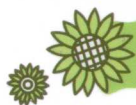
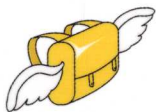




姬晓安/著

一个人的旅行



青春期女孩的小心事

每个人的青春，都只有一次！

从迷茫到成长，从自我保护到女性意识觉醒，
在空间的原地旅行里，我们越过了时间。



中国旅游出版社





姬晓安/著

一个人的旅行



青春期女孩的小心事



中国旅游出版社



责任编辑：郭海燕

图书在版编目（CIP）数据

一个人的旅行：青春期女孩的小心事/姬晓安著. —北京：中国旅游出版社，2009.9

ISBN 978-7-5032-3684-6

I. 一… II. 姬… III. 女性—青春期—基本知识 IV. R167

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第153937号

书 名：一个人的旅行——青春期女孩的小心事

作 者：姬晓安

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@ccta.gov.cn

发行部电话：010-85166507 85166517

印 刷：北京人教方成彩色印刷有限公司

版 次：2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

开 本：889毫米×1194毫米 1/32

印 张：8.5

字 数：280 千

定 价：26.80元

I S B N 978-7-5032-3684-6

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

前言

PREFACE



如果你问我，这世上有没有精灵，我会说有！她就在我们身边，她就是每一个女孩，青春的女孩。

如果把青春、女孩、成长这些世界上最美的词融汇在一起，你能想象那是一副怎样的画卷吗？你的心有没有在这一刻变得柔软，你的唇边有没有泛起微笑？

在泛着清凉花香的少女舞台上，女孩是怎样踮着轻灵的小脚，一步步走向优雅成熟的呢？

诗人李商隐说：八岁偷照镜，长眉已能画。十岁去踏青，芙蓉作裙衩。十二学弹箏，银甲不曾卸。十四藏六亲，悬知犹未嫁。十五泣春风，背面秋千下。

诗人席慕容说：含着泪我一读再读，却不得不承认，青春是一本太仓促的书。

那些与青春和成长有关的日子，不只是你的，也不专属于

我。只因为，我们都曾这样经过。青春究竟是什么？永远没有人能说出确切答案。因为我们在飞逝，而青春永驻。

或许我们永远不必担心青春流逝，那些闪耀的年华，是你我最美的记忆，也是青春路上浅吟清唱的歌。

女作家陈丹燕说，我对自己将要行走的女人的道路怀着惊异和探究的心情。我想，我们每个女孩都是怀着这样的心境，一路走来的。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。也许，你正在经历着青春的快乐和成长的烦恼；正在为一些事欣然，也在被一些事困扰。成长是无人能够替代的，宛如一场一个人的旅行。在途中，必然要历经人生的种种第一次，那些初次的体验，或许今天会令你觉得或甜或苦，甚至酸涩，但是长大以后，你会觉得，它们都是曾经拂过心间的花瓣。回望那些沾染了时光颜色但依旧温暖的片段，我们都会对着自己的青春遥遥微笑。

亲爱的女孩，我想邀请你做一次姐妹般的倾心长谈，想邀请你和我一起做一次旅行，去经历青春旅程中你的成长和蝶变，好不好？

一直觉得，女孩就是一本。书。所以女孩必须要有一本自己的书！

从女孩到女人，这之间的意味一本书怎能言尽？我撷下的那些快乐、美好、甜蜜，还有忧伤、泪水、伤痛，可能只是成长沿途风景中的几张明信片。如果能够定格青春中的几分心绪，些许靠近了你的心灵，我便满足地叹息了。

如果你觉得，这本书就像我们手握着手，进行着一场关于青春、体验、秘密、情怀的谈话，那我便欣喜地引你，为知音。

目 录

CONTENTS



Part 1 化蛹为蝶：我家有女初长成……………1

1. 初潮，女人的起点 3
2. 曲线悄悄变化，青春之门缓缓开启 9
3. “内裤事件”是怎样引发的 14
4. 视线高了10厘米，感觉妙不可言 17
5. 隔户杨柳弱袅袅，恰似十五女儿腰 23
6. 不期而至的“毛毛尴尬” 28
7. 战“痘”的生活，又喜又忧 32

Part 2 新蕾初绽：静默中有暗香浮动……35

1. “翻然醒悟”的独立意识 37
2. 一个屋檐下，“狭路相逢”的两代人 41
3. 青春期的冲动：青春的岁月，我们身不由己 46
4. 房间、抽屉统统都上锁 49

