



♥ 一本关于成长与快乐，写给女生的书

女生万岁

GIRLS! GO! GO!



全球畅销
8-15岁女生
优选读物

[法]

塞韦莉娜·克洛夏尔
塞西尔·于德利兹埃
奥德雷·热萨 著
戴雨辰 译



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社



一本关于成长与快乐，写给女生的书

★ GIRLS! GO! GO!

Vive les filles!

© 2005 Editions Milan - 300, rue Léon Joulin - 31101 Toulouse Cedex 9 - France

www. Editionsmilan.com

Simplified Chinese edition © 2011 Guangxi Normal University Press

著作权合同登记图字：20-2010-092 号

图书在版编目 (CIP) 数据

女生万岁 / (法) 克洛夏尔等著 ; (法) 于德利兹埃 , (法) 热萨绘 ; 戴雨辰译 .

—— 桂林 : 广西师范大学出版社 , 2011.9 (2012.8 重印)

ISBN 978-7-5495-0622-4

I . ① 女 … II . ① 克 … ② 于 … ③ 热 … ④ 戴 … III . ① 女性 - 青春期 - 健康教育

IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 117107 号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路 22 号 邮政编码 : 541001

网址 : www.bbtpress.com

出版人 : 何林夏

全国新华书店经销

发行热线 : 010-64284815

小森印刷 (北京) 有限公司印刷

开本 : 700mm × 1000mm 1/16

印张 : 14.25 字数 : 102 千字

2011 年 9 月第 1 版 2012 年 8 月第 3 次印刷

印数 : 15 001-35 000 册 定价 : 49.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



**GIRLS!
GO!GO!**

★ GIRLS! Go! GO!

谨将此书献给曾经的我：
刚刚进入青春期的塞韦莉娜·克洛夏尔

♥ 一本关于成长与快乐，写给女生的书

女生万岁

★ GIRLS! GO! GO! ★



[法]

塞韦莉娜·克洛夏尔

索菲·卡马肖

克莱尔·迪迪埃

朱榭

伊莎贝尔·卢埃

洛朗斯·雷米等 合著

插画

塞西尔·于德利兹埃

奥德雷·热萨

戴雨辰 译

广西师范大学出版社
• 桂林 •

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

感谢

卡罗利娜·加尔德 Caroline GARDES, 学生心理辅导咨询师

米歇尔·拉戈斯 Michel LAGORCE, 英语教师

尚塔尔·阿贝尔 Chantal HABERT, 中学教师

让-菲利普·雷诺 Jean-Philippe RAYNAUD, 图卢兹医院儿童及青少年精神病学科主任

西尔维·孔旁约 Sylvie COMPANYYO, 心理医生, 任教于图卢兹家长学校

皮埃尔·西蒙 Pierre SIMON, 学生心理辅导咨询师

米歇尔·佩卢 Michel PELOU, 精神病医生

玛丽·西蒙 Marie SIMON, 家庭矛盾调解师, 专门处理家庭变故中的儿童问题, 心理学博士

阿妮克-布维·拉左特 Annick BOUVY LAZORTHES, 妇科医生

琳达·福孔 Linda FAUCON, 法国上加龙省抗癌联盟主席

卡特琳娜·肖尔 Catherine SCHOR, 临床精神科医生, 任职于“童年与分享” Enfance et Partage 维护儿童权利联合会

贝阿特里丝·儒埃 Béatrice JOURET, 儿科医生, 任职于图卢兹大学医疗中心内分泌科

布里吉特·库雷 Brigitte COUDRAY, 营养师

米歇尔·巴贝尔 Michel BARBER, 中学教师

多米尼克·加菲·勒麦尼昂 Dominique GAFFIE LE MAIGNAN, 临床精神科医生, 精神分析师

于尔班·卡尔维 Urbain CALVET, 儿童睡眠专家

贝朗热尔·波雷 Bé rang è re PORRET, 妇科医生

芭贝特·迪亚兹 Babette DIAZ, 代际沟通专家

热拉尔·洛雷特 Gérard LORETTE, 皮肤科医生

女生万岁

CONTENTS 目录

序言 6

如何使用本书 7



8

你的身体
与你的身体成为朋友!



