



Barbie™

芭比完美造星计划

# 女孩的成长 秘密



成就魅力女孩  
打造闪亮之星

湖北长江出版集团  
湖北美术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

女孩的成长秘密 / 徐榕文; [美]美泰图. — 武汉: 湖北美术出版社, 2010.12  
(芭比完美造星计划)  
ISBN 978-7-5394-3838-2

I. ①女… II. ①徐… ②美… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第232749号

## 女孩的成长秘密

徐榕文 / 文 [美]美泰 / 图

责任编辑 / 吴海峰 杨帆 策划编辑 / 贺文平

装帧设计 / 钮灵 美术编辑 / 雷俊文

出版发行 / 湖北美术出版社

经销 / 全国新华书店

印刷 / 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

开本 / 889mm×1194mm 1/32 20印张

版次 / 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书号 / ISBN 978-7-5394-3838-2

定价 / 55.20元(全四册)

Barbie™ and associated trademarks are owned by Mattel, Inc. and used under license from Mattel Europa, B.V.

©2011 Mattel, Inc. All Rights Reserved.

中文简体字版授予海豚传媒股份有限公司,  
由湖北美术出版社出版发行。

策划 / 海豚传媒股份有限公司

网址 / [www.dolphinmedia.cn](http://www.dolphinmedia.cn) 邮箱 / [dolphinmedia@vip.163.com](mailto:dolphinmedia@vip.163.com)

咨询热线 / 027-87398305 销售热线 / 027-87396822

海豚传媒常年法律顾问 / 湖北立丰律师事务所 王清博士

邮箱 / [wangq007\\_65@sina.com](mailto:wangq007_65@sina.com)



The cover features a vibrant orange background with a repeating pattern of small, stylized musical notes. In the foreground, a blonde Barbie character is depicted in a dynamic, dancing pose. She has long, flowing blonde hair and is wearing a white t-shirt, a teal jacket, and bright yellow pants. Her right arm is raised high, and her left arm is extended forward. She is wearing a pink bracelet on her right wrist and several colorful bangles on her left. In the background, a smaller Barbie character with brown hair is also dancing, wearing a pink top and blue shorts. A large white circle is positioned in the upper right quadrant, containing the title text.

Barbie™

芭比完美造星计划

# 女孩的成长 秘密

徐榕/文 [美]美泰/图

湖北长江出版集团  
湖北美术出版社

# Barbie

## 前言

女孩成长的秘密，你不想知道吗？悄悄开始的变化，你不想知道吗？青少年比儿童更智慧，你不想知道吗？

有人把青春期比作“花季”，也有人把它比作“风暴期”；有人认为青春期是“伟大的转折”，也有人认为这个阶段是在“完成一副拼图”。那么，你认为呢？

“青春期？我还没准备好如何面对它呢！”“为什么我不能决定自己的事情？”“我可以为这个世界做些什么？”对身体的变化既感到不安又很期待；内心对自己的认识，还是模棱两可的；自己与周围的关系，有时协调有时会有阻滞。成长，总是和迷茫联系在一起的，但请相信，迷茫的时间不会太久——每个人都会以自己的速度成熟起来，告别童年。

面对各种新的经历，如果能够得到适当的帮助，你就会知道怎样区别正常的成长和出现的问题。这些帮助，来自父母、老师和





朋友，还有女孩们喜爱的芭比和她的伙伴。听听芭比对你说的贴心话吧，“无论什么时候你想聊天，我都乐意倾听。我们一起，把杂乱的图块，放到合适的位置，拼成一副轻松愉快的图景。”你愿意把芭比和她的伙伴当成知心姐姐吗？毕竟她们是“过来人”，正如她们陪伴你度过了缤纷与寂寥交融的童年，她们也会陪伴你度过欢欣与烦恼交织的青葱岁月。

随便翻翻这本小书，你会得到自己想要的答案。那些“女孩心语”也许正是你的心里话；芭比和朋友的对话，告诉你她们曾经的烦恼和应对的“高招”；如果你能从“芭比贴士”中获益，你就不会因为一些自己不理解的变化而感到受伤和迷惑，不会因为遇到困难而放弃努力。更重要的是，你会和芭比一样，美丽自信，乐观友善，保持一种积极、有意义的生活态度，无论是现在，还是未来。

