

校园私语

男生女生E-mail

益西卓玛 著



朝华出版社



校园私语

男生女生E-mail

益西卓玛 著



● 朝華出版社



益西卓玛 女，藏族，医学硕士，心理学会会员。毕业于山西中医学院、中央民族大学。多年从事医疗保健工作，曾参与美国疾病控制中心与中国北京大学医学部合作科研项目。担任月发行逾 120 万册的江西省教育期刊社《初中生之友》、《高中生之友》信箱栏目主持人多年，并就数万名初、高中学生关于青春期的心理、生理、学习、情感、生活等方面的咨询予以解答、指导与治疗，得到广大青少年的推崇和喜爱，被誉为“品牌栏目”和“最受小读者喜欢的主持人”，并获“优秀作者一等奖”。

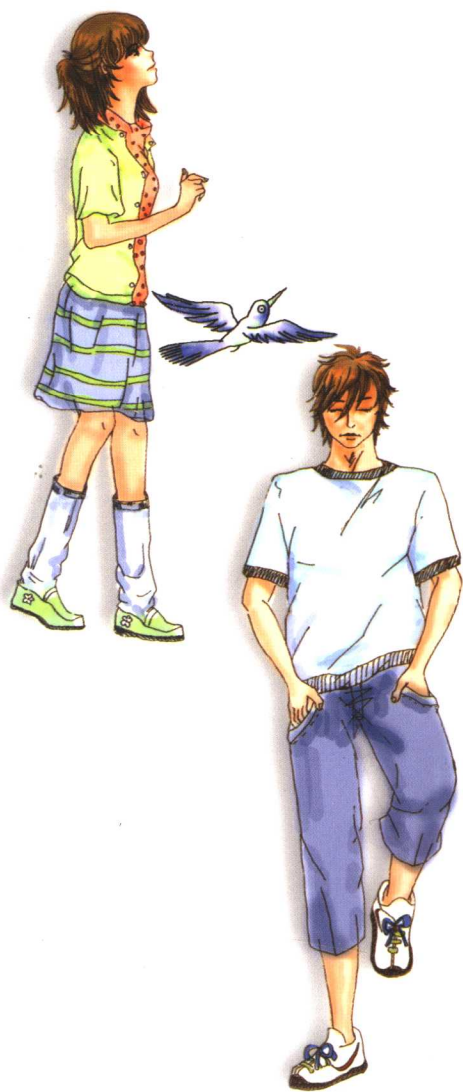


E-mail: zhuomajiejie@sina.com

策划编辑：陈 红

责任编辑：顾 珺

美术编辑：谢 放





卓玛姐姐的心里话

假如你是一名正值花季的可爱女生，或是一名青春年少的小男子汉，你知道与你同龄的人都被一些什么样的问题所困扰吗？你知道究竟有多少人有着与你类似的烦恼吗？你知道那些没法诉说给别人的小秘密背后藏着的故事吗？你知道以哪一种方式走出心理及情感世界的盲区是最聪明的做法吗？也许你可以从这本书中找到自己的答案。

假如您是一位家长，假如您是十多岁孩子的老师，假如您正在试图探究孩子的真实内心，假如您正在苦于寻找与孩子沟通的有效方式，假如您想贴近孩子没法说出来的隐秘，假如您希望自己能真正融入孩子毫不设防的内心，也许您同样可以从这本书中找到自己需要的答案。

《校园私语—男生女生 E-mail》是一本真正意义上来自于孩子的书，全书分为“女生 E-mail”和“男生 E-mail”两个部分。书中收录的内容是从近 5 万封 11~18 岁孩子们的来信中精选出来，涉及男生和女生天天遇到的问题。孩子们诉求帮助的秘密信件，盛满了他们原汁原味的烦恼，他们每封来信中毫无保留的倾诉，就是渴望理解和期盼帮助的心灵。

