

# 辞别青春烦恼

## 走出成长困惑

● 桂进发 著

Cibieqingchunfannuozhichuchengzhangkunhuo



云南民族出版社



辞别青春烦恼

走出成长困囿

桂进发 著

云南民族出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

辞别青春烦恼 走出成长困惑 / 桂进发著. —昆明: 云南民族出版社, 2007.12

ISBN 978-7-5367-3991-8

I. 辞… II. 桂… III. 中学生—心理卫生—健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 187572 号

|      |     |
|------|-----|
| 责任编辑 | 聂 勒 |
| 装帧设计 | 李 静 |

|      |                                                 |
|------|-------------------------------------------------|
| 出版发行 | 云南民族出版社<br>(昆明市环城西路 170 号云南民族大厦 5 楼 邮编: 650032) |
| 邮 箱  | ynbook@vip.163.com                              |
| 印 制  | (云南福保东陆印刷股份有限公司)                                |
| 开 本  | 889mm×1194mm 1/32                               |
| 印 张  | 6.25                                            |
| 字 数  | 148 千字                                          |
| 版 次  | 2007 年 12 月第 1 版                                |
| 印 次  | 2007 年 12 月第 1 次                                |
| 印 数  | 1~2000 册                                        |
| 定 价  | 18 元                                            |
| 书 号  | ISBN 978-7-5367-3991-8 / G·882                  |



## 写在前面的话

教育是一个永恒的主题。中学生成长中的烦恼与困惑是主题的中心词。

许多家长在被教师传唤来解决子女的麻烦时，常常会发出这样的感叹：“现在这些孩子吃不愁、穿不愁，什么事也不攀扯他们做，只一门心思读书了，还这样也烦，那样也不称心。真让人想不通。”家长们的话似乎是在说，生活条件好了就应该万事无忧，这无疑是一片面的、浮于表面的一厢情愿。事实上，烦恼何时会远离过青少年？在片面发展的现代教育环境中，他们的郁闷似乎比以往的同路人有过之而无不及。

中国人常常被营养不良所困扰，所不同的是，长辈们总是苦于物质匮乏，青少年则饥渴于精神养料。有人说得好，痛苦没有比较级，或许到共产主义也一样。

如何应对烦恼和困惑呢？鲁迅先生曾经说过：“青年需要了解、指导和解放”这话今天仍然没有过时。青少年需要理解、关怀的东西涉及方方面面。比如：他们要改善学习状况，借以缓解来自方方面面的压力、偏见和歧视；他们盼望多彩的生活，以便在享受幸福生活的同时获取身心健康所必须的微量元素；他们在个性伸展难于操控和把持时需要适当的指引；他们在情绪动荡、面对友情、爱情



的突然降临并使他们困扰时渴求抚慰；他们向往心灵的解放。

外部世界与青少年是否有到位的交流和沟通？这个问题值得我们深思。书籍就是一面镜子。当今是文化繁荣的时代，五花八门的书籍犹如繁星闪烁。然而，直接涉及青少年烦恼与困惑及探索出路的书究竟有多少？你是否感觉到了其中的不和谐？

写点这方面的文字至少可以寻求心灵的慰藉。很久以前我就试图动笔了。

任何事情都是一个理：说起来容易做起来难。涉及青少年的问题就更难。因为，这类文字必然要牵扯到教育学和心理学的一些严肃的理论问题。如果随心所欲地抒情，就极有可能自陷困境。那是开不得玩笑的。笔总难提起。

我后来因为健康原因而离开原来的岗位。然而，以前的想法不仅不想放弃，反而更加强烈了。因为，与教师、家长和学生一起探讨教育问题一直是我生活中的主要内容，或者说是早已习惯成自然的生活方式。只有在思索和交流中我才会有更多的充实感，才能找到更多的幸福，谁会愿意让幸福悄然流逝？我开始系统地清理一些理论问题，在经过长时间求索后，心理才有了一些踏实感。但这并不意味着长途跋涉已经动身。任何理论的学习永远都是实践前的热身活动。况且，“理论是灰色的”，我必须站在新的视点认真审视现实，以便找到能与别人分享的东西。

