



聆听长辈的叮咛 温暖女孩的心灵



女孩 心理成长 枕边书

桂宾/编著

当女孩感到烦恼的时候，当女孩感到迷惑的时候，
当女孩有了心事和秘密的时候，
当叛逆入住青春期的时候，
本书是女孩答疑解惑的好伙伴。

实用的
女孩成长
心理辅导
手册

帮助女孩化解心中困惑，指导女孩了解和完善自我，
引领处于低谷的女孩走出阴霾……
送给女孩一份贴心的守护。

中国纺织出版社

女孩 心理成长 枕边书

桂宾/编著

实用的
女孩成长
心理辅导
手册



中国纺织出版社

内 容 提 要

成长中的女孩，总是好奇而又敏感，时而忧虑、时而悲伤，青春的懵懂和对未来的迷茫让女孩感到恐慌，怎样来排解内心的愁绪，安抚青春的躁动不安呢？

本书从心理的角度出发，为女孩解答内心的困惑，解除来自学校、家人和自身的烦恼，帮助女孩建立自信，找到属于自己的位置，让美丽的心情伴随女孩从青涩走向成熟，从平庸走向不凡！

图书在版编目（CIP）数据

女孩心理成长枕边书 / 桂宾编著. --北京：中国纺织出版社，2016.7

ISBN 978-7-5180-2657-9

I. ①女… II. ①桂… 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（2016）第114929号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2016年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15

字数：185千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



在成长的道路上，每个女孩都曾经有过无数的困惑，当需要做出选择的时候，她们还会承受纠结的烦恼。在成长的过程中，女孩不但要面临生理的渐渐成熟，还会遭遇心理成熟过程中的烦恼与困惑。对于每一个女孩来说，有的问题她们会问自己最亲近的妈妈，但是，有的问题她们只能独自面对。这个时候，如果有那么一本书，能够深入她们的心灵、洞察她们的困惑，站在完全客观的角度上给出中肯的建议，那么，这本书不但是锦上添花，更是雪中送炭。

女孩的心理非常细腻，很多时候，妈妈可能无法站在客观的角度来解决女儿的困惑。人们常说，十指连心，女儿又岂止是连着妈妈的心呢，女儿简直是牵动着妈妈每一根敏感脆弱的神经。一位母亲，即使再坚强，一旦所面对的问题关系到她的宝贝女儿，理智的城墙瞬间就会崩溃。也因此，母亲同样需要这样一本书，来了解如何冷静地面度女儿青春期的诸多问题和百出的状况。当然，针对于这本书中罗列的成长困惑，收益最大的其实是父亲。父亲本身是男性，对女性的了解少之又少，尤其是对青春期少女的知识几乎为零。这本书能够很好地帮助全天下的父亲更好地了解青春期的女儿。有了这本书，当更年期撞上青春期，也不会混乱啦。

女孩们，归根结底，父母只能给你外界的援助。进入青春期的你，即将成为独立的成年人，所以，面对一切困惑和困扰，你终将只能依靠自身解决。生活从来不是一帆风顺的，所以人们才会说人生不如意十之八九。坦然面对这些





坎坷和挫折吧，感恩它们的出现，让你更快地成长和成熟起来！

“我来自偶然，像一粒尘土，有谁看出我的脆弱；我来自何方，我情归何处，谁在下一刻呼唤我。天地虽宽，这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦……”人生，本就是一趟艰难的旅程。在人生的路上，我们只有去路，没有回程。人生短暂，就像沧海一粟。在这短暂的一生之中，我们从无到有，从弱小到强大，从强壮到衰老，历经无数世事。唯有怀着一颗感恩和宽容的心，我们才能拥有宽容平和的心态，才能淡然从容地走完这一生。在我们生命中出现的一切，不管是好的还是坏的，不管是痛苦还是喜悦，都是生命对我们最珍贵的馈赠。珍惜这一切吧，是它们伴随我们成长。

