

SHAONAN SHAONU DE SUSHUO

少年少女

SHAONAN SHAONU DE SUSHUO

——心理医学专家与你倾心交谈

的诉说

■ 兰萍 李效 著



SHAONAN SHAONU DE SUSHUO

SHAONAN SHAONU DE SUSHUO



少年少女的

SHAONAN SHAONU DE SUSHUO

——心理学专家与你倾心交谈

■ 兰萍 李效 著

的诉说



中国文联出版社

SHAONAN SHAONU DE SUSHUO

图书在版编目 (C I P) 数据

少男少女的诉说:心理医学专家与你倾心交谈 / 兰萍,
李效著. —北京:中国文联出版社,2002.2 /

ISBN 7-5059-3971-8

I. 少 ... II. ①兰 ... ②李 ... III. 青少年—心理卫
生 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092032 号

书 名	少男少女的诉说—心理医学专家与你倾心交谈
作 者	兰 萍 李 效
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	刁小林
责任印制	邢尔威
印 刷	北京瑞兴印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	137 千字
印 张	7.5
插 页	2 页
版 次	2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-10000 册
书 号	ISBN 7-5059-3971-8/Ⅰ·3080
定 价	14.80 元



写在前面的话

教育部国家总督学 柳 斌

培养青少年学生良好的心理素质，培养他们优秀的品行和健全的人格，树立他们蓬勃向上的精神风貌，是实施素质教育的重要内容，是广大教育工作者以及全社会都应予以关注和积极投入力量的大课题。

随着进入新世纪，国际竞争日益激烈，我国的改革不断深入，新的形势对广大青少年学生——未来的主人提出了新的要求、新的挑战。这尤其需要具备良好的心理素质和精神状态。

青少年时期是一个丰富多彩的生活阶段，处于人体发育的第二高峰，生理成熟先于心理成熟。同时，我国青少年学生中，独生子女多。他们中表现出依赖与独立，逆反与顺从，理智与冲动，开放与自闭，自卑与自信，幼稚与成熟等诸多错综复杂的



矛盾特点，引发出各种各样的心理问题。

教育的根本目的在于育人。新世纪的竞争是人才的竞争。由此，广大青少年学生心理素质的培养及心理问题的解决须臾不可耽搁。北京朝阳医院兰萍医生积长期临床经验和对青少年生活的了解，与作家李效同志合作，以很强的社会责任感，根据青少年学生的大量来信，以一信一答的形式，写成《少男少女的诉说》一书。这本书的出版具有很强的现实意义及实用性，内容活泼生动，为教师、家长和学生提供了一份有参考价值的心理教育读物。

随着现代科学发展，边缘学科（如医学与人文）的作用日益显见，医务工作者和文学工作者参与青少年学生心理咨询工作，这是一件好事。而且，也办了一件实事。

我希望青少年学生，面对现实生活中的困难与挫折，面对未来的社会挑战，始终保持良好的精神状态，每天都有一份好心情，做个快乐学生。

2001.11.30

目 录



一、交往中的困惑

青少年在交往中，会表现出情绪上和社交上的不成熟和心理不适，遇到很多棘手的问题。兰萍阿姨将告诉你怎样应对和解决环境变化与人际关系、自我评价与人际关系、情感与人际关系、性格与人际关系等待人接物中的难题，和朋友、同学建立良好的关系。

1. 我在追友谊——友谊中保持自己 / 3
2. 少男少女之间——真诚的祝愿 / 8
3. 我想不通这种人——变换与变化 / 13
4. 一堵墙——直言不讳 / 17
5. 她残酷待我——孩子，学着大度 / 20
6. 甩掉“仇人”——他小，你也小 / 24
7. 再有49天就高考了——脆弱和敏感不属于你 / 29
8. 友谊中遇到的难题——做个诤友 / 33
9. 恨，在十字路口——要爱自己 / 39
10. 人在屋檐下——屋檐的设置 / 43
11. 期待着放飞的信鸽——坦荡地择友、交友 / 47
12. 她是我的天使——单纯≠傻 / 51



13. 麻烦找上门了——勇气在你身上发现 / 55
14. 我错了吗? ——误会, 是一剂药 / 59
15. 我真的很在乎她们——友谊在乎什么? / 63

二、品行与人格

成长中的青少年, 常有一些人格和品行上的缺陷, 如: 缺乏意志、自我中心、怯懦、嫉妒、虚荣、自卑、猜疑、狭隘、空虚、偏执和自我封闭, 兰萍阿姨会给你很多建议, 帮助你克服人格上的缺陷, 当然, 你必须有克服这些缺陷的决心。

