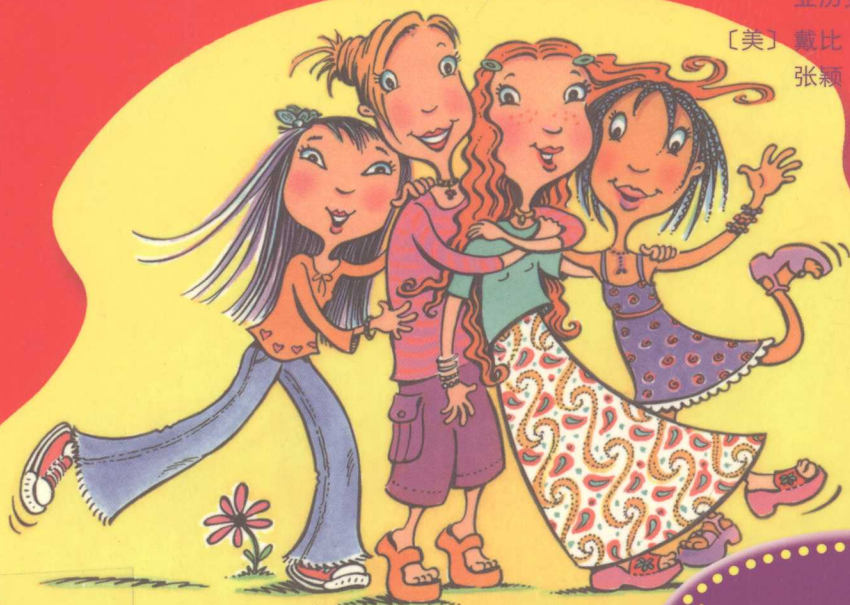


美国保护妇女权益组织指定用书

女孩成长 全攻略

〔美〕卡伦·博克尔曼 编著
亚历克西斯·西内克斯
〔美〕戴比·帕连 插图
张颖 侯新鹏 刘志凌 译



来自美国头号畅销女孩杂志
《女孩生活》
的编辑们

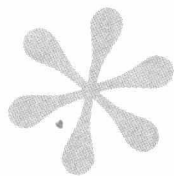
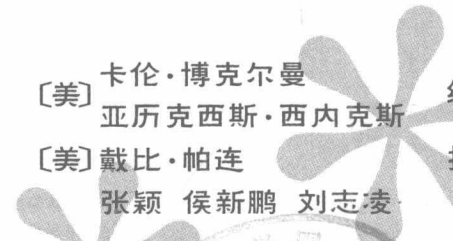


上海译文出版社

女孩成长全攻略



[美] 卡伦·博克尔曼 编著
亚历克西斯·西内克斯
[美] 戴比·帕连 插图
张颖 侯新鹏 刘志凌 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩成长全攻略/(美)博克尔曼(Bokram, K.)等编著;

