



青少年成长必读系列



子晨 / 编著

青春期，修炼最美好的自己

致青春期女孩




心理篇

青春期女孩的心理成长书

家有青春期女孩，父母必送的珍贵礼物

女孩青春期，自己不再烦恼

孩子叛逆期，家长不再无奈

 **北京理工大学出版社**

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



子 晨 / 编著

致青春期女孩

心理篇



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

致青春期女孩. 心理篇 / 子晨编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 2

ISBN 978 - 7 - 5682 - 1506 - 0

I. ①致… II. ①子… III. ①女性 - 青春期 - 心理健康 - 健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第274033号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米 × 1000毫米 1 / 16

印 张 / 16.75

字 数 / 170千字

版 次 / 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

定 价 / 32.00元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换



目 录 contents

第一章 说起学习我就烦心

- 因为青春，学习才更重要 2
- 5 不想学习是病，得治
- 当班长会不会影响学习 9
- 12 女孩能不能学好理科？
- 青春期，知识比成绩更重要 16
- 19 青春能“放肆”，上课不能“放肆”
- 为考试焦虑有用吗？ 22
- 25 考砸了以后……



第二章 谁的青春不迷茫

因为青春，大声说“我行” 30

33 温柔比粗暴更有力量，女孩要学会用温柔

哪里有绝对的公平？强大自我，争取公平 37

40 因为年轻，不要在意别人怎么说

我年轻，我怎样追星？ 43

47 勇敢地拒绝胜过沉默

对自己好点儿 50

55 青春不需要完美，我也一样

第三章 开在青春期的友谊之花

没有“闺蜜”怎么办？ 60

64 被同学排挤怎么办？

和好朋友吵架了以后怎么办？ 67

70 与好朋友分手，很伤心，怎么办？

不喜欢现在的同桌怎么办？ 74

77 不得不和好朋友竞争怎么办？

不适应群体生活怎么办？ 80

83 怎样和“刺头”同学交往？

致青春期女孩：
心理篇



第四章 爸爸妈妈，请听听我的心里话

- 92 我青春叛逆，不是胡搅蛮缠
为什么青春期会“逆反”? 95
- 98 我长大了，不要对我大喊大叫
我应该有独立的想法了 100
- 102 我不想被唠叨
我和父母之间多些耐心就好了 104
- 107 爸妈总是因为我吵架，怎么办?

第五章 躁动的青春，阴晴不定的我

- 青春期的心总是躁动难安 110
- 113 在外面受了委屈该怎么办?
我总是不高兴 116
- 121 青春期的左右为难“怎么破”?
我总是犹豫不决，担心错过 124
- 128 时时困扰我的忧虑
遇到困难以后不能退缩 131



目

录



135 我总有很多想要的东西

我一定能控制好情绪 139

第六章 青春期，这样调整心态

144 懂得感恩

别和自己过不去 147

150 青春期，要学会品尝痛苦

不纠缠不抱怨 152

156 不放过一个坏习惯

喜欢做的事要多做 160

163 享受独处的时光

包容能让我们拥有更多 167

第七章 青春期要战胜这些心理病

170 总是自卑

害怕孤独 173

175 一说话就脸红

太固执，就成了偏执 178

182 依赖别人，不独立

得意忘形和郁郁寡欢 185

188 太讲面子

看不了别人过得好 191

第八章 和男生之间的那点事儿

196 收到小纸条以后怎么处理

我偷偷地喜欢上他 199

201 喜欢上老师，是选择表白，还是逃避？

男生喜欢和什么样的女生一起玩儿 204

206 和男孩交往的尺度

女生真的不如男生吗？ 210

212 我怎样跟男孩子相处？

和男生交往，我总是不自觉地恐惧 215

第九章 青春期，这些躲不开的烦恼

220 有同学在背后说我的坏话

被同学嘲笑 224

227 老师偷看我的手机

不小心顶撞了老师 230



目

录



致青春期女孩：
心理篇



234 不喜欢的老师讲课，就是听不进去

借出去的钱要不要？ 237

241 非常在意别人对自己的看法

被批评以后想不开 244

247 输了怎么办？

受到挫折之后 251

254 青春期的压力很大



第一章

说起学习我就 烦心

青春期是长本领、长知识的年纪。对学习，很多同学都是心存恐惧的。其实，真的不必如此。只要我们把学习当成一项能增强我们功力的技能，对自己说：“学习，多大点事儿！”学习就真的不是问题。



