



与成长同行

——中学生困惑解答

罗国安 李建春 ©主编



广西民族出版社

YU CHENGZHANG TONGXING
ZHONGXUESHENG KUNHUO JIEDA



与成长同行

—中学生困惑解答

◎ 主编 罗国安 李建春

◎ 编写 罗国安

李建春

李荣生

林昆勇

曹小瑾

刘永福

张 锐

广西民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

与成长同行: 中学生困惑解答 / 罗国安, 李建春主编.
南宁: 广西民族出版社, 2009. 4
ISBN 987-7-5363-5748-8

I. 与… II. ①罗…②李… III. 青春期-健康教育-青少年读物 IV. R479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055155 号

与成长同行

——中学生困惑解答

罗国安 李建春 主编

出版发行	广西民族出版社 (地址: 南宁市桂春路 3 号 邮政编码: 530028)
发行电话	(0771) 5523216 5523226 传 真: (0771) 5523246
E-mail	CR@gxmzbook.cn
责任编辑	徐 美 张惠琼
封面设计	彭 湘
版式设计	林武圣
插 图	邓 靖 李 勤
责任校对	黄春燕 黄迎春
责任印制	黄绍红
印 刷	广西汇工印业有限公司
规 格	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	7
字 数	180 千
版 次	2009 年 1 月第 1 版
印 次	2009 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-10000 册

ISBN 978-7-5363-5748-8 / G·2392

定价: 18.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换

电话: (0771) 5523216



编者的话

青春期是人的一生必经的重要时期，也是人成长的关键时期。在这个时期，人生不仅经历了美好和快乐，也会遇到许多困惑和烦恼，解决这些困惑和烦恼，是青少年健康成长的需要。由欧盟资助，英国玛丽斯特普国际组织中国代表处实施，广西南宁、玉林、贵港 570 多所中学参与的“广西流动人口特别是其中青少年性与生殖健康包括艾滋病预防教育与服务”项目的中学子项目就是针对青少年的健康成长需要而设置的。在项目运行的三年多的时间里，得到了教育、卫生、劳动、疾病控制等有关部门及项目试点中学的 school 领导和老师的大力支持，以及上千大学生志愿者的热情服务和几十万中学生的积极参与。通过项目的实施，不仅使中学生获得了正确的性与生殖健康知识、艾滋病预防与控制的方法，而且在帮助青少年树立正确的价值观等方面起到了积极的作用。

在项目实施的过程中，中学生除了积极参与项目的各项活动外，还通过书信等方式向项目设在南宁的“你我健康服务中心”袒露自己的心扉，吐露自己不愿意对父母、老师和同伴倾诉的生理与心理的困惑和烦恼。他们那既认真郑重又热切期盼的一封封来信，都及时得到了回复，随着交流的深入，有的同学还多次来信。从这些信件中，可以看到有的中学生因学习停滞不前而厌学，有的因父母不和而想离家，有的因交友不顺而自闭，有的因为肥胖而拒食，有的因胸部平平而自卑，有的因性困惑而想轻生……青春期的世界

充满了希望与挑战。

于是，在回答这一封封来信的同时，一个新的想法就这样产生了：青春期的问题带有普遍性，来信与回信是一对一地进行，只能使一个学生获得帮助，如果以书信的形式，把这些问题公开地回答，那不是会让更多的学生从中受益吗？于是，我们组织力量，把这三年多来收到的大量书信分门别类，摘录下每封信的主要问题加以回答，并整合成“学习困惑篇”、“生理问题篇”、“生活情感篇”、“心语倾诉篇”、“青春保卫篇”等内容，代表性更为突出了。如在“生理问题篇”和“青春保卫篇”中，与项目相关的性与生殖健康知识就涉及青少年的性生理、性心理、性交往、性取向、性苦恼、性困惑、性罪错、性生殖等方面的内容。每一封回信都要摒弃说教式，主张平等式，避免冗繁，力求简明扼要，同时还要做到生动活泼、通俗易懂，既是生活的碎语，又是科学知识的普及。

感谢欧盟和英国玛丽斯特普国际组织北京代表处对本书出版的资助！阅读面前这本书信集时，如果你是一名中学生，它能够给你传授知识、解除困惑；如果你是一名教师，它可以让你认识到学生世界原来是那么斑斓多彩；如果你是学生的父母，它能让你听到孩子真诚的心的呼唤。

让我们一起与成长同行！



目录

学习困惑篇

怎样才能顺利度过从小学到中学的困惑期 / 003

听课常走神让我烦躁 / 006

如何学好自己不感兴趣的科目 / 009

如何摆脱“考试焦虑症”的困扰 / 011

如何把英语学好 / 014

学习有什么秘诀吗 / 017

在农村的普通高中就读，有机会上大学吗 / 020

我养成了睡懒觉的习惯，怎么办 / 024

考试失误令人担忧、懊悔和悲伤 / 027

父母的唠叨让我产生了对立情绪 / 030

我该不该就此放弃学习 / 032

学习成绩差令我很烦恼 / 036

为什么我总感到疲倦，没心思学习 / 038

我这样是不是“网瘾” / 041

生理问题篇

月经和乳房发育是怎么回事 / 047

月经的问题真多，应该如何把握 / 050

- 我的胸部平平，会是得了什么病吗 / 055
- 我为满脸的“青春痘”而自卑 / 058
- 自慰是一种不良行为吗 / 061
- 中学生的性行为有什么危害，如何拒绝 / 064
- 安全期能发生性行为吗 / 068
- 是不是发生性行为都会得性病 / 070
- 如何拒绝男友的性要求 / 073
- 我为生理期的不正常而整天伤心 / 077

