

开启中国“非主流教辅”先河

意林

女生那些事儿™

NÜSHENG
NAXIE SHIR

打好青春预备役，成就未来小女神。

《意林》编辑部 编



《女生那些事儿》

写给12~18岁即将羽化成蝶的青春女生

自信**最美丽** 成长**零烦恼**
学习**不服输** 气质**早养成**

一本温暖的书，教你摆脱青春心理问题；一本阳光的书，教你更坚强，更自信，更美丽；一本带刺的书，教你发现阴暗面，改正小缺点；一本粉红的书，教你爱和幸福。

吉林摄影出版社



女生那些事儿

打好青春预备役，成就未来小女神。

《意林》编辑部 编

吉林摄影出版社
· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

女生那些事儿 / 《意林》编辑部编. -- 长春: 吉林摄影出版社, 2014.12
(上学那些事儿书系)
ISBN 978-7-5498-2226-3

I. ①女… II. ①意… III. ①女性 - 青春期 - 健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第271585号

女生那些事儿

NÜSHENG NAXIE SHIR

出版人	孙洪军	印 数	1~20000册
总 策 划	杜 务	版 次	2014年12月第1版
主 编	孙洪军 顾 平	印 次	2014年12月第1次印刷
责任编辑	朱蕙楠	出 版	吉林摄影出版社
丛书策划	姚新平	发 行	吉林摄影出版社
丛书统筹	徐 晶	地 址	长春市泰来街1825号
执行编辑	吕 娜	邮 编	130062
封面设计	李 倩	电 话	总编办: 0431-86012616
视觉设计	资 源		发行科: 0431-86012602
美术编辑	郭 宁	网 址	www.jlsycbs.net
开 本	889mm×1194mm 1/16	经 销	全国各地新华书店
字 数	399千字	印 刷	北京联兴盛业印刷股份有限公司
印 张	16.5		

书 号 ISBN 978-7-5498-2226-3

定 价 29.90元

启事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51900482

版权所有翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

目 录 Contents

青春期心理 懵懂与爱幻想的烦恼,用好心态赶走

理想的你	1
自卑和敏感的魔咒,用“不完美”打破	
心事&故事	
我的青春期是一卷黑白的默片电影	2
少女必修课	
测试:你的自卑从何而来	3
今天你“玻璃心”了吗	4
自杀事件、青春期抑郁敲响的警钟	6
社交恐惧症少女,请重新认识自己	7
学会承受羞辱	8
做最好的内向者	10
害羞生产力	12
你不必完美	13
意林视野	
一个漂亮的女孩儿,突然间失去了脾、肾和双脚	14
杨澜写给女儿的忠告	16
心理减压小妙招	
身材矮的人更易自卑	5
频繁转学易自卑	9
想成名,先走出自卑	11
“消极完美主义”并不完美	15
快乐吧	17
叛逆不只是伤痛,也可以是逆袭	
心事&故事	
青春期青春气	18
少女必修课	
叛逆期少女,“烦”字当头	20
专干傻事的年纪,真的变笨了吗	22
你有不快乐的权利,也有重拾快乐的义务	24
自恋自愈的七种态度	26
暴力女孩儿的迷途	28

