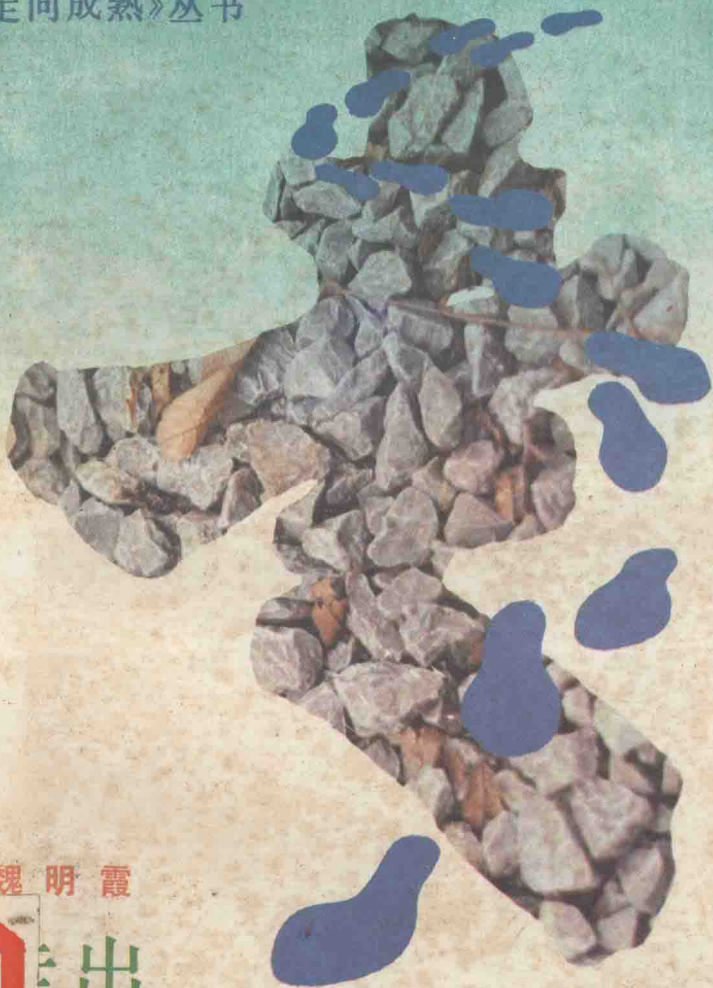


《走向成熟》丛书



魏明霞

走出  
今年危机期

河南教育出版社

走向成熟丛书

# 走出少年危机期

魏明霞

河南教育出版社

走向成熟丛书  
走出少年危机期

魏明霞

责任编辑 赵茵

河南教育出版社出版

河南省商丘报社印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×960毫米 36开本 9.375印张 153千字

1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷

印数 1—3,325册

ISBN7-5347-0943-1/Z·21

---

定 价 2.40元

## 编辑前言

“成熟”，是一个诱人的字眼。在青少年时期，成熟具有更大的吸引力。不是吗？当人还是半儿童半成人的少年时，便开始以成熟为骄傲、以幼稚为羞辱了。少年反感别人把自己当孩子看待、故意反抗家长的命令和老师的教诲、处处争强好胜，就是为了表示“我成熟了”。

然而，并不是自以为成熟就真的成熟了，成熟与否是有一定衡量标准的。对于具有社会性的人来说，成熟不仅仅是生理上的成熟，更重要的是心理上的成熟。当你能够定准人生的基调，为弹奏出生命的最强音而苦苦求索、奋力拼搏时；当你能够宠辱不惊、宁静致

远，面对磨难挫折坦荡从容、洒脱自如时；当你能够既乐意接受社会调节而又不失个性并充分地施展自己的才华时……那么，你就算得上一个成熟的人了。

成熟有一个过程。人在生命开启之时也就踏上了走向成熟的道路。从呀呀学语、蹒跚学步到有知有识、自强自立，可谓路漫漫其修远兮！到了青少年时期，则最趋于成熟而又成熟得最艰难。许多人都要在此时期付出一定的代价。正是为了减小这种代价，我们才向青少年朋友奉献出“走向成熟”这套丛书。

这套丛书中的《走出少年危机期》是写给少年朋友的。少年时期，是人一生中身心变化最剧烈的时期，也是充满挫折和困惑的时期。这一时期的少年最渴望成熟而又最容易出现失误，因此，有人称之为“危机期”。《走出少年危机期》

