

林子云 张雯 主编

春秋出版社

少男少女

烦恼解

答

解烦恼

少男

少男少女烦恼解答

林子云 张 雯 主编

春秋出版社

编写：张 雯 肖幼谊
姜佩珣 隋桂兰
王学明 马元超
张欣之 林子云
魏桂云

现代人生与社会丛书·
少男少女烦恼解答
林子云 张 雯 主编

春秋出版社出版发行
(北京1929信箱 中央党校南院)
新华书店经销
北京经济科学印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 6.34印张 125千字
1989年4月北京第1版 1989年4月第1次印刷
印数 1—24000册

ISBN 7-5069-0121-8/G·40

定价 2.45元

序

徐 惟 诚

人是不免要有烦恼的。

孩子一生下来，第一声就是啼哭。有人说这是运动，也有人说这就是表示他对于来到人世的烦恼。当然，这种说法还不能算数。因为我们对于初生的婴儿究竟有没有意识，还不是很明白。

两三岁的孩子，有烦恼，那是可以肯定的。你看，一天当中这个孩子要听大人说多少遍“不许”、“不要”啊。真可以说是动辄得咎。他们又不明白大人们为什么要设那么多规矩，那么多限制。不过，两三岁的孩子也有一条长处，他们的烦恼大多是“短期行为”，五分钟一过，烟消云散，破涕为笑，烦恼就丢到脑后去了。

少男少女们就不一样。他们的苦恼往往更多更深刻也更难摆脱。他们开始要用成年人的眼光来看世界了，成年人的烦恼他们已经开始有些感受。但是，他们又还不是成年人，没有成年人那样丰富的人生经验，判断力、承受力和找出解脱烦恼的出路的能力都不足。烦恼一来，往往显得比成年人的烦恼更为强烈。

少年时期正是向成年过渡的时期，无论生理或心理，都处在变动之中。变动，把层出不穷的新问题不断地提到自己的面前。象旧衣服不再合身一样，原有的思想框架也在每天

发生新的裂缝。自己渴望采取新的行为方式，却又还不能娴熟地驾驭它，碰撞就在所难免。变动，还意味着不确定。老是处在“觉今是而昨非”的状态中，“今是”也成了值得怀疑的东西。不如意、不满意、烦躁、苦恼，如影随形，真个是“剪不断，理还乱”，许多时候连自己都说不清为什么会这样想、这样说、这样做。但是，这种“莫名其妙”的思想和行为却往往对自己的一生发生深刻的影响。

麻烦的是，并不是所有的烦恼都可以有地方倾诉。少年人的自尊、敏感，成年人对少年人的不理解，使得一些问题变得难以启齿，只能任其在心底发酵。少男少女们渴求亦师亦友的人生向导。然而，茫茫人海何处求？远不是每一位少年都有这样的幸运。这又成了少年们烦恼之上的烦恼。

林子云、张雯等同志，在对当代中学生进行大量调查研究的基础上，就少男少女们在生理、心理、学习、人际交往、理想情操等方面的一系列问题中，提炼出100个进入青春发育期的中学生最关心的问题，作出了科学的和实际的解答。这是做了一件很有益的工作。我希望这本小册子的出版，会受到当代中学生的欢迎。

哲学家说，没有两片完全相同的树叶。人生问题的复杂多样，更不可能找到完全现成的答案。所以，我更希望阅读本书的少年朋友们，只把本书所提供的解答当作一种基本的线索，运用的时候，仍旧要加上自己的思考。

路，还是要自己走。

1989年2月2日

（本文作者为著名青少年思想教育理论专家，中共北京市委副书记）



● 生理篇

主 编 简 介

林子云 女，1952年11月出生于湖南湘潭。中共党员，曾任湖南湘潭团地委副书记，现任团中央辅导员杂志编辑、记者、知识文艺组组长，《现代人生与社会丛书》和《青年人看世界丛书》编委，《社会主义初级阶段思想政治工作知识手册》主编之一。与人合作编著有《少年生活向导》、《少年烦恼百解》、《女子排忧解难大全》、《生活启示录》等书。近年来，在报刊上发表有关青少年教育和修养方面的文章20余篇。

