

青春私语 女生200问

[德] 加比·舒施特 著

露茜·凯泽 插图

顾文捷 田庆 译



山东文艺出版社



青春私语 女生200问

[德] 加比·舒施特 著

露茜·凯泽 插图

顾文捷 田庆 译



山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

青春私语·女生200问/(德)加比·舒施特(Gaby Schuster)著;顾文捷,田庆译. —济南:山东文艺出版社, 2006.1

书名原文:MÄDCHEN 1000 FRAGEN, ALLE
ANTWORTEN

ISBN 7-5329-2465-3

I.青... II.①加...②顾...③田... III.女性—青春
期—健康教育 IV.G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第080887号

图字:15-2005-101

主管部门	山东出版集团
集团网址	www.sdpress.com.cn
出版发行	山东文艺出版社
电子邮箱	sdwy@sdpress.com.cn
地 址	济南经九路胜利大街39号
印 刷	山东新华印刷厂潍坊厂
版 次	2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
规 格	开本/880×1230毫米 1/32 印张/5.875 插页/2 千字/93
印 数	1~8000册
定 价	18.00元

加比·舒施特，生于1948年。曾在许多杂志社担任编辑，在《女孩》杂志社担任过主编。1981年后她成为自由作家和撰稿人。现住在慕尼黑附近的乡村。

露茜·凯泽，1957年在田纳西岛上出生。大学学习服装设计，但她本人更喜欢为儿童图书绘制插图。1991年起她在阿姆斯特丹的一家工作室工作。



选题策划 > 路英勇

责任编辑 > 牟瑞平

封面绘图 > 王洪彦

设计 > 刘小军



200 多个问题



突然间涌入你的脑海，渴望被解答。不管是重要的问题，不重要的问题，正常的问题，疯狂的问题，尴尬的问题，还是好奇的问题，它们都是伴随你的成长而来的。如果你不能很好地解答这些问题，它们就会给你带来不良的后果。

你可能曾和最好的朋友，或是你的姐姐谈论过这些问题，也可能和你的父母讨论过，这也是不错的选择。但是有时他们提供给你的只是一些行为规范。最糟糕的情况是你碰到雪山般的令你尴尬的反问，而你却不能回答。



这本书是帮助你解决问题的。它立足实例，试图用最简短的语句提供给你信息和解答。有时会给你问题的答案，有时只是促使你继续获取信息，或者对自己的行为进行一下反思。



这本书不是耸耸肩膀来敷衍你，也不是罚你站着，因为现在就来谈论这些棘手的话题一点乐趣也没有。它不问你为什么必须提出这种问题，它也不会说，你其实还太小，不该来问这些问题。



随手翻翻这本书，希望能给你带来乐趣。我们打个赌，这本书的许多答案都出乎你意料之外，看完一篇后你可能会恍然大悟地说：“啊哈，原来如此！”



CONTENTS

?

目录 >>>

青春私语·女生200问



我和家人

- 003 青春期的我有哪些变化?
- 004 为什么父母说我最近变得难以相处了?
- 004 我该怎么和父母相处?
- 005 为什么我一定要做个乖乖女?
- 006 为什么父母要干涉我的一切?
- 007 为了避免争吵向父母撒谎可取吗?
- 008 为什么我突然讨厌起我的兄弟姐妹来了?
- 008 我有权利要求一间自己的房间吗?
- 009 我必须帮忙做家务吗?
- 009 妈妈可以看我的信吗?
- 010 总是对整齐吹毛求疵——一定要这样吗?
- 011 我该有多少零花钱?
- 012 父母能打我耳光吗?
- 013 我必须要离家出走吗?
- 014 父母吵架——我应该调节吗?
- 016 父母离婚了——我该跟谁?
- 016 我父亲、我母亲酗酒——我该怎么办?
- 017 为什么我的小妹做什么都可以?
- 018 为什么我现在和母亲吵架?
- 019 日记本藏哪里最好?
- 019 我可以锁上我房间的门吗?
- 020 在父母面前我能有秘密吗?
- 021 家庭禁闭——允许吗?

- 021 父母有权决定我的穿着吗?
- 023 我能外出多长时间?
- 023 怎样避免打电话的争吵?
- 025 母亲的问题让我头疼怎么办?
- 025 我为什么讨厌别人碰我?

