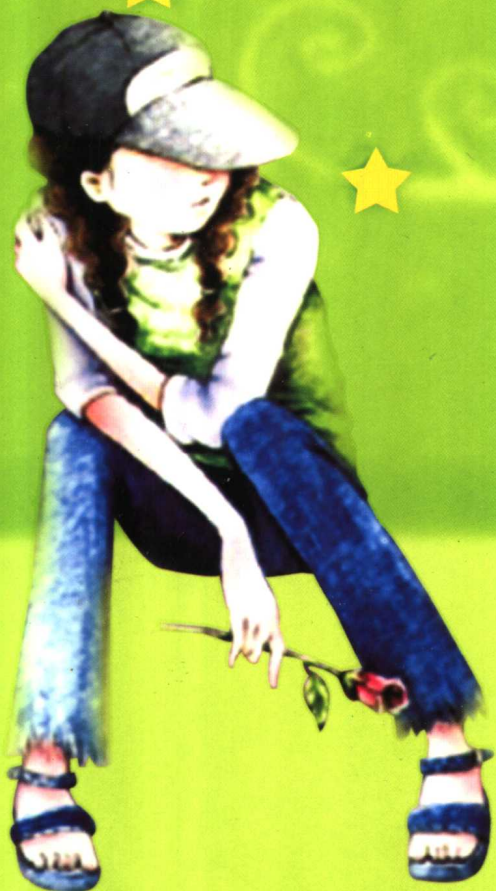


国家新闻出版总署热力推荐的小作者
和同学聊聊心里话

你好，是 青春热线吗？



李 湑☆著



北京出版社出版集团
北 京 出 版 社

你好,是 青春热线吗?

李 湉☆著



 **北京出版社** 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

你好,是青春热线吗? / 李湑著. —北京:北京出版社, 2005
ISBN 7-200-06199-9

I. 你… II. 李… III. 家庭教育:品德教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111777 号

你好,是青春热线吗?

NIHAO,SHI QINGCHUN REXIAN MA?

李湑 著

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码:100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京北苑印刷有限责任公司印刷

*

787×1092 16开本 12印张 180千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数 1-10 000

ISBN 7-200-06199-9

G·2112 定价:18.00元

质量投诉电话:010-58572393

创设沟通交流渠道，开
启诉说对话之门，促进少
年朋友心理健康，茁壮成
长。

柳斌



前言



“你好,这里是青春热线吗?我找李渐,我有一个问题想问你……”屈指算来,这条热线已陪我度过了4个春秋。

你也许会问,这是怎样的一条热线?那我就给你介绍一下:这是由我——李渐(现上初三)利用家中的电话,向社会同龄人及家长开通的咨询热线。

也许你会纳闷,这么个小女生,怎么会有这个举动?说来其实是种偶然。那时,五年级的我在班里是个班干部,放学以后就会接到班里同学打来的电话。有跟我问作业的,有和我聊天的,有向我诉说烦恼的,还有让我帮他出主意的。就这么着,一个想法萌生了,会不会其他班的同学们也会遇到这样那样的烦心事,碰到各种各样的问题?于是,这条独一无二的、同伴之间的交流热线就诞生了。

也许你会问,有人打这个热线吗?怎么没有。看看我的咨询记录本,统计一下,4年来,先后有来自全国各地的2000多个孩子和家长给我打来电话。

也许你会奇怪,都是这么点儿大的孩子,哪儿会有这么多问题呀?那你可就错了,芝麻大的事也会在我们的心里翻来覆去,想不通。有的问题如果当时解决不了,就会好多天不高兴,还可能会在我们的心灵留下阴影。

也许你会疑惑,我跟他们一样大,他们咨询的问题我能解答吗?其实,不是解答,而是一种同伴间的交流。很多时候,我们并不需要多么深奥的专业知识,而是渴望别人的倾听和理解。心里话说出去了,真是舒服多了,轻松多了。

也许你会接着问,怎么会有那么多人关注呢?最初,当我萌生了这个想法以后,就借着自己当小记者的机会,于2001年11月在《北京少年报》上刊登了这个想法,并公布了家里的电话。后来,中国教育电视台《知心家庭》、中央电视台少儿频道《成长在线》、阳光卫视《天下女人》等栏目为我做了专题节目。并且,在《中国中学生报》、《中学生时事报》、《东方少年》杂志、《知心姐姐》杂志、《少年文学》杂志上有专访报道及介绍。2003年12月,我将以往的热线电话按咨询内容整理分类、编辑成书,名曰《温暖孩子心灵的101个热线电话》,彭珮云副委员





