



成长心理

案例集

宋专茂 主编

G 摆脱成长烦恼 塑造健康人格
et away from the growth distress
M ould a healthy personality



暨南大学出版社
Jinan University Press

GROWTH MENTALITY



Casebook of Growth Psychology

案例集

G 摆脱成长烦恼 塑造健康人格
 escape from the growth distress
Mould a healthy personality

ISBN 7-81079-618-6



9 787810 796187 >

责任编辑：陆祖康 丁 彬

责任校对：梁吉平

封面设计：



ISBN7-81079-618-6/B·67

定价：22.00元



成长心理

案例集

宋专茂 主编 梁春生 编撰



暨南大学出版社
Jinan University Press

图书在版编目(CIP)数据

成长心理案例集/宋专茂主编—广州：暨南大学出版社，
2005.11
ISBN 7-81079-618-6

I. 成… II. 宋… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112325 号

出版发行：暨南大学出版社

地 址：中国广州暨南大学

电 话：总编室 (8620) 85221601 85226581

营销部 (8620) 85227972 85220602 (邮购)

传 真：(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编：510630

网 址：<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版：广州市每日文化传播有限公司

印 刷：湛江日报社印刷厂

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：11.125

字 数：222 千

版 次：2005 年 11 月第 1 版

印 次：2005 年 11 月第 1 次

印 数：1-10000 册

定 价：22.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题，请与总编室联系调换)



关于本书

社会变迁、竞争加剧，增加了人们适应上的困难。一些家长的“小太阳”教育致使孩子“以自我为中心”，依赖性强，自理能力差，经不起挫折……国家“儿童青少年卫生与心理咨询研究”重点课题组通过对全国近3 000名大、中学生调查发现，42.73%的学生“做事情容易紧张”，55.92%的学生“对一些小事过分担忧”，47.41%的学生“感觉人与人之间关系太冷漠”，48.63%的学生“对考试过分紧张，感到有些吃不消”。

作为家长和教师，要特别注意从小培养孩子的自主意识、权利意识、程序意识和责任意识，使其学会自信、自立、自强、自律；要适当创设挫折情境，帮助孩子掌握应付挫折及自我心理调节的技巧。

本书是针对当前青少年在成长发展过程中突出存在的一些个案问题而进行分析、探讨的。这些问题共分为心理成长障碍、网瘾、厌学情绪、社交恐怖、逆反心理、学习障碍、考试焦虑、亲子关系紧张、自卑心理、性早熟、性倒错、第二性征发育焦虑、孤僻症、被人误解为谈恋爱、悖德型人格障碍、父爱（母爱）饥渴症、性好奇、“两面派”等18个专题，每个专题都由案例、案例分析和相关知识小短文3个部分组成，将心理学理论与案例相融合，以求简洁实用、通俗易懂，方便读者阅读理解。

本书特别适合处于青春期的年轻人阅读，相信本书可以



为他们的健康成长和发展提供必要的指导。本书同时也适合广大父母阅读，使父母们从心理层面理解自己的孩子，帮助孩子度过成长过程中的一个个“难关”。

本书的写作，从一开始就得到暨南大学出版社陆祖康编辑的大力支持和帮助。同时，本书在写作过程中也参考了大量文献，在此一并致谢。

由于笔者水平有限，书中难免存有疏谬之处，竭诚欢迎读者朋友批评指正。



目 录

第1章 心理成长障碍 /1

【案例】2002年1月29日和2月23日……/3

【分析】刘海洋伤熊这件事情当时震惊了……/4

【案例】1998年4月2日，黑龙江省牡丹江市公安局……/5

【分析】李非杀亲案发生之后……/6

心理成长障碍理论 /7

第2章 网 瘾 /17

【案例】家住四川省成都市城北昭青苑的张女士……/19

【分析】大学生洋洋的网瘾虽然已经有了……/21

【案例】2005年4月29日晚上5点左右……/21

【分析】张迈因迷恋网络游戏难以自拔，借钱上网……/22

【案例】一个秋风瑟瑟的下午，李女士来到心理咨询室……/23

【分析】这个案例是广东省惠州市澳头中学兰晓老师……/27

网瘾综合征 (IAD) /28

测验：网瘾综合征的自我诊断 /33

解决网瘾综合征的方法 /34



第3章 厌学情绪/37

- 【案例】广州某医院门诊部主任陈医生……/39
- 【分析】孩子的快乐、孩子的幸福本应很简单……/39
- 【案例】“期中考试快到了，我的女儿娜娜还没有……”/41
- 【分析】娜娜为什么会厌学呢……/41
- 【案例】某学校新生报到时……/42
- 【分析】厌学的学生有没有自己的特长……/43
- 【案例】在一次作文讲评课……/44
- 【分析】《走近语文教学的艺术殿堂》这篇文章……/45

中小学生的厌学情绪 /45

如何帮助学生消除厌学情绪 /48

第4章 社交恐惧/53

- 【案例】这是一个长相端正、个子稍高的男生……/55
- 【分析】小明的心理和行为问题属于对他人……/57
- 【案例】“我真的不想去参加这个同学聚会……”/58
- 【分析】杨玫瑰不去参加同学聚会，这不仅仅……/58
- 【案例】小张是个严重的社交恐惧症患者……/59
- 【分析】小张的社交恐惧症是她初中时代……/60

关于社交恐惧的心理学理论 /60

社交恐惧症的治疗方法 /65

测验：社交恐惧症自测量表 /68



第5章 逆反心理/71

【案例】小明是一个7岁的小男孩……/73

【分析】案例中的小明不肯练琴……/73

【案例】15岁的小红自小就聪明伶俐……/73

【分析】上述个案中小红的行为是逆反心理的表现……/74

【案例】因为父亲跟他谈话从来都是以命令式的口吻……/74

【分析】对于父母的教育极为不满的李亮……/75

逆反心理理论/75

青少年逆反心理产生的主客观原因/78

青少年逆反心理的调适方法/82

第6章 学习障碍/89

【案例】李昂今年5岁零6个月……/91

【分析】学习障碍并非只是在上学后……/91

【案例】张小祥，12岁零5个月……/92

【分析】我的孩子注意力老是不集中……/93

关于学习障碍的心理学理论/95

测验：学习障碍学生常见的学习行为特征/106

第7章 考试焦虑/109

【案例】一天下午，一位家长带着女儿……/111

【分析】玫玫学习努力，成绩提不高的原因是……/111



【案例】小王是某重点中学高三的学生…… /113

【分析】原来这名考生出现了考试焦虑…… /113

【案例】一名高三学生焦急地找到心理医生…… /115

【分析】这名高三学生属于考试焦虑中的考试怯场…… /115

关于考试焦虑的心理学理论 /117

考试焦虑的防治方法 /120

测验：考试焦虑自测量表 /124

第8章 亲子关系紧张 /129

【案例】14岁的小勇是流行歌曲爱好者…… /131

【分析】上面的个案是我们在现实生活中经常碰到的…… /131

【案例】“父母养育我15年，我按岁数还他们15刀……” /132

【分析】亲子关系紧张使得一个花季少女竟然…… /135

【案例】大年三十除夕夜，本该是孩子们最开心的时候…… /136

【分析】从“陶老师热线”所接听的电话内容看…… /137

亲子关系紧张的心理学解释 /138

亲子相处之道 /143

第9章 自卑心理 /151

【案例】小丽是一名性格内向的女大学生…… /153

【分析】实际上我们周围的许多人…… /153

【案例】小王是某高职学院的学生…… /154



【分析】作为“山里飞出来的金凤凰”的小王…… / 155

【案例】海伦·凯勒刚出生时，是个正常的婴儿…… / 156

【分析】海伦·凯勒从一个又瞎又聋又哑的小女孩…… / 158

自卑和自我怀疑是人类最难征服的弱点 / 159

怎样建立自信心 / 161

测验：自卑心理诊断量表 / 165

第 10 章 性早熟 / 171

【案例】3 岁的小女孩出现了第二性征…… / 173

【分析】这是典型的性早熟…… / 173

【案例】5 岁的丹丹还在上幼儿园…… / 174

【分析】丹丹的这种情况也是性早熟…… / 174

【案例】李女士在一次给女儿洗澡的时候发现…… / 174

【分析】李女士的女儿为什么会出现性早熟呢…… / 175

关于性早熟的理论 / 176

第 11 章 性倒错 / 193

【案例】我是一个内向而自卑的男孩…… / 195

【分析】处在青春期的少年由于性意识的萌动…… / 196

【案例】河北沧州 17 岁的少年虎子身为男儿…… / 197

【分析】虎子这种情况叫性倒错…… / 199

【案例】萍今年 26 岁，她自 19 岁起就在南方…… / 200



【分析】在性倒错的各种表现中，有一种…… /203

关于性倒错的理论 /204

第 12 章 第二性征发育焦虑 /211

【案例】一个上初三的男孩子，初次遗精的时候…… /213

【分析】作为刚进入青春期的孩子…… /213

【案例】天津市有一位母亲…… /213

【分析】黄色声讯台对小强的诱惑固然十分可恶…… /216

【案例】几个 13 岁的孩子，3 天之内就挥霍…… /216

【分析】尽管国家法律明文规定，娱乐场所…… /218

第二性征发育焦虑与性教育 /218

第 13 章 孤僻症 /229

【案例】2003 年 8 月，负责调查“冲击波”病毒…… /231

【分析】帕森作为一名 18 岁的高中生，性格孤僻…… /232

【案例】“如果说一个人的出生是偶然的话……” /233

【分析】关于杨婷自杀的原因有着 3 种不同的猜测…… /237

【案例】当地时间 2002 年 10 月 21 日上午 11 时左右…… /237

【分析】在澳大利亚的中国留学生项桓匀…… /239

孤僻症的心理学解释 /239

青少年孤僻性格的矫正方法 /244



第14章 被人误解为谈恋爱 / 247

【案例】他叫小进，自杀未遂后…… / 249

【分析】进了中学，男女学生之间…… / 249

【案例】一位高中生来到心理咨询室…… / 250

【分析】这位高中生对异性产生…… / 251

【案例】小刚是一名初中二年级的男生…… / 252

【分析】小刚之所以气愤，主要是因为…… / 254

【案例】以下内容是罗建在资阳市…… / 255

【分析】少男少女进入青春期面临的… / 260

如何看待青少年交异性朋友 / 261

第15章 悖德型人格障碍 / 265

【案例】张君，男，34岁，湖南省常德市安乡县人…… / 267

【分析】张君从一个普通农民…… / 277

悖德型人格障碍理论 / 279

第16章 父爱（母爱）饥渴症 / 285

【案例】一周才见父亲一次，平时接触最多…… / 287

【分析】雷雷被大夫确诊为患了“父爱饥渴症”…… / 287

【案例】38岁的张先生，离异，儿子7岁…… / 288

【分析】张先生的儿子明显是处于父爱饥渴之中…… / 289

【案例】某男，从小就被送到幼儿园全托…… / 290



- 【分析】某男处于现在这种情况，其实不是……/290
- 【案例】牛牛已满3岁，就要上幼儿园了……/290
- 【分析】与医生的交谈，给牛牛爸爸的震动很大……/293
- 【案例】这是一封一位渴望母爱的女孩……/293
- 【分析】这个女学生因为被母亲冷落而……/294

亲情永远是孩子成长的动力/295

第17章 性好奇/305

- 【案例】郑芸芸是杭州某小学六年级某班的女生……/307
- 【分析】对上述现象，浙江医学院第一附属医院……/309
- 【案例】未满16周岁的小昭是个朴实的农村学生……/310
- 【分析】因为性心理扭曲，小昭走上了极端……/312
- 【案例】前不久，一位教师收到一位女中学生的来信……/312
- 【分析】像上面这位高中女孩的这种心理变化……/313

哪个少年不善钟情，哪个少女不善怀春/316

第18章 “两面派”/327

- 【案例】家长在家，初二学生小君就老实地待在房中……/329
- 【分析】造成小君“两面派”的原因在于……/329
- 【案例】冲进教室，小C抓起同学张明……/330
- 【分析】在校园里类似“两面派”的学生……/330
- 【案例】刚进入初中学习的小强最近一直非常生气……/331



【分析】“人生中不如意事常八九”…… /332

【案例】王欣同学是某中学高二的一名男生…… /333

【分析】从案例中付文同学这种自私自利…… /334

“两面派”现象的心理学解释 /336

主要参考文献 /342



心理成长障碍





【案例】

2002年1月29日和2月23日，清华大学电机系四年级大学生刘海洋为了验证“笨狗熊”的说法能否成立，先后两次把掺有火碱、硫酸的饮料，泼在了北京动物园饲养的熊的身上和嘴里，造成3只狗熊、1只马来熊和1只棕熊受到不同程度的伤害。

刘海洋生于1980年10月。他因为小时候说话时喜欢在前面加上“妈说”而被邻居们起了“妈说”这个外号。刘母对孩子的爱，可以说是到了一种极致。初中时刘海洋是同学中唯一不骑单车的，据说是母亲怕他骑车出事。母亲规定了他所有的作息时间表，包括几点回家、学习到几点睡觉、几点起床早修等等。刘海洋一直睡得很晚，从初中起就十一二点才上床睡觉。刘海洋的一个初中同学说：“他妈妈对他从小就非常严厉，据说原则上是要求他每次都必须考第一，而刘海洋并不能算是天才型的，他只好以常人难以想象的勤奋来学习，从不违背他妈妈的意志，怕她伤心。”

刘海洋的朋友们认为他太听话了，甚至丢失了自我意识。“他待人谦虚、温和、很规矩，但我总感到所有这些都是他母亲教的，并不是他认为应该如此。”刘海洋的大学同学说，“刘海洋本人并没有太多意识，他是个没有心事的人。”刘海洋和他的同学谈起他的家庭时，大家都很伤感，但他叙述的却是那么客观，听不出爱和恨，也不知道他将来要怎么样。他说他从来就没见过父亲，但周围同学听不出他是否为此伤心。



【分析】

刘海洋伤熊这件事情当时震惊了整个社会。对于这件事，人们普遍感到不可理解，一个名牌大学的有知识、有文化的学生怎么能做出这样的事呢？正如刘海洋的班主任曹海翔老师所说：“这是一个小学生都知道不能做的事。”有人甚至打电话质问刘海洋所在的电机系：“你们清华怎么培养出这样的败类？”其实，对于刘海洋伤熊事件，所有熟悉他的人都感到不可思议。

中国人民公安大学心理测试中心负责人武伯欣认为：“刘海洋生活在一个残缺家庭，客观上使他更加关注像小动物这样文弱的东西，关注疼痛，这是他母性家庭背景的动机外显。他的伤熊行为是积极主动的，他的意识清醒，心理指向也较清晰。但他的动机，明显地属于游乐性动机，可能是好奇越轨。”

北京安定医院著名精神分析专家杨蕴萍认为：“这是一次攻击性的侵犯行为，选择的则是一个安全的对象——关在笼子里的熊。作为一个被束缚压抑的个体，往往会选择极端的方式反叛。”

在大一时系里曾搞过一次心理测验，刘海洋没有任何异常症状。他在同学中的人缘也不错，和同学没有红过脸打过架。在大学里，刘海洋公认的问题是“自理能力差”。直到大四，他依旧把衣服带回家洗。刘海洋违法事件背后的主要原因就是心理异常。



【案例】

1998年4月2日，黑龙江省牡丹江市公安局接到报警，李富昌夫妇被杀害于家中。公安人员经过调查取证，于4月4日逮捕了杀人凶手牡丹江市第十一中学初三学生李非（李富昌之子）。

李非，1982年5月10日出生。坐在审讯室里的他，文文静静，沉默寡言。当他供述杀死亲生父母的经过时，所有在场的人都震惊了。

“4月1日那天，我已经3天没上学了。4月4日学校考试，我学习不好，就到北龙市场买了一把刀，想自杀，但我又想死之前看看大海，再跳海死。晚上8点多钟，我妈从外面回来，看我那个样子，就问我是不是有心事，我说没有，就到厨房去了。我妈妈又跟到厨房，还问我是不是有什么心事，有事就跟她说，还说明天让我爸爸到学校问问，我在学校到底怎么了。我怕我逃学的事让他们知道，那样大连我就去不成了。我就把买来的那把刀从橱柜里抽出来，连捅了我妈几刀，我妈倒下了。我把我妈的尸体拖到了北阳台，用毯子盖好。晚上快1点多了，我爸从外面回来，问我妈哪儿去了，我说还没有回来。后来他到厨房喝水，我怕杀我妈的事让他知道，就拿出刀跟在我爸后面。趁我爸不注意就没命地向我爸连捅了几刀……”

据了解，上初一时，李非的成绩在班里排30多名，初二就滑到40多名。李非说，他成绩下滑之后，父母经常责备他。每逢考试成绩不好，父亲就责骂他，有时会越说越生气，就会打他几下。李非的妈妈也常常跟李非念叨：“像你爸学



习好有文化，当官；像我，学习不好，没文化，就得下岗。”据李非讲，上了初三以后，有一次他听老师们在一起讨论：初三保住前面 20 名，还有希望考重点，20 名以后的随便。不满 16 周岁的他是在上初三第一次月考后想到死的，那次月考他考了倒数几名。在李非看来，他学习不好，当然就没有出路，没有出路就只有死路一条。

【分析】

李非杀亲案发生之后，人们在惊骇之余开始反思。有的把它归咎于应试教育，有的责骂李非没有人性，也有的则认为是家庭教育不当所致，这些都不无道理。但如果从李非自身去寻找惨案发生的原因，那么，心态不正常是导致惨案发生的最重要、最直接的原因。在父母的高压下，李非长期在焦虑、紧张以及对自己的失望、自责中生活，思想压力过大，又不懂得怎样解脱。最终用令人难以置信的极端手段去解决他与父母之间的矛盾。

有位专家痛心疾首地说：“李非作为一个小孩子，就有这样的行为，说他身上有强烈的兽性一点儿都不过分。”这里，我们不是在丑化孩子，在中国现行的教育里，孩子的人情、人性、人格、道德、勇气、意志、审美能力、心理承受能力、生存适应和成长能力等等，从来就没有被置于一个十分重要的地位。整个教育界乃至社会关注的，从来就是这些孩子掌握了多少“知识”（主要是自然科学知识），而对人文素质如何却漠然视之。



心理成长障碍理论

心理学研究表明，从十一二岁到十四五岁的这一青春期阶段（初中生阶段）以及十八九岁到二十一二岁（大学生阶段）这两个阶段是最容易出现心理障碍的阶段。

初中生阶段

从十一二岁到十四五岁的这一青春期阶段（也有学者称之为少年期或青年初期阶段），是个体身体发育的一个加速期。身体的各个方面迅速发育并逐渐达到成熟，其心理的各个方面虽然也在发展，但相对于生理发育速度来说则相对平稳，因此而造成身心发展的种种特殊矛盾和表现，使他们而临一系列的心理危机。

1. 生理变化对心理活动的冲击

随着青春期的到来，在生理上出现急剧的变化，这必然给他们的心理活动带来巨大影响。这种影响主要来自两个方面。

首先，由于从十一二岁到十四五岁这一青春期阶段身体外形的变化，使他们产生了成人感，因此，在心理上他们也希望尽快进入成人世界，尽快摆脱童年时的一切，寻找一种全新的行为准则，扮演一个全新的社会角色，获得一种全新的社会评价，重新体会人生的意义。就在这种新的追求



中，他们感到种种困惑。

其次，由于性的成熟，对异性产生好奇和兴趣，萌生了与性相联系的一些新的情绪情感体验，滋生了对性的渴望，但又不能公开表现这种愿望和情绪，所以这个时期的青少年都可能体会到一种强烈的冲击和压抑。

2. 心理上成人感与幼稚性的矛盾

从十一二岁到十四五岁的这一青春期阶段（又称为少年期或青年初期）初中生的心理活动往往处于矛盾状态，其心理水平呈现半成熟、半幼稚性。

成熟性主要表现为他们产生了对成熟的强烈追求和感受，这是来自于身体的快速发育及性的成熟，在这种感受的作用下，他们在对人对事的态度、情绪情感的表达方式以及行为的内容和方式等都发生了明显的变化，同时也渴望社会、学校和家长能给予他们成人式的信任和尊重。

幼稚性主要表现在其认知能力、思维方式、人格特点及社会经验上。从十一二岁到十四五岁这一青春期阶段的初中生的思维方式虽然已经是以抽象逻辑思维为主要形式，但水平还较低，处于从经验型向理论型的过渡时期；由于辩证思维刚开始萌芽，所以思维方式仍带有很大的片面性及表面性；在人格特点上，还缺乏成人那种深刻而稳定的情绪体验，缺乏承受压力、克服困难的意志力；社会经验也十分欠缺。

由于从十一二岁到十四五岁这一青春期阶段的初中生心理上的成人感及幼稚性并存，所以，表现出种种心理冲突和矛盾，具有明显的不平衡性。



(1) 反抗性与依赖性。由于从十一二岁到十四五岁这一青春期阶段的人产生了一种强烈的成人感，进而产生了强烈的独立意识，他们对一切都不愿顺从，不愿听取父母、教师及其他成人的意见，在生活中，从穿衣戴帽到对人对事的看法，常处于一种与成人相抵触的情绪状态中。但是，由于这时内心中并没有完全摆脱对父母的依赖，只是依赖的方式较之过去有所变化。童年时，对父母的依赖更多的是在情感和生活上，初中生阶段对父母的依赖则表现为希望从父母处得到精神上的理解、支持和爱护。

存在于少年身上的反抗性也带有较复杂的性质。有时是想通过这种途径向外人表明，他已具有了独立人格；有时又是为了撑起个样子给自己看，以掩饰自己的软弱。实际上，在生活中的许多方面，他们还是需要成人的帮助，尤其是在遭受挫折的时候。

(2) 闭锁性与开放性。进入青春期的初中生，渐渐地将自己内心封闭起来，他们的心理生活丰富了，但表露于外的东西却少了，加之对外界的不信任和不满意，又增加了这种闭锁性的程度。但与此同时，他们又感到非常孤独和寂寞，希望能有人来关心和理解他们。他们不断地寻找朋友，一旦找到，就会推心置腹，毫无保留。因此，这一时期他们在表现出闭锁性的同时，又表现出很明显的开放性。

(3) 勇敢和怯懦。在某些情况下，初中生们似乎能表现出很强烈的勇敢精神，但这时的勇敢大都带有莽撞和冒失的成分。他们在思想上很少受条条框框的限制和束缚，在自己的意识中，不存在着过多的顾虑，常能果断地采取某种行动；



但由于他们在认识能力上的局限性，使其常常不能立刻辨析出某一危险情景。但在另外一些情况下，他们也常常表现得比较怯懦。如在公开场合，不够坦然和从容，未说话先脸红的情况在少男少女中比较常见。这种行为上的局促与他们缺少生活经验以及这个年龄阶段所特有的心理状态是分不开的。

(4) 骄傲和自卑。由于从十一二岁到十四五岁的这一青春期阶段的初中生尚不能确切地评价和认识自己的智力潜能和性格特征，很难对自己作出一个全面而恰当的评价，而是凭借一时的感觉对自己轻易下结论，这样就导致他们对自信程度把握不当。几次偶然的成功，就可以使他们认为自己是一个非常优秀的人而沾沾自喜；几次偶然的失利，就会使他们认为自己无能透顶而极度自卑。这两种情绪往往交替出现在同一个人身上。

(5) 否定童年又眷恋童年。进入青春期的初中生，随着身体的发育成熟，成人的意识越发明显。他们认为自己的一切行为都应该与儿童的表现区分开来，力图从各个方面对自己的童年加以否定，从兴趣爱好到人际交往方式，再到对问题的看法，他们都想抹去过去的痕迹，期望以一种全新的姿态出现在生活的各个方面。

但在否定童年的同时，在初中生的内心中又留有几分对自己童年的眷恋。他们留恋童年时那种无忧无虑的生活，留恋童年时那种简单明了的行为方式及宣泄情绪的方式，尤其当他们在各种新的生活和学习任务面前感到惶惑的时候，特别希望仍能像小时候一样，得到父母的关照。



3. 易出现的心理及行为偏差

处于青春期的初中生身心发展失去了平衡，感受着许多心理冲突和压力，处于各种心理矛盾的包围中，如果这些矛盾不能得以顺利解决，就可能在情绪情感、性格特征及日常行为等方面出现种种问题，甚至出现较严重的心理及行为偏差，乃至精神疾病。

(1) 心理生物性紊乱。青春期心理生物性紊乱主要表现为主体对自己身体机能的异常关注及对某些正常疾患的过分夸大。这种青春期心理生物性紊乱的严重性在于，它不仅仅是主体在心理上构想出来的疾病或症状，而且伴随着真切的生理上的感受和反应，看起来就像真正患病一样，但却检查不出任何疾病，严重影响初中生的健康成长。一位美国心理学家说过，青春期的男女少年对自己身体的感觉就像一个新生儿对自己的身体一样，是一种完全的陌生感。要克服这种陌生感，就必须去了解，但如果过分关注，又将引起不正常的反应。

(2) 青春期精神分裂症。青春期精神分裂症，虽然相对来说发病的比较少，但从15岁开始，发病率明显增多，到青春期达到高峰。青春期精神分裂症的后期症状很明显，主要表现为思维紊乱、歪曲现实或脱离与现实的联系、不能控制情绪以及人格混乱等。在真正患病前，常常表现出一些先兆，如：社会行为退缩、交往困难、敏感固执、戒心过重以及缺乏幽默感等。青春期精神分裂症出现的原因主要是遗传因素所致。但这种遗传因素之所以到青春期才发生效应，还是由



青春期个体所具有的特殊的的身心特点所决定的，这个年龄段的个体最易感受压抑、挫折和焦虑，而消极情绪的长期积累则是导致精神分裂症的重要原因。青春期精神分裂症的另一个重要特征是，患者常有对性的妄想，这与青春期内分泌的迅速发育密切相关。

(3) 自杀的倾向及行为。自杀的倾向和行为在童年期以前是极少见的，从青春期开始直至青年期呈直线上升趋势。心理学研究表明，在青少年中有自杀企图和实际完成自杀行为的比例为 100 : 1。少年自杀的具体原因很多，如：怀孕、学业失败、与父母发生冲突、被同伴拒绝、被社会排斥、违法犯罪后的恐惧，也有的是出于浪漫的想法。但不论具体情况如何，有一条根本的原因，就是青少年需面对的困难和烦恼突然增多，如果得不到及时解决就会积累起来进而导致心理崩溃，有人则想用自杀的方式来解脱。

这一时期的成长障碍除上面所列的心理及行为偏差外，还有其他一些心理疾病，如：神经症、躁狂症、抑郁症以及各种病态人格在这个年龄阶段的发病率也显著增多。所以，对初中生的心理、情绪及行为问题及早发现、尽早调整和医治，对他们身心的正常发展具有重要意义。

大学生阶段

在我国，大学生都是通过严格考试选拔出来的，他们中的大多数都具有较高的智力，具有较强的求知欲和浓厚的学习兴趣，对未来充满憧憬。但由于大学生无论在生理还是心



理上，还处于从不成熟到逐步成熟的过渡阶段，对社会对自己还缺乏较为全面、正确的认识，一旦理想与现实之间发生冲突或挫折，便很容易产生各种各样的心理矛盾和冲突，从而引发各种各样的心理问题，甚至导致心理障碍的出现。

据有关统计资料表明，我国约有 20%~25% 的大学生存在不同程度的心理健康问题。据天津市统计：该市约有 16% 的大学生存在不同程度的心理障碍。主要有神经衰弱、焦虑症、恐怖症、强迫症和抑郁症等。

大学生中有严重心理障碍的比较少，多数是比较轻微的心理问题，但是如果轻微的心理问题不予以及时调节和疏导，也会影响身心健康，持续发展下去还可能造成严重的心理障碍。

大学生常见的心理问题主要表现在以下几个方面：

1. 入学适应问题

这在刚入学的新生中较为常见。对于绝大多数的新生来讲，面临的是陌生的校园、生疏的面孔和全新的生活、学习方式。这对首次远离家乡、离开长期依赖的父母和熟悉的生活环境的大学生来说，通常会产生不同的压力和心理上的不适应，即对于将来如何独立生活、怎样适应新的环境，内心或多或少会感到担忧与不安，并伴有焦虑、苦闷和孤独等现象发生。这在一些自身适应能力较差的大学生中表现得尤为明显，且往往会出现食欲不振、失眠、烦躁及注意力不集中等症状，个别严重者甚至不能正常学习或提出退学要求。



2. 自我意识方面的心理问题

自我意识是影响大学生心理健康的重要因素，人的所有行为无不受意识的左右。自我意识是大学生认识自我、发展自我、完善自我的重要条件，但由于自我意识认知过程相对漫长等特点，因此在这个过程中往往会使人出现意识偏差，甚至陷入认知矛盾的状态。如理想自我和现实自我的矛盾；满足感和空虚感的矛盾；独立性和依赖性的矛盾；理智和情感的矛盾等等。这些矛盾解决不好往往会造成不良的心理反应，影响其心理状态。

3. 学习方面的心理问题

14

大学的教学目标、教学内容、教学方式都与高中、中等职业学校有着明显的差异。这就要求大学生必须改变以往的学习模式和方法，明确学习目的，端正学习态度，学会科学用脑，掌握自学方法，以适应全新的大学学习生活。但很多大学生由于学习动力不足，学习方法不当，或对专业缺乏兴趣等原因，导致成绩不佳，同时引发考试焦虑，甚至厌学、逃学等问题。

4. 人际交往方面的心理问题

与中学生相比，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，更具社会性。但由于认知、情绪和个性因素等方面的影响，再加上人际交往的经验和技巧不足，在交往中往往会遇到各种困难和挫折，从而产生焦虑等心理问题，影响健康成长。



5. 恋爱与性方面的心理问题

大学生由于性生理逐渐发育成熟，渴望了解异性，向往爱情。很多大学生都开始谈恋爱，但由于缺乏生活经验与指导，有些大学生在恋爱中出现了单相思问题，陷入被动恋爱或失恋等烦恼之中，从而引发诸多心理问题。也有一些大学生因对性知识、性行为不恰当的理解与认识，造成诸多心理压力，如因性压抑、性自慰而产生的羞耻感、极度自责和恐惧感等。

6. 情绪、情感方面的心理问题

良好的情绪、情感状态是大学生心理健康的重要保证。良好的情绪和情感状态应以稳定、乐观的心态为主，对于不良情绪应具有调节、控制能力。但由于大学生的情绪、情感具有两极性、矛盾性的特点，情绪易波动起伏、好冲动、自制力不强。一旦遇到挫折，往往容易产生抑郁、焦虑、恐惧、紧张、妒忌等不良情绪，影响大学生的心理健康。

7. 个性方面的心理问题

个性方面导致的心理问题近年来呈现出越来越多的趋势，如在性格方面，许多大学生都存在不同程度的问题，主要表现为自卑、怯懦、猜疑、偏激、孤僻、抑郁、自私、固执、任性等，有的甚至发展成人格障碍。



8. 求职择业方面的心理问题

大学生毕业前夕，最大的心理压力可能来自于求职择业。大学生在求职择业的过程中，由于缺乏经验与准备，往往会导致择业渠道不畅、难以找到适合自己的工作等问题；有的脱离社会发展需要盲目择业；有的过高估计自己，造成就业困难等等。这些问题往往会引发毕业生的心理冲突，从而产生心理问题。

大学生常见的心理障碍有神经衰弱、焦虑症、强迫症、抑郁症、恐怖症等。大学生应通过养成健康的生活方式、掌握一定的心理调适方法来不断提高自身的心理健康水平，顺利度过人生中最美好的大学时光。

2 网 瘾





【案例】

家住四川省成都市城北昭青苑的张女士忙完家务活后，在家习惯性地打开电脑登录QQ，发现儿子洋洋（化名）早已在网上等候了。两人像往常一样，立刻开始了QQ对话。张女士目不转睛地盯着电脑显示屏，熟练地敲击着键盘，一行行字符不断从屏幕上滚出来。原来，张女士的儿子在外地上大学，因为迷恋上网而又不听父母的劝告，煞费苦心的张女士便冒充网友跟他聊天，通过交谈，张女士不仅掌握了儿子的一举一动，还适时地引导和教育了儿子。至今，儿子还不知道那个网名叫“红粉春水东流去”的网友就是自己的母亲！

张女士为什么要上网聊天呢？原来在今年春节，儿子洋洋一放假回家，就整天躲在书房内上网不肯出来，有时还上到深更半夜。“这样下去肯定要累垮身体的！”张女士心疼了，她一次次劝诫儿子，可洋洋总是一笑了之，就是不肯下线。张女士看到，儿子玩的电脑上有个小框框，很多彩色头像在里头来回晃动，洋洋玩到高兴时还手舞足蹈，大喊过瘾。就那么一台电脑，咋会有那么大魔力呢？

过完春节，张女士到单位向几个年轻人请教后才弄清儿子登录的那个叫QQ。这下张女士更加担心了：孩子上大学不在身边，他到底学到了什么东西？每天究竟在干什么？张女士决定与儿子彻底交换一下思想，可洋洋始终不肯配合。面对要强的儿子，张女士最终作出一个惊人计划：迅速学会五笔输入法，登录QQ教育并引导儿子。为了尽快拿下这一目标，张女士每天回家就练打字，往往一坐就到凌晨一两点。

功夫不负有心人，两个月一晃过去了，张女士打字的速



度进步得很快，已基本达到可以上网聊天了。第一次登录 QQ 聊天室，张女士顿时感觉眼花缭乱，因为里面网友太多了，尽管她一再向对方示好，可人家就是不理不睬。张女士再次请教单位里的年轻人，才知道上网得取个前卫点儿的名字，否则，网友会因网名太俗拒绝邀请。起初，已经快 40 岁的张女士给自己拟了个“大家闺秀”的网名，进入 QQ 后见没人搭理，又改名“孤独女孩”、“风儿飘飘”，但仍然没有多少人理睬。张女士说，这些名字在她平常看来令人作呕，但为了教育儿子她不得不这样做。想到洋洋毕竟有些文学功底，最后张女士根据古诗拟了个“红粉春水东流去”的网名。随后，张女士又顺着洋洋在家上网的痕迹查到了他的 QQ 号，并将其列为好友。这个网名果然奏效，她很快就成了洋洋的网友。

为了不让洋洋在网上看出破绽，张女士还把从网上学到词汇统统记录下来，以方便和儿子交流。比如，想让对方说话，就多打几个“???”，“再见”就是“886”，“妹妹”就是“MM”，“哥哥”就是“GG”，“喜欢”就是“稀饭”等等。张女士称，她和洋洋聊上后，收获不小，洋洋从日常生活到学习情况、从娱乐活动到未来打算、从同学友谊到爱情婚姻，都向张女士和盘托出，真让张女士有点儿受宠若惊。而根据儿子的情况，张女士适时地进行引导。

如今，上网与儿子聊天已成了张女士每天下班后的必修课。为了从正面引导洋洋，张女士的丈夫王先生也成了她的军师，一有空就守在她面前，对儿子提出的问题，两人往往立刻研究现场解答。“我现在最担心的就是被儿子识破，怕



他一时无法接受这个现实!”张女士无奈地说,上网能让她了解儿子的真实情况,她还是打算用这种方式 and 儿子交流下去。

【分析】

大学生洋洋的网瘾虽然已经有了,但只要适当加以控制,使其对正常的学习、生活、工作不造成太大冲击和影响,应当说在现代社会是可以的。洋洋的母亲——张女士及其丈夫王先生通过 QQ,以一个网上陌生人的名义对洋洋日常生活的方方面面加以指导,无疑这对洋洋的健康成长和发展是十分有利的。

张女士冒充网友与儿子聊天的做法是否可取?据调查,社会上绝大多数人对张女士的行为都表示理解和支持,但也有少数市民对此表示反对,认为张女士以此关爱儿子固然可嘉,但却侵犯了洋洋的隐私权,属于不道德行为。四川省社会科学院社会学所副所长胡光伟认为,教育界一再提倡家长“蹲”下来与子女讲话,与子女交朋友,张女士利用 QQ 与儿子聊天,实际上就是对这一倡导的最好诠释,并不存在对洋洋的欺骗。另外,网络本身就是匿名性的,张女士只是和其他网友一样,在网上仅仅隐去了自己的真实情况,这也是网络要求的使然。相反,张女士用这种方式引导儿子,她的面具即使哪一天被儿子揭穿,相信洋洋也会理解她的一番苦心。父母爱子女是无微不至的,胡光伟希望其他家长也借鉴这种做法。

【案例】

2005 年 4 月 29 日晚上 5 点左右,家住辽宁省沈阳市和平



区南京南街 204 号的张先生下班回家后发现，家里好像有人来过，客厅里的 VCD 机和儿子屋里的玩具都不见了。

“家里是不是遭贼了？”张先生正准备拨打 110 报警。这时，年仅 13 岁的儿子张迈（化名）却神色慌张地阻止父亲报警。在张先生的追问下，张迈终于道出了实情，“卖给收购站还账了。”

原来，张迈每次放学之后，就和同学去网吧打网络游戏，渐渐沉迷于网络游戏中。虽然父母平时给他的零花钱全部“上缴”给网吧，但却是“杯水车薪”。于是，张迈就向几个好朋友借钱。一个多月的时间，他竟欠了朋友 200 多块钱，他的朋友多次让他还钱，他总是一拖再拖。

4 月 28 日，这些“债主”“五一”要出去玩，非要他还钱不可。张迈实在拿不出钱来，想了一天，终于决定趁家人不在家的时候，让他的朋友来家搬走几个值钱的东西，到废品收购站卖掉还债。当天下午 3 点左右，张迈带着朋友回家，将家中的 VCD 机和自己屋里的几件玩具拿走，到附近的废品收购站卖了。

【分析】

张迈因迷恋网络游戏难以自拔，借钱上网，最后不得不将家中的 VCD 和自己屋里的几件玩具拿走，到附近的废品收购站卖掉用以还债。这个似乎可笑的案例让人听后确实实难以笑得出来。好在张迈的父亲——张先生终于认识到了自己作为家长的过错：忙于工作，给孩子的爱不够，忽略了对孩子的教育。希望张先生今后多抽出一些时间来陪陪孩子，



好好引导、教育孩子，使孩子知道在网络之外还有更重要的东西存在。

【案例】

一个秋风瑟瑟的下午，李女士来到心理咨询室，进门便焦急地说：“兰老师，听说你教育学生有办法，你救救我的孩子吧！”

李女士说，她有一个上高二的儿子，高一时学习很好，曾参加高中化学竞赛并获得全省二等奖，孩子平时听话、性格温顺，但上高二后成绩下降很快，老师向我们反映孩子有去网吧打游戏的行为，让我们引起注意，于是我们一方面说服教育、另一方面控制了家里的电脑不让他上网。本以为他已改过开始专心学习了，可谁知昨晚大约 11 点左右，他乘我们已睡觉就从窗户出去上网吧玩了一夜。早晨又趁我们没有起床悄悄回家背上书包上学去了。要不是门卫老王告诉我们，我们还被蒙在鼓里。他爸爸说今天放学以后好好教训他，我想以前也教训过他但没用啊。老师我们该怎么办啊！

经询问了解到，李女士全家是几年前从北方迁到广东的，在内地孩子的父亲是工程技术人员，事业有成、小有名气；李女士也是职员，家庭条件较好，工作舒心，孩子健康快乐、学习也好。后来举家南下来到广东，到这儿以后他们明显感到不适应：工作压力很大、人生地不熟、心情也一直不好。

李女士说：孩子到这以后也不适应新的环境，既不喜欢给他上课的某些老师，也与同学相处得没有以前那么好，很少与其他同学往来。放学回家后由于父母都忙，再加上也不



那么开心，自然而然就很少与孩子交流和沟通。

咨询老师建议与她的孩子进行一次会面。

天下着蒙蒙细雨，李女士领着一个面目清秀、文质彬彬、大约十六七岁的男孩来到了咨询室。男孩脸色微微泛黄，藏在眼镜后面的一对大眼睛略透不安和局促。李女士对孩子说：“这是兰老师，很多学生喜欢与她聊天，并与她成了好朋友，有什么想法你就告诉她。”男孩沉默不语，兰老师笑着对李女士说：“谢谢你，介绍我认识了一位新朋友，您能让我与这位朋友单独谈谈吗？”

兰老师和颜悦色地对男孩说：“刚见面怎么就能以朋友相称呢？还要看我们是否能做朋友，你说对吗？”男孩终于抬头了，对兰老师笑了笑。

兰老师微笑着说：“我有许多朋友，我最喜欢听的一首歌就是周华健的《朋友》 你也有朋友吧？”

“老师，我也非常喜欢《朋友》这首歌，周华健是我的偶像，可我在这没什么朋友。”

“你不喜欢这里的人？”

“不知道，只是不愿与他们深交。”

“为什么？”

“经常听我爸妈说这里的人很难打交道，都很现实，人情淡薄，所以我没想在这里交什么朋友。”

“那么你还与以前的朋友保持联系吗？”

“当然有联系啊！”

“用什么方式呢？”

“有时打电话，多数都在网上。”



“我知道了，你喜欢在网上聊天，看来这一点我们算是爱好相同。网上不仅能与老朋友聊天，还能找到有趣的新朋友呢。”

“是啊，在网上与朋友聊天、玩游戏时是我最开心的时候。”

“我们所不同的是，我的闲暇时间比你多，不影响工作。你上网会不会影响学习？”

男孩不好意思地说：“老师，确实影响，我的成绩因上网而下降了。”

“心里会着急吗？”

“着急，可一天不上网就感到缺了什么。晚上睡不着觉，想的都是怎样打赢游戏的事。”

“你一定很辛苦，又想学习好，又想玩游戏。”

“是的。”

“你是什么时候开始迷上网络游戏的？”

“我们家以前在北方，我根本没有时间上网，整天除了上课，就是与同学们一起聚会打球。双休日就与家人在一起游玩。现在，除了上课时间我几乎很少有机会与他人讲话。爸妈整天忙得不见人影，最多问问吃饭了吗？完成作业了吗？我很苦闷，为了寻找乐趣就迷上了网络游戏。”

听了男孩的倾诉，兰老师明白了这是对新环境的不适应，是孤独寂寞这一隐藏在人们视野背后的隐形杀手，将孩子推进了新鲜刺激、可以倾诉宣泄的电脑屏幕前。

“你想不想既不离开网络又不影响学习？”

“当然啦！”

“从下周起你先从时间的控制上开始，从你先前的四个小



时缩短到两个小时，如何？”

“我试试。”

“如果你做到了能打电话给我吗？我想分享你的成功。”

兰老师打电话约了李女士，建议她尽快与班主任取得联系，由学校、家庭、孩子三方面共同努力来帮助孩子“戒瘾”。具体办法如下：一是由班主任负责观察学生在校时的行为并及时与家长沟通。比如学生准确的上学、放学时间；学生回家后家长观察监督一段时间，并采取必要的干预措施，允许孩子在家上网，将时间定在双休日，严格限制在两个小时之内，上网内容半公开。二是建议班主任出面做学生的思想工作，帮助他建立良好的同学关系，如多参与学校中的各种活动，并给予鼓励和支持。三是建立良好的家庭氛围，创造各种各样的机会举行家庭集会，家长鼓励孩子的同学、朋友来家里玩。比如全家一同外出游玩、一起参加社交活动、家长经常与孩子交流沟通、建立朋友式的父子或母子关系等。短期内，不谈学习成绩下降、进步之事，一切重点放在怎样让孩子喜欢上学、喜欢同学、喜欢与家长交流上。

一个月后的一天上午，秋高气爽，晴朗的天空挂着一朵朵的白云。李女士如约带着男孩来到了咨询室。母亲面带微笑，神情中透着对兰老师的感激之情。男孩一走进门就说：“兰老师，你好！”坐定后，李女士高兴地对兰老师说：孩子再也不去网吧了，上网也是在家利用双休日的时间。班主任说他有进步，还让他参加了学校篮球队，他的化学老师说他的基础好，打算让他参加学校的化学课兴趣小组。

兰老师问男孩：“现在有朋友了吗？”他说有几个好朋



友每天下课后与他一起打球，双休日也会来他家玩，他现在过得十分开心，他认为同朋友一起打球要比上网玩游戏开心多了……

【分析】

这个案例是广东省惠州市澳头中学兰晓老师在自己心理咨询、心理辅导第一线工作中亲手整理出来的，极具现实意义。

如果说19世纪是火车和铁路时代，20世纪是高速公路时代，那么，21世纪就是电脑网络的时代。互联网的飞速发展给人类社会带来了巨大变革，同时也带来了相关的心理问题。排斥网络固然不对，但成为网络的奴隶也同样不可取。兰老师所介绍的方法正好给我们提供了“既不排斥网络，又不使人成为网络奴隶而成为网络主人”的绝好办法。

希望我们每一位家长、每一位教师都认真、切实地负起责任，给孩子、学生更多的关爱、更多的温暖，使孩子、学生把网络只是看成是网络而已，而不是情感的寄托、情感的归宿。让“网瘾”尽可能远离他们。正如兰老师在总结自己的案例中说道：“目送他们母子俩离开咨询室，分享着他们成功的喜悦。为男孩战胜自己，走出‘网瘾’的魔掌而高兴；为李女士找回家庭的快乐、学会正确地教育孩子的方法而欣慰。”



网瘾综合征 (IAD)

上网给人们的工作、学习和生活带来方便和欢乐的同时，也给一些人带来了一种时髦病——互联网成瘾综合征或网瘾综合征 (IAD)，简称“网瘾”。“网瘾”是指上网者由于长时间地和习惯性地沉浸在网络时空当中，对互联网产生强烈的依赖，以至于达到了痴迷的程度而处于难以自我摆脱的行为状态和心理状态。其判断的基本标准主要包括 4 个方面：行为和心理上的依赖感；行为的自我约束和自我控制能力基本丧失；工作（学习）和生活的正常秩序被打乱；身心健康受到较严重的损害。

28

从类型上来分析，上网成瘾的人主要有以下几种：

(1) 信息型网瘾。其主要的行为特征在于行为者出于获取信息的需要，而沉陷在互联网的信息海洋之中，对海量的信息形成无法摆脱的依赖。

(2) 交往型网瘾。其主要的行为特征在于行为者出于社会交往的需要，而沉浸在虚拟的网络世界中，与天南海北的网上朋友进行信息的交流和情感的沟通，在电子空间里长时间地进行真实的“虚拟互动”，由此而陷入沉溺状态。

(3) 游戏型网瘾。其主要的行为特征在于行为者出于游戏娱乐的需要，被网络游戏深深地吸引，过度地痴迷于网络游戏，对其他事情哪怕是自己的工作 and 学习，也都不管不问，只顾上网玩游戏。



(4) 习惯型网瘾。其主要的行为特征在于行为者出于日常工作、创新创造、排遣寂寞、寻求体验等多方面的需要，而在不知不觉中自然形成的一种网络沉溺现象。

从目前我们对网络成瘾者的调查来看，游戏型网瘾和交往型网瘾占主流，且主要集中在青少年群体中。

染上“网瘾”的人，由于对电脑和互联网形成了深度的依赖，在操作电脑和上网时，他们会长时间地持续下去而乐此不疲，如同其他类型的成瘾行为一样，其行为不能自制；而且一旦离开，他们可能会失魂落魄、烦躁不安和无所适从。比如游戏型网瘾者，就会持久地存在难以摆脱的玩的渴望和冲动，形成精神依赖和相应的生理反应。一停止游戏活动，就难以从事其他有意义的事情，而恢复操作游戏后，精神状态就恢复正常。显然，这些行为特征与其他成瘾行为一样，都属于一种心理病理行为。如果中止了这种满足，那就会产生巨大的心理压力，使人焦虑不安甚至痛苦，程度严重者，性格也会发生一定的变化，比如自私、说谎、不关心他人、对社会失去责任感以及注意力难以集中、失眠或者昼夜节律颠倒等。

上网成瘾对青少年来说危害更大，他们不仅会有视力下降、生物钟紊乱、神经衰弱等生理特征，还经常表现出逃学、不与人交往、暴躁、自残等反常行为，一些人甚至会滑向犯罪的深渊。“网瘾”具体可分为网络交际瘾、网络色情瘾、网络游戏瘾、网络信息瘾和网络赌博瘾等类型。据统计，全球两亿多网民中，有1 140万人患有不同程度的网瘾综合征，占总人数的6%。进一步调查还发现，病人多集中于学生、无



固定职业者（网虫）及家庭主妇，这些人有充裕的时间痴迷电脑，因而是易感者。根据美国心理学会的调查显示，计算机上网人群中，网络成瘾者占6%；在我国台湾，网络成瘾者已达10.15%。

网络已经进入了青少年的生活，这已经是一个不争的事实。中国社会调查所最近完成的一项在北京、上海、哈尔滨、武汉、长沙等城市的1200名中小學生中实施的调查显示，97%的受访青少年经常上网。

在2005年1月12日召开的北京市政协十届一次会议上，民盟北京市委提交的一份“网络游戏与未成年人教育”调查报告显示，北京市中学生上网成瘾者的比例达14.8%（初中生11.8%，高中生15.97%）。按照这个比例推算，2001年北京市92.26万中学生中，上网成瘾者约有13.65万人，远远高出了成年人的比例。北京的这项调查显示出网络游戏对未成年人的负面影响主要在两个方面：一是游戏内容，不健康的游戏内容会导致未成年人的行为道德失范；二是因为很好玩，容易上瘾，不仅影响身体健康又影响学习，对未成年人极为不利。这项调查报告认为，随着互联网的迅速发展，上网的未成年人会越来越多，这是他们的权利，成年人不可能也不应该禁止。但是未成年人正处于成长中，必须对他们的上网行为给予关心、引导和教育，使互联网成为传播先进文化的阵地。调查建议：首先要对已经患上“网络成瘾征”的未成年人实行救助。通过各种媒体宣传普及未成年人心理健康知识，开设未成年人“网络成瘾”的心理咨询热线。成立针对“网络成瘾”问题的救助网站，帮助患有不同程度“网络成



瘾”的未成年人尽快走出困境。加强心理咨询和心理治疗人员的培养，提高专业水平，实行严格的专业资格认定。政协委员们呼吁：应该关心、引导和教育未成年人使用互联网，建立“家庭教育指导中心”，开展家庭教育指导工作。更要加强对学生的法制教育、网德教育、责任意识教育和自我保护意识教育。

国内很多教育学家、心理学家都在研究“具有什么特征的孩子容易上网成瘾”的课题。

国内著名青少年心理研究专家、“知心姐姐”卢勤认为：“现在的孩子不是生活在一个多彩的世界，而是生活在孤独之中，在他们的世界中，学习是唯一重要的事情。”在这种情况下，有三种孩子容易上网成瘾：

第一种是学习失败的孩子。由于家长、老师对孩子的期望过于单一，学习的好坏成为孩子成就感的唯一来源，此时，一旦学习失败，孩子们会产生很强的挫败感。但是在网上，他们很容易体验成功：闯过任何一关，都可以得到“回报”，这种成就感是他们在现实生活中很难体验到的。

第二种是学习特别好的学生。不少本来学习好的学生在升入更好的学校后，无法再保持原有的位置，这时，他们对“努力学习”的目的产生了怀疑。按照老师和父母的逻辑，学习是为了“上大学——找到好工作——挣钱”，当他们失去了为“名次”、“位置”学习的内在动力后，就不再认同老师和父母的逻辑，因为，即使不用学习也可以从父母那里得到钱。于是，一些人开始迷恋网络。其实，造成这些孩子依赖网络的根本原因是没有形成正确的学习观。



第三种是家庭关系不和谐的孩子。随着离婚率、犯罪率上升以及其他社会问题的增多，社会上的“问题家庭”也在增多，这些孩子通常在家里得不到温暖，但是在网络上，他们提出的任何一点儿小小的请求都会得到不少人的帮助。现实生活和虚拟社会在人文关怀方面的反差，很容易让“问题家庭”的孩子“躲”进网络。

福建省仓山青少年心理咨询中心的心理专家们经过大量分析认为，有三类中学生易得“网瘾”：第一类是学习适应困难者，他们体会不到学习成功的乐趣，而上网打游戏，可以获得虚拟奖励，宣泄学习不成功带来的压抑。第二类是人际关系适应不良者，希望上网逃避现实。第三类是家长教育存有误区的孩子，许多家长只懂得限制子女上网，而不懂得如何转移子女对上网的注意力，培养子女新的爱好。该中心通过调查、分析，还发现得“网瘾”的中学生具有性格内向、人格缺陷、猜忌心强、小心眼、自私等共同的性格特征。调查还发现，“网瘾”中学生已从差生向学业优良者蔓延。新增“网瘾”者以两类学生居多：一是初三学生，随着中考临近，压力增大，从上网放松到上网成瘾。二是高一下学期学生，一些学生挤进重点高中后，因基础不扎实，学习成绩下滑，便沉迷网络以寻找精神安慰。



测验：网瘾综合征的自我诊断

如何判断自己是否患了网瘾综合征呢？比照以下标准，便可自我诊断

(1) 每天起床后情绪低落，头昏眼花，疲乏无力，食欲不振，神不守舍，而一旦上网便精神抖擞，百“病”全消。

(2) 上网时表现得神思敏捷，口若悬河，并感到格外开心，一旦离开网络便语言迟钝，情绪低落，怅然若失。

(3) 只有不断增加上网时间才能感到满足，从而使得上网时间失控，经常比预定时间长

(4) 无法抑制上网的冲动。

(5) 每看到一个新网址就会心跳加快或心律不齐。

(6) 只要长时间不上网操作就手痒难耐。有时刚刚离网就有又想上网的冲动。有时早晨一起床就有想上网的欲望。甚至夜间趁小便的空也想打开电脑。

(7) 每当互联网的线路被掐断或由于其他原因不能上网时，便感到烦躁不安或情绪低落。

(8) 平常有不由自主地敲击键盘的动作，或身体有颤抖的现象。

(9) 对家人或亲友隐瞒迷恋互联网的程度。

(10) 因迷恋互联网而面临失学、失业或失去朋友的危险。

如果符合以上标准中的4项或4项以上，且持续时间已达1年以上，那么就表明已经患上了IAD。



解决网瘾综合征的方法

网瘾综合征完全是人为的，只要加强自我保健，便可防止此病发生：

(1) 上网时间要自我约束，特别是夜间上网时间不宜过长。

(2) 注意操作姿势。显示屏应在与双眼水平或稍下位置，与眼睛的距离应在 60 厘米左右。敲击键盘的前臂呈 90 度。光线柔和和不可太暗。手指敲击键盘的频率不宜过快。

(3) 平时要丰富业余生活，比如外出旅游、和朋友聊天、散步、参加一些体育锻炼等。

(4) 在饮食上要注意多吃一些胡萝卜、荠菜、芥菜、苦瓜、动物肝脏、豆芽、瘦肉等含丰富维生素和蛋白质的食物。

(5) 出现早期症状，应及时停止操作电脑并休息。

(6) 一旦出现 IAD，不要紧张，要尽早到医院诊治，必要时可安排心理治疗。

“中国戒除网瘾工作网”上刊登过一篇文章《网瘾 10 弊及其解决之道》，对网瘾综合征患者来说有着一定的指导作用：

(1) 关闭真实生活大门，独自龟缩在小屋，在虚拟网络世界里冲浪，用电子同伴代替人类交流的遁世封闭症。

解决办法：对网瘾者来说，就是把电脑扔到马桶里冲走也无济于事，因此在生活中应合理地、平衡地使用互联网，上网少一点，与家人和朋友交流多一点。

(2) 饱食终日，不注意运动，整天泡在电脑里。



解决办法：每周做3~4次增氧健身运动，每次20~30分钟，慢跑、散步和骑自行车效果也不错。

(3) 在电脑前，不停地吃一些如巧克力、比萨饼之类的含热量很高的零食。

解决办法：沉溺于网络时，多吃一些有利于大脑、营养丰富的食品，如苹果、卷心菜、豆制品等。

(4) 养成依靠喝咖啡、酗酒等打发网上时光的不良习惯。

解决办法：不要糟蹋自己的身体，尽量不要长期饮酒和喝咖啡，可选用一些能增加能量、放松情绪的保健饮料。

(5) “网上情人”破坏了现实男女的亲密关系。

解决办法：网络交流具有神秘感而又不会有过分要求，如果你发现了这种来自网上的威胁时，请反思一下，你的伴侣从网上得到的是否正是你们生活里所缺乏的。当你的伴侣真的沉湎其中不能自拔时，你可一定要“拔刀相助”呀！

