

伍美珍『在线倾听』系列

畅销书作家美姐姐为你倾情解读成长密码

守候你的声音



理智向左，情感向右

无限困惑尽在成长之路

给我你的信任

我在这头倾听

从灰暗到明朗

从狭窄到宽广

伍美珍 著



湖南少年儿童出版社
HUNAN JUVENILE & CHILDREN'S PUBLISHING HOUSE

伍美珍『在线倾听』系列

守候你的声音

湖南少年



图书在版编目 (CIP) 数据

守候你的声音/伍美珍著.—长沙:湖南少年儿童出版社,2009.5
(伍美珍“在线倾听”书系)

ISBN 978-7-5358-4279-4

I. 守… II. 伍… III. 青少年-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 052246 号

责任编辑:吴双英 聂 欣

装帧设计:罗俊南

插图绘制:糖 糖

质量总监:郑 瑾

出 版 人:胡 坚

出版发行:湖南少年儿童出版社

地 址:湖南省长沙市晚报大道 89 号 邮编:410016

电 话:0731-2196340 2196334 (销售部) 0731-2196313 (总编室)

传 真:0731-2199308 (销售部) 0731-2196330 (综合管理部)

经 销:新华书店

常年法律顾问:北京市长安律师事务所长沙分所 张晓军律师

印 刷:长沙化勘印刷有限公司

开 本:880mm×1230mm 1/32

印 张:6.125

印 数:1-7000

版 次:2009 年 5 月第 1 版 印 次:2009 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:12.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:若发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。

伍美珍“在线倾听”系列



守候你的声音
Shouhou ni de shengyin

contents

目录

- 001 青春空气里的迷乱尘埃
- 006 迷恋妈妈有罪吗
- 011 厌恶自己身体的女孩
- 016 身体的残疾和心灵的残疾
- 022 心高气傲的女孩
- 027 竞争，可以“双赢”
- 032 没有朋友的女孩
- 037 认一个“弟弟”好辛苦
- 041 高三的心情不能焦虑
- 045 为虚构的世界而苦恼
- 050 不忍心和好朋友分手



- 056 择校生的苦恼
- 061 面对敲诈要勇敢地说“不”
- 066 是爱情还是诱惑
- 071 现代社会的禁忌
- 076 写信惹出的祸
- 080 永远的哥哥
- 085 心情可以让痘痘美丽
- 089 胖男孩的苦恼
- 093 减少心理暗示
- 097 BB 到底是怎么来的
- 101 梦遗也坦然
- 105 女性美的来临
- 110 寻找宣泄性焦虑的安全渠道

- 114 周期性的生命现象
- 118 给一个求救信号
- 123 为什么会爱上“她”
- 127 减轻心灵上的伤害
- 132 朋友，也需要距离
- 138 踏上你必经的人生“台阶”
- 144 悄然消失的“千纸鹤”
- 149 谁来化去我心中的块垒
- 152 克服灰色心境
- 156 美好的风景在前头
- 161 偶像因为距离才完美
- 165 漂亮带来的烦恼
- 169 经营好你的心灵



- 173 悄然再回到从前
- 178 噩梦醒来是早晨
- 182 “中等生”的隐秘世界
- 188 积极地面对人生



青春空气里的迷乱尘埃

【小燕，女，16岁，初三学生】

现在，我的神经已经处于崩溃的边缘，使得我根本无法学习。为什么会这样？让我来慢慢述说吧。

不知从何时起，我产生了好嫉妒的毛病，我总是想比别人强，看到别人比我强，我就嫉妒得要发疯，这种情绪，严重影响了我的学习。

初三那年，是关键性的一年，也是让我悔恨的一年。我跟班里的一位女同学有些矛盾，我就怕她长大后比我有出息会嘲笑我，于是，我上课就不停地看她的反应，她若是认真听讲，我就恨得咬牙，恨不得捂住她的耳朵；她若是在讲话或做小动作，我就感到好轻松。每当老师讲重点时，我不停地想——最好别让她听见老师的话。这样在乎她，我自己也感到心里好烦、好乱！因为这样使得我自己根本就没法专心听课。

