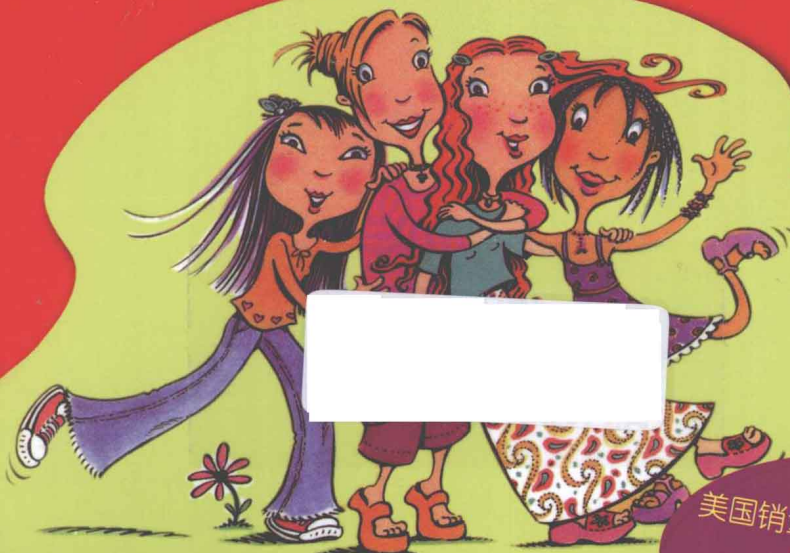




青春期女孩必备红宝书 360度解读青春期困惑

拆解 青春期女孩 的小心事

The Girls' Life guide to growing up



美国销量排行第一的少女杂志
《少女生活》
五年期精选集
(插图本)

[美]卡伦·博卡兰 爱丽克丝·希尼克斯 主编

[美]黛比·帕兰 插图

颜玮 译

拆解 青春期女孩 的小心事

The Girls' Life guide to growing up

[美]卡伦·博卡兰 爱丽克丝·希尼克斯 主编

[美]黛比·帕兰 插图

颜玮 译



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

拆解青春期女孩的小心事 / (美) 博卡兰, (美) 希尼克斯主编, 颜玮译.
— 北京: 朝华出版社, 2013.3

书名原文: The girls' life guide to growing up
ISBN 978-7-5054-3379-3

I. ①拆… II. ①博… ②希… ③颜… III. ①女生-青春期-健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第034924号

著作权合同登记图字: 01-2012-7883

原书名: The girls' life guide to growing up
Copyright © 2000 by Girls Life Magazine
First published by Beyond Words Publishing, Inc., Hillsboro, Oregon.
www.beyondword.com. All rights reserved. Translation rights arranged
through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Bandon, Oregon, USA
Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by Blossom Press &
Beijing Catcher Time Culture & Media Co., Ltd

拆解青春期女孩的小心事

作者 (美) 卡伦·博卡兰 爱丽克丝·希尼克斯
译者 颜 玮

选题策划 杨 彬 王 磊
责任编辑 南晶惠
责任印制 张文东
封面设计 麦田布客

出版发行	朝华出版社	
社 址	北京市西城区百万庄大街24号	邮政编码 100037
订购电话	(010) 68413840 68996050	
传 真	(010) 88415258 (发行部)	
联系版权	j-yn@163.com	
网 址	www.blossompress.com.cn	
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司	
经 销	全国新华书店	
开 本	710mm × 1000mm 1/16	字 数 330千字
印 张	21	
版 次	2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷	
装 别	平	
书 号	ISBN 978-7-5054-3379-3	
定 价	39.80元	

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

《少女生活》杂志社经常会收到一些征询意见的信，平信、电子邮件或者电话等，什么方式的都有。虽然从我们创办这个杂志以来，大家的关注点改变了很多。比如，以前从来没有但现在常常有人会问这样的问题：“我如何才能知道和我网恋的人不是变态？”或者“枪击事件会发生在我们学校吗？”但让我觉得神奇的是，大多数问题都还是很相似的，如：“我最好的朋友抛弃了我。”“这个男孩一点儿也不注意我。”“我妈妈不理解我。”

