



校园青苹果

QING PING GUO

1
丛书
CONG SHU

走出心灵的雨季

心理故事生活篇

心理故事学习篇

心理故事友情篇

心理故事爱情篇

心理故事家庭篇

女生热线

网络故事

读书方法

探案谜题

同济大学出版社

B844.2

p

59

非暴力沟通



校园

青苹果

GREEN APPLE

丛书

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出心灵的雨季/佳艺著. —上海: 同济大学出版社,
2001.9
(校园青苹果丛书)
ISBN 7-5608-2342-4

I. 走... II. 佳... III. 心理卫生—健康教育—青年读物 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 069104 号

走出心灵的雨季

作 者 佳 艺 编著

责任编辑 叶 绿 责任校对 徐春莲 装帧设计 晓 丽

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州市望电印刷厂印刷

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 6

字 数 144 000

版 次 2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2342-4/G·237

定 价 8.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

目 录

心理故事生活篇 走出心里的雨季[4] 不屈于误解的力量[7]
不敢轻言“可怜”[10] 都是漂亮惹得祸[15] 孤单的女孩不寂寞[20]
班干部的烦恼[23] “磨”凳子的秘密[26]

心理故事学习篇 远离心理暗示的陷阱[30] 差生的尊严[34]
无奈的心[37] 消除功课恐怖症[41] 带血的遗书[44] 莫被拖拉缠住
脚[49]

心理故事友情篇 面对友谊的抉择[53] 真诚的艺术[56] “第
三者”引起的风波[59]

心理故事爱情篇 不该打的电话[63] 爱吃醋的朋友[66] 别
样的收获[70] 其实你不懂我的心[74] 聊天室里的尴尬故事[78] 明
天你是否依然爱我[81] 错位的感情[86]

心理故事家庭篇 你不是多余的人[89] 可以逾越的代沟[92]
活着并快乐着[95] 重回快乐老家[100]

探案谜题 [103] [106]

女生热线 [128]

学生不要慌 教你最酷的读书方法[138]

网络心情故事 云[144] 天使[149]

心理测验 你有异性缘吗[152]

随心空间 纯爱空间[161]

让自己不同凡响 [165]

心情小说 “雨天”的故事[169]



走出心灵的雨季



上高中后，静发现自己越来越不自信——无论是和同学相处，还是在学习上。原本在初中的时候，静的学习成绩还是很优秀的，可是上了高中才发现，

自己的学习状况在班里顶多只能算是中等水平。这个发现对静的打击很大。现在静无论上哪门课都提不起精神，思想老是开小差。常常是老师在上面讲，她却坐在那里神思飘荡，在脑子里编织着一个又一个众星捧月的辉煌场景。日子就这样一天天过去，其结果可想而知。静整天萎靡不振，学习成绩更是一落千丈。

与此同时，日常生活中，静也陷入了极度的愁闷当中。静本来就是个性格内向的人，随着年龄的增长，她和男生的交往就更少了。每当看到班级里那些性格外向的女生很洒脱自然地 and 男生嘻嘻哈哈，打打闹闹，静都从内心里羡慕极了。她多想和别人一样呀！可是，她很明白自己做不到。静总认为男生们对自己不会有兴趣。因为自己长相很

一般，性格也属于那种“不阴不阳”的类型。经验告诉她，对她这样的女生，男同学往往“敬而远之”。

和男同学如此，与女生相处的情况也好不到哪去。静的前排、后座都是女生。静和她们的关系都是淡淡如水。每天，大家都抬头不见低头见的，面子上都过得去，可真正的心里话却没有一个人愿意讲出来。

在这样的环境中呆久了，静发现自己不知从什么时候开始变得神经兮兮起来，动辄就怀疑女同学在背后说自己的坏话。而自从有了这样的疑虑，静和女生的冲突就接二连三地发生。

最近的一次，静和同桌也吵翻了。说不上什么具体的缘由，总之是一些鸡毛蒜皮的小事。静感到自己对同桌的反感由来已久，她的一颦一笑，一举一动，静总觉得装腔作势，矫揉造作。就这样，静和同桌的关系急剧恶化了，接下去又蔓延到了她和几乎所有的女生。

