

## 打开女孩的内心世界

人生是一次长长的旅行吗？如果是的话，那么，一个大站到了：

请注意，下一站 青春期！

凡十一二岁一七八岁的女孩，都在这一站集合。

写到这里，先自我介绍：本作者曾是和你一样的青春期女孩，体验了所有女孩都会尝到的苦辣酸甜，且数年来一直关注、思考青春期故事与问题。

当代女孩卓帆告诉我：“人人都说十几岁的花季没烦恼，可是，我的烦恼实在太多了！”

这话我非常同意。

如果哪位大人硬说：“小姑娘 不愁吃 不愁穿 整天不就念念书，有什么好烦？真是‘少年不识愁滋味，为赋新辞强说愁。’”

我们可不答应。

步入青春期，是一个说来轻巧、实际上太不轻巧的事儿。

从十一二岁（或者更早）到七八岁，几年工夫，一个小女孩，演变成一个大姑娘。我们身体内部经历的急剧变化，精神世界体验的起伏动荡，都不是三言两语打发得了的。

为什么身体变化多端？

为什么情绪忽起忽落？

为什么精神世界充满了梦幻与不安？

女孩听好：

其实，在我们的人生之旅中，各阶段的行程速度是不一样的，有时快，有时慢。

其中有两次快速增长，一次在出生前后，一次就在青春期。

你知道吗？人的一生中：

最关注自己身体、长相的，是青春期；

对异性最敏感的，是青春期；

最在意别人对自己的评价的，是青春期；

最适合学习又最容易对学习情绪低落的，是青春期；

最渴望独立又摆脱不了依赖的，是青春期；

最向往爱情又不懂爱的，是青春期；

最想弄清楚人生意义偏又弄不明白的，是青春期；

最容易内心动荡和混乱的，是青春期；

心理问题和身体成长最密切相关的，也是青春期。

既然有那么多人的人生之“最”要想安然度过青春期，似乎不容易嘛。少女们一方面变得更有活力和主见，一方面又显得心神不安。有的，还变得横冲直撞；也有的，不再喜欢跟大人共度时光了，闷闷的，怪怪的，让不知情的爸妈纳闷生气……

我们到底要怎样对待这急剧变化的身心呢？

先别紧张，再看看，这个时期我们拥有哪些优势吧：

我们年轻，这真不错。要知道成年以后，人就只能越来越老啦。

我们在长高，慢慢长壮，力气渐渐大了，身体条件越来越棒。当然啦，也越来越能吃。

我们的头脑——这是非常重要和关键的一个部分，它在变得越来越灵，记忆力、判断力、理解力跟着身体“三级

跳”，噌噌噌往上蹿。小时候怎么也不明白的一大串事，如今哗啦啦全明白了。

当然，也正因为头脑健旺，想的越来越多，不明白的就越来越多……

紧跟着，语言能力、行动能力，都一截截上来了。我们变得能干。只要想学，几乎没有学不会的事。

如今，你还是个照镜子高手，关心自己是胖了还是瘦了，圆脸是不是变成了长脸，单眼皮是不是变成了双眼皮……而这本书呢，是要帮你照照内心那面镜子。一个女孩，不能只弄明白自己长什么样就完了，她更需要的，是把自己的内心世界看个清楚明白。

女孩阮茵子就说：“我觉得自己就像走在大雾中，真希望有人能帮帮我，拨开那太浓的雾，让我看见前面的路，让我走出这迷蒙的境地……”

现在，本作者自告奋勇，要帮你走出迷雾。我心里盼望的，是你的阅读合作。万一你闹起了逆反情绪，横竖不买账，我也不为此担心。因为你的情绪早晚会过去，只要你打开这本书，你早晚会对其中的某个话题感兴趣的，等着瞧吧。





# 潮起又潮落

## 一会儿阳光四射，一会儿愁云密布

少女时代，真是女人一生中最美好的阶段吗？

果真这样，那为什么卓帆时常郁郁不乐？

瞧她的日记片断：

“ 豆蔻年华，为什么我不开心？…… ”

“ ……我怎么发起脾气来？还痛哭流涕…… ”

“ ……原来我是忧伤的女孩，唉，人生……真是又寂寞，又酸楚…… ”

