

青春期不迷茫

心理专家写给10~18岁男孩女孩的成长书

QINGCHUNQI BU MIMANG

张丽珊 郭子轩◎著



中国妇女出版社

QINGCHUNQI BU MIMANG

青春期不迷茫

心理专家写给10~18岁男孩女孩的成长书

张丽珊 郭子轩◎著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期不迷茫：心理专家写给 10~18 岁男孩女孩的成长书/张丽珊，郭子轩著. -- 北京：中国妇女出版社，2015. 10

ISBN 978-7-5127-1150-1

I. ①青… II. ①张…②郭… III. ①青少年心理学
IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 199909 号

青春期不迷茫——心理专家写给 10~18 岁男孩女孩的成长书

作 者：张丽珊 郭子轩 著

责任编辑：肖玲玲

装帧设计：尚世视觉

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：16

字 数：226 千字

版 次：2015 年 10 月第 1 版

印 次：2015 年 10 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-1150-1

定 价：32.00 元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

前言

每个人都要拥有幸福的青春期

从动笔开始写这本书，我就一直希望写前言后记，因为这意味着一本书的完结。然而此时此刻，我坐在我的房间里，坐在陪伴我度过整个中学时代的书桌前，却希望能永远地坐在这里，永远地写着，无休止地写着，让我心中所有的沉淀再一次重现天日，再一次将它们镌刻在我的心上。写这篇文字，既是对本书的总结，也是对自己的青春期的一个总结。

中学6年永远是最怀念的时光，放荡不羁的我们开始在老师、家长的引领下寻找自己的人生价值，我们会去做各种张扬个性的事来证明自己，也会在现实的社会里做着成年人看来极为幼稚的梦。在追梦的道路上，我们总是能坚持，总是能打破常规、标新立异，我们会经历欢笑，也会经历泪水，这些都会在哥们儿的一句赞赏或安慰，在喝完夏夜里最后一杯冰扎啤时，成为我们继续追梦的动力，而这些就是我们成长的青春！

然而在青春期，不是所有的事情都会轻易过去，这本书就在诉说着我们青春期的曲折，诉说着那些我们在青春期最不想提起的事。

这本书还在策划阶段时，我就在想首先不要随波逐流，要建立自己的风格。其次就是要真真正正地为读者提供一些帮助，哪怕是一点点，也是这本书的成功。于是我就在想，真正的帮助是什么呢？是成绩提高还是成为“万人迷”呢？显然这些并不重要，在看完精心遴选出来的60封来信后，我在其中找到了答案：就是要带给大家幸福，学习中的幸福，与人相处时的幸福，日常生活中的幸福，属于我们青春期男孩女孩的幸福！

在我看来，中学生活应该过得充实、快乐、有意义，这是我们每个人都

应该拥有的幸福，但在这个过程中我们总会因为这样或那样的事而焦头烂额，惊慌失措，措手不及，会认为自己不幸福。而当这些事过去很久以后，你也许会笑自己当年的幼稚，也许依旧把自己深深地埋在某件事的阴影中。然而无论结果怎样，在青春期这个过程中都应该体现我们的青春力量，这样才能体会那份属于我们的幸福，而我想帮助大家实现这个目标。

困扰着我们的事情最终可能演变成令我们崩溃的源头，充满激情的我们解决问题的能力还不够老练，然而不用担心，这本书会帮助你解决，鲜活生动的案例几乎涵盖了你可能面临的所有问题，而我们也从专业和经验两方面提供了解决方案，你可以从丽珊老师的角度分析全局，也可以从我的角度换位思考，相信对你会有直接或者间接的帮助。

动笔的时候想稍微文艺一点儿，并特意挑晚上来写，但还是失败了，所以请大家对我这飘忽不定的语言风格不要感到心塞，就当 I 醉了。

最后，要感谢你能翻开这本书。通过这本书，我们一起感受书中青春期男孩女孩的真实心声，一起寻找化解困扰的方法，但愿每一个人都享受属于自己的青春期，得到属于自己的幸福！

郭子轩

2015年7月26日凌晨3:47分于家中

(为保护来访者隐私，本书中人物均采用化名)



Part 1 成长中那些莫名的烦恼 / 1

1. 我痛恨自己长得丑，真希望去整容 / 2
2. 个子太矮，我陷入了深深的焦虑和自卑中 / 6
3. “狂野女”升入初中想当淑女 / 10
4. 好脾气的我就该这么逆来顺受吗 / 15
5. 漂亮女生为何没有异性缘 / 19
6. 成功时刻我却感觉内心被掏空，我是不是精神有问题了 / 22
7. 生命中有很多不明白，我心烦意乱 / 25
8. 我的热心肠却处处得罪人 / 29