我们这个工作最大的好处是可以和女孩们一对一地见面，倾听她们生活中正在发生的事情。她们常常要求我提供一些“灵丹妙药”般的生活指导或者建议，但我却几乎不知道怎样去回答。每个人都有着不同的成长经历，我又怎么可能给出一个放之四海而皆准的真理呢？但仔细想过之后，我明白了：永远不要把包着糖粉的、填满了水果的小甜饼留在烤箱里，尤其是不能把它留在我自己的烤箱里。

我的烤箱放在木头橱柜下面，使用起来很方便。一想起那天早晨的事情我就禁不住要发抖。我跑着上楼，好像只是为了上去把头发吹干，然后再到楼下来看着我的早餐被烧光了似的。火焰几乎触到了那个易燃的小盒子。这个小盒子里面装着我的无价之宝——蓝精灵眼镜（想想吧，它们出品时仅仅卖99美分，而现在可是天价了）。

我打赌，小甜饼将成为世界上一代的神奇燃料。当其他的早餐食品（比如土司和英式蛋糕）已经快烧成灰烬的时候，小甜饼的火焰还足够让你在上面烧烤呢。你无法不钦佩这个正在燃烧的小甜饼，它是那么的坚忍不拔

和敢于蛮干。就算你已经把烤箱的插头拔了下来，那洒满红色糖粉的草莓还是继续野蛮地不依不饶地燃烧着。你想尽办法也制服不了这头野兽。

一开始我感到很恐慌。我想象着自己会在午饭之前把整个自然林给烧毁了（虽然我住在远离森林300英里的地方，但这可是一个小甜饼啊）。接着，我发现了一种可以把小甜饼移开的东西，它就是古老中国的神秘法宝——筷子。我抓起一双，小心翼翼地夹住那个讨厌的小甜饼，干净利索地把它扔进了水池中（在春天或者夏天或者秋天，你都可以往那儿扔），或者雪堆里（只有冬天才有，你可别忘了要先打开厨房的窗户）。好了，你知道啦。我得出了一个了不起的真理，那就是：有人照看着的小甜饼是永远不会燃烧起来的。

我知道有些人会觉得我在胡编，但事实是，我可以对一百万件事情提出建议，但也可以一个建议也不提。为什么？老实说，别人也同样可以给女孩们提这么多的建议，不过女孩们却常常早已知道了最好的答案。她们有时需要从一个可靠的人（或者她们最喜欢的杂志）那里听到些建议，有时需要针对某个问题进行一番讨论。但多数时候，在我们心中早已有个小小的声音告诉了我们应该怎样做，我们只是需要别人把它说出来而已。

寻求建议不是罪，寻求帮助更不是。女孩们需要知道，在人生旅程中你们并不是孤单无助的。我相信女孩们读完这本书之后，再去处理棘手的问题的时候，能感到更加的自信。女孩们只需要考量自己的可选方案，倾听那些真正关心她们的人所说的话，然后运用自己最好的判断力去做自己认为对的事情。所以，也许，我最好的建议就是：去买一个烤箱。把遇到的问题当成小甜饼去烤。而且，一定要常常照看它们，这样它们就不会烧着了。

当我们最初产生要做这本少女成长指南的书的想法时，我压根儿没想到我们会把自己置于何地。

少女生活杂志的读者们曾经写信来向我们咨询很多事情。有时是些普通的事情，比如男孩子、家庭、青春期、朋友和学校；有时是些离奇的事情，比如来月经会影响长高吗？（不，不会的，除非你把你的内用卫生棉条当香烟抽。噢，好吧，这只是个玩笑。）

