

第一辑 青春多“恼”河

我被青春撞了一下腰

如果你没听过鸭子叫，就听我说话吧！
我的嗓音比崔健的嗓音还粗、还老爷们儿味儿。最要命的是连下巴颏也神不知、鬼不觉地长出了一片毛绒绒、软绵绵的小胡子。这一切“不幸”的事好像都发生在那一天早上。

那天早上醒来，我对妈妈说：

“我的嗓子哑了”

“那你一定是感冒了。”妈妈说，“快吃碘含片吧”

我马上含下一片，盼望变回往日的甜嗓音可含完了一片，嗓音还是老爷们儿味

儿 没有一点变化。

我是一个尖子生，可这些天不知怎么，像着了魔一样，上课坐不住，像只猴子，前后左右地老想跟别人说话。作业写得龙飞凤舞，字又小又歪。放学还约上许多男同学踢球，一踢就要把太阳踢落才回家。成绩也日落西山，一天比一天差。老师找我谈过好几次，让我叫家长到学校。我谎说爸爸出差，妈妈没时间，心里整天都像揣着一只兔子，明知道自己做错了事，却管不了自己。

倒霉的日子终于来了。那天晚上，爸爸检查作业，一连六七个 80 分，气得爸爸直打哆嗦，抡圆了巴掌，差点儿把我打得灵魂出了窍。我抱住爸爸哀求说：“爸爸，我也不知道怎么了，心里总是不踏实，快救救我吧！”爸爸忽然捧住我的脸，像发现新大陆似的说：“儿子怎么长胡子啦？”

爸爸一句话，让妈妈也找到了我的病根。妈妈说：

“他一定是进入青春期了。男孩子在这一段时间里，情绪都不稳定。”

读到这里，你一定会“哇哇”大叫：“这

是谁的文章？你是不是有路遇知己之感，你是不是想大呼：“嗨！哥们儿，我和你一样！”甚至，你还想对他说：“哥们儿，你不要烦恼，我比你还过分得多呢！”最后，你非得和他交个朋友，但是——不要着急，不要着急！你一定想知道他的名字，对吗？告诉你吧！他就是初二<1>班的高小伟。

天真不再来

十几岁的你一定注意到，进入青春期以后，自己开始变得容易兴奋，容易激动，容易感情用事——生气、争吵、发火、打架斗殴而不考虑事情的后果，也容易消沉悲观。激动起来如火山爆发，消沉起来——唉！干脆，一死了之！嗨！千万别——嘻嘻！不要紧张，不要紧张，过一会儿又云开雾散、雨过天晴了。可是，那些情绪的起伏波动竟是如此之大，有时真让自己也捉摸不定。

年轻的你对人、事、社会现象等极其敏感，爱发表议论，甚至用行动来捍卫自己心中的正义、道义、真理。那种情感，又是那样

的深刻、强烈。年轻的你爱出风头，总想表现自己，明明知道“喜怒不形于色”的教诲却又很难做到。

看到这里 你是不是又有点紧张 不禁在心中犯嘀咕：“这么多的特征我都有 是不是我心理上出了什么毛病？这会不会影响我的学习和人际交往呢？”

其实 你大可不必自寻烦恼 和你感觉一样的男孩多着呢！

心焦的男孩

我的成绩老是中等，这个学期一开学，我就对自己发誓：一定得把成绩赶上去，争取进入班上前 10 名，也让爸爸妈妈开开心。刚开学那段时间效果还真好，可是，最近一段上课时，我经常听着听着课，就走神了，老师讲的内容一点也不知道，好不容易收回心，一会儿又想一些乱七八糟的事。要是这样下去怎么行呢？我心里急呀！我一个劲地生着自己的气，我有时候气得真想打自己两个耳光，可是这又有什么用呢？越着急越烦越收不了心 唉——

烦躁的男孩

别看我好像不恼不愠似的，其实，我有时候烦死了。可想想烦的理由，还真莫名其妙早晨出门遇上下雨，我本来高兴的心情立刻焦躁不安，开始一个劲地诅咒着这鬼天气，即使到了学校也一直抑郁不乐。有时晚上回家，在楼道口听见收音机正开着，传来的音乐真好听，我立刻笑逐颜开，兴奋地一推门，却听见“吧嗒”一声，只见妈妈把收音机关了，立刻，一股怨恨袭上心头，我变得生气极了，几乎无法控制自己，把我妈妈吓了一跳。你说怪不？

