

男孩女孩 PARTY

张汉强 徐学俊 著

寻找快乐

- ★ 一本帮你解疑释惑的书
- ★ 一本帮你放松心情的书
- ★ 一本给你带来快乐的书



湖北少年儿童出版社

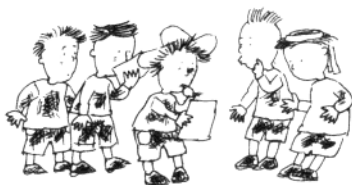
目

录

男孩儿的诉说

说说我,说说她

- 学会远航 (4)
- 欣赏自己 (7)
- 不烦我心 (10)
- 男儿有泪 (13)
- 暴怒杀手 (16)
- 给“跛腿”开“药方” (19)
- 值得学习的那只狐狸 (22)
- 大海更易远航 (25)



- 绵羊与狮子同在我心 (28)
- 找回真正的男孩 (31)
- 简单的难题 (34)
- 爽不过流一身臭汗 (37)
- 温情之约 (40)
- 喜欢你那白色的连衣裙 (43)
- 被“撞破”了的秘密 (47)
- 为她“决斗”却失去了她 (50)

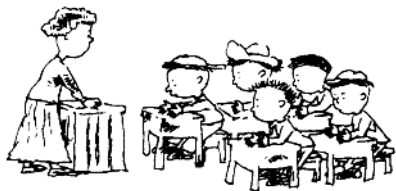
说说老师

- 危险的“翘翘板” (53)
- 批评有时也是一种赞赏 (56)
- 诉说委屈 (59)
- 与老师对抗 (62)
- 这不公平 (65)
- 只想离开这个地方 (68)



说说爸妈

- 鱼与熊掌可以兼得 (71)
- 都是“家教”惹的祸 (75)
- 你也给我听着 (78)
- 一起撑起这片天 (82)
- 让爸妈上一当 (85)
- 一无是处,我也仍是你们的儿子 (88)



女孩儿的诉说

说说我,说说他

- 认清自己不容易 (92)
- 谁是“应声虫”与“跟屁虫” (95)
- 懒惰的耕耘者 (99)
- 各有各的美 (102)
- 放飞心情 (105)
- 孤独的大雁不是我 (108)
- 智者远离嫉妒 (111)
- 我是“A”型性格吗? (114)
- 烦乐“假小子” (117)
- 拒绝其实与你无关 (120)
- 渴望那种触碰 (123)



说说老师



- 学习中的快乐原则 (126)
- 特殊的心理测试 (130)
- 忍受表扬 (133)
- 这能怪我们吗? (136)
- 她的“无字天书” (139)

说说爸妈

潜意识里的担心 (142)

压力与“井喷” (145)

你们也曾年轻 (148)

难以承载的那份关怀 (151)



我想有个爸爸 (154)

下岗了,我比你更痛苦 (157)

爸爸是墙我是藤 (160)

我不是你的一切 (163)

我真是你们的所爱吗? (166)





前言

如果有剥夺快乐罪，我就要起诉……

作为一名从事学校心理辅导工作的教师，我不止一次地为家长学校的家长们重复过这样一件发生在我身上的儿时趣事：

那是在我只穿一条裤衩儿也能在街上招摇的年纪，我和同伴们都迷上了打珠子赢子弹壳的游戏。暑假里，因“技不如人”，我们的子弹壳已全部告罄，商量之后我们开始了向传说中的打靶场“寻宝”的冒险。

我们谁也没有真正到过靶场，但一种不达目的誓不罢休的信念支持着我们在那个炎热难耐的下午踏上了“寻宝”的征程。

一路上我们玩玩打打，尽情描绘着想像中的收获，全然不去考虑我们是不是在进行着一场冒险。走累了就在树阴下歇息，口渴了就偷偷地到路边的菜地里扯黄瓜和蕃茄，“农民伯伯”们在不知不觉中成为我们这个冒险队的“支前民工”。身体的疲惫被内心的惬意抵消得无影无踪，听到的第一声枪响是对我们远程跋涉的最大奖赏，心中的“圣



地”终于出现在我们的眼前。可就在我们准备收获“胜利果实”的时候，意料不到的事情发生了：几个农家子弟拦在我们面前，更可怕的是他们手里的那几根铁皮。我们五个人与他们八个人对峙着，思索着对方的意图。

终于，从他们在我们手里的珠子上逡巡不定的眼神里我们猜到他们是看中了这些圆不溜溜的玻璃。谈判在友好的气氛中进行，那些不值钱的玻璃为我们买来了几个向导，这一天我们拥有了以前从没看到过的铜做的机枪子弹壳和炮弹壳。这时我们才知道自己的想象力实在是太差，因为我们无法搬走摆在眼前的“宝藏”，即使是脱光了衣服来装也还是难以运完在我们眼里曾是无比宝贵的弹壳。

