

一本专为女孩而写的「少女成长过程」实用手册……

写给女孩 **2**

[美]林达·马达拉斯 著
阿里亚·马达拉斯

全美销售突破
100万册……

我的感觉， 我自己



My Feelings, My Self

春风文艺出版社

写给女孩 2

我的感觉，我自己

[美] 林达·马达拉斯 阿里亚·马达拉斯/著



春风文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的感觉,我自己:写给女孩(2)/(美)马达拉斯著;晓台译.-沈阳:春风文艺出版社,1999.1

(青春快递)

ISBN 7-5313-1838-5

I. 我… II. ①马… ②晓… III. 女性-青少年心理学
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 27948 号

春风文艺出版社出版发行

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳新华印刷厂印刷

开本:880×1230 1/32 字数:150 千字 印张:6¼ 插页:2

印数:1—10 000 册

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

责任编辑:黄 莉

责任校对:唐惠凡

封面设计:贺 年

ISBN 7-5313-1838-5/G·126 定价:13.00 元

我的感觉，我自己

前 言

“为什么父母总是不肯听我说?”

“为什么我总是跟别人格格不入?”

“如何才能让某个男孩儿知道我喜欢他呢?”

“当朋友要我做些我所不愿意做的事时，我该如何拒绝呢?”

.....

在这本《我的感觉，我自己》中，作者林达·马达拉斯女士不仅极其详尽地解答了所有青春期女孩儿所可能遭遇的各种困扰和烦恼，而且还提供了最佳的解决方案，另外，作者更搜罗了一些亲身经历青春期中各种冲击的孩子们的感触和心声（本书的姊妹作——《我的身体，我自己》则是完全针对青春期中少女，所可能遭遇的有关生理方面的各种变化的问题的解答），相信定能使各位正值青春期的女孩儿们更有自信地掌握自己的人生和情感！

目 录

前 言

导 论 你的成长岁月/1

第一部分 你的朋友/9

- 1 挚 友/10
- 2 人际关系与如何交朋友/24
- 3 同侪压力/48
- 4 迷恋与两性关系/73

第二部分 你的父母/105

- 1 前 言/105
- 2 传达信息/116
- 3 接受信息/147
- 4 解决问题/172

第三部分 提供协助的资源/199

寻求你所需要的帮助/199

导 论

你的成长岁月

大部分的书写的是别人的事；大部分的书也都是由别人所写的。

但是这本书有点不一样，它写的是关于你的事，而且在书中你可以动手写自己的话。

这本书是练习书 (workbook)、志事 (journal)、日记本的综合。有许多测验、面谈与练习要你亲自动手去做；而且有好几个地方，你可以写下自己对生活中发生的事件，有什么想法或感受。如果你拥有这本书，当然可以毫不犹豫地写在书中；如果是从图书馆借来的，你可以用其他的纸来做测验，然后另外找一个本子作为你自己的练习本。

既然这本书是谈你的事，我们就从你本身先开始：

我的名字叫_____

今天的日期是_____

我____岁零____个月。

我的身高_____公分。

我的体重_____公斤。

这本书是谈论你的成长岁月的，也就是从大约 10 岁到十

儿岁的这段时间……这几年中，是你的身体从女孩儿变成女人的时期；这段发生变化的时间称为青年期（puberty）；另外一个通称这几年时间的名词，叫做青春期（adolescence）。

在青春期，你的身体很多地方都会发生变化；但是在这几年中发生变化的不只是你的身体，你的整个生活都在改变！你会交新朋友，尝试新事物；你会开始学着不依赖父母，变得比较独立。对足以影响你的生活的事情，你会想要有更多的决定权。对你而言拥有好朋友和成为小团体中的一分子，会成为一件前所未有的要紧事。你可能会开始有恋情，对某个特定的对象产生浪漫的爱情感觉；也可能开始约会，和某个人固定的交往。这些在你生活中发生的改变可能十分令人兴奋；但也有可能让你感到有点（甚至非常）害怕或困惑。这些发生变化的情形并不一定都很容易处理；本书会讨论这些变化，希望能帮助你更顺利地去面对它们。

