

★ 青少年心理书系·女孩篇



中国女孩 心理成长枕边书

沧浪 谢琳玉 ◎ 编著

美丽、迷人白天鹅的修炼密码

GIRL

- 一本和女孩内心世界紧密相连的书
- 一本随时为女孩成长破解困惑和谜题的书
- 一本可以让家长与女儿共读的书

中国妇女出版社





中国女孩 心理成长枕边书

沧浪 谢琳玉◎编著

美丽、迷人白天鹅的修炼密码

GIRL

0927915
中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国女孩心理成长枕边书 / 沧浪, 谢琳玉编著. — 北京 :
中国妇女出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5127-0286-8

I. ①中… II. ①沧… ②谢… III. ①女性—青少年心理学—
通俗读物 IV. ①B844.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164753号

中国女孩心理成长枕边书

作 者: 沧 浪 谢琳玉 编著

责任编辑: 万立正

封面设计: 樊 帆

插画绘制: 樊 帆

责任印刷: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 17.5

字 数: 200千字

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-0286-8

定 价: 29.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

每一个女孩走在路上，都是别人的风景，但这不是女孩的生命价值所在！

只有生活在自己的风景中的女孩，才能找到自我的价值和幸福感！

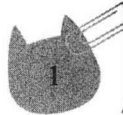


著名的心理学家荣格遇到了一个女病人。这位女病人说自己经常会做一个奇怪的梦，梦里只有一个简单的图像——正中间是一只类似于人的眼睛的形状，眼睛的两侧各有一条蛇，咬着眼睛的一边，向外拉扯，没完没了。这个女病人常被这个奇怪的梦惊醒，感到焦虑不安。荣格在经过认真检查和研究之后得出结论：这个女人的精神状态和神经心理都没有任何问题，她只是在“寻找精神的发展”。这个梦预示着她有新的能力，可以看到内在自我的真相，可以焕发出超强的活力。这是女性的一种超自然“潜能”，是一种心理趋向成熟的标志。

女性的内在，蕴藏着宛如宇宙般无穷无尽的巨大精神能量。这种能量一旦被挖掘，就能超越家庭教育、学校教育带给她的影响，展现一种真、善、美的气场，一种宏大的包容力和圆融的处世能力。

大多数女孩在成长过程中，都会被打上褊狭的女性社会文化的烙印——不是只想做男性的依附者或者说花瓶，就是极力否定男权、否定女性柔软而善良的力量。

这两种褊狭的社会烙印都会给女孩子的一生制造或多或少的伤害。第一种的结果是显而易见的，不能独立的女人一生很难获得长久的幸福；而第二种呢，对女孩子的伤害也非同小可，它常让女孩子赢了人生却输了自己。





那么，真正的女性自我到底是什么呢？不是饼干、星星、糖果、粉红女郎，也不是“巾帼英雄”“女强人”，而是一种自然的自我意识，既以女性为美，又不以女性为限制，一种优雅与知性、智慧与果决相混搭的气质会自然流出。

只要你愿意，假以时日，每个女孩都可以修炼成迷人的气质。一个最初满脑子是星星般亮晶晶的纯洁和浪漫的小女孩，要赢得丰富的内涵必须经过岁月的沉淀。但只要你愿意充满信心地去提高和挖掘自己内心的能量，你就一定可以找到可行的途径或方法实现你所期待的惊人的改变。无论你要的这种改变是形象上的美丽，还是能力上的提高，抑或是人际上的吸引力，又或者是心理上的幸福感。这种内心的能量都能满足你的需求。

有这么神奇？

当然！

心理学家格申·考夫曼和列夫·拉斐尔曾经在《能量动力学》中这样说：“我们意识到内心和外部世界发生的事件，就会学会会有意识地生活。建立有意识地自我发现机制，不但可以清晰地看到自己，看到自己所处的环境，还能看到包容自己的整个世界，这是一种由内而外爆发的能量延展。是让一个普通人变成一个神人的神秘力量。”