张颖等译. —上海: 上海译文出版社, 2005. 5

书名原文: The Girls' Life Guide to Growing up

ISBN 7-5327-3699-7

I. 女... II. ①博... ②张... III. 女性-青春期-健康
教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 025922 号

KAREN BOKRAM ALEXIS SINEX

THE GIRLS' LIFE GUIDE TO GROWING UP

Beyond Words Publishing, Inc., 2000

Copyright © 2000 by *Girls Life* Magazine

All Rights Reserved

图字:09-2005-083 号

女孩成长全攻略

[美]卡伦·博克尔曼 亚历克西斯·西内克斯 编著

[美]戴比·帕连

插图

张颖 侯新鹏 刘志凌

译

上海世纪出版集团

译文出版社出版、发行

网址:www.yiwen.com.cn

上海福建中路 193 号

易文网:www.ewen.cc

全国新华书店经销

上海书刊印刷有限公司印刷

开本 787×960 1/16 印张 19.5 字数 207,000

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0,001-6,000 册

ISBN 7-5327-3699-7/G·128

定价:28.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向承印厂联系调换

卡伦要说的话

作为《女孩生活》的一员，我常常会受到女孩们通过各种方式——电子邮件、普通信件、电话发来的求助信息。当然，随着时间的不同，这些信息的内容也会随之发生形形色色的变化(比如，“我如何才能确定我的网恋情人不是一个变态的坏东西呢?”“我的校园里会不会也发生报道中那样的枪击事件呢?）。令我惊奇的是，这些信息中所反映出来的问题总有大部分是相同的(比如，“我的男朋友抛弃了我。”“这男孩从来不正眼瞧我一眼。”“我妈妈从来都不能理解我。”)。

对我来说，这份工作最有趣的部分就是和女孩子们面对面地呆在一起，倾听她们生活中这样、那样的问题。通常情况下，我会被要求给予她们一些行之有效的经验和建议。遗憾的是，这对于我并不是一件容易的事。因为每个人的成长过程和经历是各不相同的，所以我不可能从我自身的经历得出一个任何情况、任何时间、任何地点都能通用的真理来。不过，在长时间的苦思冥想之后，我得到了这样一条真理：永远不要在你的烤面包机里正在加热那些冰冻的、镶嵌着水果块的水果馅饼时离开，特别是在使用自己的烤面包机的时候。

结论的得出是在一个让我至今想起来还浑身哆嗦的早晨：为了方便，我的烤面包机放置在厨房里一只木制吊柜的下面。需要坦白的一点是：我的烤面包机最低温度档烤出来的面包也只不过比那些被原子核熔化的东西看起来稍好一点点。我发誓，我只不过离开了我的烤面包机很短的时间——我只是想到楼上把我的头发稍稍弄干一点。可当我下楼的时候，却吃惊地发现我的烤面包机已经和一只熊熊燃烧的火炬毫无两样了。美丽的火焰几乎就要舔到装着我的那些“无价之宝”——我的 Smurf^① 玻璃器具(虽然我用 99 美分就把它买下来了，但我一直很需要它们)——吊柜的底部。

同时我得到的另外一个结论是：水果馅饼是可以成为这个世界上的下一种奇妙燃料的。而其他的那些早餐食物，比如说面包、英式松饼，却只会在高温下发生熔化。由此我的衍生推理是：水果馅饼也是进行烧烤的最好材料之一。

① 本书内家居用品、箱包、服装品牌出现较多，为了便于读者识别，品牌均用原文表示。——译者

而且,你还不得不佩服那些燃烧着的水果馅饼所表现出来的固执和执著的特性。在电源插头被拔掉之后,那些有着红糖装饰外衣的红色浆果仍在顽强地燃烧着。这时我才真正理解了“野兽是不能被驯服的”这句话的含义。

起初我非常惶恐,觉得我所犯的错误能使得一片国家森林在午饭前化为灰烬。(我离任何一个禁火的森林都有 300 英里远呢,这只是一个水果馅饼而已。)不过,我马上就发现了中国传统筷子的妙用:在战战兢兢地用筷子夹住正在燃烧的水果馅饼之后,再用一个干脆利索的抛物线动作将它快速地甩进洗碗槽(这一办法适用于春天、夏天、秋天)或是雪堆里(这一方法只适用于冬天,而且千万别忘了先把厨房的窗户打开)。你可以视当时情况而定。我得出了一个极其伟大的结论——有人照看的加热中的水果馅饼是永远不会发生火灾的。

肯定有些人会认为我在利用这一无聊的话题欺骗她们。然而事实就是这样:在我对众多事物提出各种各样的建议的同时,我实际上并没有对任何事物提供建议。为什么这样说呢?因为我所能给予女孩们的所有建议都能在生活中找到具体答案。有的时候,这些建议是从女孩们所信任的人的口中说出来的,有的时候是从女孩们所喜爱的杂志中获得的,而有的时候则是在对问题的不断讨论中获得的。大部分时候,我们女孩子们只不过是借助他人的嘴巴来传达已经在我们脑海中所形成的答案。

