

QINGGANDE FANNAO

# 情感的烦恼

钟志农 著



浙江文艺出版社

责任编辑 闲 书  
封面设计 王 坚  
封面画 钱继伟  
插 图 诸侠军

图书在版编目 ( CIP ) 数据

情感的烦恼 / 钟志农著 . — 杭州 : 浙江文艺出版社 ,  
2000.2

( 成长的烦恼丛书 )

ISBN 7-5339-1318-3

. 情 ... . 钟 ... . 情感 - 青少年读物  
. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2000 ) 第 10231 号

## 情 感 的 烦 恼

钟志农著

浙江文艺出版社出版发行

浙江省新华书店经销

杭州杭新印务有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 插页 2 字数 123 千字 印张 7

2000 年 5 月 第 1 版 2000 年 5 月 第 1 次印刷

ISBN 7—5339—1318—3/I · 1181 定价 : 9.80 元

# 出版说明

每一个人年少时，总是盼望着自己能够早点长大。当青春的花朵盛开时，年轻的身心开始有了很大的发展变化，花季少年们为此而欢呼高歌。可同时，各种各样的烦恼也接踵而来：考试压力大，焦虑重，怎么办？对异性产生朦胧恋情，怎么办？与父母有代沟和冲突，怎么办？面对一次又一次的失败，怎么办？……这一切使他们感到了从未有过的无奈和落寞。

本丛书以“成长的烦恼”为名，针对广大中学生在学学习、情感、交往等领域普遍面临的各种烦恼，约请一群热爱教育事业、从不轻言教育失败、有着成功教学实践的心理辅导人员执笔，提供具体可行的策略，与广大中学生朋友分享。

丛书共分四册，即《学习的烦恼》、《情感的烦恼》、《交往的烦恼》、《青春的烦恼》。其中《学习的烦恼》、《情感的烦

恼》、《交往的烦恼》分别从学习、情感、交往三个不同的角度进行论述，而《青春的烦恼》涉及面较广，包括自我意志、升学、择业等方面的内容。虽然每个人的成长历程不尽相同，但青春期中许多欢乐和烦恼的感受却是相通的，问题的实质往往也是相似的。丛书尽量选取典型事例，以真诚的态度和中学生朋友倾心交谈，希望能以此帮助他们更好地认识自己、认识现实，提高心理承受能力和调节能力，勇敢地走出烦恼的阴影，让阳光洒满心灵。

成长的道路有时平坦，有时崎岖，我们每一个人都是在生活的磨炼中贮存着丰富的生活内涵，体味着悲、欢、苦、乐。人生就像一首交响曲，愿每一位中学生朋友都能谱写出动听的青春乐章。

最后，我们还要感谢杭州市中学心理辅导中心的孙义农老师，他在丛书的策划、组稿过程中给予了我们真诚的帮助。在这里，我们再次表示衷心的感谢。

浙江文艺出版社

2000年3月

# 目 录



## 青 春 情

- 长相平平的烦恼 3
- 被人纠缠的烦恼 12
- “花边流言”的烦恼 20
- 初恋的烦恼 27
- 恋“星”的烦恼 40
- 失恋的烦恼 47
- “错位恋”的烦恼 55
- 单恋的烦恼 64
- “越轨”的烦恼 71



	力不从心的烦恼	85
学 子 情	“老转生”的烦恼	97
	分班的烦恼	110
	“一分之差”的烦恼	120
	考前睡不着觉的烦恼	130
	发榜之前的烦恼	140
同 窗 情	被朋友误会的烦恼	155
	被人超越的烦恼	165
师 生 情	师生冲突的烦恼	177
	老师“乏味”的烦恼	187
亲 子 情	与父母难以沟通的烦恼	199
	父母离异的烦恼	209

# 青春情

不，不要说  
让我们依然保持沉默  
我多么珍惜  
这天真的羞涩  
你也应保持那青春的活泼





# 长相平平的烦恼

## 心绪快递

我是一个初二年级的女学生，学习还可以，老师也常常在班上表扬我，说我是那种“不靠天资过人，而靠勤奋刻苦取得好成绩”的典型。但我在班里的自我感觉却并不佳，因为我不像其他许多女孩那样天生有一副姣好的容貌。

说起来也怪，上小学的时候，我并不觉得自己比别人丑，成天和别的女孩子在一起唱啊，跳啊，无忧无虑的，什么活动都敢参加。可是进了初中后，不知是哪一天，在早晨洗脸照镜子的时候，我突然发现自己的脸蛋儿怎么会有这么多的缺陷！你看，肤色嘛，太黑，一年四季都没什么变化；眉毛又短又浅，浅到几乎看不出来；眼睛呢，太小太细，糟糕的还是个单眼皮；至于牙齿和嘴唇，那就不要提了，我都难以开口……

