

青少年
成长漫画
系列



青春不留烦恼

——解答成长过程中的种种困惑

【塞尔维亚】鲁日察·奥布拉多维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍伯·日夫科维奇 图

陈慧麟 译

上海科技教育出版社



青少年
成长漫画
系列

青春不留烦恼

——解答成长过程中的种种困惑

【塞尔维亚】鲁日察·奥布拉多维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍伯·日夫科维奇 图

陈慧麟 译

图书馆
章



上海科技教育出版社

SOS za tinejdžere
by
Ružica Obradović
Dobrosav Bob Živković
Copyright © Kreativni centar, 2006
Simplified Chinese translation edition © 2015 by
Shanghai Scientific & Technological Education Publishing House
The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media
上海科技教育出版社经由锐拓传媒 (Email: copyright@rightol.com) 协助
取得本书中文简体字版版权
ALL RIGHTS RESERVED

责任编辑 郑丁葳

封面设计 李梦雪 杨 静

“青少年成长漫画”系列

青春不留烦恼

——解答成长过程中的种种困惑

[塞尔维亚] 鲁日察·奥布拉多维奇 文

[塞尔维亚] 多布罗萨夫·鲍伯·日夫科维奇 图

陈慧麟 译

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海科技教育出版社
(上海冠生园路393号 邮政编码200235)
网址: www.sste.com, www.ewen.co

各地新华书店经销
上海景条印刷有限公司印刷
ISBN 978-7-5428-6228-0/G · 3516
图字09-2013-886号

开本720×1000 1/16 印张6.5
2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
印数1-5 200 定价: 30.00元

目 录

这就是我	5
------------	---

我和我的小伙伴们	29
----------------	----

我和爱情	43
------------	----

我和学校	73
------------	----

我和我的家人	89
--------------	----

青少年
成长漫画
系列

青春不留烦恼

——解答成长过程中的种种困惑

【塞尔维亚】鲁日察·奥布拉多维奇 文

【塞尔维亚】多布罗萨夫·鲍伯·日夫科维奇 图

陈慧麟 译



上海科技教育出版社

此为试读，需要完整版请到www.cn-trading.com

图书在版编目（CIP）数据

青春不留烦恼：解答成长过程中的种种困惑 /（塞
尔）奥布拉多维奇著；陈慧麟译. —上海：上海科技
教育出版社，2015.8

（青少年成长漫画系列）

ISBN 978-7-5428-6228-0

I. ①青… II. ①奥… ②陈… III. ①青少年心
理学—通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第102957号

目 录

这就是我	5
------------	---

我和我的小伙伴们	29
----------------	----

我和爱情	43
------------	----

我和学校	73
------------	----

我和我的家人	89
--------------	----

亲爱的读者：

在人生的任何阶段，尤其当我们年轻时，我们往往会遇到一些难言之隐，这些问题往往很棘手，不知该如何解决。

即使是最亲近的人，你也没有勇气向他们诉说，因为一提到这些事，你就会觉得挺尴尬。你也不会请教你的朋友，因为你不想让他们觉得你很无知，更害怕被误解、嘲笑、甚或严词拒绝（即便你确信他们也有同样的烦恼）。你也不会告诉你的长辈，因为你认为没有人能真正了解你，从他们那里是得不到正确答案的。