寻求他人的建议并不是一件不好的事情,而寻求他人的帮助也不是一件令人羞耻的行为。女孩们需要知道的是她们在成长的旅程中并不孤单。我希望我写的书能够帮助女孩们在应付各种麻烦的时候更有自信。女孩们所需要做的就是尊重自己的想法,听取那些真正关心自己的人的劝告,并且在这之后学会根据自己的判断,坚持自己认为是正确的选择。这可能就是我能给予女孩们的最好的建议,当然还包括我的关于烤面包机的建议。

在我们最初有写这本书的念头的时候,我们并不知道我们会讨论哪些方面的问题。可以这么说,我们是没有任何计划或是大纲来进行这本书的写作的,一切都是自然而然的。《女孩生活》的读者们经常会希望我们给予她们各种各样的生活建议。有些时候,是那些关于男孩们、家庭、青春期、朋友、学校的普通问题;而有的时候,也会出现一些奇怪的问题:“月经会阻碍我的成长吗?”(当然不会!除非你把你的卫生棉条当烟抽。可别当真,我在开玩笑呢!)

不管怎么说,在《女孩生活》7 年多的工作经历帮助我们得到了某些问题的答案。所以我们想,为什么不把这些答案集中在一起呢?这样在女孩碰到麻烦的时候,她们轻易就找得到!就这样,这本书诞生了!在我们刚刚完成的时候,它的体积是你现在所看到的两倍。我保证在这一点上绝对没有夸张。

可是我们固执的、天才的、耐心的、力求完美的书籍编辑米歇尔给我们带来了坏消息。修订的时间到了！这可真是一件麻烦的差事！每一个词语都不能放过！经过无数次的争论和挑灯夜战，我们将整本书修剪到了薄薄的 300 多页。所以，现在你手中的这本书可是精华中的精华。虽然我们在书后感谢了每一位作者，可我还是想在这里衷心地感谢那些使得这本书和《女孩生活》杂志如此优秀的人们！

同样需要感谢的是那些一直帮助我的聪明的、非常了不起的伙伴们——作家罗尼·科恩-桑德勒和资深特约编辑米歇尔·西尔弗。你们美妙的文字促成了这本书的出版。

另外，我不知道该如何表达对于我们亲爱的卡罗尔·韦斯顿——我们的建议智囊的感谢。对了，女孩子们，千万别忘了你们可以在她的作品——《隐私的和个人的》、《女孩们的独享》和《女孩私语》中找到更多的帮助和建议。另外，我必须要感谢比尔和戴夫——他们为“比尔和戴夫提示你”提供了上百种的答案。你们俩永远是最棒的！

正如大家所说的那样，每一本成功的杂志后面都有着一支超级棒的编辑和作者队伍。《女孩生活》也不例外，在这幸运的 7 年里，我们拥有了一些一级棒的编辑和作者。

哦，我还需要百万次地感谢本书的执行编辑凯利·怀特，是她赋予书中每一句话以活力；还有我们的艺术之王金丛，他精湛的设计技巧迷惑了我们所有的人（我很奇怪，你是怎样能够容忍我们所有的人？不过千万别忘了我们大家都爱你）；还要感谢我们的校对乔治亚·威尔逊和戴比·沙尤，是你们的努力保证了错别字的消失！当然，还得感谢我们那些天才的编辑：珍妮弗·劳伦斯、克斯廷·恰尔拉、克里斯滕·肯普、米基·希克斯、莫利·多尔蒂和萨拉·科尔迪，是你们的才能使得《女孩生活》成为了最棒的杂志。