有一次，我和赵海霞一起上亚运村去游泳，凑巧碰上了我们班的体育委员郑来强。郑来强体格健壮，五官端正，

是我们女生人人心仪的“美男子”，有他做伴，我和赵海霞都暗自高兴。可是，整整两个小时里，郑来强大多时间是在帮赵海霞纠正姿势，只是偶尔游过来帮我摆弄几下。唉，我心里甭提多烦了！

我真羡慕那些长相漂亮的女同学，我不懂老天为什么对我这样不公平！

曹 蕙

细语回声

人是大自然的儿女。世界上没有完全相同的两片叶子，也没有长相完全相同的两个人。大自然每天都在创造新的生命、新的形式，她是无与伦比的杰出艺术家，塑造千姿百态的个性是她的惟一使命。曹蕙同学，你，就是大自然母亲的一件无私的作品！

难道不是吗？尽管你“相貌平平”，但你“学习还可以”，而且从小爱唱爱跳，生性开朗，无忧无虑，什么活动都敢参加。你大概没想过，可能有好多女孩子正在暗中羡慕你有这些长处哩！

那你怎么又会突然烦恼起来呢？这里的原因主要有两个：一是你已经进入了青春期，性意识的觉醒和周围同龄

人的影响，使你对自我的评价标准有了相当大的改变；二是在这个改变的过程中，你片面地放大了自己长相的缺陷，并总是拿自己的这些缺陷去和人家的突出优点相比较，因而产生了烦恼、忧虑甚至是自卑的感觉。

心理学的研究成果告诉我们，一个人从儿童期进入青春期之后，自我意识会有很大的发展变化，儿童时期那个稳定的、相对统一的“我”受到了剧烈的冲击，一个矛盾重重的新的自我开始出现。这个时期的青少年会对自己的内心世界和行为产生新的认识，开始注意到过去从未注意过、更没有为之产生过思想波动的许多细节问题。于是，自我的内心活动复杂了，自我沉思、自我反省、自我烦恼的时候明显增多了，这样便会出现自我形象不能确立、自我概念不能形成和内心动荡不安等情况，有时甚至会伴有一定的内心痛苦。对于初中生来说，这种自我形象的不确定性，往往首先是从对自己身体外观形态缺乏自信开始反映出来的。由此看来，你对自己“长相平平”的烦恼，绝不是你一个人的内心体验，它是许许多多青少年在成长过程中都可能碰到的共性问题。

当然，这并不是说，对长相和体态的烦恼就是一件无足轻重的小事，因为对自己外在形象的评价，关系到一个人的自尊体验。如果长期用一种消极的态度和片面的观点来看待自己的外表形象，就可能影响到一个人人格的健康发展，妨碍人际交往特别是正常的异性交往，甚至还会给

人一生的事业和个人的幸福蒙上一层挥之不去的阴影。

## 备 选 策 略

### 一、多想个人之长，全面评价自己。

心理学认为，青少年在成长中认识自我是有一个过程的。在九至十二岁前后，他们虽然已经开始懂得要客观地评价自己，但是仍然摆脱不了儿时的那种自我中心的倾向，往往习惯以自己为中心，从自己的立场上去观察他人，观察世界，因此，很难发现自己身上的一些缺点。但一进入初中之后，他们的自我意识就比较快地向客观化方向发展，他们往往是以同龄人为参照物来观照自己、评价自己，并给自己定位的；同时，他们还十分重视同龄人对自己的看法和评价，有时甚至表现得相当敏感。比如，某个同学无意中嘲笑了你的眉毛，这就可能会引起你很长时间的担心和苦恼。其实，人的长相要做到十全十美是极其罕见的。如果我们长时间地注视自己五官的某个部位，你总会发现它的一些缺憾，这是难免的。所以，你要学会从总体上观赏自己，客观地把握自己的优点和不足，全面地评价自己。你要相信，你就是你，正因为你与众不同，这才成了你。别人长得再漂亮，也代替不了你，这就是你的独特之处和可贵之处。总之，青少年一定要勇于接纳自己，包括欣然地接纳自

