

# 女儿, 没事儿, 这是青春期

写在你生理发育和心理成长的关键时期

2



陈雅婷 著

清华大学出版社





# 女儿, 没事儿, 这是青春期

## 2

写在你生理发育和心理成长的关键时期



陈雅婷 著

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

这个时期的女孩多愁善感，有她不愿诉说的焦虑和彷徨，经过十余年的生长，当年襁褓中的小女婴俨然变成了含苞欲放的花骨朵，即将迎来自己的青春期——她一生之中最绚烂的季节。这个时期的女孩单纯善良，无论到哪里都能给人们带来无限的欢乐。本书将以父母的口吻，敞开心扉，与羞涩的玫瑰花共叙成长的故事。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。  
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

女儿，没事儿，这是青春期2：写在你生理发育和心理成长的关键时期 / 陈雅婷著. — 北京：清华大学出版社，2017

ISBN 978-7-302-46373-3

I. ①女… II. ①陈… III. ①女性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第022414号

责任编辑：周 华  
封面设计：张 静  
责任校对：王荣静  
责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，[c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈：010-62772015，[zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：10.5 字 数：170千字

版 次：2017年4月第1版 印 次：2017年4月第1次印刷

定 价：26.00元

---

产品编号：071736-01

# 目录



## 第一章 关于外形的困惑

- 我不漂亮，很自卑 / 2
- 女孩子的容貌重要吗 / 5
- 追求漂亮有错吗 / 8
- 妈妈教你如何护肤 / 11
- 青春期女孩可以化妆吗 / 15
- 妈妈，我可以去整容吗 / 18
- 美貌离我很远，那我该怎么办 / 21
- 衣着打扮，适合自己的才是最美 / 26
- 青春期的生活作息 / 29
- 青春期的饮食习惯要注意 / 33
- 女儿，运动让你更美丽 / 36





## 第二章 学习的烦恼，谁来听我诉说

- 上课听不进去怎么办 / 40
- 我要怎么样才能提高注意力 / 43
- 瞌睡虫不要再缠着我了 / 48
- 明明我很努力，可分数却不高 / 51
- 不想补课，怎么破 / 54
- 我得了学习拖延症怎么办 / 57
- 不要逼我去上课外兴趣班 / 60
- 考不进前三，我就完了 / 63
- 考前焦虑，挥之不去 / 66
- 考试失败了，我该怎么办 / 69
- 人生难道就只有学习这一件事吗 / 72



## 第三章 开在青春期的两朵花——友情和爱情

- 没有闺蜜，感觉自己很孤独 / 76
- 我害怕和人交流怎么办 / 79
- 被好朋友欺骗，感觉自己像小丑 / 83
- 朋友太热情，让我无所适从 / 85
- 选择什么样的人做我的朋友 / 88
- 我恋爱了，每天都像泡在蜜罐里 / 90

- 我失恋了，感觉世界都要崩塌了 / 92
- 喜欢的男生喜欢我闺蜜，我很嫉妒她 / 95
- 诱人的禁果，苦涩的滋味 / 98
- 如何树立正确的友情观和爱情观 / 100



## 第四章 叛逆的青春，我的地盘我做主

- 青春期，总想和别人唱反调 / 104
- 为什么最近我情绪起伏很大 / 107
- 染头发、奇装异服就是坏小孩吗 / 110
- 喝酒抽烟怎么了 / 113
- 打架斗殴不行吗 / 117
- 面对抑郁，我们该怎么办 / 120
- 青春期，请多给我一点儿自由的空间 / 123
- 毒品这玩意儿，千万不能碰 / 126







## 第五章 网络世界很精彩

- 网络是把双刃剑 / 130
- 妈妈，为什么要限制我使用电脑 / 133
- 沉迷网络游戏，无法自拔怎么办 / 136
- 坚决对暴力、凶杀和情色说“不” / 139
- 如何应对网络诈骗 / 141
- 网购根本停不下来，该剁手吗 / 144
- 我网恋了，怎么办 / 147
- 如何走出沉迷网络的泥沼 / 150
- 使用得当，网络亦是“良师益友” / 154
- 提高法律意识，杜绝青少年犯罪 / 157

