

青少年心理健康与快乐成长丛书

主编 侯大富 刘晓明 姜洪波

抚平

主编 张 清

成长烦恼

青春，是一本太仓促的书；
韶华易逝，成长不能重来。

中国科学技术大学出版社

青少年心理健康与快乐成长丛书

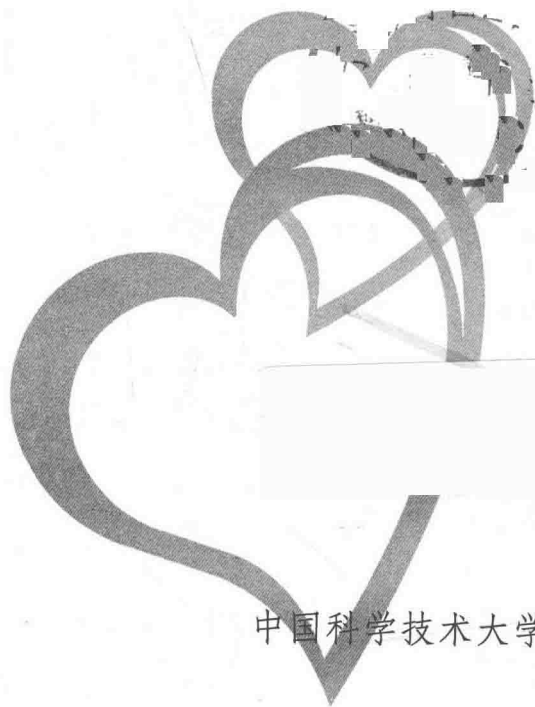
主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

抚平成长烦恼

主编 张 清

编委 侯莞娇 石舒萌 高萌阳



中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抚平成长烦恼/张清主编. —合肥:中国科学技术大学出版社,2012.12
(2014.10 重印)

(青少年心理健康与快乐成长丛书/侯大富,刘晓明,姜洪波主编)

ISBN 978-7-312-03154-0

I. 抚… II. 张… III. 青春期—心理健康—健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 310343 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 合肥现代印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm × 1000 mm 1/16
印张 8.25
字数 119 千
版次 2012 年 12 月第 1 版
印次 2014 年 10 月第 3 次印刷
定价 12.80 元

青少年心理健康与快乐成长丛书

编审委员会

主 任 隋殿军

副主任 侯明山

常务副主任 闫德胜 陈玉全

编 委 (按姓氏笔画为序)

王 浩	王贺立	王海英	付 强	冯晓杭
朱宏博	刘 平	刘宇赤	刘晓明	闫 闯
闫德胜	孙铭铸	李冬梅	李嘉英	宋建铸
张 清	张天旭	张宇朋	陈玉全	林 吉
周振元	郑晓华	胡淑平	赵 波	侯 祥
侯大富	侯明山	姜东平	姜立纲	姜洪波
姚凤华	郭齐祥	戚 锋	盛晓堂	盖笑松
隋殿军				

主 编 侯大富 刘晓明 姜洪波

副主编 盖笑松 孙铭铸 郑晓华

编者的话

快乐是所有青少年共同追求的目标，但如何才能拥有快乐？如何让快乐伴随自己成长？你可能会说，快乐来自于健康的身体，快乐来自于积极的心态，快乐来自于有许多知心朋友……没错，“健康”是一个人快乐的基础；你也可能会说，快乐是一种乐观的情绪，快乐是自身潜能和创造性的展现，快乐就是做了一件让自己高兴的事……但你是否知道，这意味着健康的核心是“心理健康”？

如何洞悉快乐的奥秘？如何维护自身的健康？请不要忘记你的伙伴——吉林省12320卫生热线。

说起12320卫生热线，你可能知道它建立的初衷：面向广大人民群众普及健康知识；开展卫生法律法规和政策信息咨询；引导公众科学就医；实施突发公共卫生事件舆情监测、分析与反馈；接受公众咨询、投诉和举报。但你是否知道，近年来它又开通了12320-6心理卫生热线？这条热线将为青少年的心理健康保驾护航，为青少年的快乐成长解疑析难。

