不是解决问题的办法。但是我没法儿主动和他们沟通。”小陆这么回答。

小陆的问题在很大程度上是长期以来不良的亲子沟通方式以及家长不当的家庭教育方式导致的。离家出走这个看似幼稚的行为，实际上是在试探家长是否真的在乎自己，想弄清自己在这个家里到底有怎样的地位。小陆真正需要的是家长的关心。

我们和小陆的父母做了沟通。小陆的父母也反思了自己在家教中的不当之处。

咨询的最后，我对小陆说：“要求家长改变家族传统的教育方式，并不是一件容易的事儿，因此，改变也是对你的要求。沟通是双向的，需要共同努力，而离家出走是一种逃避行为，只会让你离这个家更远。”

不管是对家长还是对孩子来说，改变并不是一件容易的事儿。所以，这个周末的晚上，小陆又出走了，而父亲再次踏上了寻子之路。真的希望有一天，小陆的“旅行”不再是孤独的，而是一路有家人的幸福陪伴。

[聆听手记]

离家出走，在许多人看来，是一种逃避；但对小陆而言，这或许是一种寻求自我存在感的方式。纵使小陆明白作为男孩儿继承家族企业的重要性，但这个“重要性”和平时父母的忽视以及粗暴的家庭教育方式却形成鲜明的对比，让他对自己的“重要性”产生了质疑。而同为子女却不用履行接班人义务的妹妹，却获得了父母的悉心呵护。

无论怎样做，小陆始终无法获得父母的关心与爱护。看着父母与妹妹之间温馨的一幕幕，小陆觉得自己就是“家里的空气”。家是最令他害怕、

不愿意面对的地方。与其被忽视，还不如离开，于是他经常离家出走。

尽管小陆自身存在个性敏感，遇到问题习惯推卸责任、回避等问题，但这在一定程度上是源于家长粗暴、冷漠的家庭教育方式。青春期的孩子不仅仅需要物质生活上的关心，更需要情感方面的支持。时代不同了，家庭教育方式应该与时俱进。与青春期的孩子一起成长，这应是家长的一门必修课。

她为什么难以入眠

结束了一天忙碌的工作，我站起身来伸展一下双臂，正准备休息，手机突然响了起来，在静谧的夜晚，这声音显得格外响亮。这么晚了谁还会给我打电话？我下意识地看了看墙上的挂钟，时针已指向了零点十分。

“老师，我无法入睡，心像要跳出来似的，很难受，我怕……”电话那端传来充满焦虑的女孩儿的声音。

“能告诉我你是谁吗？”我平静地问。

“您还记得我吗？高一的郭琴（化名），向您咨询过如何解决失眠的问题。”

“嗯，记得。你这几天还是害怕天黑吗？”我眼前浮现出郭琴一周前来咨询我时吞吞吐吐的样子。

“老师，我试了您说的方法，但还是无法入睡。我真害怕再这样下去，我会发疯的。”郭琴很肯定地说。

“噢，我理解你的心情。那天咨询时，我感觉你有顾虑，没有把失眠的真正原因说出来。对吗？”我直截了当地问。

“嗯，假如我今天说出真正的原因，你可以帮助我入睡吗？”郭琴的疑问似乎在给我压力。

“我不能保证，但我想，如果找到了真正的原因，就一定能对症下药地解决问题。时间不早了，我们无法深谈，明天你来办公室我们再谈，可以吗？要想解决此刻难以入眠的困惑，最有效的办法是找你的妈妈，告诉她的感觉，让她陪伴你，好吗？”我冷静地回答。

“好吧，那我明天再来找您。谢谢老师，打扰了。”郭琴无奈地回应我。

我没有马上帮助郭琴解开心结，想再给她一点儿时间让她再好好思考一下如何面对内心的彷徨、如何主动说出失眠的深层原因。

隔天上午，双眼红肿的郭琴来到我的心理咨询室，她告诉我：“晚上总

是难以入眠，非常害怕天黑，失眠的痛苦已折磨我好久了。”究竟是什么原因造成了郭琴的失眠呢？经过深入交谈，我清楚地了解了郭琴的成长环境及生活经历，明白了她难以入眠和害怕天黑的原因。

“我10岁那年，爸爸妈妈分开了，我跟着妈妈生活。爸爸离开后，家里少了争吵，也缺了热闹。只要天一黑，妈妈就会拉上窗帘，打开电灯，锁上房门，并告诉我哪儿都不许去。偶尔屋外有一点儿响声，她就吓得要命，把我紧紧地搂在怀里。我们母女俩最害怕的是电闪雷鸣的暴雨之夜。记得有一次，暴雨前夕刮大风，突然窗户被吹开，一个响雷在我们头顶炸开，妈妈被吓哭了，我也跟着哭了起来，我们依偎在一起，感觉非常无助。从那以后，我就害怕天黑，特别惧怕打雷。

“过了一段时间，有一位叔叔常来我们家。又过了不久，妈妈让我叫他‘爸爸’。我知道，有了‘爸爸’，妈妈就不再害怕电闪雷鸣了，我也可以不再害怕天黑了。‘爸爸’成了我们的依靠与保护。但后来发生的一事儿让我感到绝望——没人能保护我。

“记得是我12岁那年夏天的一个晚上，妈妈不在家，我做完作业就上床睡觉了。不知睡了多久，我突然感觉有人在摸我的身体，一只手慢慢地伸到了我的敏感部位，我‘啊’的一声叫了起来，但嘴巴很快被另一只大手捂住。我艰难地睁开眼睛，看到了一张熟悉的脸——‘爸爸’。我不敢发出声音，全身哆嗦，闭上眼睛装睡，‘爸爸’重重地压在我的身上……

“我不敢告诉妈妈那天晚上发生的一切，不敢正面看‘爸爸’一眼，躲着他，怕他，更恨他。很多次我躲在被窝里哭泣，觉得自己非常渺小、非常可怜。从那以后，我更害怕天黑，晚上也不敢轻易睡着。我既想睁大眼睛保护自己，又想闭上眼睛忘掉那恐怖的一幕。

“读高中后，我坚决要求住校，就是想早日摆脱令我痛苦的家，远离那令人恶心的‘爸爸’。每当夜深人静的时候，听到同屋同学发出的酣睡声，我真的很想入睡。一次次的失眠，令我白天昏昏欲睡、无精打采，学习成绩也严重下滑。想到再这样下去，我的身体会垮，学习会毁，心就像被针扎似的疼痛。”

缺少父爱的郭琴，因自小缺乏安全感而害怕天黑。在遭遇了继父的性

骚扰后，更因无助和恐惧而无法入眠。怎样帮助郭琴走出阴霾，克服难以入眠的障碍呢？我想可以从以下几方面入手。

第一，让郭琴把害怕天黑和难以入眠的真正原因告诉她的母亲，揭露继父的丑恶行径。在母亲面前痛痛快快地大哭一场，把心中的委屈与痛苦宣泄出来，是她消除压抑的最好办法。只有妈妈的帮助和保护，才能创造一个有安全感的家庭环境，让她不再受继父的骚扰与威胁。

据统计，有80%的失眠是心理原因造成的。其中，75%的失眠者在失眠状况产生前经历过一次或多次应激事件。多数人经历某种应激事件后，会暂时性失眠。一旦问题解决、压力消除或自身主动适应变化，睡眠即便恢复正常。

第二，让郭琴了解失眠的症状，消除对睡眠障碍的恐惧。失眠通常指睡眠时间不足或质量不高并影响白天的学习、工作的一种主观体验。失眠会引起人的疲劳感、不安感，使人出现全身不适、无精打采、反应迟缓、头痛、记忆力下降等症状。虽说失眠会带来许多不利影响，但也不要将失眠看得太严重。其实，比失眠更可怕的是怕失眠，因为对失眠的恐惧心理会使失眠的症状加重，使之治疗起来更困难。所以，客观地对待失眠现象，保持平稳的情绪和平静的心态，失眠症状就会减轻甚至消失。

第三，让郭琴掌握治疗失眠的方法，改善睡眠质量。治疗失眠的方法很多，现略举一二：

1. 放松治疗：身心放松

躺在床上，先进行肌肉放松，从头部到肩部、上肢、身躯、下肢，逐渐放松。然后双手向后伸展成微屈状态，平稳地呼吸，排除头脑中的杂念，逐渐入睡。

2. 认知治疗：纠正误解

对偶尔失眠过于担心，害怕因睡眠时间不足而导致严重后果，把入眠困难扩大为彻夜难眠，反复的自我暗示与负面强化会导致经常性失眠。青春期的学生一般睡眠时间要稳定在7~8个小时。如果有5.5小时的“核心睡眠”时间，白天的表现就不会很差。所以，睡得多不如睡得好，不求睡

眠的绝对时间，而要提高睡眠的质量。

[聆听手记]

郭琴生活在一个特殊的家庭，离开亲生父亲使她从小缺乏安全感。妈妈的胆小与怕黑，对她产生了很大的负面影响。遭遇继父的性骚扰，更是把她逼到了无助和恐惧的境地。她难以入眠，其实是一种自我保护行为。失眠的她，是想睁大眼睛保护自己，为自己的安全“站岗放哨”，但她更想闭上眼睛忘却痛苦。入眠与失眠的冲突始终占据着她的意识与潜意识。

这么多年来，她不敢把真相告诉妈妈，自然无法得到妈妈的保护。她东躲西藏想避开继父的再次伤害，靠自己的能力保护自己，但很累，很无力，连睡梦中都不敢放松警惕。因此，要让郭琴平静入眠，增强她的安全感、消除被性骚扰的阴影是关键。要做到这一点，最有效的方法是寻求妈妈的帮助。

当然，郭琴若能够了解一些关于失眠及治疗失眠的方法，也能很好地进行自我调适，提高睡眠质量。

都是肯德基惹的祸

一天中午，高三女生张悦（化名）来到我的办公室，人还没坐定就抹着眼泪对我说：“老师，你一定要帮帮我。”

“有什么事儿慢慢说，老师一定会尽力帮你的。”我安慰她。

“老师，其实我早就想来找你，但总觉得不好意思，所以一直拖着。”沉默了许久，张悦才开口。

“是什么事儿让你如此纠结？看你刚才的情绪还挺激动的，究竟发生了什么事儿？”我关切地问。

“我后悔对他发火了，其实，我心里明白不应该这样对待他，但不知为什么一下子就冲动地发火了。”张悦自责、内疚地说着。

“能告诉我他是谁吗？是什么事情引发了你的愤怒？”我想尽快进入主题。

张悦低着头，双手不停地转动着一张沾满眼泪的面巾纸。

“他叫马骋（化名），是同班的男生。一年多来，我们相处得不错。虽然我心里常常想着他，遇到不开心的事儿总会找他聊聊，但我们从来没有单独出去玩儿过。平时，我们并不是走得很近的那种关系，但我心里还是蛮喜欢他的，也比较依赖他。也许是因为上了高三，学习压力大，感到压抑，特别想和一个懂我的人说说心里话；也许是隐隐地感觉在一起的日子会越来越少，考上大学后彼此会分开，所以特别渴望能近距离地与他接触。

“情人节快到了，我很想对他表白，但又怕被误解而使彼此受到伤害。2月14日那天，我感觉自己有点儿心神不宁，心里也特别敏感。下午放学时，我收到了他的短信：‘放学后我请你吃肯德基，5:12 肯德基店见！’（5:12即‘我要爱’）收到这条短信后，我既高兴又痛苦，高兴的是他终于在这特别的日子向我发出了邀请，而且选定了‘5:12’这寓意特殊的时刻；痛苦的是我非常讨厌，甚至痛恨肯德基。我立刻冲动地回复：‘不去肯德

基！坚决不去肯德基！’我希望他会回我的短信，但遗憾的是他始终没有音信。那个晚上我一直在自责与沮丧中度过。我想知道，是不是自己强硬的语气伤害了他，但我没勇气向他澄清。

“老师，我的本意不是拒绝他的邀请，但他可能觉得我在向他发火。这几天见到他我感觉特别尴尬，他似乎也在回避我。”

从张悦的叙述中，我能感受到她复杂的心情。但让我纳闷儿的是：对约会地点不满意，换个地方不就完了吗？有必要发火吗？为什么提到肯德基，她有这么强烈的情绪反应？

“张悦，你非常讨厌肯德基吗？”我直接地问。

“是的，我非常讨厌。”张悦不假思索地答道。

“为什么？”我追问。

“老师，有一段时间我特别迷恋肯德基。一进店就点一大堆食品——鸡翅、可乐、汉堡、薯条等，我一手拿着鸡翅，一手拿着汉堡，嘴里还吸着可乐，特神气，感觉永远吃不够。现在我又特纠结，一方面控制不住地想吃肯德基，另一方面又怕吃胖了。我以前身材可苗条了，但现在这么胖，都是肯德基惹的祸。”张悦激动地说着。

一般来说，有人说自己特别迷恋肯德基也没有什么不正常，但张悦讲到自己吃肯德基时感到“特神气”，这让我感觉有点儿奇怪。我要了解她的童年经历，看看是否可以找到原因。

“张悦，你还记得第一次吃肯德基的经历吗？”我试探着问。

“不记得了。”张悦无奈地回答。

是真不记得，还是不愿回忆，在回避？我判断不清，感觉另有隐情。

我从她的班主任那儿了解到，张悦家并不富裕，爸爸是个普通工人，妈妈身体不好，常年病休在家。为了让张悦能更好地进行高考前的复习，父母在学校附近为她租了房子，爸爸不放心，每天下班后骑50分钟自行车来陪伴她。但张悦对爸爸的尽心付出不但没有一丝感激之情，反而常常与爸爸吵架。班主任劝她好几回了，效果总是不好。她对老师说：“不知为什么，我就是恨他。”

为了更好地帮助张悦，我想听听爸爸对女儿的评价。我给张悦爸爸打

电话，希望他能来学校面谈一次，他非常配合，第二天下午带着一脸的倦意出现在我面前。张悦爸爸是一个勤劳、辛苦的中年人。

一阵寒暄后，我开门见山地问：“平时在家，张悦与您的关系好吗？”

“不好。女儿脾气很大，从小就很倔。在家里常常会莫名其妙地发火，我也不知道哪里得罪了她。她高三学习压力大，家里经济条件不好，我们给予的照顾不多，总是觉得愧对孩子，所以，她发脾气时我总是忍着。其实，女儿也是个懂事的孩子，很少乱花钱，其他小孩儿喜欢去吃肯德基，她从来不向我提要求。”爸爸无奈地说。

我感觉有点儿奇怪，为什么他也提到吃肯德基的事儿？

“张悦与其他孩子不一样，不喜欢吃肯德基吗？”我问。

“她读幼儿园的时候，常常吵着要吃肯德基，但由于店离家远，而且家里经济条件不好，所以我一次都没有带她去。有一天，她哭得很厉害，吵着、闹着要吃肯德基。我实在拗不过她，就一边训斥，一边把她拽上了自行车。她立刻不哭了，到了肯德基门口，看到很多人在排队，那价格实在不便宜。终于轮到我们的了，我一摸皮夹，糟糕，皮夹被小偷儿偷了。我很懊丧地对女儿说：‘走，回家！我们不吃了。’她并不知道发生了什么事，非常委屈地说：‘我要吃肯德基，我要吃！’她哭着耍赖地坐到地上不肯走。我觉得很没面子。‘吃，吃你个头，吃了像只小胖猪。’我一气之下打了她，并留下她一个人在那儿哭，我只管自己走开并躲了起来。她哭了很久才开始找我，发现找不到我时，露出了惊恐的表情。我重新出现时，她不再吵着要吃肯德基了，而是抱住我的腿说：‘我要回家！’从那以后，她再也没有向我提出过吃肯德基的要求。”

“你是否知道女儿从来不提吃肯德基背后的原因？是她真不喜欢吃还是压抑着不愿吃？她常常一个人偷偷跑去吃肯德基，而且总要点一大堆食品慢慢享受，你知道为什么吗？”我问。

“我不知道女儿的真实想法，还以为她真不喜欢吃。”他内疚地说。

我渐渐地理出了事情的头绪，张悦对肯德基又爱又恨，是因为她在幼小的时候有过心理伤害。爸爸在肯德基店门口嘲讽她，看着其他小朋友在爸爸妈妈带领下开心地吃肯德基，这样的场景深深地伤害了她，在她的内

心留下了痛苦与愤怒的烙印。爸爸不当的教育行为给孩子的心理造成了消极的影响，深深的伤痛难以修复。

张悦非常渴望找回曾经在肯德基店门口丢失的面子，于是，她总想去吃肯德基，点一大堆食品大口大口吃着的时候，感觉“特神气”，赚足了面子。但这只是一时的满足，内心深处还是伤痕累累。每一次大手大脚地花钱后，她又很自责，很内疚。看着渐渐发胖的体型，她又将之归结为吃肯德基造成的不良后果。

张悦再次来到我的办公室，我帮她分析道：“你对肯德基有一种说不清道不明的情结，一方面是总吃不够，另一方面是儿时留下的记忆隐隐作痛。男生在情人节约你去肯德基的事儿，诱发了你内心深处压抑的情绪。失态的表现又让你后悔不安。另外，也可以从你对父亲的态度中找到答案。”我认真地说。

“是吗？我真不明白自己为什么对父亲那么冷淡，他很辛苦地照顾我，但我却常常莫名其妙地对他发火。父母认为我很无理，没有孝心，但他们不知道我为什么对父亲爱不起来，我也很痛苦啊！”张悦流着眼泪说。

“你还记得小时候爸爸带你去吃肯德基的经历吗？爸爸没有告诉你原因，还打了你，把你晾在店里任你哭，自己躲起来吓唬你。这件事儿让你受了委屈。这是爸爸做得不好，你能原谅他吗？”我问。

“老师，你要帮帮我。”听到张悦的请求，我觉得她对爸爸和马骋的态度都需要有所改变，但最重要的是要改变对吃肯德基经历的认识。

我约了张悦，也约了张悦爸爸，让爸爸亲自告诉女儿当年没能让女儿吃上肯德基的原因。爸爸也为自己简单粗暴的行为向张悦道歉。

张悦得知了真正的原因后，理解了父亲当初的做法，愿意忘掉不快的记忆。在我的提议下，父女俩一起去吃了一顿肯德基。用张悦的话来说，那是一次难忘的记忆，更是一次快乐的经历。

张悦也给马骋发了短信，告诉他：“请你把我‘不去肯德基！坚决不去肯德基！’的短信从心里删除，那是在情绪冲动时发送的，对不起，也许伤害了你，但请原谅，现在我懂得了友情的意义。高考结束的那一天，我们肯德基见，可以吗？”

张悦终于走出了儿时留下的心理阴影，修复了亲子关系，妥善处理了同学关系，找回了平静与快乐。

[聆听手记]

儿童心理伤害是泛指任何人的言行，无论是有意还是无意的，导致儿童在行为、智力、情绪或身体功能等方面受到暂时或永久性的消极影响。

心理研究表明，在心理上受过伤害的儿童，在其成长过程中所遭受的思想和心理阻滞，比在肉体上受过伤害的儿童更大。因为心理上的伤害是对儿童自尊心的破坏。性格内向的孩子，如果受到心理伤害，可能会整天郁郁寡欢，烦恼不安，时间长了就可能得抑郁症等心理疾病；性格外向的孩子，如果受到心理伤害，可能会以攻击性的、残忍的行为报复他人与社会。

本案例从表面看来是一个高中生在异性交往中发生的自我冲突事件，但随着咨询的深入，我们不难发现，张悦情绪波动不是因为简单的是否喜欢吃肯德基的问题，而是心理伤害引发的反常行为。在张悦幼儿时期，父亲简单粗暴的教育方式给她造成了一定的心理伤害。随着时间的逝去，“肯德基事件”像一块丢进池水中的石头，慢慢地沉到了池底，它引起的表面上的涟漪渐渐平复，但遇到某些事件诱发时，则又在水底翻腾。张悦不明白自己的内心为什么会如此脆弱，禁不起触碰，为什么难以控制自己变幻无常的情绪。教师通过对班主任、家长的访谈，了解到了张悦内心深处受到的伤害。在人际关系的调适中，张悦重新认识了父亲，理解了朋友，改变了自己。

让父亲下跪的儿子

一个学生家长打来电话，希望咨询“如何处理儿子与父母的矛盾”，我们约定第二天上午10点见面。学生妈妈提前30分钟就到了，但她一直在接待厅等候，等时针指向9点59分时，她才起身敲门。对于如此准时到达的来访者，我的内心除了感激，还有一份敬意。这个举动让我清楚地意识到，这位母亲不仅守时守信，而且具有良好的个人修养。

简单寒暄后，她开始了自我介绍：“我是高一（7）班肖魏（化名）的妈妈，今天来是想问问老师：如何对待‘狂妄自大’的孩子？”

我不解地问：“您说的‘狂妄自大’是指什么？能具体地谈谈儿子的表现吗？”

妈妈叹口气说：“说他‘狂妄自大’就是目中无人，在家长面前很嚣张。”

“啊?!‘嚣张’又是怎样的表现呢？”我更加难以理解：一个高一男生在家长面前为什么要嚣张？为什么要狂妄自大？这究竟是压抑后的呐喊，还是冲动下的疯狂？

肖魏妈妈告诉我，孩子的内心充满了对父亲的“不满”与“愤怒”。前段时间与父亲大吵了一场，父亲动手打了他一记耳光。从那以后，他再没有喊过一声“爸爸”，并扬言“你一定会为今天的行为付出代价的”。

我很想知道肖魏爸爸为什么要打他。也许在家长看来，爸爸打儿子算是正常的举动；但对处于青春期的孩子来说，一记耳光既有可能把他推到愤怒的巅峰，也有可能将他打入自卑的深渊。

“您能告诉我，肖魏爸爸是经常打儿子吗？”我严肃地问。

“那是第一次打他。动手打人肯定是不对的，但他也有错，他对爸爸说了不该说的话，他爸爸听了实在受不了，一气之下就给了他一记耳光。两个人都有错，但现在他们都认为错在对方。”从妈妈的回答中，我能感觉到

她对爸爸的抱怨和理解、对肖魏的指责和同情。焦虑的妈妈不知该如何修复破裂的父子关系。

“您能更具体地说说儿子童年时的表现吗？”我想更多地了解肖魏的成长经历。

“小学时他的学习成绩很不错。但从初二开始，因为贪玩，成绩逐渐下滑。对爸爸的训斥，他根本听不进去，反而产生了逆反情绪，并引发了激烈的冲突。”肖魏妈妈无奈地说。

“您可以再具体地说说，他爸爸是怎样训斥的，他又是如何反应的吗？”我问。

“他的成绩越来越差，他爸感到非常失望，就对他说，照现在的表现，最多只能考个职业学校，现在是个‘学渣’，将来就是一个‘人渣’。他很不高兴，铆足了劲儿，蹦出一句话：‘我一定考个重点高中给你们看看。’从那以后，他开始下苦功读书复习，中考时，以高出录取线一分的成绩幸运地考上一所重点学校。

“拿到入学通知书的那天，孩子神情得意地对他爸说：‘姓肖的，我究竟是学渣还是学霸？请你下个结论吧！你要为侮辱我的言行道歉。’他爸非常生气地说：‘你以为多了一分考上重点学校就很光荣？进了高中还是最后一名，摆脱不了做差生的命运。是不是学渣很快就能见分晓。’他非常失望，委屈地流泪了。没隔几分钟，他突然冲到他爸面前，提高嗓门儿说：‘我跟你打赌，看我是学渣，还是你是人渣。三年后我一定考个交大或复旦给你看看。假如我考上了，你要跪在我面前，承认自己是人渣！’‘啪’的一声，他爸打了他一记响亮的耳光。他爸气得脸煞白，嘴里发不出声。他吼着对他爸说：‘你一定会为今天的行为付出代价的！’接着，头也不回地跑出了家门。

“你说这样的一对父子，我该怎么办？”肖魏妈妈焦虑并痛苦地问。

这对好胜心极强的父子，我要让他们知道自己错在哪里。我希望肖魏妈妈能够动员父子俩一起过来聊聊。

三天后的一个下午，我接待了肖爸爸。“老师，儿子的不孝与嚣张让我无地自容。”这个高大、魁梧的山东男人，此时显得非常无奈。

为了让肖爸爸梳理一下自己与儿子的关系，我请他回答几个问题：“近两年来，你是否肯定过儿子的能力？是否赞美过儿子的优点？是否打击过儿子的信心？是否伤害过儿子的自尊？儿子考上重点高中时，给予的是由衷的祝福还是否定的打击？在儿子发誓要考上交大或复旦时，给予的是积极的支持还是消极的嘲讽？总而言之，作为父亲，在儿子困难的时候，你是支持者吗？在儿子焦虑的时候，你是保护者吗？在儿子成功的时候，你是分享者吗？”

经过较长时间的思考，肖爸爸深有感触地说：“原以为一切的错都在儿子，现在看来我的毛病真不少。我对儿子的教育方式有问题，我本想通过‘激将法’唤起儿子的积极性，没有想到换来的却是儿子对我的厌恶和愤怒。老师，下一步我该怎么做？”

“让我与肖魏谈一谈，再做打算吧！”我理解肖爸爸此刻急切的心情，但肖魏的想法和态度却非常重要。

又过了两天，肖妈妈来电说，肖魏愿意与我见面。让人高兴的是，他主动地来找我。

“老师，您好，我是肖魏。”办公室门口出现了一位高个子男生，他彬彬有礼地进行自我介绍。

“你好哇，肖魏，欢迎你！”我热情地把他请进屋。

“我今天来，是想解决与爸爸的矛盾，您能帮我吗？”他诚恳地说。

眼前的男孩儿并没有让我感到像肖妈妈所说的那么“狂妄自大”，也没有像肖爸爸所说的那样“态度嚣张”，倒是让我看到了一个沉着、稳重的他。他是双重人格吗？我一边观察，一边与他交谈。

为了了解肖魏与爸爸的关系，我提出几个问题让他思考：“你觉得自己与爸爸发生矛盾冲突，焦点问题是什么？想要化解父子矛盾的突破点在哪里？你想做哪些努力？遇到了什么样的困难？爸爸有怎样的态度？希望妈妈有什么支持？”

