

中国独生子女家庭教育·学校教育

心理问题的57种解决方法

真实典型事例

心理困惑解读

成因真相剖析

解决问题对策

明天出版社



第一次

非常隐私

中国独生子女家庭教育·学校教育

心理问题的57种解决方法

非常隐私

陈鹏 / 著 万里英等 / 插画 辰星文化 / 设计制作

第一次

当你第一次为心里的秘密而害怕，
当你第一次意识到自己长相太差，
当你第一次为身体的变化而恐惧，
当你第一次在别人面前出丑难堪，
当你第一次觉得自己是个胆小鬼，
当你第一次认为自己就是笨小

.....

如果，你无人能诉说自己的非常隐私
那么，就请你打开这本书吧！

明天出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

第一次非常隐私 / 陈鹏著; 万里英绘.

— 济南: 明天出版社, 2005.12

(青春风暴)

ISBN 7-5332-5073-7

I. 第... II. ①陈... ②万... III. 青春期—健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 144584 号

青春风暴

策 划 / 吴大宪工作室

责任编辑 / 吴大宪 孟凡明



第一次·非常隐私

著 者 / 陈 鹏

插 画 / 万里英 王鲁滨 李 新 刘艺东 赵 安
万 方 王鲁岩

设计制作 / 辰星文化

温 宁 新 玲 温秀芹 古建光 张瑞泉
王 莹 王 岚 小 雨 孟广存 于 力
万 选 杨芸芸 宋 晖 徐玉梅 刘鲁义

出版发行: 明天出版社

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

地 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 (250001)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 170 × 228mm 1/16

印 张: 11

版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-5332-5073-7/G · 2856

定 价: 16.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社发行科联系调换。电话: (0531) 82098622

开头的话

第一次经历，第一次体验，第一次反思，第一次觉悟，第一次感受世界，第一次了解自我……从小到大，每个人都是通过一个又一个的“第一次”不断学习、不断调整、不断完善、不断成熟起来的。



小时候的那些“第一次”，对于我们来讲，非常关键！如果认识正确，处理得当，我们就会不断地建立自信，走向成功。相反，如果我们没有正确认识和应对这些“第一次”，它们就有可能终生在我们的心里留下阴影，形成障碍，从而影响我们的进步和成长。遇到问题和困难并不可怕，关键在于如何去应对它！

成长的过程中，我们会经常遇到不尽完美的事情，而真正的完美，正是通过我们积极向上的健康心智而获得的。

“青春风暴”是一套天天伴你的书，帮助你认识成长中各种各样的“第一次”，并给你提供解决问题、克服困难的办法！这套书教你敢于面对自我、面对挑战，从一个又一个“第一次”当中，不断地成熟长大，不断地享受快乐，取得成功！

《非常隐私》针对你的生活、学习和成长过程中那些各种各样平常而又非常的隐私，逐一分析这些隐私内在的道理，让你做到心中有数，然后向你提供认识自我、超越自我的好办法！

心智天使	4
苦乐人生	7
流氓兔真人版	10
乖乖羊	13
不光彩的“旗”	16
呵护生命	19
倒霉蛋	22
毛毛尴尬	25
陌生的自己	28
早恋宝贝	31



管不住的手	34
神秘电邮	37
我想当总理	40
迷途羔羊	43
午夜惊魂	46
偶的状态	49
心泪无痕	52
担心谁叫门	55
寻找自信	58



难堪经历	61
天生大懒包	64
嫉妒的心	67
孤独的月亮	70
要地震了	73
放不下的心	76
成长的味道	79
狼真的来了	82
风雨潇洒	85
心里真没数	88



笨笨烦恼	148
今天不学习	151
心情炸弹	154
害怕长大	157
输不起的自己	160
童梦创伤	163
独立恐惧	166
无名火焰	169
没完没了	172

