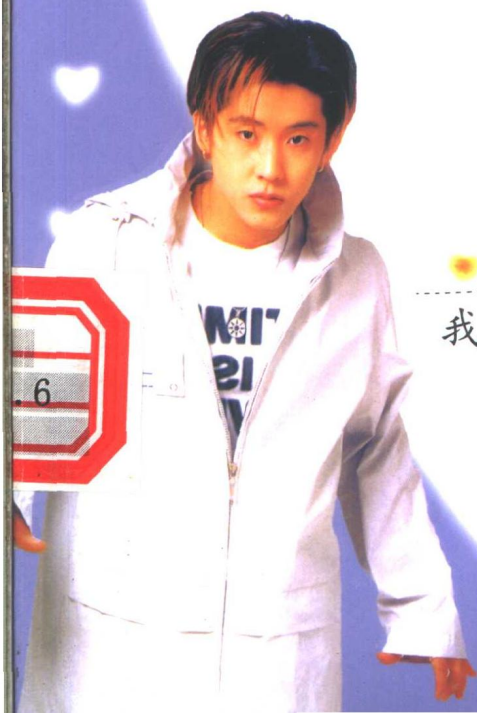


王兆和 赵雪江 / 编著



男孩热线

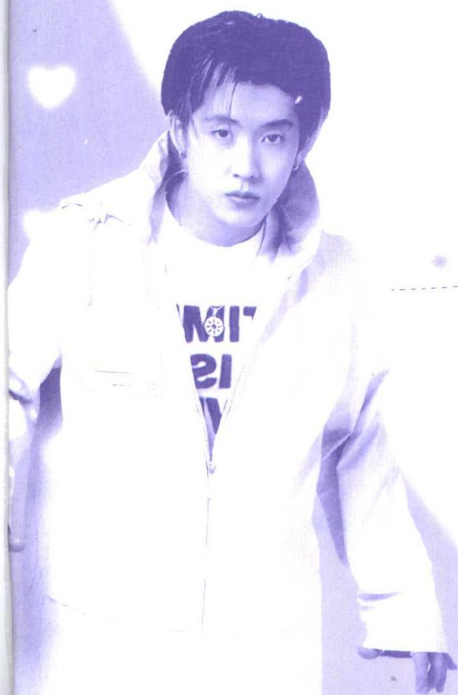
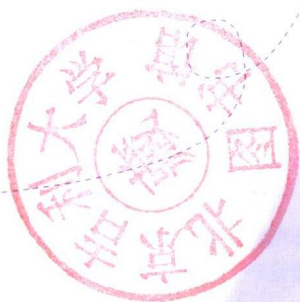


我是谁？情绪闸门
你、我、他，坚持到底

沈阳出版社



男孩热线



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩热线/王兆和,赵雪江编著. - 沈阳:沈阳出版社,2002.2

ISBN 7-5441-1812-6

I. 男… II. ①王… ②赵… III. 男性 - 心理卫生

IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 006208 号

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

鞍山新华印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 字数: 108 千字 印张: 5.25 插页: 1

印数: 1-5000 册

2002 年 3 月第 1 版

2002 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 潘晓翊 宋 铮

责任校对: 朱科志

封面设计: 杨 群

版式设计: 晓 君

责任监印: 姚德军

定价: 12.50 元

(如图书出现印装质量问题请与厂家联系调换)

序

1996年9月28日，辽宁省实验中学心理咨询热线开通了。

从此，每晚6:30~8:30我们都会守候在电话机旁，等待电话铃声的响起。1800多个日子里，我们接纳了铃声所送来的一切：有欢笑，有哭泣，有精采，也有滑稽；有日常生活中点滴小事，有对生命的困惑和对未来的憧憬，也有关于爱、关于人生、关于社会的睿智思考。在无数次的接纳里，我们感受到了那份沉甸甸的信任。

为了这份信任，一直想出本集子，呈献给广大的青少年朋友。有幸遇到了沈阳出版社的潘晓翊老师，这一愿望才得以变为现实。

在这本集子里，收录了部分实验学子来自心灵深处的独白，与此相对应，有心理教师关于青少年心理现象的理性分析，其中包含了让青少年朋友进一步了解自己的心理小测试。在这里，你会看到洋溢着青春气息的“校园来风”，带给你清爽怡人的感受；你会感受到心理教师的灵犀一指，“老师的话”将帮助你走出青春的迷茫与困惑……

