

中学生心路

徐岫茹 王文雄 著
海天出版社

驿动的心



打开心灵的钥匙

帮助你度过雨季的泥泞

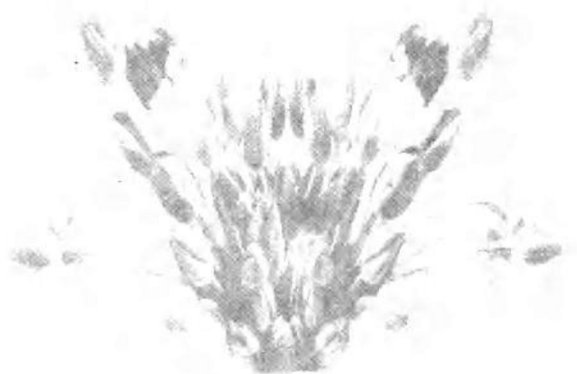


中学生心路系列之二

驿动的心

徐岫茹 王文雄 著

571-16/10



海天出版社

策 划 姚敬美 赵同敏
责任编辑 杨宏英 王 蕾
封面设计 王晓珊
责任技编 卢志贵

书 名 中学生心路系列之一
驿动的心

著 者 徐岫茹 王文雄
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田路南海天综合大厦
邮编 518026
印 刷 者 深圳大公印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 8.375
字 数 140(千)
版 次 1998年8月第1版
印 次 1999年4月第2次
印 数 1-15000册

