

女生的真实倾诉

主持人倾情关怀

ZHI XIANG DUI NI SHUO

【女生的困惑】

● 有许多困惑，但不能对老师说，

怕说了被打入“另类”。

● 有许多烦恼，但不能对父母说，

怕说了受到他们的责怪。

● 有许多忧愁，但不能对同学说，

怕说了让同学误解。

只想 对你说

● 卞庆奎 主编

中国城市出版社



只想对你说



只想对你说

——女生的困惑

卡庆奎 主编

• 女生的困惑 •

中国城市出版社

有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另类”。

有许多烦恼，但不能对父母说，怕

图书再版编目

只想对你说：女生的困惑，男生的困惑/卞庆奎主编。
北京：中国城市出版社，2003.12
ISBN 7 - 5074 - 1592 - 9

I. 只… II. 卞… III. 青少年心理学 - 通俗读物
IV. B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120136 号

责任编辑	李 青 (67573090@sina.com)		
封面设计	罗针盍		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮 编	100013
电 话	84275833 84272149	传 真	84278264
总编室信箱	citypress@sina.com		
发行部信箱	citypress-fx@tom.com		
读者服务部	84277987		
经 销	新华书店		
印 刷	北京集惠印刷有限公司		
字 数	264 千字	印 张	13.375
开 本	880 × 1230 (毫米)	1/32	
版 次	2004 年 1 月第 1 版		
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷		
印 数	00001 - 10000 册		
定 价	22.50 元		

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 84276253

【女生的困惑】

● 有许多困惑，但不能对老师说，

怕说了被打入“另类”。

● 有许多烦恼，但不能对父母说，

怕说了受到他们的责怪。

● 有许多忧愁，但不能对同学说，

怕说了让同学误解。



写在前面

青春，是人生中最美丽的春天，但也是一个沉重的、不无苦涩的春天，它有灿烂的花期，也有绵绵的雨季。

正值青春年少的中学生朋友在快乐学习或生活的同时，也或多或少地遭遇到这样那样的烦恼。他们有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另册”；有许多烦恼，但不能对父母说，怕说了受到他们的责怪；有许多忧愁，但不能对同学说，怕说了让同学误解。

在《青少年与健康》杂志主持《心灵寻呼》栏目期间，我收到许多封中学生朋友的来信。面对一封封来信，我仿佛听到了他们的一声声呼唤，仿佛看到了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，所以我更能体会他们此时此刻的心情，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。我知道自己所能给予他们的不过是片言只语，而这对他们来说却是宝贵的、珍视的，也许恰恰是这片言只语会给他们带来一线希望，并由此走上健康快乐的光明大道。可是由于时间和精力所限，我不可能满足每一位读者朋友的愿望。另外，受杂志

有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另类”。

有许多烦恼，但不能对父母说，怕

版面的限制，我也只能就大家提出的一些共性的疑难问题做一个综合回复。这也就不可避免地给读者朋友带来诸多遗憾。

正是为了弥补这份遗憾，于是便有了《心灵寻呼》一书的出版。可是这本书出版后，我并没有因此而得到彻底的解脱。求助信依旧雪花般飘来，而且有增无减，我又感到了一种巨大的压力，这压力近乎让我窒息。要知道，凭我个人的精力和财力远远无法满足这些朋友的要求，于是便又有了《只想对你说》这本书的出版。应该说，这本书既是《心灵寻呼》的一个延续，又是它的一个补充。相信这本书会满足更多中学生朋友的愿望。

值得说明的是，为了满足更多读者朋友的要求，畅销书网（<http://www.bk88.com>）特开辟了《心灵急呼》频道，如果你有什么想不开的事，请登陆网站，说出你心中的烦恼，我将尽快给你一个满意的答复。对于没有条件上网的朋友，可以继续通过邮局来信（地址：北京邮政 25 支局 030 信箱卞庆奎收 邮编：100025），我会根据实际情况予以解答。总之，我们永远是好朋友！

最后，祝广大的青少年朋友健康、快乐！

卞庆奎

2004 年 1 月于北京雁鸣山庄

受到他们的责怪。有许多忧愁，但不能对同学说，怕说了让同学误解。



目 录

情感困惑

- 3 / 爱上一个男孩，我心力交瘁
- 8 / 约会时，在男友的口袋里发现了避孕套
- 13 / 两次人流后，男友将我抛弃
- 18 / 看了老师的敏感部位，我坐立不安
- 22 / 男朋友一再提出性要求，我该如何是好
- 27 / 面对老师的示爱，我束手无策
- 32 / 伤了一个男孩的心，我无法安宁
- 37 / 长时间没来信，他是不是在骗我
- 42 / 是不是该做个感情绝缘体
- 46 / 我不知道能否与他在大学“偶遇”
- 50 / 爱上男老师，我付出沉重的代价