这里真的有无数的你吗？请随我们一路走来……

王兆和

2001年11月于实验园



目 录

序 王兆和

我是谁？

校园来风

我们这个年纪	3	王姝敏
成长的烦恼	5	李 川
大丈夫的难言之处	8	郑 伟
椰子树就是椰子树	13	李 波
“自卑”万岁	15	张 欣

老师的话

你，认识自己吗？	17
中间人	20
关心自己	23
自卑与超越	26
尊重自己	30
了解自己从性格开始	33

你我他

校园来风

爱	39
师恩难忘	41
朋友	43
无聊	45
康桥有泪	47
不·等·梦	50
今夜无风	52
我要飞翔	54
风中孤儿	56

金楠
王可欣
陈苏
张斌
刘苡
夏峻峰
刘晓峰
冬雪
若明

老师的话

对女孩子的关注	62
代沟，谁挖的？	65
爱的教育	68
反抗	71
家庭作业	74
敞开心灵	77
你与教师	80
人，都需要朋友	83
在合作中学习	86
同学关系行为困扰诊断	90



情绪闸门

校园来风

笑容依旧	95
烦恼	97
孤独	99
雪城	101
我的海般情绪	103
喜怒哀乐——人生的四步曲	105

晓媛
东东
POPPY ELVA
沈忱
刘芳
王祎

老师的话

看清悔恨的起源	109
怒发可曾冲冠?	112
对抗压力	115
紧张与焦虑	117
消除精神疲倦	121
认识紧张	124

坚持到底

校园来风

命运	129
珍惜	134

王宁
韩双



在劳苦中锤炼自己.....	137	佟玲玲 张 爽
写于期中考试后.....	141	王文斐

老师的话

潘多拉的盒子已经打开.....	143	
冷漠与逃避.....	146	
战胜自我的那一天.....	148	
体验成功.....	150	
直面自己.....	153	
仍然做你自己.....	156	
你具有耐冲击力吗?	158	
后记.....	161	赵雪江



我是谁？

「了解你自己」的确是一句有力的劝告，但是这与任何科学一样，只有着手去做的人才会发觉困难。我们必须得先推一推门，才能知道它究竟上了门没有。

——米盖·埃昆·得·蒙太纳





我们这个年纪

★王姝敏

我们这个年纪,节日是绿色的,梦是红色的,笑是开心的,哭是认真的。希望像星星,很多,也很容易失落。

我们这个年纪,节日是绿色的,梦是红色的,笑是开心的,哭是认真的。希望像星星,很多,也很容易失落。

我们这个年纪,不希望有人管,却总有人管,需要有人管时,又没有人来管。喜欢跟着心走,然而总是碰壁,时间和墙壁建设了我们的理智。

我们这个年纪,当遇到处理不了的事情时,就让事情处理自己。我们常为一些小事而哭泣,面对大事却毫不在意。我们总想童年是怎么回事,却从不想现在是怎么回事。

我们这个年纪,是寻找翠绿的田野以备耕种的时候,这世界上道路纵横,我们往往感觉无路可走,可我们很快就会知道,你我是命运的主人,是灵魂的舵手。

我们这个年纪,才刚刚品尝生活,第一口是甜的就赞美生活,第一口是苦的就诅咒命魔。生活很耐心地等我们懂得苦口甘口都需要一生的咂摸。

我们这个年纪,许多理想与期望总也没有结果。然而再高的山峰也阻挡不了我们理想的翅膀,再深的大海也淹



没不了我们信念的风帆。也许，有一天，我们老了，睡思昏沉的时候，我们会看看窗外的风景，从儿童那春天般的笑声里，才会渐渐明白我们曾唱过的那支歌，谁也赢不了和时间的比赛，谁也输不掉付出的一切。

我们这个年纪，亲爱的朋友，请不要什么都看破。生命苦短，路途坎坷。地平线总在遥远的地方，灯塔从不放弃诱惑。我们就勇敢地向那里走，向那里奔，仔细地品尝生活，总会有自己的一份收获。



成长的烦恼

★李川

和父母之间有一条无法填平的鸿沟。我们已不是当初父母怀中的乖宝宝,我们渴望自立。但人与人之间的沟通是最困难的,两代人的努力却无法缩短彼此之间的距离。也许时间会改变一切,我们等待。

随着时间的推移,我已不是原来那个单纯、幼稚的我了,我已经长大了许多,许多……

自认为长大了的我,多么想做一个真正的男子汉。但在亲人、朋友的心目中,我还是一个天真的小孩,仍生活在父母的叮嘱、关怀下,连走每一步似乎都需要别人的扶持。

终于有一天,我那要强的心与父母的爱显得有些格格不入了。我,当然有我自己的打算,而父母则有那丰富的生活经验在手中。每当一事当头,我的心里总是没有底儿,真不知听谁的好。唉!我烦透了。

随着年龄的增长,父亲对我的要求越来越严格。那儿时与父亲嬉笑的场面,早已一去不复返,面对父亲的严格,我心烦了。

今年考中学,我以一分之差而落榜,我难过极了,回



到家竟掉下了眼泪。爸爸没有安慰我，反而严厉地批评了我的马虎，这倒使我清醒了，是啊，哭有什么用？更重要的不是找出错误，并改正它吗？爸爸这种特殊的安慰，竟起了奇妙的作用，我从心眼里敬佩这位和我“格格不入”的爸爸。是他使我坦然地面对现实；是他使我知道自己不再是那一遇挫折就落泪的幼童，而是一个已经 14 岁的中学生。