这本小书由三个部分组成：变化的身体，内心的隐秘，相互适应的人际关系。每个部分由十几个片段组成。每个片段都是一块小小的拼图，你不必按部就班地按照目录的顺序翻阅，随便你挑选哪一节，只要你有兴趣和需要，就像无论你先放哪一块拼图，最终都能呈现完整、瑰丽的画面。

惜爱青春，青春万岁！



# 目录



## Part 1 身体的变化

- 青春期，从何而来？——10
- 时尚的“七分裤”——13
- 理想的标准——16
- 运动，健康，快乐——19
- 小女孩和大姑娘——22
- 不平静的面孔——25
- 会呼吸的皮肤——28
- 身体里的“小房子”——31
- 第一次，准备好了吗？——34
- 既来之，则安之——37
- 相约如许的“老朋友”——40
- 特别的日子，特别的呵护——43
- 早熟和晚熟——46
- 男孩的青春期——49
- 生命的开始——52

*In Every Way*





Can't Stop!



## Part 2 隐秘的心事

- 玩转拼图——58
- 是小孩还是大人——61
- 一片独一无二的叶子——64
- 自己的“小世界”——68
- 无所适从的风暴期——71
- 时尚丽人——74
- 青春粉丝团——77
- 我的地盘我做主——81
- 究竟什么是永远？——84
- 快乐由自己——87
- 减轻压力——90
- “量尺子”和“照镜子”——94
- 迷茫的优等生——98
- 我的未来不是梦——101

Barbie

SPECIAL LOVE ISSUE

# PET PARADE

## Part 3

### 相互适应的关系

豪猪定理——108

用自己的眼睛看世界——111

当“中年危机”遭遇“青春期”——115

沟通无限——119

外面的世界很精彩——123

模特儿与火星突击队长——126

理财高手——129

最后的好机会——133

尊重的秘诀——136

老师，你好！——139

朋友们，在一起——143

花季雨季——146

爱，你准备好了吗？——149

网络“为我所用”——153

地铁里的遭遇——156

PUMP  
UP PUMP  
UP THE  
YOU UP THE  
YOU LIVE

Barbie





# Barbie

## Part 1

### 身体的变化







# 青春期，从何而来？

## 女孩心语：

虽然对身体正在发生的变化存有疑问，但要讨论这些变化，好像有困难，为什么我们的身体会突然发生变化呢？

**特蕾莎：**记得初中的时候，开学拿到新课本，《科学》教材中有《青春期生理卫生》那个章节，同学们一边翻阅，一边好奇而又兴奋地讨论。

**芭比：**我们对自己的身体正在发生的变化的确存有疑问，而且，要大大方方地提出这些疑问，或者开诚布公地相互讨论，这可不是一件容易的事呢！

**特蕾莎：**为什么我们的身体会突然发生变化呢？



Fun Fun Fun



## 芭比贴士：

从小孩变成大人，就是青春期的身体变化。青春期并不复杂，也不难应对。了解这个阶段的变化，并且愉快地接受它们吧！

大约在9-14岁，一个孩子进入青春期。青春期是生理上快速生长的一个时期，会发生一些重要的生理变化。青春期（puberty）这个词来自拉丁语（pubertas），意思是开始变得多毛。所以，青春期是儿童到成人的生理转变，是身高和体型发生巨大改变、达到性成熟，并开始具备生育能力的时期。

是什么原因让发育加速、身体变化剧烈呢？其实这都是脑垂体惹的“麻烦”。脑垂体是位于大脑底部、鼻咽腔上方的内分泌腺，它能调控内分泌系统，促进分泌激素。激素的分泌旺盛起来，女性和男性的生理变化和成长也会加速。卵巢分泌的雌性激素激发了女孩的性发育和其他身体变化，睾丸分泌的雄性激素激发了男孩的性发育和其他身体变化。脑垂体自身还分泌生长激素，刺激细胞的快速生长和发育。所以，青春期的生理变化是由内分泌系统释放的激素所导致的。

