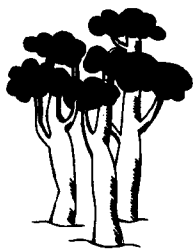


心灵倾诉

徐云鸿



花香·雨季系列第一辑

海天出版社

责任编辑 周鸣琦
封面设计 张幼农
责任技编 陈 炯
尾花设计 王晓娜

花季·雨季系列总策划 旷昕

花季·雨季系列(第一辑)

书 名 心灵倾诉

——中学生心灵深处的秘密

编 者 徐云鸿 刘向东

出版发行者 海天出版社

地址 中国深圳彩田路南海天大厦

邮编 518026

印 刷 者 中国石油报社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 8.25

字 数 180(千)

版 次 1998年5月第1版

印 次 1998年5月第1次

印 数 1-50000册

I S B N 7-80615-750-6/1·232

定 价 12.00元

海天版图书凡属印制装订错误,请随时向承印厂调换。

序

1993年4月22日，沈阳6名初一女生猝然集体离家出走，一时间，该事件成了全国新闻媒介关注的热点。大连电视台连续5天播出寻人启事；《辽沈晚报》在头版头条报道了6位少女离家出走的消息之后，又向全国70多家报社发出邮政快件，呼吁社会各界协助查找。于是，《北京晚报》、《中国青年报》、《羊城晚报》等30余家报纸以及中央电视台《东方时空》节目都刊播了这则特殊的“寻人启事”。众人齐为少女们的回心转意而苦口婆心地劝导，呼吁她们尽快回到父母的身边。报纸、电视的连续报道，使得整个社会沸沸扬扬。

正当无数善良的人们在为少女们的命运担忧之际，5月18日，山东枣庄市山亭区又发生一出惨剧，两名少女私自离家出走，途穷之际无颜回家，双双服毒自杀身亡。

6月初，沈阳、大连两市又有22名中学生离家出走。

……

各地新闻媒体频频传出中学生离家出走的消息。

据不完全统计，上海仅1993年上半年就有63名中学生离家出走，而且此风愈演愈烈，集体出走也屡见不鲜。

现在的中学生到底怎么了？！

社会为之愕然！

沈阳市出走的6名少女中的一位家长说：“我实在不明白，孩子吃穿都不愁，为什么非要离家出走呢？”是啊，都是独生子女，衣来伸手，饭来张口，他们为什么偏要离家出走、流落街头呢？！

一串串不解的疑问，一串串无奈的感叹……

当今社会，为什么会出现中学生离家出走的“热潮”呢？教育学家、心理学家对此都作出了种种权威性的分析。他们不缺吃、不缺穿，到底缺什么呢？生活中的中学生究竟在想什么？他们的内心世界究竟是怎样的？我们做老师的，我们作父母的，知道多少？懂得多少呢？

我是一个已踏入16岁花季的少女。16岁，多么令人向往、羡慕的年龄，“16”是多么富于青春魅力的字眼。时间在无声无息地流逝，我也在一天天长大，但随着年龄的增长，我隐隐约约觉得自己好像失落了许许多多……曾几何时回忆起童年的我，想找回我梦中那美丽的一切一切，但……

童年的我，天真、活泼而又顽皮。但现在呢？在我的眼里，世界不再那么美丽，大自然不再那么惹我喜爱，朋友不再那么知心……经过许多事情后，我发现自己好傻好傻。

16岁，一个花的季节，我多想尽情拥抱这个世界！可这个世界大让我失望了，一切都变得不可理解。我多想自由地遨游在知识的海洋里，让知识来充实自己的头脑，做个对社会有用的人！可是，我能做到吗？谁能助我一臂之力呢？

“16岁，花的季节”，五彩的季节。送走了童真的欢乐，

迎来的是长大了的烦恼。世界在变迁，每一代中学生都有自己独特的烦恼，而几乎每一位中学生都有自己难于言表的“心事”：

我实在是个挺怪的女孩。我也不懂为什么要提笔写这封信，只是觉得我实在是活得好累好累。我并不是为了赶时髦才这样乱喊“累”字的，实在是因为自己的心情太沉，让自己都不忍去思想。于是也学会了在夜里，在没有人的地方偷偷地哭泣。