还有，埃里克和杰克，我的感谢不仅仅是因为你们在没有人对我们的杂志表示出信心的时候所给予的信心和支持，还因为你们从来没有对这本书的价值表示过任何的异议。

我想写到这以后，除了我的妈妈以外不会再有人继续往下读这篇序言。可是我还是把最好的留在了最后。没有 Beyond Words 出版社米歇尔·勒恩和其他了不起的员工们的帮助，这本书不会出现在这里。还有戴比·帕连，谢谢你完美的插图。

最后，感谢和拥抱是给你的——我的合作者拉吉·西内克斯。你总是勇于接受所有的挑战。没有你的才华，我是不可能完成这本书的。对了，拉吉，你想在这加点什么吗？“谢谢我的妈妈在编这本书的过程中一直给予的激励和支持！”是你想说的吗？我想你的妈妈是了解你的，她的回答一定会是：“苏兹，你做到了！”

嘘，我快结束了吗？几乎是。因为还得谢谢你们，我亲爱的读者们。你们不仅仅是这本书的最大贡献者，也是这本书存在的首要原因。

好了，现在你可以安安稳稳地开始阅读了！

拉吉的信

很久以前,也包括现在(我现在 17 岁),我家每次的晚餐除了几句无聊的交谈外,几乎是一片寂静。而这种寂静往往使咀嚼食物的声音显得令人难以忍受,特别刺耳。

然而有一天晚上,渴望能和我进行一次真正意义上谈话的妈妈突然问我:“那么,像你这样年纪的女孩一般喜欢干什么呢?”我机械地、简单地回答了她的问題:“我不知道,可能是参加聚会,和朋友一块出去……”妈妈笑了:“听起来很不错!”

可低头盯着盘子的我却觉得非常沮丧。我所能想到的有多少是她不知道的,又有多少是我希望她知道的。我的生活中经常会出现类似这样让我自己感到迷惑不解的情况,尽管我希望妈妈能够了解我,可却又没有兴趣和她分享所有的事情。

为什么会这样呢?嗯,我想是因为我和妈妈的关系正处于一种非常尴尬的阶段。并不是因为她不能提供很好的建议,而是我认为我的成长过程要比她的成长过程复杂得多,同时也有着太多的不一样。我需要面对很多问题:男孩子和约会的问题、学校的压力和分数的压力、来自同龄人的压力,等等类似的问题。而且我百分之百地肯定,对于某些问题我是不愿意和妈妈,或是其他任何人分享或是讨论的。

妈妈是不可能明白现在所有的一切都要比她是女孩的时候复杂得多。她根本不知道现在的事情是怎么样的。她也不可能了解,或是参与到那些现在流行的事物中去。在她的时代,没有女孩会主动邀请男孩外出;在她的时代,她也不需要应对父母的离婚。

我需要和人交谈,不是我的妈妈,而是一位和我有着相同经历,完全理解我所面临的问题的人。可令人遗憾的是,我的朋友们和我同样处在迷失的心境之中。我们面临着同样复杂的混合情感:我们被我们所喜欢的男孩们忽视着,友谊中的矛盾对我们意味着世界的末日,而家庭的状况使得我们更加地痛苦和不安。

我还记得我和我的朋友,躺在卧室的地板上,在几个小时里一页一页地翻阅着《年轻人》,《17 岁》和《宇宙》,试图找到能够解决我们所有问题的良方和妙策。然而我们所找到的是一篇又一篇关于男人和性的文章,虽然这也是让我们觉得很有趣的话题,可却不是我们真正需要的。我需要能够解决我内心矛盾的帮助。

一次,一个我非常非常喜欢的男孩告诉全校人说我是一个接吻技术糟糕,不值得让

男孩约会的女孩。我简直要发疯了，我觉得我的生活从此毁于一旦了。更糟糕的是，我的朋友们开始背着我说论这件事了。那时，我确信没有男孩会再搭理我了，而且我在这个世界上也没有朋友。

妈妈从我的异常举止中猜到有什么事情发生了。可是想要我告诉她所发生的一切，除非肥猪能长出翅膀来！我需要帮助，来自于我的生活圈子之外的帮助，一个可以帮助我又不会太贴近我的日常生活的帮助者。