班里还有一位女同学，她原来成绩不好，现在却发奋用功了，上课专心听讲，作业认真完成，考试成绩一次次地在进步，老师也不止一次



在班里表扬她，我又对她开始感到不安——我怕她超过我。我老是想：她超过我怎么办？

除了嫉妒病，我还有个更加严重的毛病，那是男女关系方面的。在和男同学的交往上，我总是感到有一种朦胧的感情在心里滋长。由于父亲的朋友的关照，我们的班主任对我的学习非常关心，他经常指导我的功课。我在心里感激他的同时，竟然产生了一个非常荒诞的念头。唉，这个念头真让我说不出口，我居然会想——我怀上了班主任的孩子。说实话，产生这样的念头，连我自己都吓一大跳，而且自己知道这是不可能的事情，纯粹是瞎想而已，可每次和班主任在一起，这个怪念头就自动跑了出来，搞得我浑身都不自在。

荒唐的念头，再加上自己的嫉妒病，使我的中考预选成绩一落千丈。更可气的是，在预选过后最后冲刺的一个月内，我还是改不掉老毛病，整日疑神疑鬼，还跟同学吵架，因为我悄悄地向人打听她的预选成绩，她认为我这样是看不起她，其实我是怕她考得比我好，结果我们就吵了起来。这样，在接踵而来的中考中，我的成绩更是糟糕透顶。我好悔恨！我对不起我的父母，我是个罪人！

整个暑假，我都在思考着如何摆脱自己的这两大毛病，可是，总想不出好的办法。上了复习班以后，我暗暗发誓，一定珍惜学习机会，考上高中，于是，我更加刻苦努力地学习。没想到，嫉妒又在侵扰着我。我们班有不少同学是从乡下来的，他们学习肯吃苦，成绩也非常突出。有个女同学原本英语成绩很差，但她经常向老师提问，所以成绩上升得

很快。我很嫉妒她，每天看着她缠着老师提问题，心里真不是滋味。还有一位女同学，她的成绩是我们班女生当中最好的，别的同学都很羡慕她，而我却想同她竞争，超过她。可是，由于心思全在别人身上，我反倒连老师上课讲了什么都听不到了。放学回家，我也总在想：她现在正在干什么？是不是还在学习？我骂自己是“神经病”，可是总无法纠正自己的做法和想法。

更严重的是，“怀上某某孩子”的荒诞念头仍然在我脑中盘旋。教我们复习班的任课老师绝大多数是男老师，每次上他们的课，我的脑中就有了这个念头，弄得自己浑身都不自在，结果老师讲的课我一点也没听进去。同样，由于父亲的朋友的关照，这个班的语文老师对我也很关心，他经常向我提问，这又使我产生了“我怀上了语文老师的孩子”的念头，我还仿佛看见语文老师摸了我的手。由于产生了这一连串的怪想法，我上语文课的时候，只好把手藏在口袋里不敢拿出来，连笔记都不敢记了。我真恨不得把自己的手给砍了。而且，我觉得语文老师已经觉察到了我的这个念头，他上课似乎有意朝我这边看，还有其他老师——化学老师、政治老师、历史老师——他们似乎都明白我的意思，都喜欢朝我这边看，弄得我心惊肉跳的。

我们班主任规定，这学期四次月考成绩如没有一次总分超过 500 分的，下学期就得交很多钱或是退学，老师甚至还说，即使你有很多钱，也未必让你来上学。我很着急，前三次月考成绩，我都没有超过 500 分，还有两个星期就要第四次月考了（即期末考试），如果最后一次月





伍美珍“在线倾听”系列

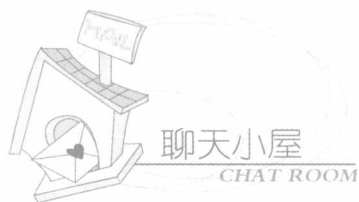


守候你的声音

Shouhou ni de shengyin

考又考不到 500 分以上，我将如何向父母交代？

我是一个有着远大理想的女孩。小时候我就喜欢看历史、地理方面的书籍，知道祖国有着广阔壮丽的河山，我一直向往着到新疆、内蒙、西藏等地方去看看。可是，我没有想到，上初三以来，我患了这么严重的心理疾患，我现在渐渐对自己能否实现人生目标感到没有信心了。我不知道怎样才能实现我的人生目标。