固执的男孩

老师和爸妈都说我变得固执了。的确，谁的话我也听不进去，反正，有种奇怪的力量总促使我坚持着自己的意见而跟爸妈、老师顶嘴。我总觉得，我已经不是小孩子了，对事物应该有自己的看法，不能人说什么我就怎么办。可是爸妈和老师怎么总跟我想法不同呢？

易怒的男孩

我班张鑫这个混小子真可恶，老是搞

恶作剧。那天，他竟捉弄到我头上来了。

那是放学时，我还在专心致志地做习题，他一拍我的背，说：“走吧，老兄。”我让他先走。过了一会儿，我离开教室，走在校园里，发现大家都在朝我指指点点，有的还在“哧哧”窃笑，我百思不得其解。这时，张鑫这小子故做好人状，在我背后一撕，然后又在我面前一亮，哇！原来是一张写有“我是笨蛋”的纸条。当时我那个气呀！我只觉得周身的血猛地往上涌：“你下次再这样，小心我揍你！”我扬了扬拳头，扭头就走。可张鑫这小子却冲到我前头，嘻皮笑脸地说：“你打呀 打呀！”我实在忍不住了 挥手一拳……

唉！真后悔，本来只是一个玩笑，可我当时怎么就不能忍住呢？我小的时候从来没打过人呀！

急躁的男孩

我是一名班干部，为全班同学有一个舒适的学习环境，忠实地奉献着。可是，我非常急躁，遇到一些不顺心的事，便忍不住要发火，弄得全班同学都开始讨厌我。我心

里非常懊恼，几次下决心改掉这种毛病，但收效甚微，一到关键时刻又大发雷霆。同学们背后都说：“江山易改，秉性难移。”听到这些，我心情格外沉重。

多变的男孩

我的情绪变化很明显，一会儿兴高采烈，憧憬着美好的未来，觉得一切都是美好的，可往往仔细一想，忽然又像刮风一般落入了万丈深渊。这时的情绪简直低到了极点，看见什么烦什么，什么也不想干，脑子昏得厉害，隐隐约约地有一种说不上来的滋味，仿佛是个木偶，什么事情都懒得做。不夸张地说，我现在真像个半死的人。

浮躁的男孩

我爱好书法，但总是因练不好一个字而把笔摔得叭叭响；我想把班级治理好，可从没有勇气在全班同学面前说一句话；我爱好文学，可瞧着退回的稿件，就再也不想写第二回；我想无忧无虑、快快乐乐地学习和生活，可又常因一些世道的不平而满腔愤怒，无法安心学习。。稍有不顺心的事，我

就怒气冲天，学习也就一蹶不振。
望着自己的成绩和老师日益冷漠
的脸，我真想努力赶上去，可就是
无法平静下来。

惆怅的男孩

中学时代 人生的黄金时期 该是无忧
无虑，浪漫又多彩，可我？我不知道自己为
何要把自己套入桎梏中，为什么心中总会
涌出一股惆怅。考不上大学怎么办？回去怎
么向父母交待？一团迷惑。其实，我也总安
慰自己，现在不必郑重其事地考虑设计未
来的结局。可谁知到了紧要关头，才觉得以
前迷迷糊糊，整天像在做梦，不知日子都是
怎么过来的！真想回过头来，把过去几年的
脚印重新走得清晰晰。

迷惘的男孩

我觉得人生活在这个世界上没有多大
意思。为功名吗？为祖国吗？为父母吗？为自
己的一种幸福的感觉吗？如果死了，遗憾
吗？不知道。总是那么糊里糊涂，而高考更
像一块巨大的磐石。唉！人生 我不知道怎
样才能过得快乐一些，怎样凭着青春的激

情去开拓、去创造。我不知道为什么我会产生如此复杂的心理！我总觉得，在初中时，整天没有多少忧愁，快乐极了。可现在全变了，思想变得复杂、迷惘，对人事觉得不解，对生命觉得茫然。唉！我真苦恼极了。

忧郁的男孩

黄昏的时候，有时呆坐在教室里，拿着书本，心却好像被一种无形的压力覆盖着。是黄昏后的漆黑呢，还是别的什么？每当这种时刻，双眼疲惫无力，心里烦躁至极，这究竟是怎么回事？我多么希望，每天都能感觉到生活的美好，世界的奇妙！可是，没有！我除了整天的忧郁之外，便是烦躁和伤心。

失望的男孩

我觉得生活很孤单寂寞，我多想有几个知心朋友！可谁也觉察不到我深藏于心中的真挚的感情。我幻想着在遥远的天边找到一个她，可茫茫人间又无从寻觅。我发现我越来越像女孩子，感情总是那样丰富明朗的夜晚，我总是跟月亮、星星对

