

直面孩子的青春叛逆期

——心理专家王学富访谈

记者：您被心理咨询界誉为“中国存在心理治疗第一人”，它到底是怎样的心理疗法？

王学富：存在主义作为一种流派，最早存在于哲学和文学方面，如哲学大师尼采、海德格尔、帕斯卡尔，文学家加缪、让·保罗·萨特等，引介到心理学则相对较晚。存在主义心理学传到中国主要是改革开放后，当时翻译了很多心理学家的著作，如罗洛·梅、欧文·亚隆等。

与弗洛伊德认为人类只按照快乐原则行事的理论不同，存在主义心理学认为人类的根本在于追寻自我，发现自我，实现自身的自我价值。当人类认为一件事情有价值，即使这件事情给他带来了痛苦，他还是会去做。这就是所谓有觉察的生活。存在主义心理学认为，不能只关注情绪和情感，更要关注人活着存在的意义和价值。

记者：请给我们解读一下您的“直面疗法”。

王学富：我的直面疗法就是基于上述存在主义和人本主义的理论，以人为本，给前来倾诉的咨询者一个充满同情的耳朵，引导他们说出自己心中的隐秘，让他们直面生活中的困难，真实地生活。

其实在我们每个人成长的阶段，自己的内心都会形成一个智慧的自我，但是有时候外界的声音太强，会压抑我们的自我意志。久而久之，就会对我们的自我造成损害，甚至引发心理疾患。对于这些人，直面疗法就是要帮助他们直面自我，重塑一个健康而阳光的自我。

记者：青春期是人生的重要阶段，也是心理容易出现问题的时期，您觉得时下的环境中，青少年面临的主要问题是什么？

王学富：根据我多年从事心理咨询的经验，青少年面临的问题有以下两点：首先，我们的教育与孩子的成长是割裂开来的，我们过于重视知识的学习，很早就让孩子们背负太大的压力，容易使他们成长过程中的心理和情绪遭到看不见的损伤。我们采用的是一种单一的教育方式。我们根据标准答案里判断学生回答的问题，过分追求整齐划一。统一的模式和孩子的个性是相违背的。心理学研究者发现，大约在两岁的时候人的自我意识就开始觉醒，产生独立化、个性化的需求。过分地削弱青少年的自我，会扼杀他们的创造力和消极地认识自我，严重则会导致心理疾患。

我想强调的第二点是，现在的青少年成长于一个技术化时代，在信息技术等的影响下，一方面青少年接触到海量但明显缺乏筛选的信息，一方面对生命、对自然的感触却减少了许多。这有可能会阻碍青少年成为一个有深度的人，对思考类似“我是谁、我要往何处去”的根本性问题没有兴趣，从而影响对自我的认识。

记者：青春期的一个特点是叛逆，该如何解读这一天性？又需要怎样来引导？

王学富：生命成长需要叛逆，这是表达我就是我的一种自我认可的需求。所以，家长要知道叛逆并不可怕，反而是成长所必须经历的过程。每个人成长都要经过一个自我意识渐渐觉醒的过程，所谓叛逆，字面意思就是反抗、抗争，通过反抗来聆听内心的自我所发出的声音。适当的叛逆反而对形成一个独立健全的人格有好处。

但是要注意以下两种情况：一种是对孩子过于专制，导致孩子从小就过于听话顺从，这样孩子就会把自我发出的声音全部压抑在心中，到了青春期这样一个青少年情绪易混乱的时期他就会寻找一个发泄的出口，开始叛逆一切，连好的、有价值的观点他也抗拒，甚至产生逃学、离家出走的状况。一种是孩子从小特别有个性，但是由于种种打压使他渐渐地变得不敢展露自我，成人后易造成自我缺失。这两种人格都是不健康的。对于无法正确认识自



三江访谈

人物名片：

王学富，心理咨询专家，南京大学文学博士。长期沉潜于心理咨询实践，从丰富的专业经验中提炼出一套适宜中国人心理文化特征的直面心理学理论方法，称为“直面方法”。2012年，获得美国心理协会（APA）“夏洛蒂和卡尔·彪勒奖”。

7月7日，王学富应邀来到宁波图书馆“天一讲堂”作了题为《直面青春叛逆期》的讲座。

想和名人即时互动，参与提问和沟通吗？请关注《三江访谈》专栏记者的微博。
<http://weibo.com/florence9999>



我、直面自我、不理性地进行叛逆的孩子，要耐心寻找他心理问题的根源，对症下药，帮助他建立健康的自我。

记者：尽管教育部早已出台为中小學生“減負”、實施素質教育等一系列舉措，但至今仍有一些家長只重視智力因素在孩子成長過程中的作用，您怎樣看待這個問題？

王学富：我记得著名的教育学家陶行知曾经说过：千教万教教人求真，千学万学学做真人。也就是说教育的目的是让孩子成长为一个真正的人，而不是别的。这也是我在直面疗法中一直强调的，帮助孩子发现一个全面的自我。有时候我们发现，一个人通过教育获得了丰富的知识，但是最基本的品质都缺乏，那么家长、学校对他的整个教育还是失败的。做一个真正的人是教育的目的，也是我们做其他一切事情的基础。尼采说过，“光有知识和技能并不能使人类过上幸福而优裕的生活，人类有充分理由把对高尚的道德准则和价值观念的赞美置于对客观真理的发现之上。”

