

心理健康达人



我和老爸老妈那些事儿

- ◆学习不是我的全部
- ◇谁动了我的地盘
- ◆我不是听话的孩子
- ◇批评也是为我好?
- ◆父母要离婚
- ◆来妈妈也会变老



- ◆学习不是我的全部
- ◇谁动了我的地盘
- ◆我不是听话的孩子
- ◇批评也是为我好?



变老



阎晓军 主编

河北出版传媒集团 / 河北人民出版社



我和老爸老妈那些事儿

◆学习不是我的全部
◇谁动了我的地盘
◆我不是听话的孩子
◇批评也是为我好
◆父母要离婚
◇原来妈妈也会变老



◇学习不是我的全部
◇谁动了我的地盘
◆我不是听话的孩子
◇批评也是为我好?



会变老



阎晓军 主编



图书在版编目（CIP）数据

我和老爸老妈的那些事儿 / 阎晓军主编. — 石家庄: 河北人民出版社, 2013.9

ISBN 978-7-202-07917-1

I. ①我… II. ①阎… III. ①青春期—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第188011号

书 名	我和老爸老妈的那些事儿
主 编	阎晓军

选题策划	李成轩
责任编辑	甄 洁
美术编辑	吴书平
责任校对	付敬华

出版发行	河北出版传媒集团 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街330号)
------	-------------------------------------

印 刷	河北新华第一印刷有限责任公司
-----	----------------

开 本	787×1092毫米 1/16
-----	-----------------

印 张	12.5
-----	------

字 数	123 000
-----	---------

版 次	2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷
-----	-------------------------

书 号	ISBN 978-7-202-07917-1 / B·214
-----	--------------------------------

定 价	24.00元
-----	--------

版权所有 翻印必究

前言

“少年不识愁滋味，为赋新词强说愁”，大人们，怎么说呢，有时候可能要维护一下自己的权威，因此一定程度上习惯于采取居高临下的姿态来误读误判你们，给你们定性。随着你们长大，父母们遇到青春期的你们时，他们多多少少开始有所怀疑自己的看法和作父母的能力，你们可能越来越觉得自己“无所不能”，亲子间“拉锯战”就此开演。在这一时期可能每个家庭都会上演一些大同小异的悲喜剧，当然我们更喜欢喜剧谢幕。

人的情绪是有能量的，如果你对父母有不满的情绪同时又不能很好解决的话，这种情绪能量会越积越大，随时成为一颗定时炸弹在生活中爆炸。因此，本书的目的就是让大家说说心里话，说说每个有青春期子女家庭中发生的一些故事。当你看到这些故事里有你的影子时，你会感到开心？惊讶？释然？不管怎样，这本书将为你打开你同龄人的一个世界，

你可以领略一下其他孩子们的心事和故事，顺带给自己加加油或者降降火，你跟老爸老妈感觉“亲”也罢“仇”也罢，原来都是一个人在某一个时期需要暂时经历的过程和成长的机会（如果你切实能够把握住的话，否则会是什么呢？你们自己想）。

本书的另一个需要说明的问题是，我们在故事中糅进了一些好玩又实用的心理学常识，但愿不会烦你们。据研究发现，这种方法应该有效。这就好像妈妈知道你不爱吃蔬菜又必须吃蔬菜时，煞费苦心将蔬菜包进你爱吃的饺子馅里一样，希望你能够笑纳。

不罗嗦了，介绍一下本书的主要作者。宋云飞负责第一章，李亚萌负责第二章，郭倪眸负责第三章，李晓飞负责第四章。本书策划和统稿由阎晓军负责。

目 录

学习不是我的全部…1

- 一、没有爱的天空…3
- 二、是的，你还没有请求我的帮助…19
- 三、我喜欢学习，仅此而已…30
- 四、秋天来了…43

谁动了我的地盘…47

- 一、妈妈陪我“谈恋爱”…49
- 二、日记里的秘密…59
- 三、告别网络中的世界…71
- 四、这不再是我的房间…82

我是顺毛驴…95

- 一、我不是听话的孩子…97
 - 1. 穿衣风格我做主…98
 - 2. 现实生活与理想世界…103
- 二、一切都是“为我好”…111
 - 1. 批评也是“为我好”？…112
 - 2. 无法接受的为我好…118
- 三、我可以选择自己的朋友…124
 - 1. 什么才是好朋友的定义…124
 - 2. 我的朋友从羊变成了狼…129