写这本书的“我们”是林达和阿里亚·马达拉斯（Lynda/Area Madaras），母女俩。母亲林达是一位作家，并且开班教授有关性教育及青少年男女生的青春期问题。女儿阿里亚在本书刚开始执笔的时候才16岁，现在是USC大学的研究生。几年前我们两个也合写过一本书：《“我的身体怎么了？”给女孩儿的书》（“What’s Happening to My Body?” Book for Girls），书中我们说明了女孩子在青春期阶段身体上的各种改变。^①

^① 写了这本书之后不久，林达又和一位男学生戴恩·萨维德（Dane Saavedra）合写了另外一本类似的书，关于男生的青春期问题：《“我的身体怎么了？”给男孩儿的书》（“What’s Happening to My Body?” Book for Boys）。

我们要很高兴地说，有许许多多的母亲和女儿买了我们的第一本书，其中很多人并且写信来告诉我们，她们有多么喜欢这本书。（使我们觉得很自豪！）很多写信来的女孩儿问我们一些问题，这些问题不只是关于青春期身体上的变化方面，也包括了如何和父母相处的问题，以及其他如男朋友、约会、好朋友、同侪压力，以及她们自己对于生活上的变化所产生的感觉等等问题。

由于我们收到了那么多女孩儿的来信，使我们开始思考也许应该再写另外一本书，这本书谈的不是青春期身体上的变化，而是关于女孩儿们在成长过程中会遇到的种种生活上的问题。我们的发行人埃丝特·马格利斯（Esther Margolis）觉得我们这一次若写点不一样的东西，一定会更引人入胜。她建议这本书最好能够让阅读的女孩子做点事情，而不是只叫她们光看书。这就是使我们写出 1986 年出版的《林达给女孩儿的成长手册》（Lynda Madaras' Growing - Up Guide for Girls）这本书的原因。这本书结合了志事与日记的形式，读者能在书中写下他们生活上的事；并且也是一本练习书，包含了许多有趣的测验及练习。

接下来的几年内，我们接获了更多女孩儿的来信，也听到了更多的问题，其中有些是关于身体变化的，有些则是关于男孩子、父母与朋友的。因此当 1993 年刚过，发行人建议写另外一本书的时候，我们已经有了足够的资料；而且不是只写一本，可以写两本。我们决定要在其中一本专门讨论身体变化的

问题，另一本则提供女孩儿探索自己的成长过程，所以我们写了《我的身体，我自己》(My Body, My Self) 与《我的感觉，我自己》(My Feelings, My Self) 这两本书。

《我的身体，我自己》是《“我的身体怎么了？”给女孩儿的书》的姐妹书，它是一本练习书，内容包括 100 个以上的测验、自我检查表 (checklists)、自我记录事项 (journal entries) 以及练习，帮助女孩儿提出自己的问题，关心自己身体的变化。《我的感觉，我自己》则把重点放在人际关系、情感、自我认知，以及如何解决与父母相处的问题、处理同侪压力、还有交朋友各方面。

如何使用本书

稍后你就会知道，本书分为三个部分。

第一部分：“你的朋友”，谈的是人缘、同侪压力、交朋友、挚友、迷恋以及异性的问题。

第二部分：“你的父母”，谈到你在青春期时，和父母的关系是如何改变，以及为什么会改变。其中包含了许多练习，能帮助你使用更好的技巧与父母沟通，并帮你想办法解决在这段成长岁月中，你和父母之间的相处问题。

第三部分：也就是最后一部分，也很重要。其中提供可进一步阅读的书籍，以及对于特殊问题如何求得帮助的咨询。

我们希望这本书能使你的成长岁月好过一些，而且有趣一

些。我们也希望你能保存着这本书，以便将来回头再读。（你甚至可以把这本书好好的留着，一直到你长大成人；也许有一天你也会成为一位育有女儿的母亲，那时候她若看到这本书，还有你在书上写的东西，一定会觉得有趣且惊讶得不得了。）