我将这些问题一下子抛给肖魏，是想让他跳出狭隘、自我的思考圈，全方位地审视和分析他们的父子关系。我给他递上一支笔和一张纸，告诉他半小时后我们再继续交谈。

半小时后，我看到他写满了一张纸。

“我与爸爸的矛盾是在‘学渣’与‘人渣’的争论中爆发，在‘跪下道歉’与‘一记耳光’的行动中升级的。这让我们同时失去了尊严。要想解决父子矛盾，就要让彼此找回自尊。我想对爸爸说：‘对不起，我不该说那样的话，让你生气了。’但我也想让爸爸明白，他用‘激将法’伤害了我，我用‘激将法’激怒了他。我希望爸爸能理解我、原谅我，更希望得到他的信任和鼓励。我知道，妈妈看到我们父子冷战，她很难受。我希望妈妈做个沟通的桥梁，传递我愿意与爸爸和解的愿望。”肖魏如此写道。

我们的谈话是在他倾诉、我倾听，我设问、他解答中进行的。肖魏说得很好，不仅分析了矛盾产生的原因，也表达了与父亲和解的渴望。

在征得肖魏和他爸爸同意的情况下，我让双方分别听了我跟对方的谈话录音。听完录音后，我让肖妈妈把肖爸爸带到肖魏面前。肖爸爸首先对儿子说：“爸爸不该打你，我希望得到你的原谅，相信爸爸对你关心的！”肖魏含着眼泪对爸爸说：“爸爸，对不起，我不该说那样的话，我会努力的，请相信我。”

一家人的手紧紧地握在一起，他们传递出的是信任的温暖，感受到的是支持的力量。

[聆听手记]

一声跪下、一记耳光，导致父亲与儿子关系恶化。这种恶化的父子关系，不仅令当事人痛苦不已，还让整个家庭幸福全无。如何让父母学会正确表达爱，如何让孩子懂得感恩，是一件重要而又艰难的事儿。

随着孩子慢慢长大，父母的角色也应相应做出改变。对于进入青春期的孩子来说，只有家长给予足够的理解、信任和关注，他们才能将积极的愿望转化成为美好的结果。肖魏爸爸想利用“激将法”促进肖魏发奋学习，考上理想的大学，但结果反而深深地伤害了肖魏的自尊心。肖魏也想用“激将法”刺激父亲，让他对自己刮目相看，找回失去的自尊，但结果也深深地伤到了父亲。

什么是“激将法”？“激将法”就是用刻薄、挖苦、讽刺等言语使对方

生气，让对方在愤怒中迸发出强大的力量，去做本来他不想做的事儿。这种方法也叫反向激励法。然而，使用激将法有三条原则必须掌握。

第一，因人而异的原则。根据被激将人的性格特征，因人而异地使用，不然，有可能会适得其反。

第二，把握时机的原则。在运用激将法的时候，如出言太早，时机不成熟，会严重打击被激将人的信心；如出言太迟，就会成为“马后炮”，起不到应有的效果。

第三，拿捏好分寸，防止过犹不及。如果不痛不痒，那就是隔靴搔痒；如果言语过于尖刻，又会让对方反感，甚至受到伤害。

因妒生恨的姐姐

离高考还有两个月时间，高三的学生们都处于紧张的复习阶段。但最近小月同学却常常烦躁不安，难以集中精力复习。前几天，小月参加学校组织的模拟考试，在考场上突然昏厥。接到班主任的电话后，小月爸爸以最快的速度赶往学校，看到小月脸色煞白、全身无力地躺在医务室的病床上，真是又着急又心疼。老师让爸爸把小月领回家休息。

回家休息的第二天，小月提出不想去学校读书，爸爸见她的身体还没有完全恢复，就同意了她的要求。但接下来的日子，小月总是以各种理由申请不去学校，一晃两周过去了。爸爸怕小月因长时间缺课而耽误高考，心里非常着急，但又不知如何劝说小月，因此向我求助。

听完小月爸爸的介绍，我问：“小月以前发生过突然昏厥的情况吗？”

“进入高三后，有过几次一遇到考试就身体不舒服的情况，但突然昏厥是第一次。”爸爸说。

“小月在考场上突然昏厥，你们带她去医院做过身体检查吗？”我问。

“去医院做过内科检查，也做了脑部CT、心脏B超等检查项目，均未发现异常，医生建议她好好休息，不要过度疲劳，也不要给自己太大压力。但对高三学生来说，疲劳和压力是难以避免的呀。”小月爸爸无奈地说。

既然医生已经排除了小月的身体有器质性的病变，那可以肯定突然昏厥是由心理因素导致的心理问题。

“您能详细谈谈家庭情况吗？”我问。

小月爸爸告诉我：“我有两个孩子，是一对龙凤胎，小月是姐姐，小星是弟弟。养两个孩子不容易，家庭负担比较重。两个孩子小时候是分开养的，小星由奶奶带，小月由外婆带，老人对孩子都比较溺爱。读小学后，他们才回到我们身边。妈妈比较喜欢儿子，小星她管得多一点儿；我比较喜欢女儿，我管小月多一点儿。”

虽说小月与小星是一对孪生姐弟，但由于从小生长的环境不同，父母的管教方式有差别，所以他们现在的学习状况、未来的发展趋势都有差距。

我建议小月爸爸带小月前来接受心理咨询。

两天后的下午，小月坐到了我的面前。

“小月，你好！今天过来，是爸爸的建议还是你自己的要求？”我问。

“都有吧！爸爸想让我来，我自己也愿意来。”小月如实地说了出来。

学生主动求助是取得良好辅导效果的前提。我希望对小月的心理辅导是有效的。

“听爸爸说，你是龙凤胎中的姐姐，能说说你与弟弟的关系吗？”我感觉小星的存在对小月产生了较大影响，所以，就从姐弟关系入手。

“因为老天让我比他早5分钟离开母体，所以，我就成了姐姐，他就成了弟弟。从此，我们的命运完全不同。因为他是男孩儿，就得到了整个家族的关注，从小在城里被奶奶抚养。而我是女孩儿，就没有这么幸运，只能在农村外婆家生活。读小学一年级时，我们回到了爸爸妈妈身边，但因为我是姐姐，所以妈妈总对我说，弟弟比我小，要我处处让着他。如果吃苹果，我总是吃那个小的，把大的留给他。妈妈说女孩子要学做家务，男孩子要会读书。由于从小受到的教育不同，我们的智力水平也有比较大的差距。考高中时，他考上了重点学校，妈妈怕他上学路太远累着，就在学校附近租了房子陪读。而我只考进了普通学校，与爸爸一起住在家里。”小月带着委屈抱怨着。

“你妒忌小星吗？”我问。

“嗯，他什么都比我好，有时不仅妒忌，还会有一点点的恨，如果爸爸妈妈只有我一个孩子该多好，我就可以得到全部的爱。”小月说。

“你对小星除了妒忌和一点点恨，还有什么？”我再问。

“当然也有爱，毕竟我们是心连心的孪生姐弟。如果有人欺负小星，我会挺身而出保护他；如果有人欺负我，小星也会来帮助我的。”小月得意地说。

看来小月与小星的关系不算坏，孪生姐弟间是心有灵犀的。

“听说你已经有一段时间没去学校上课了。马上就要高考了，你是怎么

打算的？”我直奔主题。

“我很担心，但不知道该怎么办。”小月露出了焦虑的表情。

“担心什么？”我追问。

“我担心高考的结果，小星肯定能考上重点大学，而我，连个普通大学都考不上，那以后……每当听到有人说‘一个妈妈生出来的双胞胎，两人在性格、能力、成绩方面怎么差得这么远’时，我就会感到无奈和羞愧。

“我考试时会胡思乱想，有时心里紧张，头脑一片空白，感觉天旋地转，最严重时要不省人事。我只要一犯病，就会有人安慰我说：‘身体比成绩重要。’父母也会原谅我说：‘因为你身体不好，学习才受影响的。’犯病成了我解释与小星有差距的理由，也成为我逃避现状的借口。我内心真的愿意天天生病。”

现在我们可以合理地解释，为什么进入高三后，小月多次考试时生病，在考场上昏厥了。这是她逃避压力、保护自己的手段。

“能否让我见见小星和他们的妈妈？”我向小月的爸爸提出请求。

小月爸爸同意并约定下次一定把他们带过来。

我见到小星第一眼的感觉是，双胞胎姐弟各方面一点儿都不像，小星明显比小月长得高，他的神情、言语中透露出机灵、自信和优越感。

“小星，你好！今天请你来是为了帮助姐姐。她在考场上昏厥了，不愿意去学校上学，这些情况你都知道吗？”我问。

“嗯，其实看到她这个样子，我心里很难过，但不知道如何帮她。”小星认真地回答。

“你想过自己与小月有什么地方不一样吗？你是男孩儿她是女孩儿，你是弟弟她是姐姐，你是重点学校的学生她是普通学校的学生，你是城里奶奶抚养大的她是农村外婆带大的，还有……太多的不一样，你们之间差别很大。你比较自信她比较自卑，你比较开朗她比较内向，你比较受宠她比较不受关注……你觉得我的分析有道理吗？”我问。

小星若有所思地点点头。

“要想帮助小月，就要让她找回与你一样的自信和优越感，你想一想该怎么帮她。”我对小星提出了要求。

见到小月妈妈，我的直觉是：这是一个勤勉的妈妈，为了孩子她可以全力以赴，不计回报。但在两个孩子面前，她是否能做到“一碗水端平”？我与她的交谈从对两个孩子的照顾开始。

“真羡慕你有一对龙凤胎，一女一子合成一个‘好’字。两个孩子中，哪个你更喜欢一点儿呢？”我以轻松的家常式话题切入。

“两个孩子当然都喜欢哦。但大概是传统思想在作怪，我对儿子更喜欢一点儿。也因为陪读的原因，与儿子在一起的时间更多一些。”妈妈毫不掩饰地说出自己的想法。

好像有这样的规律，一般爸爸比较喜欢女儿，妈妈更喜欢儿子。但在一对龙凤胎姐弟面前，爸爸、妈妈不同的态度，会给孩子造成“公平与不公平”、“受宠与失宠”、“爱与不爱”的感觉，而这种感觉有可能是真实的，也有可能是有偏差的。家长要想对每个孩子都表现出包容和豁达的态度，尊重和大爱是关键。

“妈妈照顾小星多一点儿，与小星亲近一点儿，这让小月‘吃醋’了。长期的委屈和压抑，让小月变得敏感而脆弱。在自信而又得宠的弟弟面前，她自然就变得焦虑不安、痛苦不已。内心的失落通过生病外显出来，通过生病时受到大家的关注和抚慰而得以弥补。要想小月不再犯病，快乐、自信地面对学习和生活，仅有爸爸关心是不够的，妈妈的爱对她来说才是修复心灵、重塑自信的源泉。”我认真地对小月妈妈说。

经过与这家人的几次沟通，爸爸说：“我明白了。”小星说：“我知道了。”妈妈说：“我懂了。”我希望小月能说：“我改变了。”更期望小月能够顺利参加高考。

[聆听手记]

假如家里有一对龙凤胎，那是令人十分开心的事儿。但在双胞胎的教育问题上，家长可要加倍费心了。因为两个孩子在性格、智力、能力等方面会出现差异，这种差异会让父母、老师、社会对他们做出不同的评价，两个孩子之间也会发生冲突和地位之争。如何让他们健康成长？老师给了家长以下几条建议。

第一，父母应尽可能地克制个人的情绪、感受，以公平合理的心态面对既有很多相似之处又有很大不同的两个孩子，让孩子们感受到公正的父母之爱。

第二，双胞胎性格迥异的比例很高，这与遗传基因有关。就性格而言，它没有好坏之分。对于两个不同性格的孩子，家长既要尊重他们的不同，又要发自内心地接受这种不同。在日常教育中发挥两人性格上的优势，采取“因人而异，因材施教”的方法是上上策。

第三，用非竞争的方式让孩子们充分意识到他们之间的差异，尽可能让他们自己解决冲突，家长不要轻易支持某一方，反对另一方，培养他们独立生活的能力。

第四，创造一个良好的家庭氛围。父母互敬互爱，共同关注孩子成长，会对孩子的心理与生理发展起到一个平衡作用。

疤痕女孩儿的怨恨

打开邮箱，见到一封署名为“心痛妈妈”的人发来的求助邮件。内容是：“老师，你好！我女儿现在读高一，平时特别任性，我不知道如何与她交流。她在幼年时被严重烫伤过，身上留下很多疤痕。虽然现在这些疤痕对她的身体没有影响，但对她的性格影响很大。看着她时常怨恨我的样子，我很痛心，不知道如何帮助她改变。”

我在回复邮件里告诉“心痛妈妈”，希望她女儿和她本人一同前来当面聊聊。

邮件发出的当晚，我就接到“心痛妈妈”的来电并约定了见面时间。

周六接近中午时分，母女俩来到心理咨询室。这天，室外气温达到了35℃，每个人都希望能穿得凉快一点儿，但这对母女却用长袖、长裤把自己包裹得严严实实。这让我立刻想到俄国作家契诃夫的代表作《装在套子里的人》。女孩儿的行为我能理解，她是为了不让身上的疤痕显露出来，那妈妈又是因为什么呢？为了让她们能够凉快一点儿，我把空调温度调到了18℃。

为了能让女孩儿感受到我对她的关注和尊重，我让妈妈到隔壁房间等候，先与她交谈，倾听她内心的声音。

“你好，怎么称呼你？愿意和我谈谈吗？”我看着她问。

“我叫张玲（化名），谈什么啊？”她不知所措地说。

“妈妈告诉你来找我的目的了吗？”我问。

“妈妈说，你是心理老师，可以帮助解决心理问题。她心里很难受，让我陪她过来。”女孩儿面无表情地说。

原来女孩儿是陪同妈妈来解决心理问题的，在她看来有问题的是妈妈，需要咨询的也是妈妈。既然如此，我决定让女孩儿与妈妈交换场地，让她去隔壁房间休息等待。

“在邮件中您说女儿身上有很多疤痕，今天见她把自己包裹得严严实实，我能理解，那您为什么也‘全副武装’呢？”我问。

“我不顺着她，她就会生气。所以，为了顺着她，我也只能穿成这样。平时，我总是小心翼翼地护着她，因为稍不顺心她就会大发脾气。”妈妈无奈地说。

女孩儿用看似无理的行为和过分的要求，强烈地控制着妈妈。妈妈无可奈何地屈从，同时又毫无原则地放纵。女孩儿的行为，究竟是固执任性还是有意报复？我想通过与妈妈的对话找到答案。

“你能详细地说说女儿幼年时被烫伤的经过吗？”

“女儿4岁那年6月的一天，她一个人在屋里玩儿，我在院子里洗衣服。突然听到女儿撕心裂肺的哭喊声，我立刻跑进屋，发现女儿跌倒在地，身边是一个打碎的热水瓶。原来装满开水的热水瓶倒了，热水把她从上到下淋了个遍。女儿被送到医院抢救，医生告诉我，女儿身上有50%的面积烫伤。在医院里，望着被纱布厚厚包裹的女儿，我每天都以泪洗面，并一次次地对女儿说：‘是妈妈不好，是妈妈害了你。’经过几个月的治疗，女儿终于可以出院了。但是，身上留下了很多疤痕。为了减少烫伤带来的不良后果，女儿做过多次疤痕修复手术，但身上还是留下了大量的疤痕。每一次给女儿洗澡，看到那些凹凸不平的疤痕时，我就心痛，我就想抱着女儿哭。我每天都在悔恨，因为自己的不慎，让女儿留下了终身的创伤。”说到这里，这位妈妈已经泪流满面。

“当年4岁的小姑娘如今已变成了16岁的大姑娘了。十多年过去了，你一直没有原谅自己吗？”我问。

“没有，我想这辈子都无法原谅自己了。”妈妈痛苦地说。

“平时，你除了自责、伤心、对自己不原谅以外，为女儿做过什么？”我想打开她的思路。

“开始，我努力找最好的医院，找最有名的医生，为女儿做疤痕修复手术。几年内花掉了家里的所有积蓄，丈夫对此很不满。我们吵架，很多次就是为了要不要继续为女儿做修复手术。现在，医生也对我说，孩子不需要再做手术了，重要的是调整心态，接受现实。为了弥补对女儿的愧疚之

情，我对女儿百般迁就，甚至达到了百依百顺的程度。”妈妈很无奈地说。

与“心痛妈妈”聊到这里，我基本明白了，是妈妈的“赎罪”心理和“弥补过失”的行为，导致孩子从小生活在自卑与自负的矛盾中。身体的创伤渐渐地变成心灵的痛苦，她的内心充满了对妈妈强烈的怨恨。

接下来的心理咨询，需要从两方面进行：一方面，帮助“心痛妈妈”走出内疚自责、自我惩罚的消极弥补误区；另一方面，要让女孩儿看到妈妈的努力付出，感受到妈妈对她的一片爱心，接受身留疤痕的现实，自信地对待自己，积极地面对未来。

我再次把女孩儿请回心理咨询室，见到抹着眼泪出门的妈妈，张玲内心有所触动。

“妈妈告诉了我你幼年时被烫伤的经历，她一直因为当年对你照顾不周，给你造成了身体伤害而无法原谅自己。这件事你怎么看？”我触及了敏感的话题。

“被烫伤事件，让我永远地失去了穿短袖、穿裙子的机会。记得在幼儿园的时候，我并没有意识到自己与别人有什么不一样，也吵着要穿花裙子。有一天，当我穿着漂亮的裙子去学校时，很多小朋友见到我手臂和腿上的疤痕，大叫着跑开。我很难过，哭着回家，发誓说永远不再穿裙子了，也不愿再露出这些难看、吓人的疤痕。在我的记忆中，妈妈总说她对不起我，所以十分迁就我，只要我有一会儿不高兴，她就哄我开心。其实，有时我对她的态度是很过分的，但妈妈从来也不生气，也不批评我。久而久之，我养成了稍有不顺心就乱发脾气的习惯。有几次，爸爸实在看不过去就过来指责我放肆，但妈妈总是讨好我，放纵我的任性。”女孩儿说出了自己内心的想法。

“那你内心对妈妈是怎样一种感情呢？”我问。

“老师，你能理解我内心的痛比身体受伤的痛要更厉害吗？当我活在怨恨中时，心中没有温暖，无法感觉到生活的美好。”女孩儿痛苦地说。

“你说得很对，你要想摆脱痛苦，就要从放弃怨恨开始。你对妈妈除了怨恨，还有什么？16年来，能否感觉到妈妈对你的爱？”我引导张玲从怨恨中走出来。

“我想妈妈都爱自己的女儿，但为什么我感觉不到她给予我的温暖的、快乐的、积极的、美好的东西？她总是说是她害了我，是她毁了我。她的哭泣、她的迁就、她的放纵，让我慢慢地感觉，真是她害了我。从让同学害怕到觉得自卑，从被百般迁就到养成任性的性格，这一切似乎都是她给我带来的负面影响。”张玲说出了对妈妈的不满。

我又一次把妈妈请回心理咨询室，让女孩儿和妈妈面对面地交流。

“玲玲，妈妈想对你说：‘对不起！是妈妈……’”我暗示妈妈不要再往下说，而是听女孩儿说。

“妈妈，你无数次说‘对不起’，我不想再听了。我每天都看到你自责痛苦的脸，我希望看到你微笑的脸。你流泪我也很难受，只有你微笑了，我才会开心的。”张玲终于对妈妈说出了内心的希望。

“真是一个懂事的好女儿。妈妈真是爱女儿的话，就要以积极的态度去看待明天，而不是一直放不下曾经的过失和伤痛。”我对张玲妈妈说。

妈妈握住了女孩儿的手，母女俩已经相互理解并接纳了。

[聆听手记]

一个幼年时被严重烫伤的女孩儿，满身的疤痕让她无法穿上漂亮的裙子，这是一种遗憾。小朋友的害怕让她自卑，妈妈的百般迁就让她养成任性的性格。张玲告诉老师，内心的痛比起身体受的伤痛要更厉害。这就是心理阴影。

“被烫伤事件”已经过去十多年了，妈妈还在不停地自责，对女儿百般迁就，换来的是消极与压抑，所以医生建议“孩子不需要再做手术了，重要的是调整心态，接受现实”。

老师没有在如何让张玲面对疤痕、不做“装在套子里的人”这方面下功夫，而是让妈妈理解女儿的心理需求是渴望快乐和力量，让母女之间有情感的交流和心灵的互动。

他们为何离家出走

一对中年夫妇没有预约便直接来到心理中心请求咨询，女士一脸憔悴，男士看上去非常疲倦。问及原因，原来他们读高二的儿子与一个女孩儿离家出走了两天，刚刚才被找回。做父母的不知该如何处理这个棘手的问题。

我一边安慰着家长，一边递上水杯示意他们坐下来慢慢谈。

“孩子刚被找回，他的身体怎么样？情绪怎么样？”我关切地问。

“孩子回家后一言不发，没有半点儿歉意。”妈妈失望地说。

“我们没有骂他，也没有打他，但他说不想去上学了。”爸爸补充道。

“孩子为什么要离家出走？两天两夜是在哪里度过的？找到孩子的那一刻，你们对他说了什么？”我问。

“孩子是因为‘早恋’，与女孩儿一起出走的。他们的手机一直关机，我们不知道他们去了哪里，最后经过公安部门的协助才找到。见到孩子的那一刻，我哭了，他爸爸气得一言不发。”妈妈对我的提问一一回答。

“孩子是否知道他这样做爸妈会很着急？他这样做的目的是什么呢？”我追问。

“我们不知道他究竟是怎么想的，肯定是被那个女孩儿给迷惑了。”妈妈无奈又气愤地说。

在与家长的交流中，我一直试图让家长关注孩子的身体状况和心理感受，因为此时焦虑、愤怒和无奈的家长，关注点只在自己的情绪上，而忽视了孩子的心理需求和内心感受。孩子离家出走两天两夜，不给家长半点儿信息，真会把家长逼疯。但在外度过两天两夜的孩子，感受到的未必是幸福的时光。家长见到孩子的那一刻，妈妈哭泣，爸爸生气，孩子能说些什么？他的内心感受到的也许是失望。所以，孩子的反应是一言不发，而不是承认错误。

对高二的学生来说，现在正是复习的关键时刻。出了这样的状况，家

长非常着急，因为家长认为这不仅会影响学习成绩，甚至可能会影响孩子的前途。此时，家长非常希望有一个锦囊妙计，让儿子断绝与女孩儿的关系，立马投入学习中。但事实上，少男少女们的情感问题是非常复杂的，他们往往行事冲动，且不计后果。假如家长强势地阻止他们交往，他们就会更加逆反抗争。

“我能见见你们的儿子吗？”我问两位家长。

“我们也希望您能好好地开导他，我们的话他一句都听不进去。”爸爸主动说。

一个小时后，男孩儿就坐到了我面前。虽然他身高1.75米，但稚嫩的脸庞让人感觉还是个小男生。

“你好，怎么称呼？知道爸爸把你接来见我的目的吗？”我看着他问。

“我叫陈天浩（化名），他们让我来是说谈恋爱的事。”他看着我，小心地回答。

“愿意谈谈你与她恋爱的经过吗？”我见他已承认在恋爱了，也就直接这么问。

“我们是去年2月份开始交往的，家长极力反对我们在一起，但是，我们就是不愿分开，坚持一定要在一起。”他轻声地说。

“你觉得她哪里好呢？”我问。

“她会提醒我早点儿睡，提醒我下雨带伞，提醒我不要受凉感冒，还会提醒我按时吃早饭。”天浩一一列举出女孩儿对他的关心。

“真是一位好姐姐啊！像是在照顾着一位小弟弟。”我凭着自己的直觉说。

“我们有血缘关系，她是我的表姐。”天浩如实地说。

“噢，她是你表姐，那你们之间保持的是姐弟之情吗？”我问。

“不知道，反正我们很愿意在一起。”天浩回答。

现在看来情况有点儿复杂，姐弟感情本该是亲情，男女同学的交往是友情，但现在他们缠绵的感觉却像是恋情，当事人也不明白自己玩的是哪一种情感。我与天浩一起讨论“爱情与友情的区别”。爱情是专一的、排他性的，而友情不一定专一，不排他。从交往的单一性和排他性来分析，天

浩感觉自己真像在谈恋爱。如果是谈恋爱，那就该了解什么是爱情，所以，我又与天浩讨论了“爱情铁三角理论”。心理学家罗伯特·斯腾伯格认为，完美的爱情必须包括激情、亲密和承诺。激情指的是一种情绪上的着迷，人的外表和内在魅力是影响激情的最重要的因素；亲密指的是两人在心理上互相喜欢的感觉，包括对爱人的赞赏、照顾爱人的愿望、自我的展露和内心的沟通；承诺主要指对爱的预期和责任。爱情的三元素组成了稳固的铁三角，缺了任何一角爱情都不能维持长久。

“对一个高中生来说，你希望自己从现在开始就进入一个单一交往、单项发展的狭隘空间吗？你觉得自己有对爱承诺的能力和基础吗？”我问。

“我感觉自己还没有真正做好准备，我们对爱情还承担不起责任。”他明白了一些道理。

我送给陈天浩同学一句话：“有时我们为了抓住一株小草，失去的可能是一片树林；有时我们放弃了一朵玫瑰，赢得的却是一座花园。”“你能读懂其中的含义吗？”我问。

他点点头说：“意思是说，不要被眼前的小事迷惑了眼睛，放眼望去可以收获更多。”

“天浩，我很想知道你们离家出走的这两天，去了哪儿？在哪里住？在哪里吃饭？想过父母会很着急吗？”我直接地问。

“我们去了火车站附近的肯德基店，因为那儿是24小时不打烊的，店里人来人往没人注意我们。饿了买个汉堡吃，渴了喝口矿泉水，困了就在餐桌上趴一会儿。开始觉得很好玩儿，聊天儿、自拍，但后来就觉得不好玩儿了，可聊的话也越来越少了，手机又不敢开机，怕被家长发现。这时，我也觉得这样擅自离家出走不好，但自己回家又觉得没有面子。当时的心情很矛盾，一方面，两个人说好一起出来玩儿，让家长尝尝着急的滋味；另一方面，感觉孤独，还有点儿害怕，想分手回家。我既想被家长找到领回家，又不想见到父母担心、生气的样子。”天浩说出了自己真实的感受。

“见到着急赶来接你回家的父母，你当时的心情如何？希望父母对你说什么？”我又问。

“看到他们布满血丝的双眼，我很想说‘对不起’，但看到他们气愤的

表情，我说不出口。我希望父母能够原谅我。”天浩说。

“父母担心有血缘关系的你们谈恋爱，今后会出严重的问题。所以，希望你们尽早分手，你觉得不对吗？”我问。

“家长强势地要让我们立刻分开，我觉得不好，要分也应该慢慢来嘛。”他有所退让地说。

从陈天浩的回答中，我感觉到两点：第一，他因家长的强势而产生逆反心理，为了抵制家长的决定，所以坚持在一起；第二，两个人分开是有可能的，但要慢慢来，希望家长给予信任和时间。

