

沧浪
书业

怎么回事，我见到某个男生会脸红？
真烦人，妈妈的唠叨我不想听！
不要困惑，不要烦恼，打开这本书，
成长的秘密全都告诉你……



妈妈送给女儿的贴心礼物

10~16岁女孩必读

沧浪 著

成长的秘密

——青春期女孩心理知识手册

中国妇女出版社



沧浪 著

成长的秘密

——青

知识手册

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长的秘密·青春期女孩心理知识手册 / 沧浪著

· 一 北京: 中国妇女出版社, 2015.10

ISBN 978-7-5127-1153-2

I. ①成… II. ①沧… III. ①女性-青春期-心理健康-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196769号

成长的秘密——青春期女孩心理知识手册

作 者: 沧 浪 著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 韩庆熙

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: 北京中科印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 10

字 数: 114千字

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1153-2

定 价: 32.00元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



序言

FOREWORD

我是带刺的玫瑰吗

沐浴着阳光，原来那个天真可爱的小丫头慢慢成长，慢慢进入了青春期。

成长对每一个女孩来说，都是那样的不可思议，就像一粒种子慢慢地从土里伸出它那细长的茎，朝着天空的方向长出叶子并开出花朵。这花朵鲜艳美丽，却又像长着刺，一不小心就扎到了身边的人。在这一切变化的背后，藏着怎样的秘密，你并不知道。这些秘密，爸爸妈妈也不一定能完全告诉你。

女孩像花朵慢慢盛开越来越美丽，走进了“花季”；同时，花朵上的尖刺又难免引来“风雨”，使我们感受到莫名的忧伤，走进了“雨季”。这些变化，既让我们感到欣喜，有时又让我们感到烦恼。这些欢喜、悲伤在我们成长的道路上，留下一串串属于青春的足迹。

青春期，我们也许不再是爸爸妈妈眼里的“乖乖女”，因为我们不再愿意像木偶一样被动地听从安排，而是渴望用自己的眼睛看世界，用自己的标准衡量是非曲直。这时候的我们，自我意识形成，独立性增强，从被动到主动，从依赖到独立。



成长 的秘密



青春
期
女
孩
心
理
知
识
手
册
2

青春期的我们不再是懵懂无知的小女孩了，我们变得非常敏感，常常会因为一点点微不足道的小事，引起情绪翻天覆地的变化。或许只是因为老师的一句表扬，就会信心十足；或许只是因为一句批评，情绪就一落千丈。

进入青春期，我们也进入了“多事之秋”，喜欢待在自己的房间里，珍藏着只属于自己的小秘密，偷偷地想起一个男生并为他脸红。我们学会了掩饰、隐藏自己的真实情绪，有时很难过，却不会在爸爸妈妈面前表现出来，怕他们问太多泄露了自己的秘密。

青春期的我们是多么矛盾啊！我们一天一天在长大，但还不算大人；我们一天一天在长大，所以又不再是小孩。原来的孩童世界已被打破，但新的成人世界又未建立，此时的我们面临着许多尴尬。

也许爸爸妈妈会觉得我们变了，不听话了，但许多青春期的女孩都是这样的。美国和加拿大学者的最新研究指出，青春期少年的大脑中，负责控制感情和冲动的神经尚未发育成熟，情绪的稳定性比较低，这就是他们易冲动的原因。

这时候的我们，精力旺盛，容易冲动，常常有严重的逆反心理。

这时候的我们，也是最好奇的孩子，对所有新鲜事物都充满好奇心。因为我们还不太能明辨是非，所以容易盲目追求个性，比如喜欢另类的装束，寻求与众不同，并把这些当成向同伴炫耀的资本。但我们毕竟还是成长中的孩子，就算感觉自己已经是大人，但对家庭、学校和社会的依赖性依然很强，在学习、生活和思想等方面遇到问题时，依然希望得到成年人的指导和帮助。





尽管青春期的女孩会遇到各种各样的烦恼，但成长是每个人的必经之路，那些歪歪斜斜的足迹会随风散去，留下的将是最美好的回忆。那么，面对青春期的困惑，我们到底应该怎么办呢？

很简单，这本书会解除你的困惑，让你度过更加美好的青春时光。

首先，要学会控制自己的情绪。青春期的女孩情绪不稳定，容易冲动，必须学会控制。俗话说“遇事三思而后行”，遇到事情要克制和冷静。其次，要学会转移心理压力。遇到心理问题，学会用转移法进行消解。比如，积极参加各项有意义的文体活动、体育运动等。再次，学会宣泄。比如，向朋友倾诉、偷偷地哭一场、找个没人的地方把郁闷喊出来等都是比较有效的。最后，要注意休息。良好的睡眠才能带来良好的精神状态，这是心理健康的基础，所以要养成早睡早起的好习惯……

