

<<守护青春的身体>>

图书基本信息

书名：<<守护青春的身体>>

13位ISBN编号：9787226042076

10位ISBN编号：722604207X

出版时间：2012-1

出版时间：甘肃人民出版社

作者：程华芳

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<守护青春的身体>>

前言

从十四岁开始，你要学着认识自己。

写这本书的时候，我距离自己的少年时光，已经整整过去了十五个年头。

那些初初懵懂的心事，还有羞涩中透着孤傲的笑容，都已经渐行渐远，无从捉摸。

可是我还是每天都会读到羞涩的少男少女们，写给我的信件，那是一些自我分裂的心事，其间渗透着重重叠叠的心灵暗伤。

这让我恍惚间，再度回到从前的日子里，感受当年的困惑和热烈的叛逆，还有那深刻的忧伤。

十五岁的时候，我也曾经是一个叛逆的少年。

为了心仪的人，不惜逃课；想要变得光彩四射，引起他人的注意，喜欢哗众取宠，让大家都知道自己的名字；最离谱的是，居然将自己当做一个小丑，故意在他的面前装作没心没肺，说哭就哭，说笑就笑。

可惜半夜醒来，还是怀着一种深重的恐惧，不敢面对自己矛盾百出的嘴脸。

时而忧愁，时而欢喜，情绪常常从谷峰直接落入浪底。

一脸满不在乎，内心却波涛暗涌，卑微得要命。

我想说，每一个人的青春历程，都伴随着人格和心灵的蜕变：迷茫和孤独，痛苦和困惑，堕落和挣扎，进取和无奈，都是正常的心灵体验。

正是在这些过程中的磨砺，才最终发展出了完整的人格自我。

恰恰正因为如此，我们才要更加珍视这段少年时光。

为此，我要向所有踏入少年时光，或者已经进入青春激流中的朋友们，道一声晚来的祝贺。

也许你还没有意识到，你可以用自己，还有时间，和自己进行一场精心的实验。

在你生活的河流里，你既是河水，同时又自主掌握着流向。

如果能够一边流淌，一边观察自己，体验流淌的历程，你就不仅仅只是河流本身。

有人说生活就是一场戏，每个人既是自己的导演，也是自己的演员，道理也在于此。

你想要把自己导向何方，动力全在于你。

如果人生是一场长长的马拉松，那么我们走过的每一段路，都需要巨大的能量才能完成。

童年的能量来自父母，是他们给了我们滋养和推动；到了少年时期，父母留下来的爱的滋养和精神的推动，已然变成我们自己内在的东西，构成我们自我的认知。

我们如何认知自己，就会如何做自己。

一个少年，如果认定自己是一个英雄和勇者，就绝不会轻易放弃自己的理想和追求，他（她）会千方百计地做回勇者；如果一个少年认定自己是个失败者，他（她）就会时时刻刻想要寻求帮助，依附他人，不敢轻易尝试，甚至倒在原地不敢再动。

为什么会出现这些反差呢？

这里就存在着一个自我认定、自我认知的问题。

很多的少年朋友，根本不了解自己，不知道自己处在什么样的心理阶段，正因为不认识，所以不相信可以自己跨越孱弱的童年。

当然这无可厚非，因为没有人告诉过我们要如何认识自己。

于是，有些人开始一味地随波逐流，甚至都不明白自己想要什么，能得到什么。

这种茫然和无助，是少年时代最大的暗伤。

随之而来的就是在暗伤的卑微之下，逐渐迷失自己的力量，将能量耗散在一些并不是自己想要的事情上，虚度光阴，浪费生命。

这个时候，你需要的不是甜言蜜语，更不是大人的纵容和溺爱，而是你对自己的认识。

从十四岁开始，你需要做的就是，逐渐看清你自己，认识你是谁，准确地把握自己的问题所在，了解自己的内心力量从哪里来，让自己的内心逐渐强大起来，重新修正那一颗无所不能的少年之心。

