

第二起跑线丛书

飞

越

靳岳滨 主编

FEI YUE QINGCHUN QI

青春期

——写给少女的悄悄话

学出版社



90208545

第二起跑线丛书



飞越青春期

——写给少女的悄悄话

主编 靳岳滨

编委 (以篇目顺序为序)

张 岚 郝正文 胡雅华

严 俊 刘陈陵 靳岳滨

石小林 崔 雁



G47
1004

武汉测绘科技大学出版社

G47
W3
R3
S2

(鄂)新登字 14 号

图书在版编目(CIP)数据

飞越青春期:写给少女的悄悄话/靳岳滨主编.
武汉:武汉测绘科技大学出版社,1999.9
(第二起跑线丛书/袁定坤主编)
ISBN 7-81030-705-3

I. 飞… II. 靳… III. 女性-青春期卫生-健康教育
-青少年读物 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35266 号

选题策划:谢群英	丛书主编:袁定坤
责任编辑:谢群英 杨欣欣	插图绘画:李 杰
封面设计:石锦华	版式设计:冯 娟
武汉测绘科技大学出版社出版发行	
武汉市珞喻路 129 号 邮编:430079 电话:87867577	
武汉测绘科技大学出版社丹江印刷厂印刷	
开本:850×1168 1/32 印张:8.4375 字数:212 千字 1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷 印数:1~20000 定价:9.80 元	

《第二起跑线丛书》序

这套丛书的结构是很独特的,这里有教育心理研究专家撰写的青春期女学生的心理咨询读物《飞越青春期》,有将语言学习生活化的趣味英语读物《快乐英语角》,有热心校园活动的老师和同学们亲自设计的校园活动成功策划方案集锦《青春 PARTY》,还有大学生回忆中学时代的精美散文《十七岁那年的凤凰花》。丛书乍看起来内容零散,主题互不相关涉,风格和体例也各不相同,但四本书从不同侧面烘托出一个共同的主题,这就是:展示校园生活的多姿多彩,反映当代学生蓬勃向上的精神风貌。“青春是美好的”这一主旋律在欢快的校园迪斯科舞曲中反复回荡。

丛书的内容非常贴近校园生活,读起来是那么真切、自然,没有丝毫书卷气、学究气、市俗气,原汁原味,绝没有“隔”的感觉。在作者和出版者的心目中,青年学生始终处于主体地位。青少年学生的身心发育正处在多变的时期,他们的生活虽没有世事沧桑的大起大落,但也不乏情感的迭荡起伏,或对人生的长嗟短叹。所谓“少年不识愁滋味”,“为赋新辞强说愁”。然而,丛书的基调始终是积极进取的,昂扬向上的。难能可贵的是,丛书比较准确地把握住

了当代青少年学生的整体精神风貌,并从表现形式上,充分考虑到他们的阅读欣赏习惯,是一套难得的青少年学生的课外读物。

今天,全社会都在关注青少年的素质教育,这是涉及全民族整体素质提高的基础性工程。但现行教育体制中应试教育的弊端积重难返,学生的书包被各种教材教辅、试题集、测试卷所填满,学生的时间被无休无止的考试所占用,学生的大脑被无穷无尽的公式、定义、英语单词折腾得昏昏然。上课被他们称之为“炼狱”,考试被他们称之为“法场”,每年的高考被他们称之为“黑色的七月”。这足以说明应试教育的弊端在青少年学生心理上留下了阴影。青少年时期是学生身心发育最关键的时期,这一时期的学生求知欲旺盛,好奇心强,除了正常的学习外,他们需要大量的课外活动和课外读物来丰富他们的校园生活。而这一套丛书的策划、写作和编辑出版,正是着眼于此。

相信这一套丛书能够为青少年学生所喜爱,能够为丰富他们的课外生活、培养他们的高尚情趣、促进他们的身心发育有一些帮助和作用。希望更多地推出类似的青少年读物。

沈 舟

1999.3

编者的话

少女时代是女性一生中的金色年华,快乐天真,如花似梦。

少女的心,犹如秋天的云,瞬息万变,难以捉摸。花季的女孩,既有美丽的憧憬,愉快的体验;也有成长的烦恼,生活的困惑。在长期从事青春期教育和学生心理辅导过程中,我们这些女教育工作者对此感受甚深。(作者中有一位男教师作为特邀嘉宾,撰写“男孩眼中的女孩”一篇)在“少女课堂”上,我们分享着她们的幸福快乐,如同回到自己的少女时代;在心理咨询室中,我们倾听她们内心的烦恼,分担着她们的痛苦,我们和她们说着女性之间的悄悄话,心与心紧密相连。这本书就是我们多年工作体会的结晶。

在编写过程中,我们力图融知识性、科学性、实用性为一体,对青春期女孩们最关心的种种生活问题,作出朋友式的、亲切的回答,释疑解惑。愿她们健康成长,拥有一片明净的心空。

全书共分十篇。作者分别是张岚(第一篇)、郝正文(第二篇)、胡雅华(第三篇)、严俊(第四、第八篇)、刘陈陵(第五、第六篇)、靳岳滨(第七篇)、石小林(第九篇)、崔雁(第十篇)。

