

青少年成长 烦恼

徐向阳◎编著



中国出版社



青少年成长de烦恼

徐向阳◎编著



◆ 中国社会科学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年成长的烦恼 / 徐向阳编著. — 北京: 中国出版
社, 2006. 9

ISBN 7 - 5087 - 1451 - 2

I. 青... II. 徐... III. 青少年—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109043 号

书 名: 青少年成长的烦恼

编 著 者: 徐向阳

责 任 编 辑: 孙晓青

出 版 发 行: 中国出版出版社 邮政编码: 100032

通 联 方 法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713

邮 购 部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷 装 订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 8

字 数: 210 千字

版 次: 2006 年 9 月第 2 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 13.80 元

(凡中国出版出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

序

在这本书中，我列举了种种现代青少年所面临的烦恼，其实，现实生活中，我们所要面对的烦恼远远不只这些。但是生活是丰富多彩的，年轻的心，应该多一些朝气，多一些洒脱，这样也就有可能多一些智慧。

烦恼总是有的。“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全。”

但是，我们可以主动创造一些快乐。快乐是人人都追求的一种精神享受，谁不希望自己心情愉快？谁不希望自己过得幸福美好呢？然而要获得幸福，我看必须自己学会创造快乐，因为快乐与否的感觉是操纵在每个人自己手中的。

创造快乐要学会放弃。在当今这个五光十色、充满诱惑的社会中，我总是认为，如果你放弃对名利的欲望，放弃对“平衡”的偏见，放弃那些影响你心境的东西，你就会发现一个真正的自我。古人说“欲甚生烦”、“欲炽则身亡”。

创造快乐要学会“感激”，因为感激之情能打开你心灵深处的沟通之道，人有了感激就有了快乐。比如，感激生活，感激父母的培养，感激老师的教育，感激朋友的帮助，感激部队的培养……心存感激，能给对方和自己带来一份温馨，构成一种贴心的感觉，进而获得良好的心境。

创造快乐要学会欣赏。提前完成了工作任务；看了一本好书；看了一场好电影；看了一次美丽的日出；与朋友吃一顿愉快的晚饭；买了一件漂亮时装；受到老师的表扬或同学的赞扬……

记住这些快乐的事，时常温习这些快乐的事，快乐的细胞就会在全身流动，你就会自己欣赏自己。

一对年老的伴侣，经常在黄昏的下午，走出户外，去拥抱自然，亲近自然。在他们眼里，快乐就是观看晨光、晚霞；在林荫道上打拳、漫步；在鱼塘、小河边钓鱼；欣赏田园风光、袅袅炊烟……思想与大自然的景物一起流动，自然会获得一份好心情，获得一种更高层次上的精神享受。

创造快乐的方法还有很多：闲暇或郁闷时看一本小说，写一首小诗，画一幅图画，与朋友聊聊天，甚至自己哼哼歌曲等，都会使心情舒畅起来。

创造快乐是一种积极的人生态度，也是一种人生艺术。不管怎样，学会了创造快乐，你身上就会充溢着快乐的细胞，每天晚上都能安安稳稳地睡觉，每天早晨都能兴致勃勃地迎接又一个平凡而充实的日子，生活中就会永远充满着灿烂的阳光。

功课的压力

- 小学生过得不快乐 / 3
- “开学恐惧症”困扰中学生 / 4
- 都是压力惹的祸 / 5
- 分数到底有多重要 / 8
- 是我太笨了吗 / 10
- 解铃还需系铃人 / 13
- 走进一个“尖子生”的悲剧世界 / 15
- 真正地学习 / 18
- 有选择地学习 / 20
- 亲其师才能信其道 / 21
- 不妨做个“坏学生” / 23
- “我要做火车，自己向前走！” / 25
- 逃走一星期 / 26
- 武侠小说：给心情放个假 / 28
- 好一碗“心灵鸡汤” / 29

沉重的翅膀

- 青少年异常心理面面观 / 32
- 给自己加点“理性” / 33
- 别让嫉妒吞噬你的心灵 / 35
- 心理误区透视 / 38
- 跨过羞怯的门槛 / 40
- 走出失眠的阴影 / 41
- 愿你睡个好觉 / 44

- 心有灵犀一“梦”通 / 45
- 揭开忧郁的面纱 / 46
- 人生是一张单程车票 / 49
- 强忍着你的眼泪等于自杀 / 50
- 走出失望的心境 / 51
- 减压是一门学问 / 53
- 安慰的力量 / 54
- 想入非非并非坏事 / 55
- 追求完整 / 57

内心的孤寂

- 友情是福 / 60
- 小气鬼，你还在想什么 / 62
- 友谊就在那里等你 / 63
- 流行的交友“密码” / 65
- 让同学们喜欢你 / 67
- 活在别人的影子里，好累 / 69
- 打开精神的镣铐 / 71
- 友谊是下午的茶 / 73

