

● 不知从何时起，玫瑰，就被作为**爱情的象征**！“哪个少男不**钟情**，哪个少女不**思春**”，青春少年，你心头的玫瑰绽放了吗？

● **早恋**是一种甜蜜，更是一种涩痛。早恋情结会使少男少女们**痴迷茫然**。谁能**解开**青少年的早恋情结，请听听知心师姐的**要言妙道**！

知心师姐解开青少年的早恋情结
知心师姐解开青少年的早恋情结
知心师姐解开青少年的早恋情结

知心师姐解开青少年的早恋情结
知心师姐解开青少年的早恋情结
知心师姐解开青少年的早恋情结



——知心师姐解开青春少年的早恋情结

玫瑰 花 开 怎 么 办 ？

舒丹/编著

玫瑰

花

哥怎么

办？



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

玫瑰花开怎么办:知心师姐解开青春少年的早恋情结/舒丹编著.
北京:石油工业出版社,2005.2
ISBN 7-5021-4933-3

I. 玫…

II. 舒…

III. 青春期-心理卫生-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133012 号

玫瑰花开怎么办:知心师姐解开青春少年的早恋情结
舒丹 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

总 机:(010)64262233 营销部:(010)64240503

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2005 年 3 月北京第 1 版 2005 年 3 月北京第 1 次印刷

640×960 毫米 开本:1/16 印张:15

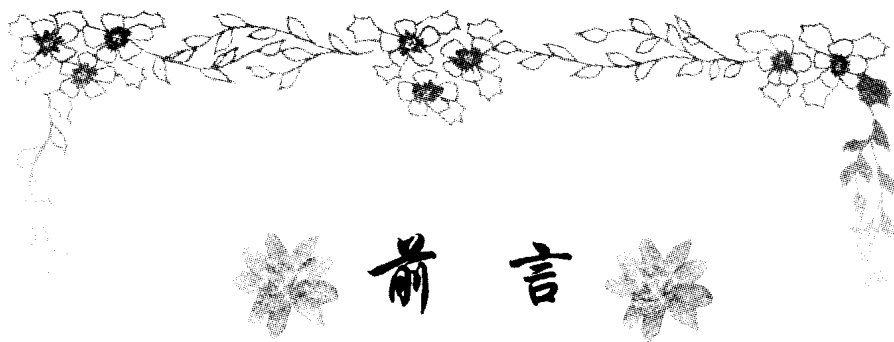
字数:277 千字

书号:ISBN 7-5021-4933-3/B·136

定价:23.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



2004年4月，一个春暖花开的美好季节，上海市浦东新区某中学的一位初三的花季少女——15岁的林雪娜，在父母外出旅游的时候，偷偷地拿了家中的2000元钱，像春花一样飘然而去，不知去向……

一星期过去了，两星期过去了，父母、亲戚、学校、老师、同学到处打听，四处寻找，然而仍不见孙雪娜的身影。

5月份，上海市各大媒体、网络、电视台都刊登了“寻找孙雪娜”的寻人启事，但一无所获。

6月份，“寻人启事”飞出长江三角洲，发遍了全国，然而，花季少女孙雪娜仍然杳无音讯……

有很多人推测，孙雪娜可能已不在人世……父母绝望了！

然而，酷热难捱的7月6日中午，一个来自安徽九华山下的一座小镇的电话打破了凝固在孙雪娜相向而泣的父母间的沉闷悲凉的空气：“喂，是孙先生吗？我们这里发现的一位乞丐女孩像寻人启事上的孙雪娜的长相……”

孙先生夫妇连夜赶往九华山下的这座小镇。令这一对几个月来肝肠寸断的夫妇欣慰的是：面前的这位衣服褴褛、蓬头垢面、骨瘦如柴的乞丐女孩，就是自己朝思暮想的女儿雪娜；令孙氏夫妇心碎的是：原本聪明伶俐的女儿根本认不出自己的生身父母，她一脸痴呆，嘴里永远没完地重复着：



“我想出家做尼姑，我想出家做尼姑，我想出家做尼姑……”