I S B N 7-80615-873-1 / G.223

定 价 11.00 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

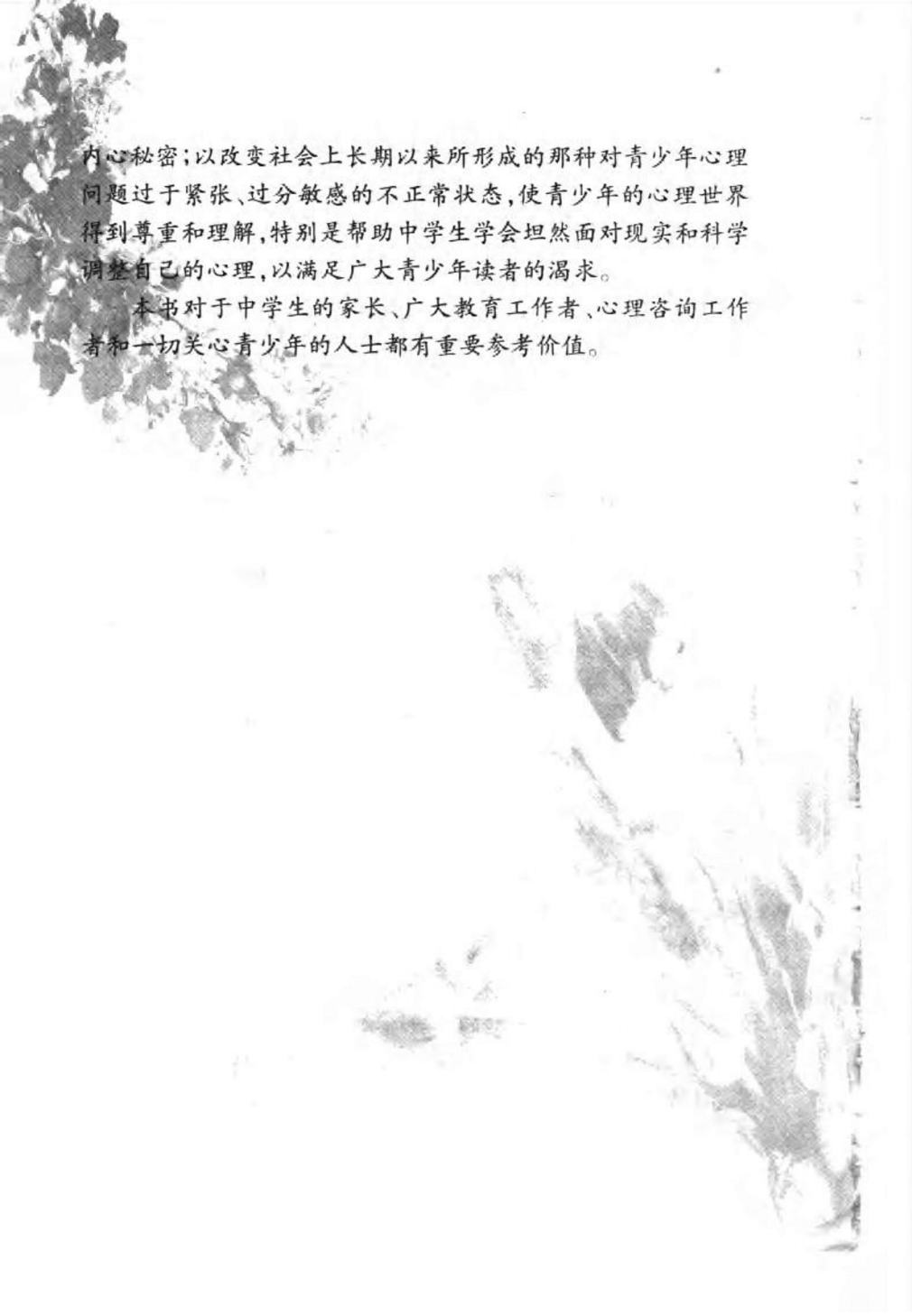


《中学生心路》丛书 内 容 提 要

本丛书旨在普及现代的心理科学知识,促使青少年形成青春心理发展规律的正确认识,形成健康、开放、文明、高尚的自我意识。作者以对青少年内心世界的真实描述,反映现代青少年的喜怒哀乐;以心理工作者的敏锐目光与特殊角度,通过鲜为人知的诸多个案,为中学生提供不同寻常的调适心理的方法,以引导中学生的心灵之路。

本丛书共四本,第一本《花开时节》,从生理、心理、情感、健康成长等方面,叙说青春期身心巨变的精彩故事;第二本《驿动的心》,揭示少男少女异性交往的敏感话题,科学认识现代性观念;第三本《初饮人生》,青春为伴读书难,探索学习考试酸甜苦辣都尝遍,初涉人生最需要心理支援;第四本《拥抱世界》,从校园走向大社会,将遭遇种种磨难,如何学会主宰命运,掌握完善自我的秘诀,便可充满自信心走向美好的明天。

作者紧密结合近年来中学生在电话、书信与门诊心理咨询的生动个案,剖析青春期的各种心理问题,以朋友式的态度和青少年喜闻乐见的、富有青春气息、轻松活泼的文笔,以问答式、对话式,与青少年坦诚地讨论他们关注的、而又难于启齿的



内心秘密;以改变社会上长期以来所形成的那种对青少年心理问题过于紧张、过分敏感的不正常状态,使青少年的心理世界得到尊重和理解,特别是帮助中学生学会坦然面对现实和科学调整自己的心理,以满足广大青少年读者的渴求。

本书对于中学生的家长、广大教育工作者、心理咨询工作者和一切关心青少年的人士都有重要参考价值。



青春的旅程从这里开始

(代序)

像雄狮从酣睡中醒来,像小树长出第一片新叶,像船舶扬帆启航,像春天万物复苏……青春是人生起点上的一支动听的生命交响曲,那是少男少女合唱共鸣的激越旋律;青春是一条开满鲜花、湿润、泥泞的小路,幼稚的孩童从这里走出,成了未来世界的强者与栋梁;青春也是一池清澈见底的湖水,它与江河相通,与海洋相连,它是生命力的不尽源泉,它使人类的兴旺永远永远!

这就是青春,你的青春的旅程,就从这里开始;中学校园,青春的家園,青春在这里孕育和成长!

在这生命的春天里,正逢《花开时节》;万紫千红的花朵中有你一颗年轻的、朝气蓬勃的《驿动的心》;校园是你所接触的第一个小社会,它是青春心灵的家园,但也决不是一片净土,你在这里的学习与生活中《初饮人生》;未来的美好生活在向你召唤,为了成为 21 世纪的合格公民,你必须培养和储备良好的素质,便可以准备勇敢地《拥抱世界》。你在碧绿的湖水边,尝试过投出一块小石子“打水漂”,看那一圈圈涟漪怎样层出不穷吗?在你的心田里,有一个日益扩展的“青春之湖”,那里盛满着你成长中的酸甜苦辣,那层层涟漪,记载着你如诗、如歌、如画

