

<<给青春的你最有力的支撑>>

图书基本信息

书名：<<给青春的你最有力的支撑>>

13位ISBN编号：9787508453057

10位ISBN编号：7508453050

出版时间：2008-1

出版时间：水利水电出版社

作者：张丽珊

页数：226

字数：287000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<给青春的你最有力的支撑>>

前言

当今社会，大到一个国家，小到一个家庭，无不把教育问题摆在重中之重的位置。对于国家而言，青少年的健康成长关乎国家的未来、民族的兴衰，岂能有不重视之理；而对于家庭而言，子女的健康成长关系到家庭的幸福、老少三代人的生活质量。教育已被赋予了极为重要的社会地位。

但是，纵观当代中国青少年的成长现状，我们会发现传统的教育观念与当前应试教育的体制弊端，已使我们的青少年一代在成长过程中面临着种种困难与障碍，教师和家长常常重视孩子的考试成绩甚于孩子的性格培养，重视孩子的智商甚于孩子的情商，重视孩子的身体健康状况甚于孩子的心理健康水平。

致使越来越多的孩子在成长过程中出现程度不同的心理问题，却长期得不到应有的重视，更无法得到科学的指导和救治，致使青少年的心理问题一直伴随其成长而带入成年期，并为其一生的成长带来不可估量的阴影与障碍，其生活质量与真正的健康、快乐、幸福等美好概念均相去甚远。该到了还原教育之本源的时候了。

我们说，教书育人当以育人为本，成人成才当以成人先。

无论对于个体的人而言，还是对于一个民族而言，心理健康、性格健全、心智成熟都是衡量其能否立足于社会的极其重要的指标。

面对越来越多的青少年教育中出现的危机与困境，本人以为将青少年的心理教育置于多么高的位置都是毫不为过的。

1992~1995年，本人师从南开大学的乐国安教授攻读社会心理学研究生，硕士毕业后并未继续在自己喜爱的心理学专业上发展，而是投身于新闻传播业，成为天津《今晚报》的一名报入。从记者到编辑，再到专刊部的负责人，十几年来一直怀有一种心愿，就是能否在传播岗位上为心理学事业做些什么有意义的事情。

2006年初，心航路中国大教育网创办人、总督导张丽珊老师与我联系，表示愿意与《今晚报》“教育聚焦”版合作，开展一系列关注青少年心理健康的社会公益事业。

她的这一想法恰与我一直以来的愿望不谋而合，因此，我们一拍即合，很快决定《今晚报》与心航路中国大教育网携手，先是启动了“今晚心航路心理健康校园行”，后又共同开通了心理公益热线，通过这条心理咨询热线，广泛接待有关青少年成长过程中遇到的各种教育、心理方面的咨询。

随后，我们又在这一合作的基础上，在天津市关心下一代工作委员会的大力支持下，开展了大规模的今晚心航路心理健康社区行等大型公益活动，广泛传播心理健康教育对于青少年成长所具有的重要意义，将心理学与教育学的科学知识传播到每一所小学、中学、大学及社区，让每一个在成长过程中遇到心理健康方面问题的青少年及其家长都能通过心航路教育网心理咨询人员的指导，破解困扰着他们的难题，拨开笼罩在他们心头上的迷雾，走向光明。

正是有了当时这条心理咨询热线的开通，于是便有了今天摆在我们面前的这本青少年心理咨询实例专集。

它是对《今晚心航路教育咨询热线》开办以来的一个回顾和小结。

之所以将一年多以来该心理健康咨询热线接待的各类咨询实例结集出版，目的是让更多的人能从中受益，尤其是对那些正在为成长中遇到的不顺而烦恼着的青少年，那些为教子困难而痛苦着的家长，还有那些正在为学生培养过程中遇到的难题而陷入深深思索着的教师与教育工作者们。

本书所提供的一个个鲜活的实例，都可能就是正在发生在你们身上的难题，它所提供的专业指导都可能就是打开你们心结的一把金钥匙，帮助你驱散笼罩在你心头的迷雾。

本书分为“成长”、“亲子”、“情感和性”、“人际关系”、“学业”等五个部分，几乎覆盖了青少年成长与青少年教育过程中常会遇到的所有心理健康问题。

涉及的心理咨询实例包括厌学症、考试焦虑症、网络成瘾症、社交恐惧症、人际沟通障碍、抑郁症、代际矛盾等心理问题，以及青少年自卑、孤僻、以自我为中心、抗挫能力差、自控能力差、生活自理能力差、早恋、单相思、恋师情结、失恋、手淫等一系列成长过程中遇到的心理障碍。

