

老师与学生沟通的圣经



心理丛书·师生篇

报告老师！ 我恋爱了

TO MY TEACHER,
I'VE FALLEN IN LOVE

王瑞琪 著



一本影响老师指导学生的读物 一部促使孩子健康成长的宝典

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



心理丛书·师生篇

报告老师！ 我恋爱了

TO MY TEACHER,
I'VE FALLEN IN LOVE

王瑞琪 著



中国广播影视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

报告老师!我恋爱了 / 王瑞琪著. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 1

(心理丛书·师生篇)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 5746 - 5

I. 报… II. 王… III. 青少年—恋爱心理学 IV. C913. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 183593 号

该书的简体字版权经北京版权代理有限公司代理

北京版权局著作权合同登记号: 01 - 2008 - 6157

报告老师!我恋爱了

王瑞琪 著

责任编辑 王 瑛

封面设计 张立娟

插图 郭运娟

责任校对 张莲芳

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮 编 100045

网 址 www. crtp. com. cn

电子信箱 crtp8@ sina. com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 廊坊市人民印刷厂

开 本 680 毫米 × 980 毫米 1/16

字 数 117 (千) 字

印 张 9. 25

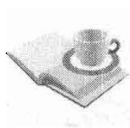
版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数 7000 册

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 5746 - 5

定 价 20. 00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



陪青少年走过尴尬的寂寞

从事“性教育”的工作，我自己本身也是在学习中成长；尤其是对于儿童青少年的“性教育”，我们以往那个年代，几乎是一片空白。现在如何来教自己的小孩、教我们社会的下一代和他们的父母师长，我经常要找一些自己专业领域外的参考数据来阅读。

其中，瑞琪的文章和著作一直是最吸引我的，从《青春广播电台》、《青春性话》、《我长大了》到目前《青苹果周记》这个专栏，不但实用、有趣，也散发洋溢着青春可爱的气息，除了给我很多启示外，也在我对青少年和他们父母师长的演讲中引起欢笑的共鸣。

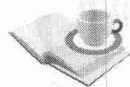
这原因当然来自于瑞琪本身的特质，她和我一样是热爱生命、热爱幼苗的人，加上她纤细体贴的思绪，把她心理咨商的能效发挥得淋漓尽致，从这本书的个案剖析来看，真好像慈母的谆谆善诱，又好像是大姐姐的过来人的好言相劝，每句话都是那么贴心，实在是我们社会的“新新人类”的相伴好书。

从市面上的流行趋势来看，现代年轻人疯狂追捧的是偶像级的小说、音乐和影带，然而，他们真的也需要一些心灵的滋养品。因为他们生理上的成熟带给他们情爱的初萌，这份青涩和苦闷在繁忙课业的压力下昼夜纠葛，没有人能参透他们的心，父母师长有时也是爱莫能助，所以我觉得像这本实际有用的书他们应该人手一册，灯下睡前随手翻翻，或许能在个案的经验解析中点破他们脑中的混沌，解开他们心坎的死结，让他们扫除阴霾，重新展开青春的笑脸，迎接美好的明天。

我将会把这本书介绍给我那满心疼爱，有时却不知如何启口帮助的女儿，我确信对她用功念书间出现的小烦恼会有意想不到的帮助，所以我也将这本书推荐给我们社会的父母师长和所有青少年朋友，因为大家都需要它。

在我对青少年演讲的结束语中常说，青春，是人生的尴尬寂寞期，最需要的是关怀、沟通和尊重，性教育的理念就是给青少年这些需要。今天，谢谢瑞琪能以这个理念完成这本好书，期待这本好书流行起来，让我们一起来陪青少年走过他们的尴尬和寂寞。

辅仁大学医学院院长：江汉声



青春真好

看多了专家学者“应该如何如何”的文字，看到这本真诚自然的心情表达的书，真的很喜欢。每个个案都真实地把自己的困难说出来，作者也真实具体地回答，提供了有效的思考方向。其实，每个个案都代表了成千上万有同样困扰的青少年，作者的解析也就可以帮助成千上万的青年人以及关心他们的父母、师长和成人。

