

男 生 不 妨 瞅 瞅

● 成长自助丛书 ●

女生秘笈

靳岳滨 石小林 主编

成长



- 我变成小不点女人了
- 我穿上了小背心
- 我可不想当太平公主
- 心有千千结
- 漂亮也会让人烦
- