


青少年心理自助
北京市海淀区教科所组织编写



走出孤独

许红梅 王海平 刘燕 张莉萍 薛余华◎编著
吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编

孤独是朵花，常常夜来绽放，在一天的喧闹之后，一切都累了。然而，孤独盛开，姿态撩人，
香气肆虐，却又像空气无孔不入，无处不在。
孤独是片云，常常压在头顶，带走了暖意，也送来了阴霾。

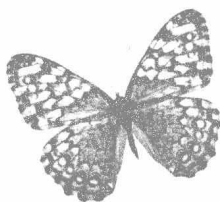
 中国社会出版社





青少年心理自助

北京市海淀区教科所组织编写



走出孤独

许红梅 王海平 刘燕 张莉萍 薛余华◎编著

吴颖惠 主编 王笑梅 文军庆 副主编



中国社会出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

走出孤独 / 许红梅等编著. —北京: 中国社会出版社, 2007. 10
(青少年心理自助)

ISBN 978 - 7 - 5087 - 1959 - 7

I. 走… II. 许… III. 青少年心理学—青少年读物
IV. B844. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157439 号

丛 书 名: 青少年心理自助

主 编: 吴颖惠

副 主 编: 王笑梅 文军庆

书 名: 走出孤独

编 著: 许红梅 王海平 刘 燕 张莉萍 薛余华

责任编辑: 孙晓青

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shebs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京凯达印务有限公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 6.625

字 数: 140 千字

版 次: 2009 年 2 月第 1 版

印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 13.00 元

前言

孤独是朵花，常常夜来绽放，在一天的喧闹之后，一切都累了。然而，孤独盛开，姿态撩人，香气四溢，却又像空气无孔不入，无处不在。

孤独是片云，常常压在头顶，带走了暖意，也送来了阴霾。

孤独是阵风，常常包围着我们的身体，穿透我们的衣衫，直抵我们的内心。

孤独是场秋雨，常常淋湿我们的衣角，浸润我们的视线，也为我们的内心增添了凉意。

孤独，让我们退缩，让我们恐慌；让简单变得复杂，现实变得不贴切。

孤独的时候，我们需要扪心自问，什么是我们想要的，而又有什么是生活强加给我们的；什么是我们乐于接受的，什么又是打发无聊的。

面对孤独，我们会恐惧，我们会彷徨，我们会有些无所适从。然而，我们要直视它、搏击它，然后走出它，重新拥有灿烂。

也许，在网络虚拟的世界中你是万人追捧的高手，然而生活中的你却形单影只；也许，在校园里你是人人羡慕的活跃分子，然而在家里却难于和父母沟通；也许，在自己的心中你是一个很有主见的人，然而在父母、老师的眼中你却是一个我行我素的独行侠；也许，你和她之间只是一段纯真美好的友谊，而在别人的眼中你们却成了早恋的攻击对象；也许……

每一个也许都可能是你在经历着的事情；每一个也许都可能让你沉浸其中、无法释怀；每一个也许都可能造就了你的孤独。但是过往的事实也告诉我们：只要愿意，只要努力，只要肯走出前进的一步，一切皆有可能，美丽的日子属于你！



走出孤独

ZOUCHUGUDU

你也定会在这份孤独中寻找出自己的方向。正如诗中所云：“云是风的方向，水是山的方向，脚是路的方向，爱是心的方向，快乐是你的方向！”

愿你们都能从孤独中找到属于自己的方向，也希望我们的书能帮助你完成这种寻找。

目录

第一章 孤独的我

1. 我的建议无人睬 / 2
2. 孤独 + 孤独 = / 6
3. 不被重视我寂寞 / 10
4. 别人总说我不热情 / 14
5. 针尖大的窟窿，斗大的风 / 18
6. 黑暗使我恐惧 / 21

第二章 我被空气挤没了

1. 阴沉的天气，孤单的我 / 26
2. 无人理解我沉闷 / 30
3. 我被凄凉的音乐包围着 / 34
4. 让人害怕的日记 / 38
5. 快乐之后寂寞难耐 / 42
6. 离开好友就忧伤 / 46

第三章 伸出友爱的手

1. 肥胖让我没朋友 / 52
2. 竞选的风波 / 56
3. 大家都不喜欢我 / 60
4. 我是孤芳自赏的白天鹅 / 64
5. 主角总也不是我 / 68
6. 酷也有道 / 72



