

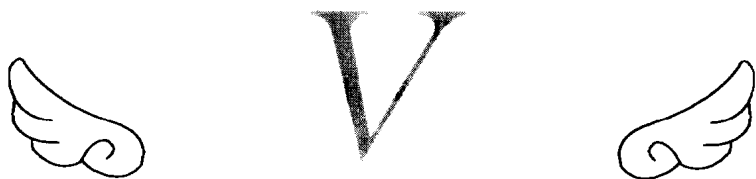
上海遠東出版社

卡罗尔 / 编著



女孩飞行手册





女孩飞行手册

卡罗尔 编著

上海遠東出版社

V 女孩飞行手册

著 者 / 卡罗尔

责任编辑 / 廖 昕

装帧设计 / 章 思

版式设计 / 李如琬

责任制作 / 晏恒全

责任校对 / 周国信

出 版 / 世纪出版集团

上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行 / 新华书店上海发行所

上海远东出版社

制 版 / 南京展望文化发展有限公司

印 刷 / 上海市印刷二厂

装 订 / 上海张行装订厂

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版

印 次 / 2004 年 5 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 250 千字

印 张 / 10.75

印 数 / 1-5100

ISBN 7-80661-927-5

G·399 定价:18.00 元

序 言

曾经有一本书，叫做《好女孩上天堂，坏女孩走四方》，说的是，女孩子与其遵循“应该是”什么样的肤浅陈规，不如勇敢选择自己真正想要的生活，看看自己到底“可以”离自己的梦想有多近。本书正是帮助这些下定决心绝不妥协，坚定不移寻求自己的人生飞行轨迹的女孩子们明确目标，保持方向的。

有人要问，究竟什么是“V女孩”？要知道罗马数字中的V，那就是上帝赋予女孩子的5种神圣权利：美(Venus)、微笑(∴>) 勇气(Valorous)、飞翔(Volitation)和胜利(Victory)。

首先，女孩子都有理由相信，自己是可以改变的——成长总是通过改变不足的自己达到自己理想的境界而完成的，因此，通过一些方法将自己塑造成自己理想中的女性是完全可能的。传说中的维纳斯魅惑众神，她的美流传至今，“美神小讲座”以这位女神为榜样，让女孩子从了解自己的身体开始，学会拥有让自己满意的外形，以令人迷醉的飞翔姿态飞过众人的视野。“微笑自若”主要是对一些自我感觉还不错，总是渴望友谊而不得的孩子们准备的，“只要你愿意”，你就可以成为被朋友围绕的中心。有两种关系对女孩子而言至关重要，那就是爱情和亲情，“女孩必胜”确保你能在应对它们的时候一手叉腰一手竖起胜利的手势。“恣意飞翔”讨论了如何选择

自己的学业和未来生涯，同时，还有一个对自由而言相当必要，而女孩子们通常很少在正规途径被告知的知识，那就是如何管理金钱。最后，“捍卫勇气”号召女孩子担负起为自己负责的职责，因为那是成为一个独立个体所必需的素质。

以上就是我对女孩子们最后的飞行忠告。现在戴好飞行帽，拿好你的飞行护照，飞行吧！



目 录

• Venus •

美神小讲座

👉 V 女孩, 身体会飞翔

003 把担心留给男孩们吧

004 开始时我们谁都不满意

008 好朋友滚滚而来

015 抱歉, 长得有点像奶奶

017 理智对待小肉球

028 让身体闪亮发光

030 香气会说悄悄话

031 玫瑰肌肤

035 别让生活被鼻子与大耳朵破坏掉

038 眼睛

039 拒绝被牙医恐吓

041 呵护头发有一套

044 毛毛招供

045 漂亮的指甲, 我为你骄傲



👉 为何拒绝更美丽?

048 一抹红唇一件衫

050 最美的女孩忧郁时

051 睡出一个小美人

052 特别留心

054 倘若世界不完整

055 美神的肢体语言



· ∴ > ·



微笑自若

2

👉 嘿朋友,让我们相亲相爱

067 何必强求每个人都喜欢你?