44

你是谁?



72

友情

友情是神圣的!



100

你恋爱了!



122

校园生活

上学? 没问题!



156

家庭世界



194

课外生活

索引 222



嗨！

我是朱莉！你可能认识我，我是8至15岁女孩子喜爱的朋友，她们跟你一般大。

我对你的问题、你的烦恼都非常了解，在我每月出版的杂志中我都会谈到这些，这也让我萌生了编写一本指南用书的冲动，希望它能帮助你健康成长，因为青春前期并不是一个容易度过的阶段。

如果你不知道什么叫成熟，不知道怎样交朋友，对男孩子的一切一无所知，你渴望更好地融入学校以及家庭的生活，那么不用再苦苦寻找答案了：你所有的疑惑都在将该书中得到解答。你会读到你喜欢的内容：小窍门、小测试以及切实可行的建议。假如你的问题非常麻烦，我会直接咨询专家，由他们来给予你帮助，比如医生会告诉你为什么你有时候入睡困难，而教授则会教你如何学习并记忆功课。我希望你能喜欢这本书并有所收获，希望我们能成为好朋友。

祝你阅读愉快！



如何使用本书

全书共分七章，每一章有确定的主题，内容几乎涵盖所有跟你相关的问题。

每章按以下四种类型编写：

朱莉支招：我的应对各种状况的方法，同时教你其他女孩子的小花招！

朱莉急救：遇到问题啦？千万不要惊慌！我在这儿就是为了帮助你的，有时还会带上一些小伙伴和专家。

专业人士的建议，帮助你更好地理解问题。

基础知识：关于某个主题的基础知识。

小测试：问答游戏，帮助你更好地认识自己。



这就是我！

“其他女孩子的亲身经历”以及她们的小花招。

如果你在查寻关键词上有困难，那么请参看后面的索引，然后翻阅至相对应的页面。



你的身体



与你的身体 成为朋友！

长大不是一件容易的事儿！太矮，太胖，满脸的小痘痘，或许你在照镜子的时候，不会对自己的形象有个好脾气。至于“成熟”，恰恰就是这个词使你烦恼。好啦！现在就让我来教你怎样爱上自己的身体……

