

中学生走向未来丛书之一



少男少女的烦恼

SNSNDFN

郭铁良 编著

中国国际广播出版社



《中学生走向未来》丛书之一

主 编：张念宏

副主编：贾 岩 郎好成

少男少女的烦恼

郭铁良 编著

中国国际广播出版社

前 言

我们每个人都经历过美好的中学时代，那个时代多么令人回忆啊！多么令人难忘啊！

中学生是使鲜花逊色的人生；中学时代是令色彩倾慕的时代；中学阶段是令太阳眩晕的年华。

泱泱乎中华，数千万中学生，他们是祖国的未来，他们是民族的希望。在某种意义上说，我们的命运系在他们手中。

为了使中学生不辜负父母的希望，为了使中学生遵从老师的教导，为了使中学生渡过中学这一美好的阶段，为了使中学生满怀信心地走向未来，奔向祖国美好的明天，我们在有关单位和领导的支持下，编写了这套《中学生走向未来》丛书，供广大中学生和教育工作者学习阅读。

在编写过程中，我们先后与作者多次研究和讨论编写提纲，最后再由主编修改定稿，由于编者水平有限，难免有不妥之处，请批评指正。

张念宏

1991年春节于北京

立志充当开创 21 世纪大业的生力军

——为《中学生走向未来》丛书作序

目前我国中学校学习的中学生，他们将成为振兴中华、实现四化、开创 21 世纪大业的生力军。按照普及九年制义务教育法的规定，初中是人人应该入学的国民基础教育，高中阶段虽然不属于义务教育的范围，但它同样属于培养高级专门人才的基础教育或预备教育。现在世界上一些发达国家，虽然高中阶段不属于义务教育，但是为了适应开发人的智力、提高民族素质的需要，绝大多数初中毕业生皆升入高中阶段的各种类型的学校继续深造，例如日本，受过高中阶段教育的人占同龄人总数 95%，全体国民受教育年限平均达到 11.2 年，是全世界受教育年限最高的国家之一。

中学生走向未来，就是走向 21 世纪。现在生活在地球上 53 亿人正面临着两大挑战：一是无产阶级领导的社会主义和资产阶级领导的资本主义争夺接班人的挑战，一是科学技术日新月异突飞猛进的新技术革命的挑战。这两大挑战将会影响到各个国家和地区，影响各个民族和不同的阶级、阶层，只有依靠开发智力，提高素质，培养人才的教育事业的发展 and 改革，才能取得对付两大挑战的主动权。因此，发达国家都在抓紧教育事业的发展和改革，增强对教育的人财物的投入，大力加强中小学基础教育。对于我国正在学校进行

学习的近五千万中学生，为了应付人类社会的两大挑战和建设有中国特色的社会主义，要在德、智、体、美、劳诸方面生动活泼地主动地得到发展，为开创 21 世纪大业做好必要的准备，打下扎扎实实的基础，为人民、为祖国、为人类做贡献。

首先要把坚定正确的政治方向放在第一位。树立起坚持立国之本的四项基本原则，坚决走强国之路的改革开放，批判祸国之根的资产阶级自由化思潮，发扬自力更生、艰苦奋斗、勤俭建国的革命传统，要在共产党领导下坚持走建设有中国特色的社会主义道路的政治信念。为了维护政治上的安定团结和经济上持续、协调、稳步发展的大局，敢于和国内外一切制造动乱的敌对势力作斗争。

要努力学习科学文化知识，学会运用祖国语文（五千至七千个常用汉字）的听、说、读、写等方面的能力，有条件的学校还要努力学习一门外语，学习数、理、化、生、地、天文等自然科学和文、史、政、经、教、社会等方面的社会科学知识。在学习书本知识的同时，要尽可能地结合课本进行理、化、生、地等方面的实验和观察，参加必要的社会参观、调查、生产劳动等实践活动，培养善于用脑独立思考，学会动手制作和写作的能力。要把课堂中的书本知识和社会实践活动有机地结合起来，学的内容少而精，学的方法巧而活，学的效果比较好。有利于开发智力和增长才干。

经常参加体育锻炼，养成良好的卫生习惯，注意清洁整齐，进餐有定量，保证有营养，按时作息，劳逸结合，心情愉快，使身心得到健康地成长。

重视学习音乐、美术课程，参与课内外的文学艺术活动，增强爱美、学美、求美、创美的兴趣和审美的情操，力

求做到语言美、行为美、环境美、心灵美。

积极参加生产劳动、生活服务和社会公益劳动，养成热爱劳动的习惯和尊敬劳动人民的感情，在条件许可下，学会一种至数种制作物质产品的技能技巧，要把动脑小发明和动手小制作结合起来。