“青涩果的味道也不错！”、“数学是我的噩梦”、“不期而至的爱情”、“离别是无法承受的痛苦”、“分数到底有多重要？”、“妈妈是唠叨帮主”、“上课总是走神”、“情书的烦恼”、“英语单词今天背了明天忘”、“什么是正确的学习方法？”、“网事如烟”、“对天堂有 80% 的想念”、“没能参加作文比赛”、“迷上了网络游戏”、“该不该恨爸爸？”、“早恋一族”、“父母离婚了”、“男生女生是冤家？”、“理想失掉了”、“同学全是臭皮蛋”……

《校园私语》就是围绕这样一些由孩子们提出、对他们而言就像心灵上的大石头一样迫切需要解决的问题来展开的。在过去的 5 年中，通过书信对答的交流方式，我和孩子们一起，面对他们遭遇的任何问题，和他们一起，通过分析这些看似简单问题的实质，直视他们自己真实的内心，并一

起寻找解决问题最简捷的途径。在《校园私语》里，没有专家学者式的长篇大论，也不需要长辈师长式的说教训斥，有的只是我和孩子们平等的对视交流。《校园私语》是针对初、高中年龄的孩子心理问题、情感问题、学习问题、生理问题、生活问题的解读本；是带着已经忘却了自己曾经年轻过的爸爸妈妈重新拾回年少记忆的读本。《校园私语》，就是那座架设在心灵与现实世界、父母与稚嫩童心之间的桥梁。希望我们共同完成的《校园私语》，能够成为始终陪伴着遇到困难和挫折的孩子们的忠诚朋友，成为可以解读孩子情感、倾听孩子喜怒的挚诚友伴。

《校园私语》的资料来源，是我5年来主持江西省教育期刊社《初中生之友》杂志、《高中生之友》杂志信箱栏目的积累。我知道，这本书绝不可能解决青少年人生中所遇到和眼下存在的所有问题，但是，我希望，通过我们交流过程中的点滴细节，去宣扬美德，倡导良知，培植人格。我愿意通过我的努力，把人生中最宝贵的感知、呼唤、像春风般传递到孩子们的手中，这些最宝贵的人生财富会带给我亲爱的小朋友和大朋友们正直、勇敢、自信、善良、坚强，当然还有我认为最重要的——快乐！

益西卓玛

● ● ② 录

序 I.

女生篇 1

第一部分：校园天空 ////////////////2

第二部分：情感四季 ////////////////54

第三部分：快乐随心 ////////////////112

男生篇 161

第一部分：校园天空 ////////////////162

第二部分：情感四季 ////////////////220

第三部分：快乐随心 ////////////////272

跋 321



女生篇

NO SHIRING PLAN

男生女生E-mail



1

第 1 部分

校园天空



- 1 当学生有啥意思? ////////////////4
- 2 心里有只小兔子 ////////////////6
- 3 第四名的位置 ////////////////8
- 4 附和老师也有错? ////////////////10
- 5 数学是我的噩梦 ////////////////12
- 6 没能参加作文比赛 ////////////////14
- 7 上课总是走神 ////////////////16
- 8 不想做作业 ////////////////18
- 9 聪明是天生的吗? ////////////////20
- 10 考的没有抄的好 ////////////////22
- 11 迷失方向的航船 ////////////////24
- 12 英语是个大 trouble ////////////////26
- 13 正确的学习方法 ////////////////28
- 14 独一无二的笔名 ////////////////30
- 15 坚持最后一下 ////////////////32
- 16 我被冤枉了 ////////////////34
- 17 装成斯文女孩 ////////////////36
- 18 领导真的不好当 ////////////////38
- 19 老师是个偏心眼 ////////////////40
- 20 苦恼的小记者 ////////////////42
- 21 高一“新鲜人” ////////////////44
- 22 分数到底多重要? ////////////////46
- 23 “鸭嘴巴”外号 ////////////////48
- 24 控制不住自己 ////////////////50
- 25 日记风波 ////////////////52





7 当学生有**啥**意思？

亲爱的卓玛姐姐：

我是一个**学生**。可是
当个**学生**有**啥**意
思？一点**好处**都没
有。我们整天不是
被**逼**着做作业，就
是复习功课。如果
不做不复习，就会



