

10大妙招应对青春期烦恼

Dealing with the Stuff that makes life tough

女孩私房话



少女心理解压手册

〔美〕吉尔·齐默尔曼·拉特利奇 (Jill Zimmerman Rutledge) / 著
欧阳伟萍 郝霏 / 译



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press



Education

女孩私房话

Dealing with the Stuff that makes life tough

〔美〕 吉尔·齐默尔曼·拉特利奇 / 著

欧阳伟萍 郝霏 / 译



中央编译出版社

CCTP

Central Compilation & Translation Press

京权图字:01-2005-0974

Copyright © 2004 by Jill Zimmerman Rutledge. All rights reserved. Printed in the United States of America. Except as permitted under the United States Copyright Act of 1976, no part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体版由美国麦格劳-希尔公司授权中央编译出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售

图书在版编目(CIP)数据

女孩私房话:少女心理解压手册/(美)拉特利奇著;欧阳伟萍,郝霏译.

—北京:中央编译出版社,2005.8

ISBN 7-80211-142-0

I. 女... II. ①拉... ②欧... ③郝...

III. 女性—青春期—健康教育—青少年读物 IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065026 号

女孩私房话:少女心理解压手册

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西城区西直门内冠英园西区 22 号(100035)

电 话:(010)66560272(编辑部)

(010)66560273 66560299(发行部)

h t t p:www.cctpbook.com

E m a i l:edit@cctpbook.com

经 销:全国新华书店

印 刷:北京金瀑印刷有限责任公司

开 本:787×1092 毫米 1/32

字 数:116 千字

印 张:8.625

版 次:2005 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:25.00 元

前 言

从我到你

亲爱的读者朋友：

《绿野仙踪》一直都是我最喜欢的故事之一。表面上，它说的是一个关于小女孩桃丽丝和她的狗托托迷失在小人国里的神话故事。他们遇到了锡皮人、稻草人和胆小的狮子。他们历经艰辛，杀死了邪恶的巫婆。他们遇到了善良的女巫和魔法师，魔法师帮他们找到了回堪萨斯州温暖、安全、舒服的家的路。

正如所有的好故事一样，它有深刻的意义。桃丽丝和她的朋友们带着天真的、孩子气的希望去找魔法师，希望他能用魔法帮他们实现愿望。然而魔法师的“魔法”只不过是一个新的观念而已：他让他们了解到他们已经具有了能解决自己问题的内在力量。

几乎每个人都知道这个故事。锡皮人想要魔法师给他一颗“心”；可他发现自己是一个非常善良的、有激情的、可爱的人；稻草人想要“大脑。”他



发现自己已经拥有了智慧,他只需要相信自己就可以了;胆小的狮子想要“勇气”;他发现事实上自己无所畏惧。桃丽丝想要魔法师送她回堪萨斯,可她发现自己有办法自己解决。她的脚下是水晶鞋,她只需踢几下就能马上在她的卧室里听到她婶婶那关爱的声音了。

从桃丽丝的故事里能学到很多东西。这个故事讲的是授予能力,一种内在的力量和爱心。这也是一个自我发现的故事。桃丽丝的水晶鞋给了她需要的对付困境的力量。但是她必须知道它们是何物又有何用途。桃丽丝要是知道她只需用鞋跟在地上叩三下就能在一瞬间回到家的话,她在寻找魔法师的路上遇到奇怪、紧张甚至有时是恐怖的经历时会镇静、自信千百倍。

象桃丽丝和她的朋友们一样,我们都有一定的力量处理困难。情绪不好时我们有能力安慰自己。我们都有同水晶鞋一般能镇定自己解脱生活带来的压力的力量。我只需要去找到它们!

我写这本书给那些想要找办法让自己内心更冷静和处理生活中的起起落落的女孩们。我们在学校学了很多东西。但是我们通常不知道如何自己去处理生活中的烦恼和困境。作为女孩,我们

的文化教我们重感情去关怀。我们学会了如何去照顾别人,却不知道如何照顾自己。我们不知道如何平静自己的情绪来清楚地考虑事情。我们不知道我们自己有内在的力量和外在的资源来处理任何事情。如果我们幸运的话,我们有成年的女模范叫我们如何应付压力。但是太多时候,成年人也不能冷静!

