

不再让青少年视学习为心底最深的痛
不再让他们为人际关系伤透了脑筋
不再因为对感情好奇而遭受伤害
不再让父母为不了解孩子的所思、所想、所为而苦恼

不要让孩子再把秘密埋藏在自己的心底
让他们可以大声说出：

parents

family

game

study

friend

school

teacher

告诉你 我的 秘密

白山 袁岳 编著

当代世界出版社

love



不要让孩子再把秘密埋藏在自己的心底
让他们可以大声说出：

告诉你 我的 秘密

白山 袁岳 编著

当代世界出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

告诉你我的秘密/白山 袁岳编著. —北京: 当代世界出版社,
2009.5

ISBN 978-7-5090-0514-9

I. 告 … II. 白 … III. 青少年-心理卫生-健康教育: 家
庭教育 IV.G479 G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第063070号

书 名: 告诉你我的秘密

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路4号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908400

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 新华书店

印 刷: 北京龙兴印刷厂

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

印 张: 13.25

字 数: 220千字

版 次: 2009年5月第1版

印 次: 2009年5月第1次

印 数: 1~6000册

书 号: ISBN 978-7-5090-0514-9

定 价: 24.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

序

南宋伟大词人辛弃疾曾写道：“少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，为赋新词强说愁。”这种说法对现今的青少年来说并不适合。正处在生理、心理上成长阶段的青少年不仅要承受来自社会、来自学校、来自家庭的无数压力，甚至在很多的时候，都想将心底的一些真实的想法和秘密说出来，但很难找到合适的人选：因为父母、老师过多的只关注他们的学习成绩，而同学之间缺少心与心的交流。更让他们感到烦恼的是：他们的心声不仅不被人了解，反而常被误解，而这些人往往是他们朝夕相处的父母、老师和要好的同学。为此，他们深感彷徨、失落、迷惘，从内心深处发出一阵哀叹：我的秘密向谁说？谁又能真正地理解我？

其实，父母和老师又何尝不想去了解孩子呢？而这一切难题都是因为父母与子女之间没有找到一个适合的交流沟通的渠道与方法造成的。

这是一本少男少女的枕边书，它讲述的是孩子正亲身经历的一切，说出了自己想却说没说的话。青少年从这本书上可以看到自己的影子，找到心理上的认同；同时它又是一本家庭教育的指导手册，它不仅能让父母了解现在的孩子究竟在想什么、烦恼什么，更能让父母从中获得教育子女的种种启发。

我们始终相信一句话：“父母是孩子的同龄人。”父母是在与子女的磨合中不断成长的，在这个成长的道路上有欢笑，也有泪水；有鲜花，也有荆棘。我们相信，所有的痛苦与泪水，所有的鲜花与欢笑都将在日后变成美丽的彩虹，照亮孩子青涩的成长岁月。

所有的父母都应该做的是，不要让孩子再把秘密埋藏在自己的心底，而是让他们大声说出深藏在他们心中的秘密。《告诉你我的秘密》一书从学业、友情、青少年心理、感情、家庭教育等多方面，以一个个真实的故事展现出处在这种年龄阶段的孩子深藏在心中的秘密以及内心真实的想法，并由专家对此剖析，寻找出令青少年感到烦恼的真实原因，向青春期的孩子及其父母讲述一些有利于彼此之间交流、沟通以及相处的原则。其目的就是希望能有效解决这一难题，让青少年不再视学习为心底最深的痛；不再为人际关系伤透脑筋；不再对感情好奇而遭受伤害；也不再让父母为不了解孩子的所思、所想、所为而苦恼。

目 录

第一章 学习，我心中永远的痛..... 1

学习，乃是学生生命中的头等大事，学习成绩是衡量学生优秀与否的重要标尺。因此，原本作为“天职”的东西反而成了学生心底的隐痛，成绩则成了痛定思痛的负累。

写在高三之前	2
无奈的排行榜	5
令人紧张的考试	9
好学生有时也作弊	11
学习把他逼上了绝路	14
拖后腿的偏科	18
与杂念和平共处	21
考不上清华、北大，怎么办？	26
我在高考时晕倒了	30

第二章 好朋友真难找哦..... 33

处在青春期的孩子觉得自己已是大人，父母的关心已不再像过去那样能打动他们的心扉，老师也失去了往日的威信，就连平日挺要好的同学，也不再像以前那样亲密无间。他们忍不住感叹道：“好朋友真难找啊！”

