

1

学校·学习

的烦恼

不愿向父母诉说的烦恼

(日) 上出弘之 主编

唐承红 朱洁 译



广西人民出版社

责任编辑 李常秀
封面设计 李筱茜



我们曾对小学6年级以上的学生进行问卷调查。其中“你是否有烦恼或心事”这个问题，回答“有”的男生、女生超过半数。这些烦恼，有多少向别人谈过呢？调查结果显示，半数以上没有向别人谈及。即使想说，也无法向父母、老师开口，大多数情况是向同学诉说。但这样是否能够得到恰当的回答呢？即使向父母诉说，很多问题也很难得到满意的答案。

本丛书以答疑的形式，解答了青少年那些无法向父母诉说的烦恼和心事。

ISBN 7-219-04271-X



9 787219 042717 >

ISBN 7-219-04271-X/G · 1010

定价：13.50 元

桂图登字:20-2000-029号

图书在版编目(CIP)数据

学校的烦恼/(日)上出弘之著;唐承红,朱洁译.南宁:广西人民出版社,2001.1

(不愿向父母诉说的烦恼)

ISBN 7-219-04271-X

I.学... II.①上...②唐...③朱... III.青少年心理学 IV.B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第81952号

日文原版作者:(1998年)上出弘之

日文原书名:親にはいえない わたしのなやみ

Copyright © (1998年)株式会社 白杨社

Copyright © (2000年)广西人民出版社版权所有

版权代理:日本综合著作权代理公司 广西万达版权代理公司

责任编辑 李常秀

责任校对 农向东 蔡素琴

不愿向父母诉说的烦恼①

——学校·学习的烦恼

(日)上出弘之 主编

唐承红 朱洁 译

广西人民出版社出版	广西新华书店发行
(邮政编码:530021)	广西民族印刷厂印刷
南宁市河堤路14号)	2001年1月第1版
880×1140 1/24开本	2001年1月第1次印刷
6.5印张 36千字	印数 1-6000册

ISBN 7-219-04271-X/G·1010 定价:13.50元

不愿向父



90249405

烦恼 1

学校·学习的烦恼

(日)上出弘之 主编

唐承红 朱洁 译



RBP40/04 叫

广西人民出版社

致读者

最近,我常常在考虑:人应该更多地去体验各种各样的事情。因为我开始认识到,不管做什么事,都绝对不会白白浪费时间。当然,我这种认识还很模糊。我们要做的不光是学习和玩耍,还应该去发现很多用三言两语无法说清楚的事。

新垣小百合



任何人都会有烦恼。这是一件令人痛苦而烦心的事。但是当你认真地思考一件烦心事的时候,也许正是你重新发现一个新的自我或重新认识一位朋友的大好机会。有时,一个人思考问题会觉得很烦闷,希望有人与自己一起分担忧愁。如果是这样,就请打开这本书吧!

片仓昭子



令人烦恼的事很多,简单地用打“√”和打“×”的方法无法解决问题。请记住:你今后的人生道路要靠你自己选择,用你自己的双手去开创未来吧!力量的源泉就是你自己。

池上真弓



到了高年级,就会开始考虑各种各样的问题,有些问题还不便向父母和其他同学诉说。本书就是为处于烦恼期的你而写的,希望你读了之后心情有所好转。烦恼虽然令人痛苦,但是希望你一定要战胜它。

佐藤谊



人烦恼的时候,往往情绪低落,想把注意力转移到别处,可能又碰到新的烦恼。该如何排除自己的烦恼呢?请翻阅本书,让我们一起想办法!