1. 我想有生存的能力——用科学指导生活 / 69
2. 我成了“边缘生”——尽快回归集体 / 74
3. 从前想当女强人——丑小鸭, 听我说 / 78
4. 我真的不合群——走进群体 / 82
5. 朋友的苦恼——青春和快乐属于你 / 86
6. 灰心姑娘的来信——来, 做一次实验 / 90
7. 无法抹去的阴影——每个女孩都是美的 / 96
8. 请求“药方”——敢问“药”在何方? / 100
9. 我在迷惘中徘徊——前进, 别后退 / 104
10. 死, 诱惑着我——尊重自己 / 107

三、了解自己的心理素质

你对自己的心理素质评价如何？你和你的朋友中有焦虑、抑郁、自责、胆小、恐惧、自卑、强迫这些负面心理吗？兰萍阿姨给你提供行之有效的方法和技巧，调适你的心理，提高心理素质，做一个心理健全的人。



1. 生理卫生课的上“邪念”——透视“邪念” / 115
2. 他们在说我……——让猜疑和误解远离我们 / 119
3. 我的社交恐惧——春天在你的眼睛里 / 124
4. 知道自己有病——放松，放松 / 129
5. 考试前的焦虑——最大的敌人是自己 / 134
6. 说，还是不说？——还是要说 / 138
7. 我常唉声叹气——运动员在跑道上 / 142
8. 我不愿意竞争——锻炼成才 / 147
9. 甚至同学的“同”字——摆脱自己的影子 / 150

四、面对青春小冲动

早恋中的青少年具有强烈的情感和缺乏理智的冲动，视情感至高无上，合情合理。他或地被好奇心、神秘感和对方的外表所吸引，对父母师长隐瞒，封闭性突出。兰萍阿姨给你忠告，引导你走出情感的误区。



1. 帮帮“雨季”中的我——你的生活没有陷阱 / 157
2. 越来越想她——面对青春小冲动 / 161
3. 我怕——看远处，那山、那云…… / 164
4. 我无法将她忘掉——做自己情感的主人 / 169
5. 她让我心乱——理智对待异性朋友 / 174
6. 不忍写绝情文字——绝情为友情 / 179
7. 烦人的难题——理智的抉择 / 182

五、敞开心胸，笑对生活

学习失败、逃学、网恋、离家出走、家庭解体等等，都会伤害青少年的心理和情绪，使他们步入生活的“危机”，兰萍阿姨以真诚的关心和呵护，帮助你摆脱困境，恢复自信，永远保有个好心情。

1. 我想上影视学校——听听父母的意见 / 189
2. 怎样才能注意力集中——关于注意力 / 193
3. 家中有烦恼——学会找星星 / 197
4. 面对“扫帚星”——用你的眼睛直视 / 201
5. 看到这些我低迷——生活是一面镜子 / 206
6. 钻进网里出不来——上网要有节制 / 213
7. 黑客邮件——欢迎你从网上来 / 217
8. 我始终改不了——自己的问题自己解决 / 221
9. 可怜的“舍长大人”——解脱“舍长” / 225
10. 信心离我而去——回归自信 / 228

一、交往中的困惑

青少年在交往中，会表现出情绪上和社交上的不成熟和心理不适，遇到很多棘手的问题。兰萍阿姨将告诉你怎样应对和解决环境变化与人际关系、自我评价与人际关系、情感与人际关系、性格与人际关系等待人接物中的难题，和朋友、同学建立良好的关系。

我在追友谊



兰萍阿姨：

你好！

几次想给您写信，但才写一半，就被自己撕掉了，这次下决心写完它。我自从上高一以来，为一件事所困扰：友谊。几乎为这伤心流泪。这一年中，我结识了本班一名女同学，她很爱闹，也很憨厚，是个优秀的女孩，所以我们很快成了朋友。开始，我们相处得很快乐，进入第二学期，我开始为保持友谊而烦恼，在我看来，她跟谁都好。后来，当她总和别人有说有笑，把我甩在一边时，我感到了难受。我想对她说心里话时，她却有意避开。我把这看得很重，因为我害怕失去她。有时我劝自己，她和别人说笑，并不代表她们就好，这样想，心里就舒服一些。

可这几天，我俩中间又插进另外一名女同学，我感觉她俩更亲昵。想起这，我灰生的心都有。我对自己说：“那人不错，和她兴趣相投，学习也特别好，好是应该



的。”但我不希望她不理我。对于朋友来说，我没有私心，可以为她做任何事。可我把心都投到对她的友谊上，得到的却是什么呢？友谊到底应是自私的还是应该与别人分享？现在我整日为这个烦恼，也没心思学习。我害怕，难道一年的友谊，就这样没了么？友谊能轻易改变吗？如果我老追着她维持友谊，她会嫌我、讨厌我吗？兰萍阿姨，您读完信后也许会笑我吧？我到底怎么办？有人说，分久必合，合久必分。是真的吗？我想听您的意见。否则我真的支撑不下去了。

