

风靡世界的青春期教育畅销书，独揽4项权威图书大奖。



送给青春期女孩最贴心的礼物。

GIRL STUFF

青春女孩全攻略

国际著名出版社企鹅出版社★年度五星力荐★

卡兹·库克 著

· 解读女孩成长的烦恼 · 消除成长路上的困惑 · 成就女孩的完美人生



青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

青春女孩全攻略 / (澳) 库克著; 孙旻等译.

—青岛: 青岛出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5436-6249-0

I. ①青… II. ①库… ②孙… III. ①女性-青春期-健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第051316号

Text and illustrations copyright©Kaz Cooke 2007

Copyright licensed by Penguin Group (Australia)

arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2010-046号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 青春女孩全攻略 |
| 著 者 | 卡兹·库克 |
| 译 者 | 孙 旻 王 晶 张少文 陈 黎 吴华姝 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号 (266071) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 13335059110 0532-80998644 传真 0532-85814750 |
| 责任编辑 | 曹永毅 周 莉 |
| 责任校对 | 石相杰 |
| 封面设计 | 智于设计 |
| 制 版 | 青岛人印设计制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛海尔丰彩印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷 |
| 开 本 | 16开 (787mm × 1092mm) |
| 印 张 | 20 |
| 字 数 | 350千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5436-6249-0 |
| 定 价 | 39.80元 |



编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

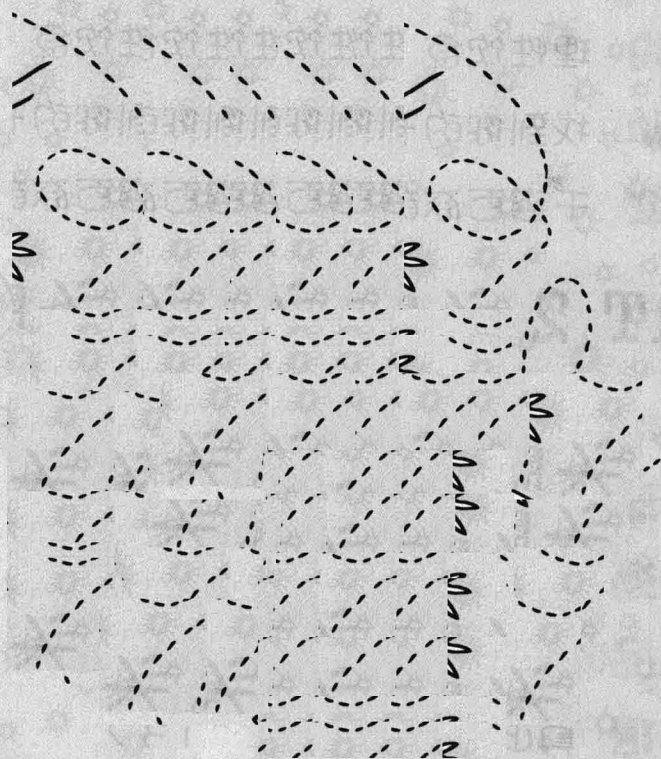
电话: 0532-80998826

建议陈列类别: 家庭教育·青少年读物

青春女孩全攻略

卡兹·库克 著

孙 旻 王 晶 张少文 译
陈 黎 吴华姝



青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

目录

PART 1 身体

- 1 变化 了解崭新的自己 7
- 2 皮肤 温柔呵护 26
- 3 毛发 规避误区 40
- 4 食物 理性饮食 47
- 5 运动 找到你的节奏 63
- 6 体型 千姿百态的美 74



PART 2 头脑

- 7 大脑 让你变得更聪明 91
- 8 情感 起伏不定 99
- 9 饮酒 制定自己的规则 112
- 10 毒品 下定抵制的决心 126
- 11 自信 真正的酷 137



