



新概念少女丛书

湖北辞书出版社

少女

成长手册

◎ 田竹



CZSC



新概念少女丛书

少女

成长手册

◎田竹



湖北辞书出版社

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

少女成长手册/田竹编著. —武汉:
湖北辞书出版社, 2001. 8

ISBN 7-5403-0423-5

I. 少… II. 田… III. 女性-青春期-生理卫生
IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第088887号



我是少女我自己——快乐乐做自己



目 录

一、别人眼中的少女 1

1. 父母眼中长不大的女儿 2
2. 老师眼中爱哭鼻子的学生 4
3. 成人眼中稚气未脱的小孩 5
4. 男人眼中目光短浅的女人 9
5. 地球上最高级的动物 12

二、理想的少女 17

1. 漂亮而不做作 18
2. 聪慧而不市侩 18
3. 天真而不幼稚 19
4. 自信而不自卑 19
5. 快乐而不忧郁 20

>>更多...



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

三、现实中的少女 25

1. 你的气质 26
2. 你的血型 29
3. 你的星座 43
4. 你的生肖 50
5. 你的性格 68

>>更多...

四、成长中的烦恼 81

1. 学业方面的烦恼 82
2. 长相方面的烦恼 84
3. 家庭方面的烦恼 85
4. 个性方面的烦恼 86
5. 健康方面的烦恼 88

>>更多...

五、为自己的女性角色自豪 91

1. 女性在生物学上比男人强 92
2. 女性在心理学上比男人强 92
3. 女性在对抗生命的危机上比男人强 92
4. 女性的平均智商不比男人差 93
5. 女性的耐力比男人强 93

>>更多...

六、做一个健康的女孩 95

1. 睡美人 96
2. 注意营养 97



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

3. 生命之水 97
4. 不要随便减肥 98
5. “动”出健康来 98

>>更多...

七、做一个有知识的女孩 101

1. 该读书时得好好读 102
2. 要把读书当成乐趣 102
3. 应学习与职业有关的本领 103
4. 应学习可能转化为金钱的本领 104
5. 应学习对你的一生都有用的本领 104

>>更多...

八、做一个自信的女孩 107

1. 要相信自己的智力 108
2. 没有高学历也照样能成功 109
3. 贫困的家庭出了许多伟人 110
4. 有先天缺陷的人也能成功 110
5. 不要为年龄焦虑 111

>>更多...

九、做一个快乐的女孩 121

1. 乐观地向往最美好的前景 122
2. 时刻使用最美好的语言 123
3. 在事物的两面性中多看重积极的一面 123
4. 训练自己临危不乱的本领 123
5. 注意自身的健康 124



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

>>更多...

十、做一个理智行事的女孩 131

1. 要善于控制自己的情绪 132
2. 在“爱”和“性”上尤其要自律 132
3. 要以理性的态度对待非理性 133
4. 好钢要用在刀刃上 133
5. 眼光要放远大些 134

>>更多...

十一、做一个有判断力的女孩 145

1. 从不同的角度来认识问题 146
2. 从许多方案中选择最佳方法 146
3. 从不同的时空角度解决问题 146
4. 进行无拘束的衡量比较 147
5. 设想成功者会怎样做 147

>>更多...

十二、要养成迅速行动的习惯 151

1. 今日事莫待明日做 151
2. 不要等到万事俱备才实行 152
3. 不要将时间过多浪费在准备行动上 153
4. 不能以“以后再说”来拖延 154
5. 乐观地对待学习和工作 154

>>更多...

十三、要养成节约金钱的习惯 163

1. 只有储蓄才能有备无患 164



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

2. 经济上独立后才会有真正的自由 164
 3. 存钱纯粹是个习惯问题 165
 4. 当银行存款达到某种程度时, 便会产生只可增加不能用掉的心理 165
 5. 应将意外之财投入定期存折 166
- >>更多...

十四、要养成合理利用时间的习惯 173

1. 有条不紊地做 174
 2. 抓住重点先做 174
 3. 放弃鸡毛蒜皮的小事 174
 4. 对不太重要的事情可拖一拖再去做 175
 5. 委托他人去做 175
- >>更多...

