

成长 是一种 痛

青春期心灵倾诉

章红 / 编著
上海人民出版社

ShengZhang
SHIYIZHONGTONG

是一种痛

青春是一种痛



成长 是一种痛

青春期心灵倾诉

章红 / 编著

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长是一种痛:青春期心灵倾诉/章红编著. —上海:上海人民出版社, 2001

ISBN 7-208-03992-5

I. 成... II. 章... III. 青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081026 号

责任编辑 曹利群

封面设计 邵 竞

成长是一种痛

——青春期心灵倾诉

章 红 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销 锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.5 插页 1 字数 148,000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN7-208-03992-5/G·768

定价 12.80 元

写在前面的话：偿还成长的艰辛

在人的成长过程中，青春期是一个最躁动、最脆弱因而最需要给予特别关注的阶段。那些十二三岁到十七八岁的青少年，刚刚脱离孩提时代而又尚未成年，他们不再像孩子那样能够比较轻易地获得原谅和宽容，又不像成年人那样对自己拥有种种权力。他们处于孩子与成年人之间，处于家庭与社会之间，处于自我排斥与自我认同之间。夹缝中的少年是相当痛苦和惶惑的。

人在青春期，身体发育与自我意识的觉醒都到达一个前所未有的高峰期。身体与心灵都像开上了一条高速公路，四周都是围栏，你不能自行减速。偏偏这两者又是不均衡的，有时候一个会跟不上另一个。

生理的成熟，心灵的茫然，学业的压力，两代人沟通的障碍……所有这些集中到一处，使得青春期成为一个前所未有的精神危机期。我还记得自己在那些背着书包在校园小径来来去去的日子，体验着内心被孤独空虚噬咬的慌乱，曾屡次对自己说“我要生病了，我肯定是要生病了……”

潜意识中，的确确实渴望病一场，好为自己找到萎靡不振的借口；又渴望从病中痊愈，仿佛一场病就像一次蝉蜕，



可以脱去一个旧我,诞生一个新生的自己……

也许,青春本身就是一种病吧。成长是痛苦的,成长的过程常常是一种孤独至深的体验。

就像日本作家村上春树在小说中说过的——“偿还成长的艰辛”,总有一天,要自己学会成长,要把成长中的酸甜苦辣全部体验一遍,要把一个人长大成人需要走的道路全部重走一遍。谁也逃不过。

那么,我惟一可以做的,或许是揭开这个神秘国度的一角,让青春期的少年来亲口讲讲他们自己的故事。这本书,是当下青春期少年生存现状和精神世界的真实传达,它的魅力在于客观、真实。处于青春期的读者将有机会看到同龄人比较深层的生存状况,这将使他们感到:自己的处境不是惟一的,自己并不是孤独的。

意识到这一点,是否多少能够减轻一点成长之中的无助感呢?

LBAB43/10



作者简介

章红，1985年就读于南京大学中文系，获文学硕士。现在江苏少年儿童出版社任编辑。出版有长篇小说《青春门》、《木雕面具》、《我的日子还没来临》、《爱情的第二张面孔》、《像毒一样的读》等多部散文、随笔集。