找到冷静的办法对你的身体和感情健康都很重要。研究表明太多的压力会引起免疫系统能力下降,这意味着当你不能应付压力的时候更容易生病,而且冷静的技巧能帮你处理自己的情绪,无论有多么痛苦或困惑。

本书回介绍你很多冷静下来的办法。每一章里你都将读到关于三个女孩如何应付某个具体问题的故事。我的都是多年来我的病人告诉我的真实的故事,当然名字和身份都做了变更。

你不必每页每页地读下去。根据你的心情和处境来选择要读的章节。读别的女孩用过的成功的冷静的办法,然后你也试试。看哪些适合你。即使你没有亲身在某个具体章节里的问题里挣扎,你可能知道有朋友在。阅读所有的章节能帮你对你朋友正在经历的事情有一个更好的理解并

且给你提供了一些如何帮助她的办法。

记住:完全没有压力的生活是不存在的。不论你是谁,不论你的肤色是什么,不管你的父母多富有(或者多穷),不论你多大,得多少分,住哪,在哪逛街,长得如何,我们都是在设法回到宁静的内心感觉的桃丽丝。每个人都必须找到她的水晶鞋,让她冷静地找到能处理问题的自己的力量。

找到自己的水晶鞋会给你一种富有的感觉。你会感觉更集中精力了,更冷静了和更自信了。你能更好地处理压力了,因为你内心感觉好多了。

你能成为世界上前所未有的最有能力的一代女孩!知识就是力量,当你知道如何让自己冷静的时候,你有一种任何人都拿不走的内在力量。

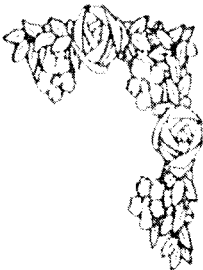
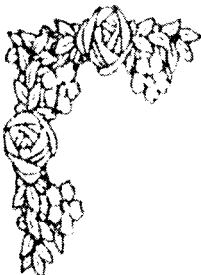
我希望你会受到启发并列出自已的冷静和处理问题的特殊办法。再把它永远加进去!

请给我写信告诉我这本书对你来说起了怎样的作用。我真心感谢您的建议和意见。

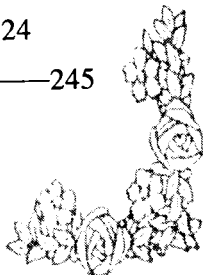
吉尔

E-mail:jszrer1981@aol.com

Website:jillzimmermanrutledge.com



目 录

- 一 怎样看待自己的身体——1
 - 二 战胜焦虑——36
 - 三 拨云见日——72
 - 四 金星人对火星——100
 - 五 戒除恶习——116
 - 六 新鲜空气——141
 - 七 面对破碎的家庭——170
 - 八 怎样对付失眠——203
 - 九 对付嘲笑——224
 - 十 当你爱上一个女孩——245
 - 后 记——268
- 
- 



怎样看待自己的身体

关于个人的外在形象，除此之外还有其他话题更能在妇女和女孩们的心中泛起涟漪吗？在我们还是婴孩时，我们很爱自己的身体，我们会蹬蹬小腿，拍拍小肚子。我们曾那么地喜欢自己的身体。

然而我们都已不再是当年的小婴孩了，所以早已失去了对自己身体的热爱。取而代之的是我们会把很多关于自己身体一天不如一天的衰老事实记录在一个很长的清单上。我们当中有多少人希望自己的屁股再小点儿，肚子再平滑一点儿，或是自己能够再高点儿或再矮点儿呢？我们当中又会有多少人希望自己的胸部更大点儿或更小点