做《少女生活》杂志的6年多时间里，我们遇到了各种提问，也采访了各种女孩，因此我们自然而然地就积累了一些答案。于是我们想，为什么不把

这些答案放到一起呢？如果把它们都放到一处，那女孩们就可以随时随地查阅了。

这个想法出现了，于是就有了这本书。而且，在我们出版它之前，它比你们现在拿到的这本要厚上两倍。真的，绝不骗你！后来，我们无畏、耐心而天才的编辑蜜雪儿给我们带来了坏消息，她说我们必须要做删减。她真是爱唠叨的杀手。我们几乎不能有一个多余的字。熬了无数次夜，进行了无数场辩论之后，我们终于把书压缩成了现在这么多页。我们认为你现在拿在手上的版本是精益求精之作。虽然在本书的最后我们弄了一个功劳簿来给每一位著作者授予荣誉，但我还是要在衷心感谢那些天才，是他们把这本书和《少女生活》杂志做得如此出色。

哎呦，我全说完了吗？差不多了吧。感谢你们大家——我们的读者。不仅因为你们是这本书最大的捐款人，而且因为你们才是我们想做这本书的源动力。

现在，你可以开始读了。

——卡伦·博卡兰

我现在17岁。在过去的几年中，我家吃晚饭的时候一直就是互相交换废话或者大家都一言不发。在这样的沉默中，咀嚼的声音显得大极了。

一天晚上，吃饭的时候，妈妈想和我很诚恳地谈点儿什么。她问道：“嗯，你这个年轻的女孩子都喜欢做些什么事情呢？”我用一种简洁而平淡的语气回答：“我们喜欢……参加派对、逛街……”妈妈微笑着说：“噢，那很好。”

但是，我眼睛盯着盘子，心里感到特别的沮丧。我脑子里想的是：她是多么的不了解我啊，而我又是多么希望她能够了解我啊！在我的生活中，有不少事情令我感到困惑。我想要妈妈知道，但是我却没有兴趣和她一个个地分享。

为什么？因为妈妈和我是两代人。不是说她提不出好的建议，只是我觉得，现在的时代和她曾生长的时代相比有很多的不同，而且更为复杂。比如，我在与男孩相处和与男孩约会方面有麻烦；我受到来自学校的压力、升学的压力、同伴的压力，等等。诸如此类的事情，和妈妈或其他任何人讨论，都会让我觉得不舒服。

我觉得妈妈没办法理解我现在正处在一个什么样的世界。现在的情况比她是个小女孩时复杂多了。她不可能明白所有现在正在流行的东西。比如，在她那个时代，女孩是不会主动约男孩出去的，而且，她从来用不着为父母离婚而烦恼。

我需要和人谈谈。这个人需要曾经面对和我一样的难题，而且完完全全

能了解我正在经历着什么。我的朋友们同我一样无所适从，因为我们面对着同样复杂的难题：我们喜欢的男孩子不知道我们是活生生的人；我们和朋友吵架的时候感觉好像世界末日到来了一样；家庭出现状况后我们的生活变难了10倍……

记得我和朋友们在卧室的地板上摊开《YM》（美国青少年杂志）、《十七岁》和《时尚》杂志，花费好几个小时一页页地翻看，希望能找到解决我们问题的神奇答案。当然，一篇又一篇的文章都是在谈论性和男人。这些对我们来说既可笑又毫无用处。我需要适合我的建议。

有一次，一个我特别喜欢的男孩告诉全校的人我是个失败的接吻者，而且不值得约会。我被打垮了，我的整个生活都毁灭了。更糟糕的是，我的朋友们也开始在我背后议论这件事了。那时，我相信再也不会有男孩子和我说话了，而且，我还认定，自己在这个世上连一个朋友也没有。

妈妈从我的表现上看出有些事情不对劲。不过，要想让我告诉她真相那就得让太阳从西边出来。我一直都希望有人能帮帮我，那个人不是我生活圈子里的人，那个人能帮助我却又不会太多介入我的生活。

我的身边有那么多事情在变化。我的身体、我的想法、我的情感都在不停地变化。如果我感到这像个无休无止的噩梦那也是很平常的。但是，相信我，现在这些事情变得容易些了。这本书中有很多来自女孩们的不错的建议。她们知道自己在说什么，她们说的话真的可以帮到我。

这本书是真诚的。它没有哗众取宠、故作高深的内容。它触及到了成长的关键，能够帮助你应付真正的生活。它不是简单地告诉你应该做什么，不应该做什么，而是指导你做出正确的选择并且让你能更好地理解各种事情。