从心理能量上来界定，我把少年时代，叫做无所不能的超人时代。

进入十二岁之后，相对来说，一个人就开始出现叛逆的个性，完全有别于从前那个跟随在大人屁股后面唯命是从的小小孩，相对来说，他（她）更有自己独立的思想，有与众不同的想法，敢于尝试，有

<<守护青春的身体>>

丰富的想象力和创造力。

这是一个在心理上无所不能的时代。

正是这个时代无所不能的巨大能量，奠定了在未来历经挫折磨难的基础，使之不会轻易放弃追求。

所以，青少年时代的健康与否，直接关系到未来发展的延伸。

在很长一段时间里，少年时代的能量将会成为推动青年，乃至是中年人生实践的发动机。

在每一个少年的梦里，都有一个飞翔的小超人，现实有时候在想象当中，完全可以忽略不计，甚至只需要轻轻一跃，就可以将其抛在脑后。

这个时候的少年，内心是健康而富于活力的。

整个内心世界被一种巨大的能量所充满，正因为在内心中巨大能量的推动下，才会对现实里的困境有足够的耐心、足够的信心，去征服一切，直到完全可以达到现实和内心的融合。

事实上，在每个人的意识当中，都有一种原始的本能，想要随心所欲，不听从任何人的约束，不服从任何规则的束缚。

这种本能的破坏力，在青春时期尤其旺盛。

于是很多人在这个无所不能的少年时代，因为不知道如何无法把握和控制自己，在破坏力恶魔的引导下，做出了连自己都匪夷所思的举动。

这种情况并不是偶然的。

追根溯源，这种所谓的自由追寻只是一种内心的幻觉而已，它抛却了对客观现实的认知，在随心所欲的同时，不考虑社会的规则，不考虑他人的感受，无形中剥夺了他人体验自由的权利。

到头来，这种随心所欲就会被他人限制，最后影响到自我的认知。

少年时代的自由带着自我的冲动和受限的现实性，有这种心理幻觉的少年，不是心理能量强大，而是心理能量出现了断层。

在暗伤重重的少年时光里，他（她）没有学会守护自己的心灵，没有学会守护自己的身心，相反却想要通过伤害他人，破坏他人的幸福，来满足自己内心的欲望。

这种可怕的心灵恶魔，就来自于少年时代对自己的混沌和逃避。

请你记住，无论走到哪里，你内心里的那个自己，心灵深处的自己，才是你的审判者，也是你这一生最大的法官。

你试图通过各种方式，逃避你心灵的拷问和审判，都是于事无补的。

最好的办法，就是看清你自己，认识你自己。

带着对你自己的熟悉和认知，决定你想要的生活，确定你未来的方向。

我要说，其实从你拿到这本书开始，你就已经踏上了探寻自我的历程。

从十岁，或者是十二岁，也或许是从十四岁，你一直彷徨迷茫的那些心事，还有莫名其妙的想法，那些你以为谁都不理解的匪夷所思的想法，在书中都有诠释和解答。

无论你觉得那有多么不可思议，多么叫你脸红，那都是你必须面对的现实，没有必要藏起来。

只有将一切都说出来，摆在心灵的桌布上，你才会看到原来自己是这样坦诚，这样真实。

其实年少的你，并不是一个完整的自己。

在这个青春的季节里，矛盾是所有故事的主基调。

当你长着一副刚刚能够超过大人的身材，操着别扭的变声期的嗓音，矛盾就产生了。

在内心里你自以为自己是最大的，可以无所不能，但在现实的困境中，你被一种看不见的力量所束缚，根本动弹不得；在你的心里，一边是清高孤傲的自己，一边是歔歔感叹、自愧不如的胆小鬼。

