

青春^{Qingchun}的颤音^{de chanyin}

中学生悄悄话进行时

吴若梅◎著

孩子需要倾诉了，偏偏这时他们从对于成年人的“依赖期”进入了“反叛期”，有些事不想跟父母说也不想跟老师说。跟同学说吧，“彼与彼年相若道相似也”，你不明白的他也不明白；特别是有些隐私，连同学也不想说。“欲将心事付瑶琴”，凭谁问，少知音。可怜我们的少年朋友小小年纪就遭遇际遇的炎凉、心灵的荒漠了！



石油工业出版社

青春歌聲

初中生校園生活進行時

劉曉明主編

本書是根據《中華人民共和國教育法》、《中華人民共和國未成年人保護法》、《中華人民共和國預防未成年人犯罪法》、《上海市教育委員會關於加強本市中小學德育工作的意見》等有關規定，結合本市中小學德育工作實際，組織本市中小學德育工作專家、學者、教師等編寫的。本書旨在幫助本市中小學德育工作專家、學者、教師等了解本市中小學德育工作的基本理論、基本知識、基本方法，提高德育工作的水平，促進德育工作的發展。

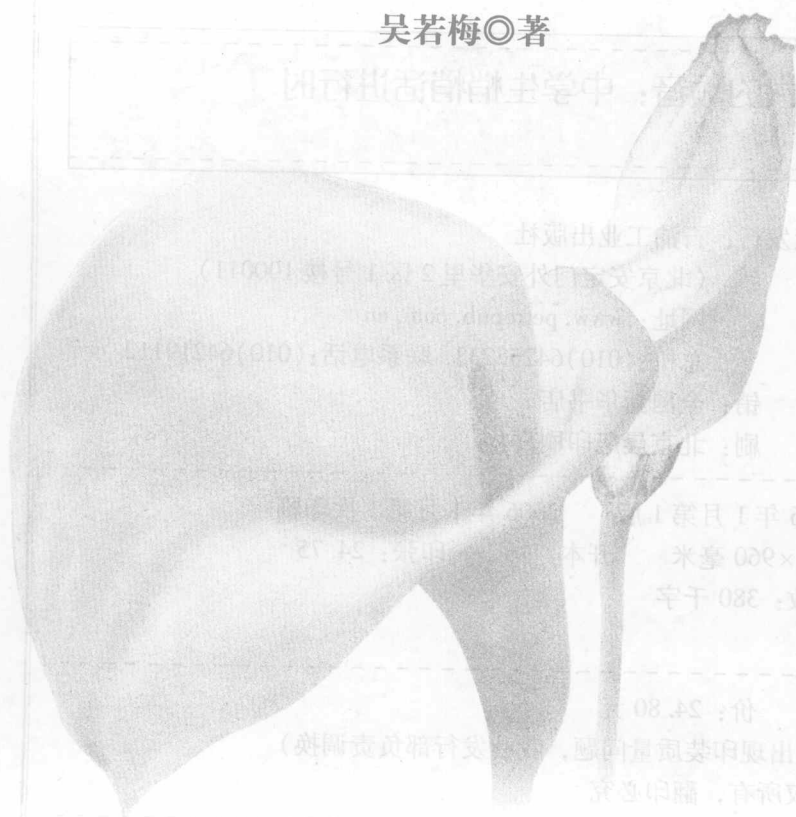


Qingchun de chanyin

青春的颤音

中学生悄悄话进行时

吴若梅◎著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春的颤音：中学生悄悄话进行时 / 吴若梅著.

北京：石油工业出版社，2006.1

ISBN 7-5021-5274-1

I. 青…

II. 吴…

III. 中学生 - 青少年心理学

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 125361 号

青春的颤音：中学生悄悄话进行时

吴若梅 / 著

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址：www.petropub.com.cn

总机：(010)64262233 联系电话：(010)64219112

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

640 × 960 毫米 开本：16 印张：24.75

字数：380 千字

定 价：24.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究

我的心思你知道？

王晋堂

(一)

人在幼年时，胸无城府，童言无忌；倘在小朋友间，无分男女，两小无猜。儿时率直纯真，看事物、想事情，没有弯弯绕、不费心思。随着年龄增长，大概是大脑勾回渐多，开始有心思了。及至青春期——孩子上了初中一年级、初中二年级，十二三岁的样子吧，尤其现在是生理提前、心理“早熟”、还会再早一点，孩子开始有自己的秘密了！再长大一点，到了“少年维特”的年纪，就有烦恼、有“麻烦”了，再还就“哪个少女不怀春”了呢！