我不想伤精神咒骂现实。烦恼与困惑贵在支招。埋怨



只能增加郁闷的浓度。在“破”与“立”的比较中，我毫无悬念地选择“立”。尽管，对于个人来说，制造一颗绣花针比砸烂一台有故障的缝纫机要难一万倍，我还是不会放弃尝试，就像布谷鸟不会放弃呼唤春天。

我自信我会有许多新的发现。一个淘金者不一定能找到价值连城的黄金，但一定能发现一些值得观赏的贝壳。

在这方面写些文字，更直接的用意就是试图在我们这个酷热的教育独道旁边，搭建自己理想中的一个小小的凉亭，让那些浮躁不安、疲于奔命的人可以找到一个休憩的场所，借以梳理心绪，以便在未来的征途中更富于激情。

相信你一定能在亭子里感到一分快意，获得一份好心情。







## 目 录

|              |     |
|--------------|-----|
| 写在前面的话 ..... | (1) |
|--------------|-----|

### ※免疫情感寒流※

|                      |      |
|----------------------|------|
| 绕过单恋的泥潭 .....        | (1)  |
| 一个男生不愿外露的心事 .....    | (5)  |
| 红灯绿灯，别迷失了少年的眼睛 ..... | (7)  |
| 异性相处的几种假设 .....      | (9)  |
| 穿越失恋的痛苦 .....        | (13) |
| 世上没有悬在空中的爱情 .....    | (17) |

### ※筑造学业通途※

#### 学业尚可东山再起

|                            |      |
|----------------------------|------|
| ——只要差生守住一个学习底线 .....       | (22) |
| 不要让兴趣成为一潭死水 .....          | (27) |
| 用“两条腿走路”，才能提高学习效率 .....    | (33) |
| 学习后进，不要拿智力来做“替罪羊” .....    | (37) |
| “差生”和“高能”之间没有一堵“柏林墙” ..... | (40) |



|                        |       |
|------------------------|-------|
| 何必自己制造读书的痛苦 .....      | (44)  |
| 学业之苦，只是一块巧克力 .....     | (51)  |
| 尽可能地变苦学为乐学 .....       | (55)  |
| 改善学习状况的几个游戏规则 .....    | (60)  |
| 培育学科兴趣的必要一招 .....      | (66)  |
| 哪种特点的学生将来更成功？ .....    | (70)  |
| 促成学习愿望的三个动因 .....      | (74)  |
| 构建全方位的学习观 .....        | (79)  |
| 从普通班到北京外国语大学 .....     | (85)  |
| 让特长像灯塔一样照亮你的人生路 .....  | (91)  |
| 班级授课制的缺憾和学生的应对策略 ..... | (96)  |
| 哪里可以享用最丰富的精神养料？ .....  | (102) |

## ※ 护佑阳光天性 ※

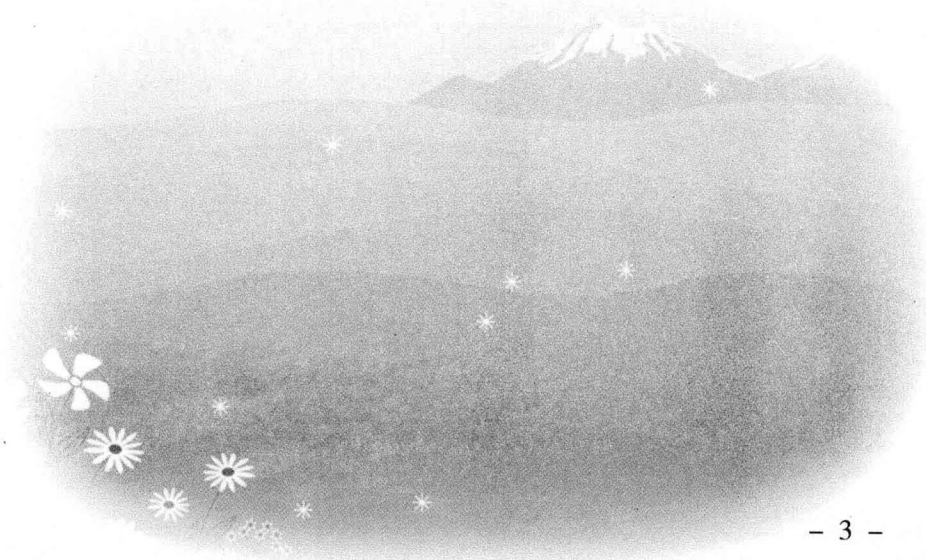
|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 要减少失意，就必须操控好欲望 .....  | (107) |
| 给雨果的名言加一道风景 .....     | (112) |
| 应对挫折有绝招 .....         | (115) |
| 当遭遇考试挫折时 .....        | (119) |
| 从吴魏二都督身上看嫉妒心理 .....   | (123) |
| 当批评进行时 .....          | (126) |
| 面对惯于包办的父母 .....       | (133) |
| 调理羞怯和内向，构建豪爽人生 .....  | (139) |
| 未来的生活方式和我们的心态支点 ..... | (145) |





