

了解青春期 孩子的心

女孩版

章程 编

“你是不是看过我的信了？”
“女生真的比男生笨吗？”
“我不想当‘航空母舰’，我要减肥！”
“怎样才能交上知心朋友呢？”

.....

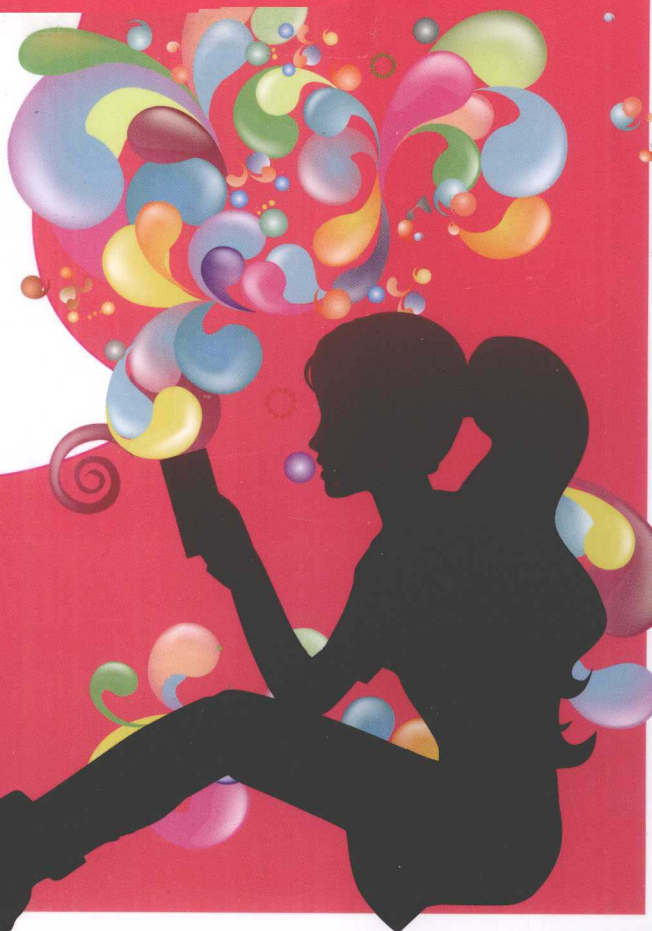
你是否在为孩子类似的话语而苦恼？

“女儿总偷偷看言情小说怎么办”
“孩子对老师不满怎么办？”
“乖乖女没有主见怎么办？”
“女儿给男生打电话，该管吗？”

.....

你是否为上面的问题所困扰？

让我们一起发现问题，一起寻求解决问题的思路和方法，为孩子解除烦恼，让孩子健康快乐地度过青春期。



化学工业出版社

了解青春期 孩子的心

女孩版
章程 编



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

了解青春期孩子的心：女孩版/章程编. —北京：
化学工业出版社，2010.1
ISBN 978-7-122-07203-0

I. 了… II. 章… III. 女性-青春期-心理卫生-健康教育 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第215880号

责任编辑：邹朝阳 蔡 红
责任校对：宋 玮

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 刷：北京云浩印刷有限责任公司
装 订：三河市前程装订厂
720mm×1000mm 1/16 印张13 字数214千字 2010年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究

前言

对于每一位父母来讲，看着自己的孩子一天天长大，内心一定是感到骄傲与自豪的。然而在孩子个头儿越来越高的同时，他们那越来越难以捉摸的心理却让父母感到不知所措。于是，聪明的父母们意识到，孩子进入了人生中非常重要的发展阶段——青春期。

青春期是指个体的性功能从未成熟到成熟的阶段，在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转变时期，也就是一个孩子由儿童到成年的过渡时期。身体的发育，对孩子们的心理特征及学习生活影响很大，由此也让他们产生了一系列的心理卫生问题。本书就是针对青春期女孩的心理，从家庭生活、学习生活、情绪状态、为人处世、与异性交往、生理困惑等六大方面，指导父母拨开孩子心灵上的迷雾，看到孩子真实的内心世界，从而更好地陪伴孩子成长。