感恩有你，心怀大爱！

编著者

2016年2月



第01章 成长是一种探寻，面对未知你准备好了吗

每个女孩都是最独特的个体·····	002
学会独自面对，才能真正成长·····	004
把坚强变成女孩的本色·····	007
优秀的自我管理能力让女孩与众不同·····	009
拥有充实的人生，才能给予自己安全感·····	012
成长，就是哭过之后笑着面对·····	015
人生不是复制，而是创新·····	016
坦然面对从女孩到少女的蜕变·····	018

第02章 抬起双眸向前看，你可能看到远方的自己

女孩，让自己成为自由飞翔的鸟儿·····	022
独立的女孩，才能拥有尊严和尊严·····	024
接受生活的不完美，才能收获快乐·····	027
女孩要当“大女子”，不为小事计较·····	029
哭泣之后，想办法解决问题才重要·····	031



女孩，你是世界上独一无二的自己	033
自信，是女孩一种独特的魅力	035

第03章 让勇敢成为动力，做梦想道路上的坚持者

别怕，要做勇敢的女孩	040
试着战胜困难，你才能突破自己	042
学会合理地拒绝他人，也是保护自己	045
女孩大胆一点儿，活出自己的精彩	047
你付出努力，命运才会给你回报	049
梦想，让你的人生飞翔	051

第04章 不做娇弱的花朵，不畏泥泞大胆前行

今天无畏风雨，明天拥抱朝阳	054
女孩儿的示弱比逞强更有力量	056
女孩不要把温柔当作脆弱	059
不要怯懦，做有主见的女孩	061
坚强，是女孩最美的妆容	063
鼓起勇气，原来你也可以成为“女汉子”	066

第05章 从小培养好品质，品质铸就女孩完美人生

专注的你，最吸引眼球	070
有责任心的女孩更让人敬佩	073



真诚，永远是人际交往的良药	076
坚持下去，你就会看到自己的蜕变	078
讲诚信，做一个一诺千金的女子	080
宅心仁厚的人，命运必然也会厚待她	083
女孩儿不做弱者，不向命运低头	085

第06章 自我管理很重要，好习惯成就你的好未来

自我管理助你走向成功的阶梯	090
好习惯成就人生，和坏习惯说拜拜	092
别磨蹭，时间在悄悄溜走	095
相信自己，“固执己见”	097
未来已来，你要勇往直前	100
时间是海绵里的水，要挤才会有	103
每个女孩都该学会笑着说“谢谢”	105
试着推销自己，不要有所畏惧	108

第07章 有知识也有智慧，做有能力有魄力女孩

有时候，需要改变表达方式	112
打破思维定势，换取柳暗花明	115
换一条路走，你才能突破自己	117
机智幽默，才能随机应变	119
勤于动脑，让思维越来越灵活	121
方法决定结果，开动脑筋吧	124





果断，成就女孩的魄力·····	126
-----------------	-----

第08章 积极乐观笑声甜，做一个明媚秀丽的女孩

微笑，让女孩充满魅力·····	130
宽容，是女孩最好的品质·····	132
不计较，退一步海阔天空·····	135
女孩远离嫉妒，才能拥抱快乐·····	137
不再羞涩，找回落落大方的你·····	139
虚荣心是人生的桎梏·····	141
尖酸刻薄的女孩讨人厌·····	143

第09章 女孩正确爱美丽，接纳和欣赏现在的自己

不在乎别人说什么，坚定地走自己的路·····	148
“太平公主”也可以绽放美丽·····	150
把“小痘痘”当成自己的好伙伴·····	152
民以食为天，吃出美丽和健康·····	154
想要拥有好身材，那就赶快动起来·····	156
雀斑是女孩美丽的点缀·····	158
女孩爱美丽，从头开始·····	161

