



女孩真实倾诉  
主持人全情关怀

少男少女精品珍藏

● 卞庆奎 / 著

# 心灵寻呼

## 女生的SOS

情感困惑

QingGanKunHuo

心理烦恼

XinLiFanNao

生理奥秘

ShengLiAoMi



中国三峡出版社

少男少

珍藏

● 卞庆奎 / 著

# 心灵寻呼

## 女生的SOS



中国三峡出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心灵寻呼 女生的 SOS/ 卞庆奎著. —北京: 中国三峡出版社, 2002. 6

ISBN 7 - 80099 - 600 - X

I . 心 ... II . 卞 ... III . 女性—中学生—心理卫生  
IV . B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 016993 号

## 中国三峡出版社出版发行

(北京市海淀区太平路 23 号院 12 号楼 100036)

电话: (010) 68218553 51933037 (发行部)

51933087 (二编室)

[http: //www. e-zgsx. com](http://www.e-zgsx.com)

E-mail: sanxiab@sina. com

蓟州印务有限公司印刷 新华书店经销

2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9

字数: 179 千 印数: 1—10000 册

ISBN7 - 80099 - 600 - X / C · 48 定价: 16.00 元

# 写在前面

X I E Z A I Q I A N M I A N

作为一名编辑，总希望自己主持的栏目能受到更多读者的关注；作为一名作家，总希望自己的作品能引起更多读者的共鸣。总之，无论编辑还是作家，都没有比收到读者来信更为之欣慰、为之兴奋的事了，那怕是一些批评来信。

可是，在《青少年与健康》杂志主持“心灵寻呼”栏目，我收到成千上万的读者来信。心里却是沉甸甸的，面对少男少女一封封求助信，我仿佛听到了他们的一声声呼唤，仿佛看到他们一双双迷茫而渴求的眼睛。因为我也年轻过，我也困惑过，我也迷茫过，所以我更能体会少男少女此时此刻的心情，所以我感到肩上担子的沉重，所以我夜以继日、马不停蹄地给青少年朋友回信，惟恐辜负了他们的一片期望。可是由于时间和精力所限，我无法满足每一位读者朋友的愿望，另外，受杂志版面的限制，我也只能就大家一些共性的疑难问题做一个综合回复。这也就不可避

10/19/03

免地给读者朋友带来诸多遗憾。

《心灵寻呼——女生的sos》一书的出版，一方面能满足更多读者的需求；另一方面也了却了我多年的一个心愿。

日子天天过，烦恼时时有。亲爱的中学生朋友，你过得还好吗？如果你心中有什么解不开的疙瘩，千万别忘了告诉我。（来信请寄：100025 北京慈云寺邮局 030 信箱 卞庆奎 收 E-mail: bk88@163.net）让我们携起手来，有困难共同克服，有快乐一起分享！

卞庆奎



## **Contents**

### **1. 情感困惑**



1

- 3** 怎样才能让我们的异性友谊不变质?
- 6** 男生是不是只喜欢漂亮的女孩?
- 10** 偷偷喜欢上班上一位男生 我可不可以告诉我的好朋友?
- 15** 我喜欢的男孩已有女朋友, 我该怎么办?
- 20** 我对外班一男生颇有好感 他却无动于衷, 我该怎么办?
- 25** 好朋友喜欢上我的“白马王子”
- 28** 爱上男老师, 我无法解脱
- 30** 男朋友与别的女生好了, 我该怎么办?
- 35** 男朋友对我不满意, 我该怎样对待他呢?
- 38** 男朋友要与我分手, 我该怎么争取留住他?
- 43** 怎样中止和男朋友的交往?
- 48** 怎样对待各方面优越于自己的男生的追求?
- 51** 当注视的目光来自异性
- 54** 妈妈要我拒绝男生大哥的帮助



