

中学生心理成长读本

Hello,

季德安 / 编著

中学生



一问一答轻松易懂，一读再读指点迷津

与智者对话，扫除心灵的灰霾

季大叔给中学生的100个忠告



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS



作者简介:

季德安先生，生于辽宁沈阳，少年和青年时光在山西度过，现居广州，长期研究青少年心理和行为学，人称“知心大叔”。人过半百，关心民生时态，笔耕不辍。

QQ: 397256983

编辑推荐:

每个人的命运，无不和儿时的遭遇相联系，而又正是不同的遭遇造就了不同的性格，最后被“性格决定了命运”！青少年时期的经历几乎影响着一个人的一生。由于家庭和个体的差异，在成长过程中，每个人或多或少都会面临一些心理问题，这些问题如得不到及时有效地解决，很可能在个人心理方面留下阴影，而这些阴影轻则影响学业，重则改变一个人的世界观、人生观、价值观。

本书采用与中学生直接对话的形式，剖析中学生的心理脉络，诙谐幽默地回答中学生在学习、生活以及成长中所面临的问题，直观地给中学生提供帮助，教以如何正确应对各类问题的方式方法，同时也可以为家长或者老师提供参考。

出版人：周洪威
出版统筹：周山丹
责任编辑：方明 曹星
E-mail：7572631@qq.com
责任技编：王兰
责任校对：阮昌汉
装帧设计：东省视觉

東尚視覺

阳光心灵，青春无瑕！

谨以此书献给成长中的少年！



南方日报出版社



“第一扣”主题教育

上架建议
心理健康/素质教育

ISBN 978-7-5491-1473-3



9 787549 114733 >

定价：25.00元

中学生心理成长读本

Hello,

季德安 / 编著

中学生



一问一答轻松易懂，一读再读指点迷津

与智者对话，扫除心灵的灰霾

季大叔给中学生的100个忠告



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

Hello, 中学生 / 季德安编著. —广州: 南方日报出版社, 2016.9 (2017.9重印)
ISBN 978-7-5491-1473-3

I. ①H… II. ①季… III. ①中学教育—文集 IV. ①G63-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第221999号

HELLO ZHONGXUESHENG

Hello, 中学生

季德安 编著

出版人: 周洪威

出版统筹: 周山丹

责任编辑: 方明 曹星

责任技编: 王兰

责任校对: 阮昌汉

装帧设计: 东尚视觉

出版发行: 南方日报出版社

地址: 广州市广州大道中289号

电话: (020) 83000502

经销: 全国新华书店

印刷: 广州市怡升印刷有限公司

开本: 787 mm×1092 mm 1/16

印张: 13

字数: 200千字

版次: 2017年9月第2版

印次: 2017年9月第2次印刷

定价: 25.00元

投稿热线: (020) 83000503 读者热线: (020) 83000502

网址: <http://www.nfdailypress.com/>

发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



大约在我12岁那年，有一件事开始折磨得我寝食难安：我的同学里陆续有人开始学会骑自行车了，而且还有女生。我偷偷观察发现，他们经过了“干遛、掏裆、上梁、上座”几个动作的训练，大概用了半个月时间，就基本掌握了骑行技巧，其间也难免会摔跤。这一切使我非常焦虑，原因就是我没有勇气去尝试。为什么？因为我怕。怕什么？很多怕，怕摔跤、怕失败、怕被别人笑话等。于是，这种焦虑一下子就裹挟了我3年时间，其间一听到同学们议论骑自行车的事我就刻意回避，因为甚感羞愧，接着就是内心被愁云笼罩。我把这样的心情深深埋在内心深处，不敢和任何人倾诉或提起，直到读高一的某个周末，父亲恍然感觉我竟然还不会骑自行车，于是带我到了学校操场……10分钟后，我骑着车发现，父亲早已放了手，远远地在那看着我呢。

这件事给我带来的影响巨大：我忽然明白，原来这么多年，我都是被困难和恐惧欺骗了，什么事你不敢去尝试，那你永远也无法去战胜它；我也把我自己骗了，原来一直觉得自己什么都不如人，现在看来，自己完全不是个笨蛋，能在10分钟内学会骑自行车的人可能还真是不多。