青春的躁动

- 接纳你的身体 / 75
- 爱照镜子是女孩的天性 / 77
- 把曲线亮出来 / 78
- 不必为苗条过分投入 / 79

- “太平公主”不必急 / 81
- “校花”也有烦恼 / 82
- 矛盾的青春心理 / 85
- 躁动之一：逆反 / 86
- 大大方方追求独立 / 88
- 学会争取自己的“心理领空” / 92
- 躁动之二：懵懵懂懂的异性交往 / 94
- 躁动之三：赌博 / 96
- 躁动之四：暴力 / 98
- 躁动之五：吸烟 / 100
- 你真的是个成年人了吗 / 101
- 成熟人格六要素 / 103

迷失的羔羊

- 刻在幼小心灵的一道痕 / 108
- 寻找自我 / 110
- 忘记那些不快乐吧 / 112
- 谁说“少年不识愁滋味” / 113
- 幸福是什么 / 114
- 寻找一种平衡 / 116
- 人生如下棋 / 117
- 生命的魅力 / 118
- 热爱你自己 / 120
- 做一只永远快乐着的蛾子 / 121
- 笑看天下几多愁 / 122
- 花开的声音 / 123

活腻了怎么办 / 124

把握今生今世 / 126

禁区的诱惑

认识成长中性心理的变化 / 130

过分害羞怎么办 / 132

男女有别并非“绝对真理” / 133

感受“心电感应” / 137

合理利用“异性效应” / 139

培养健康的“性态度” / 141

认识你的“性幻想” / 143

学会突破异性“包围圈” / 145

网络的沉迷

网络：让我们对未来更具信心 / 147

上网，我们干些什么 / 149

迷恋网络害处多多 / 150

教训之一：“网”在网中 / 153

教训之二：“多情客”原本是恶棍 / 154

教训之三：16岁少女从网恋到贩毒 / 156

网上对骂：是对还是错 / 158

一“网”情深：双重性格的形成 / 160

摆脱烦恼的三把“利器” / 164

网络安全守则 / 168

自卑的苦闷

- 自卑的迹象 / 171
- 自卑也有真假之分 / 173
- 就喝白开水 / 174
- 接受命运 / 175
- 别跟自己的长相过不去 / 176
- 有苦楚要说出来 / 178
- 找到自信是关键 / 179
- 平静对待生活 / 182
- 不妨也来个“自我暗示法” / 185
- 征服你自己 / 186
- 自尊者自立 / 188

人际的冲突

- 拆除心中的篱笆墙 / 191
- 展示良好的第一印象 / 192
- 建立你的“感情账户” / 194
- 不要太“自我” / 195
- 学会和不同的人相处 / 196
- 让别人信任你 / 197
- 尊重他人的生活习惯 / 199
- 增强你的亲和力 / 201
- 爱，是一种循环 / 206
- 记住别人的名字 / 207
- 不要告诉人家你更聪明 / 209

让别人保住面子 / 210

巧妙使用语言 / 211

学会聆听 / 215

少说负面话 / 218

把握一个“度” / 219

追求的失落

品尝生活的橄榄 / 221

不要抱怨你的不公平“待遇” / 222

不要有“怀才不遇”的想法 / 224

把批评当上进的“梯子” / 225

定位自己 / 228

碰到低潮，自己是关键 / 230

自我激励二十法 / 231

成功路上的四盏灯 / 236

想做就做 / 238

成败无常，我心有常 / 239

人可以被击倒，但不可以被击垮 / 240

微笑着面对生活 / 245

功课的压力

隔壁，张坤又在训孩子了。

“怎么考的呀你，啊？就给我考了这几大分？人家荧荧跟你一般大……”

“你真气死我了，起早贪黑伺候你，你是怎么学的？”只听张坤越讲越气，似乎开始“动武”了。

“哇——”孩子终于号啕大哭起来，边哭边喊：“你打吧，你打吧，我就是不学！我就是不学！打死我也不学！呜呜……”

“你还来劲了，是不是？”孩子爸爸的声音传过来，“我今天非好好教训你这个败家子不可！”

不好，小家伙要遭殃了。我急忙放下手中的书，打开房门，去隔壁搭救。

门虚掩着，推开门，只见小孩赖在地上打着滚，就是不肯起来，见我来了，小嘴嘟着，眼泪汪汪的，抽泣地看着我，眼睛里流露出渴望，似乎我是他的救星，要我马上带他走呢。爸爸一只手拽着他，另一只手挥舞着，毫不客气。妈妈的神情显得既心疼

又无奈，见了我也很尴尬。

.....

