

送给中学生礼物丛书

当你烦恼的时候



当你烦恼的时候

高志仁 著

广西人民出版社

当你烦恼的时候

高志仁 著



广西人民出版社出版

(南宁市河堤路14号)

广西新华书店发行 桂林市印刷厂印刷

*

开本787×960 1/36 4印张 68千字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数1—27,000册

书号: 7113·791 定价: 0.60元

ISBN 7-219-00208-4/D·21

前 言

这是一套专门为中学生而写的书。

为什么想到要写这样一套丛书，并且取名为《送给中学生的礼物》丛书呢？

事情还得从两年前谈起。

一九八四年五月四日青年节到来之际，上海市一些中学初二年级的班主任对同学们说，今年你们正好十四周岁，第一次不再过“六·一”儿童节，而同初三和高中同学一样，参加“五·四”青年节活动。在这个有意义的日子里，是否请你们的爸爸妈妈送你们一件有意义的礼物，在你们人生的重要时刻，给你们留下难忘的纪念，老师的建议自然得到了同学们热烈的拥护，爸爸妈妈也觉得这个建议好，他们很乐意给自己刚刚步入青春期的儿女，送上一件能对他们的健康成长起到促进作用的礼物。

送什么样的礼物呢？许多父母想到了书。

高尔基不是说：“书籍是人类进步的阶梯”吗？当孩子告别童年、步入青年的时候，送他们几本有意义的书，不啻是给正在抽枝绽叶的人生之树施上一次有效的肥料吧！

于是，爸爸妈妈们走进了新华书店，有的还由

中学生的儿女陪着。

可是，很多人失望了，包括我们的同学。

新华书店里有许多辅导中学生学习的课外读物，复习资料，然而，针对中学生所想、所思、所忧、所喜而写的读物，几乎没有。

初二、三年级的中学生，正值豆蔻年华、情窦初开，他们有了朦胧的爱的意识。怎样看待爱情？中学生能不能恋爱！同学们关心这些问题，可是这方面的书近乎空白。

人到青少年，自尊心特别强。自尊心强好不好？自尊心又同嫉妒心、虚荣心、自卑心有什么关系？这样的书，同学们也需要，可是也没有。

同学之间相处，为什么有些同学处处受人欢迎，有些同学却老是搞不好关系？在老师和父母眼里，他们的形象也不佳。这是什么原因？难道是因为他们不听话，抑或是不懂得人情事故？怎样使人——老师、父母、同学——喜欢你？多少同学寻求着它的答案。遗憾的是，他们有时只能苦苦地独自求索，而得不到年长者的书面帮助。

还有许多中学生们关心的问题，例如怎样塑造性格，怎样锻炼意志，怎样解除烦恼，怎样涉入人生，怎样掌握读书窍门等等，同学们都希望同我们的老师、父母、兄长一起来讨论。

于是，我和我的一些身为老师、父母的同事们和朋友们，不禁萌发了为自己的学生、儿女写一套

丛书的念头。这个想法很快得到广西人民出版社编辑同志的支持。当然，可以写的内容有很多，不过大家决定把口子限定在同中学生的身心成长、修养提高有关的范围里，而且不是离开中学生的实际泛泛而谈，而要回答同学们所关心、所希望解答的问题。这样，我们这套丛书最后就决定写十二本（详细目录见本书封底）。尽管这些问题，我们做老师的、做父母的、未必都回答得好，但是能为自己的学生、儿女提供切实的帮助，大家还是甘之如饴的。

为中学生送礼物的活动，据说不仅上海有，在全国许多地方都有；它的对象后来也不再限于刚刚十四岁的初二学生，而是扩大到整个中学各个年级。所以，我们编写的这套丛书，也不只是以初二同学为读者对象。书中有些问题主要是对初中同学讲的，有些问题主要是对高中同学讲的，更多的问题恐怕是初中、高中同学都会发生兴趣的。

