

★ 中国女孩成长必读 (10-15岁) ★

交相成长

系列读本

我该 怎么办?

女孩成长关键期的
典型心理困扰

作者: 张思伟

绘图: 唐光雨 谢英俊



YZLI0890108585

送给即将进入青春期或刚刚进入青春期的女孩们

学会自我情绪管理 理性面对挫折

百所名校老师联合推荐读物



蓝天出版社
Blue Sky Press

★ 中国女孩成长必读 (10-15岁) ★

我该 怎么办?

女孩成长关键期的
典型心理困扰

作者: 张思伟

绘图: 唐光雨 谢英俊



YZLI0890108585



蓝天出版社
Blue Sky Press

图书在版编目(CIP)数据

我该怎么办? : 女孩成长关键期的典型心理困扰 / 张思伟著. --
北京: 蓝天出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5094-0471-3

I. ①我… II. ①张… III. ①女性—青春期—心理卫生—
青少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第263960号

策 划: 刘书云

责任编辑: 刘春燕 孔庆春 张明真 杨东洁

我该怎么办? —— 女孩成长关键期的典型心理困扰

出版发行: 蓝天出版社

地 址: 北京市复兴路14号

邮 编: 100843

电 话: 010-66983784 (编辑) 66983715 67885229 (发行)

邮 箱: bjybcz@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京博海升印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 12

版 次: 2011年2月第1版

印 次: 2011年2月北京第1次印刷

印 数: 1-15000册

定 价: 32.00

(本书如有印装质量问题, 请与010-67885229联系退换。)

版权所有 违者必究

序 言

青春期，是孩子的烦恼期！青春期是孩子自律的关键期！

本书针对现实生活中的实际问题，给予了全面而科学的引导。唯美的表达风格让女孩儿们对书爱不释手！这是女孩儿们人生中第一套对自己的身体、心灵和社会认知的美丽图书。这个年龄段的女孩很单纯，她不知道如何思考这些问题，也很难和父母启齿那藏在内心的阴霾，这些问题让她惶惑不安。每位父母都希望女儿聪明理智的面对生活中的人与事！每个母亲都知道，孩子10岁以后的几年里，将发生很大变化，如果不提前让她做好心理准备，并让孩子学会正确思考问题的方式，这会让她付出相当大的时间代价和心理代价！假如我们父母能与之沟通并加以正确引导，那么孩子的矛盾冲突、心理困惑就会少得多。这本书是专门为女孩们定制的自助读物，旨在引导女孩从中领会如何面对家庭、学校、学习及朋友的问题，如何快乐生活，如何理性面对挫折！





家庭篇·用爱做的炮弹也伤人 2

- 1 面对总是**发火**的妈妈，你该怎么办 3
 - 2 天呀！爸爸妈妈**偷看你的日记** 8
 - 3 如何**应对**妈妈的“空头支票” 12
 - 4 怎样和妈妈**和平共处** 16
 - 5 **分享**父母爱的妹妹让你不快乐 20
 - 6 粘人的小妹妹让你**烦恼不已** 25
 - 7 怎样跟“讨厌”的表哥**过假期** 29
 - 8 你不想**做家务** 33
- 现在，女孩儿们，来看看你的答案！ 39

朋友篇·友谊花园里的毒蘑菇 42

- 1 如何应对“**威胁**”你的朋友 43
 - 2 你总是**嫉妒**朋友，怎么办 47
 - 3 **泄密**的朋友，真气人！ 51
 - 4 为什么她总是**模仿**你 55
 - 5 如何**安慰**失去父亲的朋友 59
 - 6 朋友对你**不诚实**，心里很难过 63
 - 7 如何**理解**失约的朋友 67
 - 8 啊！她居然**吸烟**！ 71
- 现在，女孩儿们，来看看你的答案！ 75



校园篇·小“社会”大生活 78

- 1 无法融入新学期的师生联欢会怎么办 79
 - 2 如何面对严重的“偏科” 83
 - 3 同学说你是老师的“马屁精” 87
 - 4 如何对付根本不存在的谣言 91
 - 5 她要求抄你的答案，该怎么办 95
 - 6 学校公共浴室带来的烦恼 99
 - 7 迟到被抓怎么办 103
 - 8 上中学前的那些恐慌 107
- 现在，女孩儿们，来看看你的答案！ 111



压力篇·越拍越高的篮球 114

- 1 考试前的“焦虑症” 115
 - 2 学习成绩突然滑坡，让你不知所措 120
 - 3 新环境让你不再优秀 124
 - 4 无尽的担忧，让你很焦虑 128
 - 5 和同学比你总觉得自己像个丑小鸭 132
 - 6 巨“痘”的压力让你抬不起头 136
 - 7 拖拖拉拉的毛病，怎样改 140
- 现在，女孩儿们，来看看你的答案！ 144



决定篇·向左还是向右 147

- 1 好朋友让你**左右为难**，怎么办 148
 - 2 朋友向你**借钱**，是借还是不借 152
 - 3 是**诚实**地说出来还是**撒谎**逃避 156
 - 4 看到**不公平**的事，是上前还是旁观 160
 - 5 每当考试前都**紧张**，逃避还是面对 164
 - 6 爸爸妈妈**吵架**你很伤心，是假装没发生还是大胆说出来 168
- 现在，女孩儿们，来看看你的答案！ 172



