

丁光木◎著

# 青春

Qingchun Xinling Jiema

初中版

心灵

解码



湖南人民出版社



Qingchun Xinling Jiema

初中版

# 青春



# 解码

丁光木◎著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春心灵解码:初中版/丁光木著. —长沙:湖南人民出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5438-5132-0

I. 青... II. 丁... III. 中学生—青春期—健康教育  
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 004793 号

责任编辑:杜小念

装帧设计:杨丁丁

青春心灵解码(初中版)

丁光木 著

\*

湖南人民出版社出版、发行

网址: <http://www.hnppp.com>

(长沙市营盘东路 3 号 邮编:410005)

(营销部电话:0731-2226732)

湖南省新华书店经销 湖南省农科院印刷厂印刷

2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32 印张:9.25

字数:212000 印数:1-5000

ISBN 978-7-5438-5132-0

定价:18.00 元



## 青春本应无烦恼

(代前言)

童年似梦，光阴如水。同学们不知不觉地进入了青春期阶段，回想童年的棒棒糖、玩具、铅笔橡皮，多么美好的童年。随着时间的飞逝，年龄的增长，花开、蝉鸣、叶落、雪飘已不再是多数同学们的享受，童年的趣味、童年的快乐早已被时间流逝的浪潮所淹没，而拥有的却是更多的烦恼，想抹也抹不掉。

青春期阶段，“剪不断，理还乱，别是烦味挂心头”成了众多同学的内心呐喊，“别烦我”，“正烦着呢”成了几乎人人皆说的口头禅。

大人们常说同学们是生在蜜里，长在糖里，无忧无虑。殊不知，他们根本难以知道同学们的真实情况，难以想象同学们的内心感受。对于一些同学来说，成长早已不是可乐，而是可恼。他们整天承受着分数、名次的压力，没有自由，在“水深火热”中挣扎。他们在书山上爬，在题海里游，尽管精疲力竭了却还要奋力拼搏。



学习的乏味，情绪的变化，网络的诱惑，父母的期盼，人际间的交往，身体的成熟，心理的懵懂，青春的萌动……都会成为同学们的烦恼。这些烦恼，只有同学们自己知道。

“烦恼”成了青春期同学们的一种主要情绪。这种情绪却是消极的、对心理健康非常有害的负性情绪，不仅影响同学们的学习，而且更不利于同学们拥有美好与快乐的青春时光。

人生在世，不如意者之事十之八九。正如痛苦、孤独、寂寞一样，烦恼也是人生俱来的孪生兄弟之一。能否正确地对待烦恼并寻找自己的快乐，成为人生中面临的最重要课题之一，成为影响人们幸福、快乐和走向成功的最重要因素之一。如何变烦恼为快乐呢？

第一，冷静对待。谚语云：“水有源，树有根”，烦恼亦然。在遇到烦恼的事情时，同学们应冷静地分析烦恼的原因，找出烦恼的根源，理智地作出决定，然后把决定付诸于实施。

第二，重在解决。在自己烦恼的时候，重在寻找解决自己烦恼的办法。如果同学们整天在家怨天尤人，虚度光阴，或者破罐子破摔，那么，自己只能永远生活在无边无尽的烦恼之中，永远生活在不开心之中。

第三，宣泄情绪。当同学们感到烦恼和忧愁且无力摆脱时，不妨向自己的亲朋好友一吐衷曲，既要物色一个好听众，又要寻求一个好参谋，共同探讨驱除它们的方法。

我是一个心理健康教育工作者，近几年来，我在教育教学之时，经常做同学们倾诉的听众，也成了他们的重要参谋，接待学生咨询累计次数达3000多次。许多学生喜欢来我这里。他们把心里话写信给我，心烦了就来找我聊天和交流，他们个个和我成了好朋友，生活得非常快乐、开心，而且众多的学生通过我的启迪、帮助，成功地升入了理想的学校，实现了他们的深造夙愿。许多同学成功后，纷纷要求我将接待同学们的问题



及我的参与建议整理分类，予以出版，以便更多不曾谋面的中学生朋友受益。鉴于此，才有了本书的问世。

我不是专家也不是教授，我非常理解青春期同学们的烦恼，但我认为：脑子里总装着“我该怎么办”、“我为啥会这样”、“我会不会以后没前途”诸如此类的问题，把什么都压抑在心中又不肯说出来，这怎么会快乐？同学们不但应找同龄的人交流，而且应和老师多聊聊，看他是怎么度过这个非常时期的！同时如果同学们能换一个角度思考，那么它就不是你的烦恼而是你成长路上一段难忘的回忆，也是一种幸福的旅程！

