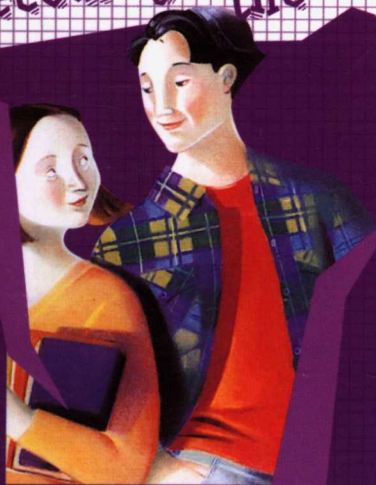


——45个男孩女孩青春期
心理健康口述实录

新概念
行动系列
丛书

解密青春期

Decoding the adolescence of people



成长的烦恼向谁说？

▶▶ 这不是一本说教明理的书，不想深沉与做作，它只是一个倾听者，倾听当代男孩女孩们的心事、烦恼和困惑，帮他们解开郁积于胸、禁锢于心的症结，把他们积极的潜力释放与调动起来，希望读它的人们能够认真，也能够轻松。

这是一本真实的书，真实地记录了45个男孩女孩发自内心的声音以及他们成长中急需解决的一系列问题。

王志刚
◎ 编著

中国社会科学出版社

解密青春期

王志刚◎编著

中国社会出版社

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

新概念
行动系列
丛书

图书在版编目(CIP)数据

解密青春期:王志刚 一北京:中国出版社,2003.12

(新概念行动系列丛书)

ISBN 7-80146-808-2

I. 解… II. 王… III. 青少年—健康教育—普及读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第078839号

书 名	《解密青春期》 JieMiQingChunQi
编 著	王志刚
策 划	许毕基
版式设计	高 升
责任编辑	牟 洁
出版发行	中国出版社 邮政编码:(100032)
地 址	北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦
网 址	http://www.bj114.com.cn
电 话	(010)66051698
传 真	(010)66051713
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市北七家印刷厂印刷
开 本	850毫米×1168毫米 1/32 印张 6
版 次	2004年2月第1版
印 次	2004年2月第1次
书 号	ISBN 7-80146-808-2/G·60
定 价	(全四册)60.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

青春不是空镜子

——写在前面

≡许毕基≡

关于青春与青春期，我们已经谈论得太多，然而新时期有新现象、新话题，比如青少年犯罪如今多了网络犯罪；青少年早恋的形式中多了“同性恋”；青少年不写日记改“写书”；看漫画比读书更时尚；大多数青少年开始迷恋“星座与命运”；越来越多的青少年“自杀”现象等等。这些新事物，牢牢地打着时代的烙印，彰显着新的个性，同时，也暴露出新的困惑与迷茫。新的人生观，新的价值取向，新的审美情趣……一切都在懵懂之中互相冲撞。年轻的心，呼唤理解，也等待救赎。

青春期是人一生中非常重要的发展时期。在这个时期，青少年的生殖器官发育成熟；也是儿童期向成年人期过渡的重要阶段，这是一生中非常重大的转折，它标志着一个人在生理方面走向成熟，心理上正在趋于成熟。青少年要从父母、老师的呵护中，独立自主地走向多姿多彩的社会。也正是在此时，有的青少年对自己身体上的急剧变化无法承受。又由于其生理发育基本成熟，而心理发育相对滞后，使得生理与心理的发展出现不协调，给他们带来内心冲突，同时性本能的冲动也使他们茫然若失或激动不安。

青春期的心理健康教育，不仅会影响青少年的心理发育，有时甚至会影响孩子的一生。我们愿意伴你安全、顺利、健康、愉快地度过青春期，使你的青春期不再是阴云密布，而像明媚的春天一样，抛弃无尽的烦恼和困惑，使男孩女孩们充满活力、憧憬和希望；使他们青春的路上充满欢乐、阳光灿烂。

青春是快乐的，但是青春又有说不尽的烦恼和困惑，甚至

是痛苦。

青春它是一个激进而天真的季节，热情而莽撞的时代。

青春它不是空镜子——每天都演绎着丰富多彩的生活和故事，蕴藏着男孩女孩们的烦恼、秘密、心事和梦想。

青春的歌，青春的梦，青春的我们努力使生命更加辉煌灿烂。



青春啊，青春！

目 录

写在前面：青春不是空镜子 许毕基

第一章 键盘上的呐喊 ——青春期的痛苦与烦恼

雨季不朦胧

- 002 有一种感觉叫活着
- 007 感情游戏：越玩越苦恼……
- 010 伤心的红蜻蜓
- 013 网上的情人：别让美丽打折扣
- 016 失恋的网虫：放开你的手触摸世界
- 019 先有生活后有爱
- 022 爱上网友的朋友：伤心总是难免的

