

GIRLTALK

今日女孩



谈心录

[美] 卡罗尔·威斯顿 著 竞雄 晓梅 译

上海远东出版社

今日女孩谈心录

[美]卡罗尔·威斯顿 著

竞雄 晓梅 译

上海远东出版社

Girltalk: All the Stuff Your
Sister Never Told You

© 1992 by Carol Weston

© 1996 中文简体字版专有版权
属中国上海远东出版社

本书由美国 HarperCollins 出版公司安排
博达著作权代理有限公司(国际)授权出版发行
版权所有,不得翻印

今日女孩谈心录

[美]卡罗尔·威斯顿著 / 史雄 晓梅 译

出版	上海远东出版社	开本	850×1168 1/32
	(上海冠生园路 393 号 邮编 200233)	印张	10.75
发行	上海远东出版社	千字	240
经销	全国新华书店	版次	1997 年 9 月第 1 版第 1 次
印订	上海长阳印刷厂	印数	1—5100

ISBN 7-80613-436-0 / G · 460

图字:09-1996-098

定价:15.00 元

中文版序

世上女孩在衣着、饮食及学校行为规范方面也许千差万别,但她们又是那样地不谋而合。她们希望自己健康、快乐,与父母亲友亲密无间,与男伴女友和睦相处。她们希望自己在学校里是出色的学生,甚至不忘为自己谋划灿烂的前程。在美国情形如此,中国亦然。本世纪是这样,下一世纪也如此。

我会说英语、法语、西班牙语,略懂意大利语,却不会说汉语。我多么希望自己能说汉语,这样就能直抒我的肺腑之言;能有机会出版此书的中文版本令我激动万分。本书是修订版本。自1985年以来,已在美国、英国和澳大利亚出版多次。十分感谢晓梅女士和竞雄先生,是他们将它译成了中文。同时感谢上海远东出版社,他们筹划出版了它的中文版本。

希望读者诸位能饶有趣味地阅读本书,它能帮你读懂自己,更读懂别人。

真挚地希望你们通过阅读会发现你是谁,你要成为什么样的人。愿美丽与快乐伴随着你。感谢你阅读本书! 谢谢!

你们的朋友 卡罗尔·威斯顿

写在前面

也许你会说：“我已将你视为知心姐姐了，不过对序言我常常是不屑一顾的。”不过，我希望你能读一下序言。

我也希望你读一下《体态》这一章，它将告诉你有关乳房及初潮的知识，还有饮食须知、贪食乱吃的害处，以及男孩在担忧什么。

《性的知识》这一章从疱疹到艾滋病，无所不谈。它将教会你如何洁身自好，告诉你有关性自我保护的种种知识。

如果你与父母、与同母异父或同父异母的兄弟姐妹难以相处，甚至担心你的家庭濒于破裂急需咨询时，就请阅《家庭》这一章吧，也许它会给你某种安慰。

当你十分崇拜你的挚友，却有时又感到郁闷或想加入另一个朋友圈时，《友情》这一章会给你有益的启示。

如何取悦男孩子而又不失风度？如何与男友分手而不致于一蹶不振？或者，当你告诉男友本周及下周你你将忙得不可开交，他却缠住你，约你连续3个周末陪他外出时，你该怎么办？《爱情》这一章会给你出谋划策。

《教育》这一章将启示你如何与难以打交道的老师相处，如何提高你的学习成绩，如愿以偿地升入大学。

你是否正在为暑期打工的事愁眉不展？《金钱》这一章将告诉

你各种生财之道,帮助你筹划未来,教你如何撰写求职信,如何在求职面试中取胜。

如果你想了解更多的有关香烟、酒精等的知识,并想懂得自我保健与保护的话,请阅读《抽烟、酗酒与吸毒》这一章吧!

