

江苏人民出版社

花/季/心/理/自/助/餐

我与他(她)

—少男少女心理困惑透视

陶国泰 主编 孙维新 许华 撰稿



B844.2

2010

花/季/心/理/自/助/餐

我与他(她)

一少男少女心理困惑透视

江苏人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

我与他(她): 少男少女心理困惑透视/陶国泰主编.
南京: 江苏人民出版社, 2000

(花季心理自助餐)

ISBN 7-214-02741-0

I. 我... II. 陶... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48329 号

书 名	我与他(她)
主 编	陶国泰
撰 稿	孙维新 许 华
责任编辑	姜克强
责任监制	王列丹
出版发行	江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址	http://www.jspph.com http://www.book-wind.com
经 销	江苏省新华书店
印 刷 者	通州市印刷总厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
印 张	6.5 插页 2
印 数	1—5 125 册
字 数	157 千字
版 次	2000 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-02741-0/G·900
定 价	10.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

出版者的话

《花季心理自助餐》是以青少年为读者对象和记述对象的心理困惑透视丛书。“丛书”以纪实的笔法介绍花季少年心理困惑的形成及现象,并请心理专家针对各种心理现象为青少年作解决困惑的提醒语。

过去,人们习惯于以身体无病为健康。可是,随着新旧体制的交替、新旧观念的更换、社会竞争的激烈,心理适应问题在人们日常生活和工作中已是不可忽视的问题。世界卫生组织指出的健康新概念是:健康需具备身体健康、心理健康和社会功能健全,无病不等于健康。心理健康已被广泛关注。

青少年的心理健康问题,不仅已被社会、老师和青少年自身所重视,也是占用家长内心“硬盘”最多的问题之一。有的家长说孩子的情绪是家庭的“晴雨表”,“一人打喷嚏全家都感冒”。这不是语言的夸张,而是生活的写照。如今的独生子女,有几个不是心肝宝贝?孩子有了情绪,大人的心也就提到了嗓子眼,这是许多家长的感慨。

青少年的心理困惑到底有哪些呢?根据心理专家的研究分析,主要有四大类:一、竞争心理困惑。有的青少年有十分强烈的超群意识,很想样样出类拔萃,可是事与愿违,于是产生自卑。有的同学平时的记忆和理解能力很好,可是,一走进考场就心慌神乱。不少同学因一次或几次考试不理想,每逢测验就对自己不放心等等。二、校园内外交往心理困惑。在群体交往中,有的青少年常常不服气地问:“我为什么要听他的,他为什么不能听我的?”

有的青少年为自己缺少朋友而痛苦;有的青少年为评优、选干而鸣不平;有的青少年甚至因畏惧校内外暴力而影响学习,诸如此类。三、少男少女感情困惑。你喜欢唱歌、我喜欢体育,男女生在一起交谈话题互补,产生了好感,是不是早恋?某男生英俊潇洒、为人大方,某女生情窦初开,暗中思恋,精力难以集中。某女生成绩优秀、活泼开朗,虽无闭月羞花之貌,却有化干戈为玉帛的口才和气质,某男生由钦佩、崇拜上升为爱恋,明邀请暗传书,因被拒绝而烦躁不安。年少事不少。四、亲子间心理困惑。父母与孩子,爱与被爱产生了冲突。过多的要求和关照,给孩子增加了压力,使孩子觉得是羁绊,埋怨没有自由。你怕他吃亏,他嫌你功利主义。你要为他拿主意,他说他也是公民,有自主权。常有烦恼与尴尬。

心理专家认为:种种生活事件引起的不愉快、痛苦、忧愁、愤怒、恐惧、欢乐和自豪等内心体验,即情绪。因不符合主观需要产生否定的态度体验,称为负性情绪。情绪通过自主神经系统、内分泌等直接影响生理功能。负性情绪会引起食欲不振、厌食、消化不良、呕吐、血压升高或尿频等症状。因此,应该把学会自我调剂情绪当成确保良好心理素质的个人能力来培养。