从身心发育、学习、交往等八个方面，分析了当代少年的特点和困惑，针对少年最敏感、最感兴趣，而又最困难、最急需解决的问题，提出了切实可行的建议，为少年心理和行为的自我调节提供了科学依据。因此，它是一本有助于少年顺利通过“危机期”、健康地走向成熟的心理与行为的指导读物。

人的成熟多与个性的成熟相关，因此，这套丛书的其他四本是从个性心理方面展开讨论的。《培养理想的性格》从挖掘人的潜能、分析名人的性格谈起，阐述了性格形成的过程、现代人追求的理想性格以及如何培养理想的性格。《气质的魅力》则围绕青少年朋友喜爱探讨的气质问题谈论气质对人的学业进程、职业选择、恋爱婚姻、人际交往等等的影响及测定气质和后天培养气质的方法，揭示了气质的奥秘，青少年朋友可从中了

解如何运用气质的魅力使自己显得更加成熟。《兴趣指南》阐述了兴趣形成的过程及兴趣与各种心理品质的关系，指明了培养兴趣的深刻意义和有效方法。《学会交际》是讲交际技巧的，书中论述了交际的功能、手段，指出了与各类人交往的态度、方法、诀窍和忌讳，有助于青少年朋友自立于纷繁复杂的社会。

这套丛书以青少年自我开发、自我控制、自我塑造、自我完善为出发点，因此，读起来犹如与知心朋友娓娓而谈。当然，其中也有把握不准的地方，用词有些深奥或语气有些生硬。尽管如此，我们相信，青少年朋友读了这套书后，还是会有所收益的。

祝愿青少年朋友健康地走向成熟！

# 假如我能从少年时代重新开始

——寄语少年朋友们

人对生活的理解是需要时间的。当人在生命的征途中走过一段之后，会对生活有新的醒悟。程思远先生在《李宗仁归来》一书中写道：“假如我们每一个人，不是从1岁向80岁生活，假如时间的顺序可以颠倒，每个人都从80岁向1岁生活，那么，我们这个世界可能有二分之一的人类可以成为伟人。”记得一位哲学家也说过：“如果人们能由70岁起倒着向前生活，那么世界会变成另外一个样子……。”

这是前辈回首往事、体味人生的由衷之言。在人生道路上，我已经走过了四十个春秋。前辈对人生的反思及感受也引起了我的某种共鸣。的确，每个人的生活都有这样那样的波折，每个人都会失去这样那样的机遇，人生的每个阶段都会出现这样那样的茫然和过失。“前事不忘，后事之师”，倘若



人能及早吸取可以避免的教训，少走弯路，那么，他的人生将会更辉煌，世界会变得更美好。我想，假如我能从少年时代重新开始，我即使不会成为伟人，但那个我绝对比现在的我质量要高。她会性格开朗，豁达爽快；她会学有所成，敢于创新；她会情趣广泛，多才多艺……她一定比我好得多！

可能，你会问，为何要从少年时代开始呢？

在我的经验中，少年期是人生道路上的一个特殊时期——由幼稚向成熟的过渡年龄。虽然这一时期只有三、四年，但是人的身心发展的矛盾突出、动荡激烈，是变化大、可塑性强、最不稳定、最容易出现问题的危险年龄。谁能顺利走出这一时期，谁就能获得较好的发展和飞跃；否则，谁就会沿着错误的道路愈走愈远。所以说，少年正处于决定人生方向的第一个岔道口上。

让我回忆一下自己少年时代的生活吧。

童年悄然流逝，不知不觉我长大了。

初中的学习生活是紧张的。想当年我是个颇用功的学生。一有空我就钻到阅览室默写俄文单词，抄写语文课本中的生字生词。老师吩咐每个字写三遍，而我总是写一行。为此，我常得到老师的表扬。但我内心似乎有一种隐隐的空虚，因为我知道，我只愿意机械地抄写，不喜欢动脑子。这是好学生吗？我说不清。现在我才明白，我智商不高的原因

与此关系很大，我是一个“智力消极者”，表面上踏实用功，实际上思维懒惰。因此，我的学习逐渐落伍，特别是对于需要抽象逻辑思维的学科感到越学越难。现在我懂了，学习不好的原因在于不会学习，不讲究科学方法，不重视智力的训练。想起来，那时老师也不该夸奖我。要知道，我虽然手勤，但脑子懒，我虽然好记，但是在死记硬背。所以直到现在的思维常混乱不清，更缺少创造的火花。如果当年哪位长者能提醒我，那该多好！