尽管你觉得似乎天快塌下来了，但实际上这些青春的烦恼并没什么大不了，完全可以用知识和经验加以解决。事实上，只要你鼓足勇气，就一定能找到帮你的人。

仔细阅读此书，答案或许就在其中。

你的心理专家

鲁日察·奥布拉多维奇

这就是我



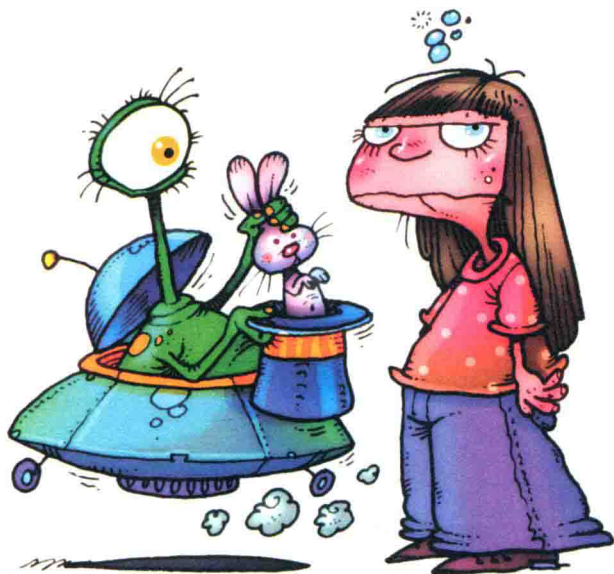
任何事都提不起我的兴趣，请帮帮我！

兴趣是创造出来的，人不是天生就有兴趣的，我们的兴趣也不是从父母或祖先那里遗传来的。周边人的兴趣可能就会成为我们的兴趣，尽管不是百分之百都这样。

为了使某事物成为我们的兴趣，我们必须要先了解这个事物，发现这个事物的有趣之处。

如果你没有读过这些书，你就不应该说你对这些书不感兴趣。如果你没有去影院或剧院观看过电影或戏剧，你就不应该说你对电影或戏剧不感兴趣。如果你没有去过美术馆，没有欣赏过艺术展，你就不应该说你不喜欢艺术。如果你从来不锻炼身体，你就不应该说你不喜欢运动。如果你对国内外大事一无所知，你就不应该说政治很无聊。如果你对他人的信仰、文化以及传统一无所知，你就不应该说你对宗教不感兴趣。如果你从来没有认真用过电脑，你就不应该说你讨厌电脑……

你应该尝试一下新鲜事物，做做试验。比如，与朋友一起学学空手道，打打排球，参加一些舞蹈课，借一些别人喜欢的书本或 CD 来读一读、听一听，和一位懂艺术的亲戚一同参观展览会……通常人们会喜欢自己“擅长”的事情——你可以以此为出发点寻找自己感兴趣的领域，在这个领域内你可以发挥自己的特长，充分展示自己。



我很胖，我很沮丧。
实际上我只是在吃完之后才感到沮丧。我在吃东西的时候无比快乐，根本停不下来。我吃东西时总是相信自己明天就改变陋习，明天一定会少吃点，明天就开始节食。但我总是明日复明日，明日何其多。我总是羡慕苗条的女孩和时装模特，想要拥有她们的骄人身材，但我老是觉得她们付出的代价太高：她们长期忍饥挨饿，根本享受不到美好人生。怎样才能既享口福又无发胖之忧呢？

为什么人们都爱漂亮呢？大多是希望被别人喜欢吧。那么，什么样的人会被喜欢呢？要知道，萝卜青菜，各有所爱，有些人认为漂亮的，对另一些人来说却不见得漂亮，反之亦然。此外，外表只有在初次见面时，才显得比较重要，但也不是每个人都那么在乎。更重要的是你给别人留下的整体印象，长期接触之后，你需要更多的优点来吸引别人。例如：与人和睦、融洽、善解人意。

自信的人往往比较讨人喜欢。乐观的女孩通常会觉得自己美丽动人，即使身材有点胖或有点瘦。心情好的人总是更漂亮，如果一个人总是为了达到他人设定的所谓大众认可的标准而活，为自己未能达到标准而闷闷不乐、耿耿于怀，忽略了自己的特长，她的美丽就会大打折扣。

我们每一个人应该仔细想想，为什么有人要减肥：是为了自己的健康，还是因为别人的眼光；美食重要还是平坦的小腹重要？饮食适度，聆听身体发出的饱与饿的信号，体育运动（至少每天适当步行）有助于保持苗条的身材，没有必要节食，这会剥夺身体需要的营养。如果你已不再纠结，这是最好的。给你一个重要的建议：饭后不要懒散地躺在床上，而应该轻快地步行或做一些其他运动。