写在最后的话



## 第一章 关于外形的困惑

---

导语：“爱美之心，人皆有之。”女孩子进入青春期后对自己的外貌会更加关注，并开始尝试很多方法让自己变得更加美丽动人。如何才能正视自己的外表？如何选择恰当的方式让自己变得更美好？如何应对青春期因为容貌问题而产生的心理问题？这些是本章的主要内容。





## 我不漂亮，很自卑

最近阳阳总是心事重重的，人也变得特别沉闷，不似以往那般活泼开朗，这让我十分担心。

“妈妈，你觉得我漂亮吗？”阳阳问我。

“当然！在妈妈眼里，阳阳是最漂亮的女孩子。”诚然，对于每一位妈妈来说，女儿都是她们最可爱的小天使。

“可是，妈妈，我觉得我一点儿都不漂亮。我们班新来了一位女生，真的好漂亮，好有气质。”在以前，阳阳一直对自己的外表十分自信，但这次似乎受到了不小的打击。

“阳阳，容貌是天生的，我们很难通过外力去改变，人除了漂亮之外还可以追求更多更有意义的东西，以此来提升你的个人气质和涵养，让你变得更加美好。”

看阳阳听得懵懵懂懂，我知道她需要时间去思考和调整。

“总之，你要记住，自信的女孩子最美丽。”

### 妈妈的悄悄话

不知道是不是所有的女孩子都会时不时地会冒出这样的念头：

如果我再瘦一点就好了；如果我的皮肤再白一点就好了；如果我的鼻梁再挺一点就好；如果我的腿再长一点就好了；如果我……

青春期的女孩子，站在商场的玻璃橱窗外面，望着里面色彩缤纷的时尚广告大片，看着杂志、电视和网络上络绎不绝的美丽女明星，总是会自卑地低下

头，恨不得让自己卑微到尘埃里；而自卑的同时却又对她们深深地向往。不自信让一些青春期女孩子的脑海中不停地冒出“如果我”的句式，以此来给因为外貌而自卑的自己编织一个美梦。

处在青春期的我们都曾经这样不停地给自己设置幻想，梦想太美好，现实太残酷，再度陷入更深的自卑的深渊之中。

觉得自己不够苗条，觉得自己缺乏魅力，甚至因为不漂亮而顿时觉得自己的未来都是灰暗的。于是，一些青春期女孩子开始疯狂减肥，然后又报复性暴饮暴食，减肥的效果没有达到，反而把身体搞坏了；或者从一些鸡汤文中学习到了外貌不行内涵来凑的观点，于是拼命看书，也不管有用无用，盲目用数量代替质量；又或者跟风地学习一些所谓的才艺，最后也是三天打鱼两天晒网；抑或挤破头去参加学生组织，融入各式各样的小团体，每天把自己弄得很忙，她们生怕因自己长得太过平凡而被其他人忘记和忽视。

究其原因，无非是过度地关注自己的外貌，导致内心自卑，于是开始寻找一些肤浅的慰藉。各种成绩、证书、群体只不过是一个个标签，总是想把这张苍白的白纸，贴满标签，来找到自己在社会的位置。其实，这不过是缺乏安全感和内心自卑的表现罢了。

那时候我不懂，等我长大遇到很多人，经历很多事之后，才真正明白了这个道理：“每个样子的自己，都是最迷人的自己。”顺从自己的本心，不盲目追随所谓的社会标准模式和潮流，也不要偏信一些教条的鸡汤文。不要被社会审美影响，要善于挖掘自己独特的地方，然后让自己开朗起来，真正地去融入群体之中。

告诉自己：自信的女孩子最美丽！

### 小贴士：

古人云：“胸藏文墨虚若谷，腹有诗书气自华”，浑身散发着才气，这样的女孩子怎么会不迷人呢？有质量的阅读让我们更加自信，因此要多读书，读好书，会读书。



## 写给妈妈的悄悄话



---

---

---

---

---



## 女孩子的容貌重要吗

小瑞是我儿时的一个朋友，小时候白白胖胖的十分可爱，非常招大人喜欢。我们同龄的小朋友也都爱和她玩，因为她是一个时时刻刻都元气满满的女孩子，总是笑嘻嘻的，即便是遇到不开心的事情也能很快就忘记。

