

青春 不留悔意

——女孩在18岁之前
应该了解的66件事

QINGCHUN BULIU HUIYI

送给所有渴望学有所成、生活幸福的女孩们

让青春不再空虚，
让心不再迷失，让女孩们不再懊悔！

武庆新 / 编著



3 北京工业大学出版社

青春 不留悔意

武庆新 / 编著

——女孩在18岁之前
应该了解的66件事



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春不留悔意：女孩在 18 岁之前应该了解的 66 件事 / 武庆新
编著. —北京：北京工业大学出版社，2014.12
ISBN 978-7-5639-4111-7

I. ①青… II. ①武… 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 (2014) 第 259934 号

青春不留悔意——女孩在 18 岁之前应该了解的 66 件事

编 著：武庆新

责任编辑：闫 妍

封面设计：元明设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编：100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京建泰印刷有限公司

开 本：787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张：16.25

字 数：220 千字

版 次：2015 年 1 月第 1 版

印 次：2015 年 1 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-4111-7

定 价：28.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前言

和男孩子相比，女孩子从小就是懂事的代名词，而且女孩子在成长的过程中所表现出来的悦目、健康、知性的特点，往往使其成为人们喜爱和欢迎的对象。

然而，女孩子的成长过程也是一条充满荆棘的路。女孩子执着、专注等品格，以及优雅的气质和魅力并非与生俱来。它们都是女孩子在成长过程中一点点积累塑造而来的。尤其是在18岁之前对女孩子的培养和塑造是至关重要的。这段时期，女孩子对自我的塑造和培养，直接决定了女孩子18岁以后的成长轨迹。

比如，女孩子5岁左右的时候，是培养语言才能的关键期；8岁左右是培养记忆能力的关键期；12岁左右是开发艺术天赋的关键期。可是，如果女孩子在18岁之后再学绘画、舞蹈等艺术才能，那么将是一件十分困难的事。因为，18岁以后，已经错过了女孩子发展艺术才能的最佳时期。也正是因为这样，女孩子就要付出更多的时间和精力来学习，而



且学习的效果可能也会并不理想。

当然，18 岁之前对女孩子进行培养的重要性还远远不止这些。18 岁对女孩子来说，是个不容小觑的分水岭。18 岁之前，女孩子处于积累、学习、了解和掌握各种知识的黄金年龄，18 岁之后，女孩子积累的知识在社会实践活动中得到进一步的发展和拓深。

所以，女孩子在 18 岁之前一定要了解、掌握并储备一定的知识、经验和才能，从而让自己拥有更多的资本，少走弯路，让青春的岁月不留遗憾、不留悔意。否则，女孩子以后的成长和发展就会受到极大的限制，也会出现这样或那样的问题。

《青春不留悔意——女孩在 18 岁之前应该了解的 66 件事》就是一本帮助女孩子自省、自查、自修的启蒙书。本书从身心健康、习惯培养、性格塑造、品德养成等多个方面入手，立足于女孩子 18 岁之前的成长发展，着眼于女孩子 18 岁以后的人生规划，是对女孩子成长发展的最佳指引。

下面，就让我们一起掀开书页，通过轻松阅读简单通俗的文字，在欢快的阅读中成为一位悦目、健康、知性的魅力女性。

目 录

第一章 精力充沛的女孩成长得更坚实

运动是增强女孩体质的好方法 / 003

不必过度追求纤细的身材 / 006

科学饮食吃出健康的体魄 / 010

充足的睡眠是健康的保障 / 013

懂得放松才能走得更远 / 017

第二章 优雅的性格成就女孩的一生

与来势汹汹的情绪和平相处 / 023

乐观的人才能走出沙漠 / 027



- 女孩一定要有性别意识 / 030
- 温柔并不等同于软弱 / 033
- 骄纵任性的性格会拒人于千里之外 / 037
- 斤斤计较往往会得不偿失 / 040
- 勇敢的女孩才能掌控自己的命运 / 043
- 诚实是做人的根本 / 046
- 自私即是自戕 / 049
- 吝啬的心将无处安放 / 053