走出孤独

ZOUCHUGUDU

7. 我在班里没朋友 / 76
8. 为什么受伤的总是我 / 80
9. 火药人的烦恼 / 84
10. 奖牌与友谊 / 88
11. 陷入虚拟世界的我 / 92
12. 孤独三人组 / 96
13. “独行侠”的苦恼 / 100

第四章 走出情感的沼泽地

1. 我患了“早恋”恐惧症 / 105
2. 我爱上了老师 / 109
3. 梦里花落知多少 / 113
4. 品味青苹果 / 117
5. 爱情，让我欢喜让我忧 / 121
6. 请不要再纠缠我 / 126
7. 妈妈，请您相信我 / 130
8. 我想做回男孩子 / 134
9. 向左走 向右走 / 138
10. 我的情书被公开了 / 143
11. 不和男生说话 / 148
12. 网恋，我心中永远的痛 / 153

第五章 让我靠近您

1. 忙碌的父母无心爱我 / 158
2. 爸爸不爱我 / 161
3. 爸妈离婚了 / 165
4. 不想长大 / 169
5. 妈妈，为什么与您沟通那么难 / 173

目 录

6. 他们的唠叨何时停 / 177
7. 我能行吗 / 181
8. 花钱不能让我快乐 / 185
9. 我总是学不好 / 188
10. 妈妈，我很自卑 / 192
11. 你们都不喜欢我 / 196
12. 我该选谁 / 199

第一章

孤独的我

1. 我的建议无人睬
2. 孤独+孤独=
3. 不被重视我寂寞
4. 别人总说我不热情
5. 针尖大的窟窿,斗大的风
6. 黑暗使我恐惧

1. 我的建议无人睬

点睛引言

与其在自找的忧虑和烦恼的迷宫里受折磨，还不如自己找一个简单快乐的理由，让自己慢慢快乐起来。



小小事情让我烦

“上课！”

“起立！”

随着师生间的相互问候，初三（4）班的一节课又开始了。

“同学们，今天我们利用这节班会课，讨论一下这次的春游，我们选择一个什么样的活动？去什么地方？”老师的一句话，立即把班上同学们的兴奋点都激活了。

“老师，我们去烈士陵园，祭奠先烈吧！”

“老师，烈士陵园我们去过了，我们去航天城看航天飞机吧，那多有意义呀！”

“可是航天城太远了，我们还是在附近找个公园做活动吧。”

同学们七嘴八舌地讨论起来。

“程昊，说说你的想法。”老师注意到程昊一个人趴在桌上，不参加大家的讨论，就点起名来。

程昊是一个高个子男生，坐在教室的最后一排。

“我没什么要说的，反正我说了也没人听我的，我还是不说的

第一章 孤独的我

好。”程昊小声嘟囔着。其实他不是不想提建议，只是之前发生的几件事情让程昊觉得自己的意见从来也得不到重视，说了也是白说。

前不久，他认为自己需要一辆更好一点的自行车，理由是速度可以更快些，回家的时间可以缩短一点。不仅如此，他认为挤出来的时间，自己还可以帮助爸爸妈妈多干点活。可是爸爸妈妈不同意，原因是现在自行车还挺好，新车会给家里增加经济负担；还有，速度快不一定就安全。程昊认为，爸爸妈妈只看到多花那点钱，没有看到他可以帮助家里干更多的事情，而且，安全问题自己是可以把握的。结果，爸爸妈妈还是没有听他的建议。

还有另一件事，家里的洗衣机坏了，那些日子一直是妈妈用手洗衣服。本来妈妈上一天的班就够累了，还要洗衣服，所以程昊跟爸爸应该说应该买个新的洗衣机，可是爸爸坚持要把旧的洗衣机修一下继续用。程昊认为爸爸一点也不心疼妈妈，总是把钱看得很重。新洗衣机没买，一听到旧洗衣机“吭哧、吭哧”的声音，程浩心里就特别不是滋味。

还有第三件事，学校里有个辅导学校，开办了初三辅导班，老师说上不上自己拿主意，如果上，要交一些费用。程昊说我不想上。可是爸爸妈妈要他一定上，因为他的数学还是有些问题的。程昊不明白，爸爸妈妈平时把钱看得那么重，一个辅导班，可上可不上的，却非让他去花那份钱。不过这几件事一连起来，程昊得出了一个结论：爸爸妈妈根本不重视他的建议。也就是说，他在家里没有发言权。