提笔，不知是不是一时的冲动，不想得到什么答案，只是为了陈述一番。

当一个中学生开始用自己的眼光来看这个熟悉而又陌生的世界，开始用自己的世界观来衡量这个“无奈”的世界时，毫不夸张地说，他所承受的心理压力对于他这样的年龄，是绝不亚于成年人的。说“实在是活得好累好累”，的确不是为了赶时髦。每个中学生都有自己的烦恼，他们渴望解决这些思想苦闷，渴望能够得到父母、老师和同学们的理解、帮助，渴望自己能提高认识，能自己解决这些思想问题。可悲的是，无形的代沟，阻断了两代人心灵的沟通。互不理解，使中学生得不到应有的指导和帮助，这样难免会使他们在烦恼和忧愁的泥潭里越陷越深，不能自拔。一位14岁的小女孩，在迷惘中发出了“大人们真奇怪”的哀叹：

我是一个14岁的初中生。自从我来到这个世界上，直到结束童年生活，现在回想起来，仍然觉得很幸福、快乐。那时我天真活泼，无忧无虑，像一只蜜蜂在花丛中一样，到处都是甜甜的蜜。父母对我关怀备至，那时，我觉得他们是天下最好的爸爸妈妈。

可现在，我变了。在别人眼里，我是个文静的女孩

——无论是外表，还是言谈。可我觉得自己不但没有了欢乐，也没有了身边的爱意，我只拥有一腔忧愁和寂寞。

我越来越觉得父母对我不再那么好了，他们时时刻刻向我脑子里灌注警告。他们最关心的是我的名次和分数。我刚刚14岁，我还不能抛弃“玩”这个字，只要一有空儿，就会让自己走出父母给画的“圈”。当然，每次归来，总得到或多或少，或重或轻的批评。我不是不喜欢父母，是他们越来越不理解我，阻止我做这些，不许我做那些，甚至夏夜到街上乘凉都不准，说是坏人太多。唉！世界上哪有那么多的坏人。他们像母鸡护小鸡般地把他们拢在翅膀下，不让我看看外面的世界，不让我用自己的眼、自己的心去看生活。

最令我讨厌的是，他们给我规定了许多条例，无论我怎么做，总没有全对的时候。我有时鼓起勇气，决定做个“叛徒”，就不遵守，看他们能把我怎么样。可每次面对爸妈的双眼，立场又动摇了，我真恨自己的软弱。

……

在这种环境中，我变得喜欢猜疑别人，变得胆小怕事，做什么事情总是思前想后拿不定主意，心里想说的话不敢说，想写的事不敢写（日记会被父母偷看，免不了挨骂）。我只好常常一个人愣愣地发呆，让思想的野马尽情地奔驰；我只好常常一个人孤单地行路，让感情的河流尽情地奔泻。我可以这样说，我的心不空虚，可很孤单、很寂寞。

在这位14岁的初中生眼里，所有的事情都变得不可理解起来。她苦闷、她怀疑、她反抗、她挣扎、她迷惘……没有人理解，没有人帮助。有人管吃饭、穿衣，有人管学习、管成

绩，“就是心理没人管，感情没人管”！日本青少年研究所曾对中、日、美三国的 3575 名男女高中生进行调查，在回答“你最尊敬的人是谁？”时，日本学生的答案，第一位是父亲，第二位是母亲；美国学生的答案第一位也是父亲，第三位是母亲；而中国学生的答案，前十位最尊敬的人中竟然没有父母亲！中国父母在现代中学生心目中的地位和形象由此可见一斑。而实际上，中国的父母们为子女所付出的“爱”与牺牲，毫不夸张地说是世界一流的。这巨大的反差难道不值得父母们深思吗？

当今的中学生，成熟而又幼稚，简单而又复杂。有这样一位成绩优秀的女学生，蓦然回首，发现了生活的缤纷，突感到自己的“无知”与“单薄”，她开始怀疑：

我是一名高一女生，很久我就觉得自己不属于一个正常的人了。真的，失眠、苦恼、忧郁、孤独，都围绕在我的身边。我的模样憔悴，眼睛红得吓人，臃肿得吓人。我的朋友有的说我活得太累，有的说我不会享受生活。

