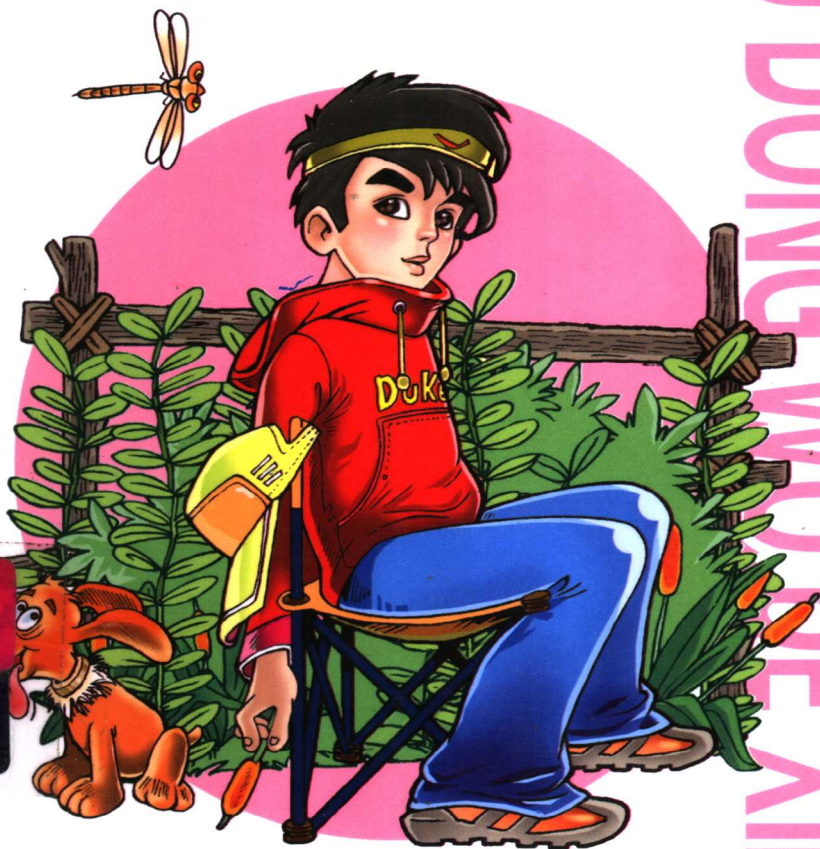


请允许我们慢慢长大

I

其实你不懂我的心

三人组合·编著



中国对外翻译出版公司

QI SHI NI BU DONG WO DE XIN

图书在版编目(CIP)数据

请允许我们慢慢长大. 1. 其实你不懂我的心 / 三人
组合编著. —北京: 中国对外翻译出版公司, 2006.3

ISBN 7-5001-1540-7

I. 请... II. 三... III. 青春期—心理卫生

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 018172 号

出版发行: 中国对外翻译出版公司

地 址: 北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话: (010)68002481 68002482

邮 编: 100044

传 真: (010)68002480

电子邮件: ctpc@public.bta.net.cn

网 址: www.ctpc.com.cn

责任编辑: 苗 封

封面设计: 杜 柯

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

规 格: 889×1194 毫米 1/32

印 张: 20

字 数: 450 千字

版 次: 2006 年 4 月第一版

印 次: 2006 年 4 月第一次

ISBN 7-5001-1540-7/G·496 定价: 51.2 元

版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司

三人行必有我师

灰走刀口

有多年杂志社编辑工作经验。现为自由职业工作者，网络游民。习惯于昼伏夜出，性格乖戾叛逆。由于能够感同身受，一直致力于青少年心理研究。曾深入中学校园，进行N次心理调查，极具亲和力。

麦子飘香

某大学中文系毕业，曾从事过三年的青少年教育工作。对青少年的心理状况比较了解，善于与青少年沟通，积累了大量有关青少年心理问题的资料。现任文字编辑。

乖乖妈妈

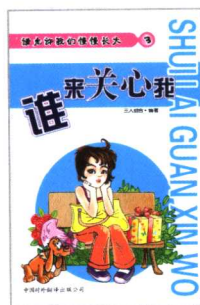
乖乖妈妈有个17岁的乖儿子，他在老师眼里是一个聪明有个性的好学生；在朋友中是一个很有人缘的好兄弟。17年之中母子有过分歧、有过争吵、有过彻夜交谈；母子之间有亲情，更有友谊。乖乖妈妈将自己的心得写出来，不仅说出了青少年在青春期的困惑和烦恼，更希望不理解他们的家长、老师甚至社会，可以从中得到了解和帮助。