儿或是希望自己的肌肉轮廓更清晰点儿呢？当你的外在形象不好看时，你会感觉自己好像陷入了永无尽头的高速公路中。在这条高速公路上，诸如“我很丑”或是“我太胖了”等信念或想法以一种超乎你想象的速度狂奔着——而你却似乎永远看不到这条公路的任何一个出口。

有些人对于外在形象的定义就是我们平时所想到和感觉到的我们自己的身体，但那仅仅是定义中的一部分。一个人的外在形象同样也由我们对自己的评价和感觉，我们的举止如何，我们选择谁做自己的朋友，以及我们所处的文化氛围决定。如果你对自己就感觉不好的话，那么你很可能对自己的外在形象也不满意。或者如果你的朋友都在节食的话，你有可能开始认为你也需要减肥。

你或许会因为许多其他原因而讨厌你自己现在的外在形象。首先，杂志或其他媒体会对你心目中理想的外在形象应该是什么样子产生负面影响。当我们看到图片上那些非常瘦的模特时，我们当中的很多人就会想要立刻减肥，以达到看起



来和模特一样的效果。你可能也会对自己在月经期正常的“身体膨胀”不满意。而糟糕的情绪，因为身体发福而被别人嘲笑，体重的增加等等则是其他让你对自己身体不满意的原因。

在 90 年代末，戴维·加德纳博士，一位知名的身体外形研究者曾经对三千多名妇女（年龄从 13 岁到 90 岁都有）做过一次调查。他发现在 13 岁至 19 岁这个年龄段的女孩子中，有超过 62% 的人对她们的外在形象不满意。同时，加德纳博士还发现绝大多数妇女，超过 89% 的人曾经想过要减肥！另外一项令人吃惊的统计是：有 24% 的妇女说为了能够达到她们理想中的体重她们宁愿少活三年也行。

对我们自己的外在形象感觉糟糕也会干扰到我们的日常生活。你的糟糕身材可能会使你感到自己笨手笨脚的，或者在别人面前感到自惭形秽。就像 16 岁的蒂娜认为的那样：“没有人会喜欢一个胖姑娘，而我就很胖。我知道如果我开始喜欢一个男孩子，肯定会因为胖而被他拒绝，所以我干嘛还自找没趣呢？”当你穿着肥大的短裤



和松松垮垮的 T 恤衫而不是游泳衣到海滩去时，你可能会因为自己身材不好而感觉心里不舒服。你可能会因为害怕体重增加而从来都不想怀孕。

当你对自己的身材不满意时，把你的生活当成一个整体去看待就变得很重要了。你还会因为什么而不开心呢？你是否对自己的评价太低呢？你是否适度地但不是有规律地锻炼身体呢？（适度，但不是强迫性的锻炼会对你有帮助，帮助你形成对自己身材的正确评价）你和朋友以及家人之间有没有问题？你的饮食习惯是否健康？或者你是否吃了很多垃圾食品？糟糕的自我形象感觉让人觉得仿佛任何事都和你的身材有关，但事实上这也与你如何去生活有关。

身为女演员的吉米·李·柯蒂斯这样说：“我并不是说我不愿意做运动或是我的胃不吸收食物，但如果要我去坚持那些极其愚蠢的节食或是健身房运动四个小时以换来所谓的天生好身材的话，我可不愿意。我得到的最大教训就是任何外在的东西都不会使我感觉更好一点儿。表面上看起来那些方法会在短期内奏效，但你的那种不



适应的感觉很快又会出现。”

你是否也对自己的外在形象感到不满意呢？
请你做一做下面这个小测试。

1. 你觉得自己长相如何？
 - a. 很好看
 - b. 还可以
 - c. 说不清楚
 - d. 不好，感到羞耻
2. 你对自己现在的体重满意吗？
 - a. 非常满意
 - b. 满意
 - c. 有点儿不满意
 - d. 非常不满意
3. 你是否曾经在读完一篇关于模特或是女演员体重的文章后，感觉到自己太胖了？
 - a. 是的
 - b. 不是
4. 如果你赚到五英镑的话，你会
 - a. 泰然处之——五英镑并不是什么大数目



