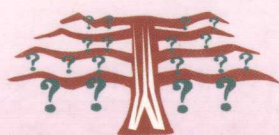


WOSHIN:SHENG

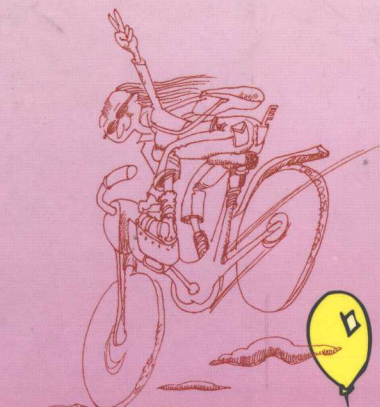
我是

心灵驿站



管健 著

女生



河北大学出版社

心灵驿站

管健著

# 我是女生



NLIC2970040703



河北大学出版社

WOSHINUSHENG

## 图书在版编目(CIP)数据

我是女生 / 管健著. — 保定: 河北大学出版社, 2002.

10 (心灵驿站)

ISBN 7-81028-873-3

I. 我… II. 管… III. 中学生—心理卫生—健康教育  
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 073477 号

丛书策划: 习 毅

丛书主编: 詹启生

责任编辑: 习 毅

装帧设计: 赵 谦

插 图: 王毓安

责任印制: 闻 利

出版: 河北大学出版社

地址: 保定市合作路 88 号

经销: 全国新华书店

印制: 河北新华印刷一厂

规格: 1/32 (850mm × 1168mm)

印张: 13

字数: 310 千字

印数: 0001 ~ 8000 册

版次: 2002 年 10 月第 1 版

印次: 2002 年 10 月第 1 次

书号: ISBN 7-81028-873-3/G · 450

定价: 19.00 元

# 目 录

引子/1



## 红 来自女孩子身体的秘密/3

迟到的“好友”/7

发育的困扰/13

淘气的“朋友”/17

“好朋友”&“坏朋友”/19

莘莘老师同她们的私密谈话/23

失眠的魔鬼/27

开心测试：你的健康状况如何/30

开心测试：选餐厅坐位与个性/33

开心测试：女孩儿青春期的心理转折测试/34

开心测试：你是什么样的人/36

开心测试：你想了解自己的记忆力吗/37

开心测试：你是乐观的人还是悲观的人呢/39

## 橙 将亲子关系进行到底/41

她从妈妈的阴影中走出来/45

爸爸妈妈的“过当效应”/48

家中的“同理心”/52

爸爸妈妈不爱我了吗/55

家有“龙虎斗”/60

女孩儿和爸爸/63

爸爸妈妈为什么不能“大撒把”/66

- 日记泡泡/75
- 我爱顶牛/79
- 开心测试：你的心境如何/83
- 开心测试：你对人生充满好奇与渴望吗/85
- 开心测试：当你沉睡时/88
- 开心测试：信心测试/89
- 开心测试：情商测测看/92

## 黄 做人际关系中的乖宝宝/95

- 心理学家教你成为“人际宝宝”/99
- 羞答答的玫瑰/103
- 我是集体中无人问津的人/108
- 不爱那么多，只爱一点点/110
- 孤独的人是可耻的/113
- 给嫉妒心晒晒太阳/116
- 和芭比娃娃在一起/120
- 花季女孩儿的烦心事/124
- 还有人喜欢我吗/127
- 骄傲的孔雀公主/130
- 竞争密码/134
- 心理也会过敏吗/138
- 许芸芸的青春挫折/140
- 甜柠檬de心/148
- 我不要被人怜悯/149
- 不想和哥哥一样/151
- 开心测试：依赖心测验/153



# 目录

- 开心测试：遗落的钥匙/154
- 开心测试：原始森林/155
- 开心测试：新机场一日游/156
- 开心测试：喜欢住几层楼/156
- 开心测试：物质VS.精神/157
- 开心测试：你与朋友们相处得愉快吗/158

## 绿 认识我自己/165

- “蜗牛”的温床/169
- “追求完美”的苦恼/172
- 丑小鸭能变成天鹅吗/174
- 我是一支寂寞的烟花/177
- 内向与外向：爱谁是谁/181
- 生活在城市的跳蚤/184
- 网虫@害虫/187
- 我心狂野/191
- 老烦不烦了/193
- 我是盖茨/197
- 爱你等于爱自己/200
- 谁能知道我是谁/203
- 算命中的巴纳姆效应/205
- 抑郁病毒，小心感染/209
- 将潜能进行到底/213
- “小喇叭”停止广播啦/219
- 自恋：一个人的精彩or无奈/221
- 开心测试：吃苹果/224
- 开心测试：测验你的性格/225



- 开心测试：电车遭遇/230
- 开心测试：定时炸弹/231
- 开心测试：白雪公主和七个小矮人/232
- 开心测试：黑夜中的亮光/232
- 开心测试：看看怎样Say Goodbye/233
- 开心测试：你处理问题的能力强吗/234
- 开心测试：你目前承受怎样的压力/236

