

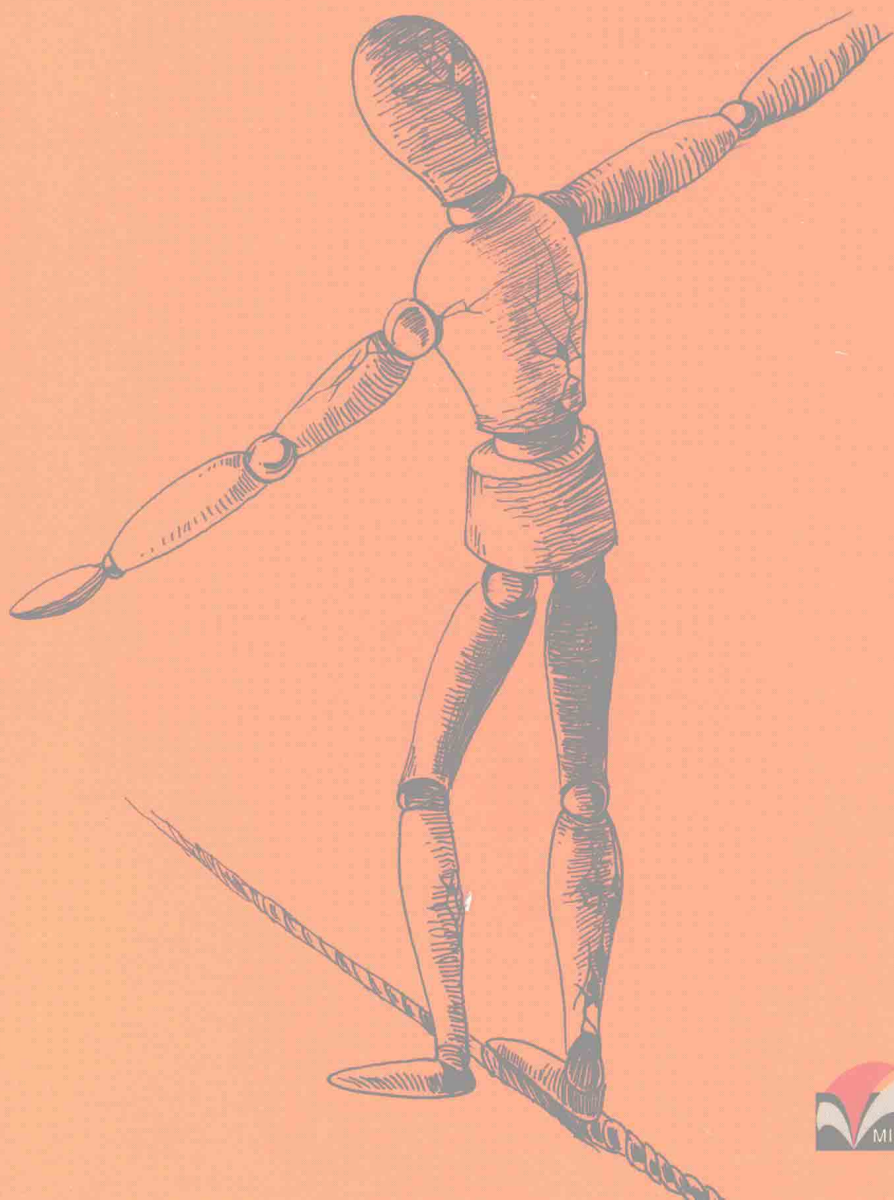
青少年健康成长读本

山东省文明办组织编写

# 易碎的玻璃人

闫秀玲 著

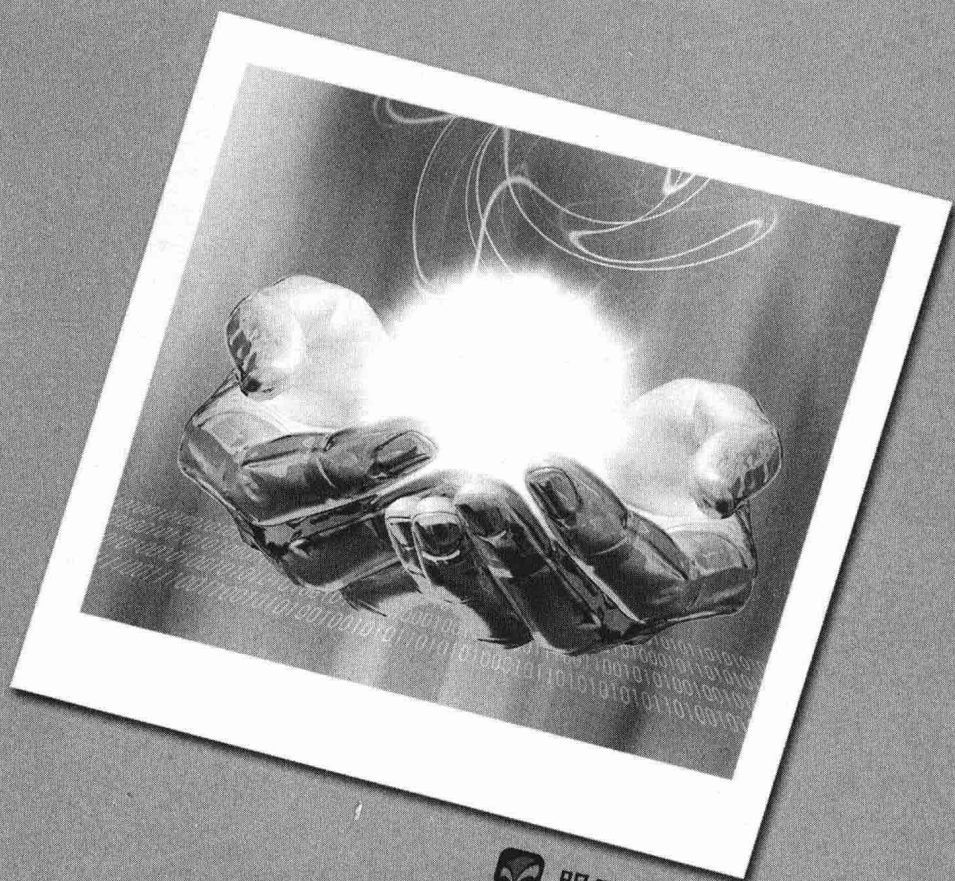
心灵是脆弱的，也是坚韧的。不经风雨，怎么见彩虹？经历了困难和挫折的历练，你能够摆脱心魔，走向成熟吗？



 明天出版社  
MINGTIANCHUBANSHE

# 易碎的玻璃人

闫秀玲 著



 明天出版社

图书在版编目(CIP)数据

易碎的玻璃人 / 闫秀玲著. — 济南: 明天出版社,  
2008.11

(青少年健康成长读本)

ISBN 978-5332-5567-1

I. 易… II. 闫… III. 中学生—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 193564 号

青少年健康成长读本

易碎的玻璃人

闫秀玲 著

\*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街 39 号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂印刷

\*

170 × 230 毫米 16 开 9.25 印张 96 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5332-5567-1

定价: 15.00 元

