

少女

生活指南

李 斌 等编译



科学普及出版社

少女生活指南

李 斌 陈秋萍 李建明 编译

科学普及出版社

内 容 提 要

本书作者以女性的笔触与少女谈心，对少女的成长提出了非常切合实际的建议和忠告。内容包括：学校、家庭生活；社交；保健与化妆；怎样处理爱情问题；怎样应付家庭危机。内容丰富、实用，文笔清新、细腻，是青春期少女及婚前年轻女性成长、生活的好帮手。

本书根据英国梅丽娅·斯脱帕德所著同名书编译而成，编者从中国国情出发，对原书内容作了大量删减及补充。

(京) 新登字026号

少 女 生 活 指 南

李 斌 陈秋萍 李建明 编译

责任编辑：张力平

封面设计：赵一东

正文设计：孙 莉

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市平谷县大北印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：4 字数：87 千字

1992年12月第1版 1992年12月第1次印刷

印数：1—5, 400册 定价：2.50元

ISBN 7-110-02515-2/G·691

引 言

步入少年期以后，你会发现你的个性和行为方式都戏剧性地发生了变化。其一部分原因是由于月经来潮和身体变化使你有了性别的意识，另一部分原因缘于内分泌系统产生的化学物质。后者对你的情绪产生影响。你的身体也会发生变化，你会长高，身体各部位开始按各自的比例变化：腰细、臀隆、大腿丰满，乳房慢慢增大，腋下和阴部长出毛发。等到你18~19岁时，你的身高和体形基本上就趋于成人了，并且很难再改变（包括使用丰乳霜或通过锻炼来美化乳房）。

变化中的身体

大约初潮18个月后，月经就会变得有规律，这就意味着你可以生育了，也标志着你已不再是个孩子。然而，你却常常被当成孩子来对待，你也会觉得自己还小，因此，毫无疑问你会感觉心中混乱。

体内的激素对你的影响很不规则。一会儿你很开心，马上又会很不高兴。“变幻莫测”的激素还会使你紧张、害羞，并使你同化于与自己同龄的人，或得到她们的认可。

你也许越来越喜欢孤独，想呆在自己的房间里，看看书或听听音乐。你的脾气也坏起来，有可能为了一件不重要的事而和老师、家长争吵，你会觉得整个世界都跟你作对，你

得到的待遇很不公平。你也许认为没有人会、也没有人能够理解你。

有些年轻人理想很高，总想在长大以后使自己成为最了不起的人，做一番惊人的事业。当目的达不到时，她们就会感到沮丧至极。

很多女孩子感到控制不住自己。她们觉得和家里人、同学、朋友，尤其是男朋友合不来。一个女孩子认为自己很平庸、没有魅力，这是很常见的现象。

作者做过一个关于少女对自己的看法的调查。一些少女说：

“我觉得我难看死了！难看得要命！我的衣服没穿对，化妆品没用好，头发梳得也不对。我简直一无是处，我已经四个礼拜没有笑容了。这不是开玩笑。”

“我真希望自己能长得漂亮一些，年龄也大一些。”

“我对我身体的变化很失望。如果能做到的话，我一定要把胸部弄得丰满一些，而把臀部缩小。”

“我试着接受我现在这副样子，但大多数时候，我都希望我长得像另外某个人。”

接受你自己的形象——包括瘡子及一切——是很不容易的，但如果你总是对自己期望太高，那你是永远不会满意的。设想自己绝不会成为一个获奖作家、一个成功的律师、一个能干的记者、一个前无古人的演员，或是一个最美丽的

模特，会很令人痛苦的。然而，在我们中间，毕竟只有少数人能够取得自己理想的成就。因此，力所不能及的事不要过分强求。把你的目标订得低一些，则容易达到。

对自己不知道的事物，我们会感到惶惑；对自己不懂的东西，我们会感到恐惧。陌生的事物和东西总有一种神秘的诱惑力，使人产生想要了解它们的渴望。所以，自信和接受自己的最好办法就是摄取知识——了解人的成长过程和其他男女孩子的感觉、想法。（你并不孤独，因为此刻几乎所有的人都和你一样。）

