

心理咨询丛书

◆ 叶金

斌颖

著

躁动的青春情

ZAODONGDE
QINGCHUN
QING

2

江苏科学技术出版社

躁动的青春情

ZAODONGDE
QINGCHUN
QING

责任编辑 / 赵强翔

/ 汤智慧

封面设计 / 陈 元

插 图 / 李 兴

ISBN 7-5345-3125-X



9 787534 531255 >

ISBN 7-5345-3125-X

R · 542 定价: 13.00 元

叶 斌 著
金 颖

躁动的

青春情

ZAODONGDE
QINGCHUN
QING

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

躁动的青春情/叶斌等著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2000. 9

(心理咨询丛书)

ISBN 7—5345—3125—X

I. 躁... II. 叶... III. 青少年心理学—研究
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 37280 号

**心理咨询丛书
躁动的青春情**

著 者 叶 斌 金 颖
责任编辑 赵强翔 汤知慧

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 江苏苏中印刷厂
印 刷 阜宁人民印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 7.5
插 页 2
字 数 180 000
版 次 2000 年 9 月第 1 版
印 次 2000 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3125—X/R·J42
定 价 13.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换

作者简介

叶斌 1969年6月出生于上海,1991年华东师范大学心理学系毕业后留校工作,现为华师大心理咨询中心主任,上海高校心理咨询研究会理事,《大众心理学》杂志编委。长期从事青少年心理健康教育工作,在心理咨询和团体心理训练方面有相当的经验,尤其擅长人际关系和情绪问题的心理辅导。同时,还在心理咨询人员的职业培训和企业人员的管理培训方面多有实践。他在多家报刊主持心理方面的栏目,主编有《中学生心理咨询》丛书一套4册,著有《朋友一箩筐》、《关于成长——青春心灵自助手册》、《心理咨询师对你说》、《成长心事对策坊》、《十七八岁,你长大了吗》等书。

金颖 1973年2月出生于贵州,1996年华东师范大学心理学系毕业,现为华东师大附属东昌中学心理教师,上海市中小学心理辅导协会会员。多年从事学校心理健康教育工作,在学生团体心理辅导方面很有经验。除学校工作之外,还负责上海市中小学信息部“心理辅导之窗”网页的策划和采编工作,《青年报》专门解答青少年心理问题的“青苹果热线”的特约撰稿人。曾是上海东方广播电台少儿部“家教沙龙”节目的编辑,曾获得上海市浦东新区“青年岗位能手”称号、上海市中小学心理辅导协会“新秀奖”、华师大普教科研先进个人。

责任编辑 ◇赵强翔

◇汤知慧

封面设计 ◇陈元

插图 ◇李兴

笔者的话

作为一名在大学工作的心理咨询师,我在工作中发现这样一个现象:在大学生们的心理咨询中,人际关系问题是占比例最多的;而在人际关系问题中,异性交往,尤其是恋爱问题又是比例最高的。在若干年前,咨询恋爱问题的多为学业比较轻松的三、四年级学生,而这两年,三、四年级的学生咨询求职和个人发展问题不少,一、二年级的学生咨询恋爱问题的反倒越来越多。

我发现许多大学新生的恋爱问题都是从中学带过来的。虽然绝大多数中学都反对、禁止中学生恋爱(还特称为“早恋”),但“胆大妄为”的“地下工作者”还是不少。只是由于身心发展的不成熟,最终出现问题、闹得不欢而散的要远远多于结果好的。

出版社约我写这一题材的读物,我请来了金颖老师助我一臂之力。金颖老师是华东师大附属东昌中学的优秀心理教师。她负责收集问题,并从一个心理老师的角度作出回答,而我则从心理咨询师的角度作进一步的补充,并试

图通过“寄语家长”给为人父母者一些建议和提示。书中的那些问题都是来自中学生的真实个案（当然，提问者的姓名及背景出于保密的需要我们已作了改变），尽管我长期从事青少年的心理健康教育工作，但当看到这些问题时，我还是颇感吃惊：没想到当代中学生的情感世界已经是如此丰富而复杂。作为成人，我们真应该自问：我们究竟对我们的下一代了解多少？

没有了解，便谈不上理解；没有了解，沟通更是天方夜谭。所以，在写这本书的时候，我们的想法是，这不仅是一本提供给少男少女阅读的关于情感方面的心理自助类读物，也应该是一本能帮助我们的家长以及其他教育工作者、研究人员了解青少年心灵世界、情感空间的读物。我们两位作者衷心希望这本小书能帮助少男少女解开青春的情结，也能帮助家长、老师洞悉年轻人的心事，希望它成为两代人从了解走向理解、从理解走向沟通的桥梁。

