

中学生心路

徐岫茹 王文雄 著
海天出版社

花开时节



打
开
你
心
灵
的
钥
匙

帮
助
你
度
过
雨
季
的
泥
泞



中学生心路系列之一

花开时节

徐岫茹 王文雄 著



海天出版社

策 划 姚敬美 赵同敏
责任编辑 杨宏英 王 蕾
封面设计 王晓珊
责任技编 卢志贵

书 名 中学生心路系列之一
花开时节

著 者 徐灿灿 王文雄
出版发行者 海天出版社
地址 深圳市彩田路南海天综合大厦
邮编 518026
印 刷 者 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 9
字 数 146(千)
版 次 1998 年 8 月第 1 版
印 次 1999 年 3 月第 2 次
印 数 10001—15000 册

I S B N 7-80615-841-3 / G.217
定 价 11.80 元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。



青春的旅程从这里开始

(代序)

像雄狮从酣睡中醒来,像小树长出第一片新叶,像船舶扬帆启航,像春天万物复苏……青春是人生起点上的一支动听的生命交响曲,那是少男少女合唱共鸣的激越旋律;青春是一条开满鲜花、湿润、泥泞的小路,幼稚的孩童从这里走出,成了未来世界的强者与栋梁;青春也是一池清澈见底的湖水,它与江河相融、与海洋相连,它是生命力的不尽源泉,它使人类的兴旺永远永远!

这就是青春,你的青春的旅程,就从这里开始;中学校园,青春的家园,青春在这里孕育和成长!

在这生命的春天里,征途《花开时节》;万紫千红的花朵中有你一颗年轻的、朝气蓬勃的《驿动的心》;校园是你所接触的第一个小社会,它是青春心灵的家园,但也决不是一片净土,你在这里的学习与生活中《初饮人生》;未来的美好生活向你召唤,为了成为21世纪的合格公民,你必须培养和储备良好的素质,便可以准备勇敢地《拥抱世界》。你在碧绿的湖水边,尝试过投出一块石头“打水漂”,看那一圈圈涟漪怎样层出不穷吗?在你的心田里,有一个日益扩展的“青春之湖”,那里盛满着你成长中的酸甜苦辣,那层层涟漪,记载着你如诗、如歌、如画

的青春年华。

笔者虽已入过中年，仍愿与你们携手同行，那是在数次参与北京电视台的《青春同行》节目中，在与中学生讨论问题时得到的美好灵感。其实，我们已经与青少年朋友同甘共苦二十多年了。自从社会改革开放，人的心灵也得到彻底解放（业已摆脱桎梏而获得解放），我们心理学工作者成为受欢迎的新职业；正在成长中的青少年，更需要理解、支持你们的大朋友。我们两个人，近年来在心理咨询热线电话、团体咨询、门诊咨询、书信咨询和心理讲座中，接触过成千上万的青少年朋友，我们知道你们的苦恼和快乐，你们信任我们，并愿敞开心扉，我们早已和全国各地众多的青少年朋友结为忘年之交，这套丛书便是我们送给中学生朋友的一份礼物。

青春虽然短暂，却像一本读不完的书，像一首写不完的诗，像一支唱不完的歌，像一幅画不完的画卷——青春是多姿多彩的：红是热烈，橙是温馨，黄是靓丽，绿是蓬勃，青是稚嫩，蓝是深思，紫是冲动，白是纯洁，黑是忧郁，灰是焦虑，棕是凝重……每个人的心田是一幅无边的调色板，你们用自己的心和情描画着自己辉煌绚丽的青春画卷！

所以，这些书既是我们为中学生朋友写的，也是你们自己用青春的语言和色彩表露和描绘的，是我们和你们共同创作和书写的。



《中学生心路》丛书 内 容 提 要

本丛书旨在普及现代的心理科学知识,促使青少年形成青春心理发展规律的正确认识,形成健康、开放、文明、高尚的自我意识。作者以对青少年内心世界的真实描述,反映现代青少年的喜怒哀乐;以心理工作者的敏锐目光与特殊角度,通过鲜为人知的诸多个案,为中学生提供不同寻常的调适心理的方法,以引导中学生的心灵之路。

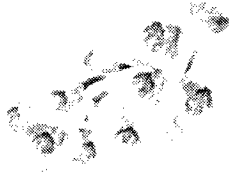
本书共四本,第一本《花开时节》,从生理、心理、情感、健康成长等方面,叙说青春期身心巨变的精彩故事;第二本《驿动的心》,揭示少男少女异性交往的敏感话题,科学认识现代性观念;第三本《初饮人生》,青春为伴读书难,探索学习考试酸甜苦辣都尝遍,初涉人生最需要心理支援;第四本《拥抱世界》,从校园走向大社会,将遭遇种种磨难,如何学会主宰命运,掌握完善自我的秘诀,便可充满信心走向美好的明天。