《花季心理自助餐》丛书共四册:《我准能成功——竞争中的心理困惑透视》、《我没有错——校园内外交往心理困惑透视》、《我与他(她)——少男少女心理困惑透视》、《我也是公民——亲子间心理困惑透视》。

撰写这套丛书是一件有难度的事情。纪实的文体是一种形象思维,而心理症状的描述与分析是自然科学结合社会科学推理验证式的思维,如何有机结合,编者和作者均无实践经验。为了尊重生活、尊重科学,编者和作者找到了几点共识:一、所写现象,以心理困惑为主,凡已成为病症需医生治疗的,仅作概括性介绍。在生活中,已成心理疾病的青少年远远少于有心理困惑而被忽视的

青少年,后者若得不到及时的心理疏导,很有可能发展成疾病。

二、青少年的心理困惑现象多属认知性和情绪性问题,因此,疏导不限于心理学学科的知识,综合运用社会科学和自然科学中的哲学、医学、文学、生物学、生理学、逻辑学等多种学科知识,只要能帮助青少年提高认知水平、恢复正常心态就行,是多向思维的方式。

三、不具体讨论某些事件的对错、是非,不轻易下政治性结论,力求用青少年可亲、可近、可接受的语言、语气和方式帮助青少年走出困惑。例如考试作弊,常见的不是作弊的同学有心理问题,而是未作弊的同学考分低于作弊生而遭批评产生了心理不平衡。如果对不作弊的同学大谈作弊的危害和道德标准,就显得缺少针对性,且明显对这种负性情绪缺少理解,无论道理谈得多么正确,都无法被其接受,更不可能达到排解负性情绪的目的。所以,不对作弊行为作概念化的定论,而是启发未作弊的同学:作弊是某些人考好成绩的原因,但不是咱们未考好或用消极态度学习的理由。千万不能产生对作弊的依赖念头。

围绕以上三点共识,编者和作者共同努力,数易其稿,但愿能被我们的读者朋友认可。有什么建议和要求,盼写信给我们,以便修订再版。

二〇〇〇年七月十八日

目 录

我一直在网上寻觅你！	(1)
我也谈一个！	(12)
你的眼睛叫我着迷	(21)
不再接触女生	(28)
我们怎么了？	(36)
冰儿的苦恼	(44)
与她坐在一起就心慌	(51)
“Kiss you!”	(61)
难道这是“师生恋”？	(67)
他是不是喜欢我了？	(74)
知道我在想你吗？	(81)
不信你不爱我！	(88)
是我害了你吗？	(98)
我们是不是在恋爱？	(107)
为何戏弄我？	(116)
我会不会怀孕？	(126)
他真心喜欢我吗？	(135)
我的胸何时才能“挺”？	(145)
真怕成为坏女孩	(154)
你在他乡好不好	(161)

我不是妓女	(167)
忘不掉的“冤家”	(175)
这是爱吗?	(181)
虚幻中的梦	(187)
难言的“快慰”	(192)

我一直在网上寻觅你！

“这几天我一直在网上寻觅神秘的他，就想跟他多聊几句，可他不知躲到哪里去了？”教室里一见面，“胖胖熊”贝碧就向自己的好友“拷贝”和“MIDI”道出了自己的苦衷。

贝碧在网上跟他交往了几次，给她留下难忘的印象，他的网名叫做“倍铁儿”，可两周前突然在网上消失了。他“失踪”后，贝碧的情绪一下子抑郁起来，她好像迷途的羔羊没有依伴。上课无心听讲，学习成绩不断下降，整天提不起精神。她很愿跟他约见一面，不论在哪儿，她都会去。

网上乐趣无穷，这是贝碧听“拷贝”和“MIDI”说的。贝碧家没有电脑，更不知道网络是咋回事，可那天她听了她们俩的对话后，就一下迷上“网”了。

“知道吗？昨天我爸妈不在家的时候，我上了一次网。我本想进入雅虎(Yahoo)网站，可误敲了 Yahnho，一下就进入了另一个新的网站，你猜是什么网站？”“拷贝”鼓着小嘴神秘地问正在认真吮着手中“和路雪”的“MIDI”。