当然，也还有些别样的情绪表达：

“ ……生命多好啊！让我飞起来吧！我快乐极了！ ”

卓帆的生活，受这些变化多端的情绪交替牵制，弄得她自己也困惑不解：“ 我是不是不正常呢？ ”

为什么那些小女孩成天乐乐呵呵，无愁无烦；为什么妈妈那样的大人们，总是稳稳当当，平平稳稳；唯独这说来年华最好的少女时代，却矛盾百出，变化多端？

女孩的情绪，都赶上春夏之交的天气了，一会儿阳光四射，一会儿愁云密布……

一切的一切，就是因为青春期。

人在青春期，成长十分迅速，一些变化往往快得让你都来不及做足心理准备。

在雾气迷蒙的浴室里，在脱衣上床的夜晚，在穿衣镜前，在别人有点诧异的目光下，女孩时时都会发现自己身体的变化，那些我们从来都不需要、只有妈妈才用的东西，也开始贴近我们的身体……

而每一点变化，都会影响到我们的情绪。

老年也好，中年也罢，童年也好，都没有少年时期的情绪这么起伏多变，这么难以驾驭。

卓帆正是典型的青春期情绪波动。有时候，一次月经，一场梦境，都可能大大影响她的情绪，那眼泪莫名其妙就来了；一旦开心起来，可能又乐得像个小孩子。

不仅女孩，就连女孩的妈妈，别看她们总以过来人自居，却大有可能对女孩子的身心变化既稀里糊涂，又莫名其妙。

## 青春期发动

当我们的身体内部启动了青春期这个程序，就再也收不住脚了。

这些日子里，身体方方面面都发生着非常剧烈的变化。

我们的内分泌系统，开始向血液中分泌性激素，也叫荷尔蒙。

荷尔蒙对全身大起作用：个子嗖嗖长高，体重噌噌上升，体形也不再平平坦坦啦。

这阵子，身体里面可说是忙得要命，短短的四肢骨骼在变长，窄窄的骨盆在变宽，小小的子宫开始发育长大，皮下

脂肪在增厚，心脏的力量不断加强，肺活量直线上升，声带也增长了，声音变得尖尖亮亮……

雌性荷尔蒙的不断分泌，使我们越来越女性化。身体变化的目标，是要一步一步将我们的角色由女孩转换为女人，直到成熟，直到成为完全的女人——母亲。

如今爸妈动不动就说：“这孩子，胃口多好！”原因是你的身体需要多多的能量，才能好好完成它的快速成长。

身体发生着前所未有的变化，生理上这么不安定，就很容易影响情绪的安定。

青春期的女孩，头脑往往受制于情绪，而情绪又往往受制于身体。

于是，女孩的情绪越来越丰富，越来越多变，容易起伏，容易冲动，真是潮起又潮落，潮落又潮起……

女孩多思敏感，内心动摇不定，情绪还容易从一个极端，走向另一个极端。一下得意兴奋到极点，对世界充满向往；一下子沮丧低落到了极点，对什么都丧失了热情……

身体这么不亦乐乎地成长，眼看就不做那天真傻气的小孩子了，怎么不兴奋？

可是，要到达成熟老练的季节，还远着哪！

谁还说我是小孩子，不甘心；要说自己就是大人了，也不对劲，真挺尴尬。

所有这些既健康又正常，是人成长经历中不可缺少的部分。

它自然得像鸟儿刚刚离巢，一面要振翅高飞，独立自由；一面又本领不够，能耐欠佳，心情自然是矛盾又苦恼。

## 身体是大自然的一部分

十岁的唐雅有点内向。本来，内向也没什么，但是自从青春期发动，她变得更加少言寡语，走路老低着头，一脸的心事重重。

不过，要是你发现她深夜偷偷给少年杂志写信，就不难明白，这丫头究竟在想些什么。原来，只是为了身体的变化。

唐雅一直觉得，隆起的乳房呀、麻烦的月经呀，都是大人的事，怎么这么快就降临在自己身上了呢？多难堪的事！心烦死了！

尤其她发育得比别人早，好多女生还是小孩子的天真模样，蹦蹦跳跳，唐雅却无可奈何地高了、胖了，做操排队，总是难为情地躬着背、曲着腿……

这是她人生中头一回长时间的情绪低落。

不知不觉中，身体风云突变，一向熟悉的状态变得陌生了。唐雅实在惊奇和难以接受。还有什么时候开始，她偷偷注意起男生来，竟有了那种让人晕乎乎的心动感觉。这一点，可不想让人看出来，她还小啊。