Part 2 友情带来的困惑 / 33

1. 曾经的好朋友变得越来越庸俗，我该怎么帮她 / 34
2. 被朋友欺骗，感觉自己像个小丑 / 38

3. 好朋友处处照顾我，让我觉得别扭 / 41
4. 我为朋友出头，朋友根本不领情 / 44
5. 被好友排挤，我做错了什么 / 48
6. 我被同学围攻了 / 52
7. 为什么有的人拒绝别人仍然有好人缘儿 / 56
8. 评选“三好学生”，最好的朋友竟然不投我的票 / 60

Part 3 师生关系为何紧张 / 65

1. 发型太酷惹出来的事儿 / 66
2. 拒绝男生求爱，为什么班主任却不保护我 / 70
3. 面对自己看不惯的班主任，怎么做才对 / 74
4. 我是不是班主任心目中的“笨大姐” / 78
5. 外表很狂野，内心很敏感，最容易被老师误会 / 82
6. 我是班长，和班主任的关系却越来越僵 / 86
7. 我得罪了老师，送礼就能摆平吗 / 89
8. 班主任喜怒无常，我们都无法忍受了 / 94

Part 4 谈谈初恋这件小事 / 99

1. 那个让我心乱的男生真的对我有意吗 / 100
2. 痴迷军训教官，我难以自拔 / 104
3. 厌恶的女生追求我，该怎么拒绝 / 108
4. 被我拒绝的女生成了哥们儿的女友，我心里不是滋味 / 112
5. 爱上“富二代”就一定没有好结果吗 / 115
6. 心仪的男生与闺蜜恋爱了，我魂不守舍 / 119

7. 我喜欢的女生变得太黏人，我想要分手 / 123
8. 我失恋了，没有主心骨了 / 127

Part 5 爸爸妈妈，请这样爱我 / 133

1. 妈妈，您让我感到屈辱 / 134
2. 爱攀比的妈妈一天到晚逼我学这学那 / 138
3. 我和母亲都是沾火就着 / 142
4. 爸爸是个熟悉的“陌生人” / 146
5. 爸爸的脾气随着赚钱多而变坏了 / 149
6. 父母不和，我成了可怜的替罪羊 / 153
7. 爸妈之间，我无力做裁判 / 157
8. 奶奶重男轻女，太恶心了 / 161
9. 这个世界没有人爱我 / 164

Part 6 学习是成长中绕不过的坎儿 / 171

1. 物理系毕业的妈妈不会修接线板，为什么还逼我学课本上的知识 / 172
2. 我不想当“学傻” / 176
3. 不能考太好，父母对成绩的期待会节节高 / 180
4. 重点班，与“学霸”为伍的日子不好过 / 184
5. 从小被人夸聪明，中考前我却考成倒数第一 / 188
6. “天道酬勤”骗人，不努力的同学名次可好了 / 191
7. 过分担心就是诅咒，我具备所有考试焦虑的特点了 / 194
8. 高标准、高效率的背后，我上课时只觉得大脑抽筋 / 198
9. 课外班、一对一无法帮我勇敢走进学校 / 202

10. 保不住第一，我的世界坍塌了 / 206

Part 7 我可以成长得更加出色 / 211

1. 我得了学习拖延症 / 212
2. 没有进重点班，整个人都不好了 / 216
3. “出国党”就不能做班长吗？ / 219
4. 插班生的苦恼 / 223
5. 我在班里好像没有存在感 / 227
6. 优秀生就不能有异性朋友吗 / 231
7. 好朋友突然加入另一社团是背叛吗 / 234
8. 同学们在我眼皮底下搞“政变” / 238
9. “学生干部”的侧重点是“学生”还是“干部” / 241

后 记 纠结，是成长的冲锋号 / 246

Part ①

成长中那些莫名的烦恼

我到底是怎样的一个人呢？一会儿外向开朗，与人侃侃而谈；一会儿又内向自闭，在人群中默不作声。偶尔踌躇满志，觉得一览众山小；偶尔又颓然万分，觉得自己一无是处。经常会为一些不相干的事情烦恼忧愁，却全然忘记了曾痴迷于自己的白日梦……这些说不清道不明的烦恼，真不知如何消除。



