

请允许我们慢慢长大

3

谁来关心我

三人组合·编著



中国对外翻译出版公司

SHUJI
AI
GUAN
XIN
WO

图书在版编目(CIP)数据

请允许我们慢慢长大 2,谁来关心我 / 三人组合

编著 一北京: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:徐瑞华

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

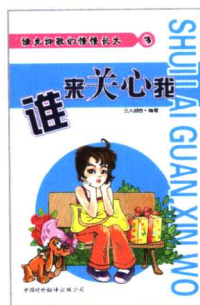
乖乖妈妈有个17岁的乖儿子，他在老师眼里是一个聪明有个性的好学生；在朋友中是一个很有人缘的好兄弟。17年之中母子有过分歧、有过争吵、有过彻夜交谈；母子之间有亲情，更有友谊。乖乖妈妈将自己的心得写出来，不仅说出了青少年在青春期的困惑和烦恼，更希望不理解他们的家长、老师甚至社会，可以从中得到了解和帮助。



» 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 ③

谁来关心我

SHUILAIGUANXINWO

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 引言 5

生活中的风风雨雨。这些倒霉事你遇到过吗？。忧虑轻重表

第2章 换了个窝 13

接受事实吧！。不要抛弃我！。勿忘老友

第3章 问题需要解决，而不是逃避 29

很管用的五条守则。朋友的朋友。家庭“战争”

第4章 躲开拳头 45

你身边有欺软怕硬的人吗？。拉帮结伙。如何应对？

第5章 吃惊？意外？ 59

晴天霹雳。不错的建议。别拒绝与人交谈

第6章 成长的烦恼！喜！忧！ 67

你正在长大。变化无处不在。其他变化

第7章 生病了，怎么办？ 85

预防针。朋友来探病。保持好心情

第8章 差异与平等共存 95

身体的残障。对于弱者，别吝惜援手。谨防“主义论者”

第9章 家庭关系的变更 105

现实不是童话。裂痕的出现。你该做些什么呢？

第10章 别把悲伤留给自己 117

痛失亲人。各种感受的应对方法。走出阴影

第11章 我的心“感冒”了 127

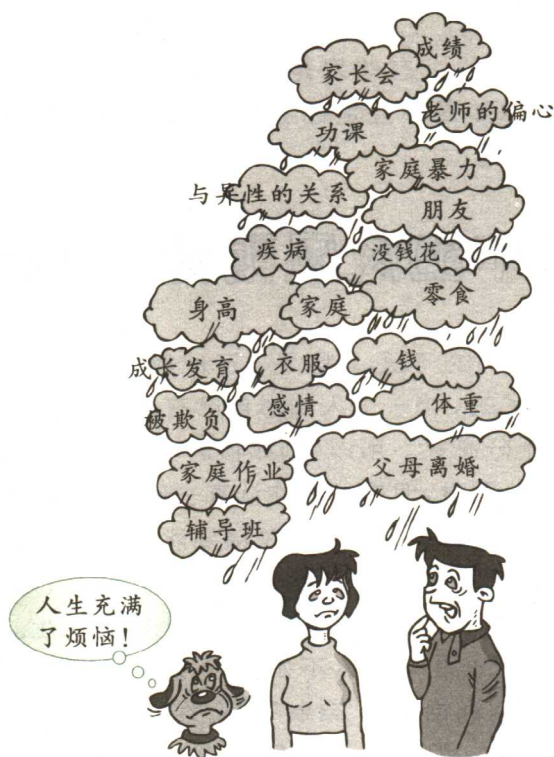
抑郁症是什么？。如何识别抑郁症。社会与环境

第12章 暴力，住手！ 149

风波迭起的校园。你爱欺负人吗？。和蔼老师哪去了？



引言



伤心这个词,无需解释,人们都知道什么意思。当身边的朋友经受着痛苦时,我们能感受到他的伤心,而我们自身也会有一些伤心的经历:丢失一件心爱的物品、一次离别、亲人的去世、朋友间的误会、比赛的失败,甚至是弄脏了一件漂亮的衣服,都可能让我们伤心,暗自垂泪。而与此同时,我们也在逐渐成长,告别了纯真的童年。也许你会流泪、痛苦甚至无比沮丧。而伤心就是如此,常常伴随我们。但是,真正折磨我们、令我们伤心的则是生活中更为常见的问题。

你也许不知道,从马背上跌落的风险要大于一次空难。所以,生活中,我们应该注意这些细节问题。生活中有很多烦心事,它们会以不同的形式表现出来。有些的确是很可怕的,有些只是我们假想的,根本不可能发生。那么你知道哪些是你应该忧虑的吗?请一起来看看下面的事例。

生活中的风风雨雨

人们遇到的问题,有些是自己能解决的;另一些则是自己解决不了的。当一个人知道自己有能力解决自己的问题时,就会十分高兴。所以,例如按时完成作业之类的事,有时可能有些困难,但是只要你认真去做,还是能做好的。很多事情是说来容易做起来难。关键要能“自制”。如果你感觉自制能力较强,知道自己能做什么该做什么,那么就能应对自如。但幸运并不常在,倒霉的事也时有发生。这时你可能会想,为什么生活这么不如意,一切都不顺利?很多事情