挨打。**没有**星期天，**只有**星期七；**没有**节假日，**永远**在补课；**没有**朋友，**只有****竞争**对手；**没有**明天，**只有**没完没了的**痛苦**和**难题**。反正当一个学生算是倒了**霉**了，从上学的第一天开始，父母就慢慢变成了我们的**仇人**！所以我认为学生就是全世界最最**可怜**的人，最最值得**同情**的人。反过来，当一个大人的可就**幸福**多了，**想**干什么**就能**干点什么，**想**上哪儿玩**就可以**上哪儿玩，每天都可以看电视，不用写那些多得**压死人**的作业。当一个大人的，就再也不用担心被人**管**，被人**骂**。而且大人还可以随便骂小孩，活得多**自由自在**啊！大人的生活比我们学生真是**幸福**一千倍、一万倍，我可真**羡慕**你们大人，我真恨不得自己明天就**变成**和你们一样的**大人**！

★艾微儿



卓玛姐姐的回信



我是一个大人。可是当个大人有啥意思？一点好处都没有。我们整天都得为了生活奔忙，还得应付工作中的各种问题。如果工作任务没有完成好，就会被领导批评。远离了纯真，只有世故；远离了游戏，只有责任；再也没有机会放肆地大笑，也不能够毫无顾忌地说话，真实的梦想只能藏在心底，还得保护好它，不然梦想就会被平常的日子消磨得精光。当一个孩子就幸福多了，想怎么构想未来，都有实现的可能；想经历哪种人生，都有尝试的机会。不需要为日常生活的点点滴滴发愁，可以随意自由地让自己的心到任何一个地方驰骋。而且，不管犯下什么样的错误，都有改正的机会，人生还没有开始，一切都还是空白。我真盼着自己可以回到童年，回到我的学生时代！

其实，人生的每一个阶段，都有自己需要面对的问题，任何一种人生设计都不可能十全十美和了无遗憾。当我们享受每一个年龄段带我们的快乐的时候，理应承担那些必须承担的责任；当我们在报怨每一个人生周期中的不完美之处时，也理当学着寻找那些别的时刻无法换取的快乐。

不管是梦想长大的孩子，还是幻想回复童年的成年人，不管我们处于哪一个位置，相同的一点，就是我们都必须勇敢地面对生活，尤其是生活中那些不如意的细节。没有哪一种问题是不可抗拒的，这就需要我们展现出自己坚强的一面，当然，作为回报，我们也会得到与问题相伴而来的，难以表述的胜利的快乐。



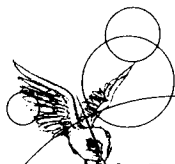
亲爱的卓玛姐姐：

我平时成绩很好，但是期末总是考得不理想，我知道这都是紧张造成的。考场上紧张也许你还能理解，可是我每次上课的时候也会紧张，尤其是老师叫同学起来回答问题，就是最要我命的时刻。每次上课的时候，我都特别担心老师会叫到我，因为我一站起来回答问题，就会紧张得上气不接下气，连一句完整的句子都讲不出来，心里就像是装着一只小兔子，怦怦跳得厉害。你想想看，紧张让我气都喘不上来，问题怎么可能回答得好呢？其实大多数问题我本来都是会的，等我坐下来以后，问题的答案就清晰地出现在我脑子里了，所以真是可气！还有到老师那里背书也是，本来背熟的课文，一紧张我就全忘了，所以我只好磨蹭到最后

才到老师那里，还背得磕磕巴巴。我整天都在为这个事烦恼，卓玛姐姐，我知道你是我们的万能姐姐，快想个办法救救我吧！

★星星梦月





卓玛姐姐的**回信**



在公众场合感觉紧张，这是很多人都可能遇到的问题，卓玛姐姐也曾经被这件麻烦事折磨过好多年。正因为它是一种“常见病”和“多发病”，所以，我们可以想办法治疗和解决，但是没必要过分害怕和介意它。要知道，就连美国总统演讲的时候，时不时也会结巴那么一下。而在他上台做演讲之前，还是做过许多次排演功课的呢。

