

我是男孩

是男孩



我也烦



中国城市出版社



# 我是男孩我也煩

谷 子 編著

中國城市出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我是男孩我也烦/谷子等编. —北京:中国城市出版社, 1999. 1

ISBN 7-5074-1094-3

I. 我… II. 谷… III. 男性—青少年—心理学  
N. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 40203 号

---

|        |                                   |
|--------|-----------------------------------|
| 责任编辑   | 钱雨竹                               |
| 美术编辑   | 赵英伟                               |
| 责任设计编辑 | 张建军                               |
| 出版发行   | 中国城市出版社                           |
| 地 址    | 北京朝阳区和平里西街 21 号                   |
| 邮 编    | 100013                            |
| 电 话    | 64235833 传真 64238264              |
| 经 销    | 新华书店                              |
| 印 刷    | 北方工业大学印刷厂                         |
| 字 数    | 180 千字 印 张 12.75                  |
| 开 本    | 787×960(毫米) 1/32                  |
| 印 次    | 1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷 |
| 印 数    | 00001—20000 册 定价:41.40 元(共三册)     |

---

• 版权所有、翻印必究 •



## 致男孩和女孩

谁没有过美好的少年时代呢？谁的少年时代不是朦胧着、苦恼着、挣扎着、无奈着走过来的呢？

十五六、十六七的男生女生，经历着身体、思想形成的人生重要时期，我们被成长中的烦恼困惑着：厌师、厌家、孤独、矫情，渴望着快快摆脱这一切，渴望着快快长大；同时，我们又被自己多变的心情、复杂的身外社会迷惑着：什么是好，什么是坏？我该做个什么样的人？要活出个完整的自我吗？我们渴望着有人来解答，渴望着有人来提醒；当然还有，我们学习和生活中的小团体常让我们不知所措；没有知心朋友的日子怎



2005.5



么过？什么样的知心朋友与你有益无损？你有什么资格成为别人的知心朋友？这其中所有的喜怒哀乐，我们都渴望能向人娓娓倾诉，渴望能有人来耐心聆听。

本丛书正是站在十五六、十六七的男孩女孩立场上创作出台的，这其中有尽情调侃与宣泄我们烦恼的《我是女孩我好烦》、《我是男孩我也烦》；有建立与培养我们人格、信念的《我是男孩我学“坏”》、《我是女孩我也学“坏”》；还有讲述青春期团体生活的心灵知音《我是男孩我的死党》、《我是女孩我有死党》。

本丛书从正反两面，用诙谐、俏皮的笔调与你共担共享青春期的苦与乐，希望能为广大青少年朋友，送上一抹夏日的清凉。



## 男孩也有烦心事

自古以来，谁都赞美年少的我们，说我们的未来多么广阔，说我们的时间多么富足，说我们的精力多么充沛，说我们的生活多么轻松快乐。我们的小弟弟渴慕着像我们一样快快长大，我们的长辈们追念着我们这个年龄的风华……

可是，这一切，在我们看来是多么的难以理解！唉呀！简直就是不可思议！

因为，我们多烦哪！

你瞧，我们的烦恼那么多。它才不像我们所希望的那样：“在这如花的季节里，没有请帖的你不要厚着脸皮自己来。”要知道，它们的脸皮可厚了！瞧，都找上门来了——好端端的脸上长满了难看的红疙瘩；心情像娃娃的脸说变就变；家中的老爸老妈有那么多不能、不准；学校里隔三差五就考试、考试，我们简直像一群被分数遥控



的机器人；还有那朦朦胧胧的情感，搅乱着我们平静的心湖……唉呀！我们的烦恼真是太多太多了！

怎么办？

怎么办？！

于是，满世界去寻找摆脱烦恼的秘方

……

哈！今天终于找着了！

对，它就在你手中！

赶快了解一下，然后通告你的“难兄难弟”们：

咱一们一有一救一啦！

责任编辑：钱雨竹

封面设计：







## 目 录

### 第一辑 青春多“恼”河

#### 我被青春撞了一下腰

天真不再来…………… (3)

“我心焦,我烦躁,我固执,我易怒,我多变……”

情绪知多少…………… (12)

“情绪是我们心理上的‘保安系统’,一旦身边的事和人对我们身心构成威胁,这个‘保安系统’就会发出相应的警报信号……”





## “情绪”排解法…………… (15)

“当你内疚、怨恨、恐惧、忧伤、焦虑时，你一定要学会消释与排解它们……”

## 让愤怒走入地狱…………… (17)

“我无法控制自己，我终于抡起了拳头……”