*I may be too cute  
for some people!*





在青春期以前，男孩和女孩的生理能力没有显著的差别。到了青春期，男孩和女孩开始“分道扬镳”，遵循各自的青春足迹成长。虽然大家有着共同的成长规律，但发育内容却大不相同。

在青春期，女孩子迅速长高，胸部隆起，臀部变宽，子宫、阴道变大，月经来临，体型有了凹凸曲线，面相从娃娃脸渐变为成人面孔。对男孩来说，睾丸和阴囊开始发育，阴茎生长，出现遗精，声音变得低沉，面部生出胡须，更多的皮肤油脂开始产生。不过，不用担心，这些变化不是一夜之间就能完成的。女孩的发育加速期一般在9岁—15岁，12岁时达到最高峰；男孩的发育加速期滞后2—3年。所以，初中教室里个头最大的常常是女孩。

更高、更重、更美、更帅，从小孩变成大人，这就是青春期的身体变化。青春期并不复杂，也不难应对。了解身体变化的秘密，才能更加了解自己，自信而有准备地经历成长。让我们一起来了解这个阶段身体的变化，并且愉快地接受这些变化吧。





## 时尚的“七分裤”

### 女孩心语：

刚买的裤子，没过多久就严重缩水，成了时髦的“七分裤”。妈妈说我这些日子“日长夜大”，我觉得以后我会长得比妈妈高哟。

**妮基：**初中的时候，每天做早操，下蹲或起跳动作，总感到捉襟见肘——衣袖和裤腿，怎么一下子就变短了？手腕和脚踝总是白生生地露出来。

**芭比：**呵呵，那是流行的“时尚七分裤”！

**妮基：**“日长夜大”，妈妈成天把这句话挂在嘴上。那时我还担心，妈妈长得不高，我会长得比妈妈高吗？最起码也要长到160以上，不然“低人一等”，穿衣服也不好看啊！

**芭比：**现在这些已经不是问题了。





## 芭比贴士：

身体被“拔高”，正是青春期生长发育的特点，可喜可贺！不管身高如何，都不影响我们实现自己理想的信心。

在青春期，女孩的生长速度会提高两倍，大约会长高20多厘米，其中加速生长期2-3年。第一次月经来临后，生长速度放慢，三年后，身高基本不再增长。

处在青春期的少男少女成长非常迅速，以至于经常感到胳膊和大腿里面疼痛，这是因为骨骼在拉伸，就像橡皮筋被拉长一样，产生紧绷的感觉，带来疼痛感。但是长高毕竟是件欢喜的事，“痛，并快乐着”，忍耐一下“生长痛”吧。身高的突然改变，还常常使人感到笨拙或者不好意思，没关系，你只是需要时间调整和适应。当然，还需要放慢购买新衣裤的速度，等到需要的时候再买，以免穿不上而浪费。

身高与遗传有很大关系，父亲和母亲的身高，很大程度上决定着你成年以后的预期身高。父母身材高大，通常孩子也会继承同样的基因。当然，现实生活中也有很多例外，比如父母个头不高，女儿却长得身材高挑。





除了遗传，均衡的营养，恰当的运动，积极、平和的心理状态，都是影响身高的因素。如果你为了苗条而节食“减肥”，摄入的钙质不足，将会直接妨碍骨骼的生长，影响发育。如果你成天担心以后的身高，闷闷不乐，焦灼不安，背着个大包袱，怎么能期望长高呢？定期给自己量一下身高，并为身体不断增长而欢欣吧！

人的平均身高，是在逐渐增长的。“青出于蓝而胜于蓝”，你比妈妈高的可能性是很大的。很多时候，我们不能改变已有的事实，但我们可以改变对事实的认识。如果你因为自己长得不高，或者身高没有达到期望而沮丧，那实在太不值当了。历史上“小身材大能量”的人不计其数。不管身高如何，同样可以成为一个受人欢迎的人，一个感情丰富的人，一个善解人意的人，一个成功的人，一个幸福的人，没有一个定律说身材矮小的人就不能拥有良好的内质，就不能实现自己的生活理想，难道不是吗？

