

献给成人节丛书

叩问心灵

解你心中千千结

王裕如 叶斌著

安徽文艺出版社

1200217204

献给成人节丛书

福州大学
图书馆基座

Houwen
Linling 叩

王裕如 叶斌著

叩心 灵

——解你心中千千结



1200217204



安徽文艺出版社

B844.2

296

叩问心灵——解你心中千千结

王裕如 叶 斌 著

责任编辑:刘 哲 林 敏

出 版:安徽文艺出版社(合肥市金寨路 381 号)

邮政编码:230063

发 行:安徽省新华书店

印 刷:安徽新华印刷厂

开 本:850×1168 1/32

印 张:5.625

插 页:2

字 数:112,000

版 次:1997 年 12 月第 1 版 1999 年 6 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 7-5396-1545-1/I·1437

定 价:8.50 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

序

窦永记

每个人都要过 18 岁的生日。18 岁，是人生的分水岭。它是告别无忧无虑的少年时代，跨入陌生的成人世界的开始，是青少年生理和心理趋向成熟、世界观和人生观形成的重要时期。18 岁，已不仅仅是年龄的含义，它是赋予权力、承担义务、肩负使命、融入社会的一种责任和意识，是人的更高层次生命的开始。

中华民族是文明之国、礼仪之邦，自古就有重视礼仪的传统。据《国语》、《史记》等史书记载，我国古代男子年满 20 岁，就要举行结发戴冠的成人礼。世界其它国家也有庆贺成人礼节的习俗，如日本每年 1 月 15 日，要为进入 20 岁的青年举行成人庆贺典礼。由此可见，对青少年的成人教育在人类进步和发展中，占有重要地位。从发扬中华民族传统美德和培养造就面向二十一世纪的人才需要出发，提倡和重视“成人节”活动，就是要激发强化广大青少年的爱国主义情感，培养他们独立自主、自强不息的人格意识，增加他们的公民意识和法律意识，使他们

“学会关心，学会负责，学会参与”，能真正告别往昔的懵懂岁月，成熟起来，发出光来，像早上八九点钟的太阳一样，充满勃勃生机，蕴含无限生命力，以真正能肩负起时代的重任，迎接二十一世纪的挑战。

现在，“成人节”活动在我国越来越受到重视，许多地方的教育部门和团组织每年都要举行隆重的成人仪式。为了配合这一重要活动的进行，安徽文艺出版社出版了一套“献给成人节丛书”，这是一份很好的生日贺礼。丛书分为三种：《人生真味——现代名人话人生》收集了现当代部分中外名人最真实、最难忘并具启示性的人生体验和感受。《探求生命——十八岁的青春》是当代青少年拿起笔展示自己成长过程的欢乐和烦恼，写下对于明天的希冀和梦想。《叩问心灵——解你心中千千结》是青少年心理问题研究者为青少年们提供的健康、快乐、有益的人生指导。

近年来，关于青少年成长教育和“成人节”方面的书籍已出版不少，但是，专门为配合这一活动出版一套丛书，在全国尚属首次。愿这套丛书能为那些进入和即将进入18岁的青少年们所喜爱，能成为他们成长过程中的良师益友。

1997年8月

前 言

一个人的成长历程就是人的社会化过程，是每个人不断调整自己、适应社会的过程，也是每个人用自己的思想、才能和人格魅力不断为社会提供力所能及影响的过程；一个人的成长过程中会碰到许多的障碍和困难，这既包括来自社会环境的，也包括来自自身的；既有生理性的，又有心理性的。人生发展的过程中，不碰到困难和障碍，这是不现实也是不可能的，关键的是当我们碰到这些问题的时候怎么办？是正视还是回避？是积极还是消极？

我们面对的是一个急剧变革，迅速转型的时代，在经济、文化、价值观等社会因素变化的速度和力度都达到空前规模的环境中，每一个人所遇到的心理问题便变得越来越突出，尤其是处在花季中的少男少女们，人际关系、师生关系、朋友关系、父（母）子（女）关系、性、早恋、嫉妒、自私、悲观、焦灼、躁动等，常常使人感到迷惑，这种迷惑影响了他们完善个性和成熟人格的形成，也影响了他们人生的发展。有一句名言说得好“一切的成就，一切的财富都始于健康的心理”，怎样帮助可塑性、可变性都极强的年青一代形成健康的心理和完善的人格应成为全社会，尤其是教育工作者的共同责任和使命！