本书收录了青春期女孩的生活故事，从中反映孩子可能遇到的心理、生理问题。通过这些真切的家庭故事，与读者一起探讨故事背后的原因，揭示孩子种种行为背后所隐藏的秘密，进而向读者展示一条条教子之道。父母可以结合家庭及孩子的情况，在“给您支招”板块中选择切实可行的教子方法。书中案例提及的人名均为化名，如有同名同姓，纯属巧合。

阅读之后将有什么收获？

- ✓ 营造和谐的家庭氛围，让孩子快乐度过青春期；
- ✓ 使孩子更好地融入学校生活；
- ✓ 让孩子学会正确处理情绪；
- ✓ 令孩子拥有融洽的人际关系；
- ✓ 教会孩子坦然地与异性相处；
- ✓ 解开孩子的生理困惑；

.....

一本好书可以影响人的一生，希望我们精心编辑的这本书能够为父母们提供帮助，为孩子们解除烦恼。最后，感谢为编辑本书提供很大帮助的同事们：唐敏佳，赵静，殷皎，朱晓婷，赵霞，刘敏，鲍田军，王雷，章剑锋，边萍椒、徐玉娟、马淑霞、冯大海、许媛媛、王月涵、王萌、桑剑秋、边惠椒、李迎兵、崔广玉、周莉、杨建新、赵菊珍、李书城、杨建群。

编者

目录

第一章 家庭生活

青春期是人生中最美好的一段时光，青春的岁月如金子般珍贵，如鲜花般美丽。然而，春天里也同样有乌云、风沙，甚至狂风暴雨，青春期的孩子令不少家长感到迷惘，甚至找不到教育的方向！原来的“贴心小棉袄”与自己的距离越来越远，一天说不了几句话；原来一门心思扑在学习上的孩子竟然偷偷看起了言情小说；原来崇拜刘胡兰、撒切尔夫人的女儿现在疯狂“爱”上了李宇春……面对青春期孩子的变化，父母感到不知所措，想引导孩子，可又不知如何去做？作为父母，迫切需要学习、掌握有关孩子青春期教育的知识。

妈妈，你过来一下……

——为什么女儿爱和妈妈说话却不和爸爸交流？ /002

她就是比你们好！

——“闺中密友”如何代替了父母的位置？ /005

等一下，马上开门！

——女儿总偷偷看言情小说怎么办？ /009

为什么你不去沏茶，要让我去？

——当唱反调成了女儿的习惯…… /012

你是不是看过我的信了？

——该不该拆女儿的信？ /016

爸爸一会儿就能修好车，来得及！

——为什么女儿做事总爱往后拖延？ /019

妈妈，给我买个手机吧！

——要不要给女儿买手机？ /023

我欣赏他的音乐有什么不对！

——怎样对待追星的女儿？ /026

别吵了，我讨厌你们！

——夫妻吵架影响到了女儿怎么办？ /029

这个世界给我太多的痛苦……

——如何帮助孩子摆脱至亲死亡的悲伤？ /032

第二章 学习生活

青春期女孩在学习生活中会遇到很多问题，比如：理科总也学不好；认为女生到了青春期就比男生笨；考完试自己躲起来哭……很多孩子整天承受着分数、名次的压力，没有自由，在“水深火热”中挣扎。她们在书山上爬，在题海里游，尽管精疲力竭却还要奋力拼搏。学习的乏味，父母的期盼，一次次的考试失利让青春期的孩子烦恼不已。父母此时应该在孩子的学习生活中担当指导者的角色，帮助孩子化解学习上遇到的种种困难。

