

女孩力量：女孩到女人的成长之路

1 / 变化的初始迹象

- A 你身体的第一个变化征象
- B 你思想的变化
- C 对老朋友们的新看法
- D 对事物认识的变化

2 / 你身体的变化

- A 身体变化各阶段的阐释
- B 现在怎样穿着打扮
- C 他人对你身体变化的反应
- D 生理卫生
- E 经前期综合征

3 / 你头脑的变化

- A 情感控制
- B 对男孩的感觉
- C 环境与你

4 / 你与父母的关系

- A 你迈向独立的最初几步
- B 与父母交谈
- C 与家庭沟通
- D 与单亲父母的关系

5 / 在学校如何表现

- A 在教室里
- B 你与你的老师们

6 / 你对他（她）者兴趣的变化

- A 早恋
- B 对男孩们没感觉？

7 / 两种性行为方式

- A 你充满活力的身体
- B 与伙伴间的性行为

8 / 流产、成瘾、自残以及其他

- B 流产
- C 抽烟、喝酒、嗑药
- D 自残
- E 离家出走
- F 在学校与家中遭遇的问题

9 / 自我保护

- A 遇见成年人的危险
- B 犯罪不仅仅是糟透了
- C 互联网上的自我保护
- D 青春期的街头男孩
- E 自杀或企图自杀

10 / 金钱的价值和现实担当

- A 你的学习
- B 规划你的生活
- C 对自己及工作的担当
- D 旅行与工作
- E 移动电话与你的生活

11 / 小贴士和忠告

序言：

这本书是由一群人写成的，写作本书缘起一群和你同龄的女孩们的建议，我们仅仅把她们在成长期间面临的问题传达于您，分享于您，她们的问题也是你的问题，不是吗？但是她们的问题仅仅只是暂时的、瞬息即逝去的吗？在本书中，关于所有这些你将得到更多的启示。

一些读者会认为女孩们面临的这些问题过去全都不存在。过去我们拥有的是大家庭，我们有兄弟姐妹可以帮助我们。确实，在一些家庭中，兄弟姐妹、叔叔阿姨、舅舅婶婶会给我们的成长提供帮助，但更多的时候成长的道路有赖你自我的探索。我们有一些潜在的读者告诉我们，他们热切希望在他们自我成长阶段有属于他们自己的书以帮助他们解决在“青春期”遇到的所有问题。

从来成长都是不易的，分享你内在的思想是极为困难的。隐藏着你身心方面的新变化、你自己去发现与形成全新的真知灼见、面对崭新的充满挑战的世界可谓一个大历险。对此，你们中的多数人有着复杂的思绪。

我们在本书中深入地探析了你的身体与心智，教导与阐释了关于你身体和心智发展中一些即将发生或业已发生的新事。在本书中我们也会向你提出一些问题，我们会帮助你认识自己，知道自己是谁，并对你未来的人生规划提出一些看法和观点。本书不仅覆盖了你成长时期面临的问题与疑惑，更能对你未来构建美好的人生提供较好的指导。

在本书中，旨在强调所有问题和疑惑都可以通过沟通来解决，我们期待你以更为开放的态度进行沟通，敢于与他人分享你的想法，甚至你可以不用你真实的身份，在相信一个故事之前试图质疑它，终至发现它的真相。

本书也向你呈现了成长的风险。你是一个女孩，终会成长为一位女士、女人。在成长的旅

程中，生活会留给你伤痛和疤痕，我们将共同致力于避免让这些伤痛和疤痕给你的生命带来严重伤害并给你的未来留下阴影。我们要让你知道性行为、意外怀孕、毒瘾、约会和更多的其他一些事情给你的成长带来的风险。我写下所有这些只是希望你能自我保护，理由只有一个：我们需要你！

是的，对于社会来说，你是非常重要的一员！你对国家的发展、未来都是至关重要的，因为不久你会成长为一名女人，于社会而言，成为一名女人意味着你会成为母亲，成为我们社会所需要的具有爱心特质的人！也许将来你不会生育孩子，但作为一位妇女你具备的关爱他人的特质与热情是我们的社会需要的，我们确信妇女是社会的子宫，而你们的存在将有助我们的社会通向更美好的未来之路。

谢谢你，即将成为一位女人！

给父母们

本书将会帮助您女孩成长为女人。当你开始阅读本书时，或许你已经开始担心本书会教给你的孩子一些错误的东西，这种焦虑对每一个关爱孩子的中国父母而言都是再正常不过了。在本书中，你会发现一些令你惊异的话题，诸如女性的身体、成长、性的影响以及自慰。至少你会这么想，所有这些话题在你的文化中都是“反文化”的！

但在您把这本书扔到房间的某个角落之前，你得敢于接受当下一些事实：

仅在上海就有超过 20.000 少女怀孕。这些还是官方的统计数字，实际数字还会更高些。事实是这些女孩对她们自己的身体一无所知，她们在和男孩子们发生性行为时不知道男孩子们对她们身体做了些什么，她们甚至不知道性行为会导致怀孕。在中国每年有上百万的女孩在父母不知情的状态下怀孕。这些女孩的生活实际上毁了，父母们对此要付完全责任。更有甚者，因你的未来寄托于孩子，你自己的生活也受到了影响，只因你对这些孩子们所知甚少。

很多女孩在身体变化的同时碰到了精神上的问题。这些问题影响了她们的学习成绩，甚至她们中的很多人再也不能恢复到原先的状态。仅在北京就有超过 550.000 未婚的、单亲的、离婚的美丽妇女，因为她们在青春期做了错误的决定，她们可能永远不会再看到孩子、或在生活中拥有一个男伴。

在全国有许多孩子失踪。他们害怕挫折，负气离家，走上不归路。这些失踪的孩子们过着奴隶般的生活、做奴工甚至更糟。想象一下吧，这就是你的孩子！

越来越多的孩子们当她们遭遇巨大的工作压力时，她们唯一想到的选择就是自杀，一死了之。

离婚率每年戏剧性地增长。

越来越多的女孩成年后选择单身或称为单亲母亲。

出国留学的女性比男性更多，她们需要正确的坚实的中国家庭和文化的根基。

家庭传统较之过去相对不那么重要，目前的情形是，较之于教育养成，新的生活方式给青年人带来的影响似乎更大。

这些仅仅是可供您思考的材料中的冰山之一角，还有更多的，越来越多的资料可以证明这些在不断发生，可谓不胜枚举。保护孩子，是你的责任！当我们的身体没有能力保护我们自己 and 我们的兄弟姐妹时，最好的保护孩子的手段是知识！

人们焦虑和担忧的是，对性意识、情爱意识对人的成长的影响，其研究及其进展一直没有明确的结果，但实际情况是陷入早恋的孩子们脑中一片混沌和迷惑实情。每个孩子对

性欲情爱都有自己的想象，有一些则持续地活在无法面对现实生活情境的梦幻中，从而不断地受到伤害。保护你的孩子远离伤害和疼痛，这是你的责任！其唯一的途径和方法是让你的孩子拥有知识，用知识来武装自己！

在本书中，我们不是要去促进、启动或激发某种东西，我们要做的是引导和教育孩子们要对女性负责。我们能给予孩子们是当她们面临危险时、面对身体伤害时，用知识、教育给他们提供保护盾，使其免受身心的伤害。我们只是把这本书作为教育孩子的手段，知识的力量就像一把高悬的剑保护您的天真烂漫的孩子们，进而也为她面对更为艰险的外在世界做好准备。但您得先过自己这一关，您得自己先解决你自己的诸多烦恼与麻烦，你得经受艰苦的甚至地狱般的考验。本书还旨在帮助您孩子获得更快乐更成功的人生，当孩子们成就这样的人生之时，也意味着在未来他会成为您的精神支柱并使您为之骄傲。

孩子们要面对您无法控制的资源诸如：手机、聊天、网络交流等等。本书将教会您如何指导孩子们合理使用这些资源，用教育的手段调控孩子们未来的成长方向。本书也将开辟一个全新的路径让您和您的孩子对一些话题直接进行交流，而这些话题是您以前由于“文化边界”、“文化禁忌”而不愿和他们交流的。

在中国文化中从没有“文化边界，因为你能想到的每一种边界都曾在你眼前百万次地被打破。你知道有多少男人和女人离婚？你知道有多少男人和女人在欺骗他们的伴侣？你知道有多少男人和女人沉溺于酒精或更糟？多少男人和女人在为了性进行幽会？你知道多少妇女受到家暴？多少孩子遭受父母和家庭的虐待？所有这些“边界”都必须走向开放，并切实得到解决。我们需要学会去讨论它们并永远地使之停止。我们的文化是重要的，我们需要使之保持纯净。保护孩子，幼者本位永远必须处于优先地位，因此我们必须给我们的孩子们以知识的武装，我自己曾身体力行、躬行实践上述理念。当我的孩子们周游世界时、接受优质教育时、快乐地享受生活时、当然还有当他们承受痛苦和灾难时，我如斯而行。我教会了我的孩子们：关于我们所熟知的生活，没有边界，也没有文化的禁忌。

我们经常用错误的方式运用“我们的文化”这一概念。当我们不想改变什么时，我们就会提及“文化”。但是文化不是一系列规训，而是建基在诚实和优良传统上的有道德感的行为。文化传统的细节会随着岁月变迁，但其倾向、内涵、灵魂从未更改。我们的文化走过数几千年悠悠岁月。在逝去的岁月中，我们可以妻妾成群，有很多的孩子，它们所遵循的规则是合法的，必须遵守的，但我们幸福吗？不，我们没有幸福，我们反叛它。现在我们的文化要求人人机会均等，每个人都是自己的主人。

因为我们不赞同一夫多妻，法律随之更改。时间和历史经验改变了我们的生活形态和机会。下一代较之我们更多的不同的生活方式和机会，我们需要尊重它们。如果我们不想创造另一场反叛或机会均等的一代，我们就还得像过去的西方社会一样，我们要身心两个方面、照顾我们的兄弟姐妹，帮助他们成长。但现在我们得给孩子们呈现一条新的道路，我们得对他们负责，这，是我们的任务。

本书展现的是知识，而不是一封启封的无界历险的请柬。我们交给您的孩子的是在她与生命的抗争的时光中同时拥有内在的平和。这些知识是关于他们自身变化成长的知识，

是帮助他们成长的知识，同时也是他们在成长中学会自我保护的知识。

成长艰难！

但，帮助她们拥有一个成功的、快乐的人生，做一个有用的人，正是你的任务！
让我们一起读读这本书，看看它的效果吧！

给读者

在写本书前，我从未和我的女儿们商讨过，她们出生在不同的年头，有着不同的生活方式。我的孩子们都是一母同胞的混血儿，但她们成长一直不易。我的大女儿最初几年是从她行走无疆的爸爸的胸膛和背部来认识这个世界的，她几乎一天二十四小时不离我的左右。这就是我对孩子们奉献的诚挚的爱意，她们小的时候，我如同背着一个米袋或如同袋鼠带着她们。你们一定记得这样的时光，你们也曾承欢父母膝下，言笑晏晏，因为这恰是中国家庭文化的固有传统。

进行这样的亲子接触，父母和孩子们会发展一种贯穿一生的亲密关系，在我的生命每一天都充满这样的体会。赋予孩子们至爱依然是我生命中最美好的部分，除此，别无他想。作为父亲，我从未将孩子们看做负担，尽管如今他们已经成长独立，他们过去是现在仍然是我至爱珍宝。

我认为父母与孩子的交流对于孩子的智力、融入社会的能力以及情感能力的发展都是至关重要的。父母子女的关系可以创造生活、更新生活。时代在改变，一日千里如白驹过隙，当你的家中有一个成长的女孩，你的责任也甚于过往。也就是说不仅你在成长，你的父母也必须以某种方式成长。他们得学会如何与你相处，他们得习惯你身心的变化并在你成长变化时帮助你。

我不会让你的父母接受你所做的一切。我也跟我的孩子们讨论，有些时候我也纠正他们的行为。我们都需要学习。每个父母都会犯错误，在你们成长过程中，还会犯得更多。你得知道你是唯一的、独特的，你不是个玩具，你会成长为一个女人，也许你会成长为一个男人的妻子，或者成为有所担当的单身妇女，这些谁也不能预料。但我的唯一的目标是让你始终知晓，你会成长为一位幸福快乐且让人为你骄傲的女士，即便如此，成长之路从来不易，且对任何人而言都不会一帆风顺。

你的生命只是一个开始，在东方大地上，你的未来充满荣耀和光彩。你的生活就在你掌中，善用它且以它为傲，也期望你的父母以你为傲！

第一章、变化的初始迹象

A 你身体的第一个变化征象

在 9-13 岁你的身体开始有变化了，最初呈现出的变化迹象，正式向你宣告：这是你生命中成长为一个女人的时刻到了！别担心，一夜之间不会成为女人，一切变化均有赖时间。但是这些变化又会很大程度地改变你的生活，从此刻开始，你会从一个庭院嬉戏玩耍的女孩慢慢成长为女人，你将享受成长的过程。有一天你会成为像你母亲一样的妇女或成为生活在你周围的女性们中的一员。你细心地看着她们，思考着，究竟是什么使你与她们不同。你认识到这些不同了吗？

当你仔细地观察她们，你将看到你与她们的不同之处在于：

- 1、她们有大大的胸部，而且女人们的胸部还有不同的尺寸大小
- 2、她们的臀部是宽宽的，腰则是细细的，她们有女人的体形
- 3、多数女人注重穿着打扮，她们的穿着很女性化
- 4、似乎许多妇女喜欢谈论些什么，特别是爱谈关于男性的话题
- 5、女人们似乎热衷逛街购物

此刻你注意到了你与她们间的不同，因为你对这些事情大多还不感兴趣。你还想着去玩，去探索你有兴趣的兴致盎然的世界。学校给您提供了那么多的机会，朋友们是你生活的核心。坐下来和他们海阔天空地聊天，度过快乐有趣的时光是再好不过的事情了。

有一天你感觉到胸部有微微的疼痛，你感觉到一种撩拨般的、搔痒般的疼痛，似乎有什么东西要从里面出来。但当你去抓痒时试图使它搔痒、疼痛停住时，它们却更加剧了。这是你胸部发育出现的第一个征象，这一变化是你成为一个女人的开始。此后更多的变化会接踵而来。本书会带你漫步奇异的历险旅程——发育，生命将会为你开启一条崭新的道路，你要知道，这条路的每一处你必将一一走过。

问答：

我的乳房不一样大，这正常吗？

是的，在开始发育时所有的乳房都是不一样大的，就像你有不完全一致的双手双脚一样。每个人都和你一样。经过一段时间，它们的大小差别会慢慢改变。

我的臀部后面是平平的，我不喜欢它们那样，我该怎么做？

先看看你的妈妈吧，看看她的身体是什么样的形状。你母亲的形象就是你将来可能的样板。但是你可以控制这一切，通过锻炼你可以改变和塑造你的体形。

为什么女人化妆打扮？

所有女性都希望看起来漂亮，通过使用化妆品，她们想让自己显得更美丽。每一位女性通过面部的化妆，身体的修饰发展了自己的个人风格。

B 你思想的变化

胸部的变化似乎也开启了思想变化的阀门。你开始担心自己的健康，第一个想法就是你得了重病。全然未有过的胸部疼痛时不时地提醒你，强化这一意识，当你坐在床上时，你比以往更担心自己生病了。发生了什么？我生病了吗？

在学校里，很难把话题聚焦于此，你想和朋友们谈论这个，但存于心底的问题要和朋友们分享也实属不易。当我告诉她们这些，她们会怎么看我？也许她们会不跟你玩了，因为你病了；也许她们会告诉其他人你有问题。你既焦虑又想分享，你苦苦地搜寻答案。

当你胸部的发育已不构成一个严重问题时，你身体里的其他变化又开始了。有时你感到小腹有些微疼痛，你的腋下和腿间开始生长毛发。你再一次焦虑你成为自己的某种异己者。现在你要去做一些事情。第一件事情时，上网查找这些变化的科学解释。突然间你会面对数千个医学网站向你阐释这些变化。所有这些变化都是自然的，你的变化也是自然的。这，就是你想知道的。但你又感到你的身体似乎不再听从你的指挥了。

在某些日子里，你不再想出去玩，而是想坐下来，关注你的外貌。你开始观察妇女们穿着打扮、坐卧行走等行为方式。你想模仿她们。你怎么了？你为什么对其他女性这样感兴趣？为什么你模仿她们的行为方式？为什么你悄悄地观察你的妈妈？

你有这么多的问题，但却不敢问问自己的妈妈，是不是？你试图在网上找寻答案，但又害怕其他人发现你这么做。你的想法使你迷惑。

你的思想的变化是你身体变化的一部分，它定下了你将成为一个女人的基调。尽管你不想成为一个女人，但你身体的变化顺应自然天性即将渐次发生。归根结底这些变化的发生于体内的荷尔蒙。荷尔蒙——你身体的某些部分制造出来的微量的化学物质，激起了你身心每个部分发生变化。再则，你身体的化学物质也是处于变动状态的。

