



建一 对话女孩

「成就女孩一生幸福的人生智慧书」

王建一◎著



著名心理专家 王建一



中国科学院心理研究所EAP签约咨询师和心理测量师

北京电视台《谁在说》《选择》等情感栏目嘉宾

建一 对话女孩

「成就女孩一生幸福的人生智慧书」

王建一◎著

科学出版社
北京



版权所有，侵权必究

举报电话：010-64030229；13501151303

内容简介

一个女孩从豆蔻年华到嫁为人妇，这是一个看似简单实则漫长曲折的过程。一点点微小的伤害都可能对女孩子的一生产生影响，如同捧着一件精致易碎的瓷器，容不得半点马虎。心理专家王建一以大量的案例对女孩在成长过程中可能遇到的种种情感问题进行剖析，如何看待初恋的失败？如何对待相亲的问题？女孩周围的亲友该在她们的身边扮演什么样的角色？王建一老师从心理学角度一一给出答案，是实用的女孩成长指导手册。

图书在版编目(CIP)数据

建一对话女孩 / 王建一著. —北京：科学出版社，2010.10

ISBN 978-7-03-029057-1

I. ①建… II. ①王… III. ①女性心理学-通俗读物 IV. ①B844.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186370号

责任编辑：张婷/籍达心

责任印制：刘士平/封面设计：思想工社

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

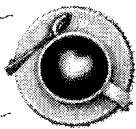
*

2010年10月第 一 版 开本：B5 (720×1000)

2010年10月第一次印刷 印张：13 3/4 字数：200 000

定价：23.80元

(如有印装质量问题，我社负责调换)



送给青春单行道上的女孩

青春在左，岁月在右，一路行走，一路成长。那么，在人生的这段历程中，女孩是怎样踮着脚尖，怀着兴奋与探究的心情，慢慢变成成熟优雅的女人呢？

“青春不是年华，而是心境；青春不是桃面、丹唇、柔情，而是深沉的意志、恢弘的想象、炽热的恋情；青春是生命的源泉在涌流。”或许，从美国作家塞缪尔·厄尔曼的这段诗中，我们能体会到成长的内涵。

带着稚气未脱的脸庞，懵懵懂懂的女孩一头闯进了半成人的世界。

女孩，当你少女的心第一次为一个陌生男孩怦然心动时，你心中是不是充满了欣喜、慌乱，还略带点惆怅？

女孩，当你的手第一次被他牵起，当他的唇停留在你的脸上，你是不是感觉羞涩而又甜蜜？

女孩，当你带着青春的气息，突然闯进一栋装满中年男女的办公楼时，你是不是有点不知所措？

女孩，当你不得不为赶项目而通宵达旦地加班时，你是不是很怀念宿



舍里的“卧谈会”，怀念象牙塔里那段无拘无束、自由肆意的日子？

女孩，当他薄情寡义地背离你而去，你是不是感觉伤心欲绝，整个世界都是灰暗的？

女孩，当你成为“剩女”时，你是否依然可以不慌不忙，继续享受“独乐乐”？

.....

女孩，成长的路，有说不完的内容，有聊不够的话题。于是，我采撷下那些关于快乐、甜蜜、忧伤、幸福的片段，试图构成一本“女孩成长记”，把你们已经经历、正在经历或即将经历的事情囊括其中，并给予有益的心理分析与引导，帮助你们更好地面对今后的人生。

但是，从女孩到女人，这其中的蜕变一本书又怎能道尽？如果，你觉得这本书某些片段切合了你曾经的心绪，给了你恰如其分的指引，那么，足矣。

谨以此书送给正行走在青春单行道上的女孩们。

CONTENTS | 目录



Chapter 1 青涩时光

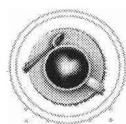
.....	1
◎象牙塔里有灰姑娘吗?	2
◎有件疯狂的小事叫“初恋”	7
◎第一次亲密接触	11
◎分清“爱”与“性”的临界线	15
◎在恋爱中成长	20
◎暗恋的滋味好像一杯苦咖啡	25
◎无奈的“恋爱情节”	29
◎女追男,有时后果很可怕	34
◎网恋是一场虚无的梦吗?	38
◎本科生是“黄蓉”,研究生是“赵敏”	44
◎当“海龟”,还是做“土鳖”	49
◎离校前,先治好“社交恐惧症”	53

Chapter 2 上班那点事

.....	57
◎求职之前,先找到现实的自己	58
◎与面试有个“约会”	62



CONTENTS | 目录



◎赢别人先赢自己	66
◎当“杜拉拉”遇见“王伟”	70
◎遭遇办公室“政治”	74
◎巧遇职场贵人	78
◎内向者职场生存法则	82
◎感谢我的“坏上司”	86