交往恐惧	121
我是刺头	124
挫折伴我	127
梦幻小路	130
无聊无聊	133
欺骗自己	136
大脚富娃	139
忧郁公主	142
胆小的我	145

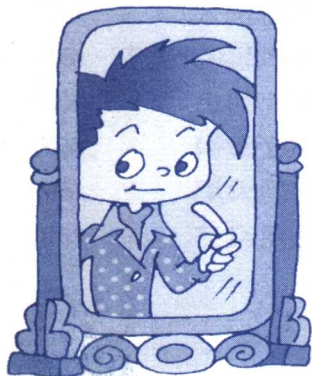
全是我的	91
我不是大姐	94
找个地缝儿	97
教室孤岛	100
小丑不快乐	103
洁癖问题	106
黛玉危机	109
相扑之累	112
烙饼运动	115
自己的天空	118





非常隐私

心智天使

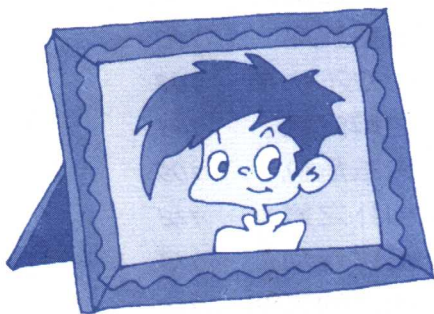


端详着那张既熟悉又陌生的脸,心头忽然产生一种别样的感觉,一丝恐惧爬上来:我是谁呢?

今天我们几个好朋友一起去爬山,出了好多好多汗,真爽!回到家里,痛痛快快冲个澡……站在山顶上的情景又在头脑中呈现出来,我们开心大喊:“我来了!我来了!”大山回应:我来了……来了……来了……来了……

在镜前梳理头发——用毛巾擦掉镜上的雾气,端详着那张既熟悉又陌生的脸,心头忽然产生一种别样的感觉,一丝恐惧爬上来:那个人就是“我”吗?

不知多少次看过镜中的自己,不知用了多少次“我”这个字眼……“我来了”——“我”究竟是谁呢?“我来了”——我来做什么?我又将到哪里去呢?

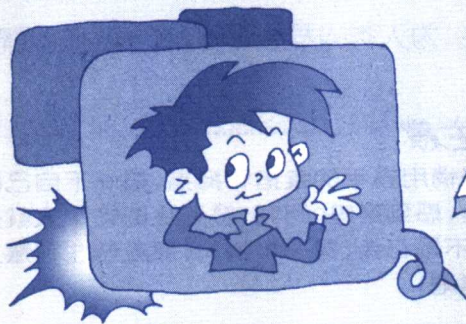
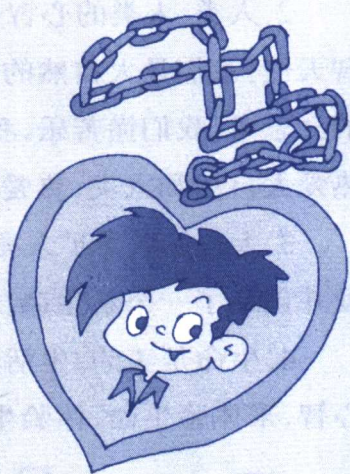




❖ 原来如此

“我来了!我们来了!”——可是,“我”是谁?“我们”是谁?呵呵,这可是一个大问题呢!它是哲学家、科学家一直在探寻答案的问题,是人类需要思考和必须回答的问题!你现在问这个问题,说明你真正走向一个新的人生阶段了!

1、小时候,妈妈说:你是妈妈的心肝宝贝呀!现在,这个说法已不能再满足我们。我们开始问自己这个问题——此时,我们真正地长大了!我们开始意识到“自我”的存在,或者说我们开始意识到自己与别人、与自然的相对不同。“我来了”,“我是谁”——这些问题把我们送到了独立思考的青春门槛。我们的头脑中不再是孩子般的天真想法了!我们走向成熟了!





2、人类、人类的心智是宇宙间最美丽的花朵。我们是一个个心智天使!我们是大自然的伟大创造!同样都是由物质组成的,但我们会思考,我们懂苦乐,我们有理想……这是多么美好的体验啊!热爱大自然和人类,热爱我们自己吧!