事实是，有些时候，你会感觉特别地高兴，而有些时候，你又感觉无比地沮丧。你的这种精神状态会突然发生变化，也可能会日复一日地持续。这些变化源于你体内的微量的化学物质荷尔蒙，它们现在得向你身体的变化负全责，同样地它们也影响了你的情绪。你要把自己的美好的身体看作一座持续不断、日复一日地制造出新材料的化工厂。你身体的这些变化不会停止且会影响每一件事情。

问答：

我经常会想到性，这正常吗？

当你成长发育时，你体内的荷尔蒙会改变你的身体，这一切都是在为性做准备。想到性是正常的。

有时有些阶段我会有性的欲望，这正常吗？

是的，正常。当你在某些阶段，体内的荷尔蒙水平较高，由于荷尔蒙水平高你会较之其他时候有较强的欲望。

C 对老朋友们的新看法

我可以信任我的老朋友们吗？为什么他们对我的反应如此奇怪？现在我变化这么大，他们怎么看我？他们喜欢我还是不再喜欢我了？

你的老朋友们她们也在成长发育，和你处在一个阶段。大部分女孩也如同你一样身体发生变化。男孩子们则稍慢一点，他们以较慢的速度变化。你得知道每个人都以自己的方式和速度在改变。你的一些朋友会在数月之间较快地从一个阶段发展到另一个阶段，而有些人则同样的变化要花上数年的时间。

你不必为此事而担心：每个人都知道你的变化！当你读到这儿时，你会害怕，你的第一个萌生的念头就是恐惧。他们怎么来面对你的所有变化？他们将接受一个全新的你么？我的老友们还会和我待在一起吗？

某种程度上，你看看其他人，他们也开始变化。你不再把男孩子们看作玩伴。他们会对你有吸引力，或者不会。一些男孩们令人感到不快，有些男孩则会引起你的注意。你不能向你的朋友和父母呈现你的兴趣所在时，对你来说，这不容易。你首先应关注你的学习，你需要对生活持严肃的态度并敢于担当。你的目标要成为某一个人，这个人她能照顾好家庭、挣钱、并做一个担当者。但是然后，你也许会想到，昨天的那个男孩子还是蛮可爱的……

你的朋友们像你一样会发生变化。老朋友们将被新朋友们取代，因为这些老朋友们在青春期身体发生变化后很可能彼此间不再有认同感。与你一样，他们也在准备迎接他们的青春的变化。你要知道他们的情绪状态也会瞬息波动，他们的口味他们的趣味也常常多变。今天你喜欢一些食物，明天你可能会讨厌这种食物。现在你爱读一本书，数周后，你会觉得这本书似乎太孩子气。不要担心朋友身上发生的种种与你一样的变化。只是在身心变化后，你们很可能会发现彼此不再适合做朋友。对朋友们的看法如一线明亮的光照耀在你的四周，你的交友选择必须以使你快乐为优先，因为当你感到快乐，他们与你相处时才有可能感受到做朋友的快乐。

问答：

我想有些老朋友，这正常吗？

是的，正常。和老朋友们沟通交流很正常。你有理解和懂得她们的感觉，因为男孩子们似乎太孩子气了。你的观察是正确的。男孩子们的生理发育是落在你后面的。但你也得知晓老朋友们也会有其他的想法和意愿。如果你持平常心把这些老友们仍当做普通朋友，一切都会好起来。

所有男孩子都是傻傻的，或发育迟于女孩？

男孩子们的发育成长要比女孩子们来得慢。你们发育的时间差别大约是 2-3 年，不是年龄上小，而是身心的发展上要比女孩慢。不要担心，日后男孩女孩的这些差别都会弥合起来。

D 对事物认识的变化

你身边你拥有的每一件事物都有一定的价值和意义。一些事物非常有价值，而更多的事物则没有价值。在接下来的日子里，你会探索很多新事物，它们对你有特殊的价值。音乐、舞蹈、日记、特别的书、一部新电话、一些网站等等，一些新事物出现在你的生活中呈现新的价值。生命中熙熙攘攘、人来过往，有人永远驻足在某处，一切皆流，让它浩浩地来，且接受它。但也不要强迫自己做出选择，时间将会证明一切，只是你需要给某些事情以一定的时间。也不要试图纠缠于一些事情上，有时候对事物保持一定的距离会使你更好地观照它，也能使自己感觉更好些。不可避免地，有一些事物会具有更持久的价值，比如你的抱抱熊、一帧好看的照片或一幅美丽的画。

问答：

突然间我对奢侈品感兴趣，这正常吗？

正常。你的兴趣正如你的情感也会变化。奢侈品对你而言若即若离，因此你想拥有它，这是你的目标。奢侈品可以成为你的目标。

过去，我从不关心钱，但现在我想挣属于自己的钱，这正常吗？

正常。你正行走在离开父母走向独立的路上。能供给自己金钱是使你获得独立感的第一件事。

2 / 你的身体的变化

A 身体变化各阶段的阐释

以下我们简要地描述你要经历的身体变化

·8-13 岁间，乳房开始发育

·8-14 岁间，开始生长阴毛

·9.5-15 岁间，开始长高，约在 12 岁时达到峰值

·10-16 岁间，月经初潮，总体来说初潮发生在 12-13 岁间，通常在乳房发育的 2-2.5 年后月经初潮来临。

·约在阴毛开始生长的 2 年后，腋毛开始生长

8-13 岁间，乳房开始发育

正如前文所及，你身体变化的第一个征象就是乳房的发育。所有乳房在大小和重量上是不等的。有些妇女有紧致而结实的乳房，而有些妇女的则是柔软而灵动。有时候，你用自己的手感觉一下它们是很好的。要轻柔地触摸和挤压它们、按摩它们是它们能健康地发育。终其一生，你这样做都是明智的。你必须细心地学会这么做的理由就是要防止乳腺小结和增生。（bubbles）定期进行乳房检查是早期控制乳癌的最好手段，在西方妇女

的乳癌患者要比亚洲多得多。你现在知道较小的乳房有优势了吧！

小贴士：电脑前坐久了就很容易曲背，尝试一下用一个小靠枕放在你的后背（见图）纠正你的姿势。

乳房开始发育后，是时候去挑选适合你的胸罩了。根据你的体形和后背的位置选择合适的胸罩是非常重要的，它能支撑发育中的乳房。你不能给乳房施加压力来阻止胸部的发育，因此穿紧身的压迫身体的衣服很不好。当你穿着如此对身体有压迫感的衣服时，会有罹癌的可能。

8-14 岁间，开始生长阴毛

阴毛是生长在你的阴部的毛发。阴毛的生长说明你身体内部变化开始了。阴毛生长的开始阶段是茸茸的，软软的。这种毛发我们叫它毳毛。经过一些时日，它的结构会改变并逐渐变硬。颜色和你头发的颜色相比略有不同，通常颜色稍淡。

9.5-15 岁间，开始长高，约在 12 岁时达到峰值

你的身体一直在长着，但你从来没有认识到在接下来的几年里你将要为此做些什么。在青春期长高是很突然的。有可能你的身体会经受这些事情：生长热、突然间你的个子就长了一厘米或更多。如此快速长高常伴随着关节疼痛，尤其是大腿和膝关节。这种突然的成长导源于荷尔蒙雌激素水平在体内达到峰值。

10-16 岁间，月经初潮，总体来说初潮发生在 12-13 岁间，通常在乳房发育的 2-2.5 年后月经初潮来临。

月经是你生命中的一件新事情，它将会和你相伴很多年。让我告诉给你这样的信息吧：它会在你身体里待到大约你 50-55 岁左右。它将会每 4 周一次，有些人有规律的周期，但更多的人在周期上有差异。

什么是月经？

关于月经，你的第一个经验就是你的胃部痉挛了一下，血开始从阴道流出。每个女孩以不同的方式发觉了它到来：

- 你发现内裤上有血迹。
- 清晨，你发现床单上有血迹。
- 你的经血流到抽水马桶里了。

这么多方式！不要害怕，准备迎接它吧！这是每位妇女都有的正常生理现象。你要做的唯一的事情就是准备卫生纸和卫生巾来处理这些来自你身体血流。

问答：

我生理期期间可以游泳吗？

可以，任何时候你都可以游泳，只要你想游泳。你唯一要做的事情是保持一定的训练/游泳量，在你的生理期，你的训练强度不能太大。

生理期的血是脏的吗？

不脏。你的血是干净的，血似乎是脏的，那时因为（colts），但实际上它是非常干净的。

周期:

当我们生理期（月经）能规则来临，这就叫月经周期。规则的月经周期表示一个人身体的再生机制运转良好，这对妇女来说是重要的。月经周期呈现了体内的小小的生化活动，即荷尔蒙，从而保持你身体的健康。每个月它也为你的身体受孕做准备。周期是从月经的第一天开始计算，直到下一次月经的第一天。平均月经周期为 28 天。在成年妇女中月经周期通常为 21-35 天不等，在年青人中则从 21-45 天不等。

在周期的前半段，女性荷尔蒙雌激素水平升高。雌激素在保持你的健康方面扮演了重要的角色，它有助于你生长强壮的骨骼，当你年老时它依然可以使你保持骨骼的强壮。它也促进子宫内壁生长和增厚。如果怀孕了，子宫内壁是给胚胎提供营养的地方。子宫内壁生长的同时，卵子或卵细胞，在任何一侧卵巢中开始成熟。如果月经周期是 28 天的话，在第十四天的时候，卵子会离开卵巢，这就叫排卵。

卵子离开卵巢之后，它会经过输卵管到达子宫。荷尔蒙水平升高，让子宫壁为受孕做好准备。妇女很可能在排卵的前三天或排卵当日受孕。记住，有些女性的月经或长或短于平均周期 28 天，但只要周期规律，女人基本上在周期的第十四天前后排卵。

假如妇女的卵子和男子的精子相遇形成受精卵，并在子宫壁上着床，妇女就会怀孕。如果卵子没有受精，则卵泡破裂。然后荷尔蒙水平会降低，在生理期，增厚的子宫内膜脱落，形成月经。

痛经

一开始，女孩子们经常感觉到腹部或强或弱的疼痛、抽筋，这是因为子宫收缩。在子宫里有很多软组织（子宫内膜），它粘贴在子宫上，但也要脱离子宫。对你的身体而言，使子宫内膜脱落是件不容易的事情，于是你的身体发明了一种你不喜欢的方法：痛经。

痛经通常发生在经前期（也叫做经前期综合征），这是女孩子们普遍感到不舒服的情形。大部分痛经伴随着小腹鼓胀有时胃部感觉发酸。它也出现在其他身体的其他部位，有些女孩会感觉腿痛、腰酸、背疼。这听起来很严重，还非常疼痛，但不是所有女孩都会遇到。也许你就可以幸运地逃掉这些！

大部分痛经会发生在第一次月经后的 2 到 3 年间。在女孩们 17 岁到 25 岁这一阶段更常见，随后则会消失。生育也许是痛经不再出现的一个原因。

经前期综合征

在女人的一生中，经前期综合征广为人知。你以前一定读过，在生理期来之前，经前期综合征是月经来临的前奏。在生理期，似乎食物对是否产生经前期综合征有更大的影响，因此我们建议你在生理期时，要十分注意饮食，关注一下吃什么和怎么吃，以避免经前期综合征以及痛经。

经前期综合征有：头痛、痛经、出汗、睡眠紊乱、躁动不安、肌肉和关节疼痛等等不一而足。此刻，妇女会感到莫名的压力感，这一压力感也证实与经前期综合征相关。我们要做的

是通过吃适当的食物避免腹部感到的胀痛和压力感。高脂肪高热量营养过于丰富的这些西式食品会使痛经加剧。水果、全谷类食物、蔬菜等似乎可以降低经前期综合征及痛经的发生，在生理期前食用它们有助于避免经前期综合症。

如果你的体重较轻，经前期综合征将会引发你身体的诸多问题。

·约在阴毛开始生长的2年后，腋毛开始生长

大部分女性都不喜欢腋毛，尽可能速速将其剃除。腋毛是人类进化的遗留。那时，毛发是为了保持和调控身体的汗液、水分和热量。腋窝是淋巴结所在的非常重要的地方。理论上来说，在寒冷的时候，腋毛可以保护淋巴结不受寒冷侵袭，同样的在炎炎夏日，它也保护其受高温侵害。另一种解释则我们人类是哺乳动物，身体上还有某种动物性的残留。简而言之，当我们成为成年人时，我们的腋下就会生出腋毛。腋毛是成熟的象征。

我们需要腋毛吗？事实上，我们目前的生活形态再不需要腋毛了，你剃除它也没有任何问题。剃除腋毛让你在穿裙子和漂亮衣服时显得更清爽怡人。

一些问答：

棉条会掉落在我身体里吗？

不会。棉条只位于阴道。子宫颈在阴道的顶部，中有一个小孔，但它是紧紧闭合的。棉条是不可能通过宫口移动到子宫内部的，除此也没有其他的途径使棉条进入子宫。

生理期时我可以有性吗？

可以。没有问题，但它会使你的性行为具有“血的经验”。

生理期时发生性行为，我会怀孕吗？

会的。无保护的性行为都会导致怀孕。你生理期的性行为当然不能保证你不怀孕。

B 现在你如何穿着打扮

青春期是如此的特别，有时甚至它让你觉得尴尬。人们既不把你当做孩子，也不把你当做成人。你不再是个小女孩，但也还没有成长为一个女人。这是你要直面的事实。显然再让你像个玩偶一样地穿着打扮也不合适了。但假如你穿上长筒袜或高跟鞋也颇为奇怪，显得有点不对劲。那么此刻的你应该如何穿着打扮？

我能想到的有三个选择，不太糟，对吧？一是选择可爱型的服装。简约设计但带有可爱图案的T恤、外套、鞋子，如一些卡通，HelloKitty、维尼熊等。这让你看起来甜美可爱。另一种就是淑女型的。如果你喜欢优雅地装扮自己，成为淑女，你也有很多的选择，如衬衫、短裙、毛衣、有各种蕾丝花边、褶皱、腰带的套装、还有用图案装饰的衣服、格子、圆点等等。它们会使你有优雅的气质。再有一种就是运动休闲装。在中国，你有更大的选择范围，如本土品牌有，意思浓、李宁、美特斯邦威，外国品牌有 ONLY, H&M, Kappa, Adidas,

NIKE 等等。穿上这些服装，你的身体便于活动。你会发现自己会变得非常活泼、精力充沛。如果你每天穿着校服，就意味着你和别人没有什么差别，你可以使用一些装饰品，如头饰、领巾、胸针、手链等。

作为一个妙龄的中国女孩，你有机会选择带有中国文化元素的服装。如印染、扎染、刺绣、**frog closure?**；水墨、凤凰、仙鹤、莲花……这些都会给人留下深刻的印象。另外你还可以选择在出去旅行时，穿上少数民族的服装。有人说时尚 50 年一轮回。我建议你们可以找找被遗忘了压箱底的衣服，没准它又会走在时尚的前头呢。

当你注重外在的美丽时，也不要忘记给自己选择一些合适的内衣。内衣是紧贴你的身体的，它是保护你身体不受细菌和寒冷侵袭的第一道防线，并且它让你的身体处在美丽的状态。选择尺寸适合的内衣。不要太大，也不要太小。在生理期时尤其要保持清洁。你所选择的内衣要匹配你的着装风格。看不见的**内衣还是爱情生活的面具呢。**

人们常说“鸟美在羽毛”，但有些人花费昂贵穿着普拉达或古奇，期冀换来青春，这可能吗？年青是最美的。即使一个女孩她不漂亮，她只穿着牛仔裤、白衬衫，也足以打动任何人。当然当你二十岁时你可以穿着黑色的衣服，但到了四十岁时你总不能再穿着迷你超短裙吧？不是吗？

问答：

你上学之前，总是匆匆忙忙地穿衣，并且感觉时间急促短暂吗？

假如是这样的话，你上床睡觉之前就应该准备好第二天要穿的衣服。准备两堆衣服，一堆是心情好时穿，一堆心情不好时穿。

你是哪种类型的女孩？

服装是一种社会表达。你想用服装向社会传达什么样的信息？

你喜欢在穿着上从众还是推崇个人风格？

C 他人对你身体变化的反应

青春期会有有一种别人一直在看着你的感觉。他们似乎看着你正在发育的胸部，他们似乎可以闻到你生理期的气息，他们看到你身心的所有变化。但是请你确信：几乎没有任何人想你所想的真正这样仔细地地看着你，想去发现你什么。唯一注视你身心发生变化的人是家中的妈妈、姐妹或其他女性成员。也没有人在你生理期或胸部发育时看到你比往日有所不同。

没有人吗？你的女友们、同学们会看到你的变化。这些女孩子们正经历和你一样的成长阶段，所以当她们评论你时，是在逗你，目的是看看你意志有多强。是的，至少你需要得到来自你的朋友和同学的议论。这些议论是为你日后的成长做准备。当你成长时，很多人会评价你、议论你。他们将谈论你的衣着、你的饮食、你的言谈举止等等。特别是在大城市里，这些议论评价会伴随你左右。稍后，我会在其他篇章里会回到这个话题上来。