小测试：现实生活测试 10

好消息，你的身体很正常！ 11

关于青春期发育的四个基础知识 12

乳房知识正解 14

从什么时候起我应该穿戴文胸呢？ 16

月经太让我担忧：全是血，这真不正常！ 17

月经知识正解 18

选择卫生巾还是卫生棉条呢？ 20

有人取笑我的身高！ 21

小测试：你迫不及待地想长大吗？ 22

青春期不那么简单！ 23

我长了很多青春痘，出什么问题了？ 24

我出了很多汗，汗渍都被人看到了 25

拥有一头亮丽秀发的四个窍门 26

我长毛了，不敢再穿裙子了 27

小窍门展销会 28

小测试：你有良好的饮食习惯吗？ 29

我觉得自己太胖了 30

我超级喜欢汉堡，我会变成大胖子吗？ 32

营养五课 33

我太瘦了 34

我不想戴眼镜！ 35

我无法让自己停止咬指甲！ 36

小测试：你的睡眠怎样？ 37

我睡不着 38

催眠菜单 39

牙齿矫正器正解 40

怎样对香烟说“不”？ 42





小测试

现实生活测试

以下内容每符合一条就计一分。可在圈圈中打✓

- 我有时会无缘无故地哭。
- 我是班上最小的，真烦人！
- 肯定所有人都知道我来过例假了。
- 我非常希望有丰满的胸部。
- 为什么偏偏就我长痘痘，而其他人都没有呢？
- 我的所有朋友都来过例假了，就我没有，我很苦恼。
- 我的想法总比别人多，我是怎么了？
- 我的胸部比别人小，有问题吗？
- 我之前来过一次例假，可至今2个月过去了却再也没有来过。肯定是哪里出问题了。
- 我讨厌所有人都盯着我的胸部看。
- 我希望爸爸妈妈拥抱我，却又不跟他们提出来，因为这显得太小孩子气了。
- 真奇怪，我的阴部和腋窝长毛了。
- 我觉得自己长胖了。
- 我的内裤上有些白色痕迹。
- 我发现我的朋友们像小孩。
- 我不敢跟妈妈谈论胸部和例假的事。
- 爸爸妈妈不了解我。
- 我不知道自己是否需要戴文胸。
- 我在学校衣帽间脱衣服时感觉很别扭。
- 例假很让我恼火。
- 我觉得自己跟以前不一样了。

你得了**3**分以上？
那就接着往下读吧……

塞韦莉娜·克洛夏尔测试



好消息， 你的身体很正常！

所有这些困扰你的问题的答案其实很简单：青春期发育。放心吧，这不是病，这只是从儿童走向成人的必经阶段，复杂而诱人。在此期间你可能有时会动摇、会迷茫，脑袋里充满了各种问题。

不用害怕！你又不是第一次面对生活的考验。还记得你蹒跚学步时的艰难和初入学堂时的忐忑吗？你都挺过来了！生活总在不断地变化，我们总在不断地适应，这就是生活的美妙之处。我们就这样在不断改变中不断前进。当然，总会有一些困难的阶段，好在这样的阶段持续时间并不长。总之，青春期不过是成长中的一个阶段。既然其他人都能成功度过，你为什么不能呢？



让你害怕的是长大！你觉得艰难是因为你无法选择何时长大。身体的变化由不得你的主观意愿，也不管你是否准备好了。无论在镜子里还是在处理与父母的关系方面，你都觉得认不出自己了。

青春期发育很正常。你一方面为终于成为大人世界中的一员而自豪，一方面却又保留着爱玩的童心。尽管放松心情，虽然你的身体已不再是小孩子，但这并不意味着你就是个成熟女人了。要转变为成熟女人是需要时间的，这个过程由一点一滴的变化积累而成。

假如别人的目光或想法使你觉得别扭，那就大胆地说出来，因为你的感受才是最重要的。

多米尼克·加菲·勒麦尼昂
临床心理学家，精神分析学家



基础
知识

关于青春期发育的 四个基础知识



不用找了，你需要知道的都在这里!



每个人都有自己的发育节奏

你想知道自己什么时候来例假？即便是医生也无法告诉你准确的日期。



一般来讲，女孩子8至13岁开始青春期发育，男孩子9至14岁开始发育。但这并不是一成不变的。青春期发育可能会提前一些，也可能往后推迟一些。这一切都取决于你的大脑，它就像乐队指挥一样向你身体里沉睡的某些腺体发出信号。这些腺体一旦醒来，就会让整个身体机能产生变化。它们向

血液输送荷尔蒙和一些化学物质，从而引起不同器官的活动，就像是在流水线上作业的机器一样。这些腺体指挥你的卵巢等性腺分泌荷尔蒙，从而引起乳房发育、例假来临……

你需要时间来适应

四年！这是青春期发育的平均持续时间。你瞧，所有的变化并不是突如其来的。身体虽然变化大，有时还让人烦恼，但这种变化是循序渐进的。一般而言，首先是阴部和腋窝出现毛发，之后是乳房开始发育。在接下来的时间里，你的胸部不断增大，毛发不断增厚。你会发现内裤上开始有白色痕迹，也就是白带。同时，你还会不断长高。青春期发育的最后一个阶段便是月经初潮，从最初的不规律到逐渐产生规律。你的身体最终进入成人阶段。