第10章 情窦初开莫紧张，正视与男孩儿间的相处

坦然面对青春的萌动，冷静对待感情·····	164
-----------------------	-----





遇到了自己喜欢的他，怎么办	166
在不懂爱的年纪，不要轻易涉入爱河	168
看到成双结对的同学，怎么办	170
当人生的第一封“情书”不期而至	171

第11章 洁身自好有分寸，绝不能与异性越界交往

和异性交往，需要尺度	176
异性的友情之花，需要用心栽培	178
网络——你所不知道的伤害	180
成熟的果实才最甘甜	182
你的生命之花需要用心保护	184

第12章 助人即是助自己，做受人欢迎的善良女孩

帮助别人就是帮助自己	188
你愿别人怎样待你，你就要怎样待人	190
与人互帮才能得到更好的发展	192
不要把自己不喜欢的强加给别人	193
尊重别人才会赢得别人的尊重	195
懂得分享，才会得到快乐	198

第13章 相处是一门学问，社交与你想象的不一样

好闺蜜，伴你一路前行	202
------------------	-----





同理心待人，你才会有更多朋友	204
对朋友敞开心扉，坦露真心	206
女孩儿别当“小小长舌妇”	208
容纳对手，让你的人生海阔天空	210
你就是你，做好自己无须逢迎	212
吃亏是福，不要处处想着占便宜	214

第14章 珍视每一份情谊，让温暖陪伴着你的一生

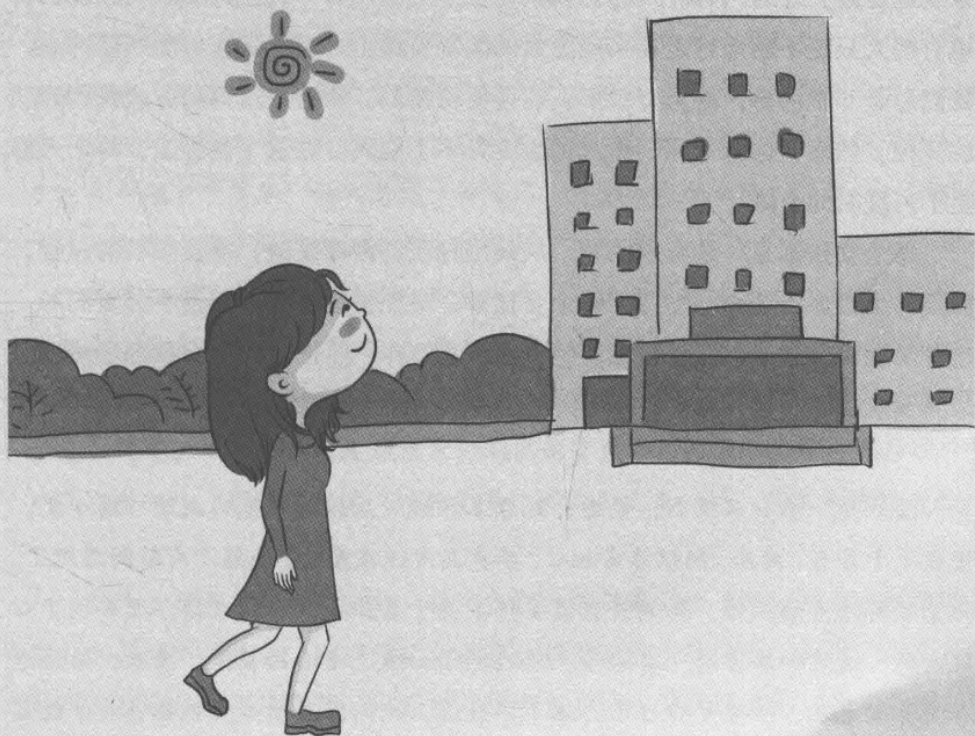
父爱如山，大爱无言	218
慈母手中线，游子身上衣	220
长大后，我就成了你	222
感谢这个世界上还有一个你	224
同桌的你，别来无恙啊	226
感恩，让你心怀大爱	227
参考文献	230