问答：

我可以允许他人触摸我的身体吗？

绝对不行。当你还不想被触摸时，你永远不要允许他人触摸你的身体。

当男孩子们朝我看时，我感到害羞、害怕，这正常吗？

正常。作为一个有个性的人，你是唯一的，你希望被别人关注，但不是作为性的对象。事实是，男孩和男人看着女孩，因为他们想进行交易。男孩和男人们渴望的是性，因此他们用这样的方式看着你。别理他们，也别回头看，否则你会得到比你所想的更多来自他们的注视。

D 生理卫生

月经是周期性的生理出血现象。我在本书的其他章节中已向你科学阐释发生在你身体里的生理过程。这里我只想向你阐释在你的生理期你应采取怎样的卫生的方式和措施。

首先当月经一来时，你要展开内裤，垫上卫生巾。卫生巾是椭圆形的以棉质料制成的护垫，有不同的大小和厚度。薄的是用在月经一开始的几天，那时经血的流量较少。每个人的生理期都有所不同，因此在一开始你就要知晓你的经血的大致流量。在头几天，你需要几个小时就得换一次卫生巾，如果你卫生巾用完了，你还有卫生纸，最好的方法是使用一定数量的卫生纸折叠数层，卷好取代卫生巾作为护垫。

卫生巾也有不同的规格。有时候你不能确定使用何种规格的卫生巾，厚的卫生巾月经的头几天使用，中等的则是中间几天经血流量少时使用，薄护垫则在后几天使用。有些妇女因白带使用薄护垫。白带这种白色的液体产生自不同的过程。一部分是由阴道产生的，是你的体内分泌出来的液体；另一部分是子宫产生的液体，通过阴道流出。有时，当你生病时，或受到内在的刺激，你的身体会流出较多的白带。但当它有异味或比平常持续时间更久时，我建议你要去看医生。

除了卫生巾，还有内置棉条，也叫卫生棉条。它是用棉花压缩而成的约有手指粗的条状棉棒，月经期间使用。卫生棉条如同卫生巾一样，也有不同的大小、厚度和品质。对初使用的人来说，卫生棉条不像它看起来那么好用。你要慢慢地蹲下，将它推入体内，达到应有的深度。有多深呢？每个女孩是不同的，原则是当你站起来时，它不能伤到你的身体。事实上，当你行走或活动时，你感觉不到它的存在。每支卫生棉条都有一根线露在外头，是为了便于你取出它。不要急速地拉出它，而要慢慢花点时间轻取它。当你快速移除它时，很可能线头会断掉，而卫生棉条的有些部分还驻留在体内。

卫生棉条的质量是很重要的，最好使用有注册商标的，经过产品质量验证的，毕竟它是再你体内使用。使用它一定要小心谨慎。你切记要按时替换。曾经有一些女孩忘记取出，卫生棉条在体内腐烂了。这很不卫生且引起严重的问题，已被证实的就是中毒性休克综合征。这种病就是由于卫生棉条遗留在体内腐烂而引起的。防止此类事情最简单的方法就是每四小时更换一次卫生棉条，如果感到刺激，停止使用，另外睡觉时不要使用，换成卫生巾。制造卫生棉条时使用了不同的化学物质，有人对这些化学物质会产生过敏。

重要告知：卫生棉条不会损害你的贞操。贞操就是“处女膜”。处女膜是阴道的延伸，是阴道口柔嫩的一块皮肤。有些女孩有较厚的处女膜，而有些女孩则一出生时就没有。处女膜在很多情况下都会破裂，与性行为无关。譬如，一次摔倒，骑马等。或者膀胱感染、或尿压过高。关于贞操，

至为重要的是一个男人他把你当做谁，他关心的是你是谁，而不是只关注你身体的一小块皮肤，这块皮肤不传达你是否贞洁的任何信息。

在你的生理期你需要特别地注意卫生。在换卫生巾和卫生棉条时一定要洗手，需要清洗阴部。处置好换下的卫生巾和经血，保持清洁，在你的生理期你可以像往常一样淋浴，这对你的身体一点也没有影响。保持个人清洁卫生是十分必要的。有些女孩子由于月经，身体失去大量的水分，皮肤会比较干，这时可以使用一些润肤霜。

问答：

我感觉我腿间不干净，这是真的吗？

不，不是。如果你每 3 小时换一次卫生巾，如此几次以后，你什么也不会感觉到。流出来的经血是干净的，没有感染物。

生理期几周后，（get yellow）我的内裤上有湿湿浅黄的东西，那正常吗？

正常。那是白带，白带来自阴道内部，多余的会慢慢流出来。每个女人都有，如果你加张小护垫，所有问题都解决了。

内置式卫生棉条有不同的规格吗？

是的，它们有不同的规格。有些是为月经量大而准备的，有些则适用于量小。上网看看产品的网站，看看哪种适合你。

3 / 你头脑的变化

A 情感控制

当青春期到来时，你的情感开始对你开玩笑。首先我要对你解释为什么发生这一切。你的体内有一种时钟，我们叫它生物钟。每个人的这种时钟有不同的节律。这节律非常奇怪。荷尔蒙、雌激素和孕激素得对我们身心的变化负全责，它们还以不同的剂量送达我们的血液中。当激素水平不能保持正确的平衡时，你的状态就像钟摆一样。某个时刻你会特别地高兴，而某个时刻你会忽然陷入深深的灰色的沮丧之中。有时这种摆动十分地极端，但大多是时候是可控的。

你的状态别人轻易就能看出来。亲近你的人都能惊奇地经历你的变化。但他们面对你的变化却不知所措。在亚洲，我们会乐于看到人们比西方人更能控制自己心灵和情感。许多西方孩子在他们的情感的表达上显得相当极端。大多数孩子在他们的身心经历极端的情感状态时，缺乏足够的训练来控制他们的情感。这也就是为什么我们在西方会看到形形色色的各种社会运动，诸如：朋克、光头党、死亡游戏 **Deathmetal** 以及一些固执于奇异想法的群体。

你会想到西方的孩子比你经受的问题少，原因就是他们有完全的行动和思想的自由，他们言其所想言，做其所想做。但是你也应知道，在人际交往方面他们比亚洲的孩子们存在更多的问题。西方孩子可以自由表现，没有限制，也不被他人控制。正因外在控制的缺失，他们经常逾越规矩，彻底失控。由于行为失控，有些甚至杀人，导致数百的孩

子丧失生命。我实在认为在这方面中国做得更好，中国人的价值观能更好地调控道德和情感。

在情绪疾风暴雨般来临之时，你能做些什么控制它？

- 参与体育活动或进行日常锻炼
- 练习情绪控制，就像下棋一样，学会聚精会神
- 培养一种爱好，比如绘画、诗歌或其他，使你凝神定气
- 音乐、歌唱，音乐是表达情绪的好方法

问答：

当我情绪波动时，互联网能帮助我吗？

当你确实感到情绪不稳定时，在互联网上寻求帮助是不明智的。很多人在互联网寻求别人的理解来解决情绪不稳定问题，但很容易上当受骗。此刻你面临的问题是避免在互联网上寻求帮助，因为确实确实，你不会得到好的建议和帮助。

你能推荐一下，怎样帮助我有稳定的精神状态？

有很多方法可以使你获得稳定的情绪和状态。其中之一就是瑜伽训练，另一个则是冥想、打太极拳、集中意念等。一个稳定的情绪必须要有明确的精神指向。找到适合你自己的方法吧。我认识一位女士，她用射箭稳定情绪，另一位女士则是击剑。

B 对男孩的感觉

男孩们先是你的玩伴，你和他们在玩耍游戏中共度青梅竹马两小无猜的时光。你们是一起玩的朋友。但现在所有这一切在你们进入青春期后都将改变。男孩子们在你眼中变得与以前不一样了，而你在他们眼中亦复如是。

发生了什么？

你的荷尔蒙要使你成为一位女人，女人将来要生孩子的。生孩子需要男人和女人共同完成这项任务。在这一章里，我们会让你了解性行为是怎样使你成为一个孕妇，并会有一个孩子。现在你的荷尔蒙也告诉你，你和男孩子们不同了，你需要更小心他们，玩伴时代终结了。

你对男孩们的感觉是：他们有一种吸引力，你了解他们，但是你也对他们有恐惧和害怕。这些感觉的发生均建基于过去男孩子们是如何对待你的。你过去的经验对你的未来和男孩子们之间的关系非常重要，总体而言这是很特别的与爱情关联的事情。

问答：

在我的脑海里，我总会想着一个男孩，我究竟是怎么啦？

一直想着一个人这是恋爱的迹象。你的情感正处于变化之时，你对某人产生了某种情愫，可以说你正发展着或拥有着你生命中的第一段爱情。你知道他是你的第一个爱上的人，

但别期待你也是他的第一个；所以耐心地保护好你自己，给他一些暗示让他走向你，千万别用其他的什么手段。

很多人告诉我，当我想象和男孩子们有性的时候，我不是好女人，是这样吗？想着性和实际发生性行为完全不同的。你自己的安全是最最重要的，而不是和其他人一些去分享你的身体。我的建议是你仅仅可以在你脑海里始终将它作为一种想象的形式，而不是让它在现实中发生。

所有男孩子都比女孩子野吗？

男孩子们想和你玩是出于性。对男孩子来说，性是容易的，他只要去做，没有什么后果。在你这一方你却要遭受一系列令你酸楚的后果。女孩子们也想和男孩子们在一起玩，最好择友谨慎，选对的男孩愉快相处，并且女孩们对自己的身体要秉持严肃的态度。

C 环境与你

当你成长时，似乎你的环境也跟着在变。让我向你解释一下这是为什么。成长意味着你改变了你对事物的看法和视野。你不再认为这些事物只具有玩的价值，驻足观看身边事物，你会蓦然发现有些东西是有价值的，有些则没有。成长也意味着你要重新评价和思考一些事物。每一件事情都因你思想的改变而改变。从现在起，你将用成年人的眼光来看待每一件事情，并试图让每一件事情以你的方式纳入你的世界。

你的世界如我们所有人一样是充满想象的世界。每一个人都在创造着或即将创造着属于他的/她的世界。这个世界是由你孩提时的经验、你对环境的观察、你与朋友们相处的时光你曾经所学或别的事物所构筑而成的。在这个新世界里，你将致力于创造的是属于你的现实世界，是你喜欢并即将身处其中的新世界。但是你也得明白每个人都有属于他自己的世界和面对的现实，没有百分之百的正确和错误，每件事都有它的两面性。在印度文化中，他们有一个叫做玛雅的世界。“玛雅”一词告诉我们我们看到、观察到的的每一件事都是幻像。现在你明白当你们观看同一个事物，谈论同一个话题时，其他人甚至会和你有不同的观点和看法，你知道为什么吗？道理很简单，每个人过的生活是他自己的生活，有他自己要面对的现实，而他要努力生存其中并力求幸福快乐。在这个令人倍感压力又激动人心的时代我们确实需要属于自己的世界。乐享这个世界吧，并学会尊重他人的世界，你才能理解他人并与他们沟通交流。

你的环境似乎对你做出了奇怪的反应，通常你感觉到别人没把你当回事，或看扁了你。有时你爱的人深深地伤害了你，实在让人难以理解。但大多数人并不想伤害你，也无意伤害你。你，唯有身处你的环境，才能试图接受一个正在成长变化的你。他们看不到你的内在思想，他们感觉不到你的变化，他们一点都不了解你。因为他们不知道你的头脑中想的什么，他们依然把你当做孩子。在他们眼中，你是个孩子，你是个小大人。一些人看到了你的变化，但他们仅仅看到了你的外在，没有人甚至你的朋友看到或懂得你内

在的变化。

你正在发生变化，但他们不知道。他们的反应式依然如同过去将你当做孩子，但你现在正在全面发生改变，他们应该能感觉到你与过去不同。如果你感到他们这样待你使你受到了伤害，请记住：他们不懂得在你的内在精神世界究竟发生了什么，所以现在他们不知如何更好对待你。在你回答这一切之前，努力控制你的情感，赋予自己耐心，让自己冷静下来。让情感控制、耐心、冷静成为解决一切问题的答案。

问答：

我在假期碰到一个男孩，我想和继续他联系，这好么？

好啊。，和你以前遇到的人进行联系，这很好啊。在你这样的年纪，与人沟通交流是很重要的，有一个远方的朋友是一件很好的事。保持联系可以让你发展很好的人际网络，也许这个男孩将来会和你发展一段很好的关系。

当我进入某一个房间或某一个地方时，我有一种感觉就是每个人都盯着我看，是这样吗？

当你进入一个房间或来到一个地方时，人们总是会看一下进来的人，这很正常。当你青春时期，别人瞬息几秒的注视你会觉得似乎是几个小时。当你已经感觉不舒服或不自在时，似乎他们已经看着你很长时间了，事实上，他们只看你一秒钟甚至更短。

我恋爱了，似乎每个人都可以从我的表情上看的出来，这是真的吗？

是的。当你恋爱时，你身体里的荷尔蒙会出现了。你的皮肤会看起来更光彩照人，你的双眸会更明亮，你的情绪会饱满，你的身体则如开放的鲜花。你自己并没有意识到，但你的身心却向整个宣告：我堕入爱河了，你们应当知道这个！

4 / 你和父母的关系

A 你迈向独立的最初几步

过去孩子们对父母恭敬有加，每个孩子都是父母的附属品。你身边的每个人都在教导你如何尊敬你们的父母，怎样对待他们。但现在这一切已全然不同。很多父母是双职工。你要上学，每天在学校待上很长时间，你几乎没有更多的时间与父母在一起。

在中国，尽管很多事情发生了变化，你们还是很尊重你们的父母，不过当你们最需要他们的时候，他们常常不在你们的身边。也请你的父母读读这本书吧，也许你不喜欢他们读完全部章节，但你可以则择取部分章节让他们也读读，让他们懂得这对你的成长是大有裨益的。

中国的变化也今非昔比。过去大多数家庭有多个孩子，父母中的其中之一在家照顾他们。通常是祖父母和母亲在家照顾小孩，有时来自父母两边的家庭，他们和大家庭住在一起，帮助处理日常家务。家庭本身就是社会，你得处理好上下辈之间的关系，也得维持好家庭的秩序，因此每个人都知道这是家庭责任和权利之所在，有时甚至责任大于权利。但现在所有这一切均因一胎政策而改变。是的政府作出这样的措施不太好，但为了控制人口的增长又不得已而为之。

中国政府有效控制了此前过度膨胀超出承载限度的人口。他们知道如果再让人口以这样的速度增长，那么很多人就会遭受贫穷与饥饿。这是一个艰难但却是必要的措施，中国政府在控制人口增长方面措施与政策行之有效，举世瞩目。有兄弟姐妹当然很好，但你现在知道理解为什么这是不可能的了。政府给了你一个更好的活着的机会，不致遭受饥饿与贫穷，为此应存感恩之心。

我们生活在小家庭里，相较过去，我们能相处的家庭成员人数有限。尽管现在你家里只有为数不多的家庭成员，你也要学会与其他家庭成员好好相处，调适自己的行为方式和观念。

当你住在城市里时，你家的房子常常不大，属于你的只是一个小小的空间。当你和家人住在一个小房子里时，你迫切需要一个专属于你的个人空间。成长就是要适应环境，在这种情况下，更是这样。尽管很难，但你时刻感觉你需要一个专属个人的私密空间，。

当你父母经常外出时，你和他们就没有沟通和交流了。一个中国的好女孩知道尊敬父母，但你经常感觉不到他们对你的尊敬。新一代父母比较关注钱财、物品、家私等物质产品。他们通过这些东西表达对你的“爱”。许多父母让孩子依赖于物质而不是爱。一方面你喜欢这些东西，但另一方面，你又不喜欢，你需要的是父母，你需要他们对你的理解与爱，你希望是他们而不是你的爷爷奶奶陪伴你成长，你想和他们谈一谈说一说。而你的青春期的叛逆开始出现，你开始和他们争辩与吵嘴。

过去，我们会认为孩子们这种行为是需要藉此与父母之间建立良好的关系，这在西方显而易见，但在中国有所不同。很多女孩们服从父母而不是与父母沟通、交流。实际上，你父母所要做的是要了解你在想什么，这一点太重要了。通常中国父母不太与孩子们多说，这是历史形成的。过去一个孩子只要听父母的话就可以了，父母们负责照顾好教育孩子就行。父母孩子间的沟通交流从未彰显。但是世界在改变，你要对父母与你交流有信心，第一步就让他们参与你学校的事情，请他们帮助你甚至参与你学校布置的任务。参与本身就创造了必要的沟通交流的方式。

女孩们通常和父亲更亲近是正常的生物现象。但在中国人的传统家庭关系里，父亲们通常不对女儿们表现出喜爱之情。现在我们生活在 21 世纪是时候改变这一切了。家庭作业有困难时，请你的父母帮助你，让你的父亲参与进来。你知道他工作很忙，因此你只要他小小地参与一下你的事情，让他走进你的世界。如果你的妈妈也想参与，那么也请她一起来吧，一起来分享你们所能拥有的这一切。你期待他们参与，但也不要要求太多。尽管亚洲文化的价值观不同于欧洲，但没有优劣之分。

