



谁的初三 不困惑

李湑 著

初三男女生的
91 个心理秘密

京华出版社

谁的初三不困惑

——初三男女生的91个心理秘密

李 湑 著

京 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

谁的初三不困惑/李湑著. - 北京:京华出版社,2006

ISBN 7-80724-014-8

I. 谁… II. 李… III. 青春期 - 心理卫生 - 健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092481 号

谁的初三不困惑

编 著 李 湑 著

出版发行 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010)64258473 64255036 64241642(发行部)

(010)64259577(邮购、零售)

(010)64251790 64258472 64255606(编辑部)

E-mail: jinghuafaxing@sina.com

印 刷 北京科普瑞印刷有限责任公司

开 本 710mm × 1010mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 14.5

印 数 0001—6000

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80724-014-8

定 价 22.80 元

京华版图书,若有质量问题,请与本社联系



作者简介

李湉，女，中国人民大学附属中学高中一年级学生。2002年获得北京市红领巾奖章，2003年被评为北京市三好学生。多次被校评为学习雷锋先进个人。现为《中国中学生报》、《中学生时报》、《知心姐姐》记者，“中国青少年通讯社”首任学生社长，发表各类稿件55篇，北京第四次少代会特约代表、记者，“青青草文学社”社员。

责任编辑：王巍

封面设计：张萌

开通儿童的交流渠道
构筑美丽的心灵家园

顾秀莲
二〇〇六年
八月十三日

架设心灵彩虹桥
共建幸福成长路

柳斌



前言

有许多看过我前两本书的同学打电话询问我：“姐姐，还写不写书啊？我们可等着呢。”在他们的支持中，我写了这第三本书，把它献给初三的同学们。

随着六月的风吹过，我们初三学生在炎炎三日参加了人生第一个转折——中考。对于别人来说，在打完中考这场战役后，就可以轻松一阵了。而我是从一个战役紧接着又转入到另一个战役——正在忙活写书的事。

七月里，约了不少的好友来家里聊天，开讨论会；电话费也是暴涨了200多元。经常是一个上午或是一个下午，跟朋友、来电咨询的同学们净顾着说话，一口水都没喝。记得中考完的第一天，全天我没有几分钟在歇着，嘴上一直没闲着，第二天嗓子都发炎了。但是我很开心，我在做我想做的事。

有人说：“高考像鲤鱼跳龙门，中考像过鬼门关。”其实从过来人的角度讲，初三并没有那么可怕。只是在没有上初三之前，乍一听，恐惧感随之而来。为什么害怕？因为不了解。面对学习的繁重、分数的排名、课外的补习、学校的选择、家长的唠叨、交友的烦恼、感情的萌动、青春的叛逆、与老师的冲突等等，尤其中考升学的压力，恐怕是这个阶段最为关注的话题，家长和学校都把学生分数的高低、能否考个好高中作为每天生活的中心和重心，面对各种烦恼，同学们忍受着、体验着、成长着。

我们作为初三的学生有独特的心理特点、心里的秘密不被人察觉，更容易被人忽视。现代社会丰富的物质文化生活，令我们眼花缭乱。爸爸、妈妈为

了我们将来能“成龙成凤”,不断地给我们施加压力,有时候我们觉得学习是沉重的,生活是乏味的,精神是紧张的,情绪是偏激的,阳光并不是灿烂的,人间的真情与友情是虚伪的……

初三学生的内心世界是丰富多彩的,有时是天真浪漫的,有时会有许多苦闷需要与人交流、倾诉。我们需要大人的理解、尊重与肯定,更需要同龄的朋友来安慰,这样的安慰才平等真实。

事实上,初三学生心理压力大的问题已是十分普遍的现象了,家长、老师、社会都应该关心初三学生心理健康问题,掌握他们的心理特点,知道他们在想什么,需要什么样的抚慰与关爱,注意引导他们,使他们早日摆脱心中的苦恼,勇于面对一切,天天快乐!