如有印装质量问题 请与印刷厂调换



## 编者的话 BIANZHEDEHUA

为中华民族的大业，一代又一代的中华儿女奉献出了自己的心血和生命。随着新世纪宏伟画卷的展开，建设祖国的伟大事业，更需要一代又一代合格的接班人。今天的未成年人，就是明天的建设者。十年树木，百年树人。要培养和造就一代合格的建设者和接班人，就必须从现在做起，引导未成年人既要具备丰富的知识和扎实的本领，也要拥有健康的人格和坚定的信念，健康成长，全面发展。

少年强则国强，少年兴则国兴。一个孩子是一个家庭的未来和希望，亿万少年是国家和民族的未来和希望。以胡锦涛同志为总书记的党中央，把加强和改进未成年人思想道德建设作为一项重大而紧迫的战略任务，对未成年人寄予了殷切的希望，对未成年人的健康成长给予了极大的关注。关心未成年人的思想道德建设，为未成年人的健康成长营造良好的氛围，已经成为全社会的共识。但是，环境只是外因，未来还需要今天的未成年人自己去创造。很多当代学者提出，21世纪是中国的世纪，而要承载起“中国人的世纪”重任的就是今天的未成年人。面对历史的重托，少年朋友们，你们准备好了吗？

当面对迷茫的未来时，你是否能够正确地认识你自己？是否能够为自己的人生树立一个正确的奋斗目标，为自己的人生之路做好规划，既充满青

春朝气又冷静扎实地勇敢前行？

当面对不公正的对待时，你是否有维护公正的勇气？是否能够正确行使自己的权利，坚定地履行自己的义务？当面临突如其来的意外时，你是否有足够的知识和智慧去分析、去判断、去选择，远离危险，保护自己？