(6) 出现了驼背。

解决办法：改变坐姿，使用直背椅子，调整电脑显示器的位置，这样就不会弯着脖子驼着背来上网了。

(7) 用眼过度，导致视力衰退。

解决办法：建议经常到户外走走，或每隔一个小时站在窗前远眺，还可用缓解视力疲劳的眼药水。

(8) 过于沉溺网络，严重影响学习。

解决办法：严格自制，树立“学习就是学习、玩就是玩”的意识。

(9) 陶醉于网络色情内容，包含色情游戏和淫秽聊天室。

解决办法：认真检讨一下自己的所作所为，及早离开



“精神鸦片”，如果传播和下载将会受到法律制裁。

(10) 对现状不满，通过不切合实际的网络生活发泄。

解决办法：找出沉溺网络的真正原因，对症下药，才能恢复到正常的现实生活中来。

3

厌学情绪





【案例】

广州某医院门诊部主任陈医生一谈起 11 岁的儿子陈源就眉头紧锁。“第一次听到孩子对我说‘爸爸，我很不幸福！’时，心里真的很受震动。”陈医生无奈地说：“我们家庭环境不错，在物质上从来没缺过孩子什么，但这一切却不能带给他幸福，真不知道该怎么办。”大都市里的孩子，很多都和陈源一样，是“家里的宝贝，要什么有什么”，但是他们为什么还不幸福呢？看看小陈源的作息时间就知道他为什么会说自己不幸福了。

早晨 6 时起床，晚上 11 时睡觉，这种披星戴月的生活就是一般的成年人也会觉得吃不消。11 岁的陈源今年上小学五年级，几乎每天晚上都要在灯下做功课做到十点多。戴着近视眼镜的他噘着嘴巴埋怨：“到现在作业还没做完，又玩不成电脑了！”掌握电脑密码的陈医生苦笑着说：“作业做完已经太晚了，我不得不剥夺孩子这唯一的乐趣。”

【分析】

孩子的快乐、孩子的幸福本应很简单，可小陈源为什么感觉自己不幸福、不快乐呢？有的媒体记者经过调查采访发现，家长期望过高、教育方法不当、升学竞争压力大、社会氛围不良剥夺了孩子应有的幸福，孩子的快乐在日渐消失。

很多家长认为，如果没办法把孩子培养成材，就算自己事业上再成功，人生也还是失败了。因为这个原因，家长就难免会给孩子施加各种压力。除了上文化课之外，音乐班、绘画班、舞蹈班、钢琴班……各种各样的兴趣班占据了很多



孩子的课余时间。不堪重负的孩子们，平时忙双休日也忙，进特长班，对于许多孩子来说都不是心甘情愿的。

学校主要为考试而教学，在教学方式上，目前学校所采用的仍是“灌输式”教学。为了应付考试学生们不得不学他们不想学的内容。同时社会也制造了不少紧张的氛围，如很多中学的校门口都挂了一个偌大的电子屏幕，上面的字幕不断地放着学校中考、高考的成绩和升学率在全市的名次。就连条件差一点的学校也要挂条幅来宣传自己的中考、高考成绩和升学率。而对于那些离高考还比较遥远的小学生来说，他们也被告知：不能上重点中学就不能上重点大学，以后就找不到好工作。

在这种环境下，用心良苦的父母们把孩子推到了自己的对立面。一位不愿透露姓名的父亲告诉记者，今年读初二的儿子已经很久不愿意跟他讲话了，如果有什么事情就通过写字条的方式告诉他。他心痛地告诉记者：“儿子的态度真让人伤心，但我想他长大后理解父母的！”

“池塘边的榕树上，知了在声声叫着夏天；草丛边的秋千上，只有蝴蝶停在上面，黑板上老师的粉笔还在拼命叽叽喳喳写个不停，等待着下课等待着放学等待游戏的童年……”罗大佑的歌让很多人怀想童年的幸福时光。可是今天的孩子们在享受“小皇帝”般优越的物质生活的同时，却被来自课业、社会的许多压力压得喘不过气来。一位教育界人士说，现在的孩子在小学五年级之后就没有童年了。被喻为“金色”的童年变得如此沉重，难怪小陈源有如此之感觉。



【案例】

“期中考试快到了，我的女儿娜娜还没有进入学习状态。她整天上课不专心，觉得没什么可学的，这可怎么办呢？”焦急的李女士打热线电话反映自己面临的困境。李女士的女儿读小学一年级，现在所学的以前在幼儿园就学过，女儿没有兴趣再学一遍，李女士现在不知道怎么办才好。

娜娜今年5岁了，正在杭州市某实验小学上一年级。李女士说她女儿以前是很听话的，“在上幼儿园的时候，女儿很喜欢学习，算术和背诵都是班里成绩最好的。”

可进入小学以后，女儿的情况就发生了显著的变化。半个学期以来，娜娜上课不能集中注意力听讲，还做小动作，老师布置的课后作业她也不按时完成。李女士为此“教训”了女儿好多次，可每次女儿都反驳说：“那些算术题我早就会做了，还要再学一遍，有什么好学的？！”

据介绍，小学一年级的数学课教学目标是认识100以内的数，学会两位数加减法，可娜娜很早就已学会了乘除法。一些小学教师称，对教学内容视为“小儿科”没有学习兴趣的学生不在少数，在娜娜就读的班上，就有约1/3的同学会乘除法和五线谱。

【分析】

娜娜为什么会厌学呢？有关教育专家将原因归结于超前教育。许多家长为了让自己的孩子上学后在竞争中占有优势，就对孩子进行超前教育。

“教育超前，势必会影响孩子将来的生活和学习，从儿童



心理学来看，在一年级小孩子身上出现厌学等情况是完全正常的。”儿童心理学专家、杭州市教育学会秘书长韩似萍教授在接受记者采访时说，“教学大纲规定一年级孩子应该掌握的知识内容，大多数孩子在上学前就已经达到。由于没有新鲜感，许多一年级学生上课时不能专心听讲，甚至产生厌学情绪，这些都是孩子的正常心理。”

“孩子出现类似情况时，家长们不必太着急。”韩似萍教授认为，这时最重要的事情是重新培养孩子对学习的兴趣。

“现在小学一年级学生多是五六岁的孩子，他们还没有成年人具备的自觉性，对知识和学习的重要性还不理解，也不明确学习的目的，往往只喜欢做自己感兴趣的事情。我们不能用大人的标准去对待他们，在他们出现厌学情绪的时候，家长和老师要学会鼓励和表扬他们，使他们对学习产生兴趣，从而投入到新的学业中。”作为家长来说，早期教育的真正意义是培养孩子的能力，而不是过早地让孩子学习知识。否则孩子容易产生逆反心理，不利于他们将来的成长。

【案例】

某学校新生报到时，一个头发特别长，上身穿着印有芝加哥公牛队字样的红背心，下身穿肥大的牛仔裤的同学坐在教室最后一排，他叫曹翼。曹翼的班主任凭自己的经验断定他可能属于难管理的学生。

果然不出意料，他的班主任从家长那儿得知，曹翼一直没有较好的行为习惯，初中就开始厌学，一天到晚就喜欢打篮球，不管家长怎么劝说都没有用，最后导致中考落榜。但



为了孩子将来能有一个好前途，父母还是花了不少钱选择了一家很不错的高中学校。

开学后首先是军训，军训期间有全年级篮球赛。班主任决定首先在自己班级成立篮球队，因为曹翼的篮球打得的确不错，所以在班主任的提议下，同学们一致同意曹翼当选班级的篮球队长。最终，班级篮球队在曹翼的带领下取得了第二名的好成绩。

就在军训结束送走教官的当天晚上，班主任找到曹翼：“曹翼，我首先祝贺你获得‘军训积极分子’的荣誉称号。我已经看到了一个积极向上、吃苦肯干而且很有组织能力的曹翼。即将正式开学了，我更希望你能在学习上加把劲，成为一个各方面都有进步的学生！”曹翼非常感激地点点头。班主任趁热打铁，与曹翼约法三章，要求他每天认真听课，认真完成作业，每一次测验都必须有进步，否则终止他的队长职务，直到下一次有了进步为止。尽管在具体的施行过程中也遇到了一些不太顺利的情况，但曹翼逐渐改掉了以前的不良习惯，认真学习，到第一学期期末考试时，他各科成绩基本上都达到了班级平均分。

【分析】

厌学的学生有没有自己的特长？善于抓住有厌学情绪的学生们的特长，从特长入手，帮助其培养学习上的良好习惯是个相当好的办法。这个案例正是这样，当班主任知道曹翼有厌学情绪，又了解到他的篮球特长，马上想到了解决问题的突破口——从篮球入手。篮球改变了曹翼的一切！高中三年，



曹翼不断进步，高考前夕，他因篮球水平突出而被某高校提前录取。

“要用心灵去塑造心灵”，要改变一个学生的厌学情绪和不良行为不能靠简单的高压政策，应该将爱渗透到对学生的了解中去，因势利导，帮助他们认识自我、改进自我、完善自我。

【案例】

在一次作文讲评课上，老师让一个男生上讲台朗读，结果这位略有口吃的同学遭到了哄笑。后来，这位老师在自己的文章《走近语文教学的艺术殿堂》中写道：

“台下的同学们紧紧注视着他，课堂里死寂一片。沉默中，我突然在后悔自责中省悟：初为人师的我不是也有过临场时的恐惧和冷场时手足无措的尴尬吗？然而自信战胜了这一切。有时候，一次小小的成功能够激活一个人内在巨大的自信，可一次难忘的失败也往往可以摧毁一个人仅有的一点自信。眼前的这个男孩难道会陷入后一种情形吗？不，绝不能。我终于微笑着开口了：‘既然他不太习惯在众目睽睽之下说话，那索性我们大家都趴在桌上，不看，只用耳朵听吧！’我带头走到教室后，背对讲台站定，同学们也纷纷趴下头来。终于，我的背后传来了轻巧的羞怯的声音。那的确是篇好作文，写的是他和父亲间的故事。因为动情的缘故，我听到他的声音渐渐响了起来，停顿也不多了，有的地方甚至可以说是声情并茂了，我知道他已渐渐进入了状态，涌上心头的阵阵窃喜使我禁不住悄悄回头看看他。我竟然发现台下



早已经有不少同学抬起头，默默地赞许地注视着他。朗读结束后，教室里响起一阵热烈的掌声。我知道这掌声不仅仅是给予这篇作文的。”

【分析】

《走近语文教学的艺术殿堂》这篇文章的作者是上海市七宝中学的青年教师王红。王红老师在语文教学中利用自己的教育智慧，使一名口吃的学生，在大庭广众之下找到了自信。

现在许多学生有厌学情绪，造成这种现象的原因是多方面的，其中很多都是因为一次或几次做一件事情没有成功而留下了挥之不去的阴影，并且始终走不出来，老师对他们失败的冷漠甚至是冷嘲热讽又在不知不觉中时刻扮演催化剂的作用，使学生逐渐丧失了信心。自信是一个人成功的法宝，只要使学生相信“我能行”，厌学情绪问题就会得到一定程度的解决。希望有更多的老师像王红那样，让学生坚信自己一定能行。

中小学生的厌学情绪

有首很早以前的《上学歌》，歌词被当代学生篡改成：“……背上炸药包，把那学校炸上天，我们的日子才好过……”中小学生厌学情绪的普遍滋生，已经成了中小学教育不得不正视的重要问题。中国儿童心理卫生专业委员会一课



题组对两所中学的调查显示：59.3%的学生有厌学情绪，其中有学习存在困难的学生，也有成绩优良的学生。

有记者在自己的文章中写道：“时下中小学校园内，成绩是孩子的标杆、教师的秤砣。成人社会的评判标准就是一张文凭。孩子被牢牢地粘在板凳上，听课背书做题，乏味的学习让他们漠视生气盎然的四季与变化多端的社会，这样的学习与苦役何异？”

“兴趣是学习的最大动力。爱迪生幼时也曾患‘厌学症’，在母亲的鼓励下，他回家自学，凭兴趣阅读莎士比亚作品，看科普书籍，做有趣的实验，他甚至让小朋友吃下大量起泡粉，希望他能像气球一样升空。在兴趣的强烈推动下，爱迪生不断地学习、创造，最后他发明的电灯点亮了整个世界。今日社会越来越‘格式化’，孩子们就算有爱迪生的梦想也难以发展。日复一日的枯燥训练消磨着他们的灵性，直到在严厉的目光盯视下变成学习机器。令人担忧的是，当孩子们拒绝学习的时候，他们也拒绝了教科书上不少有益的内容。基础教育中有不少文史知识，对学生的思想道德品行有良好的影响。根据中小学生的成长规律，以生动活泼的方式传授知识，把学习变成充满乐趣的过程，已是刻不容缓的大事。”

一句话，中小学生对厌学情绪泛滥，都不愿意学习，学习成了一件苦差事。长此以往，不仅会影响教育的发展，同时也会培养出一大批心理有偏差的、不合格的接班人和建设者。

众多调查资料表明，厌学情绪症是目前学生诸多学习心理障碍中最普遍、最具危险性的问题，是青少年最为常见的心理问题之一。从心理学角度讲，厌学情绪是指学生消极对



待学习活动的行为反应模式，主要表现为学生对学习认识存在偏差，情感上消极对待学习，行为上主动远离学习。严重者会发展成厌学症。患有厌学症的学生往往学习目的不明确，对学习失去兴趣；不认真听课，不完成作业，怕考试；甚至恨书、恨老师、恨学校，旷课逃学；严重者一提到学习就恶心、头昏、脾气暴躁甚至歇斯底里。厌学情绪对青少年的生理、心理健康具有极大的危害性。

厌学情绪是由于学生学习行为获得的内外反应不同而造成的，在中学生中最为常见。其内在原因是由于学生在学习过程中的消极情绪体验和自我认识存在偏差，社会、学校、家庭等外部环境的不良影响也起着消极的强化推动作用。有的学生学习基础较差，经过多次努力却只获得一次次的低分和失败，长时间受到社会的偏见、家长的漠视、教师的批评、同学的歧视。他们在学习中无法满足成功的愿望，在生活中又无人能理解关怀，品尝到的只有失败感和乏味感。逐渐形成学习无价值、自己是学不好的“差生”等观念，这些观念又会反馈到学习行为上，如此恶性循环，很快就产生厌学的情绪，甚至患上厌学症。另有一些学生小学时成绩较好，上了中学后生活学习环境改变，面临新的挑战，由于心理适应能力差，在挫折和失败面前无法正视自己，逐渐丧失自信心，消极地对待学习，从此一蹶不振，也容易产生厌学情绪。



如何帮助学生消除厌学情绪

有心理学者认为应从以下几方面入手。

改善环境，愉悦心境

要改变厌学学生对生活的态度、对学习认识，首先就必须改善他们所处的环境。一个好的环境需要社会、家庭、学校之间相互配合。社会的鼓励、家庭的关怀、教师的重视、同学的友好都有利于营造一个重学、乐学的氛围，消除厌学学生被抛弃、被歧视的感觉，对学习由厌恶感、恐惧感变为愉悦感、舒适感，从而积极、主动、愉快地开始新环境中的生活、学习。

改变观念，接受自我

让厌学学生重新认识自我价值，形成良好的自我意识，这是变厌学为乐学的重要一环。应仔细地发现厌学学生所表现出来的良好、积极的学习态度和行为，从正面予以肯定，并不断强化，让他在前后比较中接受自我，认识到自己并非无可救药，而是能学好的，相信自己也是一个有能力、有前途、受尊重的人，以改变自己无能的观念。当然，对厌学学生的评价必须客观、中肯、善意，不能讽刺偏激，以免增添逆反情绪。



培养兴趣，树立信心

兴趣是最好的老师。厌学学生对自我价值有了新的认识后，随即就要开始自我实践，这种尝试结果的好坏是他们能否彻底转变自己的关键。要尽量创造环境，让厌学学生在实践中培养兴趣，品尝到学习的成功感和趣味感，并逐步养成良好的学习习惯和正确的学习方法，进而树立信心、坚定信念，彻底清除厌学的心理障碍。

一些教育学者指出，如果想要让学生做到不厌学，那么老师就必须做到三点：不要让学生感到学习太累，不要让学生觉得题目太难做（没有成就感的学生哪能不厌学），不要让学生觉得所学的知识太高深，远离现实生活。任何一个人，对于一件自认为没有什么益处的事是不会投入太多的热心，更不会很自觉地去做的。与现实生活没有丝毫关联的学习，学生怎能不讨厌？他们认为，我国的中小学之所以会出现如此大面积的学生厌学情况，其根本原因就是因为我们教师缺乏智慧。一个缺乏智慧的教师，往往缺乏分析问题的能力，很多时候都是依赖解题答案才知道解题方法，因为缺乏有效的解题分析方法，“题海”就不可避免，学生感到累也在所难免。现实的教育缺乏智慧，一个重要特征就是不能让学生学以致用。学习是学习，生活是生活，学习与生活几乎没有任何关系。可是事实并不如此，解决生活问题本身就是一个思维过程，有效的思维方式能给解决生活问题带来很多方便，有时甚至是有了思维方式就有某个生活问题的解



决方法。反过来，生活中的思维方式在学生学习方面也大都能得到体现。

也有一些学者认为，帮助学生消除厌学情绪的良方就是——教师用自己的真情感动学生。这些学者谈道：对于喜爱学习的学生来说，他们也许更佩服一位教师的课堂教学艺术，但对厌学的学生来说，他们更在意的也许是老师是否真正关心自己，是否愿意倾听他们的感受和学习的苦恼。现在厌学的学生往往都没有明确的学习目的，家长对他好的时候，他是为了父母而学，但自己在学校的不良表现反复刺激家长，难得有几个家长对厌学的子女好脸色，所以他们为父母学习的动力不会持久。但如果他天天面对的老师总以慈祥而亲切的目光注视着他，真心的爱护他，他就会为了老师面学，逐步转化以后，他的学习目的就会明确了，也就持久了。为了中考和高考，我们许多老师把越来越多的精力都花在了钻研教材和考试说明上，也花在了如何选更多更好的模拟题搞针对训练上，但却把对学生——学习的主体的研究忽略了：没有研究学生是不是想学，没有研究他们对题海的承受限度，可能也没有把他们真正当作有感情的人，而是把他们当作考试的机器！在年复一年的重复抄写和训练中，不少学生失去了对获取知识的兴趣，在一次次违反校规校纪被请家长、挨打挨骂后，学生厌恶了上学，在经常受到老师的批评和训斥后，学生疏远和害怕了老师。在这种情况下，又怎么能使学生喜欢学习呢？东北地区有一位小学教师这些年共找回了一百多个辍学的学生。有一次，他冒着大风雪赶了二十几里地到一个辍学学生的家，什么道理都没讲，学生第二天就来上



学了。是这位老师的行动和真情感动了家长和学生。先感动自己的学生，这时也许不用给他们讲学习的重要性，他们也知道认真学习了。

还有部分教育学者、心理学者认为：要用善于变化的课堂教学来解决学生厌学情绪这一问题。

这些学者认为：教师的主要阵地是课堂，所以想要让学生喜欢学习，首先要从课堂上下工夫。平淡的说教只能使学生陷入昏昏欲睡的状态。课堂教学内容丰富多彩，教师的表情要随教学内容的变化而变化，带有感情色彩渲染的讲解会使课堂生动、感人，充满吸引力。教师表情的变化要自然，不要做作；要适度，不要过分夸张。更不能板着面孔、毫无生机、眉头紧锁，以一副痛苦的表情面对学生。任何情绪也不能带到课堂，要以微笑见学生。教学中运用的手势、眼神、身体运动等变化是教师教学热情及感染力的具体体现。声音的变化可用来暗示不听讲或影响其他学生听讲的学生安静下来。在讲解或叙述中适当加大音量，放慢速度，配合肢体语言来起到强化重点的作用。应充分利用目光的变化与学生增加感情上的交流，可以通过目光的变化对那些课堂上注意力集中、思维活跃、回答问题积极踊跃的学生表示赞许、表扬和鼓励。也可对那些听课不认真、交头接耳或做小动作的学生暗示批评。教师期待的目光对学生来讲是一种莫大的鼓舞。

在课堂上，教师应当把微笑作为面部表情的基本形态。教师的微笑会给学生一种和蔼可亲、热情开朗的印象，也往往会给学生一种鼓舞，它能使学生保持良好的心态，使课堂上产生和谐的气氛。许多优秀教师都懂得微笑的重要意义，



即使在十分疲倦或身体不适的情况下走进教室，也总是面带微笑。

用善于变化的课堂教学来解决学生厌学情绪的观点现在变得流行起来。因为这一观点的最好佐证就是：与国内的小学生太累形成鲜明对比的是，去国外读初中、高中的孩子比较快乐。去澳大利亚读高中的马倩同学说，在国内读中学感到很累，但在国外就不会。除了灵活运用课堂语言之外，老师还会安排很多有意思的课程。比如围绕一个话题去采访一些人，上课的时候每个同学上台讲述采访的过程。她说这种教学方式让大家都觉得学习是一件快乐的事情。

4

社交恐惧





【案例】

这是一个长相端正、个子稍高的男生，他叫小明，是高一年级的学生。他只是在刚刚走进咨询室的那一刻快速地看了心理教师一眼，接着坐在那里很长时间不敢抬头正视老师的眼睛，偶尔在陈述问题时斜视一下其他方向，显得十分局促不安。不过，在老师的帮助下小明最终还是说出了自己的苦恼。

原来，小明的苦恼来自他童年时代的心理创伤。那是他在幼儿园大班的时候，同桌是一个小姑娘，性格活泼，长得也漂亮，很快他们就成了好朋友。那时的小孩子从影视节目中知道，当朋友过生日的时候应该送给朋友一件生日礼物表示祝贺。有了这个念头之后，小明就开始把妈妈每天给他买零食的钱悄悄地攒了起来。到了同桌女孩生日的那一天，小明就买了一支钢笔送给了她。正当他为自己的成功感到非常高兴的时候，妈妈不知怎么知道了这件事。回到家里，妈妈问清了情况立刻发火了，上去就打了小明两个耳光，而且还狠狠地骂了他一顿：“你刚这么大点就不学好，搞闲情，没出息！”这两个耳光和劈头盖脸的责骂使小明感到自己一定是干了一件非常丢人的大错事，所以第二天到了幼儿园见到同桌的女孩时就觉得很不自在。正巧这时小姑娘的父母工作发生调动，几天之后小姑娘也转走了，小明就更觉得难过了，因为他真的很喜欢这个小朋友。

这件不愉快的事情随着年龄的增长，在小明的记忆里渐渐地模糊了。可是就在小明上小学五年级的时候，学校里发生了一对六年级的男女学生因早恋而离家出走的事情，校长



在校会上严厉批评了这种行为，接着班主任在班会上又反复批评这两个学生的早恋错误。校长和老师的严厉批评立刻就使小明想起了自己年幼时的“错事”，班主任的激烈批评使他想起了妈妈当时的责打，他觉得班主任的话是在指责自己，老师一定知道了自己当时的“丑事”。当时，小明一边听着老师的批评一边羞愧地责备自己：“我那么小的时候就有这种事了！”沉重的自责和羞耻感使他在整个班会的时间里一直都没能抬起头来。从这时起，小明开始疏远女同学，不敢和女同学说话，他觉得女人的眼睛可以看出自己心中的“坏念头”，所以渐渐地他不敢再面对女性的眼光了，尤其是女老师的目光。让他感到不可思议的是，即使走在马路上对那些从身边经过的女性的目光也不敢正视，偶然相视会感到心跳加快，恐慌不安。于是他就特别注意躲避女性的眼光，在课堂上即使老师只是随意地扫视到他的时候，他也慌忙地将视线转到别的方向，有时还会感到全身一阵发热冒出热汗。

到了初中以后情况更严重了。上课时不只是害怕女老师的目光，就是男老师的目光也感到恐怖。只是在这期间这种怪毛病对学习成绩的影响还不小，所以心理负担也不太沉重，总希望依靠自己的努力克服这个毛病。但是升入高中以后，功课负担加重了，竞争的压力也加大了，所以他越来越感到害怕老师目光的毛病是他学习上最大的障碍。他不知多少次地尝试着看一眼老师的眼光，然而每一次都在瞬间慌忙地躲开老师的眼睛。有时遇到不得不向老师当面请教的问题时，也是低着头向老师提问，心里也十分慌乱，结果常常是不懂的问题依然没有弄明白。而且每一次事后都感到后悔、自责，



可是下一次还是照样重复这样的“悲剧”。

【分析】

小明的心理和行为问题属于对他人的目光恐惧，是社交恐惧症的一种。

小明的困惑和苦恼源于童年时期母亲不当的教育方式。小明给同桌的女孩送生日礼物完全是小孩子正常的交往活动，无可指责。如果母亲觉得孩子不该节省必要的零花钱，可以耐心、平静地引导孩子，说明道理。然而这位妈妈竟然把孩子的正常交往看作成年人异性交往中的劣行，责骂一个幼稚的儿童，结果深爱孩子的母亲，却用自己的责骂在儿子的心灵中注入了一个错误而可怕的评价：“搞闲情，丢人，没出息”。

发展心理学告诉我们，儿童的自我意识还不成熟，他们的自我认识 and 自我评价基本上都以成年人的评价，特别是以父母和教师等孩子眼中的权威人物的评价为标准。小明母亲的带有强烈情感色彩的错误评价重重地压在孩子的心上形成了一个精神创伤，一个心理病灶。随着时间的推移似乎孩子已经淡忘了，其实这个创伤依然清晰地储存在记忆的深处，只要具备一定的环境条件，这“病灶”就一定会引发相应的心理行为问题，甚至形成心理障碍或更严重的精神疾病。小明正是在小学期间被班主任的严厉批评唤醒了他记忆中那个令人难堪的扭曲的评价，强化了自卑情结，加重了心灵创伤。

由于小明是个性格比较内向的孩子，有很强的自尊心，在道德品行方面又习惯于苛求自己，所以他在人际交往中就非常



敏感地关注周围人们对自己的评价，甚至产生“过敏性思维联想”，特别是对女性目光的过敏性联想。由害怕而逃避，而每一次逃避就会感到一种暂时的安全感，可是每一次逃避也就必然强化过敏和恐怖的程度。如此恶性循环，恐怖的对象就泛化了，由害怕女教师的目光泛化为也害怕男教师的目光了。特别是到了高中，沉重的学习压力使小明认为害怕老师的目光是提高学习成绩的最大障碍，可是自己又无法改变这种现状，于是这种强烈的情感更加重了上述的恶性循环。

【案例】

“我真的不想去参加这个同学聚会，因为我不知道穿什么才好。”34岁的杨玫薇说。

前一段时间，杨玫薇接到大学时代老班长打来的电话，说下周老同学们要搞一个隆重的毕业十周年聚会。去还是不去呢？整整一个星期都让她心神不宁。

说实话，杨玫薇是非常想念自己那些大学老同学的，可是她一想到没有几件高档衣服，脸上最近又新长出了好多的斑，本希望光彩照人地去参加同学聚会，让所有人感到自己比他们活得好，可这个样子怎么去呢？唉，越想越烦恼，算了，还是不去的好。于是，杨玫薇借口出差逃避了。类似的逃避已经在她身上发生好几回了。

【分析】

杨玫薇不去参加同学聚会，这不仅仅只是面对别人觉得害羞、不好意思，而是对自己以外的世界有着强烈的不安全



感和排斥感，她实际上陷入到了社交恐惧之中。

中国人，特别是女性多数内敛、含蓄，不轻易表达自己的感情。像杨玫瑰身上出现的问题，多半以为这只是性格上的弱点，而不是病态，或者不认为这是一种疾病，或者根本就非常忌讳说这是一种精神疾病。

我们在生活当中，不可避免地要与各种各样的人打交道，特别是 Office lady，社交是展示风采的重要方面，可能需要和重要人物交谈，在公众场合发表自己的观点或意见，出现在谈判、酒会、晚宴等各种社交场所。但是，由于自己不由自主地退却，或硬着头皮去了，却因表现失态而让好机会白白溜走，自己开始懊恼、后悔，可当下一个机会出现的时候，又开始胆怯、犹豫、心慌、手颤，久而久之，自信心在一次窘态中消耗殆尽。

【案例】

小张是个严重的社交恐惧症患者，主要症状是害怕异性。

小张患病已经十年多了，其恐惧症状主要表现在目光恐惧上。她害怕异性，因而有意地回避异性，但越是回避，眼睛越是鬼使神差地要去看他们，甚至是他们要害的地方。后来如果小张的视线里出现与男性相关的东西，比如打火机、烟、鞋或男性专用的衣物等，也会扰乱她的目光，使她心神不宁。如果身边有男性，哪怕距离很远，她的目光都不自然，只好低下头闭上眼睛去躲闪，但感觉特别紧张、局促不安、全身别扭，因此她拒绝与人交往、与社会交往，其生活一直处在半封闭状态中。另外，也因为这个问题，身边的人对她



都极尽羞辱之辞，让她的人格尊严受到伤害。

【分析】

小张的社交恐惧症是她初中时代有意压抑自己所引起的。

心理学家通过大量研究发现，任何一个发生社交恐惧的病人，在经过对病史的调查分析后都会发现其真正的发病背景有：家族、性格、教育环境和方式、童年创伤与经历，特别是青春发育期的性教育和由性而产生的压抑等。在社交恐惧症中，表现为恐男、恐女，还有“色目”恐惧的患者基本上均源于青春期的性压抑。

关于社交恐惧的心理学理论

据统计，平均每 10 个人中就有 1 个人为社交恐惧症所苦，但就诊者寥寥无几。不及时治疗的后果是什么呢？许多患者因长期处于人际关系障碍及社交功能丧失的情况下并发了酒瘾、毒瘾或抑郁症等精神疾病。

作为喜欢群居的人类来说，将自己孤立起来的危害是显而易见的。人类从根本上来讲是一种群居的社交动物。对我们大多数人来说，社会排斥和当众羞辱总是为人所惧、为人所避，就像怕动物咬、怕从高处落下或者被逼到一处透不过气来的洞穴里一样。这就导致了一个似是而非的情形：有些人害怕当众难堪，他们就回避对我们完整的生活非常重要的



一些社会情境。

社交恐惧症的主要症状表现为：赤面（脸红）恐惧、视线恐惧、对视恐惧、表情恐惧、异性恐惧、口吃恐惧、书写痉挛恐惧、体臭恐惧、聚餐恐惧、会议发言恐惧等。

社交恐惧的发病原因在哪里呢？2000年在上海召开的有关社交恐惧症的研讨会上，主讲人美国著名精神病学教授戴维·西汉（David Sheehan）先生说，心理、生理两方面的因素会共同导致社交恐惧症，它的发病是因为人体内一种叫“5-羟色胺”（又称血清素）的化学物质失调所致。这种物质负责向大脑神经细胞传递信息。这种物质过多或过少都会引起人们的恐惧情绪。

社交恐惧症还可能是家庭背景所致：从小性格受到压抑或者是父母没有教会他们社交的技能，要么就是搬家过多。或者是心理上的原因所致：自尊心太强，害怕被别人拒绝；对自己的外貌没有信心，过分肥胖或脸上长有严重痤疮等。

也有的专家认为，国内社交恐惧症患者较多与我们的文化中的某些不良因素有关：

与西方人相比，中国人是特别爱面子的。领导对下级最常提出的忠告是：要注意影响。家丑不可外扬，是我们大家都极力遵守的信条。然而，父母和长辈又往往不尊重晚辈，甚至当众丢他们的脸。

父母和师长往往忽视对孩子们社交能力的培养。生下来不久就交给祖母或外祖母抚养的孩子，这一点尤其严重。很多人都不懂得，从小到成年，一个人只有经常与同龄人相处，人格的健全成长才有保证。孩子们只有在与同龄人相处的过



程中，才能学会独立而不依赖他人，自尊而又尊重他人。

几乎完全在父母或老人身边长大的人，不是任性、蛮横不讲理或看不起别人，便是依赖、怯懦而孤僻，也许二者兼而有之。总之，不能平等待人，不会社交。现在，独生子女越来越多，每一个家庭都住在封闭式公寓的单元房子里，孩子很少有与同龄人一起游戏的机会。

社交恐惧症多发病于青春期，只有少数发病于20岁以后。有多种多样的症状表现形式。除个别病人外，症状只出现在和别人在一起的时候，而独处时则没有恐惧症状。

常见形式之一，在一对一的社交场合下产生强烈的不安，而与一群陌生人（如在街上或公共场所）混在一起时并无恐惧或只有轻微的紧张。发作厉害时伴有头晕、恶心、震颤等。严重者拒绝与任何人（除家属外）发生接触，不能参加任何社交活动，完全把自己跟朋友孤立起来，无法上学和工作。

有的人社交时会脸红，而实际上社交恐惧症病人并不容易脸红。有人害怕在社交场合下会晕倒、打嗝或放屁等，以致回避社交。

另一种常见形式是怕看别人的眼睛，怕跟别人的视线相遇，怕人家看到他表情不自然，或者感到别人的目光很凶恶，或者从别人的眼光中能看出对他的鄙视、厌恶甚至憎恨。

社交恐惧症的表现形式不仅仅是面对陌生人而手足无措，而且还表现为不能在公众场合打电话，不能在公众场合与人共饮，不能单独和陌生人见面，不能在别人注视下工作等较为极端的行为。在这种恐惧、焦虑的情绪出现时，还常伴有心慌、颤抖、出汗、呼吸困难等症状。



还有一些专家学者认为，社交恐惧主要是缺乏社交技巧和能力的培养锻炼所致。缺乏社交技巧给别人造成不好的印象，引起别人不好的反应，导致尴尬的处境。同时，本人觉察到了自己社交笨拙时也容易造成紧张害怕。另一些学者强调认知的作用。他们认为，有社交恐惧的病患者的社交行为在客观上完全可以恰是恰当的，但患者对自己的评价不恰当。在社交过程中，患者的自我贬低起着重要作用。不少患者本来就是缺乏自信和倾向于自卑的人。还有一些患者对自己要求过高，恨不能自己以超群的口才和举止得到所有人的称赞与喜欢。这就不可避免反复造成自我挫败，最终发展到见人就紧张害怕。

Leary (1983) 认为，已有的学说都有助于理解社交恐惧症，但没有一个学说能够完全解释已知的各种病前情况（先驱和诱发事件）以及病后的表现。Leary 把自己的学说叫做“自我推荐学说”。其要点是：社交必有动机。通俗地说，一个人只有当他希望在别人心目中造成某种特殊的印象，才可能会感到紧张不安甚至恐惧。假如不论别人对我有什么看法，我一概毫不在乎，我就不会紧张害怕。可见，决定所有社交恐惧的共同因素是动机，即想在别人心目中留下良好印象的动机。决定动机的因素有两个：一个是处境，另一个是人格。

先说处境。举例说，想和异性交朋友或谈恋爱，对方愈是貌美或有才华，动机就愈强烈，也愈容易紧张不安。又例如，参加就业面试，如果竞争的人多，挑选的标准很严格，我们就容易感到紧张不安。又例如，将要会见的人大权在握，接见将对自己的一生起关键性的作用，见面时也容易紧张。



一般地说，第一次与人见面容易紧张，因为我们都懂得第一印象特别重要。可见，就诱因或先驱事件说，往往是依着特定动机的某种处境。当然也有例外，即事先并无特殊的和明确的目的，但偶然发生的尴尬处境使病人想得到别人好印象的动机受挫，也可以成为诱发事件。再说决定动机的另外一面，即一个人的人格特性。如果一个人倾向于控制别人对他的印象，或者特别爱面子，似乎所有的人都喜欢他这才有面子；或者完美主义倾向强烈，恨不得在别人面前表现得完美无缺，那么，这种人便容易患社交恐惧症。

大量的临床研究表明，社交恐惧症的治疗效果是好的。只要病人长寿，社交恐惧迟早会减轻甚至消失。但是，如果缺乏有效的心理治疗，社交恐惧症可迁延多年，以致生命最宝贵的一段年龄在痛苦和无所作为中白白浪费了。

临床上可以见到一些极端的病例。有的病人病前人格相对健全，恐惧是在强烈的创伤性处境下发生的。这种病例用系统脱敏治疗效果好。另一个极端是病人有人格障碍，从小害羞、怕见人，又特别爱面子，争强好胜，并且从小一直缺乏社交训练，没有任何兴趣爱好，充其量只是会啃书本，考试总是名列前茅。这种人一到青春期，社交恐惧便明显起来，往往并没有什么确定的诱因。比较多见的是处境因素和人格特性二者的交互作用导致社交恐惧的发展。为什么中年以后社交恐惧症会自发缓解呢？很简单，社交的特殊动机随着年龄的增长而相应地减退了。通俗地说，脸皮变厚了，社交恐惧症便失去了生长的土壤。广义的社交包括与父母的交往，但还未见一个病人在父母面前发作社交恐惧，研究表明



这不外三种情况：一是父母视子女为掌上明珠或天才或孝子，赞赏与爱护备至，恐惧不可能发生。二是父母总是看着子女长大，对子女的一切都了如指掌，毛病和缺点都看得一清二楚。子女也就不认为父母对他们会有什么别的看法和评价，既无需装模作样，也不会希望从父母那里得到特别的好印象。三是子女对父母满腔怨恨和敌意，愤怒使恐惧无法存在，或者亲子情感淡薄，彼此都觉得没有什么关系，也就缺乏社交的动机。

社交恐惧症的治疗方法

65

那么，如何治疗社交恐惧症呢？常见的治疗方法主要有以下几种：

催眠疗法

精神分析师将社交恐惧者催眠，挖掘其心灵或记忆深处的东西，看是否经历过某种窘迫的事件，试图寻找到发病的根源。这种疗法时间长，花费也比较大。

强迫疗法

心理医生让社交恐惧者站在车水马龙的大街上，或者让其站在自己很惧怕的异性面前，利用巨大的心理刺激进行强



迫治疗。

情景治疗

让社交恐惧者在一个假想的空间里，不断地模拟发生社交恐惧症的场景，重复练习发生症状的情节，精神分析师会不断地鼓励其面对这种场面，让其从假想中适应这种产生焦虑紧张的环境。

认知疗法

这是一种不断灌输观念的治疗方法。医生不断地告诉社交恐惧患者，这种恐惧是非正常的，让其正确认识人与人交往的程序，并教给他一些与人交往的方法。

66

药物治疗法

这是目前被认为最有效的治疗方法。主要是针对社交恐惧者的发病是因为体内化学物质“5-羟色胺”（又称血清素）的失调所致，所以运用某类药物调节平衡。主要有以下几类药物：抗焦虑药（安定类）、不可逆性单胺氧化酶抑制剂（苯乙肼类）、受体阻断剂（以心得安为代表）、三环抗抑郁剂（以氯丙米嗪为代表）、四环抗抑郁剂（以马普替林为代表）、丁螺环酮、选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRI）（以赛乐特为代表）、5-羟色胺去甲肾上腺素再摄取抑制剂（SARI）（以博乐欣为代表）、可逆性单胺氧化酶抑制剂（吗氯贝胺类）。至于这9种药



物中哪种药更适合于某个患者，一定要由医生认定。

精神分析方法

我国著名心理学家陈仲舜曾经用短程精神分析法治愈了一例“恐男症”的女孩。这个女孩有一个很特殊的恐惧体验，即每当遇到男性时，就出现一种即将被强奸的恐惧感，这时她表现得气喘吁吁，全身发抖，满面通红，大汗淋漓，只有闭上眼睛卧倒休息或那个男人离去后，她才能从惊恐中恢复过来，为此她怕见所有的男人，包括她的父亲。她说她并无此经历，也没有过任何性接触，在对她进行催眠分析中，得知这种恐惧完全来自三四岁时，父亲对母亲所施“强暴”行为的记忆（它被压抑在深层心理中），她的种种表现，恰恰是她母亲当时的表现。在她领悟后，再晓之以男女人伦之道和对性的认识，指出她有性需求和性压抑，故而出现“恐男症”。后来随着她的认知能力的提高，病情逐步缓解，直到交上了男友。

有的学者还提出了社交恐惧者的“自疗方法”：

(1) 不否定自己，不断地告诫自己“我是最好的”、“天生我材必有用”。

(2) 不苛求自己，能做到什么地步就做到什么地步，只要尽力了，不成功也没关系。

(3) 不回忆不愉快的过去，过去的就让它过去，没有什么比现在更重要的了。

(4) 友善地对待别人，助人为快乐之本，在帮助他人时能忘却自己的烦恼，同时也可以证明自己的存在价值。



(5) 找个倾诉对象，有烦恼是一定要说出来的，找个可信赖的人说出自己的烦恼。可能他人无法帮你解决问题，但至少可以让你发泄一下。

(6) 每天给自己 10 分钟的思考时间，不断总结自己才能够不断面对新的问题和挑战。

(7) 到人多的地方去，让不断过往的人流在眼前经过，试图给人们以微笑。

测验：社交恐惧症自测量表

68

【问卷项目】

1. 我怕在重要人物面前讲话。 答：（ 1 2 3 4 ）
2. 在人面前脸红我很难受。 答：（ 1 2 3 4 ）
3. 聚会及一些社交活动让我害怕。 答：（ 1 2 3 4 ）
4. 我常回避和我不认识的人进行交谈。 答：（ 1 2 3 4 ）
5. 让别人议论是我不愿意的事情。 答：（ 1 2 3 4 ）
6. 我回避任何以我为中心的事情。 答：（ 1 2 3 4 ）
7. 我害怕当众讲话。 答：（ 1 2 3 4 ）
8. 我不能在别人注目下做事。 答：（ 1 2 3 4 ）
9. 看见陌生人我就不由自主地发抖、心慌。
答：（ 1 2 3 4 ）
10. 我梦见和别人交谈时出丑的窘样。 答：（ 1 2 3 4 ）



【计分方法】

每个问题有 4 个答案可供选择，它们分别代表：

1. 从不或很少如此；
2. 有时如此；
3. 经常如此；
4. 总是如此。

请根据自己的情况在上表中圈出相应的答案，此数字也是你每题所得的分数。将分数累加，便是最后得分。

【结果分析】

1~9 分：放心好了，你没有患社交恐惧症；

10~24 分：你已经有了轻度症状，照此发展下去可能会不妙；

25~35 分：你已经处在社交恐惧症中度症状的边缘，如有时间一定要求助心理医生；

36~40 分：很不幸，你已经是名严重的社交恐惧症患者了，快去求助心理医生或精神科医生。

5

逆反心理





【案例】

小明是一个7岁的小男孩，聪明伶俐，父母对他寄予了很高的期望。为了尽早开发孩子的智力，家长让他学画、学钢琴，整天把小明关在家中，埋头苦画、苦练。而孩子并没有这方面的兴趣与爱好，对此感到枯燥乏味。父母硬要他学，时间一长他便出现了逆反心理。要他画画，他就是不画，要他弹琴也不肯。钢琴买来没几个月，就被搁在一旁。在父母生气打他时，他竟将乐谱撕得粉碎向父母身上扔去，以示反抗。

【分析】

案例中的小明不肯练琴，甚至把乐谱撕得粉碎向父母身上扔去，他所表现出来的这种行为就是由逆反心理造成的。父母预防孩子出现逆反心理，应该尊重孩子，采取关怀、亲切的态度，避免在对立的情绪下对孩子提出要求。孩子喜欢听鼓励的话，家长宜多采取鼓励和有趣味性的提法，使孩子乐意接受，减少逆反心理。

【案例】

15岁的小红自小就聪明伶俐，很听爸妈的话，是一个人见人爱的好孩子。可近来小红变了，凡事总爱与父母顶嘴，自作主张，有时还偏要同父母“反其道而行之”。例如，小学毕业后，爸妈为她就近选择了一所重点中学作为报考志愿，而她偏挑选了一所离家较远的中学，她不是喜欢路远，而是有意同爸妈抬杠；小红有鼻炎，父母为她买了滴鼻药水，她却有意把它扔了；父母问她考试成绩，她明明及格了，却偏



说不及格；有一天气候突然变冷，小红的母亲特意给她送去衣服，她竟当着同学们的面把衣服扔在寝室的地上；她爸爸平时工作忙，一有机会就想跟她聊聊，她却把他拒之于千里之外。这令小红的父母十分焦急，不知如何是好。

【分析】

上述个案中小红的行为是逆反心理的表现。逆反心理给青少年和家庭都带来不好的影响，甚至可能成为孩子人生道路中的一种挫折，所以做家长的，一定要经常同孩子交流，及时了解他们的学习和生活情况，并能够从他们的角度，根据他们的心理替他们着想，从主观和客观上理解他们、帮助他们，达到双方交流的融洽，这样才能收到好的教育效果。

【案例】

因为父亲跟他谈话从来都是以命令式的口吻，16岁的李亮愤怒地朝自己年迈的父亲举起了菜刀。

李亮出生于1989年，父母现已55岁，晚年得子让夫妻俩对孩子有截然不同的态度。父亲是典型的严父，对孩子说话一律是命令的口吻，而母亲则非常溺爱孩子，而且喜欢不停地唠叨。李亮认为自己最烦恼的事就是他的父亲“经常因为黄豆大点的事冲他喊”。李亮也承认自己“脾气不太好，易怒”。到了青春期，出现逆反心理的李亮与父母的矛盾开始爆发。去年12月，再一次遭到父亲呵斥的李亮，冲着父亲举起了菜刀。这时候李亮的母亲终于认识到问题的严重性，到沈阳市心理研究所求助。



【分析】

对于父母的教育极为不满的李亮，由于逆反心理作祟竟然对自己的父亲举起了菜刀，真是令人难以相信。

根据权威部门的统计，现在的独生子女中崇拜父母的仅占 1.5%，而绝大多数不知道对其他人感恩，有自闭或者暴力倾向。正因为如此，孩子的逆反心理更容易被“放大”。如何解决像李亮这样的问题呢？有的心理咨询师认为，要改变这些孩子必须要“打碎我执，恢复淳朴”，否定孩子的自我中心立场。在和孩子的沟通过程中，不仅要让孩子换位思考，而且要投入到对方的感受里，并由情感带动认知，连带着思维模式的改变，才能使孩子真正地面对家庭、学习中的问题。这样，就不会再有因逆反心理而把菜刀举向父亲的“李亮”了。

逆反心理理论

逆反心理在青少年成长过程的不同阶段都可能发生，且有多种症状表现。如对正面宣传不认同、进而不信任的反向思考；对先进人物榜样无端怀疑，甚至完全否定；对不良倾向持认同情感，大喝其彩；对教育者“顶牛”、“对着干”，教师让他往东他偏要向西，教师要他念书他偏要写字；对改革及规章制度则消极抵制、蔑视对抗等等。逆反心理是一种消极的心理品质，对青少年身心的健康发展极为不利。那么，



逆反心理的实质是什么？青少年为什么会产生逆反心理？如何对青少年的逆反心理进行调适呢？

所谓逆反心理，是客观环境与主体需要不相符合时产生的一种心理活动。是指受教育者在接受教育的过程中，因自身固有的思维模式和传统定式，在特定教育情境下所产生的与认知信息相对立的并与一般常态教育要求相反的对立情绪和行为意向。它作为一种特殊的心理现象，在青少年学生中表现得尤为突出。逆反心理的形成是一系列心理活动过程的结果，其心理机制的过程是：首先是教育的内容及相关的信息在特定的教育情境中引起受教育者的注意；其次是受教育者接触并理解教育的内容（信息），并将所理解的信息及所形成的观点和态度与自己原有的认知结构（包括思维方式、价值观念、知识修养）和态度观念加以比较；最后，经过比较、分析，作出接受或抵制态度反应。如果受教育者经过比较分析之后，确认与原有的认知相悖就产生抵制，进而产生逆反心理。逆反心理的实质是一种特殊的反对态度，是青少年在社会化过程中逐渐形成的一种稳定的逆向心理倾向。

有的学者对青少年中极具代表性的中学生的逆反心理进行大量的研究，通过研究认为中学生逆反心理具有以下特点：

一是盲目性。具有这种心理的学生，一事当前，无论其正确与否都盲目的加以抵制，甚至反其道而行之。凡事不考虑可行还是不可行，只要他想干就干，随心所欲，不考虑后果；遇事好感情用事，缺乏冷静的思考。

二是感应性。具有逆反心理的学生常常给教师“挑刺”，给学校挑“毛病”，甚至发展到以冲撞教师为荣，以敢于和教



师唱对台戏为荣，把教师、学校对学生的每一个要求都说成没有必要，我行我素。这种逆反心理对先进层来说是一种逆向拉力，对后进层来说是转化的阻力，影响着两头。如不善加引导，对班风、校风建设影响很大，妨碍学生进步。

三是自发性。没有什么人指使，也没有十分明确的指向目标，不知该做什么与不该做什么。往往不受约束，不听劝告，一意孤行，只图“心里痛快”。事后教师处理重了他不服，处理轻了他会认为教师软弱可欺，从而变本加厉地“出难题”。

四是可变性。有的学生具有逆反心理但并不是处处逆反，随着环境、条件的变化和教育的作用，因势利导，逆反可以发生逆转，具有可变性。

逆反心理作为一种特殊的反对态度，主要是由认知、情感和行为意向三大要素构成的。其中，认知是受教育者态度的基础，在对态度的作用中，认知主要是对逆反心理起准备和导向作用。这是因为，无论什么人（不包括思维不健全者）怎样认识某一现象或问题，在其心理上都具有一定的较为稳定的思维方式和价值观。这些稳定的价值观和思维方式所构成的认知，支配着人们对某一现象或问题将要采取怎样的做法，即是拥护、支持、顺从的态度，还是怠慢、反对、逆行的态度。情感是逆反心理的第二个构成要素，指人们在心理上对认知信息内容的一种情绪体验，即喜悦（愉快）、烦忧或反感。它在逆反心理中起决定的作用或是直接的动力。具体地说就是青少年在接受教育的过程中，当理解掌握了某一信息或观念时，一般会感到一种满足、充实和愉悦；而对不理



解的信息和观点，一般会感到疑惑、焦虑和烦忧。将这些对新观念、新信息的情绪感受与原有的认知结构中所存储的知识内容、态度加以比较，当原有的不良情绪不能有效地克服和剔除时，不良情绪就会愈加强烈，从而导致抵制有关教育管理的内容和信息的行为意向。当这种意向倾向越来越多时，逆反心理就会逐渐转化为一种逆反行为。为此，作为逆反心理的第三个构成要素——行为意向，在逆反心理中的作用也就显而易见，即它是逆反心理转化为逆反行为的准备，它直接接受逆反情感的作用和影响。充分认清逆反心理的构成及其作用，不但能加深对逆反心理实质的认识，而且对寻找解决对策，并有效地预防青少年逆反心理的产生有很大的意义。

青少年逆反心理产生的 主客观原因

影响青少年逆反心理产生的因素，概括起来有以下几方面：

主观因素

青少年逆反心理的产生首先是和青少年时期特殊的生理和心理发展紧密连在一起的。

(1) 青少年时期由于大脑的发育成熟并趋于健全，脑机能越来越发达，思维的判断、分析作用越来越明显，思维范围越来越广泛和丰富。特别是思维方式、思维视角已越出童



年期简单和单一化的正向思维，向着逆向思维、多向思维或发散思维等方面发展。尤其是在接触社会文化和教育过程中青少年渐渐学会并掌握了逆向思维等方法。正是青少年思维的发展和逆向思维的形成、掌握，为逆反心理的产生提供了心理基础和可能。

(2) 青少年时期青少年在性方面的发育逐渐成熟，第二性征越发明显和突出，随之性别意识、性意识逐渐强化和建立。由于性的发育而导致的性别意识、性意识又进一步在心理上产生断乳，进而形成渐趋强烈的个性意识、独立意识、成人意识。正是这些意识的形成，使他们认为自己已长成大人，理应自己管理自己、决定自己。面对老师的教育，家长的指教，有意无意地回避、反感甚至背离。教师诲人不倦的施教、家长苦口婆心的相劝等等，早已被强烈的独立意识和成人意向驱散了。

(3) 青少年时期尽管生理和心理的发展有了极大的飞跃，但其生理和心理的发展又是不平衡甚至是矛盾的。这种矛盾和不平衡主要表现在生理上的成熟和心理上的不成熟。具体来说青少年在心理认知发展中，由于阅历和经验的不足，造成其认识的不坚定性和易动摇性；他们的思维虽然具有独立性、批判性，但他们认知事物和看问题时的偏差太大，从而出现认识上的片面、偏激、固执和极端。对老师的正常教育往往从对立面去思考，把老师的劝说、要求、批评，把家长的指点、提醒、督促等看成是“管”、“卡”、“压”，是和自己过不去，是对自己自尊心的伤害，进而把自己放在施教者的对立面。



客观因素

青少年逆反心理形成的客观因素具体表现在以下方面：

(1) 家庭不良因素的影响。家庭是青少年成长的根本环境，它是人生中最先接受教化的地方。家庭中不同的教育方式会培养出孩子不同的心理品质和个性。一些家庭中不良的教育方式，直接影响着青少年逆反心理的形成。例如家长教育方式的简单粗暴或命令式、专断式等惯用的教育方式，以及在生活、学习等方面期望值过高，要求过严等，这些都无形地在孩子心理上造成一种压力，当这种压力不断积蓄、沉淀，青少年又找不到良策排解时，便在情感上对家长所进行的一系列教育、说教、劝说产生抵触，在情绪上不满，进而产生逆反心理。

(2) 学校不良因素的影响。学校是青少年成长和社会化的主要环境，学校不良因素的作用也是青少年逆反心理形成的又一因素，而且是主要因素。学校不良因素对青少年学生逆反心理产生影响主要表现在：一是教师教育指导思想的偏离和方法上的不当。具体来说一些教师在教育指导思想上存在着为完成施教任务而施教等应付差事的想法。在这种思想指导下，教师不认真探索教育的最佳、最有效的途径和方法，教育从内容到形式而且照本宣科、呆板乏味，使学生对教育产生反感或心理上的逆反。二是教师在施教过程中，不尊重青少年学生，不顾及他们的心理感受与体验。当他们出现问题时，不是站在青少年的角度分析问题，而是一味地强



调师道尊严，导致他们对教育者本身的排斥，进而对教育产生逆反心理。三是一些教师不能客观评价学生的性格、能力、成绩等方面，过于注重分数，对学生的一点小错就揪着不放，使学生产生“老师对自己失去信心”的想法，在情感上与老师对立、背离甚至反其道而行之。此外，施教的内容老化及教育上的灌输和填鸭方式也是造成青少年逆反心理的因素之一。

(3) 同辈群体不良因素的影响。同辈群体是指同龄或相近年龄组成的群体。在众多同辈群体中，青少年受同辈群体的影响最突出的是表现在对同辈群体的依赖上。这是因为在青少年同辈中，青少年们不仅有共同的心理感受和需求，而且都有相近的爱好、兴趣和共同的行为倾向，它们之间相互容易认同，最能达到或造成相互转化与感染。其中青少年同辈群体中积极的价值观念及行为倾向与家庭、学校、社会的教育目的大体一致，置身其中的个体青少年的心理就较为正常、合理，而青少年同辈群体中不良的价值观和行为倾向则对置身其中的一些青少年心理产生不良影响。比如在青少年学生中存在的不良英雄观、出风头、唱反调就使一些本来正常的青少年在心理上受到潜移默化的影响，再加上青少年自身心理的不稳定和模仿性，容易使其形成逆反心理。因此，在青少年逆反心理的形成中同辈群体的影响是不可忽视的。