为了写这篇序，我特别回去翻了在十几岁时写的日记，那时虽然成绩起伏不稳定，人际关系也常有各样的困扰，对自己要走哪一条路也没有把握。但在日记中记得最多的，还是与爱、情、友谊、性有关的事情。那时，我有满肚子的疑惑，脑子也常想到性。很痛苦！我不知道该问谁，只好找些书来化解我的困惑。还记得当年我常去旧书店翻一些书，有些是翻译自日本和美国的大众心理学，有些是语焉不详但是有部分描写男女之情的小说。可是，还有太多不懂的问题。

不懂，是脑袋的事，可以搁一搁有时间再想。但生理的欲望，不是理性思考能够化解的。有时我去公车站看着夜归人，有时我上坟墓山，希望恐惧气氛能使自己不要想“性”，但不一定有效。有一回从山上下来准备好好读数学，没想到看到一个窗户里的影子，又是心神不宁好一阵子。那些年，我恨透了“爱情”、“性”这些纠缠心神的东西。

我这两年对“爱”和“性”有了些新的体认，我有时刻意去想，却很难抓住，它们一下子就从脑中消逝了。要有青春年少时那种波涛汹涌的心情，反而是很难的事。也许这表示我老了。的确，当性与爱

不再能激发心情，不再困惑一个人时，至少表示这个人已不再年轻，已离青春愈来愈远！

看了这么多年轻人真诚地把自己的问题说出来，我很自然地、真实地说了我从少年转变为中年的历程。我还很怀念当年的波涛心情，我不禁要高喊：“青春真好，有年轻的生命真棒！”

青春好，但好之中不应有遗憾、挫折、痛苦，不应留下后悔、失败、伤口。青春不留白，没错，但也别忘了：青春也不应留黄、留黑、留污点。所以，应该多听一些好的提醒劝告，让青春的生命无怨无悔；多看一些有益的分析解答，让心中的波涛能比较平静，自己也踏实地在学业、事业、待人处事各方面都有不错的成绩。

王瑞琪老师长期从事青少年辅导咨商，也是台湾性教育推动工作中的灵魂人物，她对“家庭性教育”的分析说明更具有其权威性。相信这本书会协助许多青少年和家长、老师在面对“性”、“爱”这些难题时，不像青春年少时的我那样迷惘了。

东海大学社工系所副教授：彭怀真



自序

这些年陆续在几个报纸杂志设了九个专栏，《报告老师！我恋爱了》（原专栏名称《青苹果周记》）是其中回响最大的一个。专栏才见报两星期，报社就收到上百封信件；而每周只能回三至四封信的我，一时间手上竟有两三百封信待回！

以中学生为主的读者来信，用各种方式叙述他们的心焦：“我们该怎么办？”“请快点回答我！”“心中尚有万千问题，请帮助我！”“衷心盼望您的解答！”……甚至有人说：“请在12月1日以前回答！”

对于每一封焦灼等待的回信，在难以取舍之余，心中总是有着深深的歉意。版面是固定的，专栏每周最高只能服务三至四个人，而篇幅的长短又实在不能随我的意思增减哪！不知道年轻的朋友能否谅解？

回想起来，这种“盛况”其实是始料未及的。

起初，《自由时报（家庭版）》的谢主编跟我提起，一直有不少青少年写信给《谈情说爱》这个原本为成年人企划的专栏，而主持该专栏的林蕙瑛教授也尽心竭力地回答了，可是，来信内容相对程度较高，短短数百字似乎难以满足青少年的需要；为了服务青少年读者，也让他们的的问题“适得其所”，她希望我能另开一个专栏。当时，我因为稿债缠身、无暇撰稿，曾推荐了几位同行试写，都没有成功；几经周折，最后又回到我这里。

构思良久，真正动手写时，突然有个念头进入脑海：既然青少年的问题大同小异，何不挑出“相同”的部分，作比较深入的剖析？就这样，《青苹果周记》形成了！它首创“纸上团体辅导”模式，每次

回答二至四封信；解析时，除了对共同的烦恼重点作深入讨论之外，也对每个人的个别状态稍作建议。果然，这个专栏引起了相当的注意，也成了青少年的话题。

目前，我到某高中演讲，顺口提起这个专栏，全校学生一致发出恍然大悟的“哦……”，骚动了好一会儿。我才知道专栏的“威力”确实不小。

很久没有见面的朋友，一见面就说：“你在报纸上的那个专栏我看了，很有趣啊！”