我们还得面对的一件事情就是当父母离婚时。当父母离婚时，首要的是要认识到孩子正在成长，他需要你的关注。不过很多父母离婚时往往忽略了孩子的需求。他们只关心他们自己的事情，有时孩子成了离婚妈妈们失去的丈夫的替代品。对于一个孩子来说，他永远不能替代离婚一方失去的伴侣的角色，让你的父亲、母亲知道面对这个事实吧，他们离婚了，你还在那儿，你是一个需要他们关爱的人，不是他们中的一个。

问答：

我是在爷爷奶奶身边长大的，我应怎么和他们相处？

在亚洲，孩子的成长过程中爷爷奶奶常常取代了父母的角色，这是非常普遍的情况。通常和爷爷奶奶相处容易，但你也得知道不是所有的人都能做得到这样。如果你的爷爷奶奶很“老派”，和他们说话就不太容易了，你要小心地慢慢说出你的问题，引导你们间的沟通。很多爷爷奶奶们非常乐于助你成长，在这方面，他们甚至比你的父母经验更丰富。

我是一个好叔叔，他总是想帮助我。他让我到他那里去留宿，这样做是明智的吗？

在你成长期间，独自去成年男性住处留宿是一件很不好的事情。如果你确定你那样做是安全的，你可以去。在你的头脑里，始终要有一个警报系统，多问问这些问题，提醒你让你感觉警钟长鸣。在你成长的阶段，你一定要小心：因为你，只有一个身体！

B 与父母的交谈

现在的家长们认为给你从来没有过的东西就是好的。他们认为他们需要买各种东西给你就能让你开心幸福。特别当这些东西很时尚，而且很难买到时，它们确实让你感到开心。你的朋友们会羡慕你，问题是你需要这么多这样的东西吗？答案是：**不**。

你经常会想和你的父母聊一聊。你想告诉他们发生在你身上的一切，你想得到你妈妈的建议。事实上你渴望他们关注你，但你常看不到他们。他们上班，到家时他们又很累。多数周末他们把时间花在别处，只在一些特殊的场合你会和他们一起外出，但你几乎没和他们谈些什么。

怎样才能让他们和我谈些什么？

首先你可以写一些小纸条，挂在房间里他们看得到的地方。每张纸条上写上一句话，可以是一个成语，也可以是一些短句或者别的你能想到的句子。让你的父母知道你在那儿，你在家里的房间里，让他们清楚你是家庭的一员，你想和他们交流，你渴望家庭生活。

在和父母的谈心中你会得到什么？

首先你要好好了解他们，你要知道他们的梦想、观点以及关于你未来的看法。你需要好好地让你父母了解你对生活的期待，他们怎样看待你和他们间的关系。将来他们想得到你的关爱吗？他们希望你学习吗？你的父母与你血肉相连，你需要知道他们对这些根本性问题的答案。

问答：

我的父母从来不和我谈心，我怎么说服他们呢？

你可以在房间的各处摆放你写的小纸条。别说什么，耐心等待直至他们对你写的纸条好奇，直到他们开始问你问题。这是你和他们建立联系的第一步，然后努力持续维系和父母的联系吧。

我父母总是拒绝谈他们过去的事情，我该怎么做？

有些人对他们不欲人知的过往没有骄傲感，有些人则想隐藏他们的过去让你免受伤害，有的则是因为在过去他们被伤害过，他们感觉往事不堪回首，不欲多言。父母们对孩子们也会这样，我们都是有过去的人。孩子，耐心点吧，如果你的父母不愿谈及过往岁月，那么和他们谈谈当下和未来吧。

C 与大家庭的沟通

家庭是重要的，你的家庭是重要的。与你的家庭沟通并不难，大家庭常有一定的距离，你常和你的堂表兄弟姐妹们一起成长。在你的生命中，家庭给你提供了一个避风港和保护伞。和大家庭融洽相处是件好事，如有可能定期去走走亲戚，去看看其他的家庭成员吧。甚至当你的父母不在身边时，在大家庭里找到一个或更多的人和你保持联系，谈谈聊聊。

问答：

对大家庭的有些成员我没有安全感，我该怎么做？

问问周围的人，了解这些家庭成员。必须要问一些明确的问题：他们做什么类型的工作？他们有什么样的社会关系？你们听说过或了解他们的过去吗？你得得到这些问题的答案以证实自身的恐惧是否确切。

我的家庭是小家庭，我找不到人说话，我应怎么做？

有时你可以看看你身边的那些人，他们与你的家庭有联系，但又不是你的家庭成员。试着去找一个可资信赖的人，解决你面临的无人言说的难题。

D 与单亲父母间的关系

你与单亲父亲以及单亲母亲之间的关系是不同的，在本章中，我将把这种关系分成两部分来讲。第一部分解决的是你与你的母亲之间的关系，第二部分你是与父亲之间的关系。这种关系取决于你和谁在一起生活，以及你父母之间的关系如何。最重要你得面对这样的现实，你的生活中会出现继父母来取代你的父母。通常这些关系很复杂，本书中我会略有提及并对此进行讲解，因为这本书要解决的你的问题而不是解决你父母精神状态的著作。

你的母亲

在这部分里，我会假定你是和妈妈生活在一起。离婚后，你母亲有她自身的一大堆亟待解决的问题。离婚的一个主要原因是所谓的“欺骗”。你的父亲在他与你母亲的婚姻之外也许有另外的女朋友或情人。大部分妇女被此深深伤害。离婚后，女人要花很长的时间才能从创痛中复原。

在有关个案中，女人要想从离婚的创痛中复原往往比男人面临的困难与问题更多。当你在日后看到你的父亲时，你就会知道这是事实。你会看到另一个女人很快会让你父亲的生活重新运转。

由于离婚，你的母亲要在第一时间承受极大的情感压力，她不会过多的甚至几乎不再关注你，不再关注你是谁，她需要持续地用内在自我和外在世界抗争。事实上与你的精神世界发生变化的同时，她的内心世界比你经历更艰难的处境。丈夫的缺席只是问题的一部分，对于一个女人而言，最大的问题是她被社会看作失败者。因为她失去了丈夫，很多人会责备她，现在她成了一个单亲母亲。另一个大问题则来自经济。妇女们通常挣不到更多的钱来养家。

养家、给你供书上学、她的工作等等，如何进行合宜的时间分配成了困扰她的头疼的问题。她一天只有 24 个小时，大部分时间她要花在工作上，她要与生活抗争生存下去，林林总总问题横亘于她眼前。你需做的就是知道你母亲的生活习惯不会改变多少。你无知的孩提时代结束了。从你父母离婚的那一刻开始，你就得面对全然不同的现实，这现实是如此的严峻而艰难。未来一切事情都将不那么容易

你要面临的一件事情就是单亲母亲可能会对某些事、物“上瘾”。多数单亲母亲会寻求一种逃避现实问题的方法，并竭力搜寻并实践之。有些单亲妈妈会用酒精、毒品、赌博、抽烟或其他一些行为方式作为逃避失败的手段。但是生活中的失败却会导致更多的问题，这时你应时刻关注你母亲的生活习惯，你面临的任务之一就是保证自身的安全。这对你来说是生活的重负，但当你成长起来时，它也会给予你甜美的回馈。

现在你已明白你的母亲是独自一人在苦苦抗争，现在的问题是，你的世界看起来怎样？你父母离婚分开之前，关系紧张，常常争吵。他们间的紧张关系和不断的争吵会使家里充溢着火药味，使全家处于压抑之中。大部分时候，通常是妈妈会挑战男人。在这个个案中，这个男人是你的父亲，他已经不再和你母亲沟通了。你知道妇女常常擅长言辞，对细节有较强的记忆，她会记住男人曾做过的与她意见相左的事情。大多数男人不能反抗女人们这样的进攻。男人的记忆则稍逊妇女，他们几乎不记得什么细枝末节的事情，他们大部分力图避免争吵，但这样做使事情变得更糟。沟通困难是男人女人间存在的困境。

在这样的沟通不良激烈争吵的时候，你只想找个地缝钻进去，躲起来。最糟的时刻是你得选择站在某一方，支持某一方，但他们两个你都爱，你不想做这样的选择。**让我们清晰冷静地分析一下，我们假定你身处的是一个相对普通的家庭情境，它没有药物滥用、成瘾或具有其他极端的问题，在以上的案例里，我会给出不同的方法帮助你去解决这一问题。**你需要来自你父母双方的爱与情感，但你父母之间已经不再想着对方，爱着对方了。

孩子，就接受这个事实吧，我知道不管怎样都不会让你更好过些，多数婚姻终结于离婚。目前我们知道在亚洲有约有 40—60% 的婚姻是在离婚中结束的。这在过去是不可能的，人们不离婚或不能离婚都是和社会、环境息息相关的。单身妇女无法立足生存，单身妇女是羞耻的，单身妇女因破裂的婚姻关系承受来自各方的责骂，如果妇女胆敢离开她的丈夫，那么夫妻成双成对的家庭则认为妇女离婚是对她丈夫的侮辱。现在离婚是

由你母亲提出的，你所正面对的事情在 50 年前还是不可能的，这是近几十年才出现的新的社会现象。尽管社会变化了，你母亲仍然处在劣势地位，因为大多数人的道德观念还是保守的老派的。

单亲母亲的地位不佳，它也仰赖与你所居住的地区，这个“不佳”有时会变成“更糟”。你也许会有这样的印象，认为在西方社会这样的事情会更好些。抱歉，你这是错误的观念。在西方世界，单亲母亲的生活也是艰难的，尤其是她若有多个孩子需要照料时更为艰难。找工作是西方妇女面临的一件事，但官方会一直这么认为，尽管艰难，单亲母亲也会尽可能地谋生，她们多多少少总会有其他的收入来源。实际上不管你身在世界的何处，单亲母亲的生活从来都是不容易的！当你懂得这些，你就可以想象得到你的妈妈每天处于何等不稳定的精神状态中了。当她精神好时，你会看到你的母亲是一个神采奕奕的女人；反之，对你风暴就会临头。

作为单亲母亲的女儿，你负有很多的责任。你的母亲将对你期待更多，这时你和母亲的沟通交流就显得很重要。我确实知道在中国家庭里女儿和母亲之间的正常交流也是有长幼秩序的，但现在你没有处于中国家庭的标准的情境之中。你的生活与你母亲的生活均要建基于你和她之间良好的沟通上。相信我，在你母亲离婚后，与母亲交谈不是件容易的事。你母亲不习惯和年青人多谈，确实她也不想去聆听她女儿的声音。尽管对你来说，你宁愿和朋友们而不是和母亲来分享你的生活与成长，与母亲这样做往往是困难的。和朋友们谈谈反而会更容易些，谈过后，朋友回家了。但你想和母亲交流，母亲会到离开你到另一个房间，仅仅相隔几米，只有她觉得必要时才和你交谈。

当父母离婚时，你将开始做些家务。一开始，妈妈会不要你去做家务，但后来这会渐渐改变。如果妈妈有工作，她又得做全部的家务，那么尽管她还活着她也将筋疲力尽，懒得说话。每个人都需要休息。女人在压力大时会睡不着觉。当女人睡不着觉，超量工作，感觉责任重大时，她会承受很大的精神压力，精神状态也会慢慢从不好变得更糟。这会影响你。帮母亲做家务会帮她找到一些自己的自由时间，当她感到她有了自己的生活空间时，日后她一定会回馈你。是的，你需要耐心，回馈终会到来，坚定地相信你所做的一切，它不仅是为了你的妈妈，你也会收获生活回馈你的积极的果实。

一些离婚的母亲会寻找新的男人，这对你来更不容易了。如果你妈妈和一位先生有一个愉快的约会，你得让她知道你对她的关心。妈妈们总会问：“你想看到我幸福还是想看到我愁云惨雾？”或“你不想有另一个爸爸吗？”“我不能独自度过余生”诸如此类。这样的话，我还可以列举更多。你的反应必须很简单，聆听妈妈，但要提醒她所作所为的后果，永远不要责备她！让她清楚地知道你希望她幸福，而你不想在你住的房子里有个男人，你会没有了自己的空间。永远不要说你不想他们在一起，而要向妈妈提及房间里有了一个陌生先生后，你的安全问题，妈妈们往往会对此非常敏感。

由于家务、学习，与朋友们在一起的私人时间就少了。做女儿是一件艰巨的任务。你不愿向母亲表露出你的忧愁，又不想房子里再多一个新爸爸。日常家务、其他事情、课业重担成为你的日常事务。你的生活真不容易！我深知这一点。但庆幸的是在隧道的尽头总是有光，这一情境不会永久，它仅是存留在你生命中的短暂时刻，不过几年尔尔。当你感觉有生活的压力时，就深呼吸或干脆放下它；当你不开心时，听点美妙的音乐，唱唱歌，跳跳舞，如果你可以大声地唱，你就在房里尽情地放声歌唱吧。如果可能，培养一

种爱好，及参加体育运动，但记得每周都要为此花点时间哦。

除非女儿与父亲生活，不然父亲的角色还不清晰。在亚洲，除非妈妈过世，女儿很少与父亲过。大部分家庭离婚都是因为父亲一方犯下不可饶恕的错或他离家出走了。还有的就是父亲将妻儿赶出家门，不过这样的恶劣的人也十分罕有。

让我们假设一下，你有父亲，但他不在和你生活在一起，那么有两种可能：

- a- 你父亲独自离家出走，现在他与朋友们或他的家庭生活在一起。
- b- 你父亲和情人生活在一起，和另一个人在享受他的生活。

有这么几种情况：

- a) 你母亲不介意你和父亲联系，除非她认为他对你不负责任或对你的未来成长形成危险因素。和父亲联络也不会是常规的日常事情。有的父亲工作十分努力，至少会支付你的教育费用和生活费，可悲的是有些男人不会这么做。当你知道你的父亲不愿为你的生活成长支付任何费用时，这将是生活中第一件让你至为失望的事情。也有可能你的妈妈说他没有支付，可你的父亲说他支付了。最好的办法是不要搅合在他们的争吵中，问问他们双方，从而证实他们的话，为证实他们的话你也可请一位长者来问问谁讲了真话。你千万不要对父母下结论，让别人去下吧！

如有可能，每周定期去看看你的父亲，至少一个月去一次。和他共度一些时光，到某个地方坐坐，问问他的生活，或问一些你能问的一些问题，让你的父亲告诉你他正在做什么，他是谁。在将来的生活中你需要这些记忆，你会更了解你的父亲。更多的父亲们和女儿们相处很好，对女儿们做什么也有一定的兴趣。在向父亲讲你的事情前，等待一下，让他问你些关于你的问题。直到他问你之前不要说你自己的事情。为什么要这么做呢？你要知道在多大程度上你的父亲还对你有兴趣，多大程度上你父亲想知道你是谁，你做了些什么，你在学校正怎么做。当他仍表现对你感兴趣时，他仍是你的父亲，他仍是你精神上和灵魂上的父亲。

你将一直面对的是你父母离婚的问题。当你看见了你父亲，你有很多关于你母亲的问题要问他；当你见到你母亲，你又有许多关于你父亲的问题要问她。他们离婚了，他们彼此间再没有任何兴趣。他们分家了，但是因为你，他们还有经济上、感情上、身体上的联系，只因你是他们的女儿！在这种情况下你的策略十分简单。不要问长的问题，要问短问题并尽可能简短。你不是个“长舌”女孩！千万不要对父母任何一方说的话断章取义。如果你开始这样做了，你会成为父母间的“夹心”，总会习惯于从一方向另一方传信带话，最终会因为传递错误的信息而受到责骂。如果他们间要交流什么信息，让他们自己打电话、写电子邮件、写短信等，毕竟我们身在一个现代化的时代，这不就可以避免受到指责了吗？你可以置身事外了。

父母离婚后的最初几年是你生命中必须面对的最为艰难的日子。你得面对父母和家庭间的冲突，你想知道谁可以依靠，谁将把你扔到一边去，首先你多次被很多人搞得很失望。这些年你情绪波动，并以各种方式为难你。我有一个简单的但却是脚踏实地的实实在在的帮助你面对生活中的麻烦和动荡的方案：积极生活，时间会疗治所有的伤口，哪怕你已被伤得很深。你会害怕与恐惧，但如果你不积极地治疗它们，不正确地对待它

们，它们就极具传染性。交流是是这段时间使你生存下去的最重要、最宝贵的东西，真诚地对待你自己吧！如果你感到悲伤，感到糟糕，如果你想哭，找个安全的地方痛快地哭一场。接受自己的情绪，因为它们属于你；没有人会认为你疯了，所有人都知道离婚是一件坏事，它使你遭受痛苦和煎熬，但最终一切终将结束，生活会再度向你微笑！从现在起，积极生活吧！

5 / 在学校如何表现

A 在教室里

你会在学校待上很久的日子，从你的角度看，每天你会在学校度过漫长的时光。在学校的日子是努力学习的日子。你在学校长时间地学习，回家后又花时间做家庭作业。当你忙于这些时，你会一直问自己，为什么你要学习和做作业。

你未来的人生、参加工作、成为社会的一员、在机会平台上竞争、掌握必备的生存方法等等这些都仰赖于学校教育，它将为你迎接这一切做好准备。你的学校不仅是学习的场所，它还是生活的演练场，它要你用最佳的成绩、最好的排名与他人竞争。

