

著名班主任李镇西老师十余年来倾情打造



李镇西 著

青春期悄悄话

→ 致青少年的 101 封信

四川出版集团 四川美术出版社



青春悄悄话

李镇西 著

——
致青少年的
101封信

QINGCHUN QI QIAO HUA

四川出版集团

四川美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春期悄悄话:致中学生的 101 封信/李镇西著.
成都:四川美术出版社,2006.1
ISBN 7-5410-2694-8

I. 青… II. 李… III. 青春期—健康教育—基本知识 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130480 号

青春期悄悄话——致中学生的 101 封信

著 者:李镇西
插 图:林晨曦
责任编辑:林雪红 林 桃
装帧设计:林雪红
责任校对:王培贵
出版发行:四川出版集团·四川美术出版社
印 刷:成都金星彩色印务有限责任公司
开 本:880×1230 1/32
印 张:8
字 数:170 千
版 次:2006 年 1 月第 1 版
印 次:2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数:1-5000 册
书 号:ISBN 7-5410-2694-8/I·19
定 价:16.00 元

■ 著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系调换

工厂电话:(028)85912986 地址:成都市琉璃江家堰

用心灵进行青春的对话

——初版序言

这是3年前写的一部书稿，而酝酿此书则是在1988年。当时，我所任教的四川省乐山市有好几位教师心目中的优秀中学生自杀，而我们所接触的学生中不断出现种种难以排遣的“青春期烦恼”，这促使我反思中学教育的缺陷，并试图通过对中学生的青春期心理辅导而改进中学教育，使我们的教育真正进入人的心灵世界。在这期间，我与不少中学生通过书信进行心灵交流，回答他们的疑问，解除他们的苦闷。实践证明，我的尝试是成功的。

1991年，我调到成都工作后，开始对这些书信进行整理和修改，便形成了这本薄薄的小册子。

书稿写成了，却由于出版困难而在我办公桌抽屉里“冷藏”了3年。直到今年夏天，在四川科学技术出版社的热情支持下，这本小书才得以正式出版。在此，我真诚地向为这本书问世而付出艰辛努力的任维丽、喻瑞卿二位老师表示深深的谢意！

就在本书即将出版的1994年盛夏时节，又传来中学生自杀的消息——南京两位女中学生因中考升学失利而先后自杀，这消息震惊了全国（见1994年8月15日《中国青年报》）。不少有识之士在探讨悲剧原因时，对我国现行教育制度的利弊进行了深刻地剖析，同时，也为当代部分中学生受挫时心理的脆弱而深深叹息，并再次疾呼：加强对中学生青春期

心理教育，培养其良好的心理品质，塑造其健全的人格，已刻不容缓！因此，拙著《青春期悄悄话——致中学生 100 封信》的出版应该说不是没有现实意义的。

处于青春期的中学生正在走向成熟而又还没有成熟。在这一阶段，他们对自己、对他人、对学习、对人生、对社会、对前途等等方面都会出现前所未有的各种迷惑与苦闷。解除这些迷惑与苦闷，仅仅靠过去教育中的“政治引导”、“思想教育”和“品德培养”显然是不够的，而还必须借助于青春期心理辅导（或称“青春期心理卫生教育”）。我长期担任中学教育工作，比较熟悉中学生的心灵世界，在担任班主任的过程中，我根据中学生成长过程中容易出现的心理问题，从青春期一般心理特征、男女交往、人际关系处理、智力开发与学习心理、心理障碍的克服等十个方面，深入浅出地对我的学生进行心理学知识的讲解与传授。同时，交给他们以消除烦恼的有效方法，防止可能出现的青春心理疾病。应该说，我所尝试的心理辅导是其他教育的重要补充，其目的是引导学生科学地分析自我，正确地把握自我，自觉地战胜自我，全面地塑造自我。

就内容而言，本书似乎应归类于中学生心理学。它虽然依据现代心理教育科学，蕴含着广博的社会生活真知，但我在写法上尽量使该书没有一般理论书籍的呆板面孔，而是增加论述的亲切感。我愿意以中学生朋友的身份，运用书信这种心灵交流的方式，解答中学生的种种疑问，并提出一些忠告和建议。在与中学生通信的过程中，我常常忘记了自己是老师，情不自禁地与同学们推心置腹，联系自己青少年时代的感受与经历，尽量淡化理论色彩与说教痕迹，在真诚平易、幽默轻松的拉家常、讲故事中表达我对青春期种种心理现象的看法

