



女孩

千万别害羞

*Never Be Shy,
Girls*

那言 杰生 编著

女

孩

自

助

的



必

读

之

书

中国青年出版社

女孩千万别害羞

编著：那言 杰生

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

责任编辑:顾申

封面设计:蜂鸟设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

女孩千万别害羞/那言,杰生编著. —北京:中国青年出版社,2003

ISBN 7-5006-4979-7

I. 女… II. ①那…②杰… III. 女性—修养—青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 101707 号

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)64049423 发行部电话:(010)64010813

北京师范大学印刷厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 8 印张 160 千字

2003 年 1 月北京第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:19.80 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话:(010)64033570

雄狮书店:(010)84039659



说给女孩子的悄悄话

我就是这样一步一步走过来的，从最初的困惑、悸动、狂热、伤心、绝望到后来的释然和理解，我为此付出了很多的时间和精力来弄清楚这一切。

事实上，有些错误、有些问题我们完全可以杜绝，可是它们还是确确实实地发生了，这是因为在我们成长的过程中，得不到合适的指导和贴切的鼓励。

我妈妈一直以为我要到了她的年纪才来月经，事实上我比她提早了两年，以致我的初潮来临的时候，我不知所措地感觉到一股空前绝后的绝望。当我遇到第一个心爱的男孩时，我恨不得把自己的一切都交给他，因为我发现我爱他胜过爱这世界上的一切。在他面前，父母、朋友、学习都变得那么渺小，我觉得他就是我的一切，我因为他而存在。可是时间证明了一切，两个月之后他就弃我而去，爱上了另外一个女孩。之后的一段日子里，我一直徘徊在痛苦之中，我以为自己已经要与幸福绝缘了，脾气变得越来越暴躁无情，在此之前，我一直是大家公认的温柔女孩。

假如在那个时候，有一个朋友哪怕是一个陌生人能给我一些生活中的指导和建议，我想我的



一切都不会变得那么糟糕。虽然并不一定我的人生将会伴随着快乐而成长，但是我可以肯定绝不会有那么多的痛苦和遗憾。

所以，我一直有这样一个想法，要把自己成长过程中所经历的美好和遭遇的尴尬说出来。也许是某种状态，也许是一些经验，但不管怎么样，它们也许能让你们逃过那些愚蠢的错误，聪明的女孩总是喜欢从别人的错误中总结教训。我想，你们要比我幸运多了，在我成长的时候，身边的她们从来不说自己的错误，也很少来指正别人的错误。因为她们认为只有在错误中跌爬的人才能走向成熟，每一个人都有一种与生俱来的调节和适应能力，所以，我在恋人的背叛中学会了仇恨，在别人的成功中学会了嫉妒。终于有一天，我才发现自己为这种成熟付出多大的代价。

我希望正在一天天走向成熟的女孩子们，都可以愉快健康地成长。尝试爱情的美妙时也学会掌握爱情的尺度，追求流行而不忘自我本色；揭开性爱神秘的面纱，黯晓它的本质内容；在失败和打击中找回自己的自信和重新开始勇气，清楚什么东西可以了解但不能碰；知道如何爱护自己、坚信自己，知道自己想要什么、需要什么，并为之付出努力和行动。

具备了这些，你还会烦恼自己不够出色吗？

CONTENTS

第一章 女孩真幸福

你的变化	2
善待自己	6
他在偷偷审视你	10
你可以有偶像	13
新新女孩	16

第二章 健美你拥有

餐桌上摆什么?	22
食肉恐龙	25
可恶的违章“建筑”	26
排骨体型	28
烦恼大拼盘	30
为自己减负	32

第三章 青春不困惑

你都不太相信	36
尤其是乳房	42
我加入了战痘部落	45
杂草丛生	50
可恶的女孩“香”	53
长发和美女	54
神秘的处女膜	57
别为个子矮小自卑	59
你的皮肤为什么太白?	63

第四章 人际没关系

讨厌父母的唠叨	66
父母的希望	69
建立真正的师生关系	73
最好的朋友	75
你必须向友谊保证	78
如何交朋友	81
好朋友是一生的	84
要做到引人注目	87