张 雯 男，生于1939年2月，北京人，共产党员，高级教师。1957年高中毕业后留校任教，1961年在北京电视大学中文系进修，1965年毕业。先后担任语文教师、语文教研组长、教导主任，北京市东城区中小学领导干部培训班班主任，曾荣获东城区文教系统先进工作者和北京市文教系统先进工作者的称号。1984年在北京市东城区教育科学研究所工作，现任教科室副主任，北京市教育学会、北京市教育心理学研究会，北京市学校管理研究会的会员，《中国教育报》兼职编辑。

ISBN 7-5069-0121

G·40 定价：2.45

目 录

生 理 篇

我的动作为什么不如以前那样灵活了？	(1)
为什么我的精神不容易集中起来？	(3)
经常头晕、睡不好觉怎么办？	(5)
现在个子矮，将来就成不了男子汉吗？	(7)
脸上长了粉刺怎么办？	(9)
为什么有的女孩子汗毛重？	(11)
胖，怎么办？	(13)
为什么别人说我变得固执了？	(15)
第一次来月经，怎么办？	(17)
我为什么还不来月经？	(19)
我为什么越来越注意自己的外貌？	(21)
“杨柳细腰”能勒出来吗？	(23)
女孩子怎样使乳房正常发育？	(25)
为什么一有空闲我就想她？	(27)
怎样克服害羞的毛病？	(29)
如何克服手淫的习惯呢？	(31)
看电视应该注意什么？	(33)
他们明知不对，为什么还要偷着抽烟？	(35)

酗酒有什么坏处？	(37)
----------------	--------

学 习 篇

学习是自己的事吗？	(39)
学习总是苦差事吗？	(41)
学习好就是好学生吗？	(43)
第一次考试就不及格怎么办？	(45)
“偏科”为什么不好？	(47)
我能学好外语吗？	(49)
为什么提不出问题？	(52)
我为什么不敢向老师提问题？	(54)
解数学难题全凭小聪明吗？	(56)
怎样才能增强记忆力呢？	(58)
学习上有什么窍门吗？	(61)
为什么要提高操作能力？	(63)
怎样克服学习上的疲劳感？	(65)
怎样科学地安排学习时间？	(67)
考试怯场怎么办？	(69)
我学习这样差，怎么办呢？	(71)
在学习上，我为什么忽冷忽热？	(73)
女生不如男生聪明吗？	(75)

交 往 篇

人们为什么要相互交往？	(79)
-------------------	--------

在班上孤立怎么办？	(81)
讲“哥们义气”有什么不好？	(83)
好朋友遇到难题怎么办？	(85)
怎样才能给人留下美好的印象？	(88)
男女同学在一起玩，好不好？	(90)
见到同学打招呼是虚情假意吗？	(92)
怎样寻回失去的信任？	(94)
说话直，得罪了人怎么办？	(96)
被别人误解了怎么办？	(98)
是妒忌吗？我该怎么办？	(100)
同学在背后议论自己怎么办？	(102)
男生，坏吗？	(104)
我该不该赴约？	(106)
班主任老师不喜欢我怎么办？	(108)
有话不跟父母谈，而跟朋友说，可以吗？	(110)
父母总唠叨怎么办？	(112)
父母总吵架，我该怎么办？	(114)
家长看了自己的日记怎么办？	(116)
中学生为什么不能早恋？	(118)

情 操 篇

有没有理想，没关系吗？	(121)
我想做一番大事业，现在该怎么办？	(123)
将来找个挣钱多又轻闲的工作不实际吗？	(125)
只要有路子，准能找个好工作吗？	(127)