第一个问题解决了，他明白自己目前还不是谈情说爱的时候。需要解决的是第二个问题——如何冷静地处理恋爱的冲动，把握正常交往的尺度。我告诉天浩，可以通过两个人的交往频率、交往内容、交往方式和交往距离，判断出他们是友情关系还是恋人关系。要想改变目前不恰当的恋爱关系，可以减少交往频率，保持交往距离，改变交往方式，调整交往内容，从而缓解目前过频、过密、过亲、过近的交往状态，让理性战胜冲动，从误区回归正途。

“老师，我明白了。”天浩点着头，算是同意我的提议。

然后我把家长请回心理咨询室，告诉他们天浩可以接受与女生分开的建议，但需要一段时间，让他慢慢去适应离开她后的情感“空白期”。

“你平时对儿子关心吗？”我问天浩妈妈。

“当然关心，不关心的话我怎么会这么着急？”天浩妈妈不假思索就回答了我。

“你觉得自己对儿子的那份关心，是他愿意接受并让他感受到了温暖和爱意的吗？”我继续问。

“老师，我不明白你问话的意思，是天浩他认为我对他不够关心吗？”天浩妈妈有所察觉地问。

我告诉天浩妈妈，天浩认为女孩儿好，愿意与她在一起的理由是：女孩儿会提醒他早点儿睡，提醒他下雨带伞，提醒他不要受凉感冒，还会提醒他按时吃早饭。男孩儿与女孩儿在一起，可能是青春期生理冲动的结果，也可能是由情感缺失所致。天浩渴望得到关爱。在离家出走的两天两夜里，

他饿了买个汉堡吃，渴了喝点儿矿泉水，困了就在餐桌上趴一会儿。后来感到孤独时很想家，希望父母让他有面子地回家，希望父母能够原谅他的幼稚和冲动。但妈妈的哭泣和爸爸的一言不发，让他又失望又害怕。孩子做了不合适的事儿，一味地训斥和教育，会让他们义无反顾地走向对立面。所以，既然孩子回来了，我们就让家庭生活恢复常态，相信孩子会感受到父母的大度和宽容。

“老师，您说的这些我们可以努力做到，但孩子说他不想去学校读书了，该怎么办？”妈妈无奈地说。

“噢，不想去读书一定是有原因的，让我再找他谈谈。”我意识到还有重要的问题没有解决。

我再次把天浩找来，问他：“你明天去学校上学吗？”

天浩轻声地对我说：“我明天不想去学校，我想休息一下。”

“只是休息一天，还是不想去学校读书？”我追问。

我发现他明显在回避我的目光，他低声说：“我不知道。”

我突然意识到，他好像怕去学校。学生擅自旷课，离家出走，学校都会做出相应的处理决定。同学们的议论、老师的态度，对他会产生很大的影响。

“去学校是否感到有压力？压力来自同学还是老师？”我问。

他点点头说：“都有。我难以面对同学们的议论和老师的目光。”

在鼓励天浩去学校读书的同时，我请家长与班主任做个沟通，告诉她孩子目前的顾虑和态度，让老师和同学们给他营造一个被尊重和被接纳的环境，相信他可以重新回到同学们中间，正常地完成高中阶段的学习。

[聆听手记]

学生离家出走和“早恋”问题，通常被老师认为是最棘手的问题。面对走到这一步的孩子，家长们也常常束手无策。如何才能帮助执迷不悟的学生回归常态？用打骂、训斥的方法往往不起作用，用教育、处分的手段也难以奏效。究竟该如何对待青春期冲动、逆反的孩子？动之以情、晓之以理可能是更好的选择。

本案例中的陈天浩同学是一个高二男生，与表姐谈情说爱，甚至离家出走。在家长看来，有血缘关系的表姐弟恋爱会造成严重的后果，因而他们极力制止。其实，最开始两个孩子“在一起”的动机，仅仅是她关心我，我喜欢她。但是父母强势干涉，让他们把“在一起”变成为自尊、自主、自由而抗争。在老师帮助陈天浩理清“友情”与“爱情”的关系，让他明白“爱情铁三角理论”的含义后，他能够理智对待异性之间的情感，能够尝试学习和管理自己幼稚、冲动的情绪。

在孩子遭遇各方压力时，家长要理解孩子的感受，帮助他们勇敢面对和积极承受。父母的关爱、家庭的包容、老师的理解、学校的支持，永远是孩子成长的源泉。

QQ 聊天儿引发的危机

高二女生蔡静（化名）与她的同学一起来找我，坐定后，久久不谈正题。我想，她想谈的事儿一定难以开口。

“你主动来找我，一定有重要的事儿想谈，是不是有同学在场不方便？需要单独谈吗？”我问。

“没关系，她是我的好朋友肖燕（化名），我的事儿她都知道。”蔡静说。

“那好，我愿意听听你的故事。”我说。

“老师，我发现了老爸 QQ 上的秘密，真不敢相信那些话是我爸爸写的。”蔡静带着痛苦的表情说。

QQ 是个私密的个人空间，在这样虚拟的空间中，有人会放肆地宣泄情绪，有人会真实地暴露内心，有人会巧妙地伪装自己，有人会恶意地伤害他人，那么，蔡静爸爸究竟在 QQ 上留下了什么，让她如此失望、如此痛苦？

“能具体地说说你看到了什么让你这么难过吗？”我问蔡静。

“最近，我发现爸爸对 QQ 聊天儿很感兴趣，常常泡在网上。一次手机响了，他接完电话后，就匆忙外出了。我想趁他离开之际玩儿一会儿电脑。看到闪烁的小企鹅图标，不经意地点击，看到了爸爸与‘爱似一阵风’的聊天儿记录，当时的感觉就是一个字——晕。令我难以置信的是，这些露骨肉麻的话，竟然出自我爸的口。还没等我回过神来，又一只小企鹅在闪烁，我又点击，跳出的是爸爸与‘缘分在天’的聊天儿记录，暧昧的语言让我很恶心。我带着几乎发狂的心态，查看了爸爸与 QQ 好友的聊天儿记录，看到了他与多个女人令人作呕的聊天儿记录。我都要崩溃了，爸爸高大的形象顷刻在我心中倒塌。我不知道该如何面对曾经亲爱的爸爸。”蔡静既着急又痛苦地说。

“蔡静，我能理解你此时的心情，这事儿来得太突然、太不可思议，你一点儿思想准备都没有，难以抵御，也难以承受。你感觉爸爸欺骗、伤害了你，对吗？但你是否证实过这些聊天儿内容的真实性？也就是说，爸爸是在逢场作戏还是真情流露？因为在虚拟的世界里，谁都可能只是一个空洞的符号或者一个隐藏的对象。”我说。

“我不知道他向网友的表白是不是真情实意，但与多个女性这样聊天儿的人，一定是虚伪的、无聊的、变态的人！”蔡静显得很气愤。

“我想问一下，你觉得爸爸与妈妈的关系怎么样？”我想做进一步的了解。

“以前我认为他们的关系还不错，虽然没有看到过他们恩爱的样子，在我面前他们一般表现得相安无事。但最近，我发现妈妈与爸爸不是争吵，就是冷战。我还一直为爸爸打抱不平，以为是妈妈到了更年期，啰唆得让人受不了。现在看来，估计是妈妈猜到了爸爸有不可告人的秘密，愤怒时激烈争吵，无奈时进入冷战。我不知该不该对妈妈隐瞒我的发现。”蔡静不确定地问。

“你是否想过，把真相告诉妈妈的结果是什么，不告诉妈妈的结果又会如何？”我问。

“如果告诉妈妈真相，受伤害的她一定会非常痛苦，被曝光的爸爸一定会恼羞成怒，可能造成家庭解体；如果不告诉妈妈，蒙在鼓里的她非常可怜，戴着虚伪面具的爸爸还会继续掩饰罪恶，心已死、情已断的亲情还会脆弱地维系下去。我很纠结，说与不说很难选择。”蔡静渴望我给她一个明确的建议。

好朋友肖燕一直坐在一旁静听，我见她的心情也随着蔡静的情绪起伏不定。“蔡静的分析不无道理，肖燕，你能给她怎样的建议？”我把话题转给了肖燕。

“如果我老爸是这样的话，我也会很伤心的，我希望爸爸不要这样。蔡静只是偷看了她爸的QQ聊天儿记录，真相究竟怎样还不清楚。我建议，蔡静先不要急于下结论，回家后再做一番调查，看看你爸到底出了什么状况。”肖燕建议。

我觉得肖燕的提议不错，希望蔡静不妨一试。

“老师，我有新的发现，想与你谈谈。你有时间吗？”这天，蔡静发来短信。

我们约定第二天下午见面，这次还是肖燕陪蔡静一起来的。

“蔡静，你有什么新的发现？”我问。

“我破解了爸爸的QQ密码，看到妈妈潜伏在爸爸的QQ好友里。‘爱在天边’是妈妈的网名，爸爸与‘爱在天边’也有聊天儿记录的。”蔡静略显神秘地说。

“进入了爸爸的QQ，你看到了爸爸与很多人的聊天儿记录？”我问。

“嗯，那些乌七八糟的聊天儿记录没有了，‘缘分在天’和‘爱似一阵风’也被拉进了黑名单。留下的聊天儿记录，主要是谈工作、个人爱好、社会现象等。从QQ聊天儿记录上看，‘爱在天边’是一个通情达理、机智幽默的人，跟爸爸谈得蛮投机的。”蔡静说。

“有了这些新发现，你对爸爸的看法有新的改变吗？”我问。

“我在想，是什么原因让他有了这样的变化。我上次见过的QQ聊天儿记录都被删除了，是‘爱在天边’与他交谈后，让他有所感悟，回心转意了？还是为了躲避现实，用虚伪掩饰灵魂的丑恶而深度隐藏了？”蔡静困惑地说。

“你怎么看这个问题？”我把话题转给肖燕。

“上次回家后，我与我爸有一段交谈：‘老爸，青少年喜欢QQ聊天儿，成年人也喜欢QQ聊天儿吗？’我问。‘也喜欢啊！但成年人与你们青少年有所不同的是，他们清楚同陌生人网上聊天儿不能当真，只是玩玩的。’老爸说。‘那就是说，成年人在网上与陌生人聊天儿时说的是假话、瞎话、胡说八道的？’我问。‘呵呵，有时是不顾身份地乱发一通，有时是虚情假意地逢场作戏，总之，你在网上不要与陌生人聊天儿，也千万不要被假象所迷惑哦！’老爸带着教育我的口吻说。‘那我问你，如果一个男人在网上与几个女人聊天儿，说暧昧、肉麻、无聊的话，你说他会是真心的吗？’我问。‘你太幼稚了，这是男人在无聊时不负责任的调侃。一般都是假的。’老爸明确地说。蔡静，也许你爸爸就是我老爸说的那种情况，只是心情郁闷时的无聊发泄。你不妨也和爸爸来一次交谈，看看他是怎么解释的，也许就

能解开你的疑团。”肖燕建议。

真是当局者迷，旁观者清，肖燕比较清楚地看到了解决问题的又一种方法。

“蔡静，肖燕给你提了很好的建议，我认为你回家不妨一试。”

一周后，蔡静和肖燕再次来找我。蔡静表现得很淡定、很自信。我相信，这一次应该可以帮助她走出困境了。

“蔡静，今天又有什么新的发现可以与 we 分享？”我打开话题。

“这一周，我与爸爸交谈了一次，我没有隐瞒看过他 QQ 聊天儿记录的事实。开始，爸爸有点儿吃惊，但很快他也毫不隐瞒地告诉我，他知道我看了他的 QQ 聊天儿记录，也知道‘爱在天边’就是我妈妈。所以，在与‘爱在天边’聊天儿时是认真、坦率的，现在也了解了妈妈内心的真实想法。虽然爸爸没有捅破彼此的关系，但 QQ 聊天儿为他们创造了交流的机会。爸爸说，前一段时间由于心情郁闷，有时在网上与陌生人瞎侃，现在想来这样做很不好，说不定为了图一时痛快，而丧失家庭幸福，于是就把那些陌生人都放进黑名单屏蔽了。

“我也与妈妈做了一次交流，告诉她我们都知道‘爱在天边’是谁。开始，妈妈也有点儿吃惊，但接着就承认了。她说：‘开始怀疑你爸精神出轨，又担忧又愤怒的心情让自己无法冷静，所以，就出现不是争吵就是冷战的局面。为了查清情况，以“潜伏卧底”的方式成为你爸的 QQ 好友，在与他聊天儿的过程中，了解了 he 真实的想法，也发现了自己的一些不足。我渴望有一个安定、温暖的家，所以，我自己不能把这个家给毁了。’”蔡静说出了自己一周来的努力和成就。

“你感觉妈妈有什么变化吗？”我问。

“妈妈有了较大的改变，现在她不像以前那样唠叨了，对爸爸也比较尊重。总的来说，家里安静多了，更加和谐、温暖了。”蔡静的脸上露出了微笑。

[聆听手记]

QQ 作为即时通讯工具，深受大众青睐。亲朋好友之间通过 QQ 联系，

不仅能省下大笔话费，还可以收发电子文件，用许多幽默、形象的表情（包括自定义表情）个性化地表达自己的感情等。除此之外，QQ聊天儿不受地域、身份、性别、年龄等的限制，认识的人、不认识的人、熟悉的人、不熟悉的人都可以在虚拟的空间交流。这种毫无约束的形式，使交际圈无限打开，满足了不少人既想拓展交际圈，又想潜伏隐藏真实自我的心理。同时，男人可以以女性身份出现，女性可以以男人口吻发话，老人可以扮萌，小孩儿可以装老，满足了部分人发泄压抑心情的需要。所以，QQ聊天儿又成了鱼龙混杂、难以控制的空间。

本案例中的蔡静因为看到了爸爸无聊的QQ聊天儿记录，带着羞愧、愤怒、痛苦的情绪前来求助。爸爸高大的形象在女儿心中轰然倒塌，家庭关系在妻子的怀疑中脆弱地维系着，这原本是个危险的事件。老师通过让来访者走近爸爸，查清QQ聊天儿背后的真实原因；理解妈妈，澄清QQ聊天儿引发的误解危机，使QQ聊天儿事件出现转机，最终家庭成员彼此理解，彼此接纳，重归于好。

“不奢望谁能理解我”

十月，秋高气爽。难得清闲，我走进沙盘室整理沙具陈列柜，动物架角落一匹寂寞的狼将我的思绪带回到2008年的一天。

那天学校正好开运动会，午休的时候，小迪一个人走进了沙盘室。自从她上个月加入心理社团后，我就注意到她了，因为她那忧郁的眼神，也因为给她的那种若即若离的感觉。

“老师，我可以玩玩沙盘吗？”小迪勉强笑着问我。

“当然可以！怎么会对手沙盘感兴趣？”我边问边起身迎接她。

“没什么，就是想玩玩，社团课上您说过通过摆沙盘能诉说心中的故事。”

听我简单介绍了沙盘的使用方法后，小迪就开始了创作。她先摆放了两幢房子，在房子外面摆上了篱笆墙和一只小狗。篱笆墙外有一个无人玩耍的秋千，房子的女主人站在大门口往秋千的方向看。女主人的另一边是花丛，一只蝴蝶停在上面。不远处有一个风车，风车前方有两只鹿和四只羊，它们后面有一匹狼，狼的后面是一个小孩儿。蓝色的海里摆放着各种海洋动物。一只小公鸡被放在沙盘的边缘处，它陷在泥土里。

小迪给自己的作品取名为“孤独”。她说，两幢房子都属于女主人，女主人喜欢一个人生活，觉得这样蛮好，也不会感到孤独。远处的小公鸡每天打鸣，海洋里的动物都是女主人平时喜欢的海产品。风车所在的区域是草原，有一匹狼正在追赶着小孩儿的鹿和羊，小孩儿很焦急，不知道该怎么办。他不知道家在哪里，并且和女主人好像没什么关系……

听着小迪的介绍，我的确看到了一幅“孤独”的画面：孤独的小公鸡，两脚深深地陷入泥土里；海洋里的每一种生物都只有一个；孤独的秋千，无人玩耍；拥有两幢房子的孤独的女主人；孤独无助的蝴蝶无力地停在花丛中；孤独无助的小孩儿，看到狼在追赶自己的动物时却无能为力，也不

知何处是自己的家……慢慢地，我的视线聚焦到了沙盘中心的小孩儿身上。为什么明明有两幢房子，小孩儿却没有家？……

“小迪，这样的画面让你想到了什么？”我相信小迪今天来的目的是想诉说心中的故事。

“在我很小的时候，有天晚上，我一边看电视一边整理自己的东西，结果电视节目结束了，我的东西还没有整理好。爸爸走了过来，二话没说就打了我一巴掌。我哭着向爷爷、奶奶和妈妈求助，但他们却没有帮助我。我感觉自己就像沙盘里的小孩儿，孤独无助，爸爸就像是这匹狼。从那以后，我和爸爸的关系就不好了，更不要说沟通了。”小迪把父亲比作狼，那么背对着小孩儿的鹿和羊，是否就代表着当时的爷爷、奶奶和妈妈呢？

“我向往一个人的生活，觉得一个人生活挺好的，将来也希望自己一个人生活，不会和家人、朋友住在一起，至于恋爱、结婚，更没有想过。”小迪慢慢地诉说着。

“小迪，这样的画面你喜欢吗？”

“不喜欢。嗯……我可以调整一下吗？”小迪抬头问我。

“当然可以。”

“我想让狼离开这里。”说着小迪开始了新的创作。她将狼摆回到沙具

陈列柜上，然后取来了奶牛和羊。新画面是这样的：小孩儿开心地站在牛羊的前方望着它们；蝴蝶飞到了花丛中，主人的一幢房子被换成了小狗的别墅，小狗紧靠着主人，小鸡也来到了女主人的院子里。“这样可以更清楚地听到小鸡叫了。”小迪高兴地说。秋千被移到了院子里，而篱笆墙则围成了一个



● 小迪的作品

菜园，里面种着一些蘑菇和草莓。海洋中动物也有了更多的伙伴，并且还添加了五颜六色的鹅卵石。

“其实我很希望身边有朋友，我想我会在今后的学校生活中更加积极主动。”小迪说。

我没有想到小迪会如此快地冒出这句话。“嗯，只要主动积极，相信你一定会有更多的朋友。那么，你和爸爸的关系呢？总不能一直都不沟通吧？”

“我没有想过要改变和他的关系，而且也不是我说改就能改的，以后再说吧！”小迪漠然地说。

这次沙盘体验匆匆结束了。之后，小迪依然眼神忧郁。每次上心理课前，她都会提早几分钟到来，翻看书柜上的书籍，和其他同学一起摆弄沙盘室的沙具，或者坐在办公室的沙发上，听其他同学和我聊天儿。

期末的一节心理课，主题是“两代人的对话”，父母和孩子互写一封信是这次心理课的课后任务，很多学生都与我分享了互动的内容，而小迪却写下了这些内容：

我不奢望谁能理解我，我的思想一直都很怪异，前一秒我还觉得生活很美好，后一秒就想自杀。

我知道我的物质生活还算可以了，我也知道我有多么恶劣，整天说三道四，对所有人都不满。虽然房子一次比一次大，但没有一个房子我喜欢过，对我来说，那只不过是居住的地方。

我已经不知道现在的我心理扭曲到了什么程度，只记得四五岁时就想要离家出走了，也不知道是什么原因让我熬到了现在，但我已经感觉快要支撑不下去了。

这么多年来，伤口其实从来都没有真正愈合过，我只是把它们放在一边，渐渐忘了；当再次被打击的时候，就会想起，原来这里有伤，伤口越来越多，我也就越来越痛。好在时间流逝，让我或多或少遗忘了一些小伤。

本来的我，真的很幸福，是谁在我长大的过程中一天天把我往绝路上逼？！是谁在我很正常的时候硬是认为我不正常？！是口口声声说爱我的家人。于是把我逼得真的不正常了。

我想逃，可逃了又能怎样？可是，如果我去面对呢？那么精神病院可

能从此就多了一个疯子。

我本不会特别讨厌某样东西，可现在一提“学习”我就很反感。并不是我怕苦或者怕累，我知道学习是充实自我的方法，不过现在真的特别讨厌它。因为在家听到最多的就是这两个字，好像如果我不学习的话，世界末日就到了。所以尽管在学校里还算用功，但回到家就完全不想动了。

是不是一定要把我弄得成天愁眉苦脸的模样，才觉得我已经接受教训了呢？抱歉，我接受的不是教训，是恨，恨别人也是一种自虐，好在我并不是自虐狂，只想平静地离开，从此老死不相往来。

忘恩负义也好，没心没肺也好，我不在乎别人怎么看我，一切理由都是苍白无力的，只会徒增罪恶感。

这不是我在正常的时候写的文章，这是我想起痛苦回忆时写的。

人不能活在回忆里，我已经尽力忘记这些痛苦的回忆了。

看着小迪的文章，我感到很揪心。儿童时期被父亲抽耳光的事件使小迪心生恐惧，亲人们的冷眼旁观带来的孤独无助感是如此深刻，以至于十几岁的小迪至今还记忆犹新，甚至一直影响着她和父亲的关系。我不知道之后小迪到底又遭遇了怎样的事情，为什么“房子一次比一次大”，却没有一个是她所喜欢的？是什么事儿让她觉得家人把她逼上了绝路？为什么家人会认为她不正常？为什么说如果面对的话，疯人院里会多一个疯子？为什么……我相信小迪的心中还埋藏着许多“悲伤无助”的故事。本想立刻找小迪聊聊，但正逢考试，只能先推迟两天。于是，我立刻提笔给小迪写了一封信。

小迪：

你好！看到你的文章我真的很担忧。我不知道你是否完成了亲子互动的活动，这篇文章是你想让家人看的，还是仅仅给我看？我想我们有必要聊聊，因为我很想帮助你。

不知道是否和你说过，从你报名心理社团开始，我对你就有所观察。不知我是否读懂了你的眼神，你让我觉得你在试着走近我，想得到我的帮助，但同时也可能有什么原因让你欲言又止。好几次我想找你好好聊聊，

却苦于没有合适的时机。你们的学习是如此紧张，有时好不容易你抽时间来到办公室，又有其他同学在，我也不方便当着他人的面和你说些什么。或许，如果你愿意的话，写信也是一种方式吧！

看来儿时的经历真的给你造成了很大的困扰和伤害，我不明白你所说的“不正常”和“精神病院”是什么意思。在这个年龄段出现特殊的言行其实都属正常，不应轻易地将之和精神疾病画上等号，它最多也就是心理危机，只要你积极地面对，树立生活信心，这个危机很快就会过去的。

每个人在成长过程中都会经历不同的磨难，记忆中有这样一段文字：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”每当生活中碰到一些不如意的事儿时，我总会以此鼓励自己。每个人在成长过程中或多或少都会受到他人的伤害，如果你不原谅，那就等于在进一步伤害自己。正如一句话所说的，生气就是拿别人的错误惩罚自己！不去回忆只是一种逃避，选择宽容，最大的受益者是自己。带着愤怒生活，最痛苦的还是自己！不管别人伤你多深，你应该始终善待自己，因为如果连你自己都不爱自己了，别人就更难爱你了！同样，如果连你自己都不愿意帮自己，救自己，世界上也就无人可以帮你，救你！

把一些不开心的事儿说出来，即使一时想不到办法，至少也会让心里好受些。不知道我是否可以帮你，是否值得你信赖，但我愿意成为一名倾听者，随时等待着你的到来。

速速封好信封，我赶在放学前将这封信连同给其他同学的信件交给了科代表，并嘱咐她一定要当日发给大家。

然而，几天后，我第一次体验到了教师生涯中的无能为力，因为小迪退学了，我再也无法联系到她。

[聆听手记]

小迪的故事引发我们去关注学生自童年以来积累的心理伤害——童年创伤。

童年创伤指的是当事人童年时受到的人为而非意外的不恰当对待，例

如各种形式的身体虐待、言语或非言语造成的心灵虐待、不顾及当事人的成长需要造成的心灵损伤、目睹虐待或暴力事件、长期或极端地被忽略和遗弃、情绪不被接纳、情绪长期受控于他人，等等。对当事人而言，创伤性事件的来临不能预测，无法避免，当事人在毫无心理准备的情况下面对此事，感到不知所措、无能为力。

童年创伤是一个扭曲人性的过程，不论当事人当时有没有察觉，对当事人来说已产生确切的阴影并造成一连串的后遗症，如自我价值感低、对人或周遭环境难以信任、身体和心灵的分裂及麻木、人际关系上出现问题等，甚至会影响其一生。

六年过去了，我不知道小迪现在在哪里、过得怎么样。我希望“理解”不再成为小迪的奢望，我希望现在的小迪拥有朋友和家人，是快乐的。我也希望看到这个故事的家长能够对孩子多一点儿宽容，多一点儿关爱，多一点儿理解；希望看到这个故事的孩子，能够多一点儿坚强，多一点儿勇敢，多一点儿自信。

“你到学校会给我丢脸”

“老师，这是我们班小龙的妈妈，今天来督学，想和您沟通一下。”班主任文老师介绍说。

学校每天会安排两位学生的家长来学校督学，参加学校一天的教育教学工作，包括检查学校的课间操、午间就餐、住宿条件，进班听课等。其中有一个环节是安排固定的时间和我交流家庭教育的情况，寻求专业的指导。一年前我接待过小龙的母亲，知道她经历过车祸，家庭经济比较困难，需要学校更多的关心。虽然当时交流不多，印象不深，但眼前这位头发花白、着装朴素、满脸忧愁的中年妇女与当时的她简直判若两人。

“我出过一场车祸……”小龙的母亲开始讲述家里发生的事情。小龙母亲出车祸时，小龙正好读初三，为了不影响孩子学习，家里人想方设法隐瞒。由于脊椎受伤，小龙的母亲出院后无法工作。小龙的父亲又下岗了，本来就困难的家庭更是雪上加霜。无法承受压力的小龙父亲患上了抑郁症，吞服了300多颗安眠药企图自杀，经过及时抢救后，小龙父亲脱离了生命危险，住院三个多月，但抑郁症并没有痊愈。为了缓解父亲的病情，单位让父亲回去上班，而母亲则在肯德基工作，每月工资一千多，扣除三百多元的保险之类，每月到手的就只有七百多。