当面对纷繁的世界时，你是否了解其他民族创造的辉煌历史，能把握其他民族与众不同的民族精神？是否能够洞察一个民族在艰难中成长跋涉的执着？是否能够认识到我们民族的不足，体味到我们民族的伟大？

当面对道德的约束时，你是否了解道德在人类社会中的巨大价值，明白道德规则背后蕴藏的社会秩序和人生智慧？是否能够把握道德所具有的巨大影响，把道德内化为自身的精神力量？

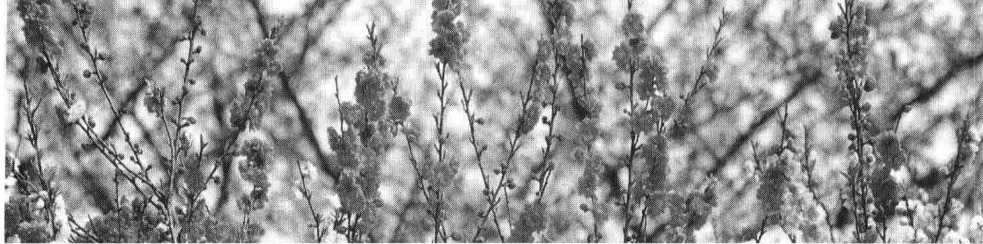
当面对成长中的苦恼时，你是否能够明白那青春期的苦恼和困惑是成长的代价？是否知道那苦恼也存在于你的伙伴心中，而那苦恼是可以摆脱的？

未成年人是整个社会最朝气蓬勃、最富有活力的群体。他们对世界有着无限的向往，他们的未来无可限量。为了解答困扰少年朋友们成长的一些问题，我们组织编写了这套《青少年健康成长读本》，力图从人生理想、权利义务、自我保护、大千世界、社会道德、成长烦恼等方面，探讨少年朋友们在成长过程中所面临的种种问题，为少年朋友们正确地认识人生和社会解难释惑，提供借鉴。

愿少年朋友们沐浴着时代的阳光，健康成长，全面发展，纵情地放飞灿烂的人生梦想！

山东省文明办

2008年9月



## 前言 QIANYAN

### 共有的日子

记得刚上大学的时候，有一次上心理课，老师让我们分析自己的性格，并以人格担保绝对为我们保密。

我写了，是流着泪写的。

也有快乐的日子，也是纯净的心田，但我心的天空却常常是阴着天，下着雨，流着流也流不尽的苦水。

那是怎样的一种挣扎！

我只觉得我是站在沼泽中一块飘浮的草滩上，面对着一群杀不死的魔鬼，挥舞着小小的木剑。我是那么小、那么无助、那么疲惫啊！就是魔鬼们也累了，它们隐身去休息的时候，我还要同自己战斗：不管多苦多累多乏，我要站着，睁着眼睛，因为只要我一倒下就只能淹没在茫茫的泥沼中，没有存在的痕迹，没有轮回的希望，虽是解脱却总不甘心。

“我正常吗？”我写着。目光不停地搜寻着阳光、道路和导师。

那年我16岁。

我很幸运，遇到了一位好老师，他找我谈了。

是的，我很正常，只是我正在“断乳”——是心理的断乳，就像小

时候断母乳，虽然我记不清楚了，但我能想象那种痛楚、那种拒绝、那种不适应，打碎了我与母亲原本是一个整体的世界。

一切都还那么陌生，一切都须重建。

怪不得母亲总说我小时候不吃饭，每喂一口都要给饭编一个好听的名字，再加上隆重表扬三分钟。虽还不会说话，对语音语义可是绝对有研究。生理的断乳很艰难。也许从那时起，有许多孩子就从妈妈的“小乖乖”变成了烦人的“小淘气”。

这些总算已成为历史。

那么心理的断乳呢？是不是也能顺利地成为过去？

“是的，总有一天你会熬过去。只要熬过这段烦恼增值期、这段疾风怒吼期，你就是一个当之无愧的胜利者，但是一定要是活着的胜利者。”

我记住了老师的这段话。无论哭泣、无论失眠、无论是真与假、苦与乐，我知道，这一切都是自然，一切都会过去。我只管把握住自己的航线，开拓自己、完善自己。

现在我是一个胜利者了，也许只是年龄上的，但每当回想起那时的时光，我还会怦然心动，那些心理上的撕杀场面还令我胆战心寒。

为这，我拿起笔，写给那时的我和此刻的你。希望我能有一句话碰上你心灵之门的密码，希望我能是一线光明引你走出当年那也曾围困着我的沼泽，让你和我，我们大家都成为自己的胜利者。