你想要做回自己，这是从十二岁开始就萌生出来的一个愿望。

可惜这个愿望，被大人们称之为叛逆。

于是，这个时候，你想要脱离出种种束缚，内心里迫不及待地想要一个同盟者。

那个同盟者，有的成了死党，朋友，有的就成了暗恋的人，或者是苦苦寻觅的爱情。

这种情形，很多人称为“情窦初开”。

其实那时候，你注重自己内心的孤单和无助，下意识地总在寻找一个可以陪伴的人。

那个人可以包容你的一切，可以听懂你想要说的话，可以支持你想要做的任何事。

那个人是你幻觉当中最亲密的爱人，是你想要的海洋。

<<守护青春的身体>>

可惜爱没有永恒。

爱也没有你想象的那么随心所欲。

你想要的爱，往往南辕北辙，与你未来想要的风马牛不相及。

不是你走错了方向，而是你不知道自己到底是谁，到底走在哪一段路程中。

你想要的那个人，不是引领者，而是同盟者。

同盟者的风险在于，他（她）并不能担负着和你一同行走的责任。

爱到底是什么——少年的暗恋？

自我的孤独？

内心的恐惧？

到底要如何面对？

来，请翻开这本书吧。

这里有困惑的苏格拉，还有自省的苏格拉，她其实也是你自己。

一个善于观察自己，勇于剖析自己的苏格拉，她敢于面对自己的身体、心灵，还有那些匪夷所思的心灵默想，这些真切的青春物语，其实就是你和自己进行的一场心灵对话。

从十四岁开始，你要学着慢慢地看清你自己。

如果人生是一场戏，那么你从这个时候开始，要一边了解自己，一边还要指导自己，你认识得越清楚，就越能够将自己导向想要的方向，你就越有可能演绎出精彩的人生。

你是自己的演员，也是自己的导演。

更重要的，你也是自己的心灵导师。

有什么苦痛，请一定要记得，从你的内心深处寻找力量。

<<守护青春的身体>>

内容概要

15岁的苏格拉原本是个单纯可爱的女孩，可是随着青春期的到来，一切似乎都发生了改变。她烦躁的内心，日渐成长的身体，逐渐困惑的情感，就像一道道难题，摆在了她的面前。

面对成长的身体，也许你会突然无助而惶恐，如何关爱自己的身心？
当你有了懵懂的初恋，该怎么办？
你到底为什么会暗恋？
要给予内心什么样的呵护才找到坚强的自己？
有没有一种可能，让孤单的灵魂感受自我的呵护？

在身体的绽放中，当你把爱与尊严还给自己，你将会看到，你的青春有一种别样的美丽，那是成长岁月里和你自己最唯美的一次邂逅。

心理自助小说读本《守护青春的身体》为你讲述那些有关身体困惑的心灵故事，揭晓成长的谜底。

本系列图书：《破译父母心中的密码——每个大人心里都住着一个小孩》
《半脑传说——我的学习谁做主》
《守护青春的身体》

<<守护青春的身体>>

作者简介

程华芳，河南人，教师，畅销书作家，大陆身心灵研究者，心理辅导师，家庭教育研究者。2006年驻站红袖，起点等知名网站；2008年建立心理工作室；2009年转型社科写作，致力于身心疗愈，心灵能量的提升等专题，开始健康人格的研究。

<<守护青春的身体>>

书籍目录

序言 你要的爱，就在自己的心灵深处

第一章 谁在变

第二章 莫名的恐慌

第三章 荷尔蒙与孤独

第四章 对身体侵犯说“绝不”

第五章 有关身体的自尊和智慧

第六章 校园里的性话题

第七章 守护青春的身体

第八章 那些来自爱的疑问

<<守护青春的身体>>

章节摘录

版权页：第一章 谁在变？

1我有一个很好听的名字。

苏格拉。

听起来很像是一个哲学大师的名字，苏格拉底，对吧。

是的。

你一定知道苏格拉底。

你已经是八年级的学生，连苏格拉底都不知道，那起码证明你属于半个脑残。

别误会，这可不是我要损谁，关于我名字，班里的胡大东经常说这句话质疑别人的智商。

他总是这样多管闲事，谁要是不知道苏格拉底，他就这样没头没脑地损别人，好像吃了呛药一样。

没办法。

他就这样弱智。

就算上了八年级，也一样弱智。

我叫苏格拉并不是因为我老爸老妈特崇拜这位哲学家。

主要是因为我喜欢苏格拉这三个字。

我是一个比较小资的那种小女生。

我喜欢文字带给我美好的想象，我更喜欢带着感觉的名字，比如沫沫，落落，朵拉等等。

这样的名字似乎闪烁着阳光，带着叮当作响的声音。

我闭着眼睛就可以想象那名字对应着的每一个人。

“你真是白痴啊。

真搞不懂，你怎么天天像在梦呓呢？”