知识链接

※害怕手淫 // ※考试焦虑 // ※赤面恐惧 // ※担心肥胖 // ※一有困难就缩回 // ※希望改变个性 // ※上学恐惧 // ※高三综合症 // ※“代沟”是什么 // ※我要独立 // ※非典型性“网络综合症” //

第二章 美丽心情

——心理健康的维护

最懂我的心

- 031 我被困在单恋男孩的思念里
- 034 我读月亮,月亮能读懂我吗
- 036 她才是你感情世界的“原配”
- 040 被人误解,我是个伤心的男孩
- 042 父母打骂,哪里才是我心灵的避风港
- 045 燃烧自己,我要为自己的梦奋斗
- 048 淑女难当,我想做快乐的自己

知识链接

※青少年怎样才能算健康 // ※心理健康标准面面观 // ※心理疾病可怕吗 // ※心理治疗是怎样治病的 // ※心理需要保持平衡 // ※青少年怎样培

养自己良好的心理品质 // ※青春期是心理断乳期 // ※你有压力吗 // ※你的心理需要什么 // ※你有自信心吗 // ※如何面对挫折 // ※如何面对人生道路上的顺境 // ※长不大的学生——幼稚病 // ※学会独立 // ※培养责任感 // ※独生子女的心理偏移 // ※我为人人——自私心理克服 // ※怎样控制恐惧 //

第三章 做个快乐高手

——情绪的调控

学习微笑

- 058 无心的一句话引来的烦恼
- 060 妈妈,有话好好说
- 063 高二女生:我不想和妈妈吵架了
- 065 初二女生:我想和男孩说说话
- 067 我苦恼,因为我长相平平

知识链接

※嫉妒的利与弊 // ※愁白少年头——忧愁心理的调适 // ※去哪里找快乐 // ※不高兴时怎样办 // ※痛苦使我们增加阅历 // ※学会制怒 // ※百无聊赖——空虚心理应克服 // ※逆反心理的成因与调适 // ※你有烦恼吗 //

※不要处处设防——猜疑心理的调适 // ※虚荣是什么 // ※如何驾驭情感这匹烈马 // ※如何防止紧张状态的发生 // ※怎样发泄伤心的情绪 //

第四章 蓝天下的守望

——人际关系的适应

情义无价

- 076 朋友冒充她同桌的男孩给我写情书
- 078 初恋的疼痛：我让爱飞翔
- 084 被青春撞了一下腰
- 086 没有免费的午餐
- 090 短暂的美丽
- 093 生命中的流星
- 096 我和爸爸妈妈还能沟通吗
- 100 避开灰色的心境

知识链接

※青少年如何适应新环境 // ※关心他人，获得友谊 // ※怎样才能有人缘 // ※不要怕被人议论 // ※被人误解后怎样办 // ※如何了解别人 // ※如何向老师提意见 // ※良药苦口——正确对待别人的批评 // ※经常与父母

交流 // ※善于竞争与合作 // ※不要害怕见人 // ※如何与同学建立友谊 //
※用欣赏的眼光看别人 // ※设身处地为别人着想 // ※怎样面对别人的抱
怨 // ※不要斤斤计较 // ※换位思考——站在别人的角度想问题 // ※请别
人帮忙 // ※学会沟通 //

第五章 重感冒的鱼

——性格修养,个性塑造

你是百分百

110 I know I can

113 你还是你

115 玻璃里的玫瑰

118 “力不从心”的苦恼有谁知道

121 “校花”的烦恼

123 我想做个好女生

知识链接

※你认识自己吗 // ※性格使人生丰富多彩 // ※性格是如何形成的 // ※近
朱者赤,近墨者黑——谈性格的调适 // ※如何培养自己健全的人格 // ※
如何克服固执任性 // ※行为改善性格 // ※如何培养坚韧的性格 // ※个性