为这，我有许多话想对你说。

比如，我听朋友说，有几个警官班的学生假日去登泰山，走了一条偏僻的小路，结果发现了一具自杀者的尸体，是一个中学生，只有15

岁。注意是15岁！至今我不知道是什么原因逼他走上这条绝路，我只知道这样的悲剧完全可以避免。只要他了解自己，不苛求自己；只要他能有一个真诚的倾听者；只要有人去告诉他可以扔掉那个他背不动的包袱；只要有人能拉他爬过这座他爬不过的山头；或者只是在很远很远的地方还有一抹导航的希望之光……我真的无法猜想，这个15岁的男孩将会在以后的岁月里焕发出怎样的光彩，做出怎样伟大的贡献。或者至少他可以完成自己人生的责任，使生命有一个圆满的结局。可是这一切都没有发生，生命只停留在青涩的15岁……

为这，我有许多话要对你说。而我也时刻在等待着倾听你的话。

这是我——一个已经走过曲折的道路，心壁上还涂抹着那时的印记的人——想做的工作。

但愿在你和我共有的这段日子里，我能走近你，你能接受我，让我们手挽着手，就像席勒说的：“只要和你在一起，我就无所畏惧。”

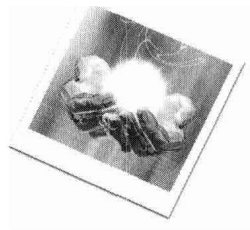
# 目录 *MULU*

## 前言

|            |    |
|------------|----|
| 认识你自己      | 1  |
| 失乐园        | 1  |
| 易碎的玻璃人     | 5  |
| 不做内分泌的俘虏   | 8  |
| 你的年龄就是优势   | 11 |
| 与自然为伴      | 13 |
| 谁有病        | 16 |
| 超越心理误区     | 20 |
| 赶走心灵的“黑狗”  | 20 |
| 抬起你羞怯的眼睛   | 23 |
| 天生胆小       | 28 |
| 猜疑，一个思维的圈套 | 30 |
| 根治虚荣       | 33 |
| 嫉妒，烧灼着她的心  | 35 |
| 热爱生命       | 40 |
| 独饮相思       | 43 |
| 摆脱内疚       | 46 |

|               |    |
|---------------|----|
| 我被恶梦吓着了       | 48 |
| <b>小社会大风浪</b> | 51 |
| 主动出击寻找友谊      | 51 |
| 找呀找呀找朋友       | 53 |
| 向人求教三部曲       | 56 |
| 平凡地看自己        | 58 |
| 无法归类的学生贵族     | 60 |
| 老好人也要说“不”     | 63 |
| 远离坏小孩         | 65 |
| 寄宿生活从零开始      | 67 |
| 父亲给我找了个后妈     | 70 |
| 女大十八变，越变越难看   | 72 |
| 让流言在风中飘逝      | 74 |
| 圣诞老人的长袜       | 77 |
| <b>逆境顺转</b>   | 81 |
| 玩疯了           | 81 |
| 紧张不起来怎么办      | 84 |
| “黑道日”来临       | 86 |
| 考前放松术         | 89 |
| 让白日梦走开        | 92 |
| 别太把名次当回事      | 95 |
| 怒发冲冠          | 97 |

|            |     |
|------------|-----|
| 只有三分钟的热度   | 100 |
| 自己是主人      | 104 |
| 内向的地热女孩    | 104 |
| 理想中的小菜园    | 106 |
| 在出丑中成长     | 109 |
| 鱼与熊掌       | 111 |
| 女生当自强      | 113 |
| 择业要重个性     | 117 |
| 战胜交往中的自卑   | 119 |
| 做个“知本家”    | 121 |
| 境由心造找快乐    | 123 |
| 助人也要助己     | 125 |
| 战胜自卑，你就是强者 | 128 |
| 后记         | 132 |



## 认识你自己

### 失乐园

#### 成长档案



——我是一个女孩子，初潮一到就要月月倒霉，不能跑不能跳还不能吃冰激凌，最难的是上学校里的WC，课间十分钟人挤人，众目睽睽之下，怎么也无颜进行“地下活动”，等最后没人啦，好啦，上课铃也响了。匆匆跑到教室，那个女老师还要一个劲地追问到底为什么迟到，为什么？好像她从没做过女孩子似的。

