

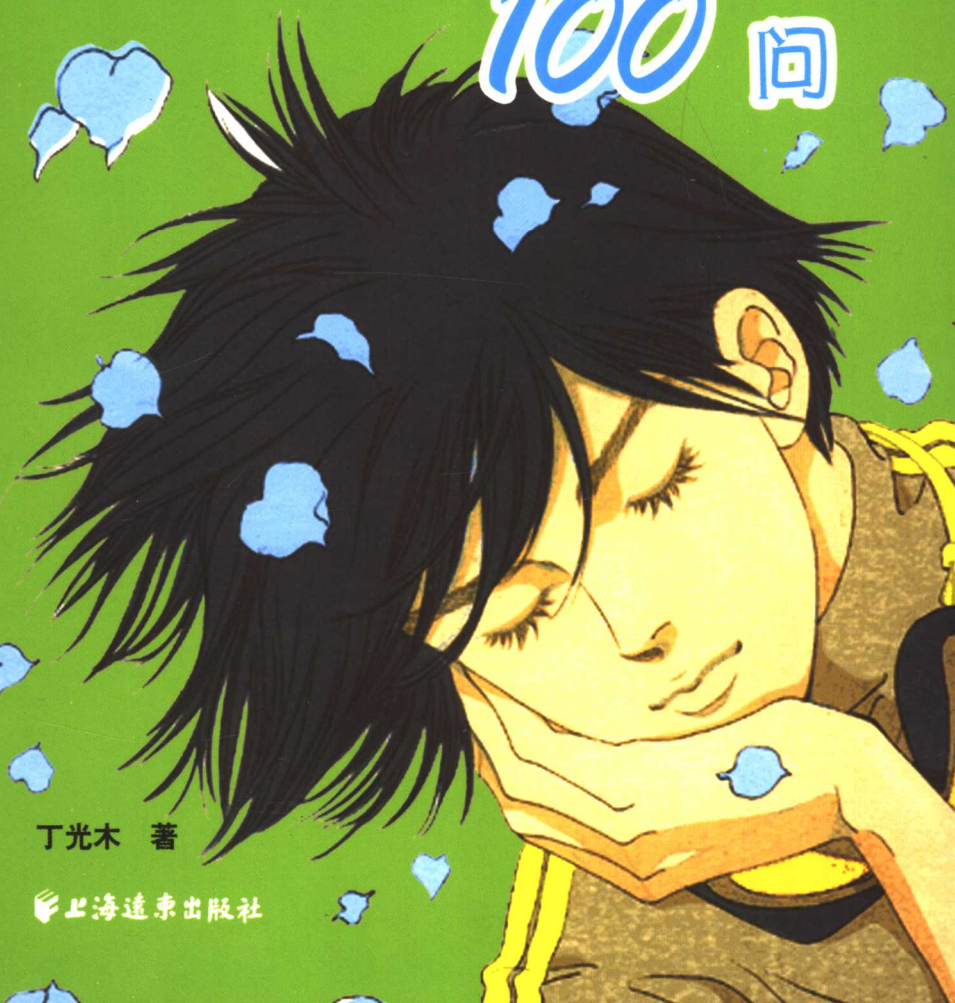
中学生快乐成长丛书

青春烦恼

100 问

丁光木 著

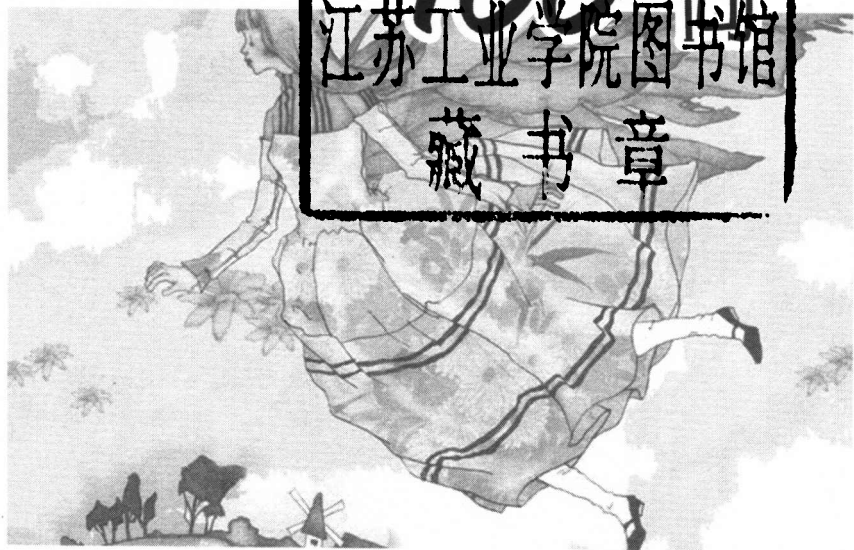
上海远东出版社



中学生快乐成长丛书

青春烦恼

100
江苏工业学院图书馆
藏书章



丁光木 著

上海远东出版社

中学生快乐成长丛书

青春烦恼 100 问

著 者 / 丁光木

责任编辑 / 殷卫星 周 倩

装帧设计 / 张晶灵

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京前锦排版服务有限公司

印 刷 / 上海市锦佳装璜印刷厂

装 订 / 上海市锦佳装璜印刷厂

版 次 / 2005 年 8 月第 1 版

印 次 / 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 210 千字

印 张 / 9.75

印 数 / 1—5100

ISBN 7-80706-082-4

G·510 定价:20.00 元

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

序言

2005年5月我应湖南省株洲市第一中学的邀请,前去讲了一次学。讲学期间,我和随同的省、市有关专家了解了这所学校的心理健康教育情况,并且和这所学校的领导、部分老师学生进行了交流。座谈后,我发现,这次活动虽然时间很短,但有两点给我留下了深刻的印象:一是株洲市第一中学领导极为重视学校的心理健康教育,不仅学校投资建立了全国一流的心理咨询室,配备了高素质的专职心理教师,而且全体教师积极参与,开展了一系列卓有成效的教育活动;二是株洲市第一中学的学生改变了传统的观念,他们能够把在日常学习、生活、交往过程中乃至对青春期的认识时遇到的问题和困惑通过各种途径大胆地、积极主动地向老师咨询、交流、寻求解决方法,他们和许多老师之间没有神秘,敞开心扉,接受指导和帮助。