太强的弊端 // ※自卑的调适 // ※如何克服偏激 //

第六章 学习革命

——如何高效学习

七色阳光

- 129 别让理想成空想
- 131 胜可喜,败无憾
- 133 “一分之差”的苦恼
- 138 复读女孩的困惑
- 141 我在考前为什么睡不着觉

知识链接

※增强记忆的方法 // ※如何提高学习效率 // ※克服厌学情绪 // ※怎样使自己在考前兴奋起来 // ※如何复习 // ※梅花香自苦寒来——谈学习非智力因素 // ※注意力不集中怎么办 //

第七章 青苹果的痛

——解除性困惑

玻璃天堂

- 150 生活没有彩排
- 152 情感游戏不好玩
- 155 友情比爱情更长久
- 158 我的爱情长在窗台上
- 161 “爱”到嘴边不开口
- 165 爱情与友情：把我困在网中央
- 169 无爱的痛感

知识链接

※早恋——美丽的错误 // ※收到异性求爱信后怎么办 // ※树立正确的性观念 // ※什么是第二性征 // ※如何对待遗精 // ※梦遗是怎么回事 // ※为什么对异性伙伴感兴趣 // ※女孩月经来潮前的心理准备 // ※青春期内心理变化 // ※少女应怎样抵御外来的诱惑 //

第一章

键盘上的呐喊

——青春期的痛苦与烦恼

雨

季

不

朦

胧





青春档案

网名:紫薇仙子

性别:女

年龄:19岁

职业:学生



有一种感觉叫活着

我是一个19岁的女孩,把我的故事说出来,可能是为了得到一种慰藉吧!

我生长在一个普通的家庭,小时候生活说不上富裕,一家人却是其乐融融的。每天晚饭后,全家人坐在电视机前看电视,互相开点玩笑,满屋子洋溢着幸福。可是随着生活条件越来越好,幸福的感觉却越来越淡,取而代之的是父母间的纷争。妈妈怀疑爸爸有外遇,爸爸嫌妈妈胡思乱想,不是贤妻良母。爸爸的怒斥声,妈妈的哭泣声,此起彼伏。离婚!离婚!伴随我长大的,只有这两个字。每次当我快要遗忘的时候,爸爸总会提醒我,他要我别忘了我生活在即将拆散的家庭里。他说的话,像刀子一样绞着我的心。这就是婚姻吗?男人和女人在一起到底是为了什么?面对父母我无能为力,我感到恐惧,我能做的只是像猫一样蜷缩在黑暗的角落里舔着自己的伤口。

长大后,我幻想有一个男孩爱惜我,但我的爱情一直不顺。一开始,我爱上一个不该爱的人。我明白和他不可能有结果,所以逃避了这份感情,在别人身上寻找他的影子。可是当我对另一个男孩付出全部的感情时,却发现对方在玩弄我,把我伤得体无完肤。从那时起,我便感到心脏疼痛,是种浅浅的痛,并没有什么大碍。

经过这么几次恋情，我哭过恨过，开始变得麻木了。有一次，我在表哥家开的网吧上网，深夜来了一个男孩。他不上网，就坐在我的旁边，和我说话。我看都懒得看他，从心底讨厌这种整天只想着“泡妞”的人，我说话带着明显的不屑。我心想：我并不是长得特别漂亮，他对我大献殷勤干什么？

第二天，这个男孩又来了。当他再度无话找话地跟我聊天时，碰巧被表哥看到了。表哥很生气，把那个男孩赶出了网吧，回头就甩了我一耳光。他大声斥责我，说我为什么变得这么堕落，这么不知羞耻！可从他眼里，我看到的不是怒火，而是怜惜、痛心，使我有点不敢看他。就在那一瞬间，我的心又开始猛烈地抽痛起来，顿时冷汗直冒。我的病发作了。我急忙跑出去，躲到一个角落里。心，真的好痛，不想让他看见，不想让我深爱的表哥看见我因疼痛而扭曲的脸。一直不敢承认，但这却又是不争的事实——那个我不该爱的人，就是我表哥！从那以后，表哥并没有因此排斥我，反而对我更好了。能够这样，我已经很满足了。不过，我对现实真的失望透顶。

我迷上了网络游戏。虽说网络是虚幻的，但至少我不会受到很大的伤害。在游戏中，真的和现实截然不同，我认识好多好人。他们对我都很好，我麻痹的神经复苏了。其中有一个哥哥对我尤其好。在刚开始玩游戏时，我的病还时常会发作，可是遇到他以后，我的病奇迹般的不发作了。我们不仅在网聊，在现实中，他也经常打电话给我，一打就是好几个小时。他渐渐成了我的最爱。我是那种一旦爱上对方，就会认定他，死都不会改了的人。幸运的是，在虚拟的网络世界，我真的和这位最爱的哥哥“结婚”了。他从此对我更好，更体贴了。