我的初恋

- 029 我多大的时候才可以谈恋爱?
- 030 一段恋情应该持续多长时间?
- 030 恋爱中的我会有哪些改变?
- 032 我怎么才能确定他适不适合我?
- 032 女孩比男孩更敏感吗?
- 033 为什么他从来不说他真正的感觉?
- 034 真的有一见钟情吗?
- 034 为什么我总是喜欢金发的男孩子?
- 035 我必须等待适合我的类型的男孩出现吗?
- 035 男生第一眼注意女生的哪些部位?
- 036 我为什么总是见异思迁?
- 037 我可以爱上我的老师吗?
- 038 第一次约会怎么做才安全?
- 039 别人挖苦我，我该怎么办?

- 039 他为什么装的好像不认识我?
- 040 为什么他约会的时候要带着他的朋友?
- 041 怎样拒绝才能不伤害他?
- 042 我吃醋, 怎么办?
- 043 我只喜欢女孩, 我有毛病吗?
- 044 失恋伤害太大怎么办?
- 044 没有他我该怎么继续生活?
- 045 怎样分手最好?
- 046 为什么分手时他无所谓?

我的身体和发育

- 049 为什么我的身体突然改变了?
- 050 我发生了什么变化, 男孩又是怎样的?
- 050 我会发育多长时间?
- 051 我的胸部会长多大?
- 051 我可以扩大我的乳头吗?
- 052 月经初潮什么时候来临?
- 053 什么是生理周期?
- 054 卫生棉条和卫生巾——哪个更好?
- 055 什么是生理日历?
- 055 生理痛该怎么办?
- 056 PMS 是什么?
- 057 为什么我的体味忽然这么重了?

- 058 为什么女孩不会变声?
- 058 我可以知道我会长多高吗?
- 059 什么时候应该去看妇科医生?
- 060 怎么才能找到合适的妇科医生?
- 060 妇科检查具体都包括什么?
- 061 私密处的卫生真的这么重要?
- 062 我什么时候才能成为一个真正的女人?
- 062 我的皮肤怎么了?
- 063 青春痘会传染吗?
- 064 看皮肤能知道我的健康状况吗?
- 065 我的皮肤能承受多少日晒?
- 066 去日光浴室会损伤我的皮肤吗?
- 066 如果我晒伤了怎么办?
- 067 盆浴和淋浴会损伤你的皮肤吗?
- 068 巧克力真的会导致粉刺吗?
- 068 为什么我会特别渴望甜食?
- 069 喝咖啡会上瘾吗?
- 070 女孩子的大脑功能不同吗?
- 071 女孩子容易长胖吗?
- 071 什么是身体语言?
- 072 好情绪是可以吃出来的吗?
- 073 刷牙可以让黄牙变白吗?
- 074 牙线是干什么的, 怎样使用?
- 075 有没有隐形的牙套?
- 075 吃口香糖就可以不刷牙了吗?
- 076 我可以用纯自然的方式保护牙齿吗?
- 076 睡多久才能保持健康?
- 077 指甲盖上的细纹是病吗?
- 077 可以避免神经性皮炎吗?



