



成长没烦恼丛书

——与青少年朋友的心灵对话

徐启门
张炳华◎著
王晨

青春解码



CHENG ZHA
MEI
FAN NAO
CONG SHU

河海大学出版社



成长没烦恼丛书

——与青少年朋友的心灵对话

徐启门
张炳华◎著
王晨



CHENG ZHANG
MEI
FAN NAO
CONG SHU

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春解码 / 徐启门, 张炳华, 王晨著. —南京: 河海大学出版社, 2002

(成长没烦恼丛书)

ISBN 7-5630-1768-2

I. 青... II. ①徐... ②张... ③王... III. 思想修养—青少年读物 IV. D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 050635 号

书 名 / 青春解码

书 号 / ISBN 7-5630-1768-2/G · 382

责任编辑 / 朱婵玲

责任校对 / 王 晓

封面设计 / 书衣坊

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 南京玉河印刷厂

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 9.5 印张 247 千字

版 次 / 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 12.00 元(册)

目 录

品行篇

为什么说自视过高不可取？	(2)
为什么说猜疑是坏事之本？	(5)
为什么“炮筒子”脾气要不得？	(8)
为什么上进心太强也不好？	(10)
为什么凡事不能认死理儿？	(13)
为什么越抱怨问题会越大？	(16)
为什么嫉妒心理实在要不得？	(19)
为什么心眼儿不能太小？	(23)
为什么莫在背后议论人？	(27)
为什么不妨“见什么人说什么话”？	(29)
为什么不应打听别人的隐私？	(31)
为什么对性知识感兴趣并非下流？	(37)

智能篇

为什么要加强观察力的培养？	(38)
为什么要加强注意力的培养？	(42)
为什么要加强思维力的培养？	(47)
为什么要加强想象力的培养？	(51)

为什么要加强迁移力的培养?	(55)
为什么要加强创造力的培养?	(58)
为什么要善于质疑?	(63)
为什么要学会答问?	(68)
为什么要讲究练习方法?	(71)
为什么要掌握记忆方法?	(74)
为什么要记好课堂笔记?	(79)
为什么要提高应考技能?	(85)

情绪篇

为什么会快刀斩不了乱麻?	(94)
为什么会觉得做什么都没意思?	(98)
为什么会觉得活得真没劲?	(101)
为什么会想杀人?	(104)
为什么越是“禁书”越想看?	(108)
为什么任何人都会比我强?	(111)
为什么会整天忐忑不安?	(115)
为什么会活得这样累?	(119)
为什么会喜怒无常?	(122)
为什么会讨厌老师?	(125)
为什么会陷入痛苦而不能自拔?	(128)
为什么会因一点小事就生气?	(131)
为什么说适度紧张有利健康?	(133)

交往篇

为什么说“退一步，海阔天空”?	(138)
-----------------------	-------

为什么水清养不成大鱼?	(141)
为什么有时也需要找些借口?	(144)
为什么要多谈对方感兴趣的事?	(147)
为什么要尽量记住别人的姓名?	(150)
为什么“无声”有时胜“有声”?	(153)
为什么要学会耐心倾听?	(156)
为什么要学会微笑?	(159)
为什么有时得“顾左右而言他”?	(162)
为什么异性交往并非无益?	(165)
为什么对家人的朋友也应尊重?	(168)
为什么要学点馈赠的艺术?	(171)
为什么对亲人也可赠些小礼物?	(174)
为什么要学些安慰他人的方法?	(177)

闲暇篇

为什么应该坚持记日记?	(182)
为什么应学些音乐欣赏的知识?	(187)
为什么中学生学跳舞无可厚非?	(192)
为什么中学生会越来越爱旅游?	(195)
为什么应利用闲暇多下下棋?	(199)
为什么说集邮能益智怡情?	(202)
为什么少年喝茶好处多?	(205)
为什么一定要远离黄色书刊?	(208)
为什么不宜久看电视?	(210)
为什么说玩游戏机弊大于利?	(214)
为什么说“冲浪”既新奇也危险?	(217)
为什么不吃或少吃零食比较好?	(220)

保健篇

- 为什么青少年学生不宜喝酒? (224)
- 为什么中学生不应学抽烟? (228)
- 为什么不应该拔胡子? (232)
- 为什么小小年纪血压也会高? (234)
- 为什么“手淫成了习惯就不好”? (236)
- 为什么女同学千万莫“紧腰”? (239)
- 为什么女生不宜穿高跟鞋? (242)
- 为什么说松糕鞋也是健康杀手? (245)
- 为什么女孩比男孩血色素低? (247)
- 为什么不要随意拔眉毛? (249)
- 为什么说张口呼吸不好? (251)
- 为什么吃得太饱容易犯迷糊? (253)