“什么网站？”“MIDI”边吮边问。

“让你说哪，你还反问我。”

“网络电影。”

“比网络电影，还精彩。告诉你吧，是色情网站。”

“是吗？告诉我那里面都有什么内容？”

“不告诉你，你自己去看好了。”“拷贝”脸红红地说。

“你知道我在网吧看到了什么？”“MIDI”吃完最后一口“和路

雪”问“拷贝”。

“什么？”

“网上结婚。”

“真的？一定很有趣吧？”在一旁听了很久的贝碧忍不住插嘴问。

“棒，棒极了！”“MIDI”一脸炫耀的表情。“新郎胡先生，30岁，新加坡人；新娘21岁，马来西亚人。当得知自己的女儿将举行网络婚礼后，她在马来西亚的父母早早守候在与国际互联网络连接的电脑屏幕前，期待着美好时刻的到来。婚礼尚未正式开始，朋友、亲戚甚至陌生人都已应邀而至，他们通过电子簿签到，并将‘电子红包’发给新郎新娘。结婚仪式被录了像，并且通过网络实况转播。”

“没给他们发个红包？”“拷贝”打趣问道。

“想发，可红包上不了网。哎，你知道世界首次举行的网上婚礼是在哪个国家吗？”“MIDI”转身又问贝碧。

贝碧一脸迷惑地看着她，摇摇头。

“白痴，在新加坡。一共十四对新加坡情侣在中秋月圆之夜举行了一场别开生面的婚礼。不是在花园、酒店、教堂或是其他什么人们详熟的地方，而是结合现代科学技术将富有传统色彩的喜庆礼仪搬上电脑屏幕，进入网络世界。这项活动是由新加坡婚姻登记处及国家计算机委员会举行的，旨在促进网络的应用。”

“嘿，真好玩。”

“再给你讲个故事，一天，比尔·盖茨碰到了一位流浪汉。肥得流油的比尔·盖茨大发善心，施舍给这位流浪汉一笔钱，而这位流浪汉对比尔·盖茨‘嗟来之食’的态度是扔出自己的一张名片，‘上面有我的电子邮件，有事找我吧。’流浪汉到哪里上网呢？他的去处是——网吧。”

“网吧，我知道，就是网上咖啡屋。”贝碧赶紧说了一句。

“也叫 Internet Cafe，是 Internet 服务商以休闲咖啡屋的形式开辟的网络服务场所。咱们这儿有一家，我常去。”“MIDI”说。

“网上可以交友吧？”贝碧新奇地问道。

“太小意思啦！一个 E-mail——电子邮件就搞定了。”“拷贝”不屑地说，“你是不是生活在类人猿时代，连这个都不懂？”

“人家没有电脑嘛，‘拷贝’，能不能带我上一次网，让我看看网上都有啥？”贝碧近乎央求地说。

“可以，不过……”“拷贝”看了“MIDI”一眼，然后两人齐声说道：“请我们撮顿麦当劳。”

“你好坏。”贝碧用手中的小背包打了“拷贝”一下匆匆跑开了。

不久，贝碧跟他俩去了一次网吧，上了一次网，上网后的兴奋与焦虑，让贝碧体验到了虚拟世界的惊心刺激。

那是一家风格很独特的网吧。室内装饰俭朴，恬静宜人，门的正对面一排电脑桌上大约放了十几台电脑；一侧是工作人员的服务台，另一侧是一般酒吧里常见的吧台，吧台里有酒和各种饮料；屋子中央，摆了三张配了椅凳的小桌，其中一张是圆形的高脚桌凳。整个屋子东西长不到 10 米，宽约 4 米。咖啡、电脑、高脚凳，突出了休闲的气氛。网吧提供网上浏览、E-mail 等服务。来这里的顾客，多是些老资格的网虫，他们与其他网友相约来此网上冲浪。

