

马亚利◎著

影响女孩一生的成长智慧
解读青春困惑的自助手册

女孩儿 别走得太远

那些在需要的时候没有得到及时帮助与引导的女孩
没有给予正确性教育的女孩
当她们长大以后即便重新学习收获也是极微的

知心姐姐
卢勤
爱心推荐

当代世界出版社

女孩儿 别走得 太远

马亚利◎著



当代世界出版社

马亚利

六〇年代生人 水瓶座

爱好：读书 听音乐 交朋友 旅行

个性：顽强 执着

格言：山不转水转 适者生存

简单经历：曾做过秘书 编辑 记者
图书策划 发行

主要作品：

《红唇》

《人生忠告三部曲》

《男人女人生活的智慧》

《美国人的家庭教育——做个好爸爸》

《番茄红素与肿瘤》

即将出版：

《孕妈咪的励志书——生育故事》

《本能游戏》



图书策划：天歌时代

内文装帧：(010)13161803855

插图：李岳红

责任编辑：叶子

投稿热线：E-mail: zhangjun_0124@sina.com

封面设计：耀午书装 010-84473188

女孩儿 别走得太远

恭喜你,长大了!

“知心姐姐”卢勤
(中国少年儿童新闻出版总社副总编)

亲爱的女孩,当你翻开这本书,看到那一个个敏感的话题,你眼睛变亮,心跳加快,恭喜你,长大了!

你开始关注自己身体的变化了

你忽然发现自己个子长高了,乳房变大了,你很奇怪:“为什么乳房一会儿痒,一会儿疼?”“为什么有的女孩乳房大,有的小?”“女孩胸大才美吗?”“究竟什么样的乳房才是发育正常的?”“应该选用什么样的胸罩?”

“为什么女人会有月经呢?”“来月经就会怀孕吗?怀孕与月经有关系吗?”“脸上令人讨厌的小痘痘,为什么会在经期前加重?”

当你关注自己身体这些变化时,

恭喜你，长大了！你进入了青春发育期，你的身体天天都在变化之中！

你开始有了青春期的烦恼

这时的你，在性感受上有了成人感，在心理上有了摆脱父母与家庭的强烈愿望。凡事都要问个为什么，并且要自己做主；过去依恋父母“听话”的你，现在开始厌烦父母，总爱和父母“较劲”，他们叫你朝东，你偏要朝西；可是当你一个人“独处”时，又感到情感世界一片空白，出现了“感情饥饿”……

当你出现这种种烦恼时，恭喜你，长大了！你进入了“心理断乳期”，这是你经历过“生理断乳期”之后的第二个生长高峰期。

你开始有了青春期的困惑

这时的你，情感世界异常活跃，你开始对异性产生浓浓的好奇，你开始注意男孩子对你的看法和评价，你开始和男孩交朋友，“对异性的向往像春天的小虫虫，悄悄地拱出地皮，钻出了头”，“揪心的思念之情”会来困扰你，你也许对男老师发生了好感，你陷入了“单相思”，你也许收到了男同学写来的“小纸条”，你不知所措……你开始思考：怎样和异性交往，怎样把握激情的闸门，怎样保护自己不受伤害？……

当你在困惑中苦苦思考、探索时，恭喜你，长大了！你进入了“青春思考期”，有理智地生活是长大成熟的标志。

这一切一切的到来，都是那么平常、那么自然、那么必然、那么普遍。今天你遇到的身体的变化，成长的烦恼，感情上的困惑，我作少女时和你一样经历过，一点不奇怪。所不同的是，我在像你这么大时，还很少有像马亚利阿姨那样了解女孩生理、心理的

女作家，能写出像《女孩儿，别走得太远》这样生动、细腻、实用的青春读本，为你答疑，帮你解惑，助你成长，给你支招。

七年前，马亚利曾到我的办公室来找我，请我为《美国人的家庭教育》一书撰序。从此我认识了她，知道她是一个热爱生活、充满爱心、善于观察、有责任感的女性。这次，她又找到我，拿来了这本《女孩儿，别走得太远》，读后，觉得像下了一场及时雨，因为作为“知心姐姐”我知道，今天青春期的女孩，困惑太多了！她在书中提出的女孩青春期遇到的问题，解决问题的方法，对于成长的女孩及父母都是极其有益的。我很希望有更多的女孩都来读一读这本书，认识自己，把握自己，发展自己；我也希望女孩的父母也来读读这本书，早一点了解女儿，帮助女儿顺利渡过青春期。

青春是一幅美丽的画卷

“青春是什么颜色的？”