正因为这样,他们的潜力得到发挥、困惑得到解除、信心得到增强,因而每年学校都有一批学子迈进北大、清华等一流学府,促进了学校成为三湘名校。我认为这是一个极为可喜的现象,也是学校开展心理健康教育收到实效的成功典范,尤其这所学校学生的思想和行动值得我们广大中学生朋友们参考、借鉴!

我一直认为:心理问题对于我们每一个人都或多或少地存在着。任何人都不能说没有,更不能回避、逃脱,包括我们

中学生。有了心理问题并不可怕，关键是我们必须正视，必须想方设法来解决。中学生出现了心理问题，如果能自我调节，或者通过有关咨询，通过他人的指点、帮助得到了解决，我们说这样的中学生的心理状况仍然是非常健康的。然而，我们看到，不少中学生却不承认自己存在心理问题，或遇到问题不知所措，不愿找同学朋友进行交流和倾诉，更不用说是去找心理老师进行咨询，结果导致问题越积越多，严重影响学习、生活和健康成长，甚至出现许多不应有的悲剧，这不能不说这是我们部分中学生的一种悲哀！

目前，在我们的中小学校，随着素质教育的纵深发展，中学生的心理素质问题已被提上了重要日程，也引起了教育行政部门、广大教师、家长、社会各界的极大关注和高度重视，许多中小学已配备了专职或兼职的心理老师，开设了心理健康教育课，建立了心理咨询室，同学们对心理健康已不再是陌生。然而，由于诸多条件的限制，心理健康教育真正被普及、真正像发达国家那样拥有众多的机构来帮助和指导，还需要一个很长的过程，目前还得靠中学生自己发现问题、自己解决问题，这就需要有一本讲解中学生常见的心理困惑的指导书，供大家阅读、对照。

同学们幸运的是，湖南省株洲市第一中学心理老师丁光木同志根据多年从事心理咨询工作经历，把同学们常见的心理问题及他提出的参考意见进行了归类、总结，编著了《青春烦恼 100 问》一书。这次我到株洲市第一中学讲学时，他嘱托为中学生朋友们写几句话。我看了书的目录和整个书稿，我觉得该书很有时代气息，指导性、可操作性也很强，值得中学生读一读。在这本书即将出版之际，我极为高兴地向广大中学生朋友们予以推荐，同时借题发挥，写了如上的一些想