如今，孙雪娜正在上海市一所精神病医院里接受治疗。

一个合理的推测是：孙雪娜拿了家里的 2000 元，准备到九华山的寺院里做尼姑，遁入空门；然而，或者由于佛门并不好入，或者由于她根本没有找寺院，最后，钱用完了，她自己也沦为了一个痴呆的“女孩乞丐”……

人们不禁要扼腕而问：是什么原因迫使这位花季少女离家出走、一心想遁入空门，最终沦为如痴如傻的乞丐的呢？

笔者前往采访了孙雪娜的父母、就读过的中学的老师以及与她朝夕相处的同学，终于弄明了事情的真相。

在小学和初一、初二的时候，孙雪娜是班里的优等生，老师喜爱，同学羡慕，而父母早已为她绘制了一幅进重点中学、考名牌大学的锦绣前程。

雪娜不仅学习成绩优异，而且生性活泼好动，学校和班级组织的各种文体活动，她都能够积极踊跃参加，而且屡屡获奖，精彩的才艺表演深受同学和老师的喜爱。

然而，细心的同学和老师发现，刚刚踏入初三第一学期雪娜突然变了：

课堂上，她时常面对黑板发呆，听不进去老师在讲什么；在操场上，看不到她矫健的袅娜身姿；文艺晚会上，听不到她的清脆的歌声，看不到她灿烂的笑容；她的作业越来越马虎，有时甚至不能按时完成；她的学习成绩在一步步地下滑……

到底是谁让她发生了如此大的变化呢？

笔者在孙雪娜的一本带锁的日记中找到了蛛丝马迹。

原来，她陷入了对邻班一位长相酷似周杰伦的高个子男孩孙伟泽的难以自拔的单相思之中。

雪娜在日记中写道：

有谁知道相思苦！他太像我的青春偶像周杰伦了！我完全陷入了对他的相思之中：上课思，下课思，吃饭思，睡觉也思……无时不刻不想他！……偶然有机会碰面时我偷偷看他，如果发现他有意无意地看我一眼，我的心立即“呼呼”直跳，脸上腾起一片绯红，这足以让我兴奋一天，晚上也回味无穷，彻夜难眠……

……我真想向他吐露我的满腔思念，但是又不敢……我对他的爱恋一天天地加深，他的名字无时不刻地在我的脑海中回旋……

就这样，孙雪娜在单相思的苦苦煎熬中度过了初三第一学期，而在期末考试中，她从前5名降到第14名；她的性格变得内向、暴躁，漠视周围的一切。

父母和老师不能无视雪娜一落千丈的变化，唇焦舌敝地和她谈心，然而自尊心极强的雪娜不会把自己内心的秘密告诉他们；父母和老师失去了开导的耐心，对她施以压力，然而适得其反，这更激起了雪娜的逆反心理和反抗意识！

面对喜怒无常、性情越来越暴躁的雪娜，老师叹息着望而却步了，父母痛心已极却爱莫能助……

经过漫长的一个寒假的煎熬和思考，第二学期开学的第二周，雪娜写了一封长达8页的情书，寄给了孙伟泽，在信中，她吐露了自己积聚已久的倾慕之情，并渴望与他交朋友。

经过忐忑不安的一个星期的苦苦等待，孙伟泽短短的一封信笺，使雪娜遭受了当头一击！

他拒绝了她。没有任何解释，没讲任何原因。



孙雪娜像掉进了无底的冰窟里，她的精神几近崩溃！纵然如此，经过无数次的尝试，她断然不能割舍对他的一片痴情！

更让雪娜不堪承受的是，期中考试后，孙伟泽转到另一所中学去了。

虽然孙伟泽的转学是由于父母工作的调动，但雪娜死死咬定他是因为讨厌她，在躲避她！

孙雪娜绝望了。而期中考试的成绩更是一塌糊涂，她沦落到全班 30 多名之列，成了一名地地道道的后进生。

初恋情人的残酷离去，学习成绩的一落千丈，老师的批评指责，父母的抱怨叹息，同学的冷嘲热讽，还有即将到来的中考的激烈角逐的压力……这一切的一切，使孙雪娜的精神完全崩溃了。