的青春年华。

笔者虽已入过中年,仍愿与你们携手同行,那是在数次参与北京电视台的《你我同行》节目中,在与中学生们讨论问题时得到的美好灵感。其实,我们已经与青少年朋友同甘共苦二十多年了。自从社会改革开放,人的心灵也得到彻底解放(业已挣脱桎梏而获得解放),我们心理学工作者成为受欢迎的新职业;正在成长中的青少年,更需要理解、支持你们的大朋友。我们两个人,近年来在心理咨询热线电话、团体咨询、门诊咨询、书信咨询和心理讲座中,接触过成千上万的青少年朋友,我们知道你们的苦恼和快乐,你们信任我们,并愿敞开心扉,我们早已和全国各地众多的青少年朋友结为忘年之交,这套丛书便是我们送给中学生朋友的一份礼物。

青春虽然短暂,却像一本读不完的书,像一首写不完的诗,像一支唱不完的歌,像一幅画不完的画儿——青春是多姿多彩的:红是热烈,橙是温馨,黄是靓丽,绿是蓬勃,青是稚嫩,蓝是深思,紫是冲动,白是纯洁,黑是忧郁,灰是焦虑,棕是凝重……每个人的心田是一幅无边的调色板,你们用自己的心和情描画着自己辉煌绚丽的青春画卷!