孩子需要倾听了，既然有了心思。偏偏他从对于成年人的“依赖期”进入了“反叛期”，有些事不想跟父母说也不想跟老师说。跟同学说吧，“彼与彼年相若道相似也”，你不明白的他也不明白；特别是有些隐私，连同学也不想说。“欲将心事付瑶琴”，凭谁问，少知音。可怜我们的少年朋友小小年纪就遭遇际遇的炎凉、心灵的荒漠了！

恰在此时，有人想到了投书报刊，比如《中国中学生报》；想到了拨打咨询电话，比如广播电台的《今夜私语时》等。于是，这些急切的呼声就传递给那些未曾谋面的“大朋友”、那些不知其可的“成年人”了。熟人信不过，父母老师尚不信任，怎么就找了陌生人了呢？这是一种社会心理现象，陌生人的优势就在于他陌生，没有

直接的利害矛盾。君不见“网友”交得火暴得很吗？“网友”良莠混杂、真假难辨，一不留神就有上当受骗的可能，这样的案例不少了。但一些正规媒体还是有信誉的，还是可信任的。直到目前，还没有这方面的负面报道、反面案例。

于是，这些倾诉就传递给了我们本书作者吴若梅这样的“大朋友”了。

(二)

吴若梅有一次应邀到一所学校去讲座，岂不知学生并不领情，尽管那所学校的校长也坐在主席台上。讲座还没开始，一个学生就站起来说：“请问您有什么资格给我们做报告？”看来，这不是“下马威”、也是“逐客令”了。可吴老师不急也不恼，只见她慢慢道来。她介绍了自己多年从事新闻工作的经历，也谈到为了更好地了解青少年的心理，在自己的专业之外，还特别到北师大心理学院去研修儿童心理学和发展心理学。她说：“光凭这些，也不足给你们做报告。最主要的，我是过来人，你们现在遇到的问题我自己都遇到过，我可以给你们讲讲我的经历、我走过的弯路。”学生顿时安静下来。而当她以翔实生动的材料、娓娓动人的描述、细致入微的洞察、鞭辟入里的分析摆了一大堆青少年青春期的问题案例时，学生们折服了。学生们包括那位起初发难的学生以经久不息的掌声表达了他们的感情。

吴若梅，《中国中学生报》高级编辑、资深记者。从事关于青少年教育问题的报道工作二十余年。从在《中国少年报》做“知心姐姐”始，就和一大批少年朋友搭建起心灵的桥梁，成了他们的良师益友。而后应邀在北京广播电台兼做《今夜私语时》的节目。这是一档专门向青少年普及性健康知识和解答他们隐私问题的节目。节目经办六年来，在两千多个静夜中，给无数青少年送去了温情与慰

藉，受到广大青少年和社会的关注与欢迎，节目成了北京人民广播电台十大名牌节目之一，她们也成了孩子们熟悉和信任的“知心朋友”。2005年初，她和广播电台的主持人孙岩一起把她们自己辛勤劳动的记录整理出版，题名《有一种痛叫成长》，又在出版界火了一把，第一版很快告罄。时不时有学校邀请她们去作报告，电视台也不断把她们推上荧屏，她们成了社会名人。吴若梅说，我们不是什么名人，只是我们的工作对象和话题是社会的热点而已；我们只是认真倾听孩子们的心声，在他们无知、无奈、无助的时候伸出了我们“过来人”的手拉他们一把；这是我们的社会责任，也是我们的工作使命。

我和《中国少年报》、《中国中学生报》是老朋友了，和吴老师相识多年。这两份报纸是社会声誉甚高的严肃媒体，吴老师也是其敬业编辑群体中出色的一员。我从报纸和他们的诸位编辑记者那里得到许多宝贵的信息，从与吴老师的交往中得到很多启迪。因为忙，和他们沟通的机会并不多。每次遇到他们中的某一位时，总有一种莫名的愧疚感，我为朋友做得太少了。今天能促成吴老师把多年积累的宝贵材料（尚未发表的）攒出来，也算一个回报吧！

(三)

“我的心思你知道？”就是这本书的价值所在。今天是“信息爆炸”的时代，今天也是“信息污染”的时代。信息层出不穷、信息应接不暇、信息良莠混杂、信息真伪难辨。在图书市场里，在琳琅满目的书橱前，你简直不知所措、不知如何是好。那么，这本书就有了它的价值。因为，它——实。吴老师说，书里每一个例子，都是从孩子们真实的故事中来的，都是她孜孜不倦地积累和记录下来的；它是“真唱”而不是“假唱”。她说她不敢说这本书写的怎么样，也不敢说自己水平有多高，但是她敢说，它——实。她没有编