于是，她选择了一条从武侠小说上学来的幼稚的方式，决心遁入佛门净地，做一个心如死灰的尼姑，远离这个对她来说“无爱”的红尘……

然而，令人遗憾的是，孙雪娜事件并不是孤立的，在全国各地，青春少年因早恋逃学旷课者司空见惯，因早恋而离家出走者屡见不鲜，更有甚者，为早恋而殉情身灭者亦屡见报端……而早恋使千千万万的青春少年心灵受创、心理变态、人格畸形、学习一落千丈的危害更是罄竹难书！

警钟一次又一次地向我们的社会、学校、家庭，特别是那些春心萌动的少男少女们敲响：

——青春少年，早恋到底该怎么办？

当然，早恋并非洪水猛兽，青少年早恋心理的出现有其客观的必然性。有道是：“哪个少男不钟情，哪个少女不怀春”，男女相恋，是人类的一种本能。少男少女们随着生理



的成熟，在心理上，会对异性产生一种强烈的爱慕的渴求心理，这样，早恋的产生就是自然而然的了。

事实上，少男少女们对异性爱慕和渴求心理并不可怕；非但不可怕，对这种心理予以正确的引导，反而能够促进青少年身心的健康发育，促进他们学习成绩的快速提高。可怕的是，如果少男少女们将“求之不得，辗转反侧”的心理化为盲目的行动，将深陷在早恋泥潭中而不能自拔！

早恋是一柄双刃剑，它在让我们体验到无可名状的激动和欢欣的同时，又给我们以各方面深深的伤害：它使我们的身心恍惚，它使我们内心平添了“剪不断，理还乱”的惆怅和迷惘；它使我们不思饮食和失眠；它使我们过分地关注自己的长相和衣着；更有甚者，它使我们反抗老师的谆谆教诲，叛逆家长的苦口婆心，它使我们的学习成绩像孙雪娜那样，直线下降；甚至由于我们心理还过于脆弱，面对失恋的打击，会走上轻生的绝路，而使我们美好的青春之火蹇然熄灭……

“关关雎鸠，在河之州；窈窕淑女，君子好逑。”虽然早恋的危害如此，然而，早恋之火常常会不以我们的意志为转移，倏然在我们纯洁的心灵上绽放。

也许，对方的一个璀璨的微笑会让你神魂颠倒；也许，对方的一个眼神使你心跳不已；也许，对方的一句温言使你长夜难眠……

这种种征兆都在暗示：你已经被早恋撞了一下腰！

然而，在短时期的心旌摇曳之后，你会发现各种烦恼接踵而来：你会为暗恋着对方无法表白而抑郁不已；你会为自己莽撞的鸿雁传情而忐忑不安；你会因网恋的难分难舍而精疲力竭；你会为赴约会而进退两难；更有甚者，你会因在与



“心上人”偷食了伊甸园中的禁果之后而害怕、悔恨、思念、期待……这一骨脑儿的复杂感情扰得你寝食俱废，容颜憔悴……

难怪有位为早恋所伤的同学，戏改辛弃疾的词曰：

少年不识愁滋味，陷入早恋；

陷入早恋，学习作业全无心。

而今识尽早恋味，欲说还休；

欲说还休，却道失恋愁更愁！

无数少男少女辛酸的早恋警示普天下的青春少年们：早恋，是一颗烫手的涩果！

然而，当早恋不期而遇地降临你稚嫩的肩膀，当早恋使你遭遇到数不尽的困惑，当你不能理智地把握与异性同学建立正常的友谊关系，当进入青春期内生理和性心理的神秘变化使你躁动不安而又无法破解，你该怎么办呢？

本书在深入全国各地的中学、家庭，对青春少年早恋现象进行深度调查的基础上编著而成的，全面分析了少男少女早恋的复杂原因，列举了少男少女们早恋的种种现象，想少男少女们之所想，急少男少女们之所急，帮助青春少年破解各种早恋的心理困惑；同时本书还就青春期少男少女如何与异性同学正常交往、尽享花季友情的斑斓阳光支招献策，对少男少女们在青春期遇到的性生理和性心理问题答疑解惑。