讨人厌的小报告	34
好朋友为什么不选我？	39
入乡要不要随“俗”？	42
争执还是退让？	45
为什么受伤的总是我	48
可怕的校园暴力	50

对不起，我错了	54
好朋友出卖了我	56
嫉妒是把双刃剑	58
伸张正义，我有什么错？	61
我为“兄弟情谊”犯了错	63

第三章 有一种痛叫做成长..... 65

青春期的孩子往往存在着种种心理问题，如焦虑、缺乏自信等。这些都严重干扰了他们的身心健康。只有解决这些问题，孩子们的心中才会充满阳光，才能应对未来更多的挑战。

从老师的宠儿到弃儿	66
如何挣脱这恼人的焦虑	68
啃指甲，是不是一种病？	71
正确表现自己	74
谁说男生不爱打扮	77
莫名其妙的虚荣心	79
老师，你的冷漠伤害了我	81
爱吃零食的女生	84
自卑源于失败的经历	88
大象是不会倒下的	91
可怕的报复之心	93
失眠的原因	96
轻生的孩子，拿什么拯救你	101

第四章 挡不住的情感诱惑..... 103

十六七岁初萌的情怀，是夏日花园中最美丽的一朵玫瑰，在孩子们的幻想中是那样的纯洁美艳。他们可能说不清这种感情是什么，但在孩子那颗敏感晶莹的心里，却在频频演绎着相同或者不同的故事。

现代学生的感情观	104
难以把握的异性交往分寸	106
朦朦胧胧的初恋	110
玻璃之情	114
我并不是在“耍流氓”	119
无法自拔的师生恋	123

第五章 请听听我们的声音..... 125

每个家长都想知道自己孩子心里在想什么，又有几个家长会真的给孩子倾诉心中秘密和想法的机会呢？

我想决定自己的人生	126
我就是我，别老拿我和别人比	128
能不能少唠叨两句	130
赞美我吧！	133
讨厌父母的冷嘲热讽	136
承诺了就要兑现	138
“听话”就好吗？	140
别逼我，我不想撒谎	142
一代偶像一代人	145

第六章 谁来为父母上堂课..... 149

天下没有不希望自己孩子好的父母，更没有不爱自己孩子的父母。到底什么才是父母给予孩子真正的爱呢？为什么许多孩子，在父母的“希望”与“爱”的光环下难以拥有他们所应有的欢乐呢？作为父母，或许需要有人来为他们上堂教育课，告诉他们该如何教育自己的孩子。

金钱不能替代孩子的爱	150
------------------	-----

不要低估了我	153
狐狸的故事	155
请给我一片自由的天空	157
我是你儿子，麻将不是	161
成为孩子期待的好父母	163
不是我不干活	165
离家出走的孩子	168
别把家变成监牢	172
棍棒底下打不出孝子	175

第七章 家家有本难念的经..... 177

幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭却各有不同。虽说孩子所拥有的是同一片蓝天，但是他们的经历却不尽相同。

宏志生的故事	178
高干家庭的“公子哥”	180
不做父母婚姻的牺牲品	183
从残缺不全的家庭环境开始	185
单亲家庭的困惑	188
一个人就是一个家	191
子不教，谁之过？	193
被金钱腐蚀的幼小心灵	195
被“野鸡”学校欺骗的小留学生	198
那些凋零在异国的花儿	202



第一章

学习，我心中永远的痛

学 习，乃是学生生命中的头等大事，学习成绩是衡量学生优秀与否的重要标尺。因此，原本作为“天职”的东西反而成了学生心底的隐痛，成绩则成了痛定思痛的负累。

写在高三之前

“我不知道是否有天堂，但我相信有地狱。我现在正匍匐在地狱里，18个春秋我走得好累好苦，我盼望那‘黑色’的6月快快到来，不管结局如何，我只求让我早点结束这梦魇般的生活。”这是一位高三学生面对沉重的升学压力，写在自己日记本上的一段话。很多学生都有着类似的感受，甚至有的比上面这位学生的感受更为强烈。

不信的话，就让我们一同来看看一位即将上高三的学生写的一篇博文吧！

马上就要上高三了，其实，现在我们已经步入高三的快节奏生活了。每天，老师布置的作业奇多，卷子一发就厚厚的十几张，这还只是一科的。真不知道这一年要怎么熬。

其实我对高三的生活早就有许多想像，事实证明，生活还真跟我预想的一个样：作业多、上课多、考试也多。每天差不多有12节课，光上课的时间就有9个小时，早上7点之前就要到校，晚上11点才能回家，对了，这还是早的。赶上再拖个堂什么的，就得12点多了。这还不算完，到家还要赶作业，各科加起来怎么着也得有20多张卷子吧，没两三个小时怎么能做得完？还让人睡觉了！

