

H U A J I S I Y U

花季烦恼



# 少女烦恼

花季私语丛书  
少女专读

葛慧一编著



“东风不来

三月的柳絮不飞

底如小小的寂寞的城”

每一个故事折成一把小伞

在烦恼的雨点

掠过这片湿润的花季

黑龙江人民出版社

青春发烧版  
FASHAO

# 目 录

## 一、成长篇

当我们站在暮霭晨风中舒展玲珑的身体,身后已是千里浮云覆盖在青春的大地……

1. 美在清纯 (3)
2. 活出风度 (4)
3. 借一双眼睛看自己 (6)
4. 我有点丑,可是…… (7)
5. 美丽有另一种解释 (9)
6. 让你的坐姿更优美 (11)
7. 穿出青春 (12)
8. 青春作伴学生装 (14)
9. 了解自己 (15)
10. 留住浪漫 (17)

### 【专家的建议】

- 在幼稚与成熟的边缘 (18)



## 二、学 业 篇

年轻的心在求学的坎坷中经历了太多风雨的冲击,变得敏感脆弱

.....

11. 与书同行 (23)
12. 如果你想写作 (24)
13. 天边有只远飞的小鸟 (26)
14. 玫瑰的故事 (27)
15. 平淡的潇洒 (30)
16. 那袋沉沉的蜜桔 (32)
17. 大学,不仅仅是悬空的  
象牙塔 (34)
18. 天空不应是黯淡的 (36)
19. 落榜,并非人生末路 (38)
20. 无法随风而去的…… (39)



### 【专家的建议】

最美丽的鸟是站在荆棘上歌唱的

(41)

### 三、家庭篇

康乃馨——属于母亲的花，那份柔和的美丽有如母亲的爱，执著而痴狂……



- 21. 让你的家成为风平浪静的港湾 (45)
- 22. Warmhome(温暖之家) (46)
- 23. 美丽的谎言 (48)
- 24. 请再给我一位妈妈 (50)
- 25. 爱不必远足 (51)
- 26. 同是一束康乃馨 (53)
- 27. 天地初开亲情在 (55)
- 28. 墙，推倒了便是桥 (56)
- 29. 请别怜悯我 (58)
- 30. 我想去飞翔 (60)



#### 【专家的建议】

- 在家庭的港湾中健康成长 (62)

## 四、健康篇

健康是“1”，而其后所有一切都是“0”。对于花季少女，健康的生理和心理势必影响她们的一生……

31. 女孩不哭 (65)

32. 面对生命中第一次殷红 (66)

33. 时时梦周公 (68)

34. 我想变老 (69)

35. 豁达看人生 (71)

36. 自卑的心态 (72)

37. 挫折面前不低头 (74)

38. 希望有双明亮的眼睛 (76)

39. 为青春纸船导航 (77)

40. 不要躲避生活 (79)

【专家的建议】

健康是“1” (81)



## 五、社 会 篇

女孩子所独有的真善美使这个世界变得温馨可爱、五彩缤纷，然而迷宫一样的社会，也使她们的目光变得迷离……



- 41. 独处于城市的我 (85)
- 42. 战胜苦恼 (87)
- 43. 同一片蓝天下 (88)
- 44. 别怕迷茫 (90)
- 45. 把握青春 (91)
- 46. 我拥有…… (93)
- 47. 把悲伤留给自己 (95)
- 48. 求职时，请别忘记…… (97)
- 49. 从“作家梦”中醒来 (98)
- 50. 车声、叫卖声，声声入耳 (100)



### 【专家的建议】

- 冲出寒窗，翩翩飞舞 (102)

## 六、友 谊 篇

青春有时是寂寞孤独的,但更多的时候需要志同道合的朋友在身边陪伴……

### 51. 关于男孩和女孩友谊的故事

(105)