在教室里要求的是遵守纪律、聚精会神并具有强烈的学习动机。有时你是个好学生，但有时你又不是好学生，对学习感到厌倦。你的身体在变化，而你的思想则受到来自学校和教师的挑战。有无数次你对自己缺乏竞争力感到沮丧失望，你无法满足老师和父母的期待。

学校对你提出了这么多的要求，它占据了生活的极大比重。这时，拥有一些好友、与他人分享任务和责任对你来说非常重要。在班里好朋友件件事情会和你互相帮助。有时你们互改家庭作业，有时在某些想法上你们互相支持，有时你们一起做家庭作业。

学会在学校生存的最好办法就是有一些好朋友或有一个将友谊和知识缔结的社团，在社团里你们及时完成家庭作业，一起研究怎样学得更好，尽其所能用最好的成绩通过各科考试。

问答：

我就是不喜欢学校。每天都是对我的折磨。我该做些什么？

学校生活是必须的，你别无选择。如果你不喜欢你的学校，也许你可以转学换个学校。但是不要轻言转学，如果你感觉不好，你必须自己做出些改变和调整。转学只是换个环境，也许在新的环境，你可以重新建立新的生活。

B 你与你的老师们

老师会对你的生活产生重大影响。每个老师都有他/她的个性。他们用他们喜欢的方式教学，他们的方式可能适合你，也可能不适合你。大部分教师采用传统的教学方法。你会从他们那里得到很多知识信息和家庭作业。

了解你的老师，发现他们属于哪一种人格是很重要的。明白了这些将来对你很有帮助。大部分老师精力充沛，努力教学，他们非常乐于教给你很多知识。教学是件苦差事，它要花费老师们很多时间和精力。每个老师都得遵从教学规则和来自教育部的大纲。教育部的教学大纲设计的内容是老师必教，学生必学的。你的老师除了教学还要准备你们的考试，相信我，大部分老师是辛勤工作的，否则他成不了一个老师。

在很多方面，老师是你信任的人。如果你有什么问题要及时和老师沟通。如果他/她不能帮助你，请他推荐其他人帮助你。

6 / 你对他（她）者的兴趣的变化

A 早恋

你的兴趣在发生变化，正如我们前文提及的，你懂得了男孩和女孩间的不同。有时你会觉得眼前一亮，有人从你身边经过，朝你看，甚至你还和他说话。你突然感觉心中有点异样。你觉得你被他吸引，想与他有更多接触。

当你第一次有这种感觉时，你还不能分辨它是吸引、还是恋爱，还是情感纠缠。这些都是不同的。你要清楚地知道你对他究竟产生了什么感觉，留下了什么印象。你喜欢他的外表？你喜欢他着装的风格？还是喜欢他说话的风采？你究竟喜欢他身上的什么？真诚坦率地分析一下究竟你被他的哪一点吸引了。

恋爱的感觉是一种十分特别的情愫。它给你能量，你会变得很活跃。生活似乎充满了光彩，如斑斓的蝴蝶翻飞。每天都是那么明朗照人，你总是神采奕奕，你不再迷惘，分分秒秒你被幸福和喜悦充溢着。无论你是睡着还是醒来，你的思绪中全是他的形象。

B 对男孩们没感觉？

一些女孩对男孩没有好感。如果你是这样的女孩，这也是可能的。你害怕男孩吗？你知道你为什么害怕他们吗？你被虐待过吗？你被男孩子伤害过吗？以上所有都是呈现在你面前的事实，其中任何一点都有可能使你男孩没有好感。别担心，你需要更多的时间来感受和男孩相处的安全感。此刻你不要打扰他们，你需要继续你生命的自我成长。

也有可能你会对女孩有好感。如果你对女孩子的好感多于你对男孩子们的，那么它意味着两点。第一你跟你的同性朋友在一起比跟异性朋友在一起更有安全感，这些我们在前文就已经提及。另一个原因就是你也可能是更喜欢女孩子甚于男孩，也许你这样有其他的理由。但也有可能你就是被女孩子们的特质所吸引。如果你被同性的女孩吸引，我们称之为里斯本（Lesbian），即女同性恋。以往我们不了解女同性恋，我们也不喜欢它，我们认为这是不正常的。但时移世易，现在女同性恋也被大家认为是正常的。在这个世

界上，有很多女孩像你一样。对女孩有感情不再是奇怪的事情了，你会发现不仅在中国而且在全世界，很多女孩子们志同道合。

7 / 两种性行为方式

A 你的充满活力的身体

身体正在发生变化，你需要适应它的变化。为了更好地了解你的身体，有必要展开对身体的探索之旅。过去，人们认为女孩通过抚触自己来探索自己的身体，这是一件不能做的肮脏事。了解自己身体的每一部分都非常重要，只有这样你才能知道怎样使自己安全、保护自己。

冲澡是抚触自己身体各个区域对其进行探索的最佳时刻。乳房和阴部正在发育，在你的下体除了长阴毛外，还演变出一个叫“外阴”隆起的小丘，阴部有一个小小的圆柱状的小器官叫“阴蒂”，当你触摸它时，你的身体会感觉酥痒，然后一股暖流传遍全身。触摸乳房则是另一种不同的感觉。触摸身体时产生的感觉还因人而异。当然触摸的强度会给你的身体带来不同的感受，它会使你开始感到一种酥痒的撩拨，最后全身似乎被温暖的拥抱紧紧包围。

研究你身体在青春期的变化十分必要。体育活动能使身体更强壮，状态良好。当你的身体和体形都状态良好时，说明你是很健康的。女人身体不同部位的性器官要始终让它们保持良好的状态，要使用适合的洗护用品。阴道是属于十分敏感的器官，必须保持适当的酸碱度使 PH 值平衡。如果洗护用品使用不当则会破坏平衡,引起干燥或溃烂等不良后果。

有些人在网上或电影上看到有人使用一些用具。你必须确证这些用具是安全、清洁的，才能使用它。如果你不能确信它是清洁的，你就必须用水清洗它，如果你觉得还不够，酒精能更好地消毒。这些用具经过实验证实可行才投入使用的，但有时实验的结果在实践中也不尽如人意。

你也可以尝试其他一些方法，它也可以帮助你了解你的身体。第一个方法就是买内衣，内衣会使人特别注意女性的身体，穿上内衣是很有趣的，它增强你的吸引力。人们看不到你的内衣，但内衣却给穿着者以某种自信。除此，按摩和热水澡 **Jacuzzi** 是另一种探索你身体的方式。

B 与伙伴间的性行为

当你还是个青少年时就想有性行为这可不是个好主意。以前有很多少女怀孕。为了不毁掉你的生活，你一定要了解和男伴间的性是什么，你得做些什么来保护自己。男孩和女孩是不同的，本书中我们向你科学地描述了你的身体，但你知道男孩子们的身体吗？男孩们的性欲和女孩是不一样的。很多女孩热衷情感与爱情，她们想要一个温暖的抚触、温柔的关爱。男孩们会给你想要的这些，但他们的目的只是想要得到你的身体。

男孩是什么？

先让我们看看男孩是什么。你和男孩间的不同是男孩没有像你那样的乳房，他有更多的肌肉，他的性器官是“阴茎”。阴茎位于男孩身体上对应于你外阴所在的位置，它有两种状态：

1/弱势状态：阴茎没有充血，悬挂在男孩的两腿之间；

2/强势状态：强壮地上举，“勃起”，阴茎充血，顶部对着天空，感觉就像强壮的肌肉。

当男孩想要性时，他事实上是想让他的阴茎进入女孩的阴道。这是他的目标。他想进入你的身体是古代人类为了繁衍后代的遗留，他需要将精子通过阴道送入子宫使你怀孕。让我们再清晰地看一下这个过程吧，我想让你更好地了解这个过程，因此我会从生物科学的角度而不是从情感的角度来向你描述这个过程。当你和男孩子有性行为时，你的情感会完全“失去控制”，你会记不得我在这里为你写下的这些。但是我一定要让你记住当你和男孩发生性行为时，性的危险与欢愉是并存的。

男人的阴茎是两部分构成的，一部分是球状的睾丸，另一部分是其上的肉即我们所说的阴茎。当我们用手触摸它时，它很快就会活跃起来，阴茎内部的血管很快会充血，这就是男人的“勃起”，或者通俗地说就是“热起来”了。血压会让阴茎挺立、上举，给人一种硬硬的感觉。当你触摸它时，你觉着它像是一块强壮的肌肉，张力十足。而年长的男子这种力量则会减弱，甚至消失。

球状的睾丸负责生产精子，精子是由水分和精子细胞组成。精子细胞看起来像小蝌蚪，大大的头，长长的尾巴在水中游啊游。当男人的阴茎进入女人的阴道时，它会来回运动，我们也说它上下运动。这种运动使阴茎顶部的神经受到刺激，在某个时刻，神经刺激达到最高值，尿道闭合，睾丸收缩，精子则在高压下冲出阴茎，这叫做“射精”。男人/男孩只能完成一次，他若再要来一次，则需要等待一段时间恢复体力。年青男孩子们要比年长者恢复的更快。

当精子经由射精通达阴道，一路游动到达卵巢，碰到卵细胞。当精子和卵子相遇的那一刻，你就怀孕了，这是一个婴儿生命的开始，这时你就会成为一个孕妇。当你成为孕妇时，你的新生活就开始了。

性是严肃的事情。但性行为一旦开始有了第一次，你就会想着下一次。如果你们一定要有性，那么在发生性之前，你们必须达成共识。首要的你们在发生性行为之前要考虑要孩子还是不要。如果你不愿或没有能力要孩子，你最好采取有保护性行为。有保护性行为也有各种方式。

·使用避孕套

·服用避孕药

·使用替代方法：如 [sprial](#)，特殊的药膏以及其他。

男性使用避孕套是较好的避孕方法。使用避孕套比任何其他有方法都更能确保性行为安

全。世界上性传播疾病仍在持续上升。和未经选择的性伴侣进行无保护性行为很可能染上经由性传播而带来的疾病。在本章的稍后部分我会告诉你更多关于这方面的知识。避孕套是由有弹性的橡胶制成，因此它可以适合勃起的阴茎。在其顶端还有一个特殊的部分，在这个部分有一定的空间可以存放男性在射精的片刻释放的精子。即使男性射精的精液量不大，但它依然含有大量的精子细胞能使女性怀孕，因此避孕套能承接所有精子是非常重要的。避孕套仅能使用一次，千万不要清洁过再次使用。在避孕套内部，还含有杀死精子的物质从而保护妇女实现避孕。

避孕药主要有两种用途：

- 1、控制月经周期，
- 2、阻止怀孕

- 1、当妇女月经不规则或痛经时，医生会让你服用避孕药使月经周期正常。避孕药在发挥这样的功能时，记住它不是给你发出性行为的请柬，而是医治身体问题手段。
- 2、避孕药最初发明就是用来避孕的。在不同的避孕药片剂里，荷尔蒙的成分也是不同的。荷尔蒙控制妇女的排卵周期，同时它也调节妇女体内的雌激素和雄激素的平衡。使用避孕药前建议你按照医生的处方服用避孕药。

避孕药在全世界广泛使用，多数医学杂志不愿或还害怕发表有关避孕药负面效用的论文。如上所及，它们认为避孕药除了给妇女提供激素治疗外，其他什么也不是。外在激素进入妇女的身体会干扰她的生物钟。当你短期内使用避孕药时，它对你身体的伤害很小或可以忽略不计。但长期使用，数年之内对你身体的影响是尚未可知，或因人而异。如果妇女想怀孕则要立刻停止使用避孕药，至少一年后再怀孕。你的身体需要逐步排清避孕药的残留，然后准备干干净净地怀孕。尽管这是没有得到科学证实的常识，但长期服用避孕药会有胚胎致畸的危险，这些伤害可能使胚胎局部致畸，也可能完全残疾，等等不一。

有各种不同的性传播疾病。比医生来说服你相信更重要的是，你自己要彻底知道性传播疾病主要是由性行为传播的。有不同程度的性传播疾病，它主要是由生殖器部位的体液传染导致的。体液可以是血液、精液，当感染了性病后，第一个感觉就是生殖器部位不舒服，有瘙痒等刺激感。皮肤会有不同的颜色，阴道会流出与平时不一样的白带。当感染了性疾病，要尽快到医生那里，得到适当的治疗。只要治疗及时，大部份性病能治愈的。如果你延误治疗，那么很可能会导致不育。

有些经由血液传播的疾病会更严重。最为人所知的是艾滋病或艾滋病毒携带者。这些免疫系统疾病即使花费高昂也很难治愈。唯一而妥善的对身体的保护是不要和不采取保护措施

知识：

你对性有准备吗？你只需用“是”或“不”来回答下列问题，这样你会知道你是否对性有准备。

- 1、你曾经和你可能的伴侣谈过性吗？
- 2、你和男伴讨论过安全性行为吗？

- 3、你想象过在男伴面前裸体时，你没有感觉别扭或不舒服？
- 4、你有没有在说“阴茎”或“阴部”这两个词时，没有发笑，或没有不适感？
- 5、你有没有在买避孕套避孕时，没有感到别扭？
- 6、你知道口交、性交、肛交是怎么导致性传播疾病的吗？
- 7、你知道百分百安全性行为就是没有性行为吗？
- 8、当你意外怀孕时，你想过你会要做什么吗？
- 9、你知道父母对你有了性行为会作何反应吗？
- 10、你了解为什么你想性吗？
- 11、你明白即便当你们有性行为了，也不意味着你们是一对，或将来是一对夫妇？

当问题 1-4，你的答案是“不”时，你对性还没有做好准备，你要重新考虑是否要有性行为了，和任何人有性、或亲密的关系，都需要彼此间的安慰、理解、责任。回答这些问题吧，不要犹豫。

8 / 流产、成瘾、自残以及其他

B 流产

在你和男伴发生性行为时，你应该知道会发生什么，因此你要了解什么是流产；你也要明白性行为带来的怀孕的风险。当你不想怀孕时，你会考虑流产。大部分妇女意外怀孕时选择流产，却不知流产会给她的身心带来极大的影响。

当你成为一个孕妇时，你的身体的生化指标会发生彻底改变。你身体的每个细胞都得到了你怀孕的信息。这些信息非常重要，日后它让你的身体做好一切准备从而让你的身体承载胎儿的健康成长。

- 当你的身体需要通过血液向胎儿输送营养时，你的血液改变了
- 你身体内所有内脏器官的位置都会发生变化，腾出空间让胎儿生长，但这不会危害你的身体
- 你的心率会变得有点快
- 很多种荷尔蒙在你体内循环，每一种荷尔蒙都有特殊的功能，它使你比平时更精力充沛
- 你的乳房为哺乳做准备，乳腺在生长
- 你的身体储蓄更多的脂肪和水分，以备喂养孩子之需

以上我仅稍稍列举你身体的持续变化。

流产就是突然将胎儿从身体里拿走。当然你有各种理由解释你为什么要流产。我从不怀疑你的诚实，但我要警告你，你在流产的瞬间打破了身体因怀孕而建立的平衡机制。

当你流产后，因怀孕而建立的身体机制还将持续一段时间，身体会慢慢对流产做出反应，本来身体不需要如此对流产反应的。胎儿流产，但身体的怀孕准备也被强行终止。流产会导致体内荷尔蒙水平突然下降、血液成分突然改变、器官复位。所有这些都将持续一段时间，使你身体虚弱。你的身体确实病了，你移除了你身体的重要部分，它会对你的身体结构产生很大的影响。流产是违背妇女身体的自然天性的。如果你必须遭遇流产

的境遇，你要选择专业的医院，而不是廉价的诊所。廉价诊所是十分危险的，它会对你的身体造成伤害，甚至日后可能不育，更有甚者，某种程度上会伤到你的子宫，你只会得到致残孩子。（这是关于流产的理论！）

流产也会对你的精神产生影响。怀孕影响你的精神，这听来似乎有点奇怪，但怀孕伊始你的精神就开始释放大量的信息。我已向你描述了，你怀孕前，大脑已经做好了怀孕的准备。你的大脑、你的精神世界发生变化，它已准备好了在未来的几个月里接受一个宝宝的到来。你大脑里的每一个部分都在变化，所有变化都是为怀孕而来，它对你的影响是巨大的。当流产强行终止了怀孕，其对你精神的影响则更为直接而严苛。流产时你必须准备好接受巨大的精神打击！

知识；

大部分意外怀孕的青少年将面临艰难的选择。如果一个少女生下孩子抚养他，她将很可能面临这些情况：

- 辍学
- 没有足够的产前保健
- 依靠公共援助抚养孩子
- 出现健康问题
- 婚姻会遭遇离婚

少女妈妈的孩子们会比高龄产妇的孩子遭遇更多的不利成长的问题：医疗、精神、教育、经济等。

C 烟、酒、药

你的青春期成长之途上充满形形色色的挑战。你周围的一些人他们抽烟、喝酒、有些甚至嗑药。所有这些似乎都很吸引人，你的很多“朋友”还沉迷于此。现在的问题是你是否愿意从众而加入这个行列。

吸烟有时比喝酒和嗑药更难戒除。抽烟对妇女的健康危害性更大，当妇女怀孕时，抽烟直接影响胎儿的健康发育。科学证实抽烟有害身体并致癌。在我的《远离成瘾》一书中，你会读到关于各种成瘾症的分析与描述。