女生的困惑

有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另类”。

有许多烦恼，但不能对父母说，怕说

目 录

56/好朋友喜欢上我的“心上人”

59/男孩的目光看得我好心慌

62/爱过的人，我已不再拥有

68/父母想离婚，我该怎么办

72/同桌总是没话找话说，我好讨厌他

75/我可以接受男生的约会吗

心理困惑

81/偷窥“男生寝室”，我是否有点不正常

86/我的信件何时能越过老师的关卡

90/同桌为何编排我和男生的谣言

93/过于平庸，我活得一点滋味都没有

97/爸爸说理科更有前途，可我更擅长

文科



目 录

- 100/没有漂亮的脸蛋,我感到好自卑
- 105/老是考不好,我一见考试就害怕
- 111/想和闹僵了的朋友重新和好,我该怎么办
- 115/缺少母爱,我交上了“坏朋友”
- 120/读了没用的中专,我的出路究竟在哪里
- 124/年少时的性游戏,让我背起沉重的包袱
- 126/我优秀但我更自卑
- 129/爸爸咬定我在看“黄色书籍”
- 131/被遗弃的女孩咋就这么苦
- 135/面对专横的父亲,我用沉默来抵抗
- 140/曾经的失身经历该不该对男友说

有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另类”。

有许多烦恼，但不能对父母说，怕说

目 录

142/高考来临，妈妈让我服用避孕药

144/面对男生的无理取闹，我束手无策

146/突然发现自己怀孕了

152/聊天室里，如何防止色狼袭击

157/老师有错为何不道歉

160/回家的路上发现有人跟踪我

生理困惑

165/进入高三，我经常做噩梦

169/我才16岁，为何也会分泌乳汁

172/男友抚摸我的外阴会让我怀孕吗

175/胸部太大，让我感到好难堪

180/拼命减肥，我终于病倒在床

185/乳房太小，我想去做隆胸手术

受到他们的责怪。有许多忧愁，但不能对同学说，怕说了让同学误解。



目 录

- 187/乳房发育不对称，怎么办
- 189/乳房疼痛是不是疾病
- 192/醒着的时候怎么会出现“男男女女”的镜头
- 196/外阴瘙痒难忍，可又不敢看医生
- 199/为什么我至今没有初潮
- 202/为什么我总是长不高
- 205/女孩该如何选择卫生用品
- 207/常运动的女孩智商高一些吗

女生的困惑

只想对你说

受到他们的责怪。有许多忧愁，但不能对同学说，怕说了让同学误解。



情感困惑

• 女生的困惑 •



爱上一个男孩，我心力交瘁

好想向你倾诉我的心事，可总怕你没有时间回答我，让自己再次跌落深谷，我不想再失望。但我还是鼓足勇气写信给你，我要战胜自己。

我是一名高三的女生。高一时，我喜欢上与
我同班的一个男生，有一点像一见钟情的那种。
整个高一，我们几乎都是坐前后桌，那时，我们
相处得很融洽，特别谈得来，仿佛那时的天最蓝。

后来，在朋友S的“唆使”下，我给他写了
信，他告诉我，他喜欢的是S，我顿时像落入了
万丈深渊一样，心里冰凉冰凉的，可是我仍装出
一副笑脸，来伪装自己。高二时，他写了一封情
书给我，说后悔当初拒绝了我，想重新接受我。
正当我考虑是否答应时，朋友告诉我，其实那是
他开的玩笑。我再一次跌入深谷。可是我仍想不
通，他为什么要署上我的名字。为什么每次给我
希望后，又给我泼一盆冷水，让我从头凉到脚。
高三了，我还是那么喜欢他，甚至到了疯狂的程度，
当然没有过分的举动。

我以为随着时间的推移，我会渐渐将他忘记，
可是越是刻意，思念就越深。我从来没有像现在

有许多困惑，但不能对老师说，怕说了被打入“另类”。

有许多烦恼，但不能对父母说，怕

这样认真地去爱一个人。第一次学着去爱别人，就这么痛苦。随着高考的日益临近，我背负着很重的担子，为了发泄心中的苦闷，我每天写日记，记录下我对他的思念之情。我发觉我越来越依恋他。可是他仍是一副时冷时热的样子。都说有缘千里来相会，可为什么我和他始终走不到一起呢？难道真的是有缘无分吗？