※拒绝生活歧途※

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 螳螂捕蝉，黄雀在后 .....           | (151) |
| 不按章法“自转”和“公转”的人难辞烦恼 ..... | (154) |
| 你为自己的长相和身高自卑吗？ .....      | (157) |
| 张非现象对中学生的启示 .....         | (160) |
| 人究竟应该为谁而活着？ .....         | (167) |
| 创造力更垂青乐于挑战者 .....         | (173) |
| 在令人烦忧的校园暴力中保持韧性 .....     | (181) |
| 在局限的教育环境中不断调适 .....       | (187) |





## 绕过单恋的泥潭

少男少女们在经过了青春前期对异性的疏远和反感后，就会逐渐进入一个行为有所收敛、部分内心活动不愿外露的阶段。此时，自觉不自觉地收拾打扮，关注别人，一举一动都显得紧张而有意义，暗恋异性已经是普遍现象了。即便倾慕成年人也再正常不过。在通常情况下，爱的阳光广泛铺撒。为了避免由广泛关注过分迅猛地聚合为对一个人的倾心，从而过快地陷入情感的激流中，在此期间随时调整心情，丰富生活，培育多种兴趣爱好，大方随和地与异性相处，这一切都至关重要。因为，一个生活情趣广泛的人就不至于把自己局限于一个狭窄的心灵巷道内而不能舒展；一个与异性保持良好互动的人更容易获得来自不同角度和领域的思想收益，更能有效地排解郁闷、分享幸福和保存那份新来的爱心，从而拥有一个丰收的、风和日丽的少年时代。

然而许多时候，树欲静而风不止。青春并非处处都是宁静的花园，烦恼随时会自动找上门来。单恋就是最常见的一种隐痛。它是当事人没有调控好的、判断出错的单向情感；它往往让被关注者感到不知所措、讨厌甚至憎恶，同时也让自己枉费苦心，平添毫无意义的伤痛。

熊辉是一个有上进心且成绩不错的高中男生。但他内



心有点封闭，除学习外几乎没有其它业余爱好，也没有要好的朋友，更不与女同学在一起学习或交流。他似乎是一个一心一意搞学习的好学生。然而，有一天晚上自习后，在回宿舍的途中，他突然悄悄递给同班女生娅敏一页书信，信中表达了他对娅敏有意思。并强调说，早在一年前他就喜欢上她了。这个突然举动让娅敏异常吃惊。因为她从来没有一丝一毫那方面的意思，也从来未察觉出任何人对她的关注。看完信后，她不知如何处理。后来只好去向班长求助（班长是个女生）。在得知娅敏的心思后，班长指导娅敏给熊辉回了信。信中表示：彼此都是学生，不应该想这些方面的事，并称可以作为朋友相处。

熊辉得到回复后很失望。但在后来的日子里，他还是感到了几分激动。因为他觉得信中之言似乎留有余地。加之，娅敏后来会跟他打招呼了，并且偶尔还会与他说几句话，这着实让他喜出望外。