很多事情都在不断地发生着变化——你的身体，你的思想，你的情感，你的世界。所以迷失在那些你看来是永不结束的噩梦之中是很正常的一件事。不过你需要相信的是，一切都会渐渐变得简单起来。像这样一本有着女孩们提出来的很棒的建议的书，女孩们可是很清楚自己在说什么的，是肯定可以帮助像我这样的人的。这是一本真诚的书，没有一点虚伪、做作的东西在里面，它说出了成长中女孩的心事，并提供了现实生活中可行的帮助。它没有一板一眼地告诉读者们遵从它的建议，而是指导读者们自己做出正确的判断，从而更好地去了解和理解事物。

女孩们，接受我对于你们所有或严肃或傻气的问题的一点额外建议吧！我想，它会帮助你们化解心中的一些疑惑，即使你们可能坚信没有什么事情是讲得通的。

永远爱你们的，
拉吉(亚历克西斯)



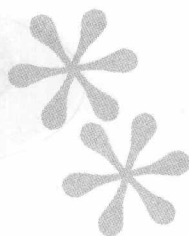
卡伦要说的话	1
拉吉的信	1

朋 友 篇

朋友:什么是真正的朋友	2
25 条理由——为什么女朋友是种慰藉?	7
测测看:“最好朋友”检测法	9
如何让来自不同“星球”上的朋友和平相处?	16
我被抛弃了	20
战争之后:弥补和行动	24
不招人喜欢的朋友	30
扩大你的朋友圈子:迎新不厌旧	37
如何做一个快乐的野营者	43

家 庭 篇

兄弟姐妹之间的战争	46
超级明星般的兄弟姐妹:如何从他们身上分享一点聚光灯的光线	52
你说土豆,我说……你和妈妈的关系就像白天和黑夜的关系一样吗?	58
妈妈引发的嫉妒:当你的妈妈太酷或是不够酷的时候	66
爸爸的小女孩? 不对!	71
向父母认错:认错必读	76
离婚协议:父母分手时该怎么办?	79



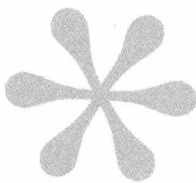
唱起那忧伤的婚礼曲:当父母各自再结良缘时该怎么办?	87
邪恶的继母:现实还是小说?	92

恋 爱 篇

你没病! 你没疯! 你恋爱啦!	100
测测看:他值得你喜欢吗?	106
悠着点,别昏头!	109
约会? 还是不约会? 这是一个大问题	115
我的心在等待:说真的……没准备好也没什么	120
男孩在哪里:你没必要格外花力气去找他们	124
男性朋友还是男朋友?	131
测测看:破译爱情密码	136
舞会狂躁症:下次舞会怎么办? ——问题与对策	141
测测看:你是一个追星族吗?	145
他喜欢你! 他喜欢你! 那现在怎么办?	148

校 园 篇

她就是那样——那是她吗?“受欢迎”大解密	154
测测看:你的受欢迎程度	157
如何战胜害羞	160
流言蜚语:因何而起又为何害人	164
测测看:你能保守秘密吗?	169
塑造全新的自己:一点也不晚!	175
跟老师较劲儿:如何解决教室里的冲突	181



创建自己的俱乐部	186
----------------	-----

自 我 篇

怎样感知你自己:自尊的故事	188
测测看:你属于哪种聪明?	195
压力:为了让自己更加平静,有序起来	200
测测看:你的房间泄露了什么?	204
向比尔·盖茨看齐:开始你自己的生意	208
临时保姆:不仅仅是电视速食或煲电话粥	213
花钱者还是攒钱者:发现你的金钱观	218
参与:自觉自愿并且因事而异	222
测测看:你怎样很好地应对尴尬局面?	226
自我表达:记日记的乐趣	229