己的容貌和本色，千万不要用自己的短处去比人家的长处而自寻烦恼。

## 二、充实内心世界，展示个性魅力。

印度诗人泰戈尔说过：“你可以从外表的美评论一朵花或一只蝴蝶，可你不能这样来评论一个人。”这是因为，人是有灵性的生物。人的美，不仅在外表上，而且在心灵和气质上。同样是一个微笑，发自一颗善良而纯洁的心灵，那么它是迷人的、充满美感的；但若发自一颗邪恶而狡黠的心灵，那么你会感到它是丑陋的、布满陷阱的。由此可见，人的美是内心本质的一种自然流露，即“美在心灵”。有的青年女子，当她静坐无言的时候，你可能觉得她的容貌是美的；但当她站立起来一举手、一开口表现出一种粗俗和浅薄的时候，那么，你会立即感到，刚才的那一点点美的印象已经荡然无存了。而另一位年轻姑娘，当她沉思不语时，你也许根本没注意到她的存在；但当她走上讲台，开始落落大方地表述自己对某个问题的深刻见解时，那么，你可能会惊奇地发现，在她平平常常的外表下面却有一种高雅、令人无法抗拒的魅力。由此可见，人的美又是文化底蕴和思想修养的外在流露，即“美在气质”。

三国时期，湖北沔阳有一位著名的学者名叫黄承彦，他的女儿肤色黝黑，相貌不佳，然而满腹经纶且又善良贤惠，只是到了“女大当嫁”的年纪，还没有媒婆上门提亲。后来，他们一家为避战乱逃到了四川隆中，结识了有名的“卧

龙先生”诸葛亮。恰巧诸葛亮正在择妻，求亲的人家很多。没想到诸葛亮既不挑漂亮姑娘，也不选有钱女子，偏偏看中了黄承彦的女儿，和她结成了夫妇。后来，诸葛亮事业辉煌，这与他的贤妻黄氏的帮助是分不开的。这位黄氏可以说是靠内在底蕴和个性魅力获得幸福的一个典型。

### 三、发挥自我想象，想象美好自我。

一般说来，各种事物或现象的产生，都可以有许多方法和理由去对其做出解释。假如我们陷入那些令自己不快的理由中不能自拔，那么，只会越想越烦恼；而如果你能采取合理想象的方法，从一系列理由中挑选一些有利于自己的、能满足内心需要的理由加以强调，而忽略其他的解释，那么你就可以免除许多不必要的痛苦。古罗马诗人卢克莱修曾经这样劝告人们：身体消瘦的人不要把自己说成“骨瘦如柴”，而应该用“雄健的羚羊”来描绘自己；爱说话的人不要因为别人讽刺自己“喋喋不休”而感到伤心不已，而应该充分欣赏自己的“雄辩之才”；至于为棕色皮肤所烦恼的姑娘啊，她们应当赞美这栗子般的棕色皮肤！

不信的话，你可以再去照照镜子，看看你那微黑的肤色配上一头又黑又亮的秀发是不是也很漂亮？

### 四、既不遮盖缺点，又要适当修饰。

世界上没有绝对的完美。所以，假若我们的长相确实有某些瑕疵，那也应该坦然处之，决不要躲躲闪闪或遮遮掩掩。因为躲闪必然暗藏着自卑，遮掩势必掺杂着造作，它

只能诱发人们的好奇心，使你的缺陷更为引人注目。

另一方面，对少女而言，适当注意仪表的修饰也是必要的。我们不提倡女学生去描眉画眼戴首饰，但我们主张女孩子要穿着得体，仪表整洁，举止高雅。少女时代是花的季节，因为你们的存在，这个世界才变得如此多姿多彩！把自己打扮得漂亮些，是女性对社会应尽的责任，也是你——曹蕙同学的责任！

请记住：

要让别人喜欢你，首先你得喜欢自己。  
相信自己，这是美丽人生的起点！

## 自助资料

不是苦恼太多  
而是我们的胸怀不够开阔  
不是幸福太少  
而是我们还不懂如何生活

忧愁时，就写一首诗  
快乐时，就唱一支歌  
无论天上掉下来的是什么  
生命总是美丽的

——摘自汪国真著《年轻的梦想》第47页，  
中国文联出版公司，1991年版。

不论是美，还是风度，都离不开自然。  
如果不自然，男人欲表现潇洒，便成了做作；女人欲显示妩媚，便成了媚俗。

极度的美，让我们惊羨；极度的优雅，让我们心折。  
……

优雅的风度，有赖于丰富的内心，这也就是为什么那些受过良好教育的人，往往风度高雅。

……  
容貌美丽的人，常常是些很幸运的人；风度高雅的人，往往是些很出色的人。

美是一种浅层次的优雅，优雅是一种深刻的美。  
……

一个容貌美好的女孩子，她可能俗气而且愚昧；一个风度飘逸的女孩子，她必定和谐而且聪慧。

美，或者风度，都不是随随便便可以模仿的。说明这一点的最好例子，就是那个东施效颦的故事。

——摘自汪国真著《年轻的梦想》第107—108页，  
中国文联出版公司，1991年版。

## 名人忠告

上帝一定很爱平凡人，因为它造了这么多的平凡人。

—— 林肯