

2

不愿向父母诉说的烦恼

性格·情感

的烦恼

(日)上出弘之 主编

乔莹洁 译



2

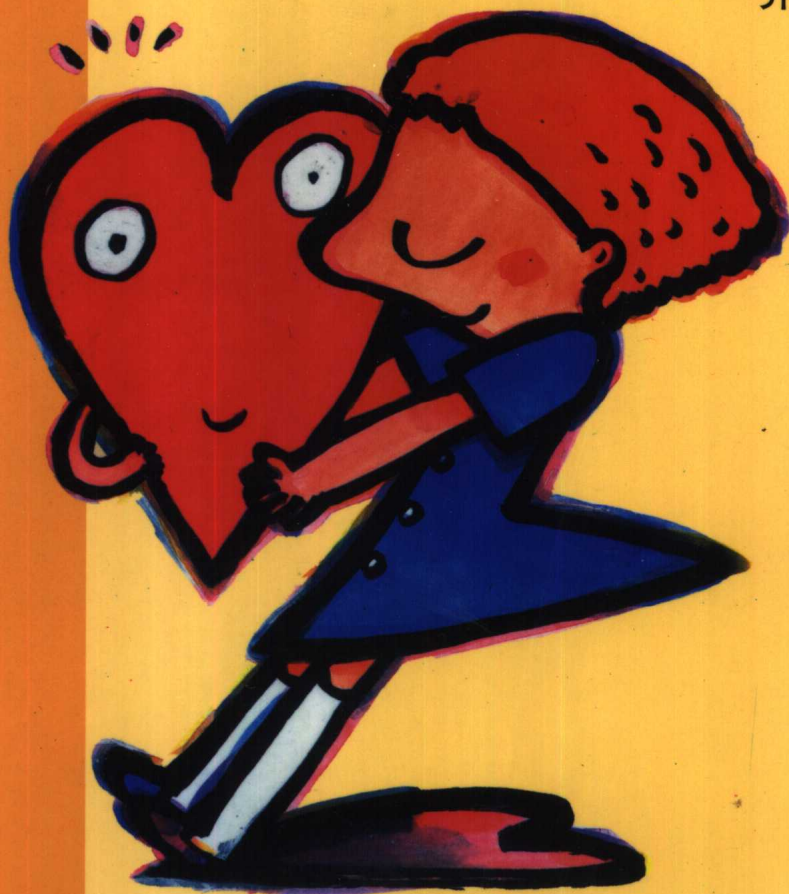
不愿向父母诉说的烦恼

性格·情感

的烦恼

(日) 上出弘之 主编

乔莹洁 译



广西人民出版社

桂图登字:20-2000-029 号

图书在版编目(CIP)数据

性格、情感的烦恼/(日)上出弘之著;乔莹洁译.南宁:广西人民出版社,2001.1

(不愿向父母诉说的烦恼)

ISBN 7-219-04272-8

I.性... II.①上...②乔... III.青春期-心理卫生-中小学-问答 IV.G479-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 81951 号

日文原版作者:(1998 年)上出弘之

日文原书名:親にはいえない わたしのなやみ

Copyright © (1998 年)株式会社 白杨社

Copyright © (2000 年)广西人民出版社版权所有

版权代理:日本综合著作权代理公司 广西万达版权代理公司

责任编辑 周 莉

责任校对 陈红燕 高 健

不愿向父母诉说的烦恼②

——性格·情感的烦恼

(日)上出弘之 主编

乔莹洁 译

广西人民出版社出版

广西新华书店发行

(邮政编码:530028

广西民族印刷厂印刷

南宁市桂春路6号)