我整天学习，不爱说，不爱唱，不爱跳，不爱玩。我现在觉得这十分不好，因为这是书呆子，不是好性格。在填写履历表上“有何特长”一栏时，我只有填“无”。这是多么使人懊丧、遗憾的啊！当年我觉得只要学习好就行，可现在我不那样认为了。我想，人应该有自己的专业，也应该有自己的业余爱好和特长，这样生活才更有情趣，才会有个性的和谐发展。而这是需要从少年时就开始培养的。少年时代错过了的东西，有许多是难以弥补的。

发身期匆匆到来。我和同学们一样，身体开始发育。我清楚地记得，我和女伴们好奇地打听、观察、议论每个人的变化。说实在的，大家都从内心反对那不断出现的新特征：那日趋隆起的乳房、那宽大的臀部、还有那脸上的粉刺……哎呀！真叫人

害羞又不安。我现在不瞒你们说，我个人还有一个烦恼，那就是我比同伴们胖。与此相联的是我讨厌上体育课。当同学们说“最喜欢上体育课”时，我暗暗地说：“我最烦上体育课。”说真的，我真想把课程表上的“体育”二字抠掉，我真希望教育局把这门课取消。因为我跑不快，跳不高。那“跳箱”、“山羊”对于我犹如狮子、老虎使我恐惧复恐惧。我更不想让老师带我们去游泳，直盼每一次都来个风雨交加，下不了河。我从不和同学一道去浴池……说也怪，我几乎每日每时都忘不了这“胖”字，在苗条的女伴面前我自惭形秽，自卑不迭。我总觉得周围的同学都在注意我，终日有一种恐惶感。看到身边有人窃窃私语，就会疑心别人议论我胖，看到别人对我多瞥了几眼，便感到那目光充满了嘲讽的味道。现在想起来这都是神经过敏。其实，少年时体重增长是正常现象，即使比别人胖几斤，又有什么要紧？可当初竟把这看得如此重要。更可惜的是，导致了我不好的性格，我的羞怯、多疑、自卑、敏感，不能不追溯于少年时代对“胖”的忧虑。

现在常听说初中学生早恋的事。我想，哎，这也没有啥稀罕。想当年我读初三时，班上也曾传播过这类小道消息。就我来说，当然也不会忘记15岁快结束的时候，我也曾真真地为一个男同学动了

心。他是那样伟岸、矫健。想起他，我心里好象增添了一块全新的容易激动的空间，有一种前所未有的体验。就在那个时候，我突然发现《新华字典》里有“爱情”两个字，它是那样新鲜和意味深长。过去也曾看到过的，可都从心边上溜过去了，只有那时才好象第一次出现在我的心中。但是，我察觉到，他心里没有我。于是我的心灵深处理下了痛苦的种子。理智上我想远离他，但感情上却又做不到。这种暗自忧伤竟长达八年之久。直到许多年后，我才明白这样的情理：爱是相互的。虽然我的感情纯洁真诚，但没有共鸣，这爱是多么苍白，没有血色。当时我把这感情封锁得严严实实，犹如铜墙铁壁，从来没有想过要告诉给谁。因为对于我，这是最隐秘的角落。现在想起来这未必就好。如果找一个好友，或找一个能理解我的师长透一点气儿，说不定几句话就开导得我“脱离苦海见晴天”，从而免去这“八年抗战”给自己带来的内心折磨。少年就是这样，既不是儿童，又不是成人。儿童有苦恼会找大人，成人有苦恼会找人商量。唯有少年之苦恼既隐蔽又深沉。也许我的神经系统比较健强，否则，八成会患上抑郁症。不过，长时间的精神压抑是不会不留痕迹的。至今，我仍是一个不开朗的人。虽然我有爱人，爱人爱我，但我不知怎的总觉得自己是一个对异性没有魅力的人。这使我

感到，青春期敏感的神经和心灵是最容易受伤害的，因为许多刺激都是前所未有的，没有心理准备，又没有自我保护的武器。

我还记得，我班有两对同学“谈恋爱”，大家都这样说，但究竟什么是恋爱，谁也说不清。但毕业不久，他们就各奔东西，中断关系了。许多年过去了，我和我的同学才理解他们关系变化的实质。我们才悟出，十几岁的少年虽然产生了对某一异性的好感甚至倾慕，那种“怀春”、“钟情”更多的是异性间的自然吸引。初次被异性所唤起的好感和感情的冲动是会掩盖一切的，而这哪里是少男少女所能理解的！少年只知道萌动的春情的纯真，却不相信缺乏理智的支配，它会酿出苦酒和悲剧的。