总之，这是一本很有价值的少男少女青春期必读指导读物。青春少年们，请捧读它，让它引领着你走向健康、快乐与成功！



知心师姐致语青少年朋友及其家长

我从事青少年心理辅导工作已经六年多，这六年多来，我与许多青少年朋友及其家长交上了朋友，他们敞开心扉向我倾吐心中的烦恼，而我则用我所学的知识 and 人生经验，帮助她们解决一些心中的困惑。每当回想起六年多来的青少年心理辅导工作，我的心情总是激动不已。这项工作不仅使我感受到了人生的价值，而且还使我感受到了所学知识的价值。

1997年，我从世界著名高等学府——美国哈佛大学心理学院进修归国。归国后不久，我便怀着人生的理想与追求，与心理学界的朋友一起，开办了一间青少年心理咨询中心，从事了与广大青少年朋友心灵沟通的工作。我热爱我的事业，更热爱那些既朝气蓬勃、生龙活虎，又备受心理问题困扰的青少年朋友。并且我的工作还受到了广大家长的欢迎。因为，青少年的心理问题往往是他们做父母的一块心病，而很多父母则是难以完全胜任孩子心理辅导的任务的。

哈佛大学的心理学大师给了我扎实的心理学理论基础，然而，要将它具体运用，还是遇到了很多难题。常言道：理论是灰色的，而生活之树常青。我所面对的中国特殊教育环境和社会环境下成长起来的青少年，他们的心理问题远比我想像的要复杂得多。但是，我的强烈责任感，使我在实践中不断地深入学习新的知识，探索新的心理世界。

刚开始时，我被很多青少年朋友称呼为“老师”，然而我更喜欢他们称呼我“师姐”。因为一则我没有“老”的样子，二则，作为“姐姐”更能与他们成为朋友，更能以我女性温情的手抚摸他们受伤的心灵。也想不起来是谁第一次称呼我“师姐”了，反正现在“师姐”似乎已成了我的身份、我的名字。甚至与我不认识的青少年朋友在给我的来信、来



电和 E-mail 中，也都很亲切地叫我“师姐”。

在给许许多多的青少年朋友做心理辅导的过程中，我发现了一个必须引起我们大家高度重视的问题，这就是青少年的“早恋”问题。

青少年“早恋”，已经不是一个个别现象，也不是一个可以再避而不谈的现象，而且这一现象，已经对不少青少年朋友产生了深深的心理影响，妨碍他们的健康成长。青少年朋友陷入早恋泥潭所受到的心灵创伤和所酿造的悲剧，已使人感到触目惊心。上海少女孙某某曾因早恋失恋而离家出走，表示“要出家当尼姑”。近年来，在我的心理辅导室，我和我的同事曾接待了数百位因早恋而受到心理伤害的青少年。除了这些少男少女，事实上还有更多的青少年因早恋问题而困惑。如此状况使我的心情久久难以平静，我越来越觉得自己肩负的担子的沉重。

怎样帮助他们呢？我想到了写书。因为在心理辅导室里进行心理辅助，只能是对那些上门求助的青少年朋友提供帮助，而通过写书的方式，可以帮助更多的青少年朋友。因此我对自己所积累的数百份青少年早恋案例，进行了深入的分析与整理，用心理学最新研究成果对之进行审视和剖析，用近一年的时间写成了这本书。这是我奉献给青春少年们和广大家长们的一份礼物。希望大家能喜欢它。

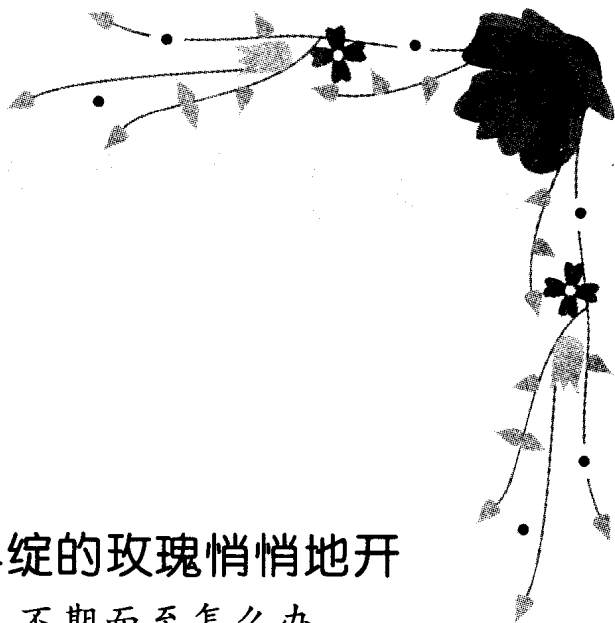
青少年朋友们，如果你被早恋撞了一下腰，遇到了难以割舍的纠葛和苦恼，那么请捧读本书吧，作为你的知心师姐，我将帮助你走过风雨如晦的季节，迎来灿灿愉悦的晴天。