与一些涉及青少年心理健康内容的报告文学作品不同，本书不仅仅满足于披露一个个活生生的心

<<给青春的你最有力的支撑>>

心理咨询实例，更重要的是将重心放在心理健康指导方面。

每篇心理咨询手记均在开篇处提供“核心提示”，将咨询实例涉及的主题告知给读者；在讲述咨询实例故事之后，提供“心航路提示”、“写给父母”、“写给老师”、“写给孩子”、“同伴感言”等心理指导内容，方便身处不同角色的读者在阅读故事之后，能够从心理咨询师那里得到最中肯的建议，逐步掌握在日常生活中自己解决心理问题的能力。

这对于那些缺乏应有的心理学、教育学知识的为父母者尤其具有十分重要的指导意义。

本书所收录的近60篇咨询实例，每篇文章均具有文笔优美流畅、结构严谨、寓情于理、深入浅出的特点，具有很强的可读性与指导性。

部分文章曾刊登在《今晚报》“教育聚焦”版上，受到广大读者的关注与好评。

本书的主要作者、编者、心航路中国大教育网的创办人张丽珊女士，是本人在办报生涯中结识的一位工作在教育领域和心理咨询事业一线的心理专家，也是本人的老朋友。

她多年以来为《今晚报》“教育聚焦”版、“情感”版等专刊撰写专栏文章，同时在《中国青年报》、《城市快后》等媒体开办专栏，是广受媒体欢迎和读者喜爱的特约撰稿人。

她撰写的专稿无一不是来自于她丰富的心理咨询实践，每篇文章都很精彩，既有真实鲜活的故事，又有基于扎实的心理学理论功底的分析与建议，让人读罢常常会对作者强烈的人文关怀精神所感动，对文章所揭示出的现实生活中严峻的青少年心理健康问题与教育问题引发长时间的思考。

经过几年的努力，张丽珊身边已汇聚了一大批热爱心理咨询事业、关注青少年心理健康问题的心理咨询人员和义务志愿者，许多接受过张丽珊咨询指导、受过心理咨询事业恩泽的青少年也加入到他们的队伍中来，他们以心航路中国大教育网为基地，向更多的人传播心理健康知识以及科学、现代的教育思想和理念。

在20世纪80年代中叶本人在读大学时第一次接触心理学知识，心理学还远未有今天这样为国人所了解、所重视，那时心理学家们还主要集中在大学课堂上向少数大学生们传播西方心理学的理论知识，极少有学者走出校门为那些需要心理学知识指导其现实生活的人们提供必要的帮助。

心理咨询与心理治疗事业在国内的很多地方都还是空白，心理咨询师这一职业对于国人来讲还仅仅从西方文学作品或电影里看到。

而20世纪80年代末90年代初开始，国内的心理学者们已不能满足于在大学校园里培养学生，强烈的社会责任意识以及国内心理咨询事业严重落后的局面，迫使他们越来越多地走出象牙塔，以自己所掌握的心理学知识矫治人们在思想、观点、行为方式等方面遇到的问题。

心理咨询师的工作，不同于学院派的心理学教师，他们长年战斗在心理咨询一线，他们的工作不是向人们搬弄一些空洞的心理学教条，而是真正像临床医生那样治病救人，医治一个个受过创伤的心灵。以张丽珊为代表的一大批青年心理咨询师，就是这支队伍的中坚力量，从他们身上我们看到了心理咨询事业在我国发展壮大美好未来。

让我们为广大心理学工作者、特别是战斗在心理咨询一线的心理咨询师们致以崇高的敬意！

青少年的成长，不仅关乎一个人能否健康、顺利地步入社会，而且关系到一个家庭的幸福、一个社会的和谐、一个国家的兴衰、一个民族的昌盛。

让我们一起以未来的名义，关注青少年的心理健康，关注中国的心理教育事业。

投资未来，我们会终得回报。

《今晚报》专刊部主任 刘强 2007年12月16日

<<给青春的你最有力的支撑>>

内容概要

为了普及心理健康知识，解决青少年常见的心理问题，心航路中国大教育网（www.xinhanglu.com）与天津《今晚报》专刊部合作开通了今晚·心航路心理热线（022-23396165）。

一年半以来，共接听全国来电1万多次，受到社会各界的广泛欢迎和高度评价。

我们选取了近60个典型案例（涉及成长、亲子、情感和性、人际关系、学业5方面），编集成书奉献给广大读者。

书中没有枯燥的心理学概念，也没有机械地讲解心理学理论，而是通过一个个生动的案例，使读者在似曾相识中了解一些青少年常见问题的成因及解决方法，并且掌握一些心理学常识。

