

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

缩短你与父母间的距离



(京)新登字 084 号

图书在版编目(CIP)数据

缩短你与父母间的距离/李橿著.—北京:中国少年儿童出版社,1998

(特价版素质教育书库)

ISBN 7-5007-4043-3

.缩... .李... .人间关系-少年读物 .C912.1 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字(98)第05856号

策 划:陈海燕

主 编:黄伯诚

副 主 编:庄之明 陈海燕

编辑部主任:肖斌

责任编辑:武广久 赵海力

封面设计:周建明 刘静 缪惟

开头的话

“你来到我身上，
13岁的年龄，
带来了我的烦恼！
……”

朋友，你有烦恼吗？有伤心、难过的事吗？这世界怎么净和咱们过不去啊？你瞧，在学校，有的老师大声地呵斥我们；在家里，有的家长唠唠叨叨的，腻味死了。咱哥们儿、姐们儿这么知心，大家一起诉诉心中的烦恼好吗？

如果你有来自家长方面的烦恼，这里给你介绍一本书看看，你的烦恼是能够逐渐烟消云散的。

“你呆一边去吧，家里的爸爸妈妈就够烦人的了，还要找个‘理论爸爸’、‘理论妈妈’来管教我们吗？”呃，我敢说这本书你要是读几篇，就会知道它不是来管教你的。瞧，它的名字：《缩短你与父母间的距离——答苦恼的中学生伙伴》，没有训人的味道吧？

大人们写的书有不少是替大人说话的。而这书是你们的同龄人写的，是替咱哥们儿、姐们儿说话的。不信，你往下看！

序

“茅檐低小，溪上青青草。醉里吴音相媚好，白发谁家翁媪？大儿锄豆溪东，中儿正织鸡笼。最喜小儿无赖，溪头卧剥莲蓬。”不少同学刚上中学时就读过了辛弃疾这首《清平乐》。词中描绘的我国古代平民家庭那种一家老小勤劳淳朴、其乐陶陶的情境，不无令人羡慕之处吧。是啊，每个青少年自从来到人间，最主要的生活领域是各自的家庭，谁不希望自己的家庭是个长幼融洽、充满着温馨的环境呢？

我们国家自古是很看重家庭伦理的。其中内容有良好的美德，也有封建的礼教。现代社会讲的是社会主义精神文明，在家庭问题上提倡保持和发扬历史上那些优秀的好传统，摈弃那些有害的糟粕。像尊老爱幼、亲子和谐这样的传统就是需要保持和发扬的。现在就有不少家庭，在父母和子女之间能够做到互爱互谅，亲密无间，成为促进每个家庭成员幸福上进的一股无形的精神力量。

当然，也有一些家庭的双亲与子女之间风波迭起，矛盾丛生。甚至有的因处理不当还酿成了悲剧。住在北京，就常听到这样的事：某某中学生同家长闹翻了，便逃离家庭，孤身来到北京。身无分文又举目无亲，结果，不是遇到好人被收留然后遣返，就是撞到坏人被坑害。

那么，双亲与子女之间的摩擦、吵闹、对立，孰是孰非？该护谁批谁？这是历代清官都感到头痛的老大难题，也是历代教育学者感到棘手的问题。可以说，至今也极少有专门论述亲子关系的著作。

现在，有一位对这一领域勇于探索的青年，他就是本书的作者，北京师范大学的学生李橦。他一边用心攻读大学的课程，一边进行实际调查，潜心研究，并努力写作，不到两年写出了这本为中学生调解双亲与子女关系的小册子，送来请我作序。我一看书名：《缩短你与父母间的距离——答苦恼的中学生伙伴》，心想，作者只是个二年级的大学生，他和中学生可以互称哥们儿。像这样自己身上还留有乳臭的小伙子，来同中学生谈怎样对待家长的问题，能谈得深刻、全面，入情入理，让中学生信服吗？然而，当我读完文稿之后，才感到正是由于作者的年龄和阅历同中学生很靠近，他是那么理解中学生，同情中学生，能站在自己伙伴的立场上，满腔热情地、坦诚地同他们敞开心扉谈心，像大哥哥那样引导他们如何对待生活，对待父母，处理好家中的人际关系。所以，对于那些有烦恼的中学生来说，我认为你握着这本书，可以凭借它比较正确和巧妙地去对待家长（包括有缺点错误的家长），而减轻你的苦恼的。

我自己是个老头子，难免会为家长着想一番。开始的时候，我也担心小伙子在为伙伴出主意时，会不会只顾偏袒孩子一方，而无意中伤害了家长的感情和威信。读完文稿，才知道这个担心大可不必有。因为这本小册子不是教你亲子反目成仇的，恰恰相反，是让家长和子女在平等的基础上分清是非，而又长幼有别，在互相理解、互相体谅中缓和矛盾、增进感情、皆大欢喜的。特别是书中反映出我们有些家长在教育思想、教育方法，以及本身的思想作风上，确实有不少缺点错误，给孩子造成种种心理压力，甚至形成种种不健全的人格特征，使他们在人生的黄金时代失去幸福和欢乐。我认为这样的小册子对成人来说，可以帮我们进行一次心理位移，即从家长和隔辈家长的立场上移到孩子的立场上来反省一下自己。我建议各位家长（不论是中学生还

是大学学生的)也读一读这本小书,从中将会获得新的启迪。

这本小册子,虽还说不上是本专著,但是,它具备以下几个特点:

1.作者通过对生活的观察和调查,掌握了有关双亲与子女之间的摩擦的大量事实,素材逼真,事例典型,引人关注。

2.在阐述解决双亲与子女关系矛盾时,不是像多数已出版的书籍那样,只给大人出主意,提出家长应这样做,不应那样做,而是从另一个角度,站在孩子的立场上来认识问题、处理问题,给人一个新颖、独特的感觉。

3.分析问题具有一定的心理学和教育学理论高度。内容不是就事论事,停留在具体事实的处置上,而是从孩子身心发展规律、特点上去找出原因、症结,并从教育学原理、方法上去提出解决问题的措施、办法。

4.书中各篇所列的措施、办法、主意,虽不一定都很科学、很完善,但都比较实用,比较切实可行,也比较巧妙、得体。

5.这本书的写作技巧也比较强,立意新颖,语言生动、幽默,阅读起来饶有趣味。

最后,对于本书的第一读者——苦恼的中学生们,我也建议你们,不妨做一做心理位移,即从自己的立场上移到父母、祖父母的立场上来看看自己。这样,你就能理解天下父母心了。有的同学说,父母就是父母,教养我们是他们的义务和责任,何必还要我们为他们着想呢?我认为不应这样说,双亲与子女之间,理解和爱是相互的,我们给父母以一分的理解和爱,他们会以十分的理解和爱给我们。而且,替父母想一下,并不损害我们什么,相反,将会使你更快地成熟起来,以便建立良好的社会主义家庭内互敬互爱、共同进步的新型关系。你们说对吗?

谢谢大家。

张 健
1989.9.2

缩短你与父母间的距离

“青春信息”决不是 和爸妈对抗的信号

我身高1米70，体重65公斤，瞧我这胸围、这胳膊，有多粗多壮，够得上男子汉标准了吧？可是在我妈的眼里，我仍旧是个孩子。她整天在我的耳朵边唠唠叨叨，什么听话啊，多吃点啊，穿暖点啊，别跟人家打架啊，烦死人了。我都15岁了，已进入青春后期，即将成为一个正式的青年了，家长还不把我当作成年人看待，气急了，我就冲妈嚷：“操心不老？管我那么多干什么？”唉，做小辈的，真倒霉，我什么时候才能独立呢？

我是一个初中的女生，从小在父母眼里就是个“乖孩子”，可自上了中学、进入青春期以后，也许自己觉得是个大人了，也许是知识加深了，不知不觉中，忽然产生了一种连我都说不清的要与家长抗争的愿望，我常常觉得父母的话说得不正确，并常常和他们争。每次争论，父母都会用一种十分陌生的、异样的目光望着我，仿佛我真变成了一个不听话的坏孩子似的。这是为什么呢？请告诉我……

看了这两封来信，真不知让我从何说起。望着窗外那些虎气蕤蕤的小伙子，一个个活泼、英俊，虽然脸上依然带着天真稚气，岁月也未铸成他们健美的身架，但个个都生龙活虎。那一群群妙龄少女，一个个脸蛋红润，明眸皓齿，秀发油黑，那刚刚发育的、隆起的胸脯和窈窕袅娜的身姿，显出少女所特有的自然风韵。

时光如水，一逝而过；十三四年的风吹雨打，使昔日的小花苞绽出娇媚的花朵儿，从前的小黄毛丫头和楞头小子，已出落成亭亭玉立的大姑娘和英俊潇洒的小伙子。你们已脱离了童年时代，进入了一个新的人生阶段——青春期。

青春期的少男少女们，由于身体的急骤发育成熟，个头和心理上都有追上成人的感觉，开始强烈地要求进入成人世界，并向成人提出独立自主的要求。

少年期这种独立意识的产生，心理学上称作“心理断乳”，意指少年在心理上力图摆脱父母的关照和约束而要独立支配自己。

少年的独立性发展，经历以下三个阶段：一是表现期，少年以成人自居，总喜欢在成人面前显示自己的体能和智能，竭力表现出成人所应有的品质和行为；二是抗争期，他们讨厌成人的监护，不愿意成人仍然把自己当小孩看，对家长干涉他的生活，常常感到心烦、厌恶；三是批判期，他们藐视成人社会，自信能应付世上一切事务，他们对社会、对人生有自己的看法，开始批判家长和周围成人“老保守”、“老顽固”，这就开始出现所谓的“代沟”。

由于代沟的作用，难免发生家庭论战，子女们总想与父母来场辩论，争个你非我是，试图在争论中获得胜利，以此证明自己已有成熟的见解，该是个大人了；即使争论不能得胜，他们也能通过辩论来安慰自己一番：“怎么样，咱的确成熟了吧，可以和父母辩上一场了。”

也有些家庭里，父母亲立下一套规矩，子女诺诺连声，回避同双亲的正面冲突，但内心却另有一套见解和主张，行动上常常我行我素。

那么，为什么自己感到已经长大了的少年期子女，在家长眼里，往往仍然是个孩子呢？这—是由于“熟视作用”，因为家长天天盯住孩子，就不觉

得他们的变化。如果一年不见的孩子，突然出现在家长眼前，他们就觉得变化很大。二是由于“过度保护”作用，尤其是我国的家长，更具有“过度保护”的传统，总是要将孩子置于自己的监护之下才放心。

但是，进入青春期的中学生，自我意识“觉醒”了，就不满意家长“小瞧”他，并同家长的“过度保护”进行抗争。于是，家长就认为孩子不听话了，变坏了。这样，家庭中容易萌生一层双亲与子女间的隔膜。

我们认识了青春期少男少女的独立意向发展这一心理特征，就不难找出弥补家庭裂痕、恢复原来亲昵的亲子关系的方法。这需要双方的努力配合。从我们晚辈来说，是否应该这样做：

1. 心理位移

跳出自我，移到父母亲的角度上来审度一下亲子间的矛盾，多去理解天下父母之心。当父母的经常爱说这样的话：“我一把屎一把尿拉扯你们，容易吗？”是的，父母之恩，站在子女的角度是很难理解的。但是，到了我们将来做了父母之后，就能体验得到。所以，建议我们的伙伴，当你同爸妈吵嘴之后，不妨换个角度去反省一下自己，即站在父母的立场上来认识自己。

2. 寻找自己的弱点

虽然我们有了独立的意向，但我们并未完全独立；虽然我们的身体貌似成人，但毕竟还不是真正的大人。我们并未完全成熟，自然还存在许多弱点、不足。例如幼稚性、执拗性、偏激、任性、爱冲动等等。我们要把自己这些不良的心理品质找出来，并加以克服，使自己臻于成熟。

3. 不仅以成人角色自居，还要以成人标准自律

我们既然宣告自己已经是个大人了，那就要用大人的标准来要求自己，处世立身、待人接物要多思多想，生活上自己多动手，尽可能少依赖家长。比方说，主动、热情地接待来访客人；拒绝同不三不四的人交往；主动关心父母，努力分担一部分家务劳动，如买粮、买煤、换煤气罐等；农村的中学生则应学会犁地、耙田、插秧、收割等农活，并为家长科学种养致富作参谋。在花钱方面，无论城市还是农村的中学生，都应节俭，要体会生活的艰难和父母的艰辛。否则，天天喊自己长大了，不是小孩子了，但衣服却要妈妈洗，被子要妈妈叠，连煮面条煎鸡蛋都不会，光知道伸手向家长要钱，恐怕就说不过去了吧。

4. 爱爸爸、爱妈妈

这似乎是对幼儿园的小朋友说的话，其实不然。爱向来是双方的；爸妈爱我们，我们也要爱爸妈，双亲与子女之间的爱，应互相给予，互相获得，如果只强调家长的义务，而不讲敬爱长辈这个传统，那是不公正的。我们长大了，更要懂得怎么去做。我在这方面出点主意：

记住爸妈的生日和结婚的日子，到时候给他们送点小礼物，以示庆贺；

离家外出及回到家里时，高高兴兴地同家长打招呼；

主动关心双亲，注意观察他们的起居饮食，及早发现二老身体欠安的征候；

虚心同父母交换意见，即使家长有错，也不宜以批判的姿态出现；

自己的要求虽然合理，但估计到家长不一定赞同时，要灵活用脑，巧妙地提出来。

我们不要把“青春信息”看作同父母对抗的信号，要把它当作加强与父母之间互相理解、互相关怀、互相沟通的开始。我们要用行动让家长更快地

感受到：“啊，这孩子可是长大成人了！”

请总念“老皇历”的父母 试试当“预言家”

同学们在一次闲聊中，有人提出这样一个问题：你最讨厌家长什么？大家议论纷纷，有的说：“最讨厌家长疑神疑鬼，天天对我盘三问四，无论你怎么解释，他却不相信。”有的说：“最讨厌他们打骂我。”我却说：“最讨厌爸妈总爱翻老皇历，动不动就忆苦思甜，讲老一套，唠唠叨叨，没完没了。”

的确，我的家长特别爱谈过去，他们有两句口头禅经常挂在嘴边：“我像你这么大的时候……”“想当初……”如果我想买件新衣裳，妈妈就会不满地唠叨：“我像你这么大的时候，有一件新衣服就高兴坏了，而且一穿就是七八年。哪像你，一件没穿几天，又要买新的！”饭菜不合口味，我免不了要嘟囔几句，爸爸听了，就举起筷子教训我：“想当初，三年困难时期，我也像你这么大，天天吃什么呀？棒子面掺树叶蒸窝头，又难吃又难咽。要像你这德行，还不得饿死？现在有这么多好吃的，你还挑三拣四的，我看就该饿上你几顿！”

他们不单在生活上对我大讲过去，在学习上，也是用过去的那一套要求我：“我们那时候，上课认真听讲，回家好好温书，背背单词，门门功课拿优秀，谁像你，成天写啊、算啊，比总理都忙，结果才拿60来分。”

“过去”、“想当初”、“我像你这么大的时候……”我听得腻味死了，就对他们嚷道：“你们那是什么年代？现在是什么年代？你们那时学得比现在简单多了，我要是照您那样学，60分都保不住！再说，自然灾害的时候不吃窝头吃什么？现在我们能见到窝头吗？”爸爸一听就火了，骂道：“你这个混帐的东西！敢和大人顶嘴，我们那时候……”没等他们骂出下半句，我就逃出门外去了。站在门口，我仰望天空，心里一直在想：谁管你们那时候啊，我只关心现在该怎么办？

老天赐给你一对爱唠叨过去的家长，成天让你听他们念老皇历，看似令人烦恼，实际上却有好处。列宁说：“忘记过去就意味着背叛。”家长让你不忘过去，实际上是让你不要背叛先辈的事业，你只有做到这一点，才能成为前辈事业的接班人。所以，你要耐心地听。

老年人，包括亲生代家长或隔辈长者都有翻老皇历的习惯，总喜欢谈论他们光辉的往事，这是事实。而年轻人却喜欢放眼未来，讨厌没完没了地叨念过去，这也是事实。那么，孰是孰非呢？

梁启超先生曾写过一篇叫《少年中国说》的文章，他在文章中是这样评论的：老年人常思既往，故而存留恋之心，因此具有保守的特点，做事永旧，只能照例；而少年人则常思将来，故而存希望之心，因此具有进取精神，做事日新，敢于破格；老年人……老年人如秋后之柳、如瘠牛、如夕照，而青年人却是春前之草、是乳虎、是朝阳。”

但是，梁任公只说对了一半。他仅仅看到少年比老年有朝气、有生命力的这一方面，另一个方面他却并没有谈到，那就是：老年人由于涉世深，阅历必深，经验必多，因而行事较为稳妥，不容易上当受骗，故曰：“生姜还是老的辣”；而少年人，由于处世不长，阅历浅，经验少，因而做事毛躁、欠稳当，容易上当受骗，故曰：“嘴上无毛、办事不牢。”这也是事实。

综上所述，老年和少年一般的都存在着很大的差别：一仗经验老道，处事周全；一仗初出茅庐，刚勇骁健。他们各有千秋，互有优劣。所以，老年、少年，难评孰是孰非。

不过，来信的少年朋友，我是不希望你和家长势均力敌、相执不下的，相反，我盼望有一方能获胜，解决家庭的这场“战争”。由于年龄偏向，我私下想帮你一把，偷赠几条锦囊妙计：

1. 站在父母的立场上才能理解父母的艰辛

凡是老人都很关心后代，时刻不忘子孙的幸福，愿意为他们当牛做马，对他们进行言传身教，嘱咐了又嘱咐，叮咛了又叮咛，莫不希望把自己的老经验、老传统留给后人。但是，当儿女的常常不理解老人，认为老人罗嗦，爱翻老皇历、摆老资格，因而和家长顶嘴、对着干。我们不妨让自己站到父母的立场上，就会理解父母的一片苦心，了解父母在生活、事业上的艰辛。到那时，对爸妈的厌烦之情、恼怒之心就会烟消云散了。

2. 从无字句处读书

周恩来同志曾为青年写过一副对子：“与有胆肝人共事，从无字句处读书”。这副对子很有哲理，许多跟随周总理干革命的人都把它当做座右铭。如果我们能重视父母的经验，把它看成是一本“无字书”，就可以从这本“无字书”中得到极大的收获。因为父母的这些宝贵经验，都是在生活、学习中得到了多次证明才总结出来的，是他们走向成功、走向胜利的法宝，具有宝贵的学习价值。俗话说：“前事不忘，后世之师。”认真学习老一辈从实际中总结出来、又在实际生活中得到论证的好经验，无疑是在读一本无字的社会生活教科书。

3. 请爸妈试着当个预言家

爸妈总谈过去怎么样，一而再，再而三，听得你都能背下来了，到那时也千万不要和他们争吵、顶嘴，因为这样做反而收不到好的效果。所以，你不妨换个角度，请爸妈预言一下未来。可以这样对他们说：“爸爸妈妈，您们走的路比孩儿远得多，见过的世面比孩儿大得多，对事物发展的看法也比孩儿准得多。”见到他们脸上挂上了笑意，马上接着说：“那么，请您二位当个预言家，预言一下孩儿今后的人生之路应该怎样走，根据孩儿的性格指出我适合朝哪个方向发展，怎样选择自己的生活方式。”当爸妈热心充当参谋，为你的将来设计美丽的前景时，“想当初”一类的活自然也就消声匿迹了。

遇到家长有错， 争论时应巧妙地表述自己的观点

我小时候特别听话，家长说什么就是什么。他们说外面有大马猴，专捉小孩子，于是我就不敢到外面去玩；他们说水里有水鬼，专拖小孩，我就呆在岸上看别人游泳。稍长大些，我才发现并没有专捉孩子的大马猴；去游泳的小伙伴也没有一个被水鬼拖走。于是，我明白了，家长说的话不一定句句都对。然而，当你指出他们的错误时，他们有时又不承认错误，反而申斥我们：“我吃的盐比你吃的大米还多，我过的桥比你走的路还多！”好像家长总是绝对正确的。

有一天，全家人都围坐着看电视，忽然，屏幕上出现了赵州桥的画面，当了一辈子木匠的爸爸马上问道：“你们说，这赵州桥是谁造的？”看到妈妈摇头，我也故意卖个关子，笑着说：“不知道。”爸爸得意地说：“告诉你们吧，是咱们的老祖师爷——鲁班。”“错了，不是鲁班，是宋朝的李春。”我立刻加以反驳。“你懂啥？老一辈就是这样讲的。”爸爸不耐烦地冲我挥手。“就不是鲁班嘛，不信你看我们的历史书。”说着，我把书捧到他的跟前：“没错吧，瞅瞅，白纸黑字，能有错吗？”“混帐，知道屁大点东西就逞能！”没想到爸爸冲我吼起来，说完一拂袖，气冲冲地走了。妈妈慌忙地站起身来，数落了我几句，就追出门外去劝他，只剩下我对着课本落泪。请问，家长为什么能这样不讲理，靠唬人过日子？

赵州桥是宋朝的石匠李春营造的，你能指正家长的错误，坚持正确的答案，这是对的。

我们都知道，真理只有一个，它是客观事物及其发展规律在人们意识中的正确反映，是正确、科学的知识内容。真理在谁的手里，要看他掌握的是否是客观事实，而不看他年纪有多大，吃的盐有几吨，走过的桥有多少座。只要不是事实，谁说也不是真理。对真理要坚持，这是科学的态度。

可是，为什么你坚持真理还会引起家庭矛盾呢？我看原因有以下两点：

一是你在纠正家长错误的时候，方式方法欠妥，引起了家长的反感。你经过小学和中学的学习，知识不断增长，对于家长的某些不正确的话不再盲目相信，相反，还会运用你学到的知识去指出家长的错误。但是，由于中学生的幼稚、冲动性，常常在反驳他人的意见时过于直言不讳，不能灵活、婉转、巧妙地去表达，因此使家长感到难堪，引起不满。

另一方面，由于多方面的原因，我国的大部分人口文化素质不高，在我们的家长中，也有的科学知识水平较低，常常以先辈人口头流传下来的或自己日常积累的生活经验代替科学。这样，难免会出一些这样或是那样的谬误。如“赵州桥是鲁班爷造的”、“月食是天狗把月亮吃了”、“人死了会变成鬼”等等。这些说法与孩子在课堂上学到的科学知识格格不入，因此，容易受到孩子的反驳。对于知识水平不高，同时头脑中具有封建家长作风的人来说，当他们受到自己孩子的反驳时，自尊心容易驱使他勃然大怒。我们中学生在家长的养育下，读的书，掌握的科学知识多一点，就应该理解家长，热情地帮助家长，而不应执拗地同家长争个输赢。

以后，遇到类似事情，建议你对家长尊重一些，巧妙一些。这里有几条小计，也许你能用得上：

1. 及时沟通

平时一遇到问题就与家长商讨、探索，共同研究。在探索的过程中，同

家长多交换一些思想认识，让家长了解自己，自己也知道家长的想法。这样，彼此之间可以互相理解，及时沟通。当自己有不同意见时，要虚心、诚恳地向家长提出来，大家一起寻找答案，问题就会很快被解决；同时，家长与子女双方的感情都不会受到伤害。

2. 见机行事

既要提出不同意见，并让家长接受，又要避免他发火，这就要求我们在提意见时，要采用巧妙的方式方法。如果家长比较固执，他的错误看法不可能一下子扭转过来，就需要我们更耐心、更巧妙地做说服工作，如趁他心情舒畅的时候，及时阐明你的科学观点；或者借着有邻居叔叔阿姨来访时，向他们讲述问题的正确答案。当你受到叔叔阿姨的称赞时，你的家长也许会放弃自己的错误看法，说不定还为你感到自豪呢。

3. 先“捧”后“提”

当家长所说的和自己不一样时，不妨使用一些“诡计”。例如，当爸爸一口咬定赵州桥是鲁班造的时，你不妨假意先支持他：“是的，赵州桥就是鲁班造的嘛，桥下还有他老人家的大手印呢。”见爸爸上了钩，就话锋一转：“可上回课堂回答问题时，我就这样说的，老师却说我错了，说赵州桥是个叫什么李春的人修的。”爸爸听了，可能会去查书寻找依据。当他知道了正确答案时，也许还会一本正经地告诫你。“记住，赵州桥是李春造的，下次再错就要打屁股了。”这样，你的目的不就达到了吗？

4. 幽默化干戈

不妨玩点幽默感：“您说赵州桥是鲁班修的就是鲁班修的，反正您是当爹的，我就照您的办，不过将来考大学扣了分，您可别打我。”这样，你爸爸会仔细考虑的。另外，当父母说水中有“水鬼”时，你不妨索性跳下水去，在里面翻腾一阵，上来对爸妈说：“好消息，刚才我把水鬼给打跑了。”爸妈也就无话可说了。不过你得先有一身过硬的游泳本领才能跳，否则真让水淹了，可别怪我啊。

诚挚地向爸妈要求： 请允许女儿有点正当的“小秘密”

我从小就有记日记的爱好，把一天所看到的事情以及大自然的景致记下来，并忠实地记录了我的许多想法与见解，到现在已足足写了五大本。有一次放学回家，我发现日记本被动过了，当时我并未介意。可一天晚上，我一觉醒来，发现爸妈正在偷看我的日记。我生气极了，就从他们手中夺回日记本，锁进抽屉。这下可把双亲惹恼了，他们火冒三丈，申斥我说：“看看你的日记有什么不得了的，小小年纪就藏鬼心眼，还瞒着家长。”并规定我每天要把日记交给他们审阅。我一气之下，把日记本都烧掉了。这不但没解决问题，更引起家长的恼怒。我也非常难过，内心有无法说出的痛苦，放学后都不愿进自己的家门。我该怎么办哪？