法,相信这本书定会给大家以启迪,定会成为大家的良师益友。

中国科学院心理研究所教授 吴世煌

2005年6月于北京

目 录

序言 / 1

女生篇 (男生禁看)

情感 星空

1. 我胸前的两座“珠穆朗玛”峰,好难堪。 / 3
2. 人家称我为“肥肥”,我很自卑。 / 6
3. 我很丑,我真的很温柔吗? / 9
4. 暗暗爱上一个小混混,我心力交瘁。 / 14
5. 面对老师的性骚扰,我束手无策。 / 17
6. 看了他的敏感部位,我坐立不安。 / 21
7. 漂亮的我,为什么却得不到快乐? / 24
8. 爱上男老师,我付出了沉重的代价。 / 27
9. 那个帅哥男生的约会,我很想去,可以吗? / 30
10. 即将初中毕业时喜欢上了一个人,怎么办? / 32
11. 伤了一个男孩子的心,我无法安宁。 / 34
12. 一直在网恋,我还是个纯洁女孩吗? / 37
13. 爱上一个不该爱的男孩,却忘不了他。 / 40
14. 我很想和他“那个”,可又不敢,怎么办? / 43
15. 拒绝了一个男生的求爱,他却报复。 / 48
16. 我喜欢的他却不爱我了,我又不想离开他,怎么办? / 51

学 海 指 南

1. 初中阶段女同学学习成绩好, 高中阶段就不行吗? /54
2. 自己定的学习计划, 为何总不能按时完成? /57
3. 作业抄袭、考试作弊到底算有没有本事? /59
4. 我成绩不好, 如何改变我的学习状况? /63
5. 上课“听懂”了, 为何作业还出错? /65
6. 怎样面对学习上的困难? /69
7. 在学习上应该“争”吗? /72
8. 我如何让自己勤奋起来? /76

青 春 私 语

1. 中学生如何处理好同异性同学的关系? /79
2. 我不想不明不白地被人家编故事。 /83
3. 同学交往要不要保守秘密? /86
4. 社交中的人云亦云, 好吗? /89
5. 没人理解我, 怎么办? /91
6. 曾经被他欺负, 他现在还想欺负我, 怎么办? /94
7. 我懂得“强暴”这个词, 妈妈目瞪口呆。 /99
8. 爸爸有了外遇, 我不知如何面对。 /101
9. 让我如何承受父母的爱? /105
10. 我的日记本该不该上锁? /107
11. 爸爸妈妈凭什么玷污我的清白? /110
12. 我如何对患病中的妈妈尽孝心? /114
13. 我该不该离家出走? /117
14. 我如何和我后妈的小孩相处? /123
15. 爸爸一家人对我不好, 我是否原谅我的爸爸? /126
16. 我如何消除老师对我的歧视? /131

17. 我如何消除我和老师交往时引起的误解? /134

**心理
励志**

1. 偶像扰乱了我的心。 /138
2. 进了高中,我为什么还留恋初中时代? /141
3. 我很自卑,因为我比不过别人。 /144
4. 如何克服优柔寡断? /148
5. 我该如何消除心理过敏? /151
6. 我为什么总是脸红? /153
7. 我该怎么看待别人的议论呢? /155
8. 为什么我们之间不如以前亲密了? /158
9. 如何克服“胆小怕羞”的心理? /160

男生篇(谢绝女生翻阅)

**情感
星空**

1. 失控中碰了她的乳房,我还想,怎么办? /165
2. “下面”不听话,“上面”怎么办? /169
3. 我为“身体多毛”、“面生粉刺”烦恼,怎么办? /171
4. 我的目光为何老是盯住女生的胸部? /173
5. 我无法走出性冲动的阴影。 /177
6. 为什么早上起来,我的“小鸡鸡”那么积极? /180
7. 手淫能克服吗? /182
8. 色情书刊,我为何越读越想读? /184
9. 我是不是一个坏孩子? /187
10. 为什么碰到她有触电的感觉? /189
11. 年轻漂亮的英语老师成了我的“爱恋”。 /191
12. 异性交往,就是早恋吗? /194