最后要说的是，本书与其他一般的书籍不同的一个重要地方是，你不必非得从第一页开始，一直读到最后一页；你可以很自由地跳着读，全凭你当时觉得对什么章节比较有兴趣而定。你可以现在先做某些段落，以后再去做另外一些也没关系。

如果你已经打算要跳着读，我们要先提醒你第二部分中，有些文章、测验及练习是必须照顺序来的，你若没有先做完前面的测验或练习，就无法了解后面的，所以对于第二部分的那几十页，最好是照顺序做。除此之外，本书的其他部分你都可以随你的意愿，爱先读哪里就先读哪里。

自由写作

有时候为了让你在这本书上写些东西，我们会安排一些练习，称为“自由写作”（freewriting）。我们刚开始得到自由写作的观念是从巴巴拉·达稀（Barbara Damish）的《写作是第二语言》（Writing as a Second Language）这本书。我们大部分的人多多少少都对写文章感到困扰，而自由写作是克服这个困扰的方式之一；这个方式可以使你在面对一张摊开的白纸时，不

会担心写不出东西来。

自由写作的时候，是不能停止的。你不用赶，但就是不能停下来；不断地把进入你脑中的任何东西写下来。当你的笔尖接触到纸张之后，就要开始不停地写，直到你把整张纸写满。不用担心错别字、文法或标点的问题，也不必担心你写的东西有没有逻辑或意义。你是完全自由地在写，不要管文章看起来如何，或是否写得好、写得对；只要把闪过你脑子的东西写出来。自由写作的惟一原则就是，在时间内你必须不断地写，一直写到你精疲力竭为止。万一你不得不停了下来，也不要笔尖离开纸面。不要回头重写，不要删改，也不要修正；尽量不断地写下去。如果你想不出要写什么，就重复地写你的最后一个字，或写：“我想不出要写什么！”然后继续重复这一句话，直到你想到要写什么。

如果你因为担心自己写的东西被别人看到，而在自由写作的时候有困扰的话，请记住，这是你的私人练习本及日记；除非你自己愿意，否则根本不必拿给别人看。如果你还是很担心别人看到你所写的会怎么想（或是担心你自己以后看到会怎么想）的话，就这样写：“我的自由写作有困难，因为我担心别人（或自己以后）看到的话会怎么想。”你可以继续写关于为什么会担心这个的原因，也可以一直重复写同样这个句子。这没有关系，一直写就对了。

以下是两个第一次尝试自由写作的人所写的，让你对什么叫自由写作有更具体的概念（这两位都写了大约2~3分钟）。

“好了，这就开始写。她说要一直写，不管想到什么都可以写就是不要停，但是不用太赶。忽然我的脑子一片空白而且我觉得我要写快一点，事实上我真的写得很赶，赶到我的手握铅笔握得太紧都陷进肉里很痛。我猜我是在努力要把速度放慢让一些想法出现，但是只要我一这样想脑子就又是一片空白白白白白。”

“很好笑不是吗？我写得这么快这么赶，但是我一慢下来又觉得没什么要说的，然后我又开始越写越赶。我想，从某方面来说不知道自己要说什么是很可怕的事，而且发现自己脑子里想不出东西也很可怕。我猜想要把自己的想法写下来就是一件可怕的事。（停）”

“我有时候会怀疑我们为什么存在这里，我们的目的是什么？这像是一个故事，一方面我们想知道自己为什么在这里，还有故事的结局是什么；另一方面我们又怕知道这些。我想我们的害怕基本上是从害怕死亡而来的，但是我不确定。有可能我们的害怕只是（停）”

一旦你练习过自由写作，就会发现它愈来愈容易，你也不会常常卡在那里一直写“我想不出要写什么”了。

你将会看到这整本书都有自由写作的练习。我们在书中放入这些练习，而不要求你用一般正规的写作方式（像你在英文课写论文或平常写日记的方式）的原因是，我们觉得这样做对大多数的人帮助较大。