3、大自然赋予了人类繁衍生息、代代相传的本领。爸爸妈妈相爱并创造了一个新生命!这就是你!

4、生命是美的,生活是美的,你是美的!让我们用自己卓越的心智,来体验生命,体验生活,创造更多的美好吧!

对策百分百

对自我的思考,将伴随我们的一生。从今天开始我们不再是简单的小动物,而是作为一个“人”在成长和生活的!

学习长进法 尽管科技很先进了,但关于人的问题,还有许多谜,现实中也还存在着这样那样的许多问题。这首先需要我们去学习,然后再站在巨人的肩膀上继续探索。

思考创造法 学习是为了更好地思考和创造。不要忘记今天的问题,让我们思考一生,探索一生,创造一生,为人类的发展做出我们应有的贡献。

鬼主意

悄悄用右手的食指和拇指,掐一下自己的左手背,感到疼吗?呵呵,感到疼的这个人就是你!你不是石头,是一个精灵,那就做些有意义的事情吧!





和往常一样,我写完作业,拿出漫画书躺在床上悠闲地看着……没想到,这竟然惹火了爸爸……他从来没对我发过这么大的火气……

非常隐私

苦乐人生

和往常一样,我写完作业,拿出漫画书躺在床上悠闲地看着……没想到,这竟然惹火了爸爸。他说明年我就要升初中啦,能不能进好学校,在新学校会怎么样,等等,如临大敌一般;又对我大谈特谈人生,说我该懂事了,要肯吃苦,因为,人生就是要吃苦的!





爸爸向来是宠我爱我的，生怕我吃了什么苦，可今天他这是怎么啦？他从来没有对我发过这么大的火。再说了，难道人生下来真就是为了吃苦的吗？难道我就不能拥有一个轻松快乐的人生吗？

❑ 原来如此

明年就要升初中了，你的人生就要进入一个新的阶段了，爸爸肯定会有自己的想法呀！

1、爸爸仍是爱你的，也正是因为这爱，他才朝你发脾气呢！他





期望着你能够在竞争中取胜,而不想让你去承受失败的痛苦。所以,他想通过自己的谈话,让你意识到特别人生阶段的到来!

2、爸爸一直宠着你、惯着你,正因为如此,他自己也接受不了所爱的你受到什么挫折。所以,他突然意识到问题的严重,于是情绪有些失控地跟你谈论了这些。

3、人生的确应该快乐,但是,为了更大的快乐,长久的快乐,有时候人要经过一段艰苦的努力,这样才能得到长久的快乐!爸爸一方面希望你现在快乐,同时也希望你永远快乐呀!

♥ 对策百分百

当对爸爸妈妈内在的期望有所了解的时候,我们就会更理解他们的爱心,更明白自己该怎样做了!

理解调整法 不要因为爸爸的态度不妥而影响了你听取爸爸的合理建议。因为他的建议对你的确有所帮助。苦和乐在于自己的认识,如果你想调整到位,就不存在什么吃苦的问题,因为那是你愿意做的。

科学安排法 因为要面对一个特别的阶段,所以,你不能像从前那样随意安排时间了,要科学地安排自己的时间,给自己一些复习时间,解决学习问题的时间。通过这个阶段,让自己所学的知识更加牢固,使自己的学习本领更强些,争取一个好的成绩,让自己顺利升入中学。

有效沟通法 把自己的复习安排和准备计划告诉给爸爸妈妈,使他们心中有数。同时认真诚恳地向他们请教,让他们评价一下自己的准备计划。这样,他们也就放心啦!

鬼主意

交给爸爸一个任务,让他每天提醒你一下!你的主动和行动,肯定会让爸爸开心起来的!