思考篇·寻找美丽的自己 175

- 真理一 问题**不会自己消失** 176
- 真理二 用**最恰当的办法**去解决问题 177
- 真理三 **拒绝伤害**别人的念头 178
- 真理四 **倾听**你内在的声音 179
- 真理五 讲出来，**告诉**别人你的想法 180





女孩儿，你会怎样做？

——大胆地说出来，还是当事情没有发生过？

首先恭喜你翻开这本书！

这是一本藏满你性格小秘密的书。

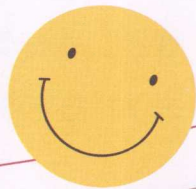
在这里，你会了解到，像你一样的女孩儿会怎样处理生活中遇到的各种问题。你会发现有许许多多的女孩儿有着和你一样的困惑，并且不知道该如何正确处理。那么赶快拿起这本书吧，你'll 得到满意的解答。亲爱的女孩，我还要告诉你一个小秘密，我们每个人的行为都会直接折射出每个人的性格和内心，我们的书则在每章节后面都附加了选择汇总和性格分析，这样你就能更加清晰地了解自己性格上的优势和缺陷喽！

这是一本解读你内心的书。

女孩儿们，青春期就像美丽的罂粟花，鲜艳却蕴含危机。在这段时期内你会发现自己变得更漂亮了，但是随之而来的是各种困惑和迷惘。家庭、友谊、学校，突然间各种问题都盘根错节地将你团团包围……你一时间不知道该怎么应对，也不知道求助于谁。

不要害怕，我们的书将会是你的“青春宝典”，它不仅会教你如何做出正确的选择、如何从容处理身边发生的问题，它还会传授你更多的处世技巧，让你轻松应对各种烦恼。

它将带你进入全新的“青春时代”，带给你更甜美的粉红回忆，还等什么，赶紧翻开它寻找你的“青春宝典”吧！



家庭篇·用爱做的炮弹也伤人

家，可以很小很小，蜗牛壳是蜗牛的家；家也可以很大很大，天空是太阳的家。每个女孩都有一个家，在这个家里，爸爸妈妈陪你长大，你读着童话看他们一天天老去。渐渐的你长大了，有了自己的小脾气，你开始讨厌父母的争吵、妈妈的唠叨、还有叔叔家难缠的弟弟。

原本温暖幸福的家就在你长大的一瞬间，突然什么都变了，随之而来的是无休止的烦恼和埋怨，你甚至想逃，想有一天可以离开家自己去过自由的生活。或许你还会认为父母不在乎你，大人为什么总是不能明白你的想法、满足你的心愿呢？然而当你看到爸爸满是茧子的大手，看到妈妈深深的鱼尾纹时，我相信你对他们的爱会油然而生，所以亲爱的女孩，不要因为一时的小情绪就否定了你幸福的家庭，否定了父母对你的爱。

亲爱的女孩，当家庭生活给你带来烦恼时，先不要急着埋怨、急着耍脾气，那你到底该怎样做呢？跟着下面的问题去寻找答案吧！



1 面对总是发火的妈妈， 你该怎么办

最近你的妈妈总是会莫名其妙的发火，本来你只是好好的坐在那里，她却会对你横加指责，一会儿说你把沙发套弄的歪歪斜斜的，一会儿批评你怎么还不去写作业。一旦你辩解几句，她就会认为你是在顶撞她，进而大发雷霆，结果每次只能以你委屈地回到房间收场。你完全不知道她是怎么了，因为以前你这样做的时候，她从来也没有发过火，只是这段时间突然变得挑剔了起来，即使你没做错什么，她也会找出理由冲你发火。无论你怎样做，她似乎都觉得不满意。你很想和她吵架，又碍于她是你的妈妈。

这时，你会怎么做呢？



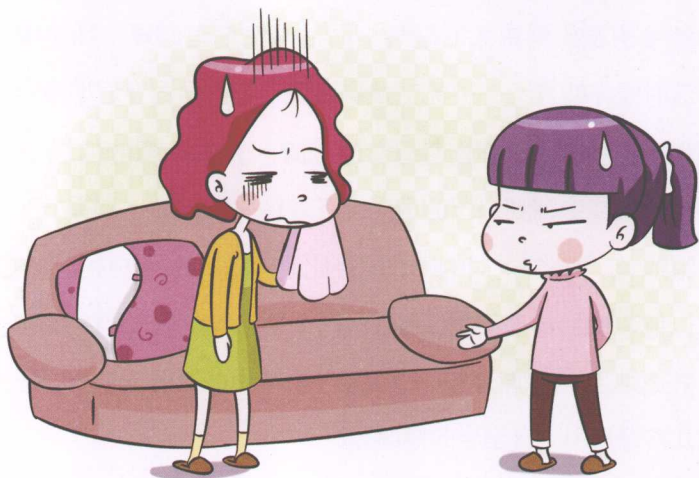
A 冷战对抗语言暴力



一肚子委屈的你实在是烦透了妈妈的唠叨，你觉得她甚至无理取闹，你开始不理睬发脾气她，把她的话当成耳边风，甚至开始用冷漠不理睬的态度来回应妈妈的唠叨和责骂。可是亲爱的女孩，也许你的妈妈正处在更年期，也许是家里的事太让她烦心，不管是哪一种情况，又要工作、又要做家务、又要服侍老人、又要照看女儿的她确实有很多的理由可以发火，可作为女儿的你根本没必要感到生气或哀伤。