5. 丑小鸭心绪：第一次感到自卑 53
6. 女儿家心思：哈哈镜里缺陷的无限放大 58
7. 如影如随的小镜子 65
8. 风儿走来问我，什么叫做寂寞 69
9. 遥看前方，第一次感到迷茫 75
10. 站在青春的十字路口，第一次感受离愁 79
11. 藏在电脑收藏夹里的情色小说 84
12. 姐姐的悄悄话：第一次性启蒙 89
13. 月光清凉，有生以来的第一次失眠 95
14. 哪个男子不钟情，哪个少女不怀春 99
15. 粉红色的遐想，梦境中的缠绵 104
16. 暗夜里的秘密：第一次自慰 108

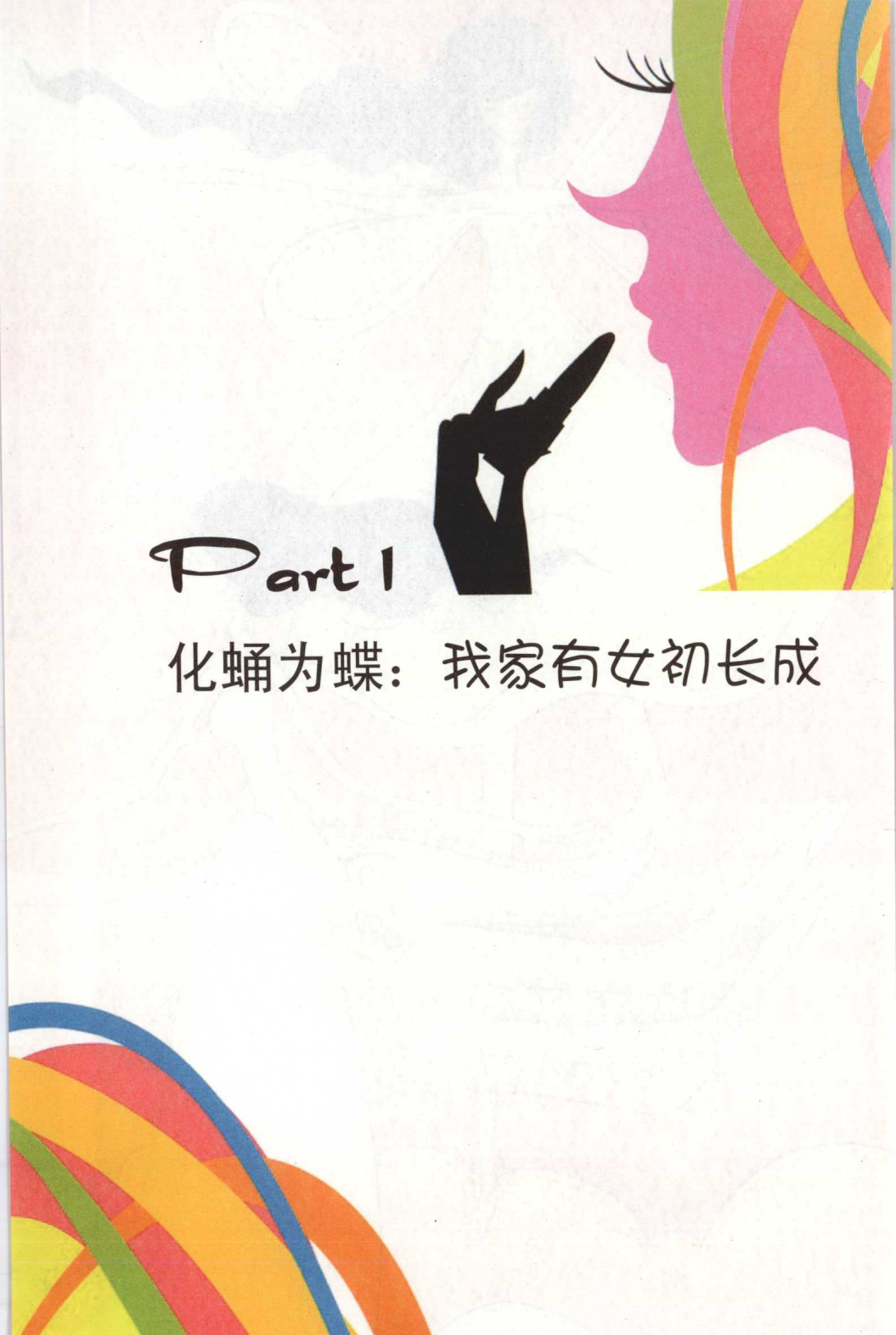
Part3 情窦初开：人生若只如初见……………111

1. 如何让你遇见我，在我最美丽的时刻 113
2. 轻轻的喜悦：第一次感受男生的关爱 117
3. 心形的信笺：第一次收到情书 121
4. 芬芳的浪漫：第一次收到玫瑰 124
5. 小小的甜蜜和骄傲：被“追”的感觉 128
6. 暗恋，那么甜那么涩那么美 132
7. 成长的盛典：第一次约会 135
8. 初恋，难忘最初的心动 141
9. 十指相扣的依恋：第一次拉手 144
10. 听到他的心跳：第一次相拥 148
11. 甜美的冬夜，第一次过情人节 151
12. 初吻，像气球一样饱满 156
13. 初夜，珍惜美丽的殷红 162
14. 所有的泪水都已起程：第一次为爱情流泪 166
15. 意外怀孕：刻骨铭心的痛悔记忆 171