2001 年 1 月 第 1 版

880×1140 1/24 开本

2001 年 9 月第 2 次印刷

6.5 印张 36 千字

印数 6 001-9 000 册

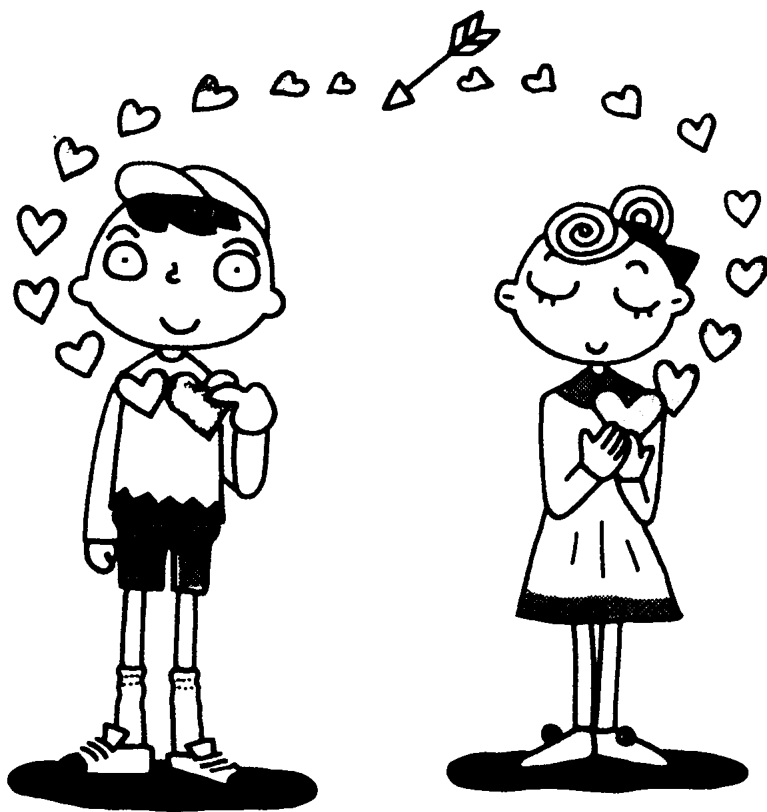
ISBN 7-219-04272-8/G·1009 定价:13.50 元

不愿向父母诉说的烦恼 ②

性格·情感的烦恼

(日)上出弘之 主编

乔莹洁 译



广西人民出版社

致读者

如果你觉得妈妈整天唠唠叨叨,一点也不理解你的心情;如果你觉得告诉老师不但会暴露自己的秘密,可能还会被教训一顿;如果你觉得身边没有人能听你诉说烦恼,那就请翻翻这本书吧。只要它能为你减轻哪怕是一点点的心理压力,我也会感到由衷的高兴。

风穴幸生



“人间”二字从字面上来看可以写成“人之间”。而所有人的烦恼都起因于人与人之间。假如你被放到一个无人岛上,也许什么烦恼也不会有。但是你一定感到非常寂寞,非常痛苦。趁你的心还未踏上无人岛,请读一读这本书吧。也许你现在还觉得有点莫名其妙,不过我相信,当你读完这本书后,一定能从中找到自己觉得有价值的东西。

加藤吉和



虽然你翻看这本书和我为这本书执笔发生在完全不同的时间和空间，但是，“书缘”却把我和你紧紧地连在了一起。但愿这种不见其面、不闻其声的相识能给我们带来无限的机遇。

望月裕子



想当初和朋友相比，我总觉得自己这也不行那也不行，可是又不能跟任何人说，只好一个人冥思苦想了很长时间。突然有一天我找到满意的答案，那种如释重负的感觉至今还让我记忆犹新。

如果这本书可以帮助你找到自己满意的答案，我将非常高兴。

畔柳真理



我像你这么大的时候，常常在傍晚时一个人穿着裤衩跑到外边去玩，有时也跟附近的孩子一起去探险或搞点恶作剧。那时，总有许多不便对父母直说的事。我希望这本书能在这种时候为你提供一些帮助。

尾崎裕



目录

一见生人就怯场	8
我想大胆发表自己的意见	10
我是急性子,动不动就急躁	12
同学们说我反应慢	14
我想改掉性格内向的毛病	16

为一点小事就担心	18
----------------	----

我希望有跟谁都能交朋友的性格	20
----------------------	----

心里有点小事就睡不着觉	22
-------------------	----

我怀疑有人说我的坏话	24
------------------	----

我想改掉爱说闲话的毛病	26
-------------------	----

我想改变怯懦的性格	28
-----------------	----



我爱讽刺人	30
-------------	----

总不能按照计划去做	32
-----------------	----

什么都想争第一	34
---------------	----

我想改掉丢三落四的毛病	36
-------------------	----

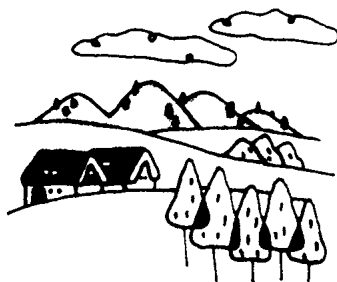
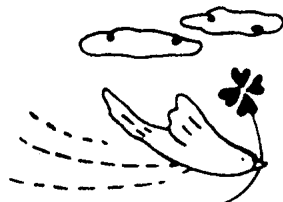
我讨厌别人说我小气	38
-----------------	----

人家有的东西我也要有	40
------------------	----

我不敢拒绝别人	42
---------------	----

一不好意思就脸红	44
----------------	----

看血型真的能知道性格吗?	46
--------------------	----



✿ 指导 性格是什么? 性格可以改变吗? ... 48

✿ 指导 血型和性格 49

我是 A 型血,他是 B 型血,我俩性格不合吗?