测试:你如何对待内心的小恶魔

意林视野

拥有青春就能碾轧全世界吗	32
陈道明:送给天下女儿的三句话	33

心理减压小妙招

心理减压小妙招	21
早熟女孩儿更易叛逆	25

虚荣和嫉妒的牢笼,缩小自己才能逃脱

心事&故事

青春是一段危险旅程	34
-----------------	----

少女必修课

虚荣心人皆有之但应有度	36
也许,你只是爱表现	38
攀比是一种自扰	40
自信的人不骄傲	41
致我们曾经追星的年少时光	42

意林视野

杨绛:世界是自己的	43
看美国女孩儿如何“拿得起,放得下”	44
蔡康永:在别人瞧得起你的时候	45

怎样与嫉妒心强的人相处

怎样与嫉妒心强的人相处	37
自信的试衣镜	39
自然的才是真实的	43

要做白日梦的年纪就是青春

心事&故事

少男少女心中的故事	46
-----------------	----

少女必修课

别在“白日梦”里走得太远	47
白日梦也会让人不快乐	49
不要浪费你的“胡思乱想”	50
我们心理的“暗物质”	51

Contents

测试：你的白日梦预示着什么 53

意林视野

王石：强者让不适变得舒适 54

心理测试

“不切实际”的人更易取得成功 52

青春期生理 蜕变的不知所措，细心呵护出健康

莲的心事 55

粉色微蓝的青春期，悄悄绽放

心事&故事

平胸女孩儿的别样青春 56

少女必修课

运动起来，不做“飞机场” 58

少女菜谱，助你亭亭玉立 60

会穿BRA，乳腺不生病 61

意林视野

英国小学：青春期有榜样 62

心理测试

美少女玲珑有致的四个阶段 59

第一个BRA是如何诞生的 60

青春语录 63

当“天锁姐”发威门，锁乱不如礼待

心事&故事

初潮，回忆里羞涩的花朵 64

少女必修课

进入青春期应该留意的小信号 65

初潮时节，当心痛经来袭 66

不应该被冷落的体育课 68

顺利“转大人”的饮食法 70

特别日子的心烦气躁 71

生理期不能吃的那些药 72

意林视野

澳大利亚将从小学三四年级起开展青春期教育 73

心理测试

经期会流失多少血 65

初潮第一年，通常不排卵 69

女生遭遇卫生巾过敏怎么办 73

我的身体我做主，自爱出优雅美丽

心事&故事

爱身体，爱青春 74

少女必修课

“痘”蔻年华别样美 76

那些怪味道，都是汗液 79

可怕的艾滋病 80

女孩儿的纯洁来自于心灵 82

意林视野

两个细胞的爱情故事 83

心理测试

青春痘为何偏爱中国人 78

日常生活接触会传染艾滋病吗 81

重要的学习 当下生活的主题曲，明天幸福的原动力

不要 85

全面超越男生，女生你做到了吗

心事&故事

中了“学习好”的魔咒 86

少女必修课

守规矩让女生成绩普遍好 88

男孩儿和女孩儿的思维不一样 89

谁说男孩儿数学一定比女孩儿好 90

不被赞美，最是逍遥 91

爱情会使女生在数学前踟躇不前 92

拼的不是天赋，是努力 94

一认真你就赢了 95

意林视野

万若萌：研究怪问题的科学“萌”妹子 96

外国孩子没那么好“混” 98

心理测试

女性大脑更高效 91

关于大脑记忆你所不知的20个秘密 93

学习，最好的方向是长大

心事&故事

成长是一部跟着叛逆心走的惊悚片 100

少女必修课

当心“慢性疲劳综合征”席卷而来 102

舒缓学习压力有妙招 104

抚慰你内心的“小孩儿” 106

意林视野

我只是看上去比较聪明而已 108

测试：学习压力自测 109

皇子的学习压力有多大	110
我在英国上“失败周”	111
00001, 00004	
学习不好不等于一无是处	105
大脑也会产垃圾	107

考试高手，美女学霸，都不是传说

心事&故事

一个中学学霸的作业逻辑	112
少女必修课	
学霸是这样炼成的	114
聪明用脑，学习好	116
考试无须恐惧，无须张皇	118

意林视野

娱乐圈学霸传递正能量	120
学霸风采不止一点点	122
时间就在那里	124

00001, 00004

如何利用睡眠的力量	115
考试的魔鬼定律	119

社交与情感 真我、真心、真爱，练就真正的“万人迷”

朋友如三餐	125
-------------	-----

无表不炫耀的年纪，做最好的自己

心事&故事

可怜小姐	126
少女必修课	
选择什么样的朋友，影响你的一生	128
凭啥非要记住你的名字	129
我问骄傲的自己：你凭什么	130
吵架和社交仅隔一条线	131
我有权利说“不”	133
换来的“赞”，其实是“毁”	134
越有主见越有人缘	135
普通女生与标准女汉子的解决方案	136
复旦投毒事件VS“中国好室友”	137

意林视野

巴菲特“势利”交友	140
大师都是谁的“粉”	141

00001, 00004

社交黄金定律	139
--------------	-----

来来往往的男孩儿，都可能是过客

心事&故事

不要为了讨好男神而放弃你的小宇宙	142
少女必修课	
暗恋这件小事儿	144
认“哥”需慎重	145
老师，我在注视你	146
没有谈恋爱的时候我们做什么	148
给未来男神的一封信	149
“90后”男生眼中的棒女孩儿	150

意林视野

张小娴：恋爱，青春日子里的缺失	151
刘墉：你有交异性朋友的资格吗	152
三毛：约会	154

00001, 00004

青春期恋爱易引起抑郁症	145
-------------------	-----

唠唠叨叨的爸妈，才值得一生钟爱

心事&故事

“90后”女儿写给“70后”妈妈	156
少女必修课	
我们一起来跨越鸿沟	158
你眼中的妈妈和妈妈眼中的你	160
和父母谈一场远距离“恋爱”	161
最深刻的眷爱	162
我知道，你时刻警惕着	164

意林视野

郭敬明：我的父亲母亲	166
刘同：我妈的钱花在哪儿了	168
“70后”“80后”“90后”特色一箩筐	170
爸爸和女儿的小情书	171

00001, 00004

妈妈做的饭，永远都是正好	167
--------------------	-----

安安全全地长大，行走世间的锦囊

心事&故事

女孩儿失联背后的风险意识缺失	172
少女必修课	
朋友的朋友不一定是朋友	174
好女孩儿安全记事簿	176
女孩儿自我保护10条忠告	177
请准备好逃生包	178
毒品到底如何防	179

Contents

意林视野

- 哈佛学者推荐的10部中学生电影 180
一位爸爸的忠告：男老师是异性 181

◎◎◎◎◎

- 被坏人跟踪了，咋办 173

品格与素养 独立、自信、高贵，做最美丽的自己

- 愚蠢会和年轻一起失去 183

你是独一无二的精彩

心事&故事

- 你是唯一的主角 184

少女必修课

- 独一无二的你 186
爱自己，取悦自己，你才会是一个值得爱的人 188
请把焦点对准我 189
可以不要太可爱 190
女汉子：彪悍不需要解释吗 192

意林视野

- 于丹：最美的自己 193
马拉拉：17岁改变世界 194
克里斯蒂娜：爱自己，才能爱别人 196
张小娴：不会太早，也不太迟 197

你的高贵在于独立与坚强

心事&故事

- 请允许我破茧成蝶 198

少女必修课

- 我痛故我在 199
我们终将学会的生活道理 200
16岁，青涩而自恋的岁月 201
从经典电影里学到的五课 202
趁你成为“普通人”之前 203
跟章子怡们学习怎么挨骂 204
做一个优雅的餐桌达人 206