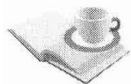
读中学的女儿说：“我们班的同学说，你妈妈写的那个专栏很好看，什么时候要出书？他们还问我，那些信都是真的吗？”

是的，那些信是真的。这也是这个专栏之所以“好看”的原因之一。年轻人的来信免不了有些稚拙或夸张，词句不通、错字连篇，都是常见的现象。除了改正错字或稍稍调整字句前后顺序之外，“尽量保存信件原貌”是我的原则。限于篇幅，较长的信需要删减一些，但决不去更动来信者的文字。

说起来，这是一次“本土”青少年个案的广泛收集，甚至具有研究的价值。来信地址遍布各地，年龄从小学到大专都有，女生比男生多，八成以上的来信集中在“感情”问题上，足见“情窦初开”的年纪，感情的困扰的确不少。

常听到一些人说：“青少年的问题没有什么嘛！叫他们用功读书，过几年什么都忘了！”——这些话总让我觉得不舒服。我认为，如果成年人不太健忘，他应该会记得自己的少年时代，多少苦恼无处诉，多少烦恼无人懂！

青少年的问题不值得一顾吗？君不见，青少年自杀率年年攀升，各种精神疾病从来也没有漏过这个族群。一封封的来信中，署名“不知所措的女孩”、“苦恼的人”、“迷惑的学生”的大孩子们，几乎都提到“无心读书”、“不能专心”之类的话。现实一点来说，中学时代是学习的黄金岁月，是将来学业和事业的基石，那么，为什么要让这些烦恼来影响孩子们宝贵的学习呢？



观看这个专栏，年轻的朋友会发现很多在青少年心中“没有答案”的问题其实是可解的。这些“解答”源自于某些“过来人”的人生智慧、旁观者的冷静以及心理学专业训练的帮忙。我并不吝于贡献这些，相反的常常心里很着急，总希望让所有的青少年可以不必受困于这些烦恼，恨不得把每一篇文章剪下来，印给每一位年轻朋友。

去年，我曾应某杂志的邀请，写过一篇《想我少年时代》的文章，回忆自己不堪回首的青少年时期。现在想想，或许就是不快乐的青涩少年时期，不被了解的痛苦，才促使我走上以青少年为重心的咨商之路吧？倘若在二十几年前就有《青苹果周记》可以尽情倾吐，我的人生路会不会不同？嗯！很难说哟！

不过，假如那样的话，二十几年后的今天，我可能就不会写像《青苹果周记》这样的专栏了！人生的事，究竟是福，是祸？还真难论断呢！

王瑞琪

目 录 Contents



陪青少年走过尴尬的寂寞	1
青春真好	3
自序	5

1 我喜欢..... /1

暗恋	2
我喜欢	5
同性情结	8
爸妈说不可以	11

2 迷情追踪 /15

爱的所有权	16
花心	20
干哥哥与干妹妹	24
三角恋	28
争吵	31
老师,我爱你	34
年龄不是问题,身高不是距离	37



3 别太爱我 / 40

拒绝	41
众星拱月	45
骚扰	49
老师,别太爱我	53
朋友	57
若即若离	60

4 爱的困惑 / 63

为什么我会紧张	64
该不该和他见面呢	67
怎样才算“适配”	69
老师,我可以喜欢你吗	71
迷恋偶像不好吗	73
该怎样挣脱浪漫的网	76
我可以谈恋爱吗	78
什么是法国式亲吻	81
人一定要结婚吗	84
爱一定要有性吗	86
是同情? 还是爱情	88
为什么他不理我了	90
这就是“解放”	93

5 我和我的身体 / 96

要? 不要	97
发育	100
天使之吻	103
处女情结	106
自慰症候群	110

6 当爱已成往事 / 113

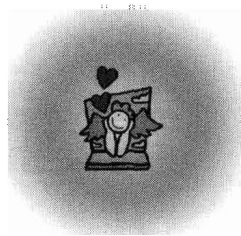
昨日爱已远	114
我错了吗	117
相逢何必曾相识	121
从朋友变陌生	125
思念总在分手后	128