要是中考考唱歌就好了……

——为什么女儿爱唱歌，爱跳舞，却不爱学习？ /036

最讨厌的就是物理！

——女儿的数理化怎么总也学不好？ /039

他一点儿也不关心学生！

——孩子对老师不满怎么办？ /042

我怕抄错了题，只能一遍一遍地核对……

——女儿是不是得了学习强迫症？ /045

不要进来，呜呜呜……

——考完试，女儿一个人躲在房里哭…… /050

女生真的比男生笨吗？

——如何改变孩子“我是笨女生”的错误认识？ /053

我昨天挨老师的批评了……

——孩子怎么就一点儿都经不起批评？ /056

我不要去重点高中……

——孩子“宁做鸡头不做凤尾”怎么办？ /060

给我请个家教！

——怎样才能帮孩子请对家教？ /063

我想住校，好多同学都住校了！

——住校会不会影响女儿的健康成长？ /067

目录

第三章 情绪状态

青春期是从儿童走向成人的过渡期，意味着孩子将离开父母、家庭的监护，摆脱对成人的依赖，成为独立的个体，是心理“断乳”的关键时期。在这个时期，孩子的精神生活充满矛盾和冲突，处在一种非常不稳定、不平衡的状态中，具有多种情绪问题：有的孩子情绪波动，时而热情豪放，时而郁郁寡欢；有的孩子孤独寂寞，意志消沉，情感脆弱；有的孩子自卑烦恼，多思多虑；有的孩子嫉贤妒能，难以自控；有的孩子过分紧张、焦虑，造成学习困难……家长在关心孩子身体、学习的同时，也要关心孩子的情绪健康。

我不愿意参加小柳的生日会……

——孩子孤僻怎么办？ /072

她有什么了不起，哼！

——如何平复女儿的妒忌心？ /075

我总感到自己比别人矮一截……

——女儿的自卑情绪从何而来？ /080

我头晕恶心，不能去上学了！

——怎样帮助孩子摆脱抑郁？ /086

你说买哪个好就买哪个吧！

——乖乖女没有主见怎么办？ /091

我不想在这个学校读书了……

——脆弱令女儿禁不起挫折怎么办？ /095

妈妈，我想你……

——如何帮助女儿克服依赖心理？ /099

我想休息一下……

——孩子怎么得了神经衰弱？ /102

第四章 为人处世

人际关系问题是困扰青春期孩子的常见问题，人际交往障碍会影响孩子的正常学习和生活。孩子处在青春期这个特殊的生理、心理发育时期，身心变化很大，一方面十分渴望获得友谊和建立良好的人际关系；另一方面又有很强的自我意识与独立性，如果孩子的心理素质不高，自我调整能力不强，就容易形成不正确的认识、观念，就难以适应不断发展的新形势和自己周围的环境，导致人际交往障碍。人是生活在各种人际关系中的，与他人交往，是人的一种心理需要，社会越进步，人际关系越会显示出其特有的价值。人际交往对青春期孩子的成长有着特殊意义，家长要引导孩子建立良好的人际关系。

求你帮帮我……

——如何引导社交恐惧的女儿？ /108

他说的一定是我！

——孩子多疑怎么办？ /112

我不想跳舞了……

——为什么女儿如此害羞？ /116

怎样才能交上知心朋友呢？

——孩子为什么不会交朋友？ /121

你怎么可以这样呢！

——女儿经常和同学吵架怎么办？ /124

嘿嘿，瞧她摔得……

——为什么女儿爱取笑他人？ /127

她除了学习不好，什么都好！

——孩子为什么会和学习不好的同学成为朋友？ /130

干嘛要报告，不是得罪人吗？

——女儿的是非观怎么成了这样？ /133

请让我来帮助你！

——孩子为什么只帮助外人？ /135

目录

第五章 与异性交往

青春期孩子与异性之间的交往是孩子生理、心理发育及提高社会适应能力的需要。因此，帮助孩子建立正确的交友信念，促使他们选择有益健康的交往行为，摆脱与异性交往的心理障碍和困惑，在感情上得到健康发展，这对孩子的成长起着至关重要的作用。在提高认识的基础上，家长要为孩子进行交往活动创造条件，让孩子在实践中真正获得同异性交往的能力。