后来的整个高中阶段让我性情大变，我可以在双杠上上下下翻飞，举杠铃可以超过成年人，一向很差的立体几何居然也都被我

整明白了……更重要的是，我再也不怕我母亲对我的恐吓了，我终于解放了，我是个没有恐惧感的人了，我简直就像一个在恐惧监狱里刑满释放的囚徒，开始呼吸自由的空气了。而且我明白了——一个道理，那就是，勇气对一个人的一生至关重要。今天看来，虽然勇气也许不一定能给你带来荣华富贵，但一定能使你活得更加潇洒自如，少留遗憾。难怪丘吉尔说：“在人类的各种优秀的品格里，勇气是最重要的品格。”

虽然我人生过半，但中学时代的许多事依然让我“忧思难忘”。看看每一个成年人，他们今天为什么是这个样子，很多都是在青春期塑造、定型而成的。而当我看到时常报道的中学生自杀、中学生抑郁症现象严重、中学生暑假溺水而亡、中学生离家出走等事件时，真的感到十分着急，但又苦于无能为力。

2014年春节过后，我带女儿和她的好友去香港旅游，晚上无聊，就听她们讲起中学时的事情，当她的朋友讲起被老师打手板、粗鲁地咒骂，回家告诉父亲而父亲说“活该”的情景，依然愤愤。这下我着急了，我告诉她们，我要写一本关于中学生的书。

知己知彼，百战不殆。既然要写关于中学生心理和行为的书，当然有必要先看看这方面的相关书籍。于是我查阅了大量青少年心理学著作，确实收获不小，但也发现了一个奇怪的问题：我发现很难找到一本是写给中学生看的这类书，而大部分是写给中学生的老师和家长看的。绝大多数心理学家和教育学家煞费苦心地向家长和老师，应该如何如何来对付这帮“调皮捣蛋、沉默寡言、抗拒学习、离家出走、小偷小摸、脾气古怪”的青春期“怪兽”，却无形中把成年人塑造成了永远正确、道德高尚、知

识渊博、经验老道的长者，并且可以放手让他们对中学生坐而论道、指指点点……这次请允许我也来“呵呵”一下吧，你不会以为这些家长和老师都是专家或者大师吧？当我们中学生遇到一个习惯大打出手、高声呵斥、制造冤案，或者知识贫乏、水平低劣的“专家”或“大师”，我们又该去找什么参考书，或找谁来告诉我们应该怎么办呢？

我想说，好吧，让我来告诉你。

既然老师和家长们可以找到那么多“对付”中学生的书，那现在就让我来写一本中学生怎样“对付”老师和家长的书吧！

那么本书是中学生的的人生指导书吗？当然不是，他只是一本中学生生活参考书，而且并非标准答案；每个问题都是我个人的看法，充满了我的个人的喜好和色彩，一如记英语单词，好方法可能有几十种，但我只说我了解的比较有效的一两种罢了。

本书罗列出500多个问题，它们来源于我的人生体验、对在校中学生的采访、各中学生贴吧、中学生网站等渠道。我也多次“潜伏”在中学生的QQ群，和一些中学生无所不聊。在这些地方，我感受到了现在中学生的喜怒哀乐。我印象很深的一次是看到一位同学在某县某中学贴吧中说：“我实在是一天都不想读这个高中了，我真的不是读书的料，但家人却对我充满期待，赶鸭上架，穷逼不舍，这更让我度日如年，精神面临崩溃。”我为这位同学感到难过，对他的难处感同身受。我无法认同这样的家庭教育，这是要把孩子往死里逼的节奏吗？

两千多年前，没有全国统一高考，孔子的学生也是在年龄、学识等各方面参差不齐，但他的解决办法是因材施教，谁适合干

什么就干什么。人生幸福就好，一味望子成龙，并非优选。我赞成的目标是把孩子培养成一个健康快乐的普通人，最后到底普通不普通，可以留给他自己选择。但让孩子健康快乐成长，应该是我们教育的底线。