话。有时觉得自己憨厚得可爱，对什么总是以纯情相待，有时耿直得令人难以接受。只要谁的观点错了，我总爱去辩论，等人家无话可说，我却又因此而脸红。遇到损人利己或社会上不平的事，我总爱直言抨击，从不担心后果，上至中央，下至平民百姓，从不考虑对象，以至于跟班主任老师格格不入。别人总是对我说：“太耿直是要吃亏的！”

悲观的男孩

我也曾高傲，把学习看成是一件很简单、很容易的事情。认为只要自己有强烈的求知欲，没有什么学不好的事。我曾不自量力地想象自己将来一定能成为一名影响全球的伟人，让世界在我的“统治”下变成全人类真正自由、平等的共和大家庭。而现在，我对什么都不感兴趣了，真是“当一天和尚撞一天钟”了。在学习上没有自觉性，没有进取心，怕遭受痛苦的求学历程。可笑的是，我原来竟梦想自己有朝一日能一夜间成为博学多才、受人尊敬和爱戴的人！

痛苦的男孩

曾几何时，同龄人之间互吐心迹，而如

今 多少心灵已筑起高墙 多少心灵
之门悄然关闭！我不知道这一切究
竟是因为什么。无从理解！我只是想：
我若是个石人，能忘却人间的痛苦与忧伤，
那该多好！或许是涉世之初的原因，为什
么，为什么我不懂？我多想对着全社会，对
着宇宙大呼一声：真情在哪里？恨自己无
能，羡慕别人才华横溢，可自己总不能努力，
真是太烦恼，真想大哭一场。难道生活中缺
少什么？不！可我为什么……

其实 你们不用烦 强烈、波动的情绪
反应正是处于青春期少男少女的心理特
点。一方面 由于身体发育 特别是性的发
育和成熟，青春期的少男少女体内积蓄了
大量的能量，容易兴奋过度造成情绪上的
不平衡 另一方面 你们的神经系统还远未
成熟，不能很好地控制和调节情绪，因而，
常常会有情绪波动。特征是不安、惊慌、敏
感、忧郁、反抗、粗暴、懒惰、见异思迁、侵略
性强等。随着年龄的增长 身体、生理的发
育成熟 加之我们学会了恰当表达情绪 情
绪波动就会越来越少。这是正常的自然心
理现象 大可不必“为赋新词强说愁”噢！

情绪知多少

如果有人对你说：“情绪是与生俱来的，但是‘恰当地表达自己的情绪’却是后天学习的结果，处在你们这个年龄阶段的人学习了解自己的情绪特别重要。”你一定会高兴地拍着他的肩，很亲切地说：“嘿！老兄，跟我讲讲吧，为什么重要？”

“因为只有这样，才能够自由地体验不同的感受，并将它融入自己心理的不同层面，这是一个人成熟的标志。”

“成熟？太好了！我多么想成熟一点啊！”

“另外，了解自己的情绪，也有助于我们理解别人的情绪。能够设身处地去理解别人，是与人交往非常重要的一环。”

“嗯，对。那么，什么是情绪呢？”

是呀，虽然我们都知道人是有情绪的，但什么是情绪呢？

大家已经够烦了，我不想让大家被晦涩的解释弄得更烦，那就与我的初衷背道而驰，我也会烦的。哦——对了，我用四个比喻来描绘情绪吧，但愿它会对你有所帮

助。

情绪好像我们心理上的“保安系统”。一旦身边的事和人对我们身心构成威胁，这个保安系统就会发出相应的警报信号。这样，我们就可以及时地采取适当的应对措施保护自己，不致受伤。比如，如果遇到危险的情况，这个保安系统就会产生恐惧情绪，迫使我们要么躲避，要么抵抗。如果我们做错了事，内心会感到愧疚和自责，这种情绪又会驱使我们纠正自己的行为，为自己的错误做些补偿。

当然，这个保安系统也有失灵的时候。它可能会反应过敏，小小的刺激便大鸣警报；也可能对危险和过失渐渐麻木，毫无反应。所以，我们需要经常自我反省，校正自己的价值观念，摒弃不太正确的态度、思想，才可以保持这个保安系统的正常运行。

情绪好像是“发电机”，它可以源源不断地产生能量，用以推动人的各种活动，使我们走过一个积极进取和有意义的人生。比如，有力、胜任、勇敢、自信、愉快、感激、同情、安稳、关怀和被爱等令人心情舒畅的感受，我们把它称之为动力性情绪。