Part 4 成长体验：青春就像远行的风……………177

1. 长大的标志：拥有第一件文胸 179
2. 浓妆淡抹总相宜：第一次化妆 183
3. 环佩琳琅的角落：第一件首饰 186
4. 华美绮丽的心情：第一次穿高跟鞋 191
5. 定格最美的瞬间：第一次拍写真 197
6. 第一次见网友：他是青蛙还是帅哥？ 200
7. 换个角度看男人：当你遭遇性骚扰 204
8. 紧张并羞涩着：第一次买安全套 209
9. 呵护自己，呵护爱情：第一次吃避孕药 215
10. 一身仔衣走天下：第一次远足 219
11. “玉米”、“凉粉”端上来：第一次追星 227
12. 动感青春，火样激情：第一次蹦迪 231
13. 对未来的考验：第一次打工 235
14. 最开心的收获：第一次挣钱 241
15. 凌空飞舞，惊心动魄：第一次蹦极 244
16. 在痛苦中成熟：第一次学会坚强 250
17. 期盼华丽变身：第一次减肥 254
18. 最凛冽的感觉：第一次喝醉 260



The background of the page features a stylized illustration. On the right side, there is a profile of a woman's face in pink, with long, flowing hair in vibrant colors like green, yellow, orange, and blue. A black silhouette of a hand is positioned in the center, with the index finger pointing towards the text. The overall aesthetic is modern and artistic, with a light, textured background.

Part 1

化蛹为蝶：我家有女初长成





再没有一个词，比“化蛹为蝶”更适合形容女孩在青春期前后的变化了。水木年华曾经有一首歌唱道：我有两次生命，一次是出生，一次是遇见你。如果针对女孩子，我宁可把遇见的“你”理解为“青春”。青春对女孩来说，真的是宛若重生。俗话说“女大十八变”，无论是身体还是心灵，女孩在青春期都发生了前所未有的变化。经历了这个过程，女孩就长出了五彩斑斓的翅膀，变成了美丽而又自由的蝴蝶。



1. 初潮，女人的起点

从女孩到女人的那一天，谁能轻易忘记呢？一个长大成熟的女子，回忆起那一刻的感受，肯定会面带微笑——即便当时是惊慌失措，无助哭泣的。

说起初次来潮，现在的女孩子们肯定不会再像自己的母亲当初那般惊惶不安。但是即使再镇静，也会有一种别样的心情。毕竟，身体无端地流血了，肯定会带来一种心理上的震撼。而且，初潮所代表的意义，太过宏大，太过深远。月经的出现表明你被赋予了巨大的权利，从此拥有了创造生命的能力。从这个意义上说，初潮，是女人的起点。在此之前，你还是一个孩子，从初潮的那一刻起，你



才真正成长为一个女人。

从女孩到女人的那一天，谁能轻易忘记呢？一个长大成熟的女子，回忆起那一刻的感受，肯定会面带微笑——即便当时是惊慌失措，无助哭泣的。那一刻似乎对自己感到了微微的陌生，那种内心的悸动、那种轻轻的欣喜，甚至还有一点小小的骄傲，混合在一起，形成了一种复杂的情绪。那是值得记忆的时刻。因为那是蜕变，是标志，是“分水岭”，是女孩成长中无比重要的一瞬。

“月经”一词源于希腊文，意为“月亮的”。由于月相变化的周期跟女人经期的巧合，长久以来，人们认为月亮是这一周期的肇因，认为月相的变化促成了月经周期。

我们中国的古代神话中，也有一个有趣的传说。嫦娥是后羿的妻子，他们拥有传说中“不死的神肴”，那是掌管生命的魔法。由于嫦娥独占了神肴，抛弃丈夫独自一人居住在月亮上，并且只将神肴与女性分享，因此女性有月经，而男子则没有。