亲爱的女孩，你不是带刺的玫瑰，你正走在成长的路上，飞奔向前，随着时间的流逝，你将变得更加成熟、美丽、独立和自信。

愿所有的女孩在青春最美好的时刻，留下最美丽的身姿！



目录

CONTENTS

第一章 坦然面对自己的成长

成长对于每一个女孩来说，都是那样的不可思议，就好像一粒种子慢慢地从土里伸出它那细长的茎，朝着天空的方向长出叶子并开出花朵。在一个人的成长过程中，会遇到许多挫折和挑战，女孩应该学会坦然面对，迎接成长的洗礼。

想做最优秀的女孩吗	2
没有人能替你长大	6
你了解自己吗——女生私密小档案	9
心灵地图是什么	15
送给女孩的心灵“秘籍”	18
活出自己的风采	23
虚荣，那是一杯毒酒吗	26
读者来信：因为胎记被人嘲笑怎么办	28
读者来信：害怕戴眼镜怎么办	29
读者来信：戴牙套会变丑吗	30



第一章 学校的那些事儿

亲爱的女孩，你现在享受的是纯真年代里最美好的青春时光，它一去不复返，你一定要好好珍惜，别等到失去它之后才后悔莫及。

“笨”女生到尖子生的转变	32
集体活动必须积极参加	35
怎样调整学习中的疲惫	38
如何让自己远离考试焦虑	43
读者来信：害怕老师怎么办	48
读者来信：学习3分钟热度怎么办	49

第二章 控制不住自己的情绪

在渐渐长大的过程当中，很多女孩发现自己的情绪越来越难以控制了。当然，长大总会有些小情绪，但是如果你无法控制这些情绪的话，就会给自己带来一些非常不利的影响，甚至让别人看低自己。所以，你一定要学会情绪管理，让自己变得更加快乐和阳光。

女孩，微笑是你的魅力撒手锏	52
远离烦恼，不做“还泪使者”黛玉	54
藏也藏不住的玫瑰心事，如何是好	58
愤怒之火会让你成为“魔女”	61



读者来信：迷恋偶像怎么办	64
读者来信：喜欢男生是不是不可救药	65
测试：你是不是恋上某个男孩了	66

第四章 我的身体怎么了

童稚尚未退去，你却已经被时间推着走进了一个新的成长阶段。你开始惊慌失措，对这种变化充满了好奇，却又感觉应付它有点儿力不从心。但其实，这正是成长的一部分。你的羞，你的恼，你那淡淡的哀愁，你的妈妈都经历过。只要你开口，妈妈就能读懂你的心，也能给你最好的指点。

初潮来了不要怕	70
令人伤不起的白带	74
该如何呵护身体	78
青春期保健知多少	83
穿戴文胸的常识	88
读者来信：胸部发育过快怎么办	92
读者来信：青春美丽“痘”如何藏	93

第五章 与朋友相处的那些事儿

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。所以，从小时候开始，女孩就要学会人与人之间的相处之道，不但要获得别人的赞誉和尊重，还要在与人交往的过程中找到自己的位置和提升自己的动力。

如何做个人气女生	96
坚决不做“小长舌妇”	99
不要刻意迎合别人	104
宽容朋友是境界，宽容对手是成熟	107
女孩平静对待异性的方法	113
读者来信：网友是否都不可信	119
读者来信：和朋友发生矛盾后， 如何既不丢面子又能让她原谅自己	120
读者来信：不能和陌生人说话吗	121
读者来信：男生总盯着我的胸罩带子看，怎么办	122
读者来信：什么是性骚扰	123

第六章 原来生活处处是学问

生活是一本非常复杂的百科全书，饮食、休闲、养生、时尚等，处处都是学问，每一个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。所以，女孩在生活中应多关注这些学问。

健康是美丽的前提	126
----------	-----



修炼完美身材	134
吃出美丽肌肤	139
读者来信：头发缠成一团怎么办	144
读者来信：减肥计划坚持不下来怎么办	145





第一章

坦然面对自己的成长

成长对于每一个女孩来说，都是那样的不可思议，就好像一粒种子慢慢地从土里伸出它那细长的茎，朝着天空的方向长出叶子并开出花朵。在一个人的成长过程中，会遇到许多挫折和挑战，女孩应该学会坦然面对，迎接成长的洗礼。



想做最优秀的女孩吗

“魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最优秀的女孩？”如果每个女孩都有面魔镜，那么大概被问得最多的就是这个问题。她们不祈求恩赐，她们更希望自己赋予自己“美玉”之质，自己去创造美丽人生。因为，每个女孩都想做最优秀的女孩。

