

中国女孩成长必读

我该怎么办？



女孩成长关键期的
典型心理困扰

张思伟 著
唐光雨 谢英俊 绘

百所名校老师联合推荐读物
学会自我情绪管理 理性面对挫折
送给即将进入或刚刚进入青春期的女孩们



我该怎么办？

女孩成长关键期的
典型心理困扰

张思伟 著
唐光雨 谢英俊 绘



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

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: 北京理工大学出版社, 2018.12
ISBN 978-7-5682-6458-7

I. ①我… II. ①张… III. ①女性—青春期—心理健
康—健康教育 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 250569 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>.

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 鑫艺佳利 (天津) 印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 12.5

字 数 / 80 千字

版 次 / 2018 年 12 月第 1 版 2018 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 39.80 元

责任编辑 / 闫风华

文案编辑 / 李文文

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

序言

青春期，是孩子的烦恼期！青春期，也是孩子自律的关键期！

本书针对女孩在青春期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们对书爱不释手！这是女孩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地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！



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，你将得到满意的解答。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他的性格和内心，我们的书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已变漂亮了，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！

目录



家庭篇

用爱做的炮弹也伤人 · 1

- 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 分享了父母爱的妹妹让你不快乐 / 20
- 6 黏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，女孩们，来看看你的答案！ / 38

朋友篇

友谊花园里的毒蘑菇 · 43

- 1 如何应付“威胁”你的朋友 / 45
- 2 你总是嫉妒朋友，怎么办 / 49
- 3 泄密的朋友，真气人！ / 53
- 4 为什么她总是模仿你 / 57
- 5 如何安慰失去父亲的朋友 / 61
- 6 朋友对你不诚实，心里很难过 / 65
- 7 如何理解失约的朋友 / 69
- 8 啊！她居然吸烟！ / 73

现在，女孩们，来看看你的答案！ / 77





校园篇 小“社会”大生活·81



- 1 无法融入新学期的师生联欢会怎么办 / 83
 - 2 如何面对严重的“偏科” / 87
 - 3 同学说你是老师的“马屁精” / 91
 - 4 如何对付根本不存在的谣言 / 95
 - 5 她要求抄你的答案该怎么办 / 99
 - 6 学校公共浴室带来的烦恼 / 103
 - 7 迟到被抓怎么办 / 107
 - 8 上中学前的那些恐慌 / 111
- 现在，女孩们，来看看你的答案！ / 115

压力篇 越拍越高的篮球·119

- 1 考试前的“焦虑症” / 121
- 2 学习成绩突然滑坡，让你不知所措 / 126
- 3 新环境让你不再优秀 / 130
- 4 无尽的担忧，让你很焦虑 / 134
- 5 和同学比你总觉得自己像个丑小鸭 / 138
- 6 巨“痘”的压力让你抬不起头 / 142
- 7 拖拖拉拉的毛病，怎样改 / 146

现在，女孩们，来看看你的答案！ / 150



决定篇

向左还是向右 · 153

- 1 好朋友让你左右为难怎么办 / 155
 - 2 朋友向你借钱，是借还是不借 / 159
 - 3 是诚实地说出来还是撒谎逃避 / 163
 - 4 看到不公平的事是上前还是旁观 / 167
 - 5 每当考试前都紧张，逃避还是面对 / 171
 - 6 爸爸妈妈吵架你很伤心，是假装没发生还是大胆说出来 / 175
- 现在，女孩们，来看看你的答案！ / 179

思考篇

寻找美丽的自己 · 183

- 真理一 问题不会自己消失 / 185
- 真理二 用最恰当的办法去解决问题 / 186
- 真理三 拒绝伤害别人的念头 / 187
- 真理四 倾听你内在的声音 / 188
- 真理五 讲出来，告诉别人你的想法 / 189



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。渐渐地你长大了，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地发火，本来你只是好好地坐在那里，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？



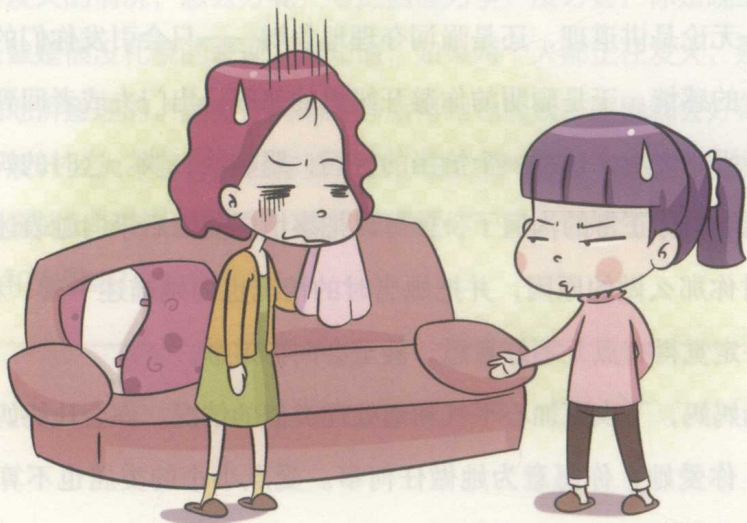
▾ A 冷战对抗语言暴力



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的她，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，那么将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

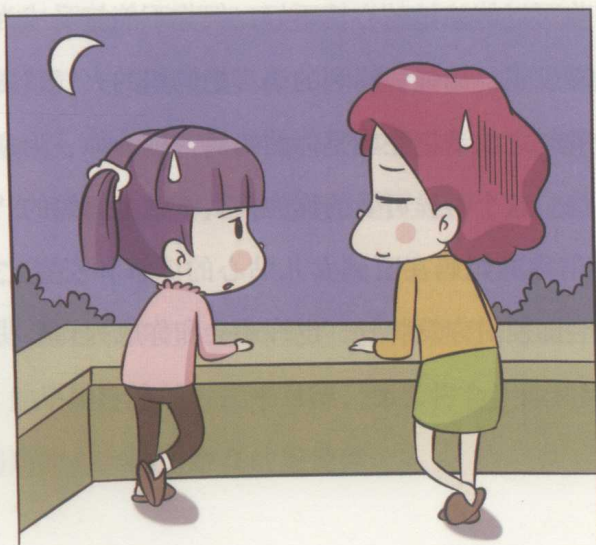


你会站起来为自己辩护和妈妈发生争吵，让妈妈知道你根本没做错，也不应该受到惩罚。你可以体谅她的心情不好，但你不能接受成为她的“出气筒”，于是你的小火山爆发了，用强势锋利的语言把妈妈的火气镇压下去。可是亲爱的女孩，在你发脾气之前请记住她是你的妈妈，她为你、为家日夜操劳肯定有很多不顺心的事情。这个时候可爱的你为什么不做个妈妈的“灭火器”呢？关心她安慰她。相信你的妈妈在听到女儿贴心的谅解和安慰之后一定会非常感动，她以后也不会随便对你发脾气，也许还会和你成为知心朋友呢！

▮ C 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。





悄悄话

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，大方地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，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。

