

成长的烦恼

——青少年健康成长 50 问

张 栩 司锡龄 王保国 主编

地震出版社

编委：刘刚毅 何百忠
侯振岳 武 博

成长的烦恼

——青少年健康成长 50 问

张 栩 司锡龄 王保国 主编

*

地质出版社 出版

北京民族学院南路 9 号

北京地矿印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

全国各地新华书店经售

*

787×1092 1/32 11.125 印张 189 千字

1999 年 2 月第一版 1999 年 2 月第一次印刷

印数：00001—10000

ISBN 7-5028-1529-5/G·135

(2110) 定价：12.00 元



前 言

青少年是祖国的未来，21 世纪的社会栋梁。人们赞美他们是初升的太阳，含苞待放的花朵，对他们寄予无限的希望。

然而，当今的青少年，都或多或少存在着“成长的烦恼”，遇到过这样那样的问题。例如，在家里，爸爸与妈妈不睦，妈妈与奶奶不和，家长与邻居发生了矛盾……在学校，无意中“得罪”了老师，接到了异性同学的“求爱信”，发现了同学的缺点……在社会，遇到了坏人引诱、恶人威逼……面对这一切，应该如何对待？作为一个成长中的青少年，怎样才能培养起良好的心理品质，学会克服各种消极情绪和紧张心理，愉快地面对生活？

这些“烦恼”并不奇怪，它们是各种社会现象、生理现象、社会矛盾在青少年头脑中的必然反映。尤其是在改革开放、社会转型、各方面都在发生深刻变化的今天，人人都面临着各种复杂的社会关系，何况是未成年的孩子！作为教

师、家长，我们的任务就是要做青少年的知心朋友，引导他们正确对待成长中遇到的各种问题，正视困难，消除烦恼，健康快乐地成长。

正是出于这样的目的，本书编者组织多年从事教育工作的教师、学者，有针对性地回答了青少年朋友们提出的各种问题。由于作者们大多是优秀的老教师，有的还长年担任班主任，对青少年的特点、心态了如指掌，所以他们所写的文章语态亲切、说理透彻、例证丰富，不仅能使读者心悦诚服，而且使他们知道了解决问题的具体办法。

我相信，这本小书一定会成为青少年的好朋友，帮助同学们学会独立、正确地面对人生，面对社会，早日成长为新世纪祖国现代化建设的生力军。

本书不仅适合青少年阅读，也可供教师、家长参考。让我们大家共同努力，为青少年的健康成长奉献出我们的爱心，贡献出我们的力量。

田树生



目 录

一、如何认识社会

1. 素质教育要强调“两全”

..... 司锡龄(1)

我们即将参加高考了,还总讲素质教育,多烦人啊!

2. 花丛中也有几根荆棘

..... 张 栩(9)

有人说:“五六十年代人帮人,六七十年代人整人,八九十年代人坑人。”这人和人的关系怎么这样啊?

二、处理好人际关系

(一)与家长的关系

3. 爸爸藏起一半爱 王保国(17)

他不给我过生日,不用车送我参加中考,我这爸爸不太爱我,招人烦。

4. 爸爸为什么打你

..... 武 挥(24)

我真怕爸爸的“五指山(掬)”,一下去就是五个指印,我又不敢反抗,真苦恼!

5. 面对爸爸的“宣言”

..... 刘刚毅(33)

爸爸公然宣布:不让我穿名牌、吃名牌、玩名牌,要与名牌绝缘。这真是惹人烦恼的“宣言”!

6. 爸爸做得对

..... 何百忠(39)



我在家里干点活儿,奶奶都给报酬,爸爸一句话,把这制度取消了;“压岁钱”也被爸爸没收了。

7. 爸爸有时也有“错儿”

..... 张 栩(46)

他晚上找几个哥们儿在家里“搓麻”,我还学习不学习了,真烦人!

8. 帮家长搞好邻里关系

..... 侯振茹(52)

妈和邻居刘阿姨闹别扭,我不好介入,妈说我“胳膊肘往外拐”.....

9. 你也有“隐私权” 张 栩(59)

我的来信他们私拆,我的日记他们偷看,我要抗议.....