第三章 培养习惯就是在塑造生活

- 做事情不能三心二意 / 059
- 女孩要学会幽默 / 063
- 要学会自己奖励自己 / 066
- 为人处世要懂得礼貌 / 070
- 与人交谈千万不能自作聪明 / 073
- 剔除迁怒及霸道的习惯 / 075
- 凡事不要太张狂 / 079
- 学会遗忘是获得成功和快乐的关键 / 083
- 吃亏是福，不要贪图小便宜 / 086
- 给自己留点思索的时间 / 090
- 学会理财是储存幸福的保障 / 092

第四章 良好的品质细节成就女孩子的公主梦

- 自尊自爱是女孩成长的必修课 / 099
- 女孩也要具备一定的责任意识 / 102
- 女孩要富有同情心，懂得感恩 / 106
- 爱慕虚荣是女孩成长的大敌 / 109
- 与人交往要学会欣赏和赞美 / 113
- 具有勤劳品格的女孩子是富有的 / 117
- 懂得知足才能常感幸福 / 120
- 抱怨只能让自己更疲惫 / 124
- 因为缺憾，人生更成功 / 128
- 女孩子不能依赖性太强 / 132
- 女孩子要学会道歉 / 135

第五章 女孩子需要培养自己脱俗的气质

- 优雅高贵的仪态是女孩的无形资产 / 141
- 女孩子不能不拘小节 / 145
- 要做真实的自己 / 148
- 合适的服装会给女孩子加分 / 151



- 要小心走入比美斗美的误区 / 155
- 女孩不要与轻浮挂钩 / 158
- 以从容之心看待成败 / 161
- 爱笑的女孩更加惹人喜爱 / 165
- 培养女孩自身优雅的谈吐 / 168
- 自信的女孩是最美的 / 171
- 女孩子总是要多读一点书 / 176
- 审美能力提升女孩子的生活品质 / 179

第六章 18 岁前，经营学习是最重要的

- 越是漂亮越要注重学习 / 185
- 爱情并非想象的那么美好 / 188
- “干得好”并非不如“嫁得好” / 191
- 克己上进才能成就人生 / 194
- 按计划学习是积极学习的关键 / 197
- 提升记忆力是掌控学习的要素 / 201
- 用细心提高女孩子的观察性思维 / 204
- 创造性思维不是男孩子的专利 / 208
- 理解力是左右学习成果的重要因素 / 211
- 激发右脑，提升反应能力 / 215
- 偏科不利于女孩子的均衡发展 / 219

第七章 关注天赋，培养多才多艺的女孩

- 把潜能变成自己的实力 / 225
- 音乐让女孩子的成长充满阳光 / 227
- 舞蹈让女孩获得优美的身段 / 232
- 绘画使女孩子的人生更多彩 / 236
- 表演让女孩演绎多重自我 / 241
- 摄影让女孩拍出快乐生活 / 245

第一章

精力充沛的女孩成长得更坚实

身体是革命的本钱，在一个人成长发展的过程中，健康的身体扮演着至关重要的角色。而且，身体健康也是构成女孩成长的重要元素，是女孩追求幸福、实现发展的重要前提。女孩子大都身体比较柔弱，容易受到疾病或是其他健康问题的侵扰，因此，维护身心健康，懂得关爱自己是十分重要的。相反，女孩子如果忽视对自身身体健康的维护，那么她的成长发展就会变成一件十分危险的事，必将会为此付出极大的代价。

运动是增强女孩体质的好方法

在女孩子成长发展的过程中，拥有一个健康的体魄是特别重要的。因为，女孩子大都比较柔弱，身体素质较差，因此增强身体素质对女孩来说是十分重要的。而增强女孩子身体素质的重要方法和途径就是加强运动和锻炼。尤其是在 18 岁之前，加强运动和锻炼能够为青春期女孩的成长以及今后的发展提供坚实的基础和保障。