没有人能躲过青春期

无论男孩或是女孩，无一例外都会经历青春期发育阶段。你可能已经非常兴奋了：这一刻我等了好久啊！也有可能你感到很苦恼：这一切都变化得太快了；你不喜欢这些变化，不喜欢别人看你时你认为发生了变化的眼神。长大是一个缓慢的过程，这似乎让人更容易适应一些，因为我们可以有充裕的时间来了解自己的新身体。然而满意总是难以达到的，尤其在这样一个什么都想与别人一样的年纪。所以为了更好地度过青春期，不要总是将自己跟周围的小伙伴进行比较：因为你们的节奏是不一样的，你要么发育得快些，要么

发育得慢些。每个人的生物钟各有不同，它会在它愿意的任何时候开始启动！

对爸爸妈妈来说，你的青春期也是复杂的

很多时候，爸爸妈妈也不知道该怎样跟你聊这个话题。有的父母假装看不见孩子身体所发生的变化，在他们眼里，女儿永远是一个小孩子。有的父母却为孩子的变化感到非常骄傲，因为他们的小家伙终于成长为一个女人了！但他们爆发的快乐以及表达快乐的方式可能会让你不舒服。在这种情况下，一定不要犹豫向他们说出你的感受。你可以让他们回忆他们当年是怎样度过青春期的，这样或许会增进他们对你的理解。



基础知识

乳房知识正解

相信你已经听过关于乳房的很多说法：比如它们让人不舒服，又或是它们突然就长大了，等等。好啦，我现在就教给你关于乳房你应该掌握的知识。

乳房是一下子长大的 **错误**

乳房发育首先体现在乳晕上。乳晕比皮肤颜色稍深，位于乳头周围，最先变大。接着胸部开始膨胀，根据个人情况发育速度或快或慢，但无论怎样，乳房大小都要在四年后才能定型。所以你有充足的时间来适应乳房发生的变化。

始发育。但请放心，这个细微差别很快就会减小。实际上，极少人的双乳是完全一致的。乳房的形状及大小并不是固定不变的，瘦小或丰满，锥形或圆形，它们在你的一生中都有可能发生变化。

12岁乳房还未发育是正常的

每个女孩子的发育节奏是不一样的！一般来说，乳房在9至13岁之间开始发育；如果过了13岁还未发育，那就需要看医生了。

正确双乳的发育节奏是一样的 **错误**

一般而言，乳房是先从其中一侧开始发育的，随后另一侧才开

所有人都会看见我的文胸 **错误**

穿戴肉色文胸不用担心任何问题！它们非常隐蔽，你还可以征求商店

售货员的建议。只告诉你信任的朋友们穿戴文胸一事，男孩子什么都不会知道。

乳房吸引人的目光 正确

不让乳房显出来是件很难的事！它们有时会被男孩子或成年男子注意，使你觉得尴尬。你完全不必因乳房的凸显而感到羞耻，它们只是你开始长大的标志。确切地说它们很可爱，难道不是吗？因此，不用去理会那些嘲笑者。假如你不在乎他们的嘲笑，他们自然就会因无趣而停止。当你需要反击或者表明他们的看法打扰了你的时候，一定不要犹豫。如果你真的感觉十分不自在，那就穿上宽松的外套。但必须注意的是，千万不能为了掩藏乳房而故意含胸，因为这可能使你的背部产生问题。

最好跟妈妈谈论乳房的事儿

妈妈是给你提供这方面建议的理想人选。但往往你却不敢跟她谈论这个；或许她像你一样犹豫，她在等你给她发出信号。你可以这样做：像讨论朋友的事儿一样打开话题。这招通

常非常管用。如果你确实不好意思跟妈妈聊，那么可以另找一个你非常信任的人，比如你的姐姐，你的阿姨，等等。

正确

乳房让人很不舒服

当然不是这样的！最坏来说，你也就是偶尔会感到一些轻微的由于发胀而产生的压力，这是正常现象，不久就会消失。

错误

最好穿戴文胸

乳房不是肌肉！它们在周围皮肤的托力下傲然挺起，并且具有弹性。文胸的作用就在于更好地托起乳房，建议你运动时穿戴运动型文胸。

正确