身 体 篇

总之,这是谁的身体?	234
测测看:你是个笨手笨脚的人吗?	240
“理想的身材”:愿望 VS. 现实	244
你的月经:问与答	250
胸罩的 A、B、C 码(或是 D 码)	254
直言矫齿	259
看世界:透过玫瑰色的眼镜	262
该如何吃? 除了饥饿还有很多	266

难 题 篇

你要搬家了:如何去适应?	274
别碰我:挑逗? 伤害?	280
诀别:真正痛心的一刻	286
更难对付的事情	292

友 朋

女孩成长全攻略



朋友篇



朋 友

什么是真正的朋友

是谁能让你兴奋地与她分享你的好消息呢？又是谁能让你在她的面前迅速找回受到羞辱之后的尊严呢？我想如果对世界上所有的女孩们提出这些问题的话，我们一定会得到一个一致的答案：朋友。在这我们不会直接地讨论如何在生活中找到这些对我们很重要的人。因为知道自己拥有一个好朋友并不是一件难事，但很少有人能够解释清楚朋友为什么会成为朋友。因此，我们会在这详细向你解释真正的朋友意味着什么。

她重视你吗？

你怎样才能知道你的朋友是否真正喜欢你呢？有些女孩天生就是属于情感外露型的。她会经常搂住你的肩头，向你表达她对你的喜爱。而有些女孩则习惯于平静地用语言或行动来表达对他人的关爱之情。正像珍妮特（14岁）描述的那样，“我的朋友不是那种拥抱型的动物，事实上，她们家没有一个是属于这种类型的。可是她经常会给我打电话，甚至在她非常非常忙的时候。”等待姗姗来迟的朋友，为她保留身边的座位，和她分享你最后一颗蓝色的 M&M 果，这些都是女孩们用来体现她们朋友重要性的方法。

可是，有的时候，语言会使事情变得复杂起来。伊夫（10岁）说道，“我的朋友会经常对我说些甜蜜的话。比如，说我是出色的足球运动员和最了不起的朋友。这些话会让我感觉很好。”可是有的女孩却对这些甜言蜜语提出了疑问。“这是根本不可能的，”13岁的梅甘说，“有些女孩只不过是恭维你。她们说的都不是真话。”记住，要当心那些虚伪的恭维话，很有可能她只是想利用你。

不同于那些想利用你的人，真正的朋友对你的重视远远超过了她对你的 DVD、你家的游泳池和你那英俊的哥哥的重视。同时，她会让你知道她是多么地幸运能有你这样的朋友。真正的朋友是会让你有这样奇妙的感觉的：在她的眼里你是世界上最重要的人。

你尊重她吗？

也许和一位常常在背后议论同学，并能使你哈哈大笑的人交朋友是一件蛮有趣的事（哪个学校都有这样的人）。她们往往取笑别人穿“错”了鞋，或剪了一个糟糕的发型，或是鼻子中不小心发出的怪声。像这样残酷的“受嘲弄的牺牲品”游戏在女孩中间会经常发生。尼基（12岁）承认说：“我知道这不公平！可事实就是事实！那些来自贫穷家庭，买不起名牌衣服的女孩们被那些受欢迎的女孩们所忽视，就好像是这些女孩自己本身不够好似的。”

有的女孩在矛盾中苦苦挣扎——被那些受欢迎的女孩挑中作为朋友是一件很难拒绝的事。可是，要记住的是：在挑选朋友的时候，一定要把她如何评价和对待他人列入你的考虑范围之内。或许那些以家庭背景来挑选朋友（她家中有几个淋浴房），以穿着来挑选朋友（她的衣柜里有多少件卡尔文的衣服？），以金钱来挑选朋友（她有移动电话吗？）的人在现在看来很荒谬，但这却是在生活中确实发生的。所以，我们还是需要用一句你已经听厌了的老话来提醒你：和一切相比，内在美才是最重要的。