(4) 大众传播及社会文化的影响。随着信息时代的到来及大众传播事业的发展，大众传播媒体对青少年的影响日益扩大，不仅给青少年提供了学习、求知和受教育的新途径，也带来了一定的负面影响。大众传播媒介在信息选择、制作



上因着力大众，而忽视了对青少年受众群体的关照，使一些成人文化中不良的、世俗的因素，用来警示青少年的内容，却被青少年负面地接受了；另外，由于大众传播还强调新奇性，介绍一些国内外的时尚新奇现象，如朋克、嬉皮士和具有反叛精神的摇滚文化等，也影响并辐射着我国青少年的反文化心态和反文化意识的形成。

青少年逆反心理的调适方法

1. 全面评价青少年，努力挖掘“闪光点”

自尊和受人尊重是生存的一种基本需要。希望得到别人的理解和支持是人的天性。青少年更是如此，一旦他们有了进步，就应该立即表扬。否则，青少年的心理得不到强化，就会丧失信心。特别是对待后进生，家长和教师就更应该善于发现他们身上的“闪光点”，在全面充分肯定他们优点的同时，恳切地提出希望。使他们看到自己的潜力和前途，进步得更快。前苏联著名教育家马卡连柯曾说：“培养人，就是要培养他对前途的希望”。当我们教师努力挖掘出每一个学生的“闪光点”，点燃了学生的心灵之火时，学生的逆反心理就会烟消云散，就会以良好的心态投入学习。



2. 加强感情投入，密切教育者和被教育者的关系

无论是心理学理论还是大量的社会现实都说明，感情是一只无形的手，推动着人们的行为倾向和一些做法。有些事情并非顺理成章，并非符合科学要求，但由于感情的因素，无形地左右着人们的某些行为，这就是情感魅力。对于心理、生理均不成熟的青少年来说，在其行为意向和决策中，受感情因素影响很大，他们喜欢什么，不喜欢什么，直接影响着他们的行为。有经验的教育工作者们都有体会，学生的学习热情很高，很大程度上是因为喜欢某个老师。如果我们教育者在感情上与被教育者多些沟通、多些亲近，相信青少年在心理上就不会再有那种厌恶、背离，逆反心理自然就会淡化或消除。

亲其师才能信其道。当教师让学生感到可亲、可敬、可信赖时，学生就愿意接受教师的教育。尤其对那些遇到挫折而失去生活信心，并用怀疑、敌视的态度对待周围一切事物的学生，则要给予他们更多的安慰和关怀。教师应学会理解学生，做学生的知心朋友，要尽量缩小“代沟”，不要把自己的观点强加给学生，要做到同学生心理相容。师生感情越深，学生的逆反心理就越小。前苏联教育家苏霍姆林斯基说：“教育者不应该是—一个不动感情的只按某些公正性的条条办事的审判官。”学生毕竟是孩子，他们在生活和学习中出现这样或那样的错误是正常的，教师应针对学生的不同个性，采取不同的教育手段，讲究教育艺术。和风细雨——开导式，身先士卒——示范式，反客为主——自调式，将错就错——归



谬式，一鼓作气——激将式，精雕细琢——琢玉式，曲突徙薪——预防式等等，都是很好的教育手段。消除青少年逆反心理的关键在于教师的教育机智。

3. 加强同龄群体的指导

任何群体都会对个体产生一种心理压力，这可以说是一种生存、生长环境对人的压力。消极的群体对个体的正常心理产生的则是一种动摇力量。为此，加强对同辈群体的正确指导，及时发现不良风气并做到尽早扭转是防范逆反心理和不良习气滋生、扩大的有效手段。特别是对同龄群体中“领袖人物”进行有效”的控制和指导，则更是必要的。

4. 加强对社会文化现象的分析和导向

面对社会错综复杂的文化现象和社会问题，青少年往往还未具备正确的认知能力，常常是因为好奇心驱使进行模仿，难以辨清其实质或其中蕴含着的积极、合理因素。这就需要教育者及时、有效、准确地把握这些现象和问题，把它提出来置于被教育者面前，深刻分析其实质和其中的合理成分，帮助青少年构建正确的认知，避免盲目的追随。这也可预防、消除逆反心理。

5. 重视心理疏导，加强心理健康教育

学生之所以产生逆反心理，主要是因为学生的认知与情感或者是认知与意向发生矛盾。“心病还得心药治”，为此，教师要对有逆反心理的学生进行心理辅导和心理咨询，加强心理健康教育，解决他们的心理症结。在当今的素质教育中，



心理健康教育有着重要的地位和作用。心理健康教育的特殊意义就在于它为学生知识的获得、能力的发展、思想品德的形成、审美素质的培养以及身体素质的发展提供良好的心理基础。正如苏霍姆林斯基所说：没有心理上的修养，体力的、道德的、审美的修养就不可想象。

教育过程中要针对学生消极心态的特点与成因，用有效的方法进行疏导。比如，学生对教师有疑惧、怨恨心理，则教师应用坦诚交谈和以诚相待的方法，使师生相互信赖；对自尊心受伤害而自卑的学生，教师要给予信任，激起他奋发自信的心理。尤其是在转化学生逆反心理时要注意运用自信的心理。同时，注意运用“自己人效应”与学生保持同体，即把对方与自己视为一体，把教育者置于学生的心理位置去认识、体验和思考问题，从而选择适当的方法去处理问题，以取得良好的效果。这就是我们常说的“设身处地”、“将心比心”。这种“同体观”是一种重要而有益的思维方式，它有助于处理师生关系，改变人际心理气氛，开阔我们的教育思路。同时，由于教育者本身是从学生时代走过来的，学生的今天也许就是教育者的昨天，教育者如能回忆起自己当年犯错误时的心情，对学生犯错误时的心情就能认识得更真切些。这样，就会缩短双方的心理距离，引起师生情感上的共鸣，有利于控制学生的逆反心理。

6. 引导学生正确对待自己的成败，防止和克服消极逆反心理

学生在受教育过程中常常会遇到成功与失败的问题。在



各种成败面前，我们常常可以看到一种有趣的归因现象：许多学生往往对自己的成功作内在归因，对自己的失败作外在归因。例如，有的学生总是赞赏自己学习的成功，认为是自己的能力强或自我努力的结果；对学习上的失败，常常抱怨环境恶劣、题目太难、没有机会或运气不佳等情境因素，而对其他同学学习的成败却作出相反的归因。这种归因偏见会产生心理上的不平衡或心理的不相容，进而导致逆反心理的产生。因此，教育工作者要教育学生正确认识自己，不断完善自己，培养他们对自我心态进行调节的能力，教他们学会归因和简易的自我疏导方法。比如，用心理换位法理解他人的心情，减少对他人的责难和埋怨；用自我激励法来振奋精神，克服自卑，树立自信；用情境和心理转移法、归因客观投射法和自我宽容法来减轻过分的心理压力、痛苦和自责。此外，教育学生对别人也应有正确的认识，能给予公正的评价。总之，要发挥学生的主体能动作用，使他们学会自我调控，既善于自我解脱，又善于自我振奋，这无疑是避免产生消极逆反心理的又一有效途径。

在对逆反心理的研究上，也有部分学者认为逆反心理并非一无是处。他们认为：从青少年在受教育过程中逆反心理的表现结果来看，既可能有盲目的、自发的、与感性经验相联系的逆反，也可能有经过自觉探索、深思熟虑的逆反；既可能有与求异思维、对比联想相联系的积极的正向逆反，也可能有与偏激、对抗、反控制相联系的消极的负向逆反；既可能有内隐的逆反，又可能有外现的逆反。因此，我们对青少年在受教育过程中表现出的复杂多样的逆反心理，不能横



加指责、全盘否定，不能简单地斥之为是低层次的心理意识，更不能不加分析地归咎为性格偏常，而应该看到这种心理现象的二重性、复杂性、年龄阶段性、自发与盲目性、稳定与可变性等特点。对青少年中的逆反心理现象应具体分析，实事求是地作出评价。这些学者在肯定青少年在受教育过程中所表现出逆反心理的负效应（一是变态的心理模糊了学校教育交流点；二是发散的效应削弱了学校教育的凝聚力；三是逆向的思维定式降低了学校教育的正效应；四是封闭的心态助长师生对立情绪，影响青少年身心健康）的同时，也肯定逆反心理的正效应。他们认为：青少年中的逆反心理具有二重性，既有影响学校教育的消极的负效应，又有促进学校教育的积极的正效应。正如早已被专家们研究所证明的那样：逆向思维也是符合科学思维规律的，曾在科学史上起到过积极推动科学向前发展的作用。尽管逆反心理和逆向思维并非完全是一码事，但逆反心理的思维方式是逆向思维的。逆反心理是逆向思维过程中产生的一种有据可循，并有某种合理因素的特殊心理现象。有人曾对青少年进行问卷调查统计，学生顶撞教师时“至少有点道理”的答卷占 53%。因而可以说，在青少年产生逆反心理的过程中实际上包含着合理的内核，应充分肯定其中的某些闪光点。

积极的逆反心理在思维方式上，往往具有求异和思辨的特点，是与求异思维密切联系的。求异思维是通过多种假设和思辨的设想，甚至运用对比联想的方式去寻求答案的一种创造性思维方式。在创造性教育教学过程中，求异和思辨乃是受教育者智慧的火花、创造的源头，是人们在探求科学真



理的过程中不可缺少的重要因素。对于每个青少年来说，积极的逆反心理更是创造性接受教育中最为宝贵的因素之一，它极有可能过渡转化为创造性思维，推动青少年在许多司空见惯的现象中发现新问题，创造新知识。他们对于不理解的认知信息或客观事物进行反向思考，不愿照搬传统的一套，多问几个为什么，并非坏事。这正是他们进行的独立决策和创造性思维不可缺少的环节。更何况，有些逆反行为本身就是对的，例如对教育者传授的错误知识、理论说教，以及对不良的学风、弄虚作假、独断专横的教育方法的逆反等等。这些逆反心理都有值得肯定的积极的一面，对学校教育具有正效应。

关于逆反心理正效应的观点应该引起我们广大家长和教育者的足够重视。

6

学习障碍





【案例】

李昂今年5岁零6个月，明年就要上小学了。妈妈是一位幼儿教师，从小就开始培养他的各项特长，让孩子学钢琴、背唐诗，李昂的口头表达能力很好，能说会道。可在幼儿园里却坐不住，不认真听讲，学习新东西很快就会没兴趣。尤其不爱动手，更不爱运动，注意力不集中。妈妈为此十分着急，可周围有的同事却说没什么大不了的，上小学后自然就会好的。

母亲带李昂进行学习能力测查，发现李昂视知觉分辨能力和视知觉—动作统合能力只相当于4岁儿童的水平，注意力也存在严重障碍。他被认为是将来上学可能会患上学习障碍，即在写作业、计算或阅读方面比正常孩子落后。这类孩子智力大都正常，但由于涉及视知觉方面的能力严重落后，而出现学习马虎、注意力不集中和阅读困难的情况。

【分析】

学习障碍并非只是在上学后才表现出来，在学前阶段，尤其是幼儿园的中班以上，孩子们已经开始某种学习，如认字、学习儿歌和做手工等，一般正常的孩子在这些学习活动上都表现出浓厚的兴趣，并且没有什么困难。如果有的孩子像李昂这样对这些活动的注意力难以集中，经常搞小动作、不听老师讲课、破坏纪律或不知遵守集体活动规则，那就要警惕孩子可能患有学习障碍。

儿童的学习障碍应当及早发现、及时矫正，其中一个有效的预防方法就是进行学习能力测查，也就是说看一看儿童



的各项学习能力，即听、说、读、写能力是否与年龄相匹配，如果学习能力严重落后于实际年龄就可能出现学习障碍。

一个儿童并非达到某一生理年龄就自然具备了该年龄的能力。比如，一个6岁的儿童身体运动能力达到了6岁标准，可以拍球、跳绳，但视-动统合能力却只相当于5岁孩子的水平，语言能力只相当于4岁半儿童的水平，如果上学他就会遇到写和读的困难。

如今的家长都很重视孩子的早期教育，孩子从小开始学识字、学绘画、学钢琴等，可更为基本的是对学习能力的培养，即培养孩子基础的听、说、读、写的能力，让孩子觉得学习不难。事实表明，学前和小学低年级是培养学习能力的最佳时期，也是矫正学习障碍的黄金阶段。年龄小的孩子，他们就像没写上字的白纸，可塑性很强，由于学习障碍处于初级阶段，矫正起来也相对容易一些。在这个阶段的努力往往事半功倍，而真正能做到这一点的家长一定是一个理性和科学的家长。

【案例】

张小祥，12岁零5个月，福州师大附小六年级学生。小祥是由妈妈牵着手来到某儿童发展研究中心的，他依在妈妈身上，走路很不自然，行为完全像幼儿园大班的孩子，功课也不爱做，这是什么原因呢？家长和学校老师都百思不得其解。

通过测试和诊断，医生得出诊断数据：视觉处理点线面能力——4岁6个月大；感觉动作能力——5岁；听觉记忆广度——正常。这些数据表明，小祥有2/3的能力未得到发展，



还处在幼儿园大班的程度，这样，又如何能完成小学六年级的课程呢？

【分析】

“我的孩子注意力老是不集中，做事拖拉，多数孩子只需半个小时就可完成的作业，他却要用整个晚上，还需要家长的监督才行……”

“我的孩子智力正常，但是无论怎样努力，在班里的成绩排名总是变化不大；长于背诵，却不甚理解；注意力不集中，好动，坐不住；做作业的时间总是拖得太久；畏缩不前，社交能力差；不懂游戏规则，没有同学愿意与之游戏，爱与年幼者玩耍……”

如果您的孩子有以上现象的某一种或数种兼有，那么他有可能就是学习障碍儿童。简单地说，学习障碍就是指智力正常，但学习能力落后、学习成绩低下的儿童或青少年。学习障碍有若干不同的类型。

第一类是感觉动作落后。一些孩子由于从小缺少活动，在平衡性、协调性方面和肌肉力量方面及精细动作方面存在严重落后。

第二类是视觉—动作统合能力障碍。这类孩子的一个突出特点就是粗心。

第三类是阅读障碍。这类孩子往往记不住字和词，提笔忘字，写字经常多笔少划。

第四类是数学障碍。这种孩子一般很听话，爱学习，爱读书，可就是遇到计算题和复杂一些的数学或物理题就解答



不了。

第五类是注意缺损多动障碍。这种孩子自控力差，经常跟比自己小的孩子一起玩，显得十分幼稚。

儿童的学习问题是近年来教育界、儿童心理学界、儿童保健学家关注的热点问题。在信息社会，在竞争激烈的今天，学习必然是家庭教育和学校教育的焦点。然而，越来越多的都市儿童出现学习障碍，全社会都来关注儿童心理健康，已是刻不容缓的大事。孩子智力正常却学习不好，家长们通常认为是孩子贪玩、不愿学习造成的，因此除了训斥批评就是没完没了地陪同补习。专家提醒家长，孩子学习差，要去找学习障碍专家，看孩子是否患了学习障碍症。

据报道：对 130 余例 14 岁以下“差生”进行的智商测定和跟踪调查显示，这些“差生”只有 20% 学习态度不端正，20% 存在智力障碍，剩下 60% 的孩子则是由于存在不同程度的视觉、听觉注意力差、方向感差等学习障碍而影响了学习。

据介绍，有针对性的训练治疗，对 90% 患学习障碍症的孩子有明显效果。有关专家认为，多方面原因可导致孩子的学习障碍，如孩子的活动范围受到限制，儿童应有的摸、爬、滚、打、蹦跳等行为发育的自然历程被人为破坏，大人对幼儿过度保护，孕期病毒感染、早产、难产等都会造成儿童的神经系统无法健全发展，从而导致心理疾病的发生。其中最主要的是家长没有对孩子进行早期教育或过分溺爱。不和谐的家庭氛围也会间接引发学习障碍。因此，专家向家长建议，为避免孩子患上学习障碍，应从孩子小时候做起，让孩子懂得自己的事情自己做，锻炼其手、脑、眼、耳的协调能力，



同时保持良好的家庭气氛。

对学习障碍儿童的研究发现,除了极个别的孩子是因为双亲中有酗酒或先天遗传造成的以外,绝大部分孩子都是因为后天缺乏对神经系统的锻炼造成的。生活的都市化使婴幼儿的生活空间和活动范围大大缩小,孩子缺少玩沙、玩水的乐趣和阳光雨露的洗礼,运动量明显不足。再加上目前普遍存在的小家庭和独生子女等情况,孩子从小缺少玩伴,失去了与同龄人交流的机会和经验。孩子最多的活动就是独自看电视,五官接受刺激的机会明显欠缺。调查发现,由于缺少刺激,剖腹产儿的学习障碍发生率明显高于正常出生的儿童,城市儿童的学习障碍发生率明显高于农村儿童。

留美华侨、特殊教育专家刘弘白博士认为,天下没有不是的孩子。因为从教育的角度而言,只有不是的父母和老师。孩子出现学习障碍后,应及时进行矫治。一般来说,6岁前是最佳预防期,7~10岁为最佳矫正期,12岁为可治上限。不过,医治学习障碍这一“时代病”,还需要家庭教育的配合。家长对孩子的养育方式不能一味呵护,要给予适当摔打和挫折锻炼,为孩子创造与同伴交流的机会。

关于学习障碍的心理学理论

学习障碍的国际通用标准为:学习努力,智商正常,但是某一门科目或者认知功能落后于同年级学生至少两年。儿童学习障碍是多种因素共同作用的结果,涉及生物学、语音



心理认知和成长环境等多个方面。

学习障碍的神经心理学研究

如果给学习障碍下个严格的定义就是指人的神经系统或人的大脑在发育过程中，由于各种原因所导致的延迟或发育不良。针对发生这类问题的人群，国际通用的矫治方式，是进行神经心理方面的训练。而在国内，相关的神经心理学的发展，还几乎是零，更别提与之相配套的诊断或矫治的专业机构了。儿童神经心理学是神经心理学的一个分支，它研究儿童在学习过程中的认知障碍及克服的方法。脑发育的问题会导致认知功能的障碍，所以神经心理学是把“脑”和“心理”放在了一起，也就是说脑和神经发育不好，会影响心理。

学习障碍儿童的增多越来越引起教育学家、神经心理学家、医学家们的重视，也是亟待研究解决的一个重大课题。

随着社会的进展，人类生活环境的变化，学习障碍的发病率呈上升趋势。有资料表明，发达国家的学习障碍发病率比发展中国家和地区高，如美国为 10%~20% 左右。我国在 1982 年是 10% 左右。

学习障碍儿童的发病因素主要有医学遗传因素、神经心理因素、教育因素、环境污染、烟碱、酒精及饮食品中兴奋毒素等，导致脑功能轻微失调，主要影响神经中枢传导递质，神经肽、酶类及蛋白质代谢，信息传递等功能失调。如父母患精神病、癫痫病等神经质症，容易遗传给子女而发生脑功



能失调。环境污染如含铅汽油、汽车尾气，使孕期妇女、婴儿、儿童的铅摄入过多。铅是最古老的和研究最完善的神经毒质，可以在法老年代的埃及人手稿中找到它对中枢及外周神经系统作用的记载，包括对油漆匠、排字工人和补锅匠的毒性影响，现在愈来愈多的注意力集中在它对婴儿发育神经系统的作用和子宫内铅污染。其来源是环境、食品和水、油漆，空气中80%以上的铅是从含铅汽油中而来。铅能引起乙酰胆碱和去甲肾上腺素释放及血红素代谢途径中酶类影响。铅可在婴儿脐带中及胎盘中找到，其浓度和母体紧密相关。6岁以下儿童血铅水平大于40微克/升，即可明显出现注意力分散和思维紊乱。

酒精对中枢神经的伤害。父母饮酒的影响是通过遗传因素传给子女的，导致孩子在将来学习中的记忆障碍。

吸烟的父母会使其子女由于烟碱对神经递质的刺激而受到伤害，烟碱是中枢兴奋剂，它是去甲肾上腺素和多巴胺及中枢儿劳酚胺的释放，包括生长激素、内啡肽，导致神经递质紊乱，从而影响注意力及学习和记忆。

饮食因素主要是由于味素即谷氨酸单钠的摄入而影响中枢神经系统，使脑内兴奋性神经递质亢进，导致小儿多动、注意力涣散。兴奋性毒素的摄入主要是味精、海藻酸、鹅膏草氨酸，其来源是汤料、饮料中的添加剂。

学习障碍的治疗，首先是采取兴奋剂利他林，许多研究和临床证实其并不能改变脑功能，只是一种暂时性改善症状而已。此药没有疗程，一般是哪天上学哪天服药，不上学不服药。因为不能治愈，故而一些神经心理学家主张用感觉统



合训练方法来改变学习障碍。

学习障碍理论的主要观点

学习障碍一词是由英文 Learning Disability (简称 LD) 翻译而来的。世界学术界最早的界定是美国特殊教育家柯克作出的, 他提出了学习无能的概念 (1963)。在各时期, 学术界有影响的主要观点如下:

(1) 学习无能是指儿童在语言、说话、阅读和社会交往技能方面的发展障碍。这些障碍不包括盲、聋感觉障碍和智力障碍。(柯克, 1963)

(2) 学习障碍是个体在涉及理解或运用语言(口头或书面语言)方面的一种或多种基本心理过程出现的失常。这种失常可能表现在听、想、说、读、写、拼音或数学计算方面的能力不足……但不包括由视觉、听觉或运动系统缺陷, 智力落后, 情绪失常或由环境、文化及经济状况引起的学习问题。(美国联邦教育署, 1977)

(3) 学习障碍是指一组由不同原因导致的失常, 表现在听、说、读、写、推理或数学能力的获得和运用上出现明显困难。(美国全国学习障碍委员会, 1981)

(4) 学习障碍儿童是指这样的情况: 有的儿童虽然智力一般, 感觉器官和运动功能也没有障碍, 环境方面也不存在问题, 但却出现视觉或听觉上的知觉障碍, 注意的范围狭小、持久性也短、活动水平异常高、容易冲动、反应过敏、心神不定, 所以, 在智慧学习(如读、写、算等的学习)上成绩



不佳。这和学业不佳儿童、学业迟缓儿童是不同的。一般认为，这是由脑机能的轻微障碍所造成的。（〔日〕辰野千寿.学习心理学.1986）

（5）学习障碍是指智力正常的孩子在说、写、读、算的过程中，能力的获得与运用上所产生的困难……医生称之为“大脑功能轻微不良”，心理学者称之为“高智商低成就”，教师称之为“学习不振”或“学习缺陷”，而近年来国内特殊教育界则采用“学习障碍”来描述此种现象。（刘弘白.学习障碍 100 问.1993）

（6）学习障碍学生是指在义务教育的范畴内，智力正常，学习水平偏低的学生。（上海市闸北八中）

（7）学习障碍是指在获取与运用听讲、说话、阅读、书写、推理或数学能力上有重大困难的学习异常者，这些人的智力是正常的。（中央教科所，陈云英、王书荃，1995）

在以上 7 种观点中，迄今为止影响最大、运用最广的是美国联邦教育署及学习障碍委员会的两个定义。国内研究者的观点不一。

有人认为：理论派别不同，对学习障碍的提法不同，如学习障碍、学习困难、学业不良等。（北京市教科所，梁威，1995）

也有人认为：在汉语中，学习障碍与学习困难是两个经常混用的词，在概念上它们是不完全相同的，后者较前者含义广泛……还包括由于智能不足、情绪困扰、环境不利及其他各种原因造成的学业不良。简而言之，学习困难者是指学校中的差生。（中央教科所，陈云英、王书荃，1995）



学习障碍的成因及症状特征

从学习障碍研究的历史和现状来看，不同学科，不同时期的研究者，从不同角度揭示了学习障碍形成的原因和症状特征。

(1) 1896年，摩根发现儿童能辨认一些词，但不知词意，即词盲现象。此后的研究者从生理的、医学的角度认为学习障碍儿童的问题是脑器质性损伤的结果。

(2) 20世纪50年代中期，心理学界与教育界认为并非所有的学习困难者都是由于脑器质性的损伤所致。有些儿童其实是轻微的脑功能失调(MBD)或感知—运动障碍。

(3) 美国特殊教育家柯克1963年在学习障碍的定义中用“学习无能”一词相当清晰地揭示了学习障碍学生的成因及特征。学习无能是指儿童在阅读、数学计算、语言发展和社会交往等方面实际水平明显低于应有水平；学习无能将儿童的感觉障碍和智力障碍排除在外；学习无能没有完全排除社会文化差异的影响；学习无能也包含了中枢神经系统机能的失调。

(4) 美国南加州大学的珍·爱尔丝博士1969年提出感觉统合的观点。她估计：学龄儿童总体中大约有5%~10%，其感觉统合功能有相当程度的缺陷，因而产生学习障碍或情绪困扰、行为异常等问题。

(5) 美国联邦教育署于1977年在学习障碍的定义中指出其症状包括：知觉障碍、脑伤、大脑功能轻微失调、阅读障碍和进行性失语症。



(6) 美国全国学习障碍委员会于 1981 年在学习障碍的定义中指出：这些失调的原因是个体内在的，并被认为是由中枢神经系统功能失调而引起的。

(7) 我国杭州大学心理系吕静教授等 (1983) 发现认知能力缺陷是小学差生的主要特点。

(8) 日本教育学者北尾伦彦 (1986) 研究表明：造成学业不良的因素可分 3 个层次。

第一层次因素是直接相关因素 (包括来自教师方面的不适当的教学内容与方法等，还包括来自学生方面的学习活动失败，基础学力的欠缺，正确的学习方法、态度、习惯的欠缺等)；第二层次因素 (环境方面的条件，包括学校、班级、家庭等诸因素)；第三层次因素 (社会适应性方面的条件，包括班级、教师、家庭、同学等诸因素) 是间接相关因素。

(9) 台湾心理学者刘弘白博士 (1989) 的研究表明：综合造成学习缺陷的各种因素，可分成环境、身体、心理三类因素。身体方面的因素会直接影响个体的心理状态，心理因素也会改变身体器质上的正常功能，尤其是大脑的功能，身心两者相互影响，互为因果，但不能左右学习的环境条件，环境条件却可以左右学生的身心条件。学习障碍儿童的特征有情绪、感觉动作、视觉动作、语言、阅读、数学 6 个方面。

(10) 上海华东师范大学心理系顾蓓晔等人 (1991) 研究学习困难学生的行为特征，分析概括出身心发展、社会交往、认知水平和家庭等方面是影响学习困难学生的诸多原因。

(11) 首都儿科研究所孙静等人 (1995) 研究发现导致学习障碍的因素有生理、环境和心理三方面。生理原因是：视



觉、听觉缺陷，空间定向混淆，左右两侧感混乱，运动过度不良的肢体形象，营养不良；环境原因是：创伤经验，家庭压力；心理原因是：注意力涣散、异常，视知觉、听知觉或视听辨别能力较差，听觉或视觉的短期记忆能力差，对文字或非语言概念的理解与解释能力迟钝。学习障碍儿童的特征有听说、阅读、书写、运算、非语言的能力异常。

(12) 台湾社会大学特聘教授陈文德(1995)指出：“身体及器官反映到大脑各感觉区的感觉学习信息，一定会在记忆中有无数次统合，才会发展出语言表达、运动计划、左右脑思考、人格情操区的成熟。由于环境不良和错误教导的影响，这些统合可能会不足或失败，进而形成学习能力的障碍。”

(13) 北京雨林学习能力研究中心张雨青等人(1995)运用因素分析法获得学习障碍的7个因素：视知觉能力、语言能力、社交能力、理解能力、行为问题、运动能力和感觉—动作能力。这些基本学习能力的不足以及行为问题的发生是导致儿童产生学习障碍的主要原因。

以上这些研究者从不同角度探索了学习障碍的成因和症状特征，表明学习障碍的形成是一个复杂的过程，是许多因素交互作用的结果。学习障碍儿童的重要症状是学习能力不平衡。以下是一些研究者针对学习障碍的成因提出的各种诊治方法。

感觉统合训练方法

美国加利福尼亚大学的 A.J.Ayres 根据神经生理学的理



论，最早提出了感觉统合这一理论和方法。她认为，作为人类行为、动作发育的基本感觉系统，如触觉系、前庭感觉系、本体感觉系，这些系统对于人类的认知发展起着重要作用，具有感觉、认知、认识机能的发育过程。

在日常生活中，人类所有的动力和行为都与大脑神经系统感觉统合功能有关。例如：爬、站、走、跑、吃饭、穿衣等室内外所有的生活行为和游玩；视觉、听觉、触觉的认知，嗅觉、味觉、身体肌肉感觉、平衡感觉以及身体的其他感觉；语言理解表达能力的获得，如描画、写字、写作文、读字、读文章等，完成这些动作和行为无一不是大脑神经系统感觉统合的结果。人类对于一些简单的动作和行为往往是无意识进行的，但要完成一些复杂的、高难度的动作和行为时，需要有意识地调节和控制，也就是说，对来自外界环境以及自身内部各种各样的感觉刺激和信息，进行选择、整理、有序的工作，是通过大脑神经系统来完成的。一旦感觉统合发生问题，就会出现种种障碍，如动作不协调，不能完成复杂的动作和行为，不能正常地进行日常的生活、学习和游戏，因此，矫治 LD 儿童的感觉统合障碍是极为重要的。

1. 学习障碍儿童的触觉刺激的训练

触觉在人类感觉系统机能中占有很重要的位置。胎儿在子宫内的感觉体验，出生时通过产道的感觉体验，出生后与外界的温度、事物以及和他人皮肤接触的感觉体验等，对提高胎儿和新生儿神经系统的机能起着重要的作用。

触觉刺激对于 LD 儿童神经系统整体感觉的统合以及感觉



认知、感觉运动起作用。如用软毛刷、干毛巾或丝绸等柔软的布类，轻擦孩子的背部、腹部、腕部、颜面部、手、脚等部位的皮肤。手背及前腕部是触觉防卫最小的部位，由于这些部位是和正常的环境相互作用接触最多的部位，而身体的腹侧、颜、足部位对刺激敏感，触觉防卫大，往往是难以接受的部位，这些部位是否要摩擦，使用何种工具摩擦，不要强制进行。对于这些敏感的部位，可根据 Rood 发明的方法，使用绕上骆驼毛的电动旋转轴辅助进行摩，使产生的刺激轻快而舒适。根据临床观察，摩擦口腔周围皮肤对孩子语言的发育起重要作用。另外还可以让孩子进行皮肤刺激的游戏，如水中游戏，黏土游戏，沙、草坪上的裸足游戏等。

一般来说，触觉刺激对神经系统产生影响的时间约在刺激 30 分钟以后，时间越长，效果越好，但要根据孩子的耐受程度加以确定。

2. 学习障碍儿童的前庭刺激的训练

前庭感觉是人类接受刺激的重要的基本感觉。前庭刺激的训练是感觉统合障碍治疗的重要方法之一。通过给予前庭器官各种不同程度的刺激，使调节姿势反应的前庭功能正常化，在接受触觉刺激的同时，有助于其他感觉的统合。前庭的功能对大脑整体功能起着重要作用，刺激前庭在知觉运动训练中广泛得到使用。如让孩子接受下列各种运动的训练：

——旋转性运动，如：旋转木马、旋转椅子等。

——摇晃性运动，如：采取腹卧位、仰卧位、侧卧位、头脚颠倒等体位进行荡秋千、吊床等游戏。



——平衡性运动，如：走平衡木、平衡板等。

——跳跃性运动，如：蹦床、翻滚、垫上运动等。

——姿势反应性运动，如：进行儿童踏板车、沙坑、草坪、滑梯、腹部爬行等游戏。

——速度感、位置感、距离感的体验，如：让孩子一只脚着地，一只脚踏上滑行的儿童踏板车等。

在训练中，被动性的旋转、摇晃的速度以 25~30 次/分钟的频率为宜。

学习障碍儿童对前庭刺激的持久力个体性差异较大，有的孩子表现为恐惧不安，对于有这样反应的孩子要特别注意，例如，可将吊床高度降低，靠近地面缓慢的、安全的、不给予威胁地进行旋转、摇晃。

进行上述各种身体运动的训练，通过各种身体运动感觉的体验，达到感觉统合的效果。

3. 学习障碍儿童的本体感觉刺激的训练

作为人类动作、行为的另一个基本的感觉是本位感觉，这是指身体各个部位的肌肉、肌腱、关节、韧带等来自自己身体的一种感觉，靠这种感觉人们进行动作和行为的调节、修正、有目的的行动、肌肉的收缩、松弛、关节的弯曲、伸展等所产生的自身的状态和运动，这些都是来自自己身体刺激信息的感觉处理。如果本体感觉有障碍，就不能很好地解扣纽扣、取物、抓物，不能根据对象物的性质，掌握用力的轻重，常常将东西弄碎、弄坏。为了使本体感觉正常化，提高基数统合功能，可以让学习障碍儿童接受下列的训练，如：



游泳、摔跤、拔河、跳绳、搬运货物、踩童车以及其他使肌肉紧张、收缩的运动。肌肉收缩将有助于中枢神经系统本体感觉信息的输入。

以上3种感觉统合训练的方法，刺激时间的长短、刺激的强弱程度、使用工具等要充分尊重孩子的意愿，孩子的选择很重要。孩子感到舒适、愉快，才能达到感觉统合训练的目的，取得比较好的治疗效果。

测验：学习障碍学生常见的学习行为特征

106

【使用说明】

《学习障碍学生常见的学习行为特征》主要提供学校教师了解学习障碍学生可能出现之行为特征，作为初步筛选学习障碍学生的基础。学生如果经常出现下列行为特征，并不等于就是学习障碍学生，应进一步详细了解发生下列行为的原因，以作为教学辅导的依据。

一般学习能力

1. 平时看似聪明，与一般学生无异。
2. 学习速度慢，明显比同班同学差。
3. 注意力差，不容易持续专心进行活动。
4. 记忆力差，常记不住老师或父母交代的事情。
5. 理解能力差，常弄不清楚抽象或较复杂的符号或词汇。



6. 组织能力差，说话或做事显得凌乱，没有重点与组织。

学业表现

(一) 听

1. 听话理解能力差，常抓不住老师或同学说话的重点。
2. 不喜欢听人家说话或讲解，听课比自己学习更不专心。

(二) 说

1. 在学校几乎不说话。
2. 口语表达能力差，无法和老师或同学沟通。
3. 说话不清楚，一般人不容易听得懂。

(三) 读

1. 不会注音符号。
2. 不会认字，或会认读的字很少（比一般同学少很多）。
3. 无法阅读课本或考卷说明。
4. 朗读不流畅，常断断续续或结结巴巴。
5. 无法理解课文大意或复述阅读内容的重点。

(四) 写

1. 写字困难，连仿写都有困难。
2. 作业书写凌乱，写字像画图或拼凑完成，或重复描写涂改。
3. 不会写出完整通顺的句子（尚未教到者，请跳过此项）。
4. 会抄写，但不知字和词汇的意义。

(五) 算

1. 较高层思考推理与同年龄同学差不多，但基本运算能力有困难。



2. 不会一对一的数数。
3. 只能念出 20 以下的数字。
4. 需要手指协助运算加减。
5. 会加减运算，但不会解应用题。
6. 会加减，但不会乘除（尚未教到者，请跳过此项）。
7. 会加减乘除的运算，但不会解应用题（尚未教到者，请跳过此项）。
8. 虽然学过小数、分数，但不会运用小数、分数或比例的概念（尚未教到者，请跳过此项）。

学校生活适应

1. 经常忘记上课需要带的作业簿、课本和文具，或忘记交作业。
2. 经常遗失个人物品，东西散乱，不会保管自己的东西。
3. 参与各项活动的反应及动作比一般同学慢。
4. 对人际互动的判断常有错误，容易造成冲突。
5. 动作笨拙、奇怪或方向颠倒、缓慢，平衡感不佳。

7

考试焦虑





【案例】

一天下午，一位家长带着女儿来到儿科心理门诊：“医生，我女儿玫玫学习成绩一直不错，自进入高三起，我调整了家中的活动安排，一切围绕玫玫高考这个中心转。我和她妈戒掉电视瘾，压低说话声，盛饭、铺床、打理书包等女儿的一切由我们代劳。除了正餐、点心外，还给她吃一大堆保健品，还给她讲一些因高考而成功的例子激励她等。搞不懂为啥她考试成绩总提不高。”

玫玫向心理医生介绍说，她一到一些较重要的考试前就紧张，怎么睡也睡不着，考试时头晕心慌、手心冒汗。甚至尿频腰痛，脑中一片空白，明明会做的题目可当时怎么也想不出来，考过后却很懊恼。

【分析】

玫玫学习努力，成绩提不高的原因是“考试焦虑”在作怪。一般情况下，学生对考试有些紧张是正常的，适度的紧张不但无害，而且还有利于考生调动学习的积极性，提高注意力和反应速度。但像玫玫这样影响到身体和考试正常发挥的情况，就必须加以纠正。

在和心理医生的交谈中，玫玫说出了久压于心的感受。自从进入高三，高考一下子变得真实起来，父母的刻意照顾、同学间的竞争、亲戚朋友的成功，使玫玫深感压力很大，觉得高考只能成功，不能失败。否则就完了，不但自己很没面子，也对不起父母。因此，每逢考试就十分紧张，担心考砸了。时间一长，又担心自己会因紧张而影响考试成绩，从而



更加紧张，形成了恶性循环。

心理医生首先和玫玫一起分析了她对高考的错误认知，使她认识到高考并不是成功的唯一指标和唯一机会。考试只是对平时学习的一种反映，应重在平时，养成“练习当考试——考试当练习”的心态。同时鼓励玫玫分析自己学习上的优势，找出存在的问题，共同探讨寻求切实的解决方法，增强了玫玫的自信。并引导玫玫和家人一起制定符合实际情况的考试目标和具体的复习计划，注意劳逸结合，学会放松。指导玫玫采用深慢呼吸控制法、积极自我暗示法等对付考场上的焦虑。学习掌握一些成功考试的常用技巧，如先易后难、仔细审题等。

经过交谈和心理测验，心理医生认为玫玫的父母也同时存在着对高考的“焦虑”，而且这种焦虑对玫玫有明显影响。究其原因，他们对女儿前途的认识和设想过于单一，过分夸大了高考的重要性，忽略了女儿的自身能力，对玫玫的过度照顾可能只是用来缓解父母自身焦虑的一种方式，玫玫正是通过父母的这一方式，感觉并接受了“焦虑”的情绪体验。平时他们和女儿虽然相互体谅照顾，但很少袒露彼此内心的想法，沟通渠道并不通畅，因此相互形成的压力得不到及时缓解。

经过数次心理咨询和治疗，玫玫对考试的紧张情绪有了明显好转，老李夫妇则再也不做女儿的全能保姆了。当然，他们的相互沟通、相互了解和支持也更多了。



【案例】

小王是某重点中学高三的学生，现临近高考，近两个月来她精神紧张无法集中精力学习，不得不过来找医生咨询。“我无法集中精力学习，思想不停地开小差，总想一些没有必要的事，看到身边的同学都把全部精力投入到学习中，我感到非常着急，但越着急则越容易开小差，上课时不能集中注意力听讲，复习时看了前面的内容则忘了后面，有时一段内容看了好几遍仍无法记住，考试成绩越来越低，原是班里前十名，现在下降到十五六名，虽然我们学校是重点中学，但这样下去我担心考不上大学，您能帮我集中精力学习吗？”

【分析】

原来这名考生出现了考试焦虑。考试是许多孩子都紧张的事，尤其是初三、高三的学生。专家研究认为，高考前大概有 70%~75% 学生有紧张的表现，这属于正常的反应。但出现以下症状就可能发生“考试焦虑”，如：生理上失眠、吃不下饭、胃肠道不好、肚子痛、尿频、头晕头痛、眼睛疲劳、胸闷、心跳加快、双手颤抖等；心理上莫名害怕、紧张、烦躁、记忆力下降、注意力不集中、情绪不稳、发脾气、无故哭泣等。怎样帮助孩子消除紧张和焦虑的情绪呢？

首先，要培养孩子的自信心。第一，老师、家长要多表扬和鼓励；第二，鼓励孩子把自己的想法付诸实践，并能从中获得满足；第三，培养独立性和动手能力；第四，有大目标同时还要有小目标，每有小的进步都能自我激励。可以让孩子拿出一张纸，中间画一条竖线，左边列出优点，右边列



出缺点，每天多看看优点。挤出饭后、睡前和学习疲劳时的时间，参与家务劳动和体育锻炼。自己定学习计划，每天按计划完成，已经完成的事情不再怀疑。

其次，有些孩子眼高手低，一心要上重点学校，但是学习拖拖拉拉，有时还忍不住要看电视、玩电脑、听歌曲。其实正确的做法应该是制定一个客观的目标，而在行动上用高标准要求自己。平时写作业也应该像考试一样按时间完成，不要随便听音乐、看电视、吃东西等，也不要一个问题想半天，平时紧张，考试时就放松了。

另外，平时要大量做题，考试时一看那些题的类型都见过，自然就不紧张。要提高学习效率，并不是学习时间越长越好。一个成年人一次注意力集中的时间也只是 50 分钟，所以不要连续学习好几个小时，造成用脑过度、神经衰弱，应该是学习 45~50 分钟，休息 10~15 分钟，大脑休息的最好方式除了睡眠以外就是体力劳动或体育锻炼。

沈阳市精神卫生中心咨询考试焦虑热线电话的专家们整理出高考学生较为集中的六大问题，对有考试焦虑的同学有着较好的指导作用：

问题一：担心考不上理想学校，影响未来。

诊断：原因在于期望值过高，需要改变自身认知，与老师探讨，根据实际情况作准自身定位。

问题二：平时成绩非常好，但大型考试、模拟考都不理想，失去信心。

诊断：属于“克拉克”现象。应分析考试具体失利的原因，从学习角度对症下药。



问题三：担心与恋人考到不同学校、地区等，与高考冲突。

诊断：此种焦虑比较少见，需要多沟通，面对现实。

问题四：每天不上网就学习不进去。

诊断：考试压力过大，学习成绩下降。可引导学生采取户外活动、同学交流等方式减压。

问题五：莫名其妙的情绪低落，无动力。

诊断：人的情绪呈曲线活动，情绪低落有很多原因，需要具体分析。但时间过长、程度过深就需要到医院进行心理诊疗。

问题六：考试能不能改变生物钟。

诊断：调整自身周期，需提早适应。

【案例】

一名高三学生焦急地找到心理医生，述说自己面临的困难：“我是一名高三学生，再过一个多月就要高考了，最近几次轮番‘袭击’（模拟考）下来我的成绩都不理想，并非是我不会，而是在考试的时候好紧张，就是控制不住紧张情绪，接下来还有好几次‘袭击’呢！您说我该怎么办呢？”

“面对一次次的考试，感到压力非常大，觉得特别累。我平时学习挺用功，可最近面临毕业前的考试时，心里越来越紧张。现在，一看到试卷，眼前就一片漆黑，即使做过的题也忘了。等考试结束，走出考场，又全都记了起来……”

【分析】

这名高三学生属于考试焦虑中的考试怯场。考试怯场是



学生在考试中因情绪过分激动、焦虑、恐慌而造成思维和操作困难的一种心理现象。主要表现为：心跳加快、呼吸急促、满脸通红、出汗、头昏、烦躁、恶心、软弱无力、记忆受阻、思维迟钝等，有时全身发抖、两眼发黑，甚至昏倒。

出现考试怯场的主要因素有：

一是认识评价能力的影响：有些考生平时偏科，对平时学的好的课程胸有成竹，而对平时学得不好的课程过分担忧。由于缺乏自信心，这门课考试前的焦虑状况就高，考场上易出现怯场现象。

二是生活规律失常的影响：有些考生考试之前连续熬夜，破坏了正常的睡眠、饮食、休息等习惯，因而使得压力增大，以往积累的身体不适由内隐逐渐外化，出现腹泻、头痛、失眠等现象，这种情绪紧张又导致考场上的出汗、颤抖等怯场表现。

三是人格因素的影响：有些考生性格比较内向拘谨，自控力和应变力差，遇到考试就会紧张担忧，易引起考试焦虑和怯场；有些考生过分自尊，但又对自己缺乏信心，担心考试失败有损自己的形象或影响自己的前程等，也会引起考试焦虑和怯场。

对考试怯场，可以通过一些调适措施加以避免：一是要正确评价考试。考试是教学过程的一个组成部分。通过考试，推动学生对所学课程进行系统的复习，从而加深理解，进一步巩固知识。比如模拟考，其目的无非是检查学生的知识掌握情况，查缺补漏，以便今后的复习。没必要把它看得太重。应将注意力集中在知识的学习和理解上，真正地掌握科学文



化知识。胜利并不意味着得到十全十美的结果，而应该是超越自我，发掘出自己最大的潜力。所以，应以平常心对待考试。二是认真学习，充分准备。平时刻苦勤奋、认真学习，考前全面复习，考试时就会充满自信。如果平时不用功，考前突击，势必引起考试焦虑。三是良好的心理素质。考试中的心理素质首先是指个体心理在本身及环境条件许可范围内所达到的最佳状态，其次是指能减轻心理障碍带来的精神压力以改进和保持上述状态的能力。前者属于心理健康，后者属于心理卫生。

如果在考场上出现怯场，这种简单方便的放松方法或许对学生有所帮助：

身体自然坐正，轻闭双眼，双手平放桌上，在深呼吸的同时，收紧双拳及全身肌肉，然后慢慢呼出，并随之放松肌肉，待情绪趋于稳定后，再继续答题。

关于考试焦虑的心理学理论

考试焦虑又称为考试恐惧，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，还可能伴有失眠、消化机能减退、全身不适和植物神经系统功能失调症状。这种状态影响考生的思维广度、深度和灵活性，降低应试的注意力、记忆力，使复习、考试达不到应有的效果，甚至无法参加考试。



有的考生因此反复逃避考试，严重者可发展为精神障碍。

考试焦虑是比较复杂的消极情绪现象。不少人对此提出了自己的观点和理解，曼德勒（G.Mandler）提出，考试焦虑是一种处于失助和紊乱状态下的一种情绪；沃尔普（J.Woipe）强调，考试焦虑是一个习惯性的、条件性的情绪反应。萨拉森（I.C.Salason）主张，应当把考试焦虑看作是同注意和认知评价相联系的紧张情绪状态，等等。总而言之，考试焦虑是在一定应试情境的激发下，受个体认知评价能力、人格倾向等其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御和逃避为行为方式，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

并非所有的焦虑对学习都是有害的。焦虑是一种复合性情绪状态，包括焦虑反应、过度焦虑和焦虑症等三个由轻到重的层次。焦虑反应是人们对一些即将来临的紧张事件进行适应时，在主观上产生的紧张、不安、着急等期待性情绪状态；焦虑症是神经症的一种，主要是紧张、不安等症状比较严重，但对产生这些不适的原因不很明确。考试焦虑介于两者之间，属于过度焦虑，其特点是焦虑已明显地影响正常学习和生活，但患者对引起焦虑的原因十分明确，考试一旦解除，多能迅速恢复。

许多研究业已证明，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极性和自觉性，提高注意力和反应速度等，也就是说，在考试及其准备过程中，维持一定程度的紧张是有必要的。但是，考试焦虑与学习效



率并非都是呈正相关的。有人发现，紧张的动机和学习成绩呈“倒U形曲线”，即焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习的积极性，学习效率在一定范围内随着焦虑的增强而提高，但过强的动机表现为高度焦虑和紧张，反而引起学习效率的降低。这一规律被称之为“耶克斯—多德森定律”。

过度的考试焦虑，是考生走向高考成功的重要障碍，其危害性不可小视。

首先，对学习效率和复习的效果造成危害。过度考试焦虑容易分散和阻断注意力，使考生不能专注于学习和应试；使思维呆滞凝固，令比较、分析、综合、概括等具体思维能力无法正常发挥，令创造性想象、发散性思维更难以产生。过度考试焦虑可能使考生多年苦心积累起来的学习经验和能力丢失殆尽。

其次，是对身体健康的危害。过度考试焦虑，特别是在持续时间较长的情况下，会影响考生心血管系统的功能，出现心律不齐、血压升高等症状；会使消化系统功能紊乱，还会影响呼吸系统和内分泌系统的功能，诱发各类疾病。

再次，是对心理健康的危害。过度考试焦虑危及人的心理健康，特别是如果转化为慢性焦虑，对人的心理健康威胁更大。考试焦虑会使人的意识范围变得狭窄，认知评价能力无法正常发挥；会使心智操作效率降低，给学习和生活带来困难；会使情绪难以稳定，自制力减退；会使人格结构遭到损害，使人的心理反应过于敏感，不能与周围的人和睦相处，人际关系陷于紧张状态；会使人的社会适应能力大大削弱，社会责任感下降。慢性焦虑还有可能发展为焦虑症，对人的



心理造成长远的不良影响。

考试焦虑的产生是内因和外因相互作用的结果。外因来自于学校、家庭和社会；内因与个体的个性、抱负、早年经历、认知水平和心理承受能力等有关。考试焦虑是后天习得的心理障碍，它是个体在不良的教育环境下主客观因素共同作用而形成的，多数是因为家长和老师有意或无意对小孩的学习提出过高要求，超越了小孩的承受能力并形成了过度的心理压力。研究表明考试焦虑与下列因素有关：①考试焦虑与能力水平呈负相关，即学习能力相对较弱或学习效果较差者容易产生考试焦虑；②考试焦虑与抱负水平呈正相关，即要求自己成绩过高者容易发生；③考试焦虑与竞争水平呈正相关，即考试意义越大越易产生；④考试焦虑与考试失败经历呈正相关，即经历过重大考试失败者容易产生；⑤考试焦虑与心理生理状态呈负相关，即心理承受能力差的人容易产生，且与生理状态也有关系。

考试焦虑的防治方法

考试焦虑是一种心理障碍。根据其产生的原因和机制进行防治，多能收到良好的效果。

正确对待考试成败

人们在日常生活和工作中常把成败得失归之于某种原因。



心理学上叫做“归因”。有些学生之所以形成自卑心理，其中一个主要原因是对学习中成败得失的归因不当。学生的归因一般分为两种类型：外部归因与内部归因。具有外部归因特征的同学认为自己学习成绩的好坏受运气、他人（父母、教师等）、任务的难度等这样一些复杂和自己难以预料的外部因素主宰和摆布。具有内部归因特征的学生往往把学习上的成功归结为自己的能力、努力的程度，把学业上的失败归结为“自己努力不够”、“学习不认真”、“没有充分发挥自己的潜力”等等。学生的不同归因，影响着他们对待学习的态度和行为方式，影响着他们的成就动机和抱负水平，作为一名考生要善于对学习中的成败得失进行正确的归因。心理学家认为，学生在成功或失败时把主要原因归之于内部的努力，有利于激发学习责任感，提高学习努力的程度，克服自卑心理，形成较高的成就动机。

扬长避短

人总有自己的长处和短处。不要把别人看得十全十美，把自己看得一无是处。不要因为自己的失败而怀疑自己的全部能力。要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩。有的考生文、史、哲、外语或数、理比较好，应该发挥这方面的优势，刻苦学习，深入钻研，力求把这些知识理解得更深、更透，掌握得更牢，从而为选择符合自己特长、能力和兴趣爱好的专业打下一个良好的基础。对于自己学得不太好的功课，要下工夫去弥补，不要让它们拖自己的后腿。



从成功的学习开始

自卑感较强的学生，拟定的学习目标要切合实际，必须是经过自己的努力能达到的。学习时要考虑到所学教材的顺序性和难易性，所学内容要适合自己的认知特点和能力水平，是自己能够掌握的，以保证自己的学习从一开始就获得成功。成功的学习，不仅可以使人获得成功的喜悦，而且这种愉快的情感体验会增强学习兴趣和学习信心，提高学习能力，促使人产生继续学习的欲望。

多与外界交往

122

自卑的学生多数性格内向，不善交往和言谈，自己把自己封闭孤立起来。他们心理活动的范围、内容都比较狭窄，常常朝向自我，老是翻来覆去地在某些问题上打转，加之个人认识的局限性，就会使心理活动走向片面，常使自己陷入深深的自卑之中不能自拔。因此，心理学家主张自卑的学生应该积极同父母、教师、同学交往。通过与他们的交往，向他们倾吐内心的烦恼，抒发受压抑的情绪，从中得到安慰鼓励，使心情变得开朗起来。同时，还可以从他们那里了解到对自己的看法评价，更好地认识自己；相互探讨学习中的问题，学到更多的知识经验，提高自己的学习能力。



学会调节控制自己的情绪

心理学的研究表明，采用转移法、自我暗示法等可以调节控制自己的情绪。转移法，是把隐藏在内心的不良情绪投射到某物或某人身上，以求得解脱的一种方法。心理学认为，在发生情绪反应时，大脑中有一个较强的兴奋灶，此时如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可抵消或冲淡原来的优势中心。因此，当由于过度的脑力劳动而引起情绪烦躁紧张时，有意识地做点别的事情来分散注意力，可以使神经活动达到平衡缓和，使情绪得到缓解。如听音乐、散步、打球、看电影、骑自行车等正当而有意义的活动，都可以使紧张烦躁的情绪松弛下来。自我暗示是以语词对自己施加的心理卫生、心理预防及心理治疗的方法。目的是要调整控制自己的情绪、情感、爱好等。通俗地说，是进行自我教育、自我说服。语词是人类高级神经活动的特有刺激物，能够通过心理对整个有机体发生作用。语词不仅能使人惊恐不安，而且也有使人安静下来的奇效。当你在学习中感到急躁厌烦时，可以自言自语：“不要急躁厌烦，急躁厌烦无济于事，只会有害无益，只有刻苦用功，坚持不懈，才能取得成功。”这样你就会心平气和，安静下来。积极的自我暗示有利于提高你的自信心，增强战胜困难的勇气，帮助你摆脱不良情绪。

123

合理发泄

当人不能调节控制自己的不良情绪时，可用语言或适当



的行为进行宣泄，以求得内心的平衡。如遇到伤心事时，痛哭一场；激怒时，对着沙袋或墙壁痛击一阵。必须指出：有不良情绪的人，欲采取发泄法时，必须增强自制力，不要随便发泄不满或者不愉快的情绪。要采取正确的方式，选择适当的场合和对象。如在私下里，向知心朋友尽情地诉说心中的烦恼，抱怨恼怒的对象等等。

从多种角度看问题

在准备高考的过程中，考生遇到挫折或发生内心的冲突是常事。倘若只从一个角度来看，可能引起不安，造成终日苦闷或烦恼。但如果从另外一个角度来看，就可能发现它的积极意义，使消极的情绪转化为积极的情绪。所以，考生要学会从多种角度、各个侧面去看问题，遇事要多分析、多思考，寻找适当的解决问题的办法，使自己的情绪朝健康正确的方向发展。

测验：考试焦虑自测量表

如果你想了解自己是否有考试焦虑，以及这种焦虑的程度是否严重到影响自己考试成绩的地步，请做一下下面的测验，时间最好放在一次较为重要的考试刚结束之后。



【指导语】

下面的每一个句子都是你可能有的或曾出现过的一般感受或体验，请认真阅读每一个句子，这里的答案无正确、错误之分，回答每一个问题时不必用太多时间去思考，但回答必须是最符合你通常感受的情况，每一个问题都要回答。每题有4个备选答案，根据自己的实际情况，在相应字母上画圈，每题只能选择一个答案，其相应字母的意义是：