Chapter 3 半熟年代

.....	91
◎甚笑世间痴女子	92
◎男人都爱“处女座”？	96
◎我的“小气男友”	101
◎嫉妒是一把刀子	106
◎一个女人在两个男人间如何选择	110
◎爱情的三个阶段	114
◎姐弟恋，靠得住吗？	119
◎三人行，必有一人受伤	124
◎他爱你，但不能娶你	129
◎什么样的恋爱要考虑结束	134
◎快乐分手是新的开始	139

CONTENTS | 目录

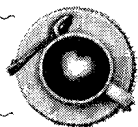


Chapter 4 一个人的精彩

.....	143
◎送给妈妈一束康乃馨	144
◎遭遇“催婚急急令”	148
◎“剩女”不怕	152
◎“宁缺毋滥”错与对	156
◎别让自己成为“愤青女”	160
◎没有父母祝福的爱情缘何不行	164
◎成为快乐的小女人	168
◎优雅的本钱	171
◎别让闺蜜“大作战”	175
◎好名声是女人最体面的嫁妆	179
◎实力就是女人最大的资本	184
◎女人一定要独立	188
◎让自己内心强大吧	192
◎单身与否，同样精彩	196
◎时间冲淡的爱与痛	200
◎积极地去怀旧，找到有动力的自己	204
◎年龄是一种宝贵的资本	208

Chapter 1

青涩时光



象牙塔里有灰姑娘吗？

九月，一个多么美好的月份，这时炙热张扬的太阳开始变得温柔，绿了一夏的银杏逐渐换上金灿明媚的秋裙。在这个属于收获的季节里，女孩儿揣着一纸录取通知书，还有满怀的梦想、憧憬、希望，来到期待已久的象牙塔。十几年寒窗，流过的汗，落过的泪，受过的委屈，都一一被抛在过去。热闹繁华的大城市、风景如画的校园，更多承载了女孩儿对青春、自由、爱情以及未来的热烈期盼。

然而，当兴奋感冷却、新鲜感消退，女孩们可能会发现，梦中的象牙塔与现实是有些距离的，耀眼的光环底下承载着各自不同的忧愁与烦恼。偌大一个校园，自己不再是那个成绩优异、才艺出众、整天被老师家长夸赞的“公主”，而变成了“泯然众人”的“灰姑娘”。

大学开学还不到两个月，大一新生冉冉就推开了校医院心理咨询室的门，她的眼睛里满是忧郁与茫然。她向心理医师倾诉说，自己在家乡小城是高考文科状元，来到这所大学才发现班里几乎有一

半的同学都是当地的高考状元。家里的经济条件在当地算是不错，自己的穿着打扮也算比较跟得上潮流，高中时代还被男生封为“校花”。但是来到大学才发现，校园里到处都是穿着时尚、花钱大方的俊男美女，自己反而变成了一个土里土气的丑小鸭。自己的方言较重，普通话说不太好，有一次在食堂买饭还被食堂师傅嘲笑，引起周围同学的起哄。开学以来，她觉得自己越来越自卑、内向、怯懦、焦虑，越来越不爱和周围的人交流了。

冉冉的情况在大学新生里非常常见，几乎成为一个普遍的心理问题。大多数大学生在高中时代都是学习尖子或某项才能特别优秀的学生，经常被列为同学们学习的榜样，因此自我感觉良好，心里充满优越感。但进入大学后，发现新环境里人才荟萃、高手如云，自己一下子从“鹤立鸡群”沦落为“平庸之人”，优越感荡然无存，这种地位的落差越明显，心理产生的失落感就越强烈。这种心理问题在女孩身上尤其明显，因为女孩的心思比男孩更为敏感、细腻，她们更在乎自己的形象地位以及别人对自己的评价。

另外，让女孩觉得大学生活无所适从的原因还有学习方式与生活方式的转变。中学时代，几乎每个学生学习都是被动“灌输”的，而大学一下子变成“开放式”教学，让很多女孩一时无法适应，太多自主权反而让她们不知如何是好。中学时代光顾着做不完的功课，衣食住行几乎由父母全权打理，来到大学后才发现自己原来是个“生活白痴”：缺乏生活常识，不会管理生活费，独立能力非常薄弱。

此外，不会正确处理同学之间的关系也很容易导致女孩变得自卑、自闭。大学同学几乎来自五湖四海，个人性格加上地域因素影响，导致每个同学的个性脾气都各不相同：有人直率、坦白，有人安静、害羞，有人清