上海市青少年发展咨询中心是共青团上海市委领导下的、全国成立最早、影响最大的青少年心理咨询机构之一，自1985年5月开通第一条热线——青春热线（021-62475588）以后，又拓展了家教热线（021-62474400）、健康热线（021-62476060），通过电话咨询、门诊咨询、信函咨询、心理训练等手段，为青少年的健康成长提供帮助，迄今已有58000多人接受咨询，在社会上产生了广泛的影响。王裕如、叶斌是咨询中心的心理咨询专家，又是高校的教师，多年来，致力于将心理咨询运用到青少年的教育中去，积累了十分丰富的经验，这本书正是他们在青少年心理咨询方面思考和实践的总结，书中所涉及到的内容都来自于咨询中心多年来的实际案例，用案例讲道理，以事件谈方法，因此针对性、可读性都很强，既可以让青少年自己阅读，得到启迪和借鉴，也可以作为教育工作者、心理咨询工作者的参考书籍。

古语说：“胜人者力，自胜者强”，要使自己拥有一个健康的心理和健全的人格，懂得心理自我调适，精神自我按摩的方法是十分重要的。相信我们越来越多的青少年会客观地面对环境，坦然地面对挫折，理智地面对自我，用善解人意的豁达、坚韧不拔的努力、充满激情的进取去迎接丰富而又充实的人生。

共青团上海市委权益部长 马春雷

1997年10月8日

目 录



序..... 窦永记

前言..... 马春雷

青 春 透 视

- ①撒谎女孩的忏悔..... 3
- ②拯救为“学费”而沉沦的灵魂... 6
- ①忧伤的红枫叶..... 10
- ④逃家女生留下的问题..... 13
- ①眼角的余光..... 16
- ⑥母亲有外遇以后..... 19
- ①在复仇心理后面..... 24
- ①愿嫁郑智化的女孩..... 28
- ①他为何要买很多碗..... 32
- ⑩三百元的心理重负..... 36

开 心 钥 匙

①她为何“怀疑人生”	43
②他找不到自己	46
③谈谈青春的情怀	50
④未雨绸缪说暗恋	54
⑤如何抵挡来自后座的诱惑	58
⑥别跟着感觉走	61
⑦请你对着烦恼笑	65
⑧你成熟了吗?	68
⑨如何认识自己	71
⑩谈谈“课桌诗”情结	73
⑪如何面临考试	76

咨 询 手 记

⑤爱自己才会被人爱	81
②与“死亡冲动”抗争	84
①致社交恐怖症患者	87
④浮花流水何处去	91
⑤寻找翱翔的天空	94
⑥谢谢你的歌	96
⑪别自我感觉太好	99
②学会做自己的主人	101

⑨别在心门上加锁·····	104
⑩心诚则灵·····	107
⑪让目光重新坦然·····	109
⑫被自卑击垮的女孩·····	112
⑫成功的负效应·····	114
⑭补上社会交往一课·····	117
⑩“自说自话”的女孩·····	119

心 灵 之 约

①自我满足就是一切?·····	125
⑪让自己高兴起来·····	127
③想发泄想哭的感觉·····	129
④莫名其妙的心烦·····	131
③慢性子为何有急脾气·····	134
①我的信被翻动过了·····	137
⑪性格内向对人不利吗?·····	139
⑧自负与自卑·····	141
③痛苦,留点也好·····	143
⑩调整你的精神状态·····	145
⑫失败后要调整心态·····	147
⑩摆脱交友的阻力·····	149
⑭对朋友反倒会发火·····	151
⑩拒绝爱让我内疚·····	154
⑮面对有好感的女孩·····	156
⑭难以捉摸的感情·····	158

⑪ 真正的友谊不排他.....	160
⑫ 当好心被误解时.....	163
⑬ 为何付出却无收获.....	165
⑭ 走出“泥潭”靠自身.....	167
⑮ 在社交中学会社交.....	169

青春透视

撒谎女孩的忏悔

王裕如

小莺那年 18 岁，在读高中。高中几乎是人生中最紧张、最痛苦的阶段，将来的命运如何，就看高中关键的三年。早读、晚读，梦中还在读。数理化、语政外门门不能拉下。苦啊，高中生苦不堪言。爸爸常年出差在外，母亲隔三岔五地外出打牌，灯火通明的大屋子里，只有她一人形影相吊，伏案苦修。即使父母都陪在身边，又能怎样呢？或许更无聊，还不如一人在家可以自由自在。