以成人的姿态出现

少年是一个你百分之百投入自己所想和所做的事的时期。在这个时期里，你精力充沛，你的生活充满着新的乐趣和友谊。这是你生命中最宝贵的一个时期，地平线在你眼前以一种独特的方式扩展开来，各种选择不断地呈现在你面前。

这个时期的另一独特之处是你在心理上究竟成熟了多少。刚进入少年时期时，你不善于交际，而显得笨拙、腼腆、彷徨；五、六年之后，你却变得头脑清晰，对自己未来的生活有坚定的信念，面对各种选择稳而不乱；保持着你所寻求的各种人际关系，过着一种你感觉最适合自己的生活。也许在你生命中再也不会有身体、心理成长如此之快的时期了。

在我们的生命中几乎没有像少年时期这么困难的阶段，当你回顾这一阶段时，你一定会感觉这是你有生以来跨过的最大障碍。你如果战胜困难平安地度过了这一时期，那将会获得很多益处。如果你在这一阶段结束之时感到快乐、满足，那么你就大获全胜了。

目 录

引言

1. 学校生活.....	(1)
2. 社交.....	(19)
3. 青春期.....	(25)
4. 男朋友.....	(32)
5. 保健.....	(41)
6. 打扮自己.....	(61)
7. 家庭生活.....	(88)
8. 家庭危机.....	(100)

1. 学 校 生 活

对于女孩子来说，使生活得到欢乐并享有一定程度自由的最好方法莫过于接受好的教育了。如果你觉得欢乐和自由在你生活中极为重要，那么教育对你就有着极为重要的意义。为了越过人生旅途中必然会出现的障碍，你要有坚定的信念：接受教育是你生活的首要任务。

有一句老话说：“教育好一个女孩子就等于教育好了一个家庭。”但很多女孩子，尤其是那些觉得自己未来的生活只不过是成为妻子和母亲而已的女孩子，认为学校和学习都无关紧要，因为这些和她们以后的生活没多大联系。然而，如果你对自己受教育感兴趣，并保证能有一个最基本的学历，你的生活会更充实，你将会是一个更好的妻子、伴侣，一个更完美的母亲（当你成为孩子的第一个老师以后）。

教育能给你提供什么

直到青春期过后，我才意识到，教育带给我的自由是我生活中其他事物所不能的。有了学历，就能容易地找一份工作以满足诸如衣、食、住等生活的基本要求。我所接受的教育能使我坚强和独立——不仅仅是经济独立，而且在感情和精神上也能够独立。我有能力追求我所喜爱的东西，也有能力将我的选择付诸实现。

接受教育意味着即使在悲伤和寂寞的时刻，你也兴趣盎然。教育赋予你广博的内涵，同时，使你能够分析问题、解

决问题，以及在工作 and 社交生活中行动迅速。

学 校 的 类 型

今天，大多数学校都实行男女同校教育，教师也是男女都有，不过，女子学校对女孩子是否更适合，这一点仍存在争论。当然，男女同校教育并不是十全十美。周围的男孩子总是让你意识到你和他们之间的区别。有些课程男孩子学得较好，他们总是长时间地占有老师。漂亮的女孩子都被认为很笨，而“聪明”的女孩子又怨自己对男孩子没有吸引力。有人认为男女同校的学校似乎更适合男孩子，更像是男子学校，而不像是对男、女孩子同等合适的学校。

我经历过这两种学校。我感觉在青春期开始时，女子学校对女孩子来说更好一些。身边全是女孩子，各种机会对每一个女孩子都是均等的，可利用的一切你都可以利用，而不存在任何禁区。在女子学校里，女孩子是“上层阶级”，而有异性相对比时，女孩子往往被认为要低一筹。因此，上完女子学校，女孩子会觉得在能力和学历上和同龄的男孩子是平等的。女孩子比男孩子更能吃苦，学习也更努力。激烈的竞争，促使聪明的女孩子发掘自己的潜力。当然了，女子学校也同样有其不足之处：

