

权威
读本

青少年成长必读系列

子 晨 / 编著

青春期，修炼最美好的自己

致青春期男孩

心理篇

青春期男孩的心理成长书

家有青春期男孩，父母必送的珍贵礼物

男孩青春期，自己不再烦恼

孩子叛逆期，家长不再无奈



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

致青春期男孩

心理篇

子 晨 / 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

致青春期男孩. 心理篇 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 6
ISBN 978 - 7 - 5682 - 2021 - 7

I. ①致… II. ①子… III. ①男性 - 青春期 - 心理健康 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第053903号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 175千字

版 次 / 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 杨海莲

文案编辑 / 杨海莲

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武



目 录 Contents

第一章 无人倾诉的烦恼

成绩好了，朋友少了 2

5 听到同学在背后说我的坏话

学习不好，被人歧视 8

11 被同学嘲笑

不小心顶撞了老师 14

18 太在意别人怎么看自己

被批评以后想不开 21





太想赢，却输了 24

28 青春期，这样释放压力

第二章 我就是我，做最好的自己

没错，我是独一无二的 34

37 别勉强自己

青春期，就是要做自己 40

44 你就是你，让别人说去吧

扬长避短，水到渠成 47

50 不放过一个坏习惯

不完美给了我们前进的理由 53

56 对自己好点儿

第三章 学习，多大事儿

学习真的枯燥吗 62

66 当青春期遭遇厌学

学习拼的是效率 69

73 知识比分数更重要

充分利用课堂时间 75



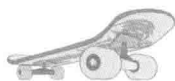
- 80 偏科怎么办
遇到考试就紧张 83
- 87 不把分数当“隐私”
男孩逃课并不“帅” 90
- 94 书读得多了，成绩自然就好了

第四章 关于交朋友的一些事儿

- 青春期男孩这样选择朋友 98
- 102 被同学排挤怎么办
外号伤了你的自尊 105
- 107 能不能讲哥们儿义气
青春期男孩的孤独 110
- 114 不要排斥集体生活
别人误解我，该怎么办 117
- 119 和同学玩恶作剧要有分寸
面对“校园霸王”该怎么办 123

第五章 青春拒绝阴霾

- 128 面对条件好的人自卑



太固执不肯妥协 130

134 不想嫉妒，却控制不了自己

时时困扰我的忧虑 137

140 自私有错吗

欲望太多，放不下 144

第六章 安抚常常不安的情绪

150 总是高兴不起来

受了委屈，谁能帮我排解 154

157 发脾气难道都是我的错

因为担心错过，总是犹豫不决 161

164 怎样处理纠缠和抱怨

困难当前勇者胜 168

172 正确理解失败

第七章 我能处理好有关女孩的问题

早恋的人快乐多还是苦恼多 176

181 偷偷喜欢上了她

怎么面对喜欢的女孩 183

- 186 和女孩保持安全距离
为什么我一见女孩就脸红 190
- 193 对异性“一视同仁”
“单相思”是爱情吗 196
- 199 暗恋好纠结

第八章 叛逆不是我的错

- 妈妈唠叨，爸爸吼叫 204
- 207 爸妈说话不算数，我能怎么办
爸妈不相信我 210
- 212 青春期和“逆反”
我的隐私谁来保护 216
- 218 我和父母之间多些耐心就好了
悄悄话能和谁说 220
- 223 爸爸妈妈，我需要被理解

第九章 网络好还是坏，关键在于你自己

- 228 满脑子都是游戏怎么办
网络黄毒，害人太深 231



目

录

★★★
致青春期男孩：
心理篇



234 网上的朋友靠不住

网恋是“披着羊皮的狼”

237

240 免费软件，着实不“便宜”

拒绝网络骗局

242

245 多培养兴趣，少沉迷网络



第一章

无人倾诉的 烦恼

我最近心情总是不好，有时候会莫名其妙地发脾气，看什么都不顺眼，还会觉得爸爸妈妈总对我指手画脚，简直要烦死了。但我是个小子汉，既不能像女孩那样哭哭啼啼，也不能跟哥们儿诉苦，我的这些烦恼要跟谁倾诉呢？



成绩好了，朋友少了

我入学时成绩一般，但我凭借刻苦努力，成绩逐渐上升到班里的前几名，成了班里的尖子生。可是我的同学关系，却随着成绩的上升而变得越来越糟，除了希希和晨晨，我和其他同学的关系都不太好。

我不知道这是为什么，起初觉得可能是因为自己平常太努力了，没有时间和大家在一起玩，所以才有些疏远。可是每次主动跟别人打招呼时，别人都不太热情，甚至还有人酸溜溜地说：“唉，人家是尖子生，老师眼里的红人，咱们高攀不上。”这让我很苦恼。



悄悄说给男孩听：

进入青春期的男孩子们在个性上会表现出更多的差异性，但是学习仍是他们的重中之重，面对升学的压力，很多老师和家长，还是非常在乎孩子的学习成绩的。因此，学习成绩就成为处于青春期的男孩子们相互较量的重要方面。有较量就有差别，就有高低之分，这样一来，那些成绩太好的学生就会被嫉妒。这是正常的现象，特别是男孩子间争强好胜的心理更明显，成绩优秀的男孩子被人嫉妒是很正常的。