书后面的测试题将帮助你判断自己忌妒心是否强,对挚友了解的程度有多少,与男友能否和谐相处,以及你待人接物是否优雅得体。

本书引导你从困惑走向自信。不管你是从头至尾地细读,还是跳读或是读到有趣之处便仔细浏览,对你而言,它不啻为一部今日女孩处世小百科。

即便你有姐姐,我敢打赌你总会有些问题对她也难以启齿,而在本书中对这些问题的答案比比皆是。书中出现的这些问题也是我在成长过程中曾经碰到过的,那些答案是我多年来苦心研究的成果。

1985年本书一问世,便告售罄,在英国还成了畅销书。现在我又作了多处修改。

在许多方面,青春期的烦恼比以往任何时期更令人困惑不解。

我本人的情况也发生了变化。我写作本书时,与丈夫及小猫居住在芝加哥。现在我们已有两个女儿,住在纽约。另一项变化是,自1985年以来我一直隐姓埋名地充当知心姐姐、“亲爱的艾比”,我收到并亲自回复了成千上万封少年人的来信。在本书中,我收集了许多相关的咨询内容。(当然我征得他们的同意,同时改了名换了姓。)

成长固然不易,但也不必为青春期的烦恼顾虑重重。但愿本书能帮助你排忧解难。没有一成不变的成长模式,正如没有一成不变的少年典范一样。

你们正处于花季,年龄的优势为你们提供了按自己的心愿塑造自己的良机。

我很高兴与你同行,请准备好,静下心来在舒适的环境中开始阅读本书吧!

目 次

写在前面

1 体态 展现你最优雅的风姿

男孩们关注自己的体态吗	1
乳房知识	2
你的月经正常吗	7
合适的身高	13
减肥	15
50 条减肥须知和禁忌	17
减肥过度, 饮食失调	22
通过锻炼让自己振奋起来	26
体液, 体味	28
为皮肤光滑清除障碍	29
鼻子与大耳朵	33
眼睛的学问	35
不要忽视你的牙齿	36
头发的呵护	39

对付体毛	41
漂亮的指甲	42
化妆品与衣服	43
最美的女孩也有忧郁之时	46
睡得香甜	47
单核白血球增多症:少女病	48
残疾	49
用体态语言说话	51
卡罗尔信箱	52

2 性的知识 洁身自好与自我保护

同意或拒绝	62
强暴	63
性传染疾病	67
艾滋病	69
卡罗尔信箱	71

3 家庭 相处难,不相处也难

与父母的关系	74
父母之间的矛盾	85
需要心理咨询而不去,你疯了	91
青少年自杀	93
兄弟姐妹	95

继父继母和同父异母、同母异父的兄弟

姐妹:循序渐进	101
骨肉至亲与不可外扬的家丑	104
当亲人去世时	106
卡罗尔信箱	110

4 友情 何必强求别人都喜欢你

女友比男友更持久	121
交友十诀	121
广受欢迎	129
你的朋友们没有必要相互欣赏	131
与男孩也能成为朋友吗	131
争执与友情	132
持久的友情	135
打电话的策略	137
做一名好客人	140
当友情出现危机时	142
失去朋友的 10 种可能	144
学会赏识自己	145
卡罗尔信箱	149

5 爱情 陷入,解脱

涉足爱河	158
发出爱的信息	160

各就各位——放松	153
打破沉默:引发交谈 23 法	154
是丘比特太傻还是瞄得欠准	166
可否与年纪比你大或比你小的男子约会	168
可否与不同人种的人约会	170
优雅地说“不”	171
28 招约会术	172
也许我的乳酪饼能帮你赢得郎心	175
8 种尴尬的约会场面及脱身方式	176
破坏感情的 11 种举措	180
分手却不消沉	184
永恒的爱	188
爱情批语	190
卡罗尔信箱	193

6 教育 读完中学进大学

学校无与伦比? 无法承受?	201
为何你必须学习无关的东西	202
死记硬背的学习方法	203
教师:并非只为钱	209
备用方案:退学、出国留学、上私立学校、安排 暑期计划、迟早上大学	213
大学:选择与被选择	217
卡罗尔信箱	229

