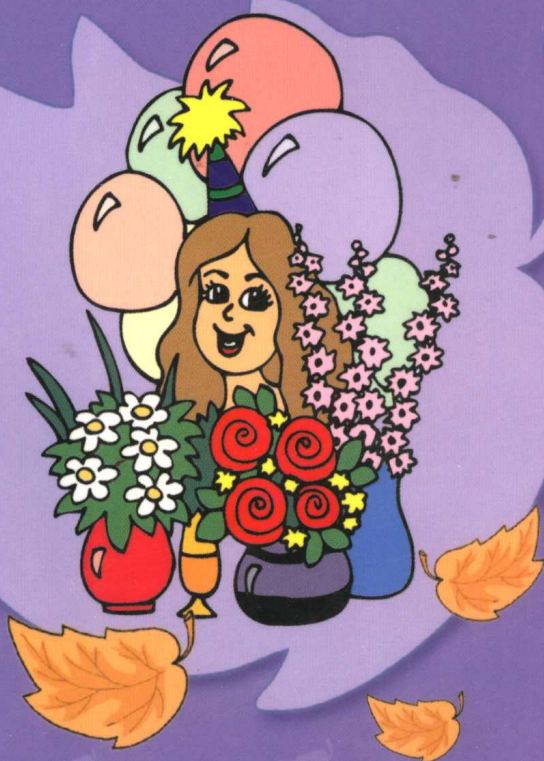


青春谈心坊丛书

特别的关爱给特别的你

张丽珊 编著



2

CPI

商务印书馆
国际有限公司

580

B 844.2

Z33d

青春谈心坊丛书

特别的关爱给特别的你

张丽珊 编著



商务印书馆

国际有限公司

中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

特别的关爱给特别的你 / 张丽珊编著. —北京: 商务印书馆国际有限公司, 2002.10

(青春谈心坊丛书)

ISBN 7-80103-300-0

I. 特… II. 张… III. 青少年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 076270 号

TEBIE DE GUAN'AI GEI TEBIE DE NI

特别的关爱给特别的你

商务印书馆国际有限公司出版发行

(北京市东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)
电子信箱: qpinter@public3.bta.net.cn

出 版 人: 程孟辉

责任编辑: 黄宇谷

内文插图: 王生元

封面设计: 付 强

全国新华书店经销

发行热线: (010) 65598498 电话、传真: 65234023

北京市宏文印刷厂印刷

字数: 115 千字

开本: 850×1168mm 1/32 8.875 印张

2002 年 10 月北京第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1-10000 册

定价: 18.00 元

如有印刷质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前 言

本丛书的作者是一位知名的青少年心理健康问题专家。这套丛书是作者多年从事心理问题研究与辅导工作的经验的集成，也是作者及众多相识与不相识的、谋面与未曾谋面过的青少年朋友们的内心世界的写照。它是真情的流露、思想的碰撞和精神的升华。来到书中的老师和同学们，或许年龄不同、背景不同或各自的经历不同；他们彼此或许也并不十分熟悉和了解，但在“青春谈心坊”这个属于他们自己的家园里，通过面对面的交流或是书信报刊、电波、网络等，他们的内心世界不仅紧紧地融为了一体，而且渐渐地成为心灵与情感上的至诚伙伴。在这个“谈心坊”里，作者与同学们共同度过了数不尽的甜美与苦涩、探求与迷茫、交锋与融通的分分秒秒和日日夜夜，也为本丛书提供了一个个最为真实和生动的素材。它，就像是一部交响曲，每一个乐章都弥漫着青春的旋律，每一个音符都倾诉着成长的故事……