障碍篇

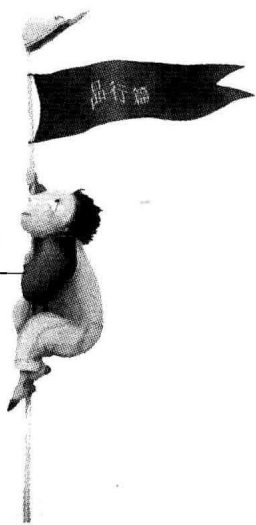
- 为什么会整日卧立不安? (256)
- 为什么会睡不着觉? (259)
- 为什么会对什么事都没兴趣? (262)
- 为什么会反复地数楼梯级数? (265)
- 为什么会总说自己有病? (272)
- 为什么会越来越怕见到人? (276)
- 为什么会觉得活着不如死掉好? (281)
- 为什么学习效率会越来越差? (284)
- 为什么会一拿到试卷就发抖? (290)
- 为什么会与吃饭作对? (293)
- 为什么会在上课时做怪动作? (296)



pin xing pian

品行篇

为什么说 自视过高不可取？



老师：

虹是我的同班同学，她的小学、初中都是在一个小城镇里读的，各方面的条件都不算好，但她凭借父母（都是大学毕业生）对其早期的教育，再加上先天的素质和后天的努力，成绩一直位居第一，且与第二名相差很大，老师们都说她是学校的骄傲，从来没见过这样好的学生。因而她越发努力地学习，成绩更加突出，但与此同时，她与同学的距离却越来越远。她总认为，其他同学的成绩太差劲了，我怎么能和他们在一起呢？跟他们交朋友太没面子了！所以她总是孤零零的，像个骄傲的孔雀。上高中后，虽然学校里、班级里人才济济，尖子多的是，但她仍具有着过去所带来的优越感，不仅不把老师和同学放在眼里，并认为同寝室的每个同学都俗不可耐。很快的她在寝室住不下去了，只好换寝室，但哪个寝室都不愿要她，于是她只好孤零零地一个人独来独往，但她却认为这是与众不同、不落俗套的行为方式，自古以来伟人们都是如此的。虹的想法与做法正确吗？

梁淑宜

梁淑宜同学：

像虹这样的人生活中不少见；他们的共同特征是：自视过高，总认为自己非常了不起，并且常常以自我为中心，自己想干什么就干什么，想怎么干就怎么干，总想让别人都围着自己转。

具有这些特征的人我们称之为自负。自负者由于看不起别人，因而人际关系恶劣；由于认为自己什么都行，比谁都强，所以常停步不前，固步自封；由于认为自己与众不同，因而不愿参加集体活动，不愿响应号召。但自负者往往又不知道自己自负，总把过错归咎于他人。自负是年轻人常见的一种心理特征。自负的产生有以下几个方面的原因：

1. 不当的家庭教育。过分娇宠的家庭教育是自负心理产生的第一根源。父母总是夸赞、表扬自己的孩子，而不指出孩子的缺点，会让孩子总认为“我非常了不起”、“我都对”。

2. 生活中的一帆风顺。人的认识来源于经验，太顺了，易产生“我能力强”、“我都对”的自负性格。经常遭受挫折和打击的人则很少有自负的心理。

3. 片面的自我认识。自负的人常常只看到自己的优点、只见到别人的缺点，因此极易觉得自己比别人聪明得多，而别人则一无是处。

自负是青年人前进的阻力，怎样才能克服掉这一心理呢？

1. 勇于承认自己自负。当感到周围没有让自己看得起的人，并经常感到形单影只的时候，那就要好好反思一下自己的思想深处，是否存在自负。只有不讳疾忌医才能真正治好病。

2. 挖掘自负产生的根源。知道症结所在，才会有对症下药

药的依据。根源有上述三种,也可能有其他特殊的形成原因,如漂亮、富有、专长等。

3. 采取具体措施。假如是由不当的家庭教育造成的,就要认识到父母对自己的孩子都有偏爱,他们希望自己的孩子好,因而往往只看到孩子的优点,其实自家的孩子跟别家的孩子一样也是有缺点的,因而自己的孩子也不是什么都比别人强。