四、我得不到我想要的爱…134

1. 为何我会睡不着…135
2. 我想你们陪在我身边…139
3. 我为家庭添和睦…144

父母是人不是神…149

一、父母让我没面子…151

1. 农村的孩子多困扰…151
2. 我的暴发户爸爸…156

二、父母要离婚…161

1. 吵架成了家常便饭…161
2. 父母离婚的孩子也可以幸福…166
3. 总是在忙的爸爸…171

三、我的靠山哪去了…174

1. 童年的偶像呢? …174
2. 妈妈怎么低下了头…178

四、都是别人家的父母好…181

五、我的妈妈怎么了——了解更年期的母亲…186

1. 面对母亲变化的挣扎与无奈…187
2. 原来我的妈妈也会变老…189
3. 我真的爱你…192

学习不是我的全部

没有爱的天空

是的，你还没有请求我的帮助

我喜欢学习，仅此而已

秋天来了





一、没有爱的天空

石家庄的春天总是来得这么匆忙又措手不及，正如大民初中的到来一样，已经5月了，明亮的阳光被嫩绿的白桦叶子切割反射，又被5月的风挑逗地跃动在天地之间。四周也是漫无目的事不关己飘飞的柳絮，以及天空中浮现的几朵天然呆的白云。空气中的味道不再是冬天的清冷也拒绝了夏天的狂躁，弥漫着一股槐花盛开的跃跃欲试。自从那天，在小学毕业典礼上，一向以严厉著称的班主任在全班同学面前哭泣那天到现在，大民基本上都是处在一种“半恍惚”状态，先是自己的个子在暑假里猛蹿了10厘米，继而发现自己的身体似乎很多地方又有了“不一样”的变化，以至于这个暑假大民放弃了自己一向喜欢的运动：游泳，更多时候在家里趁父母不在偷偷看一些以前从没看过的言情小说，有些情节总看得自己面红耳赤有气无力，仿佛离开水的蛤蟆一样。每每至此大民就会躺在床上呈现大字形看着屋顶，或者仰望天边的天然呆的白云，大民感觉自己的心就像这春末夏初的阳光一样。

今天又是平常的一天，平常而又恍惚，恍惚而又懊恼。今天数学单元测试，试卷发到自己手上时大民甚至听到了给他发卷子的李小强的一声强忍住的“噗”，虽然他和李小强是哥们，并且俩人数学成绩在班里长期稳定在倒数一、二名，但是这并不影响大民对李小强的愤怒，并且，当听到笑声继



而看到“16”这个奇葩的分数印在自己的试卷上时，这种愤怒感更强了。果然，虽然已经料到分数会当众宣读，虽然已经料到当念到自己时，会出现“最后一名，张大民，16分”这个16分会特别被强调，虽然已经料到肯定会被大家哄堂大笑，但是大民依然感到恼怒，并且依然装作满不在乎的样子，还冲着一边捂嘴偷笑的女生挥手致意，就像奥运会颁奖典礼上披着国旗站在领奖台上的刘翔，但是当看到张雪也和别的女生一样对自己捂着嘴偷笑眼睛里是一种说不出的东西来的时候，大民的心还是抽搐了一下。

“说真的，我真不是鄙视你，我真的是……从没见过这么低的分数！哥们发誓，你看哥们不也只考了32分么……虽然……是你的两倍吧，16分……哈哈哈哈哈……”在放学回家的路上，本想解释一番的李小强又一次没有成功忍住自己的笑意。李小强内心深处此时是很焦虑的，玩了命控制自己不要笑，然而有些东西你越是想不要，你就越得要，笑头一次在李小强心里感觉到这么的恐怖。

没有什么话比“真不是鄙视你，就是忍不住想笑”这句话更有鄙视和激怒对方的效果，大民犹如被反面角色压倒在身下随时准备变身的赛亚人一样抛下这句话，然而大民也并没有变身，大民只是加速骑着他那辆破车，走了，“唉大民！！等等！！”说这句话李小强使出了全部力量控制自己内心的想笑的冲动，大民最终淹没在人流中了。

李小强真不够朋友！大民从没有这么愤怒过，虽然有时候牛肉板面里面的肉比别人的多让他愤怒，虽然有时候他见



到他们班张雪不自觉地说话结巴或者故意在张雪面前搞笑耍宝让他愤怒，虽然有时候上课老师的冷嘲热讽让他愤怒，但是他现在这种愤怒是无与伦比的。想着想着，他就到了他家楼下。