II

和建议。但愿每一位读了这本书的青少年朋友都能从中感受到我真诚的心！

学习的压力、高考的竞争、社会的剧变使不少学生及其家长只关心学习分数，相当一部分中学生的“课外读物”大多是各种应试参考书和习题集。然而，陈修燕、张迎丽的悲剧再次提醒人们：在学生成绩逐步上升的同时，他们的心灵是否也越来越脆弱了呢？中国正处于转轨时期，竞争所产生的压力随处可见。缺乏良好的心理素质的人，难以适应高度紧张的现代社会，也不可能经受得住人生的风浪。为能向社会输送更多的合格人才，教育就应该发挥其全方位功能，而不仅仅是学习分数。从这个意义上看，《青春期悄悄话》对所有志向成熟并渴望成才的中学生来说，无疑是一本有价值的人生读物；对于大多数“望子成龙”的家长，本书可能也会提供一些参考借鉴，可以帮助父母们用“悄悄话”作为纽带，将家长与子女的关系升华为亲子加朋友的关系，为子女的健康成长营造一个和谐的家庭“软环境”。

在撰写本书 100 封信的过程中，我参考了《中学生心理与教育》（李树珍著）、《青春期常识读本》（姚佩宽主编）、《性格与人生》（袁振国著）、《认识自身的力量》（日本小口忠彦著）、《开发右半脑》（邵永富著）等书籍以及杨仲明、潘益大、向伶、赵奇、孙惟亮、源晓荆等同志的有关资料，这里也一并致谢。

李镇西

1994 年 9 月 3 日

再版序言

1993 年秋天，我在灯下整理着我和全国中学生的通信，最后形成了我的第一本教育著作《青春期悄悄话——致中学生的 100 封信》。

比起我后来出版的《爱心与教育》，《青春期悄悄话》所引起的反响并不算特别强烈，但它仍然赢得了相当多的中学生的欢迎，以致该书后来再次印刷。更重要的是，我不断收到中学生读者的来信，他们向我诉说着自己的青春烦恼。直到现在，这样的来信一直不断。也有不少读者希望本书修订再版。但是最近几年我一直在苏州大学攻读博士学位，实在无暇顾及此事。不过，每次收到读者来信，我总是有一种负债感。因此，最近写完的博士论文之后，我终于决定根据中学生读者的来信，重新修订《青春期悄悄话》。

一本薄薄的小册子，在 10 年之后仍然有“市场”，仍然受到读者的欢迎，这说明当年《青春期悄悄话》中所涉及到的问题，至今仍然没有解决。当然，指望一本小书就能解决学生的青春期烦恼，未免把教育看得太简单。青春的困惑永远

都存在，只要有成长，就会有困惑。只是困惑的具体内容会因时代的变化而不同。十年来，中国社会又发生了许多新的变化，中学生的新困惑增加了许多。面对中学生的心灵，帮助他们成长，是每一个教育者义不容辞的责任。这也是我决定修订《青春期悄悄话》的原因。

这次修订，我除了在文字上作了进一步润色之外，根据近年来中学生朋友的来信，增加了性教育的内容。长期以来，性教育一直是我们的一个禁区。由于种种原因，许多教育者对此讳莫如深。包括10年前我在写《青春期悄悄话》时，对此也尽量“淡化”。然而，处于青春期的少男少女并不因为教育者对这个问题的回避，就不产生性的困惑。他们在一天天成长，性发育在一天天成熟，性困惑自然不可抑制地会源源不断地产生。再加上现在各种信息都在有意无意地刺激着他们，在缺乏教育者正确引导的情况下，他们可能会成为各种色情文化的受害者。因此，教育者理应对他们进行正面的科学的严肃的性教育。本书增加了不少回答中学生性困惑的通信。这些困惑都是来自中学生给我的信。希望通过我的通信，能够对中学生朋友有一些帮助。另外，网络的发展也是最近10年社会发展的重要特点，这也对中学生的成长产生了巨大的影响。我在修订过程中，也适当增加了这方面的内容。

我现在仍然担任班主任，常常对我的学生进行青春期教育。在这次再版的时候，我在书的后面附了我给学生开设讲座的现场记录以及我写给一位曾陷入“蒙眛情感”的同学的一段文字。

我多次说过，真正的教育总是充满人性的，而充满人性的教育应该面对人的心灵；一个优秀的教育者应该是最富有人情味的人，他应该善于走进学生的心灵，帮助他们消除成长的烦恼，引导他们走向健康的人生。我愿为此继续努力探索，争取使自己成为中学生信赖的朋友！