我觉得我很难看，头发乱糟糟，鼻子太大，个子太矮。我觉得我的自卑情结就是由这些缺点造成的。我怎样才能摆脱这些缺点呢？

青 少年不满自己的外貌是常见的事。到了青春期，你会很在意自己的身体以及别人的评价。但你要知道，你的身体还在发育，还未最终定型。

未来几年里，不仅你的身体会发生变化，你的自我认识也会发生变化，所有人都一样。你会逐渐适应你的外貌，接受现实中的自己。

同时，不要被不如意的事所左右，你要学会充实自己，提高自己在其他方面的素质。那些言谈风趣、富有教养、魅力四射的人往往非常受欢迎，尤其受异性的青睐。因此，除了外貌，你还需要许多更重要的素质，如知识、教育、优雅的风度等。不要过于纠结于你的外貌，而应该用有意义的思想和活动填补空余时间。当你的身体发育完成时，如果你仍然对外貌不满，你还可以用一些方法来加以改变——当今的整形手术也会创造奇迹哦。



我喜欢黑色，我的所有衣服都是黑色的。我的父母为此几乎要抓狂了。但我确实喜欢深色，我喜欢穿黑衣服的样子。我很乐观，成绩很好，朋友很多，也不崇拜任何时尚。为什么人们喜欢其他颜色？为什么一个人穿什么如此的重要？

你是在问为什么衣着如此重要？的确，衣着对任何人都很重要，当然对你也很重要。

如果衣着不重要的话，你就会很轻易地放弃对黑色服饰的偏好，不会在意穿什么颜色的衣服。穿着搭配是人们展示自己的方式之一。重要的是，你穿黑色衣着时要感觉舒适快乐。如果你心情愉快，那么你会更容易赢得别人的好感。

你说别人对你吹毛求疵，想知道为什么他们总是爱管闲事。我想，这些人肯定是你最亲近的人，例如你的父母。他们对你衣着的评论主要是出于焦虑和恐惧（在我们的文化中，黑色是一种消极的颜色，容易使人联想到死亡、哀悼、绝望，使人忽略你的长相）。你的父母可能觉得其他颜色更令人愉快，红、黄等鲜艳亮丽的淡颜色更适合处于青春期的你。



我一直有个偶像。我把他的照片贴在墙上，收集所有和他有关的东西。父母认为这种行为和我的年龄不相符，我这么小不应有偶像。但我的朋友都有偶像。我不知道谁对谁错，我的朋友还是我的父母？

如既往，真理不偏袒任何一方。你的朋友和你的父母都对，双方都有各自的理由，都不应被嘲笑。

每个人在成长过程中都会产生自己崇拜的偶像。这些偶像的行为举止和生活经历给他们留下深刻的印象，他们会出于迷恋和尊敬而模仿偶像的一举一动。一般而言，小孩的第一个偶像往往就是他

们的父母，在小孩眼里，他们的父母总是强大且无所不能的。随着年龄的增长，他们会发现自己的父母也有很多缺点，并非真的那么强大、美丽、成功。因此，他们会把注意力转移到想象中的人物，如影星、歌星、体育明星身上。这些名人的照片和电视形象往往都是光鲜亮丽、与众不同的，给人一种无忧无虑、魅力四射、豪华奢侈、幸福美满的美好印象。在现实生活中，人们在实现自己的理想和梦想的过程中会遇到很多障碍。拥有偶像是孩子脱离父母的保护，迈入成人世界的一种表现。

因此，拥有偶像是合理而且必要的。但是，如果对偶像过度追捧会有什么后果呢？

这就是父母反对你崇拜偶像的原因。父母担心不能引导自己的孩子，担心自己的孩子误入歧途……但不管怎样，父母的出发点一定都是为自己的儿女好。

父母不想让自己的儿女遭受挫折，因为他们知道这些孩子既没有影星的容貌，也没有足球明星的天赋，更没有他们所崇拜的时装模特的身材……

尊重那些在生活中某些方面有所成就的人是件好事。这种尊重可以促使我们全力以赴地完成自己的人生目标（至少完成一部分目标）。但我们不能因盲目崇拜而忽略了自己的个性，甚至完全失去自我。