满载着“冒险”得来的收获，“富翁们”的心里乐开了花。谁也没有去考虑父母的责骂和“冒险”的可怕，一路上七嘴八舌地谋划着下一次的行动安排。

对比现在的孩子，我感到了自己当初作为一个孩童的幸运。虽然那时物质生活远没有现在丰富，但那却正好激起了我们创造快乐的欲望和体验刺激的冲动；虽然那时我们还不知世界名曲为何物，但那却保护了我们对音乐的无穷无尽的兴趣；虽然那时我们对学科竞赛这类东西一无所知，但却正好让我们体验到了学习知识过程中的思维乐趣；虽然那时还没有对男女生该如何正常交往的敏感讨论，但在那轻松的环境里我们照样能把握友情与爱情的分寸……现在的孩子们为什么会产生各种各样、五花八门的心理困惑？为什么会有那么多厌恶学习、害怕学校、恐惧考试甚至离家出走的问题？这真是时代进步之后的“文明病”吗？这真是“生在福中不知福”



孩子们的自寻烦恼吗？我所接待过的心理个案告诉我，孩子们的心理问题并不是他们在无病呻吟，实在是有人剥夺了他们作为一个天真孩童的快乐！每次听完他们对我的诉说，我真想替他们大喝一声。

孩子的父母们：你们不该只顾及自己的脸面而把他们当作光宗耀祖的“工具”；你们不该为减轻自己的心理压力而肆意蹂躏他们渴望快乐的心灵；你们更不该胡乱渲染社会竞争的可怕，残忍地催熟他们尚需磨练的头脑；你们最不该剥夺他们自己的选择，为他们安排你们自己也看不懂的未来前程。

学习知识，培养孩子全面发展的学校：你们不该无视充满幻想的生命，在应试的流水线上生产千篇一律的“产品”；你们不该把一个个有血有肉有个性的文明种子当作温室大棚里的萝卜白菜来种植；你们更不该压制学生们内心的呼唤，将他们正常的心理需求当作病虫害加以无情消灭；你们最不该按一个质量标准来评价生来平等而各具特性的生灵，亲手毁灭因自己无能而无法造就的各类天才。

对于父母和学校，也许并不太了解现在的孩子们心里到底在想些什么；对于有话想说又不敢直抒胸意的孩子们，也许并不知道该怎样去解除内心的疙瘩，那么下面这些已经公开的由男孩和女孩诉说的心路历程可能会在你的内心掀起小小的波澜，给父母和学校以小小的警醒，给男孩、女孩以些许的快乐！



学会远航

小强被“打懵了”

初中的第一次期中考试几乎把我打懵过去！数学成绩竟然“史无前例”地得了个“62”分！卷子上一个个面目狰狞的红叉逼得我不敢再睁开自己的眼睛。耳朵里不时钻进同学们的欢声笑语，摧残着我本已烦乱的心绪。窗外淅淅沥沥的小雨，不知是在嘲笑我的无能还是在同情我即将遭受的责罚，内心里那个曾经无比自信的小强一遍遍地在问：“你到底是怎么了？认真听讲，积极完成作业，你做得一点儿也不比小学的时候差，可考试成绩怎么会糟糕成这个样儿呢？”

我认真地倾听着小强那时断时续的“苦恼”，分担着他那要人理解的

的“痛苦”。

训练船长

常言道：学海无涯苦作舟。其实，学习这件事并不是一个“苦”字就可解决的。关键是你把自己摆在学习之舟的什么位置。一个小学生只要当好学习之舟的“船员”，听从老师这位“船长”的调遣，学习就可应付自如。进入中学后，学习科目增多，学习难度加大，可学习时间又有限，要想把各科学学习都搞好，就必须学会对学习进行统筹安排。中学的老师已不可能再当每一个同学“学习之舟”的船长了，他必须当好整个船队的指挥官，而驾驶“学习之舟”的任务就落在每一个中学生自己的肩上了。小强，从今天起，你要有当好“船长”的心理准备。

“船长”的第一素质是

要——养成课前预习的习惯。课前预习被很多同学理解为可有可无的学习程序,学习时间稍紧,这一非常重要的学习步骤就被懒掉了。如果把每天的学习比作一次航行,那么课前预习实际上是给自己的这次学习之旅制定航线——了解新课的基本内容、找出新课中的疑难问题、明确听课的重点等等。只有航线确定了,“船长”才知道这次航行的正确的方向。否则,学习之舟只会在学海之上随波逐流甚至可能迷失方向。