家长以他们的权威，检查孩子的信件、日记；孩子以自己的自尊进行反抗，因而造成家庭矛盾，这是现实生活中司空见惯的现象。我完全站在你的一边。

任何人都有隐私权，法律是承认人的隐私权的，也包括青少年。然而，我国的许多成人，长期以来，没有形成一种尊重孩子的观念，他们把我们做子女的看成是他们的私有财产，有权去检查我们的一切，还认为这是对子女负责的表现，殊不知这一检查，很容易伤害我们的自尊心。

当然，许多家长的本意都是关心我们的成长，问题在于怎样关心。我们已经上中学了，有些话不乐意同家长讲，有些事不乐意同家长商量，我们希望家长允许我们有这点小秘密，不愿意总是像小学生那样，不论大事小事都向家长汇报。记得我读初二时的那个班，女同学个个都很保密，听说她们自己房间里的抽屉和衣柜都上了锁。我们男孩子虽说不像她们那样，但也是不乐意家长总对我们盘问、检查。

心理学认为，我们中学生爱对家长保密，是心理发展中正常出现的特点，叫“青春期心理闭锁性”。有些家长喜欢偷看我们的日记，私拆我们的书信，强行检查我们的书包、房间、书桌，就是因为不懂得我们这种心理发展特点，以为我们藏有什么“鬼心眼”。

事实上，我们多数同学的日记并没有什么难以告人的秘密。一个初中的女学生这样说：“说真格的，这本子里绝无什么不可告人的秘密，最多不过几句自己的心里话罢了。其实让家长看看也没什么了不起，可我就是讨厌他们不信任人的态度和做法。”她说的完全是内心话，我们谁愿意受到亲人的怀疑和不信任呢？我相信你之所以拒绝家长偷看或是硬性审阅自己的日记本，也不是要与家长对着干，不听活，而是为家长不信任、不尊重自己而恼火，是这样吗？

不过，我也得剋你一顿，因为我为你那五大本日记鸣不平，它们犯了什么王法，遭此灭顶之灾？你就因为它们是属于你的，就可以一气之下对它施以焚身的极刑吗？

现在怎么办？依我说，你家门还是要进，饭要吃，觉要睡，先平息心中的怒气和委屈，然后参考我提供的几条不成熟意见，发挥你的聪明才智去妥善地处理问题，切不可再意气用事。

1. 从容说理

向家长讲明，自己记日记是为了记录历史，练习写作，绝不是为了隐藏

什么见不得人的“秘密”。拒绝家长偷看或硬行检阅日记，也绝不是为了遮盖什么秘密，而是希望得到家长的信任与尊重。可以诚恳地表明态度：如果父母是尊重自己的，自己一定会虚心地请家长指导的。你不妨拿出日记本，大大方方地交给父母，说：“请看吧，这里绝无不可告人之处。”我想，我们的家长都是通情达理的，你能以理说明，加上落落大方的态度与做法，他们也就不会再怀疑你了。

2. 一诗退“敌”

先准备一张白纸，写下下面这首小诗，待到父母威逼而至，不慌不忙地掏出这张纸，恭敬地放在二老面前，以昭自己的一片诚心。诗曰：“日记日记我来记，心里的话儿难忘的事。爸妈如要看日记，应先征得我同意。不是其中有奥秘，亦非孩儿故抗议。人有尊严树有皮，诚恳待儿儿敬你。”我想，一般的家长看到你的诗，也就不好意思强求审查你的日记了。

3. 以信作答

不妨写一封信，向家长说明：日记是对自己丰富的生活、紧张的学习、快乐的游戏的记录，是自己述说心里话的好伙伴，是自己生活中一朵纯真的小花，诚恳希望家长不要用暴力去摧残它。同时肯定，家长想翻阅自己的日记，动机是好的，是想了解自己，以便更好地教导自己。但是，他们的做法会刺伤自己的自尊心，是一种无意识的侵权行为。所以希望家长不要强迫自己，而应该多观察自己、接触自己，和自己谈心，倾听自己的心里话，相互沟通，互相理解，成为自己的贴心人。

我想，只要你的方法得当，双亲与子女之间的“日记风波”也就不难平息。

理直气壮地请爸爸息怒： 我们女孩子就是爱照镜子嘛！

我是初二的女学生。最近我患上了爱臭美的毛病，怎么也改不了，就是爱照镜子，一天到晚，总要从镜子里瞧瞧自己。为此，我常挨爸妈数落，有一次爸爸一气之下，竟把我的镜子砸了。我不满意爸爸的粗暴，但我觉得自己也是不争气，老忘不了镜子，于是就偷偷地照，觉得很苦恼。我知道班里有些小姐妹也有类似的毛病。请问怎样才能使自己忘记照镜子呢？

同学，你好！你们女孩子的事儿，我真不知该怎么评论才好。我有一个妹妹，她也有同你一样的爱好，我问她“你为什么那么爱照镜子？”她顽皮地对我说：“呃，这是我们女孩子的事情，你管得着吗？”无奈，我只好请教心理学家。心理学家给我讲了一通青春期女孩子的心理特征，才使我顿开茅塞，噢，原来奥秘在这儿哩。

首先声明，照镜子不是臭美，不是什么毛病。因此，你根本用不着苦恼，更无须“忘记”它。爱照镜子，也不是女孩子的“专利”，我们男孩子也同样喜欢，只不过不像你们女孩子那样上瘾罢了。

那么，中学生为什么爱照镜子？心理学家解释说，这是自我性别意识发展的表现。十二三岁的少年，开始进入身心发展突变的青春期，随着身体及生理机能的急剧变化，心理特征也会引起重大的变化。虽然人早在婴幼儿期就知道自己是秃小子，还是女娃娃，但从来没有像少年期那样时刻地注意着自己的性别角色，自我体验着性别差异带来的惊喜和不安。不是么？仿佛昨天咱们还都是一群不懂事儿的小孩子，可一两年，你们女孩就变成了漂亮的大姑娘了，我们男孩也长成魁梧的男子汉了。在这一两年内，我们天天听到成人对我们的身高、体态、长相的议论；我们自己也无时无刻不在接收、体验着各种青春信息；你听得见自己那强有力的心脏跳动声吗？你感觉到自己那轻盈、活泼的步伐吗？注意过同伴的 Smart face（漂亮的脸蛋）吗？打量过别人那婀娜多姿的身段和潇洒的风度吗？当你看到、听到、感觉到、注意到别人或自己的青春信息时，你必定会不由自主地、情不自禁地拿出镜子偷偷地照照自己。是的，总是不断地对镜关照、评价、欣赏自己，对镜探求、获取、处理自我青春信息，正是初中生这个年龄阶段的一个重要心理特征。

你现在才读初二，我相信，你今后会更加需要镜子，更加勤于照镜子，因为你同所有青少年一样，自我性别意识确立之后，异性吸引就会随之萌发，你将要进入爱修饰、打扮自己的阶段了。所以，你要设法平息家庭的“砸镜风波”。怎样平息？我献上几条供你参考：

1. 理直气壮

你不要偷偷地照镜子，而是大大方方地照。你可以理直气壮地对爸爸说：“古今中外的女孩子都爱照镜子嘛，连花木兰这样的女将都要‘当窗理云鬓，对镜贴黄花’，您为啥反对呢？”

2. 变变戏法

当你父亲摔烂镜子后，你不必同他顶嘴，而要乖乖地去拿扫帚把碎片扫到簸箕里倒掉，然后再幽默地当着父母的面“变”出一面镜子来，当然，要用你的零钱预先买好一摞镜子，随时准备他摔。这叫“有备无患”“取之不尽”。

3. 争取妈妈

是女人就要梳妆，要梳妆就要照镜子。你可以撒娇的姿态问问妈妈上中学时候照不照镜子？如果她说不照，那么，你再请她回忆一下是否因为那个年代人们曾把镜子、花瓶都当封、资、修的东西？你还可以请她谈谈上山下乡的时候，是否也喜欢在河边或池塘边看看自己映在水里的芳容。

4. 适可而止

中学生爱照镜子虽属正常现象。但是凡事都是有“度”的，照镜子过份了也难免影响你的精力。我们学生的主要任务是学习，其他该干的事也不少。你如果真像信里说的“一天到晚”地照镜子，也应该自己节制一下，别让它占去你太多的时间和精力。那么，家长也会更加理解你了。

请爸妈放心：女儿一定会 安全度过“危险年龄”

我是一个初二的女学生，不知怎的，我特别喜欢和男孩子交往。也许你会笑我没羞，但我觉得男孩子实在、大方、勇敢、幽默、快乐，一点儿也不像女孩子那样虚伪、忌妒、爱生气、爱哭。所以，和男孩子在一起打闹、取笑的时候，我感到十分开心。

上个月，开个体商店的“野马”和他的几个“哥们儿”、“姐们儿”来找我，问我愿不愿意和他们做朋友，加入他们一伙。我当时回答他们：“先处一段时间。至于入伙嘛，以后再说。”于是，我便开始和他们来往，坐他们的摩托车在大街上兜风，下大饭店喝酒，到高级舞厅跳舞，跳到高兴的时候，“野马”还亲了我一下，真有意思，我感到又刺激又痛快。不过，你可别以为我是个坏女孩，我始终没同意和他过夜呢。

这件事不知怎么让爸妈知道了，一天，他们锁上房门，爸爸不容分说就把我狠狠地打了一顿，边打边骂我是“不要脸的东西”、“混帐”、“女流氓”，还说要送我上派出所。我越犟嘴，爸爸就打得越狠。

摸着浑身的伤疼，我感到万分的委屈。我怎么啦，只不过是跳了几次舞、上了几次高级餐馆罢了，父母就说我是“女流氓”，竟这样毒打我，我怎么也想不通。

姑娘，你好，你有十三四岁了吧？这么小的年纪就被家长辱骂、毒打，是够让人伤心难过的。我不同意你爸爸的粗暴行为，我也请你耐心地听我的分析，你就会平心静气了。

你听说过人生有“危险年龄”吗？那就是说十二三岁到十五六岁是最危险、最容易犯错误的年龄。你听了也许会冲我发火：“你瞎说什么呀，我犯什么错误啦？”请你别误会，我不是说你已犯了错误，而是说人处在这个年龄时，也就是初中时，容易走上错误的人生之路。这是从世界范围的调查资料得到的证明。

为什么这个年龄阶段的少年容易犯错误呢？因为十二三岁正值青春期，是人的性成熟开始阶段。女子月经初潮，乳腺发达，臀部变宽厚，体内分泌大量的雌激素，性欲开始产生。唐朝诗人杜牧把13岁的女孩子比喻成二月含苞待放的豆蔻花，说：“娉娉袅袅十三余，豆蔻梢头二月初，春风十里扬州路，卷上珠帘总不如。”说明13岁的女孩子自古以来就是容易招蜂惹蝶的。工读学校和少管所的调查资料都表明，犯罪的女孩中，多数都犯两性错误；而始犯两性错误多在月经初潮后的第一年。这说明性机能成熟加深了少女对性的需要和体验，从而增大了犯两性错误的可能。男子性成熟比女子晚一年至一年半，十四五岁开始长胡须，有喉核，生阴毛，精子成熟，体内分泌雄激素，开始追求异性。

这个年龄的男女同学，对异性同学十分关注，愿意和异性接触，彼此相互吸引、互相倾慕，同性之间却互相排斥。正如你信中所说的，你觉得男孩子“实在、大方、勇敢、幽默、快乐”；女孩子在你眼里则是“虚伪、忌妒、爱生气、爱哭”。但在男孩子眼里，这些就可能变成“温柔、妩媚、娇羞、可爱”了。正是这种性别吸引，使女孩子喜欢和小子交往，男孩子喜欢和姑娘交往，这是正常的、允许的。

因此，问题不在于男女同学之间准不准接触、交往，而是在于怎样接触、怎样交往。如果你和同班、同年级男同学接触、交往，发展友谊（不是只同一个，而是同所有的或一群、几个男同学），那样，老师和家长都会放心。

但你不是这样做，而是离开集体，同社会上的个体户青年男女混在一起，那就会令大人不放心。像“野马”这样的人，他起码比你大5岁到10岁，甚至更大些，他说不定玩过女人。他有经验、有手段，并且兜里有大把钞票，又有时间。他先让你坐在摩托车后面在大街上兜风，然后领你下高级餐馆大吃大喝，再陪你去高级舞厅跳舞，等你跳到高兴时，他就吻你；下一步，他就会送你一些女孩子喜欢的东西，哄得你高兴了，就要求同你过夜睡觉了。那样一来，你就会失去少女最宝贵的东西，甚至会使你小小年纪就怀上孩子，不得不中途退学。即使你很坚强，不会同他去过夜，但是你经常同他去玩，吃他的、喝他的、用他的，迟早你要受他摆布。你不干，他会揍你，甚至给你毁容，或者有意败坏你的名誉。总之，他们这些人是什么都可能干得出来的。无论如何，你都会走上错误的人生，那时候，你就后悔、抹眼泪也没有用了。

你可能会说：“别吓唬人，我看‘野马’没那么坏，他挺文明的。”我说，这只能表明你是个天真、单纯的姑娘。因为你没有尝过苦果，所以你不以为然，甚至很犟，坚持己见。但生活是无情的，事情的进展也不会以你天真烂漫的想象为转移。你不妨向周围年纪稍大的阿姨了解一下，有多少单纯幼稚的女孩子由于轻信男人而吃过亏，一失足成千古恨。“野马”在跳舞时亲了你一下，这就是信号了，应该把它看作是一只狼舔了你一下，可你却感到“真有意思”、“又刺激又痛快”，危险啊，姑娘！

幸而，你同“野马”这伙人刚刚接触，在危险的船上只踏上一只脚，你还来得及把脚收回去。前面讲了，我不同意你家长那样粗暴地对待你，我也不愿批评你，更无资格教训你。但我衷心希望你能跳出“自我”，站在成人立场上反思一下，冷静地分析问题的严重性。设想一下，如果你同“野马”他们继续混下去，将会得到什么“好果子”吃。想好了，拿定主意同“野马”他们“拜拜”了，然后在具体做法上参考一下我下面的几点建议：

1. 躲避“诱因”，回到父母、老师和同学之中

“野马”和他的哥们儿、姐们儿的行为，是不良的诱因，诱使你一步步走上邪路。现在你已身陷危险的境地了，要及时跳出来，否则会被肮脏的漩涡吞噬了去。希望你能及时冲开“野马”和他的哥们儿、姐们儿的包围，回到你的父母、老师、同学中去，假若那些人还对你纠缠不清，可以告诉老师、家长，请他们协助，共同抵御不良因素对你纯洁心灵的侵蚀，在共同斗争中，增加家庭的和睦气氛。

2. 提高抱负水平，追求人生的远大目标

人的一生难免不犯错误，特别是像你这样的年龄，有错并不可怕，可怕的是错了也不知道，或者知道而不愿意改正。所以，你要提高认识，加强道德和法制的观念，不羡慕眼前一时的“快乐”。因为自己还年少，来日方长，切不可浪费青春，应当抓紧时间多学知识、追求理想，使自己将来能做个对祖国和人民有用的人，过有意义的一生。

3. 请家长监督自己，安全地度过“危险年龄”

爸爸妈妈打在你身上，也会痛在他们的心里，他们内心的痛苦不会比你轻。你一定要安慰双亲，使他们对你不感到绝望。你可以向爸爸妈妈承认错误，决心重新学好，请他们监督自己。

4. 让日记帮助自己度过“危险年龄”

俗话说：“花有重开日，人无再少年。”少年期在人生的旅程上的确占

着很重要的位置，她是人生的关键时期，或者说是人生的过渡阶段，就像一棵小树，可能会迎着风雨长成参天大树，也可能被风雨摧折或被虫害蛀蚀。那么，怎样安全地度过少年期？确保自己能长成大树而不被摧毁，这是值得自己天天思考的问题。我建议你天天写日记，一页一页地写下去，把你遇到的人和事都记下来，加以分析评论。例如对“野马”一伙人的言论、行为，就可以加以剖析，并且，不断地总结自己在交友问题上的经验与教训。这样能加深认识人生旅程的复杂性、可塑性，随时抵制各种不良因素侵蚀自己纯洁的身心。

想法让爸妈理解： 孩儿不能不交友，孩儿不会乱交友

我刚上初一，就感到非常苦恼，家长不准我和朋友（您可别误会了，我说的朋友不是男女之间的那种朋友）一起玩。硬逼我一个人呆在家里。我是个独生子，在家没有人陪我玩，同班的同学们看到我太孤单了，就到我家看望我，可爸妈有时又看不惯。他们前脚走，后脚就评论：“你看看，男孩子头发那么长，女孩子穿得花里胡哨。和他们一起准得学坏。”

我是一个女生，刚上初中，爸妈就告诫我：“不要理睬他们男孩子，只同他们保持不远不近就行了，也不能和女孩子太近乎，有的坏女孩子比男孩子更坏。”因此，一年过去了，我没有一个知心朋友，到了初二，我担任了班干部，常常因为开会和搞活动而拖延了放学时间，家长就一再质问我“干什么去了”、“和谁在一起”。无论我怎样解释，他们总是不相信，妈妈还对爸爸说过：“唉，丫头大了，心野了，咱管不住了。”我听了感到非常委屈，眼泪直往肚子里咽，难道我和同学在一起就会变坏吗？

中学生，不论是男生还是女生，好群、好交友、好玩、好凑热闹，这是正常的，不是什么“学坏”、“乱交友”。

中学生为什么会有好群行为呢？所谓好群行为，是指人在交友动机与归属动机的作用下，积极寻求团体交友的一种社会行为。

首先，中学生具有强烈的交友动机。初中是开始接触社会、走向社会的年龄段。为了认识社会，应付社会的复杂情境，少年们需要获得信息，获得支持，必然要寻求朋友、同伴。

其次，中学生交友是在同龄伙伴中开展的，因为人具有归属动机的作用。这就是说，人们总是把自己归属于某个年龄阶段、某种思想、态度、兴趣范围、某种团体利益之内而进行活动的。所以，中学生总是在同龄人中寻找朋友，极少同成人、老人交朋友。

再次，初中生的交友是属小群体性的。初中生在异性同龄人中一对一的交友现象虽然也会发生，但不多见，更多的情形是小群体形式的交友，如同班、同组、同街坊，或性格、观点、兴趣、爱好相同。在交友的性别上，多数是同性的，当然，因为是小群体性的，也会吸引部分异性同学。

由于中学生的好群行为具有以上三个特点，所以，他们总是找哥们儿、姐们儿一块玩，一起聊。有些中学生在家长、老师面前三缄其口，总觉得“话不投机半句多”，连一分钟也不愿意呆下去，可是到了哥们儿、姐们儿中间，就有说有笑，能侃能聊，无话不谈，无密可保。他们把友伴的话当作至理名言，却把家长的话当作耳旁风。

于是，一些家长就狐疑：“这小子（丫头）对家长的话不乐意听，八成是学坏了。”有的家长干脆把孩子关起来，命令孩子：“你要老老实实呆着！不要和不三不四的人来往。”这样，亲子间的对立就紧张、尖锐起来了。

不可否认，少年期的中学生，由于交友不慎，导致种种不幸的后果，这种现象比比皆是，难怪当父母的对自己的子女如此不放心。是的，岁月虽然给中学生初步铸成大人的样子，但是，并未完全赋予中学生以成人的成熟性，我们毕竟稚嫩，免不了“近朱者赤，近墨者黑。”荀子说：“蓬（一种野草）生麻中，不扶自直；白沙在涅（黑泥），与之俱黑”（《劝学》）。所以，

少年期的中学生应交什么样的朋友，怎样交友，是麻痹草率不得的。

这里先对两位同学及我们的中学生伙伴谈一点我对交友之道的看法：

1. 广泛交友，有选择地交几个挚友

交友可以超越年龄、种族、地位、职业、性别的界限，同龄的、比自己年长的或年少的，同姓的或异性的，国内的或国外的，都可以交。

但是多交朋友，并不是乱交朋友，而是选择益友，交好益友。这就要“见贤而思齐，见不肖而内省，”就是说，见到好的人要向他学习，见到不好的人要警惕他。我们要交那种在艰难时刻热情帮助自己，在错误时刻直言批评自己的挚友，这样的朋友交上一两个，就是一笔巨大的精神财富，一辈子享用不尽。

2. 为友谊而交友，不为功利实惠交友

有的同学交友漫无目的，为交友而交友，虽交了不少朋友，但对自己都没有什么帮助；有的同学则过分强调实惠目的，以为“多一个朋友多一条路，”对自己用得着、有好处就是朋友，否则就一脚踢开，这两种交友都是不恰当的。

我们应当为增进友谊、交流感情、互相学习、共同进步而交友。

3. 以平等的态度对待朋友

朋友之间，特别是小群体范围内的朋友，彼此都应以平等、尊重、互助、信赖的态度去相交，不要称王称霸，也不要论亲疏、搞宗派；不同年级的同学之间，不存在上下级的关系，不要形成“头头”和“部下”之间的关系，不可强迫别人服从自己，自己也不要依赖于别人。

4. 不宜交一对一的同龄异性朋友

男女同学可以交朋友，尤其是同龄的朋友，但不宜一对一地交友，可以以小群体的方式相交。

好，那么又怎样才能说服你们的家长同意自己交朋友呢？

1. 借古谈今，从容说理

不必同父母争吵，但可以同他们从容说理。如劝告他们：“少年交友不仅是心理上的需求，也是锻炼社交的需要，您把我整天关在家里，不和伙伴往来，我容易变得孤癖，长大后缺乏社交能力，发展前途会受影响的。”

还可以讲，俗话说“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，“在家靠父母，出外靠朋友”嘛，人不能没有朋友，毛泽东青少年时曾“携来百侣曾游”；周恩来青少年时更是广交海内外的朋友，他甚至同比自己大十几岁的廖仲恺结下深交呢；瞿秋白对鲁迅说：“人生得一知己足矣”；马克思也找恩格斯做“铁哥们儿”。由此看来，交上一两个真正的朋友，是人生的巨大财富，使自己受益无穷。

2. 让父母认识和了解你的朋友

借着向双亲汇报学习的机会，把你同学好友的优秀事迹讲讲，给父母亲下点“毛毛雨”，让他们在脑海里不知不觉地产生这样的观念：“啊！这些孩子真不错呀。”然后，把他们带到家里，自豪地对爸妈说：“这就是我的好哥们儿、好姐们儿×××！”

3. 适当讲点“实用主义”

大道理对有的父母讲不清，万一他们横竖不让你交朋友，就可对他们讲点“实用主义”，即当他们有困难、需要外助的时候，立即打出你的“王牌”，如家用电器坏了，你班同学的哥哥是维修电器的，就可以请到家来帮助修理

好，父母亲就会对你的同学另眼相看。

4. 请班主任为你说情

如果你是班干部，因班里的工作而放学迟了，可让班主任为你说情，写张字条，或开家长会时说明一下。一般地说，家长是完全相信老师的。

平静地对妈妈说： 请您不要大惊小怪

我是一名初三的女生，由于过去贪玩，学习落后了。为了能考取较好的职业学校，我邀请同座同学每天放学后到我家帮我学习。他是个男孩子。一天，妈妈提前下班回来，看到我们在一起做作业，当时没说什么，等男同学一走，她就对我盘三问四的，无论我怎样解释，她总是用狐疑的眼光盯着我，还再三叮嘱我：中学阶段不许交男朋友。我已经对她做了保证，甚至还发誓了，但她还是不放心。我一回家晚了，她就刨根问底的，我一说要离开家一会，她就对我盯梢；她还经常借故提前回家“袭击”我们，好像不抓到什么把柄就决不罢休似的。

哎哟，被大人怀疑，心里真不是个滋味儿，我怎样才能叫妈妈相信我呢？

同学，你好！你的行为很正常，没有什么问题。男女同学互相帮助是完全应该的，而互相帮助不论是在学校还是在家里都是可以的。

但是，当家长的对这往往比较敏感，容易怀疑自己的子女，特别是女孩子。

造成家长们的这种过敏心态，原因是多方面的：

一是怕子女早恋。现在社会上有一部分少年男女一对一地交往，发展成早恋。而无数的事实证明，中学生特别是初中生早恋，不但恋爱不容易成功，而且会影响学习、损害声誉，危害极大。所以家长都反对孩子早恋，提防孩子早恋。

二是怕孩子做出不正当的行为。由于中学年龄性成熟已经开始，十四五岁的人，已经有了性欲的需求。这个年龄的男女，一旦陷入早恋，情感极易冲动，性冲动随时都会发生。而这个年龄的人，意志力又比较差，就有可能发生不正当的两性关系，这种不正当的两性关系，是违反社会道德和社会行为规范的。

三是怕女孩子被害。有无数的事实教训：女孩子单纯，容易被一些坏小子勾引，导致失身、怀孕。这样，她们的前途就毁了，即便没有发生失身、怀孕那样的事，女孩子同坏小子接触，好姑娘也容易学坏。

四是怕周围的闲言碎语。在我们生活的周围，难免有一些喜欢说长道短、传闲话的人。一个女孩子，和一个同龄异性在一起，就会引起这些人的注意。是非一旦从这些人的口中传出，你的名誉就难于洗清。