067 女友万岁

068 广受欢迎

070 成为灵魂人物

078 左手朋右手友

079 男孩伙伴

080 逃不掉的痛心事件



- 083 友情存档
- 085 打电话的策略
- 088 做一名好客人
- 090 朋友变心
- 093 稳着点儿宝贝,他们终会发现

 认识你自己

- 105 你是不是老好人
- 111 最好的朋友
- 115 天生一对?
- 122 嫉妒

 • Victory •
女孩必胜

 爱

- 129 椒盐卷饼 vs. 男孩子
- 131 暗示打动他的心
- 135 各就各位——拜托,放松点!
- 135 说点什么



- 138 丘比特老哥射偏了?
- 140 年龄问题
- 141 他是外国人?!
- 142 优雅地说“不”
- 146 学做爱心小饼
- 147 糟糕的约会,成功的脱身
- 153 这次你错了
- 156 不管怎样,我们尝试了一回分手
- 160 59岁时,你想与谁共进早餐?
- 162 爱情批语



搞定爸妈

- 173 “我可真是不容易!”
- 184 老爸 vs. 老妈
- 190 什么时候该看医生
- 192 直立着燃烧
- 194 兄弟姐妹
- 200 新成员也许是个有趣的家伙
- 203 骨肉至亲
- 204 当他悄悄去远行



• Volitation •
还意飞翔

☞ 好学校,棒野餐

- 221 学校无与伦比?
- 222 学习无法承受?
- 224 天哪,你真的尽力啦?
- 231 老师的确很复杂
- 234 选择: 退学、出国、上大学
- 238 大学规划

☞ 金钱引导自由

- 259 为自己付账的人是幸福的
- 259 你可以做些什么
- 264 高报酬前的种种打工
- 266 冒险世界为我敞开
- 270 撰写求职简历
- 274 在面试中取胜
- 275 雇用我吧大叔
- 278 爷爷对钱有一套
- 281 Money Talk





• Valorous •



捍卫勇气



坚持你的职责：保护自己

293 同意或拒绝

294 袭击！成功地反击

298 女孩须知



再见，颓废分子

305 生命的末梢被点燃

311 我喝了，我喝醉了，我倒下了

322 献给猫王的花束





Venus 美神小讲座



V 女孩，身体会飞翔

几乎没有人对自己的外貌百分之百满意，不是太胖，就是太瘦，不是太高，就是太矮，脸上也许会长出雀斑，头发也许会蓬乱不堪……你的体内究竟正在发生什么变化？你关注过你的相貌与体型吗？

女孩规则 1：

永远不要对自己的外貌满意，因为一切都可以得到改善。只要经过稍许努力，任何人都可以变得富有魅力。

V 女孩，决不要对自己轻言放弃，学会发现自己独特的美丽，在众人面前，轻快地飞行。

✻ 把担心留给男孩们吧

不错，是有人每天早晨站在镜子前眨着眼想：我是上帝的恩赐，然而大多数人都在为青春期的到来而焦虑不安。

男孩们不知道自己的个子是否已足够高，肱二头肌是否已凸出，胸毛和面毛是否还会继续生长。他们期盼着自己的嗓音变得深沉而不再沙哑。他们不愿总是饥肠辘辘，不愿再穿背带裤，不愿再长小脓疱，不愿举止笨拙，不愿单薄瘦长。他们渴望变得英俊潇洒，就是在请求心上人放慢舞步时，手心也不会紧张得出汗。

男孩们在健身房淋浴室、俱乐部桑拿浴室、公共或学校浴室里时，会特别担忧，因为他们怕别人偷看自己。男孩不仅仅



关心自己的个头，还开始担心自己的“小辣椒”。

在排忧解难这一方面，女孩的境遇比男孩优越得多。大多数男孩并不对人倾诉成长的烦恼，而幸运的是大多数女孩却善于宣泄自己的困惑。如果一个女孩抱怨道：“妈妈，我真希望乳房能再丰满一些”，这并不足为奇，但却从未听到一个男孩说：“爸爸，我真希望自己的阴茎再粗些。”男孩们在一起时总显得不那么坦率而大方，他们与女孩们一样有许多疑惑和烦恼，担心自己身体某些部分发育不良，但又难以启齿。他们相互嘲笑、奚落，却常一个人暗自担忧。他们没有许多书刊可以咨询，而女孩们，你们却幸运地拥有本书。那么，让我们好好阅读它，好吗？

✿ 开始时我们谁都不满意

现在来谈女孩。

14岁时我是一个焦躁不安、发育迟缓、胸脯平平的女孩。我总是躲在帘布后面穿衣，人们一拿乳房开玩笑，我就会羞怯地躲在一边。

你为什么像水手一样快乐呢？难道你的胸脯不是凹陷的吗？“小乳房委员会”的成员是用什么来代替胸罩的呢？急救绷带！假设你当了一分钟的男孩，啊……你不就卸下了胸脯的负担了吗？女孩们嘲弄可怜的丹妮丝乳房太扁平，说她只能将胸罩反戴。人们取笑艾利卡，说她转弯时若不事先通告，大乳房准会将过路人撞倒。