大民家在四楼，上楼的时候，他听着自己脚步的声音在楼道里回响，静静的，忽然想到上语文课老师新教的一个成语“别有洞天”，也不知道张雪到家没有，想到这里大民又莫名地急躁和心慌害臊了起来。回到家，把书包往床上一扔。房间里静静的，也比外面凉快，大民接了一杯水。坐在沙发上发呆，忽然一下子不知道干什么，却又想找一些事情干，因为这种一个人安安静静的时候他就会想起张雪，甚至想起毕业时候哭泣的老师，有时候想得一个人在那里傻笑，有时候想得泪水都掉下来，等清醒的时候又不知道自己身在何方，有些恍若隔世。作业还没有写完，更确切地说是，没有写……明天老师也不一定去检查，就算检查，就算老师对他破口大骂，大民也没有一点点想写作业的念头，现在的作业对于现在的他是一个多么无力的存在啊，多少次他因为作业问题睡不着觉，可是就是不能踏踏实实坐在书桌前哪怕五分钟。忽然想起那次假装随意路过张雪座位在她桌斗里有一个格里芬扣篮的照片……于是大民思考了一下，决定去打篮球，并且告诉自己其实只是去打篮球罢了。人总是这样，很多人从来不敢去面对自己想要的最真实的东西，从初中生甚至更早就开始了，这是因为什么呢？

大民常去的地儿是一个小区里面的小学。小学的操场不



大，篮球架子直接安装在足球场上，这样不踢足球的时候就可以打篮球，不打篮球的时候就可以踢足球，地面是人工草皮的，并且还有些开叉。有一次就差点让大民摔倒，结果大民努力了一下，没有摔倒，却把裤裆给刺啦一下裂了……这些都不尽如人意，可大民喜欢的是这里的安静，场地里经常有几个幼儿园的孩子被父母领着在这里闲逛，要不就是在升国旗的台阶上，还有几个退休的老头老太太来这里一圈一圈地走。晚上的时候还有一群中老年妇女跳舞，通常只能看见肚子上的肉在动。操场周围被一圈高大的杨树围绕，起风的时候就会哗啦啦地响，有时候也会有三三两两的跟他一样大的女生或者男生来这里玩闹。

李小强回家后要帮父母做生意，所以大民经常一个人来这里打篮球，而来这个操场打球的也往往只有大民一个人，大民通常喜欢在被杨树的叶子阻隔了的柔和的夕阳光照下投几个篮，练练运球，偷偷幻想一下自己在张雪面前扣篮的样子，然后回家。

出乎意料的是，今天到球场的时候，已经有一个少年在那里投篮。大民先是听到了篮球落地的“梆梆”声，还吓了一跳，因为以往自己总是第一个到，越过教学楼中间的过道才看见有个人在那里投篮，那是一个穿着白T恤、蓝裤衩、白色篮球鞋投篮的少年。或者也不应该说是少年，因为实在是无法分清楚他的年龄，头发不长也不短（大民因为学校的规定长年留着比光头略长比板寸略短的，被全校学生一致认为“世界上最恶心的”发型），个子不高也不矮，身材不胖也不瘦，





眉目说不上好看，但是很疏朗，仿佛夏日夜空里淡淡的明星。

“过来一块玩会儿？”在大民观察他的时候，忽然发现少年在看着他，他的声音不高也不低，但是很温和。两个人有什么好玩的啊，大民想，但还是不由自主地走了过去。两个人就在那里一言不发地投篮，你投一个我投一个，那个人投篮投得不错……大民想。

“你是学生？”

突如其来的发问让大民有些不知所措。

“嗯。”大民如实回答。

“几年级？”

“初一。”

大民说这话的时候那人刚好投出去一个球，球打到篮筐又回到他手里。“嗯，我初一的时候比你矮多了。一米四，我去，别人都觉得我是四年级的……”说罢又不看大民，专注地投了一球。

一如刚才突如其来的问话一样，大民被这突如其来的脏话逗乐了，忍住没笑，但是同时觉得眼前这个人亲切了不少。

“我说，你们现在学校作业多吗？”

“多得不行！每个老师跟疯子一样玩命留作业。”大民每次说这些的时候，都感觉愤怒又兴奋。想那些老师也够可怜，为了自己成绩不至于倒数将压力全部转嫁于学生身上，并且冠以“为了学生好”的名义，中国人的虚伪大概从幼儿园就开始了吧。

那个少年听到这里似乎愣了一下，然后问他：“哦，你



是哪个学校的？”

“W 中。”

“啊！我以前也是那个中学的。”

“哥，你也是那个学校的？”在自己的校友面前，又是和自己一样鄙视老师的校友面前，大民顿感终于找到了队伍。

“嗯，老焦那时是我们班主任。”