你和男同学在一起复习功课，不是早恋，也不是学坏。但你要理解母亲“怕出事”的心理。她的出发点是好的，是为了使你安全、健康地度过中学阶段，才对你采取一系列的监督措施。当然，她做得过分了，以至伤害了你的自尊心，这是她的不对。

对此，你要设法让妈妈相信你、支持你。那么，怎样说服母亲？我给你出几个点子，可别告诉你妈说是我出的。

1. 纠正她的错觉

要设法克服母亲对你的错觉。在母亲面前与那位男同学说话、学习要大大方方、稳重、坦率。不能忸怩作态，话没出口脸先红。因为你们的交往是正常的，行为是正大光明的，没必要感到不自然、不安。你越发自然、坦率，你妈妈也就越发不会错怪你了。

2. 先打招呼与补充说明

最好先同家长打声招呼，说明自己学习落后，准备请同班×××同学来家中帮助自己学习。如果没打招呼，事后就应向家长补充说明一下。这样，就会避免不必要的麻烦。

3. 平静压惊诧

如果妈妈看到自己和男同学一起学习，感到惊诧时，你可平静地对她说：妈妈，请您不要大惊小怪好不好，你要相信自己的孩子。

4. 一笑了之

若母亲一个劲儿地追问，你也不必厌烦，尽可能客气地、耐心地解释。若是她对你的解释仍不满意，你也不必计较，可采取一笑了之的态度：“爱信不信，不信拉倒。”

5. 不妨玩玩幽默

无论你怎样解释，她总是用怀疑的眼光盯着你时，你可以幽默地缓和一下家庭气氛，故作顽皮的口气说：“我说×××呀，您可得好好教育女儿，叫她千万不要早恋，以免影响学习，不然就是害了女儿，要后悔一辈子的！”若是认为这样说太轻浮，则可用肯定的口气说：“也不想想，是谁的女儿？难道×××教育出来的女儿还会有什么问题吗？”

6. 事实是消疑的法宝

用事实来证明自己的决策是对的，就是说，向那位学习优秀的男同学请教学习方法，改变自己的错误的学习方法，把学习成绩尽快地提上去，最后把结果向母亲汇报：正是由于那位男同学的帮助，我才考得这么好。这样，妈妈一定会舒开她那拧紧的眉头。

让父母放心：丘比特的金箭晚些时候才能射中自己

人生如箭，转眼即逝。十六个春秋花开花落，我已长成一个高中的棒小伙了。

不知怎么回事，现在恋爱成了我们同学中的“时髦”。上初中时还是男女有别，授受不亲，相互攻击。可一到高中，有人就成双结对了。

我和本班的一个女同学挺谈得来，常在一起聊天，谈理想，谈抱负。其实我们并没有“赶时髦”的想法，可是同学们起哄说我们也“敲”上了。这事让老师和家长知道了，这可不得了。老师把我们的座位分得远远的，还动辄把我们“提”到办公室训上一通，真让人哭笑不得。父母更大发雷霆，放学后跟踪追击，回到家刨根问底，数落个不休，真让人气愤。更可恨的是，他们竟私拆我同学的来信。一怒之下，我们索性真恋上了。开始，我们觉得又兴奋又激动，并且引以为自豪，觉得幸福是靠我们自己同老师和家长抗争得来的，一时间陶醉在卿卿我我之中。但是到了后来，我发现自己听课和复习、做作业时都严重地分心，老想着对方。

我们的学习成绩很快就溜降下来。加上双方家长对我们的相恋十分不满，天天对我们念“紧箍咒”，不到三个月，她就说要同我分手。分就分，天涯何处无芳草？我一气之下就一个星期没有理她。可我感到十分的空虚、无聊，我见她也是终日无精打采的。唉，我们都在内心忍着失恋的痛苦煎熬。

现在，我们很矛盾，重新相恋吧，又怕影响学习，而且还得天天受父母的指责；彻底分手吧，内心又感到十分地痛苦，实在不忍心啊！我们该怎么办？

中学生之间相互“敲定”朋友，从外部原因看，正如你来信所说：有的是同学们哄出来的；有的是家长、老师逼出来的；有的是赶“时髦”才谈的；当然也有许多是不知不觉中“敲”上的。那么，我们中学生本身为什么会会出现这种现象呢？我请教了心理学家之后，才明白了问题的根本所在：

生命的力量是伟大的，人的发展变化是迅速的。昨天的一群不懂事的小孩子，今天都变成了大姑娘、棒小伙了。

看那些动人的女孩，一个个胸脯悄悄隆起，身体曲线渐渐显现，那窈窕袅娜的身姿，不由使人联想到荷塘里亭亭玉立的出水芙蓉。再看看咱们身边的小伙子，个头迅速地窜高，胡须也偷偷地钻出唇边，说话瓮声瓮气的，喉结也变大了。这都是人身体自然发育的结果。还有，每一个中学生都亲身经历过：男孩子在夜里遗精了；女孩子则突然“倒霉”（月经初潮）了。这一切都是来得那么悄然，那么突然，使我们会产生一阵阵的恐慌与惊喜不安，心里成天像藏着一头小鹿，“突突”地乱蹦乱跳。这一切生理现象的变化，心理学家称为“第二性征”，并且把男女之间在性器官上的差异称为“第一性征”。

到了高中后，中学生的性爱意识、性爱情感和性爱需求则越来越强烈，男女同学之间，互相有着一种神秘感和吸引力。彼此好奇、迷恋、冲动，开始产生同异性接近和接触的欲望。于是，“第三性征”特点便出现了。

正是由于“第三性征”的出现，使得每个妙龄的少男少女都自然而然地产生追求异性的愿望和要求。

但是，这时的少男少女，无论是单相思还是一对一的异性交往，都还谈不上恋爱，仍保留同学友谊的味儿。因此，决不能把中学生这种愿望和要求指责为“下流”、“黄色”、“作风问题”。同时，异性交往还会产生异想

不到的结果。男孩子为了获得心目中女生的好感，某一天会醒悟到：我的学习一定要出类拔萃，不能让她小看；女孩子为了获得心目中男孩子的注意，也会经常要求自己举止端庄，待人文雅大方。于是，双方在心理及外貌上均会发生巨大的变化。

我这里并不是鼓励中学生早恋，相反，从任何一个方面上看，中学生都不应过早地涉入爱河。

从身体上，中学生虽已急骤发育，貌似成人，并已“性成熟开始”，但毕竟还很幼稚，还处于长身体的阶段。即使到了高三，18岁了，身体发育已基本成熟了，仍未具备谈情说爱的条件，因为人终究不是禽兽动物，生理上具备成熟条件，并不等于就可以婚恋。还应具备许多条件：

一是精神的、心理的条件。中学生的心理还处于半成熟半幼稚状态，理智、情感和意志品质尚处在迅速发展之中，对生活和对恋爱后果及其应承担的责任尚缺乏足够的认识，情绪情感容易波动、变化，行动上容易急躁、冲动及中途动摇。这种精神上、生理上的不成熟性极易导致犯错误。

二是经济上的条件。中学生前途未定，衣食无着，经济上仍依赖于父母。

三是社会条件。中学生尚未完全进入社会成为社会的独立成员，社会各界也不把中学生当作成人对待。

照这样看，中学生根本不具备择偶的基础，如果中学生男女过早地陷入爱的漩涡，对学习和身体都没什么好处，年纪轻轻，就把大好青春时光用在花前月下谈情说爱中。心中常有爱神在，智慧之神就会被挤一边，学习起来心不定、神不专，无法从事正常的学习生活。尤其是一旦产生单相思的局面，心里对异性独自苦思，若对方不觉察或不理会，则会使相思者变得萎靡不振，由失望而产生自卑，导致意志消沉，终日无精打采，不但影响了学习，而且对身心发展的健康也有害。

现在，你们处于若即若离的状态，并且同家长还发生了干戈。由此可见，早恋给你们带来的痛苦远远大于欢乐。你们何不在理智上清醒一些、在情感上坚强一些、在意志行动上坚定一些呢？在具体处理上，我献给你们几条措施，相信你们会正确地处理好自己的事的。

1. 悄悄而来，悄悄而去

既然求爱意识是悄然而来的，那么，不妨作个悄然而去的处理，拿起理智的金盾，把丘比特悄悄射出的金箭悄悄地挡回去。消除男女同学之间的过敏意识，让友谊之花尽情开放。这样，既显得落落大方，又不会伤害对方的感情。如果你心中深深地印下她的身影，我希望你把爱的种子悄悄地珍藏在心中，千万不要轻易洒在贫瘠的土地上。那样是无法得到温暖的阳光和清新的空气的，是无法开出绚丽的花朵的。只有一切条件成熟了，它才会发芽、开花和结果。

2. 耐心地说明情况

既然已解决了感情的问题，不妨同她一起到家里，当着家长的面，说明你们两人的关系，是朋友而不是恋人，是纯真的友谊而不是爱情。这样，一方面可以彻底地斩断早恋之情；另一方面，可以使家长放心。

3. 借助外兵

请一些明白道理、了解青春期少年心理的长辈出面。一方面，他们可以同家长讲明，绝不能把孩子心灵深处的爱的感情看成是邪恶、淫乱的东西。并提醒家长正确地认识问题，正确引导孩子自己解决问题，而不是用拙劣的

手段去无情地干涉，以至摧残孩子心灵中的美好情感。另一方面，这些智慧长者还可成为你们的良师益友，向你们分析利害关系，指出世上要追求的东西还很多，求爱只是其一，还有求知、求美、求职业、求成就等。帮助你们变求爱为求知，鞭策你们努力读书，立志成为一个饱学的，有科学头脑的，并勇于为祖国为人民献身的人。让性爱的力量升华，越过青春期的朦胧意识，成为一个觉醒的青年，走向美好的明天。

一家人可同唱一支歌， 也可各唱各的歌

朋友，你喜欢唱通俗歌曲吗？喜欢跳霹雳舞吗？我是个通俗歌迷，弟弟是个霹雳舞迷。每天放学回家，我便唱起《跟着感觉走》，弟弟就为我踏起太空步来，甭说有多高兴了。可是好景不长，爸妈一回家，我们就既不能唱也不能跳，因为爸妈最讨厌通俗歌曲。

记得一个周末，我打开电视，正是青年歌手大奖赛的节目，向来不听唱歌的妈妈竟然指着屏幕上的歌手说：“扯着脖子喊什么呀？”“唱就好好唱呗，扭什么屁股？”爸爸也说：“以前的歌星郭兰英、马玉涛，又大方又稳重，歌声又亮又脆，哪像现在的歌手，满场子跳，没唱两句，跳了几百米，她是唱歌还是锻炼身体？”他建议关了电视，听《长征组歌》的录音算了，说那才是真正的歌，它教人振奋、给人力量、鼓舞人前进，说着就情不自禁地哼了起来：“雪皑皑，野茫茫，高原寒，炊断粮……”还叫我们学唱。

我和弟弟不听他的，同他顶嘴：“穿衣戴帽，各有所好，您爱听《长征组歌》，我们爱听费翔的歌。”没想到爸爸脸一沉，随即大喝一声：“你们想找打是不是！”就这样，好端端的一个周末，大家不欢而散。

幸而，这场家庭风波很快就平静下来。母亲照旧忙里忙外，准备着明天的生计；父亲哼起《长征组歌》的另一首：“横断山，路难行，天如火来水似银……”；弟弟在门外的走廊上扭动着太空步；我心头一热，急忙把录音机抱出门外，按动开关：“跟着感觉走，紧抓住梦的手，脚步越来越轻，越来越快活……”

请问，同是一家人，为何爱好有这么大的差别？

你的家人中，在文艺欣赏方面，兴趣各异，爱好不一，这不是什么坏事，而是正常的事。它表明你们家的业余生活是多元化的。生活本来就存在着七色彩光，那种只有一种色调、一种音符的生活，不符合人们的需要。

人的兴趣和爱好，首先受社会环境和时代风貌所决定，一个时代的人对文艺欣赏的倾向，反映了那个时代的特点。

你的父亲走过了四五十年的生命旅程，那个岁月里，在他的人生道路上，也许正是《长征组歌》使他一次次地战胜困难，坚定向前，因而他对《长征组歌》怀有一种特殊的感情。可以这样说，你的父亲是现实生活中相当一部分中老年人的代表，他哼起：“雪皑皑，野茫茫”时，内心的感情世界你姐弟二人是难以理解的。

你姐弟俩都才十几岁，受了中国当代社会心态的感染，变成《感觉》歌迷和霹雳舞迷。自然你姐弟二人是单纯的，但当前的社会心态却是复杂的，一曲《跟着感觉走》和一个霹雳舞，倾倒了不少年轻人，虽然歌曲和舞蹈本身有一定的艺术魅力，更主要的是它迎合了当前我国年轻人的心理需求。

目前一段时间内，有一部分年轻人的思想比较混乱，情绪比较消极，他们对现实不满，对自己的前途感到渺茫，他们不相信理性的作用，也不愿借助意志的力量，只相信自己的感觉，凭感觉发泄自己的情绪情感，借以维护自己的心理平衡。于是，就用这首歌、这个舞来抒发内心的积郁、烦恼。如果推前到五六十年代、甚至70年代末和80年代初，这首歌和这个舞恐怕就不会那么受年轻人的青睐了。真是什么时候唱什么歌、跳什么舞，唱歌跳舞是受社会背景制约的。当然，你姐弟二人只是受到了当前某些青年心态的感染，不一定内心就有什么积郁。

其次，兴趣和爱好受文化教育和价值观的制约。你的母亲或许受教育较少，文化水平不高；或许虽有一定的文化程度，但缺乏音乐教育和熏陶；或许她被繁重的家务纠缠，她只关心全家的生计，而缺乏音乐欣赏的需求和能力。

再次，兴趣和爱好受性别差异及个性特征差异的影响。你姐弟虽然同是年轻人，但你爱歌，弟弟爱舞，所好不同，反映了你们二人的性别差异和个性差异。

照这样说，你们家的矛盾就不需要调和、听之任之吗？也不是，多样化的一面可以保留，不协调的一面则应排除，建议你姐弟：

1. 先改塑自己，后改塑爸妈

年轻人可塑性大，适应性强，易改变自己。所以，不妨唱唱革命歌曲，通过歌曲去体验一下前辈人的思想感情，从中找到同长辈沟通心灵的东西。

2. 给母亲补上音乐舞蹈这一课

你的母亲终日为全家操劳，非常辛苦。你姐弟二人应为她参加娱乐活动创造条件，吸引她听听音乐，跳跳老年迪斯科，可从她乐意接受的歌曲和舞蹈做起，并帮助她学点音乐舞蹈的知识。

3. 在承认多样化兴趣的前提下寻求一致

一家四口，在承认、允许兴趣多样化这一前提下，去寻求兴趣相同的娱乐活动，有助于家庭的融洽。可以全家学唱一支歌，玩一种游戏等。

4. 从《感觉》中跳出来，走到更宽广的音乐艺术世界中去

音乐能振奋人的精神，能陶冶人的美感；也能使人精神萎靡、沉溺堕落。我认为，要实现前者，防止后者，光唱一曲《感觉》，是远远不够甚至不妥当的，人怎么能光凭感觉行事，而不受理性支配呢？要提高、充实自己，即便再多唱几首流行通俗歌曲，也还远远不够。

在音乐舞蹈的艺术世界中，著名的作品浩如烟海。它突破时间、空间的限制，上下几千年，纵横全世界，各种题材、体裁、风格、形式，应有尽有。就我国的民族歌舞和革命歌舞来说，就十分丰厚，仅音乐出版社一家出版的民歌集和革命歌曲集就有几十种；在唱法上，民歌和革命歌曲的唱法也各自独树一帜。作为中华儿女，在艺术上也是首先需要了解自己的民族和历史的。因此，希望你姐弟二人广泛地涉猎，以扩大视野，增长知识，丰富情感，振奋精神。

请爸妈放心：孩儿爱读书， 但不读乱七八糟的书

中学生都喜欢读书，我更是个书迷，把读书看成自己的唯一嗜好，同学们都亲切地称我为“小书库”。

这一点儿也不夸张，我的确读了很多书，有中国的，有外国的，有古代的，有现代的，总之，只要我能借到或买来一本书，都要一字不落地读完才放手。住家附近的新华书店和小书摊，是我常常光顾的地方。但我从未因为读课外书而耽误学习，成绩在班里还是不错的呢！

妈妈一见我看课外书，总是“剋”我：“不好好学习，成天价看一些污七八糟的东西，能学出好来？”

妈妈的话真让人气愤，我索性不与她争论，仍然我行我素。

有一天我从同学那儿借来一本描写男女生活的书，我感到十分新鲜，更是拿起来不想撒手了。谁知，妈妈发现了，一下子蹦了起来，大声嚷道：“好啊！你竟然敢看这种黄色下流的烂书，我早就说过，你看书准学不出好来。”我说：“古人说‘开卷有益’嘛，什么书都让人长知识，干嘛不能看？”爸爸听了，一把抓过我手中的书，两下就撕得粉碎，气汹汹地对我说：“告诉你，下次要是再看这种书，看我不打断你的腿！”

此后，只要我一拿起课外书，爸爸妈妈就呵斥我一顿，甚至连生理卫生老师介绍我们看的青春性卫生知识的小册子，也被当成不正经的书，真叫人窝火。可是，我又能怎么样呢？

你说你的学习成绩不错，同时也很喜爱读课外书，我认为这肯定是好事，不应该受到禁止。因为书是少年成长不可缺少的精神食粮，正如莎士比亚说的：“生活里没有书籍，就好像没有阳光。”高尔基也说：“我读书越多，书籍就使我和世界接近，生活对我也变得越加光明和有意义”。孙中山先生甚至把读书和革命等同起来，他说：“我一生的嗜好，除了革命，只有好读书。我一天不读书，便不能够生活。”

由此可见，书的确是帮助人走向成功、走向生活的最佳工具。

少年学生由于身体的发育成熟和思想的初步形成，使得自己急于想要看看世界，看看社会，了解人生。但是，内心深处的敏感、羞怯、内向等心理特点，却令自己把问题藏在心底，甚至不向爸妈提出来。于是，书成了一扇扇观察人生和外界的窗户，是一个见不着面的“老师”。“老师”把我们带入故事情节中去，与主人公同喜、同恨、同爱、同憎、同笑、同哭；一同思考，一同探索，从中得到对自己有益的启示。

所以说选择了一本好书，等于找到了个好朋友，它谆谆教导，把我们引上光明大道。但是，一本坏书，却会把我们引入歧途，正如英国小说家菲尔丁所说：“不好的书也像不好的朋友一样，可能会把你戕害。”

有的同学说：不就是一本书吗？看看有啥了不起，还能让人变坏了？

是的，坏书的危害作用是很大的。初涉人生的少年学生，读了黄色、淫秽的书，很容易受到毒害，因为这些书籍，对性朦胧期的少男少女们进行赤裸裸的挑逗，引诱他们由好奇进而向往、沉溺，甚至想去尝试，不少的少年学生就是在一本黄书的引诱下，走上了违法犯罪的道路。还有那些宣扬暴力、凶杀、迷信之类的书也都极易把青少年引向歧途。

所以，我们一定要充分地认识到，坏书对中学生是极其有害的，正像鲁

迅先生说的：是一把杀人不见血的“软刀子”，绝对谈不上什么“开卷有益”。

因此，你的家长禁止你读那些庸俗、不健康的书，这一点是对的。但是，他们禁止你看一切课外书，还把有关青春期性卫生知识的科学小册子也看成是下流的黄色小书，这是不科学、不正确的。

青春期少年，掌握一些性卫生知识，对于了解自身与异性的诸多生理变化现象，对安全度过青春期的性朦胧阶段，是有一定的好处的。你们的家长可能受传统观念的影响，还没有意识到这点。

那么，怎样才能做到既满足自己读书的欲望又照顾到家长的意见呢？我认为只要坚持两条就够了，这就是：

1. 坚持不懈地阅读好书

在紧张的学习之余，应坚持读一些有意义的好书。假如你分不清什么算好书，可以多请教老师和正式报刊上的介绍。最好还能读一些世界名著，如外国的莎士比亚、托尔斯泰、巴尔扎克、大仲马、小仲马等名家的代表作；中国的四大名著：《红楼梦》、《三国演义》、《西游记》、《水浒传》等等，阅读以后都能大大提高你的文化修养和知识水平。你还可以劝说父母也和你一起读。在家里，可召开读名著讨论会，如果有写作能力，也可以写点“名著今评”。这样坚持三五年，你们全家的精神境界，就会高于一般的家庭。

至于看性卫生知识之类的科普小册子，我建议假如你父母的观念一下子变不过来，可以在课堂上翻阅，不必带回家去看。

2. 正眼不视书刊中的破烂货

当前有一些出版单位、非法出版商，一心为了谋利，全然不顾社会道德、不顾青少年学生的身心健康，将大批具有反动、淫乱、色情、迷信、暴力的书籍抛出，充斥社会上的精神市场；也有许多的书贩，为了个人私利，极力地推销着这些精神垃圾，在街头巷尾，摆满了这些不堪入目的东西；甚至于一些书店、报亭也出售这些坏书。经过“扫黄”，有人还是不死心，在黑暗的角落里偷偷摸摸地兜售。有志气的少年朋友，应擦亮眼睛，决不上他们的当。

如果别人买了传给你看，我希望你不仅自己要坚持正眼不视，还应该劝说他人也不看。你把自己阅读的好书推荐给他看，共同欣赏，共同进步该多好！

我相信，你只要坚持用行动告诉父母读书带给你的好处，他们是会逐渐理解你的。

对爸妈说： 教会我合理用钱比申斥有用

我为父母在经济上对我特别“抠”感到恼火。想当初，爷爷奶奶在世的时候，我要什么有什么，天天零花钱不断，巧克力、泡泡糖、冰淇淋、小人书，想买什么，爷爷奶奶都乐呵呵地掏腰包。自从爷爷奶奶相继去世，我就大大失宠了。别说大笔的零花钱要不到，就是买穿戴的物品，也轻易得不到妈妈的允许。

瞧，同学们现在都在流行穿名牌衫裤，阿迪达斯运动服、耐克鞋、进口变色镜，多“派”啊！

看着周围同学都打扮得这么“洋”，我也去央求爸妈。不料迎头遭到一通数落，他们给我讲一通艰苦奋斗的大道理。要求没达到，反挨了训，咳！要是爷爷奶奶在就不会这样。

现在的哥们儿过生日，都爱下馆子喝啤酒，撮上一顿。吃了别人的，轮到自己过生日了，也得请大家，否则就会挨大家的奚落。

一天，爸妈听说我要50元请同学，顿时拉长了脸，对我教育一番。最后，只给了两元钱，让我请同学吃冰棍，多“掉份”啊，家里又不是没有钱，干嘛那么“抠”呢？

昨天，我和几个女伴去逛夜市，我看上一件很漂亮的连衣裙，要价122块钱。由于我特喜欢它，身上又没带那么多钱，就向同学借钱买下了它。

谁知带回家里向爸妈一说，顿时遭到了他们的痛骂，先是妈妈一声惊叫：“什么？一条裙子要122元钱，亏你还敢买，我看你八成是疯了。”接着是爸爸的申斥：“你哪儿学的这大手大脚花钱的臭毛病，你以为钱是天上掉下来的？就那么好挣？”

我忙分辩说：“现在的连衣裙哪条不贵？便宜的都穿不出去。”

爸爸一听就更火了，大声喝道：“你以为你是公主啊。净想吃好的穿好的，便宜的衣服怎么了？朴素大方有什么不好？你的思想真够呛，马上给我把裙子退了去！”

裙子退了，但是，我心里却不服气，难道吃好穿好就是变坏了？那为什么又要生产出那么多好吃的、好穿的呢？我真想不通。

第一封信的同学，不知道你有多大了？如果你刚上初一，那我说你是个不懂事的小弟弟，还向家长撒娇呢；如果你已经读到初三甚至上高中了，那我说你有点儿像纨绔少年。什么是纨绔？原指古代富贵家子弟穿的细绢裤，后来引伸为指富贵子弟。一谈起富贵子弟，人们就想起他们身上的恶习，像不肯读书啦，成天和酒肉朋友下馆子啦，在街头胡闹啦，欺负妇女啦等等。

我这么说，你肯定会认为我污辱你的人格，说不定还会冲我伸拳捋袖呢。

我说，哥们儿，先别发火，我不是说你就是纨绔子弟，只是从你的来信中嗅到有那么点纨绔味儿。

瞧你在欣赏什么？穿洋服、着洋鞋、戴洋镜，什么都讲时髦，讲进口货，那算什么“派”。你看美国电影西部牛仔片，主角着一身牛仔服，骑着高头大马，一边插一支左轮枪，那才“派”呢，但这种“派”适合我们来学吗？

我请你思考一个问题，作为一个中国的男子汉，应该追求什么？追求外表“派”吗？那就去当菩萨好了，菩萨原是一堆烂泥巴和稻草组成的，涂上金粉就威风凛凛，实际上并无神奇之处。

再说，同学过生日，互相祝贺一下，倒是可以的，可是一定要下馆子吗？不能去爬山、游泳吗？不能摆开围棋、象棋杀它一盘吗？不能学做个好菜吗？

不能弹弹吉他唱一曲吗？或者干脆给同学们表演一下一口气做 50 个俯卧撑、30 个引体向上不好吗？有本事的话，把脚放在桌面上，手撑在地上，连做 30 下俯卧撑，脸不红心不跳，那才是个男子汉呢！