带着新鲜感，来到这休闲气氛浓郁的网吧，贝碧捡了台电脑，一屁股坐下就开始网上漫游了，可她捣鼓了半天也没有走出“家门”半步。

“小姐，你是个新手吧？我来告诉你该怎样上网。我叫‘鼯鼠’。”这时一个“老网虫”走过来冲贝碧一笑说，“Internet 进入中国的时间不长，况且又属于计算机这一高科技领域，因此，对于许

多人而言,Internet 是一个神秘莫测的世界,只有‘专家’们才能去其中寻幽探险。这其实是一个误解。”他抿了口咖啡又说:“面对浩瀚无际的 Internet 海洋,你畏难,你焦虑,你徘徊,你退缩,因而你便失去了拥抱现代信息社会、驰骋未来信息高速公路的机会。实际上,只要你拥有一台多媒体电脑、一部电话和一个调制解调器,准备一些上网的软件,你便可以上网冲浪了。如果你能具备一些网络基础知识,学会如何上网,在你扬帆出海时,一定会驾轻就熟,轻松自由地遨游于网上世界,享受 Internet 带给你的全新而美妙的服务。只要你进到 <http://www.feedme.org>,就可以按照你的兴趣爱好一层一层地选择有关新闻组。点击该新闻组,你可以得到所有该新闻组的文章目录。然后点击任意一篇你感兴趣的文章就可以得到详细内容。通过它还可以提出你的问题与大家讨论。你自己试试吧!”

听着“鼯鼠”的侃侃而谈,贝碧更被因特网的魅力折服了,她接过鼠标想即刻随心所欲地上网。

“小姐,别急,慢慢来。以后你会玩得很好的。哈哈。”“鼯鼠”笑着走开了。

贝碧跟“拷贝”和“MIDI”离开网吧时,天色已经很晚了。

“明天咱们再来。”贝碧恋恋不舍地说道。

“还想来? 我的作业都没时间完成了。”“拷贝”说。

“没事儿,找个人借来抄抄就行,何必那么认真?”贝碧一脸无所谓,她从心里开始对学习不感兴趣了,因为因特网的魅力实在是太大了。从那一天起,她就迷上了网并难以自拔。

在学校,依然沉浸在“网”中的贝碧一进教室还没坐定,“MIDI”就凑过来问:“昨晚回家迟了,你妈骂你没有?”

贝碧微微一笑,“没有。她问我时我说学校有活动,她就再没多问什么。”

“今天还去吗？”

“去。不过，你有有关如何上网的书吗？”

“没有，可我知道咱班谁有。”

“谁有？”

“‘3D’。”

一听是“3D”，贝碧差点泄气了，因为“3D”曾给她写过纸条约她一起去打电子游戏，她回绝了，因此“3D”很不高兴，贝碧见了他也爱理不理的，两人的关系似乎很僵。

“好，我向他去借。”犹豫一阵贝碧说。

课间操，贝碧把正要出去的“3D”叫住了，跟他说了自己的想法，没想到，他一笑，说：“可以，我马上就给你。”他转身来到座位上把一本《网上冲浪 1000 招》递给了贝碧。

“谢谢。”贝碧微微一笑，“看几天我就还你。”她高兴地拿着书走开了。

接下来的几天贝碧的主要精力就是看这本书，她课上看课下也看，还神秘兮兮地用报纸把书皮包上。

“看什么书，这么认真呢？”“拷贝”看到贝碧聚精会神的样子好奇地问。

“不告诉你，反正很好看。”贝碧嘴一咧笑着说。

“不告诉就算了。”“拷贝”头一歪就要走开。

“给你！”贝碧赶忙把书递给了“拷贝”。

“拷贝”接过书一看赞叹地喊了起来：“哇噻！真有你的，网上冲浪，好。”

“好什么呀？人家刚刚看。”

“那你慢慢看吧。”“拷贝”把书还给了贝碧。

贝碧继续看这本书，可数学课上，班主任发现了她看与学习无关的书，就把书给没收了。

贝碧一脸的沮丧,一连几堂课都没心思听。放学后她不跟任何人打招呼就急匆匆泡吧去了。

贝碧一坐到电脑前很快就进入了网上聊天室交友俱乐部。这时聊天室里正聊得火热,话题是:“女人为什么爱哭?”