生活情感篇

- 身边的同学阅读黄色书刊，我很反感 / 081
- 肥胖使我变得消沉 / 083
- 爱做“白日梦”怎么办 / 087
- 沉默寡言的我怎样才能面对现实 / 090
- 如何与父母搞好关系 / 092
- 父母的常年争吵让我痛苦难言 / 094
- 妈妈动不动就骂人，让我心痛 / 097
- 藏在心灵深处的往事常常折磨我 / 100
- 孤独的我应如何走出困惑 / 103
- 为什么会忽然感到同学间的冷漠 / 106

心语倾诉篇

- 面对帅气的他，我陷入了单相思 / 111
- 拒绝我喜欢的人，我该怎么做 / 114
- 年轻的我无法摆脱对中年老师的爱 / 117
- 她拒绝了我的爱恋 / 120
- 我陷入了对她的相思苦海之中 / 123
- 我和他是一种兄妹之情吗 / 125
- 我为别人对我异性间朋友交往的误解而落泪 / 127
- 我陷入了两难境地 / 130
- 堂叔的举止让我很不安 / 132
- 软弱、迁就让我一步步走向痛苦 / 134
- 我为交男友而成绩一落千丈 / 137
- 面对她，我为自己而自卑 / 139
- 我为自己的长相不佳而烦恼 / 141
- 因相貌残缺而遭人讽刺 / 144
- 我和我的家庭还有和解的可能吗 / 146
- 我辍学在家，母亲要我回校续读 / 148
- 我很孤独，有谁能理解我 / 150
- 思念逝去的哥哥而不能自拔 / 152
- 我因同学关系情绪失控 / 154
- 我不明白他为什么对我那么好 / 156
- 我遇上了交友的烦恼，怎么办 / 159
- 最信任的朋友离我而去 / 162
- 在新的环境里我一个朋友也没有 / 165

同学们对我的方式让我很难受 / 167

怎样才能克服自己的妒忌之心 / 169

如何克服逆反心理 / 171

青春保卫篇

性骚扰让我极为害怕 / 177

继父的性侵害让我恐惧 / 179

邻居对我进行性骚扰，我应怎样应对 / 181

如何应对陌生人的骚扰和跟踪 / 183

面对他无休止的短信骚扰我该怎么办 / 185

如何应对发生在公共汽车上的性骚扰 / 187

看了“艳照”，我产生了沉重的心理负担 / 190

持刀的歹徒突然闯进家 / 192

我遇上同性恋了，怎么办 / 195

如何让骚扰我的舍友远离我 / 197

我可能是同性恋，该怎么办 / 199

艾滋病真的很可怕吗 / 201

如何有效预防艾滋病 / 203

难道不被传播就没有预防的义务了吗 / 205

蚊虫叮咬会传播艾滋病吗 / 207

艾滋病到底离我们有多远 / 209

我想安慰艾滋病患者却遭到反对 / 211

艾滋病是世界末日吗 / 213



怎样才能顺利度过 从小学到中学的困惑期



- 尽快适应中学的学习、生活环境
- 找出中学的学习规律，转变学习方法

问

我是一名刚进入初中的学生，此时此刻，为自己升入中学，内心充满了兴奋、喜悦、自豪和好奇。

同时，面对新的生活、学习环境，心底油然而生一股“身在异乡为异客”的迷茫和困惑。

在小学阶段，学习的课程只有语文和数学等几门课程；到了中学，物理、化学、历史、地理等学科扑面而来。兴奋、喜悦和自豪的笑容，无法掩盖心中的忧虑、烦恼和迷惑。

我该怎么顺利度过从小学到中学的迷茫和困惑期呢？

答

每一个人，从小学清纯少年步入初中懵懂青春，面对中学这个新环境往往会感到新奇、兴奋，同时又满怀迷惘、困惑。所以，你的这种感觉是正常的，相信你的好多同学也有类似的感受。

虽说从小学六年级到初中一年级只是一年之差，但是环境的改变却令人感到耳目一新。中学的变化主要体现在：学习环境变了，学习内容多了，活动的空间大了。

小学阶段的课程单一，到了初中课程一下子多了许多，除了学习语文、数学、英语之外，还要学习政治、物理、化学、历史、地理、生物、音乐、美术、体育等课程，给人一种“应接不暇”的感觉。有的课程虽然小学也有，但深度和广度是无法与初中相比的，因此，使你一时感到难以适应。

我们把小学与初中的区别喻为走路：小学是老师“陪同，扶着我们走”；到了中学则是老师“指路，让我们独立走”。这一形象的比喻，让我们清楚地明白，在小学与中学学习中，我们要转变角色。