对你来说，一直抽烟也许更重要，因为你做了你想做的。但那将过着邯郸学步式的生活，你不再是原来的独一无二的你。

饮酒在正常情况下是可以的，但怀孕时绝对不行。喝酒使人感到更自由，使人感觉更放得开。酒精会使人思维越界，让人比清醒时更多话，并经常做出他们在冷静时做不出的事情。酒精使人的行为失去界限和控制。

对于女人来说，酒精则更有另一重危险。酒精会使女性欲更强，想发生性行为。当你没有朋友们在身边一人独处时，你可能处在自己的自控能力、行为底线消失无踪的危险境地。酒精更会使你与男人在床上终结一切。正如我们在流产一节中读到的，你会明白喝酒之后跟进的一系列疯狂的冒险将成为你生活中具有威胁性的事件，它会毁了你的身体，而绝不是他的。喝酒一定要和你信赖的、能给你安全感的人一起喝，永远不要同

陌生人喝酒。

毒品的使用不仅是非法的，也是一点不明智的。毒品能让你大脑达到一种特殊的状态，一些毒品可以让你感觉精力更充沛，而有些则让你感觉飘飘欲仙。总而言之，毒品不易得到，价格昂贵。开始服用时，毒品让你记性不好（**they all will leave a bad memory in the beginning.**）有些毒品是会使人成瘾的，另一些是让你习惯性服用。但这是个事实，即每一种毒品都对你成长发育的身体有害。通常它们对你自身安全非常有害和危险。建议特别是在青春期时，绝不尝试毒品。

问答：

我想尝试抽烟，你认为这危险吗？

开始抽烟时，你安慰自己，这只是尝试罢了，于是你越过了这种心理防线。抽烟特别是对女孩子们来说是危险的。抽烟的妇女将来要承受抽烟给怀孕带来的风险，抽烟对妇女的伤害比对男子要严重。

D 自残

一些人对他们的生活或身体不满意时，他们就会自残。那么什么是自残呢？

当一个人用小刀、利器或其他东西伤害他自己时，这就叫自残。大部分自残者在他们的手臂大腿上留下了严重的疤痕。自残者这么做的理由就是对他们的身体不满意、情绪抑郁、人际关系不好。自残行为如同用尖叫意在引起他人注意。

自残是需要引起他人的关注，如果你是自残者或你认识一些自残者，要与人交流、寻求可信赖的人，请求帮助或给予别人帮助吧。

女孩们比男孩更易自残。重要原因是女孩的身体发育比男孩更复杂。男孩用暴力、愤怒、犯罪或更危险的行为发泄他的挫折感。男孩给他人带来危险，女孩则给自己带来危险。女孩更具有爱心，她遇到挫折首先会伤害自己，扮演受害者的角色。当她用刀自残时，她必然会得到治疗，从而她得到了她意愿中的关注。

我们所知的关于自残的危险因素：

- 过低的自我形象期许
- 产生严重问题，如：厌食症、性虐待或诸如此类的事情
- 对性角色的不安全感（异性恋或同性恋）
- 14—17岁为高发人群
- 与同龄朋友沟通不良，没有建立好关系
- 强迫症
- 无名的悲伤与疼痛
- 躯体苦恼缠身

如果你想看看你周围有没有自残的人，那么你看看他们有没有如下症状：

- 突然开始穿包裹严实的衣服
- 很小心的露出疤痕皮肤组织
- 说话声音低沉悲伤
- 利器突然消失

·躲在卫生间或其他一切可以锁门的地方

如果你想和自残者交流沟通，你想帮助他，那你不要说话，要一直全神贯注地倾听他。他说，你耐心地倾听他，同时问他些问题。

问答：

用刀自残让我感觉愉快，这正常吗？

不正常。刀割自残是在你头脑不平静的状态下进行的，对你的身体不好。当你刀割自己时，你干扰了你的身体系统。恐惧会在你生命中持续，在你的一生中时不时总可能会让你不开心。所谓的愉快来自覆盖全身的疼痛，这种疼痛片刻之间在你的身体内造成特殊的激素反应。源自刀割自残的愉快是一种被误导了的精神状态，它不会持续很久，它会让你陷入恐慌，很快地它又再度让你一蹶不振。

我很久前刀割自残过，现在又想这么做，这正常吗？

不正常。你需要尽快得到帮助。你的思想意识是变化的，你这样做将会对社会构成潜在的威胁。请尽快得到正确的医治、精神的指导和帮助！

E 离家出走

当你感觉在家无家时，你会和家人发生争执，或者你被赶出家门从而离家出走。离家出走是女孩子最后的解决之道。在中国，离家出走的人面临的问题是，你的社会资源被切断了。有时你幸运，但大多时候你不是这样，你仅有有限的钱。当你尚在年少时，在任何地方都很难找到工作，当你拖着个箱子时四处转悠时，你确实找不到工作。你第一要做的是要给自己找个住所。而在你这个年龄，没人愿租房给你，尤其是你没钱的时候。因而你要寻找一个特别的“住处”，但它会让你卷入犯罪，更常让你卷入卖淫，这就意味着你必须出卖自己的身体赚钱。

想象一下你得到了足够的钱在某处租了房子。你还年轻，你需要一个工作。但谁会给一个没有适当教育的人提供工作呢？对你来说，唯一的工作就是不需要教育和训练的工作，例如清洁、家务或诸如此类的工作。这些工作对于像你这样的年青人来说是十分繁重的，而且是不健康的。你将超时、长时工作但酬劳极少。

离家出走不是解决问题的办法。如果你在家里有了严重问题无法解决，首先要问问家庭周围的人或朋友们他们能有一个解决办法。如果你感觉尴尬，你就去学校找老师或社会工作者。如果这些还不能帮到你，你就去市政厅解释你的问题，有时他们会指导你帮助你。事实是他们的解决方案很少发挥效用，但如果你没有更多的办法解决你的问题，你有必要各个角度尝试一下去解决你的问题。

问答：

在家我常和家人吵嘴，为此我能做些什么呢？

第一件要做的事就是找人谈谈。如果争执最后发生肢体冲突或发生性虐，你就得离开这个屋子。离家出走不是个好选择，你需要重新安置，需要社会的帮助和支持。一旦你从家里出来，你需要从你的医生、教师或其他人那里获得支持和帮助。

我父母酗酒，而且很暴力，我该怎么办？

中国社会的一个主要问题就是酗酒。很多人在喝酒之后会呼呼大睡，但有些人则会变得暴力和具有攻击性。你需要寻求帮助，首先是为你自己，其次是为你父母。你太年轻帮不了你自己，因此你需要考虑一下你自身的安全了。

F 在学校遭遇的问题和在家中遭遇的问题

学校必须是一个安全的地方。但有时也不总是这样。这就是为什么你在学校依然会有很多问题。让我为你列举几项吧：

- 你的学习成绩不那么好
- 你没有朋友
- 你的家庭境况不稳定，你也对此又无能为力
- 你一直挨人欺负又不知如何防御

这些是在学校里遇到的最常见的问题，我确信你在学校会遇到更多其他问题。

我们的学校是社会的镜子。你在学校有安全感，将来在社会上你也如此。你看看你的老师们，有的工作做得很好，而有的则稍逊。你要像将来在社会上一样，在学找到你的位置，你了解这些很重要。首先要诚实地找到自己的定位你才能发现自我，发掘自我。

你在学校表现有多好呢？你学习够努力吗？学校生活是挑战还是折磨？这些问题似乎都不太好问答，但它们与你的学校生活息息相关。学校外的社会评判你的标准是你的文凭学历等等。大部分雇主不在乎你是谁，他们只对你的文凭学历等文件感兴趣。

很多读者认为他们是失败的，因为他们需要加班加点来通过考试。但是你似乎忘记加班加点、努力勤奋，时间才回在不久的将来赋予你机遇。整个社会需要大量具有专业技能的人，需要具有良好的技能及工艺水平的人，但事实是这两个方面都出现了些问题，例如社会需要技艺精湛的木工、管道工、漆工以及其他一些体力劳动者，而你们这一代人往往专注于高等教育，期望获得大学文凭和学历。当然你如果不能得到这些，你也不用担心，你好好掌握一门技能会某种技术，也能在社会立足，并过得很好。也许将来你比那些取得大学文凭、学历的人赚到更多的钱呢。

如果你在学校会学习，成绩很好，那么尝试一下你真正感兴趣的东西吧。不要为学而学。如果你得到了文凭，但你又不喜欢你的专业，那么你的未来将会显得暗淡无光。当下社会很多人在做着他们不喜欢的工作，一些人每天甚至厌恶去上班。久而久之他们会出现一些健康问题。许多人得了心脏病、癌症、还有其他一些与压力相关的疾病。他们最后因承受这些痛苦而死亡，因为他们做着他们不喜欢的事情。但你还可以进行选择，在选择你喜欢和热爱的做的事情时，你可以做得好乃至最好。有时有些事情看起来不是一个好的选择，因为薪水不高。但相信我，薪酬不是你获得的唯一回报，你可以想象一下，有人临终时仍有大量的钱未花完，而有人钱少却健康长寿一生。

你在学校遇到的问题常归咎与分享和群体活动两个方面。你属于一个朋友圈子，因为朋友想和你一起分享某些东西。你或者适合这个圈子，或者不适合。如果你不适应这个圈子，你得做些努力去适应它。甚至有时你得付出更多的努力去适应你的圈子，记住这是

个你必须遵从的首要规则。圈子里的成员有时会滥用你的善意，你反而会成为自己意愿的受害者。融入一个圈子要自然而然，要么就不进这个圈子，你永远不要强迫你自己进入。

分享是很好的而且很吸引人。当你分享时，你得知道分享必须来自双方，这才是真正的分享，这才是分享之所以是分享的意义。当你带着一些东西来和大家分享，但另一方最终从不回馈，那么你就不要再分享了，你把它当做一种馈赠吧。当然馈赠只是一个安慰性的托辞，你出于慈悲善意给予他人，帮助他人，使他人快乐愉悦，等等，但你从未收获友谊。友谊是必须建立在分享的基础上的。

你在学校遇到的问题大部分是由于分享、群体、圈子、或归属感引起的。你想成为某种人，你想得到来自朋友和小圈子的认同，成为其中的一分子。避免这些问题的发生是可以做到的，首要的是你仍需专注你个性的发展。

家里遇到的问题会威胁到你的健康。家应该是安全而快乐的，但是很多家庭既不安全也不幸福。有些父母经常为了一些事而争吵，有些家庭甚至打架。在这样的家里你感到不安全、不幸福、不想待在这样的家里，这是确实存在的问题。如果你遇到这种情形，你得找出解决之道。第一个解决办法是你要找一个可以信任可以倾诉的成年人。当然这不容易。一定要慎重选择这个人，因为他是你未来的一部分。其他家庭成员也会帮助你解决这些问题，但不是总能帮到你。

家里遇到麻烦会直接影响你的学校学习。如果你感到由于家里事情的影响你正经受学习下降、成绩不好的痛苦，我建议你第一时间第一地点与老师商讨，通常他/她会帮助你解决你的问题。有时在学校可以解决你遇到的多数问题。

问答：

我在一所寄宿学校，想得到更多的自由，但不知怎么做。

寄宿学校是一个家长期待你能更好地发展的地方。寄宿制体系是让你尽可能地努力学习获得好成绩。但在这个体系里，你自身也发展了一种“逃逸系统”你期待有个性化的策略来“欺骗”这个体系。记住：不管你做什么个人主义的事情，你在学校都要做到最好，获得最好的成绩，同时更好地发展属于你的“自我”。

我真的喜欢一个老师，我可以告诉他抑或我隐藏这种想法？

不是每个老师都能接受学生的真情告白。告诉这个老师你的情感这可不好，这会影响他对你的评价。有些老师会感到你对他的情感是非常危险的。老师也是人，他会从不同的角度重新评价你，因此对你的评价可能会高，但从经验出发，我们也知道，他对你的评价也会走低。当教师感觉你的行为和情感是危险的时候，你的成绩当然会走低。所以最好要小心了。

9 / 自我保护

A 遇见成年人的危险

成年人不总是像他们外在看起来或他们外在所为那样好。你的身体在发育变化成一个女人，对很多男性而言这是很吸引人的。让我向你条分缕析地解释这一切吧：

在中国文化中，妇女在婚前还应是个处女。男人们总想着和处女发生关系是最好的，因此他们这样去做了。这似乎是非常矛盾而冲突的观念。一方面男人想有一个尚为处女的女朋友，另一方面他宁愿只和处女发生关系。当代多数已婚男子的太太不再是处女。一个女人不是处女的原因多种多样，不一定只是性行为导致的。女人摔倒、骑马、或外科手术都可能导致她处女膜破裂。通常已婚男子总在想如果和一个处女发生性关系是最好不过的事情了，因此他们为此孜孜以求。这也表明当你遇到一个已婚男子你，你和他在一起是不安全的。

遇到一个已婚男子，你必须遵守下面的规则：

- 如果你遇到一个男子，不要让他触摸你，即便是短时间，你也绝对不要让他触摸你
- 了解这个男人的身份，不要单独和陌生男子到任何地方去
- 只在公共场所和陌生人讲话，并且要保持安全距离
- 不要和成年男性共处一屋或合租
- 有时这些规则同样适用于成年妇女

问答：

我的邻居请我到他家去，我不喜欢去，我的做法对吗？

对的。去一个你不信任的人家里绝对不好。你首先必须考虑的是你自己的安全。

我是否处女我怎么知道呢？

如果你还未有性行为，你当然是个处女。在多数情形下，即便有性行为处女膜也不会破裂，它只导致处女膜皮肤的伸展。在第一次性行为时你看到的血迹常常是阴道干燥，阴茎摩擦而产生的。

B 犯罪不仅仅是糟透了

有时你随意走走，会看到你很想拥有的很多东西，但是你不能去拿！这些“东西”你触手可及，十分诱人。当你不想付钱就拿走这些东西时，这就是犯罪！在你这样的年龄，似乎拿点他人的财富也许不构成问题，这对你而说是个很大的挑战！

犯罪源于你行为规范和底线的突破。多数时候真正的犯罪始于偷东西，偷窃似乎不那么危险也不那么有害。你只想着你仅仅拿点东西，而这些东西在那里多的是，他们不会觉得他们丢了什么。

那么让我们看看买家一方吧。当你买东西时，你总想获取一定的利润。举例来说，某件东西价值人民币 100 元，利润是 30%，如果是食品，利润还要更低些。店家要拿利润支付税金、房租以及其他的花费。事实上商品的纯利润往往低于 10%。你只看到店家钱柜里

伸手可及的很多钱。但当你开始偷窃商店商品时，店家不仅失去了利润，还失去了他购买货物的那部分钱。你拿了 90 块钱，他将用其他商品的利润弥补失去的 90 块钱。你偷了他 1 件商品，他将卖 10 件来弥补那 1 件的损失。因为他在卖第 11 件时才开始有利润。这就意味着他失去了 1，得卖掉 10 才能弥补失去的 1 带来的损失，而你偷走了他的 1。设身处地地想象一下你就是那店主吧！

偷窃引发的另一个问题就是你不断地膨胀你的偷窃意识，扩大你的偷窃范围。偷窃会上瘾，每次你总想着去偷更大更好的东西。你偷东西时会由小到大地去偷，你甘愿为此冒险。大多数人一旦开始偷窃就无法停止，直至身陷囹圄。但身陷囹圄，收监关押还不是终结，偷窃使多数人最后因刑事犯罪坐牢，偷窃成为刑事罪案新的载体。

我也得告诉你，在中国，若你要度过生命中的漫漫时光，监狱绝对不是地球上最好的地方！

问答：

我一直会梦到奢侈品，我还计划卖器官购物，但我仍觉得自己不好看，我听说我可以买器官换钱。你认为我要这样做好吗？

绝对不好。你的身体生而有用，有它天然的功能，该怎么样就怎么样。有些人出卖身体的器官例如一只肾，会得到临时性的大笔钱过上好日子。但从长远看来卖肾会给你带来健康问题、医疗问题，最终你会遭受更大的痛苦以及多多少少、大大小小的疾病，这会使你花费更多的钱，这笔钱可比你出卖器官得来的钱更多更多。

有人总让我从一地到另一地给他带东西，他付费不菲，这是个好主意吗？

不。如果有人让你带东西，并付费不菲，那么一定是这些好东西利润极大，他付费不菲，是因为带货发生的风险也极大。唯一的可能就是这些东西是毒品。你成为了他的毒品快递员，带毒品到其他国家是十分严重的犯罪行为，你将冒着长期坐牢的风险。有些国家对贩运毒品罪则处以死刑。记住：一个陌生人——你对他/她的背景一点也不了解，你永远不要接受他/她提供的“好处”。

C 互联网上的自我保护

A 网络交往

网络是促成当下人们约会的主要方式。成千上万的人使用互联网的约会服务。约会的成功与失败可谓旗鼓相当，齐头并进。在本节我想给大家一些如何成功约会的信息。在本章的结尾，我也要给未来要进行约会以及约会的危险性给出警示。