如果你写过日记，应该就会知道平常人们写东西的时候会遇到什么问题。我们大部分的人都是在了一本摊开的日记本的洁白书页前面坐下来，然后久久不开始写，因为我们不想“乱写”。但是当你自由写作的时候，不用担心写得不整齐、写错字、内容不好或是否“乱写”。在这里你本来就可以乱写。自由写作的全部要点就是……完全自由地写，不顾错误地写，可以尽量乱写，还有直接写下你随时想到的东西。有一句古谚说：“有时候我们不知道自己在想什么，直到我们试着把它写下来才会知道！”这是很有智慧的话。

第一部分

你的朋友

进入青春期和青年期之后，不但我们的身体及我们与父母的关系会有所改变，我们与朋友，或与身边认识的人之间的关系也会有所改变。当我们日渐从父母的呵护中独立，朋友就会开始在我们的生命中扮演一个愈来愈重要的角色。许多年轻朋友告诉我，他们在这个年纪的时候，与朋友相处的时间比和自己家人在一起的时间还要多，也觉得与朋友的关系比家人还要亲密。

生命到了这个阶段，我们会比以前任何时候都重视与朋友间的关系，对我们来说，能够成为一群朋友间的一员，并且被别人喜爱与接受，是一件极为重要的事。另一方面，我们可能会开始对异性感兴趣：喜欢或迷恋某一个人，开始交男朋友，或有了第一次约会。

这些改变就是这一部分所要谈论的主题。在写作之前，我与许许多多十几岁的孩子谈过；另外也与不少成年人谈过，听他们叙述在过去岁月中成长的经验。

下面我就要谈到关于友谊、挚友、人缘、同侪压力、恋情、男朋友等等的主题。我也会让你想一些问题，并写下你自己的感觉与想法。

1 挚友

在 我所访谈过的十多岁女孩儿中，大部分都有一位以上要好的朋友。在她们之中有许多把与好朋友之间的关系视为生命中最重要（或甚至是惟一最重要的事!）的事情之一。

以下是其中一些女孩儿对于好朋友的一些说法：

我们就像姐妹一样，甚至比姐妹的感情还要好！我们在彼此面前不需要假装什么，我们可以毫不顾忌地做我们自己。

——贾内尔 (janelle)，13 岁

好朋友是能够了解你的人，她喜欢你，而且不受别人的谣言或说什么话而影响……你可以跟她生气——甚至大发雷霆——而不影响你们的友谊……对好朋友你可以无话不谈。

——谢利 (Shelly)，14 岁

你可以不说话，也不必什么事情都要解释，你的好朋友就可以了解。跟她在一起你永远不会觉得不自在。而且你不必担心她被别人抢走，她永远是你的好朋友。

——贝思 (Beth)，15 岁

我很多时候都和我的好朋友在一起，我们不但共享快乐的时光，也一起度过不快乐的时候……不管发生什么事情，你的好朋友总会在你身边。在很多时候，如果发生一些不愉快的事情，别人会离得你远远的，甚至好像不认识你一样，但你的好朋友仍然会在你身边！

——索菲娅 (Sophia)，11 岁

在访谈中，有些成年女性告诉我们，在她们过去的成长过程中所遇到的好朋友，一直到现在都还是朋友。有些甚至在好朋友们都长大成人，各自劳燕分飞后，现在相隔几千里远，仍然保持着友谊。一位妇女说：

我已经很少和珍 (Jane) 在一起了，她住华盛顿特区 (Washington D. C.)，而我住在西岸，但仍保持着联络。每次如果我回到东部或她到西岸来，我们一定见面；每次我们见面，都像当年 13 岁时一样，彻夜倾谈，开怀畅笑，就好像我们没有分开过一样。我需要她的时候，她永远都在——例如我母亲去世的时候，她来帮我处理丧事与一切大大小小的事……她最近生了小孩，找我当教母……

我们总笑着说，即使我们都变成白发老妇人了，还是会坐在门廊前的摇椅上，彻夜倾谈，开怀畅笑，就像当年 13 岁时一样。

我们现在身边的朋友，在长大之后当然不一定都会成为我们生命的一部分。即使是最好的朋友也可能因为互相远离而失去联络。但还是会有一些友情会持续下去，不论分开多远或