所以,这些书既是我们为中学生朋友写的,也是你们自己用青春的语言和色彩表露和描绘的,是我们和你们共同创作和书写的。

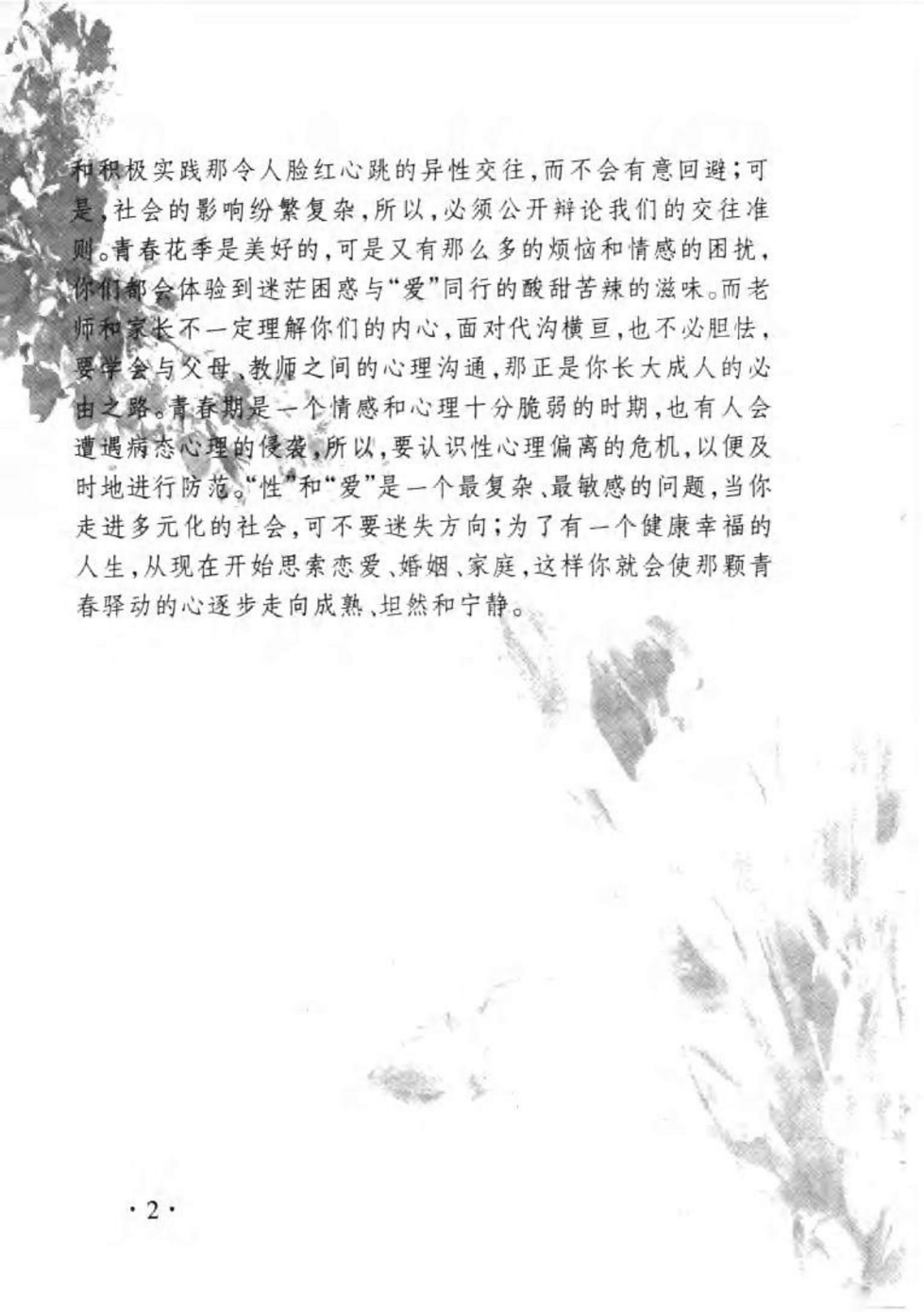


序

成长的过程,使我们有机会学习人与人之间不同的交往方式,区别各种不同的情绪,还有不同类型的爱。进入青春期,我们便开始体验到更为强烈的感觉和情绪。当你第一次对异性产生了兴趣,各种各样的问题开始萦绕在我们的脑海里,如:什么是友谊?什么是爱情?男孩和女孩之间会有真正的友谊吗?坠入情网与爱情是否有区别?……伴随你青春脚步的,是一颗驿动的心;说不定有一位使你心动的男孩或女孩,在你的情感的湖水中激起了无尽的涟漪,你将如何面对这青春的考验?!

奥地利著名诗人里尔克,在本世纪初写出描述青春情感的《爱之歌》:“我怎么能够抑制住我的灵魂,/不让它触动你的灵魂?/我怎能越过你把它奉献给别的事物?/啊,我多么想在黑暗中把它掩藏,/让它陪伴某一件失落之物,/在一个无人知晓的寂静的地方,/那里不会随你深心的震荡而震荡。/可是那一切打动你我的情愫,/像一只琴弓把我们紧紧相连,/从两根琴弦上拉出一个音符。/我们被绷在哪一件乐器上?/哪一位琴手在拨动我们俩?/哦,甜蜜的歌。”这首诗形象地讴歌了青春期异性之间相互爱慕的心理,美妙的意境使人心旷神怡。

青年心理学中指出,跨入青春期,中学生应该学习高尚潇洒的新交际。虽然,现代中学生已经大方多了,大多数人会向往



和积极实践那令人脸红心跳的异性交往,而不会有意回避;可是,社会的影响纷繁复杂,所以,必须公开辩论我们的交往准则。青春花季是美好的,可是又有那么多的烦恼和情感的困扰,你们都会体验到迷茫困惑与“爱”同行的酸甜苦辣的滋味。而老师和家长不一定理解你们的内心,面对代沟横亘,也不必胆怯,要学会与父母、教师之间的心理沟通,那正是你长大成人的必由之路。青春期是一个情感和心理十分脆弱的时期,也有人会遭遇病态心理的侵袭,所以,要认识性心理偏离的危机,以便及时地进行防范。“性”和“爱”是一个最复杂、最敏感的问题,当你走进多元化的社会,可不要迷失方向;为了有一个健康幸福的人生,从现在开始思索恋爱、婚姻、家庭,这样你就会使那颗青春驿动的心逐步走向成熟、坦然和宁静。

一、高尚潇洒的新交际

当男孩与女孩,或男人与女人结为朋友时,他们彼此的关系和情感,不一定会发展成为浪漫的爱情。但在现实生活里,有时,由于我们把男女之间的友谊过于专门地与浪漫情结联系在一起,由此引起许多麻烦的事例却不少见。当一个男孩与一个女孩成为好朋友时,随着岁月的流逝,他们之间的关系通常会演变成超越普通朋友的微妙关系;日后若是关系破裂时,他们之中总会有人受到伤害。因此,他们后悔当初没有保持单纯的朋友关系,可是,在这种“神经过敏”的年龄,男女同学之间怎么能够无动于衷呢?虽然,你也知道你的同龄人的这些故事,可你却仍然重蹈覆辙。