要是光这样也还能忍，最让人受不了的是三天一大考，天天有小考。这绝对是对我们身心的一种摧残。看着卷子上的一个个红“×”，把我原本就不多的信心都打击没了。照这样下去，没等到高考估计我就挂了。

最最让人无法忍受的要数班里的气氛，教室后面大大的高考倒计时牌让人望而生畏，做得跟天安门广场上的奥运倒计时牌倒挺像的。：）班上的同学都跟疯了似的，下课都不说话，简直是白色恐怖啊。说实话，过去我还是挺喜欢上学的。可现在，都不愿意进教室，这气氛真是压抑啊！要是这一年年真的都这么过，天啊，我都不敢想！

我知道古人说“少年不识愁滋味”，但现在我却对它的真实性产生了怀疑。要是那个时候他们也经历过高考，恐怕会留下许多千古佳句吧。看看吧，也许过完这一年，我也会成为一个大诗人呢！^_^

有时候，我还真怀疑，我们如今付出的这么多辛苦是否值得。就算我们考上一所理想的大学，也不能保证找到一份好工作啊！更不用说考不上，天啊，我真不敢再想下去了。真是前途渺茫啊！

真不知道高三这一年会带给我什么样的改变。希望事事顺利吧。

专家的话

博文中描述的高三学习生活情景，我们并不陌生，大多会有感同身受。

高三时期的学习生活对学生们来说简直就是一个噩梦。为了考上大学，考上重点大学，一个个像加里森敢死队员般奋力地往前冲杀。老师和家长们看到孩子的这种表现，虽然会觉得苦了孩子，但同时也会有一丝欣慰，因为他们会觉得孩子变得自觉了，用心了。但是，他们又怎么会知道孩子此时心中的感受呢？又怎么能知道孩子在这种情形下，不仅难以达到较好的学习效果，反而还会给孩子身心健康的成长带来一定的副作用呢？

1、表面上看起来孩子好像投入到了紧张而繁忙的学习之中，然而这一切都是被动的，他们没有办法不这么去做。因为身边的同学都这么做，如果他不这样，就考不上大学了。

做任何一件事，只有源于内心的愿意才能真正做好它。反之，则会把它看成是一种负担，并且还会出现排斥心理。这样一来，不仅难以投入精力，还极易产生疲倦感，并觉得压力重重。在这种情况下，人不是变得麻木，就是变得情绪失控。

从上面那位学生的博文中，我们就已经明显地感知到了这位学生的焦虑和迷茫。在这种状态下，他怎能取得好学习成绩呢？

2、从学习的强度来说，像上面博文中说的那样，不要说是一个未成年的孩子，恐怕身体健壮的成年人都难以做好。处在这种高强度的学习状态下，即便孩子想用心，但体能和精力跟不上也是枉然。

要解决这一问题，我们必须找到其形成原因。家长的期望就是这一压力的源头所在。在一项城市父母对孩子的最高学历期望调查报告中，显示如下数据：家长们期望孩子初中毕业的仅占0.9%，高中毕业占到6.2%，大专毕业为9.3%，本科毕业高达53.9%，硕士为10.3%，博士或博士后占到19.3%。就是说，高达92.8%的家长期望孩子达到大专以上学历。而在调查学生为什么要努力学习时，有76.7%的孩

子回答是“为了报答父母”，这在所有20项调查中排在首位，“为了更好地发展自己”、“为将来开创一番事业创造条件”并列第二，第三位则是“满足家长对自己的期望”。

由此可见，要改变孩子的这种状态，就必须寻找合适的方式去缓解孩子心中的压力。父母可以像下面这样去做。

1、让孩子明白是在为自己学习。

从上面的叙述中，我们已经知道了，造成孩子心中压力的主要原因是父母对孩子的期望。父母的这种期望虽说是在为了能够让孩子拥有一个好的将来，但是往往在言谈举止中又让孩子觉得是在为父母学习。这就要求父母在跟孩子交流的过程中，注意自己的言行，最好不要说出类似“只要你能考上大学，爸爸妈妈再苦再累也没关系”、“爸妈这么辛苦为了什么？还不是希望你好好读书，考上大学吗”的话。跟孩子这样交流，很容易让孩子觉得是在为父母学习，如果考不好就会对不起父母。正确的做法是，让孩子知道是在为自己学习。建议家长在跟孩子交流沟通的过程中，应当放下“架子”，不要一开口就否定孩子的想法，要学会理解孩子。