就这样过了一些日子。渐渐地，熊辉老是觉得娅敏对他还是有想法。他觉得，他们之间原先形同陌路，世界上哪有一封信出手就能一锤定音之理？前后思量，左右论证，第二封情书又出台了。这次，娅敏有点鬼火了，决定不再理他。不幸的是，熊辉误认为这是娅敏对他的考验。十多天后，第三封信出炉。

不久，娅敏转学了。

熊辉空虚无比，学习成绩一落千丈，并且更加沉默不语了。后来他时时感到头晕头疼，终于无法继续学业，只



得休学回家了。

像熊辉这样深陷单恋难于自抑的人毕竟是少数，但是，受单恋困扰的人却并非个别现象。本来，对异性羡慕和倾心的心理人皆有之，这是身心健康的反映。如果到了青春期仍然对异性一点感觉也没有，那才是真正的不正常。问题在于：不能让情感的火焰无度燃烧，更不能让它在偏离了风向的情况下肆意狂虐。

单恋者通常要走过一段长长的、搅拌着各种复杂情感的心路历程，起初，由于强烈的倾慕而长时间地观察；之后，包括对单恋对象的服饰、声音和举止的无度欣赏；然后是脑海里不时地浮现对方的身影，或者幻想和对方相爱的情景，这些都不算太过。再进一步，单恋者就会歪曲主观感觉，作出对方也有心的错误判断：把友谊当作有心，把疏远当作考验，像熊辉那样深陷泥潭。

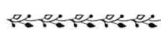
当激情让人头脑过热时，我们需要适当的冷静；尤其是到了频繁幻想而不能自抑的时候，就值得慎重对待了。这时，最好转移注意力，好好整理一下思绪，在确认别人无意，是自己自讨苦吃时，就来一个紧急刹车。在情感的世界中，短暂的疼痛常常是平安和幸福的开始。

另一方面，对于被单恋者来说，一旦发现单恋者的心思后，就应该在不伤其人格的前提下，立刻给对方一个彻底拒绝，决不留下一点点可能引起错觉的蛛丝马迹。这才是真正的道德。当然，绝对不可以为了自己的任何目的而诱敌深入。



单恋者在给别人惊扰的同时更多地是给自己寻找烦恼，在艰难的耗费中为未来的更大痛苦埋下伏笔。艾森豪威尔说过，不要浪费一分钟去想不爱你的人。因为那样做实在无聊。

绕过单恋的泥潭，等于避免一场灾祸。



名言名句精选



一个不经反省和思考的人生是不值得过的人生。

——苏格拉底

人生包括两部分，过去的是一个梦，未来的是一个希望。

——(美) 霍桑

人是万物的尺度。

——毕达哥拉斯

立身以学为先，立学与读书为本。

——欧阳修

所有的伟人都是从艰苦中脱颖而出的。

——爱默生



## 一个男生不愿外露的心事

运欣今年高二，平时各方面表现都不错。初中时因学习好而小有名气。只是性格略显内向，言词稀疏。

自从进入高二以来，他的话语似乎更少了。并且常常表现出懒懒洋洋的身心疲惫的样子。他的抵抗力明显下降，流感一到，他准是最先吃药。起初，他都是到校医室开些克感敏服用，但情况并没有多大改观。后来，他渐渐感到半边头疼，睡眠不佳。活动也减少了，成绩也滑坡了。他不得不去医院诊治。然而，在经过相关检查后，医生发现他并无大碍，随即向他询问了一些有关青春期的问题。开始时，他总是别别扭扭，说话吞吞吐吐。后来，在医生的反复疏导下，他才道出了原委：原来，他已经有了好长一段时间的自慰经历了。他因此而常常处于一种紧张和忧虑状态中。医生对他进行了耐心细致的开导，他最后终于解开了心结。

青年时期，自慰是一个很普遍的现象。有关调查显示：绝大多数青年男性都有自慰经历；女性则相对少些，但调查显示，近年来呈上升趋势。现代观点认为，手淫本身并无害处，只要不过度。但是，如果因为手淫而导致体虚、乏力、抵抗力降低就另当别论了。它的更多的负面影响是心理因素。有些人会产生一些无根据忧虑，比如担心