十五、要巧妙化解心理压力 181

1. 大多数担忧的事情并不会出现 182
 2. 把产生压力的原因写在纸上 182
 3. 不必追求尽善尽美 183
 4. 养成正确对待问题的视角 183
 5. 不要躲避风险 184
- >>更多...

十六、要保持心理上的健康 189

1. 克服羞怯的技巧 189
2. 克服嫉妒的技巧 190
3. 遭嫉妒后的自我防护 192



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

4. 克服自卑的技巧 193

5. 克服急躁的技巧 194

>>更多...

十七、不要滑进颓废的泥坑 199

1. 最好不要饮酒 200

2. 不要抽烟 201

3. 切不可接触毒品 202

4. 罪恶的毒品ABC 203

十八、少女不良行为的表现及其防范 207

1. 女孩走向堕落往往与性有关 207

2. 女孩不良行为的轨迹 209

3. 女孩不良行为的表现程度及引导方法 210

4. 轻微程度的不良行为的标志 213

十九、要注意克服的弱点 214

1. 女孩喜爱羡慕别人 214

2. 女孩情绪变化剧烈 215

3. 女孩爱哭鼻子 215

4. 女孩爱赶时髦 216

5. 女孩爱幻想 216

>>更多...



我是少女我自豪 快快乐乐做自己



少女在别人的眼中，角色还不少呢？少女的角色是：父母眼中长不大的女儿；老师眼中爱哭鼻子的学生；成人眼中稚气未脱的女孩。

一、别人眼中的少女

对于12岁到18岁左右的女孩子，人们常称其为妙龄少女。少女在别人的眼中，角色还不少呢？少女的角色是：父母眼中长不大的女儿；老师眼中爱哭鼻子的学生；成人眼中稚气未脱的女孩；男人眼中目光短浅的女性。此外，还是地球上最高级的动物。

也就是说，少女 = 女儿 + 学生 + 女孩 + 女性 + 人。社会对少女的要求是：做一个好女儿，做一个好学生，做一个好孩子，做一个好女人，做一个好人。小小的年纪，竟要承担五种角色，真累！



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

1. 父母眼中长不大的女儿

少女的第一个角色，就是父母眼中长不大的女儿。

一个女孩在与妈咪争论时，女儿说，我都快长成大人了，还不给我一点自由。妈咪说，你就是20岁了，也还是我长不大的女儿！这就是女儿在父母眼中的形象：不管你多大了，他们都把你看成是不懂事的小孩，整天护着你，也管着你，让你感到温暖得过了头，不自在，也不自由。

父母为什么总要管着我们？

女儿呀呀学语、蹒跚学步时，做爸爸妈妈的当然要管，而且还不能管马虎了。可女儿十几岁了，能说会走了，个头也跟爸爸妈妈差不了多少了，爸爸妈妈还是管着我们。为什么？仔细一想，他们之所以总爱管着自己十几岁的女儿，还真的有些理由呢！

你还没有长大成人，父母管你是他们的法律责任。根据《中华人民共和国宪法》的规定，年满18岁的公民才有公民权。你未满18岁，还没有公民权，父母是你法定的监护人，当然要对你负责，把你管好。

你还没有独立的生活能力，还需要他们管。一个人要有独立生活能力，经济是基础，能自己挣钱养活自己。你还是学生，没有基本的独立生存能力，还得依靠父母生活。端着父母的饭碗，当然得看父母的脸色啦！

你还缺乏鉴别是非、好坏的能力，父母担心你把握不了



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

自己。要自己管好自己，除了能挣钱以外，还得有基本的鉴别是非、好坏的能力。要做到这一点，对成人来说都有很多困难，何况对还是女孩的你？为了使你少走弯路，他们当然得管着你。