我理解的家庭教育，其核心就应该是对孩子“爱、鼓励和定规矩”，这三样缺一不可。这样看来，这本书让家长们看看也很合适吧。

最后，读者如果能从本书中的任何一个问题中获益，那我就已经很满足了，或者说，我的目的就已经达到了。

季德安

2016年7月30日



目录

第一章 心理健康问题 / 001

导读关键词



母亲的行为

性幻想

颜值不高

高调张扬

患得患失

迷恋游戏

强迫症

好胜心强

孤僻

偏见

同性恋

考试紧张

忧虑

吃醋

懒惰

被嘲笑

急躁

懦弱

追求完美

初二综合征

异性好感

贫穷、自卑、压抑

嫉妒

记仇

多疑

幽默感

优柔寡断

拖拉

恐惧感

第二章 身体健康问题 / 037

导读关键词



化妆品

口腔溃疡

白癜风

包皮过长

晨练

近视严重

狐臭

脊柱弯曲

牙齿七扭八歪

女生胸大

个子太高

长痘痘

阴道有异味

痛经

避孕套

平胸

过敏体质

少白头

生殖器异常

容易感冒

肛门老是痒痒

口臭

女生长胡子

第三章 与家人的关系 / 051

导读关键词



和父母讨论性问题

智能手机

家里像地狱

父母管钱太紧

单亲父母找对象

父母没本事

父母不遵守承诺

离家出走

家暴

父母唠叨

溺爱

父母离异

重男轻女

和父亲性格不合

家里给我订亲

“恋物癖”

青春期易怒

妈妈抠门

母亲和奶奶闹矛盾

怎样和后爸（妈）相处

家庭贫困

父母错怪我

父母不尊重我的隐私

第四章 与老师的关系 / 075

导读关键词



作业难完成，不被老师喜欢

老师太年轻，感觉不可靠

被老师冤枉

发现老师的隐私

老师年轻漂亮

老师脾气不好

老师拖堂

爱上帅哥老师

被老师不公正对待

有问题不敢问

和老师的孩子吵架

老师责任心不强

老师偏袒同学

被老师挖苦讽刺

被老师当众言辞侮辱

上课犯困

同学冷漠

老师生活贫困

和老师吵架

被老师罚站

第五章 与同学的关系 / 093

导读关键词



校园欺凌

被男生性骚扰

被嘲笑长相

作业被抄袭

借钱

女生暗恋男生

敏感易怒

同学抠门

被女生性骚扰

同桌有狐臭

因病请假落下功课

被同学欺负

与好朋友闹矛盾

女生怎样安全与男生相处

被同学集体孤立

同学生日

东西被偷

舍友不讲卫生

同学故意和我抬杠

性格内向，不善言辞

好学生的标准

第六章 与社会的关系 / 113

导读关键词



压岁钱如何处理

见义勇为

打麻将

突发疾病处理

给灾区捐款

打工闯世界

尝试理财

校外活动

做义工

偷盗抢劫犯罪

自行车老丢

身价

是否给乞丐施舍

养宠物

老人跌倒救助

和成年人交朋友

网瘾

平等

第七章 学习问题 / 127

导读关键词



质疑精神

英语学习

文言文学习

作业太多

上大专丢人？

上课走神

死记硬背

记不住单词

制订学习规划

选择大学

普高和职高

出国留学

不擅长写作

奥数

各学科学习

补习班

音乐课、体育课

上网搜答案

第八章 打造综合竞争力 / 137

导读关键词



体育锻炼

摄影

口才

做饭

宽容心

爱心

冒险精神

游泳

手工艺品

业余爱好

课外书

沉稳

感恩之心

规划人生

交谊舞

小魔术

旅行

礼仪

耐心

意志力

学会拒绝

第九章 安全与自救 / 157

导读关键词			Q
性侵	绑架劫持	交通事故	
火灾	溺水	毒品	
斗殴	触电	食物中毒	
赌博赌球	电信诈骗	有害化学品	
溜冰	垃圾食品	一氧化碳中毒	
边走路边玩手机	色情网站	假大学	
露财炫富	长跑猝死	走夜路	
敲诈	兼职		