写了入团申请书不愿意交，为什么？	(129)
怎样摘掉小偷帽子？	(131)
关系、金钱、拳头是现代三大权威吗？	(133)
家里有了钱，穿点儿好的应该不应该？	(135)
家中非让我报考高中怎么办？	(137)
我没考上理想学校，怎么办？	(139)
只要“开卷”就“有益”吗？	(141)
不愿当干部怎么办？	(142)
不愿参加集体活动怎么办？	(144)
不爱参加劳动怎么办？	(146)
我总管不住自己，怎么办？	(148)
看到坏人行凶，怎么办？	(150)
怎样对待老师的批评？	(152)
怎样改掉说谎的毛病？	(153)

罪 错 篇

猜硬币决定干不干，好吗？	(157)
被人欺辱了，就没脸见人了吗？	(158)
人都是虚伪的，不说假话办不了大事吗？	(160)
看一些描写性的书，有什么不好？	(162)
班费是我拿的，我没勇气承认怎么办？	(164)
我拿了商店的书，赔上了，为何还通知学校？	(166)
同学挨打，为什么我们不能去为他“报仇”呢？	(168)
报复心理要不得吗？	(170)
常到舞厅跳舞有什么不好？	(172)

妹妹私自拿了家里的钱买东西对吗？	(174)
我到同学家里去住，有什么不对？	(176)
家长不给零用钱，就该骗钱花吗？	(178)
人的火气能压住吗？	(180)
解除少管以后，我该怎么办？	(181)

我的动作为什么不如以前那样灵活了？

编辑同志：

我今年十三岁了，个子挺高。最近连续三次，刷碗时不是摔了盘子，就是摔了碗。我妈说我越大越笨了，我也很烦恼，怎么办呢？

河北 陈 红

陈红同学：

看到你的来信，知道你正在为目前动作不灵活而烦恼。其实，并不象你妈妈说的那样你越大越笨了。这只能说明你的身体正处于迅速发育之中，这种不灵活的现象，正是你以后动作灵活、协调的前奏曲和准备。

为什么这么说呢？

人的一生有两个发育高潮，一个是刚生下来的第一年内，另一个就是从十一、二岁到十七、八岁的青春期。你现在正是处于第二个生长高峰期。在这个时期，人在生理上会出现很多突变，比如人的身高、体重都在迅速地生长，初中生的身高每年平均增长7—10厘米，体重每年平均增长3—3.5公斤。处于这个时期的青少年，自己也会明显地察觉到比自己比原来长高了、长大了，有些同学的身高已经赶上甚至超过父母了。尤其是女孩子，身高的增长高峰期一般是在十二岁左右，比男孩子早两年左右。你已经察觉了自己身高的突变，恐怕不用多久，你就会看到体重的变化了。

人体是一个极为复杂的整体，它的各个组成部分是相互

联系着的。第一个生长高峰期过后，它们之间初步维持着一个相对平衡状态。当第二个生长高峰期到来的时候，首先是骨骼和肌肉的迅速生长。接着是内脏器官的发育，随着神经系统的发育，人体各个器官的调节能力也得到发展。但是骨骼尚未完成骨化过程，肌肉发展又是纵向生长快，横向生长慢，大肌肉发展快，小肌肉发展慢。这样，人体这个复杂整体中各部分之间原有的平衡状态遭到暂时的破坏，出现了一些好象“不正常”的现象。如你信中所说的，个子虽然高了，但肌肉不丰满，身材不匀称了，动作也不如以前灵活、协调了。其实，这正是青春期人体各部分发育有先有后、程度不同所造成的不平衡现象。这只不过是过渡性的暂时现象，用不了多长时间，就会自然消失。

所以，你不必为这些暂时的现象所烦恼，也不必过于紧张，什么事都不敢干了。越紧张，神经的支配能力越差。本来可以干好的事情，反倒可能干不好了。其实你是完全可以干好各种事情的，要充满信心去干，细心去干，争取把事情干好。

另外，你明白了自己动作不灵活的原因，就要有针对性地进行一些锻炼，比如做些有利于速度、灵巧、柔软的运动，如体操、短跑、游泳等，还要加强关节的灵活性，平时多活动一下肩关节、肘关节、腕关节、膝关节、手指等部位，提高它们的柔软性、伸展性和灵活性。