- A——很符合自己的情况
- B——较符合自己的情况
- C——不太符合自己的情况
- D——很不符合自己的情况

【试题】

125

1. 在重要考试的前几天，我就坐立不安了。（A，B，C，D）
2. 临近考试时，我就拉肚子。（A，B，C，D）
3. 一想到考试即将来临，我的身体就会发僵。（A，B，C，D）
4. 在考试前，我总感到苦恼。（A，B，C，D）
5. 在考试前，我总感到烦躁，脾气变坏。（A，B，C，D）
6. 在紧张的复习期间，我常会想到：“这次考试要是得到个低分数怎么办？”（A，B，C，D）
7. 越临近考试，我的注意力越难集中。（A，B，C，D）
8. 一想到马上就要考试了，我参加任何文娱活动都感到没劲。（A，B，C，D）



9. 考试前,我总预感到这次考试将要考砸。(A, B, C, D)

10. 考试前,我常做关于考试的梦。(A, B, C, D)

11. 到了考试那天,我就不安起来。(A, B, C, D)

12. 当听到开始考试的铃声响了,我的心马上紧张得越跳越快。(A, B, C, D)

13. 遇到重要的考试,我的脑子就变得比平时迟钝。(A, B, C, D)

14. 看到考试题目越多、越难,我越感到不安。(A, B, C, D)

15. 在考试中,我的手会变得冰凉。(A, B, C, D)

16. 考试时,我感到十分紧张。(A, B, C, D)

17. 一遇到很难的考试,我就担心自己会不及格。(A, B, C, D)

18. 在紧张的考试中,我却会想些与考试无关的事情,注意力集中不起来。(A, B, C, D)

19. 考试时,我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也一点回忆不起来。(A, B, C, D)

20. 在考试中,我会沉迷在空想之中,一时忘了自己是在考试。(A, B, C, D)

21. 在考试中,我想上厕所的次数比平时多些。(A, B, C, D)

22. 考试时,即使不热,我也会浑身出汗。(A, B, C, D)

23. 在考试时,我紧张得手发僵,写字不流畅。(A, B,



C, D)

24. 考试时, 我经常看错题目。(A, B, C, D)

25. 在进行重要的考试时, 我的头会痛起来。(A, B, C, D)

26. 发现剩下的时间来不及做完全部考题, 我就急得手足无措, 满头大汗。(A, B, C, D)

27. 如果我考了个低分数, 家长或教师会严厉指责我。(A, B, C, D)

28. 考试后, 发现自己懂得的题没有答对时, 就十分生自己的气。(A, B, C, D)

29. 有几次在重要考试之后, 我都腹泻了。(A, B, C, D)

30. 我对考试十分厌烦。(A, B, C, D)

31. 只要考试不计成绩, 我就会喜欢进行考试。(A, B, C, D)

32. 考试不应在像现在这样的紧张状态下进行。(A, B, C, D)

33. 要是不进行考试, 我就能学到更多的知识。(A, B, C, D)

【计分方法与结果解释】

统计你所圈的各个字母的次数, 每圈一个 A 得 3 分, B 得 2 分, C 得 1 分, D 得 0 分, 然后计算出你的总得分: 总得分 = $3 \times \text{圈 A 的次数} + 2 \times \text{圈 B 的次数} + \text{圈 C 的次数}$ 。

根据你的总分查下面的评价表, 就可知你的焦虑水平。



0~24 分：镇定

25~49 分：轻度焦虑

50~74 分：中度焦虑

75~99 分：重度焦虑

8

亲子关系紧张





【案例】

14岁的小勇是流行歌曲爱好者，而且长相英俊，身材修长，被同学们称为“小刘德华”。小勇自我感觉良好，总是曲不离口，他已经在各种场合“宣布”：“今后，我一定要当歌星！”可是，学生时代曾是文艺活动积极分子的父母却肯定儿子“绝对”与歌星无缘，因为他们听出小勇唱歌“五音不全”。父母竭力反对儿子的“歌星梦”，常对他冷嘲热讽，于是，小勇与父母发生了激烈的冲突。过了这个暑假，小勇就要上初三了，他的学习成绩只是中等，在班上排在19名，要是考不上高中怎么办？小勇的父亲很着急。小勇却无动于衷，而且对父母越来越反感，他说：“我自己的事不用你们操心，考不上学校的话，我自己去打工养活自己。我想当歌星，就一定去努力实现，谁也别想改变我！”小勇的父母很生气，不知如何对待这个“想入非非”的儿子。

131

【分析】

上面的个案是我们在现实生活中经常碰到的。父母往往以自己“过来人”的身份让子女按照自己的设想去发展，而子女却常常不听从父母的“好心劝告”，于是，一场“针尖对麦芒”般的冲突大战就拉开了帷幕。一般来说，这种冲突往往演变成为一场旷日持久、难分胜负的“拉锯战”。想要快点结束这场导致亲子关系紧张的“战争”，父母应该首先“败下阵来”。作为小勇的父母，应该注意这样几点：一是让孩子的发展顺其自然。小勇毕竟有了一种追求，他开始设计自己的未来，是一件好事，父母应该给以肯定和支持。顺其自然，



可解除亲子关系的紧张，也有利于对小勇的教育和引导。二是注意帮助小勇培养和发展兴趣。兴趣是最好的老师，应考虑帮助小勇结识一位专业歌唱家或是音乐老师，小勇如果有机会深入学习一些音乐知识，反而会有自知之明。若是自己不适合当歌星，自然会放弃。三是讲究劝说策略，注重旁敲侧击。小勇父母应该多讲一些社会上的事情，使孩子了解各种职业的特点和对人的能力与心理素质的要求，有益于孩子树立更现实的理想。四是培养小勇自己的抉择能力。小勇父母不能随意将自己的意志强加给小勇，应该启发小勇自己观察社会，选择适当的行为方式，自己决定未来的发展。五是与小勇寻求共同语言，建立良好的亲子关系。比如，小勇父母不妨与小勇一起欣赏和谈谈流行歌曲，听听小勇唱歌，自然就有了交谈的话题。谈得融洽了，小勇父母自然就可起到小勇的顾问、参谋的作用，彼此建立了信任感，父母的教育便可水到渠成。

【案例】

“父母养育我 15 年，我按岁数还他们 15 刀，是他们让我没有尊严再活下去！”2005 年 2 月 28 日，孟云为了报复偷看自己日记的父母，用尖刀一刀一刀地割自己的左臂，鲜血一直从卧室流淌到客厅。由于抢救及时，她脱离了生命危险，但心理却蒙上一层阴影。这样一个成绩优异、外表出众的阳光女孩缘何要结束自己的生命？日记里到底记录了什么？



青春日记暴露师生恋情

15岁的孟云从小到大一直是父母的骄傲。她不仅学习成绩优异，而且相貌出众，多才多艺。2001年9月，她升入哈尔滨市某初中，在新的环境里，她仍然是班级里的佼佼者。孟云的心理医生说，如果不是“他”的出现，如果不受“师生恋”这段插曲影响，她一定能考上重点高中，甚至重点大学……

他叫崔扬，今年35岁，是个有家室的人。2003年9月，崔扬成了孟云的化学老师。他不仅课讲得有滋有味，而且风度翩翩、幽默健谈。因此，他成了女同学课下谈论的焦点，甚至是崇拜的偶像，孟云也不例外。当然，在崔老师的心中，这位品学兼优的漂亮女孩更是分外引起他的注目。

去年3月的一天课后，孟云向崔扬请教问题，他们讨论了很久，直到教室里只剩下他俩，当孟云的眼光与崔扬碰撞的时候，双方都产生了异样的感觉。当晚，他们一起出去吃了一顿饭，两人彼此感觉都很好……从那以后，他们常常以补课为名，在教室里、孟云家、崔扬家等地点单独约会聊天。不久，情窦初开的孟云，深深地爱上了自己的老师，陷入了这场“师生恋”中，每到夜深人静的时候，孟云都将两人相恋的点点滴滴写入自己的青春日记，足足写满了厚厚的两本日记。

在两人恋情不断升温的同时，孟云的成绩却一落千丈。为此，崔扬不停地督促她努力学习，但是都无济于事，孟云已经很难集中精力学习。她将所有的注意力都集中到崔扬身上：他是不是单独给其他女同学答疑？哪个女同学又在议论他了？2005年1月，初三上学期的期末考试成绩出来了，原



本在班级前 5 名的孟云，成绩竟然排在了 30 名以外。此时，崔扬开始意识到这场“师生恋”甜蜜背后的罪恶。于是，当伤心的孟云找他时，他好像变了一个人似的，不停地躲避。

割臂 15 刀还父母 15 载养育恩

考试的失利、恋爱的打击让孟云无法再面对任何人，她感到周围充满了嘲笑的目光，只要有人说话，她就感到是在议论自己，她的神经变得越来越敏感。

在接下来的整整一个寒假，除了上厕所，孟云从不离开卧室半步，每天头不梳脸不洗，呆滞的目光始终望着窗外，拒绝和任何人交流。父母和她的对话都是隔着房门进行的，但是父母无论说什么，卧室内都不会有任何回音。到了吃饭时间，孟云只是将门敞开一个小缝隙，父母将饭菜给她递进去。

漫长的寒假即将结束，但是女儿的状况始终不见好转。孟云的父母开始将希望寄托在女儿的日记本上，2月28日这天，当孟云的日记本被父母打开时，日记本所记录的内容让他们瘫坐一团：女儿谈恋爱了！女儿的初恋情人竟是该校的化学老师！

“我要找校长，我要告他，他是什么老师，简直就是色狼！”孟云的母亲几乎发狂。随即，母亲拿着女儿的日记本，砸向了女儿：“你还是个小女孩，居然做出这样的事，还把它记录下来，太！丢人了，我们真是白养了你……”看着母亲如此愤怒的表情，她感觉自己最后的尊严都被父母践踏了，一直沉默的她顷刻间爆发，摔碎了自己卧室里的所有玻璃物品，发疯地撕课本，对着父母狂喊：“你们竟然偷看我的日



记，还说我丢人，你们养我 15 年，我就割 15 刀，还你们 15 年的养育之恩……”随后，她疯了似的跑到厨房拿起一把尖刀，头也不回地径直跑回自己的卧室，房门被重重地关上并反锁……在接下来的日子里，自杀未遂的孟云更是情绪不安，整日大哭大喊，无法上课。同样伤心的父母只好将女儿送到了哈尔滨市一家医院进行心理治疗。

【分析】

亲子关系紧张使得一个花季少女竟然做出割臂 15 刀的惊世骇俗之举，真是让人难以相信。孟云的心理医生张聪沛教授认为，孟云之所以做出这种极端的行为，一方面是由于初恋老师突然疏远了她，另一方面是由于父母偷看了她的日记，并指责她，使她无地自容，进而对一切丧失了信心。假如父母这时给陷入人生危机之中的孩子更多的关爱、更多的呵护，用浓浓的亲子关系感化、开导孩子，那将是另一番结局。孟云的父母对女儿长达近一年的“师生恋”行为竟毫无察觉，这说明他们和女儿之间缺乏必要的交流；在女儿已经陷入严重“情感困惑”的时候，采用“偷看日记”的方式了解孩子的内心，并说出了一些过激的话。父母这种极端的做法成了这起事件的导火索，让女儿的心理防线彻底崩溃，最终导致惨剧发生。

伴随着大众传媒的发达、生理年龄的提前，现在中学生的情感异常丰富，对异性的渴望导致校园恋情迅速升温。其中不乏一些女学生对成熟的老师，往往会因为崇拜而产生暗恋、甚至发生爱慕的情愫而不能自拔。作为老师，如果发生



“师生恋”，应及时停止，同时要与家长联系，做好学生的思想工作，让学生慢慢淡化对自己的情感。作为孩子的父母即便是面对本不应该发生的“师生恋”，也要禁忌对孩子单纯命令、强行管制。最好在孩子刚刚出现“苗头”时，尽量减少孩子与老师之间的接触，并逐步进行情感疏导，分散孩子的注意力。

【案例】

大年三十除夕夜，本该是孩子们最开心的时候，可以尽情地看电视、拿压岁钱，甚至出去在可以放鞭炮的地方放一放爆竹。可是，南京市中小学生心理援助中心“陶老师热线”却从年三十晚8点到年初一凌晨1点半接听了45个电话。孩子们在除夕夜仍然放不下自己心里的烦恼，更令人痛心的是，一些家长对此竟浑然不知，还有些人用粗暴的方式对待孩子，伤了孩子的心。

南京市中小学生心理援助中心陶主任说，除夕夜11点多，一个初二男生打进电话说：我的作业太多了！爸妈把我关在家里不让我出门，也不让我玩，叫我看作文书、看世界名著，而他们却在外面过除夕。我听着外面的鞭炮声，心里痒痒的。一个人在家真无聊！陶老师通过来电显示发现电话是用手机打来的，询问之下，男孩解释说：他担心用固定电话打，会被爸爸妈妈查到号码。

还有个学生问陶老师：为什么老师对我们那么刻薄？为什么不肯相信我们，认为我们想什么都是错的？陶老师感叹：放假都这么久了，与老师之间的矛盾还在影响着孩子的心情！



而老师、家长也许全然不知。

有时候，“陶老师热线”的值班老师接到的电话打了一半就断了，有一次接线老师清楚地听到电话里家长喊：“你在干吗？”接着，孩子仓皇地挂断了电话。

据统计，从2004年11月28日至2005年1月31日，“陶老师热线”平均每天接到39.6个电话，照此计算，2005年接到的电话将是以往12年的总和！孩子的心理负担越来越重已是不争的事实。

【分析】

从“陶老师热线”所接听的电话内容看，学业上的压力以及与老师、父母沟通不畅是造成他们心理失衡的最大原因。

文武之道，一张一弛。平时孩子学习紧张，已经积累了一些心理问题，如果在周末、假期里进一步加码，极易诱发孩子的心理危机。所以，家长不妨利用周末和假期这两个亲子融洽的好时机，帮助孩子调整心态，让孩子保持愉快的心情迎接学业上的挑战。

对孩子多一份理解、多一份关爱比什么都重要。有些家长那种“你要什么我给你什么，可你为什么还有那么多稀奇古怪的想法”的意识千万要不得，要知道，理解和关爱才是建立和谐亲子关系的最关键之所在。



亲子关系紧张的心理学解释

在现实生活中，经常可以听到家长抱怨自己进入青春期的孩子不听话，变得越来越难以理解，相互关系极为紧张，经常吵架，甚至有子女离家出走等过激行为。父母和子女均感到非常痛苦，但又无法解脱。心理学研究表明，导致亲子关系紧张的主要原因有以下几个方面：

子女青春期的逆反心理

138

青春期也被称为“第二反抗期”，意思是随着青少年进入青春期，身体长得已经越来越接近他们的父母，第二性征已开始出现，并且对周围社会的了解已经具有相当的程度，因此，他们往往认为自己已经长大了，不愿意父母再把自己当成小孩子看待；而在父母的心目中，却一般习惯于把自己的孩子看得比他们的实际年龄还要小些，还很不成熟，还需要保护。这时，经常会使孩子感到父母过分把自己当成小孩子，过多干涉自己的事，因而会产生种种不满情绪，与父母发生冲突。此外，他们过去都是通过父母或老师的眼睛去观察社会，根据父母或老师的喜好来判断事物，现在则会突然转变成对父母或老师的疑问和批评。因为他们觉得，如果想独立，就必须首先要摆脱养育自己的人，包括父母、老师等。这种从父母的保护和依赖中挣脱出来，开始独立的过程也叫做心



理上的“断乳期”。这是一个人成长过程中必须经过的阶段。在此阶段，对父母所代表的成人世界的疑问或批评非常容易产生父母和孩子互相对立的紧张关系。在一些“家长制”气氛较浓的传统家庭中，这种紧张往往会衍化成亲子之间的危机。有一对中年夫妇带着女儿来到心理门诊，希望心理医师帮助他们解决女儿的心理障碍，经过咨询后才知道其实这个女中学生是不满父母对她学习、生活的各个方面横加干涉，为了表现自己已经长大成人，竟决定采用“离家出走”作为对父母“家长制”的反抗。

亲子之间缺乏有效的沟通

在一些传统家庭中，家长尤其是父亲为了维护自己在孩子心目中的地位，会刻意与孩子保持相当的距离，因此过去和孩子的交流就不多，现在对于青春期的孩子感到更加陌生，无法进行适当的沟通。另外，对于大多数现代家庭来说，家长对自己的独生子女一般都照顾得无微不至，对他们的未来倾注了全部的希望。尽自己最大的努力使他们获得较好的教育，希望在将来越来越激烈的社会竞争中占有自己的一席之地。但是，由于过多地关注孩子的学习，而对孩子的心理世界却了解甚少，很少和他们谈孩子自己的内心感受，造成双方心理上的沟通发生困难。此外，进入青春期的青少年除了希望摆脱成人的约束，要求自主、要求独立之外，在心理上既有闭锁性的一面，又有选择性地向外开放的一面。因此，青少年渴望有一个不受干扰的属于自己的生活空间，在其中



充分体验自己在成长过程中的苦恼和快乐。为此，他们有时也不愿意说出自己的真实想法，希望私下默默地收藏和品味自己的内心秘密，这也是造成亲子之间缺乏沟通的一个原因。

对于子女的行为，父母看重惩罚轻视奖励。奖惩作为一种手段，应根据不同的情况搭配使用。对处于成长中的青少年，尽量避免使用过多的惩罚，因为惩罚不当会对孩子造成心灵上的巨大伤害，挫伤他们探索世界、获取知识的积极性，导致亲子关系紧张。社会心理学研究表明，奖励是调动子女积极心态，塑造子女良好品行，克服不良习惯的重要手段。在亲子过程中，父母应多用肯定性、赞赏性的语言，对子女做出积极的评价。对子女的不良行为，父母不能随意斥责、体罚，简单粗暴的做法不仅无助于问题的解决，而且会对子女的身心健康造成危害，引起子女的逆反心理和反常行为。通常在这种情况下，家长应晓之以理，动之以情，帮助子女分析不良行为产生的原因，和孩子讨论该行为错在那里，并指明改进的方法。否则，极易导致亲子关系紧张，甚至成为亲子关系恶化的直接“导火索”。

在青少年社会化进程中，社会规范的学习、基本生活技能的掌握、远大生活目标的树立，这一切都需要父母的亲情鼓励与支持。通过父母与子女的频繁互动，青少年获得了情感上的巨大满足，增添了认识社会的信心和前进的动力。然而随着改革步伐的深入、生活节奏的加快、竞争日趋激烈，许多城市居民父母需要从事繁忙的工作，很少或较少有时间来搭理孩子，亲子互动频率较低，甚至双方好几天不讲话，亲子之间产生隔阂、陌生感。在广大农村，情况或许更糟糕，伴随着农村劳动



力大量转移，许多年轻父母纷纷背起行囊去城里打工，家里只留下孩子和年迈的老人，缺乏亲子互动。我们不能把希望寄托在这些老人身上，老人对孙辈的确宠爱有加，但他们精力有限、能力有限，已很难教育好这帮“小皇帝”。

人是社会性动物，青少年也不例外，青少年的天性喜欢群体生活，特别是和年龄相同或相仿的孩子一起活动、玩耍，共同的语言、共同的兴趣、共同的心理特点，使他们在—起可以得到精神上的欢愉。但中国的国情是人口太多，只能实行独生子女政策，家庭结构小型化，趋向于核心家庭，父母和子女组成家庭的基本三角，暂且保持平衡和稳定。没有兄弟姐妹这样的同代群体，青少年已经失去了一个快乐的源泉。如果家庭基本三角间互动频率不高，甚至基本的两角缺失，那么青少年的情感需要更难得到满足，容易产生心灵的孤独、烦闷，导致亲子之间理解不深，甚至关系紧张。“爸爸妈妈，我在你们的眼中是乖巧温顺的样子，妈妈你曾经说过世界上最了解女儿的就是妈妈，可是你们看到的只是一个伪装的我，真实的我是个心理残疾的孩子，我的心理是一片潮湿灰暗”^{*}。

儿童早期的亲子依恋存在问题

亲子依恋是指孩子和父母之间建立强烈而持久的情感联系。儿童早期的亲子依恋是其情绪和情感发展的重要基础，也可以称为个人情感发展的关键期。之所以说是“关键期”是因为，在0~2岁左右的儿童与看护者可以发展出非常密切

^{*}—离家出走青少年语，见《扬子晚报》2002年10月23日A1版。



的情感关系。儿童与父母若不能正常经历这个阶段，相互之间的这种亲密联系就很难重新建立起来。有一个15岁的中学生，出生到4岁这个阶段，由于父母工作很忙，无暇照顾，就把他送到外地祖父母家抚养。这种情况在过去很普遍。这个男孩与祖父母建立了很深的情感关系。4岁后父母把他接回来一起生活，发现他和父母很少有感情沟通，并且对父母有很强的敌对情绪，亲子关系经常处于紧张状态。父母想尽一切办法投其所好，均不成功。所以说，父母应该高度重视儿童早期的亲子依恋，尽可能增加与孩子在一起的时间，并且父母在儿童早期应尽量避免和孩子长期分开。

父母错误的教养方式容易造成 亲子关系紧张

142

美国学者鲍姆林德把父母教养子女的方式分为四种类型，分别比较不同类型的教养方式对子女心理健康的影响。结果发现：严格控制、严厉惩罚、很少给孩子温暖的专断型教养方式使得子女常常产生不满情绪，并且具有畏缩、不信任人等个性缺陷；放任自流、不加控制、不提要求的随意型教养方式所培养出来的孩子也具有随意的色彩，即在个性上很不成熟，达不到同类孩子的正常发展水平；既严格要求又尊重孩子，控制与鼓励相结合的权威型教养方式使子女获得足够的安全感，并使得这些孩子在同龄孩子中最能自立、最能控制自己、最自信、最能进行探索和最心满意足；主张平等，与子女和谐交往，积极培养孩子诚实、公正和理性品质的和



谐型教养方式使子女有较强的独立性和个性意识，善于与人交往和取悦于人。无疑，后两种教养方式都对子女具有积极影响，不容易造成亲子关系紧张；而专断与随意的教养方式则是十分有害的，极易造成亲子关系的紧张。

唐纳德等人研究了娇纵与过分保护对子女的影响。结果显示，受父母娇纵的子女，具有残暴、不负责任、反抗权威等表现，容易产生行为问题和社会适应方面的困难；而受父母过分保护的子女，则会发展出依赖、易激动、神经质和缺乏情绪控制等不良倾向。我国学者吴炯和舒明跃的研究表明，在犯罪的男青少年中，缺乏父爱、母爱的情况比较严重，尤以缺乏父爱更为普遍，亲子间特别是父子间的交流障碍，不仅表现为交流机会少，更重要的是交流质量差。可见，父母良好的教养方式不仅能够加强亲子关系沟通，而且对孩子的发展至关重要。

亲子相处之道

一些心理学家对亲子关系紧张问题进行了大量研究，并在此基础上总结出亲子相处之道：亲子间自然平常的沟通最为重要。亲子之间的沟通不应被视为一种理论的实践，也不仅限于言语上的表达，而是在日常生活中随时随地表现出来的。除了文字的传递之外，它包含的方式很多，包括表情、手势、姿态、声调等等。良好的沟通是以上各种方式的综合



灵活运用，光靠言语是有限的。

和孩子说话

沟通的目的不外乎为增进亲子之间彼此的了解、默契，但是，随着沟通的时机及孩子当时状况的变化，沟通内容的深度需随之调整，同时不要和日常的活动脱节。

以下是由浅到深的沟通内容及应注意的事项：

1. 寒暄、客套

例如：“吃饱了没？”“天气变凉了，多穿件衣服喔！”这是日常生活中不应缺少的基本关怀，千万不可忽视。

2. 报告或转述

例如：“今天晚餐吃鱼。”“爸爸希望你先把功课做完。”报告或转述，必须要真实，夸大或不实的陈述是无法得到孩子的信任的。

3. 陈述意见、看法或决定

例如：“这件衣服不够暖，换一件吧！”“先把功课做完，才能去玩。”当父母要给孩子建议或决定时，孩子可能认为这是出于父母的直觉，父母不妨将思考的过程与子女分享，让孩子也了解原因，学习判断事物的方法。

4. 分享感受和情绪

例如：“我今天心情很好。”“昨天你做的事真把我给气坏了。”



传统式家庭很难做到这一点，但这却是增进亲子间感情很重要的一环。

无论以何种方式沟通，对孩子都要坦诚，让自己有一颗真诚细腻的心，能倾听，且愿意去了解，不要为了求快速的效果而只注意到子女外在的问题，要真正去了解子女内心的感受，这也是培养子女和其他人建立良好关系的重要因素之一。

做孩子的好朋友

孩子需要朋友，才能发展健全的人格，他不仅需要年龄相同的朋友，也需要能够提供给他正面影响的朋友，帮助他迈向成熟。照理说，父母应该是孩子最亲密的大朋友，但由于当今的社会形态，父母大都拥有自己的职业，亲子相处的时间过于短少，使得亲子关系越来越疏远，父母成为最不了解孩子的人。由于相处时间短，有些父母会产生亏欠心理，任由孩子予取予求，即使留意到孩子有不良的习惯，也不加以纠正，使孩子无法建立正确的是非观念，导致日后问题的产生；相反，有些父母难得接触孩子，所以一有机会，就忙于行使父母的职权，但由于平时对孩子的了解不够，反而引起孩子的反感，造成亲子关系的紧张。

1. 成为孩子的知己

许多父母都希望自己是孩子心目中的好爸爸、好妈妈，也希望自己能做称职的父母，但往往忽略了许多基本的要件。为人父母者要知道：



——孩子是十分敏感的。孩子的敏锐程度，可以知道你是否出自于真心亦或是敷衍了事，一个表情、赞美或眼神，都可让孩子察觉出父母对他的看法，所以父母亲要注意用真诚的爱来面对孩子。

——孩子也有自尊。孩子也是一个有灵魂、有思考的个体，当别人羞辱他、拿他取乐时，他是知道的，所以父母应当尊重孩子，不要在人前数落孩子的不是，当孩子愿意分享自己的秘密时，父母也要做一位称职的倾听者及保护者，不要将孩子的秘密公开与人讨论，否则将使孩子对父母的信任感大打折扣。

——不要欺骗孩子。父母常为得到孩子的合作，许下一些不太可能实现的诺言，这会使孩子失去对父母的信任。

——不要作比较。许多父母由于求好心切，常把自己的孩子和别人的孩子作比较，好让孩子懂得发愤图强，其实这只会造成反效果，使孩子承受极大的压力与打击。世俗的标准使许多孩子个别的特质遭到抹杀，就连亲生的父母亲也无法给予正面的影响与保护，这不是很可悲吗？相信孩子，总有一天他会闯出自己的一片天空的，现在不如别人并不代表他日后的成就也不如别人。

2. 陪伴孩子

作为父母来说，要尽可能多地陪伴孩子。这样对孩子的心理成长和发展是非常有益的。陪伴孩子不够，亲子距离就容易疏远，甚至出现亲子关系紧张。

——跟孩子一块做闲事。要跟孩子搭起友谊的桥梁，就



要和他一块做他喜欢做的事，一方面可借机了解孩子，另一方面，可帮助孩子建立对父母的安全感及认同感，让他知道，你和他是同一“战壕”的“战友”，还有最重要的是，这是亲子之间的甜蜜相处时刻，千万不要因忙碌的工作而忽略和孩子一同欢乐的时光，倘若不好好把握，时光是不会倒流的。

——做孩子的忠实听众。有时听一些孩子说话，真的很惊讶他们竟有如此棒的表达能力，而且可以说这么长、这么久，这对于怯惧于当众讲话的父母来说，真是一大讽刺。我们应该庆幸，当孩子能自然而然的自我表达时，表示他（她）对周遭环境感到安全。父母亲应当看重孩子的自我表达，借由父母亲的反应，孩子可知道自己是被重视的、被关怀的。

与孩子协谈

147

其实谈话的主导在子女本身，成人只是帮助未成年子女发展独立，让他们自由发挥谈话的内容、速度以及最后的决定，这样的方式，也可让子女从中得到适当的发泄。

父母与子女协谈时应注意以下几点：

(1) 和孩子协谈时要谨记的事项：积极的关心；真诚；平等探讨。

(2) 协谈时要避免的事项：劝告；解决方法；说教。

(3) 协谈时的方法：积极倾听；反映感觉；澄清；促进自我检讨。

父母与子女协谈时须把握以下几方面的技术要领：

(1) 建立积极关系，给予正面的刺激，如赞美、微笑或



其他奖赏。

(2) 接纳孩子真实的一面，包括优点或缺点。

(3) 容许孩子自由表达其感觉。

(4) 成人可适时以言语或动作去揣摩孩童的感觉，让孩童知道，您了解他的感受。

(5) 在解决问题上，帮助孩子自己去判断、去抉择。

(6) 切记不要太快给予孩子指导。要有耐心，不受时间的限制，让孩子知道，此刻你是完全属于他的。引导孩子面对现实的问题，让孩子知道自己也能像心目中的成人一样作决定。

与未成年子女协谈时需要克服的一些困难：

(1) 隐藏的真意。交谈时，要注意未成年子女常会将真话隐藏于没有多大意义的假话当中。尽量让孩童感觉是身在一个安全且不会受侵扰的环境中，这样他就不需要以具有试探性的说话内容来得知别人对自己的看法。

(2) 白费唇舌的谈话。当跟孩子认真谈话时，常会有一种担心：孩子到底听懂了没有。许多孩子很难静下心来听大人在说什么。许多时候，成人和孩子的对话是呈理智断线的情况，这不是成人说的不好，乃是儿童的接受程度有限。不要抱以太大的期望来面对与儿童的协谈，也不要太多旁敲侧击的例子来教导，最好把自己也变得很幼稚，了解孩子所能懂的说话方式，这样孩子和你说话时就不容易产生压力和厌烦的反应。

(3) 注意沟通的密码。密码对了，提款就被接纳了。同样的，和孩子沟通也需要密码，虽然每位孩子的密码不完全



相同，但有两项是必须注意的：一是尊重孩童的自尊心；二是了解的陈述要先于劝告或指示的陈述。

教育专家石德澄先生也为家长开出一张建立良好家庭环境、构建和谐亲子关系的“处方”。这张“处方”要求家长们应做到：

- (1) 关心和疼爱——不溺爱；
- (2) 多鼓励表扬——适当的批评，不要斥责和辱骂，坚决反对体罚；
- (3) 鼓励好奇心——多提问题；
- (4) 独立实践——不包办代替；
- (5) 允许犯错误——允许改正、允许争辩、多理解；
- (6) 让孩子多动手——提供适当的玩具；
- (7) 接触大自然和社会——多去旅游、参观各种展览、博物馆；
- (8) 语言要清晰——多讲故事、扩大词汇量；
- (9) 让孩子懂得一定的性知识——男女性别知识、性卫生知识；
- (10) 给孩子加强营养——不要让孩子挑食或偏食。

9

自卑心理





【案例】

小丽是一名性格内向的女大学生，成绩在班里属于中上等。小丽上高中时，学习成绩总是班上第一，经常得到老师夸奖，同学们也很羡慕她。高考过后，小丽以优异的成绩考入大学。但是到了大学以后，小丽发现其他同学的学习成绩都很好，她再也不是班里最好的了，尽管小丽也很努力地学习，可是总也不能使自己的学习成绩出类拔萃。逐渐地，小丽开始认为自己不是学习的料，后来发展到总是觉得自己什么都不行：每次考试之前，都会担心自己不及格；不愿积极主动地与同学交往，不敢在全班同学面前说话；拒绝在文娱和体育活动中扮演任何角色。有时别人问小丽问题，小丽甚至会张口结舌、吞吞吐吐地难以开口讲话。小丽害怕与人打交道，同时也羡慕别人在交往中那份从容自若。小丽以前也是一个很有自信的学生，可为什么现在却变得如此自卑了呢？这究竟是因为什么呢？如何才能改变这种情况呢？

153

【分析】

实际上我们周围的许多人，在小学、中学时都曾有过像小丽这样辉煌过去。可随着不断进入高一级的学府，我们大都从“佼佼者”变成了“普通人”。如何才能心理上接受这些事实，调整自己的心态，学会去适应已经变化了的环境就显得非常重要。小丽正是没能在心理上接受这些事实，及时调整自己的心态、学会去适应已经变化了的环境而导致自卑心理的出现。

对小丽来说，正确的自我认知是调整自卑心理的关键。



在世间万事万物中，人们最不了解、最难了解的就是自己。古希腊有这样一则神话传说：俊美的河流之子克索斯在水中看见一个人的面影，他恋上了那个水中人，并为之心力交瘁，最终抑郁而死。如果说克索斯不知苦恋的水中人正是他自己似乎近于荒诞，那么，再看看博学多才的大哲学家叔本华是怎样的呢？一次，叔本华步入园圃，园丁问道：“你是谁？”他回答：“如果你能告诉我我是谁，我将不胜感激。”不仅叔本华在苦苦思考“我是谁”，被誉为智慧化身的古希腊学者苏格拉底也认为人的最高智慧就是“认识自己”。

认识自己虽然不容易，但却是必需的和可能的。正如马克思所说：“一切真理的精华在于人们最终会自己了解自己。”随着我们阅历的增长，自我认识的能力也在日益增强。人们在经历了心理落差之后，应重新审视自我，客观全面地认识自我，重塑自我形象。

“尺有所短，寸有所长”，小丽下一步应该在正确自我认知的基础上，不断发挥自身优势，扬长避短，重新塑造自我。除了完成既定的学业目标外，还应在更广泛的生活领域，通过各种渠道显示自身的能力与风采。如在社交能力、管理能力、表达能力、应变能力等方面全方位提高自己，充分展现自己的优势、特长，以求得到周围人们和社会的认可，进而强化自我设计，用实力证明“我将会成为一个什么样的人”。

【案例】

小王是某高职院校的学生，他来自偏远的山区，家庭贫



困，自幼多病，凭着自己的刻苦努力和天资聪颖，考上了大学。本来他应该充满希望地开始新的学习和生活，可是，入校一段时间之后，他开始逐渐悲观失望起来。

原来，他与周围众多来自城市的同学相比，在许多方面与他们相差悬殊。例如：城市的学生英语基础较好，而他在家乡没有条件接受英语的听说训练，口语和听力很差，学得十分吃力；城市的学生善于交际，对不同的人讲不同的话，与许多人都能交朋友，而他的交际方式单一，与别人很少交往，感到孤独；城市的学生多才多艺，打球、唱歌、跳舞、电脑等学起来都很快，而他从身体到头脑接受这些比别人要慢得多；此外，在经济上和生活上的差距就更加明显了。

于是，小王就认为自己永远无法与别人相比，没有能力在各方面令自己满意，无论怎样努力也难以获得成功。从此，大学的学习和生活对他来说成了沉重的负担和令人窒息的压力，小王逐渐失去了以往的自信与自尊。

【分析】

作为“山里飞出来的金凤凰”的小王，自身有着足够的发展潜力与空间，接受高等教育之后，小王的发展不可限量，将来无论对他本人来说还是对社会来说都应该有所作为，但由于自信的丧失，生活中赖以支撑的基础坍塌了，本该如花似锦的人生却陷入了一片昏暗之中。

事实上，在农村长大的小王，有着许多城里长大的学生所未具备的优点：学习十分刻苦、做事勤快、独立性较强……小王如果不断发挥自己的这些优点，相信他在不太长的时间内



各方面都会有长足的进步。而现在小王用个别的、暂时的、非致命的缺点轻率地、全面地否定自己，如果不能尽早从这种自卑情结中走出来的话，其结果不亚于慢性自杀。

【案例】

海伦·凯勒刚出生时，是个正常的婴儿，能看、能听，也能咿呀学语。可是，一场疾病使她变成又瞎又聋的小哑巴——那时她才9个月大。

生理上的剧变，令小海伦性情大变。稍不顺心，她便会乱敲乱打，野蛮地用双手抓住食物塞入口里；若试图去纠正她，她就会在地上打滚，乱嚷乱叫，简直是个十恶不赦的“小暴君”。父母在绝望之余，只好将她送至波士顿的一所盲人学校，特别聘请一位老师照顾她。所幸的是，小海伦在黑暗的悲剧中遇到了一位伟大的光明天使——安妮·沙莉文女士。

从此，沙莉文女士与这个蒙受三重痛苦的姑娘的斗争开始了。洗脸、梳头、用刀叉吃饭都必须一边和她格斗一边教她。固执己见的海伦以哭喊、怪叫等方式全力反抗着严格的教育。然而最终，沙莉文女士究竟如何用一个月的时间就和生活在完全黑暗、绝对沉默的世界里的海伦实现了沟通呢？

答案是这样的：自我成功与重塑命运的工具是相同的——信心与爱心。

关于这件事，在海伦·凯勒所著的《我的一生》一书中，有感人肺腑的深刻描写：一位年轻的复明者，没有多少“教学经验”，将自己无比的爱心与惊人的信心，灌入一位全聋全哑的小女孩身上——先通过潜意识的沟通，靠着身体的接触，



为她们的心灵搭起一座桥。接着，自信与自爱在小海伦的心里产生，使她从痛苦和孤独的地狱中解脱出来。通过自我奋发，海伦将潜意识的无限能量发挥了出来，一步步地走向光明。就是如此：两人手携手，心连心，用爱心和信心作为“药方”，经过一段不足为外人道的挣扎，唤醒了海伦那沉睡的意识力量。一个既聋又哑且盲的少女，初次领悟到语言的喜悦时，那种令人感动的情景，实在难以用笔墨形容。

1893年5月8日，是海伦最开心的一天，这也是电话发明者贝尔博士值得纪念的一天。贝尔博士这位成功人士在这一天成立了他那著名的“国际聋人教育基金会”，而为会址奠基的正是13岁的小海伦。

若说小海伦没有自卑感，那是不确切的，也是不公平的。幸运的是她自小就在心底树立起了颠扑不灭的信心，完成了对自卑的超越。

小海伦成名后，并未因此而自满，她继续孜孜不倦地接受教育。1900年，这个20岁学习了指语法、凸字及发声并通过这些手段获得超过常人的知识的姑娘，进入了哈佛大学拉德克利夫学院学习。她说出的第一句话是：“我已经不是哑巴了！”她发觉自己的努力没有白费，兴奋异常，不断地重复说：“我已经不是哑巴了！”4年后，她作为世界上第一个受到大学教育的盲聋哑人，以优异的成绩毕业。海伦不仅学会了说话，还学会了用打字机著书和写稿。她虽然是位盲人，但读过的书却比视力正常的人还多。另外，她著了7本书，且比“正常人”更会鉴赏音乐。

海伦的触觉极为敏锐，只需把手指头轻轻地放在对方的唇



上，就能知道对方在说什么；把手放在钢琴、小提琴的木质部分，就能“鉴赏”音乐。她能以收音机和音箱的振动来辨明声音，又能够利用手指轻轻地碰触对方的喉咙来“听歌”。

如果你和海伦·凯勒握过手，5年后你们再见面握手时，她也能凭着握手认出你来，知道你是美丽的、强壮的、体弱的、滑稽的、爽朗的或者是满腹牢骚的人。她喜欢游泳、划船以及在森林中骑马。

这个克服了常人“无法克服”的残疾的“造命人”，其事迹在全世界引起了震惊和赞赏，《大英百科全书》称颂海伦·凯勒为有史以来最有成就的残疾人士代表。

【分析】

158

海伦·凯勒从一个又瞎又聋又哑的小女孩成长为世界上第一个受到大学教育的盲聋哑人；她不仅学会了说话，还学会了用打字机著书和写稿；她虽然是位盲人，但读过的书却比视力正常的人还多；另外，她著了7本书，且比“正常人”更会鉴赏音乐。她的成功故事为全世界的人们所熟知。

作为盲聋哑的残疾人，海伦不可能不存在自卑心理，但小海伦非但没有被自卑击垮，相反地却在老师帮助下自小就在心底树立起了颠扑不灭的信心，完成了对自卑的超越，成为一位相当成功的人上。

身体条件比身边99%的人都要差的海伦·凯勒女士，她的成功事迹对残疾人上、对健全人士都有着极大的激励作用。它告诉我们，自卑并不可怕，可怕的是我们不去超越自卑，而被自卑击倒、击垮。



五岁时双腿瘫痪，后来三分之二的躯体又失去知觉的张海迪，不向命运低头，顽强学习，乐观生活，超越自卑，铸就了思想上的坚强，成为一位青年人学习的楷模和事业上卓有成绩的作家和翻译家。

自卑和自我怀疑是人类最难 征服的弱点

自卑是一种自己轻视自己，觉得处处不如他人的一种消极自我意识，对人的心理健康和个性发展危害很大。有自卑心理的人，看不到自己的长处或优势，处处觉得低人一等，无所作为，悲观失望，甚至对稍加努力即可完成的任务，也自叹无能为力而轻易放弃。

苏格兰哲学家卡莱尔说：“自卑和自我怀疑是人类最难征服的弱点。”具有自卑感的人总认为自己什么都不如人，自惭形秽、丧失信心、悲观失望、不思进取。一个人如果被自卑感所控制，那么，他的精神生活就会陷入痛苦之中，聪明才智和创造力就会受到限制，无法在学习、工作、生活中表现自己、发展自己。

大量心理学研究表明，自卑心理形成的原因比较复杂，往往与人的身心素质以及家庭、学校、社会环境的影响密切相关。

有的心理学家研究认为，人的自卑心理来源于心理上一种消极的自我暗示，与缺乏自信心息息相关。正如荷兰哲学家斯



宾诺莎所说：“由于痛苦而将自己看得太低就是自卑。”

现实生活中，有哪些方面的具体原因会给年轻人带来自卑感呢？

生理缺陷所带来的自卑感

处在青春期的年轻人，谁都希望自己有一个健康的身体、健美的体型、俊秀的容貌、正常的身高等。但是，有的人由于先天不足，身体带有缺陷，如身有残疾、个子矮小、五官不端正、口吃等等，而且这些缺陷是难以通过后天的努力来改变的，因此极易导致带有缺陷的年轻人产生自卑感，再加上舆论的压力，则会使这种自卑心理愈益加重。解除这类痛苦，最好的办法就是面对现实，调整自己的心态，正确认识自己的优点和不足，树立“勤能补拙”的信念，学会“扬长避短”的策略，努力使自己成为一个思想和学业上的强者。

中考、高考不理想带来的自卑感

每年都会有相当一批学生进不了自己理想中的大、中学校，这些人产生一些消极的情绪是可以理解的，但因此而看轻自己，丧失前进的自信，却大可不必。作为年轻人应该明白，一个人的能力是多方面的，有所短也有所长。中考、高考不理想，仅说明在文化基础知识的学习上暂时落于人后，而绝不能说明所有的方面都落后。应正确认识自己的长处和短处，确定好今后奋斗的目标。只要能够冷静、客观地认识自己，强化自信心、磨炼毅力，努力学好专业本领，同样可



以作出了不起的成就。

情爱问题引起的自卑感

爱情在年轻人生活中是十分重要的一个方面。爱情的降临，会使年轻人无比的欣喜、甜蜜；可爱情一旦失败，就会陷入难以用言语表达的痛苦之中，有的人甚至心灰意冷，丧失生活的热情和信心。消除爱情失败带来的失落感、自卑感，最重要的是摆正爱情在生活中的位置。

针对年轻人的自卑心理，家长、老师以及相关社会人士要学会帮助、指导他们合理利用自我激励、语言暗示、转移注意、交往调适、合理宣泄、升华等心理调控手段，使得有自卑心理的年轻人情绪稳定和心态平衡。

歌德年轻时爱上了他朋友的妻子，这种爱的欲望无法实现，他非常痛苦，把自己关在房子里不愿见人。几个星期过去了，一部世界名著《少年维特之烦恼》诞生了。歌德把自己无法满足的欲望升华为一部小说。在小说里，他把自己在现实中不能讲的话痛快淋漓地宣泄了出来，被压抑的爱情得到了释放，他本人也获得了新生。

161

怎样建立自信心

前面的内容谈到，人的自卑心理与缺乏自信心息息相关。人们通过培养自信心的方法也完全可以使自己远离自卑。



心理学告诉我们，世界上的每一个人最终只有自己才能救自己。不论现在还是将来，不论身处逆境还是顺境，也不论周围的人与事如何变迁，只有自己才是真正的依靠。人们应该自始至终信任自己、珍惜自己、帮助自己、激励自己，坚定地捍卫自己的自信。

有自信的人并不是天生就自信，其自信来源于自觉地维护和积极地增进。缺乏自信的人也并不是天生就不自信，其不自信往往是长期缺乏自我肯定、自我激励以及被动接受外界消极评价的结果。真正自信的人首先有自爱，他知道自己有哪些长处，坚信不疑而且十分珍惜，引以为荣。不自信的人缺乏自爱，他并不特别了解自己的长处，相反总是盯住自己的缺点或者有意挑剔自己的方法，就是去做你害怕的事，直到你获得成功。其实质就是自我心理拓展的问题。有的心理学家提出以下一些简单易行的方法指导人们建立和增强自信心。

挑前面的位子坐

不知大家是否注意到，不论是在教堂还是在教室亦或各种聚会中，后面的座位总是先被坐满。大部分占据后排座位的人，都希望自己不要“太显眼”。而他们不希望引人注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立自信心。不妨把它当作一条规则试试看，从知道这条规则开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。



练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不敢正视你的时候，你会直觉地问自己：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”

不敢正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。

躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想了我不希望你已知的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。

以上都是一些不好的信息。

正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大。我说的话是真的，毫不心虚。让你的眼睛为你工作，就是要让你的眼神专注于别人。这不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

163

把你走路的速度加快 25%

许多心理学家将懒散的姿势和缓慢的步伐与对自己、对工作以及对别人的不愉快感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。

那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。

普通人有“普通人”走路的样子，作出“我并不怎么以自己为荣”的表白。



另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑似的。他们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在 15 分钟内成功。”

使用这种“走快 25%”的方法，抬头挺胸加快步伐，你就会感到自己的信心在滋长。

练习当众发言

美国成功学学者拿破仑·希尔指出，有很多思维敏锐、天资聪颖的人，却无法发挥出他们的长处参与讨论。这并不是他们不想参与，而是因为他们缺少信心。

164

在会议中沉默寡言的人都认为：“我的意见可能没有价值，如果说出来，别人可能会觉得我很愚蠢，我最好什么也别谈。别人可能都比我懂得多，我不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言：“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时，他们就又中了一次缺乏信心的毒素，就会越来越丧失自信。

从积极的角度来看，如果尽量发言，就会增加信心，下次也更容易发言。所以，要多发言，这是信心的“维他命”。不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，可以是评论，也可以是建议或提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默。不要担心你会显得很愚蠢，总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说：



“我怀疑我是否敢说出来。”

咧嘴大笑

大部分人都知道笑能给自己很实际的推动力，它是医治自信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这些，在他们恐惧时，从不会试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，对方实在无法对你生气。

咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。但是要笑得“大”，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能见效。

要想重新树立自信心，首先必须有清醒的自爱。重要的是对自己少一点打压，多一点欣赏。请多多咧嘴大笑吧！

测验：自卑心理诊断量表

【指导语】

下面这份“自卑心理诊断量表”有助于你了解自己是否存在明显自卑感及造成自卑的主要根源。本测验共 15 个问题，每个问题有 A、B、C 三个答案，请你在与自己情况较符合的答案上打“√”。



【试题】

1. 你的身高与周围的人相比如何?
A. 较矮 B. 差不多 C. 较高
2. 早晨, 照镜子后的第一念头是什么?
A. 再漂亮一点就好了
B. 想精心打扮一下
C. 别无他想, 毫不在意
3. 看到最近拍的照片你有何想法?
A. 不称心 B. 拍得很好 C. 还算可以
4. 如果能够重生, 下列三种选择中选哪种好?
A. 做女人够受的, 做男人好
B. 做男人太苦, 做女人好
C. 什么都行, 男女一样
5. 你是否想过 5 年或 10 年后会有什么使自己极为不安的事?
A. 多次想过 B. 不曾想过 C. 偶尔想过
6. 你被周围人们欢迎和爱戴吗?
A. 常有 B. 没有过 C. 偶尔有
7. 你被周围人们起过绰号、挖苦过吗?
A. 常有 B. 没有过 C. 偶尔有
8. 老师批改过的考卷发下来了, 同学要看怎么办?
A. 把分数折起来让他们看不到
B. 让他们看
C. 将考卷全部藏起



9. 体育运动后，有过自己“反正不行”的想法吗？
A. 常有 B. 没有 C. 偶尔有
10. 你有过在某件事上绝不次于他人的自信吗？
A. 有一两次 B. 从来没有过
C. 在某些方面自己有这种自信，但对不是特殊之事并不介意
11. 如果你所喜欢的异性同学与其他人更亲近，你怎么办？
A. 灰心丧气，以后竭力避开那位异性
B. 跟那位同性公开或暗地里展开竞争
C. 毫不在乎，一如往常
12. 碰到寂寞或讨厌之事怎么办？
A. 陷入深深的烦恼之中
B. 吃喝玩乐时就忘却了
C. 向朋友或父母诉说
13. 当被别人称做“不知趣的人”或者“蠢东西”时，你怎么办？
A. 我回敬他：“根本没有那种事！”
B. 心中感到不好受而流泪
C. 不在乎
14. 如果碰巧听到有人正在说你所要好的同学的坏话，你怎么办？
A. 断然反驳：“根本没有那种事！”
B. 担心会不会真有那回事
C. 不管闲事，认为别人是别人，我是我
15. 如果你的主要功课不管怎样努力学习，结果都输给



你的竞争对手，你怎么办？

- A. 尽管如此还是继续挑战，今后加劲干
- B. 感到不行只好认输
- C. 从其他学科上竞争取胜

【计分方法与结果解释】

记分表

题 号 \ 答 案	A	B	C
1	5	3	1
2	5	3	1
3	5	1	3
4	5	1	3
5	5	1	3
6	1	5	3
7	5	1	3
8	3	1	3
9	5	1	5
10	1	5	3
11	5	1	3
12	5	3	1
13	3	5	1
14	1	5	3
15	3	5	1

请把 15 道题的得分加起来计算出总得分，与下面的总体评价标准对照。看看自己是属于哪种类型的，再阅读有关 4 种自卑类型的说明。

类型	I	II	III	IV
得分	15 ~ 29	30 ~ 44	45 ~ 60	61 ~ 75

类型 I：环境变化造成自卑

你平时没有自卑感，是个乐天派，并且往往很自信。你



对自己的才能、外表和风度充满自信和骄傲，极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话，那是环境起了变化的缘故，譬如你进入出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所而未能体现你个人价值时，才引起自卑。

类型Ⅱ：动机与期望过高造成自卑

你有过高的追求，有动机过强、期望值过高的缺点。你不满足于现状，想出人头地以至于去追求不切实际的目标。也可以说，你过分地与周围人计较长短、得失、胜负，图慕虚荣，而目标无法实现时，则往往陷入自卑境地难以自拔。

类型Ⅲ：过早断定不行造成自卑

你在搞不清原因前就贸然断定自己不行，自认为不如别人。这主要是因为你不了解周围人们的真实情况，不清楚使你焦虑的事情的本来面目。当你搞清楚后会恍然大悟：“怎么，竟是这么回事?!”随之则坦然自如。你的自卑感主要是你的无知造成的，症结在于自认为不行就心灰意冷。

类型Ⅳ：性格怯懦造成自卑

用消极悲观的眼光看待事物，也与你的自卑有关。症结在于对自身的体魄和外貌缺乏自信，光是看到不足与不利之处，因而，遇事退缩胆怯。不管是与人交往还是学习功课，都是怯懦导致自酿苦酒。

10 性早熟





【案例】

3岁的小女孩出现了第二性征月经来潮，乳房发育。这名3岁的小女孩叫娟娟，成都市人，父母都是高级知识分子。据悉，她的妈妈怀着她时并没出现任何异常，也没吃任何激素类药物。在娟娟成长过程中，她的父母也没给她服用过任何激素类药物。

2005年年初，刚满3岁的娟娟突然阴道流血。父母开始还以为是受了外伤。但是第二个月，类似情况又出现了，母亲不得不给她处理月经。来月经半年后，父母又发现女儿的乳房开始发育。这时，父母非常着急，立即带着女儿到市儿童医院诊治。医生给她诊断为真性性早熟，长期下去将会影响发育，尤其是身高。经过医院3个月的治疗，现在娟娟的月经停止了，乳房发育也停止了。

173

【分析】

这是典型的性早熟。据成都市儿童医院的医护人员介绍，娟娟是他们医院收治的年龄最小的真性性早熟儿童。最近几年，他们已收治很多例早熟儿童。有的小男孩11岁就出现第二性征，有的小女孩6岁或7岁就出现第二性征。

专家们分析认为，早熟儿童中，80%~95%都找不出早熟的具体原因。医学上通过研究得出这样的结论：人群早熟越来越明显，且早熟年龄越来越推前，每过10年，人群早熟将平均前推4个月。为避免儿童早熟，影响儿童成长，最好不要给儿童吃带激素的食品或补品。



【案例】

5岁的丹丹还在上幼儿园，妈妈在给她洗澡时发现她的乳房似乎比以前大了些，当时也没在意。过了一段时间，女儿突然阴道流血了，这可吓坏了妈妈，她赶紧带女儿上儿童医院看病。经医生检查：丹丹体内的雌激素水平很高，卵巢中还有成熟的卵泡，具备了生育能力。阴道流血原来是月经来潮。5岁的丹丹只有1.1米，而她的骨龄已相当于10岁的孩子。

【分析】

丹丹的这种情况也是性早熟。性早熟对孩子今后的成长会有很多不利的影响。女孩月经初潮来临1~3年后，骨骼基本愈合，现在丹丹的骨龄比实际年龄提前了5年，由于性早熟未及时诊治，恐怕以后身高很难再长了。丹丹的妈妈了解到这些情况后，后悔不迭，为自己的疏忽害了孩子的一生而自责。医生也告诉丹丹的妈妈，将对丹丹进行跟踪观察和不间断的治疗。

【案例】

李女士在一次给女儿洗澡的时候发现7岁女儿的乳房竟开始发育了，孩子两个小乳房已出现鸡蛋大小的肿块，而且阴道处也有了少量类似成人的分泌物。儿童医院的医生经诊断认为，李女士的女儿是性早熟。



【分析】

李女士的女儿为什么会出现性早熟呢？医生经过多方调查，了解到李女士的孩子平时摄入了过多的高蛋白、高热量食物，这些高蛋白、高热量食物是造成李女士的孩子性早熟的罪魁祸首。这是一起典型的由于营养过剩而导致儿童性早熟的病例。

在天津还曾出现一名1岁半的小女孩性早熟的案例。据小女孩的妈妈讲，她发现孩子的乳房有硬核儿，而且阴道还有出血现象。诊断结果令人出乎意料，这名年仅1岁半的小女孩已经开始了乳房发育，并出现了月经初潮。经诊断，一种丰乳霜是造成小女孩性早熟的“罪魁祸首”。原来，孩子的母亲使用了一种丰乳霜，孩子母亲在哺乳时，丰乳霜被孩子部分吸收。因为丰乳霜内含有大量的雌性激素，激素的刺激作用使小女孩成为年龄超小的性早熟患者。

在北方，还曾出现过一起罕见的集体性早熟案例。

一个名叫亮亮（化名）的5岁男孩来到了儿童保健所门诊，孩子的生殖器已开始发育，亮亮被当值医生诊断为性早熟。接下来的几天，3名小女孩菁菁（化名）、文文（化名）以及燕燕（化名）也相继来到这位医生面前，并且她们都出现了乳房发育现象，属于典型的性早熟症状。细心的医生后来发现，这4个孩子竟住在同一住宅单元的楼上楼下。几经周折，医生终于找到了致病的根源。原来，孩子们竟然把燕燕妈妈的糖衣避孕药丸当糖吃了。结果在避孕药的刺激下，这些孩子很快就出现了第二性征的发育，导致了性早熟。这样集体发生的性早熟病例是极少数的偶然现象，但是避孕药