你是她的女儿，是她最亲近和最疼爱的晚辈，她有了烦恼你应该在第一时间关心问候的啊，**如果用冷战的方式来对待，那么会让你和妈妈的距离越来越远，还会伤到妈妈的心，因为她真的很爱你。**

B 小火山爆发，对妈妈耍脾气



你会站起来为自己辩护和妈妈发生争吵，让妈妈知道你根本没做错，也不应该受到惩罚。你可以**体谅**她的心情不好，但你不能接受成为她的“**出气筒**”，于是你的小火山爆发了，用强势锋利的语言把妈妈的火气镇压下去。可是亲爱的女孩，在你发脾气之前请记住她是你的妈妈，她为你、为家日夜操劳肯定有很多不顺心的事情。这个时候可爱的你为什么不做个妈妈的“**灭火器**”呢？关心她**安慰**她。相信你的妈妈在听到女儿贴心的谅解和安慰之后一定会非常感动，她以后也不会随便对你发脾气，也许还会和你成为**知心朋友**呢！



事后与妈妈讨论

在妈妈发火的气头上，你什么也不会说。你知道，这时无论你说什么，都会引发妈妈更大的怒气，而且即使你有道理，她也根本听不进去。这时候你的言论——无论是讲道理，还是强词夺理地争辩——只会引发你们的争吵，进而伤害母女的感情。于是**聪明**的你**避开**妈妈的怒气，出门去或者回到自己的房间。在事情平息之后，选择一个恰当的时间，跟她**谈一谈**。这时的妈妈已经比较冷静，能够与你正常的沟通了，你可以把事情的前因后果向她**表述清楚**，向她解释当时你那么做的原因，并把她当时的情况也向她描述一番，相信这时，你的妈妈一定觉得有点儿不好意思，甚至会向你道歉。

你会劝妈妈，下次更加心平气和地处理类似的情况。你会让妈妈明白，你们是母女，你爱她，你愿意为她做任何事。**受点小小的委屈也不算什么**。但是，从她的身体考虑，还是要尽量避免发火，毕竟，生气对她的身体也是不好的。





如果你能按c的方法做，说明你很明智，又识大体。每个人都会碰上妈妈常发火的情况，怎么办呢？与她据理力争？没必要，你是晚辈，这么**顶撞长辈是很没礼貌的表现**。要知道，如果两个人都正在发火，是很难心平气和地讲道理的。其实在妈妈冷静后再跟她谈谈，效果就会好得多。**等一等，没什么大不了。并且你要记住，进入青春期，你就要变成大人了，大方的表达出你对妈妈的爱，像妈妈疼爱你一样，在她生气烦恼的时候送上关心和安慰吧！**



更好的方法





2 天呀！爸爸妈妈偷看你的日记

最近写日记在班级里风靡一时，于是你也迅速加入日记一族，买一个自己喜欢的日记本，把每天的小心情或者小秘密写进去，真是件开心且幸福的事。日记本很快就成了你的好朋友，每天写日记也成了你最大的乐趣。然而有一天，你意外地发现爸爸妈妈竟然偷看你的日记，想到自己那么多小秘密都被他们看到了，你十分恼火觉得很没有面子。

这时，你会怎么做呢？

A 和他们直接表达你的想法

你是个直率的女孩，对于自己的不满丝毫不掩饰。你会直接告诉父母以后不要偷看你的日记了。你已经长大了，有自己的想法和隐私，你希望得到他们的尊重。

亲爱的女孩，你想过为什么父母会偷看你的日记吗？那就是因为你和父母平时缺乏沟通，父母想要更加了解你，所以才出此下策。所以不妨以后经常向父母汇报一下你的情况，并请他们放心。告诉他们如果你有麻烦，肯定会和他们商量，不会自作主张做坏事的。



B 把日记收得更隐秘

你不希望这样的事情再次发生。所以你把日记收得更隐秘，或者改一个难破解的密码，让父母从此再也找不到、打不开。如果你想这样解决的话没有问题，可是你必须理解父母的担心，知道他们是为了了解你才

偷看日记的，于是你可以大方坦白地告诉他们，那些日记只是你的一些心事，没有什么解决不了的麻烦事。





把坏事变成好事

你非常聪明，发现父母偷看日记后你不但没有生气，反而十分开心。因为你终于找到了让父母了解你的途径。从此以后你就把想对父母说的话都写在日记里，一些你想对父母**倾诉**或者**不好意思开口**的话就可以用这种方式让父母知道。这下他们会知道你的真实想法，比面对面开口要容易多了。慢慢的也许你会发现父母变了，变得**更加理解你，支持你的想法**。