都说“穷人的孩子早当家”，但小龙却时不时跟家长要钱，说是欠同学的钱。高一交学费时，学校考虑到小龙家的特殊情况，退了三百多元钱，可小龙只还给母亲一百多。本学期开学时小龙又说欠同学二百多元，小龙母亲认为小龙不单单是不体谅家长，还存在品行问题。因为就在不久前的喜宴上，小龙拿了一包烟藏在书包里准备卖给同学，被小龙母亲发现后制止。从那天起小龙不再与母亲说话。

对于今天的家长督学工作，小龙则是把邀请函扔给母亲，用命令的语气要求母亲来。而就在母亲来学校前，小龙又说了一句：“今天你到学校会

给我丢脸。”小龙母亲听了非常伤心。

听完小龙母亲的陈述，我心中不禁担忧：这么多的挫折，一个17岁的孩子该如何承受？小龙肯定早已猜测到母亲今天来会把家里的事情全盘说出，否则他不会说“今天你到学校会给我丢脸”。既然如此，我相信今天应该是最好的时机，我要让他知道母亲的到来并不会给他丢脸，相反，会给他的成长带来帮助。

我很少突然地找学生，但今天，在班主任文老师的帮助下，我找到了小龙。

“小龙，你知道老师今天找你来是为了什么事情吗？”

“不知道。”

“今天你妈妈来学校参加家长督学工作，我记得去年你妈妈也来过，你能跟我说说这一年来妈妈的变化吗？”

“现在没有以前那么多话，不是很啰唆了。”小龙想了许久才冒出来这么一句话。而家庭教育中尽量避免啰唆是去年我和小龙母亲沟通的内容。

“还有吗？”我追问。

小龙摇摇头。

“今天你妈妈过来，我和文老师都吓了一跳，你知道为什么吗？”

小龙抬头惊讶地看着我，疑惑地继续摇头。

“一年前，我们都见过你妈妈；可是一年后的今天，我们不敢相信，你妈妈居然已是满头白发了！”我心疼地说。

小龙的眼眶有点儿湿润了。

“刚才你妈妈和文老师、我谈了很久，我们也知道了你家里的情况，你能说说家里发生了这些事情后，你心里的想法或者感受吗？”我耐心地问。

“我很难过，为什么其他同学家里没有这种事儿，他们都很幸福……”小龙开始抽泣。

“你觉得这个世界不公平，你很委屈，其他同学家里都很平安、幸福，而你家却接二连三地发生事情，是吗？”

小龙一边抹着眼泪一边点头。

“你是怎样处理这些想法的？”

“我没有办法。”小龙无助地说。

“家里发生了这些事情，你一时不知道该怎么办也很正常。但你知道吗？相对而言，你又是幸运的。在我们学校，家里发生变故的学生有好几个，其中有个学生的家里甚至背负着上千万元的债务，债主经常上门讨债，一家人四处躲藏，父亲想自杀，母亲闹着离婚。而你妈妈却勇敢地承担起了家庭的重担，带着伤痛工作。你妈妈真的很伟大！”

小龙眼含着泪花看着我，没有说一个字。

“那几位同学因为家庭的变故，情绪受到了影响，成绩也下滑了。但他们先后主动找到了学校、我和其他部门寻求帮助，在大家的共同努力下，他们首先调整了自己的心态，家长的心理也得到了安慰。就像那个学生，在她的努力下，爸爸勇敢地寻求司法部门的帮助，妈妈也放弃了离婚的念头，一家人团结在一起，最终抓到了骗走他们家钱的人，而她自己也考上了理想的大学。”我想让小龙知道，并非身边的每一个人都如同表面看到的那么幸福，家家有本难念的经。遇到困难并不可怕，埋怨、逃避、退缩是懦弱的表现。

“对你而言，也许需要向他们学习。现在妈妈的身体在逐渐康复，爸爸的病情也得到了有效的控制，并且他恢复了工作。家里没有任何外债，相反还有相对稳定的收入和社会救助。爸爸的病除了药物治疗外，心情的平复是最为关键的。让得了抑郁症的人体会到他人的关怀与帮助，感受到家庭的温暖，比任何药物治疗效果都好。但现在，我听你妈妈说，爸爸经常因为你和妈妈的关系而烦恼。你已经是孩子了，或者说在你心里，其实已经把自己当成大人了，那就应该勇敢地和妈妈一起承担责任，化解和妈妈之间的矛盾，一起给爸爸创造一个温暖的家，一起治愈爸爸的病。”

我说这些话时，小龙一直在哭，显然和平时校园里那个嘻嘻哈哈的他判若两人。这一刻，我深深感受到了用微笑隐藏痛苦是多么艰难的事儿。

“妈妈现在还在家长督学办公室，你看，是不是过去和妈妈聊聊？”我说。

“嗯。”小龙边哭边点头。

我带着小龙来到家长督学办公室，然后主动离开了，给母子俩几分钟

时间单独相处。不久，我在门外感觉到母亲的情绪比较激动，于是主动敲门进去。母亲显然是因为孩子的道歉而感到欣慰，同时也有委屈和自责，我赶紧安慰了母子俩。

“以前小龙也好，家长也好，都有做得不妥的地方，以前的事情我们都不谈了。今天校方知道了您家的困难，小龙也道歉了，那么从今天开始，我们要更好地面对生活。妈妈就把小龙当成大人一样看待，让他参与家中的一些事情，一起承担责任，给小龙一个成长的机会。而小龙，从今天开始，也要学习长大，放学回家后帮妈妈做点儿家务，休息的时候上网下载一些有趣的影片，和爸爸一起看。相信爸爸看到你和妈妈的关系改善了，感受到了家庭的温暖，身心一定会慢慢康复的。”

小龙和母亲紧握着手，点点头。随后，小龙回到教室继续上课，而我和小龙母亲又做了进一步的沟通。我告诉她，这些事件多少会影响孩子的情绪、学习和生活。即使是大人也很难调整心态，父亲的病就是很好的说明，更何况是从小没有吃过苦、没有经历过风浪的孩子。因此，孩子采取逃避甚至埋怨的方式也是情有可原的。这次是一个很好的机会，可以让孩子学会正视问题，学会承担责任，所以今后家里的事情要让孩子知道，并且参与决策，要让他学会解决问题，而不是去逃避。同时，孩子不想让同学知道家中的情况，在学校里和其他同学一样买较贵的饮料等行为，家长也应适当谅解，这是孩子的自卑心理所导致的不当行为。相信通过一段时间的调整，会有所改善。

小龙的学业成绩并不理想，为了减轻家里的负担，他选择考大专。祝愿小龙能够拥有美好的大学生活，也祝愿小龙能够战胜挫折，越走越勇。

[聆听手记]

家庭变故、学业压力、青春期情感困惑以及人际交往矛盾，已然成为现代青少年产生心理问题的主要原因。许多家庭遭遇变故的家长，往往会尽可能对孩子隐瞒，以为这样做就可以减少对孩子的伤害，也有的家长会忙于应对变故而忽略孩子的感受。在遭遇变故时，青少年往往会装作坚强和无所谓加以掩饰。殊不知，这些做法反而会导致家庭矛盾的爆发、青少

年心理问题的产生，从而阻碍青少年的成长。

母亲遭遇车祸、父亲失业与自杀未遂、家庭经济危机，17岁的小龙承受着这个年龄无法承受的生命之重。内向、敏感的小龙不愿将家里的情况如实告知学校，更不愿与人提及，甚至通过大手大脚花钱的方式加以掩饰。而这些，正是贫困家庭青少年身上普遍存在的现象。

若想更好地帮助他们，需要青少年支持系统发挥作用。青少年支持系统，是由青少年和其周围与之有接触的人们（支持者），以及他们之间的交往活动所构成的系统，是正确引导青少年身心发展和适应社会的重要环境因素。青少年的亲属（如父母、祖辈或者其他亲戚）、青少年家庭所在的社区居委会、青少年父母的单位、青少年就读的学校，都是支持系统中不可或缺的部分。父母及亲朋好友是与青少年关系最密切的群体之一，他们的关心与帮助是任何人无法代替的；社区居委会、父母单位则可以整合资源给予青少年家庭经济、法律等方面的帮助；学校同学、教师则能给予青少年精神上的鼓励和学业上的指导。

父亲回到了工作岗位，母亲也有了相对稳定的收入，学校不仅给予小龙经济上的帮助，更通过家校沟通携手成为小龙精神上的支柱。每个人出一己之力，就能更好地帮助困难家庭的青少年走出困惑，积极乐观地面对困难与挫折，在困难中成长，在挫折中成熟。

无法与人正常交流的男生

“老师，您喝点儿水吧！”社区工作人员小周给我递了一杯水。每年暑期，我都会给街道贫困家庭子女或家长做一些心理志愿活动，小周就是这个项目的负责人。

“小骏考上大学了吗？”小周关切地问我。

“嗯，听年级主任说还是一本呢！”我回答。

“真不容易啊，这三年你们几位老师真的付出了很多……”小周感慨良多地说。

小骏是个思维奇特且跳跃、语言表达能力差、几乎无法与人正常交流的孩子，最终也考上大学了。

三年前我第一次接触小骏，是在一堂班会课上。小骏以所有人都无法听懂的方式介绍了自己的姓名，我记不清他当时是如何交流的，但听课教师们面面相觑、为执教教师捏了把汗的情形却历历在目。自此，小骏成了我想要去观察和了解的对象。

很快，在心理辅导活动课上，我与小骏有了更多直接的接触。上完“两代人的对话”心理课后，我给学生布置了任务——给家长写一封信，说自己平时不敢说或者沟通不畅的心里话。很快，大家都把给家长的信写好了，很多同学还将家长的回信拿来给我看，分享书信沟通的成效与喜悦。

小骏则上交了一张乱涂乱画的纸。“他是不是交错作业了？但明明是我发的作业纸啊？”我心生疑问。课后，我把小骏留了下来，想要了解作业完成的情况。“小骏，你的作业是不是交错了？”

“我没法儿做作业……家里很乱……我想完成也不行，说了也没有用……就这样吧。”足足用了五分钟，小骏才断断续续地说出这几句话，声音小得几乎无法听清楚。

小骏为什么花了这么长时间才说出这些话？是有语言障碍吗？但有语

言障碍的孩子如何能顺利考上高中？是他紧张吗？或许，我应该先找班主任了解一下这个孩子更多的情况。

原来，班主任也正为小骏的事情烦恼。这个入学才一个多月的孩子，思维跳跃得让人无法理解，班里几乎没有同学能够和他很好地进行交流，语文老师根本看不懂他的作文，但他却颇受理科老师喜欢。班主任曾经和小骏的父亲交流过，了解到家中还有一个正在读幼儿园的妹妹，母亲离职，父亲在高校工作，但不愿透露具体岗位。家长拒绝教师家访，也不愿来学校进行更多的沟通。小骏的父亲表示自己小时候也思维跳跃，文科很差，理科优秀，人际交往能力较弱，但依然考上大学，而且成家立业，所以小骏没什么问题，老师的担忧是没有必要的。

如此不支持、不配合学校教育工作的家长并非个别现象，有些是家长家庭教育观念存在问题，有些是家里或多或少真的有一些不希望外人了解的事情。在这种情况下，老师能够做的就是尽自己的力量去关心学生，关注他的成长。

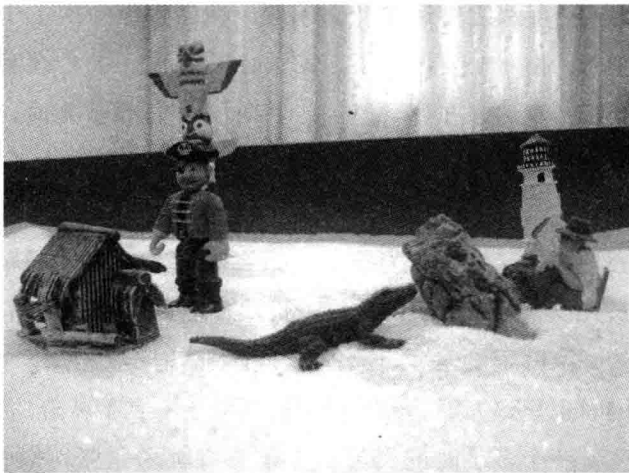
于是，在接下来的一年里，班主任调动了班干部的力量，营造一种宽容的班级氛围，包容小骏经常说出的一些奇言怪语；文科老师也尽量降低对小骏的学习要求，并细心、耐心地指导他。高二选科分班时，尽管小骏文科成绩仍不理想，但他凭借理科的优势选择报考理科，进入了理科班。

在一次社区心理志愿活动中，我认识了社工小周，她主动问我学校里是否有小骏这么一位学生。原来，社工小周在助残服务时与小骏家建立了牵手关系，通过一段时间的接触，隐约感觉这个家庭各成员之间关系不好，可能会影响孩子的身心健康。同时小周还反映，小骏父亲尽管在大学工作，但并非是在教育教学岗位。父亲后天致残，母亲曾是护士，夫妻创业成功后母亲就辞职照顾家人。小骏幼时被寄养在奶奶家，和父母几乎没有交流。家里还有一个妹妹，但根据所掌握的家庭情况来看，他们应该不具备生二胎的资格。这个家庭，拒绝外界的沟通与帮助。

志愿活动结束后，我一直在思考是不是应该主动介入小骏的问题中。正巧，没过几天，年级主任反映，小骏最近晚上睡眠质量不好，学习也不在状态，并且表示想找心理老师沟通。

小骏的语言表达依然存在问题，但他对沙盘比较感兴趣，因此沙盘成了我们沟通的媒介。而“沙漠中通往水潭的人们”的沙盘主题带我走进了小骏的家庭。

在沙盘中，小骏将母亲比作鳄鱼、海盜、变色龙，爸爸则是一个孤独的老人，而自己则是流浪汉，以及阻挡在鳄鱼（母亲）和老人（父亲）之间想要保护老人的石头。在深入的交流中，小骏提到家里正在打一场官司，表兄表姐住在家中，半夜



● 沙漠中通往水潭的人们

也无法安宁，妹妹时不时影响自己的学习，母亲过山车般的情绪和严厉的态度让他在家不敢出声，父母经常发生口角导致父亲下班后宁愿留在办公室上网打游戏……最让小骏担忧的是父母的感情问题。

在之后的几次交流中，小骏说从小到大，一直很害怕三种场景：第一种是没有光线或者光线昏暗的地方，害怕在这种场景下突然出现某种东西或发生某种事儿。这种害怕是从小时候开始的，由于母亲工作忙，他被寄养在奶奶家。奶奶开了一家杂货店，小骏一旦不听话就会被关进杂货店的仓库里。仓库里没有灯，黑乎乎的，小骏能做的就是躺在仓库的床上瞪着眼睛，等待奶奶开门。第二种是空旷的地方，感觉很危险，如果发生了什么事情可能无处躲避。第三种是有很多人、很吵闹的环境，感觉那些人在走动，就像是行尸走肉。

几次沟通所了解的信息让我深感小骏家庭情况的复杂，也隐约感觉到小骏现在的语言表达问题、人际交往问题似乎并不单单是源自父亲的遗传。在征求小骏的意见后，我决定和小骏的家长做一次交流。

本想和小骏的父母当面沟通，但正如班主任所反映的那样，父亲始终不愿意和学校教师有正面接触。最终，小骏的母亲带着妹妹走进了办公室。

沟通中，母亲回忆起小骏小学时发生的一件事儿。小骏的语言表达能力在一年级之前还没什么问题。在二年级一次上学的路上，小骏急着要上厕所，由于快要迟到了，家长让其忍住。进了教室后小骏不敢举手请假去厕所，竟然尿在裤子里了。当时同学们都嘲笑他，而且嘲笑了很长一段时间。尿裤子事件发生后，小骏与家人的交流就少了。每当小骏表达不畅时，家长就会忍不住责备，导致小骏的情况越来越糟糕。家长曾经带小骏看过心理医生，医生认为孩子的语言表达能力有些问题，思维比较怪异，但家长并没有接受医生的建议进行治疗，也没有在之后的家庭教育中引起重视。谈到家庭氛围时，母亲承认自己脾气比较急躁，在亲子交流时容易发火，同时也导致夫妻间经常闹矛盾，但还不至于离婚，没想到孩子会如此敏感。

一个多小时的交流，母亲一直神情紧张，提及夫妻关系时身体发抖，脸部也有些抽搐，甚至言语表达不清。也许是无法接受孩子将家中的事情告诉了老师，也许是担心老师因此责备家长，也许……但不管是哪种可能，我隐约感觉到要通过家长的改变来帮助小骏的可能性并不大，因为要改变这个家庭成员之间的关系并非凭我一己之力就可以实现。

我建议家长尽量控制情绪，鼓励小骏多表达、多交流。当孩子表达困难时，给予他一定的时间或机会，并及时鼓励，而不是一味地责备。最后我善意地提醒了小骏妈妈一句：“对一个孩子而言，家是最安全的港湾，只有轻松、安全的家庭环境才更有利于孩子的身心健康。”

[聆听手记]

语言障碍、人际交往问题、睡眠障碍、学业压力……小骏的问题表面上看错综复杂，其实最根本的问题源自“情绪”。

尿裤子被嘲笑、父母对其心理问题的忽视以及不当的教育方式导致小骏越来越不知道如何表达，也不敢表达；嘈杂的家庭环境、父母情感的问题让小骏对家充满了担忧与恐惧；小时候被寄养在奶奶家时的禁闭经历，让小骏习惯将自己的情绪“禁闭”在心里……十几年的情绪积累，让小骏

的语言、人际交往的问题逐渐升级，高考的压力也影响着小骏的睡眠、学习。

幸运的是，小骏的班主任给他创造了一个非常友善的人际交往氛围，总能鼓励班里的同学多和小骏沟通；小骏的年级主任兼语文老师总能找到他作文中的优点并鼓励他继续努力；小骏则凭借自己的理科优势保存着一份自尊；社工小周经常借助牵手的力量走进小骏的家庭，让他体会到社会的关心。沙盘体验活动则真正打开了小骏的心扉，这项在有意识或无意识情形下对个人内在心理活动、内心世界进行外在投射的活动，让小骏充分表达出对母亲教育方式的不满、对父亲的关爱，以及对家庭危机事件的担忧……沙盘体验活动一点点抚平了小骏受伤的心灵，让他得到力量重塑自己，去解决生活中的困难。

走出父母离异的阴影

作为心理教师，我没有一眼就能看穿他人心理的能力，但或许是因为职业特点，我会特别关注别人的表情，璐璐的表情就受到我的特别关注。

璐璐是一个微笑时眼神也会流露出冷漠的女孩儿。在偶尔的课堂发言、课后反馈中，这个女孩儿体现出了同龄孩子身上少有的“老练”。尽管璐璐身边有同伴，脸上也总是挂着微微的笑容，但那眼神依然透露出冷漠，这让我充满了疑惑。有一天，璐璐上交了“两代人的对话”的作业，一封亲子沟通的书信让我对她有了一些了解。

精美的信封，淡紫色的信纸，是写给父亲的一封信：

爸爸：

以前，如果我与你意见发生分歧，我会选择与你争辩，可是现在我不再那样做了，更多的是选择离开，越是不能心平气和地与你沟通，越是这样不欢而散。我越发觉得你难以沟通，我们都站在自己的立场上去看待问题。

随着年龄的增长，我变得越来越不可爱了。曾经的我在外人眼里是个说话很甜、活泼开朗的女孩儿，可现在我变得越来越说不出动听的话、越来越刻薄。不可否认，我确实被你们失败的婚姻、可悲的利益纠葛弄得现实了、冷漠了。在我心中，婚姻已经跌到最没有位置的角落。我愤世嫉俗，厌恶亲情，友情在我心里地位都比亲情高，这是很可悲的。我知道这样很不对，可是我无论怎样努力，都无法说服我自己。

当然，你们不用为离婚而自责，我不需要名存实亡的家，而且离婚也是个了结，没有感情的婚姻从一开始就是错误的，更何况你们并没有你们自己想象中那么心胸开阔。一直以来，你总认为是我妈的问题，当然她有问题，可是你呢？你以为你一直在退让，但实际上你人虽然退让了，心却

很固执。这不是真正的退让，将不平深埋在心中不是真的包容。你想过吗？陈家三个兄弟全部离婚了，你们都是一样的固执，所以无论娶什么样的妻子，最终都会婚姻破裂。

不是因为第三者而破裂的婚姻肯定是两个人的错。

.....

我不喜欢现在的自己，也很难去爱别人，这让我越来越孤单。妈妈一直不在家，在外地上班，可这不是我孤单的原因，相反，我喜欢这样自由、简单的生活，真正孤单的是我的心，没有一个朋友能走进我的心里了，周围的人都这么说。

孤单的人，问题都出在自己身上。

我们都有错！

女儿：璐璐

这封信让我知道了这个女孩儿过去十多年的辛酸，明白了她内心的孤独以及微笑背后那冷漠的眼神含义。这是一封没有交到父亲手中的信，但对璐璐而言，能够写出如此一番话，已属不易。

我也购买了许多精美别致的信纸，从中抽出一张淡粉色的信纸给璐璐回信。因为粉色给人以温暖的感觉，粉色代表着甜美的笑容和纯真的情感。

璐璐：

你知道吗？尽管你平时都是微笑对人，看到老师也很有礼貌，但你的眼神却总给人一种冷漠的感觉。今天，我终于明白了。谢谢你对我的信任，告诉了我这一切。

每个人在成长过程中都会有一些磨难，但我一直相信，经历的磨难越多，一个人的成长就会越快！知道我为什么选择你做辩手吗（在最近组织的校级心理辩论赛上，我选璐璐担任了其中的一位辩手）？虽然那时我还不了解你的家庭背景，但你给了我一种同龄人少有的“老练”的感觉！怎么说呢？总感觉你的思想要比同龄人成熟很多，或许是因为你经历了很多变故，如同当年的我。

当年我们举家迁到上海，家境突变、好友分离、对新环境的不适应、

巨大的学业竞争压力，以及当时班里上海学生的排外情绪，让我将自己的心灵封闭了起来。在外人面前，我是一个懂事、学习用功、有礼貌、孝敬父母的孩子；在朋友面前，我温柔善良，积极乐观，似乎任何困难都不怕……但这都是从小特殊的生活经历让我不得已成为一个“人”。直到有一天，有一个人打开了我的心扉，那就是我的爱人，他让我找到了真正的自己，我才发现原来的我是错误的。我不该愤恨这个社会，也不该恨那些伤害过我和我的家人的人，不该拒绝那些友善的援助之手，也不该让自己孤独那么多年。幸运的是，那些曾经向我伸出手的人，我的老师、我的朋友、我的爱人，他们是那么善良，原谅了我的“伪装”，依然与我交心。

说这些并不想改变你什么，每个人眼里都有一个自己认识的世界。孤独也好，愤恨也罢，如果有一天，你觉得某一个人可以信任的话，别忘了勇敢地迈出一步，给自己一个摆脱孤独的机会！相信你会找到值得信赖的朋友！

愿意陪伴你的老师

尽管没有遭遇过璐璐的那种痛苦，却也能深刻体会到那种孤独的感觉。当年就有那么一些人默默地陪伴着我，给了我不一般的关心与爱护，所以我也愿意成为璐璐的一个陪伴者，如果她愿意的话。我把信装进璐璐的信封，随着其他同学的课后反馈一起发给课代表。

忐忑不安地过了几天后，门卫交给我一封没有盖邮戳的信，是璐璐写给我的。

我的家庭对我的影响很大，连我自己都分不清哪些是受到影响的、哪些是先天的。我唯一能肯定的是，我的交友观和亲情观受到了很大的影响。

比起其他一些父母吃喝嫖赌的家庭来说，我的家境其实已经好太多了，但我还是感到凄凉。我的家庭是以利益关系开始的，穿插着各种经济纠纷，从中我看尽了人性丑恶的一面。家庭给我的温暖，远远没有这些金钱纠葛的冰冷给我的影响多。在友情、爱情、亲情之间，亲情永远被排在最末。

我母亲在我14岁以后时常说我很冷漠，对她也是，一点儿都不亲热。我感觉冷漠已经变成我的习惯。曾看到过一个心理测试上说，通常喜欢抢

先挂电话的人，大都属于那种感情上害怕受到伤害的人。我挂电话也特别快，特别是挂我父亲的。因为他的原因，我的择友观发生了很大的改变。我选择跟一个人交朋友，首先会看的是这个人有没有上进心和目标。可惜的是，目前我周围的同学里很少有这样的人，所以，我的朋友非常少。我的QQ、手机电话簿里的人也很少，有些人一旦分开，我就删除了他们的联系方式。

我还发现，我可能对一个好朋友感情依赖比较严重，所以我一直在克制自己，而且我十分在意别人对我的看法，我时常自我反思，我都不知道我是不是正常的了……我有一个极大的毛病，就是在苛责自己的同时，对别人斤斤计较，显然不拘小节的人也不能成为我的朋友。我真的一个很严格的人。因此，没有与我走近的人，往往认为我是一个很难相处、很凶的人。虽然与我亲近一些的朋友不这么认为，但是我知道，我确实是比较难相处的。只是我的难以相处不会表现出来，我只会慢慢地疏远，和别人维持着普通朋友的关系。矛盾的是，我性格的另一大特点是与人为善，我不太喜欢做一些太过出格的事情。

.....