7 金钱 美元从这儿攒起

当个好保姆,报酬优厚	236
高报酬前的种种打工	240
在家中	242
为将来筹划	243
撰写求职简历	247
在面试中取胜	251
关系网	252
一旦被雇佣,不要被解雇——或者应当辞职?	254
何时低消费,何时高消费	255
杂谈金钱	258
卡罗尔信箱	261

8 抽烟、酗酒与吸毒 我保证不是在说教

香烟:在它面前最好当懦夫	268
关于酗酒	274
酒精中毒	281
酒后驾车	283
非法毒品	285
卡罗尔信箱	291

9 四组测试 认识你自己

你是不是太好说话了	299
你对最要好朋友了解有多深	305
你和他是很般配的一对吗	309
你容易忌妒别人吗	316
再见	321
译后记	322

1 体 态

展现你最优雅的风姿

.....

几乎没有人对自己的外貌百分之百满意，不是太胖，就是太瘦，不是太高，就是太矮。特别是现在的你，身体正处于全方位的发育阶段：脸上也许会长出雀斑，头发也许会蓬乱不堪，经期也许会神秘莫测。你的体内究竟正在发生什么变化？你关注过你的相貌与体型吗？

给人留下靓丽的第一印象固然重要，但是友善、幽默、聪慧、体贴别人，同样也十分重要。只要经过稍许努力，任何人都可以变得富有魅力。

你的身体将伴随着你度过漫长的岁月，因而你要懂得保养呵护它。本章将告诉你如何展现你天赐的姣好体态，如何使你的身体更加健康，更加富有青春活力。

男孩们关注自己的体态吗

在我们开始谈论乳房、月经、饮食、美容和其他女性关心的话题之前，你也许会感到疑惑：男孩们关注自己的体态吗？答案是：他们当然关心。

不错,是有人每天早晨站在镜子前眨着眼想:我是上帝的恩赐,然而大多数人都为青春期的到来而焦虑不安。

男孩们不知道自己的个子是否已足够高,肱二头肌是否已凸出,胸毛和面毛是否还会继续生长。他们期盼着自己的嗓音变得深沉而不再沙哑。他们不愿总是饥肠辘辘,不愿再穿背带裤,不愿再长小脓疱,不愿举止笨拙,不愿单薄瘦长。他们渴望变得英俊潇洒,就是在请求心上人放慢舞步时,手心也不会紧张得出汗。

男孩们在健身房淋浴室、俱乐部桑拿浴室、公共或学校浴室里,会特别担忧,因为他们怕别人偷看自己的阴毛或外生殖器。男孩不仅仅关心自己的个头,有些甚至还担心自己的阴茎出了毛病。

男孩们另外还有一种担心。10多岁的男孩大多开始梦遗,早晨醒来时会发现夜间遗精了,有人为此惊慌失措。其实,早晨醒来之时,在数学课上或在校车上想心事时,阴茎勃起是正常的现象。

在排忧解难这一方面,女孩的境遇比男孩优越得多。大多数男孩并不对人倾诉成长的烦恼,而幸运的是大多数女孩却善于宣泄自己的困惑。如果一个女孩抱怨道“妈妈,我真希望乳房能再丰满一些”,这并不足为奇,但却从未听到一个男孩说:“爸爸,我真希望自己的阴茎再粗些。”男孩们在一起时总显得不那么坦率而大方,他们与女孩们一样有许多疑惑和烦恼,担心自己身体某些部分发育不良,但又难以启齿。他们相互嘲笑、奚落,却常一个人暗自担忧。他们没有许多书刊可以咨询,而女孩们你们却幸运地拥有本书。那么,让我们好好阅读它,好吗?