不管这一说法是否具有科学性，都令人感觉，人和大自然之间，有着隐隐的微妙的联系。月经，似乎是上天赋予女人的一个特殊礼物。

古今中外，初潮都被视为女孩的成人礼。在《红楼梦》中有这样的一段描写，贾政因为升了官，家人要为他庆祝：

“这里贾母因问凤姐谁说送戏的话，凤姐道：‘说是舅太爷那边说，后儿日子好，送一班新出的小戏儿给老太太、老爷、太太贺喜。’”

“因又笑着说道：‘不但日子好，还是好日子呢。’”

“说着这话，却瞅着黛玉笑。黛玉也微笑。”

贾政升官庆贺，与黛玉有什么关系呢？很多人认为恰好赶上黛玉的生日，其实不然。所谓的“好日子”，是指“女子日子”，也就是说，这一节文字含蓄地写出了林黛玉月经初潮的时间，贾母等人准备为她举行“成人仪式”。

“这日一早，王子腾和亲戚家已送过一班戏来，就在贾母正厅前搭起行台……一回儿，只见凤姐领着众丫头，都簇拥着林黛玉来了。黛玉略换了几件新鲜衣服，打扮得宛如嫦娥下界，含羞带笑的出来见了众人。”

如果真是过生日，实在犯不着“含羞”。在整个庆贺仪式过程中都没有男子，连贾宝玉也没有出场。可见，这个“生日”的的确确是林黛玉的成人仪式。

我们今天，虽然不会因此而大肆庆祝一番，但初潮的那天，对女孩子来说，也算是一个小小的纪念日了。

一个女孩这样回忆自己初潮的情景：





“我是读寄宿中学的，有天早上浑身发冷，觉得不舒服，但是说不出到底哪里有问题。同学说你去冲个凉吧，也许会有精神的。我就去了冲凉房，脱内裤的时候居然发现上面有斑斑点点的血迹，我吓得惊叫起来，声音回荡在冲凉房里很是凄凉。后来来了很多同学，七嘴八舌教了我各种知识，还收到各式卫生巾数十条。现在想起来很温馨也很好笑。放学后还给自己买了个毛公仔以示庆祝。”

同伴的初潮，往往是女生阵线中的小秘密。除了在妈妈的指导下，有些女孩在同伴的帮助下就可以解决了。但是，也不能对这个在未来几十年里对自己不离不弃的“老朋友”太过忽视了。我们微笑着坦然接受了她，还要细心呵护她，以免照顾不好她，影响自己的身体健康。

带卫生巾确实是件麻烦的事情，可是为了应对“老朋友”连续几天的造访，我们不得不在内裤上贴上一条柔软的棉条。

卫生巾的发明堪称是一个划时代的事件，在没有使用卫生巾的年代，女人行经才是真正的麻烦。有钱人家的小姐可以用布条做成卫生带，带里放上棉絮；没钱的穷人家，则在布条里装上禾灰，听起来怪恐怖的。

所幸的是，现在的卫生巾使用起来方便、舒适、安全。可是也要注意，一定要买到质量合格的

卫生巾。质量不合格、消毒不彻底的卫生巾会让女孩子染上妇科病。

伴随着初潮而来的，还有一系列的烦恼。例如经期的腹痛、呕吐、头晕、反胃、腰痛等。为了不影响经期的正常流量，经期中，女孩子禁洗冷水澡，禁吃冷食，如果痛经严重，可饮食红糖水或通经去痛的中草药冲剂。

月经初潮是女人生命史上的一个里程碑，从这一天起，女孩便踏上了青春的路程。从一个初次来潮的小女生，女孩一步步走来，经历着成长的种种酸甜，成熟为女人，直到披上婚纱，身上撒落缤纷的花瓣……







2. 曲线悄悄变化， 青春之门缓缓开启

青春来临的时候，似乎总有神秘的征兆。女孩们似乎听到隐隐的召唤，可能来自天际，也可能来自内心。一觉醒来，在柔美的晨曦中，眼前似乎缓缓开启了一道门，女孩们怀着喜悦、忐忑、向往的心情，轻轻推开了它。

人们描述少女的曲线，总喜欢用一个词：
玲珑。

玲珑，多么美好的词。不但语感美妙，而且让人联想到一个洁净、圆润、柔美、妙曼的瓶。
瓷瓶。

一个女孩子说，第一次发现自己有曲线，并且发现别人也在注意这一点，是14岁那年。学校举行健美操比赛，女孩子们都穿着白色的紧身衣，列队走过校园。

看见她们，草坪上闲坐的一群男孩子突然激动起来，打起口哨。她听到有人窃语，你看那个女生……

低头看见自己，初绽的蓓蕾，不禁红了脸，却还有一点点欣喜，隐秘的欣喜。

Part 1 化蛹为蝶：我家有女初长成