对儿童的伤害是很普遍的。

关于性早熟的理论

性早熟即性发育年龄的提前，表现为青春期特征提早出现，是生长发育异常的一种。一般男孩在10岁以前，女孩在8岁以前开始发育，出现第二性征，就可以认为是性早熟，其发生率女孩比男孩高4~5倍。女孩表现为乳房明显发育，有阴毛生长，有的有月经来潮。男孩表现为阴茎、睾丸增大，阴毛生长，有的长胡须和有遗精现象。

176

性早熟按发病机制和临床表现及预后的不同，可将其分为真性性早熟、假性性早熟和部分性早熟三大类。其中由下丘脑—垂体—性腺轴过早发动功能亢进而导致生殖能力提前出现者称为真性性早熟，特点为出现的性特征和个人性别一致，同时有性腺增生、成熟，出现女性排卵、男性精子成熟并遗精等性表现。

假性性早熟是内源性因素导致的体内激素分泌过多或外源性性激素进入过多而导致性器官过早发育和第二性征过早出现，但由于血液中存在的大量性激素对下丘脑、垂体产生显著的抑制作用，故患儿仅出现某些第二性征而性腺发育不成熟，无排卵也无精子生成，不具备生育能力。性特征表现可以是同性或异性，如可表现出男孩乳房发育，女孩长胡须等异性特征。



部分性早熟以乳房增大或单纯性阴毛生长为主要临床表现。通过临床观察，真性性早熟只占儿童性早熟的 10%~20%。

引发儿童性早熟的原因

引发儿童性早熟的原因多种多样，一般分为疾病导致的性早熟和外部因素引起的性早熟。临床调查表明：患儿真正由疾病引起的性早熟约占 10%，90% 的孩子是外部因素所致。

最常见的能引起儿童性早熟的疾病原因有：

- (1) 家族性遗传疾病，使孩子先天性雌、雄激素比例失调。
- (2) 中枢神经系统病变。
- (3) 性腺肿瘤。
- (4) 肾上腺皮质病变。
- (5) 原发性甲状腺功能减退。
- (6) 异位分泌促性腺激素的肿瘤，如肝脏肿瘤。

因此，家长们要注意观察儿童的发育情况，一旦发现孩子过早出现第二性征，应该及时到内分泌科检查诊治，以免病情进一步发展。

引起儿童性早熟的外部因素有：

(1) 食品中激素类物质增多。如催熟的水果蔬菜含有大量的激素；现代养鸡、养猪所用的速生饲料添加剂里大多加了激素类物质；有人在喂养鱼时用避孕药；许多假冒伪劣食品也含有激素类物质，如麦乳精、可可粉、蜂蜜等。

盲目进补引起的儿童性早熟在南方城市体现得较为突出。广东人喜欢煲汤，很多人在煲汤时将动物内脏一起煲，其中



动物性腺等内分泌腺体含有激素的物质通过进餐可进入人体。

(2) 含激素的化妆品。哺乳期的妇女过多使用含有激素类的化妆品，婴幼儿吃了含激素的乳汁也能诱发性早熟；孩子错用大人外用的化妆品，如美乳霜可引起体内雌激素过量。

(3) 孩子误食避孕药。如有的孩子把妈妈的避孕药当糖丸吃下。

(4) 不良的刺激。电视里做爱的镜头，父母做爱时被孩子看到，这些不良的刺激容易激发儿童的下丘脑垂体释放促性腺激素，使儿童提早发育。随着电视、VCD 等的普及，一些儿童很早就可以从影视里接触一些超越其心理年龄的行为画面。从统计资料看，较闭塞地区比开放地区的性早熟患者要少得多，农村患儿明显少于城市患儿，农村女孩较城市女孩月经初潮年龄明显滞后，这些都是心理因素起作用的明证。

(5) 家庭因素。家庭装潢中使用的化学材料易催生儿童性早熟，过于明亮的灯光照射对孩子的发育也有影响。

(6) 环境污染使“环境激素增多”。“环境激素”是指存在于环境中的一些能够像激素一样影响人体内分泌功能的物质。据专家估计，大约有 70 多种化学物质被怀疑是“环境激素”。对于青少年的青春期发育提前和儿童的性早熟，我们可以从形形色色的化学物质，如杀虫剂、抗生素、兴奋剂、性激素、生长激素、添加剂以及二噁英和家庭装修中的许多化学物质中找到一些原因，但是许多研究结果都还没有得到公认。如今，一个比较有意义的对照研究结果可以说明杀虫剂及其他化学物质的确对人类青春期发育的提前起到了推波助澜的作用。比利时的研究人员最近发现，从印度和哥伦比亚



等发展中国家移民到比利时等欧洲国家的儿童比发达国家的孩子有超过 80 倍的可能提前开始青春期发育。他们怀疑，这是杀虫剂 DDT 造成的结果。因为，对这些青春期发育提前的孩子进行血液检查时发现，他们体内的 DDT 衍生物水平特别高。这种衍生物叫做 DDE，具有类似雌激素的作用，它对控制性和青春期发育具有重要作用。

青春期发育提前的孩子性发育也比正常孩子要早几年。比利时研究人员的研究发现，一些移民女孩的乳房发育在 8 岁时就开始，而月经在 10 岁前就来临。移居到其他欧洲国家的孩子也有同样的青春期发育提前的现象。这种现象在过去被解释为，由于移民在其国家缺少食物和营养而发育缓慢，但到了物质丰富的发达国家后获得了足够的营养便迅速发育和长胖。但是，比利时的研究人员发现，这种理论不能解释他们所观察到的所有现象。比如，同样是移民儿童，当他们到达欧洲时，有些儿童却生长和发育正常，也不存在特别的故乡的影响因素，说明遗传因素并不起作用。研究小组检查了 26 名移民的孩子，其中有 21 人青春期发育提前，接着检测体内的杀虫剂浓度，发现这些孩子的血液中具有高水平的 DDE。相比之下，比利时的相同年龄但并未进入青春期的对照组 15 名儿童只有 2 人血液中检测到 DDE。

为了确定 DDE 是否有刺激发育的作用，研究人员对老鼠做了研究，结果发现，DDE 导致大脑释放出刺激发育的生化信号。因此研究人员认为，这可能就是杀虫剂促使儿童发育提前的主要原因。所以初步结论是，杀虫剂对儿童青春期发育提前负有不可推卸的责任。



(7) 滥用补药或保健品。如有的家长认为孩子的身体底子虚，用人参等补品给孩子补身体，其中所含的激素类物质也易引发孩子的早熟。

有些家长盲目给不爱吃饭的孩子服用可以增强食欲的保健品，但一般能够增加食欲的保健品常常含有激素成分，长期服用可引起儿童血液中激素水平上升，进而导致性早熟。

(8) 全球气候变暖、日照增多：位于颅腔里的松果体，也称脑下腺，重量只有 0.7 克，它能分泌一种神经激素，称为褪黑素，有防止性早熟的作用。松果体的分泌功能受光照影响较大，长时间的光照可抑制褪黑素的分泌，从而引发孩子性早熟。位于热带的少女因接受阳光照射的时间长，“初潮”年龄都比北方人早。

大量事实证明气候变暖确与人类活动密切相关。

1917 年冬天，美国阿拉斯加几个铁路工程师在尼那那河的冰面上竖起木造三角架，以此打赌何时冰雪消融。多年的打赌记录显示，如今冰融时间比 80 多年前平均提前了 5 天。尤其是自 1975 年以来，冰融时间提前了约 9 天。全球气候变暖已经是一个不争的事实。

一般常识是，生物的生长发育主要受食物和温度的影响，如果食物充足，气候温暖，则生物（包括人）的生长发育就比较快而旺盛。不过迄今为止还没有一项直接的研究证明气候变暖与人类的青春期发育密切相关，或者说气候变暖是造成人青春期发育提前的重要原因之一。虽然没有气温对人生长发育起促进作用的直接研究结果，但是常识性的推论和间接的研究结果是可以证明的。热带和亚热带地区的作物可以



一年有两季甚至三季的收成，那是气候适宜的结果。热带地区的人青春期发育比寒带地区的人早，也是适宜生长的温煦气候起推动作用的结果。

此外，温度和食物有时是相互交叉，共同影响生物的生长发育和基础代谢。当食物供给短缺、气温下降时，许多动物，如熊、蛇等进入冬眠，以减少基础代谢，保存能量。而且老鼠在食物缺乏和气温降低时也会有类似的冬眠状态，比如，停止活动，调节自己的体温使其下降，这样就能贮存能量。这对于老鼠的长寿是至关重要的。

同时，大量实验发现，温暖条件下喂养的动物经常导致癌症发生，寿命短于正常水平。以此推论，温暖的气候的确可以促进人的生长发育和基础代谢，也同样较早地催生或启动了人的青春期发育。

性早熟对儿童的危害

性早熟对儿童的身心健康有很多危害和影响：

(1) 如果性早熟不能被早发现、早诊断、早治疗，女孩在初潮和男孩在第一次遗精后 2~3 年内，骨骼基本愈合，再难以长个儿，导致孩子日后的身高比一般人要矮。女孩身高一般在 1.4 米左右，男孩在 1.5 米左右。

(2) 容易使孩子发生生殖系统疾病、早熟的女孩虽有月经来潮，但是整个身体仍然处于学龄期儿童的水平，缺乏处理月经和对待第二性征的科学知识，致使有的女孩因不讲卫生而染上外阴炎和阴道炎，严重者还会患子宫内膜炎、附件



炎或盆腔炎，导致终生不孕；也有的女孩因乳房隆起而害羞，偷偷地用布把胸部束紧，这不仅影响乳房发育，还影响胸部和心肺的正常发育。

(3) 性早熟影响孩子的心理健康。由于性早熟的孩子身心发育不平衡，容易导致他们产生焦虑、自卑等心理异常；性早熟的孩子还会产生性意识，幼稚的孩子缺乏理智和控制力，容易发生性冲动，引起手淫、早恋、早孕和性犯罪等。

(4) 性早熟的儿童成年后缺乏社会竞争力。成年后他们的学业成就感、受教育程度、受人尊重的程度、社会经济地位、对婚姻的满意程度和生育能力等明显的低于正常人。

如何对待儿童性早熟

182

(1) 家长要掌握一定的医学知识，密切关注儿童的身体发育情况，对于有性早熟迹象的孩子要早发现、早诊断、早治疗，以免耽误了宝贵的治疗时间。对于性早熟千万不能听之任之，或讳疾忌医。性早熟的轻症患者，在医生指导下服用药物 3~6 个月，症状可自行消失；重症患者则要医生长期跟踪观察治疗，女孩要到十一二岁，男孩要到十二三岁。

(2) 要尽量避免外在因素对儿童的影响：如含激素的食品、避孕药、色情刺激、药物滥用等。

(3) 对于由疾病引发的性早熟，要查明病因，标本兼治。

(4) 父母和老师要有预防孩子早熟的思想顾虑，关注其心理健康，保护其身心不受创伤。

复旦大学公共卫生学院和儿科医院近日共同完成的一项



流行病学调查表明，上海市儿童性早熟的患病率是1%，仅次于肥胖症，处于小儿内分泌疾病的第二位，发病率呈明显上升趋势。

分析认为，造成儿童性早熟的原因有多方面。食用动物用激素饲料喂养，被儿童摄入后，引起生殖器官及骨骼的发育异常；不少家长将保健品作为健康投资，结果引起儿童血液中性激素水平上升，导致假性性早熟；在社会各种传媒中与性有关的内容比以前增多，儿童受到影响后，由于大脑皮层与下丘脑之间存在丰富的神经联系，造成性腺轴启动相应提前。

专家呼吁，家长应该充分重视自己孩子的性健康状况，尤其是在暑假期间，是规范饮食结构、合理摄入营养食品、正常接触传媒的大好时机，可以对孩子各方面作出科学合理的安排，防止性早熟的发生。

山东大学齐鲁医院妇产科内分泌门诊自1984年到1995年12年间曾收治各类性早熟178例，而1996年到2001年6年间就收治118例性早熟。

小栗今年3岁半，长得健康活泼，可就是还尿床，妈妈为此又担忧又恼火。半个月前小栗的乳头颜色突然变深，两个小乳房也慢慢隆起，更糟的是阴部还出现黏黏的分泌物，似成人的白带……到医院一检查，原来是患了卵巢囊肿。

几天前，一个年仅5岁的小女孩因发育异常，被送进了儿童医院。医生检查发现，这个小女孩竟然已经开始发育，表现出了一些第二性征，而正常的发育最早也应该是8岁左右。经诊断，原因是误服避孕药所致。专家说，小孩误服避



孕药可以导致肝功能损害，避孕药中的雌性激素经肠道吸收进入血液中发挥相应的作用，刺激乳腺过早发育，女孩可能过早的出现月经来潮，并影响到发育。此外，一些治疗心血管疾病的药物也可导致性早熟。

据山东大学齐鲁医院妇科许燕雪教授介绍，儿童性早熟可能产生的最严重的问题就是早孕和矮小。她解释道，性早熟的孩子由于激素水平的快速增长，对异性的需求期比同龄人大为提前，但其智力和性心理尚未成熟，容易发生早恋、早孕和性犯罪。患儿还可能因自己在体型上与周围小伙伴不同，而产生自卑、恐惧和不安。过早来月经的女孩子往往精神十分紧张，影响其正常生活和学习。据报道，某地区迄今为止最年轻的一名母亲仅7岁半，而她孩子的父亲当时也只不过11岁。此外，在第二性征提早出现的同时，往往早期伴有骨骼生长的加速，暂时看起来比同龄的儿童长得快、长得高，但由于其骨骼提早闭合，所以最终身高往往比正常人矮小。

山东大学齐鲁医院妇科内分泌门诊对18年来近300例性早熟患儿的治疗观察及随访显示，约有41.6%的患儿有过多服用含激素的保健品史，12%有误服避孕药史，有34.4%的患儿来自化工及农药较为集中的城镇及地区。调查显示，儿童性早熟的发病率上升与诸多因素有关。

第一个原因是，随着生活水平的提高，孩子的生长发育加速，儿童及青少年普遍比上一代人身材高大，性发育及性成熟有提前趋势。按过去正常的青春期发育，乳房12~13岁开始发育，月经初潮大多15~16岁出现，而目前这一代女孩



10岁左右乳房发育，12~13岁月经初潮。

第二个原因是，摄入含有性激素的食物或者误服避孕药。近年来各种保健品及滋补品争先上市，不少家长为孩子增营养、促长高，将其作为健康投资，往往给年幼的孩子也长期服用保健品。现已证实，人参、蜂王浆、花粉、鸡胚、蚕蛹、增高素等均存在较多性激素，甚至有促性腺激素样物质。

第三个原因也是重要的原因，即环境污染。近年来，国内外已有大量的学者报道，由于洗涤剂、农药及塑料业制造厂向环境排放有害物质及其分解物质，自然界产生了一系列的环境类激素污染物。此外，有机氯农药目前虽然已很少使用，但过去大量释放于农田中，至今在土壤、水及植物中的含量仍然较高，这些污染物在自然界中降解到一定程度后，均被发现具有雌激素样的活性。研究表明，受环境雌激素物质的影响，无论是蔬菜、瓜果，还是肉类食物，都含有很高剂量的雌激素。而人为地用激素喂养家禽家畜或催熟瓜果蔬菜，也是一个不可忽视的因素。

专家认为，从食物中进入人体的激素和类激素物质破坏生理平衡，这可以成为假性性早熟的直接原因。而环境类激素污染物则成为其发病的重要促进因素，这可能是当前儿童性早熟发病率明显上升的主要因素。

既然性早熟有百害而无一益，那么怎样让本该天真无邪的孩子们远离性早熟，父母们又该如何替孩子把性早熟拒之门外呢？

现在的孩子大多营养已经过剩，所以提醒父母们慎用保健品，不要盲目地给孩子食用蜂王浆、花粉之类的健康食品，



也没有必要让孩子进食一些像人参、鸡精之类的补品。三餐摄食均衡，才是正确的养儿之道。

在日常生活饮食上，家长应该管好菜篮子，避免让孩子吃鸡、鸭、鹅的脖子，牛鞭、牛睾丸之类的动物性器也不要吃太多。另外，不合时节、色彩和形状异常且价格昂贵的蔬果，也应避免食用，钱花得冤枉又伤害孩子的身体，不值得。

作为父母，在积极预防孩子性早熟的同时，怎么去发现孩子有没有性早熟，如果有，那又该如何面对呢？

据山东大学齐鲁医院儿科董俊华主任医师介绍，绝大多数性早熟是可以治好的，但早期发现并及时治疗非常重要。及时有效的治疗，不但可以阻止第二性征进一步发展，也可以逆转刚开始发育的第二性征，避免对儿童的身心造成伤害。

早期发现必须靠父母在日常生活中多留心观察孩子是否有第二性征过早出现的现象，如果女孩子诉说乳房痛、小腹常痛，或者在10岁以前身高突然加速增长时，你就应该有所警觉。建议父亲应常和儿子、母亲应常和女儿一起洗澡，这样，不但父母可以在很自然的情况下了解孩子的成长、随时观察孩子发育的情况，而且一起泡澡的亲密举动，也可以促进父母与子女的亲情。

如果发现孩子有性早熟倾向，家长应及时向医师咨询或就诊，找出孩子性早熟的原因，根据不同的病因给予相应的治疗。同时应注意帮助孩子解除心理压力，多做沟通，以便配合治疗。



生理性早熟与心理性早熟

性早熟分为生理性早熟和心理性早熟。一般来说，人们往往忽视心理性早熟，而提到的仅仅是生理上的性早熟。

青春期发育受到遗传、种族、光照、营养、地域和生活条件等多种因素的影响。如生活在热带地区的人其青春期来得早些，印度作家泰戈尔在《沉船》一书中写道：10岁的少女还未找到夫家，已被认为是嫁不出去的姑娘了。住在寒带的人其青春期来得较晚，西伯利亚的俄罗斯妇女一般要在18岁左右才有月经初潮。因此，青春期发育的时间，稍有提前或错后不用担心，属正常的生理变化。

关于性的发育成熟年龄，我国古代的医学经典《黄帝内经》中早有记载：“丈夫……二八肾气盛……精溢泻，阴阳和，故能有子。”又说：“女子……二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下。”明确指出男子在16岁开始排精，并具有生殖能力。女子在14岁左右月经初潮。由于人类物质生活与精神生活水平的提高，现代人的性成熟比古代人提前了两年，即男性的性成熟期约在14岁，女子月经初潮则在12岁。

但是，不到年龄而过早的性发育，就值得注意了。例如女孩子不足8岁，乳房发育长大，阴毛也长出来，并有月经来潮；男孩在10岁以前，睾丸迅速长大，外生殖器如成人。医学上把这种现象叫做性早熟。

性早熟的病因很复杂，医生在咨询时无法提出特别有针对性的建议。



要想诊断清楚，必须通过一系列的检查和化验才能判断。首先要除去一切显而易见的导致性早熟的原因，如有无误服内分泌药物等。这需要有详细而完整的病史采集，包括第二性征发育、阴道出血等情况。进行仔细的全面体格检查，如身体、体重、指间距、骨骼检查、基础体温、阴道细胞涂片等。血激素水平的测定有助于鉴别真性和假性性早熟，真性者的FSH和LH水平增高，且有周期性波动，假性者多测不出这两种激素。

治疗应针对具体病因面定，如有卵巢或肾上腺皮质肿瘤就必须手术治疗，而神经系统疾病所致者则无特殊疗法。性早熟中的80%~90%属于体质性问题，找不到明显原因，也就没有特殊的药物治疗方法。可供选择的方法仅有长效甲孕酮注射或口服安宫黄体酮，这些都不是自行使用的药物，必须到大医院的内分泌科接受科学的治疗。

除了采取检查和治疗措施之外，父母还要特别注意关心孩子的心理变化，明确诊断后向孩子讲一些必要的知识，帮助他适应自己身体的新变化，防止坏人乘孩子年龄小、不懂事，钻空子，干坏事。所以，保护好孩子是家长的当务之急，国内外均有性早熟女孩妊娠甚至产子的报道。同时也要有思想准备，因为有些性早熟是缺乏有效治疗方法的，那就更要依靠父母的悉心照料了。目前市场上有些儿童营养保健食品中含有激素成分，吃多了可导致性早熟，应引起家长的注意。



性早熟的诊断和治疗

男孩 9 岁以前，女孩 8 岁以前开始性发育称为性早熟。以第二性征发育为特征，女孩以乳房发育，男孩以睾丸发育增大为最早特征。

女孩性发育的早期征象：①身高加速增长和骨盆发育。②乳房下有硬结，肿痛。③乳晕、乳房增大，隆起，着色。④大阴唇、腋窝着色和出现色素较浅的长毛。⑤阴道分泌物增多、内裤上有少许分泌物、阴部疼痒等。⑥皮下脂肪增多。

男孩性发育的早期征象：①睾丸、阴囊增大，着色。②腋窝、上唇、阴部出现长而细、色浅的长毛。③高声和出现喉结。④身高增长加速。⑤乳晕着色，增大。⑥乳头出现硬结和胀痛。

由于性类固醇分泌增加，会出现身高增长过度加快，身体发育和骨骼成熟，骨骼提前闭合，儿童身材较同龄人高大，成人后较同龄人身材矮小，未治患者最终身高一般为 155~160cm，女孩性早熟的发病率约为男孩的 4 倍。

性早熟对其自身和社会影响如下：①发生早恋、早孕、早婚的风险增大。②发生行为问题和素质下降的风险增大。③学习成绩下降，认知能力、发育水平落后于同年级的学生。④失学的可能性增大。⑤接受教育的机会减少。⑥成年后婚姻的稳定性和下降。⑦成年后获得工作成就和丰厚经济收入的可能减少。⑧自身健康的程度下降。⑨造成家庭和社会的不稳定。总之，性早熟可能造成对自身、家庭和社会的危害，



而被称之为公害性疾病。

所以，性早熟应尽早治疗，以早期抑制第二性征的发育，延缓骨骼成熟的时间，防止骨骺线早期闭合所导致的身材矮小，并防止患儿和家长出现心理和社会适应障碍、预防性伤害、性行为紊乱和早孕。

性早熟的治疗方法：①部分性早熟，一般不需要治疗，但要长期追踪观察。每3~6个月复诊一次。②假性性早熟，肾上腺皮质增生症、肾上腺肿瘤、中枢神经系统所致性早熟，外源性（药物）性早熟，应分别给药物治疗、放射疗法、化学疗法和手术治疗。③真性性早熟的治疗药物有：早孕酮、醋酸宽普龙、达那唑、GnRH激动剂、睾酮、安体舒通、酮康唑、芳香化酶抑制剂 Fadr201 等。目前还可使用生长激素促进身高增长。

药物使用时应个性化和防止副作用产生，必要时在专业医师的指导下使用，并定期接受检查。

复旦大学附属儿科医院中医科承担的《中医药对青春发育异常儿童的调控诊疗方案及其机理研究》课题（受国家自然科学基金资助，相关成果获上海市科技进步奖）研究认为，儿童性早熟的临床证候为“肾阴虚，相火旺”，治疗原则为“滋肾阴，泻相火”。他们用生地、知母、黄柏等十几味中药制成方剂，经过1000多例临床验证，并进行了200多例的随访，用国际上通行的Tanner分期对该中药方剂进行疗效评价。结果显示，对Tanner分期为Ⅱ期的性早熟儿童，用该中药方剂进行治疗，可以完全控制性早熟儿童的第二性征的发育，控制骨骺提前闭合现象，使性早熟儿童提前发育的子宫、卵



巢体积变小，疗效非常理想。对于 Tanner 分期为Ⅲ期、Ⅳ期的性早熟儿童，30%用该中药方剂可完全控制患儿的性早熟，70%再配合中西医结合的方法，可起到控制作用。



性倒错





【案例】

我是一个内向而自卑的男孩。看到父母凌厉的目光就害怕、胆小、畏缩，除了跟家里人接触外，很少跟同龄朋友一起玩。初三的那年暑假，我去大舅家玩，表姐正在浴室里洗澡，我便隔着浴室门大声跟她打招呼。当时，表姐换下的内衣裤袜等物品都散乱地放在浴室外的一张凳子上。我看到这些女性物品的那一刻，心里就有一种说不出的异样感觉，眼睛忍不住地一个劲儿盯着看……

表姐洗完澡出来，我立即假装没有注意到这些东西，径直走回客厅看电视了。表姐大我5岁，一向把我当成不懂事的小弟弟，我也很喜欢她，我们之间从来不拘小节，表姐走进客厅坐在我的旁边。表姐本来就长得挺漂亮的，刚洗过澡的样子就更加动人，湿漉漉的头发上一边闪着晶莹的小水珠，一边散发出幽香的洗发香波的味道，薄薄的睡衣下面还能隐隐约约地看到她微耸的乳房、内衣的轮廓……我忽然从心底涌起一阵冲动，脑袋就像充了血一样，感觉既紧张又新奇。在浴室门口，我看到表姐换下的粉色胸衣，就偷偷地把它藏在自己的衣服口袋里。回到家后，我将表姐的胸衣锁在自己的抽屉里，一有空就拿出来把玩，每次我都能感到特别地兴奋和满足。

上高中时，我家搬到一个大杂院里。一次，我在院子里看见邻居家晾的衣服里有几件精致的女式内衣，又一次感到一种按捺不住的冲动，见四周无人就偷偷把这几件女式内衣取下来，装在书包里拿走了。从此，我常去偷人家晾晒的内衣。其中有几次被人发现了，大人们纷纷把我当成一个不正



常的孩子进行挖苦和责骂，我被逼着向父母保证坚决改正，绝不再犯。一天傍晚，我有事去女生宿舍找同学。想不到在楼下捡到一件从窗口掉下的胸罩，我又立刻想入非非，不能自持。有了这次意外收获后，女生宿舍楼下就成了我夜晚经常光顾的地方。终于，我的怪异举动被人察觉了。一天，我在女生宿舍楼下，正偷偷摸摸地将一条女式内裤揣入怀中时，被宿舍管理员抓了个正着。接着，我就像一只过街老鼠，被一大群人围住，羞辱声此起彼伏……我羞得蹲在地上，不敢抬头，心里觉得自己十几年来所有的尊严、人格全都在这一刻丧失得干干净净了。

后来，学校老师把这件事告诉了我的父母，父母从我房间里发现了我几年来收集的女式衣物。我无地自容，不敢去学校，不敢见人，连家长都不敢见了……

【分析】

处在青春期的少年由于性意识的萌动，会对异性的身体产生很强烈的好奇心，但如果没有正常的渠道满足这种好奇心，一些天生胆小、内向及父母管教严厉的男孩，就很容易发生异常，做出常人难以接受的举动。

案例中“我”的情况属于恋物癖，这是属于性倒错疾病中的一种，其特征为患者难以克制迷恋异性的衣物，而患者中几乎只有男性才会这样，故衣物多为女性的内裤、胸罩、丝袜、鞋子、皮带、装饰品等，我们称这些为“迷恋物”，他们常会借着手握、摩擦或鼻嗅此迷恋物幻想性的自慰，甚至自己或要求性伴侣在性行为时穿戴起此迷恋物。恋物癖的发



病机制尚不清楚。有的学者认为这与下丘脑中神经介质分泌失调有关；也有学者认为这是由于对异性肉体的原始欲望和渴求所致。比较肯定的一点是由于童年环境与性意识混乱对人格发展所起的阻碍作用导致恋物癖。据临床了解，一些患者童年就习惯于抱着母亲的衣物、头巾睡觉，否则就不易入眠。这类情况如不及时纠正，长大后就容易形成恋物癖。

对恋物癖目前尚无特效药物治疗，但可施行心理治疗，配合环境教育与约束，能够矫正大多数恋物癖者的行为。对于恋物癖的防治要从幼儿教育开始，重视环境对幼儿人格的影响。在不同年龄阶段要根据儿童与少年的心理特征进行必要的性教育，引导他们正确认识两性生理和心理的差异，消除对异性的过分神秘感，鼓励他们努力学习，积极参加集体活动，培养良好的个性品质，尤其是自制力、果断性和品德修养。这些措施都有助于预防恋物癖的发生。

恋物癖者一定要有矫正自己异常行为的坚定决心和信心，不要因为自己的行为难于纠正和易复发而自卑，要加强道德修养，主动参加有益身心健康的社会交往活动，少接触易引起性冲动和性挑逗的情境和物品，少看带有色情内容的文艺作品和影视节目。

【案例】

河北沧州 17 岁的少年虎子身为男儿，但是在内心深处他觉得自己应该是一个女孩。

“我就是个女的，从小到大我就经常这样想。我也不知道为什么，从小到大，我都觉得我的母亲和我的奶奶是非常伟



大的，或许是因为小时候觉得她们伟大，我想成为和她们一样伟大的人吧。”

虎子说：“我会告诉《沧州日报》的编辑我的性别倾向，我是个不男不女的人，他不可能会这么细腻地体会到我的心理。但是我相信，会有人体会到这种心理的。”虎子带着他的小说来到了沧州日报社，但他并没有告诉编辑他的性倾向。

从报社出来，虎子特别激动：“我真的想不到我第一次来沧州，第一次投稿竟然这么顺利，虽然说不知道用不用，可是人家把电话都留给我了，我觉得非常庆幸。”

虎子决定当晚写一封信，详细地告诉编辑自己写这篇小说时的心情，还有自己想当女孩的愿望。

虎子很高兴，在回去的路上他对我们的记者说，当天晚上他就要告诉家里人自己愿意当一个女孩。他还说，自己要是早一点跟家里人谈这个问题，也许就不会那么痛苦了。

虎子的父母都是农民，他的父亲三十多岁才有了他。父亲还记得当年生虎子时喜悦的心情：“生下来一看是小子挺欢喜，想老了有人管了，农村里指不上姑娘。”

虎子跟家里人坦白后发生了激烈的争执。虎子的父亲还请来了村里一位邻居来劝说虎子，但是虎子丝毫没有让步。

虎子的奶奶怎么也不相信男的可以变成女的。而且她觉得即使家里有钱也应该先给虎子盖房。可虎子说只要做不了变性手术，活着就没有一点意思。

跟家里人吵架的当天晚上，虎子对我们的记者说，可能是因为自己心情太糟糕，脾气特别不好，明知道不能这样对待家里人，可到时候总是控制不住。



“心里一点点的那种伤痕，越来越大。我已经感觉到我的心已经千疮百孔了。有时候我特别紧张，怕我的心会立刻停止跳动。我自私地保护着它，好像别人一丁点的斥责，都让我特别反感。如果家里人伤害我，我的脾气就会很大。就是因为我心里积淀太多，我怕我的心会因一丁点的伤害而停止跳动。我经常对我的家里人大发雷霆，以至于闹得很僵很僵。”

由于父母家里房子紧张，虎子从小跟奶奶住在这间小房子里。上次吵架之后，睡在一个炕上的祖孙俩互不理睬已经好几天了。

因为做变性手术需要一二十万元的费用，虎子的父母反而放心了，因为虎子根本赚不到这么多钱。因此，虎子父母与虎子的关系变得缓和起来。

【分析】

虎子这种情况叫性倒错，古今中外都有，这部分人在生理上是一种性别，在心理上却是另外一种性别。由于生理和心理的巨大反差，再加上社会的压力，他们往往非常痛苦，是自残和自杀的高危人群。

“有时候我觉得我在这个世界上，简直就是一块纯白手绢上的一个小污点，觉得自己特别特别讨厌，我觉得我自己给世界、给自己的家人带来了一种污染。”媒体的记者和虎子接触了几天之后，虎子跟记者倾诉了自己的心声。

在交谈的过程中虎子拿出了一份沾满泪痕的手稿《临走前些天》。这是虎子在最痛苦的时候写的一篇小说，一位叫柳絮的女孩身患绝症，自知不久于人世，在生命结束的前几天



她在心里对自己的亲人、对自己的情感进行了告别以后，悄悄地离开了。

虎子说自己的痛苦和她那种痛苦有相似的地方。

有轻生念头的人，只要有人在关键时刻对他表示关心，认真倾听他的诉说，大多数情况下都会打消轻生的念头。虎子也一样，在向采访他的记者诉说了他的痛苦以后，也重新鼓起了生活的勇气。

【案例】

萍今年 26 岁，她自 19 岁起就在南方一座星级饭店当服务员，22 岁时她已经成为该饭店公关部门的主要“公关小姐”了。一年三百六十五天，她不知接待过多少商人、外宾和款爷、款姐们，陪吃陪喝陪聊，早已使她习以为常，甚至有生厌的感觉。但她发现自己有了奇怪的变化，那就是对乘坐高级轿车的兴致很高，且与日俱增。

她既想陪一些款爷们坐车，也想自己驾车。照她自己的说法，不管是坐车，还是开车，各有各的享受和快乐。起初，她的享受和快乐，主要集中在精神感受上，后来逐渐则由单纯的精神感受派生出肉体的舒服和美感来，当她坐在后座时，只要闭上双眼，便会产生一连串丰富的幻想，幻想的内容自然不是花前月下、草地小河边的谈情说爱、你追我赶，而是她偎依在某某年轻总统或阿拉伯王子的怀里，他们或是忏悔，或是狂吻，直到做爱……她说达到这种感受，20~30 分钟时间足矣！

如果她自己开车，由于必须思想集中，不可能进入幻想状



态，则通过抚摸车内的某些部件，唤起自身的快感，如同抚触恋人的手、身体和敏感部位一样惬意和舒适，因此，她非常喜欢一个人坐在驾驶室的位置上，别人从不知道她在做什么，其实她是在恋车享受，每次她都有性冲动以至达到高潮。

当问她有没有过真正的性接触和实际做爱的经历时，她肯定地摇头否认。她说她不喜欢和哪个男人在汽车里坐得近，讨厌那些轻浮的女人在汽车里和男人搂搂抱抱。她所需要的是高级轿车给她带来的那种冲动和随之而产生的迷人心醉的性幻想，在她的生活经历中从来不曾以任何形式（包括自慰行为）取得过如此飘逸神往的快感和满足。

非常“可惜”，她这种本来无人察觉的自我陶醉，却被一次得意忘形时而疏忽大意的交通违章给“毁掉”了。那是一个傍晚，临近下班的交通高峰时刻。她驾驶着从宾馆“借”来的奔驰轿车，驶在马路上，前面是红灯，她本能地刹住车。她知道这是六条干道汇集交错的地方，遇到红灯一般停车约两分钟，她松弛了一下紧张的神经，不由自主地手抚方向盘。刚刚进入了她的性幻想，前面的绿灯已亮，她的车仍停在那里不动，后面的喇叭齐鸣也没能唤醒她，直到交警敲打她的车窗时，她仍然两眼惺松地正在愣神。

从此，她失去了这份工作，做起歌舞厅中的演唱小姐，收入也十分可观，但她依旧迷恋着那些停放在宾馆的高级轿车。凭着她一副秀丽的面孔，常常能说动一些司机，让她上车兜风，如果是她爱上的车，说不动司机，她出手就是几百元地给“小费”。后来她灵机一动，采取了欺骗的手法。从她积累的名片中（凡有高级轿车的她都有记号）挑选，然后拨



打车主的手机，说自己是某某饭店的公关经理，或冒充某某机关的领导秘书，佯称上级急需用车，请司机把车开到某某机关公司门口。上车之后，则诡称去某处接领导，她则坐在后座里开始她的性幻想。就这样，左一辆右一辆，左一回右一回地连蒙带骗，竟然让她成功了不少次。当然，对司机称兄道弟，施以小恩小惠这种手段也是免不了的。

俗话说：“常在河边走，怎能不湿鞋”，终于在一次骗局中她被戳穿。一辆凯迪拉克被她诱出某大公司，也许是她太爱这辆车了，平时只借 30 分钟便可将车放回的，这次却破例整整用了一个小时。结果车主通过电话和借车单位核对情况时，发现了她的欺诈行为，经司法部门审理后，被强迫劳教半年。出来后，她的恶习未改（因为她没有交代骗车的真正理由），几乎每天都要花掉 100~200 元去买通高级轿车司机为她提供方便。在手头拮据时，她仍不时施用种种骗术迷惑车主或司机。她的第二次劳教是趁司机不备私开车门，坐在一辆林肯驾驶室里抚摸，并在无意中启动了汽车。背上了偷车的嫌疑，加上有前科，第二次被劳教一年半。但她在这次劳教中仍没有说明真相。

她的父母对女儿这种屡教不改的违法行为深感不安和困惑。她本人在经受两次惩罚后，虽有所收敛，但实在难以压制发自内心的恋车冲动，在父母百般地劝告下，她才把自己嗜恋轿车的心理说出来。为避免再一次违法，父母便带她到大学医院心理咨询室……



【分析】

在性倒错的各种表现中，有一种称为“恋物癖”。它的症状特点主要是酷爱某种物件，不仅是想方设法地收藏，且对它产生不可遏制的性冲动，以至达到性高潮，从而获得心身的满足。

我们不能轻易地把这种“恋车”看成是一般的社会不良行为，因为她的违法行为旨在通过对车体的抚摸或乘坐产生性幻想，进而达到性的高潮和满足，故而和性变态中的恋物癖有相似之处。从病态心理学上分析，也有两点符合恋物癖的特征：一是本人对车有不可遏制的冲动欲，明知不该但抑制不住诱惑；二是尽管通过汽车产生性的满足，但她对男人不感兴趣（勾搭司机，动用色情只是一种为达到目的而采取的手段），在从事歌舞服务中也没有任何性接触，她说高级轿车就是她性爱的对象。

这种恋物癖非常少见，它充分说明在经济飞速发展的今天，和其他的社会现象一样，人的心理活动是受环境影响的，没有汽车自然没有恋车癖。再者，也说明恋物癖并非为男性所有。

陈仲舜心理诊所的专家们遵循认知和行为疗法的原则，在认知治疗方面，通过与患者的多次交流对话、引导和必要的社会法制教育，使其在思想认识上有所提高。但在行为疗法方面，由于汽车这一实物不同于一般物件。显然无法采用厌恶疗法措施，除了转移她的注意力（参加日间作业劳动），尽量少接触高级轿车外，通过爱好和兴趣的培养（主要是体育和歌唱），也起到一些效果。但不由自主的冲动，常会动摇



她的克制意念。为此，又按强迫症的治疗方式，给她服用一定剂量的抗强迫药物——氯丙咪唑，收到明显的效果。据她个人的药物治疗体验，主要是控制了内在的性冲动，从而缓解了她对高级轿车的嗜恋之情。为防止停用这种药物后会再复发，专家们建议她，必须坚持服用 2~3 年。

关于性倒错的理论

1860 年代，德国律师卡尔·亨利希·乌尔利克斯出版了一系列的小册子，在那些册子里他发表了首例同性相吸引的案例。该案例写的是一位妇女被她姐姐的海外学校的女学生吸引，这引起了德国教授 Karl Westphal 的注意。1896 年，Karl Westphal 在当时一本知名的德国医学杂志上加以介绍，他称之为性倒错（Contrary Sexual Feeling）。

根据 Westphal 的观点，男性性倒错者（invert）表现出明显的柔性气质（effeminacy），并且对同性有性的欲望。同样的，女性性倒错者的行为似男性（tomboy），对男性没有性的渴望而更喜欢其他女性。

到了现代，人们对性倒错又重新进行了定义。

大家知道，男女之间，由于情感驱使而发生的行为动作，称为性行为。这些行为包括情侣之间深情地依偎、温柔地爱抚、亲密地拥抱、热烈地亲吻，以及夫妇之间以阴茎和阴道接触为主的性交行为，这些都是正常性行为。人类的性行为必然要受到所处的社会文化、背景的制约，所以人们一般都



知道只能怎样做和不能怎样做。凡是不符合特定文化环境的一切性行为，都是异常性行为。男女的性变态，又称性畸变或性倒错，为异常性行为。它是指一些人在性心理和行为上，不是通过人类正常的异性间的性器官交媾满足性生理需要，而是以其他的一些异常方式来获取性满足或快感的有悖于性规范的行为。

广西曾经发生过这样一件事：有个女子过去曾受人引诱，和别人发生性关系。后来她结婚了，结婚前把这件事告诉了男方，男方当时表示谅解。但是在结婚以后，男方越来越感到窝囊，于是就开始对妻子实施性虐待，在性生活中经常伤害妻子的身体。他说：“你第一次是为别人流血的（指处女膜破裂），现在我每次都要你为我流血。”这当然是一种性变态。

两年前，美国曾发生过妻子因不堪丈夫的虐待而趁丈夫熟睡时阉割丈夫的事情。半年多以前，台湾地区也发生过类似情况。不论这个妻子受虐待是多么令人同情，这种惩罚行为总是令人发指，一般人是做不出来的，已不属于常态，所以不能不把它列为性变态了。

比较常见的性倒错的表现形式主要有：

一是同性之间有超乎寻常的爱慕接触与肉体亲昵。男女都会发生这种行为。有这类表现的通常被称为同性恋者。同性恋者是当前艾滋病传染发病的高危人群。同性恋表现多种多样，如有的是单一同性恋，即同一性别之间长期发生行为的；有的是精神性同性恋，即同性之间只有性爱的欲望，而没有具体的性行为；有的是两类同性恋同时并存的。



二是以搜集珍藏异性的衣物，尤其是女性的乳罩、内衣、短裤等，并通过对这些物品的亲吻、玩弄等方式来满足自己畸形的兴趣和性欲望。

三是以向异性显示、暴露自己的生殖器来获得性快感和性满足的行为，但并不追求与异性发生真实的性关系。

四是当事人用虐待或加害他人等行为，向性对象施加肉体或精神折磨，从而获得性快感和性需求。

五是想方设法偷看女性小便、洗澡、更衣等活动，但并不谋求与对方发生性关系，只是用窥视的行为来满足自己的性欲望。

六是心甘情愿地让对方向自己鞭挞，从施虐一方的性虐待和加害中，以及自己的精神和肉体的痛苦中得到性快感和性满足。如要求对方抽打、咬自己身体的某些部位。受虐和施虐可能同时出现在一个人身上。

七是穿着异性的服装，把自己打扮成异性。模仿异性行为并以异性自居，从而获取性满足和性快感。

有关专家认为异常性行为与基因、染色体和性激素无关；他们除了在性欲、性欲对象和性欲满足方式上表现与众不同外，其他人格特征与正常人没有显著表象差别。但性变态同疾病一样，对这些人应及时采用心理治疗。

同性恋是性倒错的一种主要表现形式，下面让我们来看一看同性恋的来龙去脉。

1869年，德国医生贝科特首创了“同性恋”一词。

同性恋是指以同性为对象的性爱倾向和行为。具有同性恋这一性倾向的个体被称为同性恋者，包括男性和女性。



同性恋现象可以追溯至有人类文明存在的远古时代。4 000年前古埃及人把男性之间的性爱行为看作是神圣的事情；拉丁美洲三大文明之一的玛雅文明认为同性恋是人的一种天性，在公元前6世纪至公元前4世纪的古希腊，同性恋成为“高等教育”的一个分支。在古希腊，同性恋被看得比异性恋还要圣洁，并且认为“神圣之爱”只存在于男性之间。在战场上，“一小群彼此相爱的士兵并肩作战，可以击溃一支庞大的军队。每个士兵都不愿被他的‘爱人’看到自己脱离队伍或丢下武器，他们宁可战死也不愿受此耻辱……在这种情况下，最差劲的懦夫受到爱神的鼓舞也会表现出男人天赋的勇敢。”古希腊的许多哲学家如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等都是同性恋者，所以同性恋的雅号之一又叫“希腊恋”。

传说同性恋在我国最早出现于黄帝时期，古代典籍多有记载。如清代学者纪晓岚在《阅微草堂笔记》卷12中说：“杂说称变童始黄帝。”此处“变童”即指同性恋。中国历史上，第一个记载的同性恋实例是春秋时代《晏子春秋》中的“羽人”倾慕“景公”的故事。

据资料统计，目前，同性恋人群在我国占成年人数量的比例为3%~4%，即3 600~4 800万人。由此可见，同性恋现象普遍地存在于人类社会，无论古今中外，从未间断过。

在人类历史上，特别是西方历史上，同性恋被认为不符合自然规律，不符合宗教教义，败坏道德、有伤风化，甚至被认为是犯罪行为，曾经受到极其残酷的待遇。如美国20世纪20年代兴起了“恐同运动”。1953年，艾森豪威尔总统签署了一项执行法令，正式把“性倒错”作为调查及解雇政府



官员的原因。两年内，有八百多名联邦政府官员因此被解雇，法令禁止同性恋者从事近两百万个非政府职位。随后，法令又延伸到与联邦缔结合同的私人业主范围内。许多律师、教师、医师、药剂师以及其他职业者因此而丢掉了执业证。在军队和民间，同性恋者都遭到搜捕。一些美国学者认为，这一运动可以和美国历史上其他迫害运动，比如屠杀印第安人、奴隶制、种族歧视等相提并论。

与此同时，在 20 世纪 50 年代也兴起了同性恋解放运动。社会主流文化对同性恋的态度，经历了严惩、反思、对话三个阶段的转变。各国法律在处理同性恋问题时也实现了从刑事化、非刑事化、承认合法权利的过渡，同性恋者的人格尊严、自由、劳动就业、社会保障和婚姻等权利受到了保护。

20 世纪 90 年代初，我国曾有同性恋者公开要求结婚并同居生活。1998 年，开始出现大量的同性恋网站或同性恋交友网站，各大城市中同性恋酒吧也纷纷浮出水面，认可同性婚姻的立法也被提出来。社会学家李银河于 2002 年 3 月准备向九届人大五次会议提交的《中国同性婚姻合法化提案》，后因故未成。

据国内外现代医学对同性恋的研究证实，同性恋是一种“非病理化”的现象。这种研究已为世界多数国家接受。目前国际科学界一般认为，同性恋首先有先天基础，并与出生 18 个月到 36 个月之间建立的性别认同有关，人群中存在不同的性取向是自然现象。1973 年，美国精神病学理事会不再将同性恋作为精神病分类单位，并将其从《诊断和统计手册》中删除。随后，法国、联合国卫生组织、日本、澳大利亚也采



用了相同的做法，将同性恋从疾病分类中剔除，强烈反对“治疗”同性恋。2001年4月，我国新版《中国精神障碍分类与诊断标准》也将同性恋从疾病分类中剔除。

宽容作为人权法的基本价值观念和重要原则已记载到《经济、社会和文化权利国际公约》、《宽容原则宣言》等国际人权法文献中。“宽容”意味着对人之为人的方式或表现形式的多样性的尊重，它要求肯定个性发展、多元主义等基本价值。“宽容”要求消除歧视，特别是防止对少数人的歧视。“宽容”现在已经不单单是一种道德义务，更是一种政治和法律上的要求，是社会进步和现代人的标志。同性恋现象作为游离于主流文化的亚文化，经常受到主流文化的排斥；同性恋者是社会的少数人，是社会的弱者，“保护弱者”是现代文明社会的应有之义。

1988年12月，丹麦国会以全部赞成票通过了世界上第一个《家庭伴侣法》，该法规定同性伴侣中的双方在继承、住房津贴、退休和离婚方面享有与异性婚姻项下相同的权利。该法于1989年10月生效。至1998年，丹麦已经有三千多对同性伴侣进行了登记。1998年1月1日，荷兰《家庭伴侣法》正式生效。其中的“伴侣”，既包括“同性伴侣”，也包括“异性伴侣”。登记的同性伴侣将和异性婚姻中的夫妻双方一样，在退休金、社会安全保障、继承和抚养方面享有同样的权利，承担相同的义务，但同性伴侣无权收养子女。1998年至2000年7月，荷兰共有9500名同性恋者注册结婚。2000年12月，荷兰参议院又通过一项法律，允许同性恋者结婚并领养孩子，使荷兰成为世界上第一个实现同性婚姻合法化的



国家。还有其他一些国家，如比利时、芬兰、德国、法国、英国，美国的一些州如夏威夷州、佛蒙特州、加利福尼亚州，都认可了同性婚姻。加拿大也刚刚通过这方面的法律。

综观世界各国立法，正视同性伴侣的婚姻要求，并逐步通过立法来保障这一权益，是一种发展趋势。有的专家认为，在我国，考虑到人们对同性恋这一问题的了解和认识还不普遍，公众在意识上和道德观念上还难以接受同性恋，因此，对个别同性要求结婚的可以劝解但不能拒绝，条件成熟时应通过立法明确规定同性婚姻制度。

12

第二性征发育焦虑





【案例】

一个上初三的男孩子，初次遗精的时候，以为是自己“小便流脓”了，于是非常恐慌。他首先想到去求助于妈妈，但他的母亲非常不耐烦：“真不要脸，这种事情都来问我，去问你爸爸！”他又去问爸爸，爸爸说：“你真没有出息，这么点儿大就流这玩意儿。”

然而，忙碌的父母根本没有注意到孩子恐慌的神情。忐忑不安的他，只好去问邻居哥哥，邻居哥哥拍了一下他的肩说：“哥们儿，你出了这东西，这样最舒服。”朦朦胧胧的他，照着邻居哥哥的动作去做，从而不能自拔。邻居哥哥还给了他一本下流的手抄本，他越看越上瘾，最后走上了性犯罪的道路。

213

【分析】

作为刚进入青春期的孩子，对发生在自己身上的一些现象可能有一定的恐慌心理，面对孩子提出的问题，父母应该拿出一定的时间，向孩子耐心地解释这是一种正常的生理现象。即便孩子不主动提问，当家长意识到这一问题后，也应该主动向孩子进行这方面的讲解。假如案例中这个初三男生的父母这样做了，也许悲剧就不会发生了。

【案例】

天津市有一位母亲，她有一对颇让她感到骄傲的双胞胎儿子——两个学习成绩很不错的中学生。尤其是老二小强，在学校还是文艺骨干。可是不久前，她发觉小强有点不对劲，



便问孩子的奶奶：“妈，小强怎么老抱着我的裤衩乳罩睡觉呢？”奶奶说：“我看见好几回了，我给他搁起来，他第二天又悄悄偷回去了。这孩子是怎么了？”老师也说：“这孩子最近不对劲，平常不下楼，也不参加体育活动，走路溜墙边，没事总爱上厕所蹲着。”

就在这时，另一件事让这位母亲吓了一跳，家里的电话费一个月竟达1100多元！平时，家里的电话费也就是六七十元，怎么一下子变成这么多？给电信局打电话，人家非常肯定地说，你家电话打了声讯台。

她把两个儿子叫到跟前：“你们两个谁打了这么多的电话？”小强一下子扑到床上哭起来：“妈妈，别提了，都是流氓的事！”

214

原来放寒假时，孩子无意中拨了信息台99××，没想到不久99××就把电话打了回来，接电话的正是小强。

“她一打来就问，你的小鸡鸡有多大了？”孩子吓得一下把电话扣了。可是电话马上又打了回来。“你再不给我打这个电话，我就天天给你打，等你妈知道了叫你妈打你。”

小强只好把电话又打了过去，电话里的那个女人说：“你不愿说你的，我就说我的吧。”然后从她的胸开始说起，小强就在这样的引诱和恐吓当中一步步地陷下去。

“孩子的脸焦黄焦黄的，两眼都是直的，就像是得了痴呆症一样。我在家里找出一个避孕套，一看全是血，再看孩子的下面，肿得老粗，都发炎了，这些都是电话里的那个女人教他做的。”孩子的父亲心痛得哭了起来。

可能人们都会奇怪：电话那头是一个什么人呢？



是一个48岁的老女人！据说这个名叫刘士华的老女人，在电话里她用的名字分别是刘佳、白云、李蕊。每当接线的时候，她就把自己的嗓音调整到20岁。

小强的妈妈录下了99××信息台的内容后，愤而将他们告到天津市扫黄打非办。信息台知道后要与她私了，她坚决不同意。

公安人员在获得证据后，30名防暴警察冲进信息台。昏暗的灯光下，十几个话务员半躺着在接电话，地下摊着几个地铺。每个话务员的工作台上都放着一个工作手册，上面记着接听的电话号码和时间，还有大量的黄色笑话、黄色故事，一些淫秽书刊也摆放在其间。

愤怒的母亲一下子就听出了“白云”的声音。公安人员在现场发现了一份奖励话务员的喜报：就是这个“白云”，创造了连续通话10万分钟的纪录！

这个女人有什么样的魔力，竟然能让人与她通10万分钟的电话？这些接线小姐，每接一分钟电话提成一毛钱，接的时间越长挣的钱就越多。

刘士华其实完全明白电话的另一端是一个孩子，她说：“声音细细的嫩嫩的。”

更让人想不到的是，这个刘士华，在当接线员之前，还是一名小学教师！

她的内心真就没有一点愧疚吗？刘士华倒坦白得很：“刚来的第一个月有一点，后来看别人都这样，就习惯了。”她第一个月挣了300多，第二个月她的工资就多出了一大截。

天津市公安机关对刘士华、王小美（99××信息台负责



人)、冯秀英(9××7信息台负责人)处以劳动教养二年,但小强却休学在家,接受天津安定医院精神病医生的心理治疗。他的主治医生刘建勋说:“这么小的心灵受到这么大的黄色毒害,愈后前景也是不堪设想的。”

【分析】

黄色声讯台对小强的诱惑固然十分可恶,可作为家长、教育工作者,乃至整个社会是否应该反思一下我们对孩子的性教育呢?

假如我们对处于青春发育期的孩子进行必要的性教育,使他们对自身的性特征发育有着正确的了解,小强的悲剧可能就不会发生。

可恶的黄色声讯台理应查处,我们的性教育也应该跟上时代的要求。

【案例】

几个13岁的孩子,3天之内就挥霍掉2.5万元:玩电子游戏、洗脚、按摩、唱卡拉OK、赌博、包“小姐”过夜……所有这些为人所不耻的事情,他们全干了!

几个正在上学的孩子,怎么就会想到去按摩、赌博、包“小姐”呢?