第 01 章

成长是一种探寻，面对未知你准备好了吗

成长，是每个人都需要面对的头等大事。不管我们是否愿意，我们总是这样无可抗拒地长大了。今天的你，回想十年前的你，或许是个呱呱坠地的婴儿，或许是个刚刚懵懂知事的孩童，都是那么弱小和无助。然而，时光荏苒，现在的你已经有了自己的思想和喜好，有了自己的梦想和追求，已经渐渐独立于父母的你，应该如何学会长大呢？面对无处可知的未来，你到底应该怎样面对呢？只有做好准备，我们才能无所畏惧。





每个女孩都是最独特的个体

每个女孩的心里都有一个公主梦，梦想着自己有一天能够成为真正的公主，过上高贵富足、优雅惬意的生活。随着渐渐长大，我们意识到自己不可能成为真正的公主，心里却依然有着强烈的渴望，希望自己长得漂亮、美丽，拥有很高的学识，成为人人羡慕的成功人士，有完美的事业和完美的家庭。的确，愿景永远是最美好的，且高于我们的现状。很多人通过努力，能够把愿景变成现实，也有些人只能不断地行走在实现愿景的漫漫长路上。对于那些心随所愿的人，我们总是非常仰慕，甚至有很多人还会模仿他们，希望以这样的方式找到成功的捷径。然而，你就是你，你永远也成为不了别人。在这个世界上，每个人都是不可复制的个体。

每个女孩都是一朵美丽的花，从鼓出花苞到渐渐绽放，需要漫长的过程，需要付出很多的努力与坚持。每个女孩都是最独特的个体，都是不可复制的，这种美丽得天独厚，发乎自然，绝不虚假和造作。所以，每个女孩都应该活出最真实的自己。唯有真实，才能搭配这种天然纯洁的美丽。

浩浩是一名初三学生，最近，她原本在班级里遥遥领先的成绩一落千丈，变成了中等生。对此，妈妈非常担心，毕竟高考迫在眉睫，已经没有时间蹉跎了。为了了解浩浩的心理，妈妈特意读了很多关于青春期少女的书籍，还咨询了心理老师。通过和浩浩的一番深谈，妈妈终于知道了浩浩的苦恼。原来，浩浩进入青春期之后，一直觉得自己太矮了。最近，她们班里很多女孩都喜欢学校篮





球队里的一个男孩，那个男孩高高瘦瘦，非常帅气。然而，几个女孩在一起说起这个男孩的时候，其他女孩都鄙夷地看着浩浩，不屑一顾地说：“我们几个暗送秋波还凑合，浩浩，你就算了吧，你看看你，这么矮，差点儿比人家矮半截呢，走在一起也不协调啊！退一万步说，就算人家真能看上你，你俩走在一起也是对旁观者的折磨，落差实在太大了。”听了这话，浩浩羞愧地满面通红。她不由得暗暗恨自己：我为什么这么矮呢！我为什么不能再长高点儿呢？！就这样，她每天都在想着如何能够长高，连上课都三心二意。她听人说跳绳能够长高，每天放学之后连作业都没心思写了，总是找个没人的地方跳绳。如此一来，浩浩的学习成绩在很短的时间内就一落千丈了。

知道浩浩的心思后，妈妈给浩浩订了牛奶，并且找出相关的科学文献，向浩浩证实喝牛奶的确有助于长高。后来，妈妈还特意带着浩浩看了心理医生。心理医生开导浩浩：“浩浩，个高有高的好处，身材娇小也有娇小的好处。你现在的当务之急是好好学习，只有充实自己，让自己掌握真本事，你才可能变得真正强大。你知道吗？真正的强大不是身体上的强大，而且精神上的强大。我再告诉你吧，其实，你看看我，身材也很矮小，但是我老公足足有一米八五呢！你知道嘛，他说他就是喜欢身材娇小的女生。所以，你完全不用担心自己以后能不能找到又高又帅的男朋友，而应该相信这个世界上肯定有一个深爱你的人正在某个地方等着你！你只要做好你自己，他就一定会出现。”说完，心理医生还把自己的婚纱照找出来给浩浩看了看。

