



在这青春花季的隐秘世界，
让我敞开心扉悄悄地向你倾诉……

校园 诊所

郑雪
编著

内蒙古人民出版社



·校园风情系列·

校园诊所

——和少男少女们谈心

郑雪 编著

内蒙古人民出版社



校园诊所

郑雪 编著

内蒙古人民出版社

责任编辑:石 虹

封面设计:梁 伟

校 园 诊 所

郑 雪 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 82 号)

新华书店经销 内蒙古新华印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:13 字数:300 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7-204-04247-6/I·772 定价:19.80 元



心绪码头——心理篇 (1)

青春是人生的骄傲，是诗的年华，是春的花季。

因为，希望的勇气、生活的欢乐、美丽的梦想正是青春一种慑人的心境。

但是，孤独与躁动的宣泄；烦恼与困惑的幽叹、情窦初开的缕缕心绪，我们会因此而挥霍褪色了多少童年的梦幻？

教室风景线——学习篇 (47)

有人说，这美丽的世界属于我们浪漫的少男少女们所拥有；也有人告诉我，这校园里的欢乐更属于我们这天真、浪漫的一派。

因为走遍了天涯海角，笑痕里都有我们的脸……

挡不住的风情——爱情篇 (86)

我走进校园，教室空荡荡的，虽然依旧亮着灯，但他早已离去。于是，将一颗孤独的心，紧紧地贴在书桌

上，我的火热的脸颊下正压着冰冷的人生的试题……

我知道，在这美丽的校园里正记下一个个如梦、如真、如幻的青春的故事。

青春辣舞————交际篇 …………… (124)

你站立在对岸的华灯之下，众弦俱寂，我是唯一的高音。

我是雕塑，似乎雕塑不朽的忧愁，那活在微笑中的，不朽的忧愁。

旋转快车————偶像篇 …………… (175)

听歌一定要有即定的氛围，但不需要什么特殊的准备，当美妙动人的歌曲带给你一份感动的时候，所有的心情就这样来了。

校园小夜曲————新潮篇 …………… (206)

究竟什么才是时髦？才是新潮？

十六岁的我，不懂。

时装吗？校园中议论得最多的非它莫属。

难道这就是新潮的代名词？

歌曲吗？这是能让许多少男少女们疯狂的“兴奋剂”。

于是流行歌曲象一股台风席卷了整个校园。

你和我的天堂——沟通篇 (230)

同学，我想告诉你，我们是朋友。

我知道“有志不在天高”，现在的你们，也就是当年的我，看你们活泼可爱的模样儿，我就想起过去的自己。

真的，我们是朋友，至少从情感上，我已经接受你们。

寂寞酒廊——分忧篇 (260)

在寂寞之际，从宁静的心境，聆听友人的低语细诉，别有滋味在心头。

年轻的心有太多的落寞，伤感，稚嫩的肩膀承受不了无奈的惆怅，不知不觉中，累累的心被一种炽烈的友情，托平而温暖。让朋友的朗朗笑容和亲切的问候，渲染你阴霾的天空……

黑色摇滚——误区篇 (281)

“我困惑，我困惑极了”，一位大学生曾这样说。

从对“高分低能”的斥责到对“六十分万岁”顺口溜的批判；从对“无法自理，自主”的批评到对“拖鞋学士”们讥刺的规劝。

于是，人们要问：我们到底怎样啦？

青春亮相——生活篇 (318)

如果美丽是一种错误，我愿只是书中的颜如玉。

呆在华丽的黑暗中，我却愈发感到孤寂。

你说，我像云，忽远又忽近，其实，你不懂我的心。请不要再送我花朵，

我只要一个真实的眼神。……

第二起跑线——打工篇 (339)

我载着满腔的希望，来到这个陌生的城市，驻足在美丽的校园。享受着美妙的大学生活，当心中那把七弦琴拨出，成熟独立的乐曲

于是，风雨中拉开了我的打工序幕……

漫步人生路——择业篇 (364)

毕竟要离去了，岁月的生命在默默地搏动。我微笑着告别所有绵绵的情份，微笑着拭干眼角闪烁的晶莹的泪花。走向明天的路，明天的东方，依旧是一片嫣红
……

心绪码头——心理篇

篇首心语

青春是人生的骄傲，是诗的年华，是春的花季。因为，希望的勇气、生活的欢乐、美丽的梦想正是青春一种慑人的心境。

但是，孤独与躁动的宣泄；烦恼与困惑的幽叹、情窦初开的缕缕心绪……

我们会因此而挥霍褪色了多少童年的梦幻？

人总是要长大的，要成熟的，

一位哲人说：“认识你自己，才会认识这个世界。”

一位心理学家说：健康的心理，会使少男少女们成为展开翅膀飞翔的小精灵……

“心绪码头”将带走你人生旅途中的一丝丝忧愁，并走向另一种天空。少男少女朋友们，现在心理篇专栏已经推出，在这里，你和我（主持人）将进行一次次热情而又坦诚的心灵对话。

主持人：您好

我是一位初中二年级的女学生。有一件令人烦恼的事向您请教。最近一个时期，不知是什么原因，每隔一、两个星期我就感到不安，甚至大哭一场才感到轻松。我为此常常苦恼，但却找不到原因。我为什么会这样呢？请给予指导。

谢谢。

——一位苦恼的女孩

苦恼的女孩：你好

你所提出的问题，也是许多少女少男们迫切需要知道的。

一个不容回避的现实是：近来性意识的困惑与烦恼，恋爱的欣喜与不安，自我意识与认识能力的差距，以及渴望交友而深感交友难所带来的孤独与落寞，正困扰着少男少女们那一颗颗稚嫩的心灵。有人说，青少年心理断乳的茫然，将会导致青春期的闭锁和心理的冲突。

因此，为了使青少年朋友们保持一个健康的心理，咱们还是先从他（她）们自身生理和心理的变化谈起吧。

的确，了解青少年男女的生理特征，是增进身心健康的基础。一般说来，女孩从11~12岁开始，特别是14~15岁的时候，身体会发生一系列的变化，正如常言所说：“女大十八变”。其实，这些变化并不神秘，它是身体内部自然成长发育的表现。

我们知道，人一生下来就男女有别，这种区别正是解剖生理上的差别，医学上称之为“第一性征”，虽然“第一性征”与生俱有，但在孩提时代却不能发挥其应有的作用，必须经过生长发育，到达一定的年龄，经过青春期的发育后才能逐步成熟，开始发挥其生理功能。

第一次月经来潮，就是女性生殖器官成熟的标志，也是青春期的开始。

青春期除了“第一性征”发育成熟以外，人的身体还会出现一些其他的变化。比如身体长高，某些部位的发达，声调变化及体毛的出现等等。

医学上又称这种变化为“第二性征”。女性“第二性征”表现为乳房隆起变大，臀部和大腿发达，脂肪丰满，声调变高，阴毛、腋毛出现等等。

青春期是女性脱离幼年时代成长为成人的一個转折点，通过这一阶段的发育，女性发生了一个较大的飞跃，已经具备了全部的女性特征，从少女演变为青年：女性的身材，女性的相貌，女性的声音以及女性的心理特征。

少女进入青春期，也可以说是到了人生的“多事之秋”。所以，一些必然出现的生理现象和由于某种原因造成的病理状态，会给她们的生活带来许多烦恼。

至于你所说的情绪不稳定，正是这种心理的表现。这是因为青春初期，由于生理上的突然变化，少女的心理开始成熟起来。并且因即将步入社会生活环境有所改变，而自己对这即将到来的一切又毫无准备，所以便很容易发生矛盾、动摇、不稳定、不平衡的情绪变化。

引起你情绪不稳定的原因可能是多方面的。有生理上的原因，比如月经来潮时，内分泌系统发生变化，容易使人产生情绪变化；此外，还有心理及环境造成的原因。但是情绪总不稳定，就是个性不成熟的表现，它不仅影响工作、学习和人际关系，还会影响个人的身心健康。所以，你必须学会驾驭情绪，做情绪的主人。

首先，找到引起情绪变化的原因，也可以请别人帮助自己找。然后，有针对性地进行自我矫正。比如，发现自己恐惧就调

整呼吸，越平稳越慢越好，恐惧会自然消失。悲哀的时候大声唱歌，会抑制悲哀。要发火时应告诫自己冷静、放松，或急忙干点别的，可以转移注意力。当然，每个人都有自己的情绪特点，所以，应该根据自己的情绪特点找出把握情绪的特殊方法，从而成为一个情绪稳定、身心健康的人，使自己生活得更愉快。