高、自傲，有人谦逊、友善。所以和不同性格的同学交往，要采取不同的方式。但是很多女孩不明白这点，往往因为没有采取合适的交流方式，而导致双方在交往过程中出现尴尬与难堪。碰壁的次数一多，女孩就会在内心产生阴影，因为害怕被拒绝、嫌弃，而不敢与人交往，这样很容易导致社交障碍心理的产生。

总之，种种原因，让女孩心灰意冷、自我评价失调，产生强烈的自卑感，甚至怀疑自己的能力与价值。其实，只要调节好自己的心理状态，很多问题都是微不足道，或者能马上解决的。下面几种方法，或许能有效地帮助女孩走出“灰姑娘”的心理状态。

第一，提前了解大学校园的真实生活状态。

在进入大学校园前，先从各个渠道了解大学生活的真实状态，不要对大学抱有过高的期望或不切实际的幻想，不要将“象牙塔”过于美化、理想化。因为再美好的地方都会有不尽如人意的地方，了解这一点，就不至于上大学后产生强烈的反差，导致失望、难过等消极情绪的产生。

第二，要正视现实，认清自己与环境的差距。

考上大学只是学业的一次阶段胜利而已，要想再次取得胜利，就必须冷静下来，认清自己的实力，认真分析学习方法的利弊得失，并踏踏实实学习。女孩在家庭条件、外表容貌上切忌盲目攀比，这种攀比只是虚荣心在作怪，只是一场没有意义的比较而已。

第三，正确评价自己，提高自信心。

在新的环境中，重新对自己的优势和劣势进行客观的分析，扬长避短，正确地调整自己的心理状态。面对自己的强项，始终保持自信心，但切忌过分骄傲自大；面对自己的弱点，不要妄自菲薄，把悲观沮丧、挫败感过于放大，而是要取长补短，让自己均衡发展。在很多情况下，积极的心理暗示能帮助自己驱散忧郁、克服怯懦，使自己恢复乐观、自信，变得

坦诚、豁达，勇敢地面对大学校园的压力。

第四，树立新的价值目标。

很多女孩来到大学，面对自由的学习氛围，一下子失去了学习和生活的目标，变得茫然不知所措。要知道，明确的目标能使人充满活力与动力，朝着既定的方向不断探索和追求。有价值目标的人内心充实、信念坚定，能克服其间出现的一切困难。所以，女孩来到大学后，一定要尽快树立自己的价值目标，找到自己努力的方向，这样才不会出现得过且过、虚度光阴的情况。

第五，学会倾诉与发泄。

当有不愉快的事情发生时，尽量不要闷在心里，这样很容易积郁成疾，让人变得忧郁、悲观。要学会向人倾诉，比如向父母、朋友甚至心理医生诉说，从他们那里获取劝慰与开解。另外还可以通过写日记、写文章或者跑步、打球、爬山等途径发泄，排解心中的忿闷，尽快走出心理困境。

第六，主动与人交流，灵活掌握交往技巧。

新到一个地方，很多人首先要从适应人际关系做起，大学校园也一样。女孩们在与人交往时一定要真诚友善、尊重他人、互相信任、互相理解。此外还要把握与人交往的最佳时机，主动结识新朋友。比如，主动帮助室友，尊重她们的隐私，交谈时多谈彼此都了解的话题。另外，多参加班集体活动，获得老师与同学的信任。

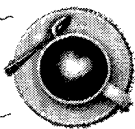
象牙塔是一个一切皆有可能的神奇之地，你在其中充当什么角色，是灰姑娘、丑小鸭，还是公主、白天鹅，完全由自己决定。给自己搭建一个用信心铺就的舞台，那么每个女孩都可以在上面成长为令人瞩目的公主。



建一
建言

大一是一个心理断乳期，女孩们刚挣脱父母羽翼的束缚，至于飞往何方，她们还没做好心理准备。她们的心理比较脆弱，思想略显幼稚，学习缺乏主动，行为不够成熟，感情尚不能自控。因此，面对校园中比自己优秀的同学，难免情绪波动，产生事事不如人的自卑心理。

其实，只要认清新环境里自己的角色转变，把自己擅长的事情做得更好，把自己薄弱的地方继续完善，每个灰姑娘在清洗脸上的尘垢、换上漂亮的礼服后，都是一个美丽的公主，并能最终穿上那双仅属于自己的水晶鞋。



有件疯狂的小事叫“初恋”