应该说，青春是五彩缤纷的生活，阳光活力的感受，激情四射的岁月，如花似锦的年华。在青春的世界里，沙粒可变成珍珠，石头可化作黄金。青春的魅力，应当是枯枝展出鲜果，沙漠布满森林，这才是青春的美，青春的快乐，青春的本分！青春应是无烦恼的，关键是同学们如何来认识，如何来把握！

丁光木

2007年12月28日

于湖南省株洲市第一中学心理咨询室



# 目 录

## 学海导航

- 01 进了好班级为何难开心? / 1
- 02 小学成绩好, 为何中学会越来越差? / 2
- 03 中学生活为何如此苦和累? / 5
- 04 学习计划完不成怎么办? / 7
- 05 为何要科学规划学习时间? / 8
- 06 上课思想总是溜号怎么办? / 10
- 07 为什么上中学成绩下降了? / 12
- 08 我真的无药可救吗? / 14
- 09 我是不是有些开学恐惧症? / 16
- 10 弃学打工行不行? / 17
- 11 假日在家啥也学不进去怎么办? / 20



- 12 要学业还是要兴趣？ / 22
- 13 在学习中怎样才能做到积极、主动呢？ / 24
- 14 初二时的学习成绩为何会滑坡？ / 26
- 15 怎样才能克服学习中的懒惰心理？ / 28
- 16 学习成功路在何方？ / 31
- 17 考试有人作弊怎么办？ / 33
- 18 记忆知识有什么奥秘？ / 34
- 19 如何改进记忆？ / 36
- 20 怎样解决无话可说、无话可写的烦恼？ / 38
- 21 怎样听好一节课？ / 39
- 22 怎样记好课堂笔记？ / 41
- 23 课上为什么“神不守舍”？ / 42
- 24 怎样才能又快又好地完成作业？ / 44
- 25 怎样记好单词？ / 45
- 26 如何提高英语听力？ / 47
- 27 怎样学好初中数学？ / 50
- 28 如何学好初中物理？ / 52
- 29 怎样才能学好初中化学？ / 55
- 30 如何假期补习、提高、休息都不误？ / 57
- 31 怎样提高学习效率？ / 59
- 32 如何提高学习成绩？ / 61
- 33 中考来临为何不紧张？ / 63
- 34 面临考试怎样调整自己的情绪？ / 64
- 35 中考前该怎样做好迎考准备？ / 66
- 36 考试时大脑一片空白该怎么办？ / 68





- 37 该报考何种高中学校? / 70
- 38 不想继续升学怎么办? / 71
- 39 如何面对中考落榜? / 73

## 情感星空

- 01 长得不漂亮, 怎么办? / 76
- 02 为何总想和异性交往? / 78
- 03 该不该拥有异性朋友? / 81
- 04 多看几眼女孩就是道德败坏吗? / 83
- 05 为何总想在异性面前表现自己? / 84
- 06 喜欢异性是不是错? / 86
- 07 初三分水岭的爱情可以 QQ 吗? / 88
- 08 友谊和爱情之间有界限吗? / 91
- 09 他们为什么要说我在早恋? / 93
- 10 迷恋上了一个卡通人物怎么办? / 94
- 11 暗恋他, 我该何去何从? / 96
- 12 爱上了继母的儿子, 怎么办? / 97

## 青春私语

- 01 胸部变得越来越大怎么办? / 100
- 02 怎样才能成为“香香公主”? / 102



- 03 被“性幻想”压得喘不过气来怎么办？ / 104
- 04 女孩如何对待“怀春”现象？ / 106
- 05 少女束胸可不可以？ / 108
- 06 女孩何时开始戴胸罩？ / 109
- 07 女同学为什么不宜穿高跟鞋？ / 111
- 08 多大年龄可以看成人录像？ / 113
- 09 能不能长得像姚明哥哥那么高？ / 115
- 10 怎样克服咬指甲的习惯？ / 118

## 交往向导



- 01 不愿参加集体活动怎么办？ / 120
- 02 拒绝与朋友一起作弊是不够意思吗？ / 122
- 03 如何对待同学叫绰号？ / 125
- 04 同学说我“爱出风头”怎么办？ / 126
- 05 如何对付“乱党头子”？ / 128
- 06 和同桌的同学不合，怎么办？ / 129
- 07 同学为何想当黑社会老大？ / 131
- 08 不爱学习的朋友还值得来往吗？ / 133
- 09 怎样才能克服社交恐惧症？ / 134
- 10 怎样才能当好班长？ / 136
- 11 当班长，就成了同学的敌人吗？ / 137
- 12 怎样才能结交更多的朋友？ / 139
- 13 “网友”是朋友吗？ / 142