1. 我痛恨自己长得丑，真希望去整容

Q 我觉得自己长得太丑了，不敢交友，不敢想未来，妈妈却不懂我的痛苦和焦虑！

A 外在形象不能决定一切，决定人际互动效果的不是容貌，而是交流的气氛和心理感受。

丽珊老师：

自从上初中后我走路就再也没有抬起过头，我觉得自己简直太丑了。走在大街上，我能明显感觉到行人无意中看到我都会被吓一跳，然后远远地躲开，好像多看我一眼自己也会变丑一样。我自认为是个明白人，我长得丑，估计谁要做了我的朋友，也会像我一样被大家嫌弃。那就识趣点儿，独来独往，不和任何人说话，免得让人家为难。

我痛恨自己的丑，不敢想未来，越想越绝望，学生时代依靠成绩好还能获得与其他同学一样的升学机会，但未来找工作时人家都要面试，哪个单位会招丑女生？如果没有工作就意味着自己将是啃老族，哪个男生会爱我这样的女生？更别想有人愿意娶我了。如果一辈子就一直待在家里，重复着单调的生活，真是太无趣、太可怕了！

我曾多次试探性地问妈妈是不是可以带我去韩国做整容手术，妈妈总是装作没有听见，或顾左右而言他，岔开话题。我特别心寒，妈妈为什么就不能理解我的痛苦呢？难道在她的心目中女儿的幸福和未来都不如钱重要吗？我内心期待，哪怕妈妈告诉我等18岁考上大学之后带我去整容，我也会有个盼头。但妈妈从来没有说过什么。我甚至觉得妈妈生我就是为了奚落我，享受我痛苦的感觉。很长一段时间以来，我对妈妈说话都没好气儿，总是顶撞她，心想：“既然你不关心我，你也别想痛快了！”丽珊老师，您能帮帮我吗？

王晓依



丽珊老师答疑

亲爱的晓依：

进入青春期的男孩女孩，随着自我意识崛起，告别了人云亦云的时代，开始将自己置于客体的位置进行审视。容貌是自我关注的第一步，此时孩子对自己的要求十分苛刻，因达不到自己满意的标准而产生自卑心理很普遍。

晓依，你将不开心、不如意和一切的不幸都归咎于自己的外在形象。谁叫自己长得不讨人喜欢呢？这种归因的方式似乎顺理成章，只不过如此一来，就模糊了问题的方向，错失了改变自己个性及行为上不足的机会。你的自我否定会引发在人际关系中过度敏感、自我封闭，或是对同学的话睚眦必报，恶化了与周围人的关系。当你远离人群过着孤寂的生活，则会再次强化：“瞧瞧，就因为我丑，人家都躲着我吧！”由此进入恶性循环。

我自1991年就在天津市耀华中学当老师，终日生活在学生群体中，我发现人缘儿好的学生绝不是长得漂亮的人，因为漂亮的人更容易自恃漂亮而以自我为中心，不考虑自身言行会给别人带来怎样的感受，就算一开始有“外貌协会”的同学和她们做朋友，但时间长了，这些朋友会慢慢离开。其实，同学们最愿意与善良、温和、博学的人交往，这种交流的愉悦与他的相貌有什么关系呢？

1998年，我在耀华中学创立了心理健康使者团，当时有一位长相并不好的副团长，她脸上几处大胎记足以破坏她的容貌，但她乐观开朗、积极进取、善解人意，是同学拥戴的学生干部。她对自己的胎记根本就不在意。有一次，我和她长谈，询问胎记是否对她的人生构成了影响？她明确地告诉我：“胎记对我的人生影响太大了，妈妈生下我，看到我脸上的胎记后大哭了好多天，她不知道为什么自己女儿的脸上有这么多紫色的胎记！”哭过之后，妈妈接受了这个事实，开始潜心研究幼儿心理学、青少年心理学，明确了陪伴孩子成长的方向。从女孩很小的时候，妈妈就告诉她：“周围的人积极地关注你，为你的成功喝彩，还是消极地关注你，歧视你、鄙视你，完全看你自己的言行。”妈妈没有回避现实问题，而是引导她正确面对问题。妈妈告诉她要对自己所做的一切负责，