第五章 性爱须慎重

不同的性身份	90
我们需要了解的	91
你都梦见了什么?	94
性自慰	97
当你身边发生同性恋时	100
你为什么会対性好奇?	104
何时发生性关系?	107
新婚之夜	111
健康的性	115
你应该了解的性病	121
対性骚扰说“NO”	134

第六章 爱情要运动

爱情是什么?	140
为爱情热身	142
为爱情创造机会	147
选择适合自己的爱情	151
恋爱之后	154

你可能不知道	158
爱情就像橡皮筋	161
我们想嫁给谁?	164
什么才能留住爱?	167
哦! 我不喜欢你	171

第七章 婚姻多理智

女孩眼中的婚姻	178
婚后的变化	183
幸福婚姻的元素	191
绝不做婚内傻瓜	199

第八章 自信必成功

走向成熟	206
自信源于自身魅力	209
自信的女孩	214
自信的技巧	224
你完全可以	228
走向成功	233

第九章 毒品不能碰

远离毒品	240
从吸烟说起	241
说说饮酒	242
别碰它	244

女孩真幸福

魔镜啊魔镜，谁是这个世界上最美丽的女孩？





你的变化

不知不觉的变化

你肯定想不起来是从什么时候开始留意自己的发型,也想不起来从什么时候起不再那样昂着头前进逢人就打招呼,甚至当你翻开不久前照的全家福时,竟然发现那照片上的女孩是多么的幼稚可笑,那就是你自己么?

你也不太肯定,是不是?

邻居家那个调皮的男孩在放学后,竟然邀请你跟他一块儿回家,要是在以前,你肯定会很乐意地和他走到一起,因为他看起来是那样的优秀,可是现在,你却毫不犹豫地拒绝了他,并在他感到尴尬之前你就先不好意思地脸红了,扭头就跑。怎么会是这样子?

遇到困难时第一时间想到的不再是爸妈的怀抱,首先是权衡自己有没有能力解决它,其次才考虑身边的朋友可不可帮上忙。事实上,你越来越多的事情不愿让父母知道,因为他们知道了也无济于事,他们很可能只会幸灾乐祸地取笑你一番,正是你所犯下的这些愚蠢的错误验证了他们的预言,因为他们曾经说过,你不听他们的话,不按他们所说的去做,就会得到这样的下场。所以告诉他们只能证明他们的先见之明如何之准。真见鬼!你可不希望结果会是这种样子,所以,还是别让他们知道吧。



你好像有点情绪化

你肯定已经注意到了，自己开始变得多愁善感起来。常常会为很小的一件事伤心好一阵子，而又因为别人的一句赞扬又会使自己顿感世界是那么美好。一会儿愁容满面谁也不想搭理，一会儿欢乐开怀见谁都是朋友，你的麻烦就这样开始了。

自己喜欢的男孩和同班的另一个女孩交往甚密，你气得吃不下饭，觉也睡不好，对什么也提不起兴趣，这时候的你认为世界上最棒的事莫过于他们之间产生误会，假如事实就是这样，那么你立刻变得雀跃万分，手舞足蹈。情绪的大起大落常常使你担心自己心理上是不是出了什么毛病，会不会影响你的学习和人际交往。

事实上，每一个人都会在青春期感受到情绪的强烈冲击，几乎无一例外，所以你也会有这样的感觉，完全用不着为自己担心，这不是什么毛病，也不会影响到你的学习和人际交往，因为处在这个年纪的青少年朋友们都这样，一会儿是亲密无间的好朋友，一会儿又形同陌生人。

等你再长大一点点，你就会运用成人的智慧和良好的控制力来调节情绪，当然，在此之前，对此，你只能表示无能为力，那就让它顺其自然吧，这一点，比什么都重要。

没人愿意买单的新衣服

商场橱窗里的模特儿打扮得真漂亮，那件凹凸有致线条分明的公主外套，假如穿在自己身上不知道感觉怎么样？

在服务小姐热情招待下你把那件公主外套试了好几次，每一次试完，你都尝试说服自己放弃它，可是你还是拒绝不了它



的诱惑，鼓足勇气向妈妈开口，并且把同桌小叶子特意交待的话说了好几遍：“那个商场正在促销，全场打七折。”

所以你妈妈就认定小叶子也有那么一件衣服，事实上，小叶子是有那么一件红色的，可是你想要的是那件黄颜色的，妈妈认为你是在和同学攀比，所以拒绝为你这件衣服买单，并对你的再三努力漠然视之。