我不爱跟男生说话！

——为什么女儿只有同性朋友，没有异性朋友？ /138

要好的女同学都不理我了……

——女孩该如何把握与异性交往的分寸？ /142

你说，到时候我穿什么衣服好？

——女儿给男生打电话，该管吗？ /145

数学老师好幽默、好帅！

——女儿爱上了男老师怎么办？ /148

男女搭配，干活儿不累！

——怎样教孩子利用好异性效应？ /152

“可以做我女朋友吗……”

——女孩该怎么拒绝异性的求爱？ /156

我自己就是克制不了……

——当孩子的目光总停留在异性的身上…… /159

我去见一位朋友了……

——网恋中的女儿，我该拿你怎么办？ /163

我喜欢他那种酷酷的神态！

——女儿爱上了小混混…… /167

第六章 生理困惑

青春期的女孩在生理方面发生了“质的变化”，这些变化让有些女孩手足无措，如果没有父母适时的帮助，可能会引发孩子的心理问题。所以，作为青春期女孩的父母，一定要多了解一些青春期孩子的生理现象，及时帮助孩子解开生理困惑，让孩子在这个如鲜花般美丽，如金子般珍贵的时期里健康成长！

我不想当“航空母舰”，我要减肥！

——为什么女儿到了青春期会变胖？ /172

为什么别人就不长青春痘？

——怎么去掉女儿脸上的痘痘？ /176

我嘴上出现了一层胡须一样的绒毛……

——女孩为何长“胡须”？ /180

很多同学都染发了……

——青春期的女孩为什么想染发？ /183

我想买双高跟鞋……

——该不该限制女儿穿高跟鞋？ /186

这“好朋友”怎么还不来？

——女儿月经不调怎么办？ /190

妈妈，疼……

——有什么好方法可以缓解女儿痛经？ /192

我不戴，羞死人了……

——孩子什么时候开始戴胸罩最合适？ /195

第一章 家庭生活

青春期是人生中最美好的一段时光，青春的岁月如金子般珍贵，如鲜花般美丽。然而，春天里也同样有乌云、风沙，甚至狂风暴雨，青春期的孩子令不少家长感到迷惘，甚至找不到教育的方向！原来的“贴心小棉袄”与自己的距离越来越远，一天说不了几句话；原来一门心思扑在学习上的孩子竟然偷偷看起了言情小说；原来崇拜刘胡兰、撒切尔夫人的女儿现在疯狂“爱”上了李宇春……面对青春期孩子的变化，父母感到不知所措，想引导孩子，可又不知如何去做？作为父母，迫切需要学习、掌握有关孩子青春期教育的知识。





妈妈，你过来一下……

——为什么女儿爱和妈妈说话却不和爸爸交流？

婷婷爸爸今天难得准时下班回家，一进家门，他就看见因为飞机模型而愁眉苦脸的女儿。女儿今年上初二，一次春游参观了航空科技馆，回来便买下了这套模型。可能是女儿天生这方面比较薄弱吧，看到皱着眉头的女儿，爸爸兴致勃勃地想和她一起做，帮她一把。可是没想到当爸爸拿起一片模型时，婷婷却马上抢走，并大叫：“别碰！”

“爸爸和你一起做啊！你不是不知道这个怎么拼吗？”爸爸解释着。

婷婷说：“不要！”然后扭头对厨房里的妈妈说：“妈妈，你过来一下！”

爸爸不解，虽然自己平常工作忙碌，早上女儿还没醒来就出门，回到家时女儿也已经回房睡觉了，可是到了周末自己总会尽量把工作放下，陪家人到郊外走走，为什么婷婷对自己似乎有点冷漠？这令爸爸非常困惑……