鹿岛范子



激活你的兴奋点吧！当心情不好的时候，先做深呼吸，然后紧闭双眼数5下，并让脑子里充满令人高兴的或者能增加活力的事情。你看，心中的能量就不断涌出来了嘛。“不错，明天会更好，明天充满光明。”这就是对明天长大的人的忠告。

芳贺明子



在我们身边的这个社会到处是疑惑。当你想着“真奇怪呀”“为什么呀”的时候，就会从中得到启示。然而，也有许多令人百思不得其解而陷入苦恼的事情。你也正是带着这些疑问和烦恼长大的。大大地烦恼吧，思考吧，这才会成为栋梁之材呢。

川名叶子



读着各位的烦恼，我不由得高兴起来。恐怕有人会骂了我：“别人正烦着呢，你却幸灾乐祸，太不像话了。”其实，这些烦恼我小时候也有过。我深有体会，不同时代孩子的烦恼都各有特色呢，小时候的烦恼正是一个人成长的养分啊。为此要认真地思索，拼命地努力，使你们成为有用之材。

田中洋一



或许每个人都是小说家，每天当着主人公，把高兴的或者悲伤的事情都写在“人生”这页稿纸上。你明天的一页是充满各种希望的，愿把你的想法也让别人了解，那样，一定会得到周围的人的支持、帮助的。

马场信明



正想回答你们的烦恼问题时，却让我想起这样一个问题，就是该怎样把大人道理教会孩子，这是很难的耶。我想起自己小时候有许多无法向人倾诉的烦恼。但现在时代变了，孩子们能够把自己的烦恼告诉我们，这也是进步啊！所以我要告诉你们一句话：“所有的人都是在烦恼中成长起来的！”

小山利一



目录

调班让我不快乐	8✓
在班上受排斥	10
班上尽是“小圈子”	12
怎样和同学打成一片?	14
我想谈些更有意思的话题	16
因为我的原因,比赛输了	18

撒谎请假是不是坏事?	20
去探望同学,应该注意些什么?	22
怎样看待身体残疾的同学?	24
被别人诬陷偷东西	26
看见同学偷东西,该怎么办?	28
讨厌T子的命令语气	30



还想重新做好朋友	32
也想和其他同学玩	34
泄露了同学的秘密	36
再也无法信任可以倾诉烦恼的好朋友了	38
同学被欺负	40
我被欺负,他们却熟视无睹	42
有人说我傲慢	44
我去保健室,大家用奇怪的眼光看我	46

拒绝上学的同学不愿意见我	48
怎样帮助经常请假逃学的 B 子?	50
👉 指导 不上学的话题	52
👉 指导 学校的制度	53
我没有自己的意见	54
到了新的学校,提不起劲	56
我想上普通学校	58
妈妈说不要和小 K 玩	60
不批评女孩子的老师	62
讨厌现在的外号	64



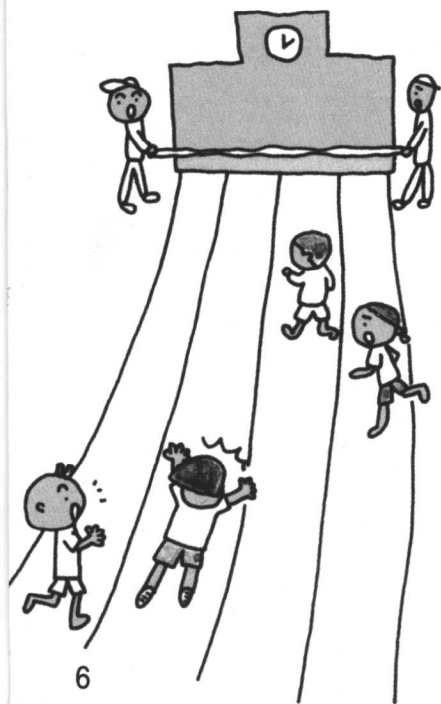
老师认为我这个归国子女神气乎乎	66
老师,不要拿我和哥哥相比	68
👉 指导 大人是不是真的很了不起?	70
👉 指导 什么叫“欺弱”	71
自己吊儿郎当还老爱纠正学生的老师	72
老师爱说教	74
得到老师喜爱,被同学说“滑头”	76
老师好像不喜欢我	78
作业太多,真头疼	80
总爱弄错应用题	82