### 52. 只要你过得比我好 (106)

### 53. 飘云 (108)

### 54. 永远牵挂是朋友 (109)

### 55. 难得平常心 (111)

### 56. 与你同行 (112)

### 57. 朋友是互相利用的 (114)

### 58. 有些烦恼多好 (115)

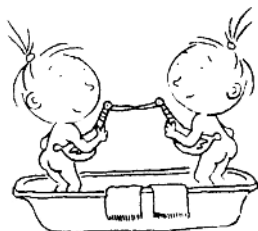
### 59. 真的不能和男生交往吗

(116)

### 60. 愿人喜欢你 (118)

### 【专家的建议】

### 友谊之树常青 (119)



## 七、恋 情 篇

还来不及向儿时的游戏告别,那些玫瑰色的故事就已涌进心扉……

61. 拒绝青苹果 (123)

62. 抹不去的烙印 (124)

63. 情爱方舟 (126)

64. 曾付出真情 (127)

65. 雨季不再来 (129)

66. 思念如潮水 (131)

67. 解开爱情结 (132)

68. 为情落泪的梅雨时节 (134)

69. 那玫瑰色纱巾包裹着的爱  
(136)

70. 欣赏路边风景时,别忘了

往前走 (137)

### 【专家的建议】

采摘成熟的爱果 (139)



## 一、成 长 篇

当我们站在暮霭晨风中舒展  
玲珑的身体，身后已是千里浮云覆  
盖在青鲁的大地……



## 1 美 在 清 纯

杨沫小说《青春之歌》的故事情节早已淡忘,但书中对林道静的这一段描写却依然清晰地留在记忆里:

“这位女学生穿着白洋布短旗袍、白线袜、白运动鞋,手里捏着一条素白的手绢。”这是一个娴静、端庄而又充满幻想的少女。她的美可以归纳为两个字——清纯。

其实,时至今日,人们推崇和欣赏的依然是清纯的美、美的清纯,而对于过分的雕琢与装饰则大多不喜欢。我们从电视屏幕上多次观赏过的时装模特儿大赛、礼仪小姐大赛、健美小姐大赛,每次大赛几乎都是以清纯取胜。

在上海举办的首届东亚运动会上,“点火圣女”阎华是个15岁的初中生。她的仪态、姿势、举止、穿着都自然而大方,没有丝毫做作的痕迹。看见她,你顿时会产生一种清新舒畅的愉悦之感。你会觉得在你面前出现的是一滴晶莹的晨露,一条明净的小溪,一缕清纯的微风……

女孩,美就美在清纯和质朴。

然而,现在女孩却走向了反面。

有些女孩每晚坐在电视机前,经不起屏幕上无穷无尽的化妆品广告的轰炸,真的以为有些化妆品可以永葆青春。于是便不加选择地买来往脸上涂抹,而且以为抹得越浓艳越美。殊不知,正是浓艳的脂粉淹没了清纯。



有些女孩经不起黄金首饰的诱惑,以为这类东西穿戴越多便越美。于是有人手上戴了几只戒指,脖子上绕着根粗大的项链,脚腕、手腕还套上金链。从头到脚,一身珠光宝气。殊不知,正是这珠光宝气掩盖了清纯。

有些女孩的穿着打扮喜欢追求怪异。她们以为越是古怪奇特、截然与众不同,便越美。于是她们在发式和服装的款式上想方设法标新立异。怪异,其实就是刻意的矫揉造作,就是故意追求惊人的“舞台效果”,这当然与清纯的美是背道而驰的。

追求浓妆艳抹、珠光宝气和奇特怪异,这是目前女孩审美追求中的三大误区。这样的追求由于距清纯越来越远,因而也就走向了追求者愿望的反面——从追求美的愿望出发,结果在人们眼里并不显得美,甚至比本人的原型丑得多。

早春少女是人世间最美丽的形象,“清水出芙蓉,天然去雕饰”。任何装饰、雕琢几乎都是多余的,都是对清纯的伤害,对美的损坏。

当然,笔者无意反对女孩子打扮修饰,只是认为这种打扮修饰必须有一个前提:不能淹没了少女本人的自然美,不能把人变成物的附庸,由清纯而变为庸俗。

女孩子们,拥有清纯,你才会拥有美。

---

## 2 活出风度

---

什么是风度?简单地说,就是人们的相貌、举止、言谈、姿态、



作风所体现出来的一种美。不同的人,有不同的风度。比如,有的人潇洒,有的人文静,有的人诙谐幽默,有的人泼辣,有的人温柔,有的人刚强,有的人自信等等,千差万别,各有特色。