那么，最优秀的女孩是什么样子的呢？很多女孩应该都知道，在我国古代有一位美丽的洛水女神，《洛神赋》上是这样描述的：





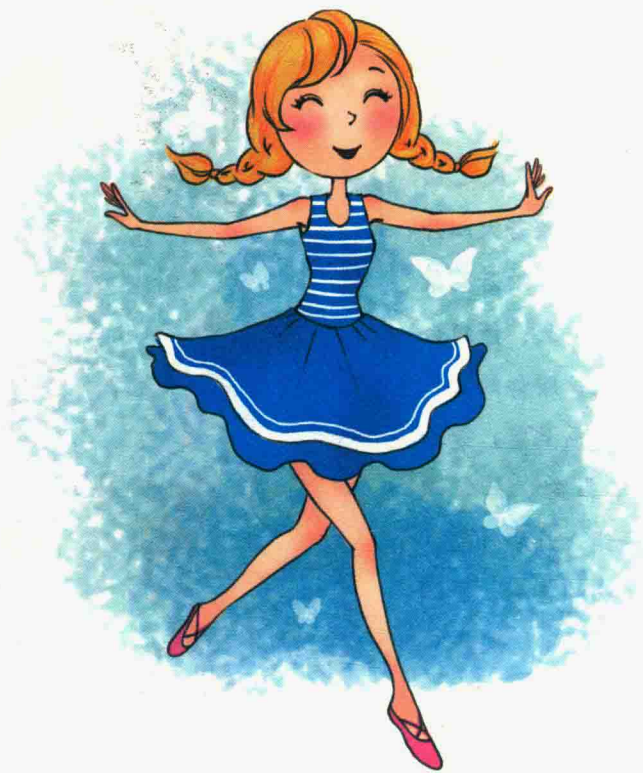
其形也，翩若惊鸿，
婉若游龙，荣曜秋菊，华
茂春松。髣髴兮若轻云之
蔽月，飘飏兮若流风之回
雪。远而望之，皎若太阳升
朝霞。迫而察之，灼若芙蕖
出绿波。秣纤得衷，修短合
度。肩若削成，腰如约素。
延颈秀项，皓质呈露，芳泽
无加，铅华弗御。云髻峨
峨，修眉联娟，丹唇外朗，
皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅
承权，瑰姿艳逸，仪静体
闲。柔情绰态，媚于语言。
奇服旷世，骨像应图。



想象着被描绘得如此美丽的女性，估计很多女孩都开始幻想，把自己想象成那个女神，一会儿又醒悟过来，对自己也对自己喜欢的人说：“不要迷恋洛神，那只是个传说。”

随着女孩一天天地长大，她们逐渐开始探究自己，知道了每个女孩都拥有自己最优秀的一面，具有独特的美和各种能力。

女神尽管完美，却难免给人一种距离感，只能远观而已。而现实中的女孩则是一个个鲜活而有个性的生命，是一个个创造世界的精灵。她们聪明活泼、精力旺盛，她们好奇心强、视觉敏锐，她们总在发现和探索未知。世界在她们的掌心，张开手，放飞的是一个飞翔的愿望；抬起脚，丈量的是实实在在的人生。



作为女孩，你要早早开始自己的心灵修炼之旅：用爱来弥补世界对女孩的不公，爱世界，爱他人，爱自己，爱敌人，爱友人，爱现在，爱过去，爱未来，爱幸福，爱痛苦……用独立来描绘女孩的伟大。

女孩天生具有灵性，但自身也有一些不足，如力量相对薄弱，有时会产生虚荣心和忌妒心等。很多弱点经过放大以后，就像阿喀琉斯之踵一样，成为女孩致命的弱点，如果不改变，就可能会影响女孩一生的幸福。

一个真正具有爱心的女孩，不必处处显得坚强，她的一滴感性的眼泪就可能让钢筋铁骨一样的男人相形见绌；一个真正具有爱心



的女孩，不必处处显示自己超人的能力，她的几句轻描淡写的话语就可能让别人的处心积虑土崩瓦解；一个真正具有爱心的女孩，不必刻意美化自己的形象，只要按照内心的需求来行事，就能给世人一个完美的女性形象。

对于一个成长中的女孩来说，爱心是心智成熟的第一个标志，只有拥有爱心，才能容纳整个世界，也才能成为最具发展潜能的优秀女孩。同时，独立是女孩心智成熟的第二个标志，只有独立的女孩，才能让自我价值得到最大的提升。总之，为了完成心灵的建设，女孩先要融入整个世界，把自己和世界看成一个整体，包容一切，热爱一切，然后再爱护自己，发展自己。这样，你就能成为最优秀的女孩。





没有人能替你长大

你听过这个寓言故事吗？

小蜗牛问妈妈：“我不喜欢自己是蜗牛，因为我不明白为什么我从生下来就要背负这个又硬又重的壳。”

妈妈：“我们的身体没有骨骼的支撑，只能爬，又爬不快，所以需要这个壳的保护！”

小蜗牛：“那毛毛虫姐姐没有骨头，也爬不快，为什么她却不用背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为毛毛虫姐姐能变成蝴蝶，天空会保护她啊！”

小蜗牛：“那蚯蚓弟弟既没骨头，也爬不快，还不会变成蝴蝶，为什么他不背这个又硬又重的壳呢？”

妈妈：“因为蚯蚓弟弟会钻土，大地会保护他啊！”

小蜗牛哭着说道：“天空不保护我们，大地也不保护我们，我们好可怜！”