现在，静对自己简直有些绝望了。她常常怀疑自己是不是已经属于“心理变态”了。她发现自己完全成了一个孤立无援的人。她渴望被人关心，却又怕被人关心。她有交朋友的愿望，却感觉自己没有这个能力……

此情此景让静这个昔日的校园骄子心中一片茫然。

朋友的话

可以肯定地说，静的这一切“反常”的表现都和她所处的特殊时段——青春期有关。青春期是每个人一生都要经过的一段日子。这段日子因为联系着生理上和心理学上的种种变化而显得有些阴晴不定，难以捉摸。尤其是当涉及到男女生交往这样的敏感话题时，少男少女们的情绪异常就更加突出。当此阶段，男孩子常常很注重自己的公众形象，也会莫名其妙地细腻文雅起来；而女孩则变得更加多愁善感起来，她们这时常常因矜持而封闭自己的内心，甚至对人对事都感到一种无力应对的厌倦。这可以说是青春期的典型心境。也有人称之为“灰色心境”。

“灰色心境”的出现是正常的，但是它的负面作用杀伤力也很强。如果长时间被围困而难以自拔，势必让自己的学习生活陷入困境。正确的方法是学会自我调节。比如，可以通过类似运动发泄法，或者个人情趣、爱好上的目标转移法来加以克服。只要坚持这样做，就一定能让生命恢复青木芙蓉般的自然底色。

不屈于误解的力量

小雯是个高中女生。一次考试中，她一时头脑发热，和临座传纸条作弊，结果被老师逮了个正着。家长会上，老师把这一情况向小雯的爸爸妈妈作了通报，并当场提出批评。当天晚上，丢了面子的父母对小雯展开了轮番“轰炸”，以泄心头之愤。直到小雯百般认错，爸爸妈妈才暂时偃旗息鼓。从这以后，每逢考试完，爸爸妈妈都要用近乎嘲讽的口气问她是否又抄来了好成绩，丝毫不顾惜小雯的辩白。他们坚持认为，只有这样才能够激励女儿知耻而后勇，免得她重蹈覆辙。然而，父母的做法却让小雯感到自己一失足成千古恨，再也无法取得父母的谅解和信任了。于是，茫然痛苦中，她再也无法集中精力学习，为此她甚至产生一种离家出走的念头……

朋友的话

中学课本中曾有一篇题为



《丑石》的文章，讲的是一块既不中看也不中用的石头人间遭遇。这块石被认为奇丑无比，百无一用而饱受，世人白眼冷遇的石头后来被证实是一块曾经发过光、补过天的陨石，其价值难以估量……在文章的末尾，作者满怀深情地赞叹道：一种不屈于误解、寂寞的生存的伟大。

的确，被人误解是痛苦的，而被自己的亲人误解就尤为痛苦。古往今来，因误解而生恨、成仇乃至留下千古遗憾的也不乏其例。这些悲剧之所以发生，其共同点就在于当事人在面对误解、责难时失去了平常心，或壮怀激烈，暴跳如雷；或黯然伤神，一蹶不振；或偏执极端，以眼还眼……最终导致局面不可收拾。可以说，无论是上面哪一种情况，其实质都是一种简单化的盲目、冲动，都是万万不可取的。

因此，现实中，面对这种情况，重要的还是当事人的冷静与清醒。俗话说，多吃馒头身体好，少说空话威信高。在这种情况下，一般还是少辩解为好，（有时全越辩解越扯不清，甚至越抹越黑）一切让事实来说话吧。解铃还



需系铃人，就让脚踏实地的、默默无闻的行动来改变一切，证明一切。相信只要父母亲人真的在乎你的话，他（她）肯定会感受到你的真诚、执著、坚忍以及那一份坦然背后的一往情深。到那个时候，长久笼罩你头顶的阴霾自然也就烟消云散了，而你为此所付出的寂寞、孤独和委屈同时也就化成美丽的彩蝶，翻飞在你的每一个阳光灿烂的日子里……



