

[美] 克里斯蒂娜·登塔马罗 雷切尔·克兰兹 著

Christine Dentemaro and Rachel Krane

同学，
咱们聊一聊
STRAIGHT TALK ABOUT STUDENT LIFE

中学生活



商务印书馆

同学,咱们聊一聊中学生活

(美) 克丽斯蒂娜·登塔马罗 著
雷切尔·克兰兹
方 燕 译

Straight Talk about Student Life
Christine Dentemaro and Rachel Kranz

商 务 印 书 馆

2005 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

同学,咱们聊一聊中学生活/(美)登塔马罗,(美)克兰兹著;方燕译. —北京:商务印书馆,2005

(同学,咱们聊一聊)

ISBN 7-100-04300-X

I. 同... II. ①登... ②克... ③方... III. 中学生-学生生活 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 119968 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

Straight Talk about Student Life

Copyright ©2004 by Christine Dentemaro and Rachel Kranz

Published under license from Facts On File, Inc., New York

此书经北京版权代理有限公司代理,由 Facts On File 授权。

TÓNGXUÉ, ZÁN MEN LIÁO YI LIÁO ZHONGXUÉ SHENGHUO

同学,咱们聊一聊中学生活

克里斯蒂娜·登塔马罗

[美] 雷切尔·克兰兹 著

方燕 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 7-100-04300-X/G·671

2005年2月第1版

开本 787×1092 1/32

2005年2月北京第1次印刷

印张 5½

定价: 10.00 元

序

林崇德

读了写给中学生朋友的“同学，咱们聊一聊”丛书，联想颇多。

早在1983年，我在北京出版社出版过《中学生心理学》。我之所以写这本书，固然因为我是一名心理学工作者，然而，更重要的是，我当过13年的中学教师（自1965至1978年）。我热爱中学生，也熟悉中学生。处于青春发育期或青少年期的中学生阶段，是人生的黄金阶段之一。青春是美好的，青春期也是人生最宝贵而又丰富多彩的年华。青少年最突出的表现是朝气蓬勃、风华正茂、富有理想、热情奔放，他们释放着聪明才智，身心都在迅速成长。青少年期是一个过渡时期，其首要特点是过渡性，即从幼稚（童年期）向成熟（成人期）过渡，是一个半幼稚、半成熟的时期，是独立性与依赖性错综复杂、充满矛盾的时期。

青少年希望受到人们的重视，把他们看成“大人”，当成社会正式的一员。他们思想比较单纯，很少

有保守思想,敢想、敢说、敢为。但是,在他们的心目中,什么是正确的幸福观、友谊观、英雄观、自由观和价值观,还都是谜。他们的自尊心和自信心在增强,对于别人的评价十分敏感,好斗好胜。然而,他们的思想也具有片面性,容易偏激,容易摇摆。他们的道德感、理智感和美感等高级情感在逐渐成熟。他们很热情,也重感情,但有极大的被动性,情绪情感的两极性明显,激情常常占有相当的地位。他们的意志特征在发展,在克服困难中毅力往往还不够。他们往往把坚定与执拗、勇敢与冒险混为一谈。他们精力充沛,能力也在提高和显露,但性格未最后定型,有时难以找到正确的活动途径。总之,青少年处于人生的十字路口阶段,难怪国际心理学界赋予他们种种“桂冠”:“心理断乳期”、“疾风暴雨期”、“反抗期”、“危机期”。所有这一切,亟需教育与培养,亟需学校、家庭和社会三方面的配合,从而使青少年度过人生有意义而动荡的阶段。

商务印书馆十分重视处于青春发育期或青少年期的中学生的教育和培养工作,引进了美国出版的《同学,咱们聊一聊》的中学生读本。我仔细阅读了10册内容,觉得有四点值得充分肯定:

第一,讲究科学性,即上能根据教育目的和教育

任务内容,下能针对学生特点,以便达到应有的效果。这套丛书作者的目的,不是就某个问题给青少年一个简单的答案或道德方面的评价,而是根据中学生读者的特点,通过社会科学和自然科学知识,帮助青少年澄清一些问题,提供一些不同的选择,并引导他们思考,然后作出某种抉择。

第二,强调可读性,即从社会学、生理学、心理学等学术的角度出发,以个案研究的结果,用种种不同的故事,通俗易懂地阐述问题,给出每个问题的当代同龄人的生活背景和生活知识,贴近读者,突出了可读性。

第三,强调实效性,即讲究效果。这里的10册书的内容包括中学生每天要接触的社会、学习、生活现实问题:钱、抽烟、家庭、家长、欺侮、死亡、中学生活、学习障碍、青少年赌博、心理障碍,通过实实在在的晓之以理,无形的德育尽力落到学生的观点和行为实处上,以便取得实用的效果。

第四,注意严谨性。这些“同学,咱们聊一聊”,毕竟译自美国的作品,中美的文化背景有差异,教育内容有区别,生活方式也不同,所以,商务印书馆编辑倪乐严格把关,取其精华,让中学生更健康地欣赏国外的作品。