14 岁的我当然上了中学。刚上初中，一切都是新的。为了适应新的集体，我一改往日的沉默，出任了班里的学习委员和数学科代表。刚上任头几天我还满心欢喜，但我很快发现这高兴后面，藏着“可怕的烦恼”。

第一次早自习，我又翻练习册又找资料，忙活到 7 点多。第二天同学们对待早自习的态度却不尽如人意，让我好烦。批改练习册时，两位班长都有点小毛病，批好批坏都不大好，真烦。更令人心烦的是我的语文测验得了有史以来的一个最低分——55 分，现在想起来都感到惭愧。从那以后，我的心烦极了。所有这一切使我着实消沉了一段时间，直到有一天——

那天，我漫无目的地在街上走着，回想着这几天的不顺心。突然眼前一亮：一个拄着双拐的残疾人，在我面前慢慢地走着，并且微笑着注视每一个行人，毫无一点自卑感。虽然他“走”得很吃力，但他仍以微笑面对人生，我这个健全的人为什么要消沉？难道跌倒一次就抬不起头吗？而那个残疾人一生不知要跌倒多少次，但他不也坚强地活着吗？……那失去了很久的自信心又回到了我的身边，并且还带来了一位新朋友——希望。我对着那人远去的背影，



心里涌起无限敬意和感激，在心灵深处真诚地对他说：“谢谢你！”

成长中最难忘的是什么？我会答道：烦恼。为什么？成长的烦恼就像一扇扇难开的门。打开它，才能真正体会到欣赏门外优美景色的喜悦；多打开几道这样的门，你的生活才会更加充满情趣，你才会变得更加坚强。

平坦的大路，会使人很快忘却；只有走过坎坷的山路才会使你永生难忘，才能体会那登上极顶的喜悦。

成长中的烦恼也是这样，不是吗？



大丈夫的难言之处

★郑伟

我认为大丈夫难言之隐的首要表现方面是生理上的某种缺陷……

大丈夫难言之隐的第二表现方面就是男人们无可救药的自尊心与虚荣心……

大丈夫难言之隐的第三表现方面就是男人们不愿意在任何场合下被人当作女性化的人物……

大丈夫难言之隐的最重要表现方面就是大男子主义所驱使的男人自卑感……

今天，我要为大家演讲的主题是大家期盼已久的“大丈夫的难言之隐”。也许有的同学会觉得这个题目有点太……太那个……也许有人想知道这是谁的金点子。在这里，我不妨告诉大家，这便是赵晟同学的杰作。虽然这个题目具有一定的爆炸性与刺激性，很难讲，但我却并不认为这是罹难于我的一种不幸。也算是自食恶果吧。因为当初赵晟在命题时曾作了三个题目，前来问我道：“哪一个好？”我便告诉他选这个，我那时认为无论是谁都会讲出轰动的效果来的。然而世事难料，没想到今天竟是我自己站在这里，说一些污言秽语，让大家见笑了。



其实每个人都有其各自不同的隐私，表面看上去坚强伟岸的男性们也是如此，他们的内心中也有着深深的伤痛却不愿诉说出与人分担。这里，我仅就我个人的感受，谈一些不成熟的见解。

我认为，大丈夫难言之隐的首要表现方面是生理上的某种缺陷。这里我想请两位同学协助我一下。首先有请王焱同学（高个子男生）。（与其招呼、握手，待其站在身边后与其比量身高）大家看到了吧，同一个阳光照，同一个党领导，同一个年龄，同为男性，凭什么他比我高这么多！（缓和情绪）好，谢谢，您请回。下面我再有请赵婷婷同学（高个子女生）。您就不必和我站得这么近了。（与她比身高）大家又看到了吧，她可是女生啊！若是初中时我不与她比，那时女生比男生高很正常。可现在都高一了，我还跟她相差这么多！对不起在座的女士们，我并不是说女性就一定要比男性差，但起码在身高上，因为客观生理规律即为如此，毕竟还有比她高的男性存在吧，为什么我就不能呢？谢谢，您也请回。（戏谑曰）至于出场费，咱另算啊！现在社会上有些人说男人身高低于一米七就是二等残废，可我现在才……我恐怕在仅有的几年里若再不努力的话，只有终生生活在残废人群里了。因此我认为，对于身材偏于矮小的人来说，身高问题是他们最敏感而又最难于启齿的问题。因此我衷心地希望，刘汉玉（我同桌），Stand up！我祈求您能够停止您终日不休地向我询问我的确切身高，我实在不愿把那可怜的数字说出口，您就发发慈悲，保留我一点最起码的男性尊严吧！行吗？（待刘汉玉已点头同意后）谢谢！我不满于现状，然而却又不能不面对残酷的现实，我只有终日以“浓缩