作者紧密结合近年来中学生在电话、书信与门诊心理咨询的生动个案,剖析青春期的各种心理问题,以朋友式的态度和青少年喜闻乐见的、富有青春气息、轻松活泼的文笔,以问答式、对话式,与青少年坦诚地讨论他们关注的、而又难于启齿的

内心秘密;以改变社会上长期以来所形成的那种对青少年心理问题过于紧张、过分敏感的不正常状态,使青少年的心理世界得到尊重和理解,特别是帮助中学生学会坦然面对现实和科学调整自己的心理,以满足广大青少年读者的渴求。

本书对于中学生的家长、广大教育工作者、心理咨询工作者和一切关心青少年的人士都有重要参考价值。





序

春天,你观察过小草如何破土,向世界显示它的第一丝新绿吗?春天,你注视过含苞欲放的花蕾,怎样绽开美丽的花瓣争相怒放吗?青春,就是一株蓬勃生长的植物,花朵与绿叶交相辉映,才有累累的果实生成。

虽有阳光灿烂,也有乌云迷茫;虽有和风细雨,也有狂飙巨浪;虽有甘露春风,也有严冬冰霜——花开的时节,你要准备经受各种考验,那是青春年华必经的春夏秋冬。

社会内发展越快,青春的到来越早。在这快节奏的时代,青春使你登上特快航班,那速度甚至像航天飞机一样,飞到一个崭新的境界,面对陌生的伙伴,开始新的旅程,你不必担忧未知的一切;重新认识自己的身体和面貌,学会排除成长的烦恼,就使自己更洒脱了一些;青春偶像虽然令人羡慕,但领悟到美感真谛,你便不再自卑、胆小和狂热。青春是储备健康、学习知识的时机,倘不错过,你便可以造起一座终生受用、取之不竭的宝殿;迈出独立的步伐确实艰难,尤其是朝着最高吸引力的方向;努力攀登青春的阶梯,即使有种种困惑干扰,也可跨越这段不平坦的时光。

花开时节，你要学会欣赏自己，阅读自己，审视自己，解剖自己，塑造自己，完善自己；向人类社会和大自然汲取无尽的营养，你就会根深叶茂，繁花似锦，向生命之神交上一份出色的答卷。



一、青春期“特别航班”

青春期是进入性发育的人生中的一个特殊时期。青春的生命,像花一样鲜艳与娇嫩;已经跨入了青春期的少年,了解自己的正处在成长发育高峰阶段的身体和精神世界吗?人的生命其实是很脆弱的;10~20岁的青少年,像正在拔节的翠竹,像含苞欲放的花蕾,他们充满了旺盛的生命力,但也是易受挫折和伤害的。对青少年进行性教育,就是提醒青少年学会护卫青春,就应该懂得:青春期在自己的身体内部发生了什么变化,应该怎样对待自己,怎样使自己的身体和精神进行健康有效的活动;必须消除青春期的性神秘、性愚昧、性困惑,使自己身心健康地、顺利地度过青春期。

一进入青春期,少年们就像进入拔节期的庄稼,一天一个样子;几个月没见,一个中学生可能又长高了半头。女生从10~12岁,男生从12~14岁,就进入医学上所说的“生长突增”期。这一时期女生每年平均长高5~7厘米,最多可达9~10厘米;而男生每年平均增长7~9厘米,最高可达10~12厘米,整个青春期平均增长28厘米左右。这与青春前期相对稳定的儿童期,每年只长3~5厘米相比,是大踏步的,确实是登上了“特别快车、特别航班”。

1. 体验长大的感觉

笔者曾与某中学初二一个班的同学讨论“长大的感觉”。我们的对话是很随意的,但这是你的同龄人的心底之声与真实感觉:

——(男生)老师,我似乎很不愿意长大。我发现自己在长个儿,忽然感到心里发慌,我觉得自己还没有做好准备呢,这可怎么办?

——这种感觉也很正常。因为你们比父母一代更早期地“遭遇”青春期,心理准备的时间自然是很短的;与儿童期告别,当然需要很大的勇气。儿童总是被父母呵护的,有什么不妥之处常常是被原谅而“不予追究”;到了青春期可不一样了,你们在长大,人们就要用对青年的标准来要求你们了,不可以再懒散,也不好再撒娇、耍赖,犯了什么错误更要“穷追不舍”。是不是这些使你们心里觉得发慌了呢?

