



给青春期女孩 看的枕边书

李 琴◎编著



石油工业出版社

初中女生、高中女生必看的解惑书

14 到 20 岁青春少女必读的生理宝典书

给青春期女孩 看的枕边书

“我不再是一个小女孩,但也不是一个成熟的女人”
正处于青春期的女孩,这种矛盾的感觉也跃然纸上。

解开青春期少女的迷茫和困惑,铲除青春期少女的苦恼和彷徨。

为青春期少女打开花样年华之门提供帮助和解答。

一本初高中女生的青春期少女可以一起分享的解困手册。

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

给青春期女孩看的枕边书 / 李琴 编著.

北京:石油工业出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5021-7726-3

I. 给…

II. 李…

III. 女性-青春期-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 058687 号

给青春期女孩看的枕边书

李 琴 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523607 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 开本:1/16 印张:16.5

字数:292 千字

定价:28.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

处于青春期阶段的女孩常常会觉得自己产生了很多“奇怪”变化，最明显的就是身体的变化，比如个子突然变高了，再比如胸部也鼓了起来……面对着这一切，小女生感到有些不知所措。

变化还不仅仅是身体，当她们发现自己的思想也开始出现了转变时，苦恼也随之而来：“为什么我会突然对男孩子有了异样的情怀？为什么我会对性感到好奇？我到底是怎么了？”

其实，对于这些情况，女孩们都不用感到害怕，因为你身边的每个同学都和你一样经历着青春期。你身上的变化她们也有，即便你身边的朋友没有发生这些变化，那也不必担心，因为每个人的青春期到来的具体年龄都不一样，有些较早、有些则很晚。

抛开了青春期来临的“迷茫心理”，实际的问题又摆在了面前：“为什么我常常会觉得乳房胀痛？为什么我的下身会发痒？为什么我会产生异样的冲动，那就是所谓的性冲动吗？……”面对这些“奇奇怪怪”的问题，你是否常常会觉得苦恼不已？不知道应该问谁、应该去跟谁讲？去问父母，你可能会觉得害羞；去问朋友，她们可能也跟你一样，不知道答案。

而本书会解答你的一切困惑,它从生理、心理、恋爱、性、自我保护、处世交友、学习、健康和美丽技巧这九个方面全面地帮助你去了解自己,并提供正确的解决问题的方法与建议。

女孩们,放轻松吧,解开自己所有的迷茫与困惑,用最好的状态去享受这花样的年华、花样的青春!





目录

第一章

少女生理 —— “丑小鸭”开始变成白天鹅了

1. 青春期是女孩美丽蜕变的开始 / 2
2. 女孩青春期来临的信号是什么 / 2
3. 女孩正式进入青春期的标志是什么 / 3
4. 青春期发育主要有哪些特点 / 4
5. 青春期身体会有哪些变化 / 4
6. 青春期发育需要多久 / 6
7. 青春期少女应该知道的生理知识 / 6
8. 青春期是否容易出现肥胖症 / 8
9. 如何预防青春期肥胖症 / 9
10. 乳房的生理结构你了解吗 / 10
11. 乳房的正常大小与形状 / 11





- 12.有的少女为什么胸部平平 / 12
- 13.如何科学地帮助乳房发育 / 12
- 14.为什么少女不可轻易丰乳 / 13
- 15.两个乳房为什么会不一样大 / 14
- 16.乳晕周围长毛发正常吗 / 15
- 17.乳头凹陷正常吗 / 15
- 18.有些女孩为什么会分泌乳液 / 16
- 19.乳房中怎么会有硬硬的包块 / 17
- 20.少女何时该穿内衣 / 17
- 21.为什么一定要穿戴胸罩 / 18
- 22.少女如何选择胸罩 / 19
- 23.乳房的卫生不可忽视 / 19
- 24.什么是月经 / 20
- 25.女孩子为什么会来月经 / 20
- 26.什么时候开始出现月经初潮 / 21
- 27.身体的胖瘦对月经有影响吗 / 22
- 28.月经初潮后,就不长个了吗 / 23
- 29.如何排解经前的紧张情绪 / 23
- 30.有些少女为什么月经不规则 / 24
- 31.如何提前知道月经将要来临 / 24
- 32.少女月经失调怎么办 / 25
- 33.月经的量多少才算正常 / 26
- 34.来月经时要注意什么呢 / 27
- 35.月经期更容易感冒吗 / 28
- 36.经血为什么有气味 / 29
- 37.经期如何清洗阴部 / 30