意林视野

- 耶鲁教授给女儿上的金融课 208
李娜：那年有个小女孩儿，不得不长大 210
国际政坛中的“女汉子”和“萌妹子” 212

◎◎◎◎◎

- 低端的人爱输入 高端的人爱输出 209

你的气质在于纯真与善良

心事&故事

- 谢谢你，盛装莅临我的成长 214

少女必修课

- 你是哪种女生 216
青春期“小主”必学的几条规矩 218
青春期“快乐处方” 220
积极生活就是爱 222
嘴唇优美，是因为讲了亲切的话 223

意林视野

- 陈丹燕：我希望你是一个纯真的孩子 224
毕淑敏：读书使人优美 225

你的美丽在于可爱与健康

心事&故事

- 青春期减肥记 226

少女必修课

- 少女不可为了减肥而盲目节食 227
美少女，别急 228
青春期少女爱美的十个“不宜” 229
青春期锻炼身体的最佳时期 230
是谁破坏了我们清纯的容颜 232
校服也可致青春 234
巧妙点缀你的少女美 236
成功属于不赶时髦的人 238
Zoe Suen带你翻看一本绚丽日记 240
玩转微量元素，做“微距女神” 242
不能说出来的秘密 244

意林视野

- 陈鲁豫：心里永远住着胖女孩儿 246

◎◎◎◎◎

- 长高运动的方法 231
中国学生校服“丑到爆”，你怎么看 235
女性应当小心“首饰病” 237

索引

- 为青春期少女解决的210个问题 247

青春期心理

懵懂与爱幻想的烦恼，用好心态赶走



理想的你

□ 张小娴

成长的岁月里，总有些时候，你不喜欢自己，真实的你跟理想中的你相差太远了。

何谓理想？那不过是你的幻想与虚荣，那无非是别人过着的生活。当你长大些，爱过也恨过自己和别人，你会明白这就是你，要学着去接受和欣赏自己。唯有活好这真实的你，也唯有努力活出最好的你，才能够变成一个理想的你。

自卑和敏感的魔咒， 用“不完美”打破

我的青春期是一卷黑白的默片电影，压抑冗长。

我胖，习惯卖衣服的女孩儿冲我喊：不用试了，没你的号；我知道自己上体育课时身手笨拙，出于害怕被嘲笑，我先拒绝别人。我越来越习惯做一个“主动放弃”的人，以获得一个心理上的优越感。那个不愉快的青春期让我极端自卑，成年很久之后，被别人夸到长相，我都要细想一想：这是夸我还是骂我呢？

如果说笨拙和自卑是青春期给我的烙印，同时，我也不能不提到另外一些印记：因为长期站在人群外面，从这个角度，我学会观察、倾听，它培养我对“他人”的好奇心和了解欲，这对一个写作者来说，是一个还不算坏的习惯。每一本书，都会在我身上增加或拿掉一些东西，我看到了文学之光，智慧之美，它们帮我度过冗长寂寞的青春期，并至今仍为我照亮，令我喜悦，给我勇气。

成长是痛苦的，我不赞美

它，但它给我阅历，给我经验，给我机会了解这世界。在经历了长期的自我憎恶之后，有一天我想，我不妨接受这个不完美的自己。是的，我从来没想到我还可以爱自己，是真正意义上的爱。当我体会到这种爱之后，我发现自己跟世界的关系缓和了，我甚至可以分一点儿爱给别人。

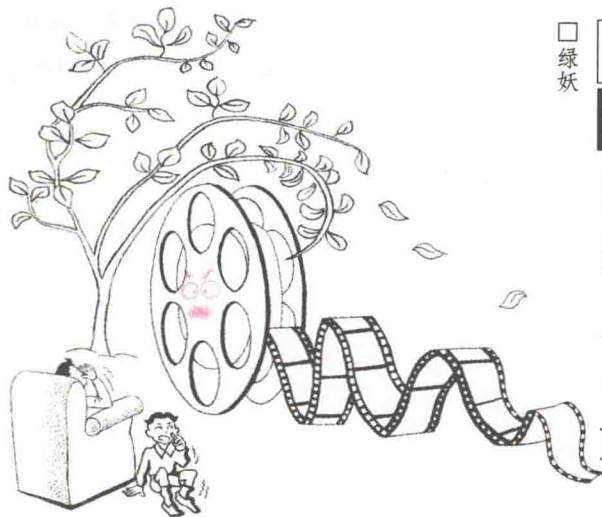
我曾经无数次渴望回到少年，拍拍那个女孩儿的肩膀，分担她的苦恼，让她不要再哭。我想保护她，给她希望，告诉她未来其实没有那么糟。我相信到最

后，是一个人内在的东西决定他能走多远：是你的热情，你的梦想，你的心灵之光，决定你的未来之路。我糟糕的青春期给我最大的礼物，是一颗火种，这么多年，它清晰地在我心脏中燃烧，照亮我，温暖我，有时也烧伤我，刺痛我。我不赞美，我只是接受，我接受我的心里有愤怒有仇恨，我接受我的心里有爱有希望。而後者的光芒，越来越亮。