叶 斌

于上海

目 录

面对5位执著的追求者,难道我用错了方式?	(1)
他这样做是真情?还是假意?	(7)
如何面对神秘电话?	(13)
我是不是很“花心”?	(20)
如何让自己不再有痛楚的感觉?	(27)
好感,该不该告诉他?	(33)
暗恋上了老师怎么办?	(38)
我有没有资格“天方夜谭”?	(44)
不能同时有很深的亲情与友情吗?	(50)
我要主动去认识他吗?	(56)
我该同他分手吗?	(60)
面对女孩,为何心中有无数的不自在?	(66)
为什么韩寒会走进我的心?	(73)
为何我总与男孩们过不去?	(79)
我是不是专门喜欢做“第三者”?	(84)
为什么我总是“单相思”?	(90)
我怎么会成为疯狂“探草族”?	(95)

爸爸妈妈为何如此紧张?	(99)
为什么我总是和女同学难合拍?	(103)
如何摆脱失恋的痛苦?	(107)
难道除了好感,我们就没有别的了吗?	(113)
喜欢他却又不表白,她到底在想什么?	(118)
难道我不该拒绝他吗?	(124)
该如何面对割腕示爱的同桌?	(129)
作为“肇事者”,除了后悔还能做什么?	(135)
被同学起哄了怎么办?	(140)
为了他,我该刻意改变自己吗?	(145)
我这样做值得吗?	(150)
我该和她重归于好吗?	(154)
我是在吃醋吗?	(159)
我怎样才能摆脱做女孩的痛苦呢?	(164)
明明男儿身,为何叫我“大妹子”?	(170)
这种书我不该看吗?	(176)
我是同性恋吗?	(182)
像我这样的人还有未来吗?	(190)
苦熬3年遭拒绝,我该怎么办?	(196)
如何拒绝曾经伤害过自己的他?	(201)
渴望在男生面前“表现自我”,是否太虚荣了?	(205)
我为何抓不住他的友情?	(209)
谁来帮帮可怕的“老大”?	(214)

他们都是些流氓吗?	(220)
我很下流吗?	(225)
美也会惹出麻烦吗?	(230)

面对 5 位执著的追求者， 难道我用错了方式？

老师：

这一切也真不知道是何时发生的了，在我的身边始终执著地围绕着 5 个男生，他们不断地制造出这样或是那样的问题，可无论我怎么协调也处理不好彼此间的关系，难道真是我用错了方式？

我自认为长得并不出众。也许吧！性格的两面性——有时开朗好动，有些火气；有时温柔恬静、贴心，又能与大多数男生打成一片，所以总会成为他人关注的焦点。比如现在我身边的这 5 个男孩，在初三这样一个“非常时期”仍不忘付出他们的“真情”、“真心”，让人感受到了“当代男生”的执著。

说句实话，我把每个“追求”我的男生都当作朋友，无心去伤害他们，即便他们在“追求”我时很少顾及我的感受。可我的十分友好与一视同仁的方式却造成了许多麻烦。首先，其中的 3 个与我放学回家是同路，当我们 4 人走

在马路上的同一条直线上，就立刻感受到说不出的不自在。他们3人总是充满了无形的火药味；其次，即便是在教室中，当我请教某一位学习上的问题时，其他的几个男生便用不友善的眼神看着他，甚至当面向我“倾诉”，比如，“我的成绩比他好，为什么不问我呢”、“我看见你俩靠得那么近好难受”……使我十分难堪。

老师，难道真是我用错了方式？难道真的需要像我的朋友们说的那样——与他们说清楚吗？可每当我一想起这样，我的内心又会很快且很坚定地说“不”，因为我认为男生们其实都是外表坚强、内心却是很脆弱的、很敏感的。而且即便受了伤，也会因为“男儿有泪不轻弹”而将一切掩饰起来。我不想伤害他们，但又不能摆脱，怎么办呢？

好希望能得到您的帮助，静盼回音，谢谢！

梅 子

梅子：

你好！

读完你的来信，我体会到的是一种深深的甜蜜的痛苦！为什么说是种甜蜜的痛苦呢？

首先能被人喜欢，而且是同时被许多人喜欢、欣赏、爱慕，的确是令人感到幸福的事，不是吗？这可是人们深藏在心底的渴望与奢求。如果有那么多人如此这般地认可我、关心我，我首先感到的应该是高兴！

可你现在却在体会过了这种美好的感受后又陷入深深的痛苦、烦恼之中，那问题出在什么地方呢？

其实你自己也已经隐隐约约地感到问题的所在了，对吗？否则，你又怎么会问我：“老师，难道是我用错了方式？”