另外，和那些以伤害别人为乐趣的女孩交朋友是有着极大风险性和危害性的：她能那样对待别人，自然也会有那样对待你的一天。

她有趣吗？

你的朋友不需要是电生理学奖学金的获得者，也不需要是在高中就已游遍世界的小旅行家，可是她不可以是一个不学无术的人。如果她肚中空空如也，那么和她一块将是一件很枯燥的事情。因为你们所能谈论的就只有 Kate spade 箱包的好处了。

如果拥有一个对时事知之甚多的朋友，或是一个有着自己的爱好和兴趣，同时也能够欣赏你的兴趣和爱好的朋友，那就意味着你和她之间会发生各种各样有趣的讨论和争论，同时你也会得到你思想的源泉。什么，你们的意见大多不一样？没关系，这样甚至更好，你可以从不同的观点了解到你对事物认知的水平。

阿曼达（12岁）说道：“我的朋友和她的家庭都对政治有着浓厚的兴趣。尽管我的父母的政治倾向和他们完全相反，可我仍然喜欢在他们家吃晚饭，因为我在他们的饭桌上可以听到各种各样精彩的争论。”苏兹（11岁）虽然没有分享她朋友的爱好，可是她认为她也同样受益匪浅。她说道，“凯蒂从小就会骑马，而我却从来没有骑过，而且我也没有这种打算。可我喜欢听她说的一切关于骑马的事：各种赛马盛事，最具威胁性的竞争对手

和那些她去过的地方。”不论你的朋友是一个狂热的环保分子,还是一个顶级邮票的收集者,或是一个打结高手又或是沙鼠专家,她们都会具备你所不知道和不了解的知识。和她们的友谊能给你的生活带来新的活力和体验。



朋友是不需要处处相同的。一个好的朋友,是能够接受你的一切的。她们不会像有种朋友,只会在你按照她们的方式生活时对你微笑。真正的朋友不会要求你和她一样憎恨说唱音乐,喜欢法式馅饼或尝试吸烟。真正的朋友是懂得朋友之间需要保持各自的独立性的。同时她也明白只有让你保持自己的思维和兴趣,以及你对生活的态度,才能让你保持你的智慧和幽默。而这也是保持友谊长青的秘诀之一。

她值得信任吗?

显而易见的,朋友之间存在着信任问题。你不会希望你被不忠实的朋友出卖,被她们到处传播关于你的谣言。但是我们在这儿谈的是一种更微妙的信任,一旦取得这种信任,你们的友谊将非常美好。

当你忘了拉拉链,或是胸衣的肩带露出来的时候,如果你的朋友不告诉你这些话,你还能指望谁呢?当事情针对个人时,就更加难以处理。13岁的阿里承认,一开始,听最好的朋友说出实话,并不十分顺耳。“她告诉我,我太喜欢和男孩子眉来眼去了,我的名声不大好。起初,我被她的话激怒了,但后来我意识到她告诉我这些是需要很大勇气的。她并不是想让我感觉糟糕。她知道告诉我实情对我有好处。”

另一方面,这种事情存在微妙的界限。你朋友以何种方式告诉你是信任的一部分。梅拉妮(13岁)发现她则经历了信任所带来的尴尬:“在我们排队买午饭的时候,我的朋友当着众人的面大声地告诉我长了一颗巨大的青春豆,可实际上我不是不知道。”事后梅拉妮还是不能理解她的朋友,“她为什么要当着这么多人说呢?她实在是太卑鄙了!”