我爱这精彩的世界，痛苦而丰富的人生。

□绿妖

黑白的
我的
青春
期是
一卷
默片
电影





测试：你的自卑从何而来

□可

1. 你被朋友和小伙伴起过绰号、挖苦过吗？
 - A. 常有（5分）
 - B. 没有（1分）
 - C. 偶尔有（3分）
2. 体育运动中，有“反正自己不行”的想法吗？
 - A. 常有（5分）
 - B. 没有（1分）
 - C. 偶尔有（3分）
3. 你的身高与周围的人相比如何？
 - A. 相当低（5分）
 - B. 差不多（1分）
 - C. 高（3分）
4. 你有过在某件事上绝不亚于他人的自信吗？
 - A. 有一两次（3分）
 - B. 没有（5分）
 - C. 我一直都非常自信（1分）
5. 老师批过的考卷发下来了，同学要看怎么办？
 - A. 把打分的折起来（3分）
 - B. 让他们去看（5分）
 - C. 将考卷藏起来（1分）
6. 如果能够有来生，你认为下面三种选择哪个好？
 - A. 做女人可够难受的，做男人好（5分）
 - B. 想做个女人（1分）
 - C. 什么都行，男女都一样（3分）
7. 早晨，你照镜子后的第一个念头是什么？
 - A. 再漂亮点就好了（5分）
 - B. 想精心打扮一下（1分）
 - C. 没办法，满不在乎（3分）
8. 你受周围人的欢迎和爱戴吗？
 - A. 受欢迎和爱戴（1分）
 - B. 不受欢迎和爱戴（5分）
 - C. 不太清楚（3分）
9. 你是否想过5年、10年以后会有什么使自己极不安的事？
 - A. 常有（5分）
 - B. 没有（1分）
 - C. 偶尔有（3分）
10. 看自己最近的照片有何想法？
 - A. 不称心（5分）
 - B. 拍得很好（1分）
 - C. 还算可以（3分）
11. 有人说你很笨的时候你怎么办？
 - A. 我也回敬他：“笨蛋！没教

养的！”（3分）

B. 心中感到不好受而流泪（5分）

C. 不在乎（1分）

12. 如果碰巧听到朋友正在说你最喜欢的人的坏话，你怎么办？
 - A. 断然反驳说：“根本没有那种事！”（1分）
 - B. 担心会不会是真的（5分）
 - C. 不管闲事，认为别人是别人，我是我（3分）
13. 碰到讨厌的事怎么办？
 - A. 陷入深深的烦恼中（5分）
 - B. 吃喝玩乐时就忘了（1分）
 - C. 向朋友和父母诉说（3分）
14. 如果你某门功课不管怎样努力，结果都输给你的竞争对手，你怎么办？
 - A. 尽管如此还是继续挑战，今后加劲学习（3分）
 - B. 感到不行只好认输（5分）
 - C. 从其他学科上竞争取胜（1分）
15. 如果平时成绩比你差的人，这次考试成绩远远好于你，你怎么办？
 - A. 灰心丧气（5分）
 - B. 向他挑战（3分）
 - C. 毫不在乎，他肯定作弊了（1分）

15~29分

类型A：环境变化造成的原因

你心态乐观，对自己的能力和外貌充满信心。如果你抱有自卑感，也是环境变化的缘故，譬如进入有许多优秀学生的班级或有许多明星人物的场合。

30~44分

类型B：理想过高造成的原因

你不满足于现状，想出人头地，因此，你常有不切实际的幻想。也可以说，你过于与周围的人计较长短胜负，过于追求虚荣，反倒陷入自卑感中不能自拔。

45~60分

类型C：过早断定

造成的原因

你在做事前不了解其他人的真实状况，不清楚事情的本来面目，过早断定自己没有这个能力。你的自卑感主要是由于你的无知，自认为不行就心灰意冷。

61~75分

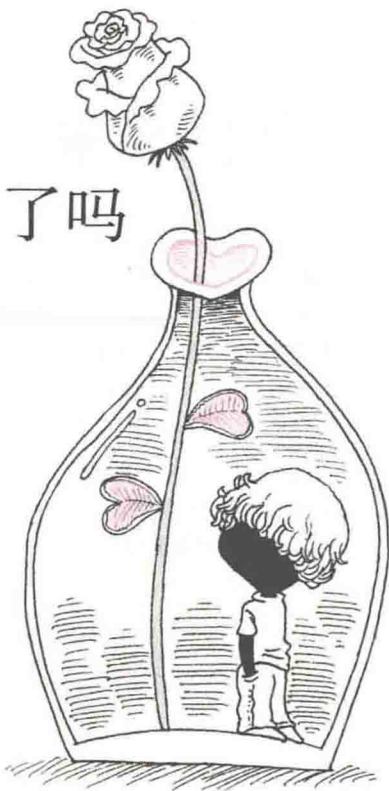
类型D：性格懦弱造成的原因

你经常用消极悲观的眼光看待事物，对自身的才能和外貌缺乏自信，只看到事情不利的一面。懦弱的性格是你产生自卑感的原因。

今天你“玻璃心”了吗

□方慧

有人说，每一只蝴蝶都是一朵花的灵魂，它们在花丛中飞舞是在寻找前生的自己。我们都有一个美丽的蝴蝶梦，却有一颗玻璃做的心。很多人外表看起来阳光开朗、坚强勇敢，但内心敏感、易受伤、多疑、自卑，这俗称“玻璃心”，网络上简称为“BLX”。这样的人不论在学校、朋友圈中，都是需要特别呵护的对象，因为他们是“伤不起”的一群。