谢谢！

北京市××区第七中学高一（6）班

程莹莹

兰萍阿姨：她真的是一个很优秀的女孩，我被她吸引，我发现我很难离开她。我不知道上高一以来，为什么这么不快乐。在以前我很活泼，开朗，不为这些烦恼。但上高一以来，和以前完全不同，女生们三个一群，两个一伙的好，如果你与她不好了，想与别人好是很难的，你很难加入，我真怕以后会是我一个人。

程莹莹



友谊中保持自己

程莹莹同学：

读了你的信我好一阵沉思，直到女儿叫我去吃饭。

吃着饭，我的脑子里仍装着你的事，弄得女儿直问我：“妈，你怎么了，想什么呢？”她这一问，我倒灵机一动，直愣愣地看着女儿。她就是你这个年龄的孩子，正在上高一。于是，我变通了个方式：把你信上的事告诉了她。当然，我不会提你的名字和你的学校，只说我最近碰到一个女孩，这个女孩遇到了这些情况。最后我问女儿：“如果你遇到这种情况怎么办？”

女儿哧哧地笑了，然后一本正经地回答我说：“妈，这种情况我们学校多了，我也遇到过。”

“噢？我问的是怎么办？”我说。

“怎么办？好办，这是一种心理调整过程，一阵儿就过去了。”女儿大大咧咧地说。

“……那人和人不一样啊！”

女儿反过来说服我：“人和人是不一样，但对于我们这些未成熟的男孩女孩来说，大家都是独生子女，在家庭中缺少同龄人的交流，在学校中有了这种交流的机会，每个人都会因性格情趣爱好的不



同，选择自己的好朋友。每个人都有自己的朋友。”

“我是问，如果你的朋友不跟你好了，跟别人好了，你怎么想？”

女儿想了想，然后侃侃而谈。我把她说的整理如下：

友谊是每个人都需要，没有友谊的人是不存在的，没有友谊的人容易自私、自闭。友谊是相互的，是互为客体的，是建立在真诚、情趣相同，性格互补，语言同一的基础上的。但友谊又是允许保留个性的，友谊双方不应该谁依附谁，谁依赖谁。可以信赖，不可依赖。友谊也是阶段性的，像任何事物一样，有高潮，有低潮，不可能永远“如胶似漆”。如果自己的好朋友新结识了另外的朋友，应该为她高兴，即使一时失落，也应该理解朋友，宽容朋友。再退一万步讲，即使朋友真的不理你了，也应该理智地接受这一现实。并要相信自己，凭你的宽容和真诚，会有更多的朋友与你建立友谊。

程莹莹同学，我女儿这番话不知能不能对你有点启发？我再补充一些，供你参考。

在社会群体中，必然有人与人的交往存在，人际交往导致两种结果：一种是良好的人际关系形成，带来的是积极的情绪体验，给人生带来快乐；另一种是人际冲突的产生。这或多或少、或轻或重会给人带来消极的情绪体验，给人带来烦恼。就像人们说的：人生的快乐之一是增加一个好朋友，人生的痛苦之一是失去一个好朋友。我们不但要防止人际冲突的产生，还要学会消除人际冲突的后患即

消极情绪。学生的社会阅历、经历较少，在人际交往中必然出现一些问题。只要我们把握原则：交往要平等、交往要互利、交往讲信用、交往要相容。掌握技巧：正确认识自己本身是奠定成功交往的基础；培养良好个性是成功交往的前提；培养交往风度是成功交往的基本条件；与人相处的技巧是成功交往的渠道。就会不断提高个人的素质，以建立良好的友谊，正确对待友谊关系。

我趁女儿洗碗的时候，写下这些。听，厨房里传来她的歌声：“朋友啊，朋友……”有机会你们可以认识一下，兴许就成了好朋友。

兰萍阿姨





小男孩女之间

兰萍阿姨：

您好！

很冒昧地给您写信，也许您根本收不到这封信，即使收到了也许您也不会在意。我最近心里真的好烦，我必须找个人倾诉。对身边的人我又信不过，只好抱一丝希望给您写信，希望您能帮我解开心结。

我是一名初二女生。性格开朗，脾气挺好，所以朋友很多。其中我有一个最好的朋友，且叫她小A吧！我们好得无话不谈，甚至有过同吃同住的日子，她是个很可爱的女生，年龄比我大一点儿，有一张娃娃脸，长得很漂亮。我则属于比较大气一点的女孩，长得也不错。我们俩人在班里属于“班花”人物，这个年龄自然有许多男生提出交朋友，我很反感他们，总觉得女孩子别太张扬，对于“追求者”一律回绝。只有几个男生是我的好朋友，虽也有风言风语，但我觉得很快乐。小A不同，她有些虚荣心，对于男生的来信十