2、帮助孩子正确地认识高考。

许多学生在高三时废寝忘食，就像根紧绷的弓弦投入到学习中，不敢有任何松懈，因为将高考看得太重了，把它当成了是决定自己一生成败的唯一要素。“如果考不上大学，我真的不知道怎么办”，这是许多高三学生说的话，从中我们不仅仅看到了他们的焦虑，更看到了他们紧张而迷乱的学习状态。

让孩子产生这种心理的基本原因有两个，一是家长的期望，二是社会现象。家长要化解掉孩子因此而产生的压力，除了让孩子知道是在为自己学习外，还应当帮助孩子正确认识 and 面对高考，要让孩子知道：高考并不是决定人生成败的唯一因素，一次高考失败并不代表整个人生失败。

无奈的排行榜

在考试成绩出来后，老师会对学生的成绩进行一次排名，并公布出来。老师的这种做法，或许是为了让学生们知道自己在班级中的位置，以此来激励学生学习的积极性。然而在很多的时候带来的却是另外一种结果。

一名叫小芊的同学就把这种对排名的愤懑之情发泄到了bbs上，结果“一石激起千层浪”，立即得到了众多的回应。

2007-7-10 10:50 小芊

帖子题目：大家如何看待学校考试排名？

我们学校每一次大考后都要排名，不仅是班里排，年级里也要排。每次考完试我都提心吊胆的，生怕自己这次的名次又落后了。唉，真烦，排名给我们这些学生带来了巨大的压力，真令人受不了。

我是恨死排名了，不知道各位又有什么见解呢？

2007-7-10 13:29 幽竹听雨

同感，我也特讨厌排名，每次考试成绩一出来，爸妈就只顾着问排名，根本不看成绩，更不看我付出了多少努力，只要名次不理想就得数落我一顿。

2007-7-10 17:47 聂飞

中国的教育制度还是不完美的！

我在此代表中国教育界向各位同学说声对不起了！！

2007-7-10 21:05 决定永远陌生

告诉家里正在上学的弟弟MM们：在上学时一味地看分数是错误的，因为找工作时应聘单位是不会问你读书时有几次没考及格，能力和综合素质是不能忽视的，中国一直以来都是搞应试教育，可一时间是难以改变的。

2007-7-11 21:35 小芊

说得不对，我们虽然不看重分数，可是学校看重，老师看重，家长也看重！我们根本没选择！

2007-7-12 11:09 决定永远陌生

理解你们，我们已经经历过了。

2007-7-13 19:21 聂飞

无奈的分數!! 无奈的排名!!!

2007-7-15 15:23 luck602

讨厌考试……更讨厌排名……

2007-7-16 19:15 落儿

我倒觉得从某种程度上说,排名可谓有利有弊。好处是它可以使自己更清楚自己在班里所处的位置,以便更好地制定学习计划。坏处则是容易打击自尊心,增加学习的压力,还会导致一些同学的厌学情绪。排名对于成绩好的同学来说,绝对是“爽歪歪”了,完全可以起到激励作用,而对于成绩一般或是较差的同学的打击可不小,心理承受力一定得够强才行。

2007-7-18 10:23 小芊

排名对那些考得好的学生来说固然是高兴啦,但对一些偶尔考失手或者是成绩差的学生来说可是压力重重,但谁又能理解他们的心情呢?

2007-7-22 09:06 听雨宝贝

那就不考呗!装发烧……

2007-7-24 11:07 小芊

学校一年到头都有考试,难道你每次都能装发烧吗?天真,考试这东西是根本回避不了的。

2007-8-6 13:08 落儿

我赞成排名,但我不赞成公布排名。

2007-8-9 15:15 天际百合

同意,虽然考试排名可以让我们知道自己所处的位置,找到自己的努力方向。但我认为,学校不应该公布排名,公布排名就会在同学中产生一些不好的影响。

2007-8-9 19:16 小芊

对,我也同意,我们每个人都有自己的目标,何必用排名作为衡量一个学生的标准呢?我认为不应该让排名伤害我们的自尊心和自信心。

……

专家的话

考试后根据成绩对学生进行排名，不仅可让孩子知道自己在班级中所处的位置，在学习上还可以形成一定的竞争气氛，让孩子们更加努力、积极地去学习。如果单纯从这一层面来说，排名未尝不是件好事。可是为什么许许多多的学生一提到排名脑袋就大，并悲愤不已呢？这一切皆在于我们大多数人对排名有所误解，太过于看重排名本身而忽略了排名的实际作用。现在就让我们一同来看看大多数人是怎样看待排名的吧！