你不要怕大家奚落，只要自己有本事，别人也就不敢小瞧你。若是你学习很差，体育、文艺、科技各方面都没有特长，仅靠请吃请喝来赢得同学，那决不算光彩。

第二封信的女同学，我说你太冒傻气了，请不要以为我是在骂你，事实上你是受了那个卖裙子的个体户的骗。区区一条中学生穿的裙子，怎能值 122 元？它是什么面料？什么厂的商标？也许它成本费加上批发与零售费用只值六七十元钱，那个小商贩一倒手就翻了一番，变成 122 元，你也不比较，不还价，甘心受他的残酷剥削，反而埋怨家长，你的阅历实在太浅了。

即使那条裙子时价是值 122 元，你一个中学生，自己不能创造财富，忍心穿高级服装吗？你们两位同学，都有一个共同的缺点，就是不会花钱；而你们的家长也有一个共同的缺点，就是只申斥孩子，而不去教会孩子怎样花钱。

那么，中学生怎样花钱合适呢？我从经济学家和会过日子的家庭主妇那里讨到几点秘诀，现在毫无保留地透露给你们吧。

1. 树立合理用钱价值观

金钱是什么？是货币。货币是什么？是充当一切商品的等价物的特殊商品，也就是说，金钱可以用来交换一切商品，它直接体现出社会劳动的价值，是财富的代表。

那怎么做到合理用钱呢？

首先，钱要花得合算，不要花冤枉钱。那怎么知道钱花得合算不合算呢？那就衡量一下所购买的商品的社会劳动价值，如一件连衣裙，它的成本费大约值多少，它作为商品之后零售价大约值多少，只有了解商品的社会劳动价值和国家所订的牌价之后，你才不会花冤枉钱，才不会上当受骗。

其次，我们所花的钱要考虑一下它的社会劳动价值，例如，现阶段我国的一名中级干部，月薪 100 元左右；一名副教授、副研究员，或是一名刚获得高级工程师资格的人，月薪 120 元左右。这是社会、国家对他的劳动所付出的报酬，假定你父亲是一名副教授，那么你用 122 元钱买一条裙子就全部消耗了你父亲一个月的薪金。还有乘公共汽车费、冷饮费未计在内。同样，如果你一次花 50 元请同学喝啤酒，假定你母亲是一名中级国家干部的话，那么，她的月薪只够你请客两次。

家长们为什么总是批评我们大手大脚乱花钱呢？因为家长总是把钱与劳动价值考虑在一起，而我们却看不到金钱背后的劳动，这是我们的幼稚。所以只有充分认识金钱的社会劳动价值，学会合理用钱，我们才会成熟起来。

2. 同家长制订一个花钱的“计划”

要想合理地花钱，就要订一个合理的“花钱计划”。可以和爸妈协商拟订计划，也可以自己制订一套支配方案，例如一个月的零花钱为 15 元，5 元钱买学习用具和学校活动费用，2 元钱买课外书，3 元钱买零食，保存下 5 元钱备用。总之，每个月都有计划、有目的地支配零用钱，长期坚持下去，你会养成合理的用钱习惯的。

3. 建立积蓄的“小金库”

国家有银行，自己也可以建立个人的“小金库”，就是把每个月备用的

钱积累起来。俗话说，积少成多，两三年后，你的“小金库”也就充实了。那时，它就可以帮你解决一部分的额外支出，而不必再向爸妈要钱了。如同同学过生日，你就可以给他（她）买一件既经济实惠又具有意义的小礼物，我相信，你和朋友的友情会更加深厚的。

4. 勤工俭学是一种好方法

在学习之余，有机会的话，可以做点勤工俭学。一方面可以在工作、劳动中锻炼自己，学到许多书本以外的知识，同时加深自己对钱的认识，使自己的金钱价值观更科学化、合理化；另一方面，可以为自己的“小金库”加入有意义的一笔收入。尤其是家中有经济困难的同学，勤工俭学可以帮助你减轻一点家庭的负担，使你的家庭充满理解和欢快。

好，祝你们成为金钱的主人。

考试不及格时，先问爸爸： 您小时候是否被打过屁股

说真格的，我学习并不是一点儿不用功，就是一考试总有不及格的。越怕得红分，红分越粘上我了。

一次不及格还没啥，两次，三次，爸爸的脸就拉长了。期中考试后，我请他在成绩册上签名时，他严肃地对我说：“你是怎么搞的嘛，刚上初中，环境和方法有些不适应，出现一些失误，我们可以原谅。但是，都两年了，怎么还出现不及格呢？期末你要是再有不及格的，看我不好好收拾你！”

怕考试，考试马上又到。期末考完了，我又有一门功课不及格。

在家门口的台阶上，我犹豫不决地徘徊着，耳边爸爸的话语轰轰作响，书包里不及格的考卷沉甸甸的，我真不敢再踏进家门。唉，这可怎么办啊？难道咱天生不是学习的料？

依我看，进不进家门那不是关键问题，大不了进门挨一通数落，甚至皮肉稍稍吃点儿苦，这都算不了什么，要紧的是怎样才能消除不及格呢？

的确，考试失败，会给人带来一种负强化作用，使人情绪低落，沮丧，甚至认为自己“不是学习的料”。

但是，你应该看到，考试失败正是对自己学习效果的反馈。就像打靶一样，射击一次后，要把所打的环数报出来，这样就可以了解自己的弹着点，调整枪口，打出更多的环数。考试中的失误之处，正是你学习上的弱点，应该注意的地方。这样看待失败，你就不会产生“不是学习的料”这种想法了。

因此，希望你千万不要自我作枷，给自己造成一种“学不好”的心理暗示，而应该坚信自己学不好是暂时的，下次一定会成功的。只有这样，才能增强自己的信心，从失败中奋起，闯出新路，走向成功。

下面，向你介绍几条变失败为成功的方法，供你参考：

1. 胜败常事，决不认输

有句老话说得好，胜败乃兵家之常事。确实，从来就没有常胜将军，刘邦屡次大败于项羽的手下，但最后一仗却逼使项羽乌江自刎；伟大的军事天才拿破仑也有滑铁卢一役的败迹。体育比赛中也不是赢就是输，谁也不能保证一辈子拿金牌。

两三次考试的失败，实在算不了什么，许多世界著名的科学家、文学家在学生时期不也常常会考试失败吗？美国的大发明家爱迪生，在小时候刚上几个月学，就被老师辱骂为“低能儿”而被迫退学；俄国诗人普希金上学时，也由于数学掌握不好而被撵出教室。但是，他们都不甘服输，刻苦拼搏，最终都受到世界人民的仰慕。

因此，希望你增强信心，决不认输。唐朝诗人杜牧写过一首诗《题乌江亭》，现在我把它抄给你，希望你从中得到鼓舞，在失败中奋起，不屈不挠，奋力拼搏。诗曰：

“胜败兵家事不期，包羞忍耻是男儿；
江东子弟多才俊，卷土重来未可知。”

2. 自我反馈，变失败为成功

学习中的失败与成功，都是由多种因素造成的，比如自己的努力程度是否不够，是否不喜欢某一门功课，学习方法是否对头，在做题过程中是否马

虎大意等等。

因此，希望你能把以往的考卷收集起来，请家长或其他人帮助，将做错的题逐一分析一下：哪些是属于真正不掌握的；哪些是由于审题不清而做错的；哪些是由于计算中出错而被扣分的；哪些是因为书写马虎而出错的。

经过对错误的统计、分析之后，就会获得学习效果的自我反馈。俄国著名作家列夫·托尔斯泰就是利用这种反馈原理来反省自己的缺点的。他在青年时期由于生活放荡，不好好读书，考试不及格，老师把他降了班。但不久，他将自己的错误原因逐一找出，列成八条，并加以改正，终于成为一位世界闻名的大作家。

所以，希望你也能找到自己的学习毛病，改正它们，防止今后类似错误的发生，变失败为成功，这就是“失败是成功之母”的道理。

3. 给家长打打“预防针”

有时考完试后，觉得情况不妙，为了免受皮肉之苦，可以先给爸爸打打“预防针”，问问他小时候如果也有不及格的时候，挨了爷爷奶奶的揍，他是什么滋味呢？接着再问他：“若是您的子女也犯了这样的错误，您能允许他今后改进吗？”

家长有了心理准备，也就不会一下大发雷霆了。这时你可以马上把考卷递到他手上，庄重地说：“请您帮我找出学习上的毛病，并督促我改正这些毛病，成为考场的胜利者。”我想，你爸爸一定会乐意接受的。

4. 对家长大声说：“您放心，孩儿绝不会给您丢脸”

这样的回答，一方面令家长放心，让他们了解到，自己的孩子是自强的，有信心学好，他们也就不会再给你施加压力了；另一方面，大声地回答，也可以增强自己的信心，在心理上也会留下“一定能成功”的暗示。

充满信心地对妈妈说： “鱼”和“熊掌”我都不放弃

我是一个女学生，从小就爱唱歌、跳舞、表演、朗诵。稍大一些，又喜欢上弹琴、绘画。在家的時候、我经常抱起心爱的吉它，弹一曲《傣族舞曲》，或是《林塞的雨滴》，心里感到格外地舒畅，甚至拿起画笔，把音乐中的意境描绘出来。虽说我的画还达不到发表水平，但也经常被学校展览出来，受老师和同学们的喜爱和称赞。

我弟弟在文艺方面不像我这样迷恋，但他爱鼓捣一些小发明。他制作的机器人，装上电池就会走路；小飞机能在天上盘旋飞翔；小军舰也能在水中劈波斩浪。上星期，在区里举行的青少年科技小发明、小制作比赛中，他的作品竟有两项获得了一等奖呢。

总之，用同学们的说法，我们姐弟俩都有一手“绝活”。

可我们这手“绝活”却遭到妈妈的强烈反对，理由是：不务正业，玩物丧志。

我的爸爸是出国访问学者，妈妈也是个高级研究员，她希望我们俩将来也能考上大学，走爸妈的道路。昨天，妈妈十分严厉地告诫我们：“你们俩也老大不小了，该懂点事啦，别老那么贪玩。会画几张画儿，会弹几支小曲儿，或者会鼓捣个小玩意儿，能帮你们考上重点大学吗？今后你们要统统收起来，一门心思地读书，期末总成绩都必须在550分以上。将来考不上名牌大学，就不是我的儿女！”

考大学，拿文凭，这是我和弟弟的心愿。但是因为考学就要我们放弃自己喜爱的业余爱好，真不忍心啊；可万一真因为这些爱好而影响了将来考大学，那更是我们不愿意的事。我们该怎么办呢？唉！真叫我们姐弟左右为难……

既要保留和发扬自己的特长，又要在学习上拔尖，这似乎是不可兼得的“鱼”和“熊掌”的关系，其实，两者之间并不矛盾，只要善于处理，完全可以使两方面互相协调、互相促进、统一发展的。但在谈处理方法之前，我先给你讲点有关的大脑生理学知识。

人的大脑分左右两个半球，两个半球的机能主要有：第一，有相应的中枢区域定位。大脑的每个半球都被中央沟和侧沟分成四个叶：额叶、顶叶、颞叶和枕叶。这四个叶分占不同的区域并专司着不同的功能，就像俗话说的那样，“铁路警察，各管一段”。其中额叶是智慧和活动的中枢，前部分主管人的智慧，后部分主管人的动作；顶叶是感觉、知觉中枢；枕叶是视觉中枢；颞叶是听觉和嗅觉中枢。

第二，两个半球的机能也有不同分工。左半球是智力活动的基础，能处理有关记忆、数字、计算、逻辑、推理、排列、分类、书写、分析和时间的信息，进行聚合思维；而右半球是创造力活动的基础，处理有关直觉、情感、态度、艺术、音乐、舞蹈、综合及空间的信息，进行发散思维。

第三，有一个优势半球，控制主体的主要活动。就像人的双手一样，其中一只手就比另一只手更为粗壮、有力。人脑也是同样道理，如果人形成左脑优势，那么人的智力就较高；若是形成右脑优势，那么人的创造能力较高。一个人是左脑处于优势，还是右脑处于优势，不是天生的，而是后天形成的。如果从事智力活动多，则可能形成左脑优于右脑，如果从事创造性活动多，则右脑的发展可能会优于左脑。

第四，两个半球和各中枢联合协同活动。正常情况下，左右脑和各中枢的机能不是单独起作用而是联合协同活动的，就像一台大机器，各部分都共同起作用。

照这样看，脑力获得最佳发展的人，是双侧脑均具优势，使其智力活动的基础雄厚，创造力活动的基础也雄厚，成为一个高智力 + 高创造力的高创智型人才。

根据你姐弟二人目前的潜在能力，把自己培养成为高创智型人才，是有可能的，因为你姐弟二人在文艺和科技制作方面的特长，表明你们比同龄人具有较高的创造能力。根据美国著名的心理学家布鲁诺通过对美国一些领域有高创造力的人的研究发现，他们的智商也比较高。由此说明，创造活动离不开智力做基础，因此，无须经过智力测验，就可以说你姐弟的智力基础也是较好的。因此，只要你们统一安排学习与业余活动，使之协调起来，互相促进，就可以使“鱼”和“熊掌”二者得兼。

怎样安排两方面的活动呢？

1. 掌握系统的基础知识和熟练的技能

智力、能力的发展离不开知识技能的学习，掌握系统的知识和熟练的技能，可以促进智力，同时，也对你们考试的成功有了保证。

2. 学会创造性地解决问题

创造性地解决课内外的问题，就要在思考时做到独特、流畅、变通。所谓独特，是思考能标新立异，超常脱俗，锐意改革、创新，不落窠臼，不拾人牙慧；所谓流畅，是思维敏捷、迅速、连贯、畅通、能左右逢源，纵横驰骋；所谓变通，是思考过程随机变化，举一反三，触类旁通，能适应新时势、新情境。

3. 合理安排功课同业余爱好活动

在时间上，要互相穿插，不可埋头背书，完全丢掉爱好，也不要只顾爱好，荒废学业。在份量上，应有一个合适的比重。

至于你母亲方面，我想你姐弟二人是聪明人，一定会有办法争取到她的支持的。她既然是个高级研究员，我也相信她会持科学的态度的。照这样说，你们母女、母子的关系，恐怕无须我多言了吧。

想法使父母理解： 扼杀孩儿的特长，等于夺走孩儿脖子上的金牌

我的双亲都是普通工人，文化水平不高，可寄厚望于我，希望我能学有所成，出人头地。他们还经常数说着谁家的孩子出洋留学了，谁家的孩子当了官，楼上的小佳考了全班第一，楼下的小圆在区的数学竞赛中夺得第一。总之，好像别人的孩子都行，就不行。

事实上，我也不是没有特长，在全校运动会上，我获得田径四项冠军，在全市中学生运动会上，我也夺得了跳高第一名。可妈妈却说：“蹦蹦跳跳的，算啥能耐，冠军的奖状能当饭吃吗？”我爸爸本是个体育迷，特别迷恋看球赛，可也反对我参加学校田径队。在他们的眼里，只有上大学，再出国留学，才是正路，搞体育是不务正业。

他们为我选择的这条路，我不愿走下去，我要自己选择自己的道路，哪怕是同家庭决裂，也要走自己的路。请问这样做对吗？

哥们儿，你好！看得出，你是个男子汉，有特长又有独立的个性，我很佩服你。

咱们先谈谈两个问题：一是做子女的有没有权利选择自己的生活？二是为什么作为体育迷的家长反对自己的孩子搞体育？

先说第一个问题。子女的前程，完全由家长来安排，这是不妥的。生活的道路应由孩子们自己选择，自己迈步走下去。家长包办代替，不但不能培养孩子独立生活的能力，还会扼杀孩子对生活的兴趣和创造性。

同时，鉴于中国当前的现实，如果每个家长都去精心地安排孩子的前程，必将导致不正之风更加盛行。所以，我赞成你自己选择自己的路。

再说第二个问题。很多人都喜欢观看体育竞赛，同时也有很多人不愿意让自己的孩子去搞体育，这是一种异常的社会心态。为什么会产生这种异常心态，这要从更深一层次的社会心理习惯上去探讨其根源。

在人们的眼里，体育作为一种健身和娱乐的活动，是可以接受的，但作为一种职业就不那么容易被接受。因为我国一般人习惯了端铁饭碗，总认为上大学拿个响当当的文凭，找个好工作，铁饭碗才端得稳；能出国留洋，抱个银饭碗、金饭碗就更加光彩。

至于体育，很多人是不愿意把它作为谋生手段的，更不可能认识到它是人类文明和社会进步的象征。你的家长反对你向体育发展，可能是这种习俗的社会心理所支配。

事实上，体育是一项崇高的职业。

试看当今世界，一提起贝利、马拉多纳、聂卫平、楼云、杨阳……谁不翘起大姆哥儿。世界杯足球赛，牵动了亿万人的心，有多少人凌晨就坐到电视机旁；亚运会、奥运会更是常挂在人们的嘴边。在中国，许海峰一枪打破了奥运史上中国“零”的纪录，成为中国的运动英雄；朱建华奋力一跃，创出了2米38的世界纪录；郎平一记重扣，中国姑娘奋力拼搏，创出了世界排球史上第一个五连冠；当中国足球队勇克日本，完成了冲出亚洲的夙愿的时候，多少中国人为他们鼓掌，为他们加油，为他们洒泪，为他们欢呼。

他们是时代的精英，民族精神的创造者。他们付出的努力，他们拼搏向上的精神，能激发亿万人民为祖国振兴大业而耕耘。

你在体育上有特长，这是你的财富，你的资本，我非常羡慕你的体育才

能，愿为你在体育场上拼搏而呐喊、加油、助威。我不相信你的家长会坚持反对你向体育发展，你也不必有家庭决裂的想法。

那么，怎样说服你的家长？我同一伙爱好体育的哥们儿合计了一下，大伙捏了几条供你参考：

1. 邀请双亲观看你参赛的运动会

学校开运动会时，你可用“挟天子以令诸侯”的办法，让班主任开张家长会的证明，把双亲“骗”到学校，请二老坐在观众席上，让他们亲眼看到你在运动场上如何大显身手。当你领完奖之后，立刻在大家的欢呼下把奖牌和鲜花献给二老，让他们体验一下胜利的喜悦和光荣。那样一来，说不定你爸妈还会当众夸你呢：“瞧，这小子还真行！”

2. 运动出成绩，但也不影响学业

学生以学为主，你的体育运动出了成绩，学业也不应荒废。学习与体育锻炼并不矛盾，关键在于如何正确地处理两者关系。强健的身体，是保证学业取得成功的物质基础；学到知识，有一个聪明的头脑，又可以在体育训练中举一反三，触类旁通，有事半功倍的效果。美国职业男篮堪称天下无敌，可你知道吗，他们中每一个球员都是响当当的大学生。因此，希望你在刻苦训练的时候，同时要抓紧时间学习功课，决不能偏废哪一项。最后，当你的学习成绩上去了，体育上又结了硕果，那时候，你爸妈就不会反对了。

3. 借助电视来说服你妈妈

每逢重大的体育比赛，可以把家务活揽下来，把妈妈推到电视机前，让她的心也随着运动健儿一起飞奔、拼搏，看到祖国健儿的出色表演，你妈妈一定会为之欢呼、振奋。当五星红旗在国歌声中徐徐升起，妈妈的眼角泛起激动的泪花时，你可以把志愿向她倾诉，我相信，你会得到成功的。

同爸爸妈妈讲讲： 脑细胞轮流上班才有高效率

我是一个初三学生，父母为了我能考上重点高中，要求我把全部时间都用来学习。他们不准我看电视，不准听音乐，不准到户外玩一会儿，包揽了我的全部生活事务，连袜子都替我洗，饭菜端到我的房间里，恨不得让我一天 24 小时、一年 365 天都用到读书上。

为了不辜负爸妈的苦心，我也就塞耳蒙头，把全部感官都投注到书本上，每天都用功到晚上 12 点多。

但不到一个月的时间，我就感到浑身难受，心里非常焦急、烦躁，书读不进，觉睡不着，饭吃不下，注意力无法集中，什么也记不住，思考十分零乱，并且头晕头痛，耳朵嗡嗡作响，有时站起来就眼冒金星，什么也看不见，有时还感到一阵阵胃疼，身上直冒冷汗。

我怕是得大病了，心里非常难过，我完了。

从你来信自诉的症状看，你似乎有些心理官能症病状。

你切勿惊慌，这不是什么大病，凡是读书过猛，用功过度的学生，都有可能出现这种异常的生理反应。由于你的神经过于紧张，才使这种生理反应更为明显。明白了这个道理，你就完全没有必要紧张、害怕，亦无须难过。

但你要重视起来，先上医院检查一下，如没有什么疾病就应设法使自己消除上述生理反应。反正你现在什么也学不进去了，不如先丢下功课，到郊外去痛痛快快地玩上两三天，那样，你的紧张的神经自然会放松，心情随之会开朗。然后，同家长好好商量一下，重新安排自己的生活，再不要搞过度学习了。

有些家长以为，孩子整天坐在那儿一动不动地埋头学习，那才是用功，才能学习好。如果孩子不时到户外去游玩一下，或听听音乐、看看电视等，则被看成是贪玩，会影响学习。他们将家务全包下来，宁可自己受累，不让孩子有一点点沾手。这从家长的动机说，是关心孩子，爱护孩子，但是，殊不知这些做法无形中会摧残孩子的身心健康。

生理学的研究表明，人的大脑机能是按区域分工的。头额部分叫额叶，额叶的前半部分主管人的智慧，后半部分主管人的动作；头顶部分称顶叶，它专司人的感觉、知觉；头部两侧称为颞叶，是听觉和嗅觉的中枢；脑后部分叫枕叶，它是视觉和平衡的中枢。

人脑各部分的细胞总共有 140 亿个左右。正是由于不同部位的脑细胞各有不同的职能，所以，在一个时间里，只能有关的细胞在工作，无关的细胞则休息。工作着的脑细胞处于兴奋状态，休息着的脑细胞处于抑制状态。管学习的脑细胞兴奋，则管游戏的脑细胞抑制。

那么，如果让管学习的脑细胞总是处于工作，兴奋状态，管游戏的脑细胞总是处于休息、抑制状态，情形会怎样呢？脑细胞的兴奋与抑制就会互相诱导、互相转化，处于兴奋状态的会向抑制状态扩散和转移，处于抑制状态的会向兴奋状态扩散和转移。所以，看书时间太长，就会头昏脑胀，出现分心现象，注意力不能集中，再也读不进去。

学生是脑力劳动者，读书时表面上坐着不动，实际上消耗是很大的。脑部的血流量相当于心脏的排血量的 1/5，耗氧量占全身的 1/4。大脑工作时，

需要全身的器官加速新陈代谢，以供给足够的营养和氧气。所以，紧张学习时，生理上的消耗也是很大的。

如果学习中出现精神疲劳、读不进去书的时候，仍然强迫读书，就会使脑细胞受到很大的摧残，严重的会引起神经官能症。

从心理健康的角度上看，人的心境如果总被紧张、焦虑笼罩着，时刻体验着压迫感、焦虑感，久而久之，就会出现心理失调，产生心理官能症。

心理官能症与神经官能症的症状是不同的，前者是指非神经系统的器官病变，如胃溃疡、偏头痛、心脏病等；后者是指神经系统本身的机能紊乱、病变，如神经衰弱、强迫症等。但两者的病变都是由于心理上的原因引起，都是心因性官能症。据报载，现在，神经病和精神病在大学生、高中生的各种病症中排在首位。这表明，强迫学习，过度紧张的学习乃是身心官能症的病因，应引起每个中学生和每个家长的警惕。家长不能强迫孩子学习，学生自己也不应实行强迫学习。好了，我们掌握了科学原理，就可以采用合适的办法了。

1. 不管三七二十一，先到野外散散心再说

从来信中可以看出，你现在的心境不好，忧郁、烦躁、注意力无法集中、失眠，这些都是神经衰弱的症候，你要尽快从中摆脱出来。具体做法就是约你的同学、好友到野外旅行一天。郊外的空气特别新鲜，阳光格外灿烂，小鸟在绿树枝头歌唱，小鱼在水中浮游。走到那里，你的心情会特别舒畅，感觉会特别清新。傍晚回到家里，你会睡得特别香。

2. 既要珍惜父爱母爱，更要尊重科学规律

你要充分地感谢家长对你的无微不至的关怀，肯定这种父爱、母爱的感情是可贵的。但是也要向家长宣传脑细胞执行其职能时兴奋与抑制会互相作用、互相转化，以及强迫学习会导致身心官能症这些科学道理，希望他们尊重科学，尊重规律，不要用感情代替科学，代替规律，才有益于你的学习进步和身心健康。

3. 科学用脑，动静相依

科学用脑就是要经常地轮换脑细胞的兴奋和抑制，使其减轻疲劳，提高用脑效率。具体做法如合理地安排学习与休息，学习时专心致志，休息时或者尽兴地玩，或者尽情地唱歌、跳舞、听音乐。各科的学习互相穿插，文史、数理、外语轮流学习，这也是一种科学用脑。总之，你要动静相依，张弛相辅，体脑任务，轮番穿插，才能符合脑的生理卫生要求。