· 开心一刻 ·



现代情书

小飞的字写的像螃蟹爬一样，APPLE教他用电脑给可爱的校花玫瑰写信。

可是过了很久，都没有反应，最后他只好去问玫瑰的好友APPLE怎么回事？

“你不知道吗，最近她的电脑中了病毒，只好全部格式化了。”

“为什么？”

“她收到了大量的‘我爱你’的爱虫病毒。”



不敢轻言“可怜”

吴茗不明白，身为男子汉，自己何以常常会莫名其妙地悲伤，看见花儿谢了，柳叶儿枯了，便会陡然升起一股悲哀。

对于许多人来说，童年就等于无忧无虑，等于爱；而对于吴茗，童年留给他的印象却总是与暴力、恐惧有关。记忆中最早的难忘一幕发生在小伙伴家中，正在玩耍的吴茗被小伙伴的爷爷从门槛

上推下来，狠狠地摔在地上。或许这种记忆太深刻了，以至于后来每每见到生人，吴茗就感到莫名的害怕。即



使是熟悉的人，他也心存恐惧。还有一次，吴茗和一个同学发生了纠纷，争吵没几句，那位同学便对他大打出手，吴茗不敢还

手，最后被打得鼻青脸肿，流了好多的血……；记忆中，吴茗曾被伙伴的父亲绑在柱子上；被一个又高又壮的人高高举起，极度恐惧地俯视着白茫茫的大地，一动不敢动；一个长他许多岁的堂哥，将吴茗按在空无一人的麦田里，将他关在洗手间里并一边威胁他不准告诉外人，一边用拖把打

他——今年18岁的少年吴茗终于明白，那是同性恋者的性虐待；吴茗的伯父有神经病，于是同学们就常常取笑他，公然叫他“点点”（十三点之意）……。

现在吴茗虽说已经是一个18岁的青年了，但成熟不仅没有给他带来幸福，相反却使他更体会到一种深深的痛苦和无奈。父母在拖家带口艰难挪进21世纪后，花了大半年的时间，耗尽了所有的积蓄，亲手建造起一座二层小楼房。看到他们粗糙开裂的手指在磨平墙壁时滴血的情景，吴茗只能在心底咀嚼生活的苦涩。他希望能够帮助父母，改变目前家中这种窘况。可问题是，吴茗只是一名尚未毕业的职校生。

无意间，吴茗看到了某少年杂志的习作园地，不由一阵欣喜：对，写作赚钱！要知道，从小到大，他的作文可是一直被当范文展出呢。当即吴茗就买来稿纸和邮票，给编辑写了封长信并寄上自己的习作。吴茗在信中写道：“我家现在债务缠身，很欣喜你们出版社能够发表习作，但愿可怜可怜我。我花了许多钱买邮票和稿纸，共100元，能不能汇些



钱来？……您可知道，一家下岗工人的命在您笔下挣扎，请您笔下超生，请您发表一下学生的拙文……”。令吴茗感到失望的是，他的文章最终没能发表。

吴茗不再喜欢涂涂写写，在他的眼中，这世界太冷酷，人们缺乏同情心和爱心。或许，这就是他莫名伤感的根源吧？

朋友的话

吴茗的遭遇固然一部分来自于这个“冷酷的世界”以及“冷酷的人”：包括将他从门槛上推下来的小伙伴的爷爷，把他打的流鼻血的同学，将他绑在柱子上的同学的爸爸，双手将他举在空中的大高个以及虐待他的堂哥等等，但更多的则是吴茗个人心理上的偏差以及性格中的弱点所致。

客观地说，吴茗童年留给他的那些不愉快回忆并非吴茗一个人所经历的不幸，而是在许多人的童年都会发生，只不过程度和次数略有区别而已。这实在算不上什么“不幸遭遇”。问题是，吴茗却将他看的十分严重，潜意识里夸大自己所遭受的种种“不幸”，并由此使他对周围的世界以