父母和子女的关系是人世间最亲密的关系。可是少年时代的我常与父母发生冲突。我觉得我已经长大了，自以为很成熟、很有学问，很有见解，我一点也不比父母差。他们关心我，问寒问暖，但我一点不领情。我讨厌他们的柔情和啰嗦；我脾气倔得很，一旦事不顺，我就和他们呕气，经常一连几天不说话，我还自我打气，“看谁硬过谁”！记得有一次我离家出走，故意害得他们东找西找，惊慌不安。我那时好象从来没有考虑过这样会让父母伤心，反而常对同学夸口，以此显示我的脾气大，我的个性强。可是现在我才认识到当年的我是多么幼

稚。与父母的隔膜使我失去了接受教育、理解父母的许多机会；这对于我又是多么地重要。当我成了母亲，有了孩子，才开始“可怜天下父母心”。我真后悔对父母缺乏理解、关怀、敬爱。特别是我父亲患癌症去世，突然地与我们永别后，每每想起便自责得心底里流血。要是我早一点懂得这些，我将恭敬地聆听父母的教诲，献上女儿的一片真情。可是，世界上有些东西是无法偿还的……。

……我就这样走过来了，带着说不清的烦恼、茫然、不安、遗憾，留下了弯弯曲曲的脚印。

看看现在的少年朋友，你们是如何生活的呢？和我们相比，你们有许多优越之处。改革开放的社会条件使你们信息多、知识广、头脑活、思想新。这是当年我们所不具备的。但我也发现，时代的变化并不会改变人的发展的一般进程。代与代之间心理的共性、继承性依然存在，当年我们的毛病在新时代的少年身上依稀可见，而且在某些方面有过之而无不及。

我记得我和我的少年同学都很愿意上学，喜欢读书，但现在可有不少初中生厌学情绪严重，追求实惠，全然不考虑自己的成长和未来。

有的少年也正为身体发育、为姿容而苦恼，有些少女为了追求苗条，竟患上“神经性厌食”。

有的少年举止轻浮，行为放荡，染上不良恶

习；有的低级需求强烈，不择手段，胸无法纪，走上犯罪道路。

有的少年时常与老师、家长发生冲突，任性、狂躁、走极端——出走、逃学、暴力行为、自杀。

有的少年在学习与其他活动中不善于自我排忧解难、耐挫力差，久而久之，产生人格和心态失常……

我不忍心看到这一切，我不愿重复这一切，我看到有关资料说“近年来，犯罪者年龄趋于低龄化，青少年犯罪比率在增加”就痛心。

英国作家肖伯纳说过：“人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要把它燃得十分光明灿烂，然后交给下一代的人们。”是的，唯有如此，社会才能发展，历史才能前进，一代才能胜过一代。但我想，留给后人的也应该有自己的经验和教训，这也是为了使他们的人生更灿烂。基于这种心愿，我写了《走出少年危机期》这本书，献给少年朋友们。我想，如果一个人在少年时代就能意识到自己处于人生的岔道口，就会留心脚下的路；一个人如果在少年时代就意识到许多苦恼是空劳神，他可能就早一点摆脱它；如果一个人在少年时代就清醒地认识自己前进的路标，他就会少走弯路，不入歧途；如果一个少年能够提前吸取中老年的经验，他可能就会减少生活中的挫折而

使人生更辉煌。

亲爱的少年朋友，愿你不要重复我“假如让我从少年时代重新开始”的感慨，愿你顺利走出少年危机期。

魏明霞

1990.10.1于开封 河南大学教育系



# 目 录

- 
- |        |                  |
|--------|------------------|
| 〔 1 〕  | 一、发身期带来的苦恼       |
| 〔 1 〕  | 发育中产生的精神烦恼和健康问题  |
| 〔 5 〕  | 发身期少年机体的巨大变化     |
| 〔 17 〕 | 人身上发生的任何天然变化都不可耻 |
| 〔 20 〕 | 早熟晚熟本身没有好坏之分     |
| 〔 25 〕 | 手淫——初中生性的烦恼      |
| 〔 28 〕 | 为了身体的正常发育        |
| 〔 45 〕 | 二、少年的恐貌不美综合症     |
| 〔 45 〕 | 少年出于美的忧虑         |
| 〔 48 〕 | 欣然悦纳自己的长相        |
| 〔 52 〕 | 个性美的力量远远超过相貌美    |
| 〔 55 〕 | 树立正确的美容风格        |
| 〔 61 〕 | 爱打扮的姑娘，请注意       |
| 〔 65 〕 | 三、不会学习就越学越难      |
| 〔 66 〕 | 学习落伍的苦恼与危险       |