长还为我的书题了词。此书由浙江少年儿童出版社出版,获得了“新闻出版署 2005 年向全国青少年推荐的 100 本书”和中宣部“两个面向”优秀图书的荣誉。通过这些,有越来越多的人知道了我,我也结识了更多的朋友。



也许你还想知道,为什么已经写了一本还要再继续写?热线伴随着我,也伴随着同学们一起成长,由小学时同学们稚嫩地叫着“红领巾热线姐姐”,到现在花季中的“青春热线”,我们在逐渐长大、逐渐成熟。同学们可以通过“青春热线”继续倾诉我们成长中的烦恼,交流我们共同关注的话题。



青春



说了这么多,还有一个好多同学和家长都很关心的问题,就是“你开这个热线每天花那么多时间,不耽误学习吗?父母会支持你吗?”我想在这里告诉大家,其实每天不会花很多时间,我也会控制好这个时间,不会因它影响学习。相反,我觉得它和学习起到了一种相互促进的作用。另外,我认为学习的含义其实很广,不仅仅是书本知识上的学习,也是综合能力的学习。比如,在开热线的过程中,我由刚开始给别人解答问题只有三四句,逐渐到现在,遇到任何一个问题,总能泰然自若地回答。这其中锻炼了我的语言表达、与人交流、分析问题、解决问题、逻辑思维等多种能力。

热线之所以能开到现在,还有一个重要原因,那就是父母自始至终的支持、理解、帮助。是他们让我懂得了人生最重要的一点,那就是一个人要有爱心,要在给予别人帮助的过程中体验快乐。献爱心不分年龄大小,奉献多少不求回报。通过奉献爱心,让我学会了如何去爱,如何去博爱,我自己的内心也变得越来越充实,越来越快乐。



咨询热线是同伴之间的交流,是平等的,是快乐的。它打开了我们的心扉,也打开了我了解世界的一个窗口,让我了解了电话那头同龄人的世界。

愿这个热线是我的,是你的,更是大家的。

这本书,可以说是第一本的续集,仍是以电话问答的形式,记录下同学们平时遇到的烦恼和关注的话题,希望同学们继续关注“青春热线”——(010)62360483。

初稿写于 2005 年 1 月

修改完成于 2005 年 10 月 25 日凌晨

目录

学习中积累收获

- 1 我这次考试排名落后了十几名,怎么办 1
- 2 我们学校考试老排名,我特别紧张 3
- 3 英语单词我老记不全,烦死了 5
- 4 这次考试我全会,那错的几分都是因为马虎 7
- 5 老师说 我偏科,怎么解决 9
- 6 每天写作业都很晚,身体疲倦,厌烦了,怎么办 11
- 7 做那么多数学题将来用得着吗 13
- 8 上课听讲老犯困,想睡又不敢睡 15
- 9 我特别害怕语文老师点名让我起来回答问题 18
- 10 物理考得烂死了,不敢跟父母说 20
- 11 我放学回家不想写作业,就想睡觉 21

校园里体验成长

- 12 在实验班,一点儿也不快乐,我不想让父母知道 25
- 13 同学互相抄作业,我想制止他们 27



你好是青春热线吗？

- 14 快上中学了,怎么尽快适应中学生活 29
- 15 班里有个同学只重视学习,其他什么也不参加 30
- 16 上课就是控制不住自己,想看小说 32
- 17 我不想参加合唱队 34
- 18 军训时很卖力,但没有得到奖状,心中不平衡 35
- 19 入团申请书我交了好长时间,为什么不发展我 37
- 20 班干部只关心自己的学习,听从家长意见,以不正当方法竞争,怎么办 39
- 21 我身为班干部,却被老师叫去补课,太压抑了 42
- 22 优秀的结果等于孤独吗? 我怀疑自己有抑郁症 45
- 23 我说出了我们班作弊的秘密,会影响我们班荣誉吗 48
- 24 同学们谈论流行时尚,我一点儿也插不上嘴 51
- 25 同学拿新款手机在我面前炫耀,我后悔生在普通家庭 53
- 26 每每日落,心里都莫名地惆怅和压抑,感到世界末日将要来临 55



同学间分享友情

- 27 我是在北京读书的外地学生,感到很孤独 57
- 28 帮助同学,遭到了白眼,想不通,心中特别烦 59
- 29 同学逼我好朋友到墙角质问她,她很委屈 61
- 30 我们行动小组行侠仗义,错了吗 63
- 31 班里女生有很多“小集团”,我感到很孤独,也想参加 66