”有次乔芳芳这样对我说。

她说这句话的时候，我还在上小学，她就像是螳螂一样，爬到了高二这棵树上，我经常看到她那副特别老成的脸，就心存向往。

她是我的表姐。

现在早就上大学了。

可是她的名字，还是那么俗，俗得要命。

“乔芳芳，你这个名字太老土了。

怎么也不换一换呢？”

”我不搭理乔芳芳的茬，我喜欢挑这个名字的错。

乔芳芳是我表姐，我猜想她上大学的时候，一定是个文静的好脾气姑娘。

每次我一生气就直呼其名，可她一点儿也不生气。

她说：“乔芳芳这个名字呢，是我自己挺喜欢的。

虽然有些老土，但是透着一种亲切。

芳芳，那不是一般人能叫的。

晓得吧？”

”我听我表姐说得很有道理，也不得不点头。

是啊，自己的名字，不是一般人都能叫的。

乔芳芳这个名字，倒是挺方便的。

不可以让人随便乱叫。

要是把姓去掉，直接叫成“芳芳”，听起来多亲切啊。

说实话，我特别崇拜我表姐。

虽然她有个特俗的名字。

我对乔芳芳说：“我改名字了，叫苏格拉，以后你要记得叫这个哦。

”记得是七年级刚开学的一个周末，我刚跟乔芳芳说完这话，乔芳芳就在我旁边叫起来：“啊？不会吧。

<<守护青春的身体>>

你干什么要改这个名字啊？

”我对乔芳芳的德性很了解。

她喜欢问我“为什么啊？

”“怎么会这样啊？

”，而且还喜欢钻研这些问题的答案。

她就是个喜欢这样问来问去的表姐，要是换了郭文丽，一定会觉得很叫人头疼的。

可是我还是很喜欢我的表姐。

她脾气好的不得了。

我对乔芳芳说：“我名字叫苏娜多俗气。

就像几十岁的老太婆。

我就要改一个。

你看苏格拉多好听。

”乔芳芳就不说话了。

她想了想，点头说：“苏格拉就苏格拉吧。

反正你喜欢就行了。

”从那以后，我就在作业本上起名字叫苏格拉了。

不过还好，那是刚开学不久的事儿。

新班级的老师和同学都记住了我叫苏格拉。

换了名字的苏格拉，就不是以前那个土里土气的苏娜了。

苏格拉的名字的确也给我带来了一些改变。

比如，新来的语文老师在念名字的时候，轻轻地说：“苏格拉。

”这个名字就好像个橄榄似的，让她当着班里同学的面，咀嚼半天味道。

她愣神了一小下，然后看到我站起来，就很赞许地说：“真是个好名字。

”我心里可真是受用的很。

苏格拉这个名字，本来就不俗嘛，要不然我何苦要改名字。

教我们政治的老师是个老头，明显思维迟钝，念名字的时候，居然这样：苏格——拉。

我的天，一下子把班里的同学都逗乐了。

这个老头可真是的，怎么把我这个好名字搞成了相声，真是晕死。

我当时就趴在桌子上不敢抬头，脸都红得跟朵大花似的。

胡大东站起来扯着他的大嗓门说：“不是啦。

是苏格拉。

”政治老头这才抬起老花眼镜，对胡大东说：“哦，对，是苏格拉。

”我讨厌死胡大东了。

可是那次，他还真仗义。

他是我的邻居。

我们从小在一起长大。

不过和他长大，有时候想想，简直就是我的耻辱。

他有一副膨胀的大脑壳，可惜是个猪脑子，说话总是那么大声，什么秘密也瞒不住。

我刚改了名字，他就在我老爸老妈面前大呼小叫：“苏格拉，你把作业借给我记一下。

”我老妈听胡大东在喊苏格拉，就很好奇地问我：“娜娜，你说，胡大东在喊谁呢？

咱们家又没有苏格拉什么的。

”我不理胡大东。

他就接着在楼道里叫：“苏格拉，你把作业给我记一下。

我怕自己记错了。