因此我认为一些家长只重视智力因素在孩子成长过程中的作用，而不重视对孩子进行以性格、情商为代表的素质培养，对孩子的成长不利，对社会的发展也不利。

记者：有心理学家说：最好的心理救助是心理陪伴，您同意吗？现在单亲家庭很多，如何照顾好单亲孩子的心理健康？

王学富：这句话我同意，虽然我一直强调要发展独立的人格，但是人本身也对他人，特别是对父母存在依赖感。适当的依赖感也是必要的，作为家长，应该要让孩子感觉到以下三点：“我是安全的；我是可爱的；我是有价值的。”人本身是群体性的动物，生活在与他人的关联之中，作为父母多给予孩子们一些优质时间，对孩子们的成长是非常重要的。

我们首先要扭转一个观念，就是单亲家庭一定会对孩子成长产生消极的影响，这样的想法是不对的。许多单亲家庭因为教育得法，照样教育出非常优秀的孩子。当然，在单亲妈妈的家庭中，孩子的成长尚缺一个父亲的角色，在单亲爸爸的家庭中孩子的成长尚缺一个母亲的角色，这是难免的，但是可以相应地鼓励孩子和其他异性或者长辈进行交流和沟通，进行补偿式教育。单亲家庭的家长千万不能把对另一半的怨恨或者自己失败的婚恋经历强加到孩子身上，这样有可能导致孩子对异性产生恐惧心理。

记者：很多父母很关心一个敏感的问题：如何处理孩子早恋的问题。您的经验呢？

王学富：如何处理孩子早恋的问题，我

的第一个问题是，为什么要处理？我觉得早恋，会涉及到一系列比较复杂的东西，我不太倾向于有一个标准的一概而论的答案。因为早恋，从好的方面来讲，它是一个小孩的情感成长和跟人建立关系、了解异性的过程，我觉得不算一件坏事。比如说这个小孩在家庭里面，跟父母的关系很麻烦，他在这个家庭里面感到不被关注、不被爱。他对情感的渴望不能够得到满足，他可能会通过寻求另外一个男孩或者另外一个女孩，去获得某一种补偿。

如果一个小孩出现了所谓的早恋，父母会怎么来看待和作出回应呢？首先要理解这是一种很自然的情感，并不像我们成人想得那么严重。一般我们成人说到早恋的时候，是我们成人的理解，然而小孩跟大人的理解是不一样的。我们家长很可能因为担心而采取一些过度的压制和惩罚行为，这有可能给这个小孩造成一些影响。包括成人自己对情感的一些偏见，也可能不知不觉在小孩发展的单纯情感里面注入了这些偏见的东西。

比如说一个妈妈，她过去在情感上遭遇了挫伤，她可能会对她女儿说，你不要相信男人。我曾经接待过一个女性，她在读高中的时候，受到一个图书管理员的性侵害。最后这个创伤一直在她心里很深。她结婚之后，生了一个女儿，就对她女儿说，你不要到同学家去，尤其不要去男同学家。结果这个小孩会不知不觉对男性产生一种恐惧，在以后跟男同学交往的时候造成某些障碍。

其实，我们家长完全可以坐下来跟我们的孩子谈一谈关于男女交往的感情包括一些性的教育，不需要去费力掩饰。父母采取放松一点和观望一点的方式，我觉得挺好。我们没必要一听说早恋就觉得特别严重，紧张得不得了。

记者：网瘾也是时下青少年的一大问题，如何解决？

王学富：很多时候，网瘾只是一种表面现象，背后有着深刻的心理动因。许多孩子在现实生活中受挫或者对自己感到不满意时，往往不倾向于实际解决问题，而是在虚拟世界中寻求心理满足。所以，网瘾并不是一种病。家长们应该乐于倾听孩子们所遭遇的困难，或者用现实渠道来代替虚拟世界，来使孩子建立自我成就感，如鼓励孩子在暑期参加夏令营、旅行等。

如果把网瘾作为一种病来治疗，甚至采取药物、电击等过激的治疗手段，那么孩子对自己的评价会更低，容易自暴自弃，反而加重了对网络的依赖。

记者：现在电视类的心理节目很多，把心理问题于公众面前来公开，把心理咨询搬上电视，这种方式好吗？

王学富：我认为这种方式不太好，现在许多的心理类节目只负责把咨询人的心理问题找出来，节目制作方并没有采取后续工作去解决咨询人的问题。患有心理疾病的人心理素质本身就比一般人脆弱，把他们的心理创伤暴露在公众面前，可能会给他们带来“二次创伤”。更遑论有些节目播出后，给当事人的日常生活、工作学习都带来了困扰。所以我建议，有心理问题应该还是找正规的心理咨询机构进行咨询，这些机构能够确保患者的隐私不泄露到外界，而且患者也能够得到妥善的治疗。

记者：现在我们把幸福指数当成一个重要的指标，从心理学的角度如何去解读这个指数？

王学富：幸福不等同于幸福的条件，不是一个人在物质生活上什么都不缺乏，他就能感觉到幸福。幸福也不能等同于快乐，很多时候人们从事一份有价值的事业，虽然这份事业可能充满了重重的困难，并不能带来快乐，但是那些人知道自己从事的事业能为这个社会谋福利，能够实现自身的价值，活出真正的自我，这也是一种幸福。

我觉得幸福更像是一个本质的探索，只有明白了幸福的本质，才有可能得到真正的幸福。这就和我们存在主义的学说谋而合了，每个人都是在追寻自我的道路上，不断问着自己：我真正需要的到底是什么？幸福的本质因人而异，所以只能靠每个人自己去寻找，这是你在人生中必须独自走过的路。

记者 陈晓旻 实习生 叶宁