第十章 季大叔给中学生的100个忠告 / 185



第一章

心理健康问题





1. 我想知道母亲的行为对我们性格的形成到底有多大影响。



李大叔

母亲一直是人类歌颂的主要对象，但很遗憾，母亲也会犯错误，而且这种错误可能带来不良的后果。所以我认为，有些人的第一次思想解放，可能需要从对他母亲的批判开始。简单来说，母亲在我们童年所表现出的性格和行为，几乎影响着我们的这一生：一个强势的母亲可能使你以后胆小怕事、患得患失；一个孱弱的母亲可能使你以后飞扬跋扈；一个适当严厉又不少爱的母亲可能使你成为一个自律性强、聪明上进的人才；一个大大咧咧、粗枝大叶的母亲可能使你性格开朗；一个只知溺爱的母亲可能使你以后自私自利、嫉妒心强；一个性格急躁、打骂孩子的母亲可能使你性格忧郁、脾气暴躁。总之，我主张，母亲不是神，母亲就是一个普通人，她也有她的性格，也会犯错；她不是真理的化身，需要把她拉下“神坛”。我们接受她对我们的爱，但要对她强加给我们的负面的东西进行批判，从心灵里清除，这样才能使我们走上社会时，成为一个方方面面都健康和正常的人，而这项工作是我们对社会认知的深入而逐渐完成的。我无法完全认同封建时代传承下来的对孝的定义，但我认同博爱。

2. 什么心理问题能对一个人造成最不好且最长久的影响？



李大叔

是恐惧心理。在很多人的一生中，童年时代的恐惧心理影响着他一生的行为。而最不幸的是，在青少年时代，仍然有新的恐惧环境让他陷入更深层的恐惧心理而难以自拔。这些恐惧心理最早来自父母





亲，他们一些不经意的“吼叫”和不当的恐吓实际上已经对孩子造成了极坏的影响；接下来是在学校里受到部分老师以及“坏”孩子的恐吓。于是，防卫恐惧的堤坝在一个人心里就悄悄筑成了。出于防卫恐惧的本能，他可能会尽量变得少说话，会胡思乱想、无法集中精力学习，会尽量避开老师、不愿意参加一些活动，等等。这一切最终可能导致成绩下滑，使他成为“非优秀”学生。直到青春期的来临，给了这些孩子一个重新认识世界和自己的机会，他们迎来了第一次思想解放，一部分同学抛弃了“部分”恐惧，也使学习有了一些突破。但也有部分同学走向了恐惧的反面，开始了对父母和老师的全面反抗，把事情引向了更糟糕的另一端，演变成了“问题少年”。如果整个社会的开放度不够和治理有缺陷，中学生依然会延续着童年的恐惧心理，并且会增加新的恐惧心理。比如，对学业压力的恐惧、对男女关系的恐惧、对学校苛刻管理制度的恐惧、对说错话的恐惧等。于是，一个胆小怕事的人炼成了。到成年后我们会看到形形色色的人，特别是一生无所作为的人，无不或多或少受此因素的影响。

3. 我发现自己有同性恋倾向，那我就是同性恋者了吗？



季大叔 有倾向不等于就是，这个还需要得到确认。也就是说，在每个人的基因里，都或多或少有点同性恋的种子，而最后到底是异性恋的种子成长了，还是同性恋的种子成长了，或者是双性恋的种子成长了，是在青春期后才能确定的。在感觉模糊的初期，你可以这样检验一下自己：（1）你对一个同性有好感并近乎依恋，这还不能说明什么问题；（2）你在视频和图画中，看到同性裸体比看到异性裸体更感觉兴奋，这证明你的同性恋倾向趋于强烈；（3）有时会对你依恋的同性产生醋意，并对异性完全失去兴趣，这时就可以确认你是个同性恋者了。

4. 我是女孩，才15岁，接到异性同学传递好感的信号该怎么办？



季大叔 （1）可以先得意一下，毕竟这证明你还不错，有一定的魅力。（2）如果你还没有做好开展一场恋爱的准备，对有好感者就尽量保持一定的距离，不与其单独出入。（3）保持平常心，把这件事看得