这套丛书论述了青少年朋友们在成长的过程中

经常遇到的困惑与苦恼。涉及到学习生活、朋辈交往、与长辈相处以及青春恋情等各个方面。每本书以一个主题为中心，并由“心灵直通车”、“锵锵论坛”和“心理导航”3个部分的内容组成。“心灵直通车”是对青少年常见心理问题的描述与解析；“锵锵论坛”则是同学们之间对问题的相同或不同的观点之间的交锋与交流。在“心理导航”中，作者从朋友、师长和专家的角度，对每一个具体的心理问题进行了细致入微的分析，并为解决问题提出了具体的建议和指导。“青春谈心坊”就像是一个心理按摩室，同学们带着心中的一腔痛苦来到这里，而走出去的时候，他们已拥有了春天般明媚的心情。

愿本丛书能够成为广大青少年朋友们形成健康的心理机制，营造成功的成长环境的一位良师诤友，也欢迎广大读者特别是同学们以本丛书为媒介，彼此不断地交流成长与成功的经验，从而以更加坚实、自信的步伐迈向七彩人生，迎接未来的挑战。

商务印书馆国际有限公司

编辑部

2002年9月

目 录

1. 成绩优秀是我们唯一的选择吗?	1
2. 成绩随着情绪走	15
3. 从天堂坠落下来的女孩	28
4. 大脑发达、四肢简单也痛苦	42
5. 怪异的想法使我痛不欲生	53
6. 幻想成功使我无法安心	64
7. 她的感情我无法接受	76
8. 男孩胆怯真痛苦	86
9. 苦恼男孩的自述	97
10. 两个自我在斗争	108
11. 没有原因的神伤正常吗?	117
12. 清高的女孩要下凡	128
13. 人多时, 我就失去了自信	142
14. 我到底是个什么样的人?	154
15. 我多么渴望流利地说话啊!	165

16. 我生活在无奈中	176
17. 我是另类我怕谁?	187
18. 我希望自己变成女性	193
19. 我渴望成为疯子	202
20. 我在别人的眼中是什么样的	211
21. 昔日的辉煌随风而去	221
22. 想要轻生为那般	232
23. 异地求学好难受	243
24. 走在青春的路上好紧张	253
25. 剖析自我是件痛苦的事	262
后记	273



1. 成绩优秀是我们唯一的选择吗？



心灵直通车

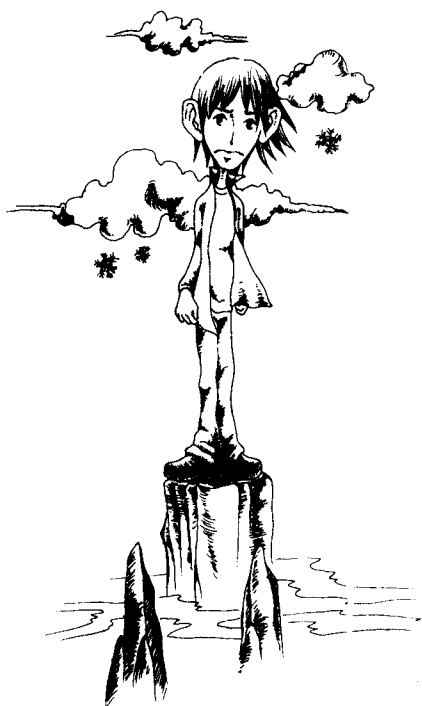
从小我就很内向，不愿与人有太多的交往，我将自己所有的精力都用在了学习上，所以我的学习成绩一直很好，我在学习上体会到了自我价值，我在同学、老师、家长的眼中是典型的好学生。可上了初中之后，我开始认真地分析自己了，由于我在学习上努力过了火，投入了太多的精力，因此课外活动、与同学交流的时间就显得越来越少，渐渐地使我的性格朝着内向、孤僻的方面发展。