让电波架起彩虹桥,使我们成为朋友;让电波把初三学生内心的苦闷带到九霄云外;让电波使我们明白如何做人处事……

青春咨询热线: 010-62360483

目 录

一、学习生活

1. 我晚上学习到很晚,总喝咖啡,不喝就特困 (3)
2. 我一到晚上就特别精神,白天就很疲惫,学习效率不高 (5)
3. 我已经努力了,可成绩就是上不去 (7)
4. 老师罚我们抄古文注解三遍,写了十多个小时 (10)
5. 学习太紧张了,晚上总是睡不踏实,老师说我神经衰弱了 (12)
6. 我们班学习空气很压抑 (14)
7. 老师让我到黑板前做题,我总担心出错 (16)
8. 一到大考前,我就紧张,还想上厕所 (18)
9. 拿到卷子,突然脑子中一片空白 (20)
10. 初三了,原来学习好的我突然成绩下来了 (22)
11. 我们班初三了,作业都交不齐 (24)
12. 书包太沉了,每天两个肩膀都酸疼死了 (27)
13. 我们班的周一怪现象——迟到的人特多 (29)
14. 他病休在家,每天就是玩,感觉跟我们疏远了 (31)
15. 不会写周记怎么办呢 (33)
16. 快救救我的孙女吧 (36)
17. 我们每天紧张地学习,他却优哉游哉地看报纸 (38)

- 18.初三卷子太多了,找起来我就手忙脚乱 (40)
- 19.天天背诵古文,我都烦死了 (43)
- 20.控制不住自己,周末的作业又拖到周日下午才做 (46)

二、焦虑中考

- 21.中考数学考砸了,英语都没心思复习了 (51)
- 22.二模以后,我再没心思听课了 (53)
- 23.中考搞题海战术到底好不好 (56)
- 24.二模这几天晚上看世界杯,考试时心特乱 (58)
- 25.我不想参加中考了,我害怕 (60)
- 26.中考报志愿,我心里没底 (61)
- 27.中考体检都查什么内容,我挺紧张的 (63)
- 28.今年中考没考好,父母想让我复读,同学说太苦了,
而且教材还不一样 (65)
- 29.中考一模、二模成绩不理想,我真着急 (67)
- 30.中考天天要做这么多卷子,我真着急 (69)
- 31.她担心中考分数不理想,这几天老做噩梦 (71)
- 32.她准备多吃几片避孕药 (73)

三、同学之间

- 33.血腥事件的背后 (77)
- 34.他为什么突然远离我了 (78)
- 35.模仿尖子同学,成绩怎么也上不去 (80)
- 36.她为什么不交作业本了 (83)
- 37.朋友要离别了,我很伤感 (85)
- 38.马上初中毕业了,同学之间感情反而淡漠了 (87)

- 39.都初三了,个别男同学表现很幼稚,不知道学习,光想玩 (88)
- 40.小学同学三年没见了,一个电话勾起我种种回忆 (90)
- 41.我很信任她,什么心里话都和她说,没想到她背后说我坏话 (92)
- 42.同学拉我去游戏厅玩 (95)
- 43.我们是班里的异类异族 (97)
- 44.我也加入了“蛆党” (100)

四、青春期感悟

- 45.初三这么紧张了,为什么她反而开始交男朋友 (107)
- 46.她为什么上课不敢看老师 (109)
- 47.我和那个女同学关系很正常,可是其他的男生总对我有敌视 (112)
- 48.我不敢穿夏季校服 (115)
- 49.情人节收到异性同学的巧克力 (117)
- 50.男同学老喜欢给班里几个爱说爱笑的女生发短信 (119)
- 51.不敢和异性同学说话 (120)
- 52.他从来不喝自己的水,总爱蹭一个女同学的水 (122)
- 53.体育中考时,我拥抱了一个男生,我的哥们不高兴了 (124)
- 54.生物课上自己选课题,有同学讲避孕药、避孕套方面的东西 (126)
- 55.男生上课总看我,我都无法安心学习了 (128)
- 56.家里来了男家教以后 (130)

五、关注老师

- 57.为什么老师特别关注我们的分数 (135)
- 58.我给班里作了很大贡献,老师也不表扬我 (137)
- 59.今天,老师是舞台上最漂亮的 (140)
- 60.我下课不敢问老师问题 (143)