为什么自己竟会变成一个整天没有快乐，整天苦恼、紧张、害怕的人？我自己也说不清。我只感到我自己已不是一个正常的人了。

自从进入初三面临升学的那个时候起，我就开始了这种生活。

初三分班时，我是班上的第 1 名。说实话，在初一、初二，我把学习当成了一种乐趣，因此成绩不坏，我对这些唾手可得的的成绩也不感到自豪。上了初三，我开始羡慕别人的活泼，羡慕别人身边能有那么多的朋友。而我只有一个朋友。为什么不会交朋友？这个问题使我陷入烦恼的深渊。接着，社会上又刮起了“读书无用论”之风，别人

都说，现在学习好到社会上不一定“吃得开”。于是，我又陷入了迷惘。再回过头来，看看自己的父亲，一个名牌大学的毕业生，竟因不擅言词，不会拉关系，至今还是一个不起眼的职员。我又回过头来想想自己，学习又有什么用呢？虽然学习好，但身边没有多少拥护者，没有几个好朋友。于是，我开始羡慕班上最风流的女孩，竟主动和她交上了朋友。就这样，我的学习成绩一下子退到了班上的第9名。然而，我并没有在乎这些。一向对我抱有很大希望，认为我一定能考上重点高中的班主任，对我的变化很生气。老师一次次把我请进办公室，然而，我什么也听不进去，并一直在想：学习好能怎样？不好又能怎样？

在初一、初二和我十分要好的朋友，是一个性格开朗、为人大方的女孩子，她的身边总有一群朋友，不管她走到哪里，也总会交上许多朋友。我当时十分羡慕她，并且有一种嫉妒的感觉。后来，我竟然觉得，她有这样多的朋友，是对我的不忠！于是，我开始不愿接近她。我希望同学们能和我好，可是，不知怎么大家还是爱和她玩，而我仍然是孤朋少友。我开始苦恼，开始忧郁。我的学习成绩也退到了班上的第11名。

父母十分惊讶，姐姐也不止一次地警告我，这是决定命运的关键一年啊！

老师开始不理睬我，同学们也不再理我了。大家都在拼搏，我开始迷茫了，“难道学习又重要了吗？”我猛然一醒，是啊，这是人生的转折点，无论如何也得考上个重点高中啊！

于是，我又放弃了自己的想法，埋头于学习。然而，心情还是那么忧郁，时常陷入沉思。白天想，晚上想，结

果常常失眠。

谁能给他们以有力的帮助呢？首先是他们的家长和老师。应该看到，虽然中学生存在着这样或那样的问题、忧愁和烦恼，但并不是不可救药的。这些使他们苦恼的问题，是每一个人在成长的过程中都会遇到的问题，是中学生认识社会、认识自己的问题。这一切完全可以通过父母和老师的指导和帮助，完全可以通过培养他们完美的个性，通过他们自身的自我调节，得以克服，为中学生进入现实世界铺平道路，使他们健康顺利地成长。

由于中学生十分渴望帮助，所以只要方式适当，他们是很容易接受指导的：

我期盼已久的信终于安全到达我的手中。收到你的信，就好像在漫漫的荒漠里寻找到一泓清水，激动不已，百感交集。谢谢你给我的鼓励，对我的关心！

说句老实话，仅仅一句“谢谢”是不能代表我感激的心的。你的信，可以说基本改变了我的行为、思想、言语。我感觉全身增添了一种新的血液，新的情感。这血液，这情感促使我以全新的态度来看待这人世。在这以前，我还是位消沉、稚气未尽、妄自菲薄的中学生，而今，我觉得我又长大了许多。

不知有多少封充满爱心和智慧的信，改变了一个个思想处于崩溃边缘的中学生的生活，使他们重新踏上了正常健康的生活之路。

作为专业的教育工作者，我们有机会听到中学生发自内心的呼声，知道了他们心中的秘密，更认识到中学生问题的严重性和紧迫性。我们觉得如果不把我们所听到和知道的东西告诉父母、告诉老师、告诉社会，我们就是在犯罪！我们把这些问