每一天，女孩都在设想着自己的人生图景，或壮丽的，或瑰美的。不谙世事时，一心描绘的是一个美妙的水晶鞋的故事；年岁稍





长，希望自己成为学习上的优胜者；青春期时，每天都在祈祷让自己成为美丽的使者；碧玉年华（16岁）后，又有了新的人生奋斗目标，那可能是专业方向也可能是新的学业目标……每一步的激情，都由一个希望点燃，每一个希望的实现，都借由激情和耐心来完成。而这希望，这激情，这耐心，都来自内心的能量库。

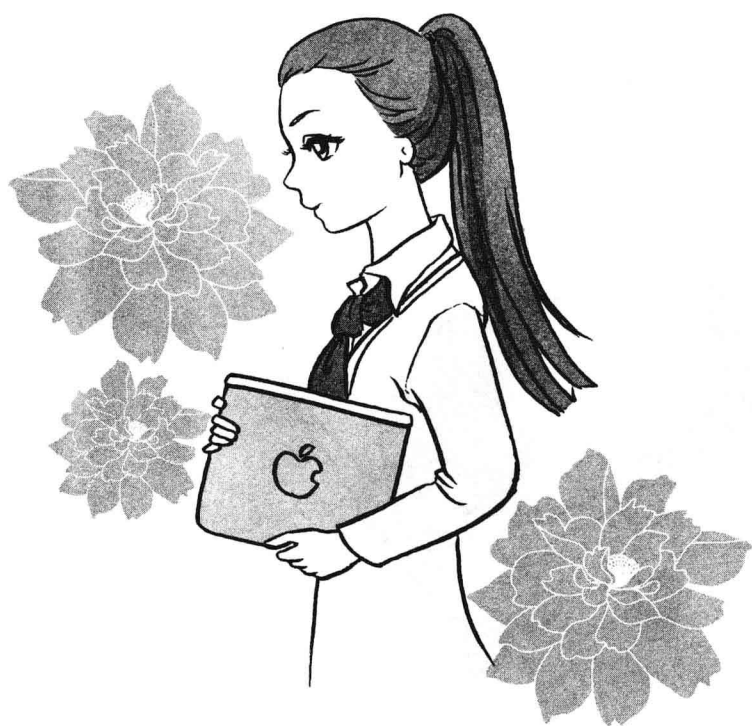
我们都有这样的经验，对于喜欢、热爱的事物，我们会对它特别痴迷，渴望通过努力使自己达到某种境界。在这样的心境下，我们不会感到努力是痛苦的，或者即使有痛苦，我们也有充足的自信去应付。我们能拥有这样成熟的心态，是因为我们打开了自身能量库的一角，这个能量库给了我们不断提高的力量。

作为女孩，要想获得幸福的一生，尤其要借助这个能量库。当我们只遵从内心的声音，就不会再受社会文化的感染，就不会再为了某个人或者某一群人“战斗”的目标而活，而是去发现自己的使命，用这个使命来规划只属于自己的未来——能让此生获得最大幸福感的未来。

这就是本书的写作缘起。为了找到自己的使命，每个女孩都需要问自己两个问题——我是谁？我此生要成为谁？为了回答这两个问题，需要不断审视自己的心理，不断倾听内心的声音，不断寻找完善自己的方式。当你能够看到自我的真相时，你就能超越和克服自身不适应的痛苦，你会与整个世界融合，并从自己所在的任何一个整体里吸收能量。

亲爱的女孩，你不是弱者，但也不是一个圣斗士，你是一个拥有小宇宙的天使，你此生有不同于他人的使命，你有区别于常人的潜能。发现使命，发掘能量，你就能成为世界上最美丽、最优秀、最幸福的女孩。