PART 3 情感



12 家庭 和睦相处 153

13 朋友 好朋友、坏朋友以及 174

彻头彻尾的敌人

14 爱情 爱上一个人是怎么回事 202

PART 4 社会生活



15 学业 迎头赶上 215

16 工作 钱在哪儿 229

17 生活常识 了解内幕 244

18 身体保养 保持健康 259

19 心理健康 保持理智 267

20 金钱 赚钱，花钱，用钱 283

21 购物 避免“挨宰” 291

22 衣&妆 乐在其中 300



我曾经为了减肥只抽烟不吃饭，结果搞得自己生病难受。你可别这么干啊！

——塔拉，18岁

我觉得杂志和明星对我们影响特别大。虽然我对时尚不是特别着迷，但是，我周围的人关于形象的观念还是被它左右的。

——琳达，15岁

参加集体项目的体育活动吧！你不仅能锻炼身体，还能交到一大群朋友，这样你的视野就不会只局限在学校和班级里了。

——米利，18岁

PART I

身体

- | | | | |
|---|----|---------|----|
| 1 | 变化 | 了解崭新的自己 | 7 |
| 2 | 皮肤 | 温柔呵护 | 26 |
| 3 | 毛发 | 规避误区 | 40 |
| 4 | 食物 | 理性饮食 | 47 |
| 5 | 运动 | 找到你的节奏 | 63 |
| 6 | 体型 | 千姿百态的美 | 74 |



和風

CS 日本料理
CU 日本料理
CU 日本料理
F-C 日本料理
DC 日本料理





变化

1

本书会告诉你一些有关十几岁女生的小秘密。说起来怪难为情的，可是很多自然而然的事情有时也会带来不小的苦恼和尴尬。比方说，青春期开始了，身体也悄悄地变化，哪个地方不知不觉长出毛发、来月经了、体形变化了、情绪波动很大等等。如此种种，让人懊恼！

有些女孩子八九岁就有了月经初潮，有的十五六岁才来，但大多数是从十一二岁开始的。好在身体的变化不是一下冒出来的，而是要经过好几年，直到十四五岁，最晚18岁的时候，个子不再窜高，身体变化也就渐渐停止了。

自然之母才不管你青春期有

多难受呢——她不会因为你长痘痘了、郁闷了，甚至怀孕了，就从天上给你扔个馅饼，安慰安慰你。事实上，她的作用只是让你的身体变得适合孕育生命。这也没关系，因为你还可以依赖自己的大脑，在你从女孩转变为成熟女性的过程中，你有机会思考和决定。况且，身体变化是一个渐进的、漫长的过程，头一次来月经并不说明你已经成熟，可以结婚生子了，也不说明你要踏入社会，挣钱养家了。目前，你仍然是个小姑娘。

读读下面这部分内容吧，里面的悄悄话会帮你消除青春期的迷惑、烦闷和苦恼哦！

不想变化的原因

青春期，看到这三个字，你可能会觉得害怕和不安。如果事先不了解并做好心理准备的话，你将经历的身体变化的确会令人困惑。以下是女孩们常见的烦恼。

这事怪烦人的

刚开始的时候，身体的变化可能会让你惊慌失措。过段时间，你就会习以为常了，每月来次月经也不再让你如临大敌了。

别人对你的变化大惊小怪

有时，你父母或别的亲人发现你发育得很明显，就会说：“你发育得太早了吧！这么小的年龄！”告诉他们，你发育得正是时候。这并不是在宣告你已经成熟了，只是让他们知道，你需要家人的心理支持！（要不你把这一段话给他们看看！）这些大人们早就忘了当年自己是怎么长大的了，才会这样不加思考地说话！