让我们来认识一种“高尚潇洒的新交际”吧,这决非天方夜谭,而是我们每个人都可以轻松做到的。你应该明白这样的事实:一个异性并不仅仅只可以成为恋爱结婚的对象,我们首先必须成为同学、同事、朋友,或是兄弟姐妹般的亲密关系,也就是没有性欲的成分;然后,经过长期的相处和了解,才可能发展成不一般的关系。其实,这种异性间的亲密伙伴关系,恰恰可以成为为婚姻做准备的稳健途径,甚至也是惟一的捷径。高尚,是因为异性伙伴是可以与我们共享相似的兴趣和价值观的人,异性之间可以结为要好的朋友;潇洒,我们能够谈笑

风生、亲密相处,但不会陷入情感的羁绊,因为我们需要长期的思索和谨慎的选择。健康开放的异性交往,即高尚潇洒的新交际,对每个人的成长是相当有帮助和有益处的。

1. 初次握手的感觉

在儿童时期,男孩女孩之间并没有特别的界限,也很少有特殊的感受;但在青春期开始后,少男少女之间就有了特殊的身体与心理的感受,有些中学生对此不太理解,所以,笔者在某中学初二年级的少男少女课堂上,与同学们讨论:初次握手的感觉。

——老师,我想问一个问题。过去,我很少接触女生,因此不好意思与她们说话。但现在,我很愿意与她们说话和在一起活动。上个星期,我们班去春游,当我拉住女生的手,帮助她们爬山时,有一种特殊的感受,像突然“触电”一样,我有点吃惊,但又不敢放开手,生怕摔了她们。可我很不自在,有点心慌意乱的,这是怎么回事?

——你的反应很正常,不用慌乱。青春期在异性之间的接触中所出现的这种异样的感受,我们可以称它为“触电效应”,那种“忽悠”一下,像触电般的内心体验,就是所谓“性冲动”的

一种表现。这并不神秘,因为性冲动是大脑和神经系统对外界的反映过程,是青春期性心理健康发展的正常体验。

——我有一个秘密,不好意思说。今天既然是专家与我们交谈,我也下决心说出来吧!不然我也是老“犯嘀咕”。我与女生身体有接触时,比如拉手,或是体育课上保护女生做什么动作,我都很紧张;有时我的阴茎会突然勃起,弄得我浑身冒汗,生怕被别人看出来。我怎样避免这样的尴尬?

——呵,这位同学很坦白,不必难为情,你说出来很好,这正是许多男生感到困惑的问题。其实,男性阴茎的勃起,也是性冲动的一个组成部分,不必大惊小怪。要避免尴尬,唯一的办法就应该经常与异性同学、伙伴多接触,习以为常就不至于那么敏感了,这在心理治疗中称为“系统脱敏疗法”。因为人与动物不同,动物的交配可以说是并不那么“挑剔”的,所以,人可以指挥和训练动物。而人的情感是受社会性制约的,现在你们心理上还不成熟,对异性的爱慕还没有一个固定的对象,是泛泛的;但是随着人的个性的成熟,你们就会形成自己的择偶标准,并认真地选择生活伴侣,性冲动一般是指向一个特定的对象,人是完全能够自我控制的。所以,我们对于异性的喜欢和爱是多多种多样的,除了夫妻之爱,还有同学、同事、朋友、兄弟姐妹、父女、母子等不同的情感。

——是啊,我们没有坏心眼,可是经常弄得很狼狈,是不是我们很肤浅,还缺乏自我控制的能力?

——这方面不必着急,慢慢就能习惯于异性之间的正常接触,大家应该有礼貌地相互交往,男女同学相互尊重。

——我们女生也有类似的情况,一与男生有身体接触就脸红心跳,目光也不自然了,眼睛不知该往哪里看,很难为情的。

四月份我们去春游,在爬山时,男生经常在高低不平的路口帮助女生,可是一拉住他们的手,心跳就加快;他们的手有的热乎乎,有的凉丝丝,有的肉乎乎,有的硬梆梆,我们又兴奋,又紧张,一接触到男生的手,像一股热流传遍全身!