那件新衣服买单了吧？

扫完地她总该答应为



从没有哪一刻像现在这样恼火，你为自己受到这样不公正的对待感到委屈，你并不是要和同学攀比，你只是想在下个星期的年级活动会上，让自己显得更出色一些，这也有过错吗？错就错在妈妈还没意识到你已经是个大女孩了，在众人面前也需要一份属于自己的美丽和出色了。

你开始诅咒，发誓不再和妈妈共享一切东西，包括你的痛苦和欢乐。事实上，你就开始这样做，并为自己的独立和成熟而感到沾沾自喜。

尝尝做“阿姨”的感觉

你坐公共汽车去小叶子家玩，途中把座位让给了一个刚上车抱着小孩的女人，那女人再三向你致意，并让怀中的小孩大声对你说“谢谢阿姨”，当那声发音不准，稚气未脱的“阿姨”经过你的耳膜时，你的心情一下子激动起来，第一次听到有人管自己叫“阿姨”呢！

这让你意识到，自己不再是个只会乖乖听大人说话的小女孩，你自己也可以有主张，有自己的想法，有自己的举动，因



为你已经是“阿姨”，你在别人眼里已经算是个大人了，来自别人的认定比自己心底的认定要强大一百倍。

你为了表示庆祝，像大人一样干脆地掏钱包请小叶子连吃了六个冰激凌，直到她吃得有点反胃，你还会学着大人的样子问她要不要再来一个，因为你妈妈在家宴请客人时，通常是客人吃得什么都吃不下时，她还会问她们要不要再来点水果或者点心什么的，这就是大人的做法，热情而又慷慨。

虽然有时候并不完全是这样，譬如在你游说他们给你的新衣服买单的时候，他们的行为就不能用慷慨和热情来形容，这可能就是大人的偶尔吧，就像你不可能天天这样请小叶子吃冰激凌一样，这也是偶尔。

当然是越来越漂亮

对着镜子学模特儿那样摆着各种“跑土”，自己也纳闷儿，这身体是从什么时候开始变得曲线玲珑的呢？哦，管他呢，反正变得越来越漂亮就是了。

你肯定也会发现，在公共汽车上，在大街上，人们把目光放在你身上的时间越来越多，修长的大腿，凸凹有致的胸腹，再轻轻地把头发一甩，那股悠然自得的自信真是羡煞旁人。

甚至你妈妈也会不经意地叹一声气，活脱出来一个年轻的她。别被她的语气蒙蔽了你，其实她是在为你的青春和美丽感到自豪。



善待自己

一定要善待自己

不单单是对你，我其实想对所有的女孩子说：“一定要好好善待自己。”

老师念成绩单时，你肯定在自责自己平时没有尽到最大的努力；男朋友跟你说一些莫名其妙的话时，你也在怀疑自己的魅力；还有，在公共汽车上竟然有人说你是“垮掉的一代”，只因为你没看见刚上来一个年纪还不算太老的妇女，最要命的她竟然就站在你身边。

唉，这么多的麻烦，假如你还不好好善待你自己的话，那还有谁来善待你呢？

这次成绩不是太理想，我会把目光放在下一次，不是要好成绩吗？那好，就看我下一次的表现吧！老师不会因为这次成绩考砸了，就会改变对我的印象吧？我一向可是好学生，他一定会明白，我之所以这次没考好，肯定有什么原因，哦，对了，在考试之前我发高烧，老师也知道的，他还带我去了学校医务室呢。

男朋友竟然爱上了其他的女孩。我想天还没有塌下来，我还是好好的，毫发无伤，幸好仅仅只是男朋友，假如是先生那该有多糟糕啊？发生这样的事情一点也不能说明我不优秀，你要知道，男孩的口味是很容易发生变化，他们吃冰激凌也是这样，今天要吃香草味，明天就一定要换巧克力了。何况这种不稳定性你身上也有啊，先别否定，等我说了出来，你就会这样想了。



譬如，一个星期之前你还对那件外套如何地心仪不已，可是现在呢？是不是有点可有可无了，你甚至想把它从你的衣橱里踢出去，好让妈妈再给你换新的，尽管那件外套你总共没穿几次。