1、在父母看来，孩子在班级的排名先后是孩子用不用心学习的一个标准。如果孩子的排名一直靠前的话，他们便觉得孩子将来有希望考上理想的大学，也会很高兴。倘若孩子的排名靠后，就感到焦急，会批评和责问孩子。

也就是说父母在看待排名时，是以孩子能否考上大学为标准的，并不是孩子在这段时间内到底学会了多少知识，有多大进步。可惜的是，即便学生再怎么努力学习，也只能保障在考试中取得较好的成绩，却不一定会在排名时是父母所期望的前几位。因为一个班级的学生不可能都是第一名。

2、老师和家长在看待排名时的偏差。他们对孩子平时付出的努力视而不见，一切以排名的先后说话。几乎只要是排在前几名的学生，他们都认为是学习用功的好学生，而对那些虽用心学习但没能取得好排名的学生却仍然被认为他们并没有用心。不仅仅如此，他们在对待排名前与后的学生的态度也完全不同。

3、学生自我对考试的排名也有所误解。学生的思想比较单纯，很容易受到大人的影响。他们也将排名当作是评定同学好坏的一个标准。不仅如此，一些排名经常是前几名的学生因老是得到家长以及老师的夸奖，难免有些骄傲并且瞧不起排名靠后的同学。而对那些老是排名靠后的学生，他们虽在开始的时候学习同样的用功，但因排名较后，老是无缘无故地被老师、家长批评与责备，甚至遭到其他一些同学的取笑（这种取笑大多是没有任何恶意的），以至于他们的信心以及学习的积极性遭到严重打击，慢慢地就产生了一种消极抵抗心理，甚至会厌学、逃学。

由此可见，要消除排名所带来的负面影响应该注意以下几点。

1、老师和家长要改变对排名的态度，不要以此评定孩子的优劣，而是应当看到孩子平时所付出的努力和所取得的进步。

2、学生本人也应当改变对排名的看法，正确看待排名，不要为排名靠前而沾沾自喜，也不要因排名靠后而觉得自卑。这一切都是不必要的，正确的做法应当是

从排名中看到自己在班级中所处的位置，看到自己的不足之处，从而调整学习计划，找到努力方向。

3、同学在交往过程中，应尽量减少以排名的先后议论他人。

如果，老师、家长和学生都能做到上述的三点，排名不仅仅不会让学生感到烦恼，反而还能激发学生的学习积极性和主动性，能在班集体中形成良好的“你追我赶”的学习气氛。

令人紧张的考试

一走进考场，看到考卷就有一种莫名其妙的紧张感，连原来会做的题都不会做了。这是发生在许多学生身上的事。一些平时学习较为用功的学生，他们难以在考试中取得好的成绩，在很多时候都是由于这种紧张感而引起的。

王明便是这样的学生，并因此而深感苦恼。于是，他写信给他经常收听的心理健康节目的主持人陈老师，希望能得到帮助。

陈老师：

您好！这是我第一次给您写信。我常常收听您的心理节目，也喜欢看您的书，这次是有个问题想向您请教，希望能得到您的帮助。

事情是这样的。我今年上高二，虽然说上学这么多年也经历过了大大小小数百次考试了，但是，到现在为止，不论是大考还是小考，一考试我就紧张得不得了，就连平时会做的一些简单的题目都会做错。

我最紧张的时候就是考试发卷前的几分钟，简直是如坐针毡。我有时候也会去看别的同学，可他们不像我这样啊，一个个都挺镇定的，最起码看起来是这样。我真怀疑自己是不是有病。

这种紧张带来的直接后果就是每次考试我都无法发挥出自己的真实水平，明明会做的题也做不出来了，每次考试成绩都很差。老师和爸妈也感觉很奇怪，他们认为我的成绩和我平时的表现和努力相差得太远了。

为了克服紧张，我不知道试过多少种方法了。我看过很多“教人如何克服紧张”的文章，也试着照上面的方法做，比如深呼吸什么的，我都试过了，可就是没用。有一次，我甚至还去了医院，就是一位经常在报纸上发表这类文章的著名心理医生工作的医院，可是很遗憾，他那天刚好不在。

陈老师，我很想知道自己究竟该如何克服这种考试时的紧张？还有，我也想知道考试时紧张的只是我自己，还是大家都这样呢？您做学生的时候，考试时会不会也紧张感呢？

祝：工作顺利。

王明