视频聊天

电话交谈后，大部分人会去约会。当彼此电话交谈感觉良好时，尤其是当这关涉彼此建立一种“长距离”的关系时，人们就会就见个面，约个会，这似乎已成自然的定则了。

而视频的应用则更为便利，它让人们彼此可以看到对方，进行交谈。视频也让你得以看到他的生活环境，从而使你得出关于他生活环境的初步印象。这个人怎么安排他的生活？怎么装饰他的房间？他/她怎么穿着打扮？有趣的还是乏味的？事实上，这些问题都因网络实时视频而引发。

视频聊天的好处在于你可以看到并对你所看到的做出回应。身体语言在这里得到了全新的诠释，呈现了崭新的维度。言语反应来自于图像，当女性同时拥有视频和言语时，她们能更清晰地进行沟通和交流。

视频聊天也能让人感觉到舒适，或某种亲近。它使人似乎距离更近。我们有很多亲近的方式，男人和女人聊天是想有进一步的行为，妇女们对是否看到一个男人不那么感兴趣，但男人很想看到女人，女人加了他们只是小小满足他，让他高兴一下。我想告诉你的是，视频图像很容易被人录制，并在日后出于不同的目的以作它用。因此，建立于互联网的男女关系是不稳定的，网络上的很多人是不可靠的。我极不赞成这些行为！你是个年轻女性，你要知道你呈现在摄像头前的每一个动作、每一件事情、每一个东西都有可能用来在日后的生活里走向你生活目标的反面，用来对付你。录制的视频会被人挂在窥淫癖的网站，或泄露给其它网站。

网络聊天的最佳法则是，当在和煦的天气里，在公共海滩上嬉戏玩耍的景象千万不要上传到网络上。一定要记住网络聊天是在网络上进行的，与网络连接，你的视像会被别有用心之徒用高科技手段不当应用。

另一个规则就是你要看聊天对象的动态。他/她是同步在打字聊天吗？他/她有没有忙于多人聊天？你可以让他任何时候都打开视频吗？如果你对这些不了解，就要问他。记住没有语言就不可能了解一个人，聊天是一种沟通，最终要依赖文字和语言。如果你不明白他的行为和语言，你可以一直要求他用语言文字进行解释。亚洲人特别倾向于“随他吧”、“随便”等这样含义不确定的语词。普遍存在提问会导致“丢面子”这种想法。但是我们是在网上，是通过语词交流的，有必要问些问题，没有人会因问问题而没面子，问题是你不提问，不问问题。网络是沟通交流的媒介，你得尽可能在每一种情况下充分利用它。

重要！

录制所有的交谈记录。用一个专门的文件夹保存所有的邮件、聊天，以备将来之需。再为每次的联络创建一个专门的文件夹，持续更新它。最好的办法是考虑到每一个细节：图片、短信、彩信、聊天等。你可以重读关于这个人的这一切，这也让你更好地了解这个人，深入检视这人的可靠性及行为一致性。

当你对这人认真时，你愿意与他分享你的真实的私密的信息，但你最好遵循下列原则对此人进行了解：

- 了解他的真实姓名，不要立刻相信他。到网络上搜寻他的名字，如果找不到，做到心中有数。
- 看看他与其他人是否有关联。多数人会在网络上留下痕迹，例如社交网站，学校或工作单位的网站或其他网站。

·如果你认为你发现了“对”的人，花点时间再看看其他约会网站吧。大部分人尤其是男的，他们会在不同的网站搜寻不同的目标群体。通过搜寻其他的网站，你可能搜寻到他们的朋友。在这种情形下，女性的情感会比男性更认真。记住男人们通常会在设定多个网站为他们交友设立多重选项，他们搜寻不同的网站以确保“碰”到一个好的。女性则固守一个特定的网站，几乎不会加入多个网络。

·向此人索要真实的地址。寄张风景明信片附上节假日的祝福，一个星期后你就能辨识姓名和地址的真伪了。不要直接问他是否收到了明信片，是否收到你寄给他的东西。如果他对你没有明确的回复，那么可以确定明信片从未达到邮寄地址，而你可能是跟一个幽灵说话罢了。

·不要寄钱。如果这个人跟你要钱，那么不管他讲了什么动人的故事，你现在就是跟一个骗子在交往。他/她会告诉你孩子死在医院或监狱，但你一步也不能陷进他的故事中。如果他所说的是真的，他会得到来自慈善机构以及周围人的帮助。

·作为一个女性，强烈建议如果你和聊天对象的国家没有任何联系，千万不要独自前往，特别是当你不能百分之百确定此人的身份时。过去我们有足够的案例证明有些妇女被拐卖到卖春场所，做舞女、吧女、甚至妓女。有些人则被杀只因她们拒绝强加她们的要求。

·当你是个男性，你受邀去了网络约会，去了聊天对象的国家，开始的头几个晚上你会住在旅馆里。男人们似乎觉得女人是弱者，他们会忘了这是那个女人的国家，他也会忽略他不认识网络女友的任何朋友和家庭。当然，你在到达她的国家后不会是第一个被抢劫和欺骗的人。

·打电话会有一些时间安排方面的限制，如果一个家伙和你打电话的时间很奇怪，或提前约定你打座机电话的时间，那么他似乎在隐瞒什么。一般而言，在早上八点至十一点的日常时间打电话是正常的。如果在这个时间段电话是关机的，那么理由很奇特，那就是你很可能在和已婚男在交往。

·很多男人都梦到第一次约会就和女人躺在床上。女人通常在第一次约会时就和男人上床，尤其会和来自外国的男性。她们似乎通常会存有这样的想法：“这个男的这么远地来看我，他一定对我是认真的”。错了，大错特错，并错误之极！西方人每年都会外出度假。他们出外度假纯为娱乐放松，享受一个好假期。对他们来说，遇到一位优雅女士是十分愉悦的事情，在旅行同时，又有性何乐而不为？他们仅仅是来度假而不是对你用真情！于此，我强烈警告女性朋友，你需要来考验一下这个男人。他是来度假，还是真对你用情甚专？首先不要和他出去旅行，让他在你身上花时间，让他关注你及你生活的环境。带他看看你生活和成长的地方。如果他不耐烦，仍想安排时间旅游观光，那么让他去吧。如果他观光归来你们再度相遇，如果他一去不归，那么你就会知道他不是对你认真的。当然你会感觉到伤害，你情愿受到这种伤害，当一个随和的女士被人利用或弃之一边，会感觉心灵受伤。被男人利用而耍弄就如同被强暴，我认为这不是约会的目的。

·对于男人而言，他往往睁着眼睛踏入陷阱。他们的网络约会还不如一些妇女专业。但女性却极易与他上床，满足他的各种需要和欲望（主要是性的层次上），喜欢和他出去旅游。通常他也会坠入爱河，答应女性到他的国家，照顾她。在这样的案例中我们遇到了形形色式的妇女。

- A-女人会向这个男人承诺很多事情，还要他定期送钱给她，目的是为了存钱去他的国家。这些女人永远不会去的，要钱只是这一可怕事件的借口，向男人解释她为什么怎么用这笔钱，而男人则会继续送钱给她。这些男人不知道他只是上当受骗者其中之一。

- B-女人接受了男人的邀请前往他的国家，他和她结婚了，她好好地待在他身边，温柔有礼，一旦得到该国国籍，就迅速离开。离婚后她又找了别的男人。哦……她把她的全家都弄到这个国家来，而她的男人得要照顾她的全家。
- C-女人来到了这个男人的国家，为他提供家政服务，使之满意，男人则定期付钱给她原来的国家的一些人。

在这一“关系”中一些不对头的迹象是：

- 他/她避免直接回答问题
- 给出的信息是不连贯的
- 建议第一次网络接触后直接见面
- 避免电话联系

提供工作和模特职业

很多女孩都想得到一个模特儿、跳舞或其他看起来很好找的工作。多数这些工作机会很好但都在国外。几乎所有这些工作都是假的。国外公司几乎不会直接雇佣模特，当一个公司需要一些模特时，他们会寻找一些代理以提供适合他们需求的女孩。你要给代理机构提供你的个人资料，然后才能得到一个模特儿的工作，这是获得这类工作的唯一途径。即便是代理机构，也必须是合法注册、众所周知的。不要轻易给出你的个人资料！

跳舞的工作往往具有令人害怕的种种危险性因素，比如你会被引诱成妓女，或关涉其他的犯罪事件。诸如此类的工作你一定要找到一个可靠的可信赖的成年人商量，不要因它看起来不错就涉足。老话说，当一件事情看起来太好了的时候，通常是不可靠不真实的。

你要做的第一件事情是保护好你的个人身份资料和信息。你不能和任何来自网络的人共享密码和财务信息。你必须特别谨慎你的身份资料，你也能预料到，网络另一边的人做着和你同样的事情。你从来不能确定网络另一头的那个人是不是如他所说的。

网络就像一个大广场，成千上万的人在那人来人往，熙熙攘攘，寻找机遇。一些人是诚实的，另一人则可能是扒手和小偷。当你走在这个危险的地方时，你必须始终特别小心。网络与广场有异曲同工之处。

问答：

有人给我在欧洲找了一个工作。我想花钱让他们帮我办理去欧洲工作的所有文件，你认为汇钱给他们是个好主意吗？

不。汇钱即使是小钱也是非常危险的，被骗的风险都是 100%。一个合法的就业机构不会向你要钱，因为他们会从其他方面，如你的佣金、薪水等赚取佣金。

D 青春期的街头男孩

街头过去常常是你的游乐场。你与朋友们在街头或附近的任何地方流连玩耍，没有人来打扰你们。你是小孩，没有太多的担心。现在你的身体发育了，你对男孩们感兴趣了，有人会对你有好的看法，有些人则对你有欠妥当的想法。在你这个年龄，街头生活不同于学校和家里。街头意味着冒险，如果你还没有准备好，那么你最好还是避免罢。街头男孩的想法直接而明确，他们总想着性和女人，你正值豆蔻年华，幼稚单纯，会成为不折不扣的受害者。

问答：

我的朋友们喜欢逛商场和听音乐，我可以参与吗？

可以。你的朋友们仅仅是逛街逛商场，而不是从事或牵扯非法赌博或其他一些事情，这都是可以参与的。有些团体会利用新手来为他们做肮脏的工作，你最好要知道他们为什么在那里逛商场，以及他们做了些什么。

我听说我的一些朋友卷进非法行为中去了，我能做些什么？

首先你不能卷入非法行为中，因为短期内他们会给你好处，但长期下去他们只会给你带来麻烦。当你还在学校时，他们很容易就找上你，强迫你去做不喜欢做的事情，让你卷入他们的行动中，然后给你带来很多麻烦和问题。

E 自杀或企图自杀

每个成长发育中的人都会有十分沮丧抑郁的片刻，这时你不想活下去了。这是正常的。生活就是挑战，我们所有的人都需要和它好好相处。但是生活也是艰难的，有时甚至非常严峻。因为他人对你有要求，你常生活在压力下。他们对你有所期待，而你又辜负了他们。当你辜负了他们，你会感到日子很难过，因为他们得到了他们实际上不想要的东西。他们的期待是违背你的意愿的。当你坐违背意愿的事情的时候，你的压力与日俱增，让你状态低迷。

广为人知的是青春期的女孩试图自杀者是成年妇女的 10 倍。当你是女孩，你进入了青春期，你的生活变得非常复杂。似乎有人捶打你的青春使之朝气蓬勃，又似乎有人在偷窃你的青春，给你的是一大堆问题，又试图使你的青春发生整体位移而彻底改变。你面对完全不同的外在世界以及身体和思想急剧变化的挑战。孩提时代的安全感随风而去一去不返，你从此进入躁动不安的年代。

你抑郁时自杀的念头忽然萌生。抑郁是你精神低迷的一种状态，你不喜欢生活，你不想做任何事情，你感觉每件事都密密沉沉，不堪重负，且失去控制。当你抑郁时，你不想片言只句，你想到的是现在的你无可告语，无人理解，朋友们此刻也远你而去。世界一片灰暗，有时还是黑色的。此刻在你的视线里生活变得糟透了。

当你感觉情绪低沉、抑郁时，最好找个人谈谈，并告诉他你的感觉。首先你要找你的朋友谈，要得到她坚定的支持。当她们不能给予你确定的支持时，勿要彷徨，勿要等待，继续寻找你可资信赖可资沟通交流的人。你必须对自己诚实，当你情绪消沉时，你不是一个完美的伙伴，但你需要一个伙伴，他给予你亲近感，能帮助你。寻求别人的帮助听起来多少有点自我中心，但这也是你真正了解朋友的时刻。如果你在你周围不能直接找

到帮助你的人，你去网络上去找寻特殊的帮助抑郁症的团体，和他们谈谈或许对你有帮助。

从任何方面看自杀都不是解决问题的办法。也许你不相信，但我们始终认为一个生命是和许多生命关联的，过去如此，未来亦复如是。已经证实的是一些人甚至能记得他的前生前世。结束这辈子，你还有下辈子要来。结束你此生的生命不会结束你的愁惨和痛苦，还会使你周围的爱你的人陷入愁云惨雾。在你生命最黑暗的日子，你依然被爱你的人们紧紧包围。你企图自杀会使他们陷入绝望，不仅如此，你还毁掉了他们的生活。

自杀似乎解决了一个问题，但它又造成了更大的问题。抑郁时刻寻求帮助对你十分重要，他人帮助会汇聚很多的资源，例如朋友、父母、老师、社会工作者、网络、医疗或信仰。有时要相信上帝或某种东西使你顽强活下去。对我们所有人而言，你呈现的价值弥足珍贵，我们不能错过你，我们，需要你！

想象一下你的未来吧！你是一个人，你会有所作为！你知晓生活会有阴暗的一面，你会与人分享或寻找各种方式帮助他人。对许多女孩来说，学校是压力和抑郁的源头。如果你在学校有了问题，首先要和父母谈一谈。如果他们不听你的，你就要在学校选择专业人士帮助你。如果他们还不能给你足够的支持，你就要去医生那里，或就近在线寻求抑郁症帮助团体。因为社会对我们要求有时极为严苛，当下数以百万计的人群遭遇和你一样的问题，它不仅在中国，在世界各地都普遍存在。如果这是某种安慰，那么数以百万计的人会分享你的信心。

问答：

我经常感到悲伤和难过，我能做些什么？

当你感觉到一种悲伤，超过两个星期以上，你要去寻求帮助。悲伤的情绪让人看到了你情绪中的负面因素，它是不好的，需要引起注意了。先和医生或其他可信赖的人谈谈吧。

我的朋友自杀了，我非常想念他，她的灵魂发生了什么？

当你自杀时，你会留下很多问题，并把很多人留在悲伤和绝望之中。很多人喜欢你、非常思念你，不明白你究竟发生了什么。你的朋友，她的灵魂可以在任何地方，但我们相信每一个生命在地球上都有特定的存留时间，终结生命将来会给你带来更大的麻烦，不管这种麻烦是什么会以什么形式出现。很多宗教对此有不同的解释，每个宗教对于自杀都有自己的说法。你可以选择信或不信。

自杀真的会解决我的问题吗？

自杀不会解决问题而会制造很多问题。当一个人自杀很多人会牵扯进去，没有人知道他自杀的真正理由。所有这些都感觉应对此负责，并背负灵魂的重担，一种糟糕的感觉，甚至精神创伤。在我朋友圈子里，一人自杀，波及其他，造成不良事件的恶性循环。

10 / 金钱的价值和现实担当

A 你的学习

你的学业就是你的未来。你投入到学习的时间越多，学习越努力，你将来得到的回报就越多。学习就是投资，并且是给你自己投资。这个世界上在学习上没人能帮你，实际上甚至可以说学习就是你未来的金钱与财富。

问答：

我真的一点也不想学习，为此我能做些什么？

中国正在快速发展。将来你要在写字楼或商业上找到一个职业，文凭是重要的。你需要用最好的成绩赢得未来。你今天所做的将使你的明天更美好。

我学得不好，我的成绩总是比其他人低，我该怎么办？

有可能努力的程度还不够，因此不能获得高分。中国正快速发展，需要各种人才。在未来需要技术精湛的木工、漆工、管道工以及各种其他体力劳动者。如果这些工作对你有吸引力，那么不要犹豫成为其中最好的一员吧。不管你从事什么工作我们都需要你的才能，以各种方式让中国快速发展。

B 人生规划

当你年青时你想着享受人生。生活就是一场盛宴，你总想着好好庆祝它。但对这场盛宴你需要好好计划一下，想象一下如果你即将赴宴，你将做些什么呢？

- 你得到了一张请柬
- 按照请柬日期，安排赴宴
- 你要选择一个舞伴
- 你要选择宴会服装
- 你要计划怎么到达宴会地点
- 你要准备送给主人的礼物
- 你要计划在宴会待多久
- 你要计划怎么回家

正如你看到的，在我们出席宴会前要有很多准备步骤。这和生活一样。你去哪儿都要做一个计划，如果你仅仅是活着不做任何规划，你甚至永远没有出席盛宴的机会。

怎样规划你的人生？非常简单，你不需要规划未来很多年。此刻你只需好好计划好几个月怎么过。计划一场考试到另一场考试。采取短期规划吧。但规划的目的是你要创造一个个人简历，在简历里你写下你上过的课程，生活故事等。总之，在简历里你写下你生命中做过每一件事情。你要细心地记载下你做过的、正做的每一件事情，日后你要用它来呈现你的能力。