听了心理医生的话，浩浩心理舒服多了。她不再顾虑自己的身高，而是每天都全心全意地学习。她知道，如果自己有能力和能力考上好的大学，找到一份好工作，又高又帅的男朋友就一定会主动追求她的。浩浩重新变得乐观开朗，她虽然跑步不占优势，但是游泳却是班里最好的。她依然和其他女生在学习之余去给篮球队当啦啦队，因为她知道，她丝毫不比其他女生差。她，只需要做好自己。

每个女孩都有优势和劣势，每个女孩的劣势都完全不同。其实，所谓的劣势并非是绝对的劣势，而只是相对而言。就像事例中的浩浩，虽然因为腿长的局限，在跑步上不占优势，但是她却很擅长游泳，是班级里游泳最出色的。相





信有很多女孩都和浩浩一样，对自己的某些方面不太满意，甚至因此而担心不会有人喜欢自己。其实，每个人的欣赏眼光是不一样的，所以每个人喜欢的人或者物也不一样。遇到这样的情况，最好的办法不是盲目地改变、徒劳地悲伤，而是鼓起勇气，做最好的自己。

作为女孩子，一定要有自信，要相信自己的优秀和独特。东施效颦只会惹人发笑，只有个性独立、有特点的女孩子，才能发挥自己的天然优势，让自己变得更受欢迎。你，就是你，无需改变，无需逢迎。你，只需要做最好的自己。



学会独自面对，才能真正成长

每个人从呱呱坠地开始，就在父母的疼爱 and 呵护下长大。当我们还是小婴儿的时候，还不会说话、不会用语言表达自己的心意，所以我们只能哭或者笑。即便是如此简单的语言，父母也能从我们声调的变化中体察我们的内心，饿了喂我们吃饭，渴了给我们喝水，拉了尿了，还要洗洗刷刷。有的时候，我们觉得身体不舒服，父母也会根据我们的哭声猜测，帮助我们减轻痛苦。那个时候，父母最喜欢看到我们的笑容，那说明我们没有任何地方是不舒适的。后来，我们渐渐长大，在父母的保护下，我们第一次独立行走。虽然磕磕碰碰，但是始终有父母的陪伴。每个人都有无数的第一次、第一次吃饭、第一次说话、第一次独立行走、第一次独立面对黑暗、第一次上学、第一次唱歌、第一次跳舞……这些第一次，莫不浸透了父母的心血。随着这些第一次的到来，我们从完全依赖父母，到逐渐脱离父母，直至彻底脱离父母。虽然父母很爱我们，恨不得代替我们尝尽生活一切的苦楚，而把所有的甘甜留给我们，但是，他们终究无法取代我们。生活中的很多困难和坎坷，我们必须独自去面对。例如，第一次考





试失败、第一次遭到误解、第一次离开家远行、第一次在工作中遇到挫折……人生之中，还有很多的第一次，都是爱子爱女心切的父母无法取代的。很多事情，我们只有亲自去经历，才会获得成长。成长，终究要摆脱父母的羽翼，逼迫我们独自面对。

在成长的过程中，我们需要面对的事情有很多。有人说，人生就是不断接受改变的过程，我想说，人生就是在接受改变的过程中不断成长。我们积累的经验不断地被颠覆，随着阅历的丰富，我们才能真正成长起来。我们必须独自面对改变，几年前，有大学生背着需要照顾的父母去读大学，却很少听说父母因为孩子离不开自己的照顾而陪伴着去读大学。归根结底，父母也知道成长无法取代。就像鸟儿终究要脱离鸟妈妈的羽翼，我们也一样要脱离父母的照顾，独自经历风雨。在生活中，大多数女孩都会得到比男孩更多的母爱和父爱，那是因为父母觉得应该多多疼爱较弱的女儿。然而，一旦步入社会，没有人会因为你是女孩而特殊优待你，因为社会上的每个人都是平等的。如今，还有很多用人单位在招聘的时候存在性别歧视，也有很多女性朋友愤愤不平。其实，要想得到公正的待遇很简单，那就是展示自己的给别人看。现代社会，男女平等，不管是在生活中还是在学习上，亦或是在工作中，女孩都要努力拼搏，才能展示最佳实力的自己。尤其是女孩子，成长之后有很多问题都需要独立面对，所以应该从小培养自己的独立能力。对于成长过程中遇到的问题，在求助于师长父母和伙伴的同时，也应该学会独自面对，快快长大。