开始时我们都不满意。我的朋友艾丽斯对于自己过于丰满的胸脯感到沮丧，就像我为自己扁平的胸脯感到遗憾一样，她引人注目地穿着宽松的衬衣，以遮盖她同样引人注目的低领连衣裙。



艾丽斯教会我胸脯自测的最佳方法：“为确定你是否需要戴胸罩，可将一支铅笔放在你的乳房上，看它是否能支撑得住。”我躲在浴室里……铅笔跌落在地板上。艾丽斯递给我两只她嫌小的胸罩，这是她给我的安慰奖，因为她的胸围又大了许多。

当同学们议论胸罩的尺码时，我感到无地自容。在学习上我是优等生，比起胸围来我则甘拜下风，只能得“鸭蛋”。

我希望我能顺顺当当地长成女人。尽管我不能和桃丽·帕顿(Dolly Parton, 美国乡村女歌手，以身材丰腴著称)相提并论，但是仍希望自己能拥有满意的三围，就像艾丽斯现在对自己的曲线颇为得意一样。

的确，《花花公子》杂志关注的是天香国色的女孩，有些崇拜胸围的小子竟在伦敦的一次拍卖中不惜花 1 040 美元买下玛丽莲·梦露用过的一只尺寸为 36D 的胸罩。但是，胸围小的女子也不乏羡慕者。此外，对我们而言，乳房松垂并不是问题——尽管看上去不那么性感，有时反倒很苗条。

大多数女孩在 10~15 岁——通常 12~13 岁时，胸脯开始隆起。有些女孩发育速度正常，但有许多女孩却发育超前或滞后，她们为此感到害羞或焦躁。当你知道自己并不是唯一急着与别的女孩一比胸脯高低的人时，你就会心安理得。你若能懂得最终几乎每个人的胸围与其身材都是相称的，并且学会接受与欣赏自己的形体，你会更感欣慰的。



假如你自己感到怪异，那么你在不知不觉中就树立了一个怪异的形象。谁愿与一个整天杞人忧天地担心自己胸围的女孩相守呢？男孩并不只喜欢体态匀称的女孩，更喜欢对自己充满自信的女孩。



虽然许多女孩对自己身体部位的凸起与凹陷忧心忡忡，我还是希望你能欣赏自己的曲线。一个人的体形不管是像沙漏、生梨还是豆秆，只要你充满自信，你便拥有了魅力。戴束腰带和裙衬、穿紧身胸衣、装假乳房的时代已经过去了，胸脯丰满的是美，胸脯扁平亦是美，适中的胸围则令人惊羨。因此，行走时尽管昂首挺胸吧，游泳时脱去T恤吧，躺在寝室里与伙伴们说悄悄话时脱去衣服爬出睡袋吧，不要像我一样长久地烦心——请原谅我的诙谐。

想知道隆胸手术是怎么回事吗？隆胸不是完美的选择，而是不得已的手段。你也许对乳房成形术很好奇，我就将塔米的例子告诉你吧！

高中生塔米身材娇小，胸脯却出奇地大。她的双肩被胸罩勒出了伤痕，腰背也因支撑那沉重又下垂的乳房而感到酸痛。她觉得自己身材比例失调，忍受不了那特殊的三围尺寸以及人们对她无休止的议论。“我感到乳房好像在行走。”她说。

当塔米18岁时，她和母亲一起拜访了几位医生。他们认为如果她减轻些重量也许会好受些。她已成人，可接受收胸手术了。她去了医院接受了一般性麻醉，住了几天院，花费了数千美元，并且承受了好多痛苦，胸脯终于缩小了。

大多数人认为她体重会减轻，可他们没有猜对。留下疤痕了吗？是的。她再不能赤身裸背地游泳了，因为她乳房下面及乳头周围的伤疤太显眼了。她乳房的敏感性也减弱了，而且再也不能哺育孩子。然而，她对此并不后悔。她的例子比较特殊。

那么，其他的例子呢？你能使胸脯更丰满吗？杂志封底的广告绝大多数是骗人的。有些健美操可以使你的背部更宽，却不能使你的前胸发达。三围是增加了，你的胸罩尺码却