32	男同学骨折了,我想去看他,又怕同学议论	68
33	就因为一句话,我打了他一拳	70
34	我们班有一个性格怪异的同学,没见他哭过、笑过	72
35	我的朋友老用指甲抓手,看着好心痛	75
36	我想入团,又怕圈子里的朋友说我背叛他们	77
37	我怀疑我的好朋友有抑郁症,怎么帮她呀	81

师长前学会理解

38	换了班主任,心情不好,影响了学习	83
39	老师当众挖苦我,我心里难受	84
40	老师给别人出题那么简单,给我的特难,非常气愤	86
41	我们班每个人都很排斥新班主任,她太令我们失望了	88
42	今天是教师节,我特别想念那个老师	92

家庭中感悟亲情

43	妈妈老骂我,我不想活了	95
44	爸爸老给我讲他小时候受苦的事,我都烦了	98
45	我现在特别烦我的父母,我每天用小纸条跟他们交流	100
46	看到父母每天吵架,不知道该怎么办	103
47	我每天回的不是家,而是监狱	105
48	自行车丢了,如何向妈妈交代啊	108





你 好 是 青 春 热 辣 吗 ?

- 49 我父母每天都打麻将,我特别恨他们..... 109
- 50 妈妈像警察一样盯着我写作业,我无法集中精力..... 111
- 51 爸爸想给我找后妈,我坚决反对..... 113
- 52 父母离婚了,看到别人外出一家三口,节假日我不想出门了
..... 115
- 53 放学后,我不想进家,不愿意见继父 116

花季中畅享青春

- 54 我总是不敢与男生交往,连说句话都不敢..... 119
- 55 我喜欢哥们儿给我发的短信,感觉好温馨..... 121
- 56 我的好朋友也开始喜欢照镜子了,真臭美..... 123
- 57 漂亮的脸蛋、魔鬼身材能代替一切吗..... 125
- 58 女家教走了以后,我的心里就乱了..... 127
- 59 我失恋了,我喜欢的一个男生从来就没有喜欢过我..... 130
- 60 初二以后,男生懂事了,究竟是怎么回事 133
- 61 我怀疑自己是不是花痴 135
- 62 我喜欢班上一个长相并不帅的男生 137
- 63 你知道“朋友、兄弟、女朋友”的含义吗..... 140
- 64 我喜欢读《那小子真帅》,幻想自己是小说里的主人公 144
- 65 两个优秀的男生和我成了好朋友,为何其他女生都成了我的
敌人 147
- 66 我太恨自己怎么是女生 150



校园外世界多彩

- 67 早上起不来床,闹铃听不见,老迟到怎么办 153
- 68 我想当伟人,可就是做事马虎,怎么办 155
- 69 我喜欢一个摇滚乐队,更被他的精神所感动 157
- 70 发生海啸了,我想捐款,家里人不同意 159
- 71 怎么当好演员 160
- 72 UFO 之罗斯威尔事件的真相大白 163
- 73 男性的“伟人细胞”比女性的多多少 165

社会中丰满羽翼

- 74 遇到劫钱的人,怎么办? 我很害怕 167
- 75 碰上乞丐怎么办 169
- 76 我接到了陌生电话,怎么办 171
- 77 意外浏览到了不良网页,见女生也不自然了 174
- 78 我在网上认识了一个大哥,这两天他不见了,真着急 176
- 后记 179



学习中积累收获



1 我这次考试排名落后了十几名,怎么办

事出有因

时间:1月19日,晚7点

 刚考完试,接到一个初二女生的电话。她说,他们学校刚刚考完试,成绩出来了,她比上学期考试排名整整落后了十几名,她很害怕,压力很大。

女生:是李湑吧,我现在心情特别郁闷,唉,怎么跟你说呢?你们也刚考完试吧,我这次考试惨透了。

快乐交流

李湑:怎么了,能和我说说吗?

女生:这次我的英语、数学才80多分,语文90刚出头,物理才70多。我早就知道不会有什么好结果的,只怪那阵儿没有学好。怎么办呢?说什么也晚了。如果没有考试,没有排名,没有老师、家长期待的目光,同学的冷嘲热讽……越想我就越气,越想我就越恨……唉!压力真是大呀,我都快喘不过气来了。

李湑:同是天涯沦落人,那咱们就一起交流交流吧。

女生:那天一进学校,老师就给我当头一棒,把我的好心情和自信全给搅没了,一点儿也不顾及我的自尊心和面子。他说:哟,自我感觉还不错是吧?看看这次考的什么成绩,你是怎么给同学做的榜样呀?就这还是团员呢!你知道吗?你现在在班里排名都到20名了,年级排名300多名了,你到底还想不想上重点高中了?知不知道,初二是多么关键。你再看看你的好朋友小洋,正和你翻了个个儿。别整天搞些乱七八糟的活动……当时,好多同学都围上来了,弄得我一点儿面子





也没有,我真想找个地缝钻进去,永远不出来了。他以为我好过吗?