可爱的新同学，热情的新室友，美丽的新校园，高大的图书馆，明亮的新食堂……那么多新鲜而明亮的字眼放肆地闯进大学生活，往往让新生们兴奋不已。来到大学的前一两个月，每天走在校园中，新生们总能有许多新鲜的发现：传说校园中央那个古色古香的大礼堂是梁思成设计的；体育馆里有健身房，还有一个很大的游泳池；图书馆旁边有一个博物馆，据说陈列着许多价值不菲的古旧物品……各种有趣的消息源源不断地传来，大学生活已经正式向新生们敞开了胸怀。

不知在什么时候，当女孩把好奇的目光投向校园里擦肩而过的人群时，也接受到了别人对自己注视，这注视里有打量、有猜测、有玩味、有欣赏，在双方眼神交汇的那一刹那，甚至有一种说不清道不明的感觉产生。大学里每天都有很多故事在上演，有关于学生会的，有关于社团的，有关于毕业的，其中，有一出是关于初恋的。

大学新生军训已进行两个星期了，虽然这次军训是在本校进



行，没有被派到军营军训那么辛苦与严格，但小薇和别的女孩一样，仍然觉得每天的队形操练、正步蹲姿让人叫苦不迭。不过，她最喜欢下午中场休息时的游戏环节，因为那时，她能够近距离看到法学院的那位帅气班长。

开始关注他是在一个星期前，那时教官把小薇所在的院系和他所在的院系集合在一起，让两个院系轮流表演节目。那天，他唱了一首《海阔天空》，赢得了周围同学的热烈喝彩，在大家“再来一首”的起哄声中，他满脸通红地坐回自己的位置上。后来，小薇听别人说，他是南方人，普通话说得不太好，但是为人热情、组织能力很强，所以被选为班长。

这个男生真有意思，从那天起，小薇就毫无来由地期待军训。在操场上，无论距离有多远，她总能第一时间在一片军绿中找到他飒爽的英姿。每次队列靠近他们的班级，看到他那张坚毅的面庞时，小薇总觉得心跳加快，心里涌起莫名的兴奋和些许紧张。

军训很快结束了，小薇满怀惆怅，她知道她再也不能天天见到他了，因为从未谈过恋爱的她还没大胆到去表白自己，何况她还不能确定自己真的喜欢上了他。

后来，小薇开始全身心投入到大学课程中，她已把军训中发生的事情收好，藏在记忆深处。一天，天阴沉沉的，下着毛毛细雨，似烟似雾，宛若人间仙境。小薇一人在校园的小径上漫步，尽情地享受着北方难得一见的细雨。

不知不觉，雨已经变大了，而完全“沉醉”于雨中的小薇浑然不知。突然，一把蓝色的大伞罩在小薇的头上，小薇如诗如画的意境，顿时被打搅了。

“是谁？”小薇回过头来。

哦，原来是他，法学院的南方生，自己曾为他怦然心动过。只见他把伞往小薇身上移，自己站在伞外，和小薇保持着不让她难堪的距离。他有点结巴地说：“北方……灰尘大，雨……不太干净，你……最好别淋雨。”面对小薇诧异的目光，他有点不好意思地说：“你是文学学院的吧？我是法学院的陈湛。”

小薇一言不发，把他拉进伞下，两人并肩走在校园里。她的心情，她和他接下来的恋爱故事，也许只有那天的雨才明白。

美丽的大学校园里，总会留下许多美丽的初恋故事，记述着男生女生共同走过的青春岁月。初恋，就像第一次坐过山车一般，新鲜、刺激，让人刻骨铭心。初恋的点点滴滴，就像老电影一般，铭刻在记忆深处，永远不会淡去。

象牙塔里的青年男女挣脱了中学时代繁重的学业压力，远离了父母的监控，他们对神秘的异性产生向往、爱慕的心理，这种悄然萌生的爱意在自由的大学校园里得以生根发芽。校园里的爱恋是简单、纯真、美好的，没有门当户对的苛求，更没有房子、车子的限定。

初恋是一场独特的心理体验。

初恋会使人产生不安感。他喜欢我吗？我配得上他吗？他到底有没有注意过我的存在？女孩在喜欢上一个男孩后，会产生种种不安的心理，变得谦卑、不自信，就像张爱玲所描述的那样：“见了她，她变得很低很低，低到尘埃里，但她心里是欢喜的，从尘埃里开出花来。”

初恋会使人产生迷醉感。女孩会为男孩的长相、身材、气质、谈吐、举止、才华以及与他相关的一切所散发出来的魅力所陶醉，时时牵挂，偶尔还带着惶恐、期盼、想念等情绪，这些情感占据了女孩的整个身心，使