女孩儿们，从我这儿把书拿走吧。你们所有的问题，无论是严肃的还是愚蠢的，都可以从中获得一些建议。就算你万分肯定所有发生的事情都解释不通，这本书也能帮你解决掉一部分困惑。

永远爱你们的幸运者：爱丽克丝

目 录

第一章

女孩成长之找呀找呀找朋友

F—R—I—E—N—D—S朋友是怎样炼成的.....	002
女孩必须要交女朋友的25个理由.....	007
天涯海角伤离别.....	008
不稳定的三角.....	010
所有人都抛弃了我!	015
我和好朋友闹别扭了.....	019
她们变成了爱惹事的朋友.....	024
怎样做到喜新不厌旧.....	031
快乐的夏令营.....	038

第二章

女孩成长之我的家庭真可爱?!

大门里的战争.....	042
我家有个大明星.....	047
《白天不懂夜的黑》.....	053
让人难堪的妈妈.....	060
爸爸的乖乖女? 不!	065
向父母坦白.....	070
如何对待父母离婚.....	074
父母再婚时怎么办?	083
邪恶的后妈, 是事实还是虚构?.....	089

第三章

女孩成长之情窦初开

- 你没病，你没疯……你恋爱了！098
- 测试：他值得你爱吗？105
- 怎样控制“恋爱综合症”108
- 约会还是不约会？114
- 暂时先不约会真的没关系吗？119
- 到哪儿去找能做我男朋友的男孩？123
- 男朋友vs哥们儿？131
- 测试：你会解读恋爱密码吗？138
- 关于校园舞会的问答142
- 测试：你是追星族吗？148
- 他喜欢你！他喜欢你！151

第四章

女孩成长之学校那些事儿

- 关于“人气”的神话与传说158
- 测试：为了受到大家的欢迎，你能做到怎样的极限呢？161
- 给内向女孩的解决方案164
- 八卦：我们为什么要八卦？八卦为什么会伤人？169
- 测试：你守得住秘密吗？174
- 打造新的自我形象181
- 如何解决和老师的冲突188
- 建立自己的俱乐部193

第五章

女孩成长之关于你自己

- 你的自我感觉如何?196
- 测试：你在哪方面有天赋?204
- 如何让自己变得更更有条理.....210
- 测试：你的房间在说你什么?215
- 你也可以是比尔·盖茨.....219
- 你是花钱能手还是存钱机器?225
- 通过做志愿者来影响自己和他人.....230
- 测试：你善于处理你的“囧”吗?234
- 写日记的乐趣.....237

第六章

女孩成长之生理卫生课讲不到的事情

- 这个身体是我的吗?242
- 测试：你是个笨手笨脚的人吗?249
- “理想的身体”254
- 关于月经的问题和答案.....261
- 胸衣ABC(还有D).....265
- 关于牙箍的实话实说.....271
- 透过玫瑰色的眼镜看世界.....275
- 你是怎么吃东西的? ——比挨饿还要严重的事情.....279

第七章

女孩成长之超级难题

搬家之后怎么活?288

爪子拿开! ——什么是调情, 什么是伤害?293

让人难以面对的生离死别.....300

问答集中营.....307

第一章

女孩成长
之
找呀找呀找朋友



F-R-I-E-N-D-S朋友是怎样炼成的

是谁在你遇到好事的时候看起来比你自已还高兴一百万倍？是谁在你丢脸之后安慰你并帮助你重建信心？从波士顿到加利福尼亚，凡是被问到这类问题的女孩都会毫无例外地回答：“朋友。”既然朋友对我们来说如此重要，那么为什么没有人来教教我们什么人适合做我们的朋友呢？事实上，如果你已经有了一个好朋友，你也许能说出为什么你和她会是好朋友。然而，如果你让你非常准确地描述一下究竟符合什么条件的女孩才能做你的朋友，那可就不那么容易了。为了便于记忆，让我们把英文的朋友（FRIENDS）一词拆开，看看什么样的人才能做我们真正的朋友吧。

她是否让你感觉自己受到了重视(Feel valued)?