- 38.为什么每个月来月经时,小肚子很痛 / 30
- 39.怎么做可以缓解痛经 / 31
- 40.什么是错经 / 31
- 41.如何选用卫生巾 / 32
- 42.药用卫生巾更好吗 / 33
- 43.用了卫生巾阴部为什么会出现瘙痒 / 33
- 44.经期用卫生栓好吗 / 34
- 45.卫生栓的正确使用方法 / 35
- 46.卫生巾需要多久换一次 / 36
- 47.经期能沾凉水、吃冷饮吗 / 36
- 48.来月经时能上体育课吗 / 37
- 49.月经期能洗澡吗 / 38
- 50.经期能游泳吗 / 38
- 51.为什么不能用药改变经期 / 39
- 52.白带异常的具体表现是什么 / 40
- 53.卫生护垫能天天用吗 / 41
- 54.为什么有的女孩喉结突出 / 41
- 55.声音为什么会变尖细 / 42
- 56.在变声阶段,怎么才能让声音变得更好听 / 43
- 57.女孩子何时长腋毛 / 44
- 58.有些女孩子不长腋毛,正常吗 / 44
- 59.腋毛为什么会变色 / 45
- 60.可以把腋毛拔掉或剪掉吗 / 46
- 61.有些女孩子为什么会长“胡子” / 46
- 62.女孩体毛较多是病吗 / 47
- 63.如何选择内裤 / 48
- 64.如何清洗内裤 / 49





第二章

少女心理 —— 小女生心里的秘密花园

1. 什么叫青春期心理特征 / 52
2. 处于青春期的女孩心理会产生哪些变化 / 53
3. 什么是青春期综合征 / 54
4. 青春期综合征如何预防 / 55
5. 青春期心理健康的标准是什么 / 56
6. 青春期社交常见的七种病态心理 / 57
7. 青春期为什么会有叛逆心理 / 58
8. 如何防止和消除逆反心理 / 59
9. 为什么说青春期是情感危险期 / 59
10. 青春期女孩的情绪为什么不稳定 / 60
11. 少女的心理健康自测 / 61
12. 什么是青春期情绪障碍 / 63
13. 什么叫青春期行为障碍 / 64
14. 什么是异装癖 / 65
15. 什么是恋物癖 / 65
16. 什么叫暴力倾向 / 66
17. 总是嫉妒别人怎么办 / 66
18. 怎么才能克服嫉妒心理 / 67
19. 你为什么会懒得说话 / 68
20. 越来越多愁善感了, 这正常吗 / 69
21. 爱哭怎么办 / 70
22. 什么叫青春挫折综合征 / 70
23. 什么是自闭症 / 71

- 24.什么叫青春期强迫症 / 72
- 25.如何克服敌对心理 / 72
- 26.怎样克服猜疑心理 / 73
- 27.如何克服孤僻心理 / 75
- 28.如何战胜孤独 / 76
- 29.为什么总感到空虚 / 77
- 30.如何战胜空虚 / 78
- 31.不要挑剔自己的长相 / 78
- 32.什么是网瘾 / 79
- 33.如何判断自己是否患了网瘾综合征 / 80
- 34.有了“网瘾”怎么办 / 81
- 35.如何预防“网瘾” / 81

第三章

少女与爱情 —— 小女生们的青涩早恋

- 1.什么是早恋 / 84
- 2.早恋有什么特点 / 84
- 3.导致早恋的原因 / 86
- 4.早恋对小女生的危害有哪些 / 87
- 5.如何克制早恋行为的发生 / 88
- 6.怎样才能正确的看待异性间的吸引 / 89
- 7.异性交往≠早恋 / 90
- 8.怎样和异性做朋友 / 91
- 9.收到男孩子写来的情书该怎么办 / 92
- 10.接到陌生男孩打来的电话怎么办 / 93