4. 建立起良好的生活习惯

你应有一种正常的生活习惯，起居饮食，学习娱乐，都应有规律地进行，使脑神经细胞的兴奋与抑制平衡协调。切不可动不动就开夜车，然后蒙头大睡，这种过量的用脑与过量的睡眠都是有害的。

5. 自己动手管理自己的生活

不论家长怎样包办生活事务，你都应主动地做些家务劳动，自己的生活更要自己料理。试想，连自己的生活都不能管理，将来怎样去管理国家社会？就说眼前吧，自己料理自己的生活事务，不仅是合理用脑，而且会使自己变得聪明起来，这是因为脑细胞轮流工作，脑细胞的功能就会轮流得到发展，整个大脑的工作能力就会得到提高。

告诉父母：孩儿更需要 良好的家庭心理气氛

我们家几辈子没人上过大学。父母为了使我能成为大学生，全家省吃俭用，含辛茹苦，为我创造相当良好的学习条件。

我家五口人住两间房，我一人独住一间向阳的好居室。室内光线充足，有写字台、变光台灯、录音机、英文打字机；书架上摆满了各种参考资料和英语磁带等。只要我一开始学习，父母马上关掉电视，谢绝宾客，给我创造绝对安静的学习环境。他们隔一会儿就轻轻地来到窗外看我，问我的吃喝冷暖，提醒我“抓紧吧，离高考只有x个月啦！”

我十分理解父母的苦心，所以下定决心发愤读书，一定要考上大学。

有一天，我突然产生这个念头：万一自己考不上，怎能对得起父母啊？这个念头一出现，我感到心头死沉死沉的，而且越来越沉，当我拿起书本时，眼前总是浮现出父母那期待的目光；当我戴上耳机听英语时，耳朵里好像全是父母在说话；抬头望望四周，雪白的四壁和天花板上布满了父母的目光与身影，让我感到喘不上气；晚上，我常被这样的恶梦吓醒：梦见自己没考上大学，妈妈在哭，爸爸在骂，一张张难看的脸，一句句难听的话语。吓得我在床上辗转反侧，久久不能入睡。

就在平时上课时，考砸了的念头也一直在纠缠着我，心里总想着爸妈那失望的脸色，老师的讲授就听不进去了。我还常常感到心烦意乱，有时竟会在自己的房间里无缘无故地乱摔东西。

由于长期不能安心读书，我的学习成绩出现了下降的趋势。我该怎么办啊？

我的邻居有一个叫莉莉的姑娘，她的情形同你一样。本来她是个聪明、活泼、可爱的孩子，但上了中学后，我发现她变了，变得不大言语，而且越来越冷漠、忧郁。莉莉父母为她创造了“最佳”的学习环境，她还有什么不满意的？

有一天，听说莉莉病了，我特意买了些小零食，到她的“小别墅”去探望。她见了我很高兴，接着就叭嗒叭嗒地掉开了眼泪，一下把我给弄懵了，只见她一边擦眼泪一边说：

“你来得太好了，这个房子快把我憋死了！”

“净瞎说！这么宽敞、明亮、通风的房子会憋死人？”

“可不是，每当我一个人在房子里学习时，总感到爸爸板着一张严肃的脸在我背后监督我学习，妈妈那双眼也老是盯着我的一举一动。屋里静极了，静得我有些害怕，我就把录音机开到最大声，双手在打字机上乱敲键盘，有时像疯了一样，把书扔了一地。晚上失眠，白天头疼，我只好偷偷拿妈妈的安眠药吃。”

啊，我恍然大悟，莉莉并没有病，她家庭学习环境是最佳的，但这不等于他的家庭心理气氛也是最佳的。正是父母亲那严肃冷峻的目光，对她盯得太紧，形成无声的语言，这使莉莉承受极大的心理压力。她过份考虑不能让父母失望，感到压抑、不安、孤独、甚至失眠。

由此可见，良好的家庭心理气氛，比优越的家庭学习环境更重要。这是因为：

第一，心理环境不等于外界环境，虽然外界环境舒适、明亮，可以使人心情舒畅，但人的心理会反作用于环境。人在高兴时，看一切都很顺眼，就像“我见青山多妩媚，料青山见我亦如是。”人在伤心时，看一切都是死灰

色的，有如“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”所以，心境好，外界环境差一些，学习也可以不受影响；若心境不佳，房间再舒适、条件再好也没有用。

第二，心理时间不等于物理时间，物理时间的1天就是24小时，1小时等于60分钟，1分钟等于60秒；心理上的1天，可能等于片刻，也可能等于1年。高兴时心理时间扩大或递增，不高兴时心理时间缩小或递减，所谓“光阴似箭”、“白驹过隙”和“度日如年”都是心理作用的结果。所以情绪高涨时，1小时可以复习很多功课；情绪低落时，半天也读不完1页书。

你和莉莉的心境是不佳的，心理时间是递减的、缩小的。这是由于你们的父母给你们造成过重的心理压力所致。由于家长严厉的监督、苛求、怀疑，不理解，使你们本来就已被学习负担和考试压得异常紧张的神经，变得更加紧张，心情更加焦虑不安。

所以，尽管你们的家庭学习环境和条件很好，但你们的学习效率是不会高的。家长只有给孩子创造宽松、理解、信任、随和的心理气氛，加上必备的学习环境与条件才会使孩子心情舒畅，信心十足，学习效率自然会逐日提高。

那么，怎样争取一个良好的家庭心理气氛呢？

首先，你理解父母的苦心，努力学习，争取考上大学，这是对的。但是你能把这当作动力，而不必当作压力。世界上的事情都是多方位的。你如考上大学，是对得住父母；如果考不上大学而在任何道路上有所成就，或者今年考不上，争取明后年考上，也是为父母争光。只有你自己的思想放松了，就不至于把父母的一举一动、一言一语都看作那么严重，压得自己喘不过气来。

其次，向父母表示，自己是充满信心学习的，请他们不必担心自己偷懒，更不要监视自己。

也让父母相信自己是具有学习能力的。不妨将自己的学习安排与作息时间制成一览表，请父母审阅。我相信，他们一定会为你们感到骄傲的。

再次，在学习中，难免会出现一些曲折，当考试分数浮动时，请父母不必过于敏感，更不要责骂、逼迫自己。自己用行动使父母相信失败是成功之母，相信你会接受教训，争取进步的。

再其次，劝父母不让自己特殊化，让你过正常生活。在学习时间内，父母不打扰你，这是对的。但在休息之余，听听音乐，看看电视，放松一下紧张的神经，也是对学习有益的，要做到劳逸结合嘛。同时，你应该主动帮家里做一些力所能及的家务事，一方面使自己得到休息和锻炼；另一方面，还能增强家庭的和睦气氛。

无论家长怎样骂你笨， 自己决不认输

我是初二学生。我脑子迟钝，学习吃力，成绩落后。我母亲却是个非常精干又非常厉害的女人。由于我笨手笨脚的，母亲很讨厌我。

有一天，母亲叫我去收电费，我挨家挨户去查表、算帐，半天还没得出结果。母亲看了，气不过，就从我手里抢过纸笔亲自去算，边算边骂我：“笨蛋，吃货，长那么大的个子，连电费都不会算。”她有时还说：“我怎么养了你这样的儿子？真给我丢人。”这些对我是多大的刺激啊！

我真恨自己的脑袋瓜笨，不是读书的料，只好挨骂受气呗。这一辈子算完了，我真苦恼啊！

朋友，你不要总是埋怨自己的脑子笨。其实，脑子笨并不是一件特别值得苦恼的事，关键在于你如何对待它。暂时学习落后些，或者就算自己的脑子迟钝些，也不能说自己不是读书的料，更不能说这一辈子就完了。来日方长哪！

心理学的研究表明，人的智力有早期表现，也有晚期表现。像王勃6岁能作文章，白居易5岁能作诗，李贺7岁能填词，莫扎特8岁作交响乐，高斯9岁能解级数求和问题，香港神童何美森9岁上大学，华裔黄伟达12岁攻读斯坦福大学博士学位，总之，古今中外的少年儿童天才多得得很。

但是，你切勿以为有作为的人都是从小就才华过人。大科学家爱因斯坦被认为是弱智儿童，9岁还不能自如地说话，小学学习成绩最低，被老师称为“小傻瓜”；大发明家爱迪生被老师评为“头脑迟钝的学生”；大文豪司汤达患有小儿麻痹后遗症，在全班学习成绩倒数第一；发明蒸汽机的瓦特在校学习期间被老师评为“学习不振儿”；达尔文小学和中学的成绩都不好，50岁时出版《物种的起源》一书，才一举成名。

还可以举出很多很多的例子，说明中小学阶段所谓的“笨”、“成绩差”，并不是一件悲哀的事，只要正确对待，以勤补拙，照样可以在青年期以后成为一个有出息的人。

另外，你的母亲经常对你辱骂，这是她的不对，你也不必难过。英国著名的大戏剧家萧伯纳的母亲就凶狠异常，经常指使佣人用拳头揍他；德国宗教改革家马丁·路德的父母亲也极其残暴，经常用拳头和棍子毒打他。

我不是反对母爱，而是说明即使得不到母爱，也不必悲哀，相反，应当立志逆境成才。

现在你的心境不佳，我建议你想办法摆脱母亲的不良刺激，调节好自己的心绪，使自己的心情恢复到正常状态，然后发愤砥砺，战胜愚鲁。

怎样摆脱烦恼的情绪，建立最佳的心境？我从心理学书上找到一些心理防卫的办法，提几条给你试试：

1. 转移情境，躲避刺激

面对母亲的辱骂，想法转移自己的注意力，暂且去干自己感兴趣的事，也可以外出寻求一个正当的欢乐场所，如去游览散散心，或去看看电影、跳跳舞什么的。这样，可以使自己悲伤或愤怒的情绪，转移到另一个对象去发泄，从而调节自己的心绪，保护自尊心不受伤害。

2. 否认刺激，发愤自强

“谁是笨蛋？谁是白痴？咱是顶天立地的男子汉，不信等着瞧。”以一些大器晚成的科学家为榜样，学习他们不甘示弱、不承认自身不幸的倔强精神，学习他们顽强的毅力，树立成才的信心与恒心。并且，立足于从眼前的事做起，做出个样子来，让爸妈看一看，他们的儿子不是孬种，不会给他们丢脸。

3. 幽默解释，淡化刺激

用幽默、风趣、诙谐的语言和动作解释自己的不足，自己给自己搭个光彩的下台阶梯。无论什么时候，都看到自己好的一面，使自己的人生变得心安理得，乐观开放。当母亲责骂自己是“笨蛋”时，不妨幽默地一笑：“不是孩儿笨，是妈妈不会生孩子嘛！”若是嫌这样会激起更大的家庭风波，也可对妈妈说：“我笨在外表，聪在内心，外拙而内秀，您没听别人说过嘛，这叫大智若愚。”

4. 转化刺激，使之升华

把家长辱骂你的语言刺激作为鞭策自己学习的动力，把这种刺激变成学习的动机和欲望，使之投射到文学、艺术、体育、科学文化领域中，抛开烦恼与忧愁，执著地追求高尚的目标，得到精神的最高升华。

对逼你辍学经商的父亲， 可做点赔本生意气气他

近几年来，我们村里靠耕田种地的人往往只能填饱肚子，发不了财，致不成富；而那些出门“倒腾”东西的人，却能在短时间内变成万元户。我爸爸坐不住了，他扔下老犁，背起大包，扛起大袋，也一头扎进这经商的漩流中去了。

他频繁地来往于城镇和乡村之间，贩牛仔服，倒电子表，给推销化肥、钢材、汽车的人牵线，为镇上的建筑队揽生意搭桥。就这样，不到半年，他赚了5000多块钱哩！

我家的日子立刻有了很大的改善。可俗话说：“有钱更想钱。”从此以后，爸爸更是财迷了，一心老想着怎么赚大钱，简直像是钻进了钱眼。

琢磨来琢磨去，他的目光落在了我的身上。一天，他把我叫到跟前，对我说：“娃儿，我供你上二年中学了，你虽然很用功，成绩不错。但我看你学习累得慌，每年还得交不老少学费。花钱买罪受，干嘛冒傻气？就算你能耐，念上大学，工资也不过几十块钱。干脆，你甭念了，和爹出去跑买卖吧！学好爹的本事，哪个月还不挣个千儿八百的，不比念书强？”妈妈也在一旁撺掇道：“文化高顶个屁用，有钱才是真格的，没钱放屁都不响，赶明儿就让你爹找老师说，把学退了。”

退学后的头些日子，我也挺得意。不用上学了，同考试“拜拜”了，还能到城里逛逛，甭说有多高兴了。

可是，不到一个月的功夫，我就腻味了。生意人那种庸俗、市侩、奸诈，我很看不惯，每日里运货、守摊、叫卖、看秤、数钱，我觉得乏味无聊。因为不会讨价还价，爸爸就天天申斥我：熊、窝囊、死心眼儿。

唉，我真后悔。我多想回到学校去念书啊！我多么想念同学、老师啊！

青春少年，一旦过早地离开纯真的同龄伙伴，离开愉快的学习生活；过早地拿起秤杆，周旋于和顾客的斤斤计较中，难免会产生一些怅然若失的心情。所以，要想消除这种心理压力，我希望你能立即放下秤杆，重新背起书包，回到学校里去，回到快乐的伙伴中去！

想做到这点，首先要说服你的父亲。可以说，你父亲迫使你辍学经商的作法，是受他急功近利的思想驱使的，这是与当前社会不良风气的影响分不开的。

随着我国经济体制的改革，农村的生活有了很大的变化。乡镇经济活跃了，农民通过自由贸易，生活水平也有了提高。但是，同时也出现了一些不正常的现象，正如你所说的那样：广大农民靠务农谋生难于发家致富，而不摸锄把子的人却能大发横财。一部分家长看到了这些不合理现象，不作深刻的分析，而是持另一种消极的态度，弃农经商，甚至逼迫自己的子女辍学经商，这是错误的做法。

弃学经商，确实能得到一些金钱，但是，殊不知这样做会失去得更多。首先，从社会的角度上看，我们要建设现代化的强国，正缺乏大批有较高文化和科技知识的人才，所以，弃农、弃学经商的現象只能是暂时的，迟早会消失。

其次，从个人的得失角度来看，辍学经商会使少年学生得不偿失，本末倒置。经商挣得的一些钱财是有限的，是会花光的，是身外之物。而我们所学的知识才是无限的，用之不尽的，可以说，它是一种特殊的财富。只有掌握了文化科技知识，才能使我们日后做更大的贡献，生活也才能得到更大的

富裕。

你自己已经喊出了要回到学校去读书的呼声，现在的问题就在于说服你的父亲。我向你提供几条妙计：

1. 以伟人的事迹鼓舞自己

牛顿 15 岁的时候，他的母亲也把他从学校叫回来，要他学习经商。但他不气馁，而是把生意交给别人代做，自己却躲在一边的篱笆里，努力钻研数学。终于，他的母亲受到了感动，放弃了逼迫小牛顿经商的念头。希望你从这个故事中得到启发，只要你坚持不懈地学习，同时不断地劝说父亲，我相信有朝一日他也像牛顿的妈妈那样做的。

2. 软硬兼施，连说带唬

可以要挟一下父亲，对他说：“国家新颁布的义务教育法，规定每一个孩子都有上完初中的权利。您可不能违法。您也要对孩子的前途负责，我在班里的学习是不错的，说不定将来会大有出息，您可别为了眼前的几块钱而毁了我的前程啊，到那个时候，恐怕咱爷俩哭都来不及哩！”你爸爸是个精细人，听了这话，也许会自己在心里权衡一下得失，算好这笔帐。

3. 四方求援，说服爸爸

若是爸爸不听你的劝说，那好，你就找个能使他听话的人来帮忙，如学校的老师，或是村里的有文化、有智慧、有远见的长者，请他们来说说你的爸爸，他也许一时固执，但说他的人多了，就不得不在心里好好地琢磨起来，做出让步。

4. 他若是软硬不吃，可以“耍耍赖皮”

好意的劝解他不听，吓唬他不怕，别人说什么他也无所谓。即使是这样，你也不要灰心，我教你最后一招：耍赖皮。比如他让你去贩西瓜，你就照卖，不过，在价格上要动动脑筋。单价 2 角买进的西瓜，卖出单价仍是 2 角，甚至稍低一些。这样，这笔生意赚不了钱，还会小赔本。那时，你可以装傻，对着大声申斥你的爸爸苦笑着说：“您看，我就配读书，不是做生意的料嘛。”爸爸看到你实在没兴趣，也“没能力”做买卖，无计可施，最终会放你回到老师和同学中去的。

好，祝你成功！

动情地对妈妈说： 女儿是娘的心头肉，不是可用来换钱的商品

当我提笔写下这封信的时候，不禁感到一阵悲哀和凄凉。有谁知道，我一颗破碎的心正在流血、正在哭泣啊！

我是一个农村的初中女学生，喜爱文学写作，在学习之余常常写点东西。我觉得生活是这样美好，到处充满了阳光和鲜花，所以，我向往当一个女作家，把农村的美好生活写成书。

但是，我万万没有料到，一块乌云遮住了我心目中的太阳。为了挣钱给久病不愈的爸爸治病，给弟弟将来说个媳妇，妈妈竟瞒着我，经人拉纤把我许聘给邻村的一个快50岁的老光棍，换回了5000元的聘金，说好等我满18周岁就嫁给他。

这件事在两个村里很快就传开了，唯独我还被蒙在鼓里。但是，没有不透风的墙，村里长舌妇们的指指点点、风言风语，老光棍见到我时那异样的目光，都使我感到了某种危险的逼近。终于，同学们的嘲笑证实了我的担心，他们挤眉弄眼地对我说：“嘿，恭喜你啦，找了个爸爸丈夫，将来过了门子，小媳妇笃定不会受气啊！哈哈。”

一怒之下，我找到妈妈质问她。她却说：“你迟早要嫁人的，现在找一个岁数大点的知道疼你。人家给了咱这么多钱啊。”

我坚决不干，要妈妈退还彩礼，了结这种肮脏的交易。可妈妈竟然板起脸说：“你真没良心，也不想想，是谁把你一把屎一把尿拉扯这么大的，你爹有病，供你和弟弟上学，我操持这个家容易吗？你不报答我，也得为你爸、你弟弟着想啊！把婚事退了，你拿5000元钱来！”骂完，她就以跳井、上吊来迫我妥协。

我痛定思痛，与其将来活受罪，倒不如现在喝敌敌畏死了干脆。

依我看，喝敌敌畏的不应是你，而是那个老光棍，他自以为兜里有几个臭钱，就可以买到一切，真不害臊！还有那个拉纤的家伙，他为了自己赚一笔钱，不惜戕害少女，真是该死！这种事，本来只有在旧社会才会发生，那时候很多女孩子，被买卖婚姻葬送了青春，甚至被送入火坑，有的不甘屈辱，就作出“死了干脆”的抉择。

但是，现在解放都40年了，买卖婚姻的现象决不允许发生。理想远大、意志坚强的姑娘也不会选择轻生之路，而应依靠政府，运用法律武器奋起抗争。

《中华人民共和国婚姻法》总则的第三条规定：“禁止包办、买卖婚姻和其它干涉婚姻自由的行为。禁止借婚姻索取财物。”你妈妈和那个老光棍他们的所作所为，已经触犯了这一法律条款，她们负有不可推卸的责任。

近几年来，包办婚姻、索要彩礼，这种残害年轻妇女的旧风习，又在广大的农村中死灰复燃。有些思想腐朽的人，以为有了钱就可以无视法律的尊严；也有些贪图钱财的家长，把女儿当做摇钱树。为了钱，不惜拍卖女儿的婚姻，使未成年的女儿失去了人身的自由，难怪有人这样说：“生个儿子夜夜愁，生个女儿起高楼”。这是多么可悲的事啊。还有更可悲的是，有的少女竟被倒卖了好几次。

面对残酷的打击和摧残，有的姑娘就以各种方式逃避现实，一些意志薄弱的女孩子，则带着对爸爸妈妈的怨恨过早地离开了人世；还有的只能在痛苦之中哀叹自己的命运。我认为，这些都不是自救的好办法。

被拍卖人身的女孩子，唯有诉诸法律，才能自救。诚然，我国的法制仍

不很健全，法律对一些边远地区鞭长莫及，有些不法分子钻着法律的空子，抱着“天高皇帝远”的侥幸心理，肆意干着违法犯罪的勾当。他们欺骗那些法制观念不强的农村家长，利用他们的愚昧和少女的无知，将纯洁的少女进行拐带、贩卖，甚至逼良为娼。

由此可见，法律观念淡薄将会使她们这些少女走上苦难的深渊。因此，希望你要有坚定的法律观念，大胆地同封建思想和违法行为作斗争。

1. 对爸妈晓之以理，动之以情

女儿是娘的心头肉，一旦受伤害，爹娘没有不心痛的。因此，你要以社会主义的伦理道德和婚姻法的知识来分析这桩亲事的前因后果；以真挚的感情来打动母亲的心，让她明白，自己的做法是违法行为，是害了自己的亲骨肉。待她明白道理之后，就不忍心把你当商品出卖了。

2. 多关心爸爸、弟弟，成为妈妈生活上的好助手

家里生活比较困难，爸爸有病在身，弟弟又年少，妈妈一个人操持着家，的确不容易。所以，你要多关心家里，体贴妈妈，关心、照顾爸爸、弟弟，多干些家务活，多帮妈妈出主意，努力减轻她精神上、肉体上的负担，成为她生活中不可缺少的助手。长此下去，你妈妈会改变态度的。

3. 严肃申明态度，同时也要加点幽默感

你要向妈妈非常严肃地表明自己的态度：让这门荒唐的亲事见鬼去吧，无论是什么人，无论对方出多少钱，只要不是女儿自己找的，我就一万个不答应！否则，后果由你负责。待她稍有犹豫，口气松动些了，你可以换一个角度去促醒她，对她幽默地说：“女儿只换 5000 块钱，太便宜了，我有办法可以换到更多的钱，咱们在报上登个广告，谁肯出两万元，就把女儿卖给他，女儿的妈妈还可以免费给他当保姆。这样，换钱又多，咱俩又总在一起，岂不更好？”妈妈听了，或许会在苦笑中想到把钱退还给人家。

4. 面临危险境地，可动用你的杀手锏——法律武器

若是妈妈执迷不悟，不顾你的再三规劝，一意孤行，你可以到法院去告她和老光棍他们，法律将会有力地帮助你从困境中解脱出来，也会使妈妈和她的同案人受到惩罚。

但是，我相信你不用这最后一招也能解决问题，因为你是个聪明的、有抱负的姑娘，你不是要当女作家吗？那么，假定你笔下的女主人公被她的生母以 5000 元卖给一个老头子，你将怎样笔锋一转，让她凭借自己的聪明才智去自救呢？我希望能很快读到你这篇“小说”啊。

幽默地对爸爸说： 一个好女儿胜过一连赖小子

我是一个独生女，偏巧父亲的重男轻女思想特别严重，这便使我落入了悲惨的深渊。据说在妈妈怀着我的时候，爸爸希望生个儿子，谁知偏偏生了个女娃。从此，爸爸终日唉声叹气，打我记事起就没见他笑过。平时他见到我们娘俩，仿佛见到了仇人似的，张口就骂妈妈“没用”、“不争气”，也骂我是“赔钱货”、“丧门星”。我们娘俩要是敢还嘴，他就打我们，我们吵不过他，更打不过他，只有抱头痛哭，任他随意打骂。

我们究竟有什么罪？难道女孩就不该来到这个世界上吗？

我有一个弟弟，只比我小一岁，个头比我高，身体比我壮，却好吃懒做，成日在外不是打架就是胡闹，学习成绩很差。

我给爸妈提意见：“你们也不管管弟弟，看他惯成什么样子了，碗不洗，地不扫，家务什么都不干，还两门功课不及格。”

可爸爸说：“你操什么心，男孩子树大自然直，他到了高中就懂事了，一到高中就会超过你。”

我分辩说：“他的袜子还要我洗，被子也不会叠，功课一问三不知，快成白痴了，还能读什么高中？”

我的话爸妈不但听不进去，反而剋我一顿：“给我住嘴，你当姐姐的多干一点家务，就累死你呀？你还能在家干几年呀？爸妈老了还不是靠弟弟，能靠你吗？”

唉，我真担心弟弟这么混，爸妈还一味偏袒他，将来怎么靠啊？难道男孩长大后真的就可靠吗？

两位女同学，你们的家长重男轻女的封建思想意识太顽固了，你们真不幸。我十分同情你们，让我们合计一下，怎样摆脱苦恼好吗？

首先，我要告诉前一封信的同学，生女孩不是妈妈无能，也不是女儿不争气，而是你父母亲的遗传基因共同作用的结果，其中父亲还起着主要的作用。

孩子是怎样生成的呢？生理学家已经揭开了这个秘密：原来，人体内有一种叫染色体的物质，它的作用是决定遗传特征的。染色体内带有许多遗传的基本单位，也叫基因（即 DNA）。人的性别、长相、肤色、个子高矮、肥瘦等，都是由遗传基因决定的。

在人体内共有 23 对染色体，其中第 21 对是性染色体。父亲的性染色体带有两个遗传基因，一个是 X，另一个是 Y；母亲的性染色体的两个遗传基因都是 X。父亲的精子同母亲的卵子结合后，便成受精卵，它在母亲的子宫内渐渐发育成胎儿。胎儿在母体内度过约 280 天左右的寄生生活，就降生于世，小天使就来到人间。