为系统、全面地提升青少年的心理健康水平，将问题解疑与健康促进紧密结合起来，吉林省12320管理中心又组织

国内心理健康教育专家为青少年编写了这套丛书。希望这套丛书能够引领青少年走进心理世界，维护心理健康，预防心理危机，感悟生命价值，体验快乐成长！

编 者

2012 年 12 月

前言

生命如歌，似水流年，在青春的圆舞曲中涓涓流淌着那一抹灵动的少年蓝。这是一个如花的季节，绚丽多姿；却也是多事的季节，成长的同时，烦恼也纷至沓来。成长是破茧为蝶，挣扎着褪去所有的青涩与懵懂，让轻盈美丽的羽翼在阳光下闪耀出它最绚烂的色彩。但这种蜕变会伴随迷茫、困惑，甚至痛苦。风华正茂的少年们在快乐学习和生活的同时，会遇到各种各样的烦恼。但又有多少烦恼因为畏惧老师的批评，害怕家长的责怪，担心同学的白眼而被紧锁在心底，成为沉重的枷锁，束缚住青春飞扬的翅膀？为了能更好地帮助青少年朋友解开“心结”，我们编写本书，立足于青少年的生活现实，通过一系列生动有趣的小故事，展现青少年的日常烦恼，并对故事进行心理学解析，探讨烦恼产生的原因，提出具体可行的解决方案，为青少年驱散心灵的阴霾。

本书根据青少年日常烦恼的类型分为四个部分：(1)与自我意识、自我价值有关的烦恼，包括青少年成长过程中的自我价值、自我怀疑、自我认同等；(2)与性、爱有关的烦恼，包括青春期生理发育、外貌变化带来的心理困惑、性的

躁动、懵懂的初恋及由此带来的种种困扰；(3)与情绪、意志有关的烦恼，包括青春期情绪的变化、心灵的孤独、自卑与自信的挣扎、自我控制力等；(4)与青少年社会性发展有关的烦恼，包括与学校、社会沟通，抵制外界不良诱惑等。

虽然我们的故事不能囊括青少年日常生活中的所有烦恼，但每个故事都极具代表性，心理分析通俗易懂，心理应对直接可行，但愿能使“此间的少年”在阅读过程中有所收益。

青春，是一本太仓促的书；韶华易逝，成长不能重来。少年们何须叹韶华，述心殇？但愿本书能在你的成长过程中与你相伴，让你不再踽踽独行于花季雨季的古陌荒阡。回首处，恰是如歌年华，再无遗憾！

编 者

2012年6月

目 录

>>>

>>>

>>>

1 我是谁

4 镜子里的烦恼

7 瘦身进行时

10 只要青春不要痘

13 孤单的岛屿

16 我不想长大

19 痴情追星

22 翩跹的蝴蝶——

我喜欢打扮自己

25 一棵开花的树——早熟

28 忧郁的小树苗——晚熟

>>>

31 粉红的诱惑

35 无法逃避的恐慌

38 潘多拉的魔盒

40 亚当的自卑

43 “平原”何时起波澜

46 彼岸伊甸园

49 书包里的玫瑰

52 默默地等待

55 禁忌之恋

58 我的爱情伤不起

61 永恒的距离

64 心里想的全是你

第三部分 心灵的救赎



- 67 青春的咆哮——
控制不了的愤怒
- 69 莫名其妙的烦恼
- 71 生命的沼泽——在挫折中
成长
- 73 冲动的惩罚
- 75 不能承受之重——压力
- 81 懒散拖拉谁之过
- 84 狂妄的少年
- 87 压抑的情绪
- 90 自卑的女孩
- 93 闭锁的少年心

第四部分 心灵的救赎



- 97 画地为牢的囚笼——网瘾
- 100 这不是我爱的你——
网友“见光死”
- 103 我想更完美
- 106 不愿逃开的骚扰
- 109 当众出丑
- 112 敏感的心
- 115 出口成“脏”
- 118 戒不掉的你——烟瘾

第一部分

迷失的自我



我是谁



“不识庐山真面目，只缘身在此山中。”我是谁？人来人往，花开花落，我身在何方？我是谁？秋去冬来，潮来潮往，“我”心居何所？我与“我”同行；我与“我”同往。那些迷惑、恐惧、寂寞；那些求索、感悟、自省，能否帮助我了解自己？