题整理出来，渴望能引起父母、老师和社会的重视。希望能使中学生朋友正视自己所面临的各种心理问题，去正确地认识、解决这些问题。这本书，犹如一个窗口，父母和老师从中会真实地了解到你的孩子、你的学生在想什么，做什么，知道自己该为他们做些什么；这本书，犹如一面镜子，站在这面镜子前，中学生朋友可以看到自己同龄人的身上都发生了些什么，从中了解自己，认识自己，当某日自己也陷入同类情景时，不至于茫然不知所措。

心理学家哈维格斯特在《人的发展课题与教育》中写到，“人为了度过幸福的人生，在各个时期有在该时期必须做的事情，错过了时机就不行。如果能完成各个时期的课题，便是幸福的，并且以后的课题也将易于完成；如果没有完成，其人就会不幸，也会遭到社会的谴责，完成后面的课题也将是困难的。”日本的关忠文教授在他的《青年心理学》里，概括了青年在身体方面、心理方面和社会方面必须完成的五大课题：1. 从家庭中的独立；2. 与朋友适当的交往；3. 与异性适当的接触；4. 人生观和价值观的确立；5. 对未来生活设计的推进。这些课题如能完成，那么他（她）就会顺利地向成人发展。

我们希望每一个中学生都能圆满地毫无遗憾地度过自己的中学时代，为自己一生的发展奠定坚实的基础。我们希望每一个家长，每一位老师，不仅要关心孩子的衣、食、冷、暖，不仅要关心孩子的学习，更要关心他们的心理卫生，了解他们的思想，掌握他们的心理，真正成为中学生的引路人！

编者

于山东师范大学教育系

目 录

序	1
我怎么了	1
长大了的烦恼	2
失望 / 惆怅 / 迷惘 / 好累	
我是谁	8
我成了矛盾的复合体 / 我是多余的人 / 我本楚狂人 / 我只是一个平凡人	
自卑的富翁	14
我是一个丑女孩 / 我本不该坐在这里 / 我总觉得比别人矮一截	
沉重的心	19
患得患失 / 无可奈何 / 渴望成功 / 青春无力	
多梦时节	25
梦里的世界很精彩 / 梦里的世界很无奈 / 梦里的世界无法走出来	
心理也会患病吗	28
是神经过敏吗 / 是神经衰弱吗 / 仅仅是敏感吗 / 考试紧张症	

完善你的性格	34
给我一个温暖的家	38
让我自己走	39
还我自由 / 这不是一个家，而是一座坟墓 / 一个被“驯养”的孩子 / 爸爸妈妈是看守 / 我好苦闷	
可怜天下父母心	46
龙、凤毕竟是稀有的灵物 / 我不想挤这独木桥 / 妈妈的爱杀了她 / 只因考了第二名 / 路灯下的世界	
我要读书	53
这太不公平了 / 这是做父亲说的话吗 / What should I do	
爱的呼唤	57
逝母的伤痛 / 《妈妈的吻》也不愿再唱了 / 我是一个有父母的孤儿 / 生存还是死亡 / 抹不去的阴影	
出走！出走！	65
家已不再是避风港 / 我想出走 / 我向往修女的生活 / 害怕回家的女孩 / 痛苦与泪水岂能泡出优异的成绩	
正确对待孩子的异性交往	75
进一步认识你的孩子	78
老师，请你思考	81
这就是教育吗	81

- 难道只有打人才是教育吗 / 罚款是万能的吗
- 老师与学生的冲突 84
 只因提了点意见 / 决不和老师交往 / 我犯了什么错 / 老师，您怎么啦
- 维护学生的自尊心和自信心 89
 一失足成千古恨 / 恶语伤人六月寒 / 给我帮助，给我爱
- 教育的真谛 92
 连环考试，像过十八层地狱 / 真想大哭一场 / 生活真残忍 / “无忧公主”之忧 / 我被判了死刑
- 授之以渔 97
 有一分劳动就有一分收获吗 / 她为何走下坡路
- 倾注你的爱 100
 被遗忘的角落 / 戴着有色眼镜的老师 / 请扶她一把
- 老师，请自重 104
 第一次收到这样的信 / 老师，请记住你的身份 / 我恨他一辈子 / 为什么我会被老师爱
- 美丽的误会 108
 爱上老师的女孩 / 我知道我很傻 / 难舍的师生情恋 / 南柯一梦
- “爱”的遭遇 113
 心灵的创伤能抚平吗 / 老师说怕毁了我们 / 一张合影引出的故事 / 冷嘲热讽也杀人
- 老师，请帮助他们 116
 升入高中的烦恼 / 180度大转弯 / 考入重点高中后的失意