小天使的性别是怎样决定的呢？当精子带 X 基因的染色体同卵子结合时，受精卵就配成 XX 的性染色体，就形成女胎；当精子带 Y 基因的染色体同卵子相结合时，受精卵配成 XY 的性染色体，就形成男胎。所以，生男生女决定于父亲而不决定于母亲。你的爸爸缺乏生育的知识，还打骂你们娘俩，是十分错误的，是不道德的行为。

其次，我要告诉后一封信的同学，你爸爸所谓的男孩“树大自然直”的说法是毫无科学道理的。

就一般的情形来说，到了高中，男学生的身体发育的各项生理指标都超过女学生，但男女学生在智力、才能方面并无高低之别。即使有性别差异，也只是表现不同，各有优劣。如男生长于操作、空间知觉和抽象思维；女生则长于记忆、语言文字方面。

就个别的情形来说，则同每个人的基础关系很大，如果在初中阶段，各门功课基础都很差，即便勉强考上高中，也难以完成高中的学习任务。在思想品德、行为习惯上也是这样，幼年、少年时的基础，作用极大。所以，你劝爸妈严格要求弟弟，这是对的。爸妈一味偏袒他只能是害了他。

你们两位女同学受到家长的歧视，都是因为家长重男轻女的封建思想作祟，你们不要伤心、难过，而应挺起胸膛同封建思想抗争，去争取属于自己的、平等的权利。

我找了几位有同情心、有主意的女同学，组成一个临时“智囊团”，为你们谋划了几条计策，供你选用：

1. 从长计议，不可操之过急

你们父母重男轻女的思想意识，不是一下子就可以转变的。你们生活在这样的家庭里，要有足够的耐心，足够的热情，舍得时间和感情，慢慢地感化父母，千万不要意气用事。

2. 告诉爸爸，生女儿的责任在他而不在妈妈

向爸爸宣传生男生女的科学道理，也可以亲切地对他说：爸爸好比播种机，妈妈好比大地，爸爸把种子播在大地上。开什么花、结什么果，全在于播什么种子；大地只是把种子孕育、发芽、长大、开花、结果。为此，女儿首先要感谢爸爸，正是爸爸播种了女孩子，才使自己来到人间。这样，可建立父女之间的亲近感、骨肉感。

最好找有关生男生女决定于父亲的科普资料给他看，帮助他确立一个科学的生育观。

3. 对爸爸说，别上火，女儿未必不如男

请爸爸别小看妇女，当今的世界，男子能做到的事，女子也能做到，开火车、驾飞机自不待说；上前线打仗、竞选国家总统、首相、议员，做大企业的老板，当外交官，都有女性。总之，妇女在一切领域都无所不为、无所不能。在我们国家，莫说花木兰、武则天、李清照这些古代女豪杰，就现在的女排、女足、女乒乓球、女子羽毛球，她们的成就都远远超过男子。体育界是这样，其他战线上的妇女也都有不逊色于男同胞的佼佼者。建议你们在爸爸面前，敢于表露自己的志气：无论学习还是将来参加工作，都要当个好样的。当然，在行动上要履行诺言，拿出成绩来给他们看看。

4. 更加关心爸爸妈妈，帮助弟弟

爸爸妈妈总是爸爸妈妈，他们有点封建思想，你们除了要帮他们改变思想认识以外，在生活上更要关心爱护他们，可以多为他们做一些服务性工作，如爸爸妈妈下班了，及时把拖鞋送过去，同时捧上一杯热茶或咖啡；爸爸妈妈要上班了，立刻把皮包和大衣抱给他们，嘱咐他们路上要小心。总之，让他们体验到女儿的爱心、孝心，使他们感到女儿使家庭增加温馨。

有个不大懂事的弟弟，做姐姐的除了尽义务、多做点家务以外，更主要的是在思想上、学习上帮助弟弟，启发他觉悟，让他认识到生活的道路还要靠自己走，爸妈越疼爱自己，自己就越要成器。

告诉爱说谎话的家长： 如不改正错误，迟早会“木匠戴枷”

我是一个13岁的少年，由于涉世不深，所以特别单纯、老实，听别人说什么话就信什么，从来不加怀疑。尤其是父母的话，我听来就跟真理差不多。从我开始懂事起，父母在我心目中的形象是神圣和伟大的，我对他们特别的崇敬和信赖。

然而，最近我却发现，他们竟利用我的单纯和对他们的绝对信赖，一次次地欺骗我。一次我向他们要钱去买英语字典，他们骗我说：“这月家里已经没余钱了，以后再说。”可他们却照样有钱喝酒、看电影。有一次，我正在家里做作业，几个“哥们儿”来家找我玩，爸爸开门后，却骗他们说：“他去姥姥家了，明天才回来呢！”就这样把他们打发掉了。

更令我感到非常苦恼和生气的是，他们常教我做老实人、说老实话、做老实事，然而，他们不但骗我，连他们俩自己也互相撒谎。一次发工资时，爸爸将10元一张的钞票折成细条，塞在衣角里，躲开了妈妈的搜查。他常说厂里忙，晚上要加班。每逢这种时候，妈妈总是打扮一番，去舞场跳舞。一天晚上，他们一回到家就争吵起来，仔细一听，原来爸爸并没有去加班，而是也去跳舞了，没想到在一个新开张的舞场上，他俩不期而遇了……令人不可思议的是，第二天，他们竟有说有笑，仿佛昨晚的争吵压根儿就没发生似的。

这一切，使我的心彻底地凉了，父母在我心目中的形象和地位也土崩瓦解、荡然无存了。我算看透了，人就是一种自私、虚伪的动物，人与人之间就是互相欺骗。从今以后，我再也不相信父母，再也不相信别人，甚至不再相信自己了。我认为诚实不过是骗人的幌子罢了。你说我这样想难道不对吗？

从来信可以看出，你心目中最美好的东西受到了伤害，内心感到痛苦和愤怒，精神过于紧张。所以，先请你放松一下，听我给你讲讲其中的道理。

一个人，受到某种意外的刺激，往往会改变自己的看法，甚至推向极端的地步，这是条件反射的负迁移作用。就是说，过去形成的某种经验对自己后来的认识与行为起着干扰、阻碍的作用。你原先绝对信赖父母，一旦发现他们的隐私和欺骗行为之后，又绝对不信赖父母，就是这种极端心理。

这种极端心理是很有害的，首先它会导致你视野变窄，认识片面。你本来是对家长不信任，却扩大成对所有人（包括自己在内）都不相信，造成以偏概全、以点概面的错误推理。其次，这种心理会导致你心胸狭窄、行为偏激。你由不信任家长到憎恨家长，在心里和他们断绝关系，并扩散这种消极情感，变成对凡与家长有关的人和事（包括自己在内）都憎恨。

照这样下去，你会发展成为多疑、乖戾、孤僻的人格特征，那时候就会与世格格不入，甚至会做出反社会的行为来。

不过好在你还很年轻，可塑性强，对所有人都不信任的极端心理还未熔成你的人格的一部分。通过来信可以看出，你的确是一个很单纯的人；同时也可以想象，你对社交，对人际关系缺乏基本的认识。这正是使你陷入不信任人的内部因素。

许多少年期和青年初期的人，同样由于单纯、阅历浅，对人或事缺乏基本的、辩证的认识，因而受到朋友的欺骗，或是意外地发现自己崇敬、信赖的老师、父母、长辈，竟然也有丑陋的一面时，都会产生像你一样的“信任危机”这种不良心理现象。

你来信说，你认为“人是自私、虚伪的动物”，“人与人之间的关系就是互相欺骗”，“诚实不过是骗人的幌子罢了”，这些都是颓废派和虚无主义者的言论。我相信这不完全是你自己的看法，是社会影响造成的。

因此，希望你不要人云亦云，而要认真思考作出自己的判断。相信别人，相信自己，抛开忧愁，挥挥手，迈开大步走向愉快的生活。为了你能早日摆脱困境，消除烦恼，我和一些“哥们儿”、“姐们儿”商量讨论，总结出几点建议，供你选择：

1. 相信自己，相信别人

你可以多看、多听、多谈。即多看先进人物的优秀事迹：多听英雄模范的报告；多与周围的人，包括你的老师、同学、家长、邻居谈心，去发掘人们优秀的一面。相信别人，相信你身边有 11 亿炎黄子孙同你的脉搏一齐跳动着；同时，也要相信自己。不相信自己就等于自我否定。连自己都不信，那还怎么去相信别人啊？所以，要相信自己是一个值得别人信任的人。

2. 防止心境的感染，不为过去而耿耿于怀

人的心境具有感染性，能使心境扩散。正像你一样，因为对家长的不信任，扩散而成对所有人（包括自己在内）都不信任。所以希望你能防止自己的心境感染作用，不要因为一件小事不顺心就感到事事不顺心，不要因一时被欺骗而憎恨整个世界，也不要为过去的一时一事而耿耿于怀。

这并非容忍那些丑行，而是要看到，社会总有黑暗的角落，不能为这一黑暗角落而把整个光明灿烂的社会也抹煞了。因此，要心情愉快地生活下去，不要使自己的青春在怀疑和猜忌中白白地浪费掉。否则，那是多么可惜啊。

3. 坦诚规劝，以情感化

当然，经常生活在父母的欺骗里，终究不是一件愉快的事。因此，希望你坦诚地规劝家长。但要注意采用的方式方法要恰当，态度要亲切，这样才能感化他们。可以告诉他们，自己 13 岁了，已经开始具备辨别是非美丑的能力，家长要是再说假话，恐怕在孩儿心里的光辉形象就会受到影响。

若是他们不以为然，你可以吓唬一下他们：“你们若不改正说谎的错误，迟早会木匠戴枷——自作自受；再说孩子可是爸妈的一面镜子，有什么样的爸妈就有什么样的孩子，将来孩儿在外面撒谎骗人，甚至还会蒙骗您二位。到那时，爸爸可别打我，因为我这都是跟您们学的。”

家长听了，可能会有所收敛，但他们的欺骗行为，不会完全消失，你要以满腔的真挚和纯真，坚持感化家长。

4. 以子之矛，攻子之盾

若是百般劝说仍不见效，你也千万不要灰心，可换个角度去做工作。

对总是说谎骗人的人，最好的办法是以子之矛，攻子之盾。你也可以试试用他们的办法对付他们，如你听到他们半夜的吵闹后，第二天你可以神秘地对爸妈说：“昨晚我不花钱看了一出好戏”，你爸妈一定会问什么戏，你就说：“《家庭风波》，主人公是一对夫妻，他们各自瞒着对方，偷偷去跳舞，万万没想到竟在舞场上不期而遇，于是闹剧开场了……”以后，你听到爸爸说晚上要加班，你不妨起哄：“啊！好极了，我妈妈今晚又可以打扮得漂漂亮亮去跳舞啦。”又如，妈妈给你钱时，可以当着爸妈的面，故意将钱塞到衣角、裤角里，并向爸爸挤挤眼，借以暗示妈妈一下。如果妈妈不给你钱买书，你可以说说谎：“我同学的哥哥新开了一个舞场，我可以买到半价月票，10 元一张……”

不过，使用说谎的办法对付爱说谎的家长，只是一种小小的把戏，是一种幽默的讽刺。使用时，要出于善意，方式要幽默，使家长既发不出火来，又受到教育。但这种方法不可常用、久用，更不可当真地用。否则，你将会走上岔路，走向错误的人生。

对迷信的母亲， 只能帮她扫“科盲”

您相信天上真的有玉皇大帝，海里真的有龙王爷，人死了之后真的会变成鬼魂吗？您也许会说，这都是迷信，是错误的看法，没人相信的。那可未必，我的妈妈就绝对地信，我家里现在还供着个观音的塑像咧！

不光我妈，我们村里有好多人家都信神，什么缺水叩头请龙王，盼子须求观世音，想发财全仗灶王爷。村口的观音祠、龙王庙，家家灶台上的神龛上，天天都香火不绝、烟雾缭绕。

村里很多人都去算过命、占过卜、看过手相。有的人家有人病了，一不问医，二不求药，而是请来“巫师”、“巫婆”捉鬼，病人连惊带吓，往往反而加重了病情，有的甚至活活被折磨死，也没人出来制止。

平时，村里人的忌讳多得令人讨厌：小孩子和老人的年龄不能说四（死），要说三（生），出门、建房子、结婚要选择六（禄）、八（发），不能选四（死）或五（无）。烧熟的鸡鸭鱼肉，没有供过灶君爷、土地爷，就不能吃。如果谁家有喜事，你穿白衣服或白鞋在他家门前经过，他定会不饶你。

我妈妈的迷信思想也十分顽固，天天叩头烧香拜菩萨。

我的学习成绩原先不太好，但由于老师和同学的热情帮助、自己的努力。在最近一段时间内，有了很大的提高。妈妈竟高兴地告诉我，这是她花了多少钱、烧了多少香，请了天上的文曲星才修来的好成绩，全靠神仙保佑。

我听了，感到又好笑又恼火，就责问她：“现在都什么时候了，您还这么迷信，这个破泥菩萨有什么用，您天天求生个儿子，多么虔诚，可它却送给您我和妹妹两个丫头。”

妈妈一听就急了，骂道：“住嘴，你敢骂菩萨，不怕报应？看菩萨今晚不派神来割了你的舌头！”骂完我，她忙一下跪在地上，像捣蒜似的叩头不止，求菩萨原谅。

对这样迷信的妈妈，真叫人哭笑不得。唉，您要是我，会怎么办？

我要是你的话，就非去破破她的迷信观念不可。真的，我们中学生有这个义务和责任：破除迷信，讲求科学。要做到这一点，首先，就得弄清封建迷信是怎么产生的，为什么它在科学发达的今天仍有很大的市场呢？

历来封建统治阶级，为了维护自己的统治地位，无不推行愚民政策，因而，五花八门的迷信玩意儿，像相术、占卜、星命、扶乩以及测字、看手纹等，应运而生。

历代读书不成的人，为了糊口，也就顺势干起这种骗人的勾当。这些巫师术士是名副其实的江湖骗子，他们把人的生辰、五官、身材、肤色、指纹、乌痣、说话、动作直至打个喷嚏，都和人的命运胡乱地联系起来。为了迎合求相人的心理和需要，他们常常顺藤摸瓜，或者添油加醋、恭敬奉承，或者虚张声势、威胁恫吓。

人的生辰、形象、肤色、乌痣、指纹与他的性格、才能、前途和成就有没有必然的内在联系呢？现代心理学家、生理学家、精神病学家对这个问题早已进行了大量的研究，结论完全是持否定态度的。从1882年在伦敦成立“心灵研究会”到现在，一个多世纪，许多心理学家进行了大规模的研究，研究资料表明，两者的相关系数几乎等于零。就是说，人的长相与人的个性及前途没有关系。

解放以后，我国政府已经取缔了各种迷信的活动，改造了一大批宣传迷信的巫师术士。但是，我们的科学教育与社会革命，并没有彻底根除半封建半殖民地的旧中国留下来的封建迷信腐朽思想，尤其在广大农村，迷信仍占有很大的市场。这就是因为我国的人口素质不高，群众的科学知识水平很低，对一些自然现象、社会现象不能以正确的科学态度对待，用科学知识去解释，因而只好寄希望于神灵，这是十分错误和愚昧的。

迷信之所以能在今天仍具有巨大的农村市场，与人们的迷信心理也有关。

一个人的迷信心理是很复杂的，它反映了人在认识上及行动上的个性倾向，这种倾向表现在认识上是违反科学的信仰；在情绪上容易产生敬畏的心情，如对迷信的现象十分崇敬、惧怕，并成为一种敬畏心境，一踏入“圣地”就产生一种令人震慑的情绪，肃敬、畏惧油然而生；在意志上是最大的盲目性，迷信者相信“命运”的安排，生活无目的，做事盲目性大；在动机上存有侥幸心理，富于脱离现实的幻想，不打算作艰苦努力，企图走捷径，妄想从“神”那里获得某种“暗示”，轻而易举地获得成功；在性格特点上，迷信者比较胆小，说话、行事都小心翼翼，惟恐得罪“神灵”。

由于迷信者具有以上的心理品质及特点，所以最容易被蛊惑、被欺骗，因而使许多巫师术士的骗人伎俩得逞。

从上面我们搞清楚了迷信的产生及特点，可以这样说，相信迷信活动一点好处也没有。因此，我们就要利用学过的科学知识，与迷信作彻底的斗争，具体做法，我建议你：

1. 以科学的解释破除迷信

把正确的科学知识解释给妈妈听，彻底否定迷信观点。告诉妈妈，天上的打雷闪电，那是两块带异性电的云相接近放电时发出光亮，因高温使空气膨胀而发生巨大的爆炸声，没有什么“雷公”、“电母”；刮大风是因为空气温度有差异加上地势高低不同，空气像水那样四处流动而产生的，也不是什么“布袋童子”或“风婆”的所为；人的年老死亡，是自然的规律，人的发展规律决定老了必然死亡，根本不存在什么“阎王爷”差“小鬼”来索命，人死了更不会上天堂、下地狱。

2. 设法让巫婆出丑、现原形

你也可以去算算命，问问测命先生自己左边口袋里有什么东西，这一下准得让他冒汗、张口结舌，什么也说不出来；或者你也索性装病，让妈妈请来“巫婆”为你捉鬼，等“巫婆”确认是狐狸精附体作祟时，你可以一下从床上跳起来，哈哈大笑地告诉妈妈：“女儿根本没有病，这样做就是为了看看巫婆到底灵不灵。”随后，马上抓住巫婆，让她们作现身说法，教育你的母亲。

3. 帮助妈妈扫扫文盲、科盲

告诉妈妈，女儿学习的进步，是老师帮助、自己努力的结果，根本不存在什么文曲星。如果自己不努力，成绩立刻就会降下来。接着向她介绍自己是怎样学习的，希望妈妈除了在经济上、生活上关心、支持女儿读书以外，自己也应学点文化，学点科学知识，不要那么愚昧无知。

你最好抽点时间和精力具体地帮妈妈学习，如教她识字，给她念一些科普文章或同她一起听科普广播，以至进一步介绍她自己阅读一些有关读物。

妈妈的错误妈妈改， 女儿何必背黑锅

俗话说：“家丑不可外扬”。我真不愿意向外人透露家中的丑事。可是，心里的恼火不发泄出来，我简直恨不得一死了之。妈妈的无耻行径实在令我羞愧，无地自容。整天面对熟人和伙伴们的白眼和议论，这样活着还有什么意思呢？

两年前，我刚满12岁，爸爸在一场意外的事故中丧生。按理说，妈妈和我本应母女相依为命过日子。可是，妈妈却对我撒手不管，只顾自己“快乐”、“享受”，成天和那不三不四的男人鬼混。我放学回家，常常会撞上让人感到尴尬、面红耳赤的场面，我真为妈妈感到害臊，可她却一点儿也不在乎。

街道办事处的人曾劝妈妈：“趁着年轻，再找一个，不要这样生活下去。”她当面拿我作幌子，说什么怕找个后爹女儿会受委屈，背后却骂人：“狗拿耗子，多管闲事，瞧人家外国，谁管谁呀！”

妈妈的行为不检点，竟使我受尽了白眼和非难。每次我走进院子，就看见叔叔阿姨凑在一起，指着我们家的窗户嘀嘀咕咕。一见我靠近，他们就装作没事人似地散开，像看陌生人一样盯着我。连同院的小伙伴们也像躲瘟神一样避着我。

在学校里，我看着同学们快乐地游戏，只有悄悄地躲到一边，偷偷地落泪。因为我不属于他们中的一员，人家有健全而又正派的爸妈，而我却是属于另一个世界。

我真恨妈妈，她不要脸，我还要呢！我有时真想跑到大山里去，一个人生活，当尼姑也行，或者干脆死了算了。

父亲早逝，母亲的品行又不端，的确是件很不幸的事，令人感到同情。但是，你为此这样自卑，也不是个积极的办法。

家有见不得人的丑事，由此抬不起头来，体验着自卑和伤心，这是可以理解的。但是，自卑感人人都会有，几乎大部分中学生都有过自卑的体验，只是产生自卑感的原因是各不相同的：

有的是由于身体及生理上的欠缺引起的。如个太矮、太胖，五官不正，脸太长、太大，患白癜风，肢体残疾，口吃，易红脸，遗尿症等。

有的由于智能较低、学习成绩差而形成。如脑筋迟钝、反应慢，注意力不能集中，记不住东西，思想呆滞，动作迟缓，笨拙等。有的则是由家庭困境产生的。如经济条件较差，亲人有痼疾在身等。

还有的是在成长过程中遭受挫折，而产生自卑感。如考试屡有失败，或由于从前曾犯过错误，走过弯路等。

这说明，不幸远不止你一个人遭到，自卑感亦非你个人的“专利”。“人生不如意事常八九”，就是说，生活里十件事中有八九件是不尽如人意的。如果一遇不如意事就感自卑、伤心、难过，那自己的生活不就毫无光彩了么？如果你把视野放得开阔一些，前后左右多看看，你就不难发现，每个人的生活道路不都是一帆风顺的，周围的家庭也不都是没有一点缺憾的。“家家有本难念的经”嘛，任何人也都会碰到不顺心的事，都或多或少会遇到一些困难、委屈、挫折和失败。你又何必自愧不如，感到自卑呢？

人生的旅途还很长，很远，还会遇到许多的崎岖坎坷。你要掌握人生的航舵，闯过暗礁、险滩，成为生活的强者。为了这一天的到来，我愿助你一臂之力，为你铺几块通向成功的台阶。

1. 妈妈是妈妈，我是我，不要混为一谈

妈妈的作风不正派，行为不端正，那是她的道德品质不好，是她自己的问题，与你没有关系，不必为此而背包袱。你在以后的学习、生活中应“我行我素”，该怎样做就怎样做，决不能为了这一点的委屈就变得极端自卑，丧失了对人生的信心与勇气，甚至想到轻生。那是错误的抉择，是生命的大浪费。在任何情况下，你也不要失去生活的勇气，而要热爱生活、热爱集体。意志坚强的姑娘是决不会走上轻生的道路的，而是努力学习、刻苦钻研，使自己早日成才，为自己树立一个受人喜爱、受人尊敬的新的形象。

2. “身正不怕影斜”，随他们去说好了

面对叔叔阿姨的议论、街坊邻居的歧视和小伙伴们的轻视，不要感到难为情，感到自卑，而是应该挺起胸膛，直起腰板，堂堂正正地行走、学习和游戏，以正常的态度对待自己的生活。你对别人的指点、白眼要采取视而不见、听而不闻的态度，让他们说去好了，身正不怕影斜。

这不是提倡阿Q的愚昧精神，而是希望借此来保护自己，免受感情上的伤害，稳定自己的心境，提高自信心。

3. 不歧视妈妈，尽可能帮助她改正错误

妈妈虽然有错误，但她毕竟是你的生身之母，而不是敌人。你不应该恨妈妈、歧视妈妈，而应当尽可能地帮助妈妈改正错误。因为你是一个有知识、有理想、有道德的姑娘，你应该用道德和社会行为规范来劝告妈妈：“中国就是不同于外国，中国是重道德的国家，中老年人丧偶再婚是符合道德规范的，受鼓励的。而违反道德的男女关系则要受到舆论的谴责。就算在国外，也不是可以不顾道德而任意胡为的。”

你还可以诚恳地向妈妈表态：如果她正式再婚，你会尊重、孝敬他们的。同时，要以真挚的恋母情感打动她：“人们都说，女儿是妈妈的一面镜子，难道您希望女儿将来也跟您一样吗？”妈妈总是爱女儿的，你的话对她总会起作用的。

4. 通过回忆已故的爸爸来说服妈妈

若是妈妈恶习难改，不妨可以借助一下已故的爸爸。妈妈和爸爸毕竟生活了十多年，会有感情的。为此，你要设法让妈妈回忆爸爸，回忆他们一起度过的充满感情的好时光，以此唤醒她的良知，使她对自己的行为感到羞愧，从而改掉自己的坏作风，成为你信赖、尊敬的好妈妈。

像同狮子说理那样， 有勇有谋地对付霸道的父亲

我的妈妈非常善良、软弱；可爸爸却十分蛮横、霸道。每天，只要爸爸不在家，我和妈妈同弟弟就十分快乐，大家尽情地唱歌，大声地说笑；一旦爸爸回到家，大家就像老鼠见猫似的，大气不敢出一声。他在家拥有绝对的权威，一切都得听他的，他爱吃臭豆腐，大家都得跟着吃；他说晚上不准开灯，我和弟弟就得在天黑前把作业做完；他说今天要请10个朋友来家吃饭，我们就得说“好极了！”

妈妈习惯于他的独断专行；弟弟年少惧怕他的拳头；可我已经15岁的大小伙子了，我不怕他，要推翻他的家庭霸主地位，建立一个民主、平等、和睦的家庭。

请问我应该怎样做。

你的爸爸的确很霸道。像你爸爸那样的父亲，在现实生活中也不是绝无仅有。你敢于同蛮横霸道的爸爸分庭抗理，追求民主、平等、和睦的家风，这是对的。

不过，在家里“闹革命”也不容易，不仅要有勇，更要有谋。我先讲一个《同狮子讲理》的寓言给你听：

从前，有一个山林，住着许多小动物，大家和睦相处，过得十分快乐。可是有一天，来了一头狮子，它把大家吼到面前，以威胁的口吻说：“我是森林之王，你们要绝对服从我！”从此，狮子就在森林里横行霸道，肆意屠杀小动物。

