

青少年 成长的烦恼

给孩子搭一架通往快乐的梯子

TEENAGER'S
GROWING PAINS

徐向阳 / 编著



社会出版社



徐向阳 / 编著

青少年 成长的烦恼



给孩子搭一架通往快乐的梯子

TEENAGER'S
GROWING PAINS

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长的烦恼：给孩子搭一架通往快乐的梯子/徐向阳编著. —北京：中国社会出版社，2004. 3

ISBN 7-5087-0035-X

I. 青... II. 徐... III. 青少年—心理卫生—健康教育
IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011124 号

书 名：青少年成长的烦恼：给孩子搭一架通往快乐的梯子

编 者：徐向阳

责任编辑：孙晓青

出版发行：中国社会出版社 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：66051698 电传：66051713

欢迎拨打免费热线 8008108114 或登录 [www. bj114. com. cn](http://www.bj114.com.cn) 查询相关信息

经 销：各地新华书店

印刷装订：中国文联印刷厂

开 本：880mm × 1230mm 1/32

印 张：11

字 数：275 千字

版 次：2004 年 5 月第 1 版

印 次：2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数：1-5000 册

书 号：ISBN 7-5087-0035-X/B·45

定 价：23.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、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止这些。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/6
- 分数到底有多重要/9
- 是我太笨了吗/10
- 解铃还需系铃人/14
- 走进一个“尖子生”的悲剧世界/16
- 真正地学习/19
- 有选择地学习/21
- 亲其师才能信其道/22
- 不妨做个“坏学生”/24
- “我要做火车，自己向前走！”/26
- 逃走一星期/27
- 武侠小说：给心情放个假/29
- 好一碗“心灵鸡汤”/30

沉重的翅膀

- 青少所异常心理面面观/34
- 给自己加点“理性”/35
- 别让嫉妒吞噬你的心灵/38
- 心理误区透视/41
- 害羞是天生的吗/43

- 跨过羞怯的门槛/45
走出失眠的阴影/47
愿你睡个好觉/50
心有灵犀——“梦”通/51
揭开忧郁的面纱/52
人生是一张单程车票/55
强忍着你的眼泪等于自杀/56
走出失望的心境/57
减压是一门学问/59
安慰的力量/60
想入非非并非坏事/61
追求完整/63
生命的野草莓/64

内心的孤寂

- 珍惜缘分，珍惜友情/69
友情是福/71
小气鬼，你还在想什么/73
友情的波折/74
友谊就在那里等你/79
流行的交友“密码”/81
让同学们喜欢你/84
活在别人的影子里，好累/86

打开精神的镣铐/88

友谊天长地久/90

友谊是下午的茶/92

青春的躁动

接纳你的身体/96

爱照镜子是女孩的天性/98

把曲线亮出来/99

不必为苗条过分投入/100

“太平公主”不必急/102

“校花”也有烦恼/104

矛盾的青春心理/106

躁动之一: 逆反/108

大大方方追求独立/110

学会争取自己的“心理领空”/114

躁动之二: 懵懵懂懂的异性交往/116

躁动之三: 赌博/118

躁动之四: 暴力/120

躁动之五: 吸烟/122

你真的是个成年人了吗/123

成熟人格六要素/125

爱情的刺探

- 初恋的征兆/130
- 当我说喜欢你/132
- 寻求表露爱情的技巧/138
- 爱上未曾见面的女孩/143
- 心碎是爱情最美的样子/145
- 爱情走了,我在等他跟友谊说再见/149
- 浪漫的爱情是盲点/151
- 允许爱情有模糊地带/152
- 宽容是一种美德/154
- 笨男孩的妙计/155
- 是谁教给我爱情的道理/157
- 女孩,如何对约会说不/162
- 背叛你的诺言/163
- 爱情让人学会成长/165