10. 让爸爸、妈妈握手言和

..... 张 栩(66)

他们长期不和,甚至分屋而居,给我带来许多烦恼,我该怎么办?

11. 当好互相理解的“大使”

..... 王保国(73)

妈妈、奶奶都疼我、爱我,但她们之间却不疼不爱,使我心烦。

(二) 师生关系

12. 老师批评得对 司锡龄(78)

因为我没揭发那个踢碎玻璃的人,老师给我戴上一顶“搞哥们儿义气”的帽子……

13. 要增强自我保护意识

..... 武 挥(85)

我都 15 岁了,而且是个大小伙子,班主任还让我注意自我保护,烦不烦啊!

14. 提意见要讲求方式方法

..... 张 栩(91)

吴老师工作认真负责,就是脾气大点,他揪着张勇的脖领子,影响不好,我这个当班长的该怎么办?

15. 多疑扭曲了你的视线 ... 王保国(98)

我心直口快,得罪了班主任,他总是对我进行“报复”……

16. 别怕无意中“得罪”了老师

..... 刘刚毅(103)

班主任议论数学老师的一句话,被我无意



中传过去了,招来一大堆麻烦,我该怎么办?

17. 正确处理师生感情

..... 王保国(108)

我跟年轻的班主任感情很好,谁知却引起了一些议论,使我心烦。

18. 一个外号引起的思考

..... 何百忠(114)

我要求进步,经常向班主任汇报自己和别人的情况,同学们叫我“小报告”,都不爱理我,我烦透了……

(三)同学关系

19. 男女同学要互相学习

..... 张 栩(120)

我给女同学打了一杯水,同学们就起哄,男女合班真是麻烦事多,烦人!

20. 需要这种性格 侯振茹(127)

我是个活泼热情的女孩,愿意广交朋友,可这么一来,闲话就来了……

21. 女生与男性单独交往需注意……

…………… 侯振茹(133)

我们年轻的姑娘难免与男性接触,尤其是几个小姐妹要结伴旅游,我们与人交往怎么提高警惕呢?

22. 别把友谊当“早恋”

…………… 司锡龄(140)

我们班 24 名女生至少有 16 名正在早恋,让我这高二(1)班团支部书记怎么当?

23. 从“情丝”中挣脱出来

…………… 张 栩(146)

小林长得帅,功课好,还是班干部,我对他有好感,总愿跟他一起侃,侃着侃着就心心相印了。

24. 如何回复“求爱信”

…………… 司锡龄(154)

我发现铅笔盒里有封神秘的“信”,我不知该怎么办!

25. 打扮引起的思索

…………… 司锡龄(160)

我是 17 岁的姑娘,我想打扮自己,让美丽永远陪伴我,却遭到非议,还有比这更烦



人的事吗?

26. 与人交往要有礼貌

..... 刘刚毅 (168)

和人打交道真烦人,忘了带相机,得听闲话;骑了别人的车,遭到白眼;一句“乡下人”的平常话招惹别人不高兴,真难办!

27. 还得“见后进就帮”

..... 张 栩 (174)

我这个团支部书记想帮助后进同学,结果碰了“软钉子”、“硬钉子”、“带锈的钉子”,我可怎么办?

28. 同学有了“非法”行为

..... 刘刚毅 (181)

我班有一位同学总向我“借钱”,把我“借”惨了,我该怎么摆脱?

29. “慳窝子”是弱点

..... 刘刚毅 (188)

我不爱说话,升入初二以来,班上发展了两批团员,就因为我是“慳窝子”,竟入不了团……

30. 话多而不当也是缺点

..... 刘刚毅 (195)

我倒爱说话,整天瞎侃,结果捅了不少娄子,惹了不少麻烦,我就搞不清哪些话不该说!

31. 理解是互相的、双向的

..... 张 栩(202)

我发现许多人不理解我,包括公共汽车上的司售人员、我的老师和家长,什么事都不顺,真烦人!

三、正确认识自己

(一)要有良好的心理品质

32. 莫自卑,要看到长处

..... 何百忠(210)

我天生不是学习的材料,每天早晨我都想,“烦人的一天又开始了,何时才是尽头!”