”我老妈就开始怀疑了，她问我：“娜娜，他叫谁苏格拉呢？

”我懒得和老妈理论，赶紧跑出去，想要堵住胡大东的嘴巴。

可是胡大东看见我老妈尾随着我一起出来，他居然都不知道什么意思，还大声地和我理论：“苏格拉

<<守护青春的身体>>

，你怎么回事嘛，叫你半天都不回答。

你忘了我怎么帮你了？

”我老妈一下子就听明白了。

她当着胡大东的面，指着我的脑袋，一副恨铁不成钢的样子：“苏娜，你把心思用在学习上，不比起这些乱七八糟的名字好啊？”

”我立刻语塞。

这个胡大东，简直就是个猪头。

成事不足，败事有余。

每次都让我下不来台。

可是不管怎么样，苏格拉这个名字，我就是要叫。

就是不叫什么苏娜。

简直老土得掉渣了。

真不知道当初老妈和老爸，是怎么想出那个名字来的。

那个周末，我一直坚持自己是苏格拉，到最后老妈也没辙了。

她说：“随你便吧。

叫什么是你的自由。

我在家还是喜欢叫你娜娜这个小名。

”我为自己争取的自由，心里有一种说不出的快乐。

我甩着小辫子，在屋子里扭了扭。

差点把腰扭伤了。

真是的，都不知道怎么啦。

现在连一个小小的名字，都让自己这么悲喜交加的。

苏格拉真是脆弱的不行。

要是被文向南知道了，会不会认为我幼稚呢？

文向南，文向南，你的名字该不会也是自己改过来的吧？

如果我改了这个名字，是不是就应该更靠近你了呢？

2第一次听到文向南这个名字，我的脑子就忽地一下，跟通了电一样，猛地有了感觉。

就像是在平静的水面上，扔了一颗石子，而后四周荡起来的那些涟漪。

我在这些涟漪的周围，看到了一种文雅，沉静的磁力，完全有别于任何人，有别于任何熙熙攘攘的声音。

文向南。

真的好名字。

怎么那么好听呢？

任何粗制滥造的名字，在我苏格拉的眼里，简直就是糟蹋文字。

我挑剔自己名字，更甚于挑剔自己的文字。

可是文向南这个名字里，似乎蕴藏着某种精致的气韵，有一双温润的手，触摸到我内心最柔软孱弱的地方。

从小我就喜欢南方，那是个鸟儿自由的天堂。

我经常望向天空，看那一群飞鸟划过南方，飞回又飞去。

寒来暑往的经纬间，可以看得到多少孤单和热闹。

我可以想见，文向南会有一副戴着眼镜，看起来很瘦削挺拔的模样，而且不怎么说话，沉默的就像是一块石头。

事实上，他真的就那样。

我还记得自己当时看到真实的文向南，惊讶地长大了嘴巴。

他正如想象当中一样，个子高高的，脸色沉郁，酷似《无间道》里梁朝伟落寞的神情，远远看去又很像校园里那些在风中枝叶摇曳的玉兰花树。

我一直以为玉兰花树只是女生的代表，可是自从看到文向南，才发现其实有些男生，也可以用花树来

<<守护青春的身体>>

代表。

文向南就是一颗帅得让我发痴的花树。

如果可以，我真想一直站在花树旁边，即使那花树根本毫不在意。

我特别喜欢看文向南一脸安静的样子。

高高的鼻梁，头发稍微有些卷曲，眼睛里总是闪射着沉静的光泽，和那些粗声大气动不动挥舞拳头的小子们相比，简直就是天上地下。

不知道为什么，每次见到文向南，我就会脸红。

就算当时正好在和别人说得口若悬河，我也会立刻变得结结巴巴，思路不通畅。

真是见鬼了。

要说在学校里，我有什么弱点，这可能就是我最致命的弱点了。

胡大东每次在我跟前大呼小叫，我都敢对他指手画脚，但我就是不敢在文向南面前开口说话。

有次郭文丽居然看穿了我的心思，她故弄玄虚地说：“苏格拉，我知道你为什么起这么个名字啦。”