广大的家长朋友们，愿您将这本书推荐给已进入青春期的孩子们，我相信它能代替你向他们说出您想说的话，给他们带去福音和快乐。

舒 丹 博士

2005 年元旦于北京





目 录

上 篇 早绽的玫瑰悄悄地开

——爱，不期而至怎么办

情感需求，特别是两性的情感渴望，是处在花季年龄的中学生朋友最重要的心理内容之一。它能装点生活，充实心灵，使多彩的青春更增添一些梦幻般的诗韵。然而，爱情又像一团火，在净化人的心灵的同时，也有可能把人灼伤，尤其是过早地为爱而分心，势必影响学业与前途。当爱不期而至时，首要的问题是正确处理爱情与学习、成长的关系，不可一时因感情冲动给人生留下遗憾甚至走上歧途。

一、埋藏在内心深处的痴迷

——暗恋的千滋百味 (2)

有一种相思，只有自己品尝；有一种初恋，只有自己知道，这就是暗恋。这种情况一般是一方对另一方以一厢情感、倾慕为特点的畸形爱情，多是一种感情误会，是青少年爱情错觉的产物。

1. “我无法摆脱这段感情”



目

录



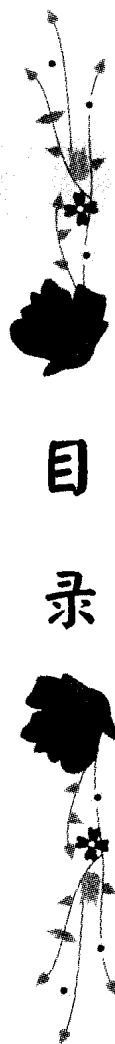
- 别让单相思转化为畸形的臆想 (3)
2. “我爱她，她却对我不理不睬”
——暗恋使少男少女情绪起伏多变 (5)
3. “他是我的北极星”
——把真爱化作进取的动力 (7)
4. “猛然间，我的眼里有了他”
——让他在遥远的地方等你 (9)
5. “我爱上了老师，一个不该喜欢的人”
——处理好理智与感情的决斗 (11)
6. “我默默地喜欢她，但不敢说”
——表白，三思而后行 (14)
7. “甜蜜”的初恋埋在心里
——单恋，放下就是快乐 (16)
8. “突破那道美丽的风景线”
——不要在爱的漩涡中迷失 (17)
9. “我是否该放弃这段感情”
——给自己一颗宁静的心 (20)

二、一腔痴情付彩笺

- 鸿雁传情的是是非非 (23)

收到异性的求爱信如何处理，彼此书信传情时应如何把握自己，甜言蜜语的背后会不会有陷阱，怎样用书信的方式拒绝爱等等是摆在少男少女面前的问题，也是多数人会遇到的问题。

1. “我收到了女孩的条子”



目 录

- 以不容置疑的态度让对方停“弓”息
“矢” (24)
2. 求爱被拒绝，我的成绩直线下降
——失恋，但不能失志 (26)
3. “他在骗我，给我写信只是为了应付我”
——误读“信息”，多情却被无情伤 (28)
4. 把爱情化作学习的动力
——如果谁也不能证明爱情，那就不需要匆匆
决定 (29)
5. 她的信让我的心凉了半截
——恋爱绝不是生活的全部 (33)
6. 她用“情书”跟我开玩笑
——别让受伤的心心力交瘁 (35)
7. “长时间没来信，他是不是在骗我”
——当心“花心萝卜” (38)
8. 不该发生的冲突
——捍卫爱情，你们还不是时候 (41)
9. 走出感情，我的成绩有了飞跃
——分手，本是一种明智的选择 (43)