我在网络游戏中结交的这些朋友，对我来说都好重要。可是后来，我决定离开他们，因为我的病——风湿性心脏病，好像医不好的。在朋友中，我最放心不下的是我最爱的表哥。从决定



解密青春期

离开他那天起,我就开始故意找他的茬,为的是破坏我在他心里的印象,这样当我从这个世界消失的时候,他不会太难过。终于,我如愿以偿了,但是后来我又有点后悔。女人都很自私,都会嫉妒,不是吗?我想,即使离开,也希望他能陪我到最后一秒。可是一切都无法挽回了,我以前的所作所为有些过分。游戏中的朋友都变得讨厌我了,他们嘴上不说,但我能感觉得到。这就是我的命吧!

我的病发作得越来越频繁,一次比一次厉害,有时痛得倒在地上都站不起来,有时会无缘无故地昏倒。从小到大,爸爸妈妈对我发生的事都一无所知。在朋友面前,我把自己人生的终点定在 25 岁,朋友误认为我会轻生,他们哪里知道,得了病的我,要能活到 25 岁,已经是一种奢望了。在空闲时,我总会回想一些高兴的事。小时候爸爸和我玩乐时,会在我突出的肋骨上弹琴,会把我的小脚丫伸到正在打哈欠的妈妈嘴里,逗得我咯咯笑;和表哥无拘无束地玩耍,看他熟睡时的模样……真的好怀念从前呀!但现在这些都离我远去了。我并没有什么要求,只想有一个幸福的家,有关系和睦的父母,能够和我爱的也爱我的人在一起,然后带着微笑离开这个世界。可是我始终得不到!这是为什么呢?

心灵诊所

首先,风湿性心脏病虽然难以根治,但还是能够有效控制的。因此保重身体最重要。

从小到大父母对你发生的事都一无所知,是不是说父母不知道你得了这种病?尽快把这件事告知父母,让父母带你到医院诊断或检查。

你的父母与别人的父母并没有什么不同,也没有特别的变故,是你的心态跟不上时间的变迁。每个家庭都不可能始终处

于和睦状态,总会有一些风浪。父母吵了这么多年都不离婚,就说明他们还有夫妻的情分,所谓“纷争”也只是互相之间感情的再次“磨合”。夫妻是矛盾的统一体,没有矛盾就不成为夫妻。

而“离婚”两个字,往往是夫妻争吵的语言,没有实际意义。父母不是圣人,当然会有错。父母发生争吵甚至离婚都不是错,错就错在不顾及子女的心理承受力,甚至把矛盾直接暴露在子女面前,给子女幼小的心灵带来戕害。遭遇这样的父母,我们只能默默接受,并且努力理解他们,仍然爱着他们。我们没有办法选择父母。不过我们要做的不是躲到一边的角落里舔舐伤口,而是设法让伤口痊愈。

你所向往的其乐融融的家庭景象,有一部分随着你的长大,父母心态的变化,永远不可能出现了。家庭亲情关系由原来比较外露的溺爱,转变成比较内敛同时也更实际的关照。不仅是你,每一个成长的子女,都要适应家庭的这种变化,不能“刻舟求剑”。认为父母争吵造成这种变化,把两者以因果关系“嫁接”到一起,你就看不到家庭未来的希望了。

正如我们善待身体,身体就有健康的回报,亲情关系也是如此。你天天泡网吧,回避父母,当然会与父母越走越远。父母也会因为子女家庭观念淡薄,增加离心力。你在男孩面前那种不好接近的冷漠,在家庭中也有所表现吧!你真的希望有一个和谐的家庭,就应该积极地融入家庭,献出自己的一份努力。你的一些心态,已经不像 19 岁的女孩了。

不要怕麻烦父母,你把病情告诉父母,父母都会投入相当的关切,就像关切自己身体的一部分。他们甚至会在对你的共同关切中,找到新的平衡点,从而改善他们之间的关系。

你自认为只能活到 25 岁,当然会觉得自己不适宜结婚,因而对恋爱失去信心。实际上这种病并非你想象的那么悲观,也不是不宜结婚的病。丢掉不必要的顾虑,你的感情生活就不会