我喜欢……



暗 恋



个案甲 曾想放弃但又忘不了

我是个 13 岁的少女，自小学即暗恋一个既帅、体育又一级棒的男孩。我从不将这份情感告诉朋友们，直到最近才透露出来，他们鼓励我写情书给他，于是我写了一封信托朋友拿给他，可是他还未回信。我曾为此难过许久，每天还是强颜欢笑。曾想放弃。但又忘不了他。和他擦肩而过时，很想对他表白，但是又怕遭到拒绝。最近考试频繁，想静下来好好念书，但一静下来脑海中便浮起他的身影，我该怎么办？

个案乙 我只敢偷偷瞄她一眼

有个问题深深地困扰我。我在小学的时候，喜欢上一个女孩，她的气质很好，功课也不错，是一个很好的女孩。我曾经写过一封情书给她，也送过花给她，但她对我仍是无动于衷。每次我遇到她的时候，只敢偷偷地瞄她一眼，不敢正眼面对她，但是这件事并不会影响我的功课。我很想跟她做个朋友，即使是普通朋友也没有关系；可是我一看她就欲言又止。请问，我该怎么做呢？

个案丙 他忽然叫了我一声：喂！

我是一个 13 岁的女生，隔壁班有位男同学，他的功课差，会抽烟，也会打架、骂脏话，但长得不错，所以我就这样喜欢他了。



有一次，我走到他们班门口，他把头伸出来，我旁边的同学说他在看我，我真的不敢相信。又有一次，我走到他窗前，他忽然叫了我一声：“喂！喂！”但我没有回答他，我不知道他是否想和我说话。

我很想认识他，但我又不敢。因为我是一个内向的人，而且脸上长了许多青春痘，很丑。有没有什么办法可以让我认识他（但是不要用写信的方式），让他更注意我呢？



解 析

暗恋，在许多文学家的笔下，是一种唯美的情绪、浪漫的感觉；然而，真实的人生中，在情窦初开的年纪，“暗恋”的情节却多半是苦涩的、心酸的。这是怎么回事？

答案就在“暗”、“恋”两个字。

为什么要“暗”呢？因为没有把握、怕被拒绝，因为想和对方交朋友的念头太患得患失，因此迟迟不敢采取“行动”。就算做了某些“示好”的举动，多半也是一些比较含蓄、比较“不直接”的举动，像：委托朋友传话啦、写信啦，等等。前面三封读者来信里，倾诉心事的少男少女并非没有机会直接与对方接触，但是总是在“擦肩而过”、“遇到他”、“经过教室窗口”时，紧张得不知所措，欲言又止。

其实，事情很清楚——如果不表达，对方不可能知道，你的感情便永远只是单向的付出，得不到对等的回馈，又怎么会不苦闷呢？因此，如果不希望日后感到遗憾，你总要“试一试”才甘心吧？像甲、乙这样，试过了（写了信）总比没试好；连试都没试而只是暗自空想（像“丙”这样），怎么知道有没有机会成为朋友呢？

是的，先从“做朋友”开始，比先从“恋”开始好。说不定，你对他的好感会随着友谊的增多而更多；也说不定，因为更熟悉、更了解之后，原先的好感会逐渐地消退。为自己预留“可进可退”的空间，是比较明智的。

不把这种感觉界定在“恋”的层次，你就不会有这么大的得失

心，就可以大大方方地“化暗为明”了。因为，你的“表达”只是表示想成为朋友的善意，而不是突兀地表达爱意，对方不会受到惊吓，也比较容易接受。而“成为朋友”的方式很多：认识了见面时打招呼、借笔记本、一起参加某些活动……都可以渐渐成为朋友。倘若为了做个普通朋友还要郑重地写信告知，这未免也太“刻意”、太“此地无银三百两”了，你说是不是？

如果连“做朋友”的期望都遭到对方的拒绝（你向他打招呼，他爱理不理的），那么，这个人是否还值得你如此“用心良苦”呢？你得想一想。他（她）可以有一百种理由决定要不要成为你的朋友，你必须尊重他的这个权利。当然，你也不需要因为被拒绝而自贬，很可能只是他对两性交往的观念比较保守，或者他不相信男女之间也有单纯的友谊等，你不要太难过，更不要往自己身上揽（一定是我太丑了），就当“没有缘分”吧。这不是“失恋”，因为，连“恋”都还没有开始呢！

青春，代表的是真挚的热情和无限的可能的未来，就从“做朋友”开始，如何？