我喜欢喝酒，有时还喝过了头。我是否应为此而担忧呢？

在人际交往中，人们会觉得喝酒不是一件坏事。相反，喝酒被看成是长大后必须要做的事，似乎喝酒是一种无害的习惯，想喝就喝，想戒就能戒。

酒是有诱惑力的，因为它使人逃避现实，忘记社会的压力和要求。酒可以使人放松对自己的约束，减少烦恼，提升满足感和兴奋感，还可以使你更容易接近他人……但我可以肯定地告诉你，你了解的一切并非那么简单，饮酒并非是无害的。嗜酒成瘾是一种非常危险且严重的状况。

很多人经常饮酒，但他们并非都饮酒过度。初期的饮酒过量与“无害”饮酒之间的界线是很难确定的。每日饮酒及频繁醉酒是嗜酒成瘾的征兆。一开始，嗜酒者的酒精耐受值不断提高，然后他们的酒量就越来越大。到最后，他们只喝一杯就会醉。

虽然我希望你不是个酒鬼，也希望你永远不会上瘾，但我还是要奉劝一句：饮酒可能就是嗜酒的开端。我希望有现成的“戒酒宝典”供你参考，可惜这样的书根本不存在。我只能建议你每次喝酒之前，花一分钟思考一下，饮酒会使你得到什么，又会使你失去什么。相信你会作出正确的选择的。



我在一次聚会上抽了
大麻，因为大家都这么做。
这会有事吗？



这 会不会有事完全要看你自己的选择。我只能提供一点建议。
吸毒者吸毒原因各不相同：有的是无聊寻刺激，有的是想拿自己做实验，有的是为了满足好奇心，有的是为了尝试新鲜事物，有的是被逼无奈，有的是因为上当受骗，有的是为了逃避现实……

一开始，吸毒者只是偶尔不定期地吸食毒品。我们称之为群体性吸毒，这种行为往往是朋友教唆引起的。尔后，问题会变得越来越严重：吸毒将成为习惯。并且越吸越多，难以控制（不论毒瘾是否发作，都会习惯性吸毒），尽管身体受到伤害仍继续吸毒，最终你会彻底染上毒瘾——此时，毒品成为吸毒者每天唯一关心的事。

“软性毒品不会造成伤害，因为它们不会导致成瘾。”别人可能会这样诱导你。实

际上根本不存在“软性”和“硬性”毒品之别。所有的毒品都是危险的，都能造成严重的不可修复的身心创伤；哪怕只吸一次毒都是有害的。毒品可导致生理和心理上成瘾，大麻会破坏并杀死神经细胞，甚至还会导致严重的心理疾病，这已经在科学上得到了证实。毒品如果和酒同时作用，后果将更为严重。

一些吸毒者不愿承认自己有毒瘾，便自欺欺人地辩解：否认吸毒上瘾（“我没上瘾”，“我每天吸毒是我自己的选择，没什么大惊小怪的”）；大事化小（“我只是偶尔吸食……”——意识到一些问题，被动地妄想，而不是主动妄想）；强词夺理（“小伙伴们多多少少都在吸”，“所有人都在吸……”——你就是这样的），推托（“如果不是他们唆使我吸毒，我永远都不会吸毒！”——把观念、感受以及过错全都归咎于他人），还有自我压抑（把不好的后果都忘掉，比如恶心、呕吐、冲动、暴力）。

想想看，你为什么要模仿别人：吸毒（即便只抽一根大麻烟）会使你得到什么，失去什么？保持自己的个性难道不比模仿他人好吗？试着和父母谈谈，告诉他们发生的一切，不要将你的忧虑深藏心中。