为了使上述的德、智、体、美、劳诸方面生动活泼地主动地得到发展，首先要按照国家规定的教育方针、教学计划、教学大纲的基本要求，认真学好学校各门课程和教材，这是中学生要花费大部分时间和精力。在认真学好功课的基础上，还要适当地学习一些必要的课外读物和报刊杂志。张念宏同志主编的《中学生走向未来》丛书，就是中学生需要阅读的课外读物之一。一般的课外读物都具有知识面较宽，内容生动活泼，寓思想性、知识性、科学性、趣味性于一炉，这套丛书，同样具有这些特色。当然，其中也有不足之处，望大家看过之后，提出意见，以便今后改进。

张 健

1991年3月12日于北京

注：张健同志为中国教育学会常务副会长、著名教育家。

目 录

前 言

第一章：青春萌动的烦恼	(1)
1、梦醒之后是早晨	(1)
——谈男少女朦胧的梦	
2、过分的热情，只能烧伤友情	(8)
——谈中学生早恋的苦恼	
3、来自“马路天使”的诱惑	(15)
——谈中学生的性骚扰	
4、由卡捷琳娜的经历所想到的	(21)
——谈少女受骗失身后的惶惑	
第二章：能力不足的惆怅	(27)
1、一屋不扫，何以扫天下	(28)
——由《懒妇》想起的	
2、汽车开走怎么办	(34)
——谈中学生生存能力的培养	
3、她为什么要自杀	(43)
——谈中学生竞争能力的培养	
4、每一位学生都应抬起头来走路	(48)
——谈培养自己的自制力	
5、自我神圣的悲哀	(54)
——二谈培养自己的自制力	
6、你能抗拒这些诱惑吗？	(58)
——关于中学生自我控制能力的培养	

第三章：来自批评的困惑	(65)
1、寓言《风和太阳》给我们的启示	(65)
——怎样对待有毛病的同学	
2、躬自厚而薄责于人	(72)
——谈被批评者的苦恼	
3、走自己的路，让别人去说吧！	(79)
——应怎样正确对待同学的非议	
4、中学生的风度与“回头率”	(83)
——谈其貌不扬的中学生的烦恼	
5、由两个“要饭的”谈起	(88)
——析某些中学生思维的狭隘与偏执	
第四章：人与人关系的惶惶	(93)
1、由贾谊的“气大量小”谈起	(93)
——谈中学生的精神忧郁	
2、从潘多拉的匣子到戴维的嫉贤妒能	(102)
——由某些中学生的嫉妒心谈起	
3、益者三友，损者三友	(107)
——关于中学生择友的烦恼	
4、“求真”与“真人”之间	(115)
——谈对老师多重角色的理解	
5、请让我们保留心中的那块绿地	(122)
——谈中学生日记被家长偷看的苦恼	

第一章：青春萌动的烦恼

少男少女升入中学以后，一般进入青春期，不知从哪天起，你发现自己长高了，女孩子变得漂亮了，变成了婷婷玉立的大姑娘。男孩子也变俊了，似乎由丑小鸭变成了白天鹅，声音的粗犷宏厚代替了过去的叽叽喳喳幼稚的童音，个子蹿高了，眼睛变亮了，越来越像个男子汉了。这说明“青春”已经扣响了你的大门。这里有少男少女美妙的幻想，也有无法排遣的“白日梦”；这里有纯情的少男少女朦胧的爱，也有过份热情给自己带来的无限烦恼；这里有梦幻中的“白马王子”，也有“马路天使”的诱惑；这里既有梦中编织的理想生活，又有偷尝禁果带来的惶恐不安……

烦恼，青春萌动时的烦恼，萦绕着少男少女的心，我愿做你们的大朋友，为敲开青春大门的少男少女解开这人生之谜。

1、梦醒之后是早晨……

——谈少男少女朦胧的梦

中学生处在多梦的时期。看了电影《少林寺》，有的学生外逃，做过“少林梦”；看物价上涨，大发感慨，愤世嫉

俗，哼，假如我当市长……做“市长梦”；然而少男少女更多的却是生理的怀春之梦。

我国当代作家范长江在《塞上行》中把春梦描绘得扑朔迷离：

“夜深了，疲倦驱使我入睡乡。梦魂中，一位健壮庄丽的
女子送来一匹雪白的大马，我们并辔漫游蒙古。初升的朝
曦和垂没的夕阳中，我们总在地平线的远处，骓马私语
……。”

