



校园新人类丛书

给

Gei shenti chongdian

身体

充电



30条
最酷的塑造
全新自我的秘诀



未来出版社

校园新人类丛书

给身体充电

30 条最酷的塑造全新自我的秘诀

[美] 凯米·贝克 著

石皋红 江山 译

未来出版社

S0689/02

Copyright © See Appendix

Published by arrangement with Random House
Children's Books a division of Random House, Inc.
New York, New York, U. S. A. All rights reserved.
本书系美国兰登书屋独家授权未来出版社在中国
大陆地区发行中文简体字版

Copyright © 1999 年 本简体字版版权属未来出
版社所有

校园新人类丛书

给身体充电

30 条最酷的塑造全新自我的秘诀

未来出版社出版发行 陕西省新华书店经销
(西安北大街 131 号) 西北工业大学印刷厂印刷
开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.625 字数 70000
2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷
印数 1-10000

ISBN 7-5417-2033-X/G·1261 定价:6.80 元

序

嘿，女孩子！

我的名字叫凯米·贝克，我正处在青春期的身体发育阶段。

无论是在加利福尼亚州的贝弗里希尔斯，还是在伊利诺伊州的皮奥里亚，都有我的许多朋友。他们也正经历着青春期身体的生长发育阶段。

当你阅读本书时，你可能也正处于同一时期。

那么，青春期身体发育究竟是什么意思呢？

首先，让我来解释一下“青春期”。

对于男孩来说，青春期是他们向成年男子过渡的发育时期。他们的个头迅速长高，体毛急骤增多——有点像猿猴！开个玩笑罢了。

对于女孩来说，青春期是她们乳房发育、体毛生长、初经来临的时期。

如果你像我，你可能对我们究竟为什么要经历这些青春期的生理变化困惑不已。

我懂，我懂。只有经过青春期，我们才能发育为成年人的体格和体能。但是，看上去停留在儿童阶段要轻松愉快得多。我说对了吗？

我把我的这个想法告诉了我的妈妈。我对她说我认为不经历青春期会更自在。

我的妈妈说：“如果你永远是个小女孩，我当然高兴。但是，难道你不想长大吗？长成一个成年人？”

我不得不认真思考这个问题。实际上，这个问题促使一幕幕的成长历程掠过我的脑际。

瞧，这个裹在雪白的毯子里的可爱的小

东西，就是刚诞生几天的我。

当然，那个时候我根本没有记忆力。但我的姐姐萨拉当时已经七岁，把看见的一切都记得清清楚楚。她经常给我讲起我当年的模样，因此我感觉像是我自己记住的一般。

时间向后推移五年。我长大了，聪明了，而且能自己走路了。我进了幼儿园，我清楚地记得我在费城和朋友一起跳绳的情景。我用我在课堂上学到的所有单词，歌唱我小小的心声。

我欢喜自己不再是一个婴儿，因为没有人再把我裹在毯子里。而且，我还可以自由自在地跳绳。

转眼间又过了几年，我已是贝弗里希尔斯小学五年级的学生。我俯视幼儿园的小孩。我可不是瞧不起他们！但是，我比他们高多了，壮多了，聪明多了。我得承认他们很可爱，但我为自己已是五年级的学生感到无比自豪！

现在，我已在皮奥里亚中学上六年级了。我的乳房开始缓缓地发育。很快，我就会

出现月经初潮。未来的某一天，如果我愿意，我就会有一个丈夫。而且，某一天我甚至会有一个孩子。

回想过去，展望未来，我沉思着妈妈提出的问题：“但是，难道你不想长大吗？长成一个成年人？”

老实说，是的，我的的确确想长大。实际上，我别无选择！

但是，如果你像我，你可能会困惑为什么青春期竟是如此的艰难！

事实上，青春期之所以艰难，是因为我们自身的一切都在发生着变化。

我们发生的一个显著变化是我们的思维模式。你可能感觉不到，但你的头脑在变得越来越敏锐。这是一个缓慢的变化过程。你不断学会从新的角度透彻地思考问题。

但是，最大的变化当属你的身体。这就是“青春期身体发育”的含义，即你的身体正发生的变化。

“我出了什么事？”