女性的风度表现在哪些方面呢?人们羡慕那些天生丽质、内心与体态都和谐、优雅的女子。那些长相虽然漂亮,但是举止轻浮粗俗的人,往往给人留下不好的印象。一些相貌平常但富有思想和具有典雅、优美姿态的女子,则会给人留下美好而隽永的印象。可见,风度需要仪态优美。

女性的仪态美首先体现在典雅、优美的姿态上。其一,亭亭玉立的站姿。其要领是:正步直立站好,从正面看,身体重心线应在两脚中向上穿过脊柱及头部。要防止重心偏左或偏右。脚姿可以采用八字步、正步、索步或后掖步。其二,风度翩翩的走姿。其要领是:行走时,身体重心可以稍微向前倾1~3厘米,这样有利于挺胸、收腹、梗颈,还可以使脚步肌肉韧带拉长而得到锻炼。这时,身体的重心应是在前脚大脚趾上。理想的行走线迹是脚正对前方所形成的直线。脚的方向既不能向里拐,也不能过于向外撇。正确的脚距是自己的一只脚长加10厘米左右。

女性的典雅风度还会在言谈举止中表现出来。谈话中,不仅语言的内容需要有修养,而且说话的方式、声调、音质、情调、神态等等,也都要有良好的训练和修养。同时,言谈举止还要讲究礼貌。

风度不仅是美,同时,它更是一种力量。因为,有风度的人在接人待物中能表现出充分的自信。

首先,这是一种做人的自信,它充满了乐观和进取的信念;其次,它体现出对自己能力的自信,有一种克服一切困难,达到既定



目标的信心；第三，它还体现出对社交的自信，在待人接物中，既不羞怯，也不妄自尊大。

风度与一个人的气质、职业和年龄有关，与人的素质和训练有关。风度是可以培养的，经过长期有意识的锻炼，可以训练出引人注目风度。但是，好的风度，必须是自然表现出来的，培养风度的结果，应是自然的风格，而不是做作和拘泥。

---

### 3 借一双眼睛看自己

---

那一天我临着镜子抚弄着满头有点自然卷的短发，周遭极静，傍晚温暖而柔和的阳光从窗子洒进来，给家里迷上了一层美丽而神秘的色彩。我禁不住在房间里旋转起来。小床、书柜、沙发一切都在我的眼前重复地闪过去。

终于我气喘吁吁地坐在了地毯上，定睛抬头时，一个美丽的、活泼的侧影出现在我面前，我不禁呆住了。

宽松的运动衫，发白的牛仔裤，一度让我苦恼的那头卷发调皮地翘着，再挥一挥自己的拳头，有点儿像那只傻傻但可爱的机器猫。我为自己陶醉了。

其实我也有可爱而美丽的一面啊，如果借得一双眼睛来瞧一瞧。

一直直面自己，一直为上苍的安排而抱憾，以致于羞怯和苦恼像漫漫天网罩住了信心，困住了交往，以致于邋遢地打发闭塞的日子。在外壳上，至少，我并不是一无是处，一丑到底的人。那一刻，



仿佛久已不敢照镜子的瑟缩小花突然有了香露，兴奋地在地毯上优美地转来转去。尽管我的生命里从来不敢步入到美女如云的人群中间，但我的信心已迈出了家门，甚至有点沾沾自喜，我也有可爱美丽的一面啊！

借一双眼睛，不单单托付于镜子，可以是一句赞誉，一脸微笑，一个惊讶而热烈的眼神，甚至是嫉妒、仇视的面目。我终于明白那个秋日为什么一群可爱的小孩子在向我挥手了。总有一天我一定是穿着随便而似乎有点儿卡通味的小裙子，戴着那副衬出一脸可爱的眼镜，在美丽的草地上跳来跳去，我想会有一位少年，手执画笔，在春意洋洋的不远处勾画着蓝天白云、绿地之间的一个小小的侧影。