» 本书主要表达了青少年需要被理解、被尊重，渴望独立的心情。



» 本书主要从外表、学习、家居、安全自救等方面展开分析，详尽地描述了青春期少男少女们的各种潜在心理需求。



» 从青春期发育变化以及生活中的种种变故的方面，说明未成年的孩子们也需要感情上的慰藉。



» 本书主要是针对来自学校、家庭和社会的种种压力，帮助青少年释放压力，放松心情。

请允许我们慢慢长大



其实你不懂我的心

QISHINIBUDONGWO
DEXIN



三人组合◎编著



中国对外翻译出版公司



致青春期的MM和GG

在这个各种竞争日益白热化的时期，孩子们的负担也在无形中越来越大。来自于老师、学校、家长的压力铺天盖地，形形色色的考试、参考书和补习班，常常让你们有一种不堪重负的感觉。尤其是你们正处于成长发育阶段，身体和心理在许多方面都发生了急剧变化。

面对各种唠叨和教导难免会心生厌烦、满腹委屈，你们一定在内心大声疾呼：“**为什么就没有人了解我内心的感受啊！**”

也许你们很想一吐为快，却苦于无处倾诉。如果是这样的话，那么我们的这套“请允许我们慢慢长大”系列丛书，能够说出你们的心声，给你正确的指引，帮助你尽快走出青春期的困惑与迷茫。

本套丛书是一套青春期少年心理指导丛书，涉及内容广泛，主要针对青少年日常生活、学习中的各种常见问题展开分析，条理清晰，丝丝入扣。**它能替你们排忧解难，为你们大胆说出你们想说而又无法说出的话。**

全书共分为《其实你不懂我的心》、《谁来关心我》、

2 《其实压力不可怕》、《谁来听我说》四册。

第一册《其实你不懂我的心》，主要表达了青少年需要被理解、被尊重，渴望独立的心情。

第二册《谁来关心我》，主要是从青春期发育变化以及生活中的种种变故，如父母离异、生病等方面，说明未成年的孩子们也需要感情上的慰藉。

第三本《其实压力不可怕》，主要是针对来自学校、家庭和社会的种种压力，帮助你们释放压力，放松心情。

第四本《谁来听我说》，主要从外表、学习，家居、安全自救等方面展开分析，详尽地描述了青春期少男少女们的各种潜在心理需求。

本套丛书一反传统枯燥的说教模式，不是强迫你，告诉你该做什么，必须做什么，而是站在你的立场上，运用循序善诱的方式进行透彻的剖析，并且穿插大量能引发共鸣的常见实例，力图全方位地给你最大最多最好的指导，以此帮助你安全顺利地泅渡青春期。