自己的头发和鞋子我就浑身不自在，心情也很低落。

案例2

向日葵的春天：我是一个自尊心很强的人，也比较害羞和胆小。记得前几天上数学课，老师叫同学回答问题，我信心满满地举手，老师满怀期待地叫我回答。但是我回答得并不正确，还把一个最简单的公式说错了。看到老师失望的表情我的心里很难受。当我红着脸坐下时，无意中看到同学们向我投来嘲笑的目光，嘲笑我连这么简单的问题都回答错了，嘲笑我不懂装懂，嘲笑我……后半堂课，我一直低着头，老师讲的内容我一个字也没有听进去。我偷偷地掉眼泪，倔强的我还拒绝了同桌的关心。

今天，你“玻璃心”了吗

案例1

月光闪闪：早上出门上学前，看着镜子里自己的新发型和新运动鞋感觉很不舒服。在老妈的鼓励下，我硬着头皮上学去了。来到班里，“大喇叭”满脸惊讶地说：“哟，换发型了？还穿了双新运动鞋……”这下可好，经他的大嗓门这么一广播，同学们齐刷刷地朝我看，从头到脚地打量着我，然后冲我笑笑。这一整天，我都没有心思听课，注意力总是集中不起来，想到

完美有时候并不完美

据调查，完美主义者更容易受到外界环境和他人甚至是自己的伤害，也就是说更容易“玻璃心”，所以有人说一颗追求完美的心伤不起。格式塔心理学认为，完美感是每个人的基本需求之一，但是如果一个人缺乏自信，时常遭遇挫折，那么他的完美感便会受到严重的伤害。

不要太在意他人的评价

只要你做的事情是付出了努力的，是正确的，你便不需要特别在意他人的评价，否则，一旦遭遇挫折便有可能导致自己的身心过于疲惫。不要为了让周围的每一个人都满意而让自己谨小慎微，时时都提心吊胆的生活是毫无意义的。

别把自己看得太重要

当你发现自己有些吹毛求疵时，你不妨做一件大事，那就是别把自己看得太重要。不要犯傻了，除了你自己，没有人把你看得很重要；不要再自作多情了，大家都在各忙各的，没有人在意你的鞋子和发型是不是搭配……不要总是为一些无谓的小事费心劳神，要知道人们往往不会太过在乎他人的琐事，而你的责任就是通过自己的努力，让自己、家人与朋友生活得更加开心。

当“玻璃心”遇到“硬石头”

@黑暗骑士：说心里话，我不喜欢女生的敏感，她们的敏感有时候让我觉得莫名其妙。我无意中说出的话居然就能在她们心中掀起轩然大波，真想不通，怎么芝麻大一点儿的事情就能影响到她们的心情呢？

@火影冰心：我也有同感，相比较来说，我们男生就好得多。被大人训斥了，一点儿也不在乎，即便流泪了，但过一会儿该玩的时候还是照样玩，情绪跟之前一样高昂。真不理解女孩子有时候怎么那么多愁善感。

自问能有效消除多疑

敏感让女生心思细腻，很会体贴别人，富有同情心，善于发现生活中点滴的美好，同时乖巧可爱，讨人喜欢。这是女生的优势，我们只是需要在发挥优势的同时注意不要让自己在交际中陷入麻烦。当你在人际关系中出现多疑、敏感时，先停下来问问自己：“别人的话是针对我的吗？他是自己有什么不开心的事还是特意要跟我过不去？”

不要把别人往坏处想

在生活中，我们难免会遇到一些坎坷和不如意的的事，如果怨不得自己，也不要一味地怨别

人。如果我们总是把别人想得那么坏，甚至心生愤恨，那么最终好友也会变成陌路人，还会伤害无辜的人。与他人有嫌隙、矛盾是难免的，但是遇事时，尽量不要把别人往坏处想，坦诚相待，把事情讲清楚，化解矛盾，而不是在无形中给自己树立敌人，让自己的交际之路越走越狭窄。

敞开心扉，大胆地与他人交流

当你敞开心扉和大家交流时，你会发现事情原来很简单。通过大胆地与他人交流，可以使彼此之间的关系更加密切，对大家的了解也会更深，从而增加彼此

间的信任，减少不必要的猜疑。要知道，相信别人就是相信自己。当我们学会保护对方而不是相互监督和怀疑时，你会发现那颗小小的玻璃心可以装下整个世界。

与敏感狭路相逢时，我们稍微侧侧身

如果你的心也像玻璃一样易碎，那么就说明你也与敏感狭路相逢了。当敏感“过敏”时，杀伤力可要比花粉过敏严重得多。在青春期里，与敏感狭路相逢时，我们只需要稍微侧侧身，就可以做情绪的主人。