..... 50

最近我开始注意女孩子了 52

我惹自己喜欢的女生讨厌了 54

我爱上好朋友喜欢的人 56

在喜欢的女生面前说不出话 58

我喜欢的人有两个 60

我爱上一个女孩 62

被一个不喜欢的男生邀请 64

没有收到喜欢的人的回信 66

✿ 指导 说说“爱” 68

✿ 指导 星座与性格预测 69

为什么我没有喜欢的男生? 70

我害怕别人跟我打招呼 72

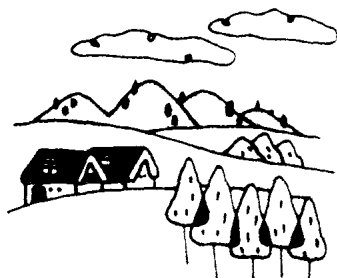
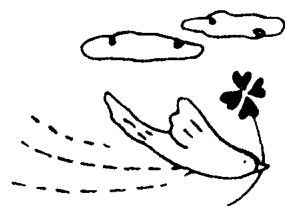
有个同学做错了事总怪别人 74

想在同学家留宿又害怕 76

我想引起别人注意应该怎么做? 78



我想做个守约的人	80
希望大家再认真想一想	82
我不知道将来想干什么	84
女孩不能抓青蛙吗?	86
 指导 男孩和女孩	88
 指导 社会上有各种各样的人	89
好像我干什么都不行	90
考试失败就没出息吗?	92
有时我什么都不想做	94
容易把心情表露在脸上	96
只有我最笨,这不公平	98



有时我想一个人呆着	100
有烦恼不知找谁说	102
想和男孩子玩,可是	104
与众不同,遭到排斥	106
近视,讨厌戴眼镜	108
为什么一个班只有一个老师?	110
在日本是不是不能发表自己的意见?	112
男孩皮肤白,想多晒太阳	114
怎样与感觉“合不来”的同学相处	116

真想做个呼风唤雨的人	118
同学说我有臭味	120
我想让吵架的同学和好如初	122
希望大家喜欢我	124
在家里一开始学习就打瞌睡	126
男孩子做菜奇怪吗?	128
慢性子要吃亏的呀	130
一紧张就想上厕所	132
因为是单亲家庭,感到脸上无光	134



我不想参加棒球队了,可是	136
--------------------	-----

我和妈妈的性格不合	138
-----------------	-----

别人逼我买漫画,我该怎么办?	140
----------------------	-----

偷盗自己喜爱的文具才叫惊险	142
---------------------	-----

真想和坏孩子一刀两断	144
------------------	-----

D君是个欺弱狂,我该怎么办?	146
----------------------	-----

我一生气就想拿小猫小狗撒气	148
---------------------	-----

我老爱打别人,可又觉得自己有理,我是不是错了?	150
----------------------------------	-----

我想改掉老睡懒觉的习惯	152
-------------------	-----

我仅仅想这回作弊一次	154
------------------	-----





一见生人就怯场

有一次，学校举办教学观摩会，教室里来了很多家长。突然，老师点名让我起来回答问题，我又害羞又紧张，结结巴巴连话都说不清。从那以后，只要一见到生人，我就说不出话来。请问，怎样才能做到说话不紧张呢？

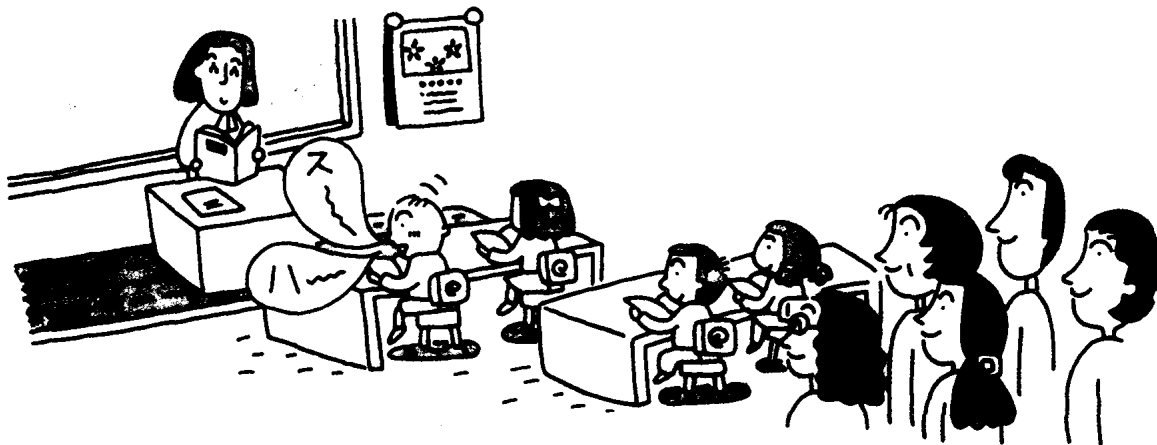
没关系！



在很多家长面前发表自己的意见时，心里感到特别紧张，是吗？我过去也有过这种事，所以非常了解你的心情。这种时候无论谁都会紧张的，说话也不会像平时那么自然、流利。不过，也许只有你自己认为回答得不好，别人并不觉得糟糕。所以，我认为首先要打消顾虑，不要以为只有你会遇到这种事，这样才能放松自己。