希望下面的这个小故事能对你有一定的启发：

一只小钟“刚参加工作”，“滴答”、“滴答”一分一秒地走着。

有一只老钟对小钟说：“来吧，你也开始这艰辛的工作吧。可是，我有点担心，恐怕你走不完三千二百万次呀！”

小钟一听，吃惊不已：“天哪！三千二百万次！要我做这么大的事？我做不到，做不到！”

另一只老钟说：“别听他胡说，不用怕，你只要每秒‘滴答’摆一下就行了。”

小钟将信将疑：“如果真是这样，我就试试。”

这样，小钟很轻松地每秒“滴答”摆了一下，不知不觉中，一年多就过去了，它竟然摆了三千二百万次。

同样，尽管初中所学的比小学不知多了多少内容，但都是由一个个知识元素组成的，只要我们跟随老师的教导，努力地学习，就没有学不到的。

另外，还可以把你学习的功课想象成是一大排抽屉中的一个抽屉，你的学习只是依次去拉开一个个抽屉，满怀好奇地去完成每个抽屉里的内容，然后再把抽屉推回去。不要老想着所有的抽屉是那么的，而是将精力集中在每一个小抽屉，一步一步地学，就像小钟一样，“滴答”、“滴答”一下一下地摆动，伟大的目标就在不知不觉中完成了。

为了让你更好地实现从小学到初中的转变，在此提两个小建议供你参考：

★学习方法的转变。面对众多的课程，要做到门门兼顾，但又不能平均分配精力，就要做到重点突出，哪些是你比较弱的，哪些是你比较感兴趣想拔尖的，把精力多放些在这些课程上面。

★学习过程的转变。把小学的被动学习变成中学的主动学习，做到抓好复习，做好预习，在吸取新知识的同时不断丰富自己的学习能力。

其实人的一生都是在不断地适应变化之中。我们要学会适应，要不断适应新环境、新生活。我们每个人只能通过改变自己来适应环境，并在这个过程中，逐步培养自己创新的能力，适者才能成功。

听课常走神让我烦躁



- 按时作息，养好精神
- 集中注意力上好每一节课

问

我是一名初中生，近来，由于天气炎热，加上晚间睡眠不好的缘故，上课时老是走神，容易打瞌睡。为此，经常被老师点名批评，自己内心也变得很烦躁。

自己很想强打精神来听课，可就是无法提起神来。加上老师的批评，心里产生了一种厌学的情绪，对上课越来越不感兴趣，尤其是自己不喜欢的课程，上课时思想总是开小差，老师在上面讲的内容，一句也听不进。甚至，迷恋上了看小说。

我该怎么办？其实我也很希望能好好学习的。听课有没有“秘诀”？怎样才能听好每一节课？

答

上课打瞌睡，精力不集中，这是许多人在学生时代都有过的经历。上好每一节课是我们掌握知识、提高成绩的关键，这么重要的事情，我们必须高度重视。

学生通过上课“听讲”，获取、理解、掌握知识。所以，我们上课要集中精力，认真听课，这是学好功课的重要保证。伟大的发明家诺贝尔曾这样说过：

“没有比在课堂上与老师交流更重要了——把握住这 45 分钟，胜过独自埋头学习 10 天。”

我们可以从弈秋师傅的两个学生学下棋的故事中，体会到听课的重要性。

我国古代有个棋艺高超的弈秋师傅，他招收了两个非常聪明的学生，准备把他们培养成为下棋高手。

可是两人的学习态度迥然不同：

一个学生在弈秋上课时听得特别认真，他把老师的教导字字句句都听在耳朵里，牢记在心里，结果，棋艺日益长进。



另一个学生，人虽端坐在桌位旁，似乎也在仔细听课。可是他实际上却是心不在焉，不时地在想如何去举弓射雁，怎样去打鱼和抓蟋蟀。最终，棋艺一塌糊涂。

这两个学生的智力都很好。形成这样的差别，关键就在于上课是否专心、是否集中精力听课。

俗话说：一心不能二用。在上课时，要注意培养自己全神贯注、聚精会神的良好习惯。要做到聚精会神听好每一节课，只要注意做好以下几点：

★安排好晚上作息和课间休息的时间。如果晚上“开夜车”经常熬夜，会导致睡眠不足，容易造成第二天上午犯困，出现打瞌睡的情况。因此，要养成早睡早起的良好休息习惯，保证充足的睡眠。同时，课间10分钟可以走出教室，在走廊上散散步，活动一下，这样有利于消除疲劳，恢复精神。

★对于每一节课，课前要有一个准备。设想老师可能提哪些问题，预习中自己存在哪些疑难，通过“想”与“问”，积极主动学习，更有利于激发自身的学习兴趣，从而聚精会神地听课。

★听课的思维要“跟着老师走”。全力“捕捉”老师上课过程中讲解的重点、要点，把它弄清、弄懂、熟记。有疑问的地方记下来，通过课堂提问或下课去问老师来弄清楚。

让我们积极认真倾听好每一节课，学好每一节课，这将为你取得优异成绩奠定基础，将为你成长成才构筑基石。