在南昌三中，我问高一的少男少女们。虽然，他们不像小学生那样举手踊跃，但是无论你把话简递给谁，都能听到新奇而动人的回答：

“青春是绿色的，因为青春是充满生命力的”；

“青春是红色的，因为青春充满火一样的热情”；

“青春是蓝色的，因为青春是神秘莫测的”；

“青春是白色的，因为青春是洁白无瑕的”……

“青春是什么声音的？”我又问。

“青春是大声的，因为青春是充满激情，敢说敢叫的”；

“青春是小声的，因为青春有秘密地带，不得大声喧哗”；

“青春是无声的，因为爱的种子常常是静悄悄地发芽、长大……”

“青春是什么滋味的？”我再问。

“青春是甜甜的”；

“青春是苦苦的”；

“青春是涩涩的”。

这些回答多么好！多么富有生命力！

青春是美丽的、多彩的、神秘的；

青春期的女孩更美丽、更多彩、更神秘！

爱你自己，就要了解你自己；

爱你自己，就要把握你自己；

爱你自己，就要充实你自己。

美丽的青春永远属于你！

二〇〇四年七月二十八日

致父母的一封信



每一个家庭至少有一个孩子。

每一对父母从孩子出生的那一天起就担负着重要的使命，这个使命远不是让孩子有饭吃有衣穿那么简单。遗憾的是，许多父母并不能想得那么远。

责任心是随后慢慢加强的，对孩子的教育以及形成的教育观让我们这些做父母的在学习与实施中逐渐掂出它的份量，教育是必须的。教育是一种方法，更是一种责任。否则，成长就会受阻，教育就不会有效。



如果我们有一个女孩，对她的教育会付出更多，最最担心的是在年幼无知的情况下遭遇性侵害，又担心她在性问题上走得太远。女儿在无知又无畏的情况下迷失，很多时候意味着妈妈在教育方面的无能和失败。

我们有可能将自己未尽的理想加在孩子身上，让她们阶梯一样承接前辈的愿望，我们希望她们能够顺利地进入高



中,考入理想大学从而埋头学习,以为成长的全部就是一个好的分数。我们忽略了一个根本的问题,教育女儿茁壮成长从某种程度上来说就是对一棵小树的栽培。父母便是一手喷壶,一手剪刀的园丁。我们必须认真地加以修剪,才有可能让孩子长出希望的形状。这个形状就是所有人都希望的高尚道德与优秀品质。

品质的重要性一天天地显示出来。许多忽略品质教育的父母,当发现自己的孩子虽然拥有较高的学历,却在心灵上蒙有灰垢,在行为上表现顽劣,甚至罪恶,会吃惊而失望地发出感叹:学业好,智商高,并不代表全面发展,也不会使孩子健康和快乐。

也有时,是我们的表达出了问题,我们有合理的建议和追求的目标,我们对子女教育自有一套,但是我们不会沟通,我们难以启齿,我们不愿在孩子面前蹲下来说话,我们在问题暴露的关键时候撤退了,我们会对着结果说:“我早就知道会是这样!”“这件事,你以为我不知道,我什么都知道!”“什么都瞒不住我,哼,我是干什么的,你爸爸吃的盐比你吃的饭都多!”当我们对孩子的某些不良倾向无能为力时,选择将处理的手段留给孩子,甚至眼巴巴看着她被年长的人引领而无动于衷。那个人有可能劣迹斑斑,有可能是作案高手,更有可能是专门引诱女孩犯罪的教唆犯,许多父母甚至知道是某某男孩或女孩将自己的女儿带坏了,什么都知道,什么都不讲,一步步看着女儿陷入罪恶的泥潭。

孩子是无辜的。当她们自认为无人能理解时会沮丧,有挫折感,会紧紧捂住自己的心灵,忍受伤痛。望着她们无助、困惑、恐惧、茫然的眼神,我们才猛然意识到自己的失职,如果早一点发现,如果早一点阻止,如果早一点选择方法和



女儿沟通,如果能为她的痛苦把脉,为她的困惑支招……她们就不会涉入危险的境地。

2

相信没有任何一个母亲会看着女儿跳入火坑不管不顾,也没有任何一个母亲希望自己的儿子放弃学业转而成黑社会老大,没有任何一对父母对儿女说:去吧!染指毒品涉足罪恶。父母一致的愿望是如何让孩子健康快乐地成长,并使人生积极有益。只不过父母毫无耐心,当希望落空时,父母会感叹,“唉,我们仁至义尽了,学不学在你!”,“我们都是为你好!你爱听不听。”“我都说过一千遍了,你怎么一点感觉也没有?”一旦发现努力即将付之东流,一切毫无结果,被孩子折腾得精疲力竭时会主动放弃,甚至离最初的愿望十万八千里,则会愤怒地吼道:“你一点也不像我的孩子,你像个野种,滚吧!”