“船长”的第二素质是要——学会带着问题听课。一节课 45 分钟一点儿也不分神是每个同学梦寐以求却又可望不可及的。根据心理学家的研究,一名十三四岁的中学生持续集中注意力的时间只有 15—20 分钟。这一客观规律要求中学生应具备选择重点听课的能力。而听课的重点就是预习中的疑难问题。带着这些疑难问题听课可以大大提高听课效率。

“船长”的第三素质是要——学会先复习后做作业。不少同学错误地把课后作业等同于课后复习,认为作业做完了当天的学习活动也就结束了,复习嘛是考试之前才需要做的事儿。其实,这是将复习和作





业本末倒置的错误想法。复习才是对当天学习内容的巩固，而作业则是对当天所学内容掌握程度的检验。因此，每天做作业之前应该先将当天所学内容复习一遍。当关上书后，仍能顺利地把学习内容回忆出来时，就可以动笔做作业了。从完成作业的顺利程度可以知道今天的学习内容是否已经掌握。

“船长”的第四素质是要——学会作阶段小结。当学完某一章节时，作为中学生不应被动地等待老师帮

你复习，而要主动地作阶段小结。小结主要是指将本章节的主要内容、重点难点、易犯的错误等在笔记本上列出来并与参考书或老师所作的总结进行对照的过程。若能坚持这种学习习惯，相信你自我学习的能力将会大大地提高。

小强，学习上的风浪固然可怕，但战胜风浪的成功感却只有那些敢于与风浪搏斗的人才能体会到。当我们在宽阔而深邃的学海之上乘风破浪扬帆远航的时候，千万别忘了只有把稳舵、掌稳帆的船长才可能把学习之舟带向学业成功的彼岸啊！

欣赏自己

我很钦佩明俊有这样的自信，这种自信会使他将来无往而不利。

“我的理想是将来做国家总理。”明俊在“我的理想”的主题班会上“庄严”地宣告。话音刚落，台下便爆出一片嘘声。

“我们可不需要一个‘二等残废’当总理，免得

走了我国的形象。”台下的听众们毫不顾忌演讲者的脸面，矛头直指明俊的“痛处”。

对此早有准备的明俊平静地应对着：“总理可不是模特儿，”他用手点着自己的太阳穴，“靠的是这个领导国家。”

“上次数学考试你才多少分？你的智商达标了吗？哈哈……”

“我的分数是没有你高，可总理一定要是数学家吗？”明俊针锋相对地“驳斥”着刁钻的诘问。

“我知道自己的体貌和学习不佳，但这些只能代表我的一个方面，更不是成就理想的障碍。何况，分数只能代表我的现在，我相信通过我的努力将来的一切都会变得好起来。不信的话，我给你们讲一个从



丑小鸭到白天鹅的故事。”

“这个童话我们都听滥了，还用你在这儿炒‘现饭’？”台下又开始窃窃起来。

“不，我要讲的不是那个幼儿园童话。而是瑞典人尼尔士·达伦的故事。”看着台下面面相觑的同学们，明俊的心里一阵得意，心想：书呆子们，除了教科书，你们还知道些什么？一种真正的自信从心底弥漫到全身。

“尼尔士·达伦，瑞典人，1912年获得诺贝尔物理学奖。”明俊完全进入了“角色”。

“达伦小时候是只丑小鸭，又瘦又小，长相很难看，连母亲都不喜欢他，哥哥姐姐也欺负他。这种不幸的境遇锻炼了小达伦的个性，使他既善于忍让又非常坚强。每当他受到欺侮时，他总是宁愿躲在无人的后院角落里伤心落泪，也从不向别人倾诉委屈。”明俊的语气里透着对强者的衷心的钦佩。

“小达伦读书特别用功，学习成



绩一直非常好。可因为家境不富裕，只好辍学早早地进了一家机器工厂当练习生。但他仍时时不忘学习，不断向人虚心求教。26岁时竟一举发明了炼乳机，接着又发明了燃点航标和浮标、联接煤气贮存器的自动调节装置等。终于在1912年获得了诺贝尔物理学奖。”明俊的语气一顿，继续侃侃而谈，仿佛自己是在作竞选演说。

“现在，我还远不及达伦的刻苦和虚心，但我觉得自己与他有着共同的地方，这就是我们都对自己有着充分的信心和远大的志向。是的，我承认自己在外貌上是‘二等残废’，可这并不是我的错，”明俊斜睨了一眼第一个发问的同学，“为自己无法改变的东西而怨天尤人，那将错过很多自己可以发展得很好的其它方面，这样的损失才是最为可惜和不可饶恕的呢！”