唐雅就这样陷入了孤独，一见人多，就低着头躲开。心里好闷，好难过，好自卑。各式各样的疑问从心里冒出，却又不能找家长老师去问，心理压力越来越大。

我们刚出生时，通过第一性征，大人得知我们是女孩；现在，第二性征来了，乳房发育，体毛、月经出现……这些，正是一个女孩成长中必不可少的过程，只不过，有人早些，有人晚些。唐雅要是知道这些，就不必背这么大的心理包袱了。

她本可以坦然接受这一切。发育得早，说明她身体机

能很好，很健康，充满活力，应为自己的成长感到自豪才是。

也有的人四肢长得太快，结果成了细高个儿、豆芽菜，但这也是暂时的，到了青春期后期，躯干也快速增长，身体会越来越匀称。

就连我们的脸型容貌，也一直在变化中，处于暂时状态。

女大十八变，正是青春期的典型表现。

谁要是对自己的身心变化持怀疑态度，感到惴惴不安，那就赶快解放出来吧。皮下脂肪发育，显得有点胖，就傻乎乎地以为自己丑得没脸见人；因为乳房发育得快，就顾虑重重去束胸，都没有必要。

女大十八变，不知要变得怎么样呢。有一个健康的身体和健康的心理，是最重要的。满怀自信的健康女孩，才会变得越来越好看。

身体本是大自然的一部分，我们完全可以像欣赏自然界的树木花草一样，欣赏身体的每一点变化。

# 远离自卑的小魔怪

## 自卑使我不好看

女学生当中，怀着自卑感的人简直数不胜数。

首先，是那自以为长得不好看的。

比如文欣，夏天穿起她最心爱的碎花长裙，却一点儿找不到“飘飘然”的感觉。总觉得自己太胖，就算穿得再漂亮，也不好看。结果，步子迈不开，裙摆展不开，硬是显不出爽洁飘摇的韵味来。

其实，青春期皮下脂肪增厚，文欣整个人丰润可爱、气色明艳，要是学会欣赏自己，不那么瑟瑟缩缩，不知要比原先好看多少倍。

觉得自己不好看，又觉自己有点笨拙，不能像别人那样随意、活跃，一到大庭广众之下就浑身发僵，开口就脸红心跳。

新学年第一节课，每人上台自我介绍，文欣往讲台走去的每一步，都受罪极了，就怕人人都看着她。“人家看我的目光，一定像看稀有动物。”事后她苦着脸说。

文欣却没想到，她走路含胸驼背，说话支支吾吾，被人看上一眼，就以为人家在嫌她丑，顿时躲躲闪闪。这么一种

形象，如何能够好看？

可是这种不好看，多半是由她的自卑造成。

反过来设想一下，文欣如果是个自信的女孩，又会是种什么形象呢？

自信会使她心情舒畅、目光从容、表情坦然、姿态挺拔、行动自如。瞧，自信，竟能重新塑造出一个文欣。这时的碎花长裙，才能穿出韵致，为她增色。

可见，一个人好看还是不好看，自我感觉还是非常重要的。

小蕙是个很有意思的女孩，她为自己个子不够高，写了一首诗——《如果再高十公分》。

“如果再高十公分 / 我就能做一切喜欢的事 / 自信地在众人前讲话 / 俨然一个领导者……

如果再高十公分 / 我就走进理发店 / 要一个梁咏琪式的发型……

如果再高十公分 / 我就能打排球，打篮球……

如果再高十公分 / 男生就都爱和我玩……

如果再高十公分 / 就能去参加演讲比赛……”