- 61.这两天上课时觉得老师不高兴,不知道为什么 (146)
- 62.老师怎么能不管班里的工作呢 (147)
- 63.我们班主任是个男的,我觉得说话真不方便 (149)
- 64.老师偏听某个男生的一面之词,不调查就说我 (151)
- 65.我喜欢心理老师对同学说话的口气 (153)
- 66.周围老师和同学都支持我们搞活动,惟独那个老师挑毛病 (154)

六、家庭港湾

- 67.父母反对我再与好朋友来往 (161)
- 68.每天听他们唠叨,又烦又有压力 (162)
- 69.他们让我吃补品,说能提高考试成绩,可我直恶心 (164)
- 70.怕家长说我,不敢告诉他们成绩 (166)
- 71.我妈妈开完家长会,回家就发火 (168)
- 72.我都初三了,爸爸妈妈老吵架,对我影响很大 (170)
- 73.初三,爸爸什么家务都不让我干,这样好吗 (172)
- 74.我烦他们,真想出去单住 (174)
- 75.体育中考我差一分就是满分,可父母还不满意 (176)
- 76.临近中考我奶奶去世了,我很悲痛,可怎么就哭不出来 (178)
- 77.我妈每天像侦察员一样,观察我是不是早恋了 (180)
- 78.我妈总在别人面前说我这也不好,那也不行 (183)
- 79.中考体育成绩上去了,是因为有爸爸的加油声 (185)
- 80.我爷爷家雇了个外地保姆,我看着她特别不顺眼 (188)

七、课余生活

- 81.从电视上看见你们通过捡废品的方式捐助失学孩子,很敬佩 (193)
- 82.青春生日会同学们都哭了,可他俩表现很淡漠 (196)

83.马上就要升入高中了,感到这个暑假很空虚	(198)
84.参观了抗日战争纪念馆,我们同学之间开展了 是否抵制日货的辩论	(200)
85.考试后我们准备结伴外出旅游	(202)
86.我们每周升国旗,都讲“八荣八耻”的内容	(204)
87.我姥爷特别喜欢京剧,可我不喜欢,很反感	(206)
88.艾滋病是一种什么病,它可怕吗	(208)
89.总希望接到短信,否则就安静不下来	(210)
90.妈妈说什么也不让我骑自行车上学	(212)
91.要远离不健康的报刊杂志	(214)
后 记	(217)

一、学习生活



1. 我晚上学习到很晚,总喝咖啡,不喝就特困

事情缘由

进入初三以后,同学们的学习紧张程度难以言表。一些同学夜间熬夜到一二点,困得眼睛都睁不开了还强打精神学习,为了保持“精神”气,个别同学大量喝咖啡,最后到了不喝咖啡,就无法学习的状态。有的同学说喝咖啡伤害身体,有的同学说喝咖啡好,总之说什么的都有。

快乐交流

女生:这里是青春热线吗?我现在很担心自己的身体,怕不能坚持到中考。

李湑:为什么呢?

女生:我每天晚上学习到深夜一点,困得无法记忆了。听说喝咖啡管用,我就天天晚上喝速溶咖啡。

李湑:每天学习到深夜一点,实在是辛苦。可是越是考试,越要保护好身体,保证睡眠,才能使大脑记忆得到正常的发挥。你熬夜学习,总靠喝咖啡来强打精神怎么行呢?

女生:你别说,喝完咖啡以后,还真管用,确实不困了,学习也精神了。但是,第二天在课堂上却犯困了,什么也听不进去,一点也没有办法了。

李湑:你这种以损害身体为代价的学习方式,真的很不值得。夜间喝了咖啡,是精神了,可是你的生物钟乱了,你的神经系统功能乱了;造成第二天在课堂上睡觉的后果,严重影响了学习,这就是人体生物钟对你敲响了警钟。要知道,这是一种身体透支的现象,再这样恶性循环下去,还谈什么学习?要知道西瓜与芝麻的关系,不能丢了西瓜去捡芝麻,本末倒置,很不划算