6 你无法理解,也觉得与“自制”毫无关系。

在生活中,很多事情就是如此,命运一次又一次地和

人们开着玩笑。

每当倒霉的事情发生，你都必须十分小心地去解决。然而，福无双至，祸不单行，就在你自以为倒霉到了极点，没有比这更痛苦的事时，新的灾难又突然降临！很多时候，生活看上去一成不变，所有的事情都看似稳定、顺利、美满，但是，世事难料，谁都不知道下一刻会发生什么事，所以生活中的打击与挫折也是不可避免的。对于这些事，我们只能坦然地去面对、接受，并想办法解决，而不是坐以待毙。



你的肩膀还不够结实，所以 不要独自承受不幸

任何人都不是孤立存在的。我们每个人都要受到周围人的影响。我们的生活，总是时时刻刻与其他人有着密切的联系。同样，我们的言行举止也会影响他人的生活。所以人和人之间是相互联系、相互影响的。举个例子来说，比如当你的朋友处于人生的低潮时，你也许帮过他，

体谅他的心情；也可能劝说过他，耐心聆听他的诉说；或者当他需要你时，你就会出现。而当你不如意时，也会有人来帮你渡过难关。所以，当人们第一次需要帮助时，如果没有及时获得帮助，就要想办法去求助。你可以大声呼吁，请求援助，任何人都没必要独自承受不幸。

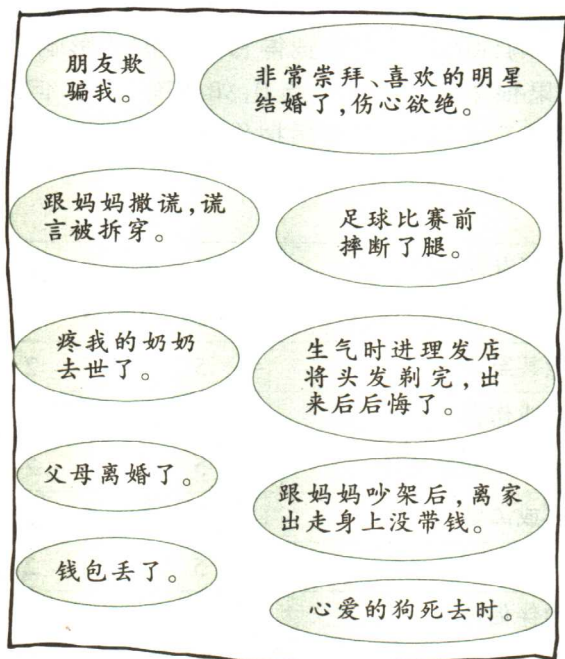
本书所提到、关注的事情，也许会发生在你或者周围的人身上。如果幸运的话，这些事不会发生在你身上；但如果不幸，这些事一旦发生了，那么，千万不要以为自己是孤立无援的，没有人理解你，很有可能某个人在另外一个地方遭遇着与你类似的事情。明白这一点，对你是有帮助的。有人能够理解你，多少能减轻你的一些痛苦。无论发生什么事，都要说出来，然后你再着手处理。

现在你的生活也许很平静，对你来说本书中的某些章节可能用处不大；但是，从你过去或者将来的经历以及你或周围人身上发生的事情，你就会发现本书不无裨益。



这些倒霉事你遇到过吗？

(来自 14~18 岁青年的述说)



我的倒霉事是什么呢？

如果你想知道在过去的一年里，生活究竟带给你多少忧伤，那就试着填写下面的“忧虑等级表”吧。你属于哪一类呢？试试看吧！

忧虑轻重表

看下面这张表格，请标明在过去的一年里这些事件是怎样影响你的。如果你觉得它们对你的影响十分大，就选 5；如果根本没有影响，选 0；如果有影响，但还没达到顶点，就选 2、3 或 4。填完后把你的分数加起来，看看你能得多少分，属于哪一类！

	重度			轻度		
某个亲朋好友的去世	5	4	3	2	1	0
宠物的死亡	5	4	3	2	1	0
遭到拦截甚至袭击	5	4	3	2	1	0
身体疾病或伤害	5	4	3	2	1	0
家庭成员健康状况变坏	5	4	3	2	1	0
父母分居或离婚	5	4	3	2	1	0
遭到威吓	5	4	3	2	1	0
你或你的伴侣怀孕	5	4	3	2	1	0
犯罪	5	4	3	2	1	0
考试或考试结果	5	4	3	2	1	0
交际障碍	5	4	3	2	1	0
转学(离校或入校等)	5	4	3	2	1	0
家庭作业截止日期来临	5	4	3	2	1	0
同辈影响(毒品、酒精、吸烟)	5	4	3	2	1	0
生活境况重复或改变	5	4	3	2	1	0
搬家	5	4	3	2	1	0
好朋友搬离	5	4	3	2	1	0

	重度			轻度		
外貌或努力想显得时髦	5	4	3	2	1	0
新增家庭成员	5	4	3	2	1	0
饮食习惯的改变(节食)	5	4	3	2	1	0
购物	5	4	3	2	1	0
太少或过多的社会活动	5	4	3	2	1	0
与众不同	5	4	3	2	1	0

记分

30 或 30 以下：既舒心又快乐。你算得上无忧无虑喔，简直可以高枕无忧啦！



30~60：有点压力。一旦有烦恼，你可能要找个朋友沟通一下。



60~90:处于紧张状态。你可能没什么机会向他人倾诉压力问题,如头痛、皮疹、疲惫、脖子僵硬、便秘等等。你必须花点时间放松心情,调理身体,以减轻压力。



90 或以上:压力巨大!你十分需要同别人沟通一下,或者做几件事,比如运动、瑜伽、和朋友一起出去玩等等,来摆脱最近你生活中遇到的所有烦恼。





换了个窝