11.同学们总是传你的“风言风语”怎么办 / 94

12.如何拒绝男孩子的追求和纠缠 / 94

13.喜欢上老师怎么办 / 95

第四章

性 —— 小女生们应该知道的“私密”话题

1.什么叫性 / 98

2.什么叫性行为 / 98

3.什么是性早熟 / 99

4.什么是性晚熟 / 99

5.什么是青春期性敏感症 / 100

6.少女性心理发展会经历哪几个阶段 / 100

7.什么叫青春期性焦虑 / 101

8.如何对待“性好奇心理” / 102

9.为什么异性会相吸 / 102

10.青少年怎样更好地利用“异性效应”呢 / 103

11.什么是性梦 / 104

12.什么叫性幻想 / 105

13.性幻想的坏处是什么 / 105

14.怎样理智地看待性幻想 / 106

15.什么叫同性恋 / 106

16.什么叫同性依恋 / 107

17.为什么会产生同性恋 / 108

18.同性恋者可以变成异性恋吗 / 109

19.如果发现自己也是同性恋应该怎么办 / 109

- 20.什么叫性冲动 / 110
- 21.产生了性冲动该怎么办 / 110
- 22.青春期发生性行为对身体有什么危害 / 112
- 23.什么是艾滋病 / 112

第五章

学会自我保护 —— 做自己的“守护神”

- 1.一个人在家过夜怎么办 / 116
- 2.外出时如何巧藏钱 / 117
- 3.小虫入耳怎么办 / 118
- 4.中暑应如何紧急处理 / 118
- 5.被狗咬伤后如何救治 / 119
- 6.被猫咬伤后如何救治 / 120
- 7.毒品对人体有什么害处 / 120
- 8.少女如何防止毒品之害 / 121
- 9.什么是性骚扰 / 121
- 10.遇到性骚扰怎么办 / 122
- 11.什么叫做性侵害 / 123
- 12.性侵害的主要形式 / 124
- 13.性侵害一般会在什么时间、地点 / 125
- 14.怎样才能避免自己遭受性侵害 / 127
- 15.女生在遭受侵害时如何逃跑 / 128
- 16.女生在遭受侵害时如何反抗 / 128
- 17.女生在校外如何防范被纠缠 / 129
- 18.假如遭遇绑架该怎么办 / 130





- 19.校外遭遇歹徒抢劫怎么办 / 131
- 20.有人跟踪你怎么办 / 132
- 21.怎样提高警惕预防被拐骗 / 133
- 22.火海逃生的十大对策 / 133
- 23.步行时如何注意交通安全 / 134
- 24.在公共场所如何应对地震 / 135
- 25.洪水咆哮而来怎么办 / 136
- 26.不幸落水后怎样逃生 / 137
- 27.在建筑物外面如何避免雷电 / 138
- 28.在野外如何躲避雷电伤害 / 139
- 29.游泳时应该注意哪些安全问题 / 139
- 30.如何预防电脑伤害 / 140
- 31.骑自行车的八个注意事项 / 141
- 32.如何进行家庭急救 / 142
- 33.如何进行催吐 / 143
- 34.如何做人工呼吸 / 143
- 35.被困电梯如何自救 / 144

第六章

处世交友 —— 少女们的实用交际技巧

- 1.克服脸红的方法 / 148
- 2.怎样应对社交场合的尴尬 / 149
- 3.怎样才能做到真诚地聆听别人讲话 / 150
- 4.和第一次见面的人怎么寒暄最恰当 / 150
- 5.什么样的谈话态度最受人欢迎 / 152
- 6.什么是礼貌忌语 / 152

- 7.在社交活动中要讲究的九个礼仪 / 153
- 8.怎样安慰别人 / 154
- 9.什么样的赞美才是恰到好处的 / 155
- 10.怎样才能巧妙地拒绝别人 / 155
- 11.怎样与有嫉妒心理的人相处 / 157
- 12.怎样和老师相处 / 158
- 13.向老师提意见要讲分寸 / 159
- 14.老师批评你怎么办 / 160
- 15.老师冤枉你怎么办 / 160
- 16.老师不喜欢你怎么办 / 161
- 17.同学、老师过生日要不要送礼 / 161
- 18.怎么才能化解和同学的矛盾 / 162
- 19.为什么同学不喜欢自己呢 / 163
- 20.怎样使自己受到更多同学的欢迎 / 164
- 21.不要随意给同学起“外号” / 164
- 22.不要打听同学的隐私 / 165
- 23.怎样与同寝室的同学和睦相处 / 165
- 24.同学因为成绩不好而瞧不起你怎么办 / 166
- 25.被人误解怎么办 / 167
- 26.没有朋友怎么办 / 167
- 27.怎样才能“合群” / 168
- 28.怎样看待结交朋友 / 169
- 29.怎样和个性不同的朋友相处 / 170
- 30.性格内向的女孩如何处理人际关系 / 171
- 31.怎么处理与家人的“代沟” / 172
- 32.父母的话听不进去怎么办 / 173
- 33.怎样才能交上一个真正的善友 / 173
- 34.如何才能赢得父母的尊重和信任 / 174