这究竟是个什么样的孩子呢?事件的主角、偷了父母的钱肆意挥霍的孩子叫林强,他身高不到1.5米,长着个大脑袋,模样憨厚老实。另一个孩子叫张小奇,13岁的他,看上去就像10岁的孩子,长着一张稚气未脱的娃娃脸。



他们用来挥霍的，是林强父母借来盖房子的2.5万元，其中2000元，还是他那贫穷的父母10多年的积蓄！

原来，这几个小家伙一开始倒并没想赌博嫖妓，只想拿着这么多钱到电子游戏室玩个痛快。可当他们无意中经过“洗脚城”的时候，就突然生出一份好奇：成年人总在这里进进出出，反正有钱了，也进去看看？

悲剧就从这里开始了。在洗脚城里专门进行色情服务的“小姐”们一开始对这几个毛孩子并无多大兴趣。然而，当她们知道孩子们手里有钱时，态度立刻就不一样了。而精明的洗脚城老板，则从孩子们一走进来，就明白是怎么回事了。他不仅让“小姐”们为这几个小毛孩儿“竭诚服务”，洗脚、按摩、包房……服务得就别提多周到了！这些风尘中的“小姐”们，对成年人都是“手到擒来”，对付这几个情窦初开的小男孩，还不是“小菜一碟”！为了“钓住”他们，老板还破例让“小姐”陪同他们离开洗脚城去唱卡拉OK，真是使尽了浑身解数！

洗脚城的“小姐”在把这几个“阔少”弄得晕头转向之后，不仅拿了不少小费，还不失时机地让这几个“阔少”为她们各自买了高档手机，几千元转瞬就到手了。不过，这并不能让“小姐”们满足，她们又与地痞们勾结，一次又一次抢劫这几个孩子，直至将他们所有的钱抢个精光！

最后，张小奇惊魂未定地给母亲打电话，张母知道情况后拨打了110报警，林强等三人被送到常德市武陵区公安局城西派出所，这场闹剧才算收场。



【分析】

尽管国家法律明文规定，娱乐场所不得向未成年人提供按摩等服务，但这几个孩子光顾过的娱乐场所，无论游戏厅还是洗脚城、歌厅，都对他们“全线绿灯”、“竭诚服务”！在一些城市，有些所谓娱乐场所其实就是色情场所。

就在这座城市里，几乎每所学校都被游戏厅包围着，而且到那里的绝大部分主顾是法律禁止进入游戏厅的中小学生，有的游戏厅甚至公然开在乡派出所的大门前——这就是我们的孩子面临的环境！当父母做着让他们上重点中学、重点大学、留学的美梦时，当父母承担了所有的家务，只让他们一心一意读书时，他们可能正在这种诱惑中走向深渊！

第二性征发育焦虑与性教育

青春期，是一个特殊的时期。按照世界卫生组织（WHO）的标准，将青春期的年龄界定为 10~19 岁。这是一个非常特殊的年龄，由于性激素的影响，孩子们的生理和心理会发生急剧的变化。其变化之快、幅度之大，往往是人们难以预料的。有些学者把这个时期称为“暴风骤雨期”。孩子们的身体在很短的时间里突然发生巨大的变化，随之而来的是心理上的激烈冲撞，他们处在内心的矛盾、困惑、好奇、焦虑或冲动之中……他们往往既无思想准备，又缺乏必要的生理卫生知识和控制能力。有的孩子隐约感到这种现象与性有关，但



羞于启齿。他们常常因为沟通的障碍，无法从成年人那里得到答案。而这种生理与心理的巨大变化所引起的内心冲突，有时会在一些孩子们心中引起类似犯罪的心理体验，导致他们做一些悔之莫及的事情。

“青春期”的异性关系，是一个最容易被忽视、最容易被误解、又最容易出差错的问题。两代人的冲突也常常由此而起。德国学者赖恩斯的一项研究表明：青春期的孤独感是导致青少年发生性行为的一个重要原因，严重的甚至可能导致性滥交。只要能够解除孤独，他们无惧于做任何事情。在这个时候，如果成年人能够察觉并及时地加以疏导，消除他们的这种孤独感，往往能够起到很好的效果。

而我们国家的青少年，从整体上来说，又比其他国家的青少年在青春期这个阶段面临更大的挑战，因为他们基本上都是独生子女，没有兄弟姐妹的陪伴，比以往的任何一代人都更加孤独。而且父母由于工作和生活的压力，往往只关注他们的学习与生活，很少关注他们的心理情况。

据2003年7月12日《北京晨报》报道，在第14个“世界人口日”，北京广播学院组织了一次由大学生与政府官员直面谈性健康的座谈会。这些学生分别来自4所高等院校，他们提的问题都非常尖锐。科技大学的黄峰第一个问题就提给了国家计生委的一位司长：“当您的孩子进入青春期时，您给孩子讲过性知识吗？”座谈会立刻活跃起来，引来一片笑声，大家都想看这位司长如何回答。他犹豫了一下说：“我的孩子是男孩，没讲过，主要是难以启齿，但我家有很多书，孩子会通过看书获得知识。”



《南京晨报》的另一条新闻就更耐人寻味。据这家报纸2003年12月24日的报道，该报在关于中学生家长对孩子性知识了解情况的调查中，共发放问卷100份，收回有效问卷96份。这次调查中的第10项“您赞成学校开展性教育课程吗”，回答“赞成”的仅有10人。绝大多数家长对学校开展性教育课程持反对态度。

据说还发生过这样的事：一对只有初中文化的父母，对独生儿子期望甚高，要求他至少要考上重点大学，因而管教十分严格。一次，孩子在家中看一本学校发下来的性教育的书籍，父亲发现后将孩子狠狠地揍了一顿。得知这是学校发的书籍以后，该父又到学校“大闹天宫”，指责学校教坏了他的孩子。这件事后来在学校被传为笑柄，孩子觉得无法再在校园继续学习，最后不得不申请转学。

一位记者采访北京市海淀区某中学的女生晶晶。这之前，老师告诉记者，晶晶的父亲——我国中医学的一位博士，2003年春天的非典期间，作为医生的他牺牲在自己的岗位上。乖巧可爱的晶晶，让人一见之下，就顿生怜惜之意。

记者问她：“上过性教育的课吗”？

晶晶说：“我们学校有青春期生理卫生课。我不喜欢上，上完课男生老起哄。一个男生上完课就问我：‘你月过经吗？’我特别反感，他们男生特别感兴趣，态度不端正。”

晶晶是一个老师们都喜欢的好孩子。晶晶的妈妈不仅积极支持学校的性教育，而且与女儿一起参加学校组织的“预防艾滋病”的各种社会活动。假如你我是晶晶的家长，会同意对孩子进行性教育，以帮助他们正确对待自己第二性



征发育方面的问题吗？

别说做父母的有这种担心，就是专家们也看法不一。一些人认为性教育根本不符合中国的“国情”，教育不好，倒把孩子们的好奇心激发到越轨尝试的地步。言外之意，这种事，还是无师自通为好。有些人虽然认为性教育很必要，但分寸怎么把握，又众说不一，让人一头雾水。

据说某市计划生育协会为一所中学的老师开性教育讲座时，生殖器官图刚刚挂上黑板，便有一位老教师神情紧张地说：“别挂，我们这儿还有没结婚的老师呢。”没结婚的老师都不能看，那学生就更不能看啦！搞什么性教育啊？

有一个叫海丹的女学生，她这样说他们学校的“性教育”课：

我们学校叫“生理卫生课”，初一上过，我觉得也没学到什么。讲课的是一位很男性化的女老师，上课时她挂了一男一女两张生理解剖图，将男女的生殖器官名称给大家讲了一遍，这节课就算完了。再一堂课将男女生分开讲第二性特征，主要是放录像带，其中还包括如何预防沙眼的内容。我看老师自己就不爱讲，始终摆出一副道貌岸然的样子，可能她心里就觉得性是丑陋的，您说她能教给我们什么。

其实我上初中以后心理变化挺大的，男女生之间也开始互有好感了。现在获取这方面知识的渠道很多，许多事情我们都明白，只是在家长、老师面前装糊涂。我感觉初中生里性行为已比较普遍，包括怀孕，我的一位女同学就曾向我借钱去流产。遇到这样的事应该怎么办，如何保护自己，对自己不时涌现出的各种欲望怎样对待？其实这些是我们最想知道的，所



以我觉得进行青春期性教育很重要，但不是我们学校现在的这种讲法。我主要靠看文学作品去了解性。比如莫言的小说，还有《苔丝》、《红字》、《洛丽塔》等翻译作品。这些文学名著对人性的描写细腻准确，甚至从那些变态的感情中我也能明白许多道理。还有就是到书店去看这方面的书籍。

早恋是勾当吗？算犯罪吗？我们学校老师在大会上就是这样明确讲的，说我们没有这方面的自由。我想问一问，罗密欧与朱丽叶、张生与崔莺莺、贾宝玉与林黛玉这些被称颂的千古爱情，当时男女主角年龄有多大？不都是十几岁吗！为什么到我们这就成了大逆不道？我认为少男少女的感情也是美好的，靠贬低它的价值阻止早恋实在是幼稚可笑。学校这种教育方式只能引起大家的反感，结果事与愿违。

在学校里，女生有许多男生追求是被大家羡慕的，男生以有多个女朋友为自豪，我们认为这是有人格魅力的表现。这种状态我们不会告诉家长和老师。一些女生将避孕套放在书包里并不会真用，是为了有种安全感。

在同一篇文章里，记者问一个高中男生：你父亲跟你谈有关性的知识吗？他回答：

我对性敢说敢问，而老爸却在家中谈“性”色变，高中之前全家看电视，只要出现亲热镜头，马上让我闭眼。我第一次遗精时，问我老爸，他欲说还“羞”，不知从何说起。我觉得现在学校不光应该给学生开设性教育课，还应组织专家给家长上课，让家长全面理解性教育的重要性。现在只要在互联网上点击，就可以获得所有的性技巧，而且图文并茂。特别是黄色书刊、光盘半公开地到处流行，这些都刺激着现



在的学生，从父母和老师那里得不到的知识，他们就只好在杂乱的“性”息中选择。

有一个高二的学生说，他从小到大，父母都从没有跟他谈过性，他只能从“影碟、同学间聊天、网络、书”这些途径获得性知识。更有孩子直言不讳地表示，对于性，他是从毛片中“自学”的。

要说现在的孩子个个都很聪明！一个初二的学生说：“上网寻找黄色内容，只要同学指点一句，就能很快找到许多黄色图片和文字。大人们看到了，我就说在搜索学习资料，在网吧上网的同学，父母更加管不了。大人搞得神秘秘，反而激起我们的好奇心。其实不就是那么一回事吗！”

“家长、教师和社会现在低估了中学生所掌握的性信息。”北京理工大学附中的心理老师钟波天用“量大、繁杂、良莠不分”几个词来归纳孩子们所掌握的性信息。

就在钟老师给孩子们进行性教育时，有孩子就在课堂上提议：“老师下堂课讲讲性技巧。”让这位从事性教育的老师也大吃一惊。

——瞧瞧，我们这些成年人，孩子都生过了，说到性，还羞羞答答的；而我们的孩子们却很大方！直接就让老师教性技巧，他们说这话时并不脸红，一点儿都不！

这就是我们面临的现实。我们遮遮掩掩，捂着盖着；孩子们呢，什么都知道，只不过跟我们装糊涂罢了。

在今天这个时代，互联网上的黄色信息铺天盖地。网络时代，没有什么东西能够被封锁，任何信息都能很方便地得到。现在的孩子，只要他们想知道的，就可以通过任何渠道



知道。

今天的孩子们，面临的社会环境远比他们父辈的青春期的要复杂得多！作为他们的父母还能等闲视之吗？还能指望他们无师自通地健康成长吗？

一位作家在自己的文章中大声疾呼：说到这性教育，也是个老生常谈的话题了。该怎么教育，什么时候教育？大人们争论来争论去，孩子们一茬又一茬地早长大了。多少年过去了，多少代走过来了……我们的闪失在哪儿？有关教育的书籍，各种教育手段，可以说是汗牛充栋；我们还有那么多专门研究性问题的专家，心理学的专家更多了去了……我们有德育标准、智力标准、体育标准，在青少年教育的目标上，我们有不少标准。为什么在“性”，这个凝聚了人最复杂功能与行为规范的领域里，我们没有一个科学的标准？我们耻于谈性，于是就给中学生弄了一个不伦不类的生理卫生课，这是生理能解决的吗？在这个复杂的问题上，我们就这样让孩子们去认识人类动物性的一面——中国的性教育怎么成了这样一种局面？

一个母亲讲他们夫妻带着刚生下来的双胞胎儿子回到家，邻居家3岁男孩，跑来看这对双胞胎小弟弟。两个小弟弟穿开裆裤，四仰八叉躺在床上。小男孩第一眼注意到的不是别的，而是指着两个小弟弟的要害：“鸡鸡！”

——这真是人的本性所在！即使是3岁孩童。

改革开放以后，人们对性，表现出一种前所未有的宽容。这种宽容，既体现了对人的某些权利的尊重，也带来一些副作用，比如性病的蔓延。



性观念的开放和一些媒体对“性”的商业化炒作，无时不在影响着孩子们，也使他们不再像我们或者我们的父辈一样，谈“性”色变了。青春期的他们，对新生事物极为敏感、而模仿力又极强，就好像是一块海绵，会不加选择地将他们感兴趣的所有东西都吸进去。互联网上的黄色信息、非法出版物，都成为影响他们道德观形成的重要因素。而他们又无法从正常渠道得到科学的性知识，因此就很容易在不良信息的影响下误入歧途。很多少年犯就是在看过黄色书刊或录像后想入非非，从而实施了强奸的犯罪行为。

扭曲性道德观，就是在性教育缺失的情况下形成的。正如台湾著名教育家晏涵文教授说的那样：“青少年无奈地去摸索、尝试错误，从色情商品中学习扭曲的两性关系……”

中国青少年犯罪研究会副会长肖建国也认为：放牧式的性教育是危险的。

我国每年大约有2 000万青少年进入青春期，而10~20岁的青少年数量达到3亿以上。因为青春期的孩子常常容易出现偏离行为，因此被人们称为“危险人群”。

我们该怎样去面对这样一个缺乏正确认识和控制能力、独立意识和性意识逐渐萌发的庞大群体？

孩子的青春期，别以为孩子们就是那点儿“荷尔蒙”闹的——荷尔蒙固然是“始作俑”者，但随着青春期的来临，性意识的萌发，带来的是激烈的心理冲突，而这种心理冲突常常会成为过激行为的导火索。伴随青春期的，还有一个危险因素就是不计后果。因为这个年龄的孩子没有社会经验，在发生激烈的内心冲突时，往往会作出毫无理性的行动。所



谓初生牛犊不怕虎，缺乏对社会的认识，缺乏自我控制能力，敢作敢为，难以抵抗诱惑……好奇、躁动不安、桀骜不驯是这个年龄的特点。

著名医学家吴阶平认为：“人的一生在不断接受教育的过程中有两个特别重要的教育时期，一个是0~4岁智力开发的早期教育，另一个就是10~15岁青少年的青春期教育。”

青春期对于人的一生来说非常关键。因为这个时期，不仅是性意识萌发的时期，更是青少年自我觉醒、个性品质逐渐形成，包括人生观、道德观形成的重要时期。

一位心理学家在心理课上给孩子们出过这样一个题目，让男生与女生各自写下自己最喜欢的异性的优点，这让孩子们很兴奋，很积极地参与。男生会列出很多，第一都是漂亮的，然后才是善良的、温柔的、听话的，很多男生还会写上：孝顺的。女生会写幽默的、帅的、有钱的、可靠的。这时心理学家告诉他们：十全十美的人是没有的，你们依次删去不太重要的，或者只留最重要的一项，女生最后就剩下安全。有的男生就会说，只要是个女的就行。

这位专家让学生猜对方最后剩的最重要的一项是什么，他们猜得都不对。于是，她就利用这个机会告诉他们男女之间是有差异的。女孩子一般会要求安全的关系，所以许多女孩子总有一两个知心朋友，互相谈点儿小秘密。而男孩子会比较现实、理性，对性往往比女孩子感兴趣得多。比如男孩子会提到孝顺，但在感情上却比较简单，没有女孩子涉及得那么多。我会把结果让他们互相看，让他们了解彼此间的差异。这非常重要，因为我们总是喜欢按自己的想法去推测对方，这时就会产



生误解。而且男性与女性对最活跃的时期是不一样的，比如男性在十几岁左右，而女性常常要到30岁左右。男性往往对性比女性知道得多很多，他会非常感兴趣地去探索。

为什么有的孩子会发生性行为？男生会推测女孩子：她是愿意的。而女生会认为：我这是为他付出，他会感激的。两性心理的不同会造成两性交往中的许多误会和悲剧。男生会把感情与性分得很清楚，女生把感情与性混为一谈，所以容易发生偏差，对性就会有误解。

测试完了，通过心理学专家与孩子们讨论，让他们有了一个概念：男女确实不一样，不要拿自己的心理去猜对方，你不要觉得你愿意对方就一定愿意，即使双方都愿意，愿意的理由也是不同的，对对方的期待更是存在很大的差异。男女是需要沟通的。

孩子们不会想到男女之间有这么大的差别，他们也不会想到学会与异性相处有多么重要！知道这一点，就知道你不仅要与爱人相处，还要与异性的朋友、同事相处一生，如果你不懂男女相处之道的話，很多烦恼都源于此。

其实，不仅是我們面临这个难题，美国早在20世纪60年代就面临过同样的难题。当时西方一些国家兴起一股“性自由”、“性解放”运动。这场运动对于美国当时的青少年来说，几乎是一场灾难。直接后果就是少女怀孕逐年增多，每年有100多万少女怀孕，65%的婴儿是非婚生育的。每年还有约300万青少年染上性病。有的调查指出，每个美国观众在一年的电视节目中，可以看到9000个暗示或间接表现性行为的镜头。



即使在美国这个崇尚高度自由的国家，人们仍然认为需要对中学生进行性道德、性科学知识包括避孕知识的教育。美国《时代》周刊的一次调查发现，有78%的美国人赞成学校开设青春性教育课程。当时美国公认的学校青春性教育目标有：减少性病，减少私生子和不良性行为，培养青少年正确对待异性，与异性建立高尚关系的态度和能力等内容。

美国“性信息和性教育”理事会主席玛丽·考尔德博士认为，对于性教育，可能特别重要而有效的时期是14岁之前，尤其是5岁之前。这一时期所接受的有关“性”的培养和教育，无疑将决定儿童、少年以至此后一生有关“性”的种种方面。因此，性教育应在儿童早期就进行。

我们的家长总是教育孩子：你要怎么做，不要怎么做。而在青春期，日益加强的独立性会让他们对家长的话作出不同的选择。真正有意义的是让孩子了解真相，然后帮助他们共同去面对。我们是为了让孩子有一个比较健康、美好的人生，这是最重要的。我们要让孩子们学会欣赏自己，并且能在欣赏中成长变化，从而体验、享受生活。

总之，了解性行为的表达，端正我们自己及子女性观念，能帮助我们所有人接受和学会如何负责任地、适当地使用它，从而使我们的生活美满，使我们的儿童也走上能在将来享受同样乐趣的道路。忽视它、压制它、责罚它、畏惧它——这些消极态度则会反其道而行之，把我们禁锢在挫折、失望和孤独的桎梏之中。我们应学习如何自尊、自重、诚挚和有责任心地来对待它，并从中获得应有的乐趣。

13 孤僻症





【案例】

2003年8月，负责调查“冲击波”病毒袭击的美国联邦调查局和国土安全部下属的特工处在明尼苏达州霍普金斯市逮捕了一名18岁的少年。这个名叫杰弗里·李·帕森的少年承认制造并传播了“冲击波”蠕虫病毒的一个变种，他已被指控有意或试图破坏受保护的电脑，面临最高10年的监禁和25万美元的罚款。

按老牌黑客的标准，帕森似乎很不专业，他好像根本无意隐藏自己的踪迹。他除了在自己的网站上夸耀以前曾传播过病毒外，还在他新编写的“冲击波”B型变种里留下了自己的网址，这也是调查人员能这么快追踪到他的原因。

微软公司最初发现“冲击波”蠕虫病毒大规模爆发是在8月11日，3天之内它感染了20万台电脑，微软公司的工程师协助调查人员分解了这一变种的编码，他们还有意让一台电脑感染上“teckids.exe”蠕虫病毒，然后监测病毒运行的情况，结果发现被感染的电脑自动到了一个地址为 www.t33kid.com 的网站进行登记，使网站主人可以监控被感染电脑的一举一动。调查人员按照这一线索很快找到了18岁的高中生帕森家里。8月19日，他们搜查了帕森与其父母的住房并查封了7台电脑，帕森向调查人员承认他编写了“冲击波”B型变种。

据美国媒体报道，帕森的邻居们对他的被捕大多感到很意外，他们很难相信帕森会做出这样的事情。邻居麦基特里克称帕森是一个电脑天才，但不是一个罪犯，他甚至难以相信帕森是一个黑客。另一位邻居说，帕森就像其他高中生一



样喜欢玩电脑，他是一个“好孩子”，从来没有听说他有什么麻烦，他绝对无意伤害任何人。还有一个邻居说，帕森两周前告诉他说调查人员快找到他了，当时帕森有点儿吓坏了。另一位叫麦基的邻居说，身高 1.93 米、体重 290 斤的帕森好像比较孤僻，朋友很少，喜欢独自一个人活动，这一点倒是与黑客的性格相符。

在法庭上，帕森有点像惊弓之鸟，在回答法官的提问时声音很低，一直避免与法庭里的旁听者对视，也没有回头看坐在后排落泪的母亲。检控人员在法庭上列举了帕森的犯罪证据：帕森编写的“冲击波”病毒变种袭击了至少 7 000 台电脑，“冲击波”主要袭击目标微软公司一家的损失就在 500 万到 1 000 万美元之间。

【分析】

帕森作为一名 18 岁的高中生，性格孤僻，喜欢自己一个人独自活动，朋友很少。正是由于他的孤僻，才使他成为一个电脑病毒制造者和传播者。

心理学者经过大量研究认为，性格孤僻和黑客之间呈现相当高的正相关性。2002 年 Welsh 病毒制造者西蒙（传播了 3 种在世界上 42 个国家流行、感染了 27 000 台计算机的病毒，被英国判处两年的监禁）；2000 年“库尔尼科娃”病毒的制造者、代号为“On The Fly”的荷兰黑客（监禁一年）；1999 年“梅丽莎”病毒制造者史密斯（被判入狱 20 个月，以及包括 5 000 美元罚款、参加社区服务、禁止使用电脑和因特网等的附加处罚。这是美国第一次对重要的电脑病毒制造



者进行严厉惩罚)；1998 年 CIH 病毒制造者、我国台湾地区黑客陈盈豪（他被逮捕后因为无人指控一直“逍遥法外”，但 2001 年因有人以电脑病毒受害者的身份，控告陈盈豪涉嫌犯刑法损毁罪，台湾警方将陈盈豪再次逮捕）。他们的性格都有着相当孤僻的一面，有的甚至患有孤僻症。

【案例】

“如果说一个人的出生是偶然的话，那死亡就是必然的……我走得很平静……只要你们为我落一滴泪、一滴就够了，然后把我忘了……”（摘自死者遗书）

浙江湖州市西湖港上的利济桥距离杨婷的家不到 200 米，步行只需 3 分钟。现在没有人知道，在那个凄风冷雨的冬夜，这位 19 岁的女孩子是怀着怎样的心情走完了她短暂生命中的最后 200 米。

2004 年 11 月 13 日，湖州天气阴冷，淅淅沥沥的冬雨下个不停。晚上 8 时，菱湖小镇早已笼罩在黑幕之中。杨婷母亲听到女儿房间里有动静，便问道“干吗去啊？”

“下去上个厕所。”杨婷回答。踢踏的下楼声后，楼下的门被重重一关。

“女儿没钥匙，等会上不来的。”杨婷母亲对丈夫说。

“没事，一会我也要上厕所。”丈夫回答。楼下陷入一片寂静。5 分钟后，感觉不对的父亲下楼查看，厕所里空无一人。父亲返身回到女儿房间，一张遗书静静地躺在女儿的书桌上。

父亲立刻冲进雨幕中寻找，两脚发软的母亲开始四处打电



话到亲戚朋友处求援。20多人经过了整夜的搜索，全无音讯。

11月15日，天气放晴。下午1时左右，在距杨家200米外的西湖港利济桥下发现一具女尸，经家人确认，死者正是杨婷。

班主任：曾公开其暗恋情书？

在整理杨婷遗物的时候，母亲在女儿房间的废纸篓中发现了三本被她撕成碎片的日记本。也许连杨婷自己也没有想到，这些记录她三年高中心路历程的日记会在学校和家属之间掀起一场轩然大波。

杨婷母亲说，当时将撕碎的日记粘贴起来，是想从中寻找女儿自杀的线索，但在整理好之后，日记中的一些内容引起了他们的注意。日记显示，杨婷曾暗恋一位高中的班主任。在这一年多的日记中一种爱恨交加的情感贯穿始终。而真正令他们吃惊的是，该班主任曾经将杨婷暗恋他的事情在全班公布过。

“我恨死他了，他居然用了整整一节课的时间来说这件事，我真的不知道是该爱他还是该恨他。”在一篇写于2003年5月初的日记中，杨婷这样表述。在之后一年多的日记中，该老师的名字被屡屡提起，字里行间透着身陷其中的无奈。

“杨婷就是在这种困扰中最终走向绝路的！”杨婷母亲回忆说，刚上高中的时候，女儿每天回家都会跟她讲很多学校里的事情，后来渐渐地就不多说话了。这些日记被杨婷的家人当作了学校的罪状，失去女儿的悲伤开始转化成对该老师以及学校的愤懑。



同学：一年多来性格日渐孤僻

范寅是杨婷日记中的好朋友，从杨婷的日记中，多处提及这个名字。但说起杨婷，范寅却出乎意料地表示：“我们的关系就一般，并不算太好。”

范寅说，杨婷是个比较内向的姑娘，平时没多少朋友。高二的时候，她们几个经常一起吃饭，但突然有一天，杨婷跟她说不再在一起吃饭了，“我想省下钱来买衣服。”而到了高二的下半学期，杨婷又提出来不一起上图书馆了。之后两人便没有多少交流。“我经常看到她一个人独来独往，身边真的没有朋友。”范寅回忆，从高二开始，杨婷的性格更加孤僻，她把自己整个都封闭起来了。

这个时期，正是杨婷在日记中提到班主任公开其情书的期间。

对于杨婷暗恋班主任的事，范寅说很多同学都知道，有时候也会在背后议论。她曾经向杨婷求证，杨婷告诉她说“只是开个玩笑而已”。

当事人：并未公开情书内容

杨婷日记中提到的班主任吴力是位长相文弱的历史老师，在杨婷自杀后承受了巨大的压力，校方决定让吴力暂时回家休息。“对我来说就像是飞来横祸。”说起情书事件，吴力有些激动。大约在去年5月份，当时吴力担任杨婷班的班主任。有一天中午他在自己办公桌的鼠标垫下发现了一张未署名的纸条，上面满是对他的爱慕之情。“当时我有点慌乱，不知道该如何处理这类问题。”吴力说，他为此专门请教了学校一



位资深老师，在那位老师的指导下，吴力决定在班上专门就高中生早恋问题作一次讨论。在讨论会上，吴力没有点任何人的名字，“其实当时我并不知道是杨婷写的，后来通过比较作业上的字迹才心里大概有了数。”

讨论会后不久，吴力又收到同样字迹的一张纸条，上面说：“老师，我知道该怎么做了，我们应该以学业为重。”吴力说当时他以为这个学生的问题已经解决了，没想到时隔一年多之后，杨婷的跳河事件将他推到了火山口上。

对于此事，杨婷生前三位好友的叙述，也基本证实了吴力所说。

离校时尚无自杀迹象，期中考试是直接诱因？

校方负责政教工作的邵校长在接受采访时出示了一份出事当天与杨婷一起回家的同学的笔录。这份没有署名的笔录上写道：当天放学的时候，杨婷还有说有笑，看不出任何异常，甚至还对该同学说：“妈妈买了两副手套，一副黑的一副红的，你说哪副戴着好看。”两人还讨论该给新结婚的班主任送什么礼物。

按邵校长的说法，放学的时间应该是下午4时50分，而杨婷自杀的时间是晚上8时左右。在离校时还没有任何征兆的杨婷为何在3个小时之后却下定了必死之心呢？

杨婷生前好友潘毅说，在事发前一个星期，学校刚进行了期中考试，成绩本来早应该出来，因为学校开运动会，老师怕给学生增加压力，就没有公布成绩。潘毅说，杨婷成绩不太好，全班50多名学生大概排在40多名。



事发当天吃晚饭的时候，母亲曾经问杨婷期中考试成绩，杨婷告诉她“还没出来”，吃完晚饭便独自上楼，直到悲剧发生。

【分析】

关于杨婷自杀的原因有着 3 种不同的猜测：班主任老师公开其暗恋情书、一年多来的孤僻性格和较为失败的学业（直接原因为期中考试）。但不论是哪一种原因，孤僻是导致杨婷自寻短见的根本原因。其他原因即使存在的话也只能说是诱因而已。我们退一步去想，假如杨婷不那么孤僻，可以把自己的心里话和好朋友讲、和父母讲，即便有那些诱因存在，她也不可能走这条本不应该走的投湖自杀之路。

237

【案例】

当地时间 2002 年 10 月 21 日上午 11 时左右，澳大利亚墨尔本市的莫纳什大学发生恶性枪击案，一名中国留学生持多支手枪，在课室乱枪扫射，杀死两名华裔学生，另有 5 人受伤住院治疗。当地警察证实，持枪男子是 36 岁的中国人项桓匀（音译），为该校四年级商科学生。死亡者是 26 岁的中国香港居民吴威廉（音译）和 26 岁的澳大利亚籍永久居民陈斯蒂文，两人都是项桓匀的同学。由于不久前刚发生巴厘岛爆炸案，这一事件使澳大利亚举国再感震惊。

据澳洲 ABC 电视台报道，事发地点位于莫纳什大学的克莱顿校园，事发时学生们正在上《计量经济学》课程。目击者称，项桓匀走入教室时并无任何异样，中途却突然站



住，用左轮手枪和自动步枪漫无目的地扫射，直至多人中枪后才被制服。5名伤者有的肩膀中弹，也有人被打断了手指头。两名重伤者中有一个20岁左右，手脚中枪，另一个则30多岁，因奋勇制敌而腹部中枪，由直升机紧急送往医院。伤者包括一名越南裔男生黄利（音译）。他的姐姐表示：“这天的课程，本来是由枪手负责发表报告，不知何故他突然发起疯来。”

墨尔本警官帕克斯表示：“凶手带有多支手枪，开枪时显然没有明确的射杀目标。如果不是及时制服，可能演变成更严重的惨剧。”警方到场后，项桓匀毫无反抗。该校学生杰勒德表示，枪手离开时目露凶光，“他神情极其冷漠，不觉得自己做错了些什么。”警方没有透露凶手的动机，但强调不是恐怖袭击。杀手性格内向，心理问题严重。

据该校一些认识枪手的同学表示，涉嫌开枪的中国留学生项桓匀4年前进入莫纳什大学念经济，因为英文不好，很少有朋友，常因为没有人听明白他的话而表现沮丧。另一名同学表示：“许多时候老师要花上老半天才能明白他的问题，这常常令他不耐烦。他通常都是独自一个人坐着。”

项桓匀与母亲一起住在学校附近，他的邻居说他平日沉默寡言。经过4年苦读，他当年初以不俗的成绩修完商科学士，并升读研究生课程，通过后即可取得优等学位。10月21日本来是他当年最后一次在导修课上发表报告，但据他的同学称，最近他变得和同学愈来愈疏远。一个同学说：“他常常抱怨导师们不能理解他。”

澳大利亚最血腥的屠杀事件发生于1996年，独行枪手布



赖恩特枪杀了 36 人。在这之后，澳大利亚就加强了枪支管理立法，明令禁止半自动枪支和自动火器，但尚未禁止持有手枪。星期一的校园枪击事件使澳大利亚进一步控制枪械的呼声再起，总理霍华德已表示就持有枪支问题作出进一步改变。昆士兰州州长皮特说他基本上同意加强枪支管理法，“我认为平民没有必要拥有枪支。私藏枪支应该被抓到警察局。”

【分析】

在澳大利亚的中国留学生项桓匀，本来学习成绩不俗的他因性格孤僻而开枪杀死两名同学、杀伤五名同学。痛定思痛，我们不应对性格孤僻者置之不理。

通过伤者姐姐、墨尔本警官、学校学生以及邻居等人的介绍可以清楚地知道，正是四年来的孤僻导致项桓匀出现严重的心理问题，最后本应在那天的课堂上发表报告的他却出乎意料的开枪杀人。假如项桓匀不是那么孤僻，而是可以较好的与同学、老师等身边的人进行沟通，这样的悲剧是不可能发生的。

239

孤僻症的心理学术解释

孤僻症的主要表现是不愿与他人接触，对周围的人常有厌烦、鄙视或戒备心理。这种人疑心重，易神经过敏；办事喜欢独来独往；总以为别人瞧不起自己，摆出一副了不起的



样子，其实内心很虚弱，很怕被别人伤害，于是把自己禁锢起来，不与人交往。由于人际关系不良，孤僻者的内心很痛苦，情绪长期压抑，陷入寂寞、抑郁之中，精神消沉、颓废，易出现恐惧心理。

孤僻者经常独来独往、离群索居，对他人怀有厌烦、戒备和鄙视的心理；凡事与己无关、漠不关心，一副自我封闭的样子；如果与人交往，也会缺少热情和活力，显得漫不经心、敷衍了事。有时看上去似乎也较活跃，但常给人一种做作的感觉，仿佛有点神经质，因而别人都不愿主动与之交往，当不得不与之相处时，也会有如坐针毡之感。长期孤僻易导致种种身心疾病。

孤僻常在以下几种情景中表现得更为突出：当别人不理睬而不得不独处时，常会有失落感和自尊心受挫伤感，这时就会显得更加孤僻而不愿与人交往；当与别人交往而当众受到讥讽、嘲笑、侮辱和指责时，常会神经过敏，以为别人都瞧不起自己，这时就会闷声不响、郁郁寡欢，或者恼怒异常、撒手离去；当遇到各种挫折时，常会产生虚弱感和自卑感而心灰意冷，这时就会自我孤立起来，闭门谢客，拒人于千里之外。如果这些情景不明显或不存在，尽管时不时也会流露出孤僻征兆，但一般未必有明显的自我感觉，即自己未必会意识到有孤僻人格表现缺陷。

孤僻与孤独不同。孤独是指孤单寂寞的心态，通常渴望与人交往，也不存在厌烦他人、对他人有戒备的心理，在与人交际时一切如常，绝不会有做作使人感到不舒服的表现；而孤僻则是一种人格表现缺陷，尽管自视甚高，常显出一副



瞧不起人的样子，但内心虚弱，害怕被人刺伤，因而不愿与人交往，在不得不与人交往时，也显得行为怪僻、奇特和做作，常给人一种神经质的感觉。

孤僻性格产生的原因是多方面的，与幼年创伤经验有关，如父母离婚，使孩子遭遗弃；体验孤独与焦虑；缺乏母爱；家教粗暴；享受不到家庭温暖。有些少年儿童在人际交往中遭到挫折，变得怯懦、退缩，不愿与人交往，形成孤僻性格。

据一些学者推算，我国目前约有30~50万儿童患有孤独症或孤僻性情。有孤僻性情的孩子常有以下表现：第一，言语及认识方面异常。表现为2岁以后不爱讲话，不爱与其他人接近、交往，对别人的招呼没有反应，也不跟人打招呼。针对这种表现，家长应引导孩子多与小朋友一起学习和玩耍，培养孩子与集体相处的能力。第二，社会交往能力和行为异常。表现为对亲友无亲近感，缺乏社会交往方面的兴趣和反应，不爱与伙伴一起玩耍。为纠正这一行为，父母平时要经常适当场合，培养孩子多发言，比如让孩子为客人唱唱儿歌、跳跳舞等，为孩子广泛地接触各种人创造条件。第三，不关心别人。心理学家认为儿童个性的发展和社会化过程的实现，都离不开人与人之间的相互作用。让孩子学会关心别人，在潜移默化中让孩子体验人和人之间的正常关系，有利于良好个性的形成，有利于克服孤僻性情。另外，心理学家的试验结果表明运动刺激对儿童心理发展是很重要的。因此，对于性格孤僻、不合群的儿童，要多和其他儿童一起锻炼、一起做游戏，共同活动以培养孩子热爱集体和良好的性格。

有的心理学家在调查研究中发现这样一个“怪现象”：有



些孩子在家中言行大胆活泼，表现得十分自如，俨然像个小大人，似乎“能干”、“懂事”；然而一到外面，却非常胆怯、拘谨，不愿意和小朋友一起玩耍，宁可自己独处一隅，也很少与同伴交谈，性格孤僻不合群。之所以出现这一现象，其实质上是孩子依赖性和缺乏独立性的表现。

现代城市住宅已经向高层次、单元化方向发展；即使在农村，经济发达地区的住房也由平房向独门独户的楼房发展。这种从平面到空间、由开放的平房条件到封闭的高层单元房的变化，给广大儿童，尤其是独生子女带来了闭塞的生活环境。现代城市 70%~80% 的家庭都居住在单元楼内，绝大部分的活动都是在一扇扇门内进行。大门一关，就与外界隔绝了，加上父母对孩子（特别是独生子女）不放心：“怕车撞着”、“怕被别的孩子打着”、“怕出什么意外”等等，于是将孩子关在家中。虽然给孩子购买了许多玩具、书刊、画报以及钢琴、电子琴等，让孩子开发智力，帮助学习及提供娱乐，却总是限制孩子外出，使孩子和社会的接触减少，将孩子的活动局限在家庭范围之内。然而家庭的天地毕竟太小，远不能满足孩子在发展过程中进行各方面学习和锻炼的要求。孩子毕竟是要长大进入社会的，在大门内长大的孩子，没有接触社会实践，不了解外面的世界，能适应真实社会吗？儿童的正常发育，与同龄伙伴的交往是不可缺少的，也是一种天然的营养剂。因为孩子与同龄伙伴的交往中所受到的教育和身心发育与他们在家庭之中所受到的是完全不同的。首先孩子在同龄群体中的活动，绝大部分都是未经事先安排和计划的，往往是在十分自然、无意中完成的，与在家庭中父母的安排



下，有目的、有步骤地活动是截然不同的。

孩子在同龄群体中所处的位置与在家中所处的位置也有本质的不同。在父母面前孩子始终处在被教育者、被指导者、被管理者和服从者的位置，是一种不平等的关系。而在同龄群体中，则获得与旁人平等交往的地位和关系。孩子们相互之间的这种平等地位和关系，也许十分幼稚、简单、可笑，但在孩子们眼里却十分真实、慎重、神秘。在这种交往中逐渐学会遵守规则，主持正义，分工合作，团结互助，服从领导。同时也学会了推测猜想，评价比较，表扬批评等。在不知不觉中，孩子学习和锻炼了进入社会生活所必需的各种品质和能力。想想以往的平房、低层楼房、大杂院的居住形式，邻里之间的社交和接触是何等的广泛，在客观上为孩子提供了接触了解各类社会成员、了解各种社会现象、培养多方面的社会生活与社会交往能力的外界环境和条件。

因此专家进一步指出，要让孩子走出大门、接触社会、接触人群，让孩子寻找同龄伙伴、玩伴。父母应该经常带孩子去少年宫、儿童乐园等地方，让孩子与其他的小朋友多接触。平时也可以请邻居家的小朋友来家里做客，让孩子学会如何招待小客人。同时，可让孩子从小过“集体生活”，孩子2岁就送托儿所，4岁进幼儿园，使孩子从小在集体生活中锻炼，扩大接触面。

只有把孩子，尤其是独生子女放到广阔的社会背景中，放到各种各样活生生的人群中，他们才能在身心各方面发展得更好、更自然、更全面，防止养成孤僻的性格，培养他们善于交往的性格，实实在在地从各方面为今后进入成人社会



做好准备。

青少年孤僻性格的矫正方法

有的心理学家经过研究，总结出帮助孩子克服性格孤僻、不合群的心理偏差的一些具体办法。这些办法包括：

(1) 帮助孩子提高认知水平，使孩子懂得孤僻、不合群会影响自身的进步。一个好孩子要学会正确地认识自己、认识别人，特别要多看到别人的长处。

(2) 创造条件让孩子增加与人交往的机会。家长和老师要鼓励孩子参加各种集体活动，特别是家长要让孩子从小就有与人交往的机会，在交往中取得情感的认同。学校可为学生组织同伴辅导组，让他们互相夸奖。对于性格比较内向的孩子，更应创造条件让他们在活动中实现自我价值，体验人际互助的乐趣。

(3) 要多多鼓励孩子的进步，提高孩子的自信心。平时可以经常向孩子介绍一些同学的优点和长处，鼓励孩子向同龄伙伴学习；也可以介绍孩子多看一些英雄小时候的故事，增强孩子走向社会、与人合作的意识。一旦孩子由此表现出某种进步（即使是点点滴滴的小进步）就应充分肯定，使孩子逐步树立起自信心。

有的心理学家专门对青少年的孤僻性格矫正问题展开研究。他们认为以下一些方法可以矫正青少年的孤僻性格：



(1) 社会支持疗法。学校与家庭配合，改善孤僻者与周围人的关系，特别是应注意融洽亲人及同学之间的关系，满足他们爱与归属的需要，让他们感到家庭和班集体的温暖，心理上有安全感，消除戒备心理，能够接受别人并与之交往。

(2) 扩大交往范围，主动与人交往。当孤僻者能够接受别人并与其他人交往时，要给予强化鼓励，并帮助他们主动与别人交往。从同亲戚交往到同亲戚的朋友交往；从和一个同学交往到同这个同学的朋友交往，逐渐扩大交往范围，让他们走出封闭的自我。对于严重孤僻不与人交往的学生，可以先让他们同比自己年龄小或低年级的学生交往，以显示他们的交往能力，提高他们的自信心。“投桃报李”，人际交往是有互动性的，你与人家交往，人家也愿意与你交往。为此，你可以从最简单的主动与同学打招呼做起，每天都能主动与同学愉快地聊天。如果你能对这些逐渐习惯起来，说明你已经开始摆脱孤僻了。

(3) 多多参加活动。多参加各种各样的文艺、体育、娱乐、社交活动，不要老是把自己关在屋子里，或束缚在单独活动的小圈子里。特别是多与性格开朗的人在一起活动，情绪受到感染，也会使自己变得开朗起来。

(4) 深交几个朋友。要选择几个良师益友深交下去，并珍重朋友间的友谊。不要满足于一般的点头之交，要注意交往的深度。一旦你打开了闭锁的心灵，在感情上与朋友融为一体时，孤僻就会在这种浓厚友谊的暖流中融化了。

(5) 主动关心别人。有的人对别人的事不闻不问，毫无热情，这种冷漠的态度正是孤僻性格的孪生兄弟：你对别人



冷漠，别人也对你冷漠。冷漠导致疏远，疏远又导致感情上的距离和裂痕，这样你怎能不孤僻呢？因此，要体贴别人，善于在别人需要帮助时主动给予帮助，对于同学、朋友要经常给予注意和关心。友情是在相互“施”与“爱”中生长的。你如果能主动伸出善意的手，它马上就会被无数善意的手握住的。

14

被人误解为谈恋爱





【案例】

他叫小进，自杀未遂后由两位兄长陪同来找心理医生，说他得了“相思病”。

小进出生在湘西一个偏僻的山村，那里的男女界限非常分明，男孩与女孩一起玩，便要被人们笑话，因而他很少同女孩子玩耍。读初一时，他与一个成绩同样名列前茅，又同是班干部的女同学，在一起的机会较多，因而被同学们笑为“天生一对”。此后，本来平静的心海起了微波，内心虽然喜欢接近她，但害怕别人议论、笑话，所以又不敢接近她。逐渐地，这种欲望愈来愈强烈，到初三时已发展到一上床就幻想着与她交往的情境，难以入睡。然而，当他真的与她在一起时又十分害羞、脸红心跳、不敢讲话，恨不得马上离开。因而逐渐出现失眠、注意力不集中、学习成绩下降等情况，以后症状越来越重，几乎一看到女性就想入非非，甚至与嫂子在一起也有非分之想。虽然几次求医，但未对医生讲心里话，被当作神经衰弱、精神分裂症治疗一年后，不仅毫无效果，反而不堪精神上的痛苦而出现了自杀的念头。

【分析】

进了中学，男女学生之间往往一反小学时对异性的疏远，开始对异性有接近、向往和眷恋的念头，这种青春初期“性意识”的萌芽，本是青春发育中的一种正常心理现象，无可厚非。不幸的是，自古以来，人们把有关男女性爱的问题当作丑恶之首，把它与道德败坏、下流无耻画上了等号。因而，对青少年这种朦朦胧胧的性意识，不是无意识地嘲笑，就是



有意识地议论或讽刺，甚至百般阻止他们之间的正常交往，结果使无数的青少年陷入了苦闷、忧虑之中。

小进的症状是典型的因缺少与异性的正常交往而导致的“性紧张”和“性过敏”症。从他的经历中不难看出，导致他发病的原因之一，就是人们对他和女同学交往的讥笑和议论。在这种社会意识氛围中，许多青少年为了免遭非议，对异性往往采取一种不自然的退避和疏远态度。但是，随着年龄的增长、性器官和性机能的发育日趋成熟，渴望接触异性、了解异性的心情就更强烈。由于对异性缺少正常的、必要的交往，这种强烈的心理需求得不到满足，就极易对异性形成某种神秘感、恐惧感和不适应感，变得对异性想入非非，容易对任何异性都着迷。而一旦真与异性接触，在兴奋之余又会产生不安，甚至罪恶感。强烈的欲望与事后的不安所产生的内心矛盾，往往导致强大的心理压力，以致进一步影响身心健康。

【案例】

一位高中生来到心理咨询室，说他的视野特别宽，除非异性在他背后，否则都能用余光看到。他对这种“特异功能”很苦恼，怕别人会对他反感，骂他不怀好意，甚至害怕别人会伤害他。所以他尽量避开所有的女性，不看女性。但这只有不出门才做得到，于是他死活不肯去上学，父母只好把他带来看心理医生。

原来问题出在他的青春初期。上初二时，他对异性有了种异样感。一天，他借到一本琼瑶的言情小说，上自习课的



时候在教室里看，为防止老师发现，便背对教室门口，并用双眼余光“巡视”。偶然抬头时，恰好与他对面的一个女同学对视，两人均会心一笑。这一视一笑，便在他心中荡起了一阵小小的涟漪，也似乎沟通了两人的心理。从此以后，他俩在一起说话、讨论问题、嬉戏打闹，以及一起回家的时间便多了起来。这一现象自然逃不过同学们“敏锐”的眼睛，很快就有人议论他与某某谈恋爱，关系不正常……并传到了老师和家长的耳朵里。紧接着是老师紧急“召见”，责令写检讨；父母无情地责骂、逼他写保证；同学们更是议论纷纷，说他道德败坏。一时间，他从班长变成了一个坏学生，在人前抬不起头来。虽然他没有谈恋爱，还是按父母的意思写了检讨和保证，与她断绝了来往。但心里总有她的影子，并不时用余光去偷偷地瞅她，却又怕别人发现，因而尽量控制自己，可是越控制越厉害，后来便出现上述所谓的“特异功能”。

【分析】

这位高中生对异性产生亲近、向往、眷恋等心理，是青春初期性心理开始躁动的一种具体表现，而人们却往往把这种躁动心理误认为是“早恋”，一旦察觉，便不分青红皂白，采取断然措施，横加干涉。殊不知，“异性相吸”同其他自然规律一样，是难以人为地逆转的。青少年的求异心理如不能从正常渠道得到满足，必然会从非正常渠道、以不正常的方式去寻求满足，以致出现各种异常的心理和行为，甚至走上犯罪的道路。



【案例】

小刚是一名初中二年级的男生，从小学到初中一直是品学兼优的好学生。为了提高自己的能力，也是兴趣所致，他参加了一个区少年宫组织的业余电脑学习班，每到周末去学习两个半天。学习是非常有收获的，他不仅懂得了电脑的一般知识，而且掌握了 Windows、Office 等软件的应用。可是没有想到一场意外的挫折，就因为参加这个学习班而发生了。

事情是这样的，在学习班里小刚遇到了一个比他高一个年级的女生小静（化名），她是另外一所学校的，人长得很秀气，也很文静，她每次上课都来得很早，帮助老师打扫卫生和做一些简单的准备工作。任课老师说，你就做这个班的临时班长吧。大家都很喜欢这位“临时班长”，小刚更是从心里头对她有一份特别的喜欢和好感。

随着时间的推移，一晃上课也有半年多时间了。在学习过程中，小刚和小静的关系也亲密了许多，课间经常在一起聊天。在一段时间里，小刚觉得周末去上电脑课是他生活中最快乐的事情，因为能学到他喜欢的电脑知识，更可以见到自己喜欢的小静。

后来过新年了，小刚在给老师和同学送过贺卡之后，忽然想起也应该送给小静一张，于是利用了半天时间终于买到一张自己认为满意的称心贺卡。为了写什么词，小刚也颇费心思，后来终于在一本书上抄了一段朦胧诗，以此表达小静在他心中的完美印象。因为不知道小静的通信地址，直到新学期开学后才把贺卡送到小静的手里。由于紧张和羞涩，小刚在下课时把贺卡一塞给小静就慌忙跑掉了。



小刚以为小静看过之后一定会很开心，也许还会补给自己一件什么新年礼物。但是结果出乎意料，一天放学后小刚听同学们说门口有人找，出去一看并不认识，是一个胖胖的伯伯。这位伯伯操着不太标准的普通话问：“你是小刚吗？”小刚很有礼貌地说：“是啊，伯伯您找我有什么事情吗？”

接下来的谈话让小刚觉得非常尴尬和难堪。这位伯伯告诉小刚，他是小静的父亲，并问小刚是否给过他的女儿一张贺年卡？并质问小刚贺年卡上的诗句是什么意思？见到小刚惊得呆若木鸡的样子，小静的父亲又说了一些小小年纪不学好之类的话对小刚加以讽刺。最后还威胁说，如果再找小静的麻烦，他就会把事情告诉小刚的父母和老师。

从那个星期起，小刚再没去上电脑课。因为小刚不想再见到小静，也不知道见到小静以后会怎么样！小刚认为小静是他心目中最完美的女孩儿，他们之间的关系是最纯洁的友谊。但是小静出卖了自己，愚弄了自己，背叛了他们之间的友谊。小刚认为小静毁掉了自己心中最美丽和珍贵的东西，觉得自己受到了深深地伤害。小刚想要报复小静，让小静也尝尝被人欺骗的滋味！

小刚在给心理咨询老师的信中慨叹道：我不知道为什么大人并不相信我们之间会有纯洁的友情？也许是我做错了什么，过于天真地相信了她，或者自己真的是一相情愿，或者是世界上根本就没有真情。



【分析】

小刚之所以气愤，主要是因为小刚认为自己和小静的友谊是纯洁的、真诚的，而且只是属于他们两个人的“小秘密”。而小静却向别人透露了这个“小秘密”，小静的这种做法，打碎了她在小刚心中的美好形象，使小刚对小静是爱恨交织、百感交集。

小静父亲认为小刚对他美丽的女儿心怀不轨、别有用心，这侮辱了小刚的人格，损害了小刚的自尊，因为小刚觉得自己一直是个好学生，从没有做过什么见不得人的坏事。这次竟然因为一个女孩子，被人当众羞辱，是小刚人生道路上没有经历过的、也没有料到和绝对难以接受的事情。

其实，任何事情的出现，并不一定如小刚的想法那样直接和简单，比如小静未必就如小刚所设想的那样“背叛”小刚、“蔑视”小刚。如果站在小静的角度看待这件事，面对小刚措辞朦胧的贺卡，她的内心可能也很迷茫和矛盾。也许小静对待这件事情也没有什么经验，收到贺卡之后，她更是不知所措，于是向自己信赖的父母寻求帮助，她也没有想到她的父亲会采取这样的态度对待小刚。还有一种可能，小静的父母在她并不知情的情况下，“检查”了她的物品，“截获”了贺卡。

小静的父亲对小刚很凶，也许只是处于对自己女儿的关爱。他不想让任何事情来干扰自己女儿的活和学习，这中间，小静的父亲并不知道小刚是一个什么样的人，小静父亲对小刚的否定也许只是建立在一个过分关爱自己孩子的立场上。小静父亲对他们关系的担心也许不无道理，因为即使是



大人对情感问题的处理也都不一定十分稳妥，更何况十三四岁的孩子？稍有不慎，就可能对孩子的成长产生严重打击。

说到这里，小刚可能就会放弃那种对人有害、对己无益的报复行为。同时使自己从这件事情的阴影中走出来，恢复正常的学习、生活和娱乐。

【案例】

以下内容是罗建在资阳市雁江区劳教所里对18岁的丁颖的采访：

我犯罪可不像狱里有的犯人，当时我确实不知道那些事是违法的……要我从头说起？那就话长了。

我看得出，您很严肃，绝不会笑话人，我可以破例跟你谈谈。在您之前，我可是对谁也不讲的呀！

我离家出走，是在初三的第二个学期，那年我15岁。从小学到初一，我的学习成绩在班里从没跌出过前五名，小学五年级时，我还是大队长呢。到了初中二年级，我的学习成绩就下降了，初二第二学期的数学考试，我勉强得了67分。成绩册拿回家，被爸爸撕得粉碎，母亲不问三七二十一，就打了我两个耳光。打完还不让我吃饭，非让我说说成绩下降的原因。我只是哭，一句话也不说，因为我实在说不清楚。我只若隐若现地觉得，我自己与以前不一样了，干什么精力都不集中，课堂上总是走神儿，有时老师让我站起来回答问题，我也记不住老师问的是什麼。现在可以说实话了，我那时一天到晚老想生活方面的事情，有时想得还挺细的！

这个变化是在读初一的那个暑假开始的。记得有一天，



我发现自己第一次来了“例假”，当时我又紧张、又兴奋。不知出于一种什么心理，月经初潮的第一天，我瞒了妈妈和姐姐，去找比我大的一位女同学请教。那个女同学简单说了几句，然后挺神秘地靠近我的肩膀，小声说：“女的只有来了例假，将来才会生小孩，不来例假的女的，就是结了婚也不会生小孩。”

她的话犹如一粒石子，在我本来就不太平静的心海里激起了浪花。从此，我对男女之间的事情产生了强烈的兴趣，有时甚至到了难以自控的地步。我原来是爱说爱笑的，现在却变得沉默寡言了。从那时起，我虽然表面上不理睬男生，可心里却很想和男生在一起。课堂上，我的眼睛不由自主地总想往男生那边斜，男生那边发出一点细微的响动，都能引起我的注意。我是学校演出队的，舞跳得很好。课余活动时排练节目，我总希望男生站在旁边看，一旦男生真的来了，我又觉得浑身不自在，跳起来也不那么自如了，有时我真的恨自己没出息，可我又解脱不了，有时连自己都怀疑：是不是脑子出毛病了！

我心里想的那些事，当时不敢对任何人说，只是偷偷地记在日记本上。后来，我竟爱上了班里的一个男生，其实是单相思。在表面上，我不敢表现出来，只是在心里暗暗喜欢他。直到现在，我也不知道他是否喜欢过我。那些天不管我干什么都静不下心来，无论白天黑夜，他的影子总在我眼前晃。而我每干一件事，每考虑一个问题，似乎也都是和他有关的。比如我要买一件衣服，首先想的是他看到这件衣服会怎么想？我要回答一个问题，首先想，要是答错了，他会不



会嘲笑我？那些日子，我也变得爱打扮起来，上学前，总是对着镜子照了又照，额前的刘海儿梳了又梳。我真希望在路上碰到他，希望他主动和我说话。但是真正碰到了他，我又会表沉出一副无所谓的样子，头也不回的走过去，接着便是无尽的懊恼和遗憾。我经常在日记本记述自己的感受和思慕之情，不到一学期，便记了厚厚两大本。可是怎么也没有想到，问题就出在这两本日记上……

有一天，我放学回家，妈妈铁青着脸，把我叫到她的房间，二话不说就要我跪下。我没弄清怎么回事也就没有跪，妈妈便扯着我的耳朵，把我拉到桌子前，我看到我的两本日记都在桌子上。

“你说，这个小子是谁？”妈妈两手死死地抓住我的肩膀摇晃着、吼叫着，一定要问出那个男生的名字。

“不关他的事，他没有对不起我的地方。”我既紧张又难为情，连声音都变了。“好啊，你还护着他呢，不要脸的东西。”妈妈骂着，又使出她的拿手本事——掴耳光。这次我大概一连挨了二十多下，脸被打得失去了知觉，只感到发麻，也不知道疼了。可妈妈似乎仍然不消气，骂着逼我下跪、写悔过书。

我握着笔许久许久，一个字也写不出来，因为我实在不知道错在哪里。妈妈不依不饶，说要是不写个保证，就把我赶出家门。我当然不敢与妈妈作对，便勉强写了几句，可心里不服，因为我始终不认为我有错。