我莫名其妙。

郭文丽就自以为是地说：“是不是喜欢上谁了？”

“我还没听出来她的意思，郭文丽就煞有介事地说：“你不要以为我看不出来啊，我一猜就知道是谁啊。”

我登时语塞。

郭文丽就喜欢这样瞎咋呼。

她其实什么也不知道。

我喜欢一个人，怎么可以大张旗鼓地喜欢呢？

我只是心里深深地喜欢，然后把它深深地埋藏在一个角落里，别说郭文丽，就是文向南，都未必知道我的心事。

我望着郭文丽微微地脸红。

但毫不辩解。

郭文丽就哈哈大笑。

她笑的时候，样子很过分，简直夸张的离谱。

用一个词表示，就是花枝乱颤。

当然，那是把郭文丽比作花枝了。

不过她本来就是个大美女，脸型瘦削，手腕子就跟竹枝似的。

有时候她还在手腕上戴一些贝壳什么的，那是她老妈从海南出差回来买给她的礼物，格外显得清秀脱俗，与众不同。

我其实特别羡慕郭文丽。

在班里她身材超好，细细高高的，是名副其实的校花，穿什么衣服都像是为她定做的，而且她的衣服样式也蛮新潮，别说在44中，就是在整个M城，我估计都见不着。

小时候她头上扎一朵头花，都能让我羡慕的几天吃不下饭。

我哭着喊着硬要让我妈也帮我买一朵，可是就算逛遍了一座城，我妈也买不到和郭文丽一模一样的。

有次郭文丽特骄傲地对我说：“你想买和我一模一样的东西，我妈还不答应呢。”

我妈买什么东西，都想要最好的。

她决不让别人穿的和我的一样。

“我听她这样说，当时就吓傻了。”

我的妈呀，要是我有这样的妈妈，那可太幸福了。

哎呀，怎么什么好事都让郭文丽摊上了呢。

我真搞不懂，小时候为什么我老爸总让我多吃饭，结果吃啊吃啊的，把我身材都吃成了五大三粗的样子。

每次想穿郭文丽的衣服，都愣是扣不上扣子，扯不上裤腰。

郭文丽看我难受的样子，就哈哈地大笑，差点把我耳朵都震聋了。

我大叫：“郭文丽，你别笑行不行？”

<<守护青春的身体>>

知不知道，你笑的时候会杀人呢。

”郭文丽就不笑了，她看着我憋得通红的脸，拍拍我的肩膀说：“苏格，你根本用不着自卑。你本来就长得挺漂亮的。

知道吧？

”我知道郭文丽在安慰我。

其实我哪里漂亮啊？

我自己还真是没有看出来。

一脸婴儿肥，被大家说成是可爱的娃娃鱼，个子有点矮，鼻子没有郭文丽那么英挺，头发还稀薄，怎么看都是个不起眼的黄毛丫头。

我小时候经常被胡大东叫来叫去——“长鼻涕！

鼻涕长！

”就是因为那时候我流鼻涕，长长的鼻涕挂在身上，看起来脏兮兮的样子。

据说我很爱流眼泪，动不动就哭哭啼啼，害的老妈经常这样骂：“小祖宗，你别哭了行不行？再哭下去，你就成丑八怪了知道吧？

”我八岁那年终于停止了哭泣。

我发现自己经常流鼻涕，的确很难看。

胡大东经常叫我“大鼻涕”，听起来真叫人难为情的。

我讨厌胡大东这样叫我。

我这个人特别有骨气。

八岁那年我说不哭就立刻不哭了。

为了让胡大东知道我苏格拉不是个说话不算话的人，我特意跑到胡大东家里，在他脸上吐了一口唾沫，然后很大声地说：“胡大东，我要是再哭鼻子，你就使劲叫我‘大鼻涕’好了！”