——在这种保护性很强的“小岛”中，有些女孩子在社交上会得不到发展。与男孩子隔离反而会使一些女孩子更依恋他们；

——由于环境的人为性很大，一些女孩子会更具有反叛性；

——有些被认为和女孩子无关的课程，如木器制做、金

属制做和技术绘图等，都不给她们开设。

过好学校生活

每个人在学校生活中都会有自己的烦恼：和有的老师相处不好，有的课程不喜欢，跟不上。然而，你应该牢记这样一点：在表达、阅读和写作方面，女孩子优于男孩子，这是很值得夸耀的。如果努力，女孩子大多数时候都能比男孩子考得好。

对很多女孩子来说，急于先适应学校环境有可能分散她们学习的注意力。她们有可能一味地追求成绩而不注意外表和社交；也有可能成绩平平甚至低下，因为她们觉得学习好了就会丧失女性的柔媚。大多数女孩子感觉男孩子不喜欢她们胜过男孩子。她们确信，如果想吸引男孩子，就不能显得很聪明。这并不是说愚笨的女孩子就好，而是女孩子在成绩上和男孩子相比，你应该更谦虚一些，特别是在你想与之交往的男孩子面前。

你也许会反对“竞争即是挑战，社会不接受挑战型的女性”这一看法。在男性主宰的领域里，女孩子要参与竞争就被看作不正常。一个成功的事业型女性往往被看成是飞扬跋扈的、毫无魅力可言的悍妇。因此，千万要小心，别得“成功恐惧症”。

如果你想在学术上有所发展，那么你首先得解决一个矛盾：学校教育对你的要求和成年女性留给你的模式。追求女性的柔媚会影响你在学术上前进的脚步，因为你要时刻留意身材、时装、男朋友，还得为爱情故事及诸多的浪漫感情而欢欣或流泪，这一切会使你对学习和学校失去兴趣，从而影响

你将来的生活、工作和事业。

校 外 功 课

大多数人为了应付考试，在校外要做大量的准备工作和学习。你肯定有好几门课，功课成了每天都要嚼的干馒头。如果你实在是不喜欢——确实也很少有人喜欢——课外的大量学习，那么你最好这样想：现在多吃点苦，以后的学习就容易了。这是你必须过的一道关。对于女孩子来说，在接受教育初期就显示出决心和魄力很有好处，因为，如果她们将来想在竞争激烈的社会中成功地工作，她们就必须具备这些品质。

我一直奉行这样一条格言：“痛痛快快地学习，痛痛快快地玩。”痛痛快快地学习自然是指星期一至六，而痛痛快快地玩则是指周末。不过，星期天你还是得早点儿睡，为星期一开始的学习做好准备。

毫无疑问，当你每天晚上挑灯苦读时，你也许会嫉妒，甚至记恨那些不学习、离开了学校、或是已参加工作，比你更有钱，且每晚都能无忧无虑地玩的朋友。也许每当你用功学习时都会产生这样的想法。然而，很多女孩子都没有对此耿耿于怀，而是继续潜心学习，并获得了成功。

对于大多数女孩子来说，平时每晚学习3~4小时，节假日酌减是有必要的。学习也就是接受新东西，并加以理解和巩固，而复习则是重温所学知识，这样，你就能从容应付考试了。在学校期间，你晚上大部分时间都用来温习白天所学的课程。有时在期末或是假期，你应该把这学期学习的内容分类，这样，在下学期开始时，你就拥有一个理解了且易于记忆的基础知识系统。

家庭作业

你也许认为家庭作业枯燥乏味。然而，做家庭作业所能带给你的成就，也许是从其他途径所不能得到的。家庭作业教会你无须指导而独立学习，还能教会你如何运用自己的判断力。家庭作业不但是日常的学习训练，而且还能培养你的研究、计划，表达和写作能力。可以说家庭作业是一种很奇异的训练，它会培养你的毅力——一种追求事业的女孩子所必备的品质。随着通过家庭作业获得的这些品质而来的是自尊和自信，更不用说你的父母和老师为你的成功而产生的骄傲感了。

你的学习是很重要的。如果条件许可，你应该让家里人明白：学习是你的特权之一。如果你要长期学习，那么你最好能有自己的房间，或最起码有一个安静的学习空间，你还应该有书架来放课本和参考资料。你需要有适宜于眼睛的光源和舒适的椅子。你也可以把这间屋子当作卧室，但要保证人人都认可且很少来打搅你。