然而，情绪是不能分割的，我们不可能只感受快乐的情绪。愤怒、怨恨、急躁、不满、忧郁、痛苦、被拒绝、失意、焦虑、恐惧、嫉妒、羞愧、内疚等我们称之为耗损性情绪。这些情绪在一定程度上会消耗我们的能量。但是这些负面的感受若不过量，还是有其积极价值的。在感受痛苦的同时我们也得到了探索和成长的机会。当然如果我们的生命中充满了耗损性情绪，大部分的能量白白浪费了这部‘发电机’就不能发挥出应有的功效。

情绪又好像一块编织的彩毯，全看你自己喜欢多用哪种色彩。如果你偏爱用灰黑色的毛线，你织的毯子就会黯淡无光；如果你只用白色线，毯子就会变成一片单调的空白；如果你善于使用各种颜色自然地交织，你就会织成色彩缤纷的彩毯。同样的道理，你若允许自己自然流露各种情绪，既不压制和埋葬情绪，也不将自己淹没在情绪的低潮中，你的人生也必定像一块彩毯，五彩缤纷，活得很有色彩。

情绪好像化学作用。在人与人交往中，不同的情绪交织在一起，会产生不同的关

系。若彼此交往中充满仇恨、嫉妒、自私、傲慢等情绪 这种关系会令人不寒而栗、退避三舍。反之 若人际关系中多一些爱 多一点宽容和体谅 这样交往的群体会迸发出无比的感染力。

“情绪”排解法

当你内疚、怨恨、恐惧、忧伤、焦虑时，你一定不希望它久久地缠着你，你一定想尽快摆脱它们。是的，当我们产生消极的、负面的情绪时，我们要学会消释与排解它们。告诉你四种方法，不妨试试吧！

(1) 适时宣泄法。美国著名心理治疗专家罗杰斯说：“在极度痛苦的时候，向别人倾诉是一种潜意识的治疗。”适时采用适当的方式把消极的情绪宣泄出来，有助于维护心理健康，恢复生活兴趣。在日本，许多大企业都为职工设有一个“发泄室”，倘若职工对经理、监工等不满，就可以到“发泄室”对着他们的像皮模型拳打脚踢或恶言相讥。事毕，回到车间以冷静下来的平常心继续工作，就不会影响生产效率。事理是相通的，“欢娱嫌日短，寂寞夜更长”是我们的

生活体验，我们可以把消极的情绪及时地、合理地向可信赖和接纳自己的朋友倾诉，这样就可以保持我们的情绪卫生。

(2) 自我解嘲法。现实生活中，没有人能完全地避开尴尬、难堪的境地，而将由此产生的窝囊、忧愤的情绪积压心底，对健康有百害而无一利。因此，直面尴尬，自我解嘲是非常必要的。我曾经见到这样一个矮男孩，在面对别人戏谑的目光时，轻松诙谐地说：“说来惭愧，因为本人玩心太重，就把长个儿这茬儿给忘了。”这种敢于笑谈自己弱点的勇气，让人油然而生一份敬意，同时也为他自己解除进退两难、面红耳赤境地的能力暗暗叫好。

(3) 身心互补法。坚持体育锻炼可以起到增强心理机能、消除心理淤积的作用。自卑的人通过参加体育运动，增强体能，磨炼克服困难的意志力，以达到培养自信心的目的。经常参加体育锻炼活动，还可以培养新的兴趣，保持旺盛的精力，丰富生活情趣，以实现消除不良嗜好、克服低级情趣、维护心理健康水平的目的。

(4) 想象放松法。通过心理放松活动，

可以有效地避免紧张、焦虑、抑郁等多种消极心理积淀。具体操作是利用自我冥想放松躯体、放松想象，顺序是由下至上、由脚至头逐步放松，反复两遍。或通过音乐放松，清洁心理环境，比如听听音乐《回家》、《小夜曲》、《蓝色的多瑙河》、《卡门序曲》等。

让愤怒走入地狱

你一定紧锁眉头了，小小男子汉心中还有一个特别的苦恼，从上面找不到答案呀。那就是当我们愤怒时，我们根本无法控制，我们头脑里一片空白，但我们知道我们是七尺男儿，怎能容许他人的怠慢和欺侮呢？于是，我们的拳头对准了那不是敌人的“敌人”……因此，我们得罪了不少人，或者把局面弄僵，或者把问题搞砸。事后，我们又非常后悔。因为控制不了自己的情绪而伤了兄弟间的感情，甚至将自己变成了孤家寡人。到那时，唉，就真恨不得将拳头砸在自己身上了！

是呀，自我控制力不强对我们热血男儿来说真不是件好事。那么，你的自制力程