你还是一个女孩，父母更不放心。对同样十几岁的男孩和女孩来说，父母给男孩的自由度更大一些，比如，到同学家去玩，父母对女孩晚上回家的时间规定就要严得多，要求早点回家，而对男孩则宽容一些，可以稍晚点一个人回家。之所以出现这种情况，并不是因为父母对男孩更偏爱，而主要是基于这样的考虑：在现实社会中，女孩相对于男孩，更容易受到犯罪分子的侵害。

父母喜欢什么样的女儿？

父母对自己的女儿，不仅想管住，而且想管好，让女儿沿着自己的憧憬成长，成为一只光彩夺目的金凤凰。尽管每个做父母的对女儿的要求不尽相同，但从大的方面来说，下列几项要求则大同小异。

父母希望你健康。身体健康是学习、工作、成功的基础。由于少女正处在长身体的岁月，故做父母的特别重视你的吃喝拉撒。生怕你吃不好，睡不好，总是想方设法为你弄吃的喝的。有好吃的优先让你吃，自己则省吃俭用。

父母希望你聪明。中国的父母，总是对自己的子女抱着满腔的成才的希望——望子成龙，望女成凤。要成才，就要有较高的智商，而智商高的标志则是在学校的学习成绩好。为



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

了成绩上得去，就希望你搵功，并为你补习功课，请家教，或让你上各种培优班。

父母希望你活泼可爱。每个父母望着自己天真烂漫的女儿，都会从心底发出喜悦的微笑。他们希望自己的女儿漂亮，活泼，并能与他们交心谈心。

在父母溺爱下成长的女孩特点

现在，由于我国实行计划生育政策，城市的家庭中，多只有一个孩子，父母宠爱集一身。再加上现阶段生活水平的提高，独生子女在家中多是高高在上的公主，衣来伸手，饭来张口，从而养成了一些不利于成长的弱点：

- (1)容易以自我为中心；
- (2)劳动观念比较差；
- (3)生活自理能力差；
- (4)心理比较脆弱，抗挫折能力差；
- (5)虚荣心较强；
- (6)缺乏合作精神；
- (7)缺乏对社会的了解。

2. 老师眼中爱哭鼻子的学生

少女的第二个角色，是爱哭鼻子的学生。

老师有很多学生，但从性别上看只有两类：男学生与女学生。相对于淘气的男学生，在受到老师批评时，女孩更爱哭鼻子。



老师喜欢什么样的女孩？

对于老师来说，自然是希望所有的学生包括女生都是好学生，让老师少操心。具体来说，老师喜欢什么样的女孩呢？

老师喜欢成绩好的女孩。老师的主要任务是教学，自然喜欢成绩好的学生。成绩好，既是对自己潜力的发挥，也是对老师劳动成果的最好的肯定和回报，老师当然会感到高兴。

老师喜欢守纪律的女孩。一个班上有好几十号人，在上课时班上闹哄哄的，你说老师烦不烦？好动的男孩吵，相对文静的女孩也吵，老师肯定不高兴。

老师喜欢能为他分忧的女孩。现在是学生忙，老师更忙。老师要忙着备课，忙着自己的家务，忙着上进，可以说是忙得焦头烂额。如果女孩能在班上为老师分担一些力所能及的事，老师甭提有多高兴。

老师喜欢热爱集体活动的女孩。每个班都有这样或那样的集体活动，如打扫教室，春游等。如果女孩能积极参加集体活动，也是对老师工作的支持。

老师喜欢有特长的女孩。有的学生虽然学习成绩不太好，但老师也喜欢。原因就在于，这些学生有自己的特长，如能歌善舞，是运动场上的佼佼者，能弹一手好吉他或钢琴什么的。

3. 成人眼中稚气未脱的小孩

十几岁的女孩，小不小，大不大，在幼儿眼中是大姐姐，在成人眼中是稚气未脱的小孩。这是少女的第三个角色。



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

你在生理上已快成大姑娘啦！

12岁到18岁左右的少女，生理上会发生重大变化，长得越来越像个大人了。这时，你在生理上会发生以下重大变化：

身材变高。大约从2岁起，一般的女孩每年要长高5厘米左右，一直长到青春期开始。当青春期开始后，女孩一年可长高10厘米左右。生长突增持续不了一年，生长速度又重新放慢。大多数女孩在初次月经后的1至3年内就长得像成年人一样高。