假如是由生活上的一帆风顺造成的自负,那就应看到虽然过去自己很优秀,但社会上总有比自己更优秀的人,正所谓“山外有山,天外有天”,还应看到自己的优秀也许在某一方面,如学习上,但在其它方面并不如别人,如唱歌、绘画、体育等方面。

假如是由于片面的自我认识造成的自负,那则应及时调整自己看自己的角度:以前只看到了优点,这时则该分析一下自己的缺点,如人缘不好、朋友少、自私、不守纪律、刻薄等等。

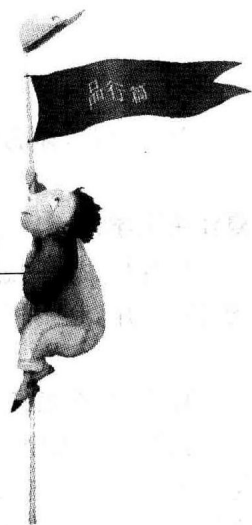
最后,还应看到,世界是不断发展变化的,一个人已有的优势在未来不一定还是优势,别人过去不如自己不一定以后永远不如自己。此外,可多找些名人传记看一看,看看他们在巨大的成绩面前,是如何做的,并以他们作榜样,就会正确对待自己所取得的成就了。

上述看法不妨与虹一述。有什么情况可及时联系。



你的朋友 门华展

为什么说 猜疑是坏事之本?



老师:

我们班的李咏和赵鹏是关系很好的朋友,可是有一天他们的关系出现了裂痕。这一天,李咏同学的钢笔找不到了,他非常着急,到处寻找。这时他看见赵鹏在埋头干着什么事情,对他找不到钢笔的事不闻不理,李咏便以为自己的钢笔被赵鹏拿走了,以致于现在他不敢抬头,假装在专心致志地做什么事情。于是便直接找赵鹏要,可是赵鹏莫名其妙。两人争执起来,最后闹到班主任那里。班主任通过仔细调查,也没有发现赵鹏拿李咏钢笔的确切证据,而李咏仍然坚持己见。此事当天没有得到解决。第二天,李咏的钢笔找到了,原来昨天他把钢笔丢在家里了。于是,他便拿着自己的钢笔分别向老师和赵鹏道歉。虽然事情已经过去了,但赵鹏仍然觉得自己很冤枉,对李咏的看法也有所改变,曾经是形影不离的好朋友慢慢地疏远了。一次无端的猜疑,使他俩的友谊蒙上了一层阴影。这事让我体会到了猜疑对于友谊的巨大危害。不过,说心里话,为什么会引起猜疑,又怎样才能避免猜疑?我的确知

CHENG ZHANG MEI LAN AO CONG SHU
成长烦恼丛书

之不详。老师，你能讲讲这方面的知识吗？

夏江生

夏江生同学：

你好！我很同意你的说法，猜疑确实会对友谊产生巨大的危害作用，赵鹏和李咏的这段交往经历就生动地说明了这一点。

那么，什么是猜疑，猜疑又是由什么原因而引起的呢？

猜疑是指无中生有地起疑心，对人对事不放心。猜疑是每个人都有一种心理现象，但是，其程度在每个人身上的表现是不同的。有的人胸怀坦荡，豁达大度，这样的人是不会轻易猜疑他人的；有的人心胸狭隘，目光短浅，比较自私，这样的人猜疑心就重。

看过《三国演义》的人都知道，曹孟德刺杀董卓的阴谋败露后，与陈宫一起逃至吕伯奢家，曹吕两家是世交，吕伯奢一见曹操到来，本想杀一头猪款待他，可是曹操因听到磨刀之声又听人在说：“缚而杀之”，便大起疑心，以为要杀自己，于是不问青红皂白，拔剑误杀了八口无辜。

再如，刘邦与项羽交战，屡战屡败。后来刘邦一打听，项羽身旁有个足智多谋的范增。于是用陈平的离间计，放出谣言说范增私通汉军。项羽一听，顿起疑心，立即免去了范增的职务。范增原对项羽一片忠诚，受到如此猜疑，又气又急，结果生毒疽死在了归乡路上。

这些历史教训告诉我们，猜疑是败事之本，猜疑是卑鄙灵魂的伙伴，是害国害民害己害友的祸根。

那么，在生活中怎样赶走“猜疑”这只蛀虫呢？

1. 要正确地看待别人

实践证明,凡是心理上厌恶的东西,行动上就容易对之产生怀疑、不满。但是你不喜欢的人,不等于他就是坏人。你所以不喜欢他,常常是因为你还没有发现他的“好”,所以,要学会走近他,空间距离近了,心与心才可相通,心与心才能交融。

