



名家推荐学生必读丛书
著名学者胡维革倾情推荐

学生
必读

写给青春期女孩的101封信

MINGJIA

元博姐姐 / 著

TUIJIANXUESHENGBIDUCONGSHU

这是一本写给女孩子的书，一份送给正值青春期女生的礼物，它给予女孩子心灵成长的养料，告诉女孩子如何学会懂得生活、懂得爱、懂得在18岁前准备好拥抱世界的本领和悦纳自己的能力！

——元博姐姐（《中学生博览》杂志编辑）



吉林人民出版社



写给青春期女孩的101封信

XIE GEI QING CHUN QI

元博姐姐 / 著

NVHAIDE101FENGXIN

吉林人民出版社





XIE GEI QING CHUN QI NV HAI DE 101 FENG XIN

写给青春期的女孩101封信

作者：陈鹤卿

出版社：江苏文艺出版社

ISBN：7-5399-2111-1

定价：18.00元

江苏文艺出版社

南京

http://www.js文艺.com

025-83611111

025-83611111



图书在版编目(CIP)数据

写给青春期女孩的101封信 / 元博姐姐著. — 长春: 吉林人民出版社, 2010.8 (名家推荐学生必读丛书)

ISBN 978-7-206-07008-2

I. ①写… II. ①元… III. ①女性—青春期—健康教育—青少年读物

IV. ①G479—49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第148799号



写给青春期女孩的101封信

著 者: 元博姐姐

责任编辑: 刘 洋

责任校对: 王晓红

封面设计: 孙浩瀚 张 娜

制 作: 吉林人民出版社图文设计制作中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

网 址: www.jlpph.com

全国新华书店经销

发行热线: 0431-85395845 85395821

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 13.5 字 数: 130千字

标准书号: ISBN 978-7-206-07008-2

版 次: 2010年9月第1版 印 次: 2010年9月第1次印刷

印 数: 1-10 000册 定 价: 19.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

学习课

——我是个聪慧的女生

对自己不满是成长的一种表现	014
好的学习方法是需要我们有意识培养的	018
放弃，并不是最好的选择	022
没有一种草不是花	026
你有想过自己的目标吗	030
允许自己不喜欢学习	034
你不是笨女孩	038
随时准备下一次跌倒	042
生活优秀所以快乐	046
意志力是需要培养的品格	050
专心致志并不需要用冷漠来表达	054
做自己的公主	058
阅读本身就是一种修养	062



写给青春期女孩的101封信

目 录

CONTENTS

白日梦可以放心做	066
长大是一种慢，要慢慢来	072
要让自己作决定	076
身体的不适来源于你的心里	080
学习是我们生活的一部分	084
一切都还来得及	088
倾听自己心灵的声音	094
不妨做一只聋蛤蟆	098
自信和优秀是一对辩证关系	102
梦想是我们最不该丢弃的	106
有一种处理问题的方式叫“绕过去”	110

生活课

——我是个快乐的女生

与别人格格不入的不只你一个	115
---------------------	-----



XIE GEI QING CHUN QI NV HAI DE 101 FENG XIN

目 录

CONTENTS

委曲求全没有用	119
允许最好的朋友憎恨自己	123
集体中总有一个位置是为你预留的	127
朋友是另一个自己	131
沟通，是需要学习的艺术	135
倒霉的时候，需要一点娱乐精神	139
一说话就脸红的女孩子，很可爱	143
爱好的真正意义	147
用你的能力，改变家庭关系	151
做好事，要量力而行	155
可爱不是小女生的专利	159
告诉爸爸妈妈你的不满	163
让没养分的朋友见鬼去吧	167
自我是一种优秀的生活态度	173
内向or外向，不过是表象不同	177
没“做贼”也会心虚	181
该出手时就出手	185