## **Contents**



- 
- 56** 爱情的堡垒顷刻间倒塌，我无法接受这个现实
- 
- 61** 其实我不是坏女孩
- 
- 66** 老师干涉我和一个男生的友谊，怎么办？
- 
- 70** 大街上碰到一个男青年要和我交朋友，我该怎么办？
- 
- 73** 分手的朋友到处说我的坏话
- 
- 76** 朋友为何要出卖我？
- 
- 79** 爱上了年轻帅气的老师，我不能自拔
- 
- 84** 穿什么衣服谁说了算？
- 
- 88** 落榜后我找不到前行的方向
- 
- 91** 父母想离婚，我该怎么办？
- 
- 95** 父母做了生意后，我们变得无话可说
- 
- 99** 爸妈离婚后，我无法接受继父
- 
- 105** 妈妈的外遇让我好困惑
- 
- 108** 爸爸变得让我好伤心
- 
- 111** 同桌男生总是没话找话说，我很讨厌他
- 
- 114** 和一个朋友所憎恨的同学玩，她不理我了
- 



## **Contents**



- 117 班里有几个女生，总在背后说我的坏话怎么办？
- 120 对于朋友取得的成绩，心里总嫉妒，如何克服呢？
- 123 怎样使异地的友情之树常绿？
- 125 说笑话，惹同学生气
- 128 同学三年，分手很难过，如何使离别变得有意义？
- 131 与自己好朋友的朋友不能融洽相处，怎么办？
- 134 同学借钱物不还，我如何是好？
- 137 我是一位公认的好学生、好干部，为何周围人总排挤我？

## **2. 心理烦恼**



141

- 143 女孩大了，就不能和男生交往吗？
- 146 与发生性关系的男生分手后，我好困惑
- 148 女孩就应该“待字闺阁”吗？
- 151 不敢抬头看男生
- 154 我是在勾引男人吗？



## **Contents**



- 157** 面对性骚扰，我束手无策
- 161** 安全套是鼓励大学生过性生活吗？
- 164** 我不知该如何交朋友？
- 168** 老师是不是讨厌我了？
- 171** 顶撞了老师后，我心里好烦
- 174** 老师会不会报复我？
- 178** 老师侵犯了我的隐私权
- 181** 老师有错为何不道歉？
- 184** 我的日记被家长偷看
- 188** 想把自己打扮得时髦些，又怕父母看不惯，怎么办？
- 190** 女生不如男生聪明吗？
- 193** 我的勤工俭学让同学瞧不起
- 195** 当学生会主席怕影响学习怎么办？
- 197** 为什么每次班干部选举，我都名落孙山？
- 199** 进入新学校，我的“地位”一落千丈，我该怎么办？
- 201** 我好害怕有人不喜欢我
- .....





## Contents

- 205 我至今也找不到一位知心朋友
- 209 一腔真诚换来的却是不恭
- 212 过生日时，同学送我很贵重的礼物，我该怎么办？
- 215 考试时同学要我一起作弊怎么办？
- 217 和同桌吵架后我感到很别扭
- 219 为何我和朋友进行了推心置腹的谈话之后，反而疏远了？
- 222 面对择业，我一片茫然
- 225 我不再是处女了吗？

### 3. 生理奥秘



227

- 229 醒着的时候怎么会出现“男男女女”的镜头？
- 233 经期来临鼻子怎么会出血？
- 236 第二次月经为何姗姗来迟？
- 239 手淫使我得了外阴阴道炎

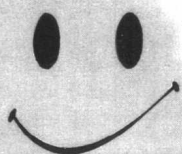


## **Contents**



- 242** 外阴瘙痒难忍，可又不敢看医生
- 245** 为什么月经前总是心烦意乱？
- 248** 由于特殊原因，我至今没有初潮
- 251** 瘦身会不会“瘦”出副作用？
- 254** 我很想让我自己变得苗条
- 258** 为什么我长得这么丑？
- 263** 脱发让我莫名其妙
- 266** 为什么我总是长不高？
- 269** 我的身上怎么到处是毛？
- 272** 怎样确保考试期间的睡眠？
- 275** 高考就要来临，我该注意什么？