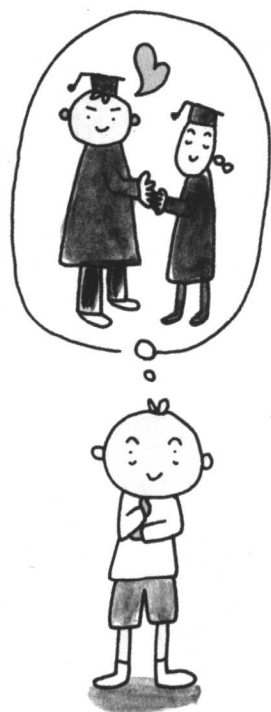
怎样做笔记?	84
想更下点功夫做好笔记	86
总想着打游戏机,看电视	88
什么是“五音不全”? 怎样才能纠正它?	90
非常讨厌写读后感	92
学不好,真难过	94
怎样集中注意力?	96
虽然努力,成绩却上不来	98
记性差	100
跑得太慢,所以讨厌运动会	102



讨厌美工课	104
👉 指导 为什么要学习	106
👉 指导 针对不擅长学习的孩子	107
过分在乎学习成绩	108
不想上补习班,可父母不同意	110
上私立学校就一定要上补习班吗?	112
对升中学没有把握,学习无法安心	114
补习班老师和学校老师讲的不一样	116
怎样选择报考学校?	118
没有读书的时间	120



六年级学生要学习多长时间?	122
只有学习才能决定人的价值吗?	124
老师上课不够亲切	126
课堂上不敢举手	128
考试时如何才能不紧张?	130
不懂得考前学习方法	132
完全厌恶学习了	134
在学校解不出大便	136
不喜欢吃校食堂配餐	138

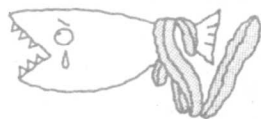


讨厌引体向上	140
我想知道怎样学会骑自行车	142
我想当一名卫生委员	144
父母老吵着让我上私立中学	146
为什么日本有教科书?	148
英语早点学好吗?	150
为什么要进行升学考试? 心理负担沉重	152
可以取消学校排名次吗?	154

让我不快乐



我现在非常失望，因为我被调到别的班上了。班主任是新的，要好的同学都分到了不同的班。现在我一点也不快乐。我想再这样下去，会变得厌学的。请告诉我有什么办法可以让我重新快乐起来。