好！在我回答你的问题之前，你先试着来回答我的几个小问题吧！

——“什么才叫做伤害？”

——“得到的不是真正想要得到的，是不是伤害？”你应该明白他们付出的是什么，希望得到的是什么，而你现在给他们的又是什么，这两者是不同的，对吗？因为好感不等于友谊，至少不完全等于。

——“不能得到明确的答复与表示，而后在相互嫉妒中猜疑，是不是一种伤害？”

——“煎熬在自己的期盼中，却还要分出精力去与其他的‘竞争对手’（而且还不止一个）针锋相对，是不是一种伤害？”

讨人喜欢的梅子，在回答了以上这几个问题后，寻找到了你自己的答案了吗？还记得一句老话吗？——“长痛不如短痛”，千万别让自己过于善良的心成为伤人的剑，也别让自己过于周全却成为男孩子最后指责你的原因，让他们认为你是在摆弄手腕。我虽然不赞成“男儿有泪不轻弹”这句话，但是我仍相信年轻的男生们有着自己特有的坚强。

最后，你是否还可以想想：是男孩们从未顾及过你的

感受，还是你从未真正直接表达过你内心的感受？你对自己说“不”时，是否除了善良之外还有点小小的虚荣心在作怪？对于男生们过于大胆的表白，是否可以善意地提醒：“方式可要适当哦！”、“过火了！”

最后，谢谢你的信任！

心理老师 金 颖

心理咨询师的话

现代的男孩真的很“现代”，有现代人的直接和勇气，足以让他们的前辈们自叹弗如、大惊失色。女孩们如果不知道如何应对他们的话，还真是要被他们烦死或者吓死。

一位研究婚姻家庭问题的专家，曾从社会文化心理的角度谈过梅子遇到的这类麻烦。他认为，中国的传统文化要求女孩表现矜持含蓄，如果有某个男孩追求某个女孩的时候，即使她很喜欢对方也要装出无动于衷的漠然模样加以拒绝，以维护自己的面子、尊严和身价。否则，若急不可耐地答应了，就会显得自己“好像是没人要，嫁不出去了”，就会让别人看轻了自己。只有在几次“SAY NO”了之后，才可以说“YES”。这样一则免得自己掉身价和别人说闲话，二则也可借机考验一下对方的耐心和诚意。不过，这样就苦了追求她的男孩了。当女孩拒绝他的时候，他就无法了解对方是真不喜欢他、拒绝他呢，还是在故作矜持，考验他的耐心和诚意。于是，即使女孩说“不”，男孩的最佳策略也只

能是继续追求，以期在几次之后再看看女孩是真“不”呢还是假“不”。这就造成了中国男孩在恋爱方面死缠烂打的方式和习惯。

所以，经常有女孩抱怨为什么现在的男孩们“拎不清”：“我已经和他说得清清楚楚了，我们之间是没有可能的，可他还是不屈不挠的。真烦人。”其实这是很难怪男孩的。他们不这样做，太诚实了，说不定就只能打一辈子的光棍。

明白了这个道理，女孩最好的策略就是尽快明确表态和坚持。如果你喜欢对方，就尽快直言相告，不要好事多磨，“犹抱琵琶半遮面”，弄不好丧失了大好机会让自己后悔不迭。如果你不喜欢对方，尽可以措辞婉转诚恳不伤人心，但拒绝就是拒绝，态度一定要明确，而且要坚持下去，让男孩尽快在一次又一次的碰壁之后明白自己“没戏”。

至于梅子是不是真的由于虚荣心而犹豫不决、当断不断，最终造成男孩们的争斗愈演愈烈，我无法根据上面这短短的提问作出明确的判断。但是，有人追求总是一件让人兴奋和满足的事，这种好感觉是很容易使人沉溺其中不愿自拔的。为此，心理老师让梅子重新评估一下“伤害”问题是很必要的。这也可以帮助梅子分辨自己的行为是怕伤害别人多些呢还是为满足自己的虚荣心多些。如果梅子在明白了有关“伤害”的道理之后，能当机立断处理好与男生的关系（比如，尽快与男生说清楚等），那么就说明梅子是真正理性和为人着想的；如果梅子还是不能忍痛割爱的

话，岂不是说明“怕伤害别人”其实是个满足自己虚荣心的借口吗？

梅子究竟会怎么做呢？如果你是梅子的话，你又会怎么做呢？

寄语家长

如果你是家长，而你的孩子有像梅子那样的困惑，不妨和孩子分享一下自己的经历或自己所了解的别人在类似困境时的做法。真实生动的生活故事要比简单抽象的说教有效用得更多。

心理咨询师 叶 斌

