

发生在青少年中的心理烦恼故事

王裕如 吕波 胡月香 著

走出心灵的误区

故事性

知识性

实用性

哲理性

烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

烦恼的烦恼

杭州出版社

走出心灵的误区

——发生在青少年中的心理烦恼故事

◎王裕如 吕波 胡月香 著

杭州出版社

《**书名** 走出心灵的误区
——发生在青少年中的心理烦恼故事
作者 王裕如 吕波 胡月香 著
出版 杭州出版社 (310013 杭州跑马场路 97 号)
经销 浙江省新华书店
印刷 余杭市人民印刷厂
责任编辑 宋杰
责任校对 李青唐
封面设计 李莎
开本 787×1092 1/32
印张 5.625
插页 2
字数 95 千
版次 1998 年 6 月第 1 版
印次 1998 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80633-110-7/B·3
定价 8.00 元

作者自序

自从《破译痛苦的密码——一个心理咨询医生讲述的故事》由杭州出版社出版后，作者服务的处所上海市青少年发展咨询中心（心理咨询热线：021—63179900）不断接到全国各地读者的来信来电。这其中有许多是青少年朋友的求询，他们生长在改革开放的年代，经济生活相对富裕，家庭关系独特，然而在他们刚刚起步的漫漫人生之途上，却已经出现了许多心理困惑与烦恼。他们倾诉，他们的问题需要得到解答，他们要求得到异辈人的理解。

青少年时期，由性生理成熟引发的性意识觉醒，必然引起青少年恋爱行为的产生。而当恋爱行为受到家庭、社会、道德以及个体自身因素的制约而适应不良时，就会产生恋爱的心理问题，出现情感的误区。

人际交往是人与人之间传递信息、沟通思想、交流情感的必然手段。良好的人际关系能消除人的孤独感，培养人的自尊和自信，使人快乐；而不良的人际关系则会使人心情郁闷，情绪低落，工作与学习效率降低，甚

至还会产生“社交恐怖症”。这便形成了人际交往的误区。

青少年身负的求知压力，不仅来自于学校、家庭，而且来自于社会发展时期的激烈竞争氛围。正是这诸多因素的综合作用，才导致了青少年对于学业的“难负众望”心理，陷入求知的误区。

人的事业发展的过程与人格发展的过程是同步的。成功者除了具备不低的智商外，必定有着完整的人格，而高智商低情商者，则往往会上演一幕幕受到挫折之后垂头丧气、逃避现实的人生悲剧，走进为人处世的误区中。

以上便是青少年最易出现心理偏差的四个方面。作为心理咨询工作者，探索青少年心理障碍的领域，研究其中的规律，从而对青少年的心理发展得出警示，是责无旁贷的任务。于是，应广大青少年读者的要求，便有了本书的问世。

为了便于叙述，我们咨询师以第一人称“我”出现在书中。同时，为了避免引起个人名誉权纠纷，书中的人名均用了化名，望读者理解。

作者

1998年4月

目 录

A 篇 情感的烦恼

- (3) 幻灭的痛苦
- (8) 眼角的余光
- (13) 轮椅上的爱情
- (18) 正视萌动的性心理
- (22) 你无法讨好每一个人
- (28) 为“爱”而出卖自己的人
- (33) 自虐的女孩
- (38) 爱是你的权利
- (43) “知青”子女与“留守女士”
- (48) 她为何离家出走
- (54) 爱不能过火

B篇 人际交往的烦恼

- (61) 危情红枫叶
- (65) 自以为不幸才是真不幸
- (70) 避开灰色的心境
- (74) 孤独为什么总伴随她
- (78) 学会倾诉
- (82) 你能决定自己是否美丽
- (86) 当老师不理解你时
- (90) 心灵之结该挂在哪里
- (95) 离巢小鸟的心思

C篇 求知的烦恼

- (101) “优生”缘何无情
- (105) “课桌诗”情结
- (109) 一次作弊
- (113) 惧怕考试
- (118) 好学生的“反抗”
- (123) 情绪的“突围”
- (127) 落榜之后

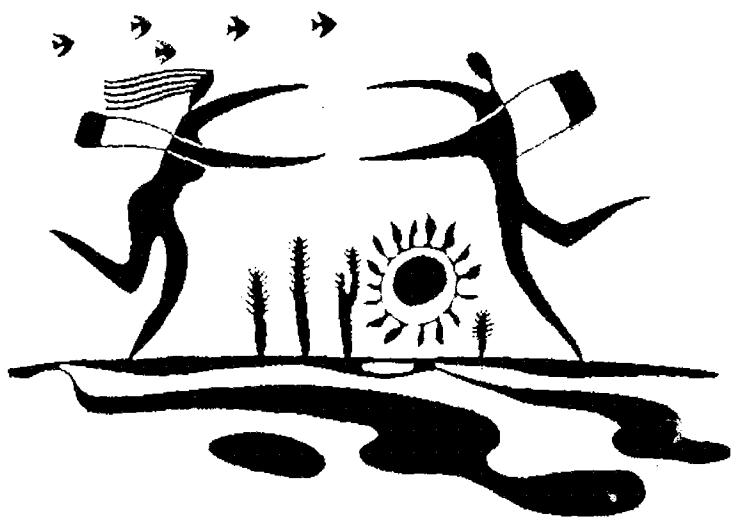
D篇 处世的烦恼

- (133) 与“死亡冲动”抗争

- (138) 我想有个家
- (143) 多给父母以欢乐
- (147) 警惕！来自父母的性诱惑
- (151) 她为何“怀疑人生”
- (155) 想遁入“世外桃源”的人
- (159) 300 元钱的心理负担
- (164) 他为畸恋而自责
- (169) “精品女孩”的困惑

