

XIN NÜ HAI CONG SHU



新女孩丛书

王蔚 著

百变女孩 心理手册

- 身体是大自然的一部分
- 远离自卑的小魔怪
- 大考小考，烤焦我的心
- 朋友是“公共财产”
- 有点孤独也不坏
- 放放心中的小野马

江苏少年儿童出版社

百變女孩

心理手冊

王蔚 著

江苏少年儿童出版社

XIN

书 名 新女孩丛书——百变女孩心理手册
著 者 王 蔚
责任编辑 章 红
出版发行 江苏少年儿童出版社
地 址 南京市湖南路47号14F、15F
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 南京五四印刷厂
地 址 南京市中和桥61号-6
开 本 850×1168毫米 1/32
印 张 5 插页2
印 数 1—10000册
字 数 109千字
版 次 2000年9月第1版
2000年9月第1次印刷
标准书号 ISBN 7—5346—2345—6/I·458
定 价 6.50元
(江苏少儿版图书凡印装错误可向承印厂调换)



新女孩丛书



目 录

● 打开女孩的内心世界 (1)

● 困惑的女孩 ——情绪大发作,我又怎么啦

☆ 潮起又潮落

一会儿阳光四射,一会儿愁云密布 (6)

青春期发动 (7)

身体是大自然的一部分 (9)

☆ 远离自卑的小魔怪

自卑使我不好看 (11)

自卑使我不成功 (14)

自卑使我不快乐 (16)

摆脱小魔怪的纠缠 (18)

☆ 焦虑是一团当头的乌云

惊险的梦 (22)

大考小考——烤焦我的心 (25)

放飞闭锁的心,驱散乌云 (27)

☆ 抑郁的泥潭,叫我怎么涉过

生命状态,学习成绩 (30)

学会追问 (32)

涉过泥潭的力量 (34)

● 交心的女孩 ——能不能告诉我，你在哪里

☆ 千呼万唤不出来

- 找呀找 (38)
- 有缺点,才可爱 (40)
- 朋友没有用 (42)
- 知己为何少 (43)
- 朋友是“公共财产” (44)
- 多做自然人,少做“容器人” (45)

☆ 交朋友,从哪里出发

- 好耳朵,好嘴巴 (47)
- 简单原则——真诚换真诚 (48)
- 有点孤独也不坏 (50)

☆ 友谊也会出毛病

- 天大的秘密,她竟给我捅了出去 (53)
- 不必太设防 (54)
- 理想——不当碎嘴婆 (56)
- 当我酸溜溜的时候 (58)

● 个性的女孩 ——痛痛快快说自己

☆ 把握自己,把握世界

- 我也说不清我自己 (62)
- 长不大的我 (63)
- 好好认识自己 (64)
- 一个人,一个世界 (66)

- 镜子里的我 (67)
要偶像？不要偶像？ (69)
人人不同，才有意思 (70)

☆ 不对劲儿的我

- 他看了我一眼 (73)
我、我、我…… (74)
要我这样，我偏那样 (75)
哎哟，我的自尊心 (77)
心理的感冒 (78)

☆ 创造一个我

- 思索的我 (80)
行动的我 (82)
女性的我 (84)
智慧的我 (86)
理想的我 (88)

● 骚动的女孩

——迷人又恼人，心动心难安

☆ 缤纷与混乱

- 多想为自己导航 (92)
“老朋友”只是烦人？ (94)
跟男生有“仇” (96)

☆ 来一点思春期法则

- 放放我的小野马 (98)
该想不该想？ (100)
恋情与学业，能否不打架 (102)

☆探索青春之路

- 我很乱,我很烦 (106)
成熟了,又不成熟 (108)
天还没有塌下来 (111)
答案答案,请你别跟我捉迷藏 (113)

●梦想的女孩

——愿望愿望,恨不得立马实现

☆我多么想……

- 梦想多多,却遇不上仙女 (116)
馅饼馅饼,掉下来 (117)
当懒虫拥抱我的时候 (119)
明星梦 作家梦 (120)
愿望,行动,还有能力 (122)

☆我怎么做

- 潜力,等我去挖掘 (125)
自己雕塑自己 (126)
命运,算算看 (127)
人生之路,不是一条死胡同 (129)
自学?别跟我开玩笑 (131)
出路和兴趣 (133)

☆我该如何面对

- 厌倦不是你我的错 (136)
重新解读“学习”的含义 (138)
压力的故事 (139)
成绩差=脑瓜笨? (140)
找回好感觉 (141)
做自己的主人,滋味才好 (143)

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—十七八岁的女孩，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）到十七八岁，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，不明白的也就越来越多……

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。





困惑的女孩

情绪大发作，
我又怎么啦

潮起又潮落



一会儿阳光四射，一会儿愁云密布

6

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，就连女孩的妈妈们，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。

8

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