一个叫“没劲”的说:“女人爱哭是为了减轻悲伤。”

“NO!”“盘儿亮”加入了讨论,“女人爱哭是因为她们感情脆弱,并不是减轻悲伤。”

“其实,女人爱哭,是因为生理上男女有别。”“倍铁儿”出现了,他说:“人体内的‘催乳泪素’的含量与哭之间有关系。12岁之前男孩和女孩的‘催乳泪素’的含量基本相同,因此,这个年龄段的男孩女孩一样爱哭。12岁后,男孩的分泌量开始减少,到18岁仅为同龄女孩的6.25%,至45岁基本保持这个比例(女子绝经前)。因此,这个年龄段的女性表现出明显比男人爱哭的特点。这就是女人爱哭的真正原因,如有不同意见者可以单独进行探讨。”

看着这热烈的场面,贝碧忍不住也加入了讨论。讨论了一会儿她就跟“倍铁儿”离开了聊天室单独交流了。

“我是女人,确切地说我是个女孩,我很喜欢你们讨论的话题。”贝碧对他说,“我很崇拜安妮宝贝,你能给我介绍一下她的情况和她长相吗?”

“喔,你是个‘安迷’?我也是个‘安迷’。”“倍铁儿”似乎什么都懂,“她身着棉织玫瑰红上衣,印着旧旧的扶郎花,配一条牛仔背带裙,给人一种疏离感。漆黑的头发,明亮的眼睛,雪白的牙齿,甜美的声音,自由的微笑和独特的品质,充满了网络神秘荒凉的美。”

“哇,我快被她陶醉了。”

“安妮宝贝是个单身贵族,希望能爱上一个人,可能是她小说中的某个原型。她不属于‘用身材来写作,用皮肤来思考’的另类作家,文字中有她的灵魂。”

“她喜欢的作家是谁？”

“杜拉斯、苏童、亦舒。”

“她为什么喜欢这几个作家？”

“安妮说情绪化的文字是用情绪来阅读的，在这方面，杜拉斯很好。亦舒也是如此。她喜欢她们，是因为在文字上彼此相像。另外还有苏童华丽而颓靡的想像力，以及李碧华的犀利清冷。张爱玲的苍凉是插在心脏上的一把刀，轻轻一转都会疼。”

“你咋这么了解安妮宝贝？你能告诉我吗？”

“非常抱歉，时间不早了，我该离线了。下次再见时我会告诉你我的情况。Bye-bye！”“倍铁儿”离开了。

“嘻，没劲。这么早就离开了，下次哪个理你？”贝碧悻悻地关闭了电脑。

那一夜，贝碧睡得不太好。头脑中总在想像电脑那一边的他——“倍铁儿”长得什么样？是不是跟自己一样也是学生？他好像什么都懂？他是哪儿的人？冥想之中她仿佛看到他明亮的眼睛。“要是能跟他见上一面就好了！”贝碧心中充满了无限的企盼。

第二天，贝碧昏昏沉沉来到学校，一见到“3D”就问：“今天星期几了？”

“3D”摘下眼镜用惊奇的眼光看着她说：“星期五。怎么了？”

“不怎么。随便问问。”贝碧对网上“他”的迷恋使她忘记了时间。

“随便问问？我的书你看得怎么样了？”

“哦……”贝碧突然想起书被老师收走而自己并没有把这事告诉“3D”，“书，被……”

“被别人借去了是不是？我的书只借给我要好的人，你怎么不通过我的同意随便乱借呢？”