冉文在学校表现很好，与老师和同学关系相处的也很融洽。上课认真听课、积极发言，同学有困难时也很乐于帮助别人。可是突然有一天，在和同学的聊天中，听朋友谈论别人如何如何时，冉文也产生了一个疑问：“我是谁？我到底是个什么样的人？”冉文陷入这样的思考中不能自拔，他开始怀疑自己，不断揣摩着自己在家人、老师和同学心中是什么样的，会不会有人对他有不满意的地方。冉文非常苦恼，很想知道自己究竟在别人心目中是什么样的。

心理分析

自我怀疑，具有不确定性，思考“我是谁”的问题，是很多青少年在成长中都有过的体验。到了青春期，做事情开始有所顾虑，小心翼翼，尤其在意自己在别人眼中的形象，希望不只是外表，从内在和品格都能得到别人的认同和肯定。希望别人喜欢自己，希望给别人留下好的印象。如果有一点小事儿做得不尽如人意就会开始自责和担心，很怕因此而影响自己在别人心中的形象，常常会产生自我怀疑。

每个人都希望自己能够得到别人的认可，在别人心中有个好印象。进入青春期的孩子，开始有自己的价值判断和思考，不再像小孩子那样，家长和老师说什么就是什么。他们开始关注自己，包括外貌、内心，开始关注别人对自己的态度和评价，常常会很敏感，很在意外界对自己的评价，以此来衡量自己的价值。青少年寻求外界的认同，其实也是实现自我认同的过程。如果青少年一直得不到外界的认同和肯定，就会更加自我怀疑，更加不能自我确定，这个时候便会出现认同危机。如果能够及时得到外界（包括成人、老师及同伴）的认同，他们会更加自信，自我功能也会得到强化，自我同一性也会树立起来，从而顺利进入人生发展的下一个阶段。

应对建议

1. 不消极

每个人都不是完美的，都有自己的缺点，当然也都有自己的长处。如果只是盯住自己的缺点来分析和评价自己，过于消极，会影响自己的价值

判断，打击自己的自信心和前进的勇气。客观地评价自己的缺点，给自己一些学习和上升的空间，学会逐步地改正，慢慢地完善自己。做错了事情也不要过于自责和内疚，事情没有做好并不可怕，这是给自己一个学习成长的机会，别人也不会因为一两件小事儿而改变对我们的看法，从错误中吸取经验和教训，下次不再犯就可以了。

2. 不自负

由于过多关注自己，会很容易产生自负的情绪。觉得自己什么都是好的，别人都以自己为中心关注着自己。这样虽然会让自己很自信，坚定战胜困难的信念，使自己能勇往直前，但是同时也会产生听不进意见，活在自己主观世界里的弊端。不要过分夸大自己的能力，客观正确地对待自己，敢于接受批评，不固执己见。不以过去的成绩和辉煌作为资本而停滞不前，保持自己优秀的方面继续完善，不骄傲不自满，平和地看待身边的每一件事情每一个人。

3. 懂接纳

学会接纳自己。不管是好的还是不好的，都是自己完善人格的一部分。正确地对待自己的每一方面，好的继续坚持、更进一步，不好的努力改掉、绝不再犯。给自己足够的支持和勇气，欣赏美好、出色的自己，接纳不完美、需要改进的自己，学会爱自己，别人才会爱你。以一颗包容平和的心陪自己走过这段风雨兼程的岁月。

心灵寄语

人生最困难的事情是认识自己。



镜子里的烦恼



什么是美丽？有人说，美丽是一种心态；有人说，美丽是一种姿态；有人说，美丽是一种真实；还有人说，美丽是一种改变。那么，美丽到底是什么？美丽是否能带来更多的朋友，更多的关怀，抑或是更多的认可？走在青春道路上的你，是否也有过如此的迷惑？

优优今年刚满 14 岁，整天嘻嘻哈哈很快乐，一直都没什么烦恼。不过随着年龄的增长，优优耳朵里飘进了许许多多从未讨论过的话题：谁的衣服很好看，什么牌子的；看网络上介绍的明星如何保持美丽……接触得多了，内心慢慢长出了一颗爱美的种子。最近恐怕跟她最亲密的要算她那面小镜子了。每天只要一有空，优优准把小镜子拿出来仔细端详一番。优优长得并不难看，但是看久了，优优开始对自己的相貌“横挑鼻子竖挑眼”，她发现自己的五官都“不甚理想”：眼睛太小，而嘴巴又太大，鼻子不挺……这样下去每日照镜子不是孤芳自赏而是自怜自叹了。为此，心中总升起一阵阵的惆怅……

“为什么我不是绝世大美女呢？”