迷失的羔羊

- 刻在幼小心灵的一道痕/168
- 寻找自我/170
- 忘记那些不快乐吧/172
- 谁说“少年不识愁滋味”/173
- 幸福是什么/175

寻找一种平衡/177
人生如下棋/178
生命的魅力/179
热爱你自己/181
让你的人生更加有意义/182
用“心”活着/187
做一只永远快乐着的蛾子/188
笑看天下几多愁/189
花开的声音/190
活腻了怎么办/191
把握今生今世/193

禁区的诱惑

认识成长中性心理的变化/198
过分害羞怎么办/200
男女有别并非“绝对真理”/202
感受“心电感应”/205
合理利用“异性效应”/207
培养健康的“性态度”/210
认识你的“性幻想”/213
学会突破异性“包围圈”/215
驾驭性冲动这匹野马/216
考虑代价/220

- 给自己五分钟/221
- 怀孕了怎么办/222
- 少女的性权利/223
- 不当“被吃的豆腐”/225
- 男孩子就不必担心性骚扰吗/226

网络的沉迷

- 网络:让我们对未来更具信心/229
- 上网,我们干些什么/231
- 迷恋网络害处多多/232
- 教训之一:“网”在网中/236
- 教训之二:“多情客”原本恶棍/237
- 教训之三:16岁少女从网恋到贩毒/239
- 网上对骂:是对还是错/241
- 一“网”情深:双重性格的形成/242
- 摆脱烦恼的三把“利器”/247
- 网络安全守则/251

自卑的苦闷

- 自卑的迹象/254
- 自卑也有真假之分/256
- 就喝白开水/257
- 接受命运/258

- 别跟自己的长相过不去/259
- 有苦楚要说出来/261
- 找到自信是关键/262
- 平静对待生活/265
- 不妨也来个“自我暗示法”/268
- 征服你自己/269
- 自尊者自立/271

人际的冲突

- 拆除心中的篱笆墙/274
- 展示良好的第一印象/276
- 建立你的“感情账户”/277
- 不要太“自我”/278
- 学会和不同的人相处/279
- 让别人信任你/281
- 尊重他人的生活习惯/282
- 增强你的亲和力/285
- 爱,是一种循环/289
- 缘分愈薄愈应珍惜/291
- 记住别人的名字/293
- 不要告诉人家你更聪明/295
- 让别人保住面子/296
- 给对方一条退路/297

巧妙使用语言/298

学会聆听/301

少说负面话/305

把握一个“度”/306

追求的失落

品尝生活的橄榄/310

不要抱怨你的不公平“待遇”/311

不要有“怀才不遇”的想法/313

确定你是对的,然后勇往直前/314

把批评当上进的“梯子”/315

定位自己/317

碰到低潮,自己是关键/319

自我激励二十法/321

享受孤独/325

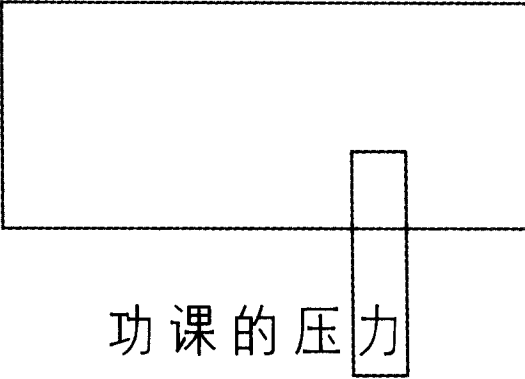
成功路上的四盏灯/326

想做就做/328

成败无常,我心有常/330

人可以被击倒,但不可以被击垮/331

微笑着面对生活/335



功课的压力

隔壁,张婶又在训孩子了。

“怎么考的呀你,啊?就给我考了这几大分?人家莹莹跟你一般大……”

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

“哇——”,孩子终于嚎啕大哭起来,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。高分数、高名次学生,老师喜欢,同学佩服,家长自豪;低分数、低名次学生,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,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”,“老爸老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”,“很多人都说我现在长得没有以前好看

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