“都是我不好，是我不好。我会很快把书还你的。”贝碧满脸赔

笑道。

“算了，慢慢看吧。”“3D”摇摇脑袋不再说了。

从上午第一节课开始，贝碧就盼望着早点下课、早点放学，她的精神似乎被电脑中的他——“倍铁儿”俘虏了，脑袋一片空白，豆蔻年华，她的思想从指缝间溜走了。

挨到了放学，贝碧又奔到了网吧的电脑前，急切地搜索“倍铁儿”的目标，他还没有出现，电脑提示“暂时离开”。

她无聊地浏览着其他网站，突然电脑显示：“你有邮件。”贝碧立即打开了自己的信箱，邮件不少，还附有图片，等图片下载完毕，她吃了一惊，屏幕上全是不堪入目的性场面。

“电脑崩克。”贝碧知道电脑崩克是一些人利用互联和虚拟技术创作的黄色下流作品。她的脸顿时红了起来，幸亏周围的人都关注着自己电脑的屏幕没有人看到，她赶忙把这些图片删除了。

终于等到“倍铁儿”出现了，贝碧心里好一阵激动。

“你好，我是‘小情人’，请你回答我上次提出的问题。”贝碧主动发起了信号。

“一看就知道你是个很好的女孩，很喜欢你。告诉你，今年7月15日，我在上海季风书园参加了安妮宝贝的签名售书，所以我对她有一点点了解。”“倍铁儿”答道。

“你能给我讲点有趣的事吗？”贝碧又问。

对方沉默了一会儿，说：“你知道21世纪的爱情方式是什么样吗？告诉你，少男少女将到月球上谈情说爱。其方式特点是：1. 电脑网络恋爱成为首选，它帮助你找到更接近理想的梦中情人。2. 随身可视电话及袖珍追踪系统，使亲密爱人每时每刻都能‘相伴’。3. 到月球上开辟一片情人林或在那儿购买一小块土地及冰川送给恋人作礼物。”

“真有趣，你送什么给我作礼物呢？”贝碧问。

对方又沉默了一会儿，“当然是到月球去开辟情人林喽！”

“哇！你好浪漫哟！”贝碧说这话时心怦怦直跳。

“其实我是个很实际的人，因为女孩喜欢浪漫，所以我也学着浪漫。做男人有四怕，我最主要的一怕就是怕遭异性的拒绝，尤其是怕被你拒绝。”

“是吗？你就那么自卑？”

“不是自卑，只是担心，因为我们虽然在网上彼此倾心，可在茫茫人海中我们彼此擦肩而过也视若路人，真不知道我们是否有机会在网上以外什么地方相见？”

贝碧沉默了，她不知道怎样回答他。虽然在网上跟他结识，对他很有好感，把他想像得很完美，也很想了解生活中的他，她想了一下说：“我现在功课很多，等放假可以吗？”

末了，他说了句：“恋爱有趣如小说，等着你的好消息。”

回到课堂上，贝碧的心思还停留在幻想如何与“倍铁儿”见面的情景中，对老师讲的课似听非听，似懂非懂，作业更无心完成。

贝碧在聊天网站沉湎于谈情说爱的事，最后被细心的母亲知道了。她发现女儿好长时间以来每天比放学时间晚两三个小时回家，学习成绩也下降了。她经过追踪调查终于发现女儿回家晚的原因，原来，她放学后跟几名女同学去一家网吧，在网上跟异性聊天，在连对方真实姓名都不知道的情况下，就开始与“网友”约会见面了。母亲担心起来，想直接批评女儿又怕她接受不了，于是，她请来一位计算机老师帮助自己一道做贝碧思想工作。

计算机老师了解了贝碧的情况后说：“网上的确很精彩，可是虚拟的世界，通过几次网上接触，便与异性约会，极易上当受骗。”

“有那么严重吗？”贝碧有些不以为然。

“网上世界真假难辨，尤其处在青春期的学生，很难辨别出对方的好和坏，这很令人担忧。”老师转脸对贝碧母亲说：“我国青少