——我是男孩子，也不好过。过去我爱干什么就干什么，至多闯了祸，挨爸妈几巴掌，冠之以“调皮”完事。但自从那一日，不，也不知是哪一日，我开始觉得该对自己的行为负责了，可怎么个负责法我也不清楚。虽然嗓音低沉了像个男子汉，但做起事来却总也放不开。有时想放松一下自己回到童年，证明自己是一个男孩子，可我知道这时准有女

孩子一撇嘴不屑地说：“小公鸡！”有时真的想思考点什么，想稳稳当当地办一点大人事，又会有人说我是“玩深沉”。真不知怎样做才合适。想起来，与小时比还真有点失乐园的滋味，整个儿是一种“轰隆隆、哗啦啦”，心里有什么倒塌了很难重建的感觉。

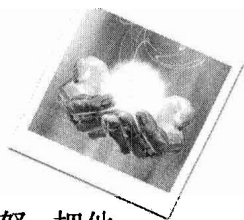
——从大人的态度里，我不知道自己是个不会思想的布娃娃还是一个应该管好自己的成人。总之我什么也不是，我讨厌自己的样子，大不大、小不小，像个没捏好的泥人。世界名画里从没有我们。可话又说回来，谁愿画我们？要块没块，要条没条，做什么都要先壮壮胆，先在心里敲一通小鼓，可还是不能担保做好。说好听点是天真单纯，说不好听就是幼稚无知。

——有一次，我和妈妈闹别扭，妈妈一个劲儿地说这说那，而我就只有听着的份儿，我心想，凭什么当妈妈的就要管着当女儿的？我就嘟嘟噜噜地说了一句：“还是当妈妈好，当女儿真没劲。”这句话让妈妈听见了，她被逗笑了，边笑边说，你以为妈妈是能随便当的，不吃苦受累就能当好妈妈？当时我不明白，但现在我似乎懂一点了，听说真正的女人是火与冰里走过来的，我们才刚刚开头，等着吧，可我好害怕。

### 心灵驿站



传说很久很久以前，上帝创造了万物和人，人类的祖先亚当和夏娃，住在上帝的伊甸园里。他们在林中漫步，他们在溪边嬉戏，尽情享受生命中所有快乐的一切。但有一天，狡猾的蛇诱惑夏娃和亚当吃了上帝的禁果，这一吃不要紧，亚当和夏娃忽然心明眼亮，以致当上帝叫他



们时，他们因自己赤身露体而羞于让上帝老人家看见。上帝大怒，把他们永远地逐出了伊甸园，从此——就像我们现在知道的——人类只能土里刨食，靠天吃饭，疾病和灾难无时不在威胁着我们，在进化的道路上我们步履维艰。

这多像现在的我们啊！童年的伊甸园一去不复返了，那种懵懂无知的快乐再不会有了。我们会说我们那时多么容易满足啊，一件玩具可以反反复复地玩，一首儿歌可以重重叠叠地唱，不觉得厌不觉得烦，饿了准有吃的送到嘴边，困了可以睡个昏天黑地。可不知从哪天起，烦恼来了，忧愁来了，最最重要的，有许多许多话好像不能对人讲了。

我知道有人经不住自己“有史以来”这一些涌向自己的压力，于是想逃回母亲的襁褓，于是幻想摒弃今天，把脚步踏上明日的土地。那些令人窒息的时刻就像把我们罩在一群肥皂泡里，推不开挣不破，没有喘息的空间，它们要在阳光下、在我们的头顶上尽情地宣泄完它们的美丽，而我们似乎只是一个要被洗的灰孩子。那种想逃跑的感觉谁都有过，但这就像在成人仪式上经不住肉体痛苦考验的逃兵一样，不仅是羞耻，更重要的是反而要重来一次。想逃回昨天的，永远无法领略明日的新鲜和美丽。想逃向明天的，往往被卡在今天和明天的夹缝中动弹不得，就像不合格的照片，要重新被裁过。

我们已经走过昨天，相信明天的太阳也会照样升起。而今天呢？今天才是我们热身的战场，今天才是我们撬动未来的杠杆。日出而作、日落而息，必须在夕阳消尽最后一抹晚霞时种下最后一粒种子，否则明天在别人长满庄稼的土地上，我们能收获什么？