做一个优秀的女孩

1

“魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最优秀的女孩？”如果每个女孩都有个魔镜，那么大概被问得最多的就是这个问题。虽然灰姑娘的“水晶鞋”的确很诱惑女孩，但是现实中的女孩都对午夜的南瓜车充满恐惧。她们不祈求恩赐，她们更希望自己赋予自己“美玉”之质，自己去创造自己的美丽人生，她们更希望自己成为别人“一生中最美的风景”。因为，每个女孩都是自己的女神。

每个女孩都是可人的精灵	2
我是这样的——天使私密小档案	6
女孩该怎样描绘自己的心灵地图	12
梦里走的路再多，也留不下一个脚印	16
杨澜给女孩的心灵“秘籍”	23



寻找幸福：看向已知、未知的自己

29

幸福是女人的终身事业，所以从现在开始，你就要学会获取幸福密码的能力。但是幸福是什么呢？是得到最多的东西，是随心所欲的生活吗？显然没有这么简单。据哈佛大学最受欢迎的幸福课教授沙泰勒·本—沙哈尔说，幸福就是能够找到一个明确的、可以带来快乐的并有意义的





目标，并能努力去追求。当然，认识这个目标之前，你还得找到自己，得学会看向已知、未知的自己。从“今天”起，做一个幸福的人，“面朝大海，春暖花开”。

美丽——女孩的资本，女孩的痛	30
纯净的心灵才能塑造永恒的靓丽	34
有一种魅力，叫气度超群	38
女孩，活得真实才活得精彩	43
走出嫉妒沼泽，天高云阔	47
虚荣，那是一杯毒酒吗	50
尖刻，伤了别人也伤了自己	53
入静——寻找那个深不可测的自己	58



每天长大一点点

65

刘墉说：成长是一种美丽的痛。但对于成长中的每个女孩来说，未必不喜欢享受这种痛并且快乐的成长味道，那是香的，是甜的，是酸的，当然也有一点点苦涩，可有什么关系呢？生命本来就是一种律动，每天为自己制造一个新的世界，每天给自己一个惊喜，生活才会多彩多姿。曾经的“作茧自缚”，也不过是为了一朝“化蛹成蝶”“破茧而出”。生命的能量，包容了成长中的错误，置换了稚嫩的波



动。总有一天，你会变得足够优秀，能够自己
 撑起自己的天空。

发表独立宣言：没有人能替你长大	66
不再有什么能摧毁我的信心	69
女孩的名字，不叫脆弱	73
我就是能管好我自己	77
胜利就是坚持到最后一秒	82
自己给自己安全感	86
你的责任感达到几度	91
时刻准备着，积累未来的资本	94



你可以拥有精彩的学校生活

99

相声里有句话说：念了十几年书，还是觉得
 幼儿园好混。很多人进入社会中会如此感慨：真
 不知道当年为什么那么痛恨学校里的一切，今天
 想来，学校多好，当年的一切都值得怀念，甚至
 老师的骂声，同学的歧视，还有体育场上失败的耻
 辱……亲爱的女孩，你现在享受的是纯真年代里最
 纯美的生活，就像是以你现在的年纪回忆幼儿园的
 甜美一样，很多成人正在用追悼的方式把他们当年
 如你现在一样的青春放入祭坛。前车之鉴，当下，
 你处于人生最美的学校生活阶段，好好珍惜，好好
 享受吧，别等到失去它之后才后悔莫及。



中国女孩心理成长

枕边书

“笨”女生到尖子生的转变	100
校园里的孤独女=黑夜里的鲜花	106
积极参加集体活动	110
同桌的你：你我那不散场的青春	114
在成长面前，老师也很敬畏	118
学习，拒绝三分钟热度	122
怎样调整学习中的疲惫	127
如何远离考试焦虑	132