我个人认为，所有努力学习的女孩子晚上都不应该为家务所累，应享受一定程度的特殊待遇。这并不是说全家人都得围着你和你的学习转，而是说，大家应该尽量为你的学习创造条件。

考试

直到我23岁参加医学院毕业考试时，我才真正地体会到了解答考试题的滋味。以下是几点经验，以供你参考。

——如果可以，简单地计划一下答案，并用铅笔在一张空白纸上列出你的答案的提纲，甚至有些似乎不相关的论点也要列出。你要是能做到这一点，那你就可以轻松一下了。情绪一稳定，头脑就敏捷，你也就全身心地投入到答题中去了。

——简单地列提纲也许得耗去20~25分钟，这时你也许看到周围的人早已开始泼墨挥毫了。但你不要着急，会有好处的。如果许可，把你用来做计划的纸夹在试卷上，这样，监考人就明白你只不过是在做答题的准备，你的头脑是清晰的。25分钟后，也就是列好提纲后，你就可以放松了，因为你实际上已经做出了答案，剩下的只不过是按提纲写出来而已。在你写的时候，从记忆中涌出的知识会充实你列出的那些要点。

——减轻批卷人的负担。如果你的考卷很清洁、易于批改，批卷人就自然而然地心悦于你。在每个论点之间留一定的空间，使批卷人能很快地领悟每到空间大处你都有新论点，这样，他或她就容易接受你的论点。

——如果你能做到的话，就把整个答案的要点在第一句或第一段里概括出来。这样，批卷人就会明白你理解了考题并知道该怎么来回答。

——同时，图示也能为你增加分数，因为这表明你头脑中有足够的信息，并能以图解的方式表达出来。

——如果一道试题由几个部分组成，那就要用小标题，并在底下打横线标明。批卷人看到每个小标题下都有其内容，就能很快地批完。

——写到前提、看法或某一事件发生的年代时，在下面画上横线，使批卷人能够一目了然。

——一定要把答案做到有头有尾有内容。如果你是在写

议论文，你就应该列出提纲，列出论点、论据及结果。

——如果你发现自己对试题所知甚少，不要着急，想一想平时在电视、喜剧、杂志、百科全书或是从与朋友、父母交谈中得来的与之有关的一切信息，这样，你在写的时候，头脑中就会涌现出更多的内容，在课堂中学过或在图书馆里看过的内容也许能就此想起来。

协调学习和生活

对于十几岁的少女来说，白天在学校紧张上课、晚上又学习几个小时，是很不容易的，况且她们从这些艰苦劳动中的获益并不能立竿见影。这就需要你有很大的毅力、勇气和决心，和一种精神上的弹性。有时你会觉得很沮丧，认为一切的努力都太不值得。但你要记住，没有人要把坚持学和必须成功的意志强加于你，你得在自己思想中寻求这种意志。

如果你感到你的这种意志正在崩溃，那就去找你最喜欢的老师聊聊，问问他们是怎样安排工作的。他们也许会有好的建议给你。你再问问他们是怎样克服压抑和怨愤情绪的，你的心情就不会那么坏了。或者跟你的父母谈谈，让他们告诉你为什么他们认为教育对一个女孩子是重要的，在未来生活中教育会带给你什么，以及怎样教会你把握自己的生活，不要受那些放弃学习的人，或认为最好是18岁时结婚成家的人、或是那些认为学习毫无意义的朋友的影响。

健康是你最宝贵的财富，你必须对自己的健康负责。不要累病了或弄到精神崩溃的地步，如果你确实觉得为学习所耗太多，你睡不好、吃不下，体重下降，或精神紧张，那么你应该赶紧放松自己，在一个星期内晚上都不要学习，只做放松

性的阅读或看看电视。

放 松 自 己

学习结束时，必须放松自己。为了不因暂停学习而内疚，你可以先定出一个目标，如读多少页书，写多少字，弄懂多少个问题或记住多少个外语单词，你只要如期达到目标，就会觉得休息一会儿是理所当然的了。一种放松自己的办法是尽可能多地参加各种活动；加入到朋友们的行列中去，分散一下紧张头脑的注意力；做一些引人发笑的事或穿滑稽的衣服，痛痛快快地玩！