晚上，婷婷回房后，爸爸对妈妈说：“为什么女儿只爱和你说话，却不和我交流？今天我一动她的模型，她就大叫‘别碰’！”

“那个模型我都和她一起做了快两个星期了，只有我最了解情况。”妈妈乐呵呵地回答，似乎很不以为然。

爸爸叹了口气：“那总不能看着女儿和我的距离越来越远吧！”

“这有什么关系，再远她还能不认你这个爸爸？别多心了，女儿现在是青春期，难免有些怪，你就别多想了！”说着便离开了客厅，回房睡觉了。

客厅里留下了爸爸一个人，他琢磨着，是不是青春期的女儿都对爸爸敬而远之？难道真的是自己想多了？

寻根究底

1. 孩子的青春期心理

青春期的孩子已经知道了男女有别，尤其是女孩儿对这方面特别敏感。

比如：女儿在洗澡，母亲可以很自然地递给女儿忘记拿进去的换洗衣服，而如果父亲这样做，相信女儿一定会躲躲闪闪，或者对父亲说，让母亲拿进来。大多数父亲对这一点还是很容易理解的，其实，生活中很多事情也是同样的道理。父亲在女儿的心目中不仅仅是一个亲人，还是一个异性，当一个异性和自己很亲近时，女儿心里会有一些紧张、不好意思，她们本能地会逃避与拒绝。只要孩子仍然愿意在生活中与父亲聊天，和父亲正常接触，对此就不用大惊小怪。

② 父母双方的付出不同

当孩子出现喜欢和妈妈说话，做什么喜欢和妈妈在一起，而不想和爸爸交流的情形时，有可能是妈妈在对孩子的教育、照顾中付出得多一些，而做爸爸的平常却疏忽了孩子，这种付出的不同很容易让孩子表现出抗拒爸爸的言行，故事中婷婷的爸爸就是如此。妈妈对婷婷呵护有加，不论婷婷做什么都会陪在她身边，而爸爸虽然会抽空带着全家出游，但是爸爸和婷婷之间的互动实在不多，在婷婷的世界里缺少和爸爸在一起的时间。另外，孩子都玩模型两个星期了，爸爸才发现，而妈妈却已经陪伴孩子拼了两个星期，这时爸爸要求加入，自然会遭到孩子本能的拒绝。由于父母双方付出的不同，导致孩子已经习惯于妈妈的陪伴，而对于爸爸的爱需求得越来越少了。



① 给孩子一定的空间

青春期孩子的心思很细腻，当她们有些冷落父亲时，父亲要给孩子一定的空间，不要急着向女儿“献殷勤”。等到女儿重新找到和父亲相处的模式之后，自然会重回父亲爱的怀抱。

② 尽量多给孩子一些关爱

生活中，父亲常常为了事业、为了赚钱，耗费许多的精力与时间，没有时间陪孩子，但这却会影响亲子关系。当父亲发现自己在孩子的心中似乎不被重视，与孩子不亲时，再想要弥补往往需要花相当长的一段时间，并要费尽心思，这对父亲、对孩子都将会是一种可怕的煎熬。因此，建议忙碌的父亲们可以为自己也为孩子做一个备忘录，要事先有个书面的规划，在孩子



青春期的这一阶段，自己该做什么样的准备？用什么样的心情去面对？以便于随时提醒自己不能忽略孩子的成长。因为陪孩子成长是一项无法预测的挑战，一路上随时可能出现状况，如果父母用心地去预防，将比出现问题再来弥补容易多了。

③ 不要忽视了父亲的作用

美国和新西兰心理专家的一项联合研究发现：父女关系的好坏会直接影响到女孩青春期的发育。调查表明，尽管遗传基因和饮食、锻炼等因素会对孩子的青春期发育产生影响，但父亲与女儿之间的关系同样会影响孩子的发育，与父亲关系融洽的女孩青春期发育优于与父亲关系一般或关系不太好的女孩。所以，要想自己的女儿健康成长，父亲能否与女儿融洽相处是非常重要的。故事中婷婷的妈妈对于女儿对父亲的冷淡有些掉以轻心了，她忽视了父亲在孩子成长过程中的重要作用。