4 同学,咱们聊一聊中学生活

我恳切地希望广大中学读者喜欢这套丛书,用自己的审阅能力,消化各种内容,并热忱地为作者、译者和出版者指出不足。

是为序。

中学生：我像一棵树

在中学生活中，我们有比以前任何时候都难的功课，有比以前任何时候都多的问题。正因为这样，我们比以前任何时候都更需要关注和帮助。

有空闲的时候，可能我们会静下来想一想，应该怎样学习，应该怎样面对生活，应该怎样克服各种困难、应对各种麻烦。有那么多事情摆在我们面前，等着我们处理，我们目前要解决的是每天的功课、作业和各种考试，过些时候我们还要考虑中考、高考和就业。

我们都想有快乐的生活和顺利的学业，都愿意和老师、家长保持良好的关系，和同学、朋友和睦相处。因为，无论是突然之间还是循序渐进，我们都意识到，不能总依靠家长，我们要有自己相对独立的生活，包括约会、参加社会活动和解决学习上、心理上的问题。但是我们离不开家庭的养育，离不开老师教导，况且我们身上总有这样那样的问题，总会惹出各种麻烦

事,需要家长和老师帮助才能解决。

如果有什么人想用一句话概括中学生的形象,或许可以这样回答吧——中学生像一棵树。的确,中学生正处在身体、知识和生活经验的成长积累阶段。在这个重要的过程里,自然会发生很多意料之中和之外的事情,就像一棵树会长出枝杈,这些枝杈有的以后会变粗,有的可能必须被砍掉或被整形。这些枝杈的好坏直接关系到这棵树是否茁壮,是否可以成材。而这些事情中有一些是中学生必须面对的,如培养学习能力,认识和家长的关系,结交新的朋友,建立消费观念,适应身体的发育,面对社会现象和处理各种社会关系……这些在中学阶段生出的枝枝杈杈,就成了忙忙碌碌中学生活的组成部分。

可是中学生们是否想到过,解决这些问题最主要的依靠是什么?

我们通过出版这套“同学,咱们聊一聊”丛书,把我们对中学生的想法告诉大家。每本书名都直接给读者点明一个问题,也就像在一棵树的图画上放大局部的一个枝杈。其实,书里讲的无非集合了成年人的经验和比较科学的道理。同时,每本书里都穿插了一个或几个美国中学生的故事。这些故事无非是告诉

读者，他们对这些问题的态度、分析和解决办法。因为我们知道，解决这些问题离不开自己不断提高的能力和知识，离不开和朋友、家长及老师等人的沟通和他们的帮助，而所有的这些无不体现着对自己、对别人的尊重和爱护。这就是我们人类特有的情感和理念，它叫“人文关怀”。在人文关怀的文化中，每个中学生是都能够成材的。

我们还要告诉大家的是，这套丛书的翻译工作得到了福建师范大学外国语学院的大力协助。

商务印书馆编辑部

2004 年 12 月

目 录

- 1 学校里的压力和问题 1
- 2 学校作业 25
- 3 课外活动 85
- 4 社交生活 108
- 5 学校问题,家庭问题 139
- 6 寻求帮助 152

学校里的压力和问题

如果你和大多数青少年一样，学校就是你待的时间最长的地方。大概就是在学校你和大多数朋友相聚，和伙伴约会——或期盼着约会吧！可能正是在这里，你学习最刻苦，学到的知识最多，能够探索课堂内外最广阔的未知领域；也可能正是在这里，你感到最受约束，最孤立无助，最不自在。

在学校，你可能经历过激动、厌烦、担心、慰藉、沮丧、欢乐、挫折、兴奋、恼怒，甚至所有这些情感掺合在一起的某种复杂滋味。这种体验这些年可能已经发生了变化了，或者你可能觉得你现在对学校的感受和以前刚开始上学时完全一样。你可能认识一些其他人，他们对学校的看法和你一样。或许，你觉得你在朋友当中或在家人中，肯定属于少数派。

对学校的看法因人而异。然而，有一件事情是肯

定的。作为一名青少年,学校几乎可以肯定是你做抉择的地方,而你所做的这些抉择将会对你的未来产生极大的影响。还有,既然你不得不每天在学校待数小时,你的选择也会极大地影响你现在的的生活。

这就是本书的宗旨——帮助你考虑所有这些与学校有关的抉择。以下是一些你可能正面临的问题。你能想出其他问题吗?

- 是继续学习还是放弃?
- 花多少时间学习?
- 上哪些课程?
- 是否参加像音乐、戏剧表演或体育那样的课外活动? 如果参加,你会选择哪些活动,投入多少时间和精力?
- 和哪些人在一起?
- 和谁约会?
- 是否抽烟、喝酒?
- 如何处理好家长对你的期望和你自己的愿望、兴趣和能力?
- 如何应对老师对你的期望?