因为青春， 学习才更重要

菲菲最近有点反常，自从上次考试没考好，菲菲就对学习不那么上心了。上课的时候也不那么积极回答问题了，对于不会的题，也就放过不写了，这让我觉得很诧异。

菲菲这是怎么了？

在体育课上，老师让我们自由活动，我拉住菲菲问她怎么了，怎么最近这么不好好学习。菲菲从包里拿出两块巧克力，我们俩一边吃，一边说了起来。

“熙熙，我原来觉得，学习好了能有很多好处，可是上次考砸了，我回家以后非常伤心，爸爸看见我的试卷并没有批评我，爸爸说，菲菲，考试没什么大不了的，就算你考不上大学，爸爸也能养活你。你看爸爸的公司那么大，爸爸当年学习也不好，现在不照样挺成功的吗？你看那好多硕士博士，都得给爸爸干活。菲菲，你只要快乐就行了。爸爸说完就给我拿了一盒巧克力，说



这是从欧洲带回来的。从那以后，我就觉得，我努力考上大学了，以后也是去管理爸爸的公司，考不上又怎么样呢？我也一样去管理爸爸的公司啊，我自己能力不够，我可以聘请博士，请他们帮我管理啊。”

听完菲菲的话，我也不知道该怎样反驳她了。“学习到底有什么用呢？”这个问题在我的脑海里久久徘徊。



两个人的悄悄话：

“熙熙，学习不是为了别人，是为了自己，是为了充实自己。”

妈妈告诉我，问题的关键不在于读书有用没用，这是个不用讨论的问题。对于十几岁的孩子来说，我们必须读书，而且要有终身学习的想法。要知道，学习是一种信仰。因为读书本来就不是和钱直接挂钩的，我们当然也不能根据以后工作挣钱多少来判断现在读书是否有用。读书应该是培养一个人的知识储备、素质涵养、思考问题、解决问题的能力以及具备怎样的视野等综合素质的一个过程。我们每个人都有成长的过程，在成长的过程中，我们都要学习一定的基础知识和技能。只有当我们的知识储备和能力达到一定的水平后，我们的人生梦想才有可能实现。人的一生是分阶段的，到了什么阶段，就应该做什么事，而不能提前预支自己的能力。当然了，更不能停滞不前，故步自封。



有句古语叫“欲速则不达”。说的就是做事也好，为人也好，都要一步一个脚印，慢慢地来。我们现在正处在读书的阶段，以后走上社会，这样一心只读书的机会将会越来越显得弥足珍贵，所以，该好好学习的时候，为什么不好好学习呢？我们只有把握好今天，才能有更好的将来。何况，我们也只能活在当下。

青春期就是读书长本领的时候，女孩子要知道，黄金时期过去了，就没有了，在学习的时间就应该好好学习，以后才会不后悔。

一个女孩如果自己有了本事，那么她爸爸的公司好或者不好，她都能生存，如果一个女孩从一开始就依赖她爸爸的公司，那么以后，万一她爸爸的公司不好了，她又丧失了掌握生存本领最佳的读书学习期，到时候，她该怎么办呢？

是啊，妈妈的话让我陷入了沉思。一切都要靠自己，学习也是为了我自己。



不想学习 是病，得治

不知道从什么时候开始，我觉得每天都只是在做一件事：学习，学习，还是学习。每天的生活也似乎变成了两点一线的简单重复：学校到家，家到学校。

在英语课上，彤彤打开英语教科书，老师开始讲一堆英语语法点，带读课文，然后做练习，再讲解；轮到数学课，打开数学教科书，老师又灌输一大堆数学公式，然后是似乎总不会完结的应用题，做题，再讲解；再到语文课，打开语文教科书，老师写了一堆不认识的汉字——我就不明白，为什么从小学学到现在，一直有不认识的字，怎么就学不完呢？然后讲解段落大意，揣测作者的写作意图，总结中心思想，布置作文，自己写……