第二天，一照镜子，才知道我的脸肿得像个馒头，脸上的指头印一道一道凸出来，两只眼睛红得吓人。我伤心地哭



了，这叫我怎么去见老师和同学呀！这个时候，我首先想到的仍然是那个男生。自己这个样子，要是让他看到了，他会怎么想？我装着没事的样子，挎上书包，与爸爸打个招呼，便躲进了路旁的厕所里，我准备十一点多的时候从学校的方向再回来，就像平日放学回家一样，谁知又被妈妈发现了。她在工间休息的时候跑到学校一看我不在教室，便到处找。碰巧那天上午班里有个男生也无故旷课了，妈妈便极其自然地把我们俩联系在一起，认为我和那个男生在一起。妈妈找了很多地方都没有找到我，临近中午的时候，妈妈开门见我在家里坐着，先是怔了一下，接着“扑通”跪在我面前。还没等我反应过来，妈妈便一把鼻涕一把泪地哭开了。她认定我做了什么事，央求我看在她的面上，从此改邪归正，不然，就这样永远跪着……

我急忙把妈妈扶起来，向她解释，向她发誓，说我绝对没干什么事。可妈妈不信，骂我“朽木不可雕”，我委屈地哭了。

这天晚上，夜很深了，爸妈屋里的灯还亮着。大概半夜的时候，我被爸妈的争吵声惊醒了，只听妈妈说：“你怎么就没看出来？孩子跟以前不一样了，以前什么事都先跟我们说，现在天天像个闷葫芦，有事也不告诉我们，见了我们，总是躲躲闪闪，就像我们身上有瘟疫似的，这可怎么办？”

妈妈看我整天不说话，越发觉得我危险了。我从此处处受到妈妈的严密监视，几乎失去了行动自由。更使我忍受不了的是，妈妈随时随地给我制造难堪的局面。记得一个星期天，哥哥姐姐领着小侄子、小外甥回来全家团聚，大家都很



高兴。吃中午饭的时候，哥哥打开了电视机，不知是什么节目，把全家都吸引去了。我端着饺子也跟上去了。妈妈扭头看见我，满脸不高兴，“啪”一下把电视关了，虎着脸说我：“你还能看这样的电视。”我觉得不可理解。说起来也怪，妈妈越封锁我，我就越想知道。后来，同学借给我一本名为《娜娜》的小说，是左拉的名著。我以为看名著不会受到妈妈的干涉，谁知妈妈看了小说的内容提要以后，便把书要走了。我为此与她发生了争执，妈妈一气之下把书投进了火炉。这一次我再也不能容忍了，书是同学从图书馆借的。这叫我怎么交差？冲着妈妈，我又哭又闹。

这天夜里，我一宿未眠，心里却产生了一个念头：找自由去！去外地打工，也比在家里受气强！第二天，我瞒着家里人收拾了几件衣服，拿着爸爸当月的工资，悄悄地离家出走了。在火车上，我碰到了——一个到湖北打工的青年人，为了求得他的帮助，我把座位让给了他。途中我俩一路攀谈，很快熟了，我对他印象很好。不知怎么搞的，我又胡思乱想起一些男女之间的事情来。可随即又自我安慰，只要知道是怎么回事，以后就不再干了。于是，就在那恐惧不安和难以自制交织的好奇心理中，为了揭开性的神秘面纱，我与他——一个相识不到一天，连姓名还叫不出的同龄异性，共同迈出了那愚蠢的一步……

我想的太简单了，当初只想像做数学题一样，求出了它的“解”就算完事。哪知不是那么回事，中间我也曾有过反悔，可对方不同意，胁迫着我干坏事。后来，反正觉得就是那么一回事，就是再回家，也没有什么好下场，干脆就混了



下去。不久，我又结交了一帮狐朋狗友，都是偷、扒、抢的好手，我忘乎一切地与他们混了两年，直到被关到这里……

来这里刚半年，这半年时间不长，我懂了很多东西。我有严重的妇科病。一入狱，管教干部就让我到医院检查身体，为了给我治病，还专门请来了妇科医生。妈妈听说我来这里，气得昏过去了好几次，说什么也不要我了。管教干部就到我家给我妈做工作，让她来看我。现在一想起我做过的那些事，就像做了一场噩梦，追悔莫及。

【分析】

少男少女进入青春期面临的一个突出问题，那就是对性的好奇与冲动。如何面对青春初期性觉醒的心理特点，是每一位家长、每一位教育工作者所要解决的问题。可在实际生活中却忽视了这一点，不是从心理上解决问题，而是简单粗暴的干预，其结果可想而知。案例中的主人公——丁颖就是在母亲的误解和粗暴对待中步入了歧途。

青春韶华，正是精力充沛、努力学习的好时光，同时性的问题也在毫不留情地诱惑和困扰着少男少女们。如果青春期生理和心理的躁动，与外界引导教育的疏漏、无力和生硬产生碰撞，将会出现不可避免的后果，比如厌学，甚至追求低级趣味的性违法、性犯罪。这值得每一位家长和教师关注。



如何看待青少年交异性朋友

在幼儿期和童年期，儿童们的交往一般是不分性别的，经常是男女儿童在一起游戏，即使有时分出性别，也不是由于性别意识本身造成的，而是由于在兴趣方面存在差异。

进入青春期以后，男女生之间的关系有了新的特点，双方都开始意识到了性别问题，并且彼此逐渐发生了兴趣。但是，在最初阶段，他们对异性的兴趣却是以一种相反的方式予以表达；或者在异性同学面前表露出一一种漠不关心的态度；或者在言行中表现出对异性同学的轻视；或者以一种不友好的方式攻击对方。总之，从表面上看，他们并不相互接近，而是相互排斥。之后，男女生之间逐渐开始融洽相处。而且，在一些男生与女生中，会有一位自己所喜爱的异性朋友。但男女生一般都不将这种情感公开出来，在许多情况下，只是一个永久的秘密。因为随着时间的流逝，随着他们各个方面的发展与成熟，随着价值观念的不断变化和调整，这种情感很可能渐渐地淡化下去了，甚至完全消失。所以，父母和老师在这一阶段千万要注意尊重孩子、引导孩子，切忌乱贴“恋爱”的标签。否则，强烈的逆反心理反倒容易将孩子推进“恋爱”的旋涡之中。

被人误解为谈恋爱，一般来说，会有以下几种反应：

(1) 一旦被别人议论就心惊胆战，连正常的交往都回避了，以消极的态度对待议论；



(2) 采取比较激烈的态度，总是跟别人解释自己是清白的，有时越解释问题越复杂；

(3) 对别人的议论产生逆反心理，弄假成真。其实这些反应都无助于问题的解决，有时反而会出现不良后果。

正确的做法是：泰然处之，一笑了之。既然你们双方的确没有因较多的交往而陷入感情的旋涡，就不妨坦然地继续保持原来的交往。时间一长，这种传闻就会失去它的新闻性，而逐渐被人们淡忘。假如对方不希望或不能够和你继续维持你所期待的亲密关系了，自己就不要再整天沉浸于对昨日的美好回忆之中，因为这样只会增加现在的痛苦。

另外，被人们误解后，也应反省一下自己的交往方式，如果交往过于频繁，且大都是避开集体活动而单独交往，虽然你们没有谈恋爱，但这种表现容易被人误解。因此，出现传闻后，应改变一下自己的交往方式，尽量在公开场合交往，落落大方，随着时间的推移，谣言就会不攻自破，宁静的学习生活会重新回到自己的身边。

北京市崇文区某中学做过一次关于青少年交异性朋友的调查，调查了 184 名学生和他们的家长，还有 57 名教师。结果显示赞成交异性朋友的学生为 45.6%、教师为 8.8%、家长为 4.3%。学生与他们的父母之所以在这个问题上产生巨大的差异，在于他们看问题的角度和价值观的不同。家长一听异性友谊就想到早恋，一想到早恋就联想到性过错和性犯罪，基于此他们采取严厉的措施也就不足为奇了。而青少年学生随着身体的成熟，心理的发展，出现了感情的需求，这些是以传授书本知识为主的教师和以关心照顾生活为主的家长所



不能满足的。同学之间因为年龄相似、处境相仿，所以能够相互认同。性别的差异更是使他们的内心充满了好奇和向往，他们之间的倾诉和聆听在一定程度上能够缓解青春期特有的紧张和焦虑。

我们应提倡一种积极健康的异性交往，这种交往应该是公开的、坦率的、集体性的。青少年异性交往要把握好交往的分寸，男孩子文明大方，女孩子矜持自重。这样，青少年才能从异性交往中受益，否则过于亲密、轻佻、粗俗和放纵只会使异性交往走向歧途。

15 悖德型人格障碍





【案例】

张君，男，34岁，湖南省常德市安乡县人。17岁时因打架斗殴被少管3年。从1992年开始，纠集严敏、秦直碧、严若明、陈世清、李泽军等人，组成带黑社会性质的犯罪团伙，购买大量枪支弹药，横跨渝、湘、鄂、滇、桂五省（直辖市、自治区）疯狂作案17起，杀死26人，伤20人，抢劫财物累计金额600余万元。其手段之残忍、伎俩之狡猾、组织之严密、危害之严重，为建国以来所罕见。张君团伙犯下的系列持枪抢劫杀人案，被公安部列为第一号刑事大案。

2000年9月19日晚9时50分，经重庆警方严密布控，不可一世的杀人恶魔张君落入法网，从而使震惊全国的渝湘鄂系列杀人抢劫案件告破。张君落网后，记者对该案进行了深入采访，从中可以看到他悖德型人格障碍的发展轨迹。

张君21岁那年，爱上了同村姑娘肖月娥，但遭到肖家坚决反对。张君一怒之下，怀揣3柄匕首找肖父要人，最终如愿以偿娶得貌美如花的肖女。婚后两人育有二子。然而，娇妻幼子并未能拴住张君那颗如脱缰野马般的心。婚后半年，对金钱和女人充满了无穷欲望的他就开始在外面鬼混。1993年，他伙同牢友刘军刚用钢珠枪抢劫本县一个开副食店的小老板，在射杀小老板的同时，误伤了刘军刚，张背着刘夺路而逃，途中恐刘拖累自己，遂用铁锤将其击杀。犯下这两起命案后，惶惶不可终日的张君开始了长达7年的逃亡生活。他先后到过石狮、湛江、广州、云南等地，干过苦力，当过“鸡头”，搞过诈骗，做过假钞生意，在穷途潦倒之时，甚至跑到越南军营讨过饭吃，过了一段“人生中最狼狈的日子”



(张君受审时语)。在此期间，他找钱买枪改变生存状况的想法越来越强烈，然而，到哪儿去找一大笔用以购枪的资金呢？

这时，一个改变张君一生命运轨迹的女人出现了，她叫严敏，重庆涪陵人，长张君4岁，当时在云南一家歌厅坐台。初遇张君，严敏便被他敦实的身材、甜蜜的情话打动了，二人很快开始了一段“孽情”。1994年1月，张、李二人开始“蜜月之旅”，途经云南省开远县的平远街时，靠着严敏资助的5000元钱，张君如愿以偿地在“黑市”购得“五四”式手枪一支、手榴弹一枚及子弹若干。

腰中有了“硬火”，张君心中积压已久的杀人掠财的罪恶念头再也压抑不住了。次日，他在开远县城的一个巷子里将枪对准了一个素不相识的老板，抢得现金1万元。一个月后，还是在开远，怀里有了钱的张君背着严敏出去猎艳。见街上两女生得娇艳，即上前“搭白”，并花钱请她们跳舞、吃火锅，但当他想有进一步“亲密接触”时，却被两女拒绝了。张君恼火异常，便想拿两女当活靶，测试一下“五四”式手枪的威力。次日，他软硬兼施地将两女诱骗到一个山坡上，随着“咣咣”两声枪响，两女懵懵懂懂地成了张君枪下的两缕冤魂。

1994年5月，一路游山玩水的张君、严敏二人来到了重庆，在沙坪坝区劳动路租房同居，享受着“露水夫妻”的新鲜和刺激。然而，挥金如土的日子未能持续多久，到1995年春节前，二人囊中已空。怎么办？在江湖行走多年的张君自有他的办法。次日，他叫严敏到银行去“吊线”，即观察谁现金取得多，然后向张君报告。头脑简单的严敏对情郎言听计



从，心甘情愿地沦为张君的帮凶。两人把抢劫目标定在渝中区新华路的一家银行。1月25日上午，张君在银行外的马路对面等候，严敏进银行以看报纸为伪装，观察取款人填写取款单的取款数目。等了一阵，严敏发现一个有“搞头”的取款人，那人取出的钱50元、100元一扎扎的在柜台上放了一堆，她估计有5万元，便尾随其出门，朝张君伸出5根手指，之后她回出租屋等候。当天上午11点40分，张君尾随取款人行至渝中区和平路二巷时，开枪将其击伤，抢走5万元现金。事后，张君分给严敏5000元赃款。

1995年12月22日晚，张君将正在外打麻将的严敏喊回家。关牢门窗后，他告诉严敏，他与另一同伙刚持枪抢劫了沙坪坝友谊商店黄金柜，并枪击一人。他要严敏前去打探被枪击的人死了没有。严敏立即出发，到沙坪坝友谊商店外的人群中探听了10多分钟的消息。当晚，她与张君一道将作案时用过的衣裤等证据拿到磁器口河边销毁。

2000年7月，当警方向严敏调查张君的情况时，严敏一边推诿，一边飞快地通过“情敌”杨明燕向张君报信（杨系张君的另一情妇，正是因为她横刀夺爱，才使严敏被张君打入“冷宫”），使警方的调查横生许多枝节。对与自己有过“患难之交”的严敏，张君称之为“一辈子都忘不了的女人”。但这并不表明他动了真情，而是因为他从成功操纵严敏为己所用这件事上，受到了很大启发——为什么不建立一支自己的“红粉兵团”呢？

张君无疑是一个极有心计的男人。他在接受审讯时交代，选择女人作帮凶的原因有三：一是大多数女人经不起金钱的



诱惑，容易拉下水；二是女人比男人忠诚，一旦将她们的心理俘虏，她们就会守口如瓶；三是女人的家不会像宾馆那样被随便“查房”，是逃避公安追捕的安全“港湾”。基于这一险恶用心，张君还在与严敏卿卿我我的同时，就开始四处活动，寻找新的“发展对象”了。

这一次，他化名“江平”，由湖南人变成了“涪陵人”，职业是做布匹生意的商人，他勾引的这个女人竟是一个比他大16岁的半拉子老太婆，名叫秦直碧。

二人是在1995年夏天的一次舞会上认识的，身着黑色西服、舞姿娴熟的张君频频请秦直碧下场，几曲探戈下来，他便将秦的基本情况摸了个一清二楚：42岁，离婚单身，待业，在重庆市渝中区蔡家石堡租房居住。这些情况无疑十分符合“红粉兵团”的“进入”条件。因此，他尽管对秦直碧那副松松垮垮的“老皮囊”十分厌恶，但为了“大业”，张君仍然决定施展“美男计”。他不停地带着秦直碧在舞池里旋转，直旋得她头昏眼花，同时也痛快淋漓。当晚，二人即有了苟且之事。接触两三次后，张君见秦直碧生活艰难，便利用抢劫来的钱，慷慨地为她在花街子附近另租了一间屋。此后，每隔一两个月，张便到秦直碧处小聚一回。

在与秦直碧的继续交往中，张君惊讶地发现，秦头脑简单、胆子大，和男人一样有力气，正是协助自己作案的理想人选。

1995年12月上旬的一天，张君到花街子与秦直碧幽会。一番云雨之后，他说：“秦姐，你现在过得很苦，年龄大了又不好找工作，不如帮我做一笔大业务，事成后我包你后半



生衣食无忧。”随后，张君提出了一个他酝酿已久的罪恶计划：抢劫沙坪坝区友谊商店的黄金柜！正为生计发愁的秦直碧不知是利欲熏心，还是被张君迷昏了头，也没多想后果就答应下来。张君随即详细地讲解了作案方案，并手把手地教会秦直碧撬黄金柜的方法。

12月22日下午6时许，张君驾着一辆从旧车交易市场买来的摩托车，与秦直碧乔装改扮一番后进入沙坪坝友谊商店。二人迅速窜到黄金柜前，张君掏出手枪，一边挥舞，一边喝令众人趴下；秦直碧跳进黄金柜内，用事先准备好的螺丝刀撬锁。这时，一名清洁工毫无察觉地从外面走近了黄金柜，张君抬手一枪，将其撂倒，而后又开枪击伤两名顾客。见秦直碧撬锁速度太慢，他又跳进柜台内，三两下撬开几把锁……得手后，张君发动摩托车载着秦疾驶到杨公桥附近一片竹林，二人从容地卸了装，分两路回到租住地。

此次惊天劫案，秦直碧协助张君劫得价值50余万元的黄金首饰。脱手后，张君分三次付给秦8.5万元。秦直碧随即出手阔绰起来，打麻将、上高档酒楼，令身边的人颇为吃惊，还以为她做生意赚了大钱。

“红粉兵团”增加了秦直碧这员干将，张君深为自己的识人之明得意。而秦直碧与张君“勾搭”上后就像迎来了人生的第二个春天，她痴迷地爱上了这个比她小16岁的“弟弟”，死心塌地地追随张君。到1999年1月4日，张君赴武汉制造抢劫武汉广场金店的大案时，也没忘了带上秦直碧，并让她事前一个月在武汉广场附近开了家火锅店，作为他与同伙的藏身之所。作案后，张君直奔秦直碧的火锅店潜伏，在那里



一边称抢来的黄金首饰的斤两，一边叫他的另一个女人杨明燕去广场观察动静，之后带着首饰从容离去。难怪当时武汉警方倾力出动，也未能发现近在咫尺的这帮犯罪团伙。秦直碧无疑在此案中又为张君立了一功。

张君重庆落网后，当地警方还从秦直碧家中搜出大批枪支弹药。这些罪证和她身负的血案，使这个“红粉兵团”的得力干将坠入万劫不复之境。

1996年上半年，张君决定再次扩大“红粉兵团”的力量。这次，他的目光瞄准了女出租车司机全泓燕。

彼时35岁的全泓燕出生于重庆的一个知识分子家庭，父亲是一家研究所的会计师，母亲是某医院的医生。然而，书香之家没能培养出一位知书达理的女性，全泓燕自小学习成绩平平，长大后未能找到一份好工作，以至后来不得不靠帮人开出租车为生。

暮春的一个下午，跑了大半天还未找够“开饭钱”的全泓燕正无精打采地开着空车转悠，忽然，她的眼睛为前面的一个“帅哥”一亮，那“帅哥”长得高大威猛，国字脸上挂着迷人的微笑，他正打着手势，要坐全泓燕的车呐！

“帅哥”上车后，自报姓名叫黄军，广州人，做家电生意，因为刚拿了驾照，车瘾很大，不知能否开一下自动的这辆奥拓车。全泓燕对黄军印象颇好，便将车开到江北区金岛花园附近的空旷公路上，将方向盘交给了他。黄军一边用不太协调的动作开着车，一边主动与全泓燕攀谈。当得知全泓燕刚离过婚，身边带着一个不满十岁的孩子，日子过得紧巴巴时，他不由眼睛一亮。临别时，他潇洒地甩了400元钱给



全泓燕，还要去了全泓燕的寻呼机号码。

4张百元大钞啊，那可是应收费用的好几倍！全泓燕第一次感受到了大款的风采。一周后，全泓燕将“黄军”带回了家。

其实，在全泓燕面前以大款“黄军”身份出现的正是张君，为寻找合适的“红粉兵团”人选，他已在婚介所、歌舞厅转悠了好几天。与全泓燕偶遇后，他立刻“敏锐”地意识到这个经济拮据、感情受挫的女人十分符合他的条件。

张君对全泓燕实施的是放长线钓大鱼的策略。每隔一两个月，他都会突然出现在全泓燕的面前，给她一个意外的惊喜，而后，请她到酒楼吃顿饭，跳场舞，其间自然少不了软语温存。“跟他在一起，我真的感到好亲切！”落网后，全泓燕回忆起与张君在一起的日日夜夜，眼里仍然写满了依恋之情。不仅如此，在全泓燕眼里，张君还是一个善解人意、充满成熟魅力的男人。2000年3月，与全泓燕相交多年的男友王某弃她而去，全痛不欲生，整日以泪洗面。这时，远在湖南的张君给她打来电话说：“我在梦中见到你伤心哭泣，很不放心，你到长沙来散散心吧！”一时间，全泓燕被张君的体贴入微感动得热泪盈眶。

经过3年多金钱加感情的培养，张君觉得收取回报的时候到了。但他对全泓燕仍不放心，毕竟她与严敏和秦直碧不一样，没有把柄握在自己手里，万一背叛，自己可能被套牢。他决定让全泓燕“沾”点血。

2000年5月中旬，张君飞抵重庆，以提携全泓燕做生意为名将其接到长沙。到宾馆住下后，张君对全泓燕说：“有



个帮我管钱的手下，经常‘抽芯’（指偷拿现金），你愿不愿帮我除掉他！”一方面慑于张君的凶神恶煞，另一方面为了回报张君的感情，全泓燕低头答应。于是张君便教会了她如何拆枪、上弹夹、提高命中率等枪械知识。过了几天，在张君授意下，全泓燕在一个名叫太子庙的地方将张君的那名同伙开枪打死，博得了情郎的充分信任。

成为“红粉兵团”的一员后，全泓燕逐渐由一名普通妇人变成了杀人不眨眼的“女悍匪”。2000年9月1日常德大劫案后，当湘鄂两地部署十余万警力开展地毯式搜查时，张君却从容飞抵重庆，藏匿在全泓燕家中隔岸观火。全泓燕按他的指令，先后两次从外面运送大量枪支弹药到自己家中窝藏，计有猎枪7支，各类子弹1000余发，以及防弹背心、瑞士军刀、自制炸弹等作案工具。9月17日上午，重庆民警到全泓燕家中查户口，全泓燕将张君藏在衣柜中，躲过了民警的视线。9月19日晚，张君落网前一刻，又是她上阵为张运送武器，可谓对张君“忠心耿耿”。

在张君的“红粉兵团”中，重庆市涪陵区的杨明燕是最年轻的一个。1996年1月，时年23岁的杨明燕遭受了男友跳楼自杀的打击，终日以泪洗面，郁郁寡欢。她的女友怕她出事，便找了个礼拜天的晚上陪她到舞厅去跳舞。容貌姣好、身材高挑的杨明燕很快成为舞厅里的皇后。这时，一个身材高大壮实的青年男子走近了她，他自称龙海力，海南三亚人，自幼父母双亡，现从事家电批发生意，希望能与她交个朋友。舞厅里伴奏的音乐如泣如诉，身边的男子柔情款款，杨明燕那颗已经荒芜的心似有一缕春风吹过，重新泛起了点点绿意。



散舞后，二人已有点难舍难分了。

在接下来的日子，龙海力发起了对杨明燕的爱情攻势。“那时，龙哥对我真好啊！每天下午6点钟，他都准时在单位大门口等我，手里还捧着一束红玫瑰，当时，我感觉自己真像一个公主。他心细，对我温柔体贴，对我的父母也很尊敬。每次外出做生意，他都要告诉我去的地方，到目的地后做的第一件事就是打电话给我报平安……”回忆起与龙海力初恋时的点点滴滴，落网后的杨明燕的脸上仍洋溢着幸福。

这位化名“龙海力”的人自然就是张君。对待杨明燕，张君在基于营造“第四个窝点”这一目的的同时，多少也牵动了一点作为青年男子的情肠。认识没几天，他就给杨明燕买了一根重达11克的足金项链，随后又花2000元给她买了手表、戒指等物，出手可谓非常大方。

275

面对这样一位风流多金、温情脉脉的白马王子，杨明燕很快坠入了爱河。短短两周后，二人便品尝了禁果，时常出双入对，俨然一对小夫妻。

这时，杨明燕工作的社会福利院的领导担心他们出现非婚生育的情况，于是就找杨明燕谈话。杨明燕此时一颗芳心已系在张君身上，便羞涩地催促张君与自己办证。张君求之不得，欣然同意。但他说自己户口在湖南，迁过来麻烦，不如就在当地办个户口。于是杨明燕的家人四处活动，为他办了个“龙海力”的户口，这样，张君就名正言顺的以一个“涪陵人”的身份，迎娶了杨明燕。2000年上半年，杨明燕生下一女。

婚后，杨明燕慢慢地发现，以前那个文质彬彬、深情款



款的情哥哥不见了，取而代之的是一个成天阴沉着脸、眼神令人恐怖的黑社会老大式的人物。他说话处事武断冷酷，严禁杨明燕对他“生意”上的事说三道四，一旦违反轻则呵斥，重则挨揍。杨明燕一方面在心里喊苦，另一方面，却不得不服从已成了事实的老公，对他低眉顺眼，忍气吞声。张君见杨明燕在自己胡萝卜加大棒的政策下，已对自己忠心耿耿，很多事便不再回避她。他先后买了两个保险柜回家，用来储存枪支弹药、假身份证等物。并介绍她认识了团伙成员金海（李泽军）、刘经理（陈世清）等人。1999年元月，张君团伙在武汉制造抢劫金店的惊天大案时，杨明燕虽未直接参与，但一直随行照顾张君的生活起居，案发后又与秦直碧一道，将张君作案时穿过的衣服用剪刀绞碎扔掉。就这样，一位有知识、有教养的小家碧玉，慢慢地也沦为了张君“红粉兵团”的一员，并成为数起案件的帮凶。

2000年6月上旬，身在湖南的张君打电话给杨明燕，说他安排手下李泽军到涪陵取他存放在保险柜的枪支，叫她务必认真办妥此事。已经习惯了对张君言听计从的杨明燕立刻打开保险柜，取出7支手枪、三包子弹及数张张君的假身份证，分三次坐出租车送到李泽军入住的宾馆。数日后，按张君的授意，杨明燕再次将家中存放的7支枪及子弹运送到李泽军手中。利用这批武器，张君团伙于6月19日在重庆制造了抢劫商业银行运钞车案件，打死2人，打伤2人，抢劫现金11万元。事后张君回家给了杨明燕赃款2万元。

常德“9·1”劫案发生后，为帮助张君外逃，杨明燕在9月5日以低价卖掉家中的桑塔纳轿车，使张君携款从容遁身。



9月18日，重庆警方经艰苦排查，终于查清化名“娟子”的杨明燕的行踪，并将其捉获归案。但在审查中，杨明燕百般抵赖，拒不承认与张君有来往，甚至称根本不认识张君，直到警察出示了大量证据后，她才停止狡辩……

在张君苦心经营的“红粉兵团”里，有案可查的至少还有两人——陈乐和周某。陈乐系常德一坐台小姐，成为张君的情妇后，张在三间小区为其买了一套住房，后来这套房子成为张君团伙窝藏武器、秘密聚会的据点，每次张君团伙在此策划新一轮作案计划时，陈乐都在外放风。接受警方审讯时，她谎称张君去了北京（实际上张君于9月4日从长沙飞往广州），使警方错失一次抓捕良机。她自信“强哥”（张君与陈乐交往时化名陈强）一身武艺，不会落到警察手里：“强哥是抓不到的！”直到看了张君落网的录像，又得知张君在重庆还有几个情妇，她才哭得死去活来：“他欺骗了我！”周某系重庆的一位下岗女工，46岁，儿子已上大学，1995年夏天成为张君的情妇后，慑于张的淫威，在家中为张君窝藏了大量枪支弹药，其在渝中区上清寺巨兴村的家成为张君的又一落脚点。

【分析】

张君从一个普通农民，逐渐发展为肆虐数省的巨匪。张君的行为，在心理学上称为“反社会型人格障碍”（又称“悖德型变态人格”或“悖德型人格障碍”）。这种人往往有贫困的家庭背景，从小缺乏爱和温暖。张君生长在一个经济非常拮据的农家，贫病交加的母亲在他年幼时上吊自杀。经济



上的困顿，失去母爱的温暖，使他对金钱和女人产生了极强烈的占有欲。成年后，为将肖月娥娶到手，他铤而走险，用3把匕首强迫肖父同意了他和肖月娥的婚事。然而，对此时的张君来说，一个肖月娥已经满足不了他的欲望。他需要钱，需要更多的女人。于是，他走上了疯狂掠取财、色的道路。

一般男人寻找年轻、美丽的女人作为妻子或情人，而张君寻找的女人，最大的比他长16岁。他已没有正常人的爱情和性欲。他的第一个情妇严敏为他购枪提供了资助，借此发家，他通过抢劫获取了大量金钱。他由此意识到，女人是他作案的最好工具，于是，他发展了第二个、第三个情妇……他用抢劫来的钱勾引情妇，情妇反过来又协助他作案，使他得以抢劫更多的金钱。这时的张君，已失去了人性。

西南政法大学从事犯罪心理学教学和研究的鲁正新副教授从以下几个方面分析了张君抢劫杀人的根源和作案心理：

(1) 厌恶劳动，是张君犯罪心理形成的最基础原因，也是他走上抢劫、杀人道路的原始动力。

(2) 流浪成性，家庭观念淡薄，为张君在全国各地流窜作案打下了基础，创造了快速作案、迅速逃跑的条件。

(3) 丰富的犯罪经验，强化了张君的抢劫杀人动机。张君从1993年，至2000年9月1日，单独或伙同他人先后在5省市作案17起，杀死26人，伤20人，抢劫现金和金银首饰折合人民币600余万元。不断作案，使他积累了犯罪的经验。不断作案，使张君养成了犯罪的习惯，像条件反射一样，形成了一定的犯罪定式、人格定式：要获取钱财，就必须抢劫。



(4) 毫无道德、伦理观念，使张君成为一个典型的“悖德狂”。警方未及时抓获，让张君产生了侥幸心理，因此，他不断抢劫杀人，危害社会。女人成为张君作恶的工具。张君每个案子的背后，几乎都有一个女人，这除了本身异性相互吸引的因素外，在女人面前，张君有着强烈的表现欲和成就感。二者相互依赖，相互壮胆，于是便有了惊天大案。

(5) 感情冷漠。张君缺乏道德情感，缺乏起码的同情心和怜悯心，对他人漠不关心，对他人的感受也不了解，从不为他人着想，而是表现出极端的自我中心和病态的利己主义。

(6) 行为冲动。在行为上常常表现为无计划性、无目的性，很容易受感情冲动或偶然的动机、本能欲望的支配，带有明显的冲动性、爆发性。对行为后果和对他人、对社会带来的影响从不考虑，总是我行我素，其挫折容忍力低下，缺乏自我控制能力，常有违反社会规范的行为。

(7) 缺乏责任感。张君缺乏起码的社会责任感和基本的道德感，犯了错误无内疚感和懊悔感，从不吸取经验教训，屡教屡犯。

悖德型人格障碍理论

反社会型人格也称精神病态、社会病态或悖德型人格等。在人格障碍的各种类型中，反社会型人格障碍是心理学家和精神病学家最为重视的。



1835年，德国皮沙尔特（Prichard）首先提出了“悖德狂”这一诊断名称。指出患者出现本能欲望、兴趣嗜好、性情脾气、道德修养方面的异常改变，但没有智能、认知或能力方面的障碍，亦无妄想或幻觉。后来“悖德狂”的名称逐渐被“反社会型人格”所代替，如今狭义的人格障碍，即指反社会型人格障碍。此种人格引起的违法犯罪行为最多，同一性质的屡次犯罪、罪行特别残酷或情节恶劣的犯人，其中 1/3 至 2/3 的人都属于此类型人格障碍。其共同心理特征是：情绪的爆发性，行为的冲动性，对社会对他人冷酷、仇视，缺乏好感和同情心，缺乏责任感，缺乏羞愧悔改之心；不顾社会道德、法律准则和一般公认的行为规范，经常发生反社会言行；不能从挫折与惩罚中吸取教训，缺乏焦虑感和罪恶感。

根据精神病学家和心理学家研究的成果来看，产生反社会型人格的主要原因有：早年父母丧亡或双亲离异、养子、先天体质异常、恶劣的社会环境、家庭环境和不合理的社会制度的影响，以及中枢神经系统发育不成熟等。

一般认为，家庭破裂、儿童被父母抛弃和受到忽视、从小缺乏父母亲在生活上和情感上的照顾与爱护，是反社会型人格形成和发展的主要社会因素。儿童被父母抛弃和受到忽视包括两种含义：其一，父母对孩子冷淡，情感上疏远，这就使儿童不可能发展人与人之间的温顺、热情和亲密无间的关系。随后儿童虽然形式上学习到了社会生活的某些要求，但对他人的情感移入得不到应有发展。心理学中所谓情感移入，是指理解他人以及分担他人心情能力，或从思想情感上把自己纳入他人的心境。其二，父母的行为或父母对孩子



的要求缺乏一致性。父母表现得朝三暮四，喜恶、赏罚无定规，使得孩子无所适从。由于经常缺乏可效法的榜样，儿童就不可能发展具有明确的自我同一性。反社会型人格障碍患者对坏人和对同伙的引诱缺乏抵抗力、对过错缺乏内在愧疚心等现象，都是由于他人赏罚的不一致性，本人善恶价值的判断自相矛盾所造成的；他们的冲动性和无法自制某些意愿及欲望，都是由于家庭成员对于自己的行为无原则、不道德、缺乏自制等恶劣榜样造成的。可见，反社会型人格的情绪不稳定、不负责任、撒谎欺骗，但又泰然而无动于衷的行为，都与家庭、社会环境有重要的关系。

这些在张君身上都有一定的体现。反社会型人格障碍的人，攻击性很强，以对社会的挑衅、看见社会的不安和他人的流血为快感，从而平衡自己早年艰苦生活的感受。反社会型人格障碍的人，对社会威胁很大。

表现特征

对反社会型人格的诊断标准，心理学家克莱克利在他的《正常的假面具》中作过描述。他在大量临床经验的基础上，系统地阐述了反社会型人格的 16 条明显特征：

(1) 外表迷人，具有中等或中等以上智力水平。初次相识给人很好的印象，能帮助别人消除忧烦、解决困难。

(2) 没有通常被认为是精神病症状的非理性和其他表现，没有幻觉、妄想和其他思维障碍。

(3) 没有神经症性焦虑，对一般人心神不宁的情绪感觉



不敏感。

(4) 他们是不可靠的人，对朋友无信义，对妻子（丈夫）不忠实。

(5) 对事情不论大小，都无责任感。

(6) 无后悔之心，也无羞耻之感。

(7) 有反社会行为但缺乏契合的动机；叙述事实真相时态度随便，即使谎言将被识破也是泰然自若。

(8) 判别能力差，常常不能吃一堑长一智。

(9) 病态的自我中心，自私，心理发育不成熟，没有爱和依恋能力。

(10) 麻木不仁，对重要事件的情感反应淡漠。

(11) 缺乏真正的洞察力，不能自知问题的性质。

(12) 对一般的人际关系无反应。

(13) 作出幻想性的或使人讨厌的行为。对他人给予的关心和善意无动于衷。

(14) 无真正企图自杀的历史。

(15) 性生活轻浮、随便，方式与对象都与本人不相称。有性顺应障碍。

(16) 生活无计划，除了老是和自己过不去外，没有任何生活规律，没有稳定的生活目的。他们的犯罪行为也是突然迸发的，而不是在严密的计划和准备下进行的。

上述这些反社会型人格特征都是在青年早期就出现了，最晚不迟于 25 岁。在作出反社会型人格的诊断时，所要考虑的最关键方面是个人对自己的反社会行为的反应。在上述特征中，无责任感和无羞耻心特别重要。反社会型人格障碍患



者即使在做了大多数人通常会感到可耻和罪恶的事后，在情感上也无反应。

临床心理学家发现，反社会人格障碍患者，在童年时期就有所表现，如偷窃、任性、逃学、离家出走、积习不改、流浪和对一切权威的反抗行为；少年时期过早出现性行为或性犯罪；常有酗酒和破坏公物、不遵守规章制度等不良习惯；成人后工作表现差，常旷工，对家庭不负责任，在外欠款不还，常犯规违法；30岁以后，大约有30%~40%的患者有所缓解或明显的改善。

治疗方法

由于反社会型人格障碍的病因相当复杂，目前对此症的治疗尚缺少十分有效的方法。但在实践中发现，对那些由于环境影响形成的、程度较轻的患者，实施认知领悟疗法有一定疗效。

16 父爱（母爱）饥渴症





【案例】

一周才见父亲一次，平时接触最多的就是母亲和女教师，7岁的雷雷（化名）做事、说话轻声细语，被同学取笑为“娘娘腔”，医生确诊为“父爱饥渴症”。

雷雷性格内向，父亲抱怨儿子缺乏男子气概，并发现他的女性化特征日益突出。

【分析】

雷雷被大夫确诊为患了“父爱饥渴症”。原因是雷雷接触父亲的机会太少，但是又渴望得到父爱，长期生活在母亲的女性化教育下，导致其缺少男性魅力。

现在有许多男孩表面上不喜欢父亲，其实他们只是以逆反的方式来表达对父爱极强的需求心理，心理学上称其为“父爱饥渴症”。事实上，孩子都喜欢关心、体贴、和蔼可亲、爱护自己、理解自己的父亲。

湖北省妇幼专家所进行的调查表明，现在约60%的父亲因工作原因，忽略了对儿童的关心。男孩往往被母亲、女老师包围，男子气成了他们人格构建中的稀缺元素。

好父亲既是孩子的保护者，又是孩子的知心朋友：他既尊重孩子的主动性和独立性，又施以必要的教育和引导。好父亲是平易近人和宽容大度的，他是孩子心目中能够依靠的一座大山。父亲的豁达、开朗、诚恳、宽厚，能够给孩子一个良好的倾诉机会，当他们把心中的苦恼全部告诉父亲时，会感到父亲宽阔的胸膛是那么温暖、舒适、安全，更能激起孩子生活的信心和勇气。孩子最渴望父亲能真正走进自己心



里，了解自己的思想动态、兴趣爱好、喜怒哀乐，从而理解、支持自己的选择和追求。可惜很多做父亲的并不懂得这一点。他们与孩子相处的时间很少，即使关心也只关心孩子的生活、成绩，而不去了解孩子丰富的内心世界。

做一个好父亲，应设身处地地考虑孩子的实际情况，照顾孩子的兴趣爱好和实际能力，尊重孩子的意愿而不是盲目地要求孩子按照成人预先设计的轨道成长；做一个好父亲，要多与孩子沟通、与孩子平等交流，这样才能让孩子信任父亲。现代的父亲应重视孩子的“父爱饥渴症”，多陪伴孩子，理解孩子的内心世界，给予孩子真正需要的关心，从而让孩子能够健康成长。

【案例】

38岁的张先生，离异，儿子7岁。因为是搞营销的，每天东南西北满天飞，根本无法照顾他。所以儿子在4岁的时候交由在粤西的爷爷奶奶带。第一年暑假，他请假一个月，到家去接儿子。儿子见了他没哭也没闹，只是沉默地睁着大大的眼睛，打量着陌生的爸爸，表现出这个年纪的孩子少有的忧郁和乖巧。

后来父母告诉他，儿子和姑姑特别亲，因为姑姑和姑丈总是在周末的时候，抽空奔波来回40多公里回父母那里看他。虽然爷爷奶奶无微不至地照顾他，但姑姑还是希望能用父母与小孩相处的游戏方式，弥补一下父亲不在孩子身边的缺憾。所以儿子在这个时候，总把姑姑和姑丈假想成自己的爸爸妈妈。张先生有时给儿子打电话，他也会很开心地说：



“我有两个爸爸，两个妈妈！”但到了晚上睡觉的时候，他还是会躺在床上无声地流泪，告诉爷爷奶奶他想爸爸妈妈。张先生不明白：我整天忙于工作，挣钱供他（孩子）吃、喝、玩，还要怎么爱他呢？其实，父爱并不只是从物质上满足孩子。父亲要学会和孩子交朋友，这样才有利于教育孩子。

【分析】

张先生的儿子明显是处于父爱饥渴之中。据专家介绍，父亲与孩子交往能使孩子在处事上主动、自信和积极进取。父亲常为孩子提供直接探索的机会，让孩子更广泛地认识自然、社会，学到更广阔的知识。

美国医学专家海兹灵顿研究指出，孩子缺少父爱会阻碍认知发展，父母离异而缺少父爱的孩子，其认知能力和完整家庭孩子差异明显。心理学家麦克·闵尼指出，在一天中与父亲接触不少于2小时的孩子，比那些一星期内接触不到6小时的孩子，智商更高。大量研究资料显示，与父亲接触少的孩子，体重、身高、动作等方面的发展速度都要落后于与父亲接触多的孩子。

与父亲交往的力量如此之大，作为父亲应充分认识到自己的责任，工作再忙，任务再重，也必须每天抽1~2小时与孩子交往，一起游戏，一起玩耍，同时父亲要在孩子有进步时多表扬，多鼓励，平时多抱抱孩子，多亲吻、抚摸孩子，使他有更多的安全感。父亲要尽量满足孩子的求知欲，要多与孩子进行感情沟通，要以身作则，通过讲道理，让孩子懂得如何做人。通过父子交往，使孩子成为体质健壮、智力发



达、情绪愉快、活泼开朗的新一代。

【案例】

某男，从小就被送到幼儿园全托，后来又被送到寄宿学校。孩子在3~13岁这个年龄段是最需要母爱的，但是他没有，他就把照顾他生活的老师当母亲了。他现在还经常去看她，他都是个大男人了，对老师说起自己的人生挫折，哭得像个孩子……他说他不会跟他母亲说这些，更不会在他母亲面前掉眼泪。

【分析】

某男处于现在这种情况，其实不是他的父母不爱他，而是在他最需要家庭亲情的年龄段，被无意中排斥在家之外了，他幼小的内心必然发生移情别恋。或者换句话说，某男正是在自己最需要母爱的时候，得不到应得到的母爱而出现“母爱饥渴症”，从而把自己的老师当作自己的母亲。

【案例】

牛牛已满3岁，就要上幼儿园了，可总是不想吃饭，老是恶心想吐。因此长得很瘦小，个儿看上去和隔壁不到两岁的虎娃差不多，且个性孤僻，常常独自一人一声不吭地坐在小凳子上发呆，邻居小朋友喊他一起玩耍、游戏，他也不愿意。

“孩子怎么长得这么慢，莫非有什么病？”在远洋货轮上当水手的爸爸好不容易休假在家，见儿子这个样子，赶忙抱



到医院让医生做全面检查。医生告诉他，孩子智力正常，除了骨龄落后、血中生长激素水平偏低外，没有其他异常。

“这是什么原因？”牛牛爸爸问医生。

医生没有回答，却仔细询问起牛牛出生后的生活、教育等情况来。

原来，牛牛爸爸长年不在家，妈妈是公司的推销员，也是一年到头难得在家。牛牛出生后不久，便寄养在乡下外婆家。现在，外婆快70岁了，身体又不好，带不了他。于是，前不久牛牛被父母接回自己家中，随后又送幼儿园全托。由于关系没理顺，接二连三地调换班级，牛牛一直生活在陌生环境中。

医生听罢，略为沉思一会，告诉牛牛爸爸，孩子长得慢看来是长期缺少关爱的缘故。

“我们牛牛不愁吃，不愁穿，连玩具都是我从国外带回来的高档洋货，怎么能说‘没人关爱’？”牛牛爸爸不承认，也不理解。

医生告诉他，这里所说的关爱主要指心理爱抚与感情交流，并非仅限于吃、喝、穿、玩等物质条件。

牛牛爸爸一拍脑袋，说：“知道了。你说的‘关爱’，我想无非就是抱抱、哄哄、唱唱催眠曲之类。这些我们做的是太少了。我们夫妇因为生计忙不过来；外婆那么大年纪力不从心；幼儿园那个年轻的保育员，我看她也顾不过来那么多孩子，再说也难以很快弄清咱们孩子的个性和喜好。不过，孩子少抱、少哄，怎么会长不高呢？”

医生说：“你对关爱的理解还不够全面，它的作用可小



看不得。人的脑中有一个控制情感的神经网络。脑垂体根据神经网络传导过来的各种信息，分泌与身体长高有重要关系的生长激素。美国科学家曾经以幼鼠做实验，发现母鼠离开幼鼠45分钟后，幼鼠体内的生长激素和某种主要酶的分泌量就锐减。一旦母鼠返窝，幼鼠体内这些物质的水平随即恢复正常。多次追踪观察后发现，母鼠离窝停止舔崽是导致幼鼠这种生理变化的唯一原因。若改用湿毛笔人为地擦拭幼鼠，也能起到“母鼠舔崽”的作用。由此推知，在人类幼体的生长发育过程中，除了需要良好的生活物质条件外，心理和情感方面的关爱具有十分重要的促进作用。”

“你说的有道理，”牛牛爸爸说，“不过，像牛牛这么小的年纪，更小的甚至连撒尿都不能自己控制，他们能懂什么道理？跟他们有多少话好说？交流感情太难，不如等他们大些再说。”

“如果这样认为，那你就错了。”医生严肃而认真地告诉牛牛爸爸，“婴儿出生一个月便会对妈妈笑，这说明孩子已具有‘对话’能力。3岁以前是孩子接受教育的‘敏感期’或‘最佳期’。如在这一时期受到不良生活环境的刺激，或者缺乏父爱或母爱，其心理将受到创伤，使体内生长激素分泌功能低下，除造成情感抑郁外，还可影响生长激素分泌，导致生长发育迟缓，身材矮小，性发育滞后。医学上认为，当孩子身高矮于同种族、同年龄、同性别正常儿童两个标准差时，称为身材矮小，即侏儒。精神、心理方面引起的，称为失爱型侏儒、情感剥夺型侏儒或社会心理型侏儒。其内分泌检查完全类似因疾病引起的生长激素缺乏症。但这些孩子一旦重



新得到感情上的呵护，则其生长激素水平就会恢复正常，生长也随之快速跟进。”

【分析】

与医生的交谈，给牛牛爸爸的震动很大。回家以后，牛牛爸爸和妻子及其他家人拟定了一份关爱计划，合理安排生活，保证孩子有足够的户外活动和学习时间，做到定量进餐，充足睡眠，以促进孩子生长发育。特别是在计划中写到了每天抽出一定的时间陪伴孩子，给他讲故事、陪他欣赏音乐和看电视，多用手抚摸孩子的头、背、颈、前臂、手掌等敏感部位，来用这些非语言方式与牛牛交流感情。

经过牛牛爸爸和牛牛妈妈及其他家人的共同关爱，牛牛的成长很快步入了正轨，成为一个喜欢吃饭、能够与其他小朋友一起玩耍的健康宝宝。

293

【案例】

这是一封由一位渴望母爱的女孩写给杂志社的倾诉信：

或许由于我是女孩，很小的时候，我就被妈妈送到矿上，同爸爸一起过上了“单身汉”的生活。我的童年不是在妈妈的怀抱中度过的，也不是在布娃娃和玩具的陪伴下走过的，而是在邻居的“百家饭”和漫长的等待中度过的。邻居们看我小，爸爸又忙，有什么好吃的总给我一份，而我只能在空洞的大屋子里等爸爸下班回来。所以现在，看到那些小朋友们欢快地度过童年，我心底仍带着丝丝妒意。



终于，妈妈搬来同我们一起住了，全家五口人也终于可以欢聚一堂。也许是相隔时间太长，也许是我太敏感，我总觉得妈妈对我似乎抱有很深的成见。我是女儿，我就得忍。后来我没能跨进高中的大门，无法再圆“大学梦”，只好进入中专就读。当初离家求学时，心中还涌有一丝安慰：终于可以走出家门了，不知空间的相隔能否加深母女间的感情。第一学期总是在泪水中进入梦乡，第一次离开家，第一次出远门，第一次一人在外生活……自己总是无法尽情欢笑，期待着家的温馨。然而放假回家后，我的心彻底凉了，母亲的态度依然如故，丝毫没有因为我一人在外生活而有所改变。我曾经几百次在梦中呼喊：“妈妈，女儿是否做错了什么”，然而没有人给我答案。

我已经很久没给家里写信了，因为我不知该说些什么！我原本就不善交际，现在我更彻底把自己封闭了起来，自己的母亲都如此对待我，让我怎么敢对别人产生出希望，有时我甚至怀疑起自己的身世，但我也知道这和身世没有关系。

这就是我，我感觉我的世界一片灰暗，我不知道该如何做才能使我妈妈展颜，才能使我走出这份失意……

【分析】

这个女学生因为被母亲冷落而惶惶不安，以至于怀疑起自己的身世。我们假设她的母亲是个“大忙人”、“要人”，但是她却因为没能给予孩子一份最基本的母爱而使孩子心理失衡，假如这位母亲认为她所做的一切都是为了孩子，那么她的这种行为恰恰“南辕北辙，离题万里”。



一个失职的母亲往往会引起家庭功能的失调，家庭成员的角色错乱，给孩子情感的发展带来种种障碍。

真心关爱自己孩子成长的父亲、母亲千万要注意，不要让自己的孩子患上“父（母）爱饥渴症”。

亲情永远是孩子成长的动力

以前《读者文摘》曾刊登过一篇罗伯特·凯尼的文章《妈妈的裙带》。说的是：男孩很小时，妈妈把他系在她围裙的裙带上说：“现在你不再会摔倒。”孩子一天天长大，他想离开母亲去看看窗外的阳光、树林和河流。“哦！妈妈，请解开裙带，让我出去吧！”但母亲说：“还不行，我的孩子，你还不够强壮。”孩子只好等着，看着母亲一边工作一边唱歌。慢慢的孩子又大了些，他被窗外明媚的春光、喧闹的河水、青色的山峦吸引，不管不顾的向外走去。这时裙带断了，“啊！妈妈的裙带真脆弱”，孩子欢笑着跑出门去，一截裙带还系在身上。男孩一直跑，为自由、新鲜的空气和清新的阳光欢欣鼓舞。他跑到一个悬崖的边缘，飞溅的瀑布迷乱了他的眼睛，他绊了一跤，摔下崖去。在他惊叫的时候，他被挂住了，是妈妈的裙带钩住了树根，“哦！妈妈的裙带是这么的坚固！”孩子借着带子爬上了岩石，然后继续坚定地走向世界。

亲情就像母亲的裙带，在我们小的时候，给我们依恋、安全与归属感。随着不断的成长，孩子们渐渐地有了自我意



识，有了自己独特的情绪体验，对生活与行为方式也有了自己的选择。当孩子把眼光投向外部世界、步履维艰地走向社会的时候，寻求与他人丰富的友情和认同新的生活模式或精神榜样看起来要比亲情更重要一些。其实，亲情依然留存在人类意识的底层，像心灵的摇篮，抚慰着孩子们疲惫的心。亲情是孩子们心理发展的原动力，三个最重要的自我要素是在亲情的呵护下形成：依恋体验，产生爱和被爱的能力；客体关系，获得依赖与独立并信任他人的能力；自我认同，协调自卑与自尊、创造与发展的能力。

有些时候，亲情也会给我们带来烦恼。“妈妈的裙带”太短，亲子之间易于相互羁绊，孩子与父母的脚步常常绊在一起，甚至摔倒，让孩子觉得自己是亲情的包袱；孩子面对未来，踌躇满志的时候，过于牢固的裙带会限制孩子社会化发展，让孩子们觉得亲情似乎在控制着他。有些时候，孩子们会把在外部世界体验到的不安、挫败、恐惧、敌意投射给父母，以为一切都是亲情惹的祸。其实，孩子们不知道，对亲情的愤怒是在磨砺自己的情绪能力，学习识别、体验、释放与管理这些情绪，人才能变得成熟。看看自然界，小老虎与兄弟姐妹、父母之间的打斗，你就知道那是在锻炼它自己求生的本领。

不管对孩子多么严厉的父母，内心都是因爱使然，恨也是爱的同义词。爱孩子爱得过分，把孩子纳入自我范畴，忘了彼此的边界，以为孩子的问题就是自己的问题，内心一刻也不能安宁。好的父母能够妥善地利用亲情这根裙带，该放长的时候放长，该松开的时候松开，容许孩子去创造他自己



崭新的未来。不过，让孩子离开自己，并不是一件很轻松的事，孩子与父母双方都会体验那种分离的痛苦。由于害怕这种痛苦，亲情会无意识的创造出隔离与误解。彼此对关系的愤怒越来越明显，冲突升级，分离就在不知不觉中完成。我们不得不承认许多内部的冲突都是非常有意义的，关系依恋越厉害的家庭，孩子与父母的冲突也就越激烈，不然分离永远不能实现，孩子也永远长不大。这里，我们要感激亲情的伟大，不管遭受到多少来自孩子的误解，当孩子需要的时候，亲情总是那么义无反顾。

许多孩子的问题是成长的问题，每个阶段会犯一些与年龄相关的错误。犯错是孩子们的权利！亲情有一个自然的倾向，就是父母不能容忍孩子犯错误，以为犯错误的孩子不是好孩子。其实，敢于犯错的孩子是很有希望的孩子，只能适应成功不能适应挫折的孩子反倒是没有出息的孩子。亲情还有另外一个倾向，就是父母以为孩子一定要严加管理，没有规矩不成方圆。其实孩子就像一棵小树，给他时间和空间，他自然会抽枝拔节，变为国家的栋梁。等待孩子长大是每一对父母都必须认真面对的事情。当然，我们也观察到有些亲情存在着伤害，孩子们在亲情的互动中伤痕累累。其实，很多早年来自亲情的心理创伤根源还是自己，心结总是通过自己慢慢的赋义来形成，我们把成长的烦恼归罪于父母，逃避本该属于自己的责任。如何来解释父母给予我们的压力、不信任与否定是很重要的，首先孩子要理解父母的动机；其次要知道否定的情绪只是亲情中一个小小的部分，亲情涵盖的内容有很多，不要因为一棵树而失去整个森林。有时候，孩



子们会依恋双亲中的一个，排斥另外一个，以为一个对自己好，一个对自己不好。其实，两种类型的关系存在都是很重要的，一个溺爱孩子，另一个就会变得苛求，这是均衡的要素。我们该感谢的不是那个溺爱孩子的人，而要感谢那个敢于苛求的人，因为在亲情中他同样失去很多东西，比如，共情、依恋需求、正面感激、积极情绪等。

亲情永远是孩子成长的动力。尽管在一些时候，亲子间互动会有这样或那样的矛盾，父母只要保持平和之心，再叛逆的孩子也会在亲情的抚慰下回归。同样，孩子们只要保持对父母的尊重之心，亲情间再激烈的冲突也会化于无形。但愿亲情随着时间慢慢沉积在孩子们的内心，让孩子们的心灵闪耀着人性的光辉。

在激烈竞争的现代社会，父亲在工作上投入的时间太多，而与孩子接触的机会似乎越来越少，“父爱饥渴症”远远比“母爱饥渴症”更成为孩子成长中的一个突出问题。对儿童社会化过程的研究表明，无论是男孩还是女孩，都需要与心智成熟而健全的男人有数千小时的接触交往。现在，男孩社会化的环境特别不好，他不能在一个健全的男人身边学习做男人，而只能长期接受女性化熏陶，其结果是缺少成熟的男性魅力。

心理学家甚至指出男孩的“父爱饥渴症”，即男孩到达青春期时，往往疏远甚至厌恶父亲，这种疏远和厌恶掺杂着得不到父爱的失望与凄苦。他盲目地去尝试种种可能补救的办法，包括抽烟、喝酒甚至性放纵或吸毒。渴望父爱，这是男孩最深层的心理需求。男孩与父亲在一起，能够培养对周围



世界的安全感和对个人前途的自信心。心理学家认为，父爱是帮助男孩走向健康之路的起点。

渴望父爱，这是男孩最深沉和迫切的心理需求。他渴望一位强健而富于幽默感的、粗犷而温和的、自信而又关爱的、智慧又谦逊的男人在他身边，向他注入真正的“男人气”。男孩需要每天数小时而不是几分钟与父亲待在一起，从而培养对周围世界的安全感与自信心；男孩在与父亲嬉戏玩耍之中，学会欢笑、豁达、乐观。总之，他从一个男人那里学会做男人。