你其实很清楚自己并不是什么“垮掉的一代”，你有自己的追求也有自己的理想，并一直在为自己的追求和理想奋斗着，那还在乎他们怎么说你呢？千万不要让别人的言行影响了你的心情和对自已的看法。这些都算不了什么，昂起头来，前面还有更大的考验呢？

你的感觉很重要

你认为自己怎么样？棒吗？

这就是一种自我价值的肯定。适当地为自己感到骄傲并重视自己身上的优点，这对你来说，尤为重要。

其实很简单！努力地在自己身上找出可以让自己爱自己的理由。你会找吗？你不会觉得自己身上没有发光点吧？也不要认为这样对你的成长丝毫没有帮助，这样做可以在你遭遇低潮的时候有助于你恢复坚强、乐观，才更容易恢复到自己的正常状态。

我通常会抽出一些时间来，思考自己都有哪些优点，并想方设法把它们发扬光大，这些发光点累积得越来越多时，就会引起大家的注意，你要知道，得到别人的肯定和认同是多么一件令人兴奋的事情。

我一直喜欢这样做。

在你刚开始尝试这样做时，很有可能遇到怎么也找不出优点来的尴尬，你完全可以借助他人的帮助，不过，你千万别找那些泼你冷水的人。



时时都要想着自己在这个世界上是独一无二的，有优点肯定也会有缺点，同样是优点和缺点的组合物，但是自我感觉良好的人才能成为佼佼者，假如你也想这样，就必须找出自己身上的发光点，让自己爱自己，因为只有爱自己的人才会自我感觉良好。

自我鼓舞

这一次我怎么又办砸了？那下一次呢？还会不会办砸？这时候你就面临着一个选择。自我放弃还是自我鼓舞？放弃的话，你就只能成为这次办砸了的牺牲品，因为你已经不敢去办下一次了，在你的意识中，下一次肯定也会办砸，既然都是办砸，那还不如干脆不办。你就错过了成功的机会。

你怎么知道下一次不会成功呢？有可能成功就在你眼前，你为了让自己成功已经进行了很久的长跑，在最后的冲刺阶段时你却退缩了，这可不是你所希望的结果。谁都渴望成功，那就继续下一次，没什么可怕的，大不了重来一次，可是你在重来一次的过程中，学会了如何让自己更接近成功，因为你明白哪些错误可以避免，有些问题不应该这样解决，你是不是越来越感觉到自信？这就对了，把这种感觉继续下去，直至自己达到成功。

可并不是每件事都会成功

当然，不可能每一件事都会成功，在你生活中遇到失败的例子也不少吧？希望得到爸爸妈妈的资助买新衣服遭到失败；这次成绩单不是A而是C，这算不算是失败，当然算，这对你来说，可是从来没出现过的；同学开生日会，几个好友都被邀



请了，单单你没得到邀请，这时候你失望透了，怎么会是这种样子？

看来我们生活中充满了失败的阴影，假如你对失败一直耿耿于怀的话，这可是不好的趋势，你会放弃对一些事情的努力，你想着反正不会成功，还不如放弃吧，放弃做某一件事情的计划这会让你感到很轻松，可是也会让你习惯不去冒险，不去努力，权衡得失，你该知道如何选择了吧？

我们不是不去考虑事情的结果是成功还是失败，这都是事先无法预料的，谁都希望每一件事情都能够成功，事实上，你也知道，那是不可能的，我们只好用更坦然的心理去面对事情的结果，只要你去尽力了，又何必去强调结果怎么样呢？

你如何看？

不管是自己还是别人的看法，都有可能对我们产生负面的影响。有时候别人的看法会影响到自己的立场，反过来自己的立场也会影响到别人的看法。因为这两者都会影响你的心情和行为。

当你听到有人对你这样说：“没有比你做得更加糟糕的了。”这时候，你肯定高兴不起来，非常沮丧不说，还会怀疑地问自己“难道我真的什么也做不好吗？”你垂头丧气的样子让别人看来，更加不信任你，一连串的反应让你的自信心一挫再挫。

所以，遇到什么事情时，自己如何看待，这很重要。

只有你抱着坚定的决心，和无比的信心时才能把事情很好地进行下去，否则，你只能停留在失败阶段，你只有自己给自己打气，即使事情发生意外情况，你的士气还是那样风发，别人怎么能不被你感染？对你的鼓励和信任随之而来，有这么多