- 14 遭到同学的嫉妒怎么办? / 145
- 15 被认为出卖朋友怎么办? / 147
- 16 怎样对待男生骚扰? / 149
- 17 成绩是被带坏的吗? / 150
- 18 和同学交往时总不敢开口, 怎么办? / 151
- 19 如何处理与同学的冲突? / 154
- 20 她为什么不安慰我? / 156
- 21 同学生日聚会为什么搞不得? / 158
- 22 崇拜明星可不可以? / 160
- 23 同学向老师打“小报告”对吗? / 163
- 24 不喜欢现在的学校怎么办? / 165
- 25 为什么我们和父母会有代沟? / 167
- 26 如何看待妈妈的啰唆唠叨? / 170
- 27 如何面对爸爸妈妈的吵架? / 172
- 28 妈妈坚决反对我交往网友, 怎么办? / 174
- 29 如何与父母沟通? / 175
- 30 为什么总把妈妈当出气筒? / 176
- 31 爸爸一直婚外恋怎么办? / 178
- 32 如何面对母亲再嫁? / 180
- 33 母亲的爱为何打动不了我的心? / 182
- 34 为什么总与父母谈不拢? / 184
- 35 怎样避免和父母冲突? / 187
- 36 无法享受父母之爱怎么办? / 189
- 37 父母偷看日记怎么办? / 191
- 38 父亲重男轻女怎么办? / 192



- 39 父母到底爱不爱我？ / 194
- 40 如何对待生活在不幸福的家庭？ / 195
- 41 该不该做个听话的孩子？ / 197
- 42 怎样和老师交往？ / 200
- 43 老师上课总是提问我，是否在找我的“茬”？ / 202
- 44 总是不敢接近老师怎么办？ / 203
- 45 接受不了老师的批评怎么办？ / 205
- 46 为何总是老师公认的“差生”？ / 207
- 47 遇到自己不喜欢的老师怎么办？ / 210
- 48 老师对学生“有亲有疏”正常吗？ / 211
- 49 为啥总爱跟老师顶牛？ / 213
- 50 不喜欢老师怎么办？ / 214
- 51 如何让老师喜欢我？ / 215
- 52 喜欢的老师不再教我们怎么办？ / 217
- 53 放学路上遭暴力威胁怎么办？ / 218

## 心理励志



- 01 怎样走出回忆往事的困惑？ / 221
- 02 “多愁善感”好不好？ / 223
- 03 缺乏自信心怎么办？ / 225
- 04 如何戒掉“电视瘾”？ / 227
- 05 应该怎样对待上网？ / 228
- 06 多数同学在抽烟，我该怎么办？ / 232



- 07 怎样克制“暴躁”的脾气？ / 233
- 08 成长真的是一种美丽的疼痛吗？ / 235
- 09 做事总是有头无尾怎么办？ / 238
- 10 为何总想反复检查？ / 240
- 11 老是管不住自己怎么办？ / 242
- 12 如何熄灭心中愤怒的火焰？ / 244
- 13 如何管理自己？ / 246
- 14 我的开心果哪去了？ / 248
- 15 如何面对家庭挫折？ / 251
- 16 如何做困难与挫折都压不垮的人？ / 253
- 17 性格内向好还是外向好？ / 255
- 18 如何走出嫉妒的阴影？ / 257
- 19 心情总是郁闷怎么办？ / 259
- 20 怎样克服自卑心理？ / 261
- 21 曾受过同学欺负，该怎么摆脱恐惧？ / 263
- 22 怎样走出孤独的樊篱？ / 266
- 23 如何面对班干部的落选？ / 267
- 24 怎样告别“强迫症”？ / 269
- 25 晚上睡不着觉，怎么办？ / 271
- 26 该不该离家出走？ / 273
- 27 怎样才能远离毒品的危害？ / 275



## 01 进了好班级为何难开心？

问：我是个刚进初中的中学生，而且被分入学习成绩比较好的班，可我奇怪的是进入新班级后非但一点也不高兴不起来，反而觉得很郁闷。我好像和许多同学都合不来，加上成绩也没其他同学好，我没了优越感，感到很痛苦。我很想尽快摆脱眼下这个严重影响学习的“拦路虎”，老师，请你帮帮我好吗？

答：首先应该祝贺你，经过努力进入了初中的一个好班，这无疑离你将来的目标前进了一大步。

分析你现在的苦恼，有可能是在感情上离不开以前的老师和同学，这也是人之常情，特别是当这个团体还曾经给你带来了自豪和荣誉。你无法融入现在的班级，很大程度上或许是因为同学间的竞争更激烈了，就如同你说，没了优越感。