青春期的男孩子喜欢与他人比较，特别是在学习上，一旦不如别人，就会产生一种羡慕、崇拜、想奋力追赶的心理，这是有上进心的表现。成绩特别好的男孩子，自己成了别人追赶的对象，对于这种同学间的比较应该感到自豪。但是，也有些男孩子，由于过于在乎比较的结果，嫉妒心理就会明显地表现出来。

黑格尔曾经说过：“有嫉妒心理的人，自己不能完成伟大的事业，就尽量低估他人的强大，通过贬低他人而使自己与之相齐。”

这样的嫉妒心理会对嫉妒者产生消极的影响。但是对于成绩好的男孩子来说，却是无须放在心上的，如果有可能，就去帮助那些成绩差的学生提高学习成绩，但是不能因为怕被别人嫉妒，自己就放慢学习的脚步。

成绩特别好的男孩子也要认识到，只有坚持不懈地努力，才会成为最后的成功者。懈怠会夺去暂时的优秀，为了明天成为一个成功者，今天就要努力不止、奋斗不息。要知道，当别人嫉妒你时，说明你还没有超过他太多，当你把嫉妒者远远甩在身后时，他们就只会羡慕你、崇拜你！

致青春期男孩：
心理篇





听到同学在背后 说我的坏话

我和晨晨在操场上踢球，一不小心把跟我们一起踢球的另外一个小伙伴绊倒了。天地良心，我真不是故意的啊！可是那个小伙伴很生气，非说我是故意绊倒他的，我们俩为此争执起来，最后还是路过的体育老师把我们拉开的。

我以为事情就这样过去了，可是后来在操场上，没人跟我踢球了，我去找原来的朋友踢球，他们也都找借口离开。正在我纳闷他们为什么这么对我的时候，突然听到两个人在操场边小声嘀咕着，我悄悄走到他们身后，才听到他们说的是我。他们说我输不起，当快输的时候故意绊倒对手。听到他们的话我很生气，事情明明不是这样的，他们怎么能这么说我呢？



悄悄说给男孩听：



青春期的男孩会很在意别人对自己的看法，听到别人在背后说自己的坏话，肯定会很受伤。俗话说：“好话不背人，背人没好话。”如果有同学在背后议论你，你首先要做的是反省自己，如果确定自己确实没有错的话，大可不必为此劳心费神，更不必大动干戈，凡事只要正大光明就好。

以下是一些建议，相信会对被人在背后说坏话的男孩子有所帮助。

1. 敬而远之，泰然处之

如果你觉得从来没有招惹他们，自己也问心无愧的话，那就是他人的问题了。其实，在生活中的确有这种人，他们喜欢讥笑别人，以此求得自己的欢乐，这种人不值得交往，对他们敬而远之就好。他们有议论的自由，我们也有不听自由，对于他们背后说的坏话，大可不必斤斤计较或是费心去打听。他们在背后议论是非，有损的是他们的形象，与我们无关。

要知道，没有一个人是可以通过贬低别人而抬高自己的，你只要泰然处之、安心学习，对这样的人不去理会，时间长了，他们自己就会觉得没趣，而你呢，却丝毫不受影响。更重要的是，同学们都看在眼里，记在心上，说不定到那时你的威望还会提高呢。



2. 当面沟通，以求心理平衡

如果你自己觉得有被人议论的话题，或是得罪了某个人，就应该主动和他們去沟通，诚心诚意地了解他们的看法，有话当面说，隔阂一定可以消除，除非他们进行人身攻击、有意中伤，甚至触犯了法律，那就需另当别论了。如果是你自己有做得不周到的地方，那就需要先把自己的缺点改掉，他们就没有在背后议论你的素材了。总之，自己要把握好的是：别先看别人做得对不对，先要看自己做得对不对。

3. 保持一点洒脱和达观

一个巴掌拍不响，只要你不拍另一个巴掌、洒脱一点，矛盾就不会被激化。生活中惹人厌烦的事很多，重要的是如何去面对它们，最好的方法是在清醒中寻找快乐，去解除无可奈何的烦恼。我们既不求能糊里糊涂地浪费时光，也不必对一切事物都过分认真苛求，最好的态度是在认真严肃的一面之外，还要有洒脱达观的另一面。一个肯向上的人，有崇高理想的人，是不会把时间浪费在这些鸡毛蒜皮的小事上的。对别人的非议，宁肯不屑一顾，也绝不肯轻易浪费自己宝贵的时间和精力去斤斤计较，这才是真正的聪明之举。“走自己的路，让别人说去吧！”这句话，你一定听说过吧。



学习不好，被人歧视

数学一直是我的短板，别的科目我都能应付，唯独数学，让我不知道怎么办。有时候数学成绩考得好一些，就有同学在我旁边说风凉话，“数学这次不是你短板，都是长板了，厉害啊！”

“呀，数学都能考这么好，你简直无所不能啊！”……

这些话从同学们嘴里说出来，我听着怎么都不是好话，这分明是他们在拿我打趣。

不仅同学，就连数学老师也是如此，不知道是故意的还是无心的，他曾说过：“这次考试成绩不错啊，要保持下去，不能昙花一现啊。”

如果同学们是嘲笑，那数学老师这话就是赤裸裸的歧视了。

明明取得了好成绩，却仍然搞得我非常郁闷。