那么，女孩子在 18 岁之前加强身体锻炼对自身的成长和发展都有哪些好处呢？具体来说，主要体现在以下几个方面。

1. 能使身高增加

体育锻炼能增强身体各器官系统的功能，使人体体格健壮。孩子能够长高，是由于全身骨骼的生长，尤其是长骨的生长，因为长骨两端的骺软骨部分是骨的生长点。由于体育运动，改善了血液循环，骨组织得到了更多的营养，同时，运动对骨骼起着一种机械刺激作用，能促使骨骼生长加速，使孩子身高随之增长。苏联、德国等国家的婴儿游泳开展较广泛，生理医学专家研究表明，参加游泳训练的婴儿的身体成长速度比一般孩子快。因此，女孩



子在 18 岁前注重身体运动和锻炼有助于身高的增加。

2. 锻炼孩子四肢，增加肌肉力量

如果在孩子各项动作发展之前加强腹肌、腰肌、背肌、下肢肌肉力量，以及四肢支撑力的锻炼和进行一些条件反射的训练，会使孩子通过这些触觉刺激和肌肉训练，在脑中枢建立联系，使孩子的动作变得灵敏，肌肉变得更加结实，皮肤显得更加紧致。这对女孩子身材和身形的塑造都是有极大好处的。

3. 促进心肺功能，使血液循环加快，新陈代谢加强

在锻炼的过程中，肌肉活动需要消耗大量的氧气和排出更多的二氧化碳，于是呼吸器官需要加倍工作，久而久之，胸廓活动范围扩大，肺活量提高，肺内每分通气量（即每分钟的通气量）加大，增强了呼吸器官的功能，对防治呼吸道常见病有良好的作用。

同时，运动能促进血液循环，加快新陈代谢，更有助于生长，尤其是正处在生长发育期的少女，更需要加强身体锻炼。此外，加强运动和锻炼可以治疗痛经。有的女孩可能会说痛经不能运动，但是实际上多数痛经的原因都与血液有关，如果平时注意促进血液循环，这种情况就会较少发生。

4. 能使身体更好地发育

运动可使孩子胃肠蠕动增加，胃肠消化能力增强，食欲增加，营养吸收完全，使孩子发育更好。尤其是厌食、拒食的孩子更需要运动。当然，食欲增加并不意味着女孩子会长得很胖。女孩子在成长发展的过程中，加强运动和锻炼能够获得更加充足的营养，从而有力地促进女孩子的成长发育。

5. 能预防疾病

孩子多进行户外运动，接受日光、空气和水的沐浴，能逐步接受外界环境变化的刺激，皮肤和呼吸道的黏膜不断受到锻炼，增强了其耐受力，大脑皮层也对冷和热的刺激形成条件反射。当自然因素发生变化时，孩子就能迅

速而准确地做出反应，使身体跟外界环境保持平衡，这样就不容易感冒，也不容易中暑。

同时，在户外活动，阳光中的紫外线照射皮肤后，可使皮肤中的 7—脱氢胆固醇转变为维生素 D，促进人体对钙和磷的吸收，预防和治疗佝偻病。紫外线还可以刺激骨髓制造红细胞，防止贫血。新鲜空气中的氧气，能促进机体新陈代谢，并有杀菌的作用。

另外，经常锻炼身体还可以让身心健康，增强免疫力，获得满足感。在青少年的时候多锻炼，还可以避免和预防老年痴呆症。

6. 促进智力发育

体育锻炼中的各种动作直接受神经系统的支配和调节。人在活动时，肌肉中的神经可将各种刺激冲动传到大脑，从而促进大脑的功能，使大脑对动作反应更加灵敏。德国科学家公布的一份报告中说：学习游泳的婴儿长大后，其智力、独立能力和自信心都要比其他孩子强。从生理角度看，体育运动可以增加脑的血流量，能供给脑细胞更多的养料和氧气。3 岁前的营养对智能的发展十分重要，而运动很有利于婴幼儿对营养的摄取，促进脑细胞的正常生长发育，对智力发展很有益处。因此，对于未满 18 岁的女孩子来说，运动也能极大地促进自身的生长与智力的发育。

7. 体育运动是健美的最佳药方

锻炼可防止女孩子由于营养过剩而造成的肥胖。经常参加体育运动的女孩子的肌肉比较有力，关节比较灵活，脊背比较挺直，小腹比较扁平，腰肢比较纤细，体态良好，动作协调优美，对自己比较有信心。因而女孩子加强身体运动和锻炼能够较好地控制自己的体形，保持身体的健美与健康。