——(女生)您说得很对,现在确实觉得周围的人都在看着

我们,好像我们不如小的时候那么可爱了。我认为,不愿长大也不可能,长大没有什么不好,只是对这个过程太不适应,半大不小的时候,是最不被人理解的时候。我们仍旧是弱者,还没有走出孩子圈,对于家长、老师们的期望值过高真不知道该怎么办?

——我也是家长,我也当过老师。我们确实有时心情很矛盾,一方面希望你们快一点长大,所以总是想纠正你们的毛病,甚至盼望你们在一个早上变成大人,不再让人操心;而另一方面,又知道你们还幼稚无知,不会处处完美,由于恨铁不成钢的心情油然而生,就不免会说出训斥、指责的话来。过来人常常忘了自己的当年,而不知你们的内心;所以,你们也要体谅家长老师们虽有时过于急躁了些,那是渴求你们快点长大。老师家长也许没有理解你们承受的压力,也未能倾听你们的真实心声,所以,你们应该学会与大人交流。

——(男生)长大的过程常常把握不好自己,难免有许多愿望难以变为现实,所以,有时我们很自卑,怨自己不争气,越是想做好的事情又越是难以做好。比如说我想争取学习成绩进入班上前10名,结果到现在还没有实现;我想竞选当班长,选票也不够,我没当上;校运动会上我认为自己可以拿个冠军,最后只得了两个第一名。我饱尝挫折感,真恨自己无能,可是,又不知如何摆脱这种困境。

——一个人若是想处处一帆风顺,那是不可能的;如果成年做着“白日梦”,也是长不大的。要过好青春期,你们要体验一下,从天上落到地下的感觉,像小树一样扎下根来,才能健康成长。

——(女生)您是说那位同学许多想法不现实,是不是有些好高骛远,不自量力?怎样让我们正确认识自己,少走一些弯路

呢?

——成长的过程是在领悟人生、诠释人生。不是说你非要做一个样样超过别人的人,而是首先要做一个实事求是的、普通的、真实的人。你们现在的确还要承认自己的能力有限,或者也可以说要从一个弱者的姿态做起,所以,在你们这个年龄不必承诺什么,而要在生活实践中去认识和塑造自己。有些同学也许学习成绩好一些,但是不一定样样都出色,也难免会有一些弱点;有些同学可能当上了班长或班委,但也不能说明你比周围的同学强多少,因为,你们人人都在成长变化之中;有的同学在各种比赛中也也许能够拿些名次、奖励,可是,那有很多偶然的、特殊的因素,别人若有这个机会,可能也不会比你差。总之,成长的过程是复杂多变的,成长是需要漫长的时间考验的,谁能坚持到最后,谁就能获得成功。我想提一个问题,希望你们各抒己见,你们感觉长大的标志是什么?

——(大家七嘴八舌)长大的标志就是稳重沉着些吧。

不再说小孩话,不说空话,说到做到。

就是有真才实学,能下一番事业。当然要有自信心,从内心到外表让人心服口服。

总得让社会承认你吧,觉得你是个有用的人。

还要有生存的本领,不能依赖别人,能够独立地生活……

——对,你们说的都有一定道理,归纳一下,就是学会求知、生存和做事。这是联合国教科文组织在1972年《学会生存》的著名报告中提出的,这是在现代信息社会中对一个成人的起码要求。你们现在在学校里的学习,不是只为追求一个好分数,主要是掌握获取知识的方法,这对人的一生都是有用的。求知是为了更好地生存,生存不是为了吃喝玩乐,而是要有一种终

高的生活质量,为社会做些有用的事,所以,一个现代人必须会做、善于做好对社会有益的一些事。这样,社会和周围的人才会计认你真正长大了。

——(女生)我想学大人,可就是“我”不像。其实我长得比妈妈都高了,可人们还是把我当做孩子。

——这就是一个内在气质的问题,而不是外表的问题。我看到一些中学生是这样的形象:书包上挂着小玩具熊,口袋里装着酸酸甜甜的儿童零食,嘴上却叼上了香烟,你们以为这样就像一个大人了吗?有的女生没完没了地看琼瑶等港台作家写的言情小说,模仿成人结交男朋友,可是自己的学习成绩一塌糊涂,你们以为这样就像个成熟女子吗?

——(男生)我想,我也能举出许多实例说明我们的确还不是成人,我们的真正长大至少要等到20岁以后。可是最难过的就是20岁之前,不成熟的时候也是多灾多难的时候,我们自己能够做些什么呢?