谁都没有想到，平时默默无闻的明俊会有这样的“惊世宏论”。台下的掌声传递着对明俊的赞赏。

他缓缓掏出一张纸继续着自己的演讲。

“理想只是自己追求的目标，无论它能否实现都将是支持自己前进的力量。我这里有一首抄来的小诗，它代表着我对自己的信念：做不了太阳，就做小草，以自己的绿色装点希望；做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可卑，关键是必须做最好的自己。不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧，你会发现，天空一样高远，大地一样辽阔，自己与别人的未来一样宽广。”

哗！……

欣赏自己是比为获别人的肯定而委曲求全更痛快的事情啊！可你明白这个道理吗？



不 烦 我 心

第一次看到勇强，我就知道质朴的他是一个非常懂事的孩子。可正是他比城里的孩子更懂得父母的心才又使他丝毫不能原谅自己的“过失”。

懂事孩子的烦恼

我是带着全家人的希望与嘱托从农村来到这所令我仰慕已久的省重点中学的。可我现在真是后悔万分，早知如此还不如在县里读书呢！

烦恼产生于一次没有征兆的失眠。那一晚不知什么原因，我翻来覆去怎么也睡不着。听着寝室里其他同学均匀的鼻息，我恨自己此时的清醒，担心明天我可能会精神不济。夜越来越深，我的心情也越来

越焦躁。听人说数数可以帮助睡眠，可这种方法对我却全无用处，我只觉得今晚是无药可救了！这可怎么办呀！明天听课一定会受影响的。还有一个月就要期中考试了，我能保住班上前十名的位置吗……我对可怕的未来展开了不着边际的想像，在天空已泛微白的时候我才勉强眯着了。

一切都不出我的预料。第二天，我强打精神可有的课还是没有听懂，作业也没以前做得顺利，最担心的情况终于出现了！这一整天，我都在咒骂着自己而无心干任何事情。我期待着夜的来临，希望老天能让我今晚睡个好觉，挽救自己已偏离轨道的精神火车。可无法自制的胡思乱想，使得我的计划又归失败。我感到自己简直就是在蹂躏着父母的希望，摧残着家人的关怀，

在被子里我捶打着自己的头捱过了这一晚。

此后几天，情况并没有丝毫的好转，而学习成绩正在无法阻止地下滑。有一天，我独自跑到火车站准备回家种地去，可我不知到家后该如何去面对父母那温情的双眼，又该如何去应付老乡们或真切关怀或别有用心地询问，毕竟我曾是的骄傲啊！这时我才知道，烦恼也会将人逼上绝路。

于是，我开始对他谈我对烦恼的理解：

不管是什么时代，不管你身处何种环境，人生总是与烦恼相伴相依。不是吗？念书时，成绩不好会烦心学业的不长进，成绩优秀又会烦心地位的不稳固；务农时，碰到自然灾害会烦心收成不佳，风调雨顺时又烦心卖不了好价钱；经商时，创业者会烦心困难重重，守业者又会烦心尔虞我诈；为官者，官小时会烦心奉迎巴结，官大了又会烦心勾心斗角……只要是身处人世，谁也摆

生活的主旋律里 常有心烦的小插曲

看着泪水从勇强苍白的脸颊滚下，一阵酸楚袭上我的心头。但我知道我不能被这种无助的心情所影响，我应该给他自救的“良药”。

倾诉之后，勇强的情绪终于平静了下来。



脱不了烦恼的纠缠，你当然也不可能置身事外。

生活的主旋律里常有心烦的小插曲，你有睡眠的苦恼，别人也有别人的苦恼。可为什么那些人能乐观应事、笑对人生呢？

是怎样就怎样

中国有句老话：天下本无事，庸人自扰之。这句话深刻地揭示了烦由心生的道理。烦事是否会发生，控制权往往不在我们手中，它不会因为我们不喜欢就不会降临；如意的事也不会因为我们喜欢而经常光顾，因为生活与学习本就有它自己的节奏。

但心灵却是掌握在我们自己手中的。当烦事发生的时候，我们如能坦然应对，把它当作正常生活中的一部分而不过分地大惊小怪；事过之后，也不特别去评价它的是非利弊，当我们做到了“事来则应，事过不留”的洒脱时，那么我们的心灵就不会受烦事负累而烦恼丛生了；当烦事发生的时候，我们如能将烦事视作人生长河中磨炼意志、修炼

性情的对手，做事而不为所累，树立“事烦心不烦”的信念，我们的心灵就不会方寸大乱、烦躁不安，对生活的应变能力也会逐渐增强。

有时候，我们努力做事有了一定的成绩，但仍未达到自己的目标，这时尤其需要培养一种“富则兼善天下，穷则独善其身”的豁达胸襟，睡眠也好学习也好本是自己的事，不必将他人的评价背负在自己的心上，是怎样我就怎样。因为，事烦只会磨损你一时的斗志，而心烦将会摧毁你永久的信心。

请在自己心烦气躁，无法行事时多多告诫自己：不烦我心。