教育是一项工程,应有许多机构承担义务:家庭、学校、公安系统、教育团体、社会机构、工作与生活的某个集体、政府甚至医生一个都不能少。教育的重点是育人,不能偏离它的方向——用品质来评判一个人是重要而永恒的标准,在任何时候都不会过时。

我们无法认同一个品行恶劣的人,会站在为他人利益着想的立场上冲锋陷阵,舍生忘死。这种愿望和我们跪求一个强奸犯放过自己年幼的女儿一样幼稚可笑。



3

我们开始关注青春期教育，并不是说只有青春期是重要的，需要指引，我认为教育孩子有年龄之分，有早晚之分，很多时候当我们有意识地开始实施教育计划时，孩子已经不可救药，这真是父母及所有教育工作者的悲哀。

初到人世的孩子只能通过父母及家庭认识世界。孩子的心纯净得像一张白纸，而我们生存的环境却浓墨重彩，我们无法待他们初试身手就被染的面目全非。因此，早期接受教育对他们的一生非常重要。美的、丑的、善的、恶的都可以在他们的心灵中打上深刻的烙印，变成生命中挥之不去的阳光或暗影。

《女孩儿，别走得太远》这本书告诉我们：许多问题在成长中无法回避，在教科书上难以找到，孩子们在很多方面超过我们的想象，通过阅读可以体验成长历程，感悟人生智慧。

为什么妈妈的乖女儿会把自己的初吻献给坏小子？女孩在青春期这个特殊的阶段情感方面会有哪些经历？遭遇爱情的女孩因为严格的家庭教育更容易压抑自己还是放纵？因为失恋而患忧郁症影响学习成绩的事，妈妈真的不知道吗？

关注下一代的成长，用高尚的情操和品质约束我们的行为，战胜邪恶的诱惑，平安地渡过危险期，对于女孩，尤其如此。



目 录



推荐·序

知心姐姐·卢勤 1

致父母的一封信

作者 1

1 身体 悄悄绽放的花朵 1

敏感问题之一：好奇怪，这些毛发是什么时候长出来的？我的身体悄悄地变化着，太令人惊讶了，每天都想看看它。

2 健康 健康的身体最重要 25

敏感问题之二：等待月经到来，是一个兴奋又紧张的日子，遗憾的是，每个月我都被痛经折磨得死去活来。

3 情感 绝无二致的少女情怀 56

敏感问题之三：我们开始和异性交往，拥抱和接吻只是一个开始，相爱就必然要发生性关系吗？

4 性行为 浪漫爱河与坠入深渊 95

敏感问题之四：性爱感觉真好，它让我们一发而不可收，我们从不考虑后果。是的，已经相爱为什么还要等待？

5 个性 我就是我 125

敏感问题之五：我为歌狂、我另类、我扮酷、我独立、我叛逆、我想干什么就干什么，关你什么事！

6 权利 维权是一种觉悟 157

敏感问题之六：我们承受了太多的压力，我们受到从未有过的溺爱，也遭遇了从未有过的责罚，老师如同禽兽，我们怎么办？

7 罪错 对人对己都有害 187

敏感问题之七：我们在尝试的过程中迷了路，我们引火上身，我们痴迷不悟，淫乱、嗜毒、破坏、报复……

8 警惕 防人之心不可无 215

敏感问题之八：轻信是女孩的通病，只看见蔚蓝色的天空，看不到隐藏的灰色云朵，在毫无防备的情况下暴雨滂沱。

·术语解答· 244

·结束语· 249



悄悄绽放的花朵

敏感问题之一：好奇怪，这些毛发是什么时候长出来的？我的身体悄悄地变化着，太令人惊讶了，每天都想看看它。



经 典 小 问 号



“我洗澡的时候，意外地发现胸部有些鼓，我的心颤动了一下，我就要长成大人了吗？”

“我的鞋又不能穿了，这一学期我已经买了三次鞋了，我真希望个子再长高一些，脚就别再长了。”

对于身体的变化,我们既兴奋又紧张,有时不得不停下手中的一切,专注地细数这些变化。

最为敏感的问题

NU HAI ER

青春期的特殊感觉

“我的下身,快别提了,它太难看了,并不像书中描写的那
么可爱,也许因为我是一只丑小鸭吧!”

13岁女孩:小梅

“男孩的身体是什么样?最近我总在想这个问题,来月经
的为什么是我们,而不是他们?男孩长出胡须就意味着可以交
女朋友了吗?”

15岁女孩:小丫

类似这样的问题不知道会有多少,每一个问题对于这些刚刚开
始懂得偷看自己身体的女孩来说都很重要,这的确是人生一个重要的
开始,身体的变化告诉我们将要变成大人。



别走得太远
265 女孩儿