梦是做梦人本性的最原始的表露，它反映的是人们在日常生活中不能得到满足的东西。这里既有物质的、情感的，又有生理的需要。少男少女的怀春之梦则反映的是青春期的生理需要：对某人产生好感，晚上做梦与这个人一起玩耍，或在梦中出现手拉手，甚至拥抱接吻等行为，醒来后充满幸福感。

中国诗人卞之琳的《断章》一诗真实地记叙了这一梦境产生的过程：

“你站在桥上看风景，
看风景的人在楼上看你。

明月装饰了你的窗子，
你装饰了别人的梦。”

这首诗写一位美人，她的美貌藏在了看风景人的眼睛里，她象挂在窗子上的明月一样，她的皎洁的美占领了看风景人的思绪翻飞的夜晚，使看风景的人梦绕情牵，整个晚上作梦都想到她。这首小诗十分含蓄地写出了她的美。不露一字，尽得风流。但从另外一点也可看出怀春之梦由“白日看”到夜里“梦想”的情景。

这种现象在中学生中是很普遍的。有一位初二男生在学校进行青春期教育之后谈到了这种梦：“我平时喜欢幻想，有时不知道怎么回事就想到了人的禁区——性的问题。我对异性十分渴望接触，虽然我总是尽量使我的生活充实，但是还是避免不了。更可怕的是，有时晚上还作梦，梦见白天想的一些男女关系的事。甚至梦见与他都不怎么说话的一个女生。一想起来就脸红……。”

处于这一时期的少男少女，给自己编织了多少这样的梦。虽然有梦醒之后的羞涩，但还不停地在夜晚编织。

这种怀春心理是中学生正常的心理反映。每个人都会经历过，并非下流。歌德的《少年维特之烦恼》第二版（1775）前附了这样一句短诗“青年男子谁个不善钟情？妙龄女人谁个不善怀春？”就是这种心理的写照。

今天我们从科学角度出发来认识怀春心理，它只是人的生理和心理发展的必然产物。

从生理上看，人到13——15岁，就进入了青春期。人体的形态和机能都出现了显著的变化。这些变化首先表现在身体外形上：身体增高，体重增加和“第二特征”的出现。（第一特征指男生生殖器官的异差）第二特征指性发育的外部表现，如男生声音变粗，喉结突起，长胡须、长阴毛等等。女生声调变高，乳房隆起，骨盆变宽，臀部变大，阴毛和腋毛的出现等等。另外，进入青春期，由于性的萌发与成熟，女生出现月经，男生出现遗精，人有了性的要求。第三，心脏、肺、脑和神经系统等器官的机能已经健全。

从心理特征来看，求知欲增加，情绪上不稳定，对异性产生好感。这时容易出现性的迷惘、苦闷。主要表现在这两方面：①性的要求与别人的不理解。想和某异性要好，对方

有时不理解，自己只是单相思，做白日梦。同学、家长、老师以及社会的不理解，这时就更容易在晚上以梦的形式表现出来，达到性的满足。②生理上的变化不理解。男孩子的遗精，使他们困惑不解。一个男子在学校青春期教育后的总结中写道：“进入青春期之后，我便开始遗精。第一次遗精时，当我看到那乳白色的东西，心里十分害怕，以为自己得了病。由于害羞，没有对任何人讲，一直闷在我的心里使我惴惴不安。”女孩子来月经，往往使她们惶恐不安，认为是“倒霉”了。再加上初潮时引起少女身体的某些不适，使情绪受到波动。此时更增加了少女羞涩感。据北京市海淀区对 893 个初潮女生的调查，67% 的女生带有消极情绪。

青春期的生理和心理特征是怀春心理的主要依据，它表明青少年的心理在逐渐成熟。作为中学生没有必要对此惊慌失措。

在“多梦”的时节，做一点怀春之梦无可非议，但不能做“白日梦”。即一觉醒来，受梦境的困扰驱使，将梦境内容反复回味，并把它往下合理地想像和发展，在自己头脑中合理想像。这样的同学常常表现为上课心不在焉、神经恍惚、发呆，以致浪费大好的时光。但如果发展下去，采取一定的行动，想将梦境变为现实，那是大错特错了。既然是梦，就有其荒诞的一方面，是易碎的，如果不控制自己的性妄想，必然会犯性错误。