我很感谢璐璐对我的信任，在她的信上做了回复：

璐璐，其实你真的是一个不错的孩子，尽管家庭对你有影响，但至少你还能理性地控制自己。既然意识到了家庭对你现在的影响，你就更要避免家庭对你未来的影响。既然你无力改变，那就不要让他们来改变你。你也许还做不到轻易对他人说真心话，但请你努力敞开自己的心扉，接受他人的关心，你开朗地笑起来的样子一定很漂亮，我希望有一天能够看到你露出这样的笑容。

愿意陪伴你的老师

书信成为我和璐璐沟通的唯一途径，我也坚持用这种方式默默地陪伴着她成长。

[聆听手记]

不和谐的家庭环境严重影响着孩子身心的健康发展，长期生活在家庭纠纷或父母情感纠葛中的孩子，会变得过于敏感、不自信、冷漠、胆小、缺乏安全感，渴望拥有爱但又害怕受到伤害。他们会在不友好、不安全的环境中把自己包裹起来，这是一种自我保护的心理。而这种自我保护会一直延伸到他们成年，甚至会对他们的性格造成终生的影响。

婚姻失败并不可怕，可怕的是孩子因此体验到了恐惧、无奈与绝望，可怕的是孩子从父母的纷争中学会了不负责、冷漠和仇恨。在这样的家庭环境中成长的孩子要面对生活中的无奈、冷酷及折磨，不相信世界上有任何美好的感情，而所有这些负面的影响，都将深入其骨髓，伴随其一生。而老师所能做的就是陪伴与倾听。



第四辑

心理障碍：恐惧与调适

她为何畏惧游泳池

一大早，我办公室的电话铃声就响个不停。拎起电话，话筒里传来的是体育老师陆老师急切的声音：“喂，你现在有空吗？我想带个女生过来做心理咨询。”我爽快地回答：“欢迎啊！是什么学生？”正想问个明白，只听陆老师说：“一会儿你见了就知道了。”搁下电话，我一直猜想着：体育老师带来咨询的学生会有什么问题呢？

不到十分钟，陆老师与高一女生小瑶就出现在我的面前。陆老师把我拉到一旁，悄悄地告诉我：“小瑶遇到游泳课就逃避，一个学期以来，她以各种各样的理由请假不上游泳课。不知道她逃避游泳课的真正原因是什么，感觉她心理有问题。希望你能帮助小瑶克服畏惧泳池的心理。”陆老师说完，就风风火火地向操场跑去。

小瑶低着头一声不吭地坐着。我细细打量眼前这个逃避游泳课的女生。据我目测，她的身高大约一米六，体重不会超过40公斤，身材极度苗条。

逃避游泳课可能有很多种原因，如：她可能曾被水呛过，所以惧怕下水；可能对自己的体型不自信，所以害怕穿泳装；可能体质虚弱，所以对泳池里的水过敏……我决定与小瑶好好谈谈，了解她逃避游泳课的真实原因。

“小瑶，你会游泳吗？”我问。

“我不会。”小瑶轻声地回答。

“以前游过泳吗？”

“小时候游过。”

“还记得那时你有多大吗？游泳感觉开心吗？”我继续问。

“读幼儿园的时候，爸爸、妈妈带我去游泳，很开心的。但自从读初中后，我就再也不敢下水游泳了。”她很配合地回答我的提问。

“是什么原因，让你在初中以后再也无法享受游泳的快乐呢？”我感觉

她逃避游泳的原因即将能找到。

她变得沉默不语，表情也变得复杂起来。

“小瑶，你有多高啊？”我开始转换交谈的话题。

“159.5 厘米。”她答道。

“能告诉我，你的体重是多少吗？”我触及了敏感话题。

“不知道。”小瑶有点儿不耐烦地回答。

显然，小瑶对自己的体型是有想法的，我估计这与她不愿游泳有一定的关联。

“小瑶，陆老师说你一学期没上过一次游泳课，你每次请假的理由是相同的吗？”我直截了当地问。

“不一样。”她回答。

“每到游泳课时，你总有不能游泳的理由，是巧合还是畏惧？”我深入地问。

小瑶又变得沉默不语，并表现出明显的焦虑不安。

“小瑶，我知道逃避游泳课不是你的本意，是不是有难以开口的原因使你畏惧泳池？”我问。

小瑶搓动着双手，不回答。

“假如今天你还没有做好处理此事的准备，也没关系，在你需要的时候我们再谈，好吗？”我决定结束这次非当事人主动求助的心理咨询。

小瑶默默地点点头，快速离开了心理咨询室。

望着小瑶离去的背影，我后悔不该爽快地答应陆老师的请求。心理咨询是需要来访者主动、自愿求助才能产生效果，而不是老师一厢情愿地“送货上门”就可以解决问题的。此时，我最担心的是，陆老师的热情相助和我的主动介入，会让小瑶产生“被教育、被控制”的尴尬与畏惧感。我最希望的是，小瑶能主动来心理咨询室。

在期待小瑶再次出现的日子，我了解了小瑶的一些情况。在查看她的入学登记表时，我发现，以前的她有着一张胖嘟嘟的圆脸，照片上的她与现在的样子真是判若两人。在档案材料里，我找到了她初中毕业时的体检表：身高 159.5 厘米，体重 59 公斤。我很纳闷儿，为什么短短一年的时

间，她的体重会发生如此大的变化？

我还听班主任说，在本学期的体育课上，小瑶晕倒在操场上两次。我的头脑里突然闪过一个念头：小瑶是否是因为采用不恰当的减肥方式而造成体重过轻、体质下降？我真希望能马上找到答案。

陆老师说，本周游泳课小瑶不仅没参加，也没请假；班主任说，小瑶近日没来上学，也没请假。于是，我决定与班主任一起去做一次家访。我们来到小瑶家，看到她两眼发呆躺在床上，床边放着一本《减肥指南》。当我们问小瑶为什么会如此虚弱时，小瑶妈妈终于说出了小瑶的减肥经历。

初中时的小瑶，有一点儿胖。她总是既羡慕又妒忌地对好朋友倩倩说：“你的身材真好！白嫩的皮肤、修长的细腿、细细的腰，让我羡慕死啦！你看我，肚子上都是赘肉，多难看！”

她也常常向妈妈抱怨：“我恨死你了，把肥胖基因遗传给我。人家孙悦（歌手）身高1.64米，体重不过48公斤，可我呢，身高1.6米，都快60公斤了。”

小瑶总抱怨自己生不逢时，长在这个“以瘦为美”的时代。她常常想象自己可怕的未来，担心考学时，因为胖未被理想学校录取；害怕求职时，因为胖被用人单位拒绝录用；担忧交友时，因为胖而没人爱她……

“我要减肥！我一定要减肥！”强烈的减肥欲望把她逼上了苦苦的减肥之路。她在床头贴了一张“一个月减5公斤”的宏伟计划表。为了减肥，她一点儿荤腥不沾，午餐喝点儿粥或清一色地吃素，只吃青菜、豆腐；早餐、晚餐就是一个苹果，加两片面包。

她十分相信《减肥指南》上的话：“尽可能少吃脂肪、油、糖含量高的食物；不要到时就吃，而是感到饥饿难忍时才吃一点点；不要站着吃，而是坐着吃；吃得越慢越好，进食越少越好，每顿饭碳水化合物的含量不能超过0.7卡路里……”

持续一个多月的减肥行动后，小瑶饿得头晕眼花，虽然体重真的有所下降，但因过分节食而被虐待的胃出了毛病，时常疼痛。为了吃饭的问题，小瑶与爸妈闹起了矛盾。小瑶爸妈怕她因盲目减肥导致体重过轻而影响健康，总是哄着她吃或逼着她吃。小瑶整天纠结于吃与不吃之中。

一天，小瑶路过一家美容中心，被门口的减肥广告吸引。工作人员见状就开始忽悠她，强调她们的减肥胶囊不用节食，但效果很好。

“真的有效果吗？”小瑶将信将疑地问。

“当然，我们的减肥胶囊是用海洋植物和豆类植物中的提取物制成的纯天然产品，不仅减肥效果明显，而且其中含有丰富的营养素，能及时补充人体所需的各种营养，在减肥的同时还增强体质。”小瑶听得心花怒放，庆幸终于找到了既能吃饭又能减肥的两全其美的好方法。

于是小瑶拿出了存了很久的2000元压岁钱，瞒着家人偷偷买了减肥药服用。一段时间后，她见到食物不想吃只想吐，每天要拉几次肚子，身体新陈代谢出现紊乱。原来她吃的减肥药长期服用会造成胃肠功能紊乱。由于乱吃减肥药和过度节食引发了腹泻、头晕眼花、手脚发软等症状，她已经连着好几个月都没有来例假了。

开始时，小瑶沉浸在迅速减肥的欣喜中，但慢慢地发现自己的体重一直在往下滑，59公斤—50公斤—45公斤—40公斤，身上的脂肪的确不见了，但骨头开始突出，原本丰满的胸部变得干瘪起来，女性的曲线特征也完全消失了。过去是因为怕露出赘肉而不敢穿泳装，现在则是骨瘦如柴的体型让她没勇气穿泳装。

听了小瑶妈妈的述说，我们真为小瑶担心。如果她不及时进行调养与治疗，对身心造成的后果将不堪设想。小瑶从逃避游泳发展到了畏惧游泳，真正的原因是对自己缺乏信心。我们帮助小瑶摆脱困境的计划分两个步骤进行：首先，让小瑶尽快恢复正常饮食，以保证青春期生长发育及维持女性正常的内分泌功能所需要的各种营养物质的供应，同时还适当补充些雌激素。其次，让小瑶学会接纳自我，克服自卑心理，找回自信。期待小瑶能够尽快重拾信心，身心健康地投入学习和生活中。

[聆听手记]

妙龄少女都希望自己身材苗条、美丽动人。高一学生小瑶，本想通过减肥获得好身材，没想到乱吃减肥药和过度节食导致代谢不良、内分泌紊乱，并引发闭经，头晕目眩、脱发、皮肤干燥等与“美”背道而驰的“症

状”也接踵而至。没有美感的身体，摧毁了小瑶的自信。当同学们享受游泳快乐的时候，她只能痛苦地逃避。

医学专家告诉我们：青少年时期是精力最充沛、求知欲望最强烈的时期，需要供给充足、全面的营养，以保证身体和智力的发育。如果为减肥而节食、挑食、偏食，就会造成营养不均衡。

少女盲目进行节食减肥，势必会给正在发育的身体造成危害。除可导致贫血、甲状腺功能亢进等营养性疾病外，还会引起内分泌失调，如月经不调、闭经等，使身体机能发生紊乱，甚至导致神经性厌食症，最严重的会引发死亡。

如果确实属于体重超重，教师应指导学生采用科学的减肥方法，在保证均衡膳食的基础上，加强体育锻炼，同时在日常饮食中注意摄入一些能促进脂肪代谢和降解的营养素。

爱猜疑的敏感女孩儿

正准备下班时，一个女生气喘吁吁地闯进我的办公室说：“老师，你有时间吗？我现在想做个心理辅导。”看着眼前这个快人快语的女孩儿，不知她有何困惑急需帮助。

“请坐，我该怎么称呼你？有什么可以帮你？”我静下心来接待了她。

“老师，我是高一年级的，我叫朱黎（化名）。我感觉自己很变态。”女孩儿直接给自己贴上了“标签”。

“变态？是与常人有点儿不同吧？说来听听。”我期待着她能尽快说出自己与众不同的行为。

“我对别人说过的每一句话、做过的每一个动作、露出的每一个表情，都会反复思考。推测它的原因、动机和后果，一定要把事情的来龙去脉搞清楚才罢休。”朱黎很认真地说。

“你觉得这样做有什么不好呢？”我问。

“我每天都处于这样的过程中，身心疲惫，无法集中精力专心读书。我想改变这种‘变态’的行为。”朱黎明确自己的求助愿望和目的。

“你把事情搞得一清二楚，想达到什么目的呢？”我启发她思考自己行为背后的动机。

“我怕他们伤害我，所以，我要搞清楚到底有没有危险存在。”朱黎说出了喜欢推测的理由。

谈话进行到这里，我基本明白了：她是一个缺乏安全感、敏感而又多疑的人。一个人缺乏安全感，常常与他的家庭环境和童年经历有关。

“朱黎，你爸爸、妈妈是做什么工作的？”我了解她的家庭背景。

“妈妈是小学老师，爸爸做营销，常年在外地工作。”朱黎回答。

“在你心目中，爸爸妈妈对你关心吗？”我想知道她童年的经历。

“怎么说呢？爸爸常年在外地工作，很少回家。但有时打电话时他会

问：“最近考试了吗？考得怎么样？”我如果告诉他考了75分，他马上就会说：“这么差，你是不是又退步了？你以前不都考90分的吗？要用功哦！”反正我很不爱听这样的话，他从来没有表扬，只有指责。看似关心，其实是不切实际地教育一番。

“妈妈天天管着我，我做作业时，她就陪在身边，监视着我的一举一动。常常对我说：‘你看隔壁邻居家孩子多用功。’‘你看同事家女儿多优秀。’反正，我永远不如别人家的孩子好。表面看起来，她很辛苦，我学习她陪读，我休息她做家务，但实际上对我一点儿也不放心、一点儿也不尊重，我在他们面前也总说一些违心的假话。”朱黎对父母的教育方式很不满意。

“你在父母面前不说真话，他们知道吗？”我问。

“大概知道吧。我说话时总要编造一番，想好上句与下句的逻辑关系，不能让他们看出破绽。小时候，因为我说话吞吞吐吐，妈妈一着急，就会打我。所以，从小我就不对父母说真心话。”

因为朱黎从小就对父母不讲真心话，所以，她也总是提防别人对她说假话。为了判断真伪，她常常凭着自己设置的“机关”套路，去揣摩别人的心思，久而久之，进入了敏感、猜疑的误区。除了家庭环境会对孩子的心理和行为产生重要影响，童年经历也是一个不可忽视的影响因素。

“在你的童年记忆中，是否发生过对你成长产生重要影响的事件？”我问。

“有啊，我从小就不相信任何人，所有的答案都靠自己去寻找。在我刚进幼儿园的时候，每天入园后就哭，天天哭，持续了很长一段时间。一天，老师哄我说：‘我带你去吃蛋糕吧。’我相信了老师，跟着她到活动室的阳台，没想到老师把我一个人反锁在阳台上就走了，我再哭也没人听得见了。这种上当受骗的感觉，让我感到孤独和害怕。从那以后，我就再也不相信老师了。”朱黎很委屈地说。

在孩子的成长经历中，老师也是关键的影响者。老师对学生有意或无意的伤害，会影响学生一辈子。爱一个学生，是从充分的尊重开始；伤一个学生，也是从剥夺其自尊开始。也许，这位老师对一个天天哭闹的孩子感觉束手无策，烦恼不已，但如果用欺骗和惩罚的手段，只能暂时控制孩

子的言行，却会深深地伤害孩子的自尊与对他人的信任。

受骗被关阳台的经历，在朱黎幼小的心灵里留下了要侦破“诡计”的烙印，所以，当别人在她面前留下一点儿信息时，她就习惯性地刨根问底地寻找答案。有时这也让她陶醉在“破案”成功的喜悦中，但更多的时候则是把她带入难以自拔的“迷魂阵”。

“朱黎，我想再问一个问题，你平时与同学的关系如何？”我转移了话题。

“不好，很不好。我不知道自己做错了什么，经常受到同学的冷落，甚至是攻击。”说到这里，朱黎欲哭无泪。

“也许你并没有做错什么，但有可能做得不够好，无意中伤害了同学；也有可能你做得太好，无形中得罪了同学。确实有必要反思一下，自己在为人处世方面做得怎么样。”我一边安慰她，一边开导她。

“我初中时是班长，学习成绩也很好，是一个心气很高的人。平时对同学说话态度不好，经常命令他们、指责他们。当时班里就有一帮同学在背后与我作对，甚至在网上的论坛里，指桑骂槐地攻击我。虽然老师比较信任我，但有些同学时常故意刁难我。那时，我看到每个人的动作和眼神，都会拼命去分析、寻找背后隐藏的含义。”

朱黎的同学关系不好，身边没有朋友，这导致她一方面孤芳自赏，另一方面敏感猜疑。

“你平时有什么兴趣爱好吗？”我想看看朱黎除了喜欢猜疑外，是否还有其他关注点。

“我喜欢看推理小说，如《福尔摩斯探案集》《名侦探柯南》《卫斯理推理小说全集》等。受小说的影响，常常会用小说中的推理方式，分析现实生活中的场景，有时把自己搞得毛骨悚然。

“有一次，我早上起来看到窗外有一只乌鸦在叫，当时我就觉得很恐怖。因为有人说过，乌鸦叫凶多吉少。来到学校后，一个穿黑色衣服的同学对我咧嘴一笑，我立刻害怕起来。我想到黑衣同学的笑与乌鸦的叫，应该不是巧合，是有必然联系的。我是不是要遇到倒霉事啦？整整一天，我都在担惊受怕中度过。

“还有一次，闹钟没有响，早上我突然惊醒，抬头一看恰好是该起床的时间。我很惊讶：闹钟怎么会出现故障，我为什么会在这一刻惊醒？难道是巧合？一定不是，肯定是有一种信号在提醒我。还好自己的接受灵敏度高，不然就可能误事。那是谁在操纵信号？是通过什么来操纵的呢？我百思不得其解。”朱黎煞有介事地说。

现在，我们更可以清楚地看到，从小得不到父母肯定、老师赞美的朱黎，在人际关系中出现了不信任、相处不融洽的问题。缺乏安全感和信任感的她，常常敏感地观察周边人对自己的态度，习惯用猜疑的方式去分析他人的意图，似乎想通过逻辑推理的过程，找到保护自己的方法。有时在一连串毫无逻辑的推理之后，得出令人啼笑皆非的结论，落入了捕风捉影的陷阱，出现了庸人自扰的结果。

为了帮助朱黎从异常敏感、喜欢猜疑的困惑中解脱出来，我让她做了一个心理小游戏：在5分钟内写出10个“我是一个什么样的人”。

5分钟到了，朱黎的答卷上写着：

我是一个中国人；
我是一个高一女生；
我是一个敏感的人；
我是一个爱推理分析的人；
我是一个不快乐的人；
我是一个人缘不好的人；
.....

“朱黎，如果给你足够的时间，你还会写什么？从现在的答案来看，你是一个不自信的人，对吗？”我问。朱黎点头表示认同我的观点。

“有些人看似在怀疑别人，其实是在怀疑自己。自信心不足时，总怀疑别人在伤害自己。当有了足够的自信时，才能理解别人，信任别人。”

“今天的心理辅导到此结束，给你布置两个家庭作业：第一个，用科学的方法解释乌鸦叫；第二个，调查闹钟没有响的原因。”

一周后，朱黎再次来到我的办公室，进门后就兴奋地对我说：“老师，

我交作业哦。”

“第一题，乌鸦叫凶多吉少是迷信的说法。乌鸦是一种群居食腐动物，如发现食物，便会呼唤同伴来分享食物。久而久之，人们把乌鸦和死神、不祥之物相关联。其实不然，这只是一种食腐动物的生活习性。

“第二题，闹钟不响的原因是，那天妈妈打扫卫生时，不小心碰到了闹钟后面的一个小按钮，闹钟失去闹铃的功能，纯属意外。我突然惊醒大概是人体‘生物钟’的作用，很神奇。”

“朱黎，现在让你写出10个‘我想成为一个怎样的人’，你会怎么回答？”我问。

我想成为一个善于分析的人；
我想成为一个积极思考的人；
我想成为一个了解自己人的人；
我想成为一个关注他人的人；
我想成为一个自信的人；
我想成为一个快乐的人；
我想成为一个有很多朋友的人；
我想成为一个信任同学的人；
我想成为一个受人欢迎的人；
我想成为一个尊敬长辈的人。

朱黎一脸兴奋的表情，自信与客观让她逐步走出敏感、猜疑的误区。

[聆听手记]

在心理诊断中，猜疑和多疑是程度不同的两个阶段。猜疑只是一般的怀疑，这种怀疑有可能毫无道理，但也可能有一定道理并符合客观事实。正常的猜疑心人皆有之，不属于心理问题。多疑的人却往往通过“想象”把生活中发生的无关事件拼合在一起，或者无中生有地制造出某些事件来证实自己的成见，把别人无意的行为表现，误解为对自己怀有敌意，甚至把别人的善意曲解为恶意，以致与人产生隔阂。

本案例中的朱黎同学，目前只是由不良人际关系而形成猜疑心理，如不加干预，任其发展，就有可能发展成为多疑心理障碍。

老师不仅要让朱黎同学树立自信心，大度地对待同学的议论甚至伤害，而且也要让其父母和其他老师明白，过分的控制和过度的教育，只能让学生失去自尊和自信。受过伤害的学生，有的因自卑而变得敏感多疑，有的因逆反而容易产生暴力倾向。信任学生、鼓励学生，是促进学生健康成长的最好的营养品。

见血就晕的“学霸”

每年的3月底4月初，是国内外著名大学自主招生陆续放榜的时间，那些如愿以偿收到心仪大学录取通知书的高三学生，提前结束了高考的煎熬，令人羡慕。汪明（化名）同学不仅收到美国某大学的录取通知书，还被国内某著名大学预录取。我在校园里常见到他的身影，志愿者服务中有他的岗位，社团展示中有他的舞台，每个人都认为他是一位阳光、快乐、富有才华的幸运儿。但令大家万万没有想到的是，他居然见血就晕。

一个春雨蒙蒙的中午，我撑着一把鲜红的伞，惬意地走在满眼新绿的校园里，边走边旋转手中的伞，洒出一串串水珠。正巧遇到汪明，我刚想问他最近在忙些什么，不料他见我手中旋转的红伞，脸上露出了紧张的神色，甚至可以说是有些恐惧的神情，快速地逃离而去。我明显地感觉到他对红色非常敏感，这种敏感令他痛苦地回避。

几天后，我再次遇到了汪明，问他：“同时被国内外大学录取，你最终决定去哪儿读书？”

“我决定去美国。”他很认真地对我说。

“能去美国读大学是好事，为什么没见你开心的样子？”我直接地问。

“噢，对了，我是有问题想找您好好地咨询呢。”他严肃地说。

“是困惑还是担心？与出国有关吗？”我问。

“老师，到时候再细谈吧。”他有点儿为难地说。

再见面时我有意在进门处放上那把鲜红的伞，想看看他的反应。不出所料，他见到红伞后迟疑了一下才走进来。

“汪明，请坐。你想咨询什么呢？”我主动开口问。

“最近不知为什么心里有点儿乱，大概是怕出国吧。”他不确定地说。

“噢，心理焦虑。你是担心自己的独立生活能力，还是有其他原因？”我估计他另有隐情。

汪明沉默不语。

“我发现你对红色很敏感，你的担心与这有关系吗？”我试探着接近他的内心深处。

“咦，老师，您是怎么知道的？”他很惊讶地看着我问。

“我是凭直觉猜的，对吗？”我显得比较随意地说。

“您的感觉真准，我怕红色，见血会晕。”他痛苦地低下头。

“有过晕血的经历？愿意谈谈吗？”我等待他的回应。

“前一阵刚发生了一件很丢脸的事儿，体检抽血时，我突然晕倒了，被同学、老师抬到一边歇了一会儿才醒过来。我在网上查了一下，这叫‘晕血症’，严重的话会失去知觉，会影响学习和生活。我担心到美国后再出现这种情况怎么办。”他终于说出了担心的事儿。

“你平时见到血有什么样的感觉？”我问。

“怕，很怕。”他痛苦地说。

“你还记得从何时开始有了这样的感觉吗？”我继续问。

汪明双手紧握，嘴唇紧抿，再次陷入了沉默。

“对不起，是不是让你想起了不愿面对的情景？”我抱歉地说。

我决定让他伴着音乐放松后再讲。我打开音响，放出轻柔的音乐。汪明靠在椅背上，慢慢地闭上眼睛。我静静地陪在他身边。

随着旋律的变化，音乐由平缓逐渐变成了高亢，他的呼吸速度明显加快，情绪变得激动，最后惊恐地睁开眼睛说：“我看到了很多血，恐怖的血。”

我把双手搭在他的肩上，轻轻地说：“不要怕，老师在你身边。”

过了很久，汪明的情绪终于平静了下来。他告诉我，在6岁那年，他目睹了可怕的一幕：“爸爸与妈妈吵架，吵得很凶，爸爸失控地拿起桌上的烟灰缸砸向妈妈。顿时，满脸是血的妈妈躺倒在床上。我害怕极了，躲在床角落里大声地哭。从那以后，妈妈‘消失’了。听爸爸说，妈妈一气之下提出离婚离开了我们。”

童年的经历在汪明心里留下了刻骨铭心的记忆。我明白了，汪明见到旋转的红伞后为什么如此紧张。因为在他的记忆里，红色伴随着恐惧的体验；在他的心灵中，鲜血又与失去母爱连在一起。

我问汪明，对自己的血液是否也有恐惧感，他说出了另一段让他记忆深刻的经历。10岁那年，削铅笔时不小心把手上一大块皮给削掉了，鲜红的血流了出来。他见到满手是血，感觉自己就要死了，渐渐地就产生了眩晕的感觉。后来，发现自己软绵绵地躺在老师怀里。因为这件事儿，他常常被同学取笑为“胆小鬼”。现在他不仅怕见到血，更怕晕血后出现狼狈的样子。所以，他一直回避血。

汪明是不是患有晕血症？有医学资料表明：晕血实际上是发源于大脑皮层中的意识活动，是由于看到或嗅到血液而产生的意识及躯体的一种过激反应。意识上有惊恐、心悸、眩晕等反应，生理及躯体上表现为血压升高、心率加快、反胃、肢体无力等症状。

晕血症又叫“血液恐怖症”，并非器质性疾病，而是心理疾病，是一种特殊处境中的精神障碍，与怕见蛇、怕见毛毛虫的“物体恐怖”，以及怕见陌生人、怕见异性的“交际恐怖”同属恐怖症，与胆小没有必然联系。

汪明把他在幼年时见到妈妈被烟灰缸击中而满脸流血的恐惧体验带入生活中并形成一种潜意识，于是一遇到血，就出现晕血状况。

对一个幼小的孩子来说，失去妈妈即失去安全感，肯定会产生极度的恐惧感。所以，只有帮助汪明找到妈妈，才能找回安全感，消除恐惧。

征得汪明的同意后，我与他父亲通了电话，约他前来心理咨询室面谈。

三天后，我见到了汪明的父亲。他是一位身材魁梧、讲话声音洪亮的中年男人。谈到造成汪明心理创伤的“烟灰缸事件”，他表示深深的愧疚。我告诉他，想要帮助汪明克服晕血的心理障碍，需要爸爸、妈妈的共同配合，只有找回汪明渴望的母爱才能消除他内心的恐惧。汪明爸爸明白了这一道理后，愿意主动与前妻联系，争取获得前妻的原谅。

让我感到意外的是，第二天中午汪明妈妈就打来电话，说当年一气之下离开了丈夫和儿子，也离开了上海。这么多年来，虽然一直牵挂着儿子，但没有勇气见儿子，因为自己重组了家庭，又生了孩子。得知汪明晕血与自己的突然离去有关时，她感到自己的行为伤害了孩子。现在，只要能够弥补作为母亲的过失，愿意听从老师的指导。

汪明的父母都愿意通过改善彼此的关系来抚慰孩子受伤的心灵，这对汪

明来说将会是一个良好的改变契机。一周后，汪明的妈妈专程从外地赶到上海，三人在心理咨询室见面。汪明亲耳听到爸爸对妈妈说：“对不起，请原谅我当年的无理和粗暴。”亲眼看到妈妈对爸爸说：“这么多年，你把儿子培养得这么优秀，真不容易，谢谢你。”汪明的爸爸、妈妈终于互相谅解了。