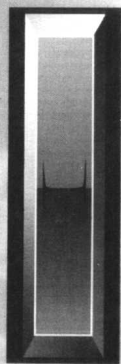




心灵寻呼

XINLINGXUNHU — NÜSHENGDESOS

# 女生的 SOS



情感困惑

QINGGANKUNHUO







心灵寻呼：

### 怎样才能让我们的异性友谊不变质？

我只是想在心里悄悄地喜欢那个男孩子，我不想那么早让我们的友谊变质，但怎样防止我们的友谊不向其他方面发展呢？求教。

浙江 小王

**友**

### 情回复：正确对待是关键

异性同学或朋友之间是可以存在和保持纯粹的友谊的。你和一个男同学很好，你希望保持这种正常关系，不使它向别的感情方向发展，那么，这个男同学是怎么想的？你清楚吗？

如果你和那位男同学都有共同的想法，那么是否能真正实现，还要依赖你们的毅力控制自己的情感。在感情上，人的理智有时显得很苍白无力。

如果那位男同学与你的想法不一致，那么就更困难了。你得在把握自己感情的同时，还得考虑周全些，如怎样才能不伤害他，怎样不影响你们之间的友谊等等。而且，因为我们生活在尘世，所以各种舆论对你们不会没有影响。





总之，异性之间可以保持正常的关系，但是，它取决于你们双方是否有共同一致的认识。而且，双方都必须有非常强的控制自己感情的能力，而这一点是很不容易做到的。如果你们把保持正常关系的时间先限制到高中毕业，因为你们目前都有紧张的学习任务，面临人生的第一次选择，那么在这段时间之内，在感情上限制自己，还是容易做到的。至于高中毕业以后的事，可以到时再说。

你在与那位男朋友交往时可以注意以下几点：

1. 保持距离，扩大你的交往范围，除了学习和学校、班级组织的活动之外，不要独自约他去看电影、逛公园和吃饭等等。

2. 在你们俩单独在一起的时候，只谈学习、谈人生、谈理想，避免谈感情方面的话题。特别是不谈个人的兴趣、嗜好、习惯以及各自的家庭，也就是说不要让对方太了解你，得到太多有关你的信息。你应该经常和男同学交流有关友谊等问题的看法，使他明白你对与他交往的态度。

3. 你要让对方觉出你对他和对大家没有什么不同。不要对他表现出你特别的爱护和关心，因为这种个人的特别的爱护和关心在青春期特别容易转化为模糊的爱恋。

4. 对于对方给你有意的暗示，你最好的反应就是好像不明白，没理解。这样也不会使对方感到难堪。

5. 如果对方向你明确提出要进一步发展感情的事，你一定要给他明确答复，说目前不宜谈此类问题，高中毕业后看情况再说等等。态度一定要诚恳，尽可能以充分的理由使他与你达成认识上的统一。



最后，我想说明的是，即使你们的感情超过了单纯的友谊阶段，而向前进一步发展了，这也并非是什么不正常的状态。少男少女间这种纯真的情感是我们人生过程中的一个很自然的阶段，关键在于你怎么对待和处理它。你说对吗？

**经典赠言：**

友谊是永恒的，并没有结束的时候。





灵寻呼：

## 男生是不是只喜欢漂亮的女孩？

我是一个平凡的大一女学生，学习还可以，老师也常常在班上表扬我，说我是那种“不靠天资过人，而靠勤奋刻苦取得好成绩”的典型。但我在班里的自我感觉却并不佳，因为我不像其他许多女孩那样天生有一副姣好的容貌。

说起来也怪，上小学的时候，我并不觉得自己比别人丑，成天和别的女孩子在一起唱啊，跳啊，无忧无虑的，什么活动都敢参加。可是进了初中后，不知是哪一天，在早晨洗脸照镜子的时候，我突然发现自己的脸蛋儿怎么会有这么多的缺陷！你看，肤色嘛，太黑，一年四季都没什么变化；眉毛又短又浅，浅到几乎看不出来；眼睛呢，太小太细，糟糕的是还是个单眼皮；至于牙齿和嘴唇，那就不要提了，我都难以开口……

有一次，我和同学一起去游泳，凑巧碰上了我们班的体育委员宁。宁体格健壮，五官端正，是我们女生人人心仪的“美男子”，有他做伴，我和同学都暗自高兴。可是，整整两个小时里，宁大多时间是在帮助别的女同学纠正姿势，只是偶尔游过来帮我摆弄几下。唉，我心里甭提多烦了！