本书也可用作学校“少女课堂”或青春期教育读本。

由于水平和时间有限,书中不足之处,望读者批评指正。

编者

1999年3月

目 录

第一篇 我长大了

镜中的美丽少女是谁	(3)
“飞机场”事件	(6)
我们的朋友	(9)
男孩的秘密	(15)
新的生命	(16)
要勇敢,还要机智	(19)
“20 世纪的瘟疫”	(22)
阅读材料《性病的防治》	(25)

第二篇 我喜欢我是女孩

认识你自己	(31)
1. 我怎么啦	(32)
2. 女性意味着什么	(34)
3. 接纳你的体态	(35)
直面女孩成长的压力	(38)
1. 令人沉闷的讨论	(38)
2. 家庭对性别的偏爱	(39)
3. 校园里的女孩“偏袒”	(40)
4. 来自社会就业机会方面的报道	(41)
5. 功劳簿上的“尖端缺损”现象	(41)
男子未必无忧	(42)
1. 男孩的成长压力	(43)

2. 求偶中对男子的苛求	(44)
3. 寂寞的鸵鸟	(44)
我是女孩真好	(46)
1. 爱自己,也爱别人	(46)
2. 珍惜自己的一切	(47)
3. 想长大就别犹豫	(49)
4. 尽情享受“女士优先”权	(50)
5. 女性的色彩	(51)
成为独特的你	(52)
1. 走过你自己	(52)
2. 拥有自信	(54)
天下没有免费的午餐	(56)
1. 不要让懒惰缠住了你	(56)
2. 别让美貌左右了你	(58)
3. 面对成功	(60)

第三篇 爱美是女孩的天性

“靓”——女孩永远的追求	(63)
1. 维纳斯轻轻告诉你	(63)
2. 美丽在于自己创造	(65)
扮靓:一项“系统工程”	(66)
1. 看你的美丽能打几分	(67)
2. 使你的形体健美	(70)
3. 呵护你的牙齿、头发和肌肤	(72)
4. 衣着、发型与化妆	(74)
5. 给自我感觉并非良好的女孩	(75)
寻找美的足迹	(76)
1. 美在举手投足间	(76)

2. 美在优雅娴静间	(78)
3. 美在智慧修养间	(80)
女孩的社交礼仪规范	(81)
1. 见面礼节	(82)
2. 个人礼仪	(83)
3. 谈话礼仪	(84)
4. 把握男女交往的分寸	(85)
5. 衣着礼仪	(86)

第四篇 爱笑的女孩最美

丑小鸭的烦恼	(89)
1. 少年不识愁滋味? NO!	(89)
2. 她的烦恼增加了	(90)
3. 无名的忧愁	(92)
透视烦恼	(92)
1. 记住烦恼对你的影响	(92)
2. 消除烦恼的万灵公式	(94)
3. 如何在烦恼征服你之前先征服它	(95)
坦然面对失败	(97)
1. 失败并不可耻	(98)
2. 失败未必是成功之母	(100)
3. 做自己的对手, 战胜自己	(101)
4. 如何反败为胜	(102)
爱笑的女孩最美	(105)
1. 笑对世界	(105)
2. 学会微笑	(106)
3. 画出美丽的理想自我	(109)
4. 发电机和充电电池	(111)

自己打扫心理垃圾·····	(112)
1. 撒谎“折寿”·····	(112)
2. 嫉妒使人心充满恶意·····	(112)
3. 猜疑是人际关系的腐蚀剂·····	(113)
4. 发泄愤怒的方式·····	(113)

第五篇 女孩爱学习

适应中学学习生活·····	(117)
1. 准备好了吗,让我们一起去爬山·····	(117)
2. 漫漫学海路·····	(119)
3. 未来的学校教育·····	(120)
奇妙的大脑与学习风格·····	(121)
1. 你拥有世界上功能最强的电脑·····	(121)
2. 了解你的学习风格·····	(122)
3. 学习风格自测表·····	(123)
4. 消除误解,实施全脑教育·····	(125)
谁说女子不如男·····	(126)
1. 智力与学业成绩·····	(126)
2. 女孩的優勢·····	(127)
3. 天生我材必有用·····	(127)
怎样提高学习效率·····	(128)
1. 你有效率观吗·····	(128)
2. 保持最佳的学习状态·····	(129)
3. 真正的学习从今天开始·····	(129)
4. 揭开记忆的面纱·····	(132)
5. 有效的复习·····	(133)
如何面对学习中的困难·····	(135)
1. 成败乃兵家常事·····	(135)

2. 走出考试的阴影	(136)
3. 为什么你必须学习无关的东西	(139)
升学与择业	(140)
1. 大学:选择与被选择	(140)
2. 职校:另一种风景	(141)
3. 职业倾向自测	(142)