小蕙没想到吗？自己的一切，都受制于那硬性设定的十公分，不正应了一个成语嘛——作茧自缚。

青春女孩对自我形象往往追求完美无缺，只是，在这本来也不完美的世界上，十全十美的人到现在还没给造出来呢。

她们的共同特点，是太注目于自己的弱点，又太忽视自己的长处了，并且惯于用自我贬低的眼光来看自己。

自卑的人，就在这个奇怪思路里打转转。久了，晕头转向，越发看不清自己的真面目，好不是滋味。

要知道每一种形象都能有正反两面的评价，胖可以说

丰满，可以说肥胖；瘦可以说苗条，可以说干瘪；高可以说挺拔，可以说傻大个儿；矮可以说小巧玲珑，可以说矮冬瓜……

对小蕙来说，想成为小巧玲珑，还是成为矮冬瓜，全在于她怎么看待自己了。

并不是我丑，而只是我把自己看得丑。

当然，像林子那样的有点残疾的女孩，也许是有理由自卑的。因为小儿麻痹症，她的左腿稍有点跛。但她却出人意料地活得自信满满。

不是没为自己的腿伤心过，但是她说：“既然已经是这样，不能改变，我干吗老是去为它愁眉苦脸呢？我还有太多不愁不苦的事呢。”

林子的自信，也与她妈妈有关。妈妈始终以赞赏、鼓励的目光看着她成长，这使林子能克服受人歧视和欺负后的难过与自卑。

林子知道自己是有缺憾的，但不因此就让自己窝窝囊囊，总把自己梳洗得干干净净，打扮得清新漂亮。和同学一起，她不会老想着自己的腿，她自尊、快乐，待人友好。

她还能大大方方和人一起跳舞唱歌，当然她的舞姿不如别人轻盈，可那又有什么呢？她首先获得的，是快乐。自信的林子里哪儿都有人喜欢。

当林子自己都不注意自己的残疾时，别人也就不会太过关注她的腿；要是林子成天为了腿愁眉苦脸，恐怕每个人见了她，都首先会留心她的腿，或同情，或轻视，那自卑的小魔怪，就正好乘虚而入啦。

一个人天生有什么不足的时候，身体的其他机能会本能地来弥补这种不足，盲人的听觉好过常人，就是一个例子。

我们的身体是一个非常积极的机体，尤其青春期的身体，它还没有定型，发展余地还是非常大的。

像林子那样有些残疾的女孩，她心理上也会有一种补偿的要求。林子特别注意培养自己的个性魅力，这一点，大大补偿了身体上的不足。

有一个“丑女孩”写了一篇文章，文中说：“因为你是丑女孩，你要比别人更努力。”瞧，这也是一种心理补偿。她自己的种种成就中获得了自信。

通常，我们都知道不应该轻视别人，却往往忽略了同样重要的一点——不能轻视自己。

## 自卑使我不成功

最易使人自卑的另一个原因，则非学习成绩莫属。

因为学习成绩不够好而自卑的女孩，一样多得数不过来。

看看我手头的这些来信吧，自卑问题，简直信手拈来：

“这次段考，我的成绩不好，老师已把我当成差生了。现在我见到老师就躲，一脑袋愧疚，整天也不知都干了些什么，一打开课本，脑子就空了。我也无法面对父母。唉，真不知怎么办才好！”

我怎么堕落到如此地步？

怎样才能摆脱自卑？怎样才能调整好我的心理状态呢？怎样，才能走出这灰暗时空？”

孟玉的信看着让人心情沉重。诸如此类的信，我已读过好多了，显然，这“灰暗时空”并不只笼罩在孟玉一人头上。

它还笼罩在多年前的本作者及许多同龄人头上。如

今，当我们说起过去学校里的不愉快经历，自卑，便是当初最常见的一种状态。

先看看自卑是怎么出现的。

以有限几门课的考分来评判一个学生的好坏优劣，这本身就是个巨大又深重的阴影。成绩不理想者，就像被钉在分数的耻辱柱上，很多人生命刚刚显露青春迹象，却因此导致了可能是一生的一蹶不振。

到底这种方法是不是对的？它能充分评判一个人吗？我们已经成了分数的奴隶了吗？

分数，真能代表一切吗？要真这样，比尔·盖茨真不像话，竟敢从堂堂哈佛退学；美国总统竞选干脆改为考试，门门得 A 者当选……

本作者一辈子都记得，初三期中考，全班成绩张贴在墙上，黑黑红红一大片，第一名排到第六十三名，我只能在那接近末尾越来越红的数字里找到自己的名字。那时候，直盼自己不叫王蔚。