现在我越来越深地认识到自己不善于与他人交

往是多么可怕的事情。我似乎刚刚从以前的无知中清醒过来，可这已经晚了，因为我已给同学留下了不和群的印象，课外的知识面又窄，别人似乎对我有抵触。课余时，别的同学都有说有笑，打打闹闹，而我却孤独地坐在那里。没有人再像以前那样围着我问问题了，我不知是我讲解的不清楚，还是人家认为我自私存心不好好讲，总之他们宁可凑在一起讨论争执半天，也不问我，我等在那里，却没有人光顾我。我好想把眼前的书本丢掉，把成绩抛在脑后，可又面临着中考，不得不去学习，我好矛盾。

偶尔也有人和我交谈，我们彼此除了几句互道问候的话外，就只是一直的无语，别人向我询问什么时，我的回答也简简单单，连我自己都觉得与我交谈，实在是件太枯燥乏味的事了。我觉得原因可能是我总也找不到一个话题，自己对课外知识懂的也少，我根本不知道他们对什么感兴趣，我像是个外星人一样。

在处世方面，我觉得自己有时遇事常常不知所措，或是拿得起放不下。我每天都忍受着孤独，每一天都在重重的困惑中度过。



也许在老师眼里，我是优秀的。可我自己知道，我好差，我明白不会与人交往对以后会有多么大的影响，我好怕。在这样的压力下，我的学习成绩也开始下降，由原来的前三名已经降到十几名了，我将被这个社会所淘汰，我有的时候做不下去题，我想我这样的学下去又会有什么出息，

我只是一个读书的机器，可无论我怎么努力又怎么能和电脑相比，我怎样才能使掌握的知识从质上区别于同学们？但我现在除了学习再没有别的什么可以依靠，我太可怜了，难道成年人眼中的好学生都要经历我这样的痛苦吗？

我现在面临着交际与学习的两重压力，我觉得自己快要崩溃了！救救我吧！

贾国伟



锵锵论坛

马静远：保持第一名，大家就会对他产生尊敬感，使他得到满足和成功。学习好是一个学生的王牌，他不能也没有必要为了其他而丢掉王牌。

李小磊：但也不能走极端，学也要学，玩也要玩，必须合理分配时间，不能只学习不玩，或只玩不学习。



刘欣：他现在是为了交朋友而交朋友……

汪海波：为了玩而玩。

李小磊：他不知道那些“合群”的同学交往的秘诀，但又非常想和大家融为一体。可是交往不是从别人身上生搬硬套学来的。

汪海波：是自己悟出来的。

马静远：只学习不玩，说起来可能有一点不可思议，但实际上当一个同学在学习上取得成功之后，他就要设法保持这种成绩，从而付出更大的精力，这就很难再兼顾课外知识了。

汪海波：现在要挽回损失是不是有点晚了？

刘欣：谁说的，他可以注意多接触外界，比如看报纸，杂志……

李小磊：多读些健康的课外书。

（这个定语非常重要哦。）

汪海波：这些不难办到，再说别人议论的也不一定就有什么神秘的、他一定不懂的东西，虽说每个人的兴趣点都不一样，可没准就会有共同语言呢。

李小磊：再说他的兴趣只是很特殊，又不是不好，

没必要先把自己否定了。

刘欣：不能和大家谈到一块，他感到烦躁了。

马静远：即使别人跟他交谈，他也找不到话题。

其实可以先选择一个自己比较拿手的事情说出来，简简单单地回答让别人觉得无聊。

汪海波：像是拒绝别人。

刘欣：这些不用刻意地想，还是学习重要。

（要是老师听见这句话该多高兴啊！）

马静远：我举一个例子，曾经有一位同学在初中三年一直保持年级第一，为了这个他付出了非常巨大的代价。升入高中之后，别人说：“这不是书呆子吗”，他受到震动，因此放弃了学习，大胆地玩了，马上成了年级最后一名。