长大总会有些小情绪

137

当你站在悲伤之林，不知走向何方，你忧伤得难以自拔。别难过。要知道，我，我们，他们，都曾经站在你现在所在的位置，惆怅迷茫，烦恼丛生，情绪低落，可如今，我们、他们已经走上了一个新的方向。那么，现在的你，也会走出这片悲伤之林，踏上你的快乐之旅，找到自己的未来之路。长大总会有些小情绪，只要你学会情绪管理，这所有的好的、坏的情绪，都不过是你人生的一个个看点。

微笑的女孩最有魅力	138
好女孩懂得远离烦恼	142
不做那还泪的“黛玉”	146
愤怒会让你成为“魔女”	150



藏也藏不住的玫瑰心事，如何是好	154
青春期的偶像迷恋不是旋涡	161
没有一朵花会错过春天	165
有一种爱叫感恩	168

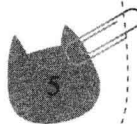


相处是一门学问

173

英国有句谚语说：没有相处能力的人，就像陆地上的船，永远也到不了人生的大海。世界上没有任何一个正常人不需要和人交流，也没有任何一种工作不需要和人打交道。我们生活在人群中，没有人际交往能力，就意味着我们将没法体验真实而有趣的人生，也没法获得进步。所以，从小时候开始，我们就要学会与人之间的相处之道，我们不但要获得别人的赞誉和尊重，还要能够在与人的相互交流中找到自己的位置，找到促进提升的动力。

圈主：我是人气小女生	174
“小长舌妇”也是长舌妇哦	179
宽容朋友是境界，容纳对手是成熟	183
不要和陌生人谈话吗	187
给人幸福的女孩子最幸福	191
网友亦真亦幻哪关情	195
刻意迎合他人体验不到幸福	199





中国女孩心理成长

枕边书



和妈妈才会聊起的敏感话题

205

童稚尚未退去，我们已经被时间推着走进了一个奇怪的地带。在这里，女孩变成了女人，女人的美，女人的痛，要一样一样地尝试，不容许错过。我们惊慌失措，对这种变化充满了好奇，却又感觉应付它有点力不从心。好在有亲爱的妈妈陪在身边，只是那些敏感话题如何才能开得了口。其实，你的羞，你的恼，你那淡淡的哀愁，你的妈妈都曾经经历过。只要你开口，妈妈就能读懂你的心，也能给你最好的指点。

平静对待异性的方法	206
初潮——从此女孩变成了女人	212
最羞涩的专辑：我们的性学堂	215
白带，伤不起	219
穿戴文胸的常识	223
学会呵护自己的身体	227
青春期保健我知道	231



女孩生活点点通

235

生活是一本非常复杂的百科，饮食、休闲、养生、时尚等，处处都是学问，每一种课题里面都包含着非常繁杂的内容，是女性一生都要学习



的知识科目。尽管生活充满了各种困扰，但聪明的女孩还是爱从审美的角度去发现生活，享受生活。培养发现美的眼睛，创造美的激情，留住美的能力，你就能打造完美生活。

如何呵护那顺滑如丝的秀发	236
青春美丽“痘”，让我不美丽	242
营养与减肥，一个都不能少	247
怎样才能修炼完美的身材	254
吃也能吃出美丽来	258





做一个优秀的女孩

“魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最优秀的女孩？”

如果每个女孩都有个魔镜，那么大概被问得最多的就是这个问题。虽然灰姑娘的“水晶鞋”的确很诱惑女孩，但是现实中的女孩都对午夜的南瓜车充满恐惧。她们不祈求恩赐，她们更希望自己赋予自己“美玉”之质，自己去创造自己的美丽人生，她们更希望自己成为别人“一生中最美的风景”。因为，每个女孩都是自己的女神。



中国女孩心理成长
枕边书



每个女孩都是可人的精灵

其形也，翩若惊鸿，婉若游龙，荣曜秋菊，华茂春松。仿佛兮若轻云之蔽月，飘飘兮若流风之回雪。远而望之，皎若太阳升朝霞。迫而察之，灼若芙蕖出渌波。秣纤得衷，修短合度。肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露，芳泽无加，铅华弗御。