你能确定你的朋友是真正喜欢你的吗？有些女孩天生喜欢和朋友亲热，她们常常和朋友搂搂抱抱的有些女孩则不是这样，她们只是通过语言和行动来表达对别人的关心。14岁的珍妮特说：“我最好的朋友不是那种‘抱抱一族’，她们全都不是这种类型的。但是，无论多忙，她总是会抽时间给我打电话。”女孩们还会用花时间等朋友、给朋友占座或者把新买的零食分给朋友吃等方法来表明朋友在自己心中的重要性。

然而，一旦朋友用语言来表达对你的喜爱的，情况就变得复杂了。10岁的夏娃说：“我的朋友们总是说一些让我高兴的话。比如，她们会说我踢球如何棒，做朋友如何棒等。我喜欢听她们这样说。”不过，有些女孩却会怀疑这样的恭维话是否能保证她们得到了真正的友谊。13岁的梅根就说：“那是不可能的。有些女孩那么说是想奉承你，可她们的话不是真的。”要警惕那些过度的恭维，因为说这些话的人也许只是想利用你罢了。

和那些想利用你的人不同，真正的朋友更看重你的品德而不是你的DVD、你的游泳池或者你英俊帅气的哥哥。她还会让你知道，因为有你这个朋友她感到很幸运。一个真正的朋友会让你感觉自己好像是无价之宝似的。

你尊重她吗(Respect)?

每个学校似乎都有那么一个女孩，她只是小声评论别人一句半句就能引发周围人的笑声。和这样的女孩做朋友可能是件很有吸引力的事情。她们讥笑的对象也许穿了“不合适”的鞋子或是剪了“可笑”的发型。女孩们说这类“欺负受害者”现象始终在无情地发生着。12岁的妮基透



露说：“我知道这不公平。但是，受欢迎的女孩们就是不爱搭理那些住在最小的房子里或者买不起昂贵衣服的女孩。我觉得她们这样做好像不太好。”

要想不随大流是很难的。有些女孩会因此而隐隐觉得内疚。不过，在挑选朋友的时候，有一点非常重要，那就是要认真思考一下你是否尊重她评价和对待他人的方式、方法。听起来很荒谬，但是，以财富（她家有多少间浴室）、衣服（她衣橱里的CK是多少钱的）或是个人物品（她有没有手机）为依据来挑选朋友的事情却每时每刻都在发生。尽管你已经听了一百万遍了，但是我们还要再说一次：内在的东西才是真正重要的。

和以伤害别人感情为己任的人做朋友还有另一个更直接的、潜在的风险：如果她能对别人那样做，那么将来是否也会这样对你呢？

她有趣吗(Interesting)?

你的朋友不一定是非得赢取电子物理学的奖学金或者在初中就环游了世界，但她也不能是个不学无术的人。如果她的脑子里空空的什么也没有，那么你和她一起探索点儿什么就会显得相当的乏味。那么，你们就只能靠讨论凯特·丝蓓包包的优点来打发时间了。

如果她知道世界上正在发生什么，如果她有自己的爱好同时也欣赏你的爱好，那么你们之间的友谊就会充满了有活力的辩论，并且为你们俩提供精神食粮。你觉得她和你在每件事上意见都不同吗？那就更好了。听到不同的观点能帮助你更加明确自己的立场。

12岁的阿曼达说：“我的朋友和她的家人热衷于政治。虽然我父母的

投票和她父母的截然相反，我却很喜欢去她家吃饭，因为她家的辩论棒极了。”尽管11岁的苏子没有和朋友一样的爱好，但她还是从朋友那里学到了东西。她说：“凯蒂全部的生活就是骑马。我从来没有骑过马，我也不打算骑。不过，听她说那些关于比赛、她最大的对手和所有她去过的地方这类事情是非常有趣的。”无论你的朋友是否是一个环保小卫士、稀有邮票收集者、项链迷或者沙鼠专家，她都应该知道一些你不知道的东西。这样，她才能给你们的友谊带来不同的思想和经验。

此外，你们不必非得像是双胞胎一样。好朋友的意义是你们每个人都能轻松地做你们自己。有些朋友只在当你按她们的方式做事时才对你露出微笑，而真正的好朋友却不是这样的。真正的好朋友不会要求你和她一样痛恨说唱、喜欢法式点心或是尝试吸烟。真正的好朋友明白，每个人都必须自己做决定。而且她也知道，你们各自保有自己的观点、爱好甚至怪癖会让你们的大脑更加活跃，会让你们的友谊保持常新。

她特别值得信赖吗(Exceptionally trustworthy)?