另一种放松自己的方法是参加锻炼，即便是漫步半小时也能使你松弛，减缓头痛，使你恢复精力。如果你经常锻炼，你就会发现自己晚上学习的时间可以更长一些，而且参加舞会时你能坚持跳到最后一支曲子，还能晚睡早起而头脑还很清醒。

失 败

几乎所有的女孩子都怕失败。其实，害怕失败也许是激发女孩子勤奋学习的火花，使她们在男孩子们玩的时候还能坚持专心于书本。9岁的女孩子们很少自信，认为自己只有失败，而同龄的男孩子却自然而然地认为自己会成功。失败后，女孩子往往责备自己而男孩子却责备他人。

举一个典型的例子吧：女孩子喜欢做她做过且成功了的事，而这恰恰阻碍了她的发展；男孩子则喜欢做自己没做过的事，这是树立和获取自信的很好的方法。

不要妄自菲薄，但要相信，成功更依赖于机会和人的智力。你要想获得成功，就应具有自信心，相信自己的能力，当然在争取成功中还要小心谨慎。

毫无疑问，对那些不怎么关心自己向女性其它方面发展的女孩子来说，在学校获得成功是很容易的。

课 外 辅 导

如果你的某一（或某些）学科学得不好，你可以要求这些学科的老师在课后辅导一下，帮助你度过难关。不要为你需要老师帮助而感到难堪。或者跟你的父母商量，请他们为你在家或在老师家安排辅导。你所在学校的老师也许会向你提供业余辅导老师的名字，让你去跟他们联系。这样做是很值得的，你会发现每周只辅导三、四个小时，情况就大不一样。业余辅导老师以不同于学校老师的方法来讲解有时会使问题简单起来，从而使你从一个全新的角度来理解它。

在学习上失败并不是世界的末日到了。世上有很多极好的工作并不基于学术验证的能力、很多有价值的工作，如看护行业，就不要求有学术上的资历。

有很多技能，尤其是艺术方面，如设计、美术、设计图纸、技术绘图等，要求的能力也许在学校的课程中并没有设置。如果你对这其中的某些技能感兴趣，那你就应该在父母或老师的帮助和合作下，到别的学校去上这方面的课。

如果你在音乐或舞蹈方面很有天才，那你就应该去上这方面的学校。在这样的学校里，这方面技能的训练位于课程之首，而学术性课程则屈居为次。

你也时刻有可能去学某种其它行业的技能。这样，如果

你16岁离校，那么你到21岁时就会富有经验、技术熟练——你在实际工作中结合了你在学校时课余学会的技能。

乏味和逃学

有些女孩子觉得学校生活枯燥乏味，且与自己没多大关系，只要能有一份能赚钱、有趣并自由的工作，她们就盼着能马上离开学校。学习不好更加强了这种欲望。有这种想法的女孩子长大以后，往往认为爱情、婚姻以及丈夫和孩子远比学术成就重要。因此，她们对她们认为妨碍社交活动的学校投入的时间和努力都很少。在她们生活中，首当其冲的是各式各样的人而不是功课。没有什么刺激和压力，她们认为学习简直是浪费时间，她们看不出学术和技能与做贤妻良母之间的内在联系。如果她们的父母觉得一个女孩子在学术上有无成就都无关紧要的话，那么就会助长她们的这种想法。

很多女孩子觉得学校很枯燥，很令人失望。学校的生活规律日复一日，从不翻新；课程也就那么干巴巴的几种；学校似乎又很繁杂，课文重复来重复去，家庭作业一大堆，学到的东西还好像没什么用处；你没有权利挑选你想学的课，或者得等到快毕业了才能决定自己的专业，而学校提供的专业却似乎都没什么意思。

在这种情况下，每天待在学校里被当成小孩子一样对待，被灌输一些与你的生活没什么用处的东西似乎与你日后要做的有价值的事没多大联系，再说，你在学校将要学到的很多东西能和你生活有多大关系也还不清楚。

当你像上述情况一样感到学校乏味、无用之极时，你就