——你们可以通过成长的过程,参与自我塑造。人和动物最本质的区别就在这里,动物只能靠本能来生存,消极地适应环境;而人却可以以积极的方式适应环境,并能够参与对自己和对环境的改造。而在这个过程中,人们也完善和塑造了自身。

——这样说来,长人是很难的,又是值得自豪和骄傲的。

2. 神秘力量的由来

近年来出现了一门新的学科,叫做“精神神经内分泌学”。这一学科的大量研究证明,人体性激素对于情绪过程会产生重大的影响。比起相对稳定的儿童期,青春期的显著特点在于,性激素出现了戏剧性的增长;整个青春期待发育过程中,男性睾丸酮增加了18倍,而女性雌二醇升高了8倍。性激素的急剧增长,能够影响大脑的功能,同时也冲击和干扰人的行为与心理;因此,青春期的青少年情绪容易冲动,自我约束的能力较差,有时甚至发生荒唐的行动或越轨的行为。在中学生的心理咨询中,有60%以上的问题都与青春期性心理、性生理发育有关。

笔者在“心之桥”心理咨询热线值班时,电话里传来一个变声期男孩嘶哑的声音,我们进行了下列的对话:

——老师,我有一个问题,不知该不该问。

——哦,既然打通了电话,就说吧,问什么都可以。

——我,我觉得自己有时不大正常,看见漂亮的女生,我就

浑身发热，心也在“怦怦”地跳得很厉害。我老想着她们，我是不是一个坏孩子……

——你为什么会这样想呢？到了青春发育期，喜欢看到漂亮的异性，对异性感兴趣是很正常的，这是性心理发育的必然表现。你决不是坏孩子，不必自责。

——可是，我还会阴莖勃起，非常想与女孩有身体的接触……弄得自己很狼狈，生怕别人会看出来。为什么会出现这样令人尴尬的情况呢？

——因为你正处在青春期的发育阶段，见到自己喜欢的异性，生理上产生一些反应是正常的现象，不必担忧。你现在多大了？

——我现在上初二，14岁。就从今年开始，我常常感到自己不对头，心里总是很烦躁，好像有一种神秘的力量在控制着自己，这是怎么回事？

——这就是青春发育阶段性激素的作用，这是生理发育在心理上的反应，你不必过分担心。现在你可能不善于控制自己，容易产生兴奋和激动的情绪，这并不是病态；等你适应一段时间，就会冷静得多了，你完全有能力控制自己。因为人是高级社会生物，与动物有本质的区别；动物的性行为是完全靠本能控制的，而人就不同，人的性欲是与情感相联系的，所以健康、正常人的性欲和性行为，一般都是指向自己所真心相爱的一个特定的对象，并且是在生理和心理都比较成熟的年龄，有了对家庭尽责任义务的能力之后，才会考虑恋爱婚姻的问题。

——可是，我觉得对这种神秘的力量又好奇，又有点恐惧，总是容易想入非非，也难免对学习分心了。我希望您能告诉我一些有效的办法，能够学会自己管住自己，不要因为发育而使

自己分散了学习的精力。我想,您了解我们这个年龄的苦恼,是吧?

——是的,有许多中学生都咨询过类似的问题。其实控制自己并不难,你们这个年龄也完全可以做到。我很愿意告诉你一些自我控制的方法:主要是:顺其自然,锻炼成长;思有所悟,树立理想;进取升华,心理健康;自律内化,人格高尚。

——这四句话很容易记住,请您解释一下,其中有什么深刻含义呢?

——顺其自然,锻炼成长。这是说,对青春期的成长发育应顺其自然,但是人又有主观能动性,可以参与自己的成长过程。当你在加速成长,还不成熟的时候,对自己身体内部看不见的神奇变化,应该有一个正确的认识:我在长成一个男子汉,我有自信心,能够将自己管理好。只要你有这样的信心,就能够时时提醒和约束自己,而不至于做出什么荒唐的事情来。你说,对吗?

——我想,我可以通过努力做到。

——思有所悟,树立理想。对于性的态度,就是对人生的态度,应该是一思而后行。青春期是思索的时期,领悟人生的时期;所以,要多想些问题,思考人生的真谛,就不至于莽撞,能够树立崇高的理想。使自己生活学习有明确的目标,在自己的日常生活学习和行动中,就能够自觉约束自己,而不歪因为一些个人的情感或是成长中的烦恼,而分心或越轨。古今中外的名人志士,都是在青少年时期就立下志向的,“自古英雄出少年”嘛!

——可是,也有不少小说中都说:英雄难过美人关。真是这样吗?