亲爱的同学们，我们把这样一套丛书作为礼物送给大家，希望它能得到大家的喜爱。同学们读了这些书后，有不同的看法或者新的问题，欢迎你们同我们讨论、对话，我们愿意继续做同学们的朋友。

黄 京 尧

一九八六年三月

目 录

前 言	黄京尧 (1)
生活就是这样：有欢乐，也有烦恼	(3)
当你不适应新的学习环境的时候	(10)
当你在学习上被列入“差生”行列的时候 ..	(16)
当你为自己是一个女生而自卑的时候	(22)
当你考试失败以后	(28)
当你受到老师的批评以后	(34)
当你和同学产生隔阂的时候	(41)
当你嫉妒别人的时候	(47)
当你受到流言非议的时候	(53)
当你找不到知心朋友的时候	(59)
当你被别人瞧不起的时候	(65)
当你犯了错误以后	(71)
当你染上了坏习惯以后	(78)
当你遇到病残打击的时候	(84)
当你情窦初开的时候	(91)
当你和父母缺少共同语言的时候	(98)
当你入团的愿望暂时不能实现的时候	(105)
当你面对社会发出叹息的时候	(111)
愿你永远做生活中的乐天派	(117)

但愿它是一首和谐的歌
为你的生活增添些欢乐

生活就是这样：

有欢乐，也有烦恼

谁不希望生活充满欢乐？可是生活的交响曲，不会只有欢乐的高歌和幸福的奏鸣。

朋友，也许我们在本书交谈的一些问题，都是人们不大愿意谈论的题目。因为谁不希望自己的生活充满欢乐，充满阳光，充满希望呢？就象有一首歌唱的：“没有痛苦，没有忧愁，鲜花在向你招手，生活美得象醉人的酒。”但是，生活毕竟是现实的，严酷的。它既不是幻想中的乐园，也不象唱歌那样富有浪漫的色彩。

生活就是这样：有欢乐，也有烦恼。

也许你和你的同学都会有这样的体会：当你接到中学录取通知书的时候，当你背起书包跨进中学大门的时候，当你佩戴着中学的校徽走在马路上的时候，都会有一种自豪感在你心底油然而生。生活向你打开了新的一页。面对高大的校舍，宽阔的操场、琳琅满目的实验仪器、目不暇接的丰富藏书，

你也一定会兴奋得手舞足蹈。就象一匹骏马来到了一片大草原，准备在这新的天地里驰骋、腾飞。此时此刻，你的心里一定会感到一切都是那么的美好。但是，随着岁月的流逝，年龄的递增，似乎小学时那种无忧无虑的年代，也随之向你告别了。紧张的学习、繁多的课程、意外的挫折、复杂的人事关系、眼花缭乱的社会，以及一个又一个人生的考题，都会搅得你心烦意乱，情绪不宁。这时，你就可能发生这样的慨叹：生活真复杂啊！

其实，什么叫生活？从某种意义上讲，生活就是喜怒哀乐的总和。宇宙间一切事物都充满着矛盾。生活也是这样。“天有不测风云，人有旦夕祸福”。生活中总是有顺利，也有曲折，有快乐，也有苦恼，有欢笑，也有眼泪，有成功，也有失败，有讽刺打击，也有温暖和友谊。人可以有不同的经历、不同的境遇，但一生中都会遇到烦恼，真正一帆风顺的“幸运儿”可以说是没有的。生活中的痛苦和烦恼，有的有它的必然性，比如生老病死、亲人的永别、环境的变迁等等。有的也有它的偶然性，象人与人关系纠纷、争吵等等。因此，马克·吐温给生活下了这样一个定义，说：“生活是由幸福和痛苦组成的一串念珠。”