我的愿望能不能实现呢？我怀着惴惴不安的心情，真诚期待着每一位学生的回答，也期待着本书每一位读者的回答。

李镇西

2005年6月15日

目 录

用心灵进行青春的对话	I
再版序言	IV

一、苏醒的青春——中学生一般心理

1. 十四五岁是危险的年龄吗?	2
2. 青春期的学生一定会产生爱情吗?	4
3. 如何消除莫名其妙的焦虑?	6
4. 我上课发言为何胆怯了?	8
5. 我为什么总是犯“冷热病”?	10
6. 我为什么老是与师长们“对着干”?	12
7. 我为什么总爱与人“抬杠”?	14
8. 我崇拜明星好不好?	16

二、难言的隐衷——消除性困惑

9. 我们的身体会发生什么变化?	19
10. 我是不是变坏了?	21
11. 遗精会伤害身体吗?	23
12. 我为什么迟迟不来月经?	25

13. 手淫是下流行为吗?	27
14. 我为什么会做这种下流的梦?	29
15. 如何抵御性侵犯?	31
16. 如何战胜性冲动?	33
17. 现在还需不需要讲“贞节”?	35
18. 怎样才能消除青春痘?	37

三、朦胧的情感——性意识与“早恋”

19. 怎样看待“爱情的萌芽”?	41
20. “单相思”是不是一种“爱情”?	43
21. 友谊与爱情有什么区别?	45
22. 已经与异性同学建立爱情怎么办?	47
23. 我“网恋”了怎么办?	49
24. 不影响学习的爱情可以保持吗?	51
25. 男女同学交往引起别人误解怎么办?	53
26. 可以交一个毫无爱情色彩的异性朋友吗?	55
27. “求爱”被人拒绝怎么办?	57
28. 何时是谈情说爱的最佳年龄?	59

四、家庭的烦恼——与父母的关系

29. 怎样向父母表达爱?	62
30. 爸爸妈妈爱唠叨怎么办?	64
31. 父母溺爱我怎么办?	66
32. 父母不让我当班干部怎么办?	68

33. 父母冤枉了自己怎么办?	70
34. 父母长期不和怎么办?	72
35. 怎样才能使父母不偷看我的日记?	74
36. 父母言行不正怎么办?	76
37. 我可以用“出走”来教训父母吗?	78

五、人缘的技巧——人际关系种种

38. 人际关系中有哪些认识障碍?	82
39. 怎样才能不因说话直率而得罪人?	84
40. 怎样与闹僵了的同学重归于好?	86
41. 当班干部怎样才不得罪同学?	88
42. 当我处境尴尬时怎么办?	90
43. 被同学背后议论怎么办?	92
44. 怎样摆脱被嫉妒的烦恼?	94
45. 应该怎样与老师相处?	96
46. 怎样和性格孤僻的同学相处?	98
47. 坏朋友纠缠自己怎么办?	100

六、男性的魅力——写给男同学

48. 我怎样才算是男子汉?	103
49. 什么是真正的英雄主义?	105
50. 我个儿太矮怎么办?	107
51. 喜欢探险好不好?	109
52. 男同学应该怎样与女生相处?	111

53. 怎样回绝女同学的求爱?	113
54. 我为何从小就爱与女孩子玩?	115
55. 我该不该出卖朋友?	117
56. 中学生为什么不能吸烟?	119

七、少女的风采——写给女同学

57. 不漂亮的姑娘如何做到美?	123
58. 女中学生该如何穿戴打扮?	125
59. 身为女性是否倒霉?	127
60. 怎样克服害羞心理?	129
61. 爱上了老师怎么办?	131
62. 为何上了高中我的成绩不如男生了?	133
63. 女同学应该怎样与男生相处?	135
64. 怎样抵挡男同学的骚扰?	137

八、聪明的诀窍——改进学习的方法

65. 影响学习的有害心理有哪些?	141
66. 哪里去找“点金术”?	143
67. 怎样才能集中精力学习?	145
68. 怎样克服学习的厌倦情绪?	147
69. 怎样摆脱考试受挫的心理阴影?	149
70. 怎样用脑才是科学的?	151
71. 怎样培养创造性思维?	153
72. 什么是“开发右半脑”?	155