33. 别委屈,要找到短处

..... 刘刚毅(216)



我这个班长,面对不良现象勇于斗争,但稍有不当,班主任还让我在班上“认识认识”,冤不冤呀?

34. 要自信,也勿自满

..... 张 栩(223)

老师让我参加区乒赛,我不愿参战,说我缺乏自信;比赛结果不太好,大家又说我自满。到底我怎么了?

35. 要克服性情暴躁的缺点

..... 张 栩(230)

大家排队买饭,他加塞儿,还犯刺儿,我教训了他,结果饭没吃好,还向人家赔礼。看来我是改不了,唉!

36. 莫嫉妒别人 何百忠(236)

在小学时,我是大队长、班长,到了中学,张婷当选为班长,她有什么能力,我怎么瞧都觉得她不顺眼!

37. 别有逆反心理 何百忠(244)

班主任真是好老师,就是爱唠叨,我一烦就说:“您少说几句,我懂了。”她说我有“逆反心理”……

38. 要注意“危险期”

..... 司锡龄(252)

我上树捅鸟窝,老师说“危险”,我能接受,
他还说我处于“危险期”!这“期”有多长?

39. 克服“考试焦虑”心理

..... 张 栩(259)

一到考试,我就紧张,吃不好,睡不熟,有
时脑子出现一片空白。现在,考试可真够
多的,我算倒霉了.....

40. 在不幸中崛起 何百忠(266)

40岁的妈妈永远离开了我,最近,我又摔
成骨折,我躺在病榻上,烦透了!

41. 对付“色狼”的办法

..... 张 栩(273)

自从小秀碰见流氓之后,我这个女孩就不
敢一个人出去,万一我撞见歹徒,该怎么
办?

42. 遭到强暴之后 王保国(279)

秀秀被人强暴,变成另一个人,我怎么劝
慰她才好?

43. 从吸烟的烦恼中解脱出来

..... 侯振茹(285)



我有了烟瘾，天天像贼似的偷着抽口烟，
烟吸完了，没钱买烟，从此，我烦恼缠
身……

44. 千万不能沾“毒”边…… 刘刚毅(292)

我以前的哥们儿总劝我吸特殊的“烟”，大
概是毒品，我坚决不吸，他总纠缠我……

(二)认识自身生理现象

45. 女孩的“怪现象”

…………… 武 挥(298)

我才11岁，刚上五年级，一天晚上内裤和
睡袍都沾了血痕……

46. “不正常”的正常

…………… 武 挥(306)

我的经血太多，而且气味难闻，全身乏力，
心情烦躁极了……

47. 男孩们“画地图”

…………… 何百忠(312)

电视剧中男女青年拥抱、接吻的镜头给我
留下深刻的印象，夜里我做了一个梦……

48. 大可不必有“负罪感”

..... 何百忠(318)

我躺在床上胡思乱想,一冲动,就手淫,我道德品质是不是太坏了,我非常烦恼!

49. 减肥之道 侯振茹(324)

我是个胖女孩,多寒碜啊!我想节食减肥,饿得咕咕直叫,还头昏眼花,我不知该怎么办?

50. 别因个儿矮而烦恼

..... 侯振茹(330)

我个儿矮又其貌不扬,同学跟我开玩笑,管我叫“帅哥”、“靓仔”,可听说将来找工作,还得看相貌,那可糟了!



一、如何认识社会

我们国家正处于社会变革与转型时期,作为一名学生,如何尽快地掌握本领,适应社会,提高自身素质,以利将来对祖国、对人民作出应有的贡献,这是我们每一个人都应认真思考的问题。

1. 素质教育要强调“两全”

司老师:

我是高二的学生,再过一年多就要参加高考了。最近,学校领导和政治老师经常讲“要实施素质教育,不搞应试教育。”我搞不清什么是应试教育,它的危害有哪些?什么是素质教育,实施素质教育又有什么好处?

依我看,对我们将要参加高考的学生来讲,就得搞应试教育,大学录取是看考分的;素质教育在小学和初