其实，要缓解这种紧张焦虑的情绪，首先你要别把竞争的



结果看得太严重。进入新班，无非是能将一批成绩、能力都接近的同学聚在一个班，便于老师能在一个层面上讲解以提高效率。虽然你成绩现在不能名列前茅，但我相信，你的智能和水平一定在大幅提高，名次只是一个相对数，不是绝对的高低，因为你现在所处的环境整体水平提升了，虽然看上去有些落后，但竞争的对象不同了，我觉得你应该为之自豪啊。另外，过去的成就只代表以前的努力，它应该是我们继续前进的动力。假如变成了包袱和束缚，也会阻碍我们奋力向前的。一个人不可能永远得第一，就像奥运会，冠军如能保持两届已非常难得了。竞争是公平和激烈的，英雄辈出，就像山外有山，楼外有楼。我们看到这一点，就会明白学无止境的道理，也会知道谦虚好学才能更上一层楼。在目前的学习环境中，你能体会到这一点吗？其实这正是让你见识各路英雄好汉，开阔心胸眼界的大好机会。假如感情上仍然忘不了以前的班级同学，你尽可在课余时间和他们继续保持联系。毕竟多年的友谊也是人生的一大财富，失落了不开心时，朋友也是可以相互安慰和支持的。

## 02 小学成绩好，为何中学会越来越差？



问：我是一名初中实验班的学生。在进入实验班之前，是一所小学的尖子生，小学六年一直都是班级的前两名，也是学校数学兴趣班的学生。后来进入初中半年后，对初一的新知识学习不太好，考试经常犯一些小错误，内心有些焦虑，尤其是看到同班的同学成绩非常好，自己也受不到老师的重视，心理压力非常大，原以为是优势科目的数学，现在看来成了学习的包袱，



在心理上也慢慢开始放弃对数学学习的兴趣。我现在对数学学习越来越反感，成绩也越来越差。老师，小学数学成绩很好的我在初中学习中为什么会越来越差？

答：你现在遇到这样的问题决不是你的“个案”，据我们了解：每一届都有部分学生出现这样一些情况，这些情况的出现原因是多方面的，但主要是这些同学在学习过程中，心态把握不好，面对一些问题总是不能适应。为此，你要注意以下一些方面，这样才能对你培养一个良好的学习心态有所帮助。

(1) 在学习一门课程的开始阶段，要学会忍受困难。

学习任何一门新的科目，“开始”是最难的。一旦度过学习初期的不适应阶段，后面的知识再难也只是量的变化，而不是质的飞跃。“登堂入室”就是这个意思。很多同学不能理解这一点，常常“知难而退”，不懂得坚持。人与人在理解新问题、新知识上存在着差异，有的人理解得快些，有的人会慢一些，但后者经过一段时间的积累后，对知识的理解往往也更深刻。在初一上半年出现的不适应，经过不断的努力，会随着时间的推移慢慢消失。

(2) 不喜欢老师，并不意味着应该不喜欢这门学科。

“学习”是自己的事，这句话你应该永远记得。作为父母或老师，只能帮助你学习，并不能代替你学习。有时候，因为某种原因，可能你并不喜欢你的任课老师，但你应该知道，如果因此而招致你不喜欢那门课，受害的只能是你自己。这种自暴自弃的行为是完全不可取的。

(3) 不耻下问，并不意味着没有自尊。

进入初中后，同学们自尊心越来越强。但自尊心并不意味着虚荣心。有些同学很怕问问题，向老师或其他同学请教，总觉得“丢人”，生怕让老师或同学笑话“这么简单的题目都不





会”。其实，只有学懂知识，用成绩说话才能真正在同学间赢得威信；不断的积累问题，得不到解决，成绩得不到提高，要想赢得尊重，只能是空话。

(4) 对一门课学习不好，绝不意味着自己不聪明或不擅长这些，而是没有掌握相应的学习方法。

一门功课学不好归结为不擅长，这完全是借口。虽然每个同学在不同的领域存在着优势与劣势之分。但在初高中学习阶段，知识的难度完全在大家的掌握之下。某门课，同学们学不好，可能是基础不好，也可能是方法不正确。但绝不是智力的因素。

(5) 遇到困难时，实际的用功应代替过多的想法，不懈的努力应多于一时的热情。

做任何事都不可能一帆风顺，在学习过程中，肯定会遇到各种各样的困难。一旦遇到困难，只要方法得当，坚持不懈，绝大多数都会解决。但有些同学只会站在困难面前，抱怨这个难、那个不好解决等等，而不愿意埋头苦干，脚踏实地地解决问题。比如，在语文作文学习中，同学们都知道重在平时积累材料，但能够日积月累的同学不多，更多的是，坚持了一两天觉得没什么起色，就不了了之。一名成功者，往往有更坚强的意志。

(6) 对“小”问题不要不以为然，一个真正的高手，首先是一个细心全面的人。

忽视学习中的细小问题，这在部分“好”学生中尤为突出，认为难度是区分好坏的唯一标准。其实，真正的能够在大型关键考试中考出好成绩的学生，不仅是会做一定难度的题目，更重要的是对知识把握的细心和全面；能够尽量的少犯错误，使自己立于不败之地。

(7) 不能盲目追求虚的东西，比如：做题的数量、上了