## 我梦过，我醒过

## 没有结局的“故事”…………… (26)

“我脑子里从东到西，从古到今，从这事到那事，无所不想，就像放电影一样在脑子里闪现……”

## 如果我是他们…………… (27)

“我常常把自己幻想成他们，为他们欣喜，为他们骄傲，可静下心来，想一想自己，就有无数的烦恼……”



梦醒时分…………… (28)

“我们不能没有梦，但我们不能生活在梦幻世界里……”

## 我很丑，可是我无法温柔

变“脸”让我心痛…………… (31)

“不知从何时开始，我的脸上突然莫名其妙地长了一些小东西，有的甚至还可以挤出一些白色的东西……”

唉，太阳偏偏有“黑子”…………… (36)

“平时笑口常开、无忧无虑的‘黑子’也有了不开心的事，这事阿飞不愿意对他人说，因为……”

“小巧”却不能“玲珑”…………… (42)

“我今年16岁了，可个子只有1.55米，在班里老觉得低人一等，同学们都说我是武太郎……”





## 其实,我们正走向成熟

### 体毛的困惑……………(48)

“我发现自己的身体表面不再像小时候那样光滑,竟然开始像成人那样‘长毛儿’了……”

### 生命的里程碑……………(50)

“我在半夜惊醒了,发现肚子那么湿,满是黏糊糊的东西。当时我想,天哪,我尿床了……”

## 让我们走出神秘谷

### 怎一个“性”字了得……………(58)

“我觉得自己对‘性’这个字眼特别敏感,在异性面前特别拘谨,生怕她们笑话……”

### 心跳不止……………(60)

“在上学路上,我看到一个漂亮



的女孩，心里突然产生一种强烈的冲动，而且特别地高兴，骑着自行车轻飘飘的……”



### 莫名的躁动……………(61)

“我们都感到无法发泄性冲动给自己带来的烦躁，常常跑到操场或学校的某个角落，突然大吼大叫……”

### 挡不住的诱惑……………(62)

“我抵挡不住性冲动的欲望，放弃不了手淫的坏习惯……”

### 走出去，外面是蓝天……………(67)

“不论性冲动给我们带来怎样的苦恼，我们都应该明白，这只是我们长大过程中必然要面对的考验……”





## 第二辑

### 校园里的“多事之秋”

#### 普通中学,我爱你

面对考试失败的挫折……………(75)

“没有考上重点中学,在失败的打击下,我该不该沉沦呢……”

挫折也是一种财富……………(76)

“挫折使我们看清了自己在通往目标的道路上,有一个必须去征服的敌人……”

#### 重点中学,我讨厌你

我不想做“机器人”……………(78)

“我累极了,我沉默多了,我常常心灰意冷,我……”



“机器人”不转了…………… (81)

“我一坐到课堂上就开始发呆,精神不能集中,上课听不进去…………”

### 上课,上课,我烦透了

政治课,该“下课”了…………… (88)

“相信我们当中每个人都会在上政治课时心里喊出这句话,因为,课堂的乏味气氛早就让我们受不了啦…………”

语文课,真没劲…………… (94)

“我们每一节课都讲时代背景、作者介绍、主题思想、段落大意、写作手法等,大部分时间,都被老师的重复讲解占去,真让人昏昏欲睡…………”





## 不是我不努力

我的成绩,我的痛…………… (98)

“上中学后,我感到学习特别吃力,考试成绩也很差,老师、同学和爸爸妈妈都为我着急……”

玩不“转”的时间……………(103)

“晚自习时,我一会儿觉得该做数学题;一会儿觉得该背英语单词;一会儿……”

## 考试,请你高抬贵手

一片空白…………… (107)

“坐在考场里,我不停地捶着头,咬着笔杆,揉着眼睛,我头脑里一片空白……”

夜半惊梦…………… (108)

“晚上睡觉,我神经绷得紧紧



的,半夜常常惊醒,我知道这  
都是因为考试引起的……”



## 你知道我的心在痛吗

高三,我很烦……………(115)

“白天饭后,满教室的同学谁也不吭声,闷得能憋死人。我好心讲了个笑话,讲完了四周鸦雀无声,静得鼻息可闻。唉,高三啊高三,难道你非得把我们变得呆头呆脑、冷漠无情……”

高考,让我心跳加速……………(122)

“看着教室里倒计时牌上的数字一天天变小,我们的心哟,也一天天变冷,变冷……”

## 我是班干,可我不想“单干”

严肃不应有余……………(126)

“他们说我要有一张领导干部的