这一天，她做完了功课，坐在电话机旁，甚至开始羡慕起这小小的电话机：它可以连接世界各个地方，它可以倾听各类人们的心声。想着，她拎起了电话筒，

随意地按了几个数字后，听筒里便传来“喂、喂”的呼声。由于出乎意外，她有些儿慌乱又有些儿羞涩地说了声“你好！”对方是位先生，他和蔼地问她找谁，有什么事。想不到这陌生的声音却是那么宽和慈爱，并在那一刻深深地感动着她的心。非说一些话不可了，但她实在无话可说。而她却不愿就此搁下话筒。情急之中她说：“我是一个苦命的女孩……”刚说了一句，她便觉得自己的眼泪要淌下来。或许，她真的感到痛苦，但是她的生活却没有痛苦的理由。于是，她顺口编了一个故事：她是一个寄人篱下的回沪知青子女，平时受尽了舅舅、舅妈的白眼……

谁知她的故事却引动了那位先生无限的同情，他也是一位当年的知青。他好言相劝，软语宽慰，并与她讨论人生的技巧与策略。

这一个电话顷刻便过去了，但那一个晚上却让她兴奋异常。这即兴编出的故事，换来素不相识的先生真心真意的同情，带给她心中一片温暖。她沉浸在这新奇的刺激中，觉得分外有趣。

从此，只要父母外出，她闲时便坐在电话机旁编织她的“人间悲剧”。几乎所有的听众都会给她同情与怜悯。她成了一个地地道道的灰姑娘，有着诉不完的悲惨经历。

然而，当她编到第28个故事时，她的内心开始不安，并日益焦虑起来。因为她觉得用谎言去骗取他人的同情是对人间真情的亵渎。当她记下随意组合的号码再次拨过去时，人们关怀备至的话语给她的心理增加了许多压力，因为这一切都是“纯属虚构”。但是，她却被自己创造

的悲剧所笼罩，她会定期地去找那些真诚地关怀着她的人。小莺说：他们会惦记我的，我也会思念他们，我们之间仿佛已成朋友。但是人们如果知道了事实真相呢，人们将会怎样看待她，她因此而焦虑。甚至，她可以不在乎自己的声誉，却不忍心使这些未曾谋面的好心朋友失望。

这就是小莺告诉我的故事。与小莺的“创举”相比，我的想象力是太贫乏了。因此我会感到震惊。它所以令我不能忘怀，是此事看似荒诞，实则悲伤。小莺是太寂寞了，才用这个办法去驱赶孤独。她几乎在孤独中长大，又被生存逼迫着去竞争，可她的拼搏是只有动机而无信仰，精神因此虚无而空泛。信仰没有了，理想褪色了，精神支柱倒塌了，人就会变得无聊。这一切本都是潜移默化的，只有当无聊袭来之时，人才会去重视灵魂的出路。而小莺却用如此奇特的方式来驱逐她的无聊。

小莺已经忏悔了，并不需要再多说什么。但是以我想来，小莺既然有着那么强的想象能力，不如去创作文学或艺术。那里才是她正当的用武之地。如果是在书本里而非电话筒里，她也能得到如此的理解与同情，那便是她艺术的成功。在失落信仰的时候，追求事业的成功也是人生一个很不错的理由。

拯救为“学费” 而沉沦的灵魂

王裕如

尹乔9岁时，母亲便离她而去成为故人。她跟着父亲住在奶奶爷爷家里虽能温饱却无欢乐。爸爸是个懦弱的人，甚至于在爷爷奶奶面前，也不敢维护独生女儿应有的权利。为什么会这种样子的呢。过了18岁的生日之后，父亲才给了尹乔谜底：原来父亲并非是爷爷奶奶的亲生儿子，他曾是一个弃儿，被他们收养。为了那份养育之恩，父亲的心头一直怀着歉疚之心，天长日久，便成了一个被尹乔认为是“懦弱”的人。俗语说：“强将手下无弱兵。”可是在家庭生活中，却有着“强母手下出弱女”的现象。反之，父亲弱了，子女便强。尹乔就是一个辍女孩，