没人诉说

如果你不愿和妈妈讲，看看能不能和姐姐、爸爸、姑姑、表姐、老师、朋友之类的人说。这本书也能当你的知心朋友，帮你解除疑虑、抚平惆怅。

你是你们班第一个或最后一个开始发育的

没必要非要成为第一或最后一个发育的人，因为到最后又没什么差别！

你要是不愿意和你的同龄人谈这事儿，也没必要和他们谈。

你不愿别人打量你或对你的变化评头论足

他们无权这样做。如果有人说话老是不注意，那他不是无知就是存心挑衅，说不定是因为自己发育过猛，或压根儿不发育，只好拼命把视线转移到别人身上呢！



长大？
我才不想长大呢！

你将会体验到什么？

十几岁时，身体外部的变化显而易见。还有一些体内的细微变化，你是察觉不到的。

长大了

在这个时候，你要么是逐渐长高，要么分几个阶段长，要么猛地窜出一大截。有的女孩一年长高好几厘米；快速长个的阶段一般是在12岁至13岁。

最先长的是手和脚，然后是胳膊、腿，接着脊椎也开始生长，肌肉也变得结实。这个过程对有的女孩来说是渐进式的；而另一些女孩却像是一夜之间就长大了。长得太快会影响身体平衡，让人行动笨拙，但过不了多久就会适应的。

你的乳房、臀部和大腿会逐渐丰满起来。可是，成长过程中，人变得成熟而丰满是很自然的事情哦！

青春期少女大都不喜欢肚子胖胖地凸起，可这种凸起也是自然的事情。或者说，无论肚子是扁平的还是凸起的，都很正常！

有的女孩就算是过了青春期，依然苗条，那也不错呀！

身体内部，女性性征也悄悄出现，如卵巢和子宫逐步成熟（我们稍后再谈）。

毛发增多了

青春期后期，你会长出：

- ⑥ 腋毛；
- ⑥ 阴毛，长在两腿之间的耻骨周围；
- ⑥ 更加明显的腿毛；
- ⑥ 更加明显的前臂上的毛发；
- ⑥ 身体其他部分长出的体毛。

体毛一般和眉毛的颜色差不多，有的可能更深些。



身体分泌物

说这些可能有点吓人，但也得适应，因为这些都是很正常的。青春期皮肤

和头发的油性变大，排汗也比以前多（参见“皮肤”和“毛发”部分）。阴道出现白色或透明分泌物，每月还会出血几天，这就是月经。

情绪变化

青春期，体内有些器官开始分泌荷尔蒙。这种化学物质能在体内兴风作浪，引起身体变化的同时，还能扰乱人的心智，让人情绪不稳。你会无缘无故就伤心、发火、哭泣、狂喜（参见“情感”部分）。有的女孩子来月经前变得暴躁易怒，动不动还爱哭。

我的胸部刚开始发育的时候，我很害羞很紧张。习惯了以后就好了。我还记得那个习惯的过程并不容易。

——麦格，16岁

身体变化的顺序

身体从一个小姑娘变成成熟女性一般需要4到6年，变化顺序如下：

秘密发育阶段

这个阶段一般是8岁至11岁。腺体和体内器官（例如卵巢）生长加速，并开始分泌荷尔蒙，手和脚也在这个时候快速长大，个子长高。

乳房发育阶段

乳房的发育一般在9岁到14岁。一开始先长出乳蕾，即乳头下小小的隆起（往往是一侧先发育，另一侧后发育）。随后的几个月或几年中，乳头开始隆起发育，乳房开始长大。

还有一种情况是身体快速发育，全身各处相继发生变化，个子明显窜高。

阴毛发育阶段

这个阶段一般在乳房开始发育之后。还有五分之一的女孩子在乳房发育之前就开始长出阴毛，这也是很正常的，先长出的阴毛直而纤细。

月经来潮阶段

乳房开始发育一两年后，月经也会光临（医学上称为初潮）。大多数女孩的初潮年龄是十二三岁，也有不少人稍早或稍晚，大约在9岁到15岁之间吧，时间上的差别也没什么大不了的。（要是16岁还没来潮的话，可以去医院做个体检。）