造什么，她只是如实地报道、如实地转述。这或许是她多年做记者养成的职业习惯，或者也是职业道德。

这 117 封中学生来信让人看了既心痛又心酸，既真实又残酷。我们为人父者为人母者为人师者为未成年人长辈者，其实并不一定懂得我们的孩子，不懂得他们的心思。我们教育的悲哀就在于此。不懂得他们却要教育他们，这不是盲人骑瞎马吗？怎么能懂得他们呢，他们的心思也不跟我们说！好，吴老师帮了我们一把，她帮助我们了解自己的孩子、了解自己的学生。孩子自己也会从这本书得到裨益，因为他们可以从这里面看到自己的影子，看到自己似曾相似的心思，受到启迪，得到处理同样事情的方法和经验。所以，这本书的第二个特点是——有用。

这本书第三个特点在于对于研究儿童少年的一切教育工作者，这本书都有资料的作用。我们没有时间和便利去了解我们的研究对象，吴老师帮我们做了。我们拿来用就是了。可靠的事实资料是我们研究不可或缺的资料库。

感谢吴老师的信任，命我为序。说了以上的话，请吴老师和广大读者斧正。

(三)

2006 年 1 月于芍药居

Contents 目录



人际 QQ

- ◎ 友谊，就是爱，就是广泛意义上的爱。想做一个拥有友谊的人么？学会爱吧！因为，爱是一门艺术！
- ◎ 老师也是平常人，和我们一样会犯错误。
- ◎ 从人格上讲，父母和子女完全平等，这毋庸置疑。
- ◎ 这个世界上最爱你的人，就是对你最关心、最爱护的父母。

猜猜看 友谊是什么	2
有的同学很讨厌	5
我一定要忍受孤独吗	8
敢不敢说声——我错了	12
说己之长 必道人短	15
我放不下原本优秀的班集体	19
怎一个俗字了得	23
想想看：别人讨厌你吗	26
别人在自得其乐地欺负我	29
如果已经失信于人	33
新老师，让我欢喜让我忧	36

怎样才能获得老师的信任	39
让我们也来理解老师的烦	42
要向妈妈“复仇”的女儿	46
张晓刚和妈妈的故事	50
我想帮助家里脱贫	53
我越来越不喜欢妈妈了	56
咱和老爸老妈过过招	60
与父母沟通之神功	64



生活哲理

- ① 享受自己的生命，爱护自己的生命，是对自己负责也是对他
人负责。
- ① 要想保留好自己的秘密，关键要靠自己。
- ① 做老师的“宠儿”可能会让你在前进的路上遇到更大的
挫折。
- ① 为他人着想，是天下第一等的学问。

你怎样对待金钱	68
活着是一种责任	71
没有人能一帆风顺	75
秀发披肩 让人心烦	78
我的冷暖 我来感觉	81
学会表现自我的艺术	84
遭遇性骚扰怎么办	87
保管好自己的秘密	90
电话里“煲”的什么“粥”	94

新学期开始的时候	97
宏志生的故事	100
换个角度看自己	104
假如你是老师的“宠儿”	108
谨防中学生网络成瘾	111
恼人的情绪该如何克服	114
你为什么不冲厕所	118
你不会也这样吧	121
你能尽快消除烦恼吗	124
你为人处世怎么样	127
山里来的张小果	130
天下第一等的学问	134
自残是错误的宣泄方式	137
自信，就是相信自己	140
追求优越感能克服自卑么	143
这个话题很残酷	146
远离精神“海洛因”	149
盈盈遇到大麻烦了	152
如何与挑剔的自我相处	155
我的地盘听我的	158



我们的“爱情”

- ↑
- ◎ 别把友谊当“爱情”，别把不属于中学生的事情提前做了。
 - ◎ “友谊”和“爱情”之间的区别就在于——一个是多元化的；一个是单一性的。

◎ 体会了心动，感受了美好，一点点走向成熟，这不是很好吗？

◎ 别冷落父母呀！聪明的孩子，要尽量让父母了解你自己。

告诉你吧，我早恋了	162
我怎样才能忘了他	166
“落花有意”与“流水无情”	169
我收到一张情人卡	173
这是我的初恋吗	176
写着“I LOVE YOU”的小纸条	179
异性之间交往的“度”在哪里	182
享受青春的纯美	185
我想狠狠地揍他一顿	189
五百二十一颗小星星	192
大家来做好兄弟	195
我看了一部漫画，叫《绝爱》	198
班里女生的小镜子	202
为什么和女生说话就脸红	205
成长是需要秘密的	208
让自己更好更美更快乐	212
我们的“爱情”	216