2. 要学会全面具体地看问题

在实际交往过程中,一旦遇到一些流言蜚语,爱冲动的朋友,就会错伤无辜。因此,我们做事一定要学会全面考虑问题,用知识来开拓自己的心胸,用经验来坚固自己的理智,不能让猜疑来驾驭你。

3. 要懂得只有信任别人,别人才会信任你

是朋友,彼此要信任;讲信任,彼此才是朋友。你的信任,会消灭猜疑之火,甚至,有的时候付出点代价,作出些牺牲也是必要的,这样赢得的友情会更加坚固。

4. 要勇敢地承认错误,及时释疑解惑

在交往的过程中,时间长了彼此间总会产生一些摩擦或误会。这时,一定要冷静地对待。如果真是自己错了,那应该勇敢地去给对方,诚恳地承认错误,这样你不仅不会有什么损失,反而会有更大的收获。你获得的将是两人更深的友谊,获得的将是雨后出彩虹的那份心境。

愿我们所有青少年朋友都能以自己的虚心、诚心与热心,共同开创出一片片你的、我的、他的湛蓝、湛蓝的“心”空!



你的朋友 门华晨

为什么 “炮筒子”脾气要不得？



老师：

我是职业中专二年级的学生。原来我是一位外向、开朗、活泼的男孩，但上初中以后到现在，我与同学、老师的关系始终不大融洽，原因是脾气不好，动不动就发火。时间一长，同学们便戏称我是个“炮筒子”。我也知道这种“炮筒子”脾气不好，会影响到学习和人际关系，但每次一发起火来就不能控制住自己，非要同别人斗一斗，争个高低不可。难道坏脾气真是天生的，我这个“炮筒子”能不能找到什么“灭火”的办法呢？

陈跃

陈跃同学：

为什么会动不动就“发火”呢？“发火”后面的推动力主要是对别人的怀疑。这种不友好的怀疑心理常会引起体内肾上腺素和其他的紧张素加速分泌。随着这些内分泌的变化，一个人的声音会提高八度，呼吸会变得急促而且粗重起来，心脏则跳得更快更吃力，手足的肌肉也是绷得紧紧的。至此，尤如

“箭在弦上”，“发火”显然已不可避免了。

心理学研究表明，发火是一种消极的心态，它们不仅是诱发心脏病的致病因素，还会增加其他疾病发病的可能性，有人曾把发怒称作为典型的慢性自杀。如果一个人经常出现这种恼怒、愠怒或径直表现为面红耳赤、吹胡子瞪眼睛，它极有可能带来严重的健康麻烦。

那么能否有效地抑制这种不友好疑心情绪，使自己减少发火的次数和强度，进而学会善待他人、体贴他人呢？下面的4条措施将帮助你完成这一心理、生理转变过程，不妨一试。

1. 承认不足。请告诉你的亲朋好友，你已认识到爱发火的危害，已决心加以改进。并要求他们对你予以支持、配合与督促。

2. 保持清醒。当愤怒不已的思绪在脑海中翻腾时，要提醒自己，保持克制，保持理性，从而避免冲动。

3. 推己及人。在大多数场合，一旦将心比心，你的满腔怒气就会烟消云散，至少会觉得没有理由去迁怒他人。

4. 学会宽容。放弃怨恨和惩罚，把愤慨的包袱从双肩卸下来，那显然会帮助你放弃错误或不必要的冲动。



你的朋友 门华晨

为什么 上进心太强也不好？



老师：

我班的佳明同学是个上进心很强的人，他的父母也很以此为自豪，他们常常不无得意地说：“我们从来不要求他。可他自己很争气，很要强，无论什么事都要拿第一。”可是，随着年级的升高，佳明却越来越苦恼，几乎都看不到他的笑容了。一方面，他越来越体会到“山外有山，天外有天”的道理，他的第一越来越难保，有些竞赛他即使费尽心机也只能得个前三名。另一方面，他出名的争强好胜使大家都忌讳他，他也确实很难容忍别人超过他，只要有他的聚会他就必须成为中心人物，只要有他参加的比赛，他就必须是胜的一方，每一分好像都成了他性命攸关的事，因此他的好朋友很少很少。这些矛盾和冲突越来越强烈地困扰着佳明。我们曾试图说服一下佳明，不必样样争第一，但又无从说起。老师，你能发表你的见解吗？

毕天军

毕天军同学：

你好。像佳明这样好胜心极强、凡事非胜不可、凡事都要