为了帮助汪明彻底摆脱晕血的痛苦，我还采用“系统脱敏法”，为他设定阶梯性恐惧值，让他循序渐进地接触并接受“带血情景”。前面两次提到的红伞，就是首先让他接触的物品。我还带他去医院化验室抽血处转转，以前他见到抽血就会眩晕，现在慢慢可以忍受了。汪明终于明白晕血不是不治之症，经过脱敏治疗完全可以治愈。

经过一段时间的矫治，汪明对我说：“老师，现在我有信心踏上去美国的求学之路了。”

[聆听手记]

品学兼优的汪明，在高考前夕获得了就读国内外名校的资格，大家都以为这样的幸运儿应该是无忧无虑、轻松、快乐的。但令人难以置信的是，他遭遇着晕血的尴尬与痛苦，对独自踏上出国求学之路充满担忧，甚至是恐惧。

一次家庭暴力的经历和妈妈的突然“消失”，在他幼小的心灵深处留下了血腥与恐怖的烙印。这种记忆随着时间的推移，慢慢进入潜意识，变成了见血就怕、就晕、就恐惧的条件反射。

晕血症又叫“血液恐怖症”，是一种心理疾病。轻者见血感到恐怖、恶心；重者面色苍白，出冷汗，血压降低，脉搏变弱，甚至出现意识丧失，会影响患者的工作和生活，但通过心理矫正和医学治疗，是完全可以治愈的。

对汪明的心理咨询从分析原因入手，然后通过认知—行为改变的方法，进行脱敏矫正。特别是通过改善父母关系，找回母爱，增强了汪明内心的安全感，淡化了留在他内心深处的恐惧感。

汪明消除了晕血的心理障碍，降低了心理恐惧感后，一定会增强自主性与自信心，我期待着他从美国发回好消息。

担心患乳腺癌的女生

心理课课代表佳颖同学向我反映：“小敏同学近来情绪有点儿反常，原本活泼开朗的她，近来总是闷闷不乐。不仅学习成绩出现明显的滑坡，而且还常常躲在校园僻静处暗自落泪。大家都想帮她，但她什么也不愿说。”佳颖恳请我：“老师，您找小敏聊聊吧！”

考虑到心理咨询中“来者不拒，去者不追”的自愿求助原则，我不能直接找小敏谈话，而是等待小敏同学主动求助。

这次心理课的主题是“生命的思索与敬畏”。在情景导入环节中，我播放了“13岁少女为捐肝救父而自杀”的视频。

小敏同学睁大眼睛，认真地看着视频，眼泪在眼眶中打转，最后，她趴在桌子上大哭起来。同学们都很惊讶，不知道小敏同学为何如此激动。

“老师，我不想跟视频中的女生一样做傻事，但我又不知道该怎么办。您能帮我吗？”课后，小敏主动找我交谈。我了解到她确实遇到了难题。

小敏的妈妈一年前得了乳腺癌，进行手术和化疗后，失去了一头秀发，而且病魔摧毁了她的自信。憔悴的脸庞与变形的身体，让原本漂亮的妈妈变得自卑。以前温柔的妈妈，现在脾气坏极了，经常抱怨，脾气暴躁，有时甚至变得歇斯底里。

小敏无法面对这样的妈妈，一方面同情、可怜她，另一方面又讨厌、惧怕她，不知道该如何接受妈妈。

小敏还告诉我，最近无意中看到一部电视剧，讲述了生活在乳腺癌病史阴影下的一家人。这个家中有三个女儿，二女儿和三女儿都被查出患上了乳腺癌。二女儿为此失去了工作，三女儿为此失去了男友……总之，身患乳腺癌不仅使本人感到绝望，连她的家人都痛苦不堪。剧中的医生说：“乳腺癌患者中有50%的人存在家族遗传史。”

小敏说：“我看了那部电视剧，感觉很不好。妈妈生病我是不是有一半

的遗传概率？一想到这些，我很害怕自己将来也会患上乳腺癌。”

小敏在网上查阅乳腺癌相关资料时，又看到了著名作家毕淑敏创作的心理小说《拯救乳房》。小敏说：“我几乎是一口气将它读完的。读完后心情非常复杂，我开始了解妈妈，但不知道该如何帮助妈妈。”

为了妈妈，小敏不断地去了解乳腺癌，越了解越痛苦、越感觉可怕，不仅无法帮助妈妈，还担心起自己的未来。

我决定帮助小敏科学看待病魔真相，解除心理疑惑。

首先，要让小敏了解乳腺癌患者共性与个性的心理状态，理解和接纳妈妈的异常情绪和行为。

手术及化疗后造成的乳房缺陷、形体改变及脱发必然会导致乳腺癌患者自尊心受损，产生受歧视感、自卑感、无助感及自我评价降低，担心自己失去躯体功能，成为别人的负担；患者会对自己的身体感到羞愧，回避生活交往。这时，患者最需要获得家人的关心、支持和理解。

我指导小敏通过以下方法帮助妈妈改变心态。

转移法：可以陪妈妈听音乐、看电视、养花、散步，使她将注意力从不良的心理状态转移到其他方面，获得情绪上的稳定。

吐露法：不良情绪如果憋在心里会造成精神负担，所以，小敏要引导妈妈在亲人、朋友面前吐露心声，以减轻心头的不快。家人应多理解，多包涵，使其心情舒畅一点儿。

忘却法：在妈妈面前应尽量少说一些治疗失败的病例，以减少负面情绪对妈妈的刺激，通过做积极、快乐的事儿使她忘却痛苦。

其次，让小敏了解乳腺癌与遗传的关系，消除自己的恐惧心理。

有医学资料证明，乳腺癌确实会有家族遗传，但遗传概率不是很大，绝非电视剧台词中所说的50%。实际上，遗传的并不是肿瘤本身，而是发生肿瘤的易感性。肿瘤患者家族中的人受环境、饮食、心理状态、内分泌状况等综合因素的影响，相比较一般人得肿瘤的可能性更大。总之，肿瘤不会直接遗传，但易感性是存在的。

所以，小敏没有必要因妈妈患乳腺癌，就整天为自己将来可能会患上此病而忧心忡忡。

再次，让小敏了解乳腺癌预防常识，健康地生活。

医学研究表明，乳腺癌是可以预防的。要把好饮食关，避免饮酒。酒精可刺激脑垂体前叶催乳素的分泌，而催乳素与乳腺癌发生有关。少喝咖啡，咖啡、可可、巧克力这类饮料和食品中含有大量咖啡因，黄嘌呤可促使乳腺增生，而乳腺增生与乳腺癌发生有关。要多吃白菜和豆制品，白菜里含有一种化合物，约占白菜重量的1%，能帮助分解雌激素。豆制品则含有异黄酮，能有效抑制乳腺癌的发生。鱼类中含有一种脂肪酸，具有抑制癌细胞增殖的作用，适当地多吃些鱼，对预防乳腺癌十分有益。另外，平时要注意乳房自查，从20岁开始要定期进行乳腺检查。早发现、早诊断、早治疗，乳腺癌其实是一种可控可治的疾病。

听完我的分析，小敏松了一口气，说：“老师，今晚我终于可以安心地睡一觉了，前一阵儿心里太纠结。我懂了，我应该科学地了解疾病，真诚地对待妈妈。在母亲节的时候，我一定会给妈妈一个惊喜，让她快乐！”小敏向我承诺。

[聆听手记]

癌症是一个可怕的、令人难以接受的病魔，尤其是当自己的亲人身患癌症时，我们更是无法应对。母亲身患乳腺癌，身心受到极大摧残，作为女儿该怎样帮助妈妈摆脱痛苦，成了困扰小敏的难题。另外，小敏还受癌症遗传概率高达50%说法的影响，对自己将来是否也会患癌症而忧心忡忡。

为了帮助小敏消除担忧，摆脱恐惧，老师采取疏理情绪、引导澄清的方式，让小敏科学地了解癌症病魔，理智地接纳妈妈，真诚地尽孝心。

虽然我不知道小敏在母亲节时会给妈妈送上什么样的礼物，但我相信，一定是让妈妈快乐的礼物。礼物的形式并不重要，重要的是礼物中充满着女儿对妈妈的爱心以及对生命的敬意。

“活着真好”，每个人都应该学会直面病魔，捍卫生命的尊严，激发生命的潜能，提升生命的品质，实现生命的价值。

他为何酷爱小动物

去年暑假，我有幸应邀去青少年训练基地指导工作。在以“高效学习、快乐生活”为主题的夏令营基地遇到两位学生——高一男生小强和高二男生小峰。虽说两人性格都比较内向，但对待小动物的态度却截然不同。同住一个寝室的他们到营地的第二天就闹出了矛盾。

营地处于郊外生态园，盛夏时节周边的虫鸟鱼禽随处可见，小狗小猫也常来“串门”。小强看到这些十分高兴。不到两天的时间，他捉来了蟋蟀、天牛、知了、青蛙，还有不知名的蛾子，寝室仿佛成了昆虫世界。夜深人静，小强在青蛙和蟋蟀的鸣叫声中，心满意足地进入梦乡。

可床位靠窗的小峰，望着窗外天空高悬的月亮，翻来覆去睡不着觉。其他同学都进入了梦乡，而自己被耳边传来的阵阵蛙鸣声、蟋蟀声，吵得毫无睡意。可恶的小强，他捉来这么多小动物，令本该宁静的夜晚，变得噪声不断。小峰的情绪慢慢地由烦躁变成了愤怒。时钟已过两点，小峰忍无可忍地悄悄起床，借着手机的亮光，来到小强喂养小动物的小罐旁，把它们“赶尽杀绝”。周边终于安静了，小峰慢慢地进入梦乡。

两个熟睡的男生，一个因呵护小生命而获得满足，另一个因消灭小生命而得到快慰。

第二天早上7点，营地响起了清脆的起床号，营员们纷纷起床去集合。小强在集合时间非常紧迫的情况下，也不忘去看一眼自己捉来的小动物。令他万万没有想到的是，一夜之间，小动物逃的逃、死的死，小强惊呆了。

营地老师点名时发现小强未出操，问其他营员，大家都不知道他去了哪儿。老师来到寝室查寻，见小强蹲在地上，哭着说：“为什么？为什么它们都死了？”老师从小强的表情中能感觉到，他的心理受到了伤害。

是谁杀死了这些小动物？小强的情绪反应为什么如此强烈？老师思考着，想要找到答案。

老师召集同寝室的营员们开会，了解昨晚寝室里究竟发生了什么。大家的焦点很快聚集到了小峰身上。因为昨晚大家都在享受昆虫催眠曲的时候，只有小峰翻来覆去睡不着，烦躁不安。小峰也承认是自己弄死了这些小动物，因为他特别讨厌小动物，以前也有过虐杀小动物的行为。

一个学生酷爱小动物，一个学生虐杀小动物，在他们对待动物不同的态度背后，究竟有着怎样的心理原因和成长故事？

先说说小强的经历。他生活在单亲家庭，从小与妈妈相依为命。在他出生才20天时，爸爸就因车祸离开了他们。妈妈听到这一噩耗，哭得昏厥过去。每当孤独和恐惧袭来时，妈妈总是泪流满面地把小强紧紧地抱在怀里。妈妈瑟瑟发抖的颤动频率，成了小强最熟悉的催眠节奏。妈妈最害怕会失去小强，所以，平时对小强是谨小慎微地精心呵护。妈妈对生命的态度深深地影响了小强。小强从小就非常喜欢小动物，对生活中的花草、虫鸟、狗猫的关爱与呵护成为小强与妈妈共同的爱好。小强家养过很多小动物，最近家里还收养了三只流浪猫。小强把小动物看作自己生命中的伙伴，小动物的生老病死直接导致他情绪的起伏不定。每当家里有小生命逝去时，妈妈总要带着小强办个安葬仪式。

现在，我们完全能够理解，面对一夜之间逝去的小生命，小强为什么会这样痛苦与悲伤了。

关爱生命本该是一件值得倡导的好事，但过度怜悯，并将小动物与自己的生命视为一体，是一种对生命的误解。发现生命之美，提升生命品质，才是我们每个人对待生命的正确态度。

下面再来听听小峰的故事。他生活在家教严厉的家庭，有时因为一件很小的事儿，也会受到继母的训斥甚至痛打。有一次，小峰不小心打碎了家里的一只花瓶，瓶中盛开的玫瑰花洒落一地。继母咆哮着从卧室里跑过来，捡起带刺的玫瑰，劈头盖脸地向小强的脸上抽打过去。玫瑰花上坚硬的刺划伤了小峰的脸和手臂，血慢慢地从细嫩的皮肤中渗透出来，而小峰瞪大眼睛强忍着眼泪不让自己哭出声来。

小峰的继母喜欢养花，他的爸爸喜欢养狗。小峰觉得在父母眼中，自己还不如一花一草、一狗一猫重要。他的内心渐渐地产生了对花草厌恶、

对猫狗妒忌的情绪。在公园里，只要见到盛开的鲜花，他就会忍不住伸手去摘花、掐叶破坏一番；在家里，只要见到小狗，就总是追打得它惨叫乱窜。所以，在营地遇到酷爱小动物的小强时，他的内心顿时产生了莫名的烦躁和忌恨情绪。

在接下来几天的营地生活中，小峰、小强两个人还能够彼此接纳、和睦相处吗？他们之间的问题，可能不是小峰给小强赔礼道歉就可以解决的。从表面看来，小强与小峰的矛盾是由对待小动物的态度不同引起的，但实际上，是他们内心深处对生命的理解不同而造成冲突的。他们内心都有伤痛，心理与行为都有偏差。建议两个学生与父母一起，接受心理辅导，在心理咨询师的帮助下，在不伤害他人利益、不妨碍社会公共秩序的环境中，宣泄内心压抑的情绪，改变偏执与野蛮的行为，逐渐从心理创伤留下的阴影中走出来。

对小强来说，要感受生命的坚强，学会享受生命；对小峰来说，要感悟生命的尊严，学会敬畏生命。

[聆听手记]

对生命关爱呵护，与动物和谐共存，是人本该有的能力与品质。出现酷爱或虐待小生命的行为，很可能是由非常态的心理因素导致的，在异常行为的背后，可以找到问题的根源。

心理学上有两个现象：一个叫“情绪转移”，一个叫“对攻击者仿同”。有这样一个笑话：男主人公司受了老板的气，回家便冲老婆发火。老婆受了老公莫名的训斥，心中窝火却又没法儿向老公发泄，正好孩子犯了一点儿微不足道的错误，就把孩子狠狠训斥了一番。孩子觉得委屈却又无处诉说，就冲家中的小狗踢了几脚。小狗不明白为什么小主人无端惩罚他，就跑到街上，见到一个西装革履的人就咬了一口，而那个被咬的人居然就是男主人公司的老板。这个经典的笑话，讲的就是“情绪转移”现象。

有学生曾经遭受过父母的严厉管教，尤其是体罚，内心充满愤怒却又无处表达，长大后可能会无意识地通过虐待小动物来象征性地宣泄心中的情绪。在虐待小动物时，自己就仿佛是童年时候的父母，而小动物则仿佛

是童年时候的自己，这种心理现象在精神分析中被称为“对攻击者仿同”。

通过对小强、小峰两个家庭教养方式的分析，我们看到一个人的成长、成才与学习能力、智力水平有关，更与情商水平、心理品质有关。在关注学生学习情况的同时，老师更要关注学生的心理。

楼道口的寻人启事

一个高档小区的楼道口墙上贴出了一张寻人启事，吸引了众多业主的关注。内容是：“近段时间，在小区楼道里经常有人随地呕吐，严重影响了小区的公共卫生，损害了业主们的利益。监控录像显示，此事儿与一名身高约一米六、留短发的女孩儿密切相关。请各位业主留意，如发现该女孩儿的呕吐行为，请立即与小区保安联系。”

看到寻人启事，大家纷纷猜测女孩儿的身份。家住18楼的王女士看完后，有一种预感，女孩儿很有可能就是自己的女儿——小梅。

回想这半年来，小梅经常吃很多东西，有时多得令人不可思议，但没见过她有半点儿长胖的迹象，甚至还有比以前消瘦的趋势。

为了确认是否真是小梅，王女士来到小区监控室调看监控录像。监控录像里一个熟悉的身影出现了，她果然是小梅。只见她从家住的18楼坐电梯来到10楼的楼道处，见左右无人，她使用手抠自己的喉咙催吐，吐完后又坐电梯回家。这样的情况在一个月里发生了好几次，而且总是出现在周六下午两点左右，此时的楼道内少有人来往。

小梅平时住校难得回家一趟，每周六上午，她总会要求妈妈为她买回很多零食。午饭后，小梅就坐在电视机前不停地吃，一会儿工夫一大堆食物就不见了。接下来小梅总会“失踪”一阵，妈妈不知道小梅去了哪儿，现在才知道原来她去催吐了。

王女士不明白小梅为什么要这样狂吃狂吐，于是，她拨通了我的咨询电话。当我告诉她，小梅的行为很可能是由暴食症引起的时，她非常着急地问了一连串问题：“暴食症有哪些具体的表现？暴食症会有怎样的后果？为什么会患上暴食症？”

我耐心地一一回答她的问题。暴食症在医学上属于进食障碍的一种，被称为“神经性贪食症”，是指不可控制地多食、暴食。患者经常暴饮暴

食，然后采取自我引吐或过度运动的方式，抵消暴食行为的后果。患者极度怕胖，对自我的评价常受身材及体重变化的影响，经常在深夜、独处或无聊、沮丧或愤怒的情境下，引发暴食行为，无法自制地吃，直到腹胀难受才罢休。患者暴食后虽暂时得到满足，但随之而来的罪恶感、自责及失控的焦虑感又促使他利用不当的方式（如催吐，滥用导泻剂、利尿剂，节食或过度剧烈运动）来清除已吃进的食物，企图阻止体重增加。这种暴食后的清除行为，通常在隐秘的环境中进行。

暴食症产生的原因很多，但最好能听听小梅的解释。

“老师，让她来找你谈谈可以吗？你一定要帮帮小梅。”王女士恳求说。

“小梅愿意来见我吗？”我试探地问。

“我一定说服她来找你谈。”王女士很肯定地说。

一天后，王女士打电话告诉我：“小梅不愿意见你，也不愿意上学。晚上睡眠不好，白天胃口不好，情绪非常低落，有时会出现哭笑无常的情况。昨天，在家里还要割腕自残。”

“你应该带小梅去见心理医生，她需要专业的心理治疗。”我慎重地提出建议。

几天后，王女士反馈了小梅的病情，医生诊断：小梅患了抑郁症和暴食症。通过一段时间的药物治疗，小梅的病情得到了控制，情绪也已经比较稳定。

为了配合医生的治疗，我对小梅进行了心理辅导。在与她的交谈中，我了解了小梅发病的原因。她向我诉说了自己的故事。

“妈妈从来没有爱过我，我恨她！我刚出生不久，她就把我送到了奶奶家。我在奶奶家学会了走路，学会了说话。三岁时，她又把我送进了全托幼儿园。每到夜幕降临，孤独、害怕与眼泪伴随我进入梦乡。多少回我在梦中喊着‘我要爸爸！我要妈妈！’，但没有人听到，没有人来抱我。读小学时，她又把我送到了外婆家。那时，我很少见到妈妈，根本见不到爸爸。后来听外婆说，妈妈和爸爸离婚了，我被判给了妈妈。就这样，我不仅失去了本来就不温暖的家，而且永远失去了父爱。初中时，我又被寄养在老师家，一直过着寄人篱下的生活。高中时，妈妈又坚持让我住校。

“现在，即便我一周回一次家，妈妈也很少陪我，她只会给我买很多零食。也许，她认为丰富的、大量的零食可以消除我的寂寞，补偿我缺失的爱。每周六，我几乎都不停地吃零食。当发现自己的体重天天见长时，我开始害怕成为胖妞。怎么办？我想到了用手扼喉咙催吐。半年来，我反复地进行着狂吃—狂吐—再狂吃—再狂吐的恶性循环。我很痛苦，但又无法控制自己。我不想放弃要求她为我买大量零食的权利。她能为我买大量零食，至少证明她的心中还有我。

“我的家里没有一丝温暖，是冰凉的，是黑暗的，因为没有母爱，也没有父爱。我割腕自残，是想看看自己还有没有伤痛的感觉，也想看看她能不能为我流伤心的眼泪。”

了解了小梅为什么暴食、为什么抑郁、为什么自残后，我主动约见了王女士，告诉她小梅的真实感受和内心渴望。也想听听：为什么在小梅幼小的时候，她不能陪伴自己的女儿？是什么原因让小梅失去了父爱？她给小梅买大量的零食，又是出于怎样的考虑？

王女士流着眼泪告诉我：“我是一个要强的女人，一路打拼过来很不容易。当年没有考上大学，我硬是靠着边上班、边自学，通过三年的努力，完成了自学考试的全部课程，获得了大专毕业证书。结婚后不久就怀上了孩子，等小梅一出生，又开始了专升本的考试。为了顺利完成本科学习，我把女儿送到了婆婆家。苦读三年，我终于获得了本科文凭。正当自己沉浸在成功的喜悦中时，婚姻却亮起了红灯。无奈之下，我们办理了离婚手续。当时，我感觉自己一定可以很好地抚养女儿，所以，在法庭上力争女儿的抚养权。

“由于自己身体不好，边工作边带女儿无法适应，所以，我又把女儿放到了妈妈家。一晃6年过去了，女儿进入了初中。我自己认为，初中三年是打基础的最重要阶段，为了得到老师的辅导，就让女儿住在老师家。女儿成绩不错，顺利考上了重点高中。为了给女儿的大学生活做准备，培养女儿独立生活的能力，自己又坚决要求女儿住校。

“这就是这么多年来，我为什么不把女儿带在身边的原因。我想培养女儿独立、自强的能力，考上好大学，有个美好的未来。但万万没有想到的

是，女儿竟如此恨我。”

女儿能理解妈妈的良苦用心吗？妈妈能感觉到女儿亲情缺失的痛苦吗？目前，最重要的是为她们创设一个倾诉与沟通的机会。母女的血脉是相通的，母女的情感是交融的。相信找到被爱的感觉的女儿一定会感到温暖，寻回爱的感觉的母亲也一定会感到幸福的。

[聆听手记]

这一对母女的故事让我们看到了当个好女儿和当个好妈妈其实都不容易。要强的妈妈过于理性地安排着女儿的人生和自己的人生。妈妈把学业和文凭看得很重，缺乏对人的情感与爱的关注，不仅导致婚姻失败，还让无辜的小梅备受冷落。由于亲情缺失，小梅对未来很失望，很惧怕，对母亲产生了冷漠和仇恨的情绪，想通过狂吃—狂吐—再狂吃—再狂吐的暴食行为自我疗伤，却成了心理障碍者。

妈妈的出发点本没有错，但对一个孩子来说，妈妈的拥抱与陪伴却是生命成长中最重要的阳光和雨露。

就孩子来说，在妈妈很忙、很累，忽视对自己的关爱时，要大胆地表达自己的需要与渴望，你的呼喊声一定会让妈妈意识到自己的失误。我相信，每个妈妈都是爱孩子的，每个孩子都需要妈妈的爱。

惧怕癞蛤蟆的女孩儿

刚上高一的小雯，遭遇了一件极其尴尬的事儿。在新生军训期间，因为同学抓癞蛤蟆吓唬她，她当场昏厥过去。究竟是因为什么，一只小小的癞蛤蟆令她害怕到如此程度？

事情是这样的：学校组织全体高一学生去远郊的少年军校军训。紧张的军训生活、单调的队列操练，让同学们备感枯燥；炎热的天气，更使大家极度疲倦。所以，每当夜幕降临时，在操场上纳凉就成了同学们的最爱。在习习凉风中，总能听到大家的欢声笑语。

每到此时，总有一个人的表现与众不同，甚至有点儿古怪，她就是小雯。穿着旅游鞋、长裤、长袖衫的小雯，把自己包裹得严严实实。她不是坐在凳子上，也不是双脚踩在地上，而是整个人蹲在凳子上，眼睛还不时地向周边的草丛张望。

同学好奇地问小雯：“你干吗啊？”

小雯神色紧张地说：“我怕癞蛤蟆跳出来啊！”

“你也太夸张了，一只小小的癞蛤蟆能把你怎么样？它又不会咬人。”同学嘲笑小雯太大惊小怪了。

小雯痛苦而又无奈地说：“我知道癞蛤蟆不会伤人，但我见到癞蛤蟆就会禁不住惊叫起来，甚至手脚颤抖。”

7天的军训，对小雯来说是度日如年。她天天祈盼军训早日结束，尽快离开这杂草丛生、危机四伏的鬼地方。

小雯怕癞蛤蟆的事儿，被当作笑话在班上传开了。几个调皮的男生觉得这事儿太不可思议，决定试探一下小雯惧怕癞蛤蟆的真实性。他们趁教官把大家带到草地上训练的机会，在休息空隙，捉来一只癞蛤蟆，轻轻地放在小雯脚边，突然对小雯高喊一声：“当心，癞蛤蟆！”小雯闻声迅速提起双脚直蹦，当提起的脚再落回地面时，正好踩住了癞蛤蟆。小雯见状发

出“啊”的一声惨叫，就昏了过去。这下同学们慌了神，七手八脚地把小雯抬到了医务室。在医生的安抚下，小雯脸色苍白、满身虚汗地苏醒过来。她惊惶的表情、呆滞的目光让在场的每个人都感到恐怖。大家不知道，小雯为什么会一只小小的癞蛤蟆吓成这个模样。

从那以后，小雯不敢再走近草丛，天黑也不敢迈出寝室一步。

在班主任的陪同下，小雯来寻求心理辅导。我第一眼看到小雯时，只见她肌肉僵硬、表情紧张、呼吸急促。我一边安慰她坐下，一边示意她做深呼吸放松。

小雯告诉我，她小时候并不怕癞蛤蟆，还与几个男生一起给癞蛤蟆做过解剖手术。但不知道从何时开始，自己一想到癞蛤蟆就觉得恶心，一见到癞蛤蟆就感到害怕。几个男生的恶作剧，让她在毫无防备的情况下，吓得昏厥过去。

在征得小雯同意后，我决定采用催眠法对她进行心理干预。

“现在请你闭上眼睛，然后做深呼吸。用鼻子深深地吸气，用嘴巴缓缓地吐气，再吸气，再吐气……用心去感觉，每一次吸气，你都能够感觉到自己吸进清新的氧气，氧气流进鼻孔，经过肺部，充满整个胸腔，进入身体的每个部位……用心去感受，每一次吐气，你都能够感觉到自己体内的废气和杂质排出体外，甚至许多负面情绪、压抑、痛苦、恐惧等都排到了体外，你感觉到越来越轻松、越来越舒服……”