李浩:我很理解你,咱们是同龄人,面临同样残酷的竞争。什么是竞争?有进步的同时必然有退步的。

女生:是啊,有个很难让我接受的事实,就是我刚才提到的好朋友小洋。老师说得没错,我和她的位置正好调了一个个儿。我上学期期末成绩是多么优秀,在班里是第二,可没想到我如今却落到这般田地。其实,我也不抱怨什么,就是心里不太平衡。

李浩:其实,每个人在被别人超过的时候,都多多少少有同你一样的失落感。当我被别人超过去的时候也一样,只不过心里不会不平衡,因为我知道付出了什么,就会得到什么。你花1小时和别人花3小时的效果能一样吗?也许,你比别人聪明或基础好,认为1小时就可以学会,还以为别人那样做很傻,其实错了,我们现在要求的不是光会,而是熟练地运用。那怎么做到这点呢?就是多花时间,也许这里还要讲究学习方法,要巧学。但是,有一点可以肯定,分数和汗水是相辅相成的。

女生:真的是这样,就像你所说的,我每天其实用来学习的时间并不是很多,和班上每一个课间都不放过的同学来比,就无地自容了。

李浩:对呀,这是你所看见的,想必他们的成绩一定不错。

女生:是啊,他们都是普通同学,而我还是团员,我真不知道应该怎么面对那些超过我的同学。

李浩:从你的角度来看,他们超过了你,是你退步了,但事实上是他们进步了。我也是团员,我们希望什么?不就是希望同学们进步吗?无论是学习,还是思想,所以,我们不应该高兴吗?

女生:在管理他们方面,我也越来越没有勇气了,因为我怕他们说我没有资格。

李浩:这事儿我们老师也和我说过,我们都是学生,地位是平等的,那么,凭什么让同学们信服你?是成绩。如果成绩不好了,自然有可能像你说的那样。但是,不管同学是怎么看你的,工作还是要做下去,尤其是团的工作。你自己就不能给自己打退堂鼓,就像我们老师说的,工作既可以成就一个人,也可以毁了一个人。当然,谁也不希望后种情况发生。那么,怎么做呢?赶紧追上来吧,只要你肯学,就一定没问题。我相信你有这个实力的。记住,每个人都是在私下较着劲儿呢。

你
好
青
春
吗
?



女生:那快告诉我该怎么办呢?

李湑:别着急。首先,就是心平气和,只要一焦躁就肯定学不好。再一个就是你有没有分析过,为什么一下退后了 18 名呢?也许你一说起排名就很烦,谁都烦,但我们必须坦然面对,应该认真分析一下原因。总结教训是帮你进步的最好的办法。哪儿摔倒就从哪儿爬起来。同时,得自己爬起来,别人是帮不了你的。所以,现在你就分析一下原因吧,只有你自己最清楚哪里出了问题。

女生:哦,我现在终于清楚老师为什么要在每次考完试让我们写总结了。以前,我每次都是胡乱写的,瞎编几句话,敷衍了事,现在我就按你说的好好分析原因。

青春感悟

排名不过是促进你学习进步的一种手段。在这当中,有的人成功,有的人失败。一次排名并不能说明你的成功或者失败。要坦然面对,认真分析原因,总结教训是帮你进步的最好的办法。

2 我们学校考试老排名,我特别紧张

事出有因

时间:1 月 23 日,晚 7 点左右

 今天,我们考完最后一科,我长长地出了一口气。进屋后,正要听音乐,轻松一下,电话铃声响了起来。

男生:是李湑吗?我现在特别紧张。

李湑:你紧张什么啊?

男生:我爸爸对我要求很严格,要求我考试成绩不能掉下前 10 名。刚刚考完试,我觉得没有考好,担心成绩排名靠后,怎么办呀?



快乐交流

你

好

青春

?