第一，青春期是孩子人生观、价值观的定型期，父亲是女儿生命中出现的第一位男性，也是女儿最熟悉的男性，如果父亲给予女儿的是积极的影响，女儿会感受到爸爸的责任、坚强。这样，爸爸既可以成为女儿的榜样，也可以帮助女儿明白女性和男性不同的家庭位置。

第二，父亲的关爱更能帮助女儿建立自信。父亲对女儿的关爱往往与母亲不同，他不会像母亲一样“宝贝，宝贝”地呵护女儿，父亲的积极介入有助于抑制女儿对母亲的过度依赖，他对女儿及其能力的肯定会给女儿自立的信心，特别是女儿处在青春期的时候更是如此。因此，作为父亲，千万不要吝惜在别人面前骄傲地介绍：“瞧，这就是我的女儿！”

第三，在女儿到了开始异性交往的阶段，父亲的作用也是不容忽视的。很多父亲觉得自己作为异性，不方便与女儿谈这样的话题，其实，父亲从异性的角度给女儿的建议以及如何处理异性交往中面对的问题，对女儿往往会更有指导意义。

母爱小纸条

父爱同母爱一样无私、伟大，只要用心，就能体会。

她就是比你们好！

——“闺中密友”如何代替了父母的位置？

欢欢初三了，在这个人生的节骨眼上，却让父母愁煞了心。欢欢读的是私立学校，学校是寄宿制，每周只有周六、周日才可以回家。在学校，欢欢有一个“死党”琳琳，她和欢欢同一宿舍，欢欢和琳琳在生活、学习中形影不离。渐渐的，爸爸妈妈发现，欢欢像变了个人似的，不愿意和他们说话，有什么都和琳琳说。回到家后，除了吃饭，看一会儿电视，就钻进自己的房间不出来了。

周六，欢欢在家，妈妈故意找话题说：“在学校怎么样？”

欢欢很简单地回答：“还那样。”

“上次朗诵比赛结果如何？”妈妈说。

“不好，什么也没选上。”欢欢转过身，拿了本书，看样子不愿意多说。

妈妈知道欢欢爱朗诵，没有得奖她心里肯定不高兴，便关心地说：“不要太往心里去，下次努力啊！”

“知道了。”

这时，琳琳给欢欢发来了短信，让她出去shopping，欢欢起身准备出门。

“怎么，要出去？又是和琳琳？”妈妈急忙拦住欢欢，“和爸爸妈妈连句话都不愿意多说，整天和那个琳琳在一起，她又不是什么学习尖子，跟她在一起干嘛？”

“我就爱跟她在一起，她就是比你们好！琳琳知道我没得上奖，好心好意陪我出去逛街散心，你们呢？回家就是那‘老三篇’，学习怎么样，身体怎么样……我不愿意和你们多说！”说完，琳琳背上小包出去了，留下了错愕的妈妈……

寻根究底

不少家长不解孩子的行为：为什么心中有话不向父母倾诉，却愿意与同



伴分享？为什么对父母的经验之谈听不进去，而对年少无知的小伙伴的意见却言听计从？究竟是什么原因导致孩子产生这样的现象呢？主要有如下几点。

① 青春期的心理特征

青春期的孩子正处于生理和心理的发育时期，他们的自主意识在不断增强，自我表现也日益突出。随着知识的增加，眼界的开阔，思维的完善，他们的这种自我意识就更强烈了，他们强调自己已经长大了，对事物有自己的看法，不再依赖父母，喜欢和同龄人交流，有了困惑，更愿意求助朋友、同学。