你可曾问过自己这个问题？你的身体开

始出现变化了吗？我的身体已经如此。

我个人是最近开始出现明显的体态变化的，我感觉自己就像《变形金刚》中的一个小孩。今天凯米是一只小松鼠，明天凯米就变成了一匹马！

一天，我审视着镜子里的自己，“我希望我在镜子中看到的那个人的体型能让我引以为自豪。”我想道。

我认为我的胸部是班里最平坦的。而且，我的四肢又细又长。

我试图忘记几天前一个男孩叫我“蜘蛛”。

我试图忘记我的朋友杰西戴的胸罩又大了一号——而我自己还没有开始戴胸罩！

我试图忘记每一天我照镜子时，感觉都像在看一个陌生人。而且，就像碰到一个真正的陌生人似的，我感到有点害怕。

我决定不再对自己的新体型不满，我要试着去理解它和欣赏它。我希望我的经验也能帮助你对自己正在变化的身体感觉好

一些。

因为，即使我们现在正在发生一些显著的变化，也不是什么大不了的事。毕竟，一旦变化停止，就会出现一个“全新的你”！

想想毛毛虫吧。你认为毛毛虫害怕蜕变吗？几乎不！一旦毛毛虫蜕变完毕，它就会变成一只美丽的蝴蝶！

因此，请不要沮丧。青春期可能比较艰难，青春期可能让人困惑，青春期也可能有点恐怖。但是，它完全是成长历程中的一个正常环节。许许多多的女孩也正经历着青春期。我担保我们大家将一道度过这个巨大的变化！

在我讲第一条秘诀之前，我觉得有必要让你知道：我的这本书不是要囊括有关青春期的每一个重要问题。你知道，像如何选用卫生巾那类事情，我不会谈及。

市场上已有许多有关青春期的好书。我的书应该被当作它们的补充读物。

如果本书与你从学校、其他书籍和父母那里获得的知识有任何不同之处，请与你的

父母或你信任的成年人讨论这些不同点。

好啦，我的朋友。到了我带你进入青春期这个广阔明亮的新世界的时候了。请插上你的蝴蝶翅膀，让我们一同飞进那未知的世界吧！

1

第一章

1

肯定自己的身体

这条秘诀，和大部分秘诀一样，说时容易做时难。这就是说，你可以轻松愉快地说出：“好啦，我知道我得肯定自己的身体。”

但是，要真正做到肯定自己的身体，确实有点难。

下面是几条原因：

你可能对自己身体感到无计可施。毕竟，它不停地变了又变。“停！”你对自己说，“让你习惯你了再变！”你的身体当然不会听你的命令，它继续马不停蹄地变、变、变……（而且，在未来的好多年里，它都要继续变下

去!)

你可能会对自己的身体感到恐惧！毕竟，它正在发生着一些奇异的变化。要接受自己觉得不可思议的东西，确实有点难。

你可能会对自己的身体变得不耐烦。“快点！”你心想，“我等不及看我是否会变得像辛迪·克劳馥、惠特尼·豪斯顿……”或者，你凛然一惊，“假如我最终变成马戏团里的小丑模样，那该怎么办呀？！”

我承认：当我们要认可自己的身体时，我们会面临许多的挑战。

我已认识到迎接挑战就像参加考试。考试当然不是一件好玩的事。但是，如果你做好迎接挑战的充分准备，那么，一旦考试结束，你就会变得更加自信。

如果你发觉自己仍然在想：“这太难了。我的身体正发生着如此多的变化，我对它简直是无所适从，更别提认可它了。”那么，就请想想：

你的朋友也在发生着变化，而你很自然地接受了他们的变化，是吗？

那么，为什么能自然地接受朋友的变化，却不能对自己的变化泰然处之呢？

朋友是很重要。但事实上，对于你来说，没有什么人能比你自己更重要。

如果你不能肯定自己的身体，你就可能过分关心自己看上去如何。

这可能导致你对自己的形象感到不安。如果你总是感到不安，你就很难生活愉快。

不用说，当我醒悟到我的快乐依托于我能肯定自己的身体时，我就认识到了这条秘诀的重要性。

事实上，我们的身体变化一直要持续到18岁。这就是说，我们目前在镜子里看到的形象，并不是我们最终定形后的模样。

但是，我们不能等到停止发育后再决定接受我们的身体。我们得现在就接受我们的身体。否则，当我们最终停止发育之时，我们会吓个半死！

因此，如果你现在就能接受你的身体，在它经历所有这些变化的过程中不断地接

受它,那么,当那个“全新的你”现身时,接受起来就不用费吹灰之力!

这不知有多棒?!

2 认识到镜子照出的 并不是你的全部

这是一个真实的故事：

我有一个名叫卡蒂的朋友。我们是皮奥里亚中学的同学。我和卡蒂不算是最要好的朋友，但我们的关系非常亲密，而且，我们有很多一块上的课程。课间，我们有时会一起去洗手间。

我不化妆，因此我通常只在洗手间洗手或者整理一下头发。但卡蒂化妆，因此她通常会补一层妆。

一天我在洗手时，发现卡蒂凝视着镜子中的自己。好像看了很久。她完全呆住了