我的外表和健康

- 081 怎样才能确定我的皮肤类型？
082 护肤品是越贵越好吗？
083 有没有最便宜的护理皮肤的方法？
084 怎样识别未经过动物试验的化妆品？
084 我可以自己调配日霜吗？
086 体形是可以改变的吗？
087 哪些运动可以让我保持良好的身材？
088 瑜伽可以减肥吗？
089 溜溜球效应是什么？
089 我怎样才能估计我的理想体重？
090 为了减肥，我一定要计算食物的热量吗？
091 我妈妈胖，我就会胖吗？
092 什么才是真正的美？
093 我怎样才能找到最适合我的衣服？
094 喝牛奶真的能美白吗？
095 哪种颜色适合我？
096 哪些方法可以让我看起来高一些？
097 怎样才能去掉色斑？
098 雀斑真的是无法去掉的吗？
099 我可以改变我的眼睛颜色吗？
099 是戴框架眼镜好还是戴隐形眼镜好？
100 戴了隐形眼镜还可以化眼妆吗？
100 什么形状的眼镜适合我？
101 为什么我的头发颜色变深了？
102 烫卷可以让头发不那么油吗？
103 我怎么能把我的自然卷弄直？
103 怎样才能使我的头发闪闪发光？
104 自己染发可行吗？
106 头发能生长多快？
107 怎样才能去掉讨厌的头皮屑？
107 哪种发型最适合我？
108 怎样去除恼人的汗毛？
109 要对乳房做额外的护理吗？
110 一定要戴胸罩吗？
111 胸部不对称——正常吗？
111 可以通过锻炼加强身体平衡吗？
112 皮肤上钻洞真的是安全的吗？
113 可以去掉文身吗？
114 有不掉色的口红吗？
115 怎样化妆才能让薄嘴唇显得厚一些？
116 彩妆会损伤皮肤吗？
116 会有人对化妆品过敏吗？
116 可以用便宜的婴儿油卸妆吗？
117 怎样才能更快地去掉痘痘？
118 牙膏可以治疗痘痘吗？
118 手肘粗糙怎么办？
118 怎样才能去掉脸上的色斑？
119 指甲油会让我的指甲变得脆弱吗？
119 拔眉毛会让眉毛变得更浓吗？
120 买香水的时候需要注意些什么？
121 怎样正确地使用香水？
121 哪种香味最适合我？
122 什么是整体衣服搭配？
122 哪些石头会给我带来幸运？
123 怎样才能改掉咬指甲的坏毛病？
124 什么是魔术臀部或魔术胸罩？
124 我最喜欢的牛仔褲上粘上口香糖了，怎么办？
124 怎么剪脚指甲？剪成圆的还是平的？
126 为什么相片上的我很丑？

我的朋友和业余时间

- 131 朋友是兄弟姐妹的替代品吗？
- 132 我怎样才能找到适合我的朋友圈子？
- 133 为什么父母反对我的朋友？
- 134 为什么好朋友没时间理我了？
- 134 怎样区别友谊和利益关系？
- 136 男朋友和我最好的女友互相讨厌，怎么办？
- 136 怎样平息小圈子里的争吵？
- 137 我和哪个星座的人最合得来？
- 137 我什么时候才能和朋友单独去旅行？
- 138 在协会里我能找到知己吗？
- 138 害羞的我怎样才能交到朋友？
- 140 跳完迪斯科回家的路上，怎样能保证安全？
- 141 为什么周末我总是觉得很无聊？
- 142 聚会时慎饮功能性饮料
- 143 如果别人都喝酒，我也能喝吗？
- 145 我怎样才能发现，我的朋友有消瘦症？
- 146 偶尔抽支烟，很糟糕吗？
- 146 我要参与小圈子里的所有的事情吗？
- 147 我的朋友谈到自杀，我怎么帮她？
- 148 怎样才能参加公益活动？
- 149 我能到哪里找工作？
- 150 我有权支配自己的业余时间吗？
- 151 我更喜欢独自一人，这正常吗？
- 151 为什么我没有运动的兴趣了？
- 152 有没有无害的毒品？
- 154 每天都去游戏厅，我上瘾了吗？
- 154 我在哪里能参加动物保护活动？
- 155 哪种宠物适合我？
- 156 举办一次成功的聚会的秘诀是什么？
- 157 为什么我的朋友总把一切责任推到我身上？
- 158 我可以在跳蚤市场上卖东西吗？
- 158 为什么我是局外人？
- 159 她们总是拿我开涮，怎么办？
- 160 我什么时候才能组建一个歌迷俱乐部？
- 160 有专门适合女孩练习的运动吗？
- 161 哪里可以参加环境保护活动？

我的未来和梦想

- 165 我对未来感到害怕——我该怎么办？





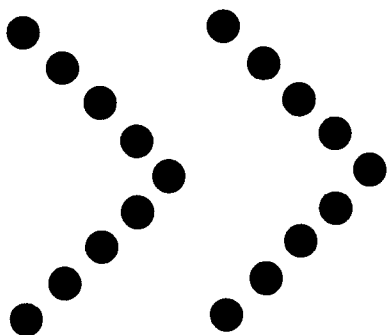
- 166 未满 18 岁可以拿到驾照吗?
- 167 在国外上学需要注意什么?
- 167 我可以自己决定退学吗?
- 168 我什么时候才能有自己的银行账户?
- 169 我怎样才能成为照片模特?
- 170 父母有权阻止我做演员吗?
- 171 如果我想在国外工作, 我该怎么办?
- 171 怎样才能找到适合我的职业?
- 172 父母拒绝支付我的职业培训费怎么办?
- 173 我自己挣的钱要给父母吗?
- 173 离家出走是不是最好的解决办法?
- 175 我应该见义勇为吗?
- 175 我自己可以花光我账户里的钱吗?
- 176 真的有幸福的秘诀吗?