下面是一些关系到你的前途的抉择,而你在学校的生活方式会影响到这些选择:

- 是否考大学或接受其他形式的高一级的教育

或培训？

- 一旦考取，你在那里的成绩会怎么样？
- 你能够获得什么样的工作？薪水多少？工作是否有趣？
- 你的兴趣是什么？擅长哪些活动？
- 你会把哪些聚会和约会的体验带进生活的下一个阶段？

因此，现在你在学校度过的这段时光，实际上就是要回答以下这些和你生活有关的基本问题：

- 我现在是什么样的人？
- 我想成为什么样的人？
- 我现在上学时所做的决定如何影响我实现理想，成为我自己所希望的那种人？

应对抉择

青少年面临着许多选择。儿童时期，你没有这么多决定要做。你不用考虑选择上哪一个班，小学的课外活动可能也没有你现在的中学课外活动这样多。你那时没有多少机会像现在这样见到各种各样的人，同样你几乎不会考虑约会这样的事情。

同样地，你小的时候，你长大以后的前途似乎离

你还很遥远。现在,要不要考大学,要不要接受其他培训,要不要服役参军,要不要做你想做的工作,所有这些突然都变得不再遥远了。你要面对许多抉择,而每天你所做的抉择都很有可能影响你未来的生活。

就更隐私的话题而言,你大概会考虑“我是谁”、“我想成为什么样的人”这些小时候不会考虑的问题。你可能会对政治、文化以及其他各种各样你以前从来都不感兴趣的问题产生看法,或者对你过去一贯想当然的问题产生怀疑。你也许发现你不再对以前喜欢的朋友感到亲近,或者不再喜欢从前给你带来过快乐的活动。你还发现你不总是按照理想中的那个“你”的想法去行事了。

你或许感受到所有这些新的抉择和新的发现都那样令人激动,因为一个崭新的未知世界终于向你敞开了。一时间,你不再凡事想当然,比如,你的想法,你的表现,你的喜好,一切似乎都在变化。每天,有时甚至每时每刻都在发生变化!

你会发现发生变化和做出抉择的时刻到来时,让人感到无法抗拒,你会担忧、失望和充满悲伤。所有这些情感都是伴随着青春期到来而萌发的。所谓“青春期”就是从儿童向成年人转变的时期。实际上,这些情感是人类成长过程中所有变化的组成部分,但由

于你是青少年,这是你平生第一次经历这种剧变和自我发现。正因为是第一次,这些情感会特别强烈。成年人可能经历过几大人人生变化:结婚,离婚,事业转折,失败,成功等等,而不断地重新审视生活。他们体验过许多青少年正在感受到的相同情感,但是由于他们的阅历丰富,以前经历过一些类似的变化,他们可能对发生在他们身上的一切有比较正确的认识。因为你所面对的都是第一次,所以每一次沉浮仿佛都会永远持续下去似的,让你感到无所适从。

你感到青春期的变化如此强烈的另一个原因,是你的身体变化非常快。这些生理变化包括迅速长高,变声,出现体毛,性意识萌发,这些都需要一个适应的过程。你突然又长高了几厘米,你不得不戴胸罩,你得刮胡子……你要适应这些变化。这些生理变化会让你感到难堪或别扭,也会影响其他人对你的看法,以致对待你的态度。你必须去应付这些与你有关的新的态度和新的行为。你身上萌发的性意识可能会、也可能不会与你体内的这些生理变化及外表相称。无论如何,你既要应对身体上的变化,也要面对新的情感。

在其他方面,随着年龄的增长,人们对你的期望值也在发生变化。老师期望你学习更用功,更有责任

感,行为更自律。父母希望你在家里多帮点忙,多规划自己的未来,学业成绩更好,更积极参加课外活动,或者,可能的话,对家庭做些贡献。另外,你接触到的其他成年人可能对青少年会有积极的或消极的模式化的态度,他们或许认为青少年们都是一样的,而不会以你所能接受的特别的方式和态度来对待你。你自己的情感和观点变化都非常快,因此别人对待你的态度上的转变也就可能让你感到特别难以适应。

成为青少年——在通向成熟的道路上,意味着你开始以新的方式发现你周围的世界。你可能正在发现以前从来没有注意到的一些问题,或者在用新的方式处理这些问题时觉得心烦。社会上各式各样的偏见、歧视、不公平等等都会对你、你的家人、你的朋友或你居住的小区产生影响。你或许正以新的方式,痛苦地感受着这些问题带来的影响,或许你正琢磨着你能做些什么,从而来与这些问题作斗争。

同样,污染和它对环境危害、缺乏社会公益服务和医疗保健资金、失业和其他社会问题也直接影响着你、你的家人和你生活的小区。或许你正通过阅读和观察了解这些问题。你也许在问,怎样才能保护自己不受这些社会问题的干扰,或者你能够做些什么来帮助解决这些问题。