同时，书中也记述了很多咨询技巧，因此，本书既非常适合家长等普通读者阅读，也适合心理咨询师参考。

读者对象：青少年、教师、孩子家长、心理咨询师。

<<给青春的你最有力的支撑>>

作者简介

张丽珊成功心理学培训专家、咨询专家，心航路中国大教育网(www.xinhanglu.com)创始人、总督导，中国社会心理学会会员、天津市未成年人心理自助互助协会秘书长、资深人力资源开发与训练专家。其研究领域宽广，被业内朋友评价为“百科全书”式的心理学者。

<<给青春的你最有力的支撑>>

书籍目录

序一序二前言一、成长 1. 困惑的丫丫 2. 失衡的天平 3. 我是不是坏孩子 4. 在环境的改变中成长 5. 当孩子在预选中落选 6. 孩子网瘾“谁”的错？
7. 我不该来到这个世上 8. 我在网络游戏中藏身 9. 一个孩子的追梦之路 10. 在理想与现实间迷惘
二、亲子 11. 谁拿走了我的自信心 12. 童年延续下来的“诡计” 13. “多余”的孩子 14. 被同学奚落，好郁闷 15. 单身母亲的悲哀 16. 父母的战争，我的游戏 17. 莉莉的恋爱，母亲的担忧 18. 妈妈的期望让我喘不过气来 19. 妈妈就会问学习 20. 奶奶是孙我是爷 21. 女儿为何弃我而去 22. 赔我的梦 23. 生活在父亲的阴影下 24. 他为何频频向母亲施暴 25. 我不会说“不” 26. 我的孩子为何越管越坏 27. 我该不该告诉她“你不是我的亲生女儿” 28. 我就是我，没有可比性 29. 心灵的芳草地
三、情感和性 30. 老师，我会垮掉吗？
31. 是无知并非无耻 32. 单相思中孤独却感觉幸福的高中女孩 33. 当“爱”成为负担 34. 妈妈，你真叫我恶心！
35. 难忘心中女神 36. 缺少家庭温暖的女孩儿 37. 受伤的男孩儿快回头 38. 早恋的阴影 39. 找不到恋爱的感觉 40. 自慰让他痛苦不堪
四、人际关系 41. 老师，我不是故意的 42. 谁来帮帮我 43. 校园里的流浪女孩 44. 当班长好难 45. 高处好寒冷 46. 她为什么不合群 47. 老师，我是否应该走近你 48. 棱角害了她们自己 49. 我的大学很失败 50. 寻回失落的情谊
五、学业 51. 为了面子她放弃高考 52. 放下包袱，轻装上阵 53. 孩子是家长一生的牵挂 54. 妈妈，我真的好苦 55. 面对中考，她选择逃避 56. 放假，就是从一个课堂到另一个课堂 57. 逼着学习的孩子 58. 曾经闪烁的星是否就此陨落
让我们都为青少年做些事情（代后记）

<<给青春的你最有力的支撑>>

章节摘录

上学是每一个儿童向往的，学校是令每一个儿童兴奋的，但是，如果儿童对入学的准备不够充分，往往就会产生这样或那样的问题。

这个故事讲述的是小学新生入学前后的心路历程。

丫丫就是这新生一族中的一员。

丫丫由对上学的向往，到对学校生活产生厌倦情绪，短短的时间内，孩子就会产生这样大的心理落差，其原因是孩子某些要求没能得到满足。

看似小事一件，但在只有五、六岁的孩子心里，就是一件天大的事情了，他们就会出现诸多的不适应状况，需要一个适应的过程，这就需要我们的家长和老师多给以爱，帮他们度过这个难关。

按照约定的时间，我早早地来到热线电话旁，等待着长长的细线那端稚嫩的童声，而我的思绪却早已飞回到一周前的一天晚上。

那天，我刚结束一通热线的谈话，当左手习惯地按下按键，右手中的话筒还没来得及放下的时候，电话机的铃声又一次清脆地响起，连线了，还没等我说话，对方的女声急促地在我的耳畔响起。

在对她稍作慰抚之后，我得知她有个女儿叫丫丫，是今年小学一年级的新生。

上学前，丫丫很聪明，也很喜欢学习，对上学早就盼望已久了，尤其是上学前的一两个月，她的那种高兴劲就别提了。

开学第一天，丫丫背上新书包，穿上新校服，神气活现地上学去了。

岂料，放学回来却耷拉着脑袋，苦着脸，一言不发。

两个星期后的一天，丫丫回家把书包一摔，大哭起来：“我再也不上学了！”

妈妈连忙问发生了什么事情？

可不管妈妈怎么问，丫丫就是哭什么也不说。

任凭妈妈使出千条妙计，可计计在丫丫那里都行不通，丫丫就只是哭，这下可急坏了妈妈，没办法，妈妈只好求助心航路心理热线了。

我们约定今晚由我与丫丫谈谈，可是约定的时间已到，电话一改以往的喧嚣，安静地躺在那里一声不吭……就在这时，铃声骤然响起，我急忙抓起电话：“你好，你是丫丫吗？”