没关系！



你以前在那个班时
很快乐，是吗？但是，
你是一进那个班就快乐
的吗？请回想当时的情

形看看。

当时就像现在一样，周围都是不认识的人，你心里一定忐忑不安。后来，慢慢地交上了要好的朋友，和老师也亲近起来了。到了现在的班也一样呀，你会渐渐地和同学、老师熟识

起来的，不要焦急。

你不妨主动和老师、同学打招呼，这样也许能尽快交到朋友……

你不认为调班是结识新朋友的好机会吗？珍惜老朋友，同时也要尝试去结交新朋友。



很高兴
认识你。

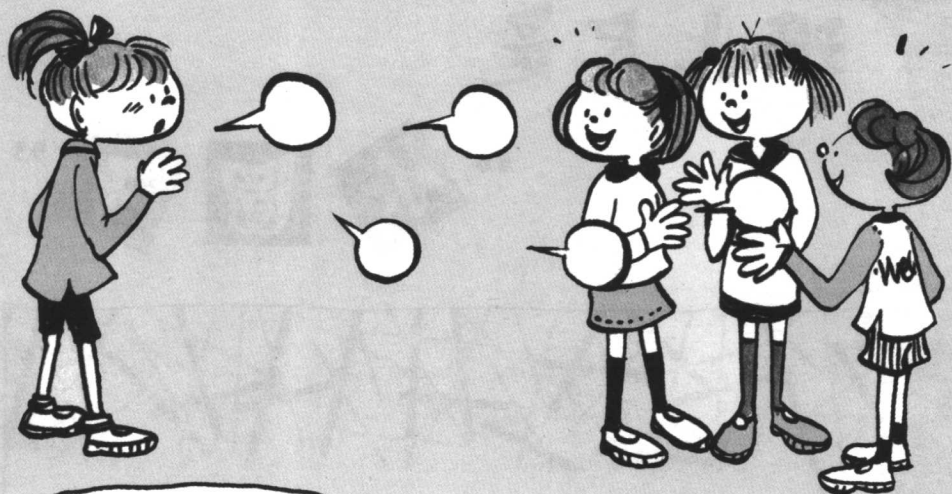
请多多帮助。



在班上受



在班上,同学们都排斥我,和他们打招呼,都不理睬,该怎么办呢?



嗯……



受人排斥，一定是有什么原因，但不管原因是什么，被同学排斥在外，心里一定觉得很孤单。

在同学当中，一定还有人不太赞成把你排斥在外，或者认为这样下去不利于团结。这种状态不会长久，一定会结束的。

但是，等待这一天的到来，是一种煎熬。你不要害怕别人不理睬，鼓

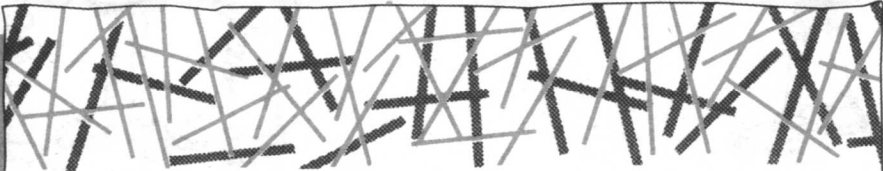
起勇气，继续主动地和同学们攀谈。

另外，你的世界不应只局限于本班，你还有其他班的朋友或邻居吧？作为心情转换，你还可以读读书，投入到你以前的兴趣爱好中，心情也许会慢慢好起来。

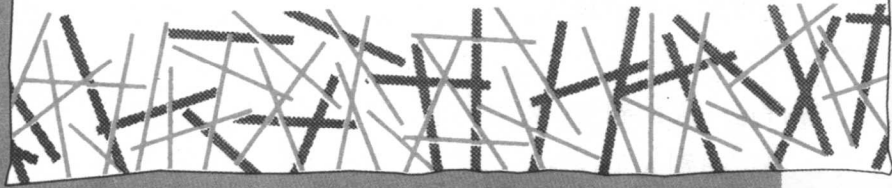


班上尽是

“小圈子”



我希望全班同学整体团结,但是,现在班里互相要好的同学各自结为一伙,形成了好几个“小圈子”。同学们对这种现象好像不以为然,我是不是有点杞人忧天?



不是。



你没有杞人忧天。
不过，为什么会形成
“小圈子”呢？

班上同学多，各人之间的“要好度”是有差别的，要想达到“要好”的程度，当然需要经过几个阶段。在这个过程当中，关系最亲密的同学就形成了“小圈子”。班上有许多需要团结协作的活动，例如小组学习，文娱会，等等。如果拉帮结派，不与别组的同学交往，“小圈子”之间形成对立状态，那可就麻

烦了。

你们现在正处于与各种各样的人打交道，经历各种各样事情的时期。你自己也尝试着与“小圈子”以外的同学交往看看。这样，也许可以影响其他同学。尽量多多发现各种各样与人交往的好方法。



怎样和同学

打成一片？

来到新班级三天了，班上有几个“小圈子”，大家看起来相处得很不错。

我还没有加入其中任何一个，再磨蹭下去的话，到时哪个“小圈子”都进不去，剩下自己一个人孤零零的，真是这样的话，我该怎么办？我非常害怕。