A 篇 情感的烦恼

一边是青春的躁动与热望，一边是工作或学业的清规戒律。如何梳理青少年的情感世界，使之随着青春的律动轻松地走向成熟？于是，我们便有了一次次关于情感的讨论。



幻天的痛苦

这是一个来自北国的言情故事。

3年前，小雪还在外地求学，那时学校流行“交友热”，同学们广交笔友，互诉衷肠，来抒发青春的热情。在大家的“怂恿”下，性格腼腆内向的小雪也因前途未卜心事难诉而发了一封交友信。却没想到20天后，从“天涯”飘来的一封回信令她不胜惊喜。那里面是一颗驻守在西藏高原年轻战士热情诚恳的心。

从此后，两心相连无所不谈。战士讲述的是高原辽阔的天空与藏民有趣的生活；小雪笔端流泻的是薄雾初散的江面风光。都是离家的游子，互通一份想家的情。他在南国的烟雨中成长，她在北国的瑞雪中出生，不同的地域与经历，在双方的心理上蒙上了一层神秘的纱。不知从何时起，两颗心已紧紧相连，是欣喜，是忧虑，还是希望？谁也说不清楚。生活便是在等信盼信读信写信邮信中度过。等着他的信，如同等待一个久别的人，稍有失约，小雪便觉焦虑万分；捧着他的信，她便激动得热泪盈眶；邮走给他的信，她

又会觉得怅然若失。是否真的爱上了他？小雪不敢想，她心里很乱。

两个未见过面的人可以谈心、可以交友。但在涉入爱河之际，岂能还“不识庐山真面目”？战士邮来了自己的相片，要求小雪也能投桃报李，别再“犹抱琵琶半遮面”。他说，在如此发达的信息社会，为何不能直接通话呢？坐在电话机旁，触手可及便是那个魂牵梦萦的声音，可是小雪好害怕，紧张得似乎胸口揣着头小鹿要蹦出来，捅破了这层纸，谁知是喜还是忧？

然而，她终于拨通了那条长线，在话不成句的激动情绪中，听见了他低沉浑厚、热情洋溢的声音。

但是，顷刻之间，小雪的心情却完全变了，她陷入了迷惘之中。望着手中的相片，她的心却阵阵发冷。为什么相片中的人是那样陌生，丝毫没有亲切感，反而觉得不愿亲近？虽然他不丑，具有南国男孩特有的气质，然而面对着一个南腔北调、遥远陌生的声音，她心中久蓄的温情竟荡然无存，反而变得恍恍惚惚。“这就是我日夜想着的人吗？”她一遍遍地问自己，她开始怀疑自己的过去。真的不知道为什么一个具体的形象，一个真实的声音，竟会淡漠了，甚至是动摇了自己的爱心。小雪反复问自己：我贪图的是他的声音和外貌吗？究竟是什么促使她几乎想放弃这段情感，她百思不得其解。最令人难堪的，却是那次通

话以后，他在一个信封里装了6封信，倾诉在那个失眠的晚上，小雪的声音如何整夜地萦绕着他……

面对着他的热烈与痴情，小雪又怎能将这些不成理的理由说出口，难道忍心对他说：让这份完美的回忆永驻心中吧！

小雪说，她多么希望有人帮她解开这心中的情结，因为她已被感情与理智纠缠得手足无措了。面对着眼前满盒子的信，小雪似乎看到了那颗痛苦的心在天边流血流泪。

谁能理解这种连手都没拉过的“爱情”呢？更无人知晓在它的背后有多少心酸，有多少自责，有多少无奈的泪。

她痛呼：“表面上看似乎是我放弃了他，其实是幸福放弃了我。什么是心痛？什么是凄凉？我现在的感觉就是。我泪流不止，我心痛如裂……”

这种看似莫名其妙的痛苦，其实已有称谓，这便是“幻灭的痛苦”。

那是一种从梦幻世界坠落到现实的惊恐，也是一种在现实世界中无可逃避的绝望。因为她们更习惯于生活在海市蜃楼的幻觉中，而不愿具备直面真实生活的勇气。中国成语“叶公好龙”所讲的故事，便是这种心态的生动写照。有些人习惯于沉湎在永远无法证实的幻觉中，以自我蒙蔽的方式，获得虚幻的为所欲为的“自由”。

对于小雪来说，那个世界屋脊上年轻战士的声音与形象之所以带给她如此大的震动，是因为这些真实的存在一下子把她从梦幻世界中惊醒，并使她不得不面对恋爱婚姻的事实。而她需要的，只是脱缰野马似的恣意纵情的思绪，无拘无束的幻想，永不实现。