乳房知识

现在来谈女孩。

也许你像我一样有时会为自己的体态而苦恼,为什么得不到三围 36-21-36 的“魔鬼”身材呢?为什么胸脯或高耸如山或平如小丘而不能有适度的尺寸呢?身体的发育取决于荷尔蒙的分泌和遗传因素,因而不能随你所愿,这的确令人沮丧。

如果你尚未开始发育,你也许会有欠缺什么的感觉。如果你已发育数年,你也许会担心长成西瓜般的矮胖身材。无论如何,你忌妒那些在更衣室里神气活现地走来走去展露着自己胸罩与裤衩的身材匀称的女孩子。

我妒忌她们,我渴望成长。我迫不及待地想戴上胸罩,脱去背带裤,盼望着能来月经,再也不长那讨厌的“青春痘”。14 岁时我是一个焦躁不安、发育迟缓、胸脯平平的女孩。我总是躲在帘布后面穿衣,人们一拿乳房开玩笑,我就会羞怯地躲在一边。

你为什么像水手一样快乐呢?难道你的胸脯不是凹陷的吗?“小乳房委员会”的成员是用什么来代替胸罩的呢?急救绷带!假设你当了一分钟的男孩,啊……你不就卸下了胸脯的负担了吗?女孩们嘲弄可怜的丹妮丝乳房太扁平,说她只能将胸罩反戴。人们取笑艾利卡,说她转弯时若不事先通告,大乳房准会将过路人撞倒。

开始时我们都不满意。我的朋友艾丽斯对于自己过于丰满的胸脯感到沮丧,就像我为自己扁平的胸脯感到遗憾一样,她引人注目地穿着宽松的衬衣,以遮盖她同样引人注目的低领连衣裙。

艾丽斯教会我胸脯自测的最佳方法:“为确定你是否需要戴胸罩,可将一支铅笔放在你的乳房上,看它是否能支撑得住。”我躲在浴室里……铅笔跌落在地板上。艾丽斯递给我两只她嫌小的胸罩,这是她给我的安慰奖,因为她的胸围又大了许多。

当同学们议论胸罩的尺码时,我感到无地自容。在学习上我是优等生,比起胸围来我则甘拜下风,我只能得“鸭蛋”,我是一个不

健全的人。后来，当她们将话题转到男孩、书本、代人看护小孩上时，我甚至还在想着胸围、乳房、胸罩。我的乳房还会长吗？

我希望我能顺顺当当地长成女人。尽管我不能和桃丽·帕顿^①相提并论，但是仍希望自己能拥有满意的三围，就像艾丽斯现在对自己的曲线颇为得意一样。

的确，《花花公子》杂志关注的是犬香国色的女孩，有些崇拜胸围的小子竟在伦敦的一次拍卖中不惜花 1040 美元买下玛丽莲·梦露用过的一只尺寸为 36D 的胸罩。但是，胸围小的女子也不乏钦慕者。此外，对我们而言，乳房松垂并不是问题——尽管看上去不那么性感，有时反倒很苗条。

大多数女孩在 10~15 岁——通常 12~13 岁——时，胸脯开始隆起。有些女孩发育速度正常，但有许多女孩却发育超前或滞后，她们为此感到害羞或焦躁。当你知道自己并不是唯一急着与别的女孩一比胸脯高低的人时，你就会心安理得。你若能懂得最终几乎每个人的胸围与其身材都是相称的，并且学会接受与欣赏自己的形体，你会更感欣慰的。

问题是假如你自己感到怪异，那么你在不知不觉中就树立了一个怪异的形象。谁愿与一个整天杞人忧天地担心自己胸围的女孩相守呢？男孩并不只喜欢体态匀称的女孩，更喜欢对自己充满自信的女孩。

虽然许多女孩对自己身体部位的凸起与凹陷忧心忡忡，我还是希望你能欣赏自己的曲线。一个人的体形不管是像沙漏、生梨还是豆秆，只要你充满自信，你便拥有了魅力。截束腰带和裙衬、穿紧身胸衣、装假乳房的时代已经过去了，胸脯丰满和美，胸脯扁平亦

① 桃丽·帕顿：Dolly Parton，美国知名的乡村歌曲女歌星及影星，以身材丰腴著称。——编者