[说到少女，人们总是想到温柔、纯洁、宁静、快乐等字眼，仿佛它们就是少女的代名词。如果说，少女的世界是蔚蓝色的大海，那么人们往往只看到那宁静的一面，而忽视了蔚蓝色的大海经常会掀起巨涛狂澜。实际上，进入青春期的女孩，必定会经历一个痛苦的心灵过程，她的内心发生着不可思议的变化，这变化却是少女所无法驾驭的。

青春期首先带来的是自我意识的觉醒——非常注重自我的形象。生怕别人超过自己，其实也是出于对自己的过分珍视和爱怜。嫉妒是少女世界中极为普遍的现象，有严重者因为不能及时排解这种病态心理，而走上损人毁己的歧途。小燕的嫉妒心主要放在学习成绩上，其实把这样的心思转一转，就能变成竞争的动力。“看见别人比我好，我就想拉她

落后”，这是消极的嫉妒心，于己有百害而无一益；“看见别人比我好，我想做得比她更好”，这是积极的竞争意识，能够成为自己上进的强大动力。所以我觉得小燕的嫉妒病，主要不是心理问题，而是认识问题。

进入青春期的少女同时也开始了性意识的觉醒，她们对男女之间的事情，略知一二，但又不能完全了解，再加上大人往往又对性的问题三缄其口，所以性所带来的神秘感甚至恐惧感几乎缠绕着每一个少女。小燕的想法，看起来似乎很荒诞，甚至她自己也认为自己不正经，其实在我看来，这是很正常的青春期性幻想。这个过程，大概要持续一段时间，但不会太长，建议小燕不要时刻把它牵挂在心，最好是忘了它。此外，有意识地选择一些介绍青春期心理和生理方面的书籍来阅读，有利于帮助小燕克服青春期给她带来的困惑和苦恼。

所幸的是，小燕对老师的感情目前还处在萌芽期，尚未在周围扩散，应该立即打住。初三的生活应该是紧张枯燥而又令人怀着隐隐兴奋之情的，中考的目标可以使这段日子变得透明单纯起来，那些朦胧的情感、心底的哀愁、莫名的渴望往往会被紧张而有规律的生活排斥在外，小燕最好能进入这样的状态。至于今后，还是让生活来告诉她吧。]



迷恋妈妈有罪吗

【SW，男，17岁，高二学生】

我是一个17岁的男孩，今年上高二。眼看就要高考了，我的心思却不能放在学习上。在这个世界上，没有一个人能够理解我内心深处的痛苦，即使是最亲近的人——我的妈妈。她怎么也会想象不出，她的儿子现在正处在一种怎样的危险境地！

自从我出生以来，我就没有见过父亲，小时候问妈妈要爸爸，妈妈告诉我，爸爸在美国，是个博士。我就很自豪地告诉别的小孩：“我爸爸是个博士，他在美国。”妈妈还给我看爸爸的照片，对我来说，那完全是一个陌生的男人，甚至可以说是个概念——他从来就只存于在那张平面的纸上，没有体温，没有言语——对我来说，父亲的意义只是当别人问起我“你爸爸在哪里”的时候，我用来流畅地回答他而已。

父亲一直都不回来，即使是过年的时候——家家户户都在团圆，只有我家是冷冷清清的。因为年龄小的缘故，我不懂得悲凉的滋味，只要

有妈妈在，我心里就感到踏实了。说实话，我从没有渴望过父爱。我和妈妈在一起生活，妈妈对我特别的好，我和妈妈也特别的亲。直到我上小学四年级那年，我才从妈妈口里听到“离婚”这个词，妈妈告诉我，她跟爸爸早就离婚了。“爸爸再也不会管我们，现在，妈妈只有你了。”妈妈那天说的话至今犹响在我的耳侧。