太阳一点点地消失在暮色中，蝉儿在拉长着声音乘凉。坐在房间中，让思绪节节拔高，我岂止有美丽的一面，父母说我乖巧，朋友说我真诚，老师说我好学，陌生人说我热情……呀！借得一双眼睛，竟将自己看得如花似玉，玲珑剔透，我竟出落成一位可爱的小天使。

其实世上本无完人，亦如香花不艳，艳花不香那样又何必直盯住自己缺欠不放？借一双眼睛看自己，活在羡慕里，何曾不是一种幸福观呢。

---

## 4 我有点丑，可是……

---

记得大一时，宿舍对门有一个很特别的女孩子，她很丑，可是



熟悉她的人往往忽略了她的容貌，却被她独特的气质和大度的胸怀吸引着，她就像一块磁石，使你不由得想靠近她，和她做朋友。这使我想起了芦苇花，那素朴的姿态常常使人心静如水，而留在记忆中的也总是那虽不美丽但却让人永远不能忘怀的素朴。

做个有气质的女孩子，比做个只是漂亮的女孩子更有味道吧？

从此不再悲天悯地地责怪爹娘不将最好的基因遗传给自己，也不再自怨自艾地把悲伤难过写满整个日记，反正已经不漂亮了，索性使劲地可爱吧。

这样一想，心情就挺轻松，走在大街上，和如云的女孩擦肩而过时，也就不那么心虚。大摇大摆地去逛书店，理直气壮地买漂亮衣服，亮着嗓子唱卡拉OK，日子于是就这么舒心而平静。

漂亮不漂亮真的不那么重要。

上帝每造一个人时都很认真，丑陋的也并不是废品，只要你自己不耿耿于怀，没有谁整日只会盯着你的容貌研究来研究去。

一不小心就交了一个朋友，人前人后他总是很得意，领着我到处夸耀，大有慧眼识美人般的自豪感。

一天，他神秘兮兮兴奋兮兮地说：“你知不知道，他们都在嫉妒我。”

我心不在焉地随口问道：“嫉妒什么？”

他嚷：“当然是你了。”

我大惊，花容失色，吼：“我怎么了？”

他神定气闲地笑：“当然是你好了。”看我一脸的茫然，便拍拍我的脸，柔声道：“你很可爱，知道吗？他们都喜欢你。”

我当然知道自己可爱——我一直知道自己身上有种说不出的独特的引人欣赏的地方。一种宽容的胸怀和自信的神采以及开朗



和坦诚融合的独特,只是,我从来不知道“他们都喜欢我”。

他们都喜欢我——我也禁不住有些得意呢。

我不漂亮,还有点丑。可是那又有什么关系呢,我很可爱,有一种独特的可爱,这似乎足够了把?

---

## 5 美丽有另一种解释

---

因为不美丽,所以烦恼。夜里眼巴巴地盼望有一天也能如灰姑娘般一夜之间便变成了美丽的少女。然而,醒来之后,我还是我,那个丑巴巴的小姑娘。

渐渐地,长大了,人也现实了。走在美女如云的街市,我几乎有点自叹自己的前途和命运了。容貌固然不能决定人的高矮,可现代却真的是一个那么看重外表的社会呵……

直到那天,我认识了D。

认识D是在同学乱哄哄的生日晚会上。闪烁斑斓的灯光里每一个人都美丽而迷人。所以我一直不安心,担心美丽的错觉在D的心里存不了太久。他不是那种老实敦厚的男孩,唯一的原因在于他的容貌总是让女孩看来很喜欢。不过,D好像一直忽视了我的容貌,无所顾及地把我介绍给他的朋友。我受之有愧,只好避免白天见他,有时真恨不能“犹抱琵琶半遮面”了。有一天,我认真而执着地问着他:“我不漂亮,对吧?”他看着我的眼睛沉吟了一会儿,一字一顿地说:“是的,你真的不漂亮,可是人是因为可爱才美丽的。”我心里悚然一惊,终于清楚地明白他心目中的我果然不美