目录

1 写在前面的话：偿还成长的艰辛

一 丑小鸭是怎么长大的

3 如果我能再长高 10 厘米

6 关于乌黑秀发的梦想

8 我是一个百变女孩

12 口吃

14 自卑的 N 条理由

17 都是气味惹的祸

22 温柔天使的独白

25 摩羯星座

别人叫我老虎 27

丑小鸭是怎么长大的？ 31

1

二 我正在迷茫中

我还能见到下一个港湾吗？ 39

一级保护动物 43

叔叔的来信 46

一个农村孩子的求学经历 48

初三生 51

怨恨 53

我的生活 59

我正在迷茫中 62

小猫絮语 66



三 我的快乐是我带着面具的忧伤

蒲公英飞走了 73

像一场童话 78

没有城府的我 81

老同学 84

苦恼的友谊 87

河蚌里的砂粒 90

肖潇的故事 93

想当个牛气的差生 97

我的痴迷你能否了解 101

淡绿的萤火虫 105

四 家的孩子

伤痛的花季 113

118 母女之战

123 爱恨交织的生活

126 少女的祈祷

130 转折

133 没妈的孩子

136 懂你

五 禁果之味

141 花儿悄悄地开放

145 血书

148 那扰人情思的一切

151 想把感情冰冻

154 打赌

160 茫然初恋

163 伤心往事

165 难以启齿的心事

六 渴望你的春衫旋转

171 生命的真相

175 困惑

179 渴望你的春衫旋转

182 快乐宝贝

187 因为有爱,残缺亦是美好

191 星空下的少年

196 拾起一颗平常心

七 你不知道你有多么美好

永不害怕 201

你不知道你有多么美好 207

生命像一朵花 213

你不是孤岛 217

做一个最好的自己 220

相互依偎的人生 222

凌晨四点的蓝 224

泰戈尔与一位少女的成长 226

关于死亡,我们知道多少 230

后记 233

一丑小鸭是怎么长大的



青春期的来临，意味着自我意识的空前觉醒，随之而来的一大困扰便是自我接纳问题。

——总是有着那么多辗转反侧、难与人言的心事，总想着自己为什么不能再出众一点、再优秀一点，好像吸铁石吸附铁器一样，把所有人的视线都吸引过来？

青春期大概就是这么一个要求尽善尽美的时期吧，信奉“宁为玉碎、不为瓦全”，对自己也是严苛得不留一丝情面。

我很想和那些在班上占主导地位的女生一样,但我又做不到。有时候我觉得自己像一个想跻身“上流社会”的小丑,什么都想做,可又什么都做不到。

如果我能再长高10厘米

从小我就是个很自卑的孩子,习惯处于一种被动的、被挑选的位置。小时候,也不知道那就是自卑,大人们也并不注重培养我的自信和参与能力。反正,我很少敢参与讨论、游戏,很少敢理直气壮地提出自己的要求。我怕输,怕被笑话,永远不具备那种“豁出去”的胆量。我不否认,我的天赋也有好的一面:我会画画,想象力丰富。我的成绩在班上也并不差,我也有几个好朋友。今天是我的生日,我收到了很多礼物,我很高兴。这时候,我又能恢复一些自信,因为这证明我在别人的心中还有一定的地位。

我十分看重并且是越来越看重别人对我的看法。在全班同学面前做的每一件事,事后我都会去细细地回想。如果我做得好,那还坦然;如果有什么“丢脸”的地方,我脑子里会连续几天时时出现这些片段,像一部关不掉的电影机。

就像今天下午,英语课时老师点我起来回答问题,而我不知道他讲到哪儿了(我上课总爱开小差,这导致我需要花双倍的时间去赶上别人),于是我站起来说一句:“可以。”答非所问,同学们哄堂大笑。当然,笑得也不是特别厉害,可已足够让人难堪了。平时上英文课回答问题,我答对的几



率很高,语音也没什么可挑剔的,没想到一不留神出了这么大的洋相。整整一节课,我都红着脸,低着头。

过后我似乎想向每一个人解释我为什么答错了。那是下午的最后一节课了,我故意做出很“豁达”的样子,拍一下同桌的肩,说道:“喂,有零食吗?”看他的反应好像跟平时没什么两样,我才放心。我也会对其他人做同样的“测试”。

我长得不高,为此我有很多的感触。我很想和那些在班上占主导地位的女生一样,但我又做不到,我有时候觉得自己像一个想跻身“上流社会”的小丑,什么都想做,可又什么都做不到。我写过一首小诗,叫《如果我能再长高 10 厘米》:

4

如果我能再长高 10 厘米,我就能做一切我喜欢的事情了。我会很自信地站在许多人面前说话,不脸红;我大声说话,俨然一个领导者,我反应敏捷,像个大女孩;

如果我能再长高 10 厘米,我就会充满信心地走进理发店,说:“给我剪一个梁咏琪的头发。”出来以后,那种碎发飘在脸上的感觉真好,我都感觉到了;

如果我能再长高 10 厘米,我就能打篮球,打排球,踢足球,我就会拼命地去玩,去争取每一个机会,去跑去跳。我才不怕高高飞在头上的球呢,我把你扣到网子对面去;

如果我能再长高 10 厘米,身段一定不错,就不用为大大的校服发愁了;

如果我能再长高 10 厘米,即使运动的时候,脸比樱桃还红也无所谓,所有的男生都会和我玩;



如果我能再长高 10 厘米,我就敢参加演讲比赛了,那我一定会比话筒高出一大截;

如果我能再长高 10 厘米,至少我不会比优秀的女生太逊色;

如果我能再长高 10 厘米,衣服小了的感覺总比大得漏风要好;

如果我真能长高 10 厘米就好了,我不要求太多,我实在很知足的。

您是不是觉得这样特傻?