非常隐私

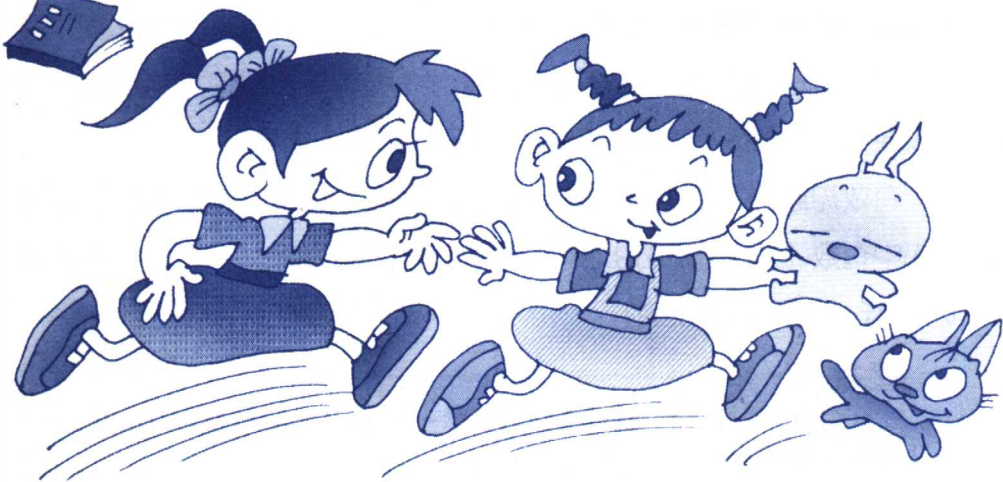
流氓兔真人版

两个女生拿我的长相开涮，说我是“流氓兔真人版”！我开始不太快乐了。

我是一个阳光男孩，可是前天，有两个女生拿我的长相开涮，说我是“流氓兔真人版”！我开始不太快乐了。

面对镜子，我也觉得自己长得有点对不起大家：个子矮小，眼睛像条缝，嘴巴和鼻子倒是不小，可又太大了些。实在没什么可自豪的，头一回意识到长相太差，心情也很差……

我感到无地自容，烦极了。这两天课上课下，同学在旁边嘀咕什么，我总觉得他们是在说我。在公共汽车上，我也觉得有人议论我……我甚至埋怨爸爸妈妈为什么要生我！





❑ 原来如此

嗯，这个问题看起来还真是一个大难题呢。有些事情是能够通过我们的努力改变的，而这件事情确实有点难改变呢！

1、以前的你怎么没有注意这个问题呀？为什么现在的你又认为这问题很严重呢？因为你在长大呀！其实，我们每个人青春期前后，都会意识到这个问题，总会在自己身上发现不尽人意的地方。这是一个人成熟起来的表现，因为我们开始观察自己，发现了自己与他人的不同，从而更客观地看待自己，并在今后的生活中扬





长避短,取得成功。

2、你知道迈克尔·杰克逊吧?他本是一个很有成就的歌星,可他不满意自己的长相和肤色,做了许多次手术。虽然一时感觉好了,可留下了严重的后遗症。你觉得这样做值得吗?那个被改变了面孔的人,还是他自己吗?

3、一个人的潇洒,取决于他的内在能力和他的本领。随着我们的成长和社会经验的积累,就会更清晰地认识到这一点。历史上不少伟人都不够酷呢,但他们照样做出了惊天动地的事情。那些电影大明星中也有不少人是相貌平平的,甚至在别人看来还是很丑的呢!呵呵,你能列出一大堆吧?

❖ 对策百分百

当你对“长相”问题有了全面的认识,你就可以从烦恼中走出来了!而且,你还可以通过下面的行动,让自己酷起来:

状态特酷法 一个人帅不帅,最关键的在于他的精神状态。一个愿意接受自己的人,一个开心快乐的人,一个积极向上的人,就会成为大家喜欢交往甚至视为核心的人。

学习显酷法 让自己的学习和特长超级棒,让爸爸妈妈为你自豪,让所有的人对你刮目相看!

林肯取胜法 美国历史上有个伟大的总统林肯,长得很对不起观众,但他很多次讲演时都先拿自己开涮,说自己长得不太好意思,结果一下拉近了与大家的距离。

兔主意

在一个万人演讲会上,如果你的开场白是这样的:“大家好,你们看我像不像流氓兔?”别人肯定会认为你帅呆了!独特的你,别人还学不来呢!