生活的这种本质，也许对于一个经历过人生的坎坷和曲折的中年人或老年人来说，是容易理解的。但对于一个初涉人世的中学生来说，就似乎难

以接受。因为他们对人生、对社会缺乏透彻的了解和真正的认识，不懂得有些不顺心、不如意的事，是人生难以避免的。他们只准备品尝生活中的甜味，却并不知道生活中还有着不可避免的苦味。他们总是幻想生活能够一帆风顺，万事如意，但事实上人生的道路本来就不象北京的长安街那样平坦。因此，一旦生活中遇到波折、矛盾、困难和打击，就会自怨自艾，发出“生活为什么这样复杂”的感慨，也就不奇怪了。

此外，对于一个中学生来说，之所以烦恼的事情会感到越来越多，这同他们的年龄特征也有很大的关系。从人的一生来看，十一、二岁到十七、八岁的中学生，正是处在由一个天真的儿童向成熟的青年过渡的时期，无论是生活环境、生理状态和心理状态，都处于一个不平衡的过程之中。从生活环境来看，小学生多年形成的教育集体改变了，学习的课程内容、教学方法和生活的节奏都和小学有很大的不同。而且，随着中学生认识能力的发展，活动范围的扩大，社会交往的增多，他们和客观环境的关系也发生了很大的变化。在生理上，中学生正进入了青春发育时期，许多人进中学时还象个小孩，待到毕业，都已一个个成了充满活力的青年。在心理上的变化，用心理学家的话来说，他们正处在“心理性的断乳期”。这一系列的变化，必然给中学生带来许多过去从未遇到过的矛盾。

比如，中学生心理变化的一个显著表现，就是对客观事物的“自我体验”日趋强烈，思维的独立性有明显的发展。在小学时代，他们对父母、老师的话，几乎是有言必听。到中学就不同，他们开始力求摆脱这种依附关系的束缚，许多学生上了中学就爱同父母顶嘴，爱和老师争辩。他们对周围发生的事情的是非曲直、真假美丑，都开始有“我”的看法，形成自己的评判标准和评论尺度。然而，由于他们的知识还很不丰富，社会经验又很欠缺，分析问题、处理问题常常表现出幼稚性和片面性，这就难免会使他们在实践中发生错误和曲折，从而带来精神上的烦恼。

又比如，中学生的情感也不断丰富深刻。“三月里的天，小孩儿的脸”，孩提时代那种喜怒无常、破涕为笑的现象，在中学生身上已不大出现，这就是因为中学生的情感比小学生更深沉、更持久，在时间上往往有一定的延续性。因而遇到象考试成绩不佳、学习上碰到困难、受到老师批评、和同学产生隔阂等矛盾，他们的不良情绪既不象小学生那样容易转移，也不象成年人那样善于自我控制，而表现出持续的闷闷不乐。还有，由于性的生理机能开始成熟，在小学生时代根本不可能出现的两性爱情的萌芽，在中学时代也会出现。如此等等，都有可能成为扰乱中学生情绪的因素，成为他们精神上烦恼的根源。

生活中有烦恼的事情这是必然的。但这决不等于说，烦恼是不可摆脱的。实际上，同样的生活环境，由于各人的精神状态不同，却显现出完全不同的结果。同样遇到烦恼的事情，有人振奋，有人悲哀，有人抗争，有人沉沦；有人把困难、挫折作为意志的磨刀石，进而品尝人生奋斗的甘甜，有人却钻进“牛角尖”，让痛苦折磨自己；有人即使遇到再大的打击和磨难，也能拨开心头的乌云，看到光明和希望，有人稍遇坎坷，便长吁短叹，深感苦恼；有人在逆境中奋发而起，积极地和命运拚搏，成为生活中的强者，有人却被逆境所压到，甚至失去人生的信念。这就说明，生活中的不幸和精神上的烦恼并没有必然的联系。生活中碰到不如意的事情，可能会引起烦恼，但这仅是外部原因。产生烦恼更多的恐怕还由于我们自身的某些弱点。因此，一个人要摆脱烦恼，找到生活中的欢乐，更重要的，还是要依靠自己的理智、意志和修养，以及通过这些内在素质产生的对不良情绪的调节能力。