另外，还有不少少男少女在这种怀春心理的诱使下，开始转向有关爱情的电影、电视、画报小说。对大街上互相搂抱，勾肩搭背的恋人也开始注目了。值得注意的是一些女学生借助于琼瑶、岑凯伦的爱情小说来继续编织自己的梦。特别是琼瑶的小说描写的俊男倩女的悲欢离合的场景满足了少

女的朦胧的梦。

在这些作品里，作者以一个纯情的青年女性来看待社会，看待男子。希望自己充满了诱惑，希望死后有个年青人来坟上献花，希望在经过诸多的爱的历险和性的尝试之后获得一个“神情拳拳、风度翩翩”并且有才华的男青年的真挚的爱。她写出了这时期少女的白日梦。由于作者文笔委婉细腻，情真意切，描写到情感高潮之处，不知使多少少女激动起来，生活中不能实现的情感，在这里却不知体会了多少遍。

但这只不过是白日梦而已。同学们权且不能当真。文学作品可以美化生活，美化人物，根据作者的想像可以编织出各种各样的爱的梦幻。但作为现实生活，可没有那些风度翩翩的“白马王子”。如果我们的情感陷进去而不能自拔，就容易对生活失去信心。

因为多情自古多遗恨，好梦从来最依稀。

笔者了解到北京市海淀区一所重点中学的一位女生升初中时以 195 分的成绩入学，为班上佼佼者。在初二时看了大量的琼瑶小说，小说中缠绵非恻的恋情常使她唏嘘不已，希望在自己的生活中也能遇到“白马王子”。初三临毕业时又爱上一个男同学却遭拒绝，因而痛不欲生，偷服了一百余片安眠药自杀，因发现早，抢救及时才得以活命。此时继续上高中已无望。当过去的班主任去看她时，她后悔不已。当时她觉得小说写得那么美好，而生活却是这样，对生活的失望而产生轻生的念头。以后这位同学只得以低分考入一所烹饪职业高中。

这个同学的教训就在于陷入别人为少女编织的白日梦中而不能自拔。硬充里面的一个角色，那在实践中哪有不碰壁

的！另外我们的同学过于天真，将人家编的梦当现实，并“按图索骥”一般去找寻，岂有不上当的！生活中的“白马王子”很有可能就是专门玩弄女性的色狼，很有可能就是专门拦路抢劫、扒窃的惯犯！姑娘们，切不可书生气十足，用小说中的思想去套现实生活。

有的同学说：“其实我也不愿老想梦中的情景，可有时总也控制不住，总是情不自禁地想。”遇到这种情况，不妨用以下方法进行心理调节：

1、用自我暗示法，进行增强自制力的训练。不能让感情的潮水放纵奔流。有梦幻，一觉醒来之后，要有意识克制自己，中断所想内容。并有意识将没克制的次数与克制的次数进行对比，对没克制的情况要力求下次一定要克制。

2、情景转移法。中断所想内容，到集体中去，积极参加文体活动，在活动中可以完全抛弃梦幻中的事情。同时要 和男女生正常交往。此时，不要单独找某一女生谈话，或私自约某个女生做什么事，这样可以减少一些性联想的媒介。这时还要主动为集体或为他人做一些好事，在为他人服务的同时，就净化了自己思想中的某些低级的东西。

3、目标激励法。给自己学习上确立目标，实现了一条就去掉一条，没去掉的，限期去掉。一月一小结，对自己进行自我激励。实践证明把主要精力投入到学习方面来，将会减少以至去掉梦幻带来的苦恼。

总之，我们要做自己的主人。不做感情的奴隶，要学会管住自己，学会把握自己，学会用理智去控制自己的感情和本能的冲动，不做违反社会公德和伤风败俗的事。

实践证明进行心理调节，作用是很大的。一个女生原有梦幻心理，经常做一些离奇的梦，以致严重影响了她的学习

和健康。早晨起床后她都感到头疼，后来，她学会了自我调节，在睡觉前强迫自己背语文、英语单词，效果很好。她说：“梦幻现象不知不觉地飘走了，早晨起床头也不疼了。”