唉，这又是何苦呢！

成绩当真就那么重要？把它当天平用，当真能称出孩子的未来吗？

我不禁陷入深深的悲哀中。

在学校里，成绩、名次就像贴在学生脸上的标签。高分、高名次，老师喜欢，同学佩服，家长自豪；低分、低名次，则整天灰头土脸，老师不重视，同学看不起，回家受惩罚。有的干脆破罐子破摔，反正没人喜欢我，我是坏孩子，于是上课睡觉，下课捣蛋，甚至还和老师作对。我甚至听到不止一个的声音在说：我讨厌学习，我不想念书了……

究其原因，是我国的教育制度太过注重考试和成绩了，我数了数，从小学开始，到大学毕业，学生需要经历的考试恐怕要超过 200 场！除了各种大小考试，学生们在学校有时还要分在快班、慢班等不同级别的班级里。总之，学校的等级名目之多，足以使人眼花缭乱。近年来，虽然大力提倡素质教育，要提高广大学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力，可还是有些学校人为地将学生分为高下优劣，并区分在不同班级里。

不久前，一项调查显示，我国 40% 的学生承认感觉压力太大。另一项调查则显示，我国儿童及青少年精神病患的病例，正呈现大幅度增长的趋势，平均每五名学童中，就有一人觉得活着没意思。育人制度的片面，父母期望子女出人头地、成龙成凤的心理，以及偏重功利主义的价值观念，都给年轻学生带来重重的压力。

21 世纪，学习能力是相当重要的，谁拥有较强的学习能力，尤其是拥有比对手快的学习能力，谁就能占据优势。学习且主动学习是必需的。成绩排在第几，是我们无法把握的，但是，发展和提高自身的能力，热爱学习，从学习和活动中得到快乐，则是

我们可以选择的。可谓“天无绝人之路”，在生活中，倘若这一扇你想通过的门关闭了，那么转个方向吧，那里必有另一扇门为你敞开，让你走出一条自己的路，重获希望、自信与快乐。

小学生过得 not 快乐

童年在人们心目中总是无忧无虑的，但来自某市的一份调查却显示，约三分之一的小学生过得并不快乐，小小年纪的他们为何这般忧愁呢？

据报道，该市小学生心理信息采集与分析中心对 1200 余名三至六年级小学生进行了心理信息调查。调查发现，感到自己不太快乐或很不快乐的学生占 33.4%。调查还发现，学习的成功与否是左右孩子快乐情绪的重要因素，而家长则是左右孩子快乐情绪的重要人物。

调查结果发现：在该段时期，57.7% 的小学生有烦恼的事情。

其中，66.7% 是关于学习方面的烦恼，如“老师总是看不起我，见到学习好的同学很亲切，见到我时阴沉沉的”，“爸爸妈妈又在批评我没有认真学习”，“这次考试又考砸了，怎么办啊”之类；14% 是关于同伴交往中的烦恼；10% 是亲子交往方面的烦恼，如“我对爸爸有意见，但我没有说，爸爸总是不了解情况就说我”，“我犯错误的时候，家长总不能谅解我”等等；1.5% 是关于自我意识方面的烦恼，如“我觉得自己常常不能控制住自己”，“很多人都说我长得没有以前好看了”等等。

这些烦恼虽然大部分都处于萌芽状态，对学生本人还没有造成太重的伤害，但如果一直压抑在心中，无处倾诉，天长日久，烦恼势必会弥漫开去，影响他们的学习和生活。

因此家长也应该和教师一起学习新的评价标准，对孩子的态度宽容一些，对孩子的要求宽松一些，还孩子一个快乐的童年。

“开学恐惧症” 困扰中学生

寒假开学前后，经过一个寒假的休整，学生们应当是精神饱满地走向学校，然而总有不少学生对上学有焦虑感，甚至恐惧感。

3月初，楠楠所在的学校就要正式开学了。念初二的楠楠，学习成绩一直不错，可这几天，她心里总是慌慌的，一想到学校就害怕。在她的再三要求下，妈妈带她来到市心理卫生研究所求助。

把妈妈打发到门外，楠楠向心理医生吐露了真实的想法：“我惧怕上学。前两天，学校开始补课，我发现自己进了校门，都不敢正眼看人。老师讲课，我就低着头，用余光扫黑板，我害怕与老师对视！结果，补课内容根本听不进去，回到家，烦躁得很，晚上还睡不着觉。”

接诊的医生立刻明白了：又一个“开学恐惧症”患者。其实，所谓的“开学恐惧症”，并非医学术语，只是近期反映类似心理问题的学生比较多，大家便给起了这么一个名。

学生及其家长所反映的问题，与恐惧症、忧郁症、强迫症、焦虑症的某些症状相吻合。这些症状主要有：情绪低落、心慌意乱、无缘无故发脾气、浑身疲劳、厌食、注意力不集中、记忆力减退、不愿见人、失眠等，有些还带有头痛、胃痛、肚子痛等躯体不适的症状。