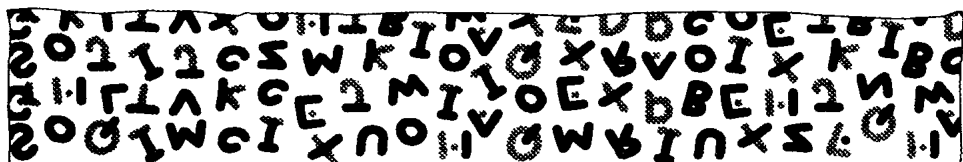
另外，在这种情况下，也不必总

想着要把话说得很圆满、很漂亮。往往是越想说好，越怕失败，心里就越紧张。下次再遇到类似情况，你最好先把自己想说的话在心里梳理一遍，然后，慢慢做几次深呼吸定定神。我相信，你一定能闯过这一关的。



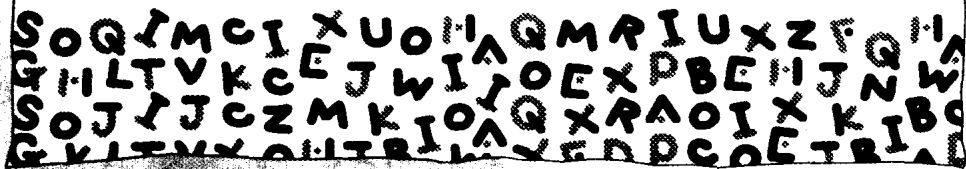


我想大胆发表 自己的意见



我经常不敢大胆发表自己的意见，很苦恼。有时即使自己的意见跟别人不一样，害怕说出来会被同学笑话，又怕大家不理我，所以总是附和别人，心里很不舒服。

我很想大胆地发表自己的意见，该如何才好呢？



再勇敢一点！



“我想这样说”，这种想法很可贵，希望你保持下去。刚开始不要急着把所有的想法全部说出来，先从自己觉得最容易的地方，一点一点地试着讲。不好意思在班上说的话，也可以利用跟朋友聊天的机会试一试。比如，在谈论自己知道的话题或者自己既感兴趣又有把握的话题时，都是好机会。

在发表意见时也要注意说话的方式。不要以“我想这样做”或“我讨厌那样”的口气。试试这样的说法吧，如：“我想这样做，你（大家）看怎么样？”

说话一方和自己这两方面的心情都很重要，都要考虑。多试几次，你肯定会有所发现的。即使达不到理想的效果，但是，把自己的意见说出来总比不说出来要痛快吧。

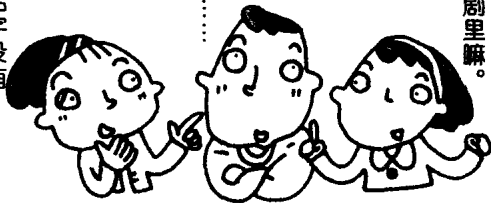
啊，这个我知道！

机会来了。



名字没有出来……

嗯……



在那部电视剧里嘛。 诶，就



我是急性子， 动不动就急躁

大家都叫我“急性子”。在学校，有一天做实验，我看到朋友做事慢腾腾，而且愁眉苦脸的样子，实在不耐烦，就三下五除二地帮他做完了。谁知朋友丝毫没有感谢我的样子，我觉得很委屈，不公平！

哦……



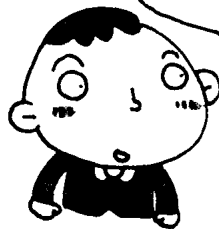
假如为朋友做事，却得不到感谢，当然会觉得委屈。但是你仔细想过吗？他为什么不喜欢你为他做事呢？生活中有各种各样的人，有像你一样动作快的人，也有动作慢的人。虽然多数人都喜欢动作快，但有时候动作慢一点，仔细琢磨也很重要喔。

要使大家都做好实验，需要互相理解。首先我们来猜猜看，你的同学

愁眉苦脸的样子，也许是因为不会做，也许是在仔细琢磨呢。别人本来打算自己做的，你却从中插一手，他就会把这看做是“多管闲事”，反而怨恨你。只有以尊重对方的态度来关心和帮助别人，别人才会乐意接受的。想想看，是不是这样？

应该去帮他们一下。『这时你』

好像他们不会做。





同学们说我反应慢



在学校，班里的同学都说我“反应慢”，还说我“这么迟钝，真麻烦”。可我一直都是很努力的呀。不知道今后我应该如何努力才好。