在家里是这样，在学校里，好像也不那么顺利。

前些日子，学校要搞“英语百词竞赛”，要求各班自行决定，可以组织部分同学参加，也可以全班参加，最后的评奖和参赛人数及获奖情况有关。在讨论中，程昊强烈要求，让那些平时英语学得好的同学参加，这样就保证了获奖率高。可是老师最终没有采纳他的意见，而是采纳了另一些同学的意见：让全班同学参加，理由是让所有的同学都受到锻炼。还不仅如此，在布置板报的主题上，也没有采纳他的意见。就连运动会上本班的标志，也是另

一位同学的创意……每当不能采纳程昊的意见时，程昊都会很不高兴地极力争辩，弄得大家很不愉快，渐渐地同学们对他也有意见了。几件事下来，程昊觉得他在班上的建议是不被重视的，而且同学们还疏远他了。

他觉得自己好孤立，他不明白，本来自己的建议都是有充分理由的，可是为什么总是不能被采纳？而且因为提建议，自己离班集体好像也越来越远了。所以刚刚老师叫到他，让他提出他的建议时，他也不参与了。

他真的是不该提建议吗？提建议就会让人陷入孤独吗？



为你导航

也许你已经被连连的失落感击打得没有了热情，认为自己是一个被别人忽视与遗忘的人。可是，也许并不存在因果关系的事情，是否被你进行不恰当推理了呢？本来自己提建议买自行车、买洗衣机、不上辅导班，以及班集体中的种种讨论是一件件独立的事情，每件事情都有自己的特点，建议是否被采纳，更多取决于每件事情本身，而不是因为由谁提出来的。但由于你已经被失落、苦恼的消极情绪所困扰，所以，当再一次遇到类似的情况，就更加坚信只要是自己提出的意见就会被否定，进而更加苦恼，更加退缩。

由于每个人生活成长的环境、经历不同，每个人看待事情的角度也会有所区别。同样一条街道，在画家眼里日落时的彩霞和光芒是那么美好，还成为其笔下的佳作；在医生看来，药房的位置和出售的药品成为自己眼中的焦点；而对于商人，什么样的产品最受顾客的欢迎才是最重要的。因此，就像我们不能完全苛求自己理解别人一样，也无法苛求别人完全站在自己的立场上思考问题。这样，你就可以理解别人不接纳自己的意见，并不是因为别人不尊重你，或者是自己没用。

为了更好地与他人交换意见，首先要持有平和的态度，重视讨论的过程而不是结果，在讨论中，尝试从别人看问题的角度综合考虑，对于你做出决定会有帮助。另外，讨论的过程是一个学习过程，通过吸收他人的观点会让自己变得更加全面，因此，何乐而不为呢？甩掉思想上的包袱，让自己轻松前行，无意间反而能发现智慧的光芒！



放松体验

小问卷

你会被挫折吓倒吗

请你反思一下，你在面对日常生活、学习中的困难和挫折时常有的想法，或者是常用的语言中，是否有下面类似的句子：

- (1) 糟糕透了！
- (2) 这太难了！
- (3) 我失败了，这个世界对我不公平！
- (4) 又失败了，让我不能忍受！
- (5) 学习上的困难太可怕了！

在上面的5个句子中，如果有两个是你经常说的，或者是经常想的，那么在面对挫折时，你就很危险了，因为你很可能已经成为困难和挫折的俘虏。你需要好好调整自己，向别人学习战胜这种想法，这样，你才能走出困扰，迎接成功！

2. 孤独 + 孤独 =

点睛引言

我不是一个完美的人，我和其他人一样，我有优点，也有缺点，我也会犯错误。我要尽力不因为我的烦恼而使自己更加烦恼。



小小事情让我烦

李晶是一位可爱的初中女生，齐耳的短发，圆圆的脸，是班里公认的“气质美人”。从小父母对她的要求很高，几乎所有的课外时间都安排了活动，钢琴、绘画、数学、英语，安排得满满当当，李晶连休息的时间都没有，更不要说参加课外活动了。上了中学，课外班少了，但是因为没怎么参加过集体活动，她对于班里的活动虽然有兴趣，却总也不想参加。虽然如此，她和同学的关系还是很不错，大家都很喜欢她。可是她近来一直都不太开心，她自己也说不清是因为什么。

事情还要从两周前说起。

一天的课间，同学们特别兴奋，因为班里决定要召开元旦晚会。老师说，每位同学，不论是一个人还是和其他人一起，都要表演一个节目。李晶多才多艺，同学们希望她也能参加一个节目的表演。她却担心演不好，说什么也不肯答应。同学们看说服不了她，也就没有再勉强。全班同学都有表演节目的任务，都在为