随着年龄的增长，她的体重逐渐增加，她每天仍旧吃吃喝喝，和我们一块玩乐乐，后来我们上了不同的高中。后来再见她，她变得十分沉默和敏感，为了减肥甚至不愿吃东西，有一次直接在学校晕过去，被老师和同学们送去了医院。

我从妈妈那里听说了她的消息，妈妈让我去医院看望她，顺便开导她一下。

见到我以后，她再也忍不住了，抱着我痛哭。原来在新学校里，她因为太胖，大家都明里暗里嘲笑她，因为胖，她被喜欢的男孩子无情拒绝。要变美，先变瘦，为了变瘦，她开始不吃东西，偶尔忍不住了吃了就偷偷催吐。小时候，大家对于外表似乎没有那么多的好或者不好、胖或者不胖的认知，性格好就能交到朋友。但随着年龄的增长，在新的环境之中，大家第一眼看到的就是长相和容貌，性格的魅力只有在日常交往中才能够展示。长得不好，就像小瑞一样，甚至连交往的机会都难以得到。

小瑞现在已经结婚，也有了一位非常可爱的女儿。

### 妈妈的悄悄话

出于天性，人很容易被美的事物和人吸引，因此造就了我们对于外貌的关注。我们经常地问：女孩子的容貌重要吗？我的回答是：重要。

“看脸时代”，如果我们能拥有一张无懈可击的完美脸蛋，的确可以在陌



生人面前、在日常社交中给我们带来很多便利。但是一句句的“美女”“女神”把很多女孩子捧得太高，女孩们越来越享受这种“美貌”给她们带来的众星捧月的感觉。为了时时刻刻享有这种优越感，她们必须警惕破坏外表美丽的一切潜在因素，进而过度关注自己的外表往往会让人忽视塑造自己的内心。这是过度关注美貌对于很多女孩子来说消极的一面。

当一个人做美女做久了，旁人的恭维和赞美会不自觉的让人自信起来，于是变得更加让人不可忽视，慢慢地会认识更多更好的人，见识到更大的世界。大多数女孩子应该都不只想做个花瓶，于是为了跟上别人谈话的节奏，多半会强迫自己去接触更大范围的知识，就这样大部分美女的新技能被触发，美貌成了基础，智慧技能的杀伤力更强大。这是美貌给我们带来的积极影响。

因此，对于自己的外表，我们要有一个深刻和清晰的认识与定位，万不可盲目自卑或者过度自信，承认容貌的重要性，但也不过度消极悲观，积极培养自己全方位的兴趣爱好，让自己变成一个由内而外都“美丽”的人。因为，容貌从来不单单只是脸蛋，一个人的气质也是外貌的重要组成部分。





小贴士：

凡事都有两面性，不要急于否定外貌的重要性，也不要过度依赖外貌。让自己变成更美好的人，遇见更有趣的世界。



写给妈妈的悄悄话



---

---

---

---

---







## 追求漂亮有错吗

在一些亲子沙龙中，和一些妈妈们交流，很多都表示不让自己的女儿穿好看的衣服，认为这个年纪的孩子只要好好学习就够了，不应该把时间浪费在打扮自己的外表上。在她们的认知里，穿好看就等于你想要谈恋爱了，你开始为了吸引异性而打扮。很多青春期的女孩子经常会因为穿着打扮而跟妈妈们意见不合而争吵。正值叛逆期的女孩子的倔强，遇上作为家长的固守，常常让双方坚持己见而陷入冷战。