第七章

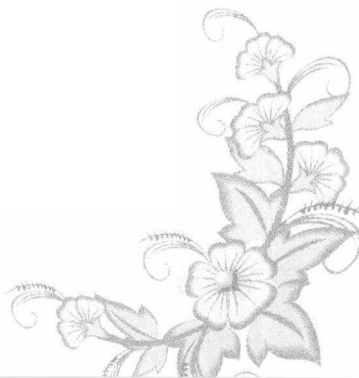
学习——一个令人头疼,却又不得不面对的话题

1. 怎样才能增强记忆力 / 178
2. 如何摆脱开学综合征困扰 / 179
3. 怎样集中注意力 / 179
4. 怎样克服懒惰 / 180
5. 女孩子真比男孩子笨吗 / 182
6. 哪些良好的生活习惯有益健脑 / 183
7. 如何对待自己的弱势学科 / 184
8. 得了“恐学症”怎么办 / 184
9. 没办法提起精神学习怎么办 / 185
10. 考了一个很差的分数,是否要告诉爸妈呢 / 187
11. 成绩不好不要太内疚 / 188
12. 如何克服“考试焦虑症” / 188
13. 怎样克服学习中的懒惰行为 / 189
14. 如何克服拖拉的毛病 / 190
15. 老师讲课听不懂怎么办 / 191
16. 做题总是粗心怎么办 / 191
17. 上课不敢发言怎么办 / 192
18. 上课开小差怎么办 / 193
19. 高考升学如何选专业 / 194
20. 你知道填报志愿的技巧吗 / 195
21. 上大学对你来说意味着什么 / 197

第八章

少女的健康——花样的年华也需要注意健康问题

1. 青春期常见的疾病有哪些 / 200
2. 什么是青春期甲状腺肿 / 201
3. 什么是青春期高血压 / 202
4. 什么是青春期厌食症 / 202
5. 什么是青春期功能性子宫出血 / 203
6. 口臭可以防治吗 / 204
7. 为什么青春期少女也会有妇科病 / 205
8. 少女多毛警惕多囊卵巢综合征 / 205
9. 青春期阴道保健 / 206
10. 少女阴部的自我检查 / 207
11. 有些少女为什么会阴部瘙痒 / 207
12. 洁阴误区三则 / 208
13. 青春期卵巢保健 / 209
14. 自我检查乳房手法及技巧 / 209
15. 青春期需要特别补充的营养素 / 210
16. 青春期少女应注意补铁 / 211
17. 青春期怎样保护好嗓子 / 212
18. 少女束胸有什么危害 / 213
19. 少女束腰有什么危害 / 213
20. 青春期女性为什么不宜穿高跟鞋 / 214
21. 偏嚼有什么危害 / 215
22. 为什么不能过量吃水果 / 216
23. 六种水果不能空腹吃 / 217





- 24.应该怎样安排自己的一日三餐 / 217
- 25.平时生活中的饮食误区有哪些 / 218
- 26.哪些食物具有健脑作用 / 220
- 27.哪些食物有增高的效果 / 221
- 28.哪些良好的生活习惯有利于增高 / 222
- 29.怎么做才能维持优美的身段 / 222
- 30.减肥勿过头,青春期成长需要脂肪 / 223

第九章

青春并美丽 —— 花样少女,谁不爱美

- 1.青春期少女能用化妆品吗 / 226
- 2.如果要化妆,应注意些什么 / 226
- 3.花样的年龄需要保养自己的皮肤吗 / 227
- 4.如何预防和治疗青春痘 / 228
- 5.根除“青春痘”有什么绝招 / 229
- 6.面部汗毛多怎么办 / 230
- 7.讨厌的雀斑会消失吗 / 231
- 8.女孩如何防晒保护好肌肤 / 232
- 9.怎样祛除黑眼圈 / 232
- 10.教你如何去黑头 / 233
- 11.怎样使你的胸部更健美 / 234
- 12.脊柱侧弯怎么办 / 235
- 13.怎样才能改变驼背的坏习惯 / 236
- 14.有O形腿怎么办 / 237
- 15.内、外八字脚是怎么产生的 / 238
- 16.内、外八字脚如何矫正 / 238