第一，精神上不要被“打倒”。也就是说，当你在生活中遇到不幸的时候，仍然应当勇敢地抬起头来，顽强地接受生活对你的挑战。要知道，精神上的顽强是战胜痛苦和烦恼最有效的武器。许多事实也说明，最危险的“挫折反应”，就是用消极的态度逃避现实或毁灭自己。一旦精神的防线全部崩毁，就会对一切都失去信心。古今中外，多少志

士仁人，即使遇到再大的打击，也能在逆境中奋斗不息，就因为他们能象贝多芬那样：“扼住命运的咽喉”，做自己命运的主人。

第二，情绪上积极“转移”。一个人遇到生活中的挫折或打击，难免会郁郁寡欢，忧心如焚，但你千万不要被这种忧郁的阴云长久地笼罩自己。因为烦恼的感受犹如泥泞的沼泽，你越是不能很快地从中脱身，就越可能使你越陷越深。心理学的研究也表明，不良情绪的形成也是属于神经系统的一种暂时性联系。当你遇到不如意的事情时，感官就会把这些不愉快的信息传入大脑，从而产生与之相应的不愉快情绪。如果你及时转移心理活动的方向，去想一些使你愉快的事情，或者改变注意的目标，不断向大脑输入愉快的信息，原来那种不良情绪的暂时联系就会被破坏。因此，学会情绪转移是解除烦恼最积极的办法。

第三，学会理智地消解。一个人遇到烦恼的事情，总会有多种多样的原因。忧郁的情绪，只会使自己失去理智的思考。比如，你的学习成绩不好，是老师教的问题，还是你学的问题，是学习环境不好，还是你主观不够努力。是学习意志不够坚强，还是学习的规律没有掌握。又如，当你因为和同学产生隔阂而苦恼的时候，你也应当分析一下产生隔阂的原因。如果是自己的问题，就要认真克服自己的缺点；如果是别人的问题，也应当主动和别人交换

意见，消除误会，加强相互的了解。总之，只有用理智去思考问题的缘由，才能正确地认识事物的本来面貌，找到问题的症结所在。使烦恼的情绪得到消解。

第四，不断为自己安排更高的生活“支点”和追求目标。登过泰山的人都会想起杜甫的这两句诗：“会当凌绝顶，一览众山小。”登到泰山顶上，再看那些丘陵小山，就根本算不了什么。人生的攀登也是这样。一旦你把自己的注意力更多地集中到自己为之奋斗的事业上去，集中到那些对于人生更有意义的方面去，你就会变得视野开阔，胸怀广大，气度宽宏，而决不会为一时一事的曲折而烦恼沮丧，更不会为一些微不足道的小事而使自己的痛苦“绵绵无绝期”。

说到这里，本书这篇提纲挈领式的开场白也该结束了。但我还是想用普希金那首大家熟悉的诗作结尾：

假如生活欺骗了你，
不要忧郁，也不要愤慨！
不顺心的时候暂且忍耐，
相信吧，快乐的日子就会到来。

当你不适应新的 学习环境的时候

车子急转弯时，人会失去平衡。适应“转弯”，不仅是生活上的，也是学习上的一门学问。

夜已经很深了。邻居家的小孩却还俯首书桌，挑灯夜战。可是说起来也奇怪，在小学她是班里的学习“尖子”，进中学后她的学习仿佛陷入了“危机”，成绩一直不理想。为此，她自己也感到十分苦恼。

那么究竟是什么原因，使她的学习出现这种“危机”期？是她学习的客观条件不好？不是。她是家里的“独苗苗”，凡父母能创造的学习条件，她都具备。是她主观努力不够？也不是。如果按照“用功”这个标准来衡量，她完全称得上是个好学生。她自己只是觉得，中学里学习和小学就是不一样，有哪些不一样，她也说不出个道道。

尽管这位同学没有认识到成绩下降的原因，但有一点可以肯定，就是她还没有适应中学里新的学