●关注意味“上学那些事儿”官方微信(yilinsxss)，输入关键词“玻璃心”获取更多精彩内容。

那些事儿，你知道吗 身材矮的人更易自卑

有研究称，从较低的高度体验社交的人，换句话说就是个儿矮的人，更容易疑神疑鬼、自卑、对他人过度不信任。

领导这项研究的英国牛津大学的丹尼尔·弗里曼说：“高个子与事业和感情上的成功有关。人们认为高度传递权威，我们感到自己更有影响力的时候也会觉得自己个子更高。”

弗里曼的团队从普通人群中选出60名容易产生“不信任想法”的成年女性，让她们经历乘地铁的虚拟现实体验。

参加者两次体验同样的“旅行”，一次是以正常身高，一次是以虚拟降低约25厘米的身高。在两部分实验中，其他虚拟乘客按程序设计都面无表情，让人害怕。多数参与者都没有意识到身高的变化，但很多人在身高降低的那部分实验中都体验到了负面情绪，比如感到无能、不可爱 and 自卑。

这些负面想法导致对其他乘客的猜疑情绪加强，包括更容易觉得其他乘客在瞪自己、对自己怀有恶意或者让自己不安。



□王祖远

自杀事件、 青春期抑郁 敲响的警钟



高三学生抑郁引悲剧

抑郁症患者是自杀率高的一类人。近日，温州某高中一名高三学生的自杀事件引发全国关注。当时整个班级正在上课，男生突然从位置上站起直走到窗边，直接跳出窗外。而他所在的教室位于教学楼的五楼，男生在被送往医院急救的途中死亡。据了解，这名高三学生自杀前有严重失眠、行为异常等表现。

两大表象应警惕



抑郁症的症状包括行动迟缓、睡眠障碍或睡太多、对有兴趣的事失去兴趣，做事提不起劲，不想学习、不想与人接触，对人生有很多负面想法、失去信心、害怕等。在医学上，以上症状只有数个同时出现，连续两周，才可判断为忧郁症。若发现有以上症状，需看医生。

当出现以下两大表象时，应提高警惕：

1.突然说“我想开了”更要小心
一般人或内向的青少年，长

期郁郁寡欢，突然有一天，对着身旁的人说“我想开了”，反而要小心他们走上绝路。

心理学家指出，这有两个可能，其一是真的想通了，其二则已做出轻生决定。意图轻生者，可能都有一套计划，向亲人朋友交代各种东西的处理方式，即是一种征兆。

2.“一定可以”，未必可以

不要当天才男孩儿或天才女孩儿，专注在有兴趣和有潜能的领域，而且要明白，勇敢和努力向前，不一定只有成功，也会有挫败。

帮助孩子走出忧郁症的方法



13至21岁是人类的青春期，也是人格发展期，此时的青少年正在寻找个人的定位与价值。这时，如果无法肯定自己，找不到生命意义，累积已久的负面情绪就会爆发出来。如果认为生存在世上不重要，可能就会轻视生命，用死解决问题。

若不幸患上忧郁症，切莫耻于求助，必须积极地面对、处理与解决问题。

1.多参与课外活动

不擅于沟通或性格孤僻的青少年，轻生概率比一般青少年高。如果你是这样的人，应有意识地多参加课外活动。除了参与学校活动，最好多亲近大自然，或者参与生活营，从中发现结交朋友的乐趣，调整思想和心态。

2.多与父母沟通

青少年患抑郁症的原因与家庭有一定关系，多与父母密切沟通，父母是最值得我们信赖的人，要知道“即使全世界不要我，还有父母”。青春期烦恼，不只是朋友知道，父母也可以和我们一起面对！

3.适当在网上与人沟通

除了父母，朋友也是抒发情绪必不可少的对象。面对熟人，你可能一时间很难走出自卑，不如在网上，找知心的朋友聊聊心事，这种间接的互动，有时是最好的舒压方式。

青少年面对问题，原本是想“杀死”问题，结束痛苦，并不是想要结束生命。他们却误以为生命停止后，问题也就不见了。遇上不能解决的问题，青少年内心充满痛苦和无助，需要向值得信赖的人说出内心感受。因此，试着多表达内心的想法，将轻生的可怕念头消灭于萌芽阶段。

晓萌是一名高三学生，性格内向。上高一时，由于不经意间多看了同一排的男生几次，引起了对方的反感，同班同学还经常取笑她想和那名男同学谈恋爱。晓萌为了避免同学们说闲话，就尽量让自己不再看那名男同学了。但到了高二，她发现自己几乎不敢看身边的任何一名男生。甚至有时面对女生，她也不敢抬头。遇到陌生的人，这种情况会更严重，经常令她面红耳赤。晓萌认为世上最难打交道的是人。

从晓萌的表现可以看出，她患了青春期社交恐惧症。这种症状多发于青少年期，男女都可能出现。青少年渴望友谊，希望广交朋友，但有的人一到具体交往就出现了恐惧反应。表现出不敢见人，神经非常紧张的状态，这就是社交恐惧症。

患社交恐惧症的人，面对不熟悉的人讲话、在众人注视下运动或与异性交往时，往往表现出显著的、持续存在的担忧或恐惧，担心自己将面临窘境或耻辱。且往往会泛化，严重者会拒绝与任何人交往。患者对所恐惧的环境一般采取回避行为，即使坚持下来也十分痛苦，经常会出现焦虑、多汗、面红耳赤等症状。因此，患社交恐惧症的人经常会把自己孤立起来，这给学习造成了极大困难和障碍。