学海泛舟

◎ 排除私心杂念，摒弃投机取巧，丢掉嫉妒之心，一步一个脚印地朝前走，你渴望得到的结果就会属于你啦！

◎ 谁打败了你，谁就是你最好的老师。

- ◎ 学本事，要一丝不苟；做事情，要以平常心行事。
- ◎ 正是因为有了约束，有了自我克制，有了学术上的压力，我们才会拼搏向上，才能有所作为。

我想拥有一片自己的天空	220
别让学习把自己逼上绝路	224
成长的心灵不该太沉重	227
过程和结果 你重视哪一个	230
看着排行榜，我腿肚子发颤	233
小马虎张宣的故事	237
谁打败了你，谁就是你最好的老师	240
平常心会带来什么	243
让计划真正起作用	246
珍惜眼前的读书时光	249
中考前，别落入焦虑的陷阱	252
“专一”是一项很难的功课	255
只抓学习行不行	259
不能认可自己是最笨的蛋	262



正在发育

- ◎ 青春期的少男少女，有时候真是烦恼多多……
- ◎ 科学的性知识有利于你们成长。但是，选择学习性知识的渠道至关重要。
- ◎ 性自慰并不反映人的道德水平，更不能说它属于行为不端。
- ◎ 同性之间亲密的友情与同性恋行为完全是两回事。

青春与健康从讲卫生开始	268
青春的我们开始发育	271
月经是怎么来的	273
“性”是什么	275
我从哪里来	277
男生的自我保健	279
要健康，也要美丽	281
青春发育中的常见病	283
在异性面前表现自己	285
说说生殖器官的发育	287
青春期与偶像迷恋	289
性知识应该从哪里来	291
梦里竟然出现了性	294
性自慰与品德不端能划等号吗	297
怀春情结与早恋故事	300
什么是青春期厌食症	303
生男生女谁决定	306
大力是不是有病呢	308
告诉我们，处女膜是什么样的	310
性纯洁并不落伍	312
青春期性倾向混乱如何矫正	315
危险的性约定	318
男孩子也可能遭到性侵害	321
性侵害是怎样发生的	324



志存高远

- ⊙ 明知道是好的观念、好的原则、好的品质，就一定要坚持，让它成为你的习惯，那样你就离成功不远了。
- ⊙ 人生成功的诀窍在于经营自己的长处，经营长处能使自己的人生增值。
- ⊙ 放弃就意味着退缩，退缩了就会在生活中关上一扇门、堵死一条路。而很多时候，我们渴望的成功就产生于再坚持一下的努力之中！
- ⊙ 确定目标就去行动吧！

大象是不会倒下的	328
好习惯是开启成功的钥匙	332
从“小我”到“大我”	336
要发现自己的特殊才能	340
时间是海绵里的水	344
伤心小猪淘淘的故事	348
面对压力，你能做些什么	351
伤熊事件与父母离婚是因果关系吗	354
找回你的自信	357
不要轻易否定自己	361
就这么轻轻一闭眼	364
忘掉金牌才能夺取金牌	368
自惭形秽要不得	371
展示你自己 多走五十步	374

友谊，就是爱，就是广泛意义上的爱。

想做一个拥有友谊的人么？学会爱吧！因为，爱是一门艺术！

猜猜看 友谊是什么

友谊是什么？这算得上是问题吗？谁不知道，友谊，就是朋友之间的情谊呀！这样的问题，就连小孩子都知道，嗯，是地球人都知道！可是，可爱的小燕子糊涂了，小燕子为友谊苦恼，她烦着呢！听听小燕子怎么说——

“我有一个好朋友，她的脾气特别暴躁。有时，她也算是个温柔的女孩，可她发脾气的时候，样子好讨厌呀！她不敢真的去打别人，她就把这些愤怒发泄到我的身上。我觉得非常委屈。有一天，我和她说：我们分开一段时间吧，不要再玩下去了，因为，我受不了你的脾气。我刚说完，她就特别生气地说了一句：我还不想和你玩呢！说完她转身就走了。知道吗，那时候我松了一口气，心想：再也不会受委屈了。”

“没过几天，她来找我。我发现她叫我名字的时候特别温柔，我的心就软了，我们和好后又在一起玩了。可没过几天，她又犯毛病了，不但和我发脾气，还在其他同学面前做出瞧不起我的样子。我尽量微笑着，但我的心里很痛苦。我没有告诉任何人，就不再理她了。这回，我是真不想和她玩下去了，因为我和她在一起一点点也不快乐。”

“我们互不理睬有很长一段时间。那天放学，她很想和我说话，又是一副好可怜的样子。我还是没有理她，因为我想起自己好可怜