## 我的私家珍藏



在残存的原始部落中,至今还流传着一种由孩子过渡到成人的成人仪式。一般儿童长到13岁~15岁,就要经过割礼、拔齿、鞭打、断食、文身等的考验,以锻炼被考验者对肉体痛苦的承受能力。还要让他们狩猎、从高处跳下、独自穿越森林等来增强他们的勇气,如果不合格是一件很羞耻的事。我们的父母经常对我们说:“这样下去是考不上大学的。”他们的父母也是从小就对他们这样说:“这样下去,是会在成人仪式上丢丑的。”真是的,看来自古以来,大人就不是能轻易做成的。

当然原始部落里的人一次肉体考验通过,体力具备,生理成熟,就能像成年人一样闯荡社会了。但到了我们这里,社会越来越复杂,儿童和成人的世界差距越来越大,我们这个年龄就像在穿越一条连接这两个世界的桥,在这座桥上似乎每天都在举行成人仪式,有数不清的关口要通过:生理的、体力的、心理的、学业的,甚至思维方式、生活态度……要走过这一个个关口,才能找到幸福。所以,我们要挺住。

## 你的秘密仪式



是的,不知是从什么时候开始的,没有绝对的好坏,没有截然的对错,却像海风吹满了一张还未张开的帆。因为有风,这帆要升起来可真难,因为有风,原来单纯用童心导航的船不住地颠簸。究竟,我们要多久才能确认自己的方向?

有一种理论,安全而有效地度过青春期是日后的一笔享用不尽的财



富，对整个人生的发展具有举足轻重的作用。说起来容易做起来难。怎样做？力量来自何方？我也能行吗？

你能行！我们一起努力就一定能做到，不是有一句话说“世上无难事，只怕有心人”吗？让我们试试看。请跟我来。

## 易碎的玻璃人

### 成长档案



我在初三当班长，是老师眼中的好学生，父母眼中的乖乖女，同学眼中的小才女。面对考试从不紧张，即兴演讲张扬自如。但我有一个从不愿向别人说起的秘密。我仿佛是一个易碎的玻璃人儿，我封闭着自己的心灵，不愿别人知道我想什么，却又对外界过于敏感，稍有风吹草动情绪波动就很大。我喜欢一个人静静地看书，却又总爱触景生情，常常边看边流泪，连我自己都纳闷，我的泪腺怎么比别人发达？我有时觉得活着真没意思，我是不是得了抑郁症了？

### 心灵驿站



看到这个15岁的女孩子说的话，你是否也觉得自己有时有点像她？

但你可不要动不动就给自己冠上“抑郁症”的头衔，毕竟这也不是什么好词。

自古以来，人们都说“少年不识愁滋味”，实际上，生活中每个人都会体验到抑郁的滋味，小小少年也不例外。当然，不是抑郁症，也别拿抑郁不当回事。抑郁的时间久了，也会引发各种身心疾病，至少它让人感到生活很不爽，英国诗人埃德蒙·斯宾塞曾经形容抑郁情绪是“无言的痛苦，向心儿微语要它破碎”，所以历来人们都很注意寻找抑郁情绪缓解的方法。

要消除抑郁就要尝试着敞开心扉说出自己内心的不痛快。也许在你是一些解不开的千千结，在别人眼里只是一些好解的小疙瘩，经别人巧手一碰就松开了。你会想，原来事情并不值得你如此悲哀。当然倾诉的对象可以是老师，也可以是父母，他们都是过来人了。媒体常常谴责那些不愿与自己的学生和孩子交流的老师 and 父母，本来嘛，大人们是有责任当好你的人生导师，指引你走出人生初识愁滋味的困境。但如果他们认为你的痛苦不值一提，你也不要怨他们。那是他们自觉自己是经历过大风大浪的人，不愿陪你在这小河沟里扑腾。问问谁，都说自己是“苦孩子出身”，看看他们现在活得好好的，不用说你也就知道，你不是第一个，也不是最后一个被生活故意出难题的人。

偷偷地想象一下，20年后你也许会对自己的孩子说：小事一桩。脸上还挂着胜利者的微笑呢！

快乐与人分享，会变成两份快乐；痛苦有人分担，就只剩下一半。与同学们说说你的小秘密是个好主意，你会发现像你这样抑郁的还真不少。好，抱在一起取暖，好好互相鼓励一番吧。你是否还听说过当快乐