告诉我，我该怎么办。我每天都会碰到他，都要努力伪装自己，不让自己掉下眼泪，可是我的心理承受能力是有限的，我快受不了了。

湖北 晓丽

友 情 回 复：女孩都是这样长大的

通过你对自己情感表达方式的描述，我知道你是感情细腻丰富、处事认真严肃、品行端庄而又比较内向的好女孩。尽管你对对方有着非常执著的情感依附，但在行为态度上，你却处理得非常恰当，不管怎样，你的那种极强的自我控制能力，给我留下了深刻的印象。

但是，仅仅做到克制感情，却不能从内心愈烧愈烈的爱火中冷却下来，不能摆脱由于“单相思”而引起的焦虑、忧愁、痛苦、自卑等不良情绪，那又会对你的身心健康造成很大的伤害。



到他们的责怪。有许多忧愁，但不能对同学说，怕说了让同学误解。

按照西方神话的说法，人间姻缘是由爱神丘比特造就的。不过他有时像一个顽童，随意放射手中的神箭，造成无数风月情债。也许你就是中了这样的神箭，阴差阳错地爱上一个不爱你的人。既然感情受着天神的支配，也就没办法以世间的道理把它说得明白透彻。

他对你时冷时热，毕竟有“热”的时候，他甚至署上你的名字，与你开感情方面的玩笑。这一切说明，你在他的心目中至少不讨厌。认同你未必接受你，原因可能是多方面的。也许他特别偏爱某种女生类型，也许别的女生先入为主了，而他又有某种承诺，那么就仅仅是“她比你先到”。不知道他有没有用行动证明喜欢S或者任何女生，若只是口头上说说，也不排除他不想这么早谈恋爱。男生普遍比女生晚熟，虽然心中也有渴望，但有时并不需要一个异性以固定的方式陪伴在身边。曾经的那段“很融洽”、“谈得来”的日子，主要还是因为坐前后桌的“地利”之便，没有特别的含义。两情相悦呈现着多样的态势，有的一见钟情、一拍即合，有的以固执的方式等到一个人。但在相当多的情况下，男女之间的缘分表现出“东方不亮西方亮”的特性。而让你意料不到的那个人，并不一定比你一直来看中的那个人差，甚至可能还是你不敢去想的一个人。因此即使你不得不“安静地走开”，也不要对自己失去信心。即使是让全世界惊为天人的黛安娜王妃，也得不到查尔斯王子始终如一的爱。感情绝不会是逻辑性很强的数学题，条件具备了一定会得出某种必然的答案。我们除了把它归咎于丘比特这

个顽童不忠于职守，实在找不出合理的解释。

在你这个美丽的故事中，折射出一道耀眼的光芒。不过这道光芒不是你对他的爱，而是你面对感情磨难表现出的一份耐心。在整整两个半学年里，你对他的感情在达到疯狂的程度时也能够有效地控制着不爆发为一种外部冲突。这是你的人格魅力，部分原因则是你找到了发泄感情的方式——写日记——一种文明的与人无涉的示爱方式。由于没有外部冲突，你的这份充满着自尊的感情，始终被你保护得很好，除了稍稍过火的玩笑，没有受到太大的伤害。因此在这么漫长的时间里，一直未能突破你承受力的极限。而当你感觉快要崩溃时，又以写信倾诉的方式，再次找到一个支点。你知道这道纷乱如麻的作业题，不可能有人给你一个公式就能迎刃而解的，你的期待仅仅是一份心理上的慰藉。只要再给你一点点动力，你就能完成临近高考前最后半年的冲刺。

对于一个天天要面对的人，你没办法“安静地走开”，如果可以你早就这样做了。他已经成为你生命的一部分，强制自己忘掉他，无疑是把身体的一部分割舍掉，不可避免地要造成极大的伤害。而且感情也最终不能像外科手术一样，忍得一时之痛，就能让自己不想要的那一部分不存在。一番无谓折腾的结果只能是让它扩散到身体的各个部分，变得更加不可收拾。这份感情虽然让你苦闷、痛苦了两年半，但由于情倾一方，也让你那颗渴望爱情的心因此安定下来，有他做伴你将度过整个高三阶段。在高三的最后半年，实