以上谈了对梦幻的认识及解决办法。在中学生中还有随着梦幻带来的另外的烦恼，对于男孩子是遗精的问题。进入青春期后男孩子开始遗精是正常现象，不必紧张，这是你成熟的重要标志。如果是自然滑落，如梦遗等，只要一周内不频繁出现，对身体没有什么害处。如频繁出现对身体健康极为不利了，则需要到医院就诊。问题较多的是有些男孩的手淫，一月之内偶尔几次，没有成瘾，则容易戒除，若每周数次，则影响健康，造成萎靡不振上课哈欠连天的情况。在这种状态下怎么能学习好呢？克服办法，一是要去掉头脑中低级趣味，把兴趣转移到学习上来。二是要用自我暗示的方法进行自我调节，下大决心将每次手淫的次数减少，以至到最后消除。因为产生手淫的主要原因是头脑中的各种性本能不能克制，而任其发展。它是一种自渎的行为，首要的问题是提高自己的思想认识，不能让人的本能冲破理智的罗网。手淫直接危害的是自己，有这种毛病的同学一定要改正过来。

对于女孩子的苦恼的问题是月经初潮，自己身体的反应。这时除了要注意必要的经期卫生外，我认为还要注意的是心理卫生，这时的女孩子容易有一种羞涩感，这是常事。但不要过分外露，在男孩子面前故意羞羞答答，说话哆声哆气，扭捏作态，是缺乏自重自爱的表现，很容易引起他人对你的非礼，要注意克服。

2、过分的热情，只能烧伤友情

——谈中学生早恋的苦恼

“我刚进中学的时候，是个热情、开朗、活泼好动的孩子……。(现在)为了看到他，我整天毫无目的来回奔波，大家都说我变了，变得沉默寡言，脾气急躁，学习也没有心思了。编辑同志，我该怎么办呢？”

——一个女孩子来信节录

“我也是一名早恋的学生，早恋给了我什么呢？仅有痛苦的回忆和难愈的精神创伤……我懂得了造成这幕人生悲剧的根本就在于‘我们还太小’，不能正确处理那复杂的感情。”

——一个男孩子来信节录

这两篇来信节录，是笔者从北京市《青春期教育展览》上摘录下的。从中我们可以看出一部分中学生在早恋问题上的苦恼。

中学生的早恋至今已不是什么新的话题了，可是这个问题却周而复始地重复着前人走过的弯路。这是为什么呢？就笔者从“知心电话”中了解的情况来看，有关早恋的问题占有相当大的比重，是中学生反映问题最多的一种。恋爱，这个过去被少男少女们憧憬的美好的东西，突然变得那么难以驾驭，令人烦恼。

高一一个男生问：“两个很要好的女生同时追求我，并且要我尽快答复，并以找人打我的方法来威胁我，我该怎么

办？”

高二一个男生问：“自己原来的女朋友与别人好了，把我甩了，心里很气愤，该怎么办？”

高一一个女生问：“我有一个男朋友，最近放假他经常让我陪他看电影，可是我现在假期作业很多，由于老和他在一起，使得我没有时间做作业，所以我现在很烦恼。但是我不愿意和他说，怕他伤心，您说我该怎么办？”

还有一些中学生有单相思的苦闷，等等。这类烦恼困扰着一部分涉入爱河的少男少女的心。在笔者廿年的教学生涯中，亲眼目睹了一些痴情男女的悲剧，确实发人深省。

一位高二的女生学习成绩很好，又是团员，假期去舞厅跳舞，认识一位风度翩翩的男子，竟迷恋上了他，以后朝思暮想终未见到，最后得了精神分裂症，从高二中途休学了，本来考大学的希望，变成泡影。

我教过高一一个班的两位同学偷偷谈上了恋爱。常背着家里人晚上或节假日去公园约会，很晚才回家，后来发展到偷着在家里拥抱、接吻，上课精神恍惚，萎靡不振，影响了学习，没办法女方的继母只得把她送到亲生母亲那里（外省市），两人才算脱离了关系。

还有高二两个同学谈恋爱，双方父母坚决反对，于是二人双双外逃，一个月后被学校找回时，两人面黄肌瘦，蓬头垢面，失去少男少女青春的活力，等等。

由中学生早恋带来的苦恼，我们可以得出这样一个不容置疑的结论：中学生不宜谈恋爱。

我认为，两个人如果发展到爱情关系那是人类的一种高尚的感情，是思想情感成熟的重要标志。为此，多少人讴歌过它，多少人为它献身。在人类历史的长河中，追求自由美