13. 我该不该接受她对我的追求？ /198
14. 我长得不帅，如何引起女孩的注意？ /202
15. 网恋的女友，令我心伤令我愁。 /204
16. 暗恋的感觉，真好。 /208
17. 我情不自禁地恋爱了。 /211
18. 什么年龄做爱合适？ /214

学海指南

1. 不会听课怎么办？ /216
2. 面临考试怎样调整自己的情绪？ /218
3. 怎样适应高中的学习？ /220
4. 考试紧张害惨了我。 /222
5. 如何给自己进行心理减压？ /224
6. 老师将我们的考试成绩排名公布，有同学想上法庭告他们。 /226
7. 现在教我们的物理和化学老师我一点都不喜欢。 /229
8. 考砸了第一门课，情绪影响到后几门，怎么办？ /230
9. 城镇学生比农村学生聪明吗？ /232

青春私语

1. 农村出身，我受尽了别人的嘲笑和戏弄。 /235
2. 我为什么跟寝室同学关系老是弄不好？ /239
3. 班干部怎样在同学中树立威信？ /241
4. 为何我一片真心 他却对我耍心眼？ /244
5. 同学为何说我重色轻友？ /246
6. 过生日时，同学送我很贵重的礼物，我该怎么办呢？ /247
7. 如何结交这位真诚而又善良的异性老同学？ /249

8. 父母爱“唠叨”怎么办? /253
9. 我为何现在与妈妈的关系如此紧张? /255
10. 父亲再婚后对继母的孩子好,我不知如何面对。 /258
11. 家里麻将声不断,我该怎么办? /260
12. 我们的老师为何总爱偏护一些好同学? /262
13. 中学生应不应该给老师送礼? /265
14. 为什么我害怕老师的目光? /268

心理 励志

1. 男儿有泪真的不轻弹吗? /272
2. 为什么我老管不住自己? /274
3. 我没钱穿名牌衣服。 /278
4. 我一天不上网,就烦躁。 /282
5. 中学生应不应该统一穿校服? /286
6. 如何走出情绪的低谷? /288
7. 我为什么做事总是“三分钟的热血”? /290
8. 我做事为什么总爱拖拉? /293
9. 我的生活如此乏味怎么办? /295

后记 / 298

The background features a stylized illustration of waves in shades of gray and white. A large, dark gray wave is prominent in the bottom left corner. In the bottom right, there is a white wave with a dark gray center. The bottom of the page is filled with a dense, white, crisscrossing pattern resembling a fishing net. Several thin, light gray curved lines sweep across the page, intersecting the text.

女生篇

(男生禁看)

★情感★星★空★

1

我胸前的两座“珠穆朗玛”峰，好难堪。



从小学到初中，我的身材在班上的女生中是十分出色的，个子高、身体苗条，两条腿又细又直。可是没有想到，上了初三以后，自己的身体就像是中了魔法，胳膊和腿粗了好几圈，臀部也大了不少，更可怕的是胸口就像是吹气球一样地迅速鼓了起来。

我不知从什么时候得了一个奇怪的外号——“珠穆朗玛”，原来男生们说女生发育的前胸就像是一座座小山，而我的那两座“山”是最高的，所以当之无愧地将我命名为“珠穆朗玛”。“珠穆朗玛”的传播速度十分快，连本班的女生也聚在一起窃笑，时常还有外班的男生来“参观”和“考察”。当我得知了“珠穆朗玛”的含义之后，气得大哭了一场。从那一天起要不是老师、家长们的劝说，我真的不想到学校去上学了。



你今天能把埋藏在自己内心的苦恼讲出来，就是一个很好的开始，因为倾诉本身就是释放淤积在自己体内的各种不良的感受。

女孩都十分关心乳房的发育，有的为发育





太早太大而烦恼,有的为发育太晚太小而焦虑。一般来说,女孩进入青春期后,乳房发育,表现出女性的丰满和曲线美。女孩的乳房从什么时候开始发育,有很大的个体差异。有的女孩才八九岁乳房就开始发育了,而有的女孩要到16岁或更晚才开始发育。多数女孩大约在9~14岁乳房开始发育。