小动物们不甘压迫，就到隔山去请来了大象，为他们撑腰，并同狮子讲理。在大象面前，狮子答应不再吃一个小动物，可大象一走，它就变本加厉地残杀小动物。

小动物们认识到，光靠大象是不能保护自己的，只有自己练一身硬本领，才能对付凶恶的狮子。于是，有的练爬树的功夫，有的练快速奔跑的本事，每个动物都有了一种绝招。它们终于使自己躲过狮子而保存下来。

狮子之所以在森林称霸，是由它的本性和力量决定的，小动物同狮子讲理是很难的。

你爸爸之所以在家里称霸，是由他的地位和旧意识决定的。他是一家之长，按照封建家长制的旧观念、旧习惯，他拥有家庭专制的权力。但现在社会主义社会了，不允许封建的幽灵在家庭中长存下去，我相信，每个中学同学都会站在你一边的。

当然，同封建家长制抗争，在一定程度上也如同狮子说理一样地难，所以要有勇有谋。

怎样做呢？我约了几个哥们儿一起商量，大家七嘴八舌，开头有的说到你家剋你爸一顿，有的说要告他。后来又都认识到这些都是馊点子，不合实际。最后，我们总算凑了几条大家都认为还可以的办法，算不上锦囊妙计，但也许会对你有参考价值吧。

1. 要求平等权利

在家里，你和母亲、弟弟都切勿放弃家庭成员的平等权利要求。现在，你已意识到这点了。但是你的妈妈还不重视自己的权利，长期迁就你爸爸，致使他在家中作威作福。因此，我建议你要劝说妈妈，并同她和弟弟联合起来，结成“抗封联合统一战线”，向爸爸公开提出平等、民主的权利要求。

2. 借助外力

看起来，在家中你爸爸是强者，你和母亲、弟弟是弱者，尽管你们娘仨联合起来，也争不赢爸爸。因此，可考虑借助点“援兵”，有首歌不是还唱“一个好汉三个帮”吗。例如邻居的叔叔、阿姨，你的叔、伯、姑、舅、姨等，都可以请来在舆论上支持你们娘仨。

3. 巧妙地提要求

同狮子说理，一定要避免刺激它发怒。同你爸爸讲理也一样，可别直截了当地刺激他，不论向他提出要求，还是借助外力压他，都要考虑他是否能接受得了。这样，就要讲究方式方法，要巧妙地、顺其自然地达到目的。你的目的是“推翻他家庭霸主的地位。”那么我建议你采取因势利导、潜移默化的方式，要靠智取，不能硬来。这是因为改变你爸爸的封建家庭观念和蛮横霸道的作风，不是一两天就能达到的，一定要耐心地做他的思想工作，同时不断地变换方式，例如：

趁他高兴时提出你的要求。

趁他需要你们为他服务的时候提出要求。

把他平时说过的正确的话变成你的要求。

先赞扬他，给他点甜头，然后提出你的要求。

把你的要求通过寓言、电影、电视、故事等暗示、启发他。

4. 给他下台阶

家庭不是战场，你爸爸也不是敌人。你可以争取民主、平等的权利，但不能把家庭矛盾尖锐化，不要让对立情绪闹得很僵。爸爸总归是爸爸，你要爱爸爸，要给他面子，让他高高兴兴地接受你们的要求。

因此，你要给他随时准备好台阶下。如果他在一定程度上已接受你的意见时，就要大声夸夸他；如果他一时难以接受，也不要强迫，暂时仍然迁就他一下，找机会再提。既然你的目的是争取建立和谐的家庭，那么你就要设法让家庭气氛变得轻松活泼些。

5. 练硬自己的翅膀

森林里的小动物同狮子抗争，最终不是改变狮子，而是改变自己，练出一身过硬的本领。你和爸爸抗争，一方面要想法改变爸爸头脑的观念及其习惯，另一方面要注意练硬自己的翅膀，也就是说，要在以下几个方面充实自己：

积极锻炼身体，追求体格健美。

努力学习文化科学知识，使自己的文化修养和科学知识水平增长得快些。

增强正确分析问题和灵活处理问题的能力。

培养自己平等待人、民主处事的作风。

我相信，三五年后，你在体力、知识、分析事理的能力以及待人处事的本领都超过你父亲，那时，他就自然而然不再那么蛮横霸道了。

面对父亲高高举起的锅铲。 最好巧妙地逃之夭夭

我父亲的脾气是属炮仗的，一点就炸，异常暴躁，简直和《水浒传》中的黑旋风李逵一样。稍不如意，他就会一蹦三尺高，暴跳如雷，甚至张口就骂，伸拳就打。

我在他的暴怒下战战兢兢地生活了14个春秋，现在，我已长成高1米75，体重65公斤的大小伙了，但他对我仍是非打即骂，真让我感到难受。

昨天下午，我回到家，看到父亲正在厨房里忙着做饭，就打了个招呼到自己的房间里写作业。

不一会儿，听到父亲在厨房里叫道：“小军，给我把簸箕倒了。”当时我正在解一道复杂的数学题，眼见就要找到解题方法了，如果在这个时候停下来，那就会打断思路，待会儿还得重新思考。再说倒簸箕也不是什么急事，等我算完题再干也不迟啊。心里这样想着，我也就没动窝。

不料，爸爸举着锅铲跑过来了，一见我还在埋头计算，火“腾”地一下迸了出来，喝道：“你聋了？还是哑了？一叫你干活就听不见，你怎么变得这么懒啊！”

我委屈地说：“谁说说我装听不见了，您没看我忙着算这道题吗？反正一会儿给您倒了不就是了，您干嘛发那么大的火啊。”

爸爸火气更大了，吼了起来：“叫你干，你就得立马给我干！”还没吼完，那锅铲就已高高举起，眼看着就要劈下来，吓得我赶忙去端起簸箕。

我倒完垃圾之后，他的气消了些，但还在不断地唠叨：“你忙，别人不忙？我下班一到家就紧着给你做饭，忙得团团转。叫你倒簸箕，看你这老大不愿意的样子。你这么大大个子，怎么也不心疼一下家长，太不像话了。”

说实在的，我并不是那种偷奸耍滑的人，也不是不关心孩子的孩子。可我的一言一行，稍不合爸爸的心意，他就大发雷霆。你说我该怎么办？

你爸爸如此暴躁，真够你受的。我提醒你务必用心思去应付，避免出大问题，因为人在一怒之下，什么事都会做得出的。

暴躁易怒，这种气质特征的人，脾气火爆，行动鲁莽，正如你所说的像李逵、鲁智深那样，他的愤怒情绪发生快、强度大，稍受刺激，一触即发，勃然大怒。你爸爸可能就属于这种气质特征的人。

那么，人的暴怒情绪是怎样突然爆发的呢？心理学家根据人发怒时的表现，把愤怒的爆发过程分成三个阶段：

第一阶段：是怒的潜伏期。表现为人的不满、厌恶、不愉快的情绪产生，进而会面带愠色，声音有所提高。但此时人还没有失去理智，意志还能克制住怒气，能强装欢颜，控制自己的行动。

第二阶段：是怒的爆发期。这时人的理智已失去了作用，意志监督失灵，产生不可抑制的行为，怒不可遏、暴跳如雷、或骂或打。爆发强度极大，如暴风骤雨、电闪雷鸣。然而爆发来得极快，去得也快，持续的时间很短暂。

第三阶段：是怒的休克期。骤风暴雨般的狂怒过后，会出现安静和疲劳的现象，人的精力衰竭，精神萎靡，或呆立不动，或伴有严重的头痛、周身不适的症状。

听了愤怒的爆发过程的分析，你一定会问：那么怎样才能防止暴怒的发生呢？从怒的爆发过程三个阶段来看，制怒只可能在第一阶段进行，而到了第二阶段，就无法控制和摆布了。因此，要想制怒，只有“防”和“导”两

种有效办法，下面一些具体方法，请你选用：

1、用爱和谅解去排除爸爸的烦恼

在日常生活中，要时常关心爸爸。虽说他的脾气不好，可爸爸毕竟是爸爸，你要关心他，爱他。平时多做些力所能及的事情，在家务上尽量减轻他的负担。

当家长的也不容易啊，上有老、下有小，他们既要应付复杂的人际关系，又要担负工作任务，不少人还想在事业上有所成就，还要操持家务，难免会有许多烦恼。回到家里，把烦恼撒在我们身上，这是不奇怪的。如果我们做子女的能理解他们，谅解他们，他们感觉到子女的可爱，烦恼就会消了大半。

2、高声应答，大有好处

当听到家长叫你干活的声音有点生气了，你要立即大声地回答：“好咧，等一会儿就到！”这样，以快速、响亮的应答，来表明自己的态度，家长听了心中就会先乐意三分。

3、见势头不对，最好逃之夭夭

看到爸爸动真格的了，锅铲已经举过头顶了，只好乖乖地按家长的话去办，免受皮肉之苦。若是这样还不行，那就“三十六计走为上”逃出家门。说实在的，这并不丢脸，而是一种应急手段。你这一逃，爸爸一定会来找你回家吃饭，火气自然也就全消了。你还可以耍耍赖皮说：“您敢打我，我就不敢回去。”等到爸爸保证你的皮肉安全后，便可跟他回家。

4、连导带唬

爸爸的痛骂已经临头，你又无处可逃，只好乖乖地听他老人家的教训，记住切莫顶嘴。索性让爸爸把火发够，等他不出声了，你就可以哄哄他：“别生气，别发火，是我没有及时帮您干活，今后我一定改！”

你若觉得自己吃亏了，也可以吓唬他一下：“您老发那么大的火，我倒没什么，可您一生气，火急攻心，会闹出病来的。医生说，爱生怒气的人，会得高血压、心脏病、胃溃疡、脑溢血什么的。万一您病倒了，可得不偿失啦。”家长听了，嘴里不吭声，那就是他听进去了，你也要适可而止，再勿多言。

劝告爸妈： 请别将眉毛和胡子一把抓

我有一个姐姐，只比我大一岁。凡是见过我们姐妹俩的人都说像极了，仿佛是一个模子刻出来的。可在爸妈的眼里，姐姐是个乖孩子，而我却是个坏孩子。

我不埋怨爸妈偏爱姐姐，她从小就嘴甜，手脚又勤快，的确讨人喜欢。这不，门铃儿响了，爸妈回家了，正在做作业的姐姐马上扔掉手中的笔，飞跑去去开门，嗷声嗷气地挨个儿搂一下爸妈的脖子，并抢着接过他们手中的东西，放好，把茶水和画报递到爸爸跟前，然后围上围裙，帮妈妈烧菜做饭。在厨房里，她吱吱喳喳地说着妈妈爱听的话，手里不停地干着琐琐碎碎的家务活儿。就这样，一直到二老上床为止，她都嘴不歇、手脚不停，哄得爸妈可开心了。

尽管我心里也孝顺爸妈，学习成绩还比姐姐好，尤其是作文的分数每次都比她高得多，可是，爸妈总是夸姐姐，夸完她就申斥我，说我傲慢——不爱理人；说我不孝——同父母不亲热；说我懒惰——眼里看着不着活儿；还说我的思想品德够呛。

其实不是那么回事，我虽然不善于和人打招呼，但是同学以至街坊邻居的大人孩子有困难，我都乐意尽力帮忙；在学习上我比姐姐用功，经常受到老师和同学的称赞；我在家里也很愿意帮父母做家务活，想减轻他们的负担，只是不像姐姐那样反应快。她样样都抢先一步，嘴又比我甜，所以爸妈就喜欢她。

我不服，就同父母顶嘴：“我只不过不像姐姐那么会来事罢了，怎见得我就思想品德不好？”

爸爸听了，更加光火，大声喝道：“你这么不服管教，长大了怎么做人？”

我伤心透了，脑子也乱了。这一切，是爸爸妈妈的不对？还是姐姐的不对？还是我的不对？

俗话说：“清官难断家务事。”要分清你家“三国四方”的谁是谁非，的确不是件很容易的事，请让我从生活中的某些现象说起吧。

在幼儿园，老师阿姨喜欢安静、木纳的孩子，不喜欢活跃、好动的孩子，因为前者让她们省心，后者让她们费神；在多子女的家庭里，家长喜欢乖巧、听话的孩子，认为他很孝顺，不喜欢倔犟、爱顶嘴的孩子，觉得他们不孝顺；在学校，老师喜欢规矩、围着老师转、考试分数高的学生，不喜欢爱独立思考、不那么听话、考试成绩又不高的学生；在单位里，领导喜欢驯服、会奉承的职工，认为他老实、靠得住，选拔他做接班人，而不喜欢爱提意见，有独立见解的职工，认为他不老实，靠不住，不但不能让他接班，甚至还要防他、整他一下。

这就是生活中的事实。虽说不是绝对如此，但也有相当的普遍性。看起来，在我国，从幼儿园的孩子，到工作单位的职工，受青睐的总是那一类人：安静、听话、乖巧的驯服者。

这不是一类顺从型性格的人么？为什么社会对这类性格的人如此偏爱？这有极其复杂的社会原因，其中之一是人们把性格当作品德去看待了，品性品性，品德和性格合二为一，于是，就把安静说成老实，把听听说成是可靠了。

事实上，品德和性格是两回事。品德是对一个人道德评价的尺度，它衡量人品的高下，反映人品的好坏、善恶、美丑；而性格是鉴别一个人区别于他人的、鲜明而稳定的、多维的心理特征，这种心理特征是不存在道德评价

的。

一个人，他的脾气特征是暴躁的还是温顺的？他的行为特征是外向的还是内向的？他的思维特征是独立型的还是从众型的？他的兴趣特征是广泛的还是狭小的？他在适应环境上是灵活应变的还是被动的、难适应的？所有这些，都属于性格问题，不存在人品好坏的问题。而人品的好坏反映在他的道德认识、道德情感，道德意向和道德行动之中。

总之，性格和品德不是一回事，性格从心理与行为特征上反映一个人；品德从人品的高下去反映一个人。性格相同的人会有不同的品德；而具有同样品德的人，性格也可能会迥然有别。

从你的来信上看，你姐妹俩的差别不在外貌，也不在品德，而在性格方面。你姐姐为人热情、嘴甜、勤快，你的性格则可能深沉一些，内向一些，在行动上也可能反应迟缓一些。你的家长却认为你的“思想品德够呛”，这显然是对你不公正的。

但是你自己明白了问题所在以后，就不必因此而“伤心透了”，甚至“脑子也乱了”，对自己失去信心。

那么，怎样处理你们家的这一风波呢？我意有以下几点：

一是适当改塑一下自己的性格。

你在对待父母上并非思想品德不好，只是你的性格不讨家长的喜欢。

为了适应家庭生活环境，也为了日后能适应社会生活环境，我劝你把自己的性格塑造得更富有弹性一些。比方说在待人接物方面，可主动、热情一些；同父母及周围人见面时，要多打招呼，礼貌一些；在家务劳动及需要动手、跑腿的事情上，不妨勤快一些。这样改塑自己，并不是“会来事”而是使自己的性格更为宽广、更为灵活，使自己的生活会更易于走向成功。

二是帮助家长分清性格问题不等于品德问题，不要眉毛胡子一把抓。

可能双亲一时还认识不清，这不要紧，可以先受点委屈。先从改塑自己做起，等你的性格改塑得灵活一些了，爸妈自然会夸奖你，那时，你可以列举生活中大量的事实，说明性格和品德二者是不能等同的。我相信，你的爸妈是会赞同你的看法的。

三是发挥自己的长处，让笔墨上阵做家长的思想工作。

你信中提到你的文笔功夫很好，若是你实在不善于用口头言语或动作来表达自己对家长的感情和愿意多干家务劳动的思想，我看你是不是写一封给家长的信，或是写一篇《性格不等于品德》的文章，用诚挚的感情和鲜明的事例打动家长的心，让他们放弃原有对你的看法。

不过，在你送上文章时，也要注意把握时机。他们在不高兴或是恼怒的心情下，是对任何规劝也听不进去的。因此，你最好趁二老高兴，或是夸奖你的时候，把这发“炮弹”放出来，“炸”开你和爸妈之间的感情隔阂。

对妈妈说：请不要把“孩子” 连同“洗澡水”一起泼掉

老人们常说：年轻人就是坐不住，活跃好动，喜欢扎堆凑热闹。事实也的确如此。但我却是个例外，我这个人不喜欢凑热闹，如果让我一个人安静地读书和思考，我就会感到特别的心安和满足；要是让我到人的地方，我就呆一刻钟也不耐烦。

我还讨厌社交，见了生人，不知该说些什么，坐也不是，站也不是，手不知该怎样放，全身都感到不舒坦。由于天生的这种内向性格，我总是独来独往，形单影只。

妈妈常为此骂我：“同你爹一个德行，死呆呆的，实足的两个木头人。你看人家邻居小三，能跟老外交上朋友，把老外侃得一愣一愣的，老外乐得请他到莫斯科餐厅撮了一顿，多有本事。可你呢，莫说老外了，连老内你也交不上一个朋友，呆头呆脑的。也不想一想，现在是什么年代，干什么不得靠交际，走后门，托人办事也得会说话啊。像你这种样子，不吭不哈的，胆小得要命，也不会来事，将来能成什么气候？”

我也知道，像我这样的内向性格实在是容易讨人喜欢，尤其是在开放、改革的今天，更难以适应现代生活的方式。可是，当我开始改变自己的生活时，竟是那么艰难。我恨自己窝囊，我为此犯愁。我该怎么办才好？

看来你是个性格内向的人。你提出的是关于性格改塑的问题。我首先声明，内向并非全是不良的性格特征；外向的性格特征也不见得全部优秀。人的性格无论内向外向，其特征都有良莠之分。

内向的人，感觉比较敏锐、精细，尤其敏感于人际关系，计较别人对自己的看法、态度：喜欢思考问题，思想有深度和独立性、批判性，但缺乏广度和灵活性；富于想象，但幻想较多；感情深厚、笃实，心境沉静、稳定；喜怒哀惧能藏于内心，但不善于表现，脸色表情羞怯、压抑；不开朗，态度内向，重视自己的思想感情，对自己的内心世界感兴趣，不喜社交，顺应环境困难，反应迟钝；为人多半认真，踏实；举止端庄、不轻浮，但不够敏锐；意志行动缺乏果断，优柔寡断，行为刻板，主动性差，然而行事谨慎，且一旦行动起来，能坚韧持久，锲而不舍。

同内向性格一样，外向性格也有优秀和不良的两种特征。

外向性格的人，态度向外，对外部世界感兴趣，热衷于社交；思维注重客观，有一定广度，但思考易流于表面：情绪开朗，心境愉快，但情感浅薄、易变，不稳定，不善于自控；意志行动果敢，反应迅速，行为可塑性、主动性、适应性强，但韧性差，易冲动，举止易轻浮，行事不踏实，莽撞、大意。

从上述可以看出，内向性格、外向性格各具优缺点。那么，你大可不必为自己的内向性格特征而感到苦恼。

但是为了更好地适应这个社会，适应现代生活，我劝你一方面要保留和发扬内向性格的优良特征，另一方面要将外向性格的优良特征吸收到自己身上，同时改正自己性格特征的不良之处，从而塑造自己全面优秀的性格特征。

下面几条建议，可供参考：

1. 不要将“宝宝”和“洗澡水”一起倒掉

首先，希望你发现和珍重自己性格中的优良特征，保持和发扬自己的长处。

你的性格特征并非一概不好。爱思考、内心蕴含丰富、深厚、笃实，正是你的独特风格。如果你自己也认为内向就是“窝囊”、“胆小”、“不成

气候”，并因此而怨恨自己，就会陷入性格自我厌恶，不但克服不了消极的特征，连自己宝贵的一面也会丧失，如同给孩子洗澡，将脏水和宝宝一起倒掉一样，是一种失误。

2. 克服自己的过敏意识

内向的人，在众人的面前，自己会产生被压倒、受孤立、被遗忘的感觉，因而不敢发言，举止行为羞怯，担心顾虑多，这是一种意识过敏，一定要克服它。方法是把自己的注意力由内部转而指向外部，丢开个人顾忌，少考虑别人对自己的评价和态度，多考虑问题的客观情境、对象、条件、因素和解决办法，就会较从容地去发表自己的见解。

3. 敞开胸怀，接受社会

待人处事缺乏主动性，是内向性格的人的缺点。正如你说的那样，最讨厌和别人交往，宁可一个人安静地读书和思考，也决不到人多、热闹的地方去。可以想象得出，如果陌生朋友向你走来，你会退避三舍，不住地后缩。这样，把自己同别人隔绝开来，还谈什么适应这个社会呢？

因此，要主动地去承担社会工作，主动地和别人进行来往。和你不熟悉或是讨厌的人进行交往，决不是多此一举，也不是什么虚伪的表现，而是你对社交能力的反映。无论什么人，你都能应付自如，甚至包括你不喜欢的人。那么，还有什么情况你适应不了呢？

4. 多观察、多模仿

当然，主动地向社会靠拢，时时事事把自己放在主动地位上去对待生活，对于你来说，这并不是一件立刻就能做到的事情。因此，我劝你先从观察模仿人手，去学习一下外向的同学是怎样热情待人的。比如听听邻居小三是怎样在老外面前侃侃而谈的，了解一下他是怎样同陌生人交朋友的……。就这样，到热闹的地方去，到集体中去，多听、多看、多想、多学。努力地吸收精华，改造自己，培养自己积极、可塑的性格特征。

5. 改变熟悉的生活环境

可能的话，转学到新的学校，或假期一个人到陌生的地方去旅行，迫使自己同生人打交道，不断获得新信息。如能这样，经常变换生活环境，尤其是人际环境，那么你对社交的态度和能力就会改进。

6. 明确目的，持之以恒

改变自己不良的性格特征，不是一日之功，塑造优秀的性格更由年积月累而成。所以，你要投身实践，在实践中改塑自己。

至于你母亲的指责，可以不予计较，一笑置之。待你的性格塑造完美了，她就没什么可指责的了。不过有一点既须你自己明白，亦须向母亲讲清楚，即改造自己的性格，不是为了“走后门、托人办事时会说话”，更不是为了“交个老外，让他请自己到莫斯科餐厅去撮一顿”，而是为了使自己的心灵变得更健全、完美。

感到孤独而远离父母， 等于抛弃自己快乐的人生

也许你不相信，我生长在繁华的大都市里，父母也健在，然而我却感到异常孤独。没有人了解我，关心我，我也找不到一个知心朋友，每天陪伴我的，除了录音机、磁带、书本，就是我自己的影子。

记得上次到郊外秋游，同学们的说笑弹唱都引不起我的兴趣，我一个人独坐在车厢的一角，望着窗外被秋风刮落的树叶和远处的穷山恶水，心里阵阵发酸。我向苍天呼唤：茫茫人海，谁是我的知己？“微斯人，吾谁与归？”我的眼泪不由地落了下来。

在家里，我也是感到十分孤独，妈妈见我整天沉默寡语的，就狠狠地说我一顿：“你吃的、穿的、用的，什么也不缺，家里的事也不用你操心，你愁什么呀？整天绷个苦瓜脸给谁看啊？”

爸爸也批评我说：“你小小年纪，就对月悲伤；对花落

泪，学林黛玉红颜薄命、孤芳自怜的样子，怎能配称 90 年代的青年？还不快快振作起来？”

我听了爸妈的批评，觉得他们更陌生了，几乎想到干脆远离他们。我仿佛是个孤儿似的，置身于情感荒原上迈着艰难的步骤。啊，我是不是属于心理异常了，甚至患了心理病症？请您告诉我要怎样医治自己。

孤独感人人都会有，有些人比较突出。我想你不属于心理异常，更不是心理病患者。请你不要为此感到惊慌不安。

那么，好端端的人，为什么会有孤独感呢？就一般而言，是由于社交动机和好群行为得不到满足的结果。人在社会化过程中，逐渐形成社会心理，产生社交动机，使行为社会化、群体化。这种动机得到满足，好群行为得到强化，人就产生安心、欢悦、到处有亲朋之感；否则，就会感到孤独、寂寞，就像你那样，觉得茫茫人海之中，竟无人是你的知己。

十三四岁的少年，最容易产生孤独感，一是由于“心理断乳”引起。青少年生理上迅速发育成长，生活上开始走向独立，在精神上也从父母、老师的指导下脱离出来，自然而然会有一种茫然、失落的感觉。随着社会生活环境的适应和精神世界的丰富，这种孤独感随后会自然消失。

二是由于心境扩散的作用。十三四岁少年正值情绪丰富、强烈、易变，心境易受感染的时期。他们在生活中稍有挫折或偶遇不如意的事，就会有一种莫名的孤独感笼罩心头，影响着自己的整个情绪。

三是择友过于理想化，脱离实际。这样，一旦在生活中找不到自己所希望的友伴时，就会感到失望，惆怅和孤独油然而生。

当然，不同的少年产生孤独的原因和感受程度也有很大的差异。有的是由于过于自负或自卑，离群索居而引起；有的是性格过于外向，喜好热闹，如果安静独处就感到孤单难受；有的则苦于交友机会少，或缺乏交友技巧，或过分强调实惠目的交友，因而没有真正的朋友；也有的是受主观错觉的影响，明明自己不主动交友，反而认为没有朋友可交。如此等等，都会产生孤独感。

感受到孤独，并非都是坏事。在孤独时，可以自己同自己谈心，静静地思考自己对生活的选择是否恰当。但是，孤独感毕竟是一种消极的情绪情感，它碍于个性的健美发展。长期被孤独感折磨，就会形成乖僻、冷漠的个性。