早生的恋情	122
LOVE STORY	123
我怀疑他是不是有神经病 / 我觉得他不是一个人 坏人 / 和他在一起我很高兴 / 没有他的日子真 不好过	
花季的忧思	134
我越来越不认识自己了 / 我这是怎么了 / 我不知 道是否真的爱他 / 我总觉得我们没有错 / 月下 佬的“隐情”	
选择的痛苦	143
该如何选择 / 拒绝他还是接受他 / 该如何决定 / 该怎么对待他 / 面对他还是远离他	
欲罢不能	152
我再也不能控制自己了 / 我实在无法忘记他 / 我是个痴情少年 / 我已陷入绝望之中 / 他的影 子像幽灵紧紧地缠着我	
爱与被爱的烦恼	159
我只是对他有一种说不出的好感 / 他的影子深 深深地烙在我的记忆里 / 没想到青春也会有苦涩 / 为什么不让我清静地奋斗 / 我再也不是原来的 我了 / 我只要一次尝试的机会	
失恋的痛苦	167
人生自古有情痴 / 此恨不关日和月 / 我爱得太 深了 / 我离不开她 / 我要去自杀	
梦醒说梦	172
老师难道就不能理解吗 / 我恨死了她们 / 这并	

不是真正的爱情	
了解你的性意识·····	177
走出神秘谷·····	181
性成熟带来的烦恼·····	181
恼人的春情 / 敏感的“性”字 / 我是不是变坏了 / 被误解的“白马王子”	
手淫恐怖·····	186
这是不是手淫 / 难言的心事	
变异的爱恋·····	189
我是同性恋吗 / 我想和他永远在一起 / 惟愿来生有缘 / 我是一个同性恋者 / 迷恋女教师的小女孩 / 我的生活不能没有他	
性别角色混乱·····	199
女孩气的小伙子 / 爱着男装的女孩	
敏感的异性交往·····	204
“快乐祥子”不快乐 / 被误解的善行 / 难道只有恋情 / 谣言破坏了我们的友谊	
性教育势在必行·····	209
我们的通病叫孤独·····	214
寂寞的鸵鸟 / 我想加入教会 / 我渴望有位知心朋友 / 她希望有一位男朋友 / 我的心好凄凉 / 我开始恨所有的人 / 我觉得她变了 / 我尝到了不被人理解的滋味 / 我珍爱这份感情 / 我觉得无地自容 / 我心中满是悲观和失望	

世界是我们的吗.....	232
灰色的世界.....	232
现实太无奈 / 我的心已冷 / 我的世界在哪里 /	
我讨厌一切 / 明天会更好吗	
“不平”的世界	239
这漆黑的夜 / 唯一的希望 / 生在穷人家	
无奈的世界.....	244
纹身的苦恼 / 录像的诱惑	

我怎么了

尽可能深入地了解每一个孩子的精神世界——这是教师和家长的首条金科玉律。

——苏霍姆林斯基

作为一个中学生，正面临着一个从童年期向成年期过渡的、困难的、危机四伏的时期。由于生理上的急剧变化，造成了心理上的骤然不适，身体发育已趋成熟，而心理状态还停留在儿童时期。此时的中学生，一只脚已插入了成人的行列，另一只脚却还在童年徘徊。这种生理和心理的不同步发育，使中学生犹如脚踏两只船，所面临的必是动荡和不安。独立与依赖，成熟与幼稚，理想与现实，愿望与能力，闭锁与开放，努力与懒惰，快乐与忧愁，大胆与怯懦，……在这一时期，中学生会出现各种各样的相互矛盾的倾向的交替，使他们往往感到无所适从。他们努力去寻找自己，想搞清楚到底发生了什么事。也正是在这种混乱与矛盾中，中学生逐渐地认识自己，并不断地