我相信只要按照上述几点要求去做，你从此会消除这些烦恼的，重新成为一个欢乐、活泼的女孩了。

主持人：你好

我最近发现这样一个奇怪现象，我们班上的男生特别会玩，而且玩的花样也特别多。可是，我对男生发疯的打闹却很不理解，却喜欢独自一人发呆。请问，为什么会出现这种现象呢？

——一位高中一年级学生

一位高一学生：你好

你说的这种现象其实一点也不奇怪。

让我们从青少年的生理特征进行分析吧。

心理学家认为，处于青春期的少男们正是一个心灵躁动的阶段。因此，他们对“玩”常常表现出极大的热情和兴趣。

因为男孩子生来就乐于捕捉新鲜事物，并从中得到享受。所以，他们总有强烈的“想要得到社会承认”的欲望。

所谓“想要得到社会承认”的欲望，是指人通过受到别人的称赞得到一种心理上的满足。如果这种欲望发挥得正确，便成为男子所特有的巨大动力。

此外，男孩子生来就有喜欢寻找刺激，迎接挑战和参加竞争的性格特征和生理特征。因此，许多男同学经常爱发誓，因为他们认为发誓定能变成现实，比如“这次我一定要考一百分”，“我

们这场球一定能赢”等诸如此类的誓言。

正如心理学家们所认为的那样，男孩子的心理特征大多是一种突发性症状。是属于躁狂抑郁性气质的“轻躁型”人。

相反，女性的思维方式多以形象思维为主，这种思维方式决定了和男性相比，女性对事物的细节注意得比较多，思考问题比较具体化，而容易忽视事物的前后一致性和连贯性。

女孩子都喜欢憧憬未来的生活，但大多都是比较具体的幻想。比如在某个公园轻荡双桨，水面上波光粼粼，水中有月亮的影子，还有路灯的影子。后来天突然阴沉下来，并下起了雨，于是，拼命的划，但水面宽得无边无际没有岸，只有这一条小船在水面上挣扎……这种幻想一般都没头没尾，想到哪里算哪里，或者同时设计好几个非常愉快的结尾。

此外，女性的形象思维还表现在对具体的、直观的事物容易掌握和理解，而对概括的、抽象的事物理解起来就比较困难，或者也是将其具体化以后再理解。

但是，以形象思维为主不等于说女人不具备逻辑思维的能力，更不能说女性的智力不如男性。许多心理学的研究都表明，在智力水平上，女性与男性是不相上下的。

由此可见，男孩与女孩相比，在感情结构上往往显得“幼稚”些。

总之，男同学大多喜欢发誓呈威风。这固然是源于他们富于挑战与乐观心理特点，但请注意，切不可乱逞威风哟。同样，女同学们也不要对誓言化作泡影就挠挠头的男同学们一笑置之。因为无论是男同学、还是女同学，他（她）们彼此间都需要在人生道路上互相激励，因为他（她）们都希望自己能够掌握自己的未来命运。

主持人：你好

我是一位初三的学生，在班上我的成绩一直属于前几名，而且我也认为自己的思路算得上敏捷。但几次演讲比赛，跃跃欲试，却又每每在关键时刻临阵脱逃。这是因为我的左额有一块紫色斑痕，担心有损于自己的形象，便丧失了 in 社交场合露面的勇气。所以，我一直为此而感到苦恼、痛苦，认为这块斑痕从此会毁掉了我的一切。请问，我该怎么办呢？

——阿明

阿明同学：你好

在我们日常生活中，经常有这种时候：挫折和失意劈头盖脸地向我们打来时，我们的心被一种说不清的苦恼死死地纠缠着，情绪跌到了深深的低谷。

可是，你真的认为这块斑痕会毁灭你的一切吗？

那有什么值得你羞耻的呢？

斑痕是你身体的一部分而不是你的罪过。

我相信，人们会喜欢你、包括你的斑痕。

莎士比亚曾经说过：“你是独一无二的”。

· 因为，世界上最魅力、最有价值、最有希望的人，不是别人，正是你自己。

主持人：您好

我已经 16 岁了，可是有一件烦恼的事一直在困惑着我：不知为什么，我总是怕羞，遇着生人就脸红，一到大庭广众之中，讲起话来更是脸红心跳，有一次参加学校组织的联欢会，我提前

准备了小节目，一到会场看见那么多人就又不敢上台了。

——一位怕羞的女孩

怕羞的女孩：你好

从生理上看，女性神经系统比较脆弱容易兴奋，一点小事就会闹得脸上红一阵、白一阵，心突突跳，手脚冰凉。如果儿童时期与外界接触的少，再缺乏父母的爱抚，就会使本来脆弱的神经系统得不到锻炼，缺乏控制能力。久而久之，这种神经系统的反应就转变成害羞的形式表现出来。