那时候就会厌恶社交，厌恶见人，甚至会产生人格异常、心理变态。

所以，希望你能正确对待孤独，尽早排除不良的孤独感。我认为以下几种方法也许会对你有帮助，供你参考：

1. 切合实际，热情交友

你来信说：“没有人了解我、关心我，找不到一个知心朋友”，显然，你的择友标准偏离了客观现实。十全十美的友伴只能在想象中找到。但想象要切合实际，那就要克服自己的错觉。不是别人不了解你，而是你能否向别人袒露心扉；不是周围的人都无聊，而是你还没有发现他们的长处；也不是没有可做挚友的人，而是你没有坦诚地与别人相交。

因此，希望你能提高向社会学习的动机与愿望，扩大交友范围，扩大社会接触面，热情与人相交，寻找几个志同道合的益友，珍重你们之间的友谊。

2. 正视孤独，善于自省

若是孤独在所难免，则要敢于正视，不怕孤独。在孤独的时候，可以静下心来，好好想一想自己对生活的态度、对理想的追求等等。这样，也许能使你尽快地从孤独中解脱出来。

同时，你应该想到，为什么自己会陷入孤独，不妨自省一下，是自己交友的目的不正确，要求的条件太不实际，还是自己孤芳自赏、不愿和别人在一起？总之，要常常自我反省，发现不足，及时改正，努力改善自己健美的人格特征。

3. 积极同爸妈商讨，寻求指导

虽然你的身体急骤发育成熟，要求进入成人独立生活的意识越来越强烈，而且，已经进入了少年阶段的“心理断乳”期。但是，你仍然是不成熟的，仍有不少的弱点，如幼稚、执拗、偏激、任性、冲动等。离开老师、父母的指导，面对复杂的大世界，常常会心里茫然、手足无措，感到处处陌生、可怕，孤独感便油然而生。

因此，希望你遇事能常与家长商量，征求他们的意见，学习他们处理问题的方法、态度，尽力模仿、吸收，尽早地适应社会环境，逐渐摆脱孤独感对你的困扰。

4. 克服错觉，抛弃错误的体验

感觉到孤独，这本来是正常的情感体验。但是，由于家长批评几句，你就感到像孤儿一样，走上了情感的荒原，这便是错误的体验了。这种错误的体验，是从错觉引起的，以为爸妈不关心你，要抛弃你。

事实上，家长的批评正是对你的爱护和帮助，你妈的话虽然难听一点，也是为你而焦急的；你爸爸说的话很对嘛，林黛玉的思想感情与 20 世纪 90 年代是格格不入的，我们切不可去体验她那种情感。你应该振作起来，丢掉错觉，丢掉错误的体验，重新享受你快乐的人生。

妈妈请放心：今日孩儿腼腆怕羞， 明日会变成潇洒汉

经常被别人当做笑料，是令人不快的，由于我生就一副害羞的性格，所以，时常成为同学寻开心的对象。

说实在的，我这个人也太怕羞了。大众面前，听到有人喊我的名字时，我的脸就会“腾”的一下变红，真恨不得马上找个地方躲起来！上课时老师叫我回答问题，或是让我当着全班同学的面朗读课文，我特别紧张，憋得满脸通红，半天讲不出一个字；我最怕的还是和女同学谈话，如果和一个女孩子单独呆在一起的话，我就会感到特别心虚、胆战，心头“怦怦”地乱跳，汗水湿透了后背的衣裳，手脚都不知该怎么放才好，脸上一阵阵的发烫，说起话来语无伦次，直打结巴，甚至两腿一个劲儿地哆嗦。

妈妈顶看不惯我这害羞的毛病了，常常这样数落我：“都15岁啦，身高有1米7多，牛粗马壮的，怎么这样没出息呢？看你和女孩子说话时，脸红得像鸡冠，说话一点不利落，你慌什么呀！难道她会吃了你不成？你啊，我真为你感到害臊，你就一点不着急？”

谁说我不着急啦？有时候我真恨自己，骂自己窝囊、胆小，渴望能很快地勇敢起来，勇敢地当着大家的面讲话，大大方方地同异性朋友交往。可一到现实生活中，我又胆怯了，我该怎么做才好啊？

害羞是一种不良的性格特点，这种性格能够阻碍人与社会的接触，影响人的社会化学习，使人形成孤僻、乖戾的性格，影响健美的性格特征的发展。形成害羞这种不良性格特征，原因是多方面的，我说出来请你对号入座吧。

第一，害羞是青春期自我意识过敏而产生对人的“紧张症”和“压迫症”。例如，和异性同学接触时，自己过分强烈地意识到自己与对方是异性关系，使情绪不由自主地紧张，行为举止十分尴尬；被老师叫起来朗读课文时，自己过度地感觉到周围的视线都集中在自己身上，造成心理紧张和压迫，产生读错、漏字漏行、声音变低、颤抖等，陷入窘境。

第二，害羞是由于缺乏社交锻炼，特别是缺乏在下列情境中的锻炼：在大团体中自己是被注意集中的目标时，如在大会上发言；在陌生的人群面前，如负责接待前来参观的宾客；和同龄非亲异性交往；独自到异性群体或与生人打交道等等。

第三，早期经验限制。如由于是独生子、长子或是么子，由于从小跟随奶奶、姥姥长大，形成怯生的早期经验。

第四，由于过去某种生活情境中遭受过挫折，形成一种避免非难的防御反射——羞怯，以退缩、羞于进攻的方式来谋求心理平衡。例如，因长相不美而自惭形秽，自己有难言之隐，或是曾在以前的全校节目汇演中被观众同学嘘过等等。

第五，也许还同遗传因素有关。害羞的气质，内倾、刻板，高级神经活动的敏感性很高，反应性与主动性都很低，平衡性、可塑性差，情绪抑郁，多愁善感。

害羞这种不良性格危害很大，它可能使人变成孤独者。孤独性情必定不适应现代的生活方式，甚至使自己无法融进这个社会。但是，这种性格特征不是固定不变的，而是可塑的。

中学时期，是人的性格发展期。虽然人的性格在儿童期已经形成，但由

于青春期生理状态的突变，知识经验成倍地增长，社会接触范围扩大，人的动机、情绪、态度、价值观念都发生了变化。为了适应身心的这些重大变化，必然在人格特征上也发生较大的变化。因此，中学生的性格是可塑的，你的怕羞的性格是完全可以被改塑掉的。

那么，怎样改塑你的害羞性格呢？我给你几点提示，请你自己琢磨一下，如何去完善自己的个性：

1. 永远不承认自己生来怕羞

如果承认自己天生怕羞，就会磨灭你参与社会生活的勇气，阻止你进入社会的脚步。这样，你这一辈子还怎么取得事业成功呢？所以，我劝你首先要拒绝承认自己生来就怕羞，相反，要以天不怕地不怕自居，相信男儿生来就是自信、粗犷、果敢、大方、潇洒、刚毅、无所畏惧的。

2. 克服对异性的过敏意识

既然怕羞是由于自我感觉过敏引起，就可通过自我暗示方法，去消除过敏。例如，和异性同学交往时，大可不必神经过敏。心里不紧张，神色才会正常。若是做不到这点，必是自己对异性的过敏意识作祟，你不妨暗示自己：她可以被看成是自己的亲姐妹。和亲姐妹进行交往，心里还会有什么不踏实呢？

3. 公开声明，消除恐惧

见到陌生人、异性、长者或是要在大会上发言、讲演时，一开始就把自己紧张、惧怕的心境公布出来。可以先对人说：“实不相瞒，我现在心里直发毛，手也哆嗦，两腿不由自主地打晃，眼前金星乱冒。所以，请您（请大家）千万别笑我，否则我会紧张死的。”这样，虽然会引起对方或听众善意的哄笑，但自己的内心却会奇妙地平静下来。

4. 增加社交经验

逐渐学会交友并扩大交友范围，多交朋友，学会交陌生朋友、异性朋友、地位较高的朋友。在交友中积累经验、技巧，增强自信心，胆怯、害羞就自然会消失。这是一种“脱敏疗法”，是克服害羞最有效的方法。

5. 要以豁达的态度对待妈妈的责难

1米7的大汉，成天被妈妈数落，总不是一件愉快的事。因此，对妈妈的责难，你应采取豁达的态度对待，要想到妈妈这都是为着你好，是心疼你的反映。你可以轻松地对她说些开玩笑的话，如：“害羞也有好处嘛，不会给您出外惹事生非，也不会把坏孩子带到家里来”，“我守口如瓶，别人也甭想问出咱家有多少存款。”妈妈听了火气就会下去了。等到你的毛病有所改进，她就会更疼你了。

用行动安慰妈妈： 您的“丑小鸭”也能变成“天鹅”

我今年 13 岁。在这 13 个漫长的岁月里，我无时无刻不在痛苦中忍受煎熬，承受着同龄伙伴少有的屈辱与悲伤。

刚一出生，我就患了小儿麻痹症，成了跛足和罗圈腿；童年时的一场火灾，又使我的脸上留下疤痕。

一些调皮的同学不知道我的痛苦，对我不同情、不怜悯，反而拿我当笑料，给我起了许多十分难听的外号：如丑八怪、地不平等。他们有时一大群跟在我身后，也一瘸一拐地模仿我走路的样子。平时走在大街上，所有的行人也都向我投来异样的眼光。

12 岁时，恶运又向我袭来，爸爸因工伤事故离开了我们，把一家的生活重担压在妈妈身上。妈妈对我的态度令我寒心，她有时冲我唉声叹气，露出讨厌我的神色，有时在生气的时候拿我出气：“我生了你这个丑孩子倒霉透了，你为什么要降生到我家而不投胎到别人家里啊？”听到这些话，我的心像刀刺一样痛。

死，我也曾想过，我准备在度过 14 岁的生日后，在我的人生旅程上画一个大大的句号。这几天，我的耳朵总听到一个声音在谴责我：“死去吧，你这个丑小鸭！大人不爱你，小孩子害怕你。死去吧，你这个丑小鸭！你不该来到这个世界，这个世界不该有你。”但是，我又觉得人来到这个世界上不容易，尤其想到一些关心我的叔叔、阿姨，想到爱护我的班主任老师，我真舍不得死。可是，不死我又该怎样活着呢？

同学，你好！听了你的倾诉，我真想为你哭一场，你真是太不幸了。对于你的痛苦心情，我表示十分理解、十分同情。一个残疾人，成天生活在周围人异样的目光和不礼貌的议论中，生活在重重的心理压力之下，是一件非常痛苦的事儿。

但是，你决不该因此而感到忧伤和自卑，甚至想到死。

不知道你想过没有，健康和貌美固然值得羡慕。但貌丑，有生理缺陷的人，也不应一下把自己的长处和优点全部抹杀，而自怨自艾。

貌丑，有生理缺陷的人，确实容易遭人非议，生活在人们鄙薄轻视的舆论反馈中。但是，这种心理压力也会令人产生奋起抗争的力量，并努力锻炼自己，以其它方式来补救自己的不足。只有这样做，才是保护自己。

中外历史上，有许多身残志坚的青年已经给我们做出了榜样。

美国的海伦·凯勒，从小就集盲、聋、哑于一身，但她不自卑，不气馁，而是在家庭教师的特殊教育下，刻苦学习，成为一个精通英语、法语、拉丁语、希腊语四种语言的、闻名世界的作家。她的作品被译成 50 多种文字，风靡全球，她本人也被评为“二十世纪最伟大的女性”。

英国著名的诗人拜伦从小也是跛足，体质虚弱，受到一个叫印司的顽皮同学的欺侮。从此以后他刻苦锻炼自己，从事各项体育运动，在一次拳击比赛中，他竟出人意料地将欺侮他的印司一拳击倒在地，并在游泳比赛中，夺得了全校第一，被大家称为“跛脚冠军”。

我们熟悉的张海迪大姐姐，她的躯体的四分之三已经瘫痪，医生曾断言她只能活到 28 岁。但她却以乐观的态度、旺盛的精力刻苦地学习，到现在已经愉快地活到 34 岁了。她掌握了几门外语，已经译出了《海边诊所》一书。她成为中国现代青年的楷模。

还有从小受伤的李成刚，他单臂独腿，凭着对生活的乐观态度和顽强的

意志，刻苦地锻炼身体，竟多次夺得世界残疾人运动会的多项冠军。

这些例子都生动地说明了：貌丑和肢体残疾并不可怕，可怕的是丧失了热爱生活的愿望和顽强的意志。历来“哀兵必胜”“知耻方为勇”。只有认识自己的残缺和不足，并奋起自我补救的人，胜利才属于他（她）。

当然，生活是不公平的，甚至是残酷的。每当自己站在镜子面前，或者走在街上，这种不公平、残酷的打击就会出现。但你无论如何，要勇敢地面对现实，承认现实，进而承认自己、悦纳自己，使自己逐步地坚强起来。

这里我介绍你几个有关心理补偿的方法，来摆脱眼前的窘境，希望你能使自己早日走上愉快生活的正常人生轨道：

1. 正确对待遗传和生理特质

先天的遗传，后天的不幸，是不由人选择的。既然情况已经如此，烦恼无益，悲伤有害，不如自我欣慰，承认自己有缺陷，从而悦纳自己，自己做自己的最好朋友。这就首先要自己看得起自己。

至于别人用异样的目光看你，你也应该用达观的态度去对待。他们这样做，并非都是出自恶意，因为凡是有特征的人和物，人们总是要多看几眼，或惊奇或恐惧，都是一种探究性的条件反射。人人都有好奇心，这是人类共有的天性。你由于自惭形秽，就容易产生错觉心理，错认为所有的人都鄙视你，实际上有些人可能还是同情你哩。希望你以豁达的态度对待别人的目光。

2. 相信自己，树立高尚的精神境界

古往今来，凡是才智过人，对人民有重大贡献的人，人们往往忽略或是根本不计较他们的体貌缺陷。法国的拿破仑身材矮小，貌不出众，但他的军事思想和雄才大略深为人们所传颂。俄国大文豪托尔斯泰长得非常丑陋，眼睛很小，肩很窄、嘴唇很厚、鼻子歪斜，耳朵很大，据说长得像大猩猩。可正是这样一个其貌不扬的人却写下了《战争与和平》，《安娜·卡列尼娜》等伟大的不朽之作。我国春秋时代齐国的晏婴也是个矮貌丑，但后人盛传的却是他斗败楚王的智慧与口才。诸葛亮的妻子长得面黑发黄，但足智多谋的诸葛亮孔明却偏偏看上了她，原因是她的文韬武略可称女中魁首。

这一切都说明，事业上的强者可以极大地弥补体貌方面的缺陷。

3. 适当回避，尽情发散

你早年丧父，一家的重担全压在母亲身上，她一个人要操持家务，又要应付复杂的人际关系，还要天天上班工作。因此，常有个不顺心的时候，回到家拿你出出气，说几句过激的话，这是不奇怪的。你应该理解她，而不应该记恨她。你可用四种方法去应对她：

一是躲，暂时迁就、退让，一遇她气色不对，趁早躲开；二是露，把你美好的一面露给她看，像学习上的优异成绩、作业、评语、奖状奖品拿给她看看，同学老师夸奖你的话也可以讲给她听听，使她认识你的内在美；

三是说，可平心静气地对她说：“妈妈，我是爱您的，可您却经常骂我，骂就能把妈妈的“丑小鸭”变成美丽的“白天鹅”吗？孩儿再丑也是妈妈的心头肉啊！”如不好意思当面说，可以给她写一封信；

四是孝，在家时处处孝敬、体贴妈妈。坚持少让妈妈照顾自己，反过来，自己却要照顾妈妈，多做些力所能及的家务事，最好学会缝纫，给妈妈做几件漂亮、合体的衣服；晚饭后可给妈妈读读报纸；还有，别忘记给妈妈送件生日礼物。你能做到这些，妈妈还能骂你吗？

无论如何，你总有不痛快的时候，可找一位令你崇敬的长者或知心朋友

诉一诉。一来你可以在他们面前尽情地发散胸中积压的苦闷和忧伤，使自己的心情放松、舒畅，从而提高生活的信心；二来还可以求他们劝劝你的母亲，转移一下她的烦恼，并让她理解你，多给你几分关怀与母爱。

4. 幽默化忧伤，滑稽解郁闷

对自己的长相、体格特征及行为与后果做出幽默解释，借以压抑不愉快的情绪，坚定自信心。美国有一个失去双臂的青年，他把手表戴在脚腕上，然后周游世界。当旅馆的招待小姐对他大惊小怪时，他就幽默地说：“小姐，脚戴手表是当今美国的时髦。”如果别人笑你是“地不平”时，你可以幽默地说：“这是新潮霹雳舞，你想学吗？先交学费拜师傅吧。”

向父母表示：与其责骂，不如夸奖， 更能帮我改正“马大哈”

“冒失鬼”、“马大哈”、“没头脑”，这是些多难听的称呼啊。要是用来称呼你，你生气不？可我是个中学生了，老师和家长却经常这样称呼我。

的确，我这人做事是有点儿马虎，干活常留下个小尾巴。晚上躺在床上看书，常常忘记关灯就进入梦乡，一觉醒来屋里还灯火通明；做饭时心不在焉，不加水就把饭锅送上炉子，结果烧成一锅黑炭。

在学习上，我也常犯粗心大意的错误，不是少写了个零，就是漏点了小数点，甚至从草稿纸上往试卷誊写答案时，也会抄错。好几次写作文都因为不多加审题，就动手写，结果文章虽然写得不赖，分数可扣得够惨。每次考试后，我的试卷上总有七八处是因为马虎而扣分的。

同学们给我起了个“马虎大王”的绰号。爸爸时不时愤怒地呵斥我：“你的魂被鬼抓去了吗？”妈妈也唠唠叨叨地埋怨我：“真奇怪，你老慌里慌张地干什么，是有人撵你还是去赶火车啊？你要改啊，听见没有？”

我不是不想改，傻瓜才愿意让马虎丢掉那么多分呢。可是，我越挨骂，心里越慌张，马虎的毛病就越犯得厉害。唉！我真怀疑自己是否得了什么“多动症”，我该怎么做才能不被大人们骂呢？

俗话说：智者千虑，必有一失。偶尔有一些失误是难免的，但是，常常因为马虎办错事，那就有点说不过去了。对于你的马虎劲儿，爸爸申斥、妈妈埋怨，同学起哄，虽然不对，但是，你也要好好想想，为什么自己马虎的毛病老改不掉呢？我先给你分析一下马虎是如何形成的吧！

马虎的形成首先与学习动机、态度有关。我猜想。你也许比较聪明吧，那你是否经常在课堂上抢答老师的提问？或是考场上总是抢先交答卷？“瞧，我第一个交卷！”每次抢先行动时你感到这样得意吗？要是这样就错了，因为这是好出风头，或者说是求胜心切的表现。这样做必然不会认真动脑筋，而且耍小聪明，凭一知半解，靠想当然去答题，哪有不出差错的？

马虎还同自制力差、易分心有关。请你回忆一下自己：是否总是很活跃、兴奋？进教室后是否老半天也安静不下来？在课堂上是不是常常走神儿？你看，如果上课不注意听讲，脑子里胡思乱想，分散自己的注意力，当然很容易出差错。战国时代，著名棋手弈秋下棋时，有人吹笙路过，他侧耳细听，观棋的人问他下步怎么走，他竟不知回答。可见，分心的危害是不小的。同时，不能控制自己，也就不能安静地、审慎地思考，错误就会不可避免。

马虎同冲动的性格有关。冲动性格的人具有反应迅速，情绪活跃，敢于冒险等优点。但是，也往往表现出急躁、冒失、鲁莽、情绪不稳定、态度轻浮的缺点。冲动性格的人，往往做事失败多，成功少。

此外，马虎同平时缺乏严格的训练、没有养成严谨、踏实的习惯有关。从你的来信可以看出，睡觉忘记关灯，烧饭忘记加水等，都说明你平时做事不踏实。甚至还可以想象得出，你干事总是那么风风火火、手忙脚乱的，自己房间里的东西也许也是随便乱丢乱放的吧？平时养成这些坏习惯，必然会反映到你的学习上，阅读会串行、漏字，计算会不准确，做事会丢三落四，而且还发现不了自己的错误。因为马马虎虎的坏习惯减弱了你的观察力，使你眼不尖，耳不灵，错误就放在面前也觉察不出来。

既然知道了马虎的形成与上述的四种条件因素有关，那么，改正马虎毛病已不是件难事了。来信说，你也很想改掉自己的毛病，那么，我给你提供几条具体措施，供你参考，希望你能在实际生活中灵活运用，早日和马虎的毛病分手。

1. 多思考，学下围棋

平时考试，在回答问题之前，要多加考虑，务必要求准确、完整和深刻；平时脑子里常装个问题，反复琢磨一下，不闹个水落石出决不罢休。若是时间和兴趣，可以学学下围棋。因为下围棋最能锻炼人的整体布局和严谨、周密的思维方式，最能磨练人的意志和耐性。

2. 模仿大将风度，培养自制力

你在电视的体育节目里，注意棋圣聂卫平的神态了吗？他用手托住下巴，两眼盯着纷乱的棋局，无论多么紧张、激烈，他都沉着镇静地思考，从容不迫地调兵遣将，这就是大将的风度！你可以以他为榜样模仿他。

当然，不是要你模仿他们的外表，不是仅仅要做到“形似”，而是要做到“神似”，即努力学习他的坚强意志和严谨、踏实的作风。

3. 自我监督、自我暗示

可通过自问自答的方法约束自己：“喂，你认真地思考了吗？你敢说没有错吗？”“你这家伙还想出风头吗？”平时经常用“注意”、“准确”、“沉着”一类词命令自己、提醒自己；在自己的房间里、书桌上，可以写上“力戒轻浮”、“粗心大意害死人”、“诸葛一生唯谨慎”之类的话勉励自己。

4. 劝告爸妈，与其责骂，不如夸奖更有效

让爸妈知道，越是责骂、埋怨，自己的心理压力就越大，就越急于克服自己的毛病，结果却适得其反。因为心理压力越大，情绪就越慌张，越不能自控。

所以，请爸妈由责骂改为夸奖，对矫治自己的毛病效果更好，因为夸奖会使自己过分紧张的情绪松弛下来，心理获得平衡，消除错误的效果自然会提高。

后 记

真没想到，我的第一本习作《心理学家和中学生谈学习方法》（天津教育出版社1988年出版），竟获得了全国第一届优秀教育图书评选二等奖；更没想到，我的这本小册子竟博得那么多的中学同学的青睐，他们从全国各地给我和出版社编辑部寄来大量的信件。这些信件，有的是谈自己在学习上的体会，有的是要求给予咨询的，有的是提出指正意见的，有的则是要求共同商讨一些问题的。读着这一封封热情洋溢的来信，我深为同学们对我的信赖和关心所激动。在此，我先向他们致以诚挚的谢意。

在大量的信件中，有相当多的同学向我倾诉他们的另一种苦恼：家长专制、不理解自己、过度保护、终日唠唠叨叨、随意干涉甚至打骂自己，等等，最后他们都提出了一个相同的问题：怎样处理好自己和家长之间的关系呢？

俗话说：“清官难断家务事”。可我倒有点不自量力，偏要理一理这清官都头疼的“官司”，于是，开始试着给这些同学一个个回信，想办法，出主意，想能帮助他们平息家庭风波。写着写着，在我桌面上竟摞起了厚厚的一叠回信底稿。

中国少年儿童出版社的编辑老师了解到这一情况后，便鼓励我：把这些回信写成本小册子不更好吗？我欣然答应。

然而，处理家庭双亲与子女关系的矛盾，谈何容易，既要合情合理，又要保护我们的年轻朋友，还要不伤害他们的家长。对于我这个涉世未深的小青年，在稿纸面前一时不知如何下手。

所幸，我家住在中央教育科学研究所院内，我带着这个问题向所里的专家们请教，他们指示我一要调查，二要成立一个咨询小组。于是我便到两所中学去，请几个班的同学为我写一篇文章——《发生在自己家庭里的风波》。这样，双亲与子女关系矛盾的种种表现，便展现在我的面前了。然后，我找了几位在这方面处理得不错的、有主见的哥儿们、姐儿们，大家一起分析，共同商讨解决矛盾的方法。再经过几个月的伏案加工，便成了读者手里的这堆文字。

我想声明一下，对于家庭矛盾这一现象，我的立场是“和稀泥”。因为家长与子女之间的矛盾，虽然有是有非，也各有责任，但无论如何，儿子总是儿子，老子总是老子。我不愿认同老子压儿子，也不能挑动儿子去斗老子，气老子。我的基本出发点是希望双方能增进一些相互的理解，增长一些科学知识（主要是心理学），从而缓解矛盾。书中的多种分析、多条建议，仅供参考，绝无要求读者一定按我的意见去做的意思。书中的许多题目，如“考试不及格时先问爸爸小时候是否被打过屁股”之类的俏皮话，完全是一种幽默，旨在增加本书的可读性，是属于写作的技巧性问题，请家长们不要理解为恶意攻击。

书是出版了，但我希望它不起什么作用。因为我希望所有的家庭都无需别人说三道四，就可以自家解决自家的事，家家做到和睦相处，合家欢喜。

“但愿人长久，千里共婵娟！”

感谢中国教育学会张健会长作序嘉勉！感谢学校的老师、同学和编辑老师的帮助与指导！

李 檀

1989年8月7日

21 周岁生日