陈红同学，这样去做，相信对你的身体发育是有好处的。用不了多久，你会比儿时更匀称、更灵巧、更协调。

云 波

为什么我的精神不容易集中起来？

编辑同志：

最近一段上课时，我经常听着听着课，就跑神了，老师讲的内容一点也不知道。好不容易收回心，一会儿又想起乱七八糟的事。在小学时，我不这样。为什么最近我的精神那么不容易集中起来呢？

山西 曾 和

曾和同学！

你提的问题很重要，它实际上是认识过程中的注意力问题。

注意是智慧的窗户，有了它，知识的阳光才能照射进来。只有高度集中而又稳定的注意，才能保证学习顺利进行。如果关闭了注意这扇窗户，那么你就既看不到什么，也听不到什么。正如你说的那样“老师讲的内容一点也不知道”，那么你坐在教室里听课，跟没来上学一样，怎么会不烦恼呢？

你来信说，你最近一段精神不容易集中起来，这可能是生理现象，你不必紧张。

根据巴甫洛夫高级神经活动学说的解释，注意是由于神经中枢的某一区域发生兴奋，引起邻近区域的抑制过程。在每一瞬间，大脑皮层上都有一个最优势的兴奋中心，使注意力高度集中在当时最关心的事情上，对其他事物甚至会视而不见，听而不闻。

曾和同学，在你这个年龄，随着身体的迅速发展，神经系统也得到发展。在新的更加复杂的生活条件影响下，大脑的重量和体积虽然没怎么增加，但是大脑皮质的结构和功能发生了变化，大脑两半球各部分之间的联络神经纤维大量增加，神经髓鞘化形成，已经和成人差不多了。但是，由于性激素的产生和增加，直接影响着大脑的脑垂体。因而，使得神经活动的兴奋和抑制过程不大稳定，对行为的调节控制作用就有所降低。所以，自觉控制自己的情绪和支配自己行为的能力还不强，在各种活动中都容易分心，在听课时也容易跑神。

虽然这是一种生理现象，而且时间也不会很长，但是，上课总是“开小差”，毕竟会影响你的学习。

要改变这种状况，除了要明确学习的目的、端正学习的态度外，特别希望你注意两点：一是要在大脑中创造和保持一个较强的听课的优势兴奋中心，在听课前，让这一兴奋中心得到充分的休息，在听课时，用意志排除各种不利于听课的干扰，避免在大脑中出现多个兴奋中心，分散注意力；二是要培养和激发学习兴趣。爱因斯坦说过：“兴趣和爱好是最好的老师。”人们可以有意识地把注意力集中到没有兴趣的事物上面，但这种努力不易持久，又容易疲劳。而有了兴趣则大不相同，听课的自觉性很高，注意力自然而然就会很集中。

曾和同学，希望你试试看。

云 波

经常头晕，睡不好觉怎么办？

编辑同志：

临近初三毕业考试了，我白天昏昏沉沉的，经常头晕，晚上又睡不着觉，好不容易睡着了，又总做梦。温的书，也总记不住。我十分苦恼，该怎么办呢？

上海 金 健

金健同学：

临近毕业考试时，身体却经常不舒服，这是许多应届毕业生常有的情况。

从你信中所说的症状来看，你很可能患了神经衰弱症。这是较为常见的一种神经官能症，而且多在少年时期发生。

人神经系统的生理功能，主要就是兴奋和抑制两个方面。正常的人应该是白天精力充沛，进行正常的生活、学习、工作，晚上则休息、睡眠。患神经衰弱的人正是破坏了这种正常的规律，造成了兴奋和抑制这两个过程失调，白天经常头晕头疼、精神不振、倦怠无力，晚上却失眠、多梦，大脑得不到充分休息，醒后仍头昏脑胀、注意力不集中，记忆力衰退，严重时还会心慌、气短、烦躁不安、植物神经紊乱。

神经衰弱多是用脑过度或精神上高度紧张造成高级神经活动发生了紊乱，兴奋和抑制过程严重失调的结果。属于机能障碍，不是器质性损害，因此，一般注意生活规律，合理地加以治疗，都是可以恢复健康的。