心理分析

优优面临着成长的烦恼。这个年龄大家都在不断的成长，无论是身体还是心理，都面临一次又一次的飞跃。这个阶段的孩子很关注自己，特别注意自己的外在形象，有些孩子会挑剔自己的长相，不认同自己，觉得自己长得难看，并会对自己的形象异常敏感。接受的外界信息很多，在逐渐建立的价值体系中开始根据外在纷繁复杂的信息来形成自己的美丑观。

进入青春期的中学生大都喜欢琢磨自己的长相，对自己品头论足。可这一“品”一“论”，便会引出许多烦恼。青春期是人认识自我并急于肯定自我的阶段，他们觉得自己的外貌几乎就是自我的全部象征，直接关系着自己在同龄人中的地位与尊严，因此容不得半点“差错”。于是，他们开始“吹毛求疵”地研究起自己的外貌来。女孩倍加关注自己的长相、身材和皮肤，她们特别爱照镜子，不是嫌自己鼻梁太低，就是嫌自己额头太窄，对于发胖更是一种病态的感受。而男孩经常忧虑不安的是他们认为自己的身材不够高大，脸上长包及体重超重等。尤其是他们把身材高大与男子汉的形象联系在一起，所以身材矮小的男孩常常有强烈的自卑感。

应对建议**1. 接纳**

接纳自己的外貌。随着我们生活水平的提高和各方面营养的改善，每个人看上去也许不是花容月貌，但一定会是顺眼的。每个人的相貌都是天生的，要接受这个客观存在的现实。很多事情是不以个人的意志为转移的，能做的是包容和接纳自己的各个方面，由内而外地释放出积极向上的力量，给人如阳光般的感觉，绽放青春最甜美的笑容，这样才是真正的美丽。成熟的人对于别人的评价，绝不局限于外貌这些很外在的东西，而是看重一个人内心那些珍贵的品质。

2. 释放

释放自己加载给自己的压力。太过于注重某个方面，难免会把自己圈在一个角落无法自拔。应该多参与各方面的活动，在活动中找到属于自己

的能力和自信，在忙碌中正确地认识自己，客观地评价自己。敞开心扉去面对这个世界，接触各种人和事，多经历多思考，将精力分散在有利于自己发展的各个方向，从不同的方面寻找和肯定自己，和内心深处最真实的那个自己对话，也许你会发现，生活如此绚烂多彩，自己有这么多方面是很棒的，这样，相貌也许就不那么重要了吧。

3. 发展

用发展的眼光看待自己。拓宽自己的视野，不要局限于眼前和现在。青春期是长身体的时候，要保持自己的健康，健康的身体决定了以后人生的完好发展，有些暂时不尽如人意的地方随着慢慢地长大，会一点点变好的。有很多受人敬重的人并不是美丽的，但是内心散发出的那种知识和阅历的积淀，会让他们充满个人魅力，得到别人的认可和喜爱，让人敬佩他们知识的广博、思想的精彩。发展自己内在的优秀品质，这些才是随着时间的流逝，对一个人越发重要的东西，厚积薄发，底蕴的厚度才会决定生命的高度。

心灵寄语

一切精美的东西都有其深沉的内涵。



瘦身进行时



胳膊上有“拜拜肉”、腿有点粗、腰不够细……看到又高又瘦的身材更加觉得自己要减肥了，想瘦，还想再瘦一点。这样的烦恼，你可曾有过？看到那些美味又营养的家常菜，垂涎欲滴，但为了减肥大业，可远观而不可褻玩焉……这样的遭遇，你可曾有过？这样的烦恼，该如何面对？

14岁的杨杨最近很苦恼，每天照镜子都要把自己前前后后看个清楚，越清楚越担心，总觉得自己从上到下都很胖，看上去不如以前苗条好看了。为此立志要减肥，看到家里做得好吃的也不能想吃多少就吃多少了，还听同学说了很多减肥的方法，在网上查到了减肥餐，严格地按照减肥餐来吃，可是减肥餐量太少而且不好吃，吃完和没吃一样，当时可能不饿了，可是没过多久就饿了。每天肚子空空地去上学，很饿又不敢吃东西，看到妈妈做得好吃的也不敢吃，心烦气躁，上课也不能专心听讲了，每天神情恍惚，提不起精神。

“我要将瘦身进行到底！”杨杨坚定地说。