“老焦也教我们！不过不是班主任。”

“啊，真的？这么巧。”

“真的！那个姓焦的老师！”大民激动地说，有一种找到组织并且这个组织领导者还是自己失散多年的哥哥的感觉，那种想哭想拥抱的冲动迅速涌来。老焦就是大民的数学老师，也是经常上课训斥大民的老师，也是大民和李小强经常课后偷偷骂的老师之一，大民自从看了《三重门》之后，又发现了老焦姓氏上的得天独厚的优势后，总喜欢在背后对人说“那个姓焦（性交）的”。弄得一些班里已经开始看八卦新闻，谈论化妆品高跟鞋的女生面红耳赤一边笑一边大骂大民“流氓”，而一些戴眼镜每天认真学习的女生却不知道这些女生笑什么。

“老焦管你们严吗？”

“我去！别提了！整天骂我们。”其实老焦通常只是骂大民和李小强两个人。但是人在遭受鄙视时总喜欢扩大受害者人数，仿佛这样自己就能不那么痛一样。

“呵呵。”那个少年淡淡一笑，低头运球，并没有直接回答这个问题。“那时候老焦也每天训我，有一次上课我没有





写作业，就直接把我的本子展开给大家看。让大家都笑了。”

“对对对！今天考试我考了16分，结果他就在全班把每个人的分数都念了一遍。”

“16分？哈哈哈哈。你闭着眼睛答的吧？”

“嘿嘿嘿嘿……”大民突然也觉得自己这个分数很可笑，也开心地笑了。和李小强的反应不同，他并没有被眼前这位少年的笑声激怒。他觉得很舒服，似乎好久没有和人这么说话了。

那少年沉默了一会，又问：“焦老师现在身体还好吗？”

大民想起有时候上课的时候焦老师咳咳咳嗽的情形。

“还行吧，就是老咳嗽。”

“职业病……教了一辈子书了，唉，好久没有回去看看他了。”少年的话里带有一点伤感，抬头看了看杨树，“也不知道他过得好不好。”

大民一愣，才发现天色已经暗下来不少：“不早了，哥们，我走了，明天有空我接着打，我这几天一直在这。”少年接住球，跟大民打了一声招呼，就走了。背影很快消失不见了。

“嗯，byebye。”大民看着他消失的背影，觉得有些开心，毕竟被这么大的人称作哥们让他很兴奋，又有些说不出的感觉。当那个少年说起好久没去见见老焦时伤感表情的时候，他心湖里被投下了一颗石子，他突然想起有一次自己没写作业，焦老师问他为什么没写，他灵机一动说书丢了。为了证明自己确实把书丢了，他接下来三天都不拿数学书，第三天老焦问他为什么不买书，他告诉老焦：“没钱买，家里穷。爹妈



是要饭的。”这句话是报复老焦，也是报复父母，想起父母，大民没来由地心里一酸，焦虑了起来。老焦当时一愣，第二天上课直接给了他一本新书，还跟他说：“别再丢了。”这个举动当时让已经准备好一场战争的大民有些茫然不知所措。仿佛准备和丈夫大吵一架的妻子回家后发现丈夫把家里弄得井井有条还做了一桌子丰盛的饭菜。

想着想着不知不觉就来到了家门口。到家时，父母已经回来了，饭菜也已经摆在桌上，只不过父母都已经吃完，父亲大概出去到楼下溜达和邻居聊天了，母亲眼睛直勾勾地在看电视，没有看大民一眼，两个手交叉着，大民预感到又有一场教育。于是摆出那种无所谓的表情迈着八字脚走向餐桌，把书包重重往沙发上一扔，坐在桌子上，开始吃饭。

“怎么这么晚才回来？！”母亲说这话时并没有回头，仍然盯着电视，最近民母一看见大民就来气，想来是大民成绩下降再加上自己更年期降至双重原因，但是民母并不自知，只是觉得自己越来越关心大民，而大民越来越不听话了。

“哦，打了会儿篮球。”大民在吃饭，并不回头看母亲。大民感觉到母亲的问话内容没有问题，而语气有种责难在里面，大民在一次又一次被母亲以爱之名欺压后，终于开始打响了第一枪。

“打篮球？作业写了吗？”母亲终于转过头来，眼神好像被积雪覆盖的高山。

“没写。”大民继续埋头吃饭。那感觉犹如即将被鬼子砍头的烈士对着汉奸大喊：“杀了我，我也不说！”。