——这些感觉都很正常啊!如果男女生接触都无动于衷,那倒是很奇怪的了。处在性意识萌动期的同学们,是“情窦初开”的美好花季,对异性充满了好奇与向往,正如著名诗人歌德所写的优美诗句那样:“青年男子谁个不善钟情?妙龄少女谁个不善怀春?”这正是对少男少女性心理的生动写照。

——我们心里很矛盾,既想与男生接触,但又有点害怕,怎样能够做到很大方地与男生交往呢?

——你们提出的问题很好。为了避免男女生交往时的紧张和不自然,在你们这个年龄,应该主要以集体和小组交往比较好,可以避免尴尬和不必要的拘束。总有几个同学会比较健谈,就能够打破僵局,带大家自然地交谈,或是男女生合作从事一些大家喜欢的活动。

——怎样使男女生的接触不致神经过敏?

——最好是有准备地组织一些有益的活动,使大家都能够发挥特长,并且广泛地参与,就可以形成和谐的气氛。

——有些家长和老师不允许男女生有任何接触,连握手也不允许,这种观点是不是有问题?

——青春期的时候,大家可以像兄弟姐妹一样的交往,当然要保持一种人际关系中的“距离”,这是人际交往的技巧;但另一方面,男女生也有合作和合群的问题,握手是交往的礼节,活动需要时也可以有身体的接触,当然是有规则和规范的,而不是不礼貌和不文明的行为。我们可以通过一

些活动向家长和老师们展示健康异性交往的成果，比如举行男女生共同合作的文艺演出，用事实说话，就能够改变家长和老师的某些偏见。

2. 轻松自然地交谈

言语是人际交往的主要形式,男女同学要学会轻松自然地交谈。但是初涉人生的中学生,常常不知如何与异性同学进行交谈。

据笔者观察和研究,中学生的异性之间的交谈常见的问题有:

- (1)紧张、尴尬,不知第一句话说什么好;
- (2)慌乱、语无伦次,面红耳赤,想故作镇定,却又未能做到;
- (3)虚伪、言不由衷,说成人话,不自在,不能轻松交谈;
- (4)“人来疯”式的、过分的“表现欲”,在异性面前特别活跃,一反常态,突出地、不适当地自我表现;
- (5)不文明、不讲礼貌,说话粗俗,骂人,互不尊重;
- (6)起哄、开庸俗的玩笑,相互挑逗,动手动脚,模仿成人的打情骂俏,等等。

产生这些问题的原因,主要是中学生没有认真讨论过异性交谈的规则,也没有机会接受异性交谈方面的训练,而学校和家庭都未重视这方面的问题,成年人文明、适度的异性交往的榜样中学生又很少看到。青春期教育一个重要的目标之一就是,要学会轻松自然地交谈,因此,中学生应在生活实践中,不断学习和练习与异性交谈的方法。

异性朋友、伙伴之间要做到轻松、自然地交谈,主要应注意:一要耐心倾听别人说话;二要善于自我表达。

言语是朋友间最常用的沟通方法。可是,如果你和异性朋友谈话时,自己总是喋喋不休,只顾自己说,别人没机会说,相信没有多少人喜欢与一个很“自我中心”的人做朋友,即使你再会说,你的吸引力也会大减。

但是,即使在谈话中你和对方的发言机会均等,也并不表示你一定受人欢迎,问题还在于你是否用心听对方说话。如果你自说自话,或是“听过就算”,一点儿也不对朋友所说的话有所回应;这样就无所谓“交谈”了,而成了谈而不交流,当然就不符合现代信息社会的交往原则了。

那么,怎样用心听别人说话呢?以下七条可供你参考:

A. 交谈时看着对方的眼睛,与对方保持适当的目光接触,不要刻意避开,这是对人尊重的表示。

B. 对方还在说话时,不要走神,避免立刻考虑如何应答,待耐心听完对方的话,自然可做出适当的反馈。

C. 不要太早为对方的话下结论,更应避免武断或不文明的言词,如:“这样做?你真笨!”“哎哟,你真傻!”千万不要用类似的词汇。

D. 帮助对方澄清他的思想和感觉,例如:你的意思是不是