一位来咨询的初中生称，自己总怀疑寒假作业没完成、作业被老师检查出很多错误，所以不断地检查作业，甚至一道题反复算四五遍仍不放心。另一位高一女生则描述说，想到开学，就心神不宁，天天晚上做噩梦，梦到有一只手想从背后抓住她，躲也躲不开，被吓醒之后，往往再也难以入睡。

念高三的大伟，症状表现极其明显。他成绩不错，又擅长绘画与书法，是学校“十大才子”之一。这样一个优秀的学生，

面对新学期，却感到很紧张。他说自己特别怕带尖的金属，比如剪刀、图钉、别针之类。最近，他发展到每天早起穿衣服，都要翻来覆去地检查好几遍，怕里面藏着大头针，扎到自己。出门上学，都走到楼下了，突然觉得家门没关好，又爬回5层楼去重锁一遍门。而走在路上，他会难以克制地背过往车辆的车牌号。最让他痛苦的是，近来对什么都提不起兴趣，食欲不振，看下去书。“有时候，一行字能看一个小时，眼睛不动地方，大脑也一片空白。”

其实，很多学生都对开学感到不安，不管是学习好的尖子生，还是成绩比较差的学生。而且，有意思的是，大多数患者都来自人们眼中的好学校。好学生，怕别人会超过自己；而差生则担心同学与老师的歧视。面对新学期更为紧张的学习生活，一些心理承受能力较差的学生，便感觉特别紧张，对自己缺乏信心，从而产生厌学情绪。

学习以及升学的压力是“开学恐惧症”的重要原因。同时，如今的学生都是独生子，长假一人呆惯了，重回校园时，不知如何与同学、老师交往，也是导致此类心理现象的原因之一。

都是压力惹的祸

2002年5月30日大众网报道了这样一条消息：就在千千万万个面临初中毕业的中学生紧张迎接中考时，南化四中的一名初三复读生因压力过重服毒自杀。

陈江是南化四中的学生，去年参加中考因各种原因而未能考取心仪的学校，于是在南化四中复读，其父母都是大厂区某化建公司的下岗职工，父亲到外地打工去了，母亲在家只能领到微薄的下岗工资。父母将所有的希望寄托在儿子的身上，希望儿子考个好高中，而陈江去年却在重压之下考试失误。

陈江自杀的日期是5月11日，当晚他的母亲不在家，陈江从外面买来了一瓶农药喝了下去。那天晚上，楼下的邻居听到楼上有撞击跌打的声音，还以为是吵架发出的声音，就没有上去看个究竟，谁知是陈江喝药后挣扎发出的声响。陈江的母亲当晚回去很晚，以为儿子睡着了，恰巧钥匙忘在朋友家中，她不想惊醒儿子，就到楼下自家的车库里将就了一夜，第二天早上回家敲门时却没人回应，请人撞开门后才发现痛苦死去的儿子。陈江的母亲当时就如五雷轰顶，昏死过去。

据陈江的同学小童说，陈江由于只是在南化四中借读，有时几天不来上课，他是陈江的好友，陈江经常向他表示考试压力太大。小童介绍，那天下午，已经放学了，白天没来上课的陈江忽然很奇怪地来到学校，四处看了看，好像很留恋的样子，当时他觉得不正常，但也没有问什么，谁知第二天早上就得到他服农药自杀的消息，当时真的不敢相信。

无独有偶，据中新社2002年6月10日消息，悉尼一名中国留学生疑因学习压力过大至疲劳过度而猝死。据传媒报道，25岁的新南威尔士大学会计硕士生穆晓龙，6月2日早上被室友发现倒毙于浴室之中。初步估计是由于学习压力过大，疲劳过度，沐浴时摔倒窒息。来自中国陕西省的穆晓龙，身高一米八五，体格健壮，到澳大利亚刚半年。他来澳后一直生活艰苦，学习很用功。

提及晓龙，其父母泣不成声，泪流满面。儿子的意外犹如晴天霹雳，给他们带来巨大的打击。孝顺懂事的晓龙是他们全部的心血，25年的养育，千方百计供晓龙出国留学的艰辛，望子成龙的期望一切都成了泡影。

在日本，高中生如果考不到优异的成绩，就进不了著名的高等学府。许多学生面对茫茫前途、渺渺人生，在十分无奈的情况之下，终于自杀，甚至集体自杀。小学教育是中学教育的基础。近年来，日本连小学生也会自杀。这是因为这些考不到优秀成绩，却有独到眼光的好孩子，居然都能早早就看透了自己的锦绣