李浩:你对考试成绩过于敏感了吧。

男生:不敏感行吗?害怕爸爸说我。

李浩:你考试前可以主动向爸爸汇报学习情况,让爸爸了解你的学习,了解你所掌握的知识。考试后,可以和爸爸说明考试的难度,自己水平发挥如何,让爸爸对你有一个全面的了解。这样,即便考试考得不理想,爸爸也会理解的。

男生:如果学校不排名就好了,我担心排名靠后,同学笑话我,老师发火,让我抬不起头来。

李浩:这种担心是多余的,考试就会有好有差,你不能总是常胜将军吧。同学进步了,超过你了,你应该为同学高兴,积极努力,下次争取考好。你这次考差了,总结经验,弥补不足,很快就会追上去。同学们不会笑话你的,老师可能有的时候着急,语气方法不太合适,但是他的初衷是好的。老师希望每个同学都进步,你考得不好,老师会帮助你分析,会鼓励你。如果你担心排名次的话,就主动与老师谈谈,与老师沟通。如果排名不好,最好不在班里公开宣布,可以私下通报考试情况,心理压力就小了。

男生:对,我可以明天找老师谈一下。

李浩:既然考完试了,你就先不要再想成绩的问题了。可以换换脑子,想点儿其他的问题,干点儿其他的事。可以与同学们交流一下,到户外踢足球、打篮球,还可以帮助家长搞搞卫生,等等。另外,你要好好利用假期,把自己在这学期的各科学学习好好总结一下,不明白、没有搞懂的地方,认真仔细地分析原因,查漏补缺,为下学期开学打基础。

男生:我知道该怎么做了,谢谢你。

青春感悟

把考试排名当作自己前进的动力,不能成为负担。聪明的同学不会因此受到影响,相反会激发自己内在的学习动力。其实,成绩排名是次要的,掌握知识才是最主要的。排名说明不了什么,最终是要提高自己的综合素质。



3 英语单词我老记不全,烦死了

事出有因

时间:10月18日,晚6点

前不久,有很多同学来电话问学习英语的问题,其中不乏一些厌倦英语学习的同学。

女生:你是李湑吗?我有个问题。

李湑:我就是,什么事你说吧。

女生:我现在不想学英语了,烦死了。

快乐交流

李湑:为什么烦呢?

女生:背单词太枯燥了。我记单词要花好长时间,好不容易记住了,呆会儿又忘了。就这样,我的英语成绩一直都上不去,就是因为单词的问题。你说,我是不是脑子笨,记忆差呀?我不想继续背下去了。

李湑:单词是学英语的基础,就像学语文一样,我们要学生字,学它的音、形、意,然后再学相关的词组、成语,再接着是句子、段落、文章。也可以把学习英语、语文看作是建造金字塔,单词就像那一块块巨石,每块石都要承受重量的。如果偷工减料,也许当时并不能看出什么问题。日久天长,这个建筑早晚是会塌的。单词要是掌握不好,即使你的语法、阅读、完型、作文做得再好,也会错词连篇、漏洞百出。

女生:怎么才能记牢呢?

李湑:如果记每一个单词或者大多数单词要花好长时间,那就是缺少方法了。我可以提供一些经验。

女生:那就请你快告诉我吧。

李湑:一是音标法。前提是你音标掌握得不错,那么,有规则的单词就可以通过读音来拼写出单词。二是派生词法。有一些词是通过两个或两个以





你好，
青春
是
热线吗？

上的词组合而成的，比如 playground 这个词是操场的意思，它由 play 和 ground 两个词组成，play 是玩的意思，ground 是场地的意思，那么合起来就组成了操场。这样，对于有些长单词是不是就可以分开记忆了？三是词缀法。open 是开着的意思，它的反义词是 closed，意思是关着的，但是，如果你在这两个词前面都加一个 un，它们的意思就全变了，正好相反了。类似的词缀还有很多，你要善于总结。四是联想法。联想法有很多，比如拼音、象形、同音、语音、词意等。举个例子：hen 的意思是母鸡，如果把它看成汉语拼音，写出来的就是“恨”字，那么，你就可以联想到“我恨母鸡”，这便是巧妙地运用了汉语拼音。再比如 son 和 sun，分别是儿子和太阳的意思，它们两个发音一样，那么你就由此联想“儿子是他的太阳”，这要是练听力的时候，你便有了第二种思路。以上这些都是技巧性的，你还可以一边积累，一边把背单词变得很有趣。

女生：听你这么一说，好像背单词也挺好玩的。

李浩：不过，多听、多读、多看、多写、多运用，才是最牢固的办法。你如果把背单词当成快乐有趣的事，就不会觉得烦了。

青春感悟

英语单词就像盖房子用的“砖”，要一层一层地积累，才能把房子盖好。所以，要想学好英语，就别怕麻烦，时时准备好“砖瓦”。要善于总结方法，要巧学，而不要死记硬背。