及周围的人产生了某种不信任和恐惧心理，这个世界在他的眼中，也就逐渐变成了一个冷酷的世界，周围的人都缺乏爱心和同情心。这是一种心理上的偏差。这种心理偏差和吴若的性格弱点密不可分。

首先，吴若太敏感、脆弱，自我保护意识太强。这使得吴若容易将芝麻粒大的小事当作一件很不寻常的事——比如小伙伴的爷爷将他推倒在地等——从而耿耿于怀，难以忘却。在此基础上，为避免伤害，吴若养成了一种强烈的自我保护意识。这种过分的敏感及过强的自我保护意识使吴若变得凡事谨小慎微，胆小怕事。岂不知这种胆小往往被他人看作是一种懦弱，不但起不了保护自己的作用，反而更招致那些欺软怕硬者的侮辱和拳头。

其次，吴若不懂得自尊、自立、自强的价值。吴若体谅父母的艰辛，想通过自己的努力来减轻他们的生活负担，这当然值得称道。可吴若也该明白，“可怜可怜我”之类的言辞虽然能赢得他人一时的同情，但却更容易使别人看轻你误解





你。再說許多事并非徒有一腔同情就能迎刃而解的。如果投稿的讀者都像吳茗這樣，過多的寄希望于編輯的同情而不是文章的质量，那編輯部豈不是成了收容所？

真心希望吳茗能夠變得堅強些再堅強些，客觀地面對世界，面對周圍的人們，勇敢地正視生活的艱辛。當然，吳茗也應該學會在某些時候，當別人不該打而打你的左臉時，學會自衛。



· 開心一刻 ·



青春痘

APPLE 暑假里勤工儉學，做家教老師，這天他正在為一個中學生補課。

APPLE：“NOSE 是什麼意思呀？”

學生：“……”

APPLE：“看看我的臉。”

學生：“啊，我知道了，是青春痘。”

都是漂亮惹的祸

小米是个刚刚跨进职高的女孩。由于性格开朗的缘故，在男同学中很得人缘。而小米也总是把异性朋友当成“哥们”，在一起玩得无拘无束，让许多女同学羡慕而又嫉妒。上初中的时候，因为小米性格格外活泼，同学们就送了她一个“假小子”的雅号，而现在，外表聪明、秀气的小米更是把头发剪得短短的，整天和男生们打打闹闹，让不了解的人乍一看，还把她当成一个十分帅气的大男孩呢。



所幸小米是个很洒脱的人。别人怎么看，她都不以为然。她的原则是只要玩的刺激、开心就行，别的一切就随它去吧。可是，直到有一天，一个平时很要好的“哥们”突然红着脸向小米表白感情时，她才如梦方醒：自己不能再和男同学随

随便便玩下去了，毕竟大家年龄都不算小了，更何况男女有别。就是从那时起，第一次，小米觉得“假小子”这个绰号是那么难听。

小米开始“改邪归正”了。男同学叫她踢足球，她拒绝了；昔日的“哥们”拉她一起去郊游，小米也婉言谢绝了……小米的举动让几乎所有熟悉她的人都大吃一惊——一贯疯疯颠颠的小米“淑女”起来了。她脱掉了一年四季不离身的牛仔裤，换上了秀雅飘逸的百摺裙；她改掉了高声大嗓、嘻嘻哈哈的习惯，变得柔声细语起来；她还蓄起了长发，并在头顶上戴了一个非常漂亮的发卡，让飘逸的长发柔柔地披在肩上，显得娴雅大方，楚楚动人。小米的新面貌果然带来了“外交”上的连锁反应。

首先是女孩子们的惊呼和夸赞，这让小米心里非常受用。她开始有意识将交友的重点放到女同学身上。与此同时，男生们找她来玩的频率已大大减少。可是，经过一段时间的努力后，小米却发现，自己的万般热忱换来的结果竟然是女生们的无