一份简历就是人生规划的一部分，你要去做你记下的事情。当你要去做什么事情时，翻翻你的简历，也要看看在简历里有没有符合逻辑的新计划跟进。当你以这样的方式行事时，你的生活会变得非常容易且组织有序。一个组织有序的生活形态会让你得到更多的自由，也给你更多的空间，喜欢上做某些事。有序组织会让你在生活中迅速成长并达到目标。

问答：

我怎么来写简历呢？

简历就是对你生活中所做过的所有事情的通览。针对你将来的各种不同的申请，你要撰写不同形式的简历。在你开始写之前，你最好买本书，它会一步一步清楚地指导你怎么来写。

C 对自己和工作的担当

当你有计划时，你才有所担当。每一个担当者都需要随着时间的推移构建自己的规划。成为一个好的担当者需要每一个步骤。你的一举一动都会对你的计划施加影响。但作为一个敢于负责的担当者，生活与工作必须分开，不能混为一谈。如果你混淆二者，你的生活中将不再有自由，工作成为生活，你就会变成一个生活是为了工作的人，而不是工作是为了生活的人。

生活本身比工作更重要。当你计划成为一个负责的担当者时，不要忘记规划你的生活。我曾经做过很多关于伴侣关系的讲座，提到很多妇女由于忙于做一个担当者，从而忘记了对生活的计划。成千上万的妇女们，她们中的有些人非常亮丽，但她们为了自立和工作，忘记了对未来生活的规划，最终孑然一身。当你忘记了生活，生活也将忘记你，生活即将结束，这形势是非常严峻的。

问答：

一些人不能为老板工作，她们该做些什么？

大部分人现在是老板，他们不必为别人工作，即便为别人工作也是短期的。做你自己的老板你会有很特别的精神状态。你想独立并作出自己的决定。在你成为自己的老板之前，你需要好好计划一下，确定你有什么可以提供。看看你周围那些已经做了老板的人，问问他们是怎么做的。这个建议或许将来会对你有所指导。

D 旅行和冒险

旅行拓展了你的世界，旅行也是学习，你去露营，了解其他人于你都是好事。当你计划旅行时你乐此不疲，还会邀上好朋友们一路同行。共同旅行就是分享快乐，分享快乐，快乐加倍。当你去未知的地方时，旅行就是冒险，还得做点准备。当你还年青时你的生活需要冒一次险。中国地域辽阔，我们有很多美丽绝伦的地方值得一去。了解中国感受中国，你会发现在你自己的国家，你感受到了自然之造化，世界之神奇。了解中国、探秘中国，足够你尽其一生了，在我看来，你还没有准备好呢。

问答：

我还很年青，我能开始旅行吗？

当你年青时，最好的旅行方式就是组团旅行。组团会给你保护感、安全感，并且费用也会便宜。

E 手机与你的生活

你的手机是你曾经玩过的泰迪熊的替代品。大多数小孩都有一个最喜爱的玩具，走到哪带到哪。对多数女孩来说，手机是特别重要的，有了手机你不仅可以可以联络，还可以玩，用它在网络上查资料，打费用低廉的网络电话。

手机已在你的日常生活中不可或缺，你要小心地保护它。保护你的手机很重要，你用手机下载大量资料的同时，也需要至少每周清理一次你的信息。一定要细心不要忘记。另外需要注意的是你不要轻易打开手机电邮中的应用程序，也不要轻易打开任何其他方式送达你电邮的附件、短信和文件。如果可以的话尽可能定期清理手机的内存，手机系统要从合法网站下载。

试着在学习和做家庭作业正确使用手机，找到正确的使用手机的方式，使你的学习变得更容易。

问答：

我想拥有一款最新上市的手机，这正常吗？

正常。你想有一款最新、最好、最贵的手机很正常，但要得到它则又是另一回事了。大部分新款手机内在系统还有一些问题，研究团队正在解决新手机的问题呢。你最好等待研究团队解决新手机产生的技术问题，再说吧。

11 / 小贴士和忠告

成长不易，读了这本书后，你会更深有感触了。但如果我们有满坑满谷的贴士和忠告，我们的成长会变得相对简单、容易，将来我们会很好地立足社会。在下面的部分中你会读到一些忠告和建议。

生活如潮起起落落。很多人会遇到意想不到的事情。有时有些人想从你那里得到他们想要的东西，对你充满期待，有时你想回馈他们；有时当他们这样期待你时，你通常一点也不想按照他们期待的去做。即使你不想去做甚至反对，你也需要学习服从与遵循规则。生活再也不像你小时候那样了，童真的愉悦此刻将会改变。不要采取放任自流的态度，这是你的责任！生活可以很开朗和快乐，只要你遵循下面的指导规则。

- 积极思考
- 积极行动（寻找解决问题之道）
- 若有可能放松自己
- 即使时间有限也要培养爱好
- 学习要因喜欢而学，不要因必须而学

·规划你的人生

这些只是一小部分，但会有助于你的人生更易在你的自我掌控中。

·积极思考

这是一个有关积极思考的短期课程，你按照下面的规则去尝试，每天都会有清晰而明确的结果，基本规则如下：

- 1、亲近自己，不要去想为什么一些领导人或其他一些成功人士富了、成功了，而你却没有。你的个性是唯一的，你还需要进一步发展。接受自己，专注于自己的美德和才华
- 2、不要怪别人，我们都会犯错误，都会从错误中学习。大千世界，金无足赤人无完人。当你犯错误时，把它当成一个学习的过程，永远不要因你正犯的过错去责怪别人。
- 3、聆听正向的积极的观点，很多人会给你忠告建议。聆听忠告有助于你把事情做得更好，改进自己。如果某人出于要控制你，给了你负面意见，那么你干脆不要听，继续做你自己的事。负面的消极的观点或一面之词你甚至可置之不理。
- 4、从经验学习。当你做某件事时，观照一下你所学过的一切吧。世事洞明皆学问，你要不断学习，吸收各种经验，你的一切将会更美好。
- 5、善待他人。不要小看别人，或对人进行不实评论。善待他人，激励他人，让吉祥之光普照他人。

你可以按照以下列表来思考一些事情：

我不喜欢喝咖啡	我宁愿喝茶
我没有心情做这件事	我喜欢做别的事情
我不饿不想吃东西	改日，我要是饿了我们一起吃饭
我感到压力重重	我现在就要去放松一下
我厌倦	我现在就想找点有趣的事情做做
我不喜欢运动	我只想出去走走
我睡不着	稍后我再睡觉
我醒了还是累	我醒来时感觉精力恢复了
我不喜欢那个人	我宁愿和其他人接触
我不能做那事	如果我们尝试一下其他方式我们会更成功
自由思维	
哦，我犯错了	嘿，我能做的更好
这人不喜欢我	这人还不了解我
他不值得我浪费时间	我只能为他花一点时间
我觉得真蠢	让我们再看一下吧
我没时间做这个	我可以择日再做吗？
快点	还有其他方法吗？

·积极行动（寻找解决问题之道）

问题以及解决问题方案之定向思维

在积极思考的实践中，我们把思维活动分为如下两个类别：

- 1、问题定向思维：这是典型的亚洲思维。当一个人遇到问题是，他/她会从各个方面思

考这个问题。一个问题会衍生出其他许多问题。人们开始为如何解决这个问题而感到困扰，所有的思考都聚焦于问题本身。焦点就是问题！

- 2、解决问题方案之定向思维：问题本身不是目的，解决问题才是目的。当问题突然出现时，解决问题的方法要立即跟进。解决方案一一列出，并仔细研究。重点是找出最佳的解决方案，把问题最小化，最终彻底解决。

面对问题时，解决问题的思维方法男女两性之间差别很大。妇女倾向于问题定向思维，而男性的思维指向是如何做更多的努力去解决问题。这也是东西方思维的差别。问题定位思维会使思维螺旋式下降，进而导致急转直下，引发负向、消极的思维。问题定向思维是有“磁性”的，当你遇到了一个问题，不久你会发现另外的问题，继而是更多的其他的问题。事实证明，“问题”变成了“磁场”，它们从不会单独出现，会持续地吸附其他的问题。对更多人来说，他们认为当他们解决了主要问题，其他问题迎刃而解。但事实时，持续跟进的问题会比原先只有一个问题时，形成更大的压力。

解决问题方案之定向思维将会立刻把你从聚焦于重重问题的压力中释放出来。你第一件要做的是将问题可视化，剥离附着在问题之上的不必要的情绪因素、表面因素。通俗地说就是给问题“脱衣服”，例如：假定你有一块木头，上有不同大小的孔，我们手里有些石子要通过这些孔，实现这一目标的思维方法如下：

- 1/问题定向思维：第一步是量所有石子、孔的尺寸大小，第二步是大小不同的石子分别匹配相应尺寸的孔，第三步是让石子穿过孔洞。

- 2/解决问题方案之定向思维：所有石子放置木头上，让其一一通过木头上的孔洞。

你得出的第一印象是方法 1 非常的细心、严谨、目标明确。但这一方法会很花时间，如果测量出现错误，你要重新把刚做过的一切再做一遍。方法 2 则给你草率的印象，但是这非常快，直接显示结果。以解决问题为导向的思维比问题定向思维，目标更明确效率也更高。

·若有可能放松自己

生活中我们经常面对所谓生物节律，这就像大海的潮汐与波浪，有时你感觉处在波峰，有时你又跌入谷底。你看着情绪的波浪在你身上来来去去。无论你升上波峰还是坠入谷底，你都会被波浪打湿。因此在你完成了艰辛的工作、繁重的任务后，你要努力忘记你的工作和任务以使身体放松，精神紧张得以缓解，这对你很重要。

很多女性不会关门。当女性接到一个工作任务时，不是她接任务，而是任务占有了她。你得尽快知道你工作，就像你尽可能做好家庭作业，就像你尽全力努力学习、考试，它们别无二致。当任务、工作完成，就要把它们放置一边，你已对它竭尽所能。当你确信你对你的工作已全力以赴，尽你所能，那么这时是你放松的时刻，你要全然忘记你的工作，彻彻底底，完完全全地忘记它。你要学会关上门，别再烦了。

你听音乐、读书、做游戏、或者运动，通过这些使自己身心放松。你需要忘记过往，聚焦于清空你烦乱的思绪，让你的思绪从日常工作和大堆问题麻烦中解脱出来。你不要去想学校的事情、工作上的问题、以及人际关系等等。这是你彻底清空自己的时刻，你需要思绪的清空从而接纳更多的新事物。

这就像你进入一个堆满箱子或各种杂物的房间，当你试图开门的时候，很多东西挡在入口处。最后你进门时发现房间堆满塞满了箱子和其他种种，没有空间再放新东西了。你或者会花些时间清理这个房间，或者会打开另一间新的干净的房间。你的大脑就像充满物件的房间，你得把房间里的东西清出去一部分，腾出空间接纳你发现的新事物。

在你生活的瞬间，放松是你生命中的重要最美妙的时刻，尽情享受这一时刻吧。

·时间有限也要培养爱好

当你年青时，有一些爱好是很重要的。你拥有的每一种爱好都会折射你的未来。爱好是放松和知识的中心。你有了爱好，你就会喜欢做你爱好的事情。爱好可以是收藏、游戏、运动或其他什么。爱好给你休闲放松。大多数业余爱好需要学习新东西。当你忙于爱好时你的大脑是宁静的。当你大脑放松时，你的身体也放松了，可谓身心合一。为你的未来着想，你需要学习高效、成绩优良，你需要幸福的人生，因此你需要有些东西能让你摆脱日常生活中的烦恼和问题，而爱好是每个人都必须的。

·学习要因喜欢而学，不要因必须而学

学习是生活的基础。如果你喜欢学习，你就会很努力地去学。但如果你违背自己的意愿兴趣去学，就很难取得好成绩。当你学习做研究时要使之可视，并处于活跃之中。你学习的内容就来自你周围的真实世界。你要找到有效的方法应用到你之所学。当你明白你可以学好是因为你能在实际应用它，学习将变得如此有趣。知识是我们生活真正需要的，但当你知道如何使用知识来为你服务时，你在实际运用知识会变得更加容易，它也会让你获得更好的分数。

·规划你的人生

生活需要一些规划和计划。做一个短期计划很快会看到成效。对很多人而言，做计划或规划是艰巨的一项任务。做规划最重要的部分是安排。首先你要安排你学校的事务、你的衣服、你的化妆品和书籍。甚至要你要好好安排你的计算机以使之保持适当的运行速度。你的计算机是一个明显的例子，定期清理垃圾文件，安排使用区间，这是必须，而不是选择。当计算机成为一个烂摊子时，你会找不到你的文件，你的计算机会坍塌在各项任务中。

做计划的最好方法是先要学会安排和组织。首先从你学习的地方开始。要力图保持学习场所的整洁、干净。不仅书桌上要如此，书桌下面也要干净整洁，那儿往往沉积了很多我们看不见的灰尘。第一个检测你是否能安排好一切的方法是你的朋友和家人让你找本书，你能迅速地找到。如果你能立即找到任何东西，那么你的安排方式是对的。你要

如法炮制计划其他的事情，如你的学习成绩，你的学习的强度。做计划本身也是一种学习，你对它懂得越多，你将得到更多，也会走得更远。

我们的社会对女性总有很多预设，你需要了解，在你人生的成长之路上，有人会进入你的生命。我想让你知道有些事对你是很重要的：

- 1、社会要你学习，要你有所承担；
- 2、你被期待成为一个可爱的家庭主妇和母亲
- 3、一个单身女子必须找到一位男士，否则……

1/女性是我们社会重要的一部分。大多数女性擅长学习，能力强。由于我们的教育系统通常充满激烈的竞争，人们急于拿到学位。我们所有人都要去学习，用好成绩与所有同学和朋友进行竞争。男孩女孩努力完成每一件事情，完成每门功课，力图获得最好的成绩，在这点上他们毫无差异。我们的目标是上最好的大学，找到最高的学习目标和方向。成为最好是重要的。但当你完成了学业，获得了学位，你还要像社会证明你是一位有能力的女性，你要在激烈竞争的环境有所担当。你进入公司或政府，成为一名勇敢的担当者，你要着眼于你的未来。

2/突然在你 30 岁那年，人们开始问及你的丈夫、孩子，而你才觉察到你已经把他们全忘记了。你已被所有的责任占据，你聚焦的只是你的未来。但社会期待你放弃这一切，立即找一个丈夫，生几个孩子，成为一个可爱的家庭主妇。你的社会承担必须停止，从而开始新的生活。

3/当你选择单身时，你愿意对社会有所承担，只因在你生活中你还没有找到对的先生/女士，这没有什么好羞愧的。在西方社会，越来越多的女性和男性选择单身。事实证明单身也可以像已婚人士一样幸福快乐，一些研究甚至证实，单身人士的生活比已婚人士更健康。做单身人士、有自己的生活，在多数情况下，单身人士对社会有所承担或许是个不错的选择。

生活，一个永不终结的故事？

生活是一个正在终结的故事，但你可以每天张开明亮的双眼，拥有一颗快乐的心，用微笑面对分分秒秒，使生活成为永不终结的故事。

带着积极的微笑，快乐的心境去生活不是像听起来那么简单。积极也应是本性的一部分，不是每个人都像我希望的那样积极。我们所有人有时都会感到虚弱、愤怒、悲伤、沮丧，无一例外。

我想用一些贴士和建议来结束这本书，在你陷入麻烦时，在你感到不安时，你可以阅读它们，也许在那一瞬，你会找到问题的答案。

当你成长时，人们会告诉你，你有一个身体，你知道你的身体正在变化，你看得到身体的变化，你感觉得到身体的变化，但你真的发现你的身体为什么以及怎样发生变化

的吗？

当你的生理期来临时，你的身体变化，精神也在变化。研究一下你的情感，并将你身体发生了什么记下来，这个日记对你以后的生活至为重要，所以写下来吧，留待日后一读。

某时某刻你觉得快乐，这很正常；但另一个某时某刻你又觉得世界末日的来临。听听音乐，读读书、看看电影、千万不要让抑郁沮丧的情绪影响你的行为，那在以后要后悔的。冷静！

当男孩遇到女孩，女孩要满足男孩的要求。不！永远不要服从他们的要求，你要对自己的身体负责。你一定要知道，男孩子们在你面前有了第一步，他们就会采取下一步行动。不是他，而是你会有孩子，你会因他而出现诸多问题。记住：这是一个事实，不要为了片刻欢愉，换来数月的烦恼。所以，千万不要！直到你能确定，而且你能知道你需要知道的！

喝酒很酷，但会对自己失去控制。当你参加派对喝酒时，千万不要独自饮酒，要和朋友们在一起，彼此互相保护。处于一个生存团队中，然后平平安安回家 1

网络是地球上最酷的地方，你可以是外国人、幽灵、花栗鼠、鸭子等，在网络上不管你是谁，没有人是真正的他或她。永远不要相信网络。**在现实世界中了解他们，也许会更可信！不会在现实世界相遇？不要相信！**

这个列表可以永远持续下去，我希望你能添加更多，并传来你的评论，你的意见和故事。告诉他人你的看法和意见，从而帮助他们，这会让世界变得更美好！