“是。”

“一个嫩嫩的甜甜的声音传过来。”

“能和老师谈谈吗？”

“我试探着问。”

“谈什么？”

“是轻轻的声音。”

“能告诉老师你几岁了吗？”

“我接近主题地问。”

“六岁半了。”

“声音好像高了一些。”

“噢，那已经是上小学的年龄了，你是一年级的小学生了吧？”

“再接近主题些。”

“是。”

“声音又低了下去。”

“能告诉老师你喜欢上学吗？”

“主题更接近了。”

“……”没有回答，过了好长好长时间，突然，一声巨大的甚至是声嘶力竭的声音通过细细的电线传过来：“不喜欢！”

而后，又是一阵长时间的沉默。

我耐心地等待着，等待着对方将所有压抑在小小心灵内的情感宣泄出来，而我的心也随之抽紧。

好久，那端传来了带着抽泣的童声：“上学太难受了！”

<<给青春的你最有力的支撑>>

老是坐在教室里，不能出去玩。

” “就这些？

还有没有别的什么原因？

”我问。

“就这些！

” 我一颗悬着的心放回到原来的位置。

“不是也有下课吗？

”我再问。

“下课只能玩一会儿就得回去学习，老是学习学习的，老师一点游戏也不做，回家还有作业。上学一点都不好，我再也不想上学了。

”丫丫天真地说。

至此，我长长地吁了一口气。

于是，我与丫丫进行了一次长谈，告诉她小学之所以与幼儿园不同，是因为它有纪律的要求，有学习的要求，而不再像幼儿园那样以玩为主了，但是也不是光学习。

只要把学校里学习的知识都掌握了，还是可以玩的，而且还可以玩个痛快。

当丫丫明白了只要把功课都学会了就可以玩时，她的笑脸上又露出了灿烂的微笑。

丫丫的这种情况很常见，属于学校正规课程的适应问题。

每年新生入学，对学习产生各种不适应的情况十分普遍。

小学生感到上课时间长，作业多，部分学生出现身体疲劳、睡眠不足、食欲不振、体重下降等现象，导致心理压力大，精神负担重。

不少学生学业失败，课堂违规现象多，自信心下降。

小学和幼儿园学习的内容和方法都不尽相同：幼儿园学习时间短，内容非常简单，只介绍一些常见的自然现象和社会生活知识，以游戏活动为主，在游戏中学习，寓教于乐，无作业，无考试，自由快乐。

而小学生从一年级开始就要系统学习各科知识，学习时间长，课后要独立思考，按时完成作业，要考试，任务繁重很多。

许多小学生不仅要完成大量的作业，还要完成家长追加的额外任务。

每天除了上课和完成作业外，几乎没有活动和玩耍的时间，睡眠时间也得不到充分保证。

这一切都使儿童容易遇到挫折，影响学习兴趣。

其实，儿童的求知欲望非常强烈，他们迫切希望在学校能学到更多的东西。

在问到“你为什么上学？

”的时候，几乎所有报名入学的孩子都回答“能学到知识”。

然而，入学后，一些孩子为什么逐渐出现学习上的不适应，甚至厌学、逃学等现象呢？

究其原因，主要是有些教学内容枯燥乏味，教学方法陈旧，课业负担过重等，使得学习不再是一件愉快的事，而成了一件“苦差事”，学生必然感到疲劳。

就丫丫的故事，我要提醒我们所有新一年级的学生家长，当您每晚检查孩子作业的时候，不要忘记跟孩子提一下她今天又在学习上有了什么进步，比如说：“今天你又学会了关于10的加减法，从明天起，就可以学习20以内的了。

”并经常把孩子的成功告诉给家里的其他人，这样孩子可以经常体验到成功的快乐，从而对学习也就有了兴趣。

另外，家长们不要再给孩子增加什么学习任务了，让孩子保证在校学习时的质量就行，绝不能牺牲孩子的游戏时间和机会，否则，孩子的学习紧张会无法消除，造成学习疲劳和厌学。

我们的家长还应运用榜样教育等方法培养孩子勇于克服困难的信心和决心，不断激发孩子对学习的责任感、义务感，鼓励他们从小胸怀大志，刻苦学习。

小学生在适应上的适应与否，老师也有很大的责任。

这就希望我们的家长要经常与老师保持联系，经常沟通、交流教育孩子的方法和措施，了解学校、老师的要求，注意孩子在学习内容、方法的过渡与衔接。

<<给青春的你最有力的支撑>>

帮助孩子明白完成学习任务是应尽的义务和责任。
我相信通过家长和学校的共同努力，每个孩子都会尽快适应学习生活的。

.....

<<给青春的你最有力的支撑>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>