请允许我们**慢慢**长大

第1章 **谁能理解我** 5

说话对象 • 花样年华 • 规矩 ≠ 问题

第2章 **规矩怎么那么多!** 15

是非观 • 结伙 • 叛逆

第3章 **当挫折降临“人间”** 25

挫折——终生的学问 • 忍受侵犯 • 向谁求助

第4章 **找啊找啊,找朋友** 39

友谊是什么 • 喜欢某人多一些 • 感情的变迁

第5章 **你到底爱不爱我?** 51

爱为何物? • 有害的爱 • 面对压力

第6章 **你拒绝,所以我沮丧** 65

被拒绝并不可怕 • 分手也艰难

第7章 **同中存异** 79

个性 • 我行我素 • 我们需要帮助

第8章 **偏见,走开** 87

偏见 • 偏见和歧视 • 偏见 off

第9章 **我要飞得更高** 95

需求和欲望 • 命运 • 我能做什么

第10章 **男孩女孩,秀出你的观点** 101

女孩看男孩 • 男孩看女孩

第11章 **代沟** 107

代沟的产生 • 被利用 • 症结所在

第12章 **网络让我欢喜让我忧** 121

网络横空出世 • 借“网”消愁愁更愁 • E网情深

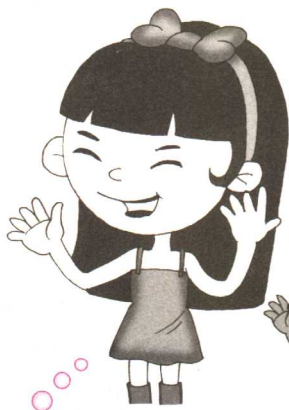
第13章 **钞票、银子、Money** 147

如何多赚钱 • 理财 • 银行户口种类





谁能理解我



我也有了一个
人类朋友了！

您能理解我真是太好了！

说话对象

相信很多人都有过这样的经历：当你郑重地把一件重要的事情告诉一个人时，这个人却没听懂你说的话，甚至根本就没听你说，而在专心地做着另外一件事。

这时，你可能十分恼火，但请你先息怒冷静地观察一下：

- 你的倾听者听得认真吗？
- 他们是不是直视着你，跟你有眼神交流？
- 在你说话时，他们是否不时地点头来表示对你的理解？他们提出问题，或者发表议论了吗？
- 你选择向人倾诉的时间是否真的合适，他们是否在看电视、玩游戏、读报纸、打电话或者听音乐？



花样年华

青春期是每个人都必须经历的人生历程。在这段时间里,无论是生理上,心理上,还是情感上都会发生很多变化。也许你内心会感到孤独、不安、甚至恐惧;也许你与家人之间会出现矛盾;也许你的朋友会误解你。但这些都是很平常的,都会过去的。

在这段时期内,更加渴望独立,凡是你觉得自己能做好事情,都很不希望家长来干涉。包括一些日常生活琐事,但家长有时会不放心,所以又来插手你的生活,而你对此变得更加反感。因此,有些矛盾和争吵也会随之而来。

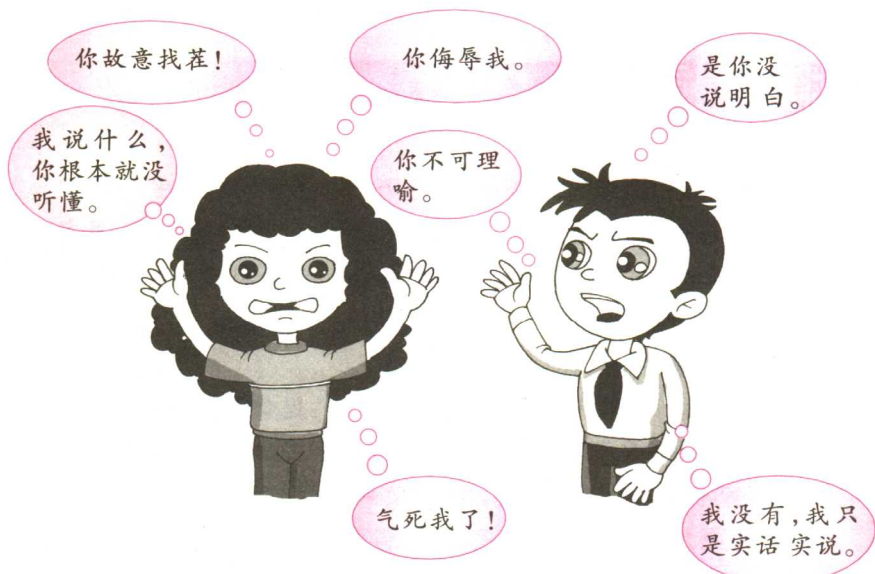
正值青春期的你正处在“孩子”和“成人”之间的阶段。这无疑很让人困惑,因为你既不属于前者也不属于后者。有时成年人把你当孩子看待,认为你天真幼稚,不够成熟,但很可能接下来又派给你一堆差事,结果你发现自己手忙脚乱,不知如何是好!有时你相信自己能控制整个

我多·说出来



16岁男孩

我烦透了我现在的生活。因为我觉得自己像犯人一样,一点自由都没有,做什么事情都要受到限制。我常常气急败坏地跟我的父母顶嘴和吵架。每次吵架都是因为一点鸡毛蒜皮的小事,然后就吵得越厉害,大家都非常生气。吵架之后我们就互相僵持好几天。谁也不跟谁说话,即使是在饭桌上也不说。就跟陌生人差不多。有一次我把我爸爸气得不行了,他就揍了我。他说:“你别以为你长大了我就管不了你了。”唉!我真不知道怎么会变成现在这样。我现在就怕回家。一想到不知道又有怎样的争吵等着我,我就心烦意乱。再这样下去我真要疯了。