青春
私语·女生
200问

我和家人





青春期的我有哪些变化？

10岁到15岁期间，你就进入了青春期。你不再是一个小女孩，然而也不是一个成熟的女人。你处于两个发展阶段的强劲的过渡期，如果有一个人声明对此负责的话，你可能很想朝他的脑袋狠狠丢一块石头。

从医学的角度看，这个阶段意味着你的身体开始分泌性激素，首先是雌激素和孕激素。在这两种激素的作用下，你的身体和智力都逐渐地告别童年时代。

在雌激素的作用下，你的胸部和臀部会变得圆润，你也会长出腋毛和阴毛。（男孩子是分泌男性荷尔蒙睾丸素，他们会长出胡须，



声音会变得低沉。)你的身材变得修长,有时候你会感觉到你的骨头和肌肉在活动。极强的生长力还会造成疼痛。

为什么父母说我最近变得难以相处了?

青春期伴随着你的身体变化,你的精神和智力也在经受着考验,他们要和你的身体变化保持平衡。你从一个极端走向另一个极端,你不再熟识自己的声音,你希望自己既温柔又懂事,但实际上你从没像现在这样紧绷着脸,爱发脾气。这段时期对你和你的家人来说,都是段困难时期。你的兄弟姐妹和父母,都要忍受你时不时的闹别扭,起争执,动不动就哐当地摔门。

但是你们都要经过这个“困难时期”的考验。在青春期,你们向小女孩的角色挥手告别,迎接一个崭新的自己。家庭不再是你唯一的依靠。你寻找其他的榜样,发现别的榜样更好,就反叛旧的规定。你的父母必须都要接受这些,虽然他们对你的新想法并不十分赞同,可能还认为,你太过于强调自我了。



我该怎么和父母相处?

如果你还能接受他们的一些规劝和告诫,那你就能获益匪浅。你的父母爱你,关心你,给他们一点时间来适应这个正在变化的女孩。如果你们之间能互相体谅,那你们就能更好地度过这段困难的时间。

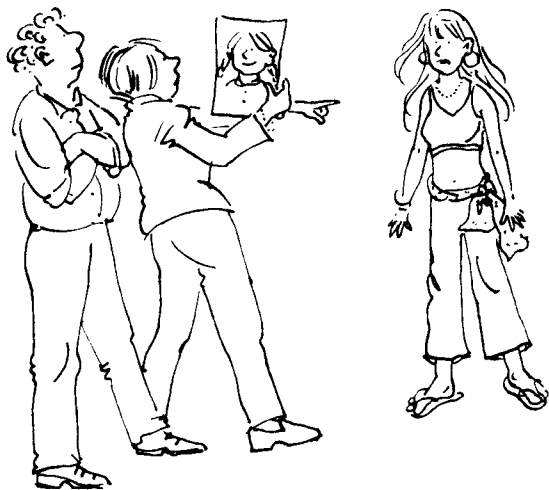
最重要的是,尽管困难重重,你们彼此之间还是要谈谈。一个好



办法是把自己的想法和感觉写在日记里。有时候把自己的失望付诸纸笔比立刻开始一场争吵更有意义，争吵一下子就会破坏了整个氛围。

为什么我一定要做个乖乖女？

你可能曾经是一个可爱、勇敢的女儿。但是当你突然质疑这个角色，也不愿意任意听人摆布、教你做什么你就做什么的时候，这就是一个最明显的“你长大了”的标志。但是实际上没有人在逼迫你，你也没必要觉得，要因此捍卫自己。



父母常会叹息：“你以前多可爱（听话，懂事，安静，勤快，有礼貌）啊！”这些牢骚专属于青春期，就像拳击手套属于拳击手一