再后来，我又长大了些，偶尔从外婆那里听说，我的爸爸当年在美国移情别恋，抛弃了我和妈妈。外婆连声喟叹说妈妈“好命苦”！那时我对妈妈的感情又加深了一层。后来稍谙人事了，对男人和女人之间的事情也略知一二的时候，我就想：爸爸为什么不要妈妈了呢？在我的眼里，我的妈妈是那么的完美！她长着一双大大的眼睛，皮肤很白，虽然由于操劳，妈妈的脸上有了不少皱纹，但在我眼里，皱纹反而增添了妈妈的魅力，使她看起来更加可亲。记得小时候我曾经告诉妈妈：“妈妈最漂亮。”把妈妈逗笑了，其实那是我的真心话。

随着年龄的增长，我越来越发觉，妈妈是个脆弱的女人，她在外边遇到不顺心的事情，回到家就会哭，这时候我就会轻轻走上去，替妈妈擦眼泪，安慰妈妈。妈妈总能在我的劝导下，破涕为笑。妈妈生病的时候，我就悉心地照料她，有一次我用单车载着妈妈去医院，路上，很多人见了，都夸妈妈养了一个孝顺儿子。

妈妈在感情上越来越依赖我了。有一次我和同学相约到外地去玩两天，妈妈似乎不太乐意，就吞吞吐吐地说这些天总觉得身体不舒服，我没办法，只好留在家陪伴妈妈了。她总是这样，似乎我一刻也不离开



伍美珍 “在线倾听”系列



守候你的声音

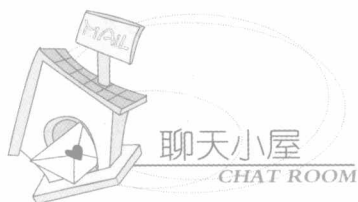
Shouhou ni de shengyin

她，才能让她安心。

不知道是从什么时候开始的——我有了偷看妈妈裸体的强烈愿望。我知道这是不正常的念头，可是，越是想克制自己，这种愿望就越是强烈。妈妈一直把我当成小孩，在我面前穿脱衣服不太注意，只是在近两年才有一点回避我。但是，以前看到过的妈妈穿着很少衣服的画面，现在居然经常钻进我的脑海里，像魔鬼一般缠绕着我，使我一刻也不得安宁。妈妈每次走进卫生间洗澡的时候，我不能听见哗哗的水流声，否则我会有很多的联想和冲动，于是我就借故跑出去，或是躲进房间里。

更让我难以启齿的是，我时常会偷妈妈的胸罩和内裤手淫，每次手淫后，我就痛苦万分，我觉得自己简直连禽兽都不如，是罪恶不赦的大坏蛋，我不配做妈妈的孩子，也对不起妈妈 17 年来对我的养育之恩。走投无路的感觉，使我产生了自杀的念头，可是，一想到我死以后，妈妈肯定会痛不欲生，我就不得不消灭了自杀的念头。因为在这个世界上，我唯一牵挂的人，就是我的妈妈。

当我们上语文课的时候，老师讲到“苟且偷生”这个成语，我就觉得指的就是我这样的人。我是一个又卑鄙又下流又阴暗的小人，我自卑地活在人世间，甚至无法和大家一起正常地说笑和玩乐。每次和大家在一起，我就怀疑别人已看穿我，时间一长，别人把我当成了一个性格古怪的人。自卑使我失去了朋友，失掉了属于中学生的种种乐趣，甚至，可能会毁掉我的生活。



[SW 很值得我同情，不过，作为一个青春期男孩，出现这种轻微的不正常心理，并不罕见。我觉得 SW 的情况，首先他的母亲要负责任，任何一个孩子，到了十二三岁脱离儿童期的时候，就会产生独立意识，SW 的母亲在无意中犯了大错——她扼杀了儿子独立意识的萌芽，扭曲了儿子自然生长的规律。