我的情绪，在那张巨大成绩单的日日压迫下，从未有过舒张畅快。那个又深又暗的低谷啊，我所有的聪明才智，都埋到了泥沼底下。

现在看看孟玉，已经把“堕落”这么可怕的字眼儿用在了自己身上。

因为成绩差下来，又一味怪罪自己，情绪大受影响；情绪一低落，还能做好什么事呢？

觉得自己很差，很让人瞧不起，情绪越发低落，成绩越发好不起来……

不少女孩来信，都是由于不甘在这种境况中沉溺下去。信读起来，像在求救，仿佛不小心踏进泥沼，腿已经陷下去了，身体还在那儿挣扎，拼命要抓住什么，好让自己别

再下沉……

在学校里，自卑实在是一种普遍现象。考试成绩拔尖的，在每个班上，都只有寥寥几个；老师喜欢的，也只那么寥寥几个。所以大家多少都会觉得不好受，都有理由自卑。

即便成绩很好的学生，也不一定就很自信。自信，实际上是一种来自内心的力量，不是仅靠外在的成绩能够维持的。

目前成绩好的，可能因成绩好而自信；而一旦成绩下降，自卑感马上就会涌上来。况且，成绩好的之上，还有更好的。以成绩来衡量一切的结果，是一旦成绩出现滑坡，我们的自信心就岌岌可危，大打折扣。

可见人一定要获得足够的内心力量，才可能在任何时候、任何情况下，都保持自信。

## 自卑使我不快乐

下面是更多的自卑女孩的来信，本作者一一来点短评。

“更糟的是，经历了一次次考试，眼睁睁看见自己的成绩越来越差。看见同学在热烈讨论题目，我却死板板坐着不敢加入（死板板是因为自卑与害怕。情绪大大影响着一个人聪明才智的发挥）。遇到不懂，老师教我，没听明白我就急急点头，巴不得他们快点走开，免得注意到我的笨拙和结结巴巴（别以为自己头脑笨，是自卑与紧张，使你看上去笨拙又口吃）。”

“同学因我家境不好看不起我（家境不好不是你的错，为这看不起你，才错），从那以后，我开始自卑起来，学习成绩也在滑坡。我怕爸妈伤心，骗他们，说自己成绩很好，在

提心吊胆中度过了小学生活。初中面对新同学，更有一种恐惧感，就撒谎说我家很有钱（与其提心吊胆撒谎，不如坦然承认。家境好不好，跟你有没有出息之间，毫无联系）。可到了初二，同学又看不起我了，这回是因我成绩差（成绩不好有种种原因，找到原因再图提高。为这瞧不起你的人，说明他们也不自信，以为成绩好就是一切好，错）。为了掩饰自卑感，我尽量装得满不在乎（掩饰也是很累人的，不如用这力气去提高自己，为时不晚），可是又有谁知道我心里的痛苦呢？现在我已经高中了，可还是走不出自卑的阴影（这里有阴影，那里就有光亮，看你往哪个方向走）。”

“我的成绩一直也没起色，我真担心。后天要月考了，心里乱极了，这次考试一定糟透（这就像你一面走，一面说，‘我一定要掉进坑里去的’，结果是，你越来越不敢迈步子了）。觉得课程越来越难学，也许我太笨了，真的（不是真的，既然你会自我反省，那一定是聪明的）。”

“你可不要笑话我哟（没人打算笑话你，是你自己笑话自己呢），年龄越大，学习成绩越来越差劲。物理、化学不及格 英语 60分，真怀疑自己是不是越来越笨了（人在思考，智力就在发展，只会越来越聪明）。

“成绩下降，说明太笨（这是大人教给你的傻瓜逻辑），有时候真恨爸妈，为什么给了我这么一个笨脑袋（真正笨的人其实都很开心，因为他们没能力知道自己笨，所以你根本就不笨）。”

“我太自卑了，走路老低着头（从今天起，把头抬起来走 时常看天 不再盯自己的脚尖）”

“我怕输，压抑感时时袭击我的心，我在想尽一切办法找回自信（太好了 我们一起找）”

瞧，无一例外的自卑。当女孩被自卑感压得抬不起头