当朋友之间亲近到可以提那些忌讳的话题时:如果她是为了让你避免尴尬,那么这就是值得你信任的朋友,但如果是为了羞辱你,那么她就是背叛者。

亲爱的卡罗尔：

我的朋友是个很专横，很苛求，给人压迫感很强的人。我喜欢她，可是我们经常吵架，在那种时候我觉得我很恨她。我该怎样才能和她好聚好散呢？

——沉陷的友谊

亲爱的“沉陷的友谊”：你能够很好地分辨什么样的友谊使你高兴，什么样的友谊使你情绪低落，这是很了不起的一件事。如果你们俩不能或不愿很好地处理你们之间的关系，那么给你自己一些空间吧。不过你的行为不要太过激烈或明显。试着参加一些她不参加的活动，并试着和其他人开始新的计划。

她胜人一筹吗？

我们宁愿把这一条放在最后，因为它实质上可以看作是友谊带来的额外好处。首先，如果你的朋友又酷又幽默，那么意味着你经常可以由于她的傻笑而破涕为笑，心情由阴转晴。

虽然笑是最有效的治疗不快的药物，可有的时候不是所有的问题都能在一阵笑声中烟消云散的。这就是你为什么需要这位胜人一筹的朋友了。她永远能比别人先行一步，时刻准备好帮助你。很多朋友可以很甜蜜，很友好，也可以很体贴。但是只有极少的朋友会在她们极不方便的情况下，仍然尽力帮助你。

让我们听听特蕾西(14岁)的故事吧！“当关于我的流言遍布校园的各个角落时，我的朋友并没有坐视不理。相反的，她找到那位流言的制造者，狠狠地教训了她一顿。她才不在乎那些人呢！”

她可靠吗？

你的朋友可能看起来是非常可信赖的，尤其是当她们信誓旦旦地保证，或尽力完成她在团队中的任务的时候。可是又一次的，霍莉(12岁)提出了异议，她认为不是所有的朋友都是可靠的。她举例说，“我的朋友完全是个怪人，虽然她也有很多优点。因此，我学会了永远不要把我喜欢的东西借给她。”如果你能容忍的话，和一位不守时又健忘的朋友住在一起还不算太糟糕！而下面这种对朋友可靠性的测试的后果通常导致友谊的开始或终结：

你的朋友对你忠实吗？

举例来说，如果你所处的小团体决定这个星期将把你作为她们攻击的对象，你的朋友会有什么反应呢？是加入其他人的行列，仅仅给你留下一句：“对不起，我也没办法！”还是坚持和你在一起呢？如果你被其他人遗忘在了她们的周末计划之外，不论是有意的

还是疏忽,你的朋友是否会向大家提醒你的存在呢?塔拉(12岁)给了我们一个很好的例子,“在一次实地考察旅行中,我被独自分到了一辆车上。当朱莉看到这一切时,毫不犹豫地离开了她的座位,来到了我的身边。”

朋友的可靠与否一直是一个让人头疼的问题。可正是这种忠实像神奇的魔咒一样为你的快乐生活提供了保证。

她有内涵吗?

不是所有的朋友都能够满足你的一切需要。但是一位真正的朋友是能够让你有和她分享你的重大秘密的愿望。注意,我们在这谈论的不是跳体操的软底鞋一类的秘密——尽管你的体操教师的软底鞋是除了他自己以外所有人的嘲笑对象;而是那些对你来说非常重要的,只属于你自己的秘密。



艾梅(12岁)回忆道,“去年我祖母去世的时候,我感到非常不安和困惑。可我只能也只愿意和一位朋友谈论这件事!能有她这样的朋友,我真的感到非常幸运。”一位真正的朋友是永远不会在你遇到麻烦的时候离你而去的。

你需要一位善解人意的朋友来倾听你内心最为隐秘的情绪。她应该是一位很好的倾听者,不但能了解你所说事情的严肃性,而且还能设身处地地为你着想。而一位有内涵的朋友正是你所需要的。当你需要被倾听的时候,她会一直在你身边。

要注意的是,不是所有的朋友必须满足上面的所有条件才能够被称为朋友,只有真正的朋友才需要具备所有这些条件。还有,千万别忘了时刻对照一下自己,看看自己是否也做到了一个好朋友应该做到的呢?现在,你该了解好朋友代表的含义了吧!