要对自己的品质负责、对自己的学习负责……女孩在妈妈的陪伴中顺利成长，心地善良，与周围人和谐相处，学习成绩始终名列前茅。我又关心地问她：“妈妈是否跟你说过关于整形美容的事？”她告诉我，妈妈在她还很小时就告诉她：“咱们一家三口共同努力，积攒每一分钱，等你长大了，咱去做最好的整形手术。”女孩拥有独立学习的能力，从来没有上过一节课外班，每次升学也都是凭自己的实力考入当地最好的学校。考上大学的那个暑假，妈妈拿出一笔数目不小的存款，问女孩要不要去做手术。女孩说不用了，因为她生活得很充实、很幸福，决定把这笔钱留给未来做创业基金。

晓依，你妈妈对你外表的态度让我想到几个方面：一是你夸大了自己长得不好看，在妈妈的眼中你可能就是相貌普通而已，她不认为你需要做整容手术；二是妈妈不希望你过度聚焦于自己的长相，她要淡化这个问题；三是你对外在形象的过度焦虑让你妈妈无所适从，她不知道应该如何应对，如果她回应你去整容手术的事，会不会给你心理暗示，即在她的心目中你需要整容，不然就无法见人，你對自己容貌的担心被证实了。晓依，千万别再为难妈妈了！学学我们的副团长，淡定地面对自己，面对他人，面对生活，你会拥有一片属于自己的天空。

永远爱你的 丽珊老师



同伴导师轩哥支招

都说没有丑女孩只有懒女孩，你只是没有精心打扮自己，没有激发自己的潜能而已。我小学、初中时代的一些女同学当时相貌平平，升入大学之后，偶尔中学同学聚会，男生们才惊觉那些女生都出落成女神了，内在的气质加外在的形象，美极了！

如果你真的想整容，请你一定提前看看白百何主演的《整容日记》，整容在我们男生心目中简直就是惊悚片。摔一下，下巴歪了，蹭一下，眼袋破了，太不靠谱了吧！现在来说一说正题，其实你就是没有自信罢了！这种自信是需要慢慢培养的。对于女生而言，气质很关键。所谓气质，就是一个人的品位、修

养、魅力等，这些都是后天培养的。俗话说，上帝给你关上一扇门，就会为你打开一扇窗。你的窗就是气质，这是比相貌更重要的东西，它会让你更加自信。内在的美才是最重要的、最恒久的美，所以从现在起，把自己培养成一个气质女神吧！

智慧点拨

自我意识是指主体对其自身的意识，包括以下3个层次：

第一层次：对自己机体及其状态的意识——生理自我意识，对自己的相貌、身高、体形、声音等方面的关注。

第二层次：对自己在社会活动中状态的意识——社会自我意识，对自己在群体中是否有存在感、是否被欢迎等方面的关注。

第三层次：对自己的思维、情感、意志等心理活动的意识——心理自我意识，包括自我观念、自我知觉、自我评价、自我体验、自尊心、自豪感、自我监督、自我调节、自我控制等方面。

2. 个子太矮，我陷入了深深的焦虑和自卑中

Q 如果一个男生的个子永远停留在 1.62 米，天哪，我觉得一切的努力都没有了意义！

A 身材的高度既不能决定你精神的高度，也不能决定你人生的高度。

丽珊老师：

因为身高的问题，我现在每天生活在焦虑和恐惧之中，如果个子不长高，我干什么都没有心思。我每天都会被噩梦惊醒，所有的噩梦几乎都是同一个主题：个子矮被欺负。初二之前我根本就没有意识到身高的问题，尽管我始终坐第一排，老师和同学都叫我“小宇宇”，但我很享受这种昵称。初二暑假开学，我发现班里的男生都长高了，而我的身高原地不动。我开始紧张，担心如果自己长大了还这么矮的话，怎么有脸见人呢？网上关于如何增高的方法众说纷纭，我也不知道该相信谁的。惶恐中我升入初三，1.62 米的身高让我自卑至极。父母似乎根本不关心这件事，他们从没有想过行之有效的解决方案，最多只是偶尔提醒我多吃饭，说这能帮助长个儿。我以“不上学”要挟父母带我去检查，医生说我的骨骼线还有一年就闭合了，也就是一年之后我再也不会长高了。

我像听到末日审判一样，痛定思痛，既然谁都帮不了我，那就自己来解决吧。我通知父母休学一年在家专门运动，长身高。我告诉父母就算天天去学校，也没有心思念书，与其学习、锻炼两耽误，还不如专心长个儿。耽误一年学业可以补回来，但错过这一年就再也长不高了。父母觉得我疯了，要带我去看心理医生。他们根本就不理解我在学校的处境。体育课没有男生带我玩儿，每节体育课我都一个人呆坐在篮球架子旁看他们打篮球。女生都不太喜欢和我说话……为了维护和同桌之间的关系，我就像小丑一样尽力讨好她，生怕