中学时期，一个人生理和

心理都会发生急剧的变化，如果在这一阶段遇到心理问题并且没有解决好，就可能会影响将来的升学、求职、就业、婚姻等一系列社会化进程。社交恐惧症是后天形成的，一种是由自己的亲身经历导致的，像晓萌就属于这一类型。还有一种社交恐惧是由间

的评价。

其次，要努力改善自己的性格。害怕社交的人多半性格比较内向。因此，在平时应多参加体育、文艺等集体活动，尝试主动与同伴和陌生人交往，在交往的过程中，逐渐去掉羞怯、恐惧感，使自己成为一个开朗、乐

社交恐惧症少女， 请重新认识自己

□董研

接经验导致的，如看到别人或听到别人在某种交往情境中遭受挫折、陷入窘境，或受到难堪的讥笑、拒绝，自己就会感到痛苦、羞耻、害怕。

与社交恐惧症相关的因素十分复杂。性格内向是很多社交恐惧症的一个重要特征。内向的孩子在青春期过程中如果不注意调整心理状态，许多人会更加惧怕与人交往，严重的就会发展成社交恐惧症。另外，父母的过度保护或不断指责，容易使孩子的自我评价降低，从而引发社交恐惧。

对晓萌目前的状况，可以采取以下措施：

首先，要改变自己的认知。每个中学生都是自己舞台上的主角，要认识到别人对自己的评价是暂时的、偶然的，不会总有人关注你是不是多看了别人。在和别人交往时，不要过多考虑别人

观、豁达的人。

再次，要多学习社交技能。要在交往中使用适当的技能，以赢得别人更多的接纳。比如，学会倾听和倾诉，学会对别人的交往信号做出积极的反应，学会主动交往，等等。

最后，可以选择去专门的心理辅导与咨询机构，进行系统的心理治疗。通过各方面的努力，一定能够走出青春期社交恐惧症的阴影。





学会承受 羞辱

□黄书包

你被人嘲笑过吗？甚至，你被人羞辱过吗？大概我们都或多或少有过受到羞辱的经历吧。当你面对羞辱，不要愤恨，因为漫漫人生路，我们会遇到很多挫折，羞辱也是一种挫折。要想成为一个内心强大的人，就必须学会承受羞辱，这是我们在人际交往中的一门必修课。

个案再现：沉默的企鹅

学校举办的运动会马上就要开始了，各班同学都在紧锣密鼓地准备着，只有八年级二班

的教室静悄悄的。原来，班里的“全能选手”陆一航生病了。“这可怎么办呢？”班长正急得团团转，张菲站起来说：“我来跑！”

“什么？你去跑？”体育委员张枫一副怀疑的表情。

张菲是班里的一号胖妹，她跑1500米，这不是痴人说梦吗？

“瞅你这一身肥膘，别给咱班丢脸了。”张枫说。

“我是响应班级号召，你怎么……”张菲红着脸站在一边，张枫又说话了：“你报铁饼还行，可是学校没这个项目！”

“张菲，你报跳高吧！”一个男生说。

“对啊，你若是飞上天，一定很显眼！”一个男生附和着。

几个男生有说有笑的，一点儿也不顾及张菲的感受。张菲听了这些话又生气又伤心，忍不住想和他们大吵几句，可最后还是低着头，不声不响地离开了教室。

事后，同桌安慰她说：“别把那些话放在心里！其实你比他们强多了，至少你敢报名。”听着同桌的安慰，张菲心里好受多了。她也有点儿恨自己，被人当众羞辱之后，竟然像只沉默的企鹅一样，一句反驳的话也说不出。

面子值千金 切莫伤人自尊

美国心理学家马斯洛曾经提出人的“需要层次理论”，其中一个层次就是尊重的需要。他说，被别人尊重与其他生理需要一样重要。然而，许多同学说话不注意分寸，喜欢揭别人的伤疤，甚至羞辱对方，让对方处于尴尬的局面。

不过，当你遭到羞辱时，不要冲动。冲动解决不了问题，反而会激化矛盾，使双方处于高度对立的状态。面对别人的羞辱，上面这个小故事中的张菲自然受伤不浅，但她控制住了情绪，这是非常值得肯定的。

在平时的交际中，我们既要认识到羞辱别人是非常不礼貌的行为，又要认识到和谐相处的必要性。无论处于优势还是劣势，无论是男生还是女生，谁都喜欢被表扬、被尊重。所以，大家切记，说话时一定要三思，不能让人觉得你很肤浅。换位想一想，如果你听到那些刺耳的话会作何感想呢？所以，千万不要轻易拿别人的面子开玩笑。

巧妙化解羞辱的刺激

人们常说“士可杀，不可辱”“面子值千金”，可见中国人自古以来就是很重尊严的。那么如果你受到了别人的羞辱，你该怎么办呢？学着用下面的方式去理智应对吧。

用自控来平衡心理：当羞辱的刺激来临时，很多人都会火冒三丈，大发雷霆，这样既伤人也伤己。如果对方是个欺软怕硬的“面瓜”，那他可能会被你的气势吓住；可如果对方早有准备或者就喜欢“挑刺”，那一场恶战必然会发生。激化矛盾很容易，而熄灭狼烟就困难了。怎么办呢？最好的方法是控制自己，不要总盯着“黑暗”，要多看看“光明”，先使自己静下来。