三、打不散的网恋，受不尽的欺骗

- 网缘难舍，陷阱知多少 (45)

网络上的某些感情，只能在网上保持它的单纯性，不要轻易让其走下网络。别把网络想得太神圣，借此来“摆脱一切的现实烦恼”，千万不要在网络空间“乐不



目

录



思蜀”。误入网恋陷阱被骗被害的事件时有发生，青少年朋友千万别误入陷阱，让“洒脱的爱情”变为苦酸的涩果。

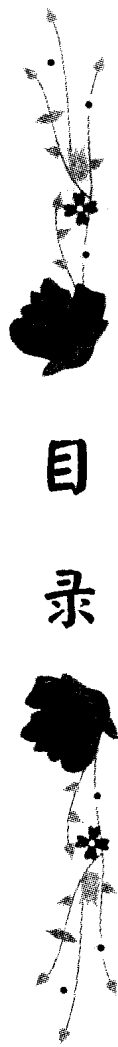
1. “我要退学，想去东北会网友”
——家长如何面对孩子的网恋 (46)
2. “骑士”的骗局
——警惕网络的爱情陷阱 (48)
3. 她把“风竹居士”带回家
——不要轻易与网友约会 (50)
4. 盲目的“网恋”使她走上绝路
——别相信虚拟中的“情” (53)

四、人约黄昏后，月上柳梢头

- 留一份清醒和理智给约会 (55)

少男少女们那种纯情固然很美好，但他们没有过多地考虑一些责任与义务，冲动之中往往出现过激行为，危害他们的身心健康。家长应留心青春期的孩子，提醒他们该如何把握和调控自己，让青春期的恋情给人生留下一份纯美的记忆。

1. 我心里一直有个解不开的结
——安全套出现在约会中说明什么 (56)
2. 为了爱，我千里赴约
——不能为“爱”不顾一切 (58)
3. “小帅哥”的邀请



目 录

——把握好约会的分寸 (60)

4. 频频约会使我的学习成绩一落千丈

——关键时候应如何把握自己 (61)

5. 我们在一起的日子很甜

——怎样理智快乐地分手 (64)

五、涩果诱人，然而难以下咽

——少男少女，该不该叩开伊甸园的门 (68)

或许每个人的青春期中都有各种难忘的经历，必定所有初次的尝试都是新奇强烈的，由于情窦初开、好奇心和较弱的控制能力，使得校园性行为越来越常见，危害越来越大，可能产生少女怀孕、堕胎、自杀、犯罪等问题。

1. 那事发生在一个夏天的夜晚

——对自己负责，更要对别人负责 (69)

2. 破碎的玻璃童话

——禁果是苦涩难咽的 (72)

3. 他突然扑到正在睡觉的女孩身上

——学会控制情欲 (77)

4. 黄色书刊使我一步步滑向罪恶的深渊

——学会拒绝黄色书刊 (80)

5. 黄碟使他走上犯罪路

——黄色影碟的祸患 (82)

6. 女生不应接受异性的过度“关怀”

——悲剧的发生谁之过 (84)



目

录



7. “那件事毁了我的青春梦”

——女孩谨防成为色狼的猎物 (86)

中 篇 让花季享受友情的阳光

——少男少女的正常交往

正常的异性交往有利于青春期孩子个性的发展，有利于增进对异性的了解，有利于丰富自己情感的体验，既能扩大社会交往的范围，又能在学习上得到异性同学的帮助。现实生活中有异性参加的集体活动往往使参与者感到充实有趣、心情舒畅，在其中更能发挥积极性、主动性和创造的热情，这就是奇特的“异性效应”。只要不是两个异性同学频繁而密切接触，而是坦然地公开地交往，就属于正常的交往。这种异性间的友谊，不但不应当制止，还应当鼓励与支持。

一、少男少女交往本有益

——男女搭配，学习不累 (90)

青少年的异性交往大多处于一种思想爱恋的状态，很少会有实际行动，只要适当控制即可，大可不必像反间谍一样对待子女的异性交往，动不动便扣上早恋的帽子，这样只会事与愿违，强化孩子的爱恋心理。