我在父母面前,从来都会装成一个无忧无虑的孩子。在我长到 16 岁以来,所有的心理问题都是自己解决的。我承认在一步步当自己的“心理医生”时,我的确长大了。我曾想去学心理学,但我的理想是当一个最棒的设计师。我会尽力在各种场合发挥自己的长处,我想找回我的自信。



如果人有下辈子,我别的什么都不乞求,就盼望自己能有一头黑发,像别的女孩一样。

关于乌黑秀发的梦想

我现在读初二。从幼儿园开始,我就是一个乖乖女、好学生。我成绩好,肯帮助人,老师同学都挺喜欢我的。可是,我内心深处的痛苦真是没人知道。

我的外表不算难看,可我一直能不照镜子就不照镜子,因为我害怕看到镜子里的那个我——一个长着白头发的女孩。读小学时,还懵懵懂懂的,不知羞不知愁的,所以没太在意自己的白头发。不过,那会儿不像现在这样严重,顶多有十几根。

小学毕业的那个暑假,我记得妈妈带我去买凉鞋。我蹲着试鞋的时候,那个卖鞋的阿姨抚弄着我的头发,惊奇地说:“哟,小小年纪就有那么多白头发了。”当时,我整个儿人僵在那儿,脸上火辣辣的,觉得周围的人都在盯着我的白发。

从那一刻起,我终于明白了自己的特殊——有白发。我问过妈妈:我是不是一出生就有白头发的?妈妈说不是,是三年级才开始有的,并且只有几根,后来越来越多。我开始注意起别人的头发。我发现爸爸妈妈都有白发,爸爸的比较多,妈妈的还没有我那么多,并且是在生了妹妹之后才有的。那一天回家后,我拼命地拔自己的头发,我恨自己为什么不能像平常人一样拥有一头乌发。

接着,我上初一了。我害怕坐在我后面的同学看到我的白发,时时刻刻觉得有无数双眼睛盯着我的白发。我小心翼翼地活着,像一只受惊的小鸟。我不敢参加“抛头露面”的活动,像讲故事比赛、演讲比赛……乃至上课回答问题。我怕同学用鄙夷的眼光看着我,嘲笑我的白发。在学校,我连走路都不自然,畏手畏脚的,像个通缉犯。

终于有一天,当一个男生喊我“李太白”(“你太白”的谐音)时,我的精神防线崩溃了。虽然我表面显得无所谓,挺“坚强”的,可内心已经无法呼吸了。

我耳朵后面的白发特多。同桌好友问我为什么不染发,我也想过染发,可是爸妈不允许,他们说染了之后白发更多,黑发也会变黄的。我觉得,染了表明我很在乎自己的白头发,让别人看穿这一点,挺难堪的。

我曾经试过自我暗示,说白发并不是什么了不得的大事,跟张海迪比比,头上有几根白发算什么呀——可怎么暗示都没用,就是不能说服自己。我不敢走在人多的地方,害怕人家的指指点点;课文中写到老人的白发,我觉得好像是在说我;电视里洗发精的广告还特别多,一看到那些俊男靓女乌黑飘逸的秀发,我心里有一个地方就隐隐作疼。我也是个少女呀,为什么我就不能有一头“乌黑的长发”?我不知道自己还是不是一个正常的女孩了。

我吃过一些药,也不管用。这个“少白头”大概要跟我一辈子,等我变成一个老太太,头发全白为止。反正,乌黑的秀发像一个梦想,我多么羡慕啊。如果人有下辈子,我别的什么都不乞求,就盼望自己能有一头黑发,像别的女孩一样。