那么，追求漂亮到底有没有错？

当然没错！这是人的本能，大家都喜欢美丽的事物和人。我也经常鼓励阴阳要多多关注自己的外表、仪态，让自己看起来更加落落大方和自信。



### 妈妈的悄悄话

每个年龄层都有属于自己的美丽，我们要从小关注自己的外表，同时培养自己的自信心。

在这里，我要告诉你：追求漂亮没有错。因为“爱美之心，人皆有之”。

随着青春期的到来，少女们开始注重自己的外貌，开始讲究穿着打扮、穿衣搭配，这无可厚非，爱美是女孩的天性。但什么是美呢？这是很多女孩子没有深刻理解的一个问题。青春期的孩子，由于生理的发育，开始懂得了浅显的关于美的含义，受外界审美赋予她们的影响，她们开始追求她们心目中的美，这种表现源于孩子的正常生理反应。在英国著名剧作家莎士比亚的作品《哈姆雷特》中，有一个叫作奥菲莉亚的姑娘，曾经的她纯洁、善良、美丽、无忧无





虑、自由自在，但迈入青春的门槛后，灿烂的生命之火却渐渐熄灭了。奥菲莉亚一心追求快乐，想要取悦别人，她依恋、顺从，把别人的需要看作自己的需要，渐渐地失去自我。她遭到恋人的唾弃，父亲和兄弟的埋怨，最终，她一身盛装，在一条撒满鲜花的溪流里和这个世界告别。这个故事也给了当今社会女孩子们以警醒。对于一个处于青春期的女孩子来说，她们会因为过度地关注自己的容貌而频繁地照镜子，上课照镜子下课也照镜子。这些行为都反映出她们害怕不被别人接受，总是觉得自己是一只丑小鸭，觉得只有社会普遍审美中的女人才是受人喜爱的女人。于是这些青春期女孩便急着想要成为那样的女人，因为这样能够获得更多的关注和喜爱。因此，她们开始注意自己的容貌和穿着打扮，“女为悦己者容”说的正是这个道理。但是她们似乎遗忘了，在为了博得大家喜爱的同时很可能会渐渐迷失真实的自己，还有纯真的内心。她们有意无意学着成年女性的装束，突出自己的“女性美”。有的女孩为了追求“曲线美”，强化自己的女性特征，十二三岁就开始束腰节食，有的过于频繁地换服饰衣着，穿紧身或袒胸露背的衣服，追求“薄、亮、透、紧”的效果，甚至烫发，戴耳环，画眉毛，涂唇膏等。然而过分的“女性化”装扮对少女的身心健康是没有好处的，因此不宜提倡。少女过早“女人化”，容易刺激少女性心理的早熟，引发性冲动。

青春期本是学本领、长知识的黄金时期，思想还不成熟，意志还不坚强，情绪还不稳定，如果这时性意识早熟与强化，很容易分散学习精力，导致精神上的贫乏与空虚，处理不好会沉溺于对“女性美”的盲目追求。从声音、语调、动作、姿势到面部表情，都故作“娇”态，结果反而失去了少女的清纯和天真，令人反感。同时，也容易诱发周围男性的性欲望，导致早恋，甚至招来性侵害，后患无穷。

少女过分追求身体线条的“女性化”，会产生各种身体问题，如束腰，会使腹腔由大变小，由宽变窄，使腹内的器官改变位置。时间长了，还会发生营养不良，影响健康。有些少女还以过量的节食来达到细腰的目的，盲目节食，减少了食物的摄取量，造成蛋白质、脂肪和一些必要的营养素缺乏，形成“青春期消瘦症”，甚至发展到神经性厌食，严重危害健康与健美。有些少女由于过分追求外表打扮，影响了学习成绩，甚至放弃上学的机会。同时，赶时髦、讲穿戴的不健康消费心理，不但会加重家长的经济负担，有的还会因此而学坏，



步入歧途。“清水出芙蓉，天然去雕饰”，处于青春的美才是真正意义上的美，即自然质朴的美，健康的美，才是我们应该追求和提倡的美。



### 小贴士：

美丽对于每一个人具有不同的定义，因为审美不同，因此美的种类是多种多样的，我们不要因为过度追求美丽而将自己最本真的东西抛弃。



### 写给妈妈的悄悄话



---

---

---

---

---