体形变丰满。进入青春期后，你的脸也变了。脸的下半部变长，脸变得丰满起来。整个体形都变了。随着髋部、臀部和腿部各处脂肪组织的生长，髋部变得更宽，身材开始有了较丰满的外形。

体毛增多了。对某些女孩来说，生长突增及体形的变化是青春期的第一迹象。而对另一些女孩来说，青春期开始的第一迹象却是在身体的新的部位长出体毛，如腋下开始长毛发，胳膊和腿上的毛发变多，颜色变浓。

开始出汗和出现体臭。进入青春期后的另外一种变化，就是腋下更多地出汗。腋下汗水的气味也可能发生变化，有了更多的成人的气味。

头发和皮肤开始油腻腻的了。由于皮肤的油脂增加，头发可能较容易出油，脸上也可能会长粉刺之类的东西。

乳房开始发育。原来平坦的乳房开始变大了，乳头周围的颜色也变浓了。

有了月经。对多数女孩来说，发育过程中最重要的经历



我是少女我自豪 快快乐乐做自己

是第一次来月经。它是女性在生理上走向成熟的最重要的标志——已经可以生育了。月经初次来临的时间在12岁或稍后几年间。对于一般的成熟妇女而言，通常会一个月来一次月经，而年轻女孩的月经周期可能比一个月长或短。

少女身上的两重性

少女时期虽然在生理上逐渐走向成熟，但作为一个人则远未成熟。因为作为一个成熟的人，除了要在生理上成熟外，还要在智力上、心理上、社会性上成熟。而在这些方面，少女还有较长的路要走。可以说，少女时期只是从孩童走向成年的一个过渡时期。在这一时期，少女的身上具有两重性——儿童的自我与成人的自我交织在一起，形成了小不小、大不大的特征，这就是少女身上的两重性。具体表现是：

学业上还不成熟。处于青春期的女孩，正在读初中或高中，有了基本的书本知识，但这点知识远远不能适应现实社会的需要。大学还在等着你上，许多新知识还等着你学。

心理上还不成熟。少女的情感特别丰富多彩，第六感觉发达，但却不够稳定，变幻莫测，刚才还在笑，马上又哭起来了。故有一句谚语说，少女的心，夏天的云。说少女的情感像夏天的云彩一样变化莫测。这样的女孩能当高傲的公主，但却不能在社会中自立。

社会性上还不成熟。人不能离开现实社会而生活，不管这个现实社会有多少不如人意的地方。人成熟的一个重要标志，就是能适应这个社会。处于青春期的少女，一直在比较



少女的自我成长快乐做自己

单纯的家庭和学校生活，对纷繁复杂的社会知之甚少，更不用说能适应这个社会了。

对自我的认识还不成熟。少女时期，开始有了比较明确的自我意识，也有了孤独感。随着自我的发现，出现了反抗现象，但由于身体和智力的不成熟，由于还没有从根本上搞清楚自我与社会的联系和区别，这种反抗常以虚张声势而告终。

总之，少女时期正处于心理上的断乳期，一方面萌发了较强的独立和自主意识，有了要做大人的想法，另一方面又由于心智和社会性的不成熟，对父母仍有较大的依赖性，儿童的我自我与成人的自我交织在一起。

少女的骄傲与困惑

青春期虽令人困惑，也让人骄傲。

这是一个生理上成长快速的时期——快变成大人啦！

这是一个女大十八变、越变越漂亮的时期——长得更漂亮了。

这是一个爱的花朵悄悄生长的季节——开始对异性产生好感，产生对爱情的渴望。

这是一个自我意识开始觉醒的岁月——开始思考我是谁。

这是一个由家庭生活走向外在世界的转化时期——有了外面的世界好大好大的感觉！

这是一个从对父母的依赖转向独立和自立的时期——不再那么黏妈妈了。

这是一个对未知的事物既害怕又兴奋的时期——担心自己