世界,任何事都难不倒你,但有时你又会非常希望有人来操纵全局。其实,只要你自觉地负起责任,就是向别人展示你已渐渐成熟了。

情绪波动

当一个人处于春期时,由于他的身体、荷尔蒙、心理等都日趋成熟,因此这个人往往比较容易情绪化,在一些事情上,可能会做出过激的反应。也许只是因为一件微不足道的小事,情绪就会反复波动,这实在让人捉摸不透。你或者你的家人可能不会理解,为什么一个小事就让你的情绪变化如此之大。

当你的情绪很糟时,可能你根本就不知道自己的情绪化和易怒的坏脾气对他人的影响。也可能你根本就不理会他人的感受,无法与他们很好地相处。由于你们之间

缺乏应有的沟通,因而你不理解成年人,成年人似乎也不理解你。

我爹·说出来



17岁女孩

我觉得我妈妈越来越唠叨。而且她老把我当成一个长不大的小孩子。我跟她说过很多次了,我已经长大了,我想学得独立一些。但是她总是不以为然地把我的话当玩笑,还对我说:“你一个小孩能懂什么?”这真让我受不了。最让我受不了的是有一次我发现我妈私自拆了同学寄给我的信,还偷看我的日记,但她却认为我是她的孩子,她看我的信和日记也是理所当然的。气得我跟她大吵了一架。啊,我的天!为什么她从来就不想想我的感受呢?我觉得我妈一点也不尊重我! **我需要更多的隐私权!**

当你因为情绪的困扰而受了委屈或被人误解时,你的家人就会发现你变得闷闷不乐,难以相处。他们很吃惊,为什么以前那个对他们十分依赖的乖孩子突然间变得如此固执,如此独立了呢?对他们来说,要弄明白以前总是开开心心、热爱生活、从不惹什么麻烦的乖乖女或宝贝儿子究竟发生了什么事,那可真不容易呀!

我爹·说出来

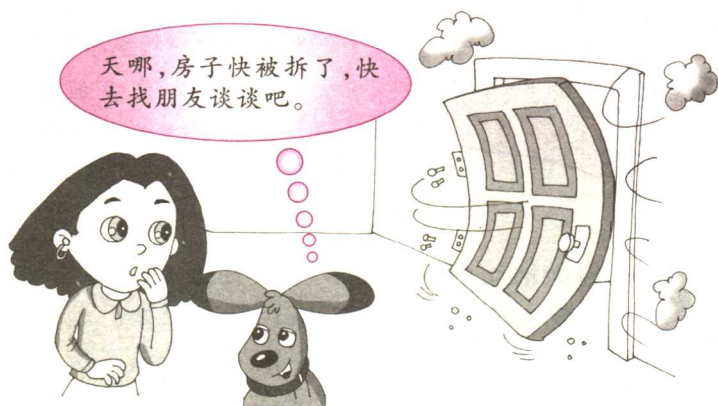


15岁男孩

最近我总是跟我父母吵架。我不觉得我有什么地方做错了,但他们就是看不顺眼。无论我做什么都没完没了地指责我。他们说我一到晚上不着家,老是往外跑;说我不用心学习,老是跟一帮不学好的孩子混在一起,一点不上进,说:“你看你在这德行将来可怎么办啊?”还动不动就跟我说是为我好。我一听他们说这些我就嫌烦,而且一点也听不进去。

朋友

青春期的你十分渴望独立,而且也有意识地想挣脱家庭的束缚而去亲近朋友。跟家人在一起时你很难开心起来,而且有时你还会把这种不耐烦和愤恨明显地挂在脸上。但跟朋友在一起却不是这样,总是有说有笑的,十分开心。



你可能不乐意对家里人诉说自己的心里话,但却愿意和朋友分享心事。你一有时间就想与朋友们单独呆在一起,讨厌其他任何人打扰。由于你的同龄朋友也会遇到相同的问题,所以他们有过与你相似的经历,也明白你的想法。其实,你们正处于同一时期。