第一章 孤独的我

准备节目而忙碌着。放学的时候，原本和她同路回家的同学，也因为准备节目不能陪她了。一下课，同学们就忙着排练，唱的唱，跳的跳。李晶总觉得自己好像是多余的。即使同学叫她参观排练，提提意见，她也借口说要去补习匆匆回家。一段时间里，她总是一个人独来独往，而大家即使是在休息的课间还在讨论节目的事。看着大家兴高采烈地谈论节目，她却插不上嘴，她好像成了局外人，这些都让她感觉孤单起来。

在学校李晶是孤单一个人，回到家里也是这样。这天放学回家，爸爸妈妈因为有事要晚些回来，她独自一人在家。妈妈留下字条，让李晶自己煮速冻饺子。饺子煮好了，可是李晶却一点也吃不下去。她想到最近自己孤独的感觉，心里满是委屈。她开始怀疑自己是个不受欢迎的人，是个让人讨厌的人。她回想起这段时间在学校和同学相处的情况：原来在一起吃饭的同学现在总和别人去食堂；原来老师经常叫她回答问题，现在也很少叫了；连喜欢问她作业的那个讨厌鬼现在也不烦她了。一些看起来微不足道的小事都被她当成了“被讨厌”的证据。她不安起来，不知该如何和同学们相处了。这之后，她在学校里开始有意躲开同学们，看到有同学凑在一起说什么的时候，就以为那是在议论她。在家里，她也变得沉默起来，原来和父母说说笑笑的情景越来越少。

那天晚会，学校要求全体参加，李晶不情不愿地来到现场。同学们都在后台忙来忙去，只有她一个留在台下。李晶觉得好像全世界只剩下她一个人，特别可怕，演出还没结束她就装病离开了。晚会结束了，班上又恢复了平静。可是李晶还是不能回到集体中来，相反的，她和集体越来越疏远了。她自己也因孤独感的加剧而更加痛苦。

原本是一个参加文艺节目演出带来的暂时和同学们的疏离，怎么就发展成了一种强烈的孤独感？李晶问心理老师：“我该如何从这种孤独中走出来？”

为你导航

李晶开始仅是因为没有同意加入班级的集体活动，和同学产生了一点生疏感，但这是暂时的。如果这期间她关注同学们的活动，比如观看同学们的排练，来弥补这种疏远感，就不会有后面的故事了。当然，她没有加入到同学们的活动里来，这样做本身就有可能产生将自己与同学们相隔离的问题，也就是李晶产生孤独感的开始。后来她又为这种孤独感而担心了，这种担心使她产生了焦虑，这就是我们经常说的“烦上加烦”。

在我们的生活中，烦恼会经常出现，重要的是我们不能为自己的烦恼增加更大的烦恼，而使自己失去了前进的方向。如果我们为自己的烦恼而烦恼，我们的烦恼会更加严重，会使我们产生不良的情绪，当这种不良情绪严重时，甚至会让我们迷失方向。

我们每一个人，都会在不同的时期遇到各种不同的问题。可能这个问题的出现，会暂时给我们的学习和生活带来一些小的影响，这是很正常的，并不可怕。可怕的是我们有时就因为这些问题的怀疑自己，失去了自信，本来不大的问题，被无限放大，最终成为一个黑洞，不停地吸走我们的能量，影响到我们健康的发展。

请李晶记住这样一句话：我不是一个完美的人，我和其他人一样，我有优点，也有缺点，我也会犯错误。我要尽力地不因为我的烦恼而使自己更加烦恼。

放松体验

小贴士

解开烦恼的方程式

请你准备好一张纸，最好是一张带有你喜欢的颜色或花纹的纸。

把你现在的烦恼写在纸上，比如，学校文艺汇演，我要上台演出，我担心自己表演不好，我因此而烦恼。然后我们开始解这个由烦恼构成的方程式。例如我现在很烦：

(1) 现在距离周五要上台表演节目还有三天，可是我对自己还不是很有把握的，我为自己这点而烦恼。

(2) 当我意识到对自己没有把握时，我开始怀疑自己是个不自信的人，是个没出息的人，所以对自己更加不满意，也就更加烦恼了。

现在你已经找到了使你烦恼的原因，请你告诉自己“我和所有人一样都不是完美的。我不要因为排节目的烦恼而给自己增加‘不自信’的烦恼了”。然后你把自己的第二条烦恼去掉，专心地去排练节目，更好的成绩就会在前面等着你了。