我观察小雯，发现她呼吸平稳、身体放松，便判断她已进入催眠状态。我继续采用“光照法”对她进行心理干预。

“想象在你的头顶有一道柔和的光，光照在头顶很舒服，光慢慢地往下移，照射在你的肩膀上，感觉肩膀好轻松。照射在心脏上，感觉心脏有规律地跳动。柔和的光继续向下蔓延，照在腹部……腿部……脚部……你的整个身体完全处于光的照射下，享受温暖……享受能量……”

在小雯思绪平静的催眠状态下，我们开始对话。

“你眼前出现一片草地，旁边有个水塘，在水塘中央有一座大大的假山，水中有睡莲……你看到这样一幅景色了吗？”我问。

小雯点点头。

“在景色中找一找，能看到癞蛤蟆吗？如果找到了，竖起你左手的拇指。”我说。小雯始终没有竖起左手的拇指。

“在景色中，你看到了什么？”我问。

“看到一个男人，一张丑陋的脸。”小雯的呼吸开始加快。

“这个人在干吗？看到这个人你有什么感觉？”我问。

“他鼓动着腮帮，对我做鬼脸。他走过来了，他伸出手抓住了我。我怕……”小雯面部表情痛苦，眼球快速转动，呼吸急促。

“来做个深呼吸……保持平稳的呼吸……现在眼前的景象有什么变化？这个人还在吗？”我问。

“啊，他变成了一只大大的、令人恶心的癞蛤蟆……”小雯紧锁着眉头说。

“你经历了一次奇妙的催眠体验，潜意识告诉你一些未知的东西。当我从3数到1的时候，你可以睁开眼睛，回到当下。”我给了小雯唤醒指令。

通过这次催眠体验，我明白了，小雯真正害怕的并不是现实生活中的癞蛤蟆，而是曾经在某一事件中被某人或某物吓到的投射。我决定与小雯做一次非催眠状态下的交谈。

“小雯，请你想一想，大约从什么时候开始害怕癞蛤蟆的？在你成长的过程中，是否发生过令你害怕甚至恐惧的事儿，是否出现过令你极度厌恶的人？”我问。

小雯终于说出了两年前的一次痛苦遭遇。“一个周末的傍晚，我赶回学校住宿。刚上公交车，就与一个胖男人的目光相遇，从他不怀好意的目光中，我感到紧张与害怕，所以本能地向远离他的方向挪动。但我发现，他主动向我身边靠拢，最后，我被逼到了车厢尾部的角落。车厢里人不多，冷漠的乘客让他变得更加肆无忌惮。他开始伸出手搭到我的肩上并慢慢地向下滑去……我吓得瑟瑟发抖，但不敢发出求救的喊声。他用整个身体顶住我的身体，眼神一直控制着我，我感到极度恐惧。我终于到站要下车了，一下车就感到阵阵恶心而大吐了起来。回到宿舍我趴到床上哭了一夜。第二天早上起来后就不停地清洗被他抓过的地方，感觉永远洗不干净了……”小雯痛苦地流着眼泪。

“我没把这一遭遇告诉任何人，我想把它埋在心底，随着时间推移慢慢忘却那恐怖的一幕。”小雯在公交车上被性骚扰一事儿，成为她害怕癞蛤蟆的根源。要想帮助小雯摆脱心理阴影，就需要对她做进一步的心理辅导。

一周后，小雯如期来到我的办公室。我运用“三道门”的催眠技术为她做了进一步的心理辅导。

在确定小雯已进入催眠状态后，我与她开始了对话。

“你慢慢地走到一个小广场，你的眼前出现了三道门。你试着去推开它，走进去看一看。”我说。

“我打开了第一扇门，走进去一片漆黑，阴森森的。我感觉害怕，我想离开。”小雯紧张地说。

“想离开就离开，这不是你要待的地方。出来后，请关上门并用锁牢牢地锁上，对它说：‘再见，我永远都不想再来。’”我说。

“我离开了，把门锁上了。我已站到了第二扇门前，我想进去看看。”小雯说。

“那你推开门进去看看吧。”我说。

“门打开了，我见到房间里有一束光从小窗口射进来，能看清屋子中央蹲着一只癞蛤蟆。”小雯略带紧张地说。

“你能走近一步看看这只癞蛤蟆吗？看它的感觉如何？”我问。

“我已经走近一步了，癞蛤蟆一动不动。噢，它是石头雕成的。我感觉不怕它。”小雯平静地说。

“好，非常好，保持平稳的呼吸。愿意在这个房间里停留吗？”我问。

“不愿意，我还是想离开。在离开时，我会对癞蛤蟆说：‘你伤害不了我，我不怕你。’”小雯比较肯定地说。

“非常好，你很棒！继续保持平稳的呼吸。还想进入最后那扇门去看看吗？”我说。

“我愿意去打开最后一扇门。门很亮，也很重，我用力推开了它。啊，进门看到一片花园，青草绿地，阳光明媚，树上鸟鸣，水中蛙叫。我愿意停留在这里。”小雯轻松地说。

“好，接下来，你可以有10分钟的时间，好好享受这种感觉。当你自

然醒来回到当下时，你会感到神采奕奕、精神焕发、充满力量。”我说。

经过几次催眠辅导后，小雯终于不再惧怕癞蛤蟆了，并且还懂得了如何保护自己。

[聆听手记]

小雯军训时，因受癞蛤蟆惊吓而突然昏厥。我采用催眠的方法对她进行了治疗性辅导。

所谓催眠，就是在催眠师的诱导下，个体完全放松，高度专注，产生自身意象，潜意识开放或吸取对自己有益的暗示，进而达成某种目标。

小雯经历了一次奇妙的催眠体验，在催眠状态下与自己的潜意识进行了对话。她明白了，自己真正害怕的并不是现实生活中那只小小的癞蛤蟆，而是曾经遭遇性骚扰时没有处理的负面情绪，受到压抑进入潜意识后产生的投射。昏厥的瞬间，潜意识让自己对突然出现的危险进行及时的割断。什么也看不到，什么也听不到，什么也感觉不到，这就是本能的自我保护。

在治疗性辅导中，我首先采用放松诱导，让小雯通过调整呼吸松弛肌肉，平稳情绪。接着又运用了“光照法”，让小雯感觉在柔和的光照射下，非常放松，非常舒服，补充能量，增加面对恐惧的勇气。最后又运用“三道门”催眠技术，从三个不同情境的隐喻中，将问题导出，让小雯经历正面与负面情绪，整合心灵，改变心智。小雯锁上的第一道门，象征着她告别过去；关上的第二道门，象征着她接受现实，活在当下；用力打开第三道门后出现的心像，象征着她将以积极的态度、主动的行动，迎接美好的未来。走过“三道门”，是一次蜕变的经历，更是一次重生的体验。

“我真的可以克服口吃吗”

望着办公室窗外满眼的新绿和盛开的白玉兰，我沉浸在醉人的春天里。“笃、笃、笃”的敲门声，把我的思绪从惬意的遐想中拉回到现实的工作状态中。

“老……老师，我……我可以进来吗？”一个女生怯生生地问道。

“当然可以，欢迎啊！”我热情地把女生请进了心理咨询室。

看起来女生很紧张，嘴唇微启，似乎想对我说什么，但好几次，我以为她要开口说话了，却又紧紧地抿起了嘴唇。

“我有什么可以帮你的吗？”我轻声地问，唯恐吓着了了她。

“老……老师，你……你能帮……我克服口吃吗？”女生终于鼓足勇气，结结巴巴地说出了自己的要求。

“口吃？你希望老师帮你克服口吃？”

“是的。”女孩儿肯定地点着头回答。

“能告诉我，你是怎么想到让老师帮助你克服这一障碍的？”我带着疑惑问。

“老……老师，我……我最近看了一部电影叫《国王的演讲》。影片中的国王患有严重的口吃，但在语言治疗师的帮助下，他克服了口吃。我……我被感动了。我……我想我也应该可以改变的。”女生认真地说。

“好，有信心就一定能改变的。相信自己，也相信老师，我们一起努力吧。”我也认真地回答。

通过多次交谈，我了解到女生名叫小枫，是一名高二的学生。口吃是她在小学二年级时的一次特殊经历留下的后遗症。原本还算开朗的小枫，有幸被老师推荐参加学校讲故事比赛。那天，小枫紧张而又兴奋地站到了舞台中央，讲《三只小猪盖房子》的故事。“猪妈妈有三个孩子，老大叫呼呼，老二叫噜噜，还有一个老三叫嘟嘟。有一天，猪妈妈对小猪说：‘现

在，你们已经长大了，应该学一些本领。你们各自去盖一座房子吧！’三只小猪问：‘妈妈，用什么东西盖房子呢？’猪妈妈说：‘稻草、木头、砖都可以盖房子，但是草房没有木房结实，木房没有砖房结实。’三只小猪高高兴兴地走了。走着，走着……走着，走着……”小枫忘词了，嘴里只能不停地重复着说“走着，走着……走着，走着……”，像卡碟了，反复地发出一个声音。小枫的表演引发了全场小朋友的哄笑。最后，小枫哭着被老师“赶”下了台。回到家后，小枫仍无法摆脱被小朋友嘲笑的羞耻感。妈妈见小枫哭哭啼啼，没完没了，对她发火说：“你还哭，还嫌不够丢人吗？”

从那以后，小枫落下了结巴的毛病，不敢面对同学说话，常常一个人坐在角落里。进入高中以后，看着同学们叽叽喳喳说个不停，小枫更自卑了，口吃的情况也越来越严重。

小枫口吃的原因找到了，她的口吃完全是因为心理障碍。我为她制订了每周一次的心理辅导及矫治训练计划。

第一次心理辅导的目标是：帮助小枫找到口吃的原因，树立矫治口吃的信心。

“你能告诉老师，是从何时开始发现自己口吃的吗？”我问。

“小学二年级。”小枫不假思索地回答。

“你怎么这么确定？”我问。

“就是那次讲故事比赛以后，我发现自己不敢说话，脑子里常常出现同学们哄堂大笑的场面和妈妈生气的脸，喉咙总是被‘走着，走着……走着，走着……’这句话堵着。”小枫痛苦地说。

“小枫，你是因无法接受表演受挫的经历，特别是受到同学哄笑、妈妈批评而感到无地自容，因自卑而引发了交流焦虑，因恐惧而出现语言障碍。”我让小枫明白了她口吃的真正原因。

“你越是试图让自己把话说得完美，你的压力就越大，口吃的情况也就越来越严重。语言的机制存在一种微妙的平衡状态，你越想不口吃，无意中口吃就越厉害。口吃是一种心理障碍，完全可以治好。”我肯定地说。

“老师，我真的可以克服口吃吗？”小枫兴奋地、非常流利地问。

“当然喽，你没发现现在你就说得很流利了吗？”我微笑地望着面前这

个对自己重新拥有信心的女孩儿。

第二次心理辅导的目标是：让小枫明白口吃不是一种简单的语言障碍，它是由生理和心理两方面共同影响而造成的复杂性功能紊乱。要克服口吃，需要付出努力。

当小枫再一次来到心理咨询室时，我已经在电脑上准备好了《国王的演讲》的电影。影片讲述了英国国王乔治六世和他的语言治疗师莱昂纳尔·罗格的故事。我们一起观看，一起分析。

当我们一起看完影片时，小枫早已泪流满面。我想这是感动的泪，也是震撼的泪。

“老师，历史上的乔治六世真的有口吃吗？他为什么会口吃？”小枫将信将疑地问。

“乔治六世有位严厉且强势的父亲。父亲热爱集邮，便不允许孩子有其他爱好。乔治六世之所以口吃，比较流行的说法是，这是他父亲指示导师纠正他的左撇子习惯所引起的后果。除此之外，乔治六世从小生活在王位继承人哥哥爱德华的光环之下，他的童年充满了孤独和忧伤。因此，有历史学家认为恐惧心理也是导致其口吃的原因之一。

“和乔治六世一样，不能流利地说出想说的话，让你感到非常沮丧，口吃也让你感到非常困窘和丢脸。为此，你不得不忍受羞辱、自卑，有时候还会有自我仇视的情绪。我希望你能像乔治六世那样战胜自我，克服口吃。你首先要做到的，就是克服内心的恐惧，正视不完美的自己。小枫，你有信心挑战自己吗？”我向小枫提出了要求。

“有……有！”回答的声音虽然不大，但却很坚定。

我有预感，她会成功克服口吃的。

第三次心理辅导的目标是：学会自我放松。

“强烈的恐惧感会让你处于狂乱的境地，这个时候，你的思想和行动近乎瘫痪。这是因为紧张与恐惧令你的肌肉过度紧张，发音器官肌肉痉挛，发出的音律自然就会受到阻碍。这就是为什么压力越大、越紧张，口吃就会越严重。”

为了让小枫学会在紧张的时候进行自我放松，我先让小枫学习腹式呼

吸法，然后学习胸式呼吸法。这样的肌肉放松训练，能培养小枫缓慢、从容、深思熟虑后再说话的习惯，能训练她以平静、放松的方式进行交流，从而克服口吃。

第四次心理辅导的目标是：进行暴露疗法，激励小枫进行大胆的演讲展示，摆脱阴影，找回自信。

小枫的口吃是因在大庭广众之下，面对同学说话时心理紧张而造成的。因此，我要求小枫在合适的时候，进行一次公开演讲，彻底消除无法面对熟人做长篇演讲的心理阴影。我与她的班主任老师联系，希望能安排小枫在班会课上为全班同学做一次演讲。同时，我也与小枫的妈妈联系，希望在小枫演讲成功时，给予鼓励与赞美。

4月18日是小枫的生日，恰好班级召开主题班会，按照我们事先的约定，班长邀请小枫为大家朗诵《十六岁的天空》。

在舒缓的背景音乐声中，小枫自信地走到教室中央，开始朗诵。

小枫深情而流利的朗诵声音刚落，教室的门被缓缓打开，妈妈捧着一个大蛋糕走了进来，拥抱了小枫，自豪地说：“女儿，你真棒！”小枫带着欣喜的泪，默默地许愿，吹灭了蜡烛。在《祝你生日快乐》的歌声中，同学们分吃了大蛋糕，更分享了小枫成功克服口吃的喜悦。

我在窗外默默地为小枫祝福：“愿口吃远离你，快乐陪伴你！”

[聆听手记]

口吃是青少年中比较常见的一种心理障碍。口吃不仅影响学生的人际交往，还会对他们未来的工作、生活造成不良影响，生活质量也会因此受到影响。所以，矫治口吃也是一件非常重要的工作，应该引起家长和老师的充分重视。

口吃不是一种简单的语言障碍，它是由生理和心理两方面共同造成的复杂性功能紊乱。引起口吃最直接的原因是，精神过度紧张、焦虑，导致发音器官肌肉痉挛，使发出的音律受阻。口吃的主要症状为：语言障碍，说话时有难发、中阻、连发、拖音等现象；呼吸混乱，说话时气流不畅、阻塞，或在胸中无气的情况下还想说话；会出现多余动作，如拍腿、握拳、

挤眼、吐舌、点头，严重的还有面部痉挛。

老师应鼓励口吃的学生接触各种不同的环境及不同的人群，使他们在交谈和阅读中消除紧张、恐惧、焦虑、抑郁等状态，逐步培养平稳、镇定自若的心态；应鼓励他们参加学校组织的演讲、朗诵等各种竞赛，让他们在各种场合中锻炼自己。

另外还需要提醒老师的是，对于有器质性病变的严重口吃的学生，应该让他们通过正规医院的治疗来进行矫正。

总忍不住想洗手的女孩儿

年级组办公室的老师们在议论，最近经常看到一位女生在行政大楼洗手间洗手。她洗手的样子特别奇怪，一次次地冲洗，一次次地烘干，只有当上课铃响时，她才会急忙向教学大楼奔去。有老师开玩笑地对我说：“这个女生大概是个强迫症患者吧！”

我决定去物业保洁阿姨那儿了解情况，问她是否经常看到一位女生来洗手间洗手，每次大约洗多长时间。阿姨的回答让我吃惊，这个女生几乎每节课下课后都来洗手，每次都是等到上课铃响了才匆匆离去。有几次还出现了铃响了，她还在专注地洗手的情况，还是保洁阿姨提醒后，她才依依不舍地离开。

我决定去现场探个究竟。我发现，下课铃响后不到两分钟，一个女生快速地向洗手间跑来，动作熟练地打开水龙头开始洗手，用洗手液搓洗—冲—再用洗手液搓洗—再冲，反反复复，上课铃响了，她才向教室跑去。又一节课下课了，她又向洗手间跑来，重复进行着洗手程序。我记录了她一天内进出卫生间洗手的次数达8次。这样的洗手频率，一定不是正常人的基本需要了，看来女生确实有异常表现。

我决定向班主任了解女生在其他方面的表现。据班主任反映，她非常内向，很少说话，也没有朋友，学习成绩一般，下课在班上见不到她。最近经常上课迟到，这引起了任课老师的关注，问她去了哪里、为什么迟到，她总是沉默不语，看她可怜兮兮的样子，老师们也就不再追究了。

一天，我有意在洗手间等她，见到一双因长时间被水浸泡、干燥又脱皮的手，我主动给她递上一支护手霜：“同学你好，我见你长时间洗手，手上皮肤已受损。每次洗完都要抹一下，保护手是很重要的。”我一边说着一边在自己手上也抹了起来。

她双手搓抹着护手霜，感激地向我点点头，轻轻地说了一声：“谢谢！”

第二天我又假装在洗手间偶然遇到她，见到我她主动说：“老师，昨天抹了护手霜，手感觉很舒服。”

“是吗？太好了，我见你对洗手蛮感兴趣的，我请你去一个更适合洗手的地方，想去吗？”我高兴地说。

“在哪儿？我真的可以去？”女孩儿将信将疑地问。

“当然可以，在‘逸仙楼’，听说过吗？”我略带神秘地说。

我们约定周三下午第四节课在学校心理中心——“逸仙楼”见面。为了迎接这位“洗手爱好者”，我精心准备了洗手间的卫生用品。镜台前摆放了玫瑰花纸香皂、擦手纸巾、护手霜、烘手机，还摆了一盆绿萝。

女孩儿准时到来，看到温馨的洗手间和镜台上摆放的物品，真是爱不释手。我说：“你洗吧，尽情地洗，想怎么洗就怎么洗，想洗多久就洗多久，只要洗完后，告诉我喜欢洗手的原因和洗手的感受就可以了。开始吧！”我说完后，把洗手间的门关上，让她一个人静静地享受洗手的过程。

大约过了30分钟，洗手间的门打开了。女孩儿搓着双手，走到我面前说：“老师，其实我并不是很想洗手，只是控制不住地要去洗，明明知道没有必要，就是会不停地洗，每天都会‘必洗’和‘不洗’之间纠结，真是很痛苦。”女孩儿一脸无奈地说。

我感觉对女孩儿进行心理辅导的时机已到，可以跟她探讨为什么总忍不住想洗手的问题了。

“你是否愿意，我们一起来寻找反复洗手的原因？你好好想一下，自己从什么时候开始有了反复洗手的行为？记录过自己每天洗手的次数吗？”我认真地问。

“我妈妈是个护士长，特别爱干净，回家见到我总是说：‘洗手去，真脏！’小时候，还因为我洗手洗得不认真、不干净被妈妈训斥：‘你真脏，你是一个脏小孩儿！’我见到妈妈会条件反射似的跑到卫生间洗手。

“如果要记录一下每天洗几次手，我想想：起床要洗、早饭前要洗、饭后要洗、穿完鞋子要洗、坐公交车后要洗、上完课要洗、吃午饭前要洗、吃完午饭后要洗、下午上完课要洗、回到家要洗、吃晚饭前要洗……太多了，妈妈说东西都是脏的，随时都要洗手才干净。”

听了女孩儿的回答，我知道因为她有一个有洁癖的妈妈，所以就被训导成了一个不停洗手的孩子。开始时孩子是不情愿的，但慢慢地洗手就成了习惯。

“小时候妈妈要求你每天洗很多次手，你是出于无奈才洗手。现在你长大了，有了自己的思考和主见，你的洗手次数是越来越多，还是有所减少？”我问。

“小时候，若不认真洗手，会被妈妈训斥或者打骂，很不开心。现在，妈妈不盯着我洗手了，但我发现自己洗手的次数越来越多，有时明明知道没有必要，但还是忍不住去洗。以前，我只是在教学大楼的卫生间洗手，但怕被同学看到后有议论，现在舍近求远地跑到行政楼，发现那儿的洗手间里有洗手液可用，每次洗的时间就更长了。无法控制自己的感觉比被妈妈骂还痛苦。”女孩儿说。

“你觉得自己反复洗手的程度越来越严重的原因可能还与什么有关呢？”我再问。

“大概还是妈妈吧。因为进入高中后，我的学习成绩不是很理想，妈妈好几次对我说：‘你真笨，你是个笨女孩儿！’小时候听到‘你是一个脏小孩儿’我就不停地洗手，想洗掉自己的脏。现在听到‘你是个笨女孩儿’，也想不停地洗手，洗掉自己的笨。”女孩儿思考后回答。

现在，我更清楚地意识到一个强势的妈妈，让女儿变得十分自卑，女儿内心所经历的矛盾、焦虑最后只能通过强迫性的症状——反复洗手表达出来。像女孩儿这样反复洗手的现象，临床上称之为“强迫症”。一般认为，这与遗传因素、性格基础、父母不良的性格影响、家庭教育的方式不当等有关。

“何时让我见一见你的妈妈，可以吗？因为要解决你反复洗手的问题，妈妈的态度很重要。”我提出了要求。

“说实话，我怕妈妈，我不知道她会不会来！”对妈妈的畏惧感让女孩儿显得无能为力。

“如果你觉得转告你妈妈有困难，那你把你妈妈的联系方式给我，我找她谈谈。”我建议。

在我的主动联系下，女孩儿的妈妈来到心理咨询中心。我告诉她女儿反复洗手的异常行为，也分析了反复洗手背后的原因可能与自卑情结有关。在妈妈面前女儿感到自卑，就用反复洗手来缓解。现在学习成绩不理想，在同学面前感到自卑，产生焦虑情绪后，也用反复洗手来缓解。自卑程度越高，洗手的频率就越高。每节课下课后，她都要跑到洗手间洗手，这样的行为可以认为是强迫行为。

女孩儿的妈妈是一名医务工作者，她很清楚强迫行为、强迫症可能造成的严重后果。

“老师，我该怎么做才可以帮助女儿？”女孩儿的妈妈严肃并略显焦急地问。

“我们可以做的是，帮助她树立自信。提高学习成绩，是增强自信的方法之一。但我认为妈妈的认可和鼓励，更是她找回自信的动力。‘你真脏，你是一个脏小孩儿’、‘你真笨，你是个笨女孩儿’这样的话，让她想去反复洗手。妈妈是否可以再对她说一句话，让她不用再通过反复洗手来缓解焦虑？”我暗示妈妈，从肯定、赞美的态度出发，寻找帮助女儿重拾自信的方法。

几天后，女孩儿再次来到“逸仙楼”，面带微笑地告诉我：“现在妈妈常常对我说：‘你很乖，是个乖女儿。’‘你很努力，是个勤奋的学生。’妈妈的肯定和认可，让我看到了自己良好的一面，我有信心通过努力学习，取得令人满意的成绩。因为心中有目标，学习有计划，内心就有一种充实感。”

“你还一下课就想去洗手间洗手吗？”我半开玩笑地问。

“基本不去了，但讲究个人卫生还是我的优良传统，‘逸仙楼’的洗手间还是我向往的地方哦！”女生开心地笑着回答。

[聆听手记]

强迫症属于焦虑障碍的一种类型，是一组以强迫思维和强迫行为为主要临床表现的精神疾病，其特点为有意识的强迫和反强迫并存。强迫行为往往是为了减轻强迫思维产生的焦虑而不得不采取的行动。如反复洗手的

患者，明知没有必要，但总无法控制。必洗与不洗二者强烈的冲突使其感到巨大的焦虑和痛苦，影响学习、工作、生活和人际交往。

强迫症的发病与社会心理、个性、遗传及神经内分泌等因素有关，其中前两项是可以干预的。作为家长，应当为孩子构建一个稳定、安全、和谐的生活环境，不应过分苛求。应注重亲子间相互沟通，以促进孩子养成健全的人格。

在分析得知女孩儿的强迫行为与自卑心理有关时，老师通过改变妈妈对女儿的态度，让妈妈用肯定、赞美的积极句式替换否定性评价，让女孩儿在树立信心、确立目标的基础上，找到行动的方向和动力，这有效缓解了女孩儿的强迫行为，最终让她反复洗手的行为基本消失。

“别人都说她疯了”

接到一个陌生的电话，对方称我为“医生”：“医生，你好。我是带着女儿从安徽来上海看病的，现在在医院门诊部，刚做完脑CT检查。检查结论是未发现器质性病变，医生估计是心理疾病，建议我找心理专家确诊。所以，冒昧地给您打电话，希望您能见见我女儿。我求您帮帮我女儿吧，别人都说她疯了。”电话里传来的是一位父亲焦虑而又无奈的求助声。

我没有把握是否可以帮到他，我也不能确定他女儿的问题是否属于心理辅导的范畴。对一个别人都说她已经疯了的人，我们采取的方式常常是转介给精神科医生进行治疗，现在她却是精神科医生转介而来的。

为了给父亲一份安慰，也为了帮助他的女儿，我同意意见一见这个女孩儿。我们约定见面的时间是第二天上午10点，地点是学校心理健康教育中心咨询室。

第二天上午，我早早地放下手中的工作，提前20分钟进入心理咨询室，等待女孩儿与她父亲的到来。但是到了10点他们还没有出现，又过了30分钟也没有消息。我纳闷儿：难道昨天那个急于求助的电话是个骗局？但他骗人的动机是什么呢？我怀着“你来与不来，我等你；你骗与不骗，我还会等你”的淡定心态正常工作。

11点40分，学校门卫打来电话告诉我门口有人找我，说是约好来做心理咨询的。啊，他们终于来了！我让保安转告，让他们直接到心理咨询中心。但保安为难地说：“老师，不行啊，他们来的不是一两个人，而是一帮人，男男女女有六七个呢。”

我到学校门口迎接时，发现确实有六个大人和一个十二三岁的孩子，我不明白，一个学生做心理咨询，怎么会来一大帮人。原来，除了孩子和她父亲外，还有家乡的亲戚、上海的朋友，看来这个问题已经惊动了亲朋好友，也说明他们真的认为问题很严重。