浩浩最近特别苦恼，原因是她的好朋友冷落了她。原来，浩浩和锦川是同桌，又是好朋友。她们俩每天一起上学，一起放学，每到周末还会一起去游玩，好得就像一个人似的。但是，最近锦川突然和珍珍的关系近了起来。看到锦川天天和珍珍同进同出，孤单的浩浩心里很难受。有的时候，她也会和锦川、珍珍一起玩耍。然而，看到锦川和珍珍走得近，她渐渐地就疏远了她们。

有一天，浩浩按捺不住，问锦川：“锦川，为什么你最近不和我当好朋友了呢？”锦川纳闷地说：“没有啊，我觉得咱们还和以前一样啊！”浩浩撇撇嘴，委屈地说：“你现在和珍珍是好朋友，你已经很久都不理我了！”锦川笑着说：





“浩浩，你可想多了啊。我和你、珍珍都是好朋友。我觉得，之前咱们两个人一起玩太寂寞了，现在多好，珍珍也和咱们一起玩，三个人多么热闹啊！”浩浩听了锦川的话，失望地说：“好朋友怎么能有三个人呢？三个人在一起，肯定会有远有近的。以前，我们两个人一起玩多好。我们总是形影不离，连老师都知道我们是好朋友呢！”

浩浩把自己的苦恼告诉了妈妈，妈妈想的也和锦川一样，觉得朋友越多越好，浩浩还是不理解。妈妈苦口婆心地说：“浩浩，朋友之间应该包容。虽然你觉得两个人当好朋友最好，但是锦川也有权利选择自己的朋友。锦川既想和你当朋友，也想和珍珍当朋友，你就应该尊重她。你不能因为锦川和珍珍也成了朋友，就不理锦川，否则你就一个朋友也没有了。你知道吗，人生的很多快乐都是从朋友那里得到的。妈妈觉得，你也可以寻找更多的好朋友加入你们的队伍，这样你一定会更加快乐。”

浩浩郁郁寡欢好几天，终于想明白了这件事情。如今的浩浩，不但和锦川、珍珍是好朋友，还结交了好几个朋友呢。她现在常常说：“朋友不是占有，而是分享。分享可以让快乐成倍增加！”

事例中的浩浩已经喜欢了和锦川形影不离的日子，所以当锦川和珍珍也成为好朋友后，她的心里变得很排斥。这是一种自私的表现，友谊是分享，而不是独享。在和锦川沟通之后，妈妈也很好地开导了她。她在寻求帮助之后，有几天时间一直早独自面对这个问题，让自己变得更加包容和友爱，最终接受了珍珍。成长之后的浩浩，后来也结交了好几个朋友，让她好朋友的队伍越来越壮大，她一定感受到了快乐。

在浩浩遇到问题的时候，虽然锦川和妈妈都给予了一定的理解和宽慰，然而，最终还是需要浩浩独自去面对这个问题。最终，浩浩想明白了，也获得了成长。女孩们，在你成长的过程中，是不是也时常遇到困惑和不解呢？身边的亲人朋友，即使是和我们毫无嫌隙的妈妈，虽然都可以开导我们，但是最终想明白一个问题，还是要靠我们自身的努力。所以，当遇到问题的时候，一定要及时开解自己！