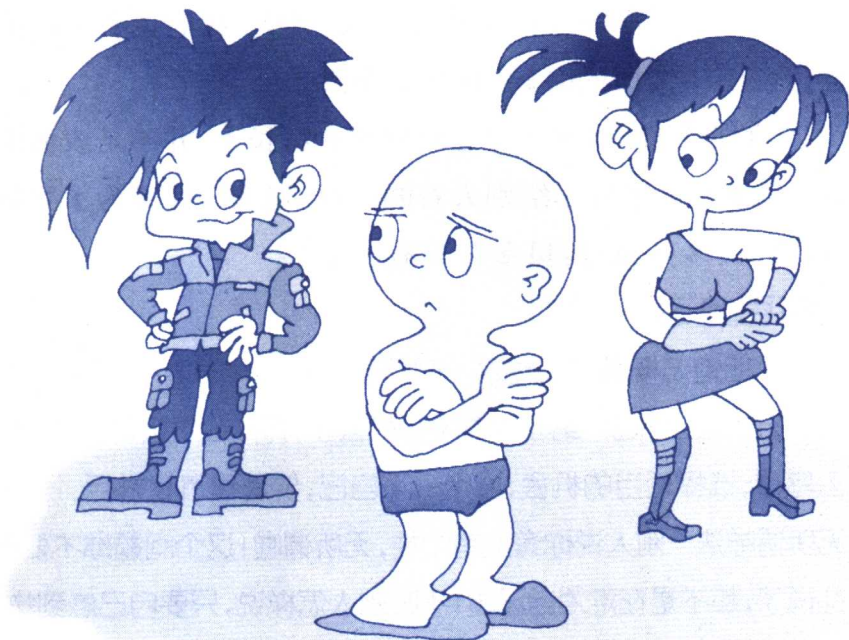
我太随和了,我总是觉得大家说得都有道理。与朋友在一起时,我总是愿意听从别人的主意……

非 常 隐 私

乖 乖 羊

前两天开班会,大家开展批评和自我批评。我发现了一个大问题!有些同学在自我批评时,简直是在表扬自己。我发现他们都非常有个性:有的人非常淘气不服管,有的人穿着打扮与众不同,有的人对任何事情都有自己的观点……

可我,太随和了。我总是觉得大家说得都很有道理。与朋友在一起时,我总是愿意听从别人的主意。这次班会上,有人说我太没个性,像只乖乖羊,将来不会有发展前途。我本没觉得自己有什么不好,可大家这么一说,我反倒糊涂了……





♥ 原来如此

你是一个爱自己的人,也是一个懂得爱护大家的人。对他人多些理解和宽容,这非常好啊!而且,大家都个性了,就你没个性,你才是真有个性呢!呵呵,难道不是吗?

1、追求个性,是我们在一个成长阶段追求的内容,因为我们想与众不同嘛。你思考这个问题,说明你在成长,并且在“思考”自己的成长。

2、没错,我们处在一个尊重个性和追求个性的时代,但个性又离不开共性。那些有个性的同学,他们身上也有许多与大家相同的“共性”。完全与众不同的人是不存在的。告诉你一个秘密,个性太强的人,自己生活得并不舒服。

3、每个人都有自己的个性。你也有个性,即使在生活中是一个随和的人,一个经常顺从他人意志的人。其实,我们也有自己的思想,也有自己不情愿的时候。这也是个性。

4、真正的个性,体现在自己的理想和特长上,并不是表面的个性,也不是单纯为了展示给别人看的个性。追求个性是为了更好地发展自己。贝多芬说过:贝多芬只有一个!

♥ 对策百分百

现在你知道怎样面对个性这一问题了吧?

展示自我法 你已经给了大家不少机会了。有什么想法,有什么能力,有什么愿望,选择适当的机会,展示一下自己,要理直气壮才行。

无所谓啦法 别人说你有没有个性,无所谓啦!这个问题你不要再听别人乱说了,那不是在难为自己嘛!不听别人怎样说,只要自己感到快乐,那就是你的个性。