会不会导致性功能障碍或不育症；许多人反复下决心终止行为，又屡屡违反自定的规矩，从而认为自己意志薄弱，或者直接认为自己不是好人，由此而处于无限的自责中。如果长此以往，势必导致自信缺失甚至歪曲性格，那样损失就大了。

由此可见，在对待自慰的问题上，青年们有必要重视的是：随时保持旺盛的精力，放弃一切心理压力，尤其是要抛弃自责和自卑心理，让乐观自信常驻心中。不论男性还是女性，认真掂量一下姚德鸿的观点可能大有益处：“不必好奇而试之，不以为之而后悔，做了就做了，不要后悔，下次尽量不做。”



## 名言名句精选



一个能思想的人，才真是力量无边的人。

——巴尔扎克

一个人不能常常是一个英雄，但可以常常是一个人。

——殴 德

人生最大的悲痛莫过于辜负青春。

——薄伽丘







## 红灯绿灯，别迷失了少年的眼睛

迈克是个小帅哥，帅得让人心跳。他像小谷雀一样活泼好动，像鹦鹉一样快言快语。在同龄人中，他简直就是一个小小外交家，跟红人黑人都合得来。

福兮祸所依。他毕竟稚嫩，前些日子交了几个牛朋友，终于给自己惹出了个不大不小的麻烦来。

暑假里的一天，几个红眉毛绿眼睛的弟兄又凑在一起吃喝。一杯酒下肚，个个翘二郎腿拍胸脯，一派侠客豪气。老大这回特别来劲，说今晚一定要开放搞活，几个小弟弟听后先是一惊，心里骂道：你他娘的真不是个好东西，专想拉人下水。骂归骂，可心里还是有点动静，像一个石头投进水里，波纹越推越多，越推越开，终于不能自制。手有点抖，脚有点摇，最后，还是拿着这一张新船票登上了那条贼客船。

那晚那个小姐，娇艳媚态，活像穿着羚羊外衣的小母狮。他这只昏了头的羔羊，两个动作就被拿下了。

次日，酒力已过，醉意散去。想起昨晚之事，像是做了个梦。一丝空虚，一丝悔恨，还搅拌着一丝莫名其妙的紧张，总觉得要发生点什么事。一天一天过去了，一切都是老样子，他渐渐放下心来，好好地睡了几个安稳觉。

忽一日，他猛然觉得下部刺痛，当发现有白色液体流



出时，他吃了一惊，难道是染上病了？一种前所未有的恐惧袭上心来，他不敢往下想了。

之后几天，他觉得像是过了几年。站着不安，坐着也不宁，还恶梦不断。梦中那只大狮子，头发披肩，细腰蚂蜂，嘴里、爪子上滴着血，就是要来撕他的后衣襟。他不时地被石头绊倒，或从悬崖上掉落，心想，这回倒是真的死得成了。

他想愉愉地去医院处理，可手中无钱，难啊！可总不能干着急，让事情一天天烂下去。左思右想，最后终于下决心向母亲坦白。母亲边扭着他的耳朵埋怨边递给他六七张票子，叮嘱他赶紧去医院。

一大早，迈克第一个进了诊室。一进门，就上了反锁，把医生吓了一跳。他迅速塞给医生一张钱，求他打最好的针，用最好的药。他年幼无知，不精于行贿之道，医生没有收礼。但还是给了他安慰，并认真检查。之后，医生说他染上了淋病，并问他为什么那时候不用安全套。他说看那人年轻脸色好，还比自己红润，不像有病的样子。现在想想，当时真的太那个了。

打针吃药医了一阵，病还是好了。那天的事情真的太冒失了。但他在后怕之余还是感到了三分宽慰：幸好是淋病，要是染上HIV，可咋个整？那就惨了哟。他在内心感激上苍，只给了他一个教训，没让他付出大代价，可能是上辈子积了点德吧。

一切都过去了，但愿明天做个好梦。