第六篇 我爱我家

快乐的家	(147)
1. 家是什么	(147)
2. 共同营造快乐的家	(148)
3. 让我来	(149)
雏鹰展翅	(150)
1. 今天我当家	(150)
2. 成长在远离父母的时候	(151)
3. 想家的时候就回家	(151)
架起两代人心灵的彩桥	(152)
1. 日记本该放在哪里	(152)
2. 采摘属于自己的苹果	(153)
3. 做父母的欠你什么	(154)
4. 还是和父母做朋友好	(156)
面对不一样的家	(158)
1. 梦想是我的	(159)
2. 我是属于爸爸妈妈的孩子	(159)
3. 尝试着接受父母的选择	(160)

第七篇 花季的交往

渴望与烦恼	(165)
-------------	-------

你会交朋友吗·····	(167)
纯情女孩之间·····	(170)
1. 真诚比智慧更诱人·····	(170)
2. 让我牵着你的手·····	(171)
3. 学会表达对朋友的感激·····	(172)
4. 友谊之树上也有需要剪掉的树枝·····	(173)
5. 争执与友情·····	(174)
6. 友谊地久天长·····	(175)
7. 从失去的友谊里逃生·····	(175)
在快乐老家·····	(177)
1. 让我们来真心对待吧·····	(177)
2. 得体地赞美别人并接受别人的赞美·····	(178)
3. 做受人欢迎的女孩·····	(179)
4. 学会赏识自己·····	(180)
5. 性格内向的人怎样获得友谊·····	(181)
和男孩也能成为朋友·····	(182)
1. 好女孩、好男孩·····	(182)
2. 说不清道不明的心绪·····	(184)
3. 我不是个坏女孩·····	(185)
4. 他在远方等你·····	(187)
融融师生情·····	(188)
1. 和老师做朋友·····	(188)
2. 老师也会有错·····	(190)
3. 让人永远感动·····	(191)

第八篇 珍惜生命 热爱自然

生与死·····	(195)
1. 直面死亡·····	(195)

2. 不知死,焉知生	(196)
阅读材料《飞船两小时后即将坠毁》.....	(197)
3. 不要让篮子空着	(199)
人与自然	(200)
1. 环保:等我们吃饱了再说	(201)
2. 沙漠离我们有多远	(202)
3. 身边的举手之劳	(203)
阅读材料《愤怒的青蛙》.....	(204)

第九篇 男孩眼中的女孩

永恒的话题	(209)
同伴的意义	(210)
像这样,真好	(210)
1. 温柔——最使人美好的品质	(211)
2. 善解人意最难得	(213)
3. 热情、活泼、开朗,还有文静	(215)
4. 美不能矫饰	(217)
5. “丑”,真的让人没信心吗	(219)
请别这样	(220)
1. 别因成绩好而忽视其他	(221)
2. 天生丽质难得,但别“浅”	(223)
3. 请别太“刚”	(224)
4. 可以不同意,但不要去打“小报告”	(226)
5. 可以不接受,但不要去伤害	(228)
6. 孤傲——有必要吗	(230)
7. 爱饶舌? 请打住	(232)
让我们做得更好	(233)
1. 靓出自己的风格	(233)

2. 运动场上能见到你们的身影吗…………… (235)
3. 这种赞语就只属于男孩…………… (236)
4. 乘着理想之翼飞翔…………… (238)

第十篇 给未来的妈妈

当爱神来临的时候…………… (243)

1. 雕塑自己…………… (243)
2. “一见钟情”好吗…………… (245)
3. 恋爱有保证书吗…………… (245)
4. 择偶的误区…………… (247)
5. 留一份清醒…………… (248)

幸福的港湾…………… (248)

1. 扮演好家庭的角色…………… (248)
2. 一个甜蜜温馨的家…………… (251)
3. 不要失去自我…………… (252)

给未来的妈妈…………… (253)

1. 母亲的影响…………… (254)
2. 要做母亲…………… (255)

第一篇

我长大了



卷首诗

波涛般涌来的岁月
把一群孩子向青春期推去
当我们正在嘻嘻哈哈的时候
却偶然发现
那些孩子中就有自己

做成每一件事
似乎都要含辛茹苦
惟有告别童年
不需作什么努力

甚至我们都不知道
该把哪个早晨
作为最初的开始
该把哪个黄昏
作为最后的记忆

甚至我们来不及
说声“再见”
接踵而至的新的
旭日和夕阳
便已把我们的影子
向远方投去……

就让我们这样启程吧
迈着急匆匆的步伐
留作未来的记忆
在生长的春秋里
去经历不曾有过的经历

我长大了

镜中的美丽少女是谁

“我长大了。”对，你长大了，从一个黄毛丫头长成了一个亭亭玉立的少女。于是，在我们之间就有了许许多多新的话题。

有一首著名的罗马尼亚民歌《照镜子》，歌中唱的是一个女孩在家悄悄照镜子：“镜子里面有个姑娘，两只眼睛又明又亮，镜子里面那是我吗？脸儿长得多么漂亮，耳旁戴着一朵鲜花美丽芳香。”你看，美得连自己都认不出来了！难怪有人把青春期形象地称为“照镜子期”呢。

说到青春期，我们知道，人的一生可以分为婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、成年期、老年期这样几个时期，青春期就是由儿童向成年过渡的一个极为重要的时期。

青春期是人类生命的春天。自然界的春天万