而且，在竞争激烈的现代社会中，病恹恹的林妹妹似的女孩已经不是大家青睐的对象，阳光、健康的女孩才更显魅力，更受大家的欢迎和喜爱。所以，加强身体运动和锻炼对改善女孩子的整体精神面貌和身体状况都是大有



益处的。

总之，女孩在 18 岁之前多参加运动是十分有利的，正如加拿大斯图尔特·豪斯顿博士说的那样：“每天进行运动比每天喝牛奶对健康更为重要。”因此，女孩子加强身体运动和锻炼是十分重要的，这样做能改善自身的体质，提高自己的身体素质和精神面貌，使自己成为一个人见人爱的女孩子。

然而，现实情况是，在 18 岁之前，大多数青少年缺乏运动和锻炼。据调查，中学生面临太多的竞争和压力，进行和参与体育锻炼的时间越来越少，身体素质也越来越差，视力衰退，精力不足。这一情况已经引起了学校和社会的关注。而且，大学生的身体素质也在逐渐变差。教育部在 2010 年对大学生过敏体质进行了监测，结果表明：大学生的身体素质已经连续 25 年下降。其中，尤其是女孩子的身体素质普遍偏低且呈逐渐下降的趋势。所以，女孩子从小加强自身的身体运动和锻炼是十分必要的。女孩子在成长发展的过程中，要积极地参与到各种运动和锻炼项目中去，积极地锻炼身体，为自身的健康成长打下坚实的基础。否则，女孩子的身体就会很弱，在成长和发展的过程中就很难应对各种考验和挑战，面对生活和学习中的各种压力。

不必过度追求纤细的身材

爱美之心，人皆有之。每个女孩子都是坠落世间的天使，她们清新、美丽，喜欢一切美好的事物，尤其是处于青春期的女孩子，正是爱美的年纪，她们期待成就最美的自己，希望自己更加漂亮、富有魅力。而她们实现这一

目标的最直接方法，就是减肥，控制体重，保持身形。但殊不知，盲目地减肥对自身的身体健康是百害而无一利的。

肥胖是女孩成长发展过程中最大的天敌，肥胖不仅影响形体美，而且会给生活带来不便，重要的是，过度肥胖还极易引发多种疾病，加速衰老和死亡。因此，肥胖对女孩来说，是不得不引起重视的一大问题。也正是因为这样，越来越多的女孩子参与到减肥大军中，开始疯狂地减肥。但其实，女孩子大可不必追求过于纤细的身材，尤其是对未满 18 岁的女孩子来说，更是如此。

18 岁之前，女孩子正处于生长发育的关键时期，身体迅速成长，各方面的机能运转都需要大量能量和营养的支持和供给，因此保证充足的营养和食物摄入是很重要的。而且，伴随着女孩子的成长发育，身体发胖是很正常的，过了青春期自然就能恢复，不必刻意地减肥。刻意地减肥反而会不利于自身身体的成长和发育，给身体带来各种各样的安全隐患。所以，女孩在生长发育的过程中，不必过于追求纤细的身材。

据研究，脂肪是人体内许多组织、器官的必要组成成分，如在视觉的发育过程中，缺乏必需的脂肪酸会使视力发育受到影响。同时，脂肪还是维持皮肤健康的必需营养素，如果缺乏脂肪，皮肤会变得干燥，容易发生湿疹，而且，伤口也不易愈合。

性发育更需要脂肪。美国哈佛大学公共健康研究中心研究发现，女婴从诞生之日起，体内就带有控制性别的基因，这种基因在青春期来临之前，体内脂肪储量达到一定数量时，才能把遗传密码传递给大脑，从而产生性激素，促使月经初潮和卵巢功能的形成。当体内脂肪少于 17% 时，月经初潮就不会形成，只有体内脂肪含量超过 22% 时，才能维持女性正常的排卵、月经、受孕以及哺乳功能。

国内的研究也证实女孩子缺乏脂肪会导致女性疾病。上海医科大学对 87