拒绝现实、害怕婚姻，只想让思绪永远在爱情天堂中畅游的现象，便是心理缺陷的表现。这至少说明你的心还未成熟，缺乏对爱情婚姻的承受能力。但那种“真实”，那种“爱的感觉”却已把小雪弄糊涂了。下面的测题会让你对爱情有一个充分的认识。

1. 你是否乐意将他介绍给你的同学、好友或亲人？
2. 你是否很想知道他的过去及其家庭中的事情？
3. 你是否不厌其烦地想听到他的声音？
4. 如果他让你以女朋友的身份上他家，你是否会很高兴地答应下来？

如果你对以上的自测题多数持肯定态度，说明你已爱上他。

在你对这段感情仔仔细细地作了一番检审之后，你要作出一个决定，而不要再让进退两难的感觉左右你的情绪。有很多人对作决定迟迟不能下决心，结果错失了作决定的时机，害了别人，也苦了自己。人间的许多事情，要获得成功就必须忍受一时的痛苦，必

须经得起眼前的诱惑。你与他通信五年，感情毁于一旦你觉得于心不忍，早作决定，是对他和对你自己的负责。

不管怎样，你必须对自己有充分的认识，也不要过分担心自己为什么会有那种心态，因为社会本身就是由各种各样的人组合而成的。既然生活要你成熟，逼着你成熟，你就必须让自己快点成熟起来，一个心理不健康、不成熟的人不是真正健全的人。不要担心挫折，不要害怕困难，每一次挫折的考验和解决困难的喜悦都是你成长的基石。

成熟的标志在于当幸福来临时，他懂得如何来把握它、利用它，当困难和挫折来临时知道如何来承受来解决；成熟的标志还在于他知道自己要什么，并朝着这个目标而奋斗，知道自己欠缺什么并为之努力去改进，能接受生活的挑战不气馁，能享受生活的乐趣不心虚。

小雪，接受生活的挑战吧！只有真正生活过的人才会日渐成熟起来。

小雪，你还很年轻，还有许多未了的心愿，为什么不试着一个一个去完成它们呢？当你行动起来的时候，你会觉得时间太不够用了。人的一生因为有希望、有追求才显得充满生机。走出自设的牢笼，为自己设立一个奋斗的目标，当生活的日历一天天增厚时，你的翅膀也会一天天丰满起来。

眼角的余光

她一进门看见有几个先生在谈话，连忙背过身脸向墙低下了头。没有更多的人注意到这个细节，然而我看见了。

我立即迎上去，把她引进有隔离设施的咨询室，让她放松下心情，不要紧张。她坐在我的对面。我看见一张秀丽的脸，两根粗粗的大辫子搭在肩上，几缕刘海粘在额头。她已经紧张得在冒汗。

从她的自我介绍中得知，她叫琴，是位正在大学读书的学生，最近却有逃学的打算。为什么会有如此的打算呢？琴小姐向我讲述着：

这段时间以来，她发现自己越来越不能忍受来自异性同学的眼光。这种眼光使她变得多虑多疑、心神不定，并总是受着一个念头的支配：男同学在嘲笑我，说我是一个坏女孩，一个不正经的女孩。而她，一旦走进教室，就不由自主地朝男生们“瞟眼”。说“瞟”而不是“看”，是因为她已经好久不敢正视男生了。她只能用眼角的余光，在实在难以控制的情形下“瞥”他们。

这就是琴小姐求询的原因。在她眼角的余光里，全是男生的影子，并且带着嘲讽的眼色。

琴小姐究竟为什么会这样？她慢慢地讲了她的故事。

在读高二的时候，琴小姐十分迷恋班上的一位小帅哥——这邻座的男生竟然有七分形似林志颖。琴小姐自己也难以搞清楚，是因为自己迷恋林志颖的缘故呢？还是邻座的他确实太像林志颖？从此，无论是上课时间还是课余时分，她总是会情不自禁地有事没事地朝他多看几眼。琴小姐的心里暗暗地喜欢上了他。林志颖是她心中的偶像，是一个遥远的、可望而不可及的梦。同桌的他简直是活灵活现的林志颖。

渐渐地，琴小姐上课时再也不能集中注意力，眼光不由自主地频频斜视。邻座男生没有任何反应，不吭一声。过了一阵子，同学中间开始有了传言：“某女生与某男生相好。”邻座倍感委屈，耐不住同学的讥笑，他向她发火道：“你有毛病吗？有事没事总看着我！”高二的小男生不谙人事，说起话来不留任何余地，横冲直撞。琴小姐羞愧难当，但仍反唇相讥：“是你在看我，干嘛反咬一口？”男生咬咬嘴唇不吵了：走着瞧吧，看谁忍住不看。这下，琴小姐暗暗发誓：无论如何，再也不能朝他看了。但是，让她不安的是只要抬起头来，她的眼角就瞥见了。这令她很生气。她恨自己，怎会是一个如此不知羞耻的女孩，