孟子说过：“人无羞耻之心，不可教也”，因此，不能绝对地说“怕羞”是一种缺点。做了错事懂得害羞还是一个优点呢！但是在人与人交往中过分怕羞，那是有碍于彼此接近的。

要克服这种情况的害羞，必须要加强神经系统的控制能力。并努力增强你的自信心。使神经系统增强的最有效办法是进行体育锻炼，特别是户外锻炼，如经常在大自然的美景中陶冶自己，增强体质，使过度的神经反应得到缓和。另外，你还可以进行一些自我暗示的调节。比如，进入一个有生人的房间之前先做几次深呼吸，然后告诫自己：“今天肯定不会脸红的”，再把要办的事情和要说的话默想一遍，随即很坦然平静地推门进去。这里关键在于培养自信心，不能自卑。

总之，你必须注意能够使自己始终保持一个健康的心理。

对青少年们来说，要使自己能够保持健康的心理，首先应当具备健康的智力，正常的情绪和良好的人际关系。

健全的智力不仅是指能够保持正常的学习生活，更重要的还应做到能够正确地认识自己，不断完善自己进而不断地提高自己的智力水平。相反，如果在学习中常常是心不在焉，或者是屡屡出错，对周围的环境过分敏感，对周围的同学也不信任，这就可能是心理不健康的表现，或者称之为心理疾病的早期病症（如神

经衰弱症、孤独抑郁症等),希望患有这种心理病症的青少年朋友们,应该及时加强心理治疗。

正常的情绪是指青少年男女们应当在人与周围复杂的现实关系上,应当具备积极的情绪,即应做到遇事不乱,考试不慌,受宠不惊,遇事不怒,胜不骄,败不馁。总之,积极的情绪(如欢乐、愉快、喜悦、高兴、满意)有利于青少年朋友们的身心健康。而消极的情绪(如忧虑、苦恼、忧伤、焦虑、恐惧心悸等),则不利身心健康。

青少年男女们保持良好的人际关系,也是保持健康心理的重要因素之一。

青少年男女人际关系的表现形式是多种多样的,如亲属关系,校园里的师生、同学间关系,异性同学之间的恋情关系等等。

在交往中要做到行为适度,待人诚恳,言必信,行必果。例如青少年男女们在彼此交往过程中,应该做到,你既能了解别人,别人也能够了解你自己。就是说,同学之间,有什么优点、缺点、兴趣爱好,互相应该都了解。当这种了解渗透了“好感”、“喜欢”等心理因素后,你或他(她)之间就有可能成为好朋友。

另外,不要过分计较别人的评价,有些人羞于与他人交往,往往就怕别人给予否定的评价,其实,被人评价是很正常的事,不要过分看重,我们总不能只为别人的看法而活着吧。

总之,青少年男女的心理健康,是实现健全人格的保证,是获得人生幸福的条件。

现在,咱们再回到“为什么害羞”这个话题。

心理学家认为:如果有的人总是经常害羞,怕见人,不敢与人交往,甚至不敢出门,就会成为一种病症。

极端的害羞实际上是一种带有恐惧色彩的情绪反应,心理学上称之为“社交恐怖症”,是后天得来的,多发病于青少年。其

产生的原因在于一个人受到某种较大的刺激后，从心理上便将自己封闭起来，不与外界接触。一旦接触了，害羞的现象就表现出来。对于这种后天形成的害羞心理，通常用一种叫做“系统脱敏”的方法来解决。这是通过两种条件反射相互抑制从而进一步慢慢解决病人的恐怖的反应。

首先培养某种良好的情绪和对某种事物心神向往的心情，然后一步一步与害怕的事物结成对子，使良好的积极情绪刚好压倒恐惧心理；比如，第一步先和要好的朋友聚会（当然是在朋友家），巩固之后，再换个地方；

第二步是邀请几位陌生的朋友参加进你们的聚会，他们最好是你朋友的朋友，这样可以使气氛更和谐一些，更容易交往一些；

第三步是去参加别人组织的聚会中，那里可能会有许多陌生人，但既然你前两步已经走过来了，相信你这一步也一定能够成功。用这种方法克服害羞必须有勇气，还要坚持。每次参加社交集会最好能有一、两位你最信任的朋友和你在一起，在精神上给你鼓励。

总之，人可以通过意志和力量改变自己性格上的许多东西，可以克服优柔寡断、神经过敏和害怕心理，可以迫使自己说话大声些，动作协调一些。你可以迫使自己去和别人打交道，常在会上发言，当然事先要作好充分准备。你还可以去参加一些文娱活动，改变性格上的弱点，慢慢的你就可以应付自如了。

心理学研究表明，一个怕羞的人，当他在陌生场合讲出第一句勇敢的话时，随之而来的将不再是新的羞怯，而很可能是顺理成章的流利的语言。上述方法你不妨试一试。

最后，将著名影星索菲亚·罗兰的一段谈话摘录给你，让我们共勉：

“腼腆不算什么缺点，我自己就是个腼腆的人。关键是要落