面对很多人时的紧张情绪，多数是心理暗示造成的。如果平日里就已经认定了自己会紧张，那难免在回答问题、或者面对老师的时候，会把这种心理暗示变成实际情况。紧张的人，多数很在意自己的表现，希望能在大家的面前展露出完美的自我，这可能源自于对结果的过于重视。事实上，如果认识到我们都有自身的局限性，都有自己不擅长的事，也许就可以坦然接受自己不是最完美的人这样一个事实了。能够正视自己而不苟求结果的人比较容易放松，而且也比较容易有上佳的表现。

面对自己的紧张，你需要注意的，是不要过分在意自己每一次公开表现的结果。试着把回答老师的提问，想像成和自己熟悉的同学对话，把考试设想成是普通的练习。不要因为紧张就不敢开口说话，必须要求自己在每一次表现欠佳之后，尽快忘掉当时的场境，继续强迫自己多回答问题，强迫自己多在班里发言，不断给自己创造上台表演的机会。反复地重复让自己紧张的场面，反复经历让自己紧张的事件，当这样的练习积累到一定的数量时，心里的那只小兔子，就会在不知不觉中，被你成功地赶走。

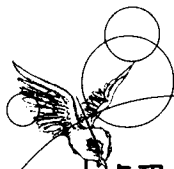
3 第四名的位置

亲爱的卓玛姐姐：

我是班上的一名**好学生**，一向成绩都不错。各科老师都很**喜欢**我，同学们也非常**信任**我。每次考完试，都有很多同学找我对答案，他们都把我做的题目当成了**标准**答案，我也**习惯**了当一名好学生的感觉。可是今年的期中考试结束以后，一切全**变**了。考试成绩公布那天，简直就是**世界末日**，我对着自己的成绩真是**惊呆了**，因为我发现班上前三名的位置离开了我。这个第四名的成绩，让我的脑子里一片**空白**，我简直不敢相信我看到的会是真的，要知道去年期末考试的时候，我还是班上的**第一名**啊！可如今……我想不明白，为什么会这样，这次考试对我的打击太大了，我觉得我的世界全完了。现在，我整天都沉浸在**沮丧**之中，陷入在**痛苦**之中，我没办法从对自己的**失望**当中走出来，上课时老师讲的东西我根本听不进去，我真想**走绝路**。卓玛姐姐你能帮我吗？

★幽蓝谷





卓玛姐姐的回信



一个人最终是否能够取得人生和事业上的成功，可能会受到很多因素的影响，但是我想，最关键的一点，应该是具备一个良好的心理素质。不经历任何挫折而直接体会到成功喜悦的人也许存在，但是那只是人生当中的特例，多数的人，必须不止一次地面对失败和承受考验。

我想你一定吃过肯德基，这家来自美国的快餐店在世界各地都非常有名。它的创始人Sanders上校是个非常值得我们尊敬的人。Sanders上校一生经历了无数次的失败，他当过铁路消防员、养路工、保险商，卖过轮胎，开过加油站。在他六十六岁用退休金开办肯德基之前，他的人生经历中基本上没有成功的例子。虽然几十年来他所从事的每一件事都以失败告终，但是他从来没有被打败过，也从来都没有想过要放弃。正是这种精神，让肯德基最终成为全球最大的快餐店之一，而他的满头白发和山羊胡子，也成为一种激励人们永不放弃的精神象征。

人生的路上，每个人都会遇到各种各样的困难，经得起失败和不被挫折吓倒，是每个人都必须培养的一种品格。一次考试的失利算不得什么，有的是机会重新战胜自我。学校生活就像对未来人生的排练，今后将要遇到的困难可能会比考试失利更加严峻，假如连一次考试失利的打击都经受不起，那怎么去面对未来更加严酷的生活考验呢？记住，一次、两次成绩不理想，并不说明什么，远不是世界的末日，调整好心态，加上必要的努力，你就一定能够重新找回自我。