73. 怎样才能提高记忆力?	157
74. 怎样避免考试“怯场”?	159

九、沉重的心灵——冲破心理障碍

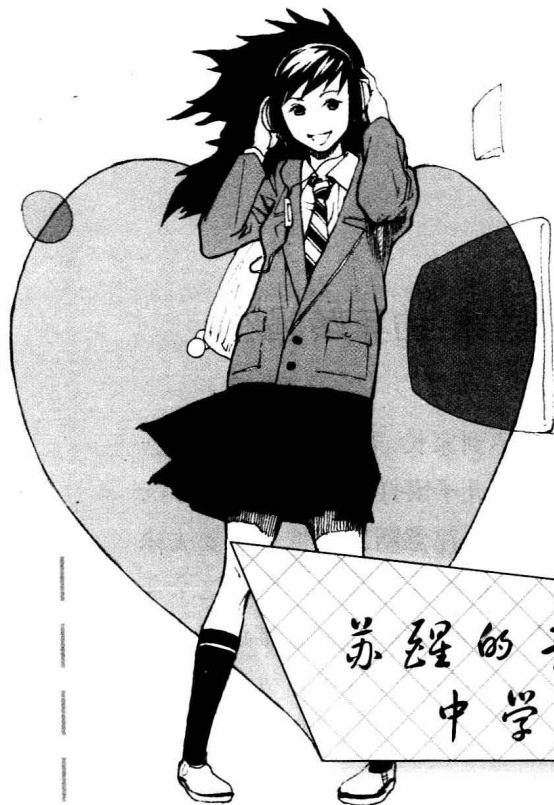
75. 我怎样改变自己的孤僻性格?	163
76. 如何战胜自卑心理?	165
77. 我该不该上网?	167
78. 我总爱后悔怎么办?	169
79. 怎样改掉我的坏脾气?	171
80. 怎样克服嫉妒心理?	173
81. 我为何害怕与女同学交往?	175
82. 我为何会有这些稀奇古怪的念头?	177
83. 长期失眠怎么办?	179

十、闪光的性格——健全人格的培养

84. 中学生心理健康的标准是什么?	183
85. 一个人的性格是怎样形成的?	185
86. 什么样的性格是最好的?	187
87. 人的性格可以改变吗?	189
88. 怎样培养自己的自信心?	191
89. 我怎样才能有坚强的意志?	193
90. 怎样把握自我表露的艺术?	195
91. 怎样正确地看待真诚?	197
92. 怎样才有幽默感?	199

十一、多彩的社会——走向辉煌的人生

93. 怎样把握自己的社会角色?	203
94. 如何正确评价自己?	205
95. 做老实人会处处吃亏吗?	207
96. 老师讲的与我看到的为啥不一样?	209
97. 我为什么害怕长大?	211
98. 怎样才能不被困境淹没?	213
99. 能够用自杀来寻求“解脱”吗?	215
100. 怎样才能保持自己的童心?	217
101. 什么样的自我是最美的?	219
附录一:爱,你准备好了吗?	222
附录二:“我会为你一生祝福的!”	238
参考资料	241



苏经的青春 中学生一般心理

- ☺ 勇敢地跨过青春的门槛
- ☹ 好感不是爱情
- ☹ 焦虑并不可怕
- ☺ 一味胆怯才是一味“出丑”
- ☹ “不以物喜，不以己悲”
- ☹ 因为你觉得自己“长大了”
- ☺ 重要的不是说服，而是交流
- ☹ 还有更值得你崇拜的

1. 十四五岁是危险的年龄吗？

来信:进了初中,我明显地感到家长、老师对我很不放心。前几天,隔壁张叔叔正在读初三的儿子因打架捅刀子被拘留了,妈妈便一个劲儿地对我说:“你可要注意啊!”好像我也要去杀人似的。想起在学校,班主任也常常对我们说:“你们这个年龄,危险哟!”我不明白,都说中学阶段是最美好的,难道我们十四五岁的学生真有那么危险、那么恐怖可怕吗?(初二男生 晓 晨)



晓晨同学:

我真诚地相信你是一个纯洁的孩子。不过,我同样真诚地提醒你,你家长和老师的担心不是没有道理的,因为十四五岁确实是一个不可忽视的年龄。

是的,人们常把中学时期称为黄金时代,因为少男少女总使人感到生命的突飞猛进和青春的流光溢彩。但是,青春期的生理心理特点,决定了“十四五岁”的确潜伏着危机。从生理发育看,这期间正值人生发育的第二高峰。人的骨骼、肌肉迅速发育,能量新陈代谢加快,精力特别充沛,性机能开始萌发,第二性征逐渐显露。这些生理变化使心理也随之发生许多变化。同学们开始有意无意地表现自己“长大了”,心扉也不像以前那样轻易向师长敞开,感情起伏大,对两性知识的了解也有了兴趣。