一项针对哈尔滨市 855 名学生做的调查表明，不良教养方式对孩子的心理健康危害最大，父亲嗜好多、脾气急躁和家庭不和，都易导致孩子患上“心病”。在这项调查中，有 182 人被检查出存在心理问题，占 21.29%。这些心理问题主要表现为人际关系敏感、焦虑、抑郁和恐惧等 10 种。主持这项研究的哈尔滨医科大学医学心理学教授王丽敏说，不良家庭因素对孩子心理产生的负面影响不容忽视，特别是父亲对孩子的成长影响重大。比如，常被父亲拒绝和否认的孩子，易产生焦虑情绪。调查同时显示，父亲暴躁的孩子心理问题发生率为 32.17%。

在本次调查中，父亲嗜好多的孩子发生恐惧、焦虑和偏执问题的可能性分别是父亲无嗜好孩子的 4.14、2.68 和 2.66 倍。王丽敏解释说，多嗜好的父亲容易沉溺于嗜好中，无暇照顾和关心孩子的日常生活，也没有时间与孩子交流感情，使其在成长中获得的父爱不足，父爱、母爱不均衡导致孩子易产生心理行为问题。



广东省心理咨询专业委员会副主任委员袁荣亲指出，不少家庭都有意无意地划分父母的分工职能，即父亲“主外”，母亲“主内”。不少为人父者，常年外出打工或“忙生意”，他们不仅平常很少关心、过问孩子的事，就是逢年过节，在家也不注意和孩子沟通，这类把教育子女的责任一股脑儿推到母亲或者家里老人身上从而使孩子缺少父爱的家庭，对孩子的健康成长是很不利的。缺少父爱的家庭，极易对孩子成长过程中的人际关系和人格发展带来消极影响。一般来说，这类家庭的儿童情感脆弱，性格怯懦、内向，缺乏社会交往能力，不容易应付周围多变的环境，他们的学习、生活和个性发展会受到影响。

美国宾州大学父亲与家庭中心主任维薇·盖茨敦博士说道：“即使父亲不在场，孩子也能感到一个对他们很投入的父亲的影响。”下面是父亲最具影响的9个方面：

(1) 父亲与母亲不一样，男人与孩子的交流方式有明显的特点，耶鲁大学医疗系的心理医生盖尔·普鲁爱特博士这么认为：“把父亲与孩子的交流说成是一种秘密纽带可能太过分了一些，但是父亲与孩子之间的确有一种特殊的纽带，妈妈可能会感到父亲与劳动保护的事无关，但孩子会想到父亲。”

有时候反而是小孩子会提醒母亲，他喜欢与爸爸的交往。居住在加州的阿历克赛·维力基说：“我5岁的女儿凯瑟琳有时会把拇指放到嘴里吸吮”，而我就会把她的手拿下来，我妻子见到这情景则会骂她，因此凯瑟琳告诉我妻子：“我更喜欢爸爸的办法，不喜欢你的脾气。”

(2) 父亲更有生气。父亲在抱孩子或安抚孩子之前，往往



会先做一些其他动作，像呵小肚皮的痒痒，把孩子举到空中，在孩子的额头上敲几下等等，孩子在很早的阶段就能接受到这些信息，根据普鲁爱特的说法，孩子在8个星期的时候，已经能够分辨出来走近的是男人还是女人了，当婴儿期望父亲把他抱起来时，他会弓起背，张大眼睛，呼吸与心跳也会由于对即将到来的令人兴奋的期望而加快，父亲就像我们给予孩子的那些色彩鲜艳的、发出很响声音的玩具，作用是刺激孩子们的视力、听力与身体反应，只不过父亲这个玩具是超大型的，这些身体的刺激对孩子的脑力发展至关重要。

(3) 父亲给予孩子更大的帮助。在鼓励孩子接受挑战或者尝试新的经验方面，父亲对孩子的期望比母亲要高。“母亲常常过早地给孩子以援手，或者帮助孩子克服某一个障碍。”普鲁爱特说，“而父亲会鼓励孩子面对挫折，他们会说，起来，你能行，安慰一下孩子，然后再说让他尝试。”

(4) 父亲使用的语言更复杂。男人较富挑战性的倾向同样延伸到语言方面，一项研究父母如何对学龄前儿童说话的调查发现，虽然男人与女人在和孩子说话的时候语言都经过了简化，但是男人还是倾向于使用大字眼来扩展孩子的语言能力，而语言能力是智力的基石。

(5) 父亲更强调纪律。“男人能够不动声色地执行纪律。”宾州州立大学人类发展系教授杰·贝尔斯基说，“大多数男人都能坚持他们的要求，不让步、不退步，比方说，要求孩子到房间里去睡觉时，他们对孩子的感情不会影响他们的决定。”一些研究结果证实父亲不像母亲那样纵容孩子。

(6) 父亲为孩子进入真实世界作准备。男人会带着孩子



爬到山顶，让他们看到自己的领地，并对他们解释如何面对人生。父亲常常是教会孩子各种技能的老师，包括如何拿勺子吃东西，或者如何用锤子敲钉子，父亲可能会说：“如果你将来还这么干的话，你会找不到工作的。”或者“别人会把你当傻瓜的。”

(7) 父亲帮助孩子了解男人的世界。母亲对男人当然有自己的看法，但是她无法展示男人到底是个什么样子，如果孩子没有父亲，那孩子就无法从其他人那儿获得这个独特的角度。

在孩子的眼中，父亲的角色使他们感到安全与安宁，维力基说道：“如果有什么东西需要修理，孩子们总是来找我，有时他们的母亲知道怎么动手，但他们总是等到我这个做父亲的下班回家以后再做。那种知道事情搞糟以后总有一个人在那儿兜着的感觉一定不错。”

(8) 父亲支持母亲。最新研究中的一个重要概念是父亲可以通过帮助母亲来间接地影响孩子，“婚姻是一个善于如何做母亲与如何做父亲的支持系统，”贝尔斯基说。如果你有一个心理健康、关心家庭的父亲，母亲给予孩子的就会更多，这不单单是因为父亲分担了家务，更重要的是因为他关心母亲，欣赏母亲所做的一切，而且给予了母亲她所需要的情感能量。

(9) 父亲铸造孩子的成功。总的说来，父亲与孩子交往的方式对于孩子将来处理各种关系和如何面对社会有着明显的影响，学龄前儿童通过与父亲一起游戏能学会很重要的社交技巧，研究发现，与父亲保持良好关系的学龄前儿童更愿意与别人分享他们的东西，这意味着他们能够和小伙伴们更



好地相处。

在学校里，这些孩子在学业、体育、社会活动方面比没有父亲的孩子与没有父亲关心的孩子更成功，自尊心也更强；长大成人后，他们更能够容忍，更愿意理解他人，在社会与道德方面更成熟，更容易有长期的成功的婚姻与亲密的朋友关系来支撑他们。另一方面，父亲角色的缺席是和行为偏差、未婚先孕、离婚连在一起的。

综上所述，父亲的角色是一个团队中不可分割的组成部分，这个团队的成员具有共同的目标，但是采取不同的工作方式，“孩子看到不同的角度是件好事，有些人以为，父亲应该像母亲一样，这是错误的。”父亲与家庭中心的盖茨敦博士这样说道，“父亲与母亲对家庭的贡献各有千秋，搞好家庭需要两个人的合作。”

17 性好奇





【案例】

郑芸芸是杭州某小学六年级某班的女生。这几天，她心情糟透了，说有些男生总是一有机会就“欺负”她。

问是怎么“欺负”的，女孩哭着告诉妈妈：“他们把手伸到我衣服里面了……”

作为母亲，周女士先是一愣，继而火冒三丈：“真是无法无天，太没教养了！”

“她只是长得有点像大人了，这总不是她的错吧？”对于女儿，周女士用词十分谨慎。在女儿面前，她更不愿直白地说什么。

现在的芸芸，怕上学，怕见到那些伸向她的“魔爪”。

怕上学的，不仅仅是芸芸一个，据说，男生“偷袭”女生这种现象在他们学校五、六年级中普遍存在。

某媒体记者以学生家长的名义走进了这所小学。

中午11:10，下课铃声响起。该吃中饭了。

记者随机找了六七个女孩子：“最近，有男生‘欺负’你们吗？”

她们先是一惊，而后相互眨眨眼，低下头，红着脸笑了。

“有。他们很坏的，老是喜欢抱我们。”蒋菲开了个头，其他女孩子就跟着叽叽喳喳说了起来。

据说，男生“欺负”女生最早从去年开始，是一个叫阿明的男孩子领的头。阿明比她们低一个年级，家庭环境不太好：父亲嗜赌经常进监狱，母亲常常搓麻将不管孩子。所以，阿明过早就沾染了一些社会恶习，在学校里经常有些出格的举动。



开始，见阿明“偷袭”女孩子，其他男生会一个劲地笑、起哄。渐渐地，其他男生也纷纷效仿阿明，经常从背后突然抱起女孩子，女孩子“哇哇”叫得越凶他们越得意。

多数女生在遭遇男生骚扰时唯有逃跑。“还有其他办法可以对付他们吗？”蒋菲害羞地笑笑，摇摇头。

“她们太懦弱了。”六年级某班的班长郑晴毫不客气地说。上学期，她跟班里个头最大的男生打了一架。原因是这个男孩对她动手动脚。

在老师和同学的眼里，郑晴一直是个乖女孩。那天，她死死拽住“偷袭”她的男生，并狠狠地用指甲在对方的脸颊上划下一道道印痕。当时，同学和老师都看呆了。

直到现在，郑晴还为自己那天的举动而自豪，因为从那以后，再也没有哪个男生敢动她一根毫毛了。

六年级某班的副班主任郑老师承认，最近一段时间来，尤其从6月初开始，该校高年级男生“偷抱”、“乱摸”女生的行为时有发生。

“我们在这方面（性知识教育）确实做得不够。”郑老师坦言，自己和班主任都是男性，在发生这种事情后一般不找女生谈，因为有些话很难说出口。

他们都是找来“欺负”女生的男生，一一谈心，情节严重的进行批评教育。

郑老师说，男生有时会直接问“性”，但作为老师，他们也感到很难为情，只好装作不懂。

在和郑老师结束谈话后，校方负责德育的领导张书记找到记者。



他说，现在该校六年级一学期才上一堂生理卫生课，看来显然不够。

“青春期教育应该提前。”张书记补充说，这个问题要引起整个社会的关注，如何正确处理，恐怕学校和家长双方都要负起责任。

该区教育局陈老师对此表示：对性的问题，有时，越是遮遮掩掩，就越会激发孩子的好奇心。

据悉，目前该区很多小学在高年级段都已开了生理卫生课，规定由专门老师授课。内容一般包括“如何珍惜生命，爱自己”、“如何学会爱别人”、“如何看待追星一族”等。

【分析】

对上述现象，浙江医学院第一附属医院精神卫生科主任、浙江省性学会秘书长许毅谈了自己看法：正视小学生的“性好奇”行为背后隐藏的动因和潜在危机。

在小学里男生摸女生的行为不能被定义为“性骚扰”。因为“性骚扰”的实质是，必须具备明显的“性意识”。但這些孩子没有，他们更多是出于性好奇。

对于“性”，孩子们不了解但好奇，且没有合适的途径去获悉，一旦在别人带动下，自然就会一哄而上。

在这背后隐藏着性教育危机。而性教育，不仅只是教给孩子什么是男性生殖器、什么是女性生殖器，除了性生理外，还包括性心理、性伦理、性社会、性的自我保护等。

遗憾的是很多家长和老师本身也没受过真正的性教育，对于学生的性问题，他们更多的是回避。这不能不说是一种



教育的悲哀。中国的性教育现状是：科学教育躲在了社会教育的后面。

性教育首先是我们父母的责任，但很多父母自身也不懂。所以，学校不能推卸这方面的责任。

学校现在要做的，不仅仅是简单地批评，而应该正视性教育问题，要用平和、科学的态度，公开地把性知识传授给他们。只有这样，才能纠正孩子的行为。否则，会对孩子的未来产生严重影响。

【案例】

未满 16 周岁的小昭是个朴实的农村学生，对异性的好奇使他充满了性幻想，刚上高一的他在 2003 年 8 月 24 日凌晨跟踪上厕所的同年级女生小晶，在校园的僻静处将其掐死并奸尸，最后弃尸荒野。警方于 27 日深夜破获此案。

面对记者的询问，小昭叙述了作案的经过和心理活动。

我家在松原市长岭县，是一个农民家庭。上初三时，一些男同学总是议论女生，他们还兴致勃勃地谈论在黄色录像、黄色书籍里看到的男女之间的性行为，我也觉得很有趣，越来越喜欢想那方面的事情，有时我甚至会产生亲身体验那种事的想法。

上高中后，我们四中学生都住校，我路过女生宿舍的时候总想看看女生的身体是什么样子。8 月 24 日凌晨 1 点多，我去室外上厕所，回来时路过女生宿舍，这时我抑制不住自己的欲望，走到一间宿舍门口，想偷偷进去看看、摸摸女生的身体。但女生宿舍都锁着门，正巧旁边一间宿舍门开了，



一个女孩出来上厕所，我就跟在她后面，想看她上厕所。我没有进厕所，在门口等她出来，一边等一边想，干脆拿她作为性行为的对象吧！那个女孩一出来，看见我吓得叫了一声，我怕事情败露就掐住她的脖子，把她掐昏了过去。之后我把她拖到学校大院的树林里，又怕她醒来叫喊，就一狠心把她掐死了。我选了一处空地实施我渴望已久的欲望，但几分钟后我突然觉得这事并没有想象中那么好，同时也有点心虚，就停止了行动。我把她的衣服扔出学校墙外，将尸体弄到离学校300米远的玉米地旁，扔进沟里又盖上一些蒿草。一切结束后，我回到学校，再次来到女生宿舍，那个女生出来时没有插门，我想进去看看女生睡觉，但听到屋里有人说话，我就没进去。

“第二天，学校发现了她的尸体并报案，许多警察来学校调查，我心怀侥幸，认为他们不一定怀疑到我。后来我怕被调查出来，把作案时穿的鞋扔了，26日深夜又离开学校回到初中老师家，但还是被抓了。”

当记者问小昭现在的感想时，他说感到对不起父母的培养，也毁了自己的前途，这一切都是一念之差。记者问他想没想过一个女孩子美好的生命在他的罪恶欲望下毁灭了，该如何面对死者父母时，小昭低下头无言以对，现在他还不知道被他摧残的女儿的姓名，但他的罪过已经无法弥补……

记者在看守所见到了小昭的父亲，老人对儿子犯下的令人发指的罪行仍不敢相信。他对记者说，小昭的哥哥姐姐都是大学生，小昭的学习成绩也不错，而且很听话，从不惹事，家里希望他也能成才。当小昭进入青春期时，父亲曾暗示过



他身体发育是正常的，要把精力放在学习上，不要想女孩子，但他偏偏在这个问题上犯下大错！

【分析】

因为性心理扭曲，小昭走上了极端——为了满足自己性好奇心理，残害了一个花季少女，同时自己也成为性教育缺失的受害者。如果在性教育方面，有人对小昭加以及时、正确和科学的引导，悲剧也许根本就不会发生。小昭的案件虽然只是由于性好奇而走向犯罪道路的个例，但却向社会提出警示：对青少年进行性教育已是当务之急。

【案例】

前不久，一位教师收到一位女中学生的来信。该女生在信中写道：

我是一名高二女学生，近来发现自己很喜欢和男生尤其是学习好、能力强的男生待在一起，看小说、看电影也喜欢看那些同爱情有关的。说句不好意思的话，有一天趁大人不在家，我还偷偷把爸爸锁在书柜里的《性医学》一书拿出来看！而且，看杂志也喜欢拣那些与爱情和性生活有关的文章看，这在过去是从未发生过的事情。我很担心自己是否变坏了，也不知道这种心理是否健康，但我却有点害怕：一怕精力分散影响学习；二怕父母和老师发觉后批评指责我；三怕闹出自己意料不到的傻事来。老师，您说我这种心理变化是否正常，是否每个女孩子都有过这种心理，我该怎样对待呢？



【分析】

像上面这位高中女孩的这种心理变化，我们可称之为“性好奇”心理，大多数同龄女孩都会有，只是程度有所不同，或者有的女孩没有或不好意思说出来罢了。

“性好奇”心理是青春期的性发育必然带来的心理现象。生理知识告诉我们，多数女孩子在12岁左右开始发育，到十四五岁进入发育高峰。随着第一次月经来潮，乳房开始隆起，臀部逐渐变宽，皮下脂肪日益丰满，腋毛、阴毛也相继出现，原来的黄毛丫头摇身一变成了亭亭玉立的大姑娘。这就预示着人生列车驶入了新的重要一站——青春期。青春期的到来，必然引起心理上的一系列变化，其中一个突出变化就是“性好奇”心理的出现。“性好奇”心理主要表现在以下几个方面：

(1) 喜欢接近异性。青春期的性心理的发展，一般经过两个阶段：先是疏远异性期。由于性意识的觉醒，男女之间的明显差异造成多数青少年对异性的陌生感与畏惧感，从而引起对异性的疏远。接着是接近异性期。随着性的进一步发育、性意识的进一步增强，两性间差别的进一步明显使原先对异性的陌生感与畏惧感渐渐消失，这时，男女青年都表现出一种喜欢接近、了解异性的倾向。处于这一阶段的女孩子开始注意自己的仪容，注意自己在异性面前的举止。有时候，她们还会在异性面前感到莫名其妙的局促感和紧张感。她们似乎更爱美了，而且开始修饰自己的外表，以便使自己更有魅力，犹如一只只美丽的花孔雀，不时地炫耀自己的羽毛，以期引起异性的注意。她们对男孩子也开始表现出特殊的兴趣，



被男孩子的阳刚之气所征服，而且往往会对某个特别优秀的男孩子产生内心的偏爱，从而为最后进入两性恋爱期做好了心理上的准备。

(2) 对性知识发生兴趣。在青春期内生理发育之前，女孩子身上的一切同男孩子差别不大，两性的区别及对异性的了解，很难引起她们的兴趣。进入青春期以后，随着性机能的逐步成熟，女孩子开始出现明显的女性特征，对自己和异性身上所发生的一切，油然而产生一种探底求蕴的兴趣，这是十分自然的。但是，这种正常的好奇心在绝大多数青年身上往往用隐蔽、曲折的形式表现出来，而不好意思公开探求，就像上述案例中的女孩对《性医学》一书有兴趣，却要背着父母偷看一样。

(3) 具有性欲望和性冲动。喜欢看有关描写爱情的小说、电影，就是这种欲望的表现，这也可以解释为什么在女中学生中会出现“琼瑶热”。对性知识发生兴趣，喜欢同异性接近，也都同这种欲望有关。欲望强烈时，有人还会不由自主地发生自慰现象（即手淫）。

总之，女中学生正值花季妙龄，对异性、对性知识和男女情爱描写，表现出好奇与兴趣是十分正常的，并不是说明自己变坏了。然而，笔者在此需要说明的是，万事都有“度”，过了“度”，就不好了，就可能会出现女孩子们所担心害怕的种种情况。为此，提出 5 条建议供正值花季年华的女孩子们参考：

(1) 对性的知识可以探求，但应把它当作一门科学，不要抱着庸俗的不健康的动机去追求。对性知识有个一般的了



解就可以了，在这上面花很多时间是没有必要的。

(2) 接近男同学要公开、大方。中学生年龄还小，身体发育尚不成熟，正处于长身体、学知识的时候，不可以过早地萌发恋爱的思想。《中学生守则》规定中学生不准谈恋爱，这既是为了保证同学们能集中精力学习，也是为了避免不应有的早恋悲剧。男女同学交往应公开、坦率，尤其不应变成偷偷摸摸的谈情说爱。

(3) 避免性的挑逗。健康的书刊、电视、电影、戏剧等，应该看，这有利于陶冶身心；低级庸俗、不健康的读物，则坚决不看，尤其是现在的黄色书刊、录像泛滥，更应该提高警惕，克制这方面的好奇心。因为挑逗性的读物十分有害，它刺激性欲，使意志力薄弱的青年不能自制，损害身心健康。

(4) 培养强烈的学业心、事业心。中学生的主要任务是读书学习、掌握知识，为将来参加工作做好准备。中学生的心思一旦集中到这个焦点上，其他事情就很难分散其精力，对性欲望、性冲动、性杂念的克制，也就成为自觉的要求。

(5) 向父母公开。不少青少年对性的好奇心，不愿让父母知道，这并不好。从父母这一边来说，理应主动关心青春期的子女，对他们进行及时正确的性教育；但从子女这一边来说，也不应瞒着父母，有关性的知识、性的疑问，应主动向父母请教，多听听他们的意见。



哪个少年不善钟情，哪个少女不善怀春？

男孩子进入青春期后，对性产生了兴趣。不仅想知道自身的变化是怎么回事，还想探索女孩子的身体变化状况。

目前，青春期发生的年龄不断提前，平均每 30 年提前 1 岁，目前平均年龄为 13 岁，早的 10~11 岁就开始了。青春期提早的原因很多，包括气候变暖、生活水平提高和营养状况不断改善等。这一阶段男孩的第二性征开始发育：睾丸、阴茎开始增长和精子生成，出现首次射精。出于对身体变化的好奇和神秘感，少男少女们开始关注有关性方面的事情，渴望得到性知识，并且对异性身体变化也产生兴趣。这是性生理发育的必然产物，也是正常的、合理的。它有助于破除性神秘感，掌握科学的性知识，促进生理发育和心理健康，对人的一生都会产生深远影响。然而由于人口爆炸问题的威胁，由于青少年对求学的迫切要求，加上现代形形色色的娱乐活动，人们普遍把婚龄向后推迟，所以，从性生理成熟到结婚这一时间段就拉长了，少则 10 年，多则十几年。那么，如何对待性生理成熟后萌发的性好奇心理呢？这是社会和家长、孩子不得不面对的一个最现实问题。

在我国，性教育曾经一直是个禁区，改革开放之后才打开了这扇门，但还是羞羞答答、扭扭捏捏的，回避实质性问题。由于课本和学校都不敢理直气壮地讲性教育（许多学校



在上青春期教育课时把最核心的课作为自学内容而有意避开不讲),越发使孩子们觉得性是个神秘、见不得人的事,结果你越是遮遮掩掩,他们就越要弄个明白,所以,他们总要想方设法了解大人对他们保密的那部分内容。遗憾的是正规的途径太有限了,顶多是到书店里偷偷翻阅一下“妇产科”等医学书籍,还得四处看看有没有熟人或同学,就像做贼一样心虚。再就是到书摊上乱翻一气,弄个一知半解,既不能买书回家看,也不能拿到学校里看。主要的途径是同龄人之间的议论和闲侃,据调查,这是青少年性知识的主要来源。

如果孩子们不从正确的途径获得性知识,就只能从不正规的途径获得以讹传讹的错误信息。倒不如由学校或家长大大方方地把科学的性知识告诉他们,讲个明白,彻底消除这种神秘感。有人认为性教育可能起到火上浇油的作用,其实不然。性教育可以使孩子们用科学的知识武装自己去防范不健康思想和行为的侵蚀,因为性教育并不单纯是性知识的教育,它还包括许多内容。性教育实际上是爱的教育,它将教会孩子们什么是爱,如何去爱,如何做人,如何处理人际关系,如何保护自己,如何爱护尊重他人,它寓性道德教育于性知识教育之中。只有有了科学的性知识,才能更好地用性道德准则来约束自己。

随着性生理成熟的到来,青少年的性意识开始觉醒和萌发,惊喜、紧张、不安、惊慌失措……其主要表现可以分为以下几个方面:

(1) 对性知识发生浓厚兴趣。大人和社会的封闭反而激起他们的逆反心理,正常途径得不到的性知识,青少年便会



通过非正式途径去获得。而科学的性教育应像预防针，可以增强他们的免疫力和抵抗力。

(2) 喜欢接近异性。歌德说：“哪个少年不善钟情，哪个少女不善怀春？”在性激素作用下青少年产生这种向往或爱慕异性的心理是合情合理的，是性心理发育的体现。可惜由于他们的性心理远远不如性生理那么成熟，因此出现二者相差甚远的状况。这就造成他们不能妥善处理这一阶段的心理变化，有人说青少年最容易早恋，大喊中学生有一半都早恋，实际上他们这时的心理状况并非恋爱，而仅局限在一般的向往和爱慕，根本与恋爱无关。比如少男少女的追星现象就反映了这种心态，某男明星潇洒大方，立即成为无数少女心中的白马王子，至于感情的投入则几乎为零。他们追的只是某种形式或外在的表现，要是真的发生了什么感情的投入，他们会变得神秘兮兮的，生怕别人窥视到他们的内心世界，他们绝不会像在音乐会上那样大喊：“我爱你！”

由于这时有了与异性接触的冲动，而且具有十分不稳定的特点，忽而热血沸腾，恨不得一下子投入对方的怀抱，忽而发起脾气，发誓再也不见他了。因此容易出现过分的冲动，使理智让位于冲动，不能控制自己的情感和行为，难免做出傻事。由于他们不善于驾驭感情，不能用伦理道德约束自己，冲动使他们带上有色眼镜，不能冷静地分析人和事，往往一失足成千古恨。所以在年龄尚小、社会经验缺乏、心理远不成熟的情况下，千万不要谈什么感情上的事。这时绝不宜进入卿卿我我的二人世界，只能保持与异性的广泛交往和正常的友谊。



(3) 具有性欲望和性冲动。这是由性成熟后性激素水平迅速升高所主宰的，然而，人是理性的动物，人的本能冲动可以受大脑的理性控制，不让它像洪水一样四处泛滥。只要青少年的生理发育正常，到了这一年龄就会产生性欲，即对性感兴趣，这包括爱看言情小说、做有性内容的梦、出现性的幻想和憧憬，性欲强烈时还会发生手淫的自慰现象，这都是顺理成章、天经地义的事。其实这是每个人都必然经历的发育阶段，可是有些成年人忘了他们当初的所作所为，硬是要求孩子们按他们臆想的标准去做（当年他们也曾如此模范过），这就造成了严重的冲突。有人说代沟实际上是由于大人为孩子们设置了不可能实现的过高标准。因此，要承认青少年这时出现的性冲动是合理的，只不过要引导他们正确对待和处理这些问题。既不能把性欲望和性冲动看作是思想不健康或低级下流的事，从而自责或产生内疚感；也不能让欲望控制自己，突破性道德和性文明的约束，模仿西方的性自由和性解放，从而出现性病感染、未婚先孕等不文明的恶果，使自己的身心受到严重伤害。

因此，在接受科学的性教育的同时，应注意自觉抵制性挑逗、低级庸俗和不健康的读物，克服这方面的好奇心，有时一本手抄本可以打倒一大片，就是因为好奇心所致。就像吸毒一样，开始时谁也没打算一辈子吸毒，或吸得倾家荡产，只不过出于好奇，谁知抽上一口就再也摆脱不了了。看黄色书刊和录像也是一样，有了第一次，自然就有第二、第三次，就很难控制住自己了。毅力对青少年的健康成长非常重要，青少年成长过程实际上也是不断培养自己毅力的过程，该干



的坚决干下去，不该干的坚决不干，没有一点儿毅力的人必将一事无成。

与此同时要培养强烈的事业心，青少年阶段正是长知识、长身体的时期，知识和身体都是将来干事业的本钱，所以把主要精力投入到学习和身体锻炼中，搞好自己的文化和身体素质至关重要。这样就可以在很大程度上集中精力，克制自己的性冲动，不沉溺于色情。

遇到身体变化和发育方面的问题时要多向父母或老师求教，也可向热线电话、咨询部门求教，及早找到一个科学的答案，千万不要憋在心里。例如有的青少年自认为自己的性器官发育有问题，整天萎靡不振，学习成绩下来了，身体也拖垮了，最后家长发现问题严重带他去检查，完全正常，从此才放下心，不过几年时间耽误了，身心健康也受到很大影响。当然，家长在遇到孩子提出这类性问题时要耐心解说，不要采取训斥或鄙视的态度，这样只会打击他们的积极性。

在火车车厢里，一个5岁的女儿突然问她爸爸：“什么是性犯罪？”做爸爸的被这突如其来的问题难住了。不过，他没有斥责孩子，而是从行李架上取下沉甸甸的提包，让女儿试着提一下。他问孩子：“让你把这个提包扛到站台上，能扛动吗？”孩子使劲地摇摇头：“包太重了，我扛不动。”

这时，他抚摸着孩子的头，耐心地解释道：“学知识和扛提包的道理是一样的。就像你还提不动这个包一样，你年龄还小，有些知识太复杂，现在还无法弄明白。所以，什么是性犯罪这个问题暂时让爸爸替你保存起来吧。等你长到能够理解这个问题的时候，爸爸再告诉你，你说好吗？”孩子满



意地点了点头。

这是一位美国父亲采用的迂回战术。他巧妙地拒绝了孩子暂时无法搞明白的问题，又不伤害孩子的好奇心。这种对于幼儿的性好奇、性迷惑的认真耐心的教育态度和灵活的教育方法，值得学习和借鉴。

事实上，儿童的性好奇远不止“我是怎样生下来的”、“为什么男孩有小鸡鸡，女孩没有”这样一两个问题。专家认为，性和与性有关联的性感觉，并非从青春期开始到更年期结束，而是在幼儿期就已开始，并持续到生命结束。因此，每个人在儿童时期即会逐步确立性别角色，并出现种种性好奇甚至性困惑。另外，近年来的心理咨询与临床实践表明，一些成年人的性心理障碍，大都与幼年时期未能受到良好的性教育有关。尤其是当家长对孩子的性好奇、性提问表现出强烈的愤怒时，孩子们受到的心理压力将会影响他未来的成长发育。这些都说明，正确而灵活地解答孩子的性好奇，无疑是一个至关重要的问题。

苏州市妇幼保健院的一项调查表明，近半数的家长认为很有必要对儿童进行性教育，但仍有为数不少的家长对此有疑惑，认为孩子年龄小，根本不懂性，没有必要进行教育。但在儿童性教育的场所上，72%的人以为应该是家庭、学校（幼儿园）、社会三者有机结合。在教育方法上虽有半数多一点的家长认为应正确回答，但仍有1/3以上的家长认为要善意哄骗。一些发达国家的儿童性教育，已经发展到主动性教育的高度，而我们，即使在被动性教育（即被动地解答儿童的性提问）方面，也显得进展缓慢。



极为重要的是，社会有关方面应当积极推进儿童性教育科学健康地发展，使之早日走出历史原因造成的盲区。尤其是要通过兴办各种家长或专题咨询，让家长在提高认识的同时，获得一种行之有效的教育方法，以正确而灵活的解答孩子的性提问和性好奇，要坚决杜绝那种用简单粗暴的态度呵斥孩子以“堵”住孩子嘴的做法。

日本儿童心理学家波多野勤子说过：“不论是男孩或女孩，在儿童时期，教育他们具有正确的性观念，是每一个父母的重要任务。”这一时期，只要使孩子了解生理变化是正常现象就可以了。至于详细内容，在孩子进入中学后，则由学校通过生理卫生和青春期教育等课程进行，不要越俎代庖。

对青春期的少男少女来说，最突出的问题莫过于“性”的困惑。由于体内性激素的急剧增长，孩子们感受到强烈的性压力，此时出现不同程度的性冲动、性表现，这并非“怪异”，在这个阶段确实特别需要成人的引导和帮助，以便顺利度过“危险期”。设在深圳市计划生育服务中心的深圳市青少年生殖健康咨询与救助中心自成立以来，接到了不少青春期少男少女的询问和求助，市计生服务中心主任、深圳市性医学专家陶林教授通过剖析他们接触到的案例，说明了家长在孩子性心理成长中所起到的重要作用。

一位高一的男孩找到陶教授，拿出了两个自己做的小手工。这是两张照片，乍一看是两张女明星照，没什么特别。可仔细一看，明星的上衣位置有一细长的刀痕，一翻开，里面“别有洞天”，是裸照。之所以这么花心思去做两张照片，主要是为了怕父母发现。这是一个内向的男孩，怕父母责怪，



从来不敢和女孩交往，可是他又有了性好奇和性幻想，而且还有频繁的手淫行为。由于受到传统的家庭教育，男孩对于自己的性幻想和手淫行为觉得很痛苦，他认为这是不道德的，人格很低贱。可是他又克服不了这种性冲动，于是常常后悔、自责。他问专家：“我是心理变态吗？”

陶林教授指出，在一些知识分子家庭，在严厉的家教下，父母把“性”看成是洪水猛兽，一味地回避和孩子谈性，有的对孩子与异性交往非常敏感。一些性格内向的孩子不敢暴露自己的真实想法，只能压抑自己，转而想象。他们中的一些孩子小时候喜欢收集有关性的东西，大了就可能发展成为“恋物癖”，只对女人的贴身物品感兴趣，对女性反而没有兴趣；还有一些孩子会具有强迫性倾向，长年的自我谴责，在成人后的性生活中得到的不是快乐，而是痛苦。

事实上，在信息爆炸的年代，孩子获取性知识的途径有很多，家长的回避不能从根本上解决问题。在“性”教育的问题上并没有尴尬而言。对于异性，青春期的孩子异常关心，心里有很多问题要寻求答案。这个时候家长一定要及时观察孩子的行为举止有无异常，并在适当的时间和孩子沟通，甚至帮助他们阅读一些优秀的性知识书籍，让他们正确了解青春期的性知识，建立正常的男女交际环境，让孩子的心理和生理正常发育。

“如果受了欺负我该向谁说？”在中心接到的热线中，有很多孩子提出了这样的问题。陶林教授指出，对于孩子的早期性保护教育极其重要，这点家长要重视。

国外有调查显示，性生活质量低下的成年女性中，有相



当一部分在年少时曾受过性骚扰或性侵犯，但由于当时不懂或是羞于启齿，并没有告诉大人帮助解决；或是有的告诉了，父母没有很好地解决。这种伤害在她们心里留下了阴影，对她们的性观念、性态度产生了消极负面的影响，有的甚至自此对男性产生仇恨，认为男性都是坏的。

据调查，在强奸案中，侵害对象主要是 25 岁以下的女性，而 14 岁以下的幼女亦占相当比例，所以教育孩子注意性保护已刻不容缓。家长应该让孩子明白什么是性侵犯和受到性侵犯该怎么办，使孩子懂得，自己的身体任何人都无权抚摸或伤害，受到侵犯应向可信赖的成年人和警察求助，以避免事情向更坏的方向发展。

有的专家也提出孩子注意性保护的几项措施，供家长参考：

324

(1) 孩子外出，应了解环境，尽量在安全路线行走，避开荒僻和陌生的地方。

(2) 晚上女孩外出时，应结伴而行。衣着不可过于暴露，不要过于打扮，切忌轻浮张扬。尤其是年幼女孩外出，家长一定要接送。

(3) 女孩外出要注意周围动静，不要和陌生人搭腔，如有人盯梢或纠缠，尽快向大庭广众之处靠近，必要时可呼叫。

(4) 女孩外出，随时与家长联系，未经家长许可，不可在别人家夜宿。

(5) 女孩应该避免单独和男性在宁静、封闭的环境中会面，尤其是到男性的家里去。

(6) 在外不可随便享用陌生人给的饮料或食品，谨防有麻醉药物；拒绝男性提供的色情影视录像和书刊图片，预防



其图谋不轨。

(7) 独自在家，注意关门，拒绝陌生人进屋。对自称是服务维修的人员，也告知他等家长回来再说。

(8) 受到了性侵害，要尽快告诉家长或报警，切不可因害羞、胆怯而延误时间、丧失证据，让疑犯逍遥法外。

18 “两面派”





【案例】

家长在家，初二学生小君就老实地待在房中；家长离开一会儿，她就开始挑家庭教师的“刺”，甚至为了看一会儿偶像剧用零花钱来“贿赂”家庭教师。对孩子的这种“两面派”做法，做家教的小严既同情又担忧。

小严称，小君父母对孩子管教极严，他们给孩子制定了暑假学习计划：早上6点半起床背英语，上下午各学习3个小时，一周七天天天如此。有时小君到客厅喝水时间久了，家长扫她一眼，她立即就躲回自己房中；打到家中找小君的电话，一律被母亲拒绝，小君与同学一起出游更是想都别想。

家长在家，14岁的小君表面显得很乖巧；爸妈外出，只要听到房门“砰”地被关上，小君便长长松了口气，打开电视、吃零食，这时小严要求她学习，小君便极不耐烦：“你拿了我家的钱，凭什么干涉我？”一个月的家教过去了，小严明显地感受到小君内心的抵触和愤恨在逐渐积累。

【分析】

造成小君“两面派”的原因在于繁重的假期学习生活。正如小严所说：“暑假里，每天要学6个小时，在我看来都挺累的，何况还是个初中生。”

小严告诉记者，她不少做家教的同学也遇到过类似信奉“打压式”教育的家庭。如果孩子太过压抑，甚至养成了“两面派”的个性，这不是背离了家长的教育初衷吗？请不要强迫孩子学习，多给他们一些自由的空间。



【案例】

冲进教室，小C抓起同学张明的书包就往地上摔。顿时，张明的课本、纸笔散了一地，橡皮、弹子球也从文具盒中跌落出来，滚到教室的各个角落。张明想找小C理论，小C凶巴巴地说：“你去找老师呀，就算你去告状，老师也不会相信你！”张明跑到老师跟前诉说了开头的一幕，班主任果然怎么也不相信。

原来，在老师面前，小C是个很乖的孩子，遵守纪律、尊敬师长、学习成绩也很好。可每当老师不在场时，小C总是摇身一变，成了“恶少”，顽皮捣蛋，专门欺负别人。而状告小C的张明，平时比较顽皮。凭着一贯的印象，老师觉得一定是张明欺负了小C。

【分析】

在校园里类似“两面派”的学生有不少。有的孩子在学校里很乖巧听话、乐于助人，可一回到家，却成了衣来伸手、饭来张口的“小皇帝”。有的孩子在家被家长管得太严格，处处受约束，一到了学校就成“小旋风”，让别的孩子望而生畏。

“两面派”的孩子其实掌握了老师、家长的心理。孩子按照老师、家长的喜好来表现自己，希望获得表扬。当孩子面对的对象改变了，孩子就把自己的另一面变本加厉地表现出来。儿童心理学研究表明，孩子最要不得的，就是从小“两面派”。当面一套，背后一套，“两面派”将影响到孩子健全人格的培养。学校和家庭如果能把孩子放在同一个位置上，



孩子“两面派”的现象会减少很多。

很多专家认为，小学生所谓的心理问题，根本不是病态。真正的心理问题，像焦虑症、忧郁症，绝大多数孩子要到初中以后才会有，小学生产生的心理问题，主要还是环境压力造成的，是大人促成的，是教育方式、方法的问题。要除孩子心头之病，还得从师长入手，从改变孩子周围环境入手。

【案例】

刚进入初中学习的小强最近一直非常生气，主要是对他们班的班长阿威有意见。阿威不论是学习成绩还是工作能力都不行，可是专门会迎合班主任，每天围着老师转，既像哈巴狗，又像跟屁虫。同学们都讨厌他，但奇怪的是，同学们越是讨厌他，班主任老师越是喜欢他。

小强不知道什么地方得罪了这位班长大人，居然被阿威“相中”做了目标。听知情的同学说，阿威把小强的许多事情添油加醋改编加工之后，向班主任老师打了小报告，说小强“不遵守学校纪律”、“不服从班里的领导”、“不积极参加班里的活动”等等。其中很多情节都是无中生有。使得班主任最近总是挑小强的毛病，在班会上也不点名地批评小强。小强下课追到办公室和班主任解释，可班主任根本不听小强的解释。小强觉得很委屈。

小强很想找几个人把班长揍一顿，或者当着全班同学大骂他一顿，要不也给他写一些匿名信到处散发。



【分析】

“人生中不如意事常八九”，世界上没有一人是万事如意、一帆风顺的。案例中的小强遭遇到了不公平的对待，可能是他有生以来遭遇到的第一次挫折。如何面对别人的不公平对待，是需要社会的课堂上学习的一门人生必修课。

小强找老师辩解，想通过合法的渠道解决问题，可是又不能解决问题，于是小强就想到用自己的办法（打架、骂人、写匿名信）来“伸张正义”。其实，这是十分不明智的，那样做只会把自己和班长、班主任之间的矛盾激化，把小的问题扩大化，造成混乱的局面。那时不仅小强的生活不再平静，而且有关部门处理这些问题时主要不会考虑你做事的前因，只会考虑问题的性质和危害，不管怎样人们都不会赞同用阴谋和暴力手段来解决问题，因为这样会把本来有理的事情搞成没理了，那是不文明的选择，也是无能的表现。

社会生活是非常复杂的，不可能每一个人、每一件事情都符合书本上的道理和心目中的正义，老师也不可能对每件事情的决定都是对的。既然客观环境近期不大可能改变，正当和非正当的途径都不能够采纳，那么小强就应该从改变自身的认知开始，因为现在能改变的只有自己主观的认知。否则，受到伤害的只能是自己的身心健康，影响最大的只能是自己的学习和发展。

面对挫折和痛苦，小强可以采用下列这些积极的应付方式：

(1) 寻求广泛支持，向亲近的人倾诉和寻求帮助。比如，“使自己的感情有所外露”、“接受别人的同情和理解”、“告



诉别人自己的感受”、“与他人交谈以了解更多有关这一问题的信息”、“与能帮助自己的人交谈解决问题的办法”、“向我所尊重的亲戚和朋友讨教”。这些做法可以缓解自己的压力，寻求心理上的支持，并可能从他人那里得到更好的解决问题的办法。

(2) 转移自己的注意力。就是把自己的精力从难以解决的问题上移开。可以“重新认识生活中的重要事情”，“从困境中看到希望，看到更重要的事情需要自己去做”，“鼓励自己去做一些积极的有创造性的现实活动”，比如：制定课程的学习目标、积极参加课外活动、增加与其他同学的交往等等。

(3) 可以用一些“幽默”的态度和方式来平衡自己的心理。比如，可以设想：世界上万事万物都要生存和发展，没有正当的手段去赢得自己的目标，那么只好采取一些不正当的手段。就说班长阿威吧，“他无能无才，好不容易当了一个班长的‘官’，如果没有一些阿谀奉承、造谣生事的本领，让他怎么积极‘统治’班级呢？”

(4) 可以将挫折“升华”为人生的动力。挫折可以使人成熟，磨难造就英才。很多在世界上有大作为、对人类有大贡献的人，早期的经历都是十分坎坷的，不要被眼前的困难吓倒，因为“夜再黑，也有天亮的时候”。把那些给自己不断制造麻烦的人们，当作命运给自己安排的反面教员，在他们的“教育”下将会学到很多书本上没有的人生道理。

【案例】

王欣同学是某中学高二的一名男生，付文是他的同班同



学、非常要好的朋友。今年五月，在学校隆重举行的五四青年节表彰大会上，付文被评为“优秀共青团员”。王欣很为付文高兴。

在班级里，付文同学确实做得不错。他学习上刻苦努力、成绩名列前茅，能够尊敬老师、关心和帮助同学。他还经常参加学校组织的青年志愿者的学雷锋活动，去学校附近的一所老年公寓帮助那里的老年人搞卫生，陪老年人看书读报。

但是，大家看到的只是表面现象，并不了解他的内心。有一次，王欣到付文家去玩，聊天时王欣问付文怎样才能像他一样做得那么优秀时，付文一反往日在学校时的正经相，神秘地笑着说：“你可真是个小傻帽，什么都当真。咱哥们儿不错，我给你透个底，我做的这些都是给别人看的。平时耽误些时间卖些力气，到明年高考时，‘双A’生被学校推荐免试上大学的机会大一些。即使推荐免试不行，能够评上市级三好生什么的也能在高考中加分，我这是放长线钓大鱼，你懂吗？”

听了付文的话，王欣的心里很不是滋味，觉得付文的荣誉是靠欺骗得到的。王欣从前很崇拜模范，觉得他们埋头苦干、无私奉献，他们的精神值得学习和发扬。但是，现在王欣不由在想他们是不是也靠欺骗成为模范人物的呢？如果真是那样，那社会该是多么黑暗和可怕呀！

【分析】

从案例中付文同学这种自私自利的真实思想来看，他是不应该被评为优秀团员的。因为共青团是先进青年的群众组



织，团员的主要标准就是思想境界和道德水平要高于普通同学，更何况其中的“优秀”团员呢？！

不过话说回来，付文同学能够当选的事实说明，他所做的一切符合老师、同学们心中“优秀”的标准。同学们的愿望是好的，他们根据实际的了解程度作出了尽可能准确的选择。应该看到老师和同学们的愿望是好的，他们也不希望选出的“优秀”是一个虚伪的两面派。这件事也说明，在现实生活中绝对是非的情况是没有的，每个人都包含着积极和消极的方面。人的思想和行为是如此复杂和易于变化，真正了解一个人的内心很难。

一位计算机专家说过：“用一台最先进的计算机，我们能够预测几万年以后某个天体所在的位置，但是我们不能预测某个人几天以后的确切位置。”同学们虽然了解付文的一些情况，但是“人心隔肚皮”，真正能够了解其内心真实想法的没有几个人。付文同学这种表里不一的人能够当选优秀团员，从一个侧面反映了公正的困难。对复杂的社会现象和万物之灵的人来说，想通过一些简单的法则来实现公正与合理是很幼稚的想法。目前“优秀”的评选方法本身还存在缺陷，评选并不全面深入地反映一个人的整体情况。这种现象在很多场合都存在，“再民主的制度，也有不公正的地方”，因此，在人们找到更为合理的制度之前，只能采用现在的办法。

如果简单地采用“揭老底儿”的方法把付文拉下来，似乎也不是更好的办法。因为他毕竟付出了很多艰苦的努力、做了很多有益的工作，至少在外在的行为活动上当选“优秀”是无可指责的。



从王欣的角度来看，既然两人关系不错，又了解他的真实想法，如果王欣通过各种正确渠道来帮助付文认识到自己思想意识上的不足，逐渐加以改进，成为思想与行为上都“优秀”的团员，这种结局应该是最理想的。

王欣因为一件事情是假的，就怀疑所有的事情都有问题，这也是不对的。“路遥知马力，日久见人心”。如果一个人思想观念阴暗虚伪，行为也不可能长久，早晚会暴露的。很多英雄人物、模范人物是几十年如一日，根本不是“装”出来的。

“两面派”现象的心理学解释

336

坐在两个凳子中间的人，必然要挨摔；一个人不能脚踏两只船；点灯是人，吹灯是鬼；明是一盆火，暗是一把刀；人前花一朵，背后刺一根；又做巫婆又做鬼，两头出面装好人；当面说好话，背后下毒手……

上面这些谚语宣传的都是人不能做“两面派”的道理。

“两面派”，一般指口是心非、善于伪装的人。那么，“两面派”是怎样来的呢？

据说元朝末年，元军和朱元璋领导的义军在黄河以北展开了拉锯战，老百姓苦不堪言，谁来了都要欢迎，都要在门板上贴上红红绿绿的欢迎标语，来得勤换得也快。豫北怀庆府人生活节俭，于是想出了个一劳永逸的办法：用一块薄薄的木板，一面写着欢迎元军的“保境安民”的标语，另一面



写上欢迎义军的“驱除鞑虏，恢复中华”的标语，哪方来了，就翻出欢迎哪方的标语，既省钱又方便。但想不到这个方法后来竟惹出大祸。

一次，朱元璋的大将常遇春率军进驻怀庆府，进城时见家家门口五颜六色的木牌上满是欢迎标语，心里很高兴。可是突然一阵狂风刮来，木牌翻转，反面全是欢迎元军的标语。常遇春气极之余，下令将凡是挂两面牌的人都满门抄斩。

为什么会出现“两面派”呢？从心理学角度来说，就是人们为了趋利避害，以不可告人的方式、方法或以违反公平原则、一致原则的最小的代价换得较大利益而采取的行为。

作为家长来说，谁都不希望自己的孩子是个“两面派”，可事实是，偏偏有许多孩子不以你的意志为转移地成了“两面派”：有的在家里是“四体不勤”的小懒虫，在幼儿园却是得了小红花的“劳动标兵”；有的在家里是个多嘴的“小八哥”，在幼儿园却是个闷嘴“小葫芦”……

其实，换个角度来说，孩子成为“两面派”也很正常，也不是什么不好的事情，因为人就是这样的。想想看，你在家里和在单位里是一个样吗？家人面前的你和朋友面前的你是一样的吗？孩子也和你一样。因为人具有多面性，会根据不同的环境和情况，有意或者无意地表现出个性的一个或者几个方面。所以，孩子在幼儿园里和在家里不一样是很自然的事情。

孩子通过观察，知道老师不能容忍哪些行为，他就会避免做这些老师不喜欢的事情，多做老师喜欢的事情，自然就成了“模范宝宝”。同样，孩子也通过观察，知道父母能容忍



他的哪些行为，所以他在家里就会经常做这些事情。一般情况下，父母的容忍度要比老师大很多，再加上老师固有的权威性，使得孩子在幼儿园里显得比在家里乖很多。

一旦孩子进了幼儿园的门，老师就是权威，大多数孩子都对老师言听计从，把老师的话当圣旨，只要是老师说的，孩子都会去做。因此，有的专家建议：在这种情况下，做父母的可以和老师交流一下，通过老师的嘴约束孩子在家里的行为。比如，孩子是个“窝里横”，在幼儿园却是个乖宝宝，你就可以让老师对孩子说：“在家里的时候，老师希望你像在幼儿园里一样乖。”或者“老师希望小朋友今天回家后帮妈妈做一件家务事。”

在一般情况下，老师提出这样的要求，孩子都会乖乖照办。不过，这只是一个权宜之计，如果想把这种状态一直保持下去，就要靠父母自己的努力了。父母必须跟上老师的步伐，给孩子“立规矩”。相信经过努力，孩子很快就会家、园一个样的。

有的专家经过研究认为造成孩子“两面派”的原因可能有这么两种：一是幼儿园的老师很注意赏识教育，对孩子的每一点微小的进步都会给予肯定表扬，而在家里父母可能会注意不到；二是幼儿园的老师比较注意为人师表，而在家里父母长辈可能会忽略这点。因此，要改变这种现象，做家长的必须做到：一是注意赏识，对孩子的每一点进步都要及时实事求是地给予肯定、表扬，加以鼓励。二是榜样示范，要求孩子做到的自己也要做到。孩子模仿性强，家长是孩子模仿的主要目标。正所谓“父母是孩子的镜子”，“孩子是父母



的影子”。三是长辈沟通，要求一致。孩子良好习惯的养成需要不断的强化巩固，长辈之间教育方式和要求的不统一，往往会成为孩子不合理要求或坏习惯的“防空洞”，因此保持家庭教育的连续性、统一性很重要。

国际知名足球教练米卢执教中国时，率领中国队打入了世界杯决赛圈。体育界很多人士认为，“两面派”作风是米卢成功的重要手段。

中国教练对世界杯十强赛进行了细致总结，探讨米卢在执教中国队获得出线权过程中的功劳和问题，中国教练们从足球专业的角度进行剖析，在论述米卢成功经验时认为，米卢的“两面派”手法是他成功的重要手段。

米卢执教中国队之前，已经先后担任过尼日利亚、哥斯达黎加、美国和墨西哥队的主教练，且都率领这些球队进入过世界杯决赛，作为一位国际足坛的老江湖，他的经历和与人打交道的本领，可以说是任何一位足球教练都无法比拟的。米卢在中国执教一年多，他的圆滑和狐狸般的狡诈，应付媒体记者的手段和对社会舆论的处理方式都让大家领教了米卢的厉害。

中国队获得世界杯决赛的出线权，应该说成功的经验有许多条，但有一条是绝对不能忽略且不能不提的，如果米卢没有施展他的“两面派”手法，与队员、中方教练和有关的人员处理好关系，或者说是委曲求全，他是不可能成功的。

在小组赛时，郝海东曾为孙继海鸣不平，继而在电视上炮轰米卢，这曾让米卢非常生气，此外还有孙继海、于根伟等人，虽然对米卢的经历和可以炫耀的成绩比较佩服，但对



他的训练方式和一些做法实在是不甚恭维，甚至认为他也不过如此。

以郝海东为首的这些中国球员的想法，米卢心里不会不清楚，但他也明白要想在异国他乡完成合同中所规定的世界杯出线任务，他也得罪不起这些球员，否则一定会在中国栽跟头。因此在郝海东炮轰他时，在孙继海表面上说到北京治病，却根本没见到人影时，米卢的的确确表现出一个长者的风范，因为他明白中国队需要这些球员来支撑。

后来，聪明的米卢借着大连球员李明结婚，在中国足协和国家队一些人士的撮合下，与郝海东和孙继海等人达成和解，并在十强赛中让他们打主力，成为球迷心目中中国足球出线的英雄。但正如这位教练所说，米卢对他们的恨并没有完全消除，他只不过把这些事情深深地掩藏起来。

某位教练举例说，在沈阳备战期间，郝海东自恃是球星大腕，每天上午的训练一般都不参加，只有下午才随球队参加训练，理由是他的体能只能保证半天训练，目的是为了保存体力迎接即将开始的比赛。对于郝海东这一举动，米卢其实非常的反感，中国队是一个整体，任何一个搞特殊化的球员给球队带来的影响，都可能是无法估量的。本来郝海东在小组赛炮轰他的问题还没有完，这次又节外生枝，不参加球队训练，就是不和米卢合作，米卢心里能没有火吗？其实，这样的事情换成其他任何一个教练，都是无法容忍的，因为这是有关尊严的问题。

米卢虽然一百二十个不满意，但他没有发火，他清楚这里面的利害关系，他强压着心中的怒火，只是在一些私下场



合向别人抱怨对郝海东的不满，这也是他聪明的地方。每次上午球队训练的时候，他只要一看到郝海东没来，就悄悄走到中国教练附近比划说：“郝又没有来。”然后双手合在一起放到头的一侧做出他在睡觉的样子，紧跟着两手一摊表示自己对他实在没有办法。

米卢的手语，中方教练们绝对明白，可既然米卢什么都没说，中方教练也没有必要去做这个得罪人的差事。一位中方教练曾对记者表示，如果米卢让他们去喊郝海东，他们也肯定去把郝海东叫来参加训练，可米卢都采取回避态度，那他们自然也就得过且过了。郝海东让米卢很没有面子，可米卢却从来不说，反而在一些场合，他还大夸郝海东如何好，他的“两面派”手法发挥得可以说是淋漓尽致。

许多人认为，米卢的“狐狸”作风不仅仅体现在对付比赛对手方面，在战术安排上他更像一只狐狸一样狡猾，让对手难以应对从而战胜对手。米卢在处理各种关系时，也会像狐狸一样狡诈地施展各种手腕，让大家只看到他的一面，而把另外一面深深地埋藏起来。

通过米卢这一案例我们也感知了“两面派”的另一面，有时我们应区别对待那些为了成功、为了达成一定的目标不得不放弃一致性的做法。不管怎样来说，我们还是不希望出现“两面派”的作风。退一步说，可以不采用“两面派”做法就一定不要采用“两面派”做法，毕竟诚信是最重要的。



主要参考文献

1. 林崇德.发展心理学.人民教育出版社, 1995
2. 毛富强.青少年心理诊所.花城出版社, 2001
3. 艾如张.我们的孩子怎么了.新世界出版社, 2002
4. 王登峰.变态心理学.时代文艺出版公司, 1993
5. 朱智贤.心理学大词典.北京师范大学出版社, 1989
6. 郑日昌.大学生心理卫生.山东教育出版社, 1996
7. 陈永胜.导引人生——心理卫生学.山东教育出版社, 1992
8. 沃建中.走向心理健康: 个案篇.华文出版社, 2002
9. 杨鑫辉.西方心理学名著提要.江西人民出版社, 1998
10. 宋专茂.大学生心理健康测量与导向.暨南大学出版社, 2005