任何男孩子进入青春期以后，都会对女性充满好奇，包括女性的身体，这是很正常的。SW 对妈妈身体的好奇，也是出于这样的心理，只不过他的对象和别人不同，原因是他没有从妈妈身边独立。至于手淫，是属于释放性焦虑的一种行为，而且相当一部分少年男女有过这样的经历。SW 也不必认为这跟自己的人格有关。

建议 SW 从现在开始，有意识地和妈妈拉大距离，如果有条件的话，最好能和妈妈分开住，拉开了空间距离，更容易使感情距离逐渐拉大。SW 还要去做的是，广泛地结交一些朋友，男女都行，加入到少年人的天地中去，时间一长，对妈妈的“性幻想”就会淡漠掉。还有一点想提醒 SW 注意的是，由于在他的生活中，“父爱”一直是个盲点，男孩的成长离不开年长男性的指导，所以 SW 可以在生活中注重接近年长



伍美珍“在线倾听”系列



守候你的声音

Shouhou ni de shengyin

的男性——比如老师、亲戚中的男性——借以从他们身上得到启发，受到影响。

我希望 SW 能在明年的高考中获胜，这样他对我为他提供的建议，实施起来就会更加顺利。]



厌恶自己身体的女孩

【DL，女，16岁，高一学生】

我是世界上最可怜的一个女孩子，我经常怪老天爷对我如此的残忍和不公。我知道这样说实在没什么道理，但我只能把怨气全撒在老天爷身上。

我本来是个天真、活泼的女孩，同学们都爱和我玩，而且还给我取了个“笑星”的绰号，因为我特别喜欢笑，整天都开开心心、无忧无虑的。可现在的我却完全变了样子，我不再快乐，不再活泼了，变得像根木头似的，和同学的关系也渐渐紧张起来，这一切，都是因为我的“口臭”造成的。

大概是在初二放暑假的时候，我和妈妈一起到小姨家去，晚上我们没有回家，就留宿在小姨家里。那天晚上，我和表妹先是吃了些瓜子和几片咖啡口香糖，睡觉前我们又吃了个大苹果，但是我们没有漱口（以前我没有漱口的习惯，但现在有了）。就在那天夜里，我醒过来好几次。



“在线倾听”系列



守候你的声音

Shouhou ni de shengyin

我觉得嘴里有很多唾沫，搞得我很难受，睡着的时候，还有一些唾沫顺着嘴角流了出来。当时虽然我觉得有点问题，但在深更半夜，大家都睡得很沉，我不想起床惊动别人，于是就吐了唾沫又睡了。

第二天晚上，在自己家里睡觉的时候，睡到半夜我又醒了，因为我感到嘴里很难受，于是早晨一爬起来就立即去刷牙，刷过牙就觉得舒服了。以后每次醒过来觉得嘴里难受，就要立即去刷牙，不过刷完牙就没事了。

到了初三分班的时候，班主任让我和三班的于蒨坐在一起，刚一坐下来，我就闻到于蒨身上有一股难闻的气味，当时我很难受，我真想捂住鼻子。但我没有这样做，而且以后也没有这样做，我知道如果自己这样做了，于蒨一定会很尴尬。我也从来没有在于蒨的背后和别人讲过她的坏话，因为我知道这种行为是可耻的。

可是坐在我们前面的男生江洋经常侮辱于蒨，只因为于蒨长得有点黑还有点胖。他经常当她的面喊她“四氧化三铁”，或是说一些带侮辱性的话，不仅如此，他还经常说她嘴臭。连我都看不过去，我对江洋说他太过分了，他却叫我不要对于蒨那么好，而且又说了很多难听的话。当时我使劲白了他一眼。我根本不会想到我会成为第二个于蒨，不过我现在怀疑江洋那时候是否在借说于蒨而说我？但看他那样子似乎也不像。我当时觉得于蒨的嘴并不是特别臭，只是有时候能够偶尔闻到一点点，比起我现在来说，她那也算不了什么。

过了一段时间，我发现嘴里总有吐不完的唾沫，以前我也有过这种