（众人躺倒一片，心想：不会吧，太夸张了……）

汪海波：太走极端了。

刘欣：初三挺关键的，他这么样再把中考耽误了，真是陪了夫人又折兵。我看他就这样，把初中熬过来再说。



汪海波：没朋友就没朋友吧，现在学习好最重要，没课外知识就没课外知识吧，等到新环境再注意改变一下自己。不能影响现在的情绪。

刘欣：可他现在心里还是有负担，觉得这好像对他将来的发展不利。

汪海波：我看他不能和别人交上朋友，特别孤独，课外知识少，对学习好像没有影响。

李小磊：但对他的心理有影响。

马静远：他现在是担心这些影响学习；况且现在也没有人问他问题了，他心里感觉失落。

李小磊：难道年级第一，大家就得问他问题？

马静远：他可能觉得自己不错，大家都该尊敬他。

汪海波：学习好就一定得到尊敬？

马静远：他认为是。

汪海波：他看到那些学习并不如他好，却特别得同学喜欢的人，感到诧异。

刘欣：学习是他的光环，每个人都有自己的优势，保持优势才可能成功。

马静远：那他为什么不和他的同学和家长说说？

刘欣：也许说也没有意义。

李小磊：但是人要生存就要与人交往，就如同吃饭一样，是必须的，不管有意义没意义，都要做，要尝试。

汪海波：他现在只能把交际的事淡化，马上进入中考的状态。

刘 欣：不要怀疑自己的学习方式，因为不会交际就把自己否定了，非常不理智。毕竟老师是喜欢他的。

汪海波：他有可能就是这种学习、读书的人，不太适合交往。也可能他是内向的性格，如果是性格的问题，就没必要改变了。

刘 欣：再说性格的改变还需要环境。

马静远：学习好在于什么，就在于一个心态的问题，在以前他的心态是很好的，现在受到了外部的干扰，这是长大的表现。不过心态不稳学习就没有保证了。

刘 欣：现在需要学习！

汪海波：他却强迫自己去玩！

马静远：别人说话都有人围着，他就不行，所以他要怀疑自己了。

李小磊：他只是用别人的方法，不管别人的方法



是不是适合他。

刘欣：生搬硬套是不行的，这是人生必经的道路，让他自己去探索吧。

众人：一切顺其自然。



青春心理导航

国伟，我在用心地倾听着你的心灵之声，我真的为你高兴，你可能会惊讶：丽珊老师怎么这样说话，我这里已经痛苦死了，她还说高兴。对呀，我高兴地看到你长大了，你开始从仅追求学习成绩的被动状态中走出来了，开始了人生艰难的探索，这对于一个青年来讲是很重要的一步，这就注定了你将成为一名综合素质很高的人才。当然在这个战胜自我，超越自我过程中你需要付出很多。

在我具体地给你建议之前，我先给你讲我的一位学生的故事。他叫王楠，是一位很执著于学习的学生，可以说他的大脑的兴奋点始终停留在学

习的海洋中。但他同时也是一位令全班同学敬佩的好班长，他没有什么高明的社交技巧，也不会左右逢源地与人交流，他也没有丰富的课外知识使他可以和大家有着太多的共同语言，他总是心如止水地学习着。国伟，你肯定觉得奇怪，你与他的学习状态是一样的，但与班里同学的关系却是那样的不同，你想知道原因吗？王楠个人的成绩始终很优异，同时他对班级的成绩有着很强烈的责任感，他利用中午的时间为全班讲题，讲思路，讲他的复习心得。他给我印象最深的就是站在讲台上一次次地嘱咐同学们“这个定理一定要注意，我从大量的题中发现它经常会考到，并且有以下几个方式……”国伟，你想一想面对这样的好同学、好班长，同学们能不热情地接纳他吗？说到这里，我想除了国伟，读者们也会提出这样一个问题“他这样无私地将自己的复习收获讲给大家，就不怕大家超过他吗？”我当时也问过他这样的问题。他说：“不会的，因为自己学好和能够给别人讲明白是两种层次，我为了给大家讲清楚看了大量的资料，这些内容我已经很熟练地掌握了，我要给同学一碗水，我自己要有一桶水，这