我观察了一下小孩儿，有点儿诧异地问：“电话里说是个女孩儿，现在怎么来了一个男孩儿？”

“我是女孩儿。”没等孩子的父亲回答，孩子就立即大声地纠正说。

“噢，你是女孩儿，对不起，我没看清。”我赶紧向女孩儿道歉。

“昨天在医院做脑CT，头发被医生剪掉了，为此，她还大哭了一场呢。”爸爸在一旁解释道。

“噢，那是有点儿可惜，但没关系，头发很快会长长的。”我一边摸着女孩儿的头，一边安慰着。女孩儿并没有因为我的道歉和安慰而显得态度友好，而是用愤怒的目光看着我。此时，我突然看到女孩儿的耳根部、脖子上有一道道深深的血印，像是刚刚被打而留下的。再仔细看，女孩儿的头发确实被剪得很短，只有2公分左右的长度，而且修得很不整齐；脸上也有红红的手印。我的心一阵疼痛，不知道女孩儿遭遇了什么。

待女孩儿与她父亲在心理咨询室坐定后，我忍不住问：“孩子脖子上的伤痕是怎么回事？”

孩子不做声，爸爸也不回答。我决定将他俩分开后再谈。我让女孩儿独自去隔壁房间等待，但她看上去有点儿惊慌，拉住爸爸的手不愿意离开。我明白，在一个陌生的地方，她没有安全感，所以，她不愿单独离开的表现是正常的。我让年轻的女助手陪她玩儿沙盘游戏，她接纳了我的建议，安静地离开了。

屋里只剩下我和女孩儿的父亲，我直截了当地追问女孩儿脖子上的伤是怎么来的。“是我打的！”父亲轻声地说。

“为什么要打她？作为父亲，你有什么理由这样做？”我觉得不可思议。

“我知道不该打她。为了今天上午能准时来，昨晚我们特意选择在学校附近的招待所住下，但今天早上她就是不愿起床，9点半了才好不容易把她从床上拖起来，她竟躲到衣柜里不肯出来，我实在没有办法，就动手打了她。”父亲无奈地说。

“是否想过孩子为什么怕出门？为什么不愿意来做心理咨询？”我问。

“在医院，她也不配合医生检查，所以，头发被强行剪了，为此，昨天她一直又哭又闹的。听说今天又要见心理医生，她就特别抵触。”父亲说出

了女孩儿不愿出门的原因。

其实，我也明白，当女孩儿被强行剪去了心爱的秀发时，是何等的伤心，这不仅是一种权利的剥夺，更是一种自尊心的伤害。女孩儿通过不起床、躲进衣柜的方式，抗议父亲对她心理感受的忽视，希望引起父亲的关注和理解，但万万没有想到，竟遭受父亲的一顿暴打。我让父亲了解女孩儿不愿出门的心理原因，也是让父亲学会满足女儿的心理需求。

“别人都说她疯了？你发现她有什么异常的表现吗？”我把话题转到父亲求助的原因上。

“她已经两个月没去学校读书了，一提去学校，她就把自己关在房间里，白天都拉上窗帘，晚上也不肯脱衣服睡觉。我们把窗帘打开，或让她脱衣服睡觉，她就躲到大衣柜里不出来。妈妈打她、骂她，她就是不肯去学校。”爸爸无奈而又生气地说。

“两个月前她的表现也是这样的吗？在学校或家里是否发生了对她产生重大影响的事件？”我问。

“不是这样的，以前她是一个性格开朗，但又有一点儿任性的女孩儿。半年前家里添了一个小弟弟，这对她好像有点儿影响。因为她感觉爸爸、妈妈都在照顾小弟弟，对她关注少了，有时会妒忌，但也不至于让她这么反常啊。发病后，我们去学校向老师了解情况，老师说并没有发生什么重要的事情。”爸爸回答。

家里添了一个宝贝儿子，一家人的重心都偏移到小弟弟身上，女孩儿因妒忌而失落是很正常的事儿，她想通过各种表现来吸引父母的注意力，以满足失衡的心态，也是完全可能的事儿。但从她白天拉上窗帘、躲衣柜、不脱外衣入睡等异常行为来看，应该另有隐情。

此时，女助手紧张地跑来告诉我：“女孩儿在沙盘呈现的作品很吓人。她发现办公桌上有电脑，就开始熟练地玩儿游戏了。”我急忙来到沙盘训练室看个究竟。

沙盘上呈现的内容，确实让我的心一紧：房子的门是紧闭的，窗上拉着窗帘，门边有一个男人在窥视。房子前面是一片树林，树上有几只小鸟儿。几个漂亮的女孩儿东倒西歪地躺在地上（她选用的是芭比娃娃），衣

服、裙子、靴子都被脱下扔在一边。我还是第一次看到有来访者把芭比娃娃身上的衣服全脱掉，这说明了什么呢？助手告诉我，女孩儿在脱去芭比娃娃身上的衣服时，是愤怒地、快速地、用力地扯去；嘴里还自言自语地说着什么。

联想到女孩儿睡觉不愿意脱外衣、不愿去学校、怕见人等表现，我担心女孩儿是否遭到了性侵。我看着她熟练地玩儿着“愤怒的小鸟”的电脑游戏，心里产生一个疑问：她平时常玩儿电脑游戏吗？是否有人以玩儿电脑游戏为诱饵，诱骗了她？

我让女孩儿的父亲进入沙盘训练室，沙盘作品中“被脱掉衣服的女孩儿”的场面让他大吃一惊。女孩儿家没有电脑，父亲也不知道女儿会玩儿电子游戏。看来女孩儿的异常表现一定与某个人有关，这个人会是谁呢？

依我看来，女孩儿不存在器质性病变引起的疾病，她没有疯，出现的异常表现很可能是受到心理伤害后导致的心理障碍。我给父亲的建议是：

第一，不要怪罪孩子，更不能打骂孩子，要给予她更多的心理抚慰，让她有安全感。

第二，再去孩子学校（周边邻居或熟悉的亲友也有必要观察）做个详细调查，了解她何时、何地、与何人一起学会了玩儿电子游戏。

第三，如果可能，让妈妈带女儿去医院做个身体检查，确定女儿是否有被性侵的情况。

第四，在当地找心理咨询机构，给孩子做专业的心理辅导，帮助她走出心理阴影，修复心理创伤。

送走了女孩儿和她的亲戚们，我并没有感到轻松，因为导致女孩儿出现异常行为的人和事儿还没找到，这种伤害还会继续，我真的有点儿担心。

大约一周后，陌生电话再次打来，女孩儿的爸爸告诉我，正如我所料，是学校数学老师以玩儿“愤怒的小鸟”电子游戏为诱饵，把孩子骗到他的宿舍，强奸了女孩儿。这是一个让人心痛的结果，但又是不得不面对的事实。

[聆听手记]

令人欣慰的是，我找到了造成女孩儿行为异常的原因；令人遗憾的是，我未能给女孩儿做后期的心理干预。一个女孩儿在受到性侵的情况下，旁人的议论是“她疯了”，家长的疑惑是“她变了”。换个角度看，用爱去关注青少年的成长，就要用心去理解他们的需求。

孩子有时是无知的，在物质的诱惑下容易上当受骗，被不法分子利用。受过伤害的女孩儿，用不愿上学、躲衣柜等逃避的方式来缓解痛苦，抵御恐惧。家长和老师要教会孩子学会自我保护，在遇到伤害时学会主动求助。

沙盘作品中呈现的细节——拉着窗帘的房屋、被强行扯去衣服的女孩儿、窥视的男人等都是遭遇性侵害时的场景投射，所以，只要我们用心观察女孩儿的言行，就完全可以蛛丝马迹中找到问题的根源。

“‘真神’抛弃了我”

“老师好！”念高三的小泽在上学路上停下脚步，立正、微笑、上身前倾，向我们行了一个鞠躬礼。

“现在能够这么尊重老师、行鞠躬礼的孩子可真不多了，而且还是个高三的孩子！”我身旁的老师感叹道。

“是的，真的很少了。”我应和着，思绪把我带到两年前。

两年前的一天，还是高一新生的小泽主动预约了心理咨询。因为在国庆节假期期间，小泽开始考虑各种自杀的方式。他从材质、成功概率、地点、疼痛程度等方面考虑，并进行筛选，最终决定用透明的打包胶带裹住嘴巴和鼻子。在某天凌晨，他将这个决定付诸实践，但最终却因为一个莫名的“声音”以及求生的本能放弃了。冷静下来的他决定寻求心理老师的帮助。他也知道老师需要了解与咨询内容相关的所有事件的原委，因此就主动讲述了他的故事。

小泽说，自己不是一个合群的人，“基本上是别人说的我听不懂，我说的别人听不懂。不仅是思维方式和大家不同，感兴趣的内容也都不一样”。确实，一个只对毛泽东、列宁、斯大林、卡斯特罗、切·格瓦拉这些革命传奇人物感兴趣的中学生，该如何融入哈韩、哈日等追星族学生中呢？因此，格格不入，甚至是抵触的同伴交往给小泽带来了困惑。幸运的是，善于写作、喜欢编剧的小泽当时还有几个比较要好的朋友，每天一起骑车回家，一起以某些故事为蓝本进行创作，并且整理成作品。

从初二开始，小泽的睡眠质量开始下降，一个四五十岁男性的声音在他每个失眠的夜晚，陪小泽聊天，给小泽讲解阿富汗战争等故事，一直讲到小泽入睡。深受失眠、幻听困扰的小泽去看了心理医生，医生的诊断是精神分裂症，并给小泽配了药物。小泽的父母无法接受这个事实，也担心药物的副作用，于是他们没有交费拿药，也没有给小泽做进一步的治疗。

小泽接受了父母的建议——“当那个人想要和你对话时，不要和他讲话，去做其他事情”，小泽这么去做了，从那以后，那个声音再也没有出现过。

“你是通过什么方式转移注意力的呢？”我很想知道一个被心理医生诊断为精神分裂症的孩子，究竟怎样克服了幻听。

“那是个暑假，我开始看《圣经》，然后……”小泽放松的表情突然紧张起来，脸色发白，五指交叉，身体不断发抖。一分钟后，小泽断断续续地说，“书上说，‘真神’是不会抛弃他的信徒的……但是……我的‘真神’抛弃了我。”

“能谈谈你和‘真神’的故事吗？”我有一种预感，我们可能谈到了问题的关键处。小泽依然十分紧张，脸上甚至流露出恐惧夹杂着愤怒的表情。也许他还没有做好交流这件事情的准备。“没有关系，如果你觉得这个话题今天谈起来有些困难，我们可以以后再说。”听到这句话，小泽如释重负，双肩也放松了下来。

送走小泽后，我的心情十分复杂，既感到欣慰、迷茫，又充满希望。欣慰，是因为自杀的悲剧没有发生；迷茫，是因为面对一个自杀未遂的孩子，我该如何进行后续的辅导；充满希望，是因为小泽主动选择积极面对。这次交流，让我深刻感受到小泽内心深处有一股微弱的、积极的力量，需要各方力量的支持，帮助他破茧重生。

几天后，小泽如约而至。在上次咨询后的那一周，他的情绪波动依然很大，甚至有时他会感觉到周围的人会对自己不利，从而产生想攻击别人的冲动，但都被自己的理性控制住了。他去医院就诊后诊断的结果是得了抑郁症，医生开了药物，但他觉得吃完后特别不舒服，不想再继续吃药。

这次交流让我对小泽的家庭有了比较全面的了解。小泽的父亲有着十几年台资企业的工作经历，养成了严谨、不苟言笑、注重礼节的习惯，这正是小泽见到老师都会行鞠躬礼的原因；作为全职太太的妈妈情绪如同股市一般，更多的时候处于低迷状态，在母亲的眼里，小泽永远都不如别人。正因如此，小泽没有告诉家长自己心中的烦恼，也不愿意与父母交流。

到了第三次咨询的时候，小泽终于鼓起勇气说出了“真神”离开的故事。

原来，“真神”是一位女孩儿，是小泽在初三时认识的。这位女孩儿非常优秀，很有正义感，这让小泽甚为欣赏。很快，两人成为好朋友。了解加深以后，女孩儿成了小泽心中的“女神”。因为班级同学“从中作梗”以及随后产生的种种误会，“女神”生气了，删除了小泽的QQ，不愿意接听小泽的电话，不接受小泽任何方式的解释。内向、不善言辞的小泽感到手足无措，而“从中作梗”的同学在明白自己做错事情后，始终抱着承认错误但不会帮小泽向“女神”澄清的态度。对小泽来说，似乎一切总是事与愿违。在国庆节假期期间，“女神”选择了离开，带走了小泽“所有的希望”。矛盾中的小泽在被“女神”抛弃的几天后，尝试用透明胶带裹住自己的鼻子和嘴巴……说完故事后小泽长长地叹了一口气，如释重负。他说，也许别人认为这只是一般的友情，也有朋友这么劝他，但对他而言这是一段非常珍贵的友情。

经过两个多月的咨询，情绪稳定的小泽决定放弃挽回这份友情。他说，真正的友情经受得住考验，也许把这件事情暂时放一放会更好。他希望能够更好地面对未来的生活，不让自己的高中生涯留下遗憾。在之后半年多的时间里，小泽积极担任了班干部，工作认真、踏实，后来成为学生会成员，结交了一批志同道合的朋友。文笔优美、观点犀利的写作特长更是让他成为一名“笔杆子”……小泽蜕变了，也获得了更多的友情。

[聆听手记]

有人说，没有友情的人，就像生活在凄凉的荒漠中；缺乏朋友的人，最能感到人世间的孤独。是的，人们需要友情，渴望友情，追求友情。因为真诚的友情可以予人希望，使人奋发，带来快乐。友情是人的精神生活中一个重要的组成部分，而对于内向、不善言辞、兴趣爱好与现在绝大多数中学生格格不入的小泽而言，与“女神”间的友情就更加弥足珍贵，成为小泽人际交往冬日中的阳光、沙漠中的一泓泉水。

然而，还未来得及享受温暖阳光的小泽却面临突如其来的“希望破灭”。努力—失败—无助—愤怒—放弃，只有小泽自己才能够明白失去这份友情所带来的痛苦。

拥有关系密切的朋友，是青少年一个重要的心理需求，和同伴一起分享内心的情感，一起分担成长的烦恼是青少年获得认同、寻找归属感的重要途径，宽容地对待同伴交往中的矛盾，主动、积极地融入新团队也是青少年需要学习和掌握的人际交往技能。

言行怪异的女生

“老师，我想复制前几周的心理课课件。”一位长发飘飘、柔弱瘦小的女生来到办公室，向我提出了这个请求。先前听说高一新转来一名学生，名叫小贤，一到课间就进办公室向老师请教问题，向所有任课教师要求复制她转学前老师们上课的PPT，这样的学习态度在高一年级已成为佳话。但无论如何我都想不到，她会要心理课教学内容。抬头看她的那一刻，她那双忧郁而又极度渴望他人认可的眼神，让我心中产生了一种莫名的疑惑。

在一节“音乐与心理”的心理活动课上，我让学生聆听一段音乐进行冥想，然后写下冥想的内容。有的学生写了三言两语，有的写了一两百字，也有的只字未写，正当准备总结下课时，我看到坐在墙边的小贤依然在低头写字，并且身体微微发抖，小贤的同桌用眼神示意我留意她的怪异。我走向小贤，看到本子上滴满了泪水。直觉告诉我，这个活动或许触碰到了小贤心里的痛楚。

将小贤带到办公室后，我告诉她，如果感觉心里难过，可以不必写出冥想的内容。小贤说，她想写完。于是小贤流着眼泪，写下了以下文字。

场景一：一个穿白色汉服的女子在竹林里的一个亭子中翩翩起舞，舞姿曼妙，女子脸上挂着淡然的微笑，引来了一群蝴蝶，绕着女子飞舞。风吹过竹林，发出沙沙的响声。

场景二：女子满脸泪水，跪在一座平坦的离水面很近的桥上，河面上漂满了蝴蝶的尸体，有一些蝴蝶还在水面上扑腾着翅膀做垂死挣扎。

场景三：在森林的一个小木屋里，母亲正在烧饭，烟囱里冒出袅袅青烟。父亲正在屋子边上修篱笆。爷爷奶奶坐在门口晒太阳。小孩子在院子里嬉戏。

场景四：房子变得破损不堪，周围的树叶都凋零了。只有一座座的坟，

小孩子跪在坟前，痛哭流涕，一边自言自语，一边给家人烧纸钱。

场景五：采莲女坐在小船中，一边戏水，一边划船采莲。船上已经堆了不少莲蓬，碧绿碧绿的。采莲女身边是一朵莲花，花映人娇，时不时地传来采莲女们嬉戏的声音。

场景六：一场突如其来的洪水把一切都淹没了。什么都没有了，也没有采莲女们嬉戏的欢笑声了。放生桥边，不少人带着小孩儿到桥边放生，岩石上放着一盆盆的小鱼小虾。累了，人们就坐到古色古香的瓦屋中喝茶聊天儿。

场景七：夕阳照着整个村子，村子里一片死寂，所有人都“睡着了”，可能永远也醒不过来了。河水干枯了，河床上尽是死去的鱼虾，时间久了，发出阵阵腥臭味儿。

短短几百字的内容，呈现出多个“生”与“死”、“希望”与“绝望”的主题。我抬头刚要提问，小贤已开口：“我早和爸妈说了，瞒不住的，时间久了您肯定会知道。其实我有抑郁症，已经很严重了。”

一番交流后，我大概了解了小贤转学的原因。小贤的家长非常注重家教，要求女儿温柔贤惠，小贤因此对琴棋书画、刺绣等都略通一二。“在学习上总是付出比别人更多的时间，但不知为什么就是越学越差劲，连擅长的语文，成绩也开始走下坡路了。原先就读的学校里的同学，大多家庭经济富裕，他们就是想混个高中文凭，等着出国的。我和他们没有共同语言，所以没有朋友……”小贤如是说着，身体又开始发抖起来。小贤的家长认为转学前不良的学习环境所带来的学业压力和人际交往问题导致了小贤患上抑郁症，于是决定转学。

但是，转学后的小贤每天都很担心被老师和同学发现自己的病情，而两所学校教学进度不一致，教师教学方法不同，新的班集体又给她带来了巨大的压力。在她看来，自己的病情反而更加严重，有时甚至出现幻听、幻觉。而这些她都不敢告诉家长，不想给家长再增添负担。

说出病情的小贤如释重负，一脸期待地看着我：“老师，我该怎么办？”

“你真的很勇敢，能够主动说出自己的情况。你的决定是对的，抑郁症是可以控制和治疗的疾病，如果能够获得家长、朋友以及老师帮助的话，

效果可能会更好……”鼓励、安抚，这些能够缓解小贤紧张、焦虑与不安的情绪。对她而言，主动说出自己的病情，并不是一件容易的事情，而我的一番话可以让小贤得到心理支持。

第一次咨询结束后，我通过班主任等渠道了解了小贤转学以来的情况。其实，班里已有同学觉得小贤的言行举止有些怪异：她常莫名地自言自语，谈论的话题不符合现代社会实际……一些同学把这些行为看作新伙伴想引起大家的注意，但也有同学开始猜测小贤转学的原因，个别学科教师也发觉这个女孩儿很特别。如果不能及时进行干预和保护，小贤可能会陷入新的人际交往困惑，导致病情加重。

凑巧的是，学校里正好有一个小贤初中的同班同学，主动提供了小贤初中时的一些情况。小贤喜欢唱歌跳舞，但都是一些古典的歌曲和民族舞蹈，喜欢穿衬衣和棉质的长裙，留着很长的头发，喜欢把它盘起来，初中时许多男生还为此嘲笑过她很多次，认为她的穿着与现代时尚格格不入。小贤的这些行为举止甚至受到了大家的排斥，大家都认为她矫揉造作。那时一些试卷都是班级之间交换批阅，其他班级的同学都不愿意批改她的考卷。她青梅竹马的男朋友出国了，并交了新的女友。小贤学习非常努力，语文成绩比较优秀，中考失利后进了一所民办寄宿学校，但那个班里的男生经常戏弄她，女生也孤立她。在高一第一学期期末的时候，小贤同一宿舍的女生全都搬到其他宿舍，不愿与她同住……

听完这个同学的描述，我心里想着，中考失利、原来学校学习氛围不好，或许这些都只是小贤抑郁症发作的导火索。

家校见面会上，我对小贤的情况有了更全面的了解。小贤的家庭条件优越，家教严格。高档酒店的就餐礼仪、高雅音乐的欣赏礼仪……这些礼仪一般中学生都不了解，小贤却都能做到规范得体。家长尽管表示对小贤的学习要求不高，但却经常将孩子与其他人进行比较。中考的失利给小贤带来了沉重的打击，新学校人际关系的矛盾等原因导致她高一第一学期的期末考试成绩非常糟糕。期末放假接小贤回家的当天，家长一边开车，一边责备小贤成绩不理想、与班级同学无法建立良好的关系……车子行进过程中，难以承受压力的小贤突然打开车门，幸好未出意外。惊恐万分的家

长更为生气，停下车继续责备。家长发现小贤浑身无力站不住时，以为她是装出来的，就没有在意。直到回到家中发现小贤连脱鞋子和外套的力气都没有，整个人瘫在地上，浑身发抖，才意识到问题的严重性，并带孩子去专业机构治疗。

鉴于小贤的实际情况，心理危机干预小组成员与小贤的家长共同商讨了家校合作保护、帮助小贤的方法，以配合专业机构的治疗。

之后的一个多月里，小贤的身边多了两位愿意聆听的朋友，一位是班干部，另一位则是心理社团成员；学科教师也尽量对小贤的进步给予积极的鼓励，并利用课间时间给小贤答疑补习。慢慢地小贤的情绪似乎稳定了很多，她和其他同学也能说说笑笑了。她说新的学校让她感觉很温暖。在一篇以“暖流”为题的作文中，小贤描写了一个残疾女孩儿的故事。在得知考上重点高中的那一天，车祸夺去了女孩儿的双腿。但女孩儿没有放弃，开始学习刺绣。女孩儿说：“我想要绣出祖国的锦绣山河，我也想要绣出我的美丽人生。”小贤对我说，她也会刺绣，也想“绣”出她的美丽人生。

正当一切都在顺利开展，小贤的病情得到一定控制的时候，汶川地震发生了。那些惨不忍睹、催人泪下的画面给小贤带来了沉重的打击。

由于病情加重，小贤退学了。从此我们再也没有取得联系，只是后来听别人说，小贤的病情得到了控制。小贤虽然没有再继续读书，但是利用自己的特长开了一家网店，销售自己的刺绣作品、串珠作品……我不知道小贤是否喜欢这样的生活，但或许这也是一种比较适合她的生活方式。我衷心希望她能够用自己的特长，“绣”出属于自己的魅力人生。

[聆听手记]

初见小贤，让人仿佛看到了一个汉代温柔贤淑的女子。小贤在诉说自己家庭教育方式、家长对自己的关怀、自己的兴趣爱好时，脸上流露出淡淡的幸福与自信的表情；说到学科成绩的不理想时，脸上写满沮丧与无奈；说到人际关系时，身体会不由自主地发抖。关于小贤的信息汇总而来时，我们发现，这个家庭特殊的教育方式在培养出举止端庄得体、古韵十足的孩子时，却也给步入青春期的的小贤带来了现代社会中的人际交往问题，

而学业问题是受不良人际关系引发的情绪所影响，无法获得家长情感上的理解与支持最终导致小贤心理崩溃。

据调查，82%的青少年心理障碍患者表示父母工具性支持（如钱物支持、替患者动手操作）多、感情性支持（如理解、倾听）少。高考指挥棒下的一些家庭教育也在发生扭曲，许多看似“民主、平等、关爱”的家庭，各家庭成员间其实充满了冷暴力。安全感是人类最基本的需求，在外受到伤害，回到家里如果能得到父母及时的共情和抚慰，孩子对外部世界的认识和其自我人生定位就会趋于客观。亲情是世上最感动人心的情感，父母无私的关爱才是孩子人生中最可靠的强心剂。

后 记

《是谁送来红玫瑰——听心理老师讲故事》一书自2009年6月出版以来，一直受到广大读者的关注，我也收到了很多读者来信，他们希望能看到更丰富、更详尽的心理咨询案例。于是在2014年寒假，我终于静下心来，对近几年为学生做的心理咨询个案进行了系统的梳理，精选出48个典型案例汇编成册，定名为“怎样读懂学生——心理特级教师的建议”。

书中的案例主要集中在“学业困惑”、“成长烦恼”、“亲子关系”、“心理障碍”四个方面。为了能更好地向读者呈现学生的行为表现，分析导致学生情绪出现异常的心理原因，清晰地展示心理咨询及行为矫治的过程，我采用故事叙述和心灵对话的方式进行写作，以增强案例的可读性。在每个案例后，添加了“聆听手记”栏目，目的是想从理性思考的角度，对案例特点做理论的分析 and 科学的诊断。

要读懂学生，教师不仅需要掌握心理学知识，提高咨询能力，而且需要具备正确的学生观，要真正理解：学生是一个人，是一个以读书为主要任务的人，是一个完整的人，是一个发展中的人。教师要随时关注学生的心理需求，理解学生的情绪表达，分析学生的异常行为，以便更好地帮助学生成长。

要读懂学生，教师要了解学生的心理问题不仅有自身的品质与行为原因，也有成长环境和家庭教养方式的原因。它们的影响力不可低估。改变学生，需要从改变亲子关系、改善师生关系入手，在提升个体心理品质的基础上，做好优化个体生活环境的工作。

要读懂学生，教师还要知道，在繁杂的学生心理问题表象下，实际存在的情况可分为三类：一般情绪问题、有偏差的行为障碍和严重的心理疾病。针对学生存在的不同心理状况，我们需要准确而适度地把握学生的情况，采取心理辅导、心理矫正和心理治疗等负责而有效的手段解决学生的心理问题。由于不同年龄学生的心理需求和行为表现各不相同，心理咨询的方法与手段也略有差异。

最后，我想感谢我的合作者谢晓敏女士，是她克服工作繁忙、家务繁重的困难，坚持利用年幼儿子熟睡之后的时间动笔撰写书稿。有丰富的心理咨询经验的她，提供了部分有价值的典型案例，充实和完善了本书的内容。

我还要衷心感谢出版社的编辑，在他们的大力支持和精心编辑下，本书得以顺利出版并与广大读者见面。

杨敏毅

2014年7月于上海逸仙楼