- b. 没什么感觉——不好也不坏
 - c. 有点儿不开心
 - d. 非常生气
5. 当有人说你看起来很漂亮时，你会认为：
- a. 我是很漂亮
 - b. 他们没别的话好说了
 - c. 他们在试图让我感觉良好
 - d. 他们在说谎——实际上他们认为我很胖

分数计算方法：问题 1, 2, 4, 5, 选 a 得 1 分，选 b 得 2 分，选 c 得 3 分，选 d 得 4 分。问题 3 选 a 得 1 分，选 b 得 2 分。如果你的总分在 5 - 9 分之间，你对自己的身材评价正确，继续保持。如果你的分数是在 10 - 15 分之间，你可能有些对自己身材的观念要改变了。如果你的分数超过 16 分的话，可能你对自己的身材很不满意。

接下来写的是三个女孩子学会如何与她们的身体和谐相处的故事。读一读这一章的内容，并获取一些使你对自己的外在形象感觉更好的建议。继续努力使自己对你的外在形象感觉更好吧！这是你生来就有的权利！



私房话

我想如果我确实知道有人在吃东西，我会对自己的外在形象感觉好一点。

泰瑞今年14岁，矮个头，健谈而且很聪明。以任何人的标准来看，她看上去都是个健康，正常，有吸引力的女孩子。以任何人的标准来看都是这样，但她自己不这样认为。

我知道这听起来不可思议，但我就是觉得自己太胖太胖了。我小时候是个又矮又胖的小孩——我猜现在也和我所有的朋友一样，认为自己从未摆脱掉过“婴儿般的肥胖”。我所认识的人中除了我之外，其他人都很瘦。去年夏天我长高了四英寸，但我同时还胖了14英镑。所以我不但没有变得更苗条，反而变得更胖了。我的医生告诉我所有女孩子在她们来月经前都会增加体

重，但我至今还没有月经，所以我想发胖是毫无道理的。

泰瑞的妈妈非常在意食品对健康的影响，以至于她不买任何含有脂肪的食品。她每天在健身俱乐部至少锻炼一个小时，一周打三次网球，而且一周还要跑 50 英里。泰瑞的爷爷在 42 岁时死于心脏病发作，所以她爸爸也是个狂热追求健康的人。

我们可以买到无脂小甜饼或饼干，无脂色拉酱，无脂冰淇淋，任何无脂的食品。可当我吃到那种尝起来像纸板一样的饼干时会感到恶心。要是父母奖励我和哥哥吃点儿什么东西，比如吃一个苹果作为甜点，他们会说诸如这样的话：“你们能选择吃些有益健康的食品真是太好了。”但如果我们吃了一个小甜饼，我们的父母会让我们知道我们“选错了”。我妈妈不断地提醒我要注意控制体重，这样才不会在她那个年纪得心脏病。她常常说这样的话：“吃核仁巧克力饼总有



一天会使你发胖的。”她的这些话让我感到自己是个食物妄想狂。让我感觉我根本不配吃那些杏仁巧克力饼，因为我又胖又丑。

泰瑞的朋友在学校都不吃午餐。去年她上八年级时，她的午餐通常都有一个三文治，一些薯片，葡萄还有一个小甜饼，但现在她一吃东西就感觉像是被社会拒绝了似的。原因是：

- ✱ 泰瑞的朋友们都不吃午餐，而她还认为自己比她们所有人都胖，所以她更不该吃。
- ✱ 有一次泰瑞吃了一个三文治，所有的人都盯着她看，还谈论她吃了多少。
- ✱ 男孩子们嘲笑那些吃午餐的女孩子。

泰瑞对自己外在形象不满的一部分原因由于她朋友和家人对她正常食欲的漠视所产生的压力造成。为了取悦父母和更好地融入群体，她养成了一个白天挨饿晚上疯狂大吃大喝的习惯（这种习惯在她们这种挨饿的人中很普遍。当缺乏营养时，人体会在有食物时尝试摄入尽可能多