我感觉自己很像个重复作业的机器，不明白这样做有什么意义，也不知道这个机器的零件哪天就要坏掉，停止不走。真是讨厌这种没有目标、没有方向，不知所为的学习啊！更糟糕的



是，之前一直制订的学习计划和目标一直完成不了。上次月考的成绩又出来了，我的名次不但没有提前，反而落后了。这可怎么办啊？

越来越不想学习了！

我怀疑是不是自己的智力比别人低？还是根本不适合学校的学习生活啊？



两个人的悄悄话：

妈妈说“熙熙，你说的这个现象，在青春期的孩子中很常见，对此有个专门的名称：厌学。”妈妈的话让我吃了一惊，厌学，好像有点严重了……

妈妈说：“厌学是个很普遍的现象，你用不着担心智力问题，因为厌学和智力水平是没有关系的。也就是说，熙熙，或者你们班的其他同学如果也出现了这种厌学的情绪，不是他们不聪明，不适合学校的学习；相反，如果能像你现在这样思考问题，反而证明了你的智力水平没有问题，因为你懂得了反思，懂得去思考学习的意义，只是因为一时没有找到答案而苦恼。妈妈说得对不对？”

“厌学常常主要是由于非智力因素引起的，比如兴趣、动机、意志、情绪等心理方面的原因，还跟家庭、学校、社会都有一定的关系。熙熙，你就是因为对学习暂时缺乏动机和



兴趣，不知道为什么要学而厌学。这是心理的原因，是内在原因。

“总的来说，厌学的原因有两类：内在原因和外在原因。内在原因常常是由于你们在学习过程中的消极情绪体验和自我认识存在偏差；而外在原因则往往是社会、学校、家庭等外部环境的不良影响。

“妈妈发现，无论是哪个年级的哪个班，班里都多多少少有一些厌学的学生。他们日常表现为对学习失去兴趣；不认真听课，不完成作业，怕考试；甚至恨书、恨老师、恨学校，旷课逃学；严重的，还发展到当老师在课堂上管教他时，他能公然地反抗，甚至辱骂、殴打老师。熙熙，除了对为什么要学习这个问题求而不解产生厌学外，有些人还因为自己制定的学习目标在短期内得不到实现，产生焦虑情绪，所以进一步加重了厌学的情绪。那么，又该怎样消除厌学情绪呢？

“首先，熙熙，你应该找到学习的乐趣。因为，假如学习是你的乐趣所在，那学习的意义就是乐趣。假如你认为它是负担，那它就变成负担。关键是你自己怎么认为的。学习相对游戏而言，确实是一件枯燥的事情，可是它绝不是你想象的那么枯燥。要知道，知识在于积累。正是因为我们在青少年时期有了对各科知识的踏实的日复一日的慢慢积累，才有我们日后对知识的应用和创新，才有可能成为对社会有用的人才，也有可能实现自己的梦想。

“再说到你成绩不进反退的事情。你是订好了计划，可是



有没有切实地按计划执行呢？就算你按计划执行，认为自己很努力了，可是排名还是在往后掉的话，你有没有想过，别人也许比你更努力；学习有时候会出现‘高原效应’，也就是说，有一段时间，学习看上去进步很慢，甚至几乎停滞不前。处于‘高原效应’的学生有的在很短的时间内，比如一两周，就能走出来，有的则要很长，甚至要一两年。这个视个人情况而定。不过你不要害怕，暂时性的退步，不代表什么，也不意味着你就进入可怕的一两年的‘高原效应’了，更不能因此而产生厌学心理。

“你想想，反正也要学，怀着高兴的心情也是学，怀着厌恶的心情也是学，为什么不怀着高兴的心情学呢？而且心理学家也说了，怀着高兴的心情吃饭，有利于消化。连吃饭都是这样，学习就更是如此了。而且，就算出现了学习上的‘高原效应’，只要调整计划，放松心情，然后切实地坚持计划，那么恭喜你，走出‘高原效应’的时间不会很长，并且你一旦走出，成绩将会更上一个台阶！”