## 青 男孩儿女孩儿的玻璃天堂/239

- 伊伊的“牛犊恋”/243
- 不关爱情/247
- 花季雨蒙蒙/251
- 男孩儿·女孩儿/254
- 贝贝和男孩儿朋友们/257
- 来自男孩儿的包围圈/261
- 圣诞老人的情书/263
- 水晶之恋/266
- 小静的秘密/277
- 远去的吉他声/280
- 早恋：超低空飞行/284
- 青春的风波/289
- 开心测试：你喜欢什么人坐在你的身旁/293
- 开心测试：四季风景/294
- 开心测试：如何刷牙/295
- 开心测试：深入测试你的性格/295
- 开心测试：危险意识有几分/298
- 开心测试：我是谁/299



开心测试：女性成熟度的自我测试/300

## 蓝 开往优异成绩的列车/303

粗心的藤藤/307

考试帮办/311

小茹的成绩苦恼/314

今天，你暗示了吗/317

实验室噩梦/321

谁知道我是天使/325

考试的沼泽地/329

“失败”的花儿/334

直觉什么时候来/338

开心测试：生财树/341

开心测试：你的人缘如何/342

开心测试：你给别人的第一印象如何/345

开心测试：你是受欢迎的人吗/348

开心测试：你是情绪化女孩儿吗/352

开心测试：你的仪表得体吗/353

开心测试：你虚荣吗/354



## 紫 与心理障碍说再见/357

冰激凌流眼泪/361

都是强迫惹的祸/364

红面美人/368

怪念拼图/371

# 目录

魔鬼是化了妆的天使/373

魔镜：谁是世界上最美丽的女生/376

思维的魔方/379

天塌了怎么办/381

哎呀，我生病了/383

雪娃娃的烦恼/385

亚健康：失火的天堂/388

开心测试：你有自我辩解症吗/390

开心测试：你能应付事变吗/392

开心测试：你的自我启发性如何/396

开心测试：你的生活充实吗/397

开心测试：职业选择测验/398

尾声/403



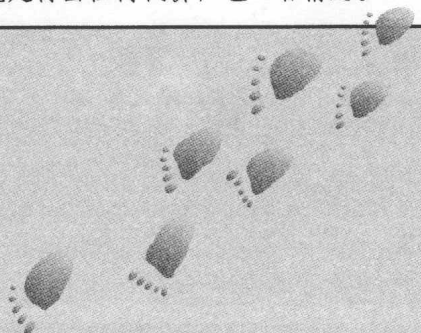
# ■ 引子

秋天寂静的夜晚，大地已经熟睡。树林停止了喧哗，花朵也含羞而眠。

花园里，一个衣裙单薄的女孩儿，倚在栅栏边，独自仰望着星空，心中充满了好奇和幻想。她不想去睡，一个人站在漆黑的夜色里，仰望着星空，发呆。

这时，一个神秘的声音在她耳边响起：“黑夜马上就会过去。当一场暴风雨过后，太阳将冉冉升起，天边会出现一道美丽的心理彩虹，那是世界上最美的一道彩虹。彩虹桥上生活着七个彩虹公主，她们分别是：身体健康的红公主、乖巧可人的橙公主、人缘极好的黄公主、充满自信的绿公主、情感丰富的青公主、学习优秀的蓝公主和心理健康的紫公主。彩虹桥上的这七个精灵是最为好客的，她们欢迎所有的女孩子来到彩虹桥。她们将让女孩子在七色的心理彩虹桥上脱胎换骨，变成心理美好的漂亮女孩儿。她们将会使到这里来的女孩儿，都成为心理健康而美丽的女生。欢迎你，女孩儿。”

花园里的这个女孩儿受到了莫名的鼓舞。她从没有见到过美丽的心理彩虹。传说找到心理彩虹的人，就能找到幸福。她真想在她有限的生命里，一睹心理彩虹的芳容，就是付出任何代价，也心甘情愿。



## ■ 引子

于是，她赤着双脚，披散着头发，穿着单薄的衣裙，出发了。

她走啊走。她的裙边碰落了许多挂在草叶上的露珠；草丛中的荆棘，有时也刺痛了她的双脚。她全然不顾，继续走着。她趟过冰冷的河水，她翻过陡峭的山峰。她碰到了绿眼睛的狼。她一点儿也不害怕，理直气壮地对狼说：“我不是去害什么人，我只是想到天边，去看一眼世界上最美的心理彩虹……”

狼想了想，夹着尾巴退却了。

在一条河边，她又碰到一条吐着红信子的蛇。蛇伸长了脖子，拦住了她的去路。她一点也不害怕，对蛇说：“我不是去害什么人，我只是想去天边，去看一眼世界上最美的心理彩虹……”

蛇想了想，返身钻进了浓密的草丛。

女孩儿终于看到了心理彩虹，七色的彩虹分外美丽。女孩儿从未见过如此美丽的彩虹，她欣喜极了。在她欣赏彩虹的美丽的时候，天边有一道彩虹门向她打开，一个声音对她轻柔地说：“请跟我来……”