对于女孩来说,不仅乳房发育开始的年龄因人而异,乳房发育的速度也有所不同。有些女孩乳房发育得晚些,但发育得较快;而有些女孩乳房发育得较早,但发育得较缓慢。少女乳房发育得大或小并不以人们的意愿为转移,它是由种族、遗传等多种先天因素所决定的,同时也受营养条件、气候等影响。据调查,欧美的少女乳房发育较大。我国北方少女与南方少女相比,乳房发育也有明显的差异,如南方少女的乳房发育不如北方少女的乳房大。不论乳房发育得大或小,作为女性,在青春期时的乳房却是一定会发生变化的,只是有丰满与不丰满的差异而已,但是不管是早是晚、是快是慢都是正常的。

然而,在实际生活中我们常常发现:乳房发育较早的女孩常常为此而难为情,因而设法刻意掩饰自己的胸部;有的为了掩盖较早发育的乳房,走路时低头含胸,或穿紧身衣束胸,结果限制了乳房和胸廓的正常发育。束胸的做法会压迫乳房使乳头凹陷,乳腺发育不良,会造成将来泌乳和哺乳的困难,也容易引起乳部疾病,这些做法是不利于身心健康的。

乳房大对身体并无任何不良影响,但如果处理不好其心理影响却不可忽视,关键是你正确认识,采取科学的态度和方法来对待自己:

第一,对自己树立信心,特别是要多看自己身上的优点和长处,多看一件事情好的方面和好的趋势,如大的乳房是

女性青春发育良好的证明,是健康美的象征。你没有听说一些外国的女明星为了让自己的乳房看起来大一些,去花好多的钱做隆胸手术吗?

第二,学习悦纳和接受自己身体改变的同时,也要增加一些运动和锻炼,少女乳房过大,需要进行充分全面的体育锻炼,以减少全身的脂肪。还要多做胸肌群的力量练习,以消耗胸部多余的脂肪。这样可以使自己身体变得更健美。

第三,在班级集体中,要积极参加班上的活动,积极发挥自己的作用。

第四,和同学相处,要心态平和,对男同学既不要过分亲密,也不要过分疏远,尤其对那些侮辱你的男同学,要一笑置之,不跟他们计较,到时他们自找没趣,自然不会再说了。

乳房大并不能反映一个人的思想品德和意识,任凭别人去议论去说,只要自己十分坦然,十分自信,这种心理负担自然会消失得无影无踪,何况真正的乳房过大是极为少见的呢!

你完全没有必要为自己的乳房比别人的“大一点”而感到惭愧,你应该为自己女性的独美而感到自豪才是!



人家称我为“肥肥”，我很自卑。



我是一个胖女孩，就因为这个“胖”字可没少让我流泪。

我是一位 16 岁的中学生，外表很“寒酸”。我从小喜欢吃零食，所以现在长得很胖，并且身材较矮。我妈妈常常唉声叹气，说我将来要“嫁不出去”；同学拿我的胖来取乐，我不论走到哪里，大家都用“肥肥”、“肥猪”之类的词来形容。我尽管表面上一笑了之，可有谁知道我心中的痛，难道我希望这样吗？我老想通过体育运动、节食等方法来减肥，可最终还是无法使自己瘦下来。每当我看着身材高挑的时装模特在屏幕中款款走近，或者看到婀娜多姿的舞蹈演员在舞台上翩翩起舞时，我心里总有一种说不尽的酸楚。在夜深人静的时候，我总是躲在被窝里流泪。16 岁的女孩子谁不爱美？可我却和美绝缘，和一切苗条、修长之类的形容词绝缘，这叫我怎不伤心气馁？有时候想想，先天不足，后天设法补，不要为同学给我的称号而苦恼，可我又做不到这样洒脱。尤其当体检要测体重时，我真恨不得让所有的秤都显示不清重量。我现在变得沉默寡言，在别人面前抬不起头来，与那些苗条的同学相比，我总感到自卑，因此总是离他们远远的。自进入中学以来，我很少有开心的时候。我原来的成绩在中上等，但无尽的烦恼使我无法安心学习，学习成绩也在下降。我感到很压抑，我该怎么办？