她也嫌弃……

丽珊老师，我现在特别怨恨父母，大夫已经明确说我还有一年骨骺线就要闭合了，为什么还不积极寻求办法？他们难道不看看网上说的，现在大学生找工作特别难，一个1.62米的男生能找到工作吗？如果找不到工作现在上学还有意义吗？

刘烁宇



丽珊老师答疑

亲爱的烁宇：

我理解你的心情，你将男生不带你打篮球，女生不和你一起玩儿的原因都归因于自己的个子矮，由此你在学校感觉到压抑。你渴望利用骨骺线闭合之前的一年专注于运动，先把个子长高，然后再努力学习。你觉得这个计划非常合理，却得不到父母的认同。此时的你认为没有人能设身处地地替你着想，倍感孤立无援。但我想问一句，烁宇，你真的认为休学锻炼是一个可以持续完成的方案吗？还是说你仅仅想用“休学”来让父母意识到身高问题的严重性呢？

烁宇，男生不带你打球，女生不跟你玩儿都是因为你个子矮吗？在学校，我见过很多个子不高的男生在同学中不仅有人缘儿，还有影响力，甚至成为学生领袖。你观察一下你们班里，是不是所有个子矮的男生都被同学排斥，个子高的男生都受同学欢迎？你会发现，是否被同学认可与身高并没有关系。因此，放下心理包袱，去面对现实吧！

所谓骨龄就是我们的骨骼发育年龄，医学上通过骨龄来预测我们的身高，确定发育的快慢。一般情况下，骨骺线闭合，人体就停止了自然生长。过去人们认为，人体骨骺线闭合时间男性在16~18岁，女性在16~20岁，其实这是一个误解。现代医学已证明，人的骨骼及脑垂体在20~26岁时处于半闭合半休眠状态，26岁以后处于全休眠状态。我在学校就亲眼见证了很多男生中考时个子还不太高，升入高一运动多了，蹿上10厘米~20厘米的情况大有人在。

烁宇，丽珊老师建议你从三个方面调整自己。

一是提高自己的篮球技能。打篮球是长个子最有效的运动方式，我曾给许

多男生提过打篮球长个儿的建议，他们都获得了成功。平时自己要利用一切机会提高自己打篮球的技能。篮球是對抗性的运动，只要你投篮准，得分率高，不管你个子高矮，大家都会争抢你加盟。

二是增强自己的吸引力。决定大家是否欢迎你的最重要因素是你是否有吸引力，比如学习上有优势学科，耐心地给同学讲解难题；热心帮助同学做值日；说话得体，等等。如果你自己都贬低自己，自然会引来大家的鄙视。

三是放弃休学的念头。你怎么就能保证休学回家之后，自己能坚持锻炼呢？和同学在一起无论学习还是锻炼都有氛围，而自己一个人在家则会陷入自我封闭的状态，等你再回到学校时，个子是否长了不好说，但你和同学之间更加疏离则是一定的。

烁宇，如果你做到以上三点，并耐心地与父母沟通，周末别让课业占用你太多的时间，找场地去打篮球，提高技能，我想父母会同意的。

同时在饮食上也要多多注意，不要再喝碳酸饮料，吃含钙多或能促进钙吸收的食物，多吃水果和蔬菜；保证睡眠，晚上 10 点到凌晨 2 点是长个儿的最好时机。只要坚持，你肯定会长高的。加油吧！烁宇！

永远爱你的 丽珊老师



同伴导师轩哥支招

身高与一个人在别人心目中的价值感也不是完全没有关系，但我觉得身高只能提升自己的外在形象，真正让别人信服的还是人的内在魅力。你拼命地追求长成高个子，不如拼命去增加自己的人格魅力。如果你具有人格魅力，能力极强，你还会担心自己身材矮小吗？别人还会因为你身材矮小而排斥你吗？中外历史上就有许多例子，一些伟人身材矮小，但他们的魅力从未因此受影响。轩哥建议你，多多阅读，提高自己的内在修养，做精神上高大的人！

我觉得你现在不想去学校的根本原因不是个子矮的问题，而是在于与同学关系出现了问题。你要静下心来想一想自己到底哪里做得不好，从而造成了人际交往困难，要去努力修正自己。不要责怪父母，他们是爱你的，不想让你为