女孩儿走了进去……



HONG

■ 红

## 来自女孩子身体的秘密

红色的彩虹桥

引领女孩儿进入一扇红色的门

门里

红色的彩虹公主带着女孩儿去探寻

自身的秘密

无数彷徨的眼神

种种奇怪的想法

颗颗敏感的心灵

女孩儿对自身的生理有权利知道

有权利了解

彷徨变得清晰

不解成为明了

神秘有了缘由

在女孩儿成长的红色彩虹桥上

红公主将带来一个属于女孩儿的秘密

看！红公主来了

女孩儿，走吧

了解我们自己的

身体

心灵

要知道，女孩儿的名字就意味着

幸福



自來水石長江時報



自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報

自來水石長江時報







## ◎ 迟到的“好友”

“我的‘好朋友’来啦！”莉立对敏儿神秘地说。“那有什么？我的‘好朋友’上个学期就到了。”敏儿挺起刚刚发育的胸脯骄傲地说。“你们在说什么呀？谁是好朋友？我认不认识啊？”笑笑不停地问她们。莉立和敏儿笑的合不拢嘴巴。“你不认识，儿童不宜！”笑笑被她们搞得莫名其妙。

莉立、敏儿和笑笑是班上的三朵姐妹花，她们的关系最好了，经常一起上学、一起回家，还一起去超市买文具。三个女孩儿在一起总有着那么多说不完的悄悄话。可是，近来笑笑发现，莉立和敏儿好像要抛弃她，干些事情总是不带上她，还经常说话神秘兮兮的。就在上个星期天，莉立和敏儿还结伴去超市买东西，笑笑问她们去买什么，她们神神秘秘地说不告诉她。笑笑心里开始嘀咕上了，这两个人葫芦里卖的什么药啊？

今天，上体育课，莉立请假了，体育老师特别宽容地让莉立在旁边看着同学们跑步。笑笑不解地对敏儿说：“早晨上学的时候莉立还没有不舒服啊？那时她还活蹦乱跳的，怎么突然不舒服了？她是不是生病啦？可是她的脸色挺好啊？哦，我知道了，她是不是在偷懒呀！可为什么莉立的病假这么快就得到允许了，严厉的体育老师也没有说她装病呢？奇怪！”“快跑你的步吧。你呀，就爱多管闲事。”敏儿推了一下笑笑，示意让她跟上队伍，还对远处的莉立挤了挤眼。笑笑更觉得有什么不对了，怎么



敏儿对莉立一点儿也不关心呢？

更令笑笑不解的是，一个月有四次的体育课，几乎每次上课都有一个女生要请假，这是怎么了？笑笑决定要弄个明白。

一个星期天，莉立、敏儿和笑笑在莉立家做作业。做完作业后，大家商量去哪里玩。笑笑一声也不吭，还拉长了脸，大家以为笑笑生病了，纷纷慰问笑笑。“笑笑，你是不是不舒服啊？”笑笑撅着嘴巴说：“我觉得最近你们有什么秘密，咱们不是校园姐妹花吗？为什么你们好像总躲着我，你们是不是不喜欢我啦，还是我什么地方做错了……”笑笑一口气把近来受到的委屈一股脑地和盘而出。“哈哈，就是因为这件事情啊，告诉你一个秘密吧，我们见过‘好朋友啦’，可是你还没有，所以……”“什么，什么呀？说清楚一点。”笑笑好奇地说。“你呀！生理课上不是讲过吗？‘月经’。”敏儿回答道。“哦，是这样呀！”笑笑恍然大悟。“告诉你吧，咱班的女生有一多半都见过‘好朋友’啦。”“那，那……为什么我还没有呢？”笑笑自卑地说，“我不是有什么病吧？”笑笑的眼泪都要出来了。“笑笑，别着急，咱们去问问莉立妈妈吧，她不是医生吗？”“太好了！”三姐妹兴高采烈地说。

三个女孩儿找到了莉立妈妈，把事情的原委向莉立妈妈说了，莉立妈妈欣慰地说：“女孩儿们都长大了啊，让我来解释一下吧。”

“女子青春期，指的是12~18岁期间。在此期间，身体迅速发育，性功能也逐渐成熟。女孩子进入青春期后，子宫增大，输卵管增粗，阴道增长变宽，大小阴唇也增大并有色素沉着。此外，其他女性特征也相继出现。如音调变高，乳房与乳头增大，腋毛与阴毛生长，脂肪积聚于阴阜、肩、胸、臀部，骨盆增宽变大形成女性体态。由于卵泡发育过程中伴有周期性激素水平变化，子宫内膜随之增生、脱落与出血，表现为月经来潮。女孩子到了一定的年龄就会出现阴道出血，月月如此，古时称‘月事’，‘月水’，‘月信’等。李时珍说‘女子，阴类也，以血为主’，就是这个道理。”