腋毛发育阶段

这个阶段一般是10岁到16岁，平均年龄是十三四岁。

这个阶段乳晕开始发育，体内的卵巢时不时排出卵子，但不一定是每月一次。

全面发育阶段

到16岁左右，乳房和体毛差不多就不再生长了，身高也接近于成人了。月经来潮会有规律地每月一次，两次月经之间是排卵期，卵巢排出一个卵子。

身体刚开始变化的时候，你可能会感觉怪怪的，因为乳房开始发育的方式就有点儿怪，再加上身体某些部位突然长出毛发，月经也不请自来。可是实际上，女孩儿都要经历这个阶段的。

——萨拉，14岁

开始，我有点讨厌自己的身体，因为它和别人不一样。要是当时有人告诉我，别的女孩儿迟早也会这样的，那该多好呀！

——安妮，16岁

有的女孩儿担心自己发育得晚——别急！迟早会的！

——曼达，17岁

我当时没有察觉到身体的变化，因为一切发生得都挺慢的。这样也挺好，避免了尴尬。

——凯特，18岁

如果在朋友圈子中你是最早开始青春期发育的，就有点难为情喽！

——阿列克斯，13岁

乳房的发育

乳房从开始发育到发育成熟，大约需要三五年的时间。将来生育时，乳房还会分泌出乳汁（当然现在没有）。

乳头

乳头是乳房的尖部，里面藏有一些小小的毛孔，像洒水的喷头一样，以便流出乳汁。

青春期伊始，乳头和乳晕颜色变深，到孕期颜色会变得更深（可能这样小宝宝饿了才会很容易找到）。

当遇到寒冷、感觉性兴奋或被触摸时，乳头会挺起，这是很正常的现象。有的女孩儿唯恐自己的乳头透过上衣显露出来，那不妨在外衣里边穿一层紧身短背心或厚一点儿的胸罩，或者干脆穿带图案的上衣，尽量别穿纯一色的衣服，也可以穿宽松点儿的衬衫。

内陷型和凸起型

有的女孩儿的乳头一直是凸起的，也有的是内陷型的，后者叫做乳头内陷，这也是很正常的。内陷的乳头遭遇寒冷或性兴奋时，就会凸起来。

颜色

乳头周围深颜色的区域叫做乳晕。随着生长，乳晕会稍稍隆成小丘状，一直到发育成熟后也保持这个样子，或者又变成以前那样平平的。乳晕颜色各异：粉红色、杏色、深李子色或深褐色等，形状有圆形、椭圆形，甚至长方形。

敏感性

乳头较为柔嫩，有的时候身体一活动，乳头摩擦衣服，就能造成疼痛。因此不妨穿上紧身短背心或胸罩，以避免颠簸造成的疼痛。乳房刚开始发育的时候，你会时时刻刻感觉到它的存在。经期以前乳房会有肿胀感，甚至还会有点儿疼呢！

有一天我一觉醒来，发现自己的乳房在一夜之间长大了。

——艾米，18岁

有的女孩子盲目追求超丰满的乳房，其实大多数男性并不太重视这些。

——佐伊，13岁

肿块和硬块

乳房硬块对于女孩子或成熟女性来说都是正常的。大多数乳房肿块和乳腺癌没有关系，年轻女性也有罹患乳癌的，但发病率极低。如果突然长出异常肿块，应该马上去医院。

乳房的尺寸

乳房开始发育和停止生长的时间因人而异，而且大部分人的一侧乳房比另一侧略大。更令人费解的是，两侧乳房的生长速度往往也不一致。不过，别人不会注意到这些差异的。

乳房的大小和形状是天生的。在你出生之前，父母遗传给你的基因早就决定了乳房的大小，无论 you 做什么都不能改变它。运动、特定的饮食、药物、丰乳霜等等，统统不能把它变大、变小，或变得坚挺。广告说你能办到，可你知道，骗子是不会有好下场的！