规矩≠问题

另外,这时的你除了重视朋友外,还开始留意异性,并

被异性吸引,甚至暗恋某个人。第一次爱的体验也许是你崇拜的一个人,比如你的班主任或你喜欢的歌星。但这种爱是不被你的家人允许的,可能还会引发家庭矛盾。你的家人也许并不喜欢你的某些朋友,或者他们十分反对你在这个时候交男朋友或女朋友。

突然间,你发现自己的生活十分不自由,你每天都不得不遵守不计其数的规矩,也不得不面对制定并执行这些规矩的成年人。有时候你甚至觉得他们,故意跟你过不去。你们有些人会竭尽全力反抗这些规矩,而且可能会因为反抗太过激烈而造成严重的结果。但你必须知道,你需要面对这些结果,并且解决问题。

我爹·说出来



15岁
双胞胎兄弟

我们家里的条件有限,所以我一直是跟我弟弟住在同一个房间里的。这事可真让我头疼。我们常常因为各种各样的事吵架,甚至有时还会大打出手。他总是跟我抢电脑,不经过我的同意就乱动我的东西,还乱穿我的衣服,然后把脏衣服到处乱丢。我写作业的时候他就故意把音乐开得特别大声,成心跟我过不去。最要命的是我妈偏心眼,她老是跟我说,我比他大,所以应该让着他!还有比这更没天理的事吗?我真不知道我怎么会有这么个弟弟!

我跟我哥哥同住在一个房间。但是我们的关系并不太好。他总以为他比我大一点我就得听他的。每次我带几个朋友来家里玩的时候,他都故意做出不欢迎的样子。还有,晚上他总是不睡觉,通宵玩游戏,吵得我晚上睡不了,早上起不来。我常常跟这个自私的家伙吵得不可开交。我真受够了!这样的日子到底什么时候才是个头啊!

人生观

下面是一些过来人的经验,也许对你有用,你可以试着参考一下,目的就是要帮助你如何长大成人。你开始为自己的将来制定目标,你的“自我”渐渐得到发展,“自我”意识的发展是青春期的重要成长之一,与此同时,你还有能力判断和权衡各种关系,以及评价、判断各种事物的重要性。

你变得越来越重视自己,并且以全新的角度来观察周围的一切。一些新观点的形成,让你在开始的时候变得不服管束。你的家庭关系也在变化,你和你的朋友也发生变化。所有这些变化都会让你形成自己的人生观,这是你迈入成年人行列的第一步。

责备



我要说出来

16岁男孩

我成绩不好,在班里总是倒数几名。老师和同学们都不喜欢我。但最让我无法忍受的是,无论班里出了什么事大家都怀疑是我干的。教室的玻璃碎了大家怀疑是我砸的;课桌倒了怀疑是我推的;同学的手机丢了居然也怀疑是我偷的。难道就因为成绩差就要无缘无故被误会、被诬陷吗?这太不公平了!

当你情感不稳定时,你们或你们能做的事会被他人批评,你们也因此变得极为敏感,这不足为奇。你也许会因为以下事情受到责怪:

- 争吵
- 情绪起伏不定
- 懒散
- 粗鲁无礼
- 埋怨
- 邋遢
- 嫉妒
- 自私自利
- 不关心他人
- 不负责任
- 不冷静
- 不满
- 不注重外表
- 太注重外表
- 让家人心烦
- 无法集中精神
- 吵闹
- 不做家庭作业
- 脾气火爆

也许你希望能有更多独自思考的时间，但这并不是你能决定的事。如果你的家庭条件优越，你就有条件拥有自己的房间。但大部分人并没有这样的条件，如果你生活在一个没有任何隐私的、人口拥挤的家庭中，你不想让别人碰你的东西那几乎是不可能的。

有时你会感到失落，觉得没有人理解你；你还可能会认为他人的指责不公正。因为感到被人误解，你会觉得自己什么事都做不好，沮丧之下，你自暴自弃、破罐破摔。这是一个恶性循环，只会让你身边的人越来越埋怨和责备你。

我多·说出来



15岁女孩

我有写日记的习惯。但是我家太小了，五口人住在一起，我根本没有自己的房间。我写日记的时候总是偷偷摸摸跟做贼似的，写完之后又不知道把日记本放在哪好。每次都要换一个地方藏，但是又觉得无论哪个地方都不安全，也不保险，生怕被家里人发现。每天提心吊胆的，真的好累！我真想拥有属于自己的空间啊！