写给青春期女孩的101封信

目 录

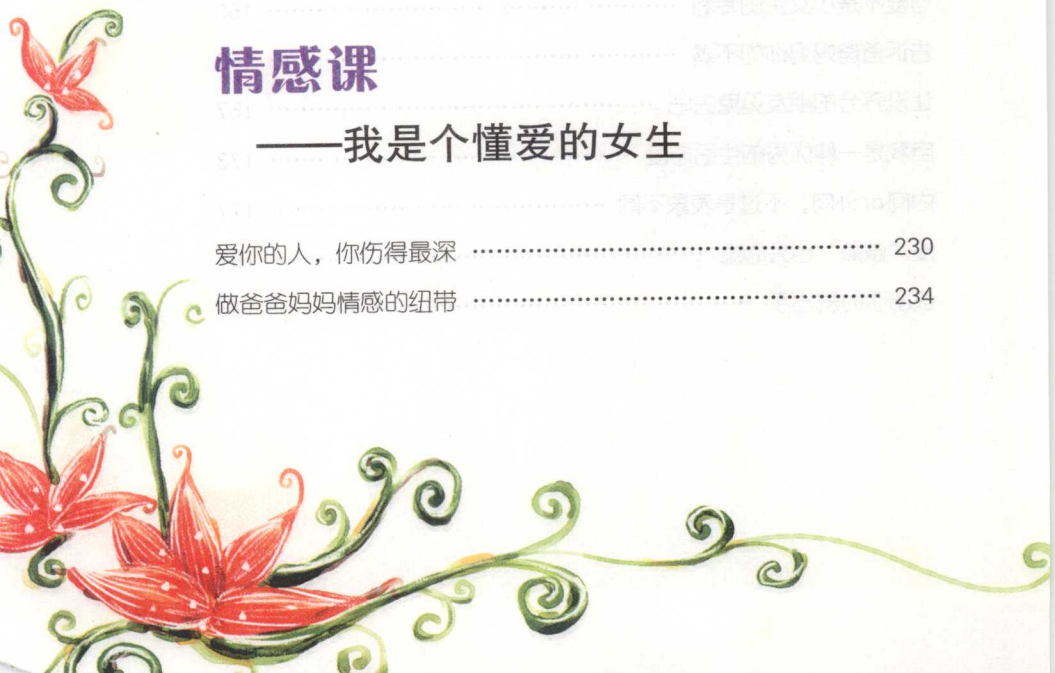
CONTENTS

同桌是一种“微妙”的关系	189
谣言的持续时间与你的在乎程度有关	193
内心敏感是我们独有的特质	197
你的老师有可能是个“变态”	201
你和老师的关系没你想象得糟	205
有问题不要自己扛	209
用发光点赢得别人的尊重	213
人人都有心理弱点	217
你是自己生活的主题	221
草有草的生活，树有树的生命	225

情感课

——我是个懂爱的女生

爱你的人，你伤得最深	230
做爸爸妈妈情感的纽带	234



XIE GEI QING CHUN QI NV HAI DE 101 FENG XIN

目 录

CONTENTS

每个女孩心里都曾有个“他”	238
谁都可能受爱情的伤	242
珍藏属于你的第一封情书	246
喜欢是件美好的事	250
自作多情没什么不好	254
我们对亲密要有更多的宽容	258
爱，请及时说出口	262
友情也需要用心经营	266
朋友真的难原谅	270
当青春期的“你”遭遇更年期的“她”	274
当友谊遭遇“第三者”	278
我们都有自己的路要走	282
如果等不及就永远等不到	286
女孩儿首先爱自己	290
好朋友是用来“祸害”的	294
倾听是一种给予的力量	298
别对朋友过度关心	304
那些曾经以为不能说出的秘密	308



审美课

——我是个漂亮的女生

身心平衡所以快乐	314
减肥是一门必修课	320
你的美丽是一道独特的风景	324
赞赏和肯定不一定要来自他人	328
别把整容当成救命稻草	332
那些你自以为的缺点	336
我们都应该懂一些色彩知识	340
长痘痘的女孩未必会变丑	346
百变发型，百变心情	350



生理课——我是个骄傲的女生

多么奇妙，我们是女孩儿	355
嘿，那小子真帅	358
我们的身体，只属于我们自己	362
做好准备，迎接“大姨妈”的到来	366
咱是女生，骄傲的女生	370
如何度过难挨的那几天	374
你已经具有了孕育生命的能力，但不是此刻	380
性意识是我们灵魂里的珍宝	384
“大姨妈”来了，你不再是小妮子了	388
来，一起发现女孩子的特征	391
亲爱的，我们的烦恼都一样	395
胸前真的无小事	399
嘘，正在发育	403
咱是个青春期女生	407



写给青春期女孩的101封信

目录

CONTENTS

附： 那些留在我们心底的梦境

遵从你心底的选择	412
不若休整待扬帆	416
爱情不是那个套路	418
爱是一种先行的付出	422
女孩应该泼辣一点儿	427
摇摇欲坠的楼梯通不到你的家	430