用信念来化解羞辱：被别人羞辱了，心里一定很难受，此时的你要有足够的勇气来面对。

控制情绪的过程也是增强意志力的过程。你要懂得，羞辱是上天给一个人走向成功的鞭子，我们不能因为鞭打的痛苦丧失信心，而要清醒地看待刺激，以此为动力。当你觉得自己的做法是正确的，就不要太在意别人的说法。这种“厚脸皮”的方法能使你保持良好的心境，不被外界因素所困扰。

用沉默来远离羞辱：有些人头脑简单、口无遮拦，他们的话不听也罢；若是对方有针对性，可以选择沉默，也可以进行反抗。比如张菲选择了沉默，以回避的方式冷处理，这既显示了她的大度，也有力地还击了那几个男生。“沉默是最好的反抗”，事后同桌主动来安慰她，这说明旁观者都是向着她的。

用幽默来化解羞辱：幽默是最有效的社交方式之一，有时能收到很好的效果。当被别人羞辱时，你可以幽默地转移话题或者反过来给对方“挑刺”，让他哑口无言。面对张枫的说法，张菲可以说：“你是体委，应该是‘全能儿’，为何不去跑啊？”“嘿嘿，本小姐是有点儿胖，这是俺的福分，你有能耐也胖起来呀！”……这样一说，现场的气氛马上就变了。说话时，我们要学会扬长避短，将劣势变为优势，使自己处于交流的主动位置。

总之，羞辱有时就像鞭子一样狠狠地抽在人身上，必然会造

成心理伤害。关键是我们以怎样的态度来对待它。羞辱也好，被羞辱也罢，都要活出真我风采，让别人觉得你是一个值得深交的人。

那些事儿，你知道吗

频繁转学易自卑

□王烨建

英国华威大学医学院的研究者发现，经常转学会给心理健康带来严重的负面影响，特别是会影响到自尊心和归属感。

研究团队对1991—1992年间出生的学生进行了12年的考察后发现，经常转学的学生更易体验到自卑感和失败感，他们普遍性格内向，感觉与他人隔离。在此期间转学3次以上的学生至少表现出一种明确的精神病性症状（包括幻觉、妄想、明显的思维紊乱、思维不连贯和明显的行为紊乱）的可能性为60%。具有精神病性症状的学生，表现既可能较温和，也可能严重异常，如损害身体健康的分离性精神分裂症。这项研究认为：转学会让学生承受极大压力，增加出现精神病性症状的风险。

做最好的内向者

□[美]苏珊·凯恩



9岁的时候，我第一次参加夏令营，与别人不同，我的行李箱里塞满了书。

你可能觉得我不爱交际，但是对我来说，读书真的只是接触社会的另一种途径——享受家人静坐在你身边的温暖亲情，同时又可以自由地漫游在你思维深处的冒险乐园里。我希望野营也能变成这样，十几个女孩儿坐在小屋里，惬意地享受读书的过程。

然而，从第一天开始，老师就把我们集合在一起，告诉我们，在野营的每一天里我们都要大声喊叫、蹦蹦跳跳，让“露

营精神”深入人心。虽然这并非我愿，但我还是照做了，我尽了最大努力，等待可以离开这个聚会，捧起我心爱的书。

晚上，当我第一次拿出书的时候，屋子里最酷的女孩儿问我：“你为什么这么安静？”第二次拿出书的时候，老师来了，重申着“露营精神”有多重要，并且说，我们都应当努力变得外向一些。于是我收起书，把书放在我的床底下，直到回家。对此我很愧疚，就好像是书在呼唤我，我却放弃了它。

这样的故事，我能讲出五十多个版本，它让我认识到“外向”已成为趋势。但性格内向的人就是次人一等的吗？要知道，世界上每两三个人中就有一个内向的人，而他们都要屈从于这样的偏见，一种已经深深扎根的偏见。

独处的顿悟

真正的“内向”到底指的是什么？它与害羞是不同的，害羞是对社会评论的恐惧，而内向更多是对于外界刺激所做出的回

应。所以，当内向性格的人处于更安静、更低调的环境时，他们的天赋才能得到最大的发挥。

然而我们最重要的生活场所，比如学校和工作单位，都是为性格外向者设计的，有着适合他们的刺激和鼓励方式。举个例子，在我上小学的时候，学生都是一排排坐着，大多数功课要靠自己自觉完成。但是现在的教室，是让四五个或者六七个孩子面对面围坐在一起，他们要一起完成小组任务，甚至像数学、写作这些需要依靠个人独立思考完成的课程也是如此。而那些喜欢独处或是乐于自己一个人钻研的孩子，常常被视为局外人，甚至是问题儿童。大部分老师相信，最理想的孩子应该是外向的，甚至说外向的学生能够取得更好的成绩。

同样的事情也发生在我们的工作中。绝大多数人在宽阔且没有隔间的办公室里工作，他们暴露在这里，在不断的噪声和同事的凝视下工作。

其实，历史上很多杰出的领袖都是性格内向的，富兰克林·罗斯福、罗莎·帕克斯、甘地等，他们都把自己描述成内向的、说话温柔的人，但他们依然站在聚光灯下，是真正的掌舵者。事实上，那些擅长变换思维、提出想法的人，都有着极为显著的偏内向痕迹，而独处是其中非常关键的因素。