② 和父母缺乏共同语言

父母找孩子谈话多半围绕学习，而谈到学习，大多数家长又都一味要求孩子成绩好，分数高，但是，对孩子心中喜欢的事物却并不关心，甚至直接扼杀制止。据调查，只有11%的家长能或多或少地和孩子谈他们的喜好，更多的家长是不会选择这样的话题的。另外，由于年龄的差距，父母与孩子对事物的看法往往不容易统一，处理问题的方式常不一致，这也是亲子之间无法交流的原因。

③ 父母对孩子的伤害

父母有意无意的伤害，会让孩子断了与父母交心的念头。有意的伤害比较容易理解，比如：父亲的一顿痛打，母亲的一顿斥责……无意的伤害对孩子的打击也不可忽视，比如：现在的单亲家庭不断增加，虽然父母无意伤害孩子，可是残缺的家庭却无可避免地会给孩子带来伤害。每一个单亲家庭的孩子都有自己的禁区，他们或是怨恨父母；或是拒绝父母；或是用沉默来回应父母的关心……这些受到伤害的孩子在遇到事情想倾诉时，自然第一个想到的是自己的朋友，而常会把父母放在后边。

给您支招

一些家长看到孩子与同伴在一起时有说有笑，与自己在一起时却寡言少语，不免有一种失落感。尤其是当孩子有了秘密只与同伴分享，而不愿意告诉父母时，一些家长心里很不舒服。这些都给人一个印象：孩子亲近了同伴，疏远了父母，甚至少数家长还因此对孩子的同伴怀有几分敌意。那么，

如何正确对待有“闺密”的孩子呢？

① 正视孩子交友的需要

绝大多数处于青春期的青少年都在上中学，在不少父母看来，孩子这个时期的主要任务就是长知识、长身体，因此，与同伴交往也要以此为中心。比如：故事里欢欢的妈妈认为琳琳不是什么学习尖子，没有必要整天和她黏糊在一起。不少家长也和欢欢的妈妈一样，只鼓励自己的孩子与同伴一起学习、一起锻炼，却不赞成他们与同伴一起玩耍、聊天。其实，心理学的研究发现，青春期孩子的一个重要的心理需求是拥有关系密切的朋友，他们可以和朋友一同分享内心的情感，一起分担成长的烦恼。青春期的孩子毕竟还不是成年人，还保留着小孩子的一些心态，还需要共同玩耍的伙伴，他们需要一个知心的同路人，一起来认证自己的身份特征，一起去了解将要走进的成人世界。对青春期的孩子来说，交友是心灵成长的需要。

当然，孩子的友谊有其局限性，在青少年的成长过程中，不能没有父母的指导。称职的家长不会放弃对孩子的指导，也不会强迫孩子服从自己的指导，而是力图将家长的指导和同伴的支持很好地结合起来。要实现这种结合，家长首先要尊重和理解孩子交友的需要。

② 不要要求孩子什么都对家长说

在一些家长看来，最了解孩子的是父母，最关心孩子的也是父母，因此父母是孩子寻求理解和支持的最佳对象，青少年如果对情感和人生问题有什么疑惑，应该向父母请教。而与孩子同龄的伙伴一样缺乏人生经验，他们自己都充满困惑，孩子如果与他们交流这类问题，顶多是同病相怜，不会有什么好处。是的，青春期之前的孩子确实更愿意向父母袒露自己的情感，但是处在青春期的孩子心理发生了变化，对于生活，他们更重视亲身体验，而非间接经验。他们最需要的是心心相印的朋友，而不是经验丰富的向导。当然，他们也会向家长和老师请教，向书本请教，但是，间接的学习是代替不了自己的探索的。作为一道探索的同伴，同辈群体之间的相互作用是父母无法替代的。因此，家长应该给孩子留有充分的余地，不要要求孩子什么都必须对家长说。

③ 寻找和孩子的共同语言

家长想要孩子重新把自己放在与“闺密”同等的位置上，可以从生活点