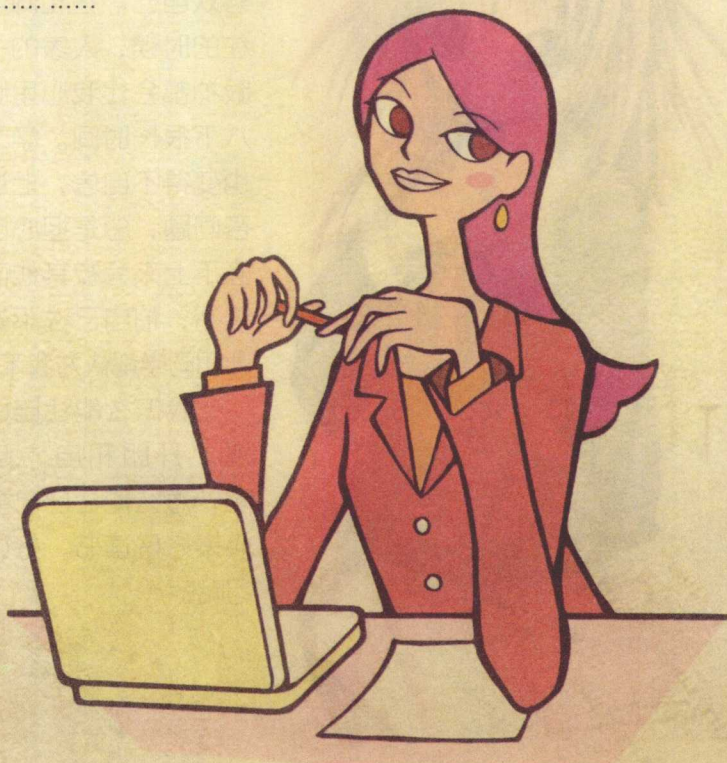


学习课

我是个聪慧的女生

有句话怎么说来着，生活就是一面镜子，你对着它哭，它就哭，你对着它笑它就笑。认为自己倒霉的人，注注是因为给了自己消极的心理暗示，认为自己就是个倒霉蛋，才会觉得生活处处和自己过不去，也因此会一直处在情绪的低谷。如果遇到不顺心的事情，我们能转化角度，把每一天的生活都当成寻找快乐的旅程，把注意力放在给自己找点儿乐子上，渐渐地你会发现，那些让你郁闷的烦恼早被你抛到九霄云外啦！

.....





名

家推荐

学生必读丛书



对自己不满 是成长的一种表现

XIE GEI QING CHUN QI NV HAI DE 101 FENG XIN



小燕子写来的信：

姐姐，我是一名初中的学生。我不知道从什么时候开始越来越不喜欢自己。在和同学交往的时候，人家的一个眼神都会让我心里七上八下很长时间。学习上也变得不自信，上课回答问题，总是担心自己答不上来会被其他同学笑话，怕自己说不好老师和同学都认为我笨。

我怎么能让自己乐观、开朗和自信起来呢？怎么能让自己静下心来好好读书，好好学习呢？

■ ■ 写给春天里的

小燕子：

哎，看看我们可怜的小燕子。本来是一个无忧无虑、整天欢声笑语的小燕子，可是怎么现在凭空生出这么多烦恼呢？上小学的时候，上课争抢着举手发言，从来没想过自己会回答不好，而且那个时候，偶尔胡言乱语几句，老师不会怪罪不说，还会引得同学们哄堂大笑。这一切回想起来仍然让我们觉得开心。

可是，现在呢，上了初中的自己，不仅变得敏感了，动不动就会有情绪低潮期，还会因为人家的一句话、一个眼神而思前想后：是自己的衣服穿得不搭配吗？还是头发没有梳好呢？……真是恨不得马上拿镜子来仔细照照自己，难道是自己的脸成了大花猫吗？

上课不乐意举手回答问题，怕被同学说成是爱出风头。在心里酝酿好的答案，站起来的时候仍然怕自己说不好。希望老师能多多地关注自

己，可是，当老师把自己叫起来回答问题的时候却又语无伦次起来，怕老师以为自己笨，怕自己表现得不好被同学笑话，怕老师对自己产生偏见。对自己的成绩更是不满意，总觉得自己不够努力，没有把所有的心思都放在学习上，因为现在的自己开始愿意胡思乱想了，脑子里冒出的想法越来越多了，心也不像以前那么静了……

怎么样，是不是感觉姐姐把这些话都说到了你的心里坎里？其实，咱小燕子现在的一切心理活动，都是每一个女孩子必须经历的“心路历程”呢。任何一个身心发展正常的人，在十几岁的时候，也就是中学阶段，都是他的大脑发育最快的时候，这个时候的我们，虽然在大人眼里还是