很明显，值得信赖也是好朋友必须具备的特点。你一定不愿意她背叛你、出卖你或者到处传播关于你的谣言。而我们要探讨的是更深层、更细致、更具体的信任。

如果当“拉链开了”或者“文胸肩带露出来了”的时候，你都不能指望好朋友提醒你，那么你还能信任谁呢？越是与个人私事相关的事情，处理起来就越需要技巧。13岁的艾丽承认，最初听到最好的朋友批评自己时，感觉非常不舒服。艾丽说：“她说我太轻浮了，正在向坏名声靠拢。一开始我真被激怒了。但是后来我意识到，她能这么说真的很有勇气。她并不是想让我难受，而是想让我知道自己在别人眼中是什么样子。”

除此之外，还有一个更微妙的准则：你的朋友用什么样的方法来告诉你真相，也是判断她是否值得信赖的标准之一。13岁的梅兰妮就有过这样尴尬的经历。她苦恼地说：“当我们排在买午餐的长队中时，我的朋友告诉我我长了很多的痘痘。她说话的声音大极了，好像我自己从来不知道一样！她怎么能当着那么多人的面那样说呢？简直就是故意的！”

当朋友之间感觉足够亲密到可以说些“不能说的秘密”时，如果她们会

把你从尴尬中解救出，那她们就是值得信赖的；而如果她们利用这个秘密来让你丢脸，那就是背叛了。

她是否会为你“两肋插刀” (Nortch above)?

我们很想最后再提到这些品质，因为它们是得到好朋友之后的“额外奖励”。但是，如果按那样的顺序，那么英语的“朋友”一词就得写成FRIEDSN了。所以，我们还是提前说出来吧。

首先，如果你的朋友有幽默感，那真是好极了。你知道那些你马上要哭出来的时刻吧？如果那时你突然看见你的好友在“幸灾乐祸”地微笑，那么接下来你们一定会一起哈哈大笑吧。

其次，虽然笑是一剂良药，但不是所有的伤痛都能一笑而过的。这时候，你就需要一个肯为你“两肋插刀”的朋友了。她乐于为你出头并且为你做份外之事。能做到温柔、亲切并为你着想的朋友很多，但是，愿意在自己完全不方便的时候也为你这么做的朋友却非常之少。

例如，14岁的特蕾西这样描述她的好朋友：“当学校里到处传播着一个关于我的流言蜚语时，我的朋友没有放手不管。她直接冲到首先散布这个谣言的孩子们面前，把他们臭骂了一顿。她才不管他们是不是会生气呢！”

她靠得住吗 (Dependable)?

你的朋友也许是说话算话的。她答应了要赴约就会准时到场，她答应了为小组项目分担任务也会一一做到。可是话又说回来，并不是所有的好朋友都能做到言出必行的。12岁的霍莉说：“我的朋友是一个特别健忘的人。但是她也有很多好的品格。所以，我学会了不让她把我最好的东西借走。”和那些容易迟到或者健忘的朋友一起生活并不是最糟糕的事情。如果你能忍受的话，那好极了。但另一种可靠性测试经常会建立或拆散一段友谊。这个测试就是：你的朋友靠得住吗？

举例来说，如果你的小组决定这个星期大家都不理你，你的朋友会怎么做？她会跟她们走，对你说“对不起，我没得选择”吗？或者，她会和你待在一起吗？如果你被小组的周末计划排除在外了，不管是不是意外，她会提醒其他人你的存在吗？12岁的塔拉举了一个好例子，她说：“在一次实地考