等乳房发育完全成熟以后，只有体重增加了或减少了才能引起乳房大小的变化；月经来潮之前或口服避孕药也能使乳房稍稍变大；怀孕期和哺乳期乳房也会增大。

胸部瘦小

有的女孩儿发愁她们的乳房长得太慢或太小。其实，怎样算“太小”呢？你的乳房大小和你的体型正相配。如果有人拿这个开你的玩笑，你就这样想：胸部大的女孩儿也有觉得尴尬的时候；胸部不大不小的女孩儿呢？她们也许有其他成长的烦恼呢！

胸罩生产商制造出能够托起并收拢乳房的胸罩，还在胸罩上加衬垫，以此来烘托“乳沟”。这并不是因为胸部平坦有什么错，而是他们就是想让你觉得，你戴上他们的胸罩才有魅力，这样他们就好赚钱啦！

胸部丰满

丰满的乳房在“众目睽睽”之下，无法隐藏。有些幼稚的男孩或是某些怪里怪气的人目光喜欢流连于女性丰满的胸部，这种人真不怎么样！如果某人在谈话时，目光没有直视对方的眼睛，而是直直地盯着她的胸部，那这人就太没

一侧乳房总比另外一侧大！啊……怎么办！！！！

——露西，14岁

如果男生喜欢我只是因为我丰满的胸部，而不是我本人，那我会讨厌他。

——凯莉，16岁

教养了！还有人竟然得出结论：胸部丰满的女性显得比实际年龄更成熟性感，这样说纯属无稽之谈，而且也很恶心！

胸部丰满的女孩子往往觉得有点害羞，她们常常过分遮掩自己。她们偶尔还会觉得身体不适，因为乳房较大会在天气炎热时造成极大的不便，平时运动时，还会影响身体平衡、妨碍体育活动。如果乳房过大，会产生过度牵拉，造成头部、背部、脖子或肩部的疼痛。

所以，胸部较丰满

的女孩应当选择肩带较宽的胸罩来支撑乳房的重量。最好是去内衣专卖店或是商场的内衣专柜，找专业销售胸罩的人员帮忙挑选。

还有个别的女性干脆去做了缩乳术。不过，女孩子发育没成熟时，应当等一等，直到发育成熟了，才能做这样的决定！

珍爱你所拥有的

乳房的大小、形状、颜色无论怎样都是正常的。要从内心里喜欢它，最起码，你应当善待它，不管它长什么样子，不管它大小胖瘦。千万别去琢磨：我的胸部咋跟别人的不一样呢？你的膝盖还和别人不一样呢！（不管你是否在乎男性的眼光，他们爱关注的，就是异性的性征而已，不分大小、形状。）



白痴跟你说话时才会紧盯着你的胸部。

我胸部发育挺慢的，或者说压根儿就没发育，我周围15岁的女孩子们都发育了呀！

而且我的个子还是那么矮，真着急啊！

——莱拉，15岁

你需要胸罩吗？

每年，商家在内衣上投入上千万的广告费，引导女性消费者购买胸罩。带蕾丝花边、外观玲珑典雅的胸罩价格不菲。有的胸罩甚至以名模、影星、歌星的名字冠名，好像谁穿上这种胸罩，谁就拥有了女明星的动人魅力。

其实，戴胸罩的原因很简单：防止乳房颠簸，尤其是剧烈活动的时候。上下颠簸不但能引起不适，还会过于引人注目。但要使乳房一点都不颤动，那你得做个金属的胸罩，可那有多难受呀！所以胸罩只能减轻颠簸，而不是让乳房完全静止。

对于许多女孩来说，只有在体育活动的时候，如做操、跳舞等，才需要戴胸罩。如果不介意颠簸，干脆就不用戴。

对于年龄大了后乳房的下垂或者怀孕后乳房形状的改变，胸罩也无能为力。而且乳房的韧带能起到向上拉伸的作用，如果全靠胸罩来托住乳房，那韧带就用不上了。

胸罩的替代品

如果不戴胸罩，你可以穿弹力背心或紧身小吊带衫。有些少女内衣的前胸

如果你是“太平”公主，有人会揶揄你；如果

你“波涛汹涌”，也会有人取笑你的。

——罗莱尔，17岁