”胡大东好像被我的骨气给吓傻了。

他用自己的鼻子哼了一声，说：“嗯，那我就等着。

说不定你哪天就又哭鼻子了。

”我呸了他一口，就走了。

从小学二年级开始，一直到现在八年级，我真的一次都没有哭过。

我赌咒不再流泪。

其实也不能说我多有骨气。

主要是我怕自己哭了以后，弄花我的脸，让我显得特别难看。

我本来头发又黄又单薄，不像郭文丽那样乌黑发亮，经常梳着小辫戴个蝴蝶发卡，看起来就像小公主似的。

我每次到郭文丽家里，就想把郭文丽的发卡借过来戴，可惜我妈不同意。

我妈老跟我说：“小时候穷讲究什么？

女孩子小时候再怎么美，都是虚假的。

女大十八变，长大了不一定什么样子呢。

”这句话还真是有效。

我幻想着没准有一天，我就像是一只蚕蛹，会破茧而出，重新换一张脸一个人，就跟动画片似的。

真不知道小时候怎么会有这种奇妙的想法。

从那以后我不再想和郭文丽比裙子比发卡了。

郭文丽穿得不管多美丽，我多看几眼，看得多了，我就习惯了。

在我的童年里，郭文丽就像是一只漂亮的蝴蝶，飞到天空总是耀人眼目的，而我，就是那个站在下面看蝴蝶飞的小女孩。

文向南，其实在十四岁之前，我就像一个还没有见过大海的小孩，总是向往着大海，渴望见到真正的大海。

而当我真的遇到大海，我却没有勇气面对大海。

你就是我的大海。

<<守护青春的身体>>

34岁的我原本对自己的美丽与否，毫不在意的。

郭文丽如果不提喜欢这回事倒好，她一提起来，我倒想起了自己的模样。

我照照镜子，发现自己长出了一脸青春痘。

那些痘痘偏偏就在我的额头上，弄得我只得留一个刘海来遮盖。

长这么大，我最喜欢的就是我的额头了。

记得有次老爸说：“娜娜的额头看起来特别好看。

就像那个什么明星的。

”我无意间听见他这么一说，对自己的额头特别欣赏看好。

现在倒好，连额头都不得不遮盖起来，留一个没有形状的刘海，真是老土至极。

不知道为什么，自从留了刘海，我在教室里坐着就特别没有安全感。

每次老师提问的时候，我就低了头，从刘海的间隙里看着对面的世界。

隔着一层厚厚的刘海，我眼前的世界真是滑稽，影影绰绰的，像是被线描过一样的，凌乱而不完整

。

在文向南眼里，我一定是个土头土脑的灰姑娘吧。

要不然，他怎么一直都没有注意到我呢？

同班同学这么久了，和文向南连一句话还没有说。

<<守护青春的身体>>

媒体关注与评论

似乎作者很了解我们学生啊，没有站在我们的对立面说教，还看得进去。

——北京某中学初三学生最讨厌大人们的说教啦，而心里的秘密又能向谁说呢，还是看看这套书吧，嘻嘻。

——我要飞翔

<<守护青春的身体>>

编辑推荐

《守护青春的身体》编辑推荐：十八岁之前，和自己倾心相遇——读懂那些藏在青春背后的秘密。这是一部有关青春期少男少女恋爱心理调试，自我困惑导引的心灵宝典，也是一部有关自我，有关身体的心灵地图。

有了这部书，每一个困惑的少年，都可以找到自己的答案。

唯美的小说风格，智慧的身心灵指引，由内而外的启迪，正是《守护青春的身体》的风格和亮点。

十五岁的苏格拉原本是个单纯可爱的女孩，可是随着青春期的到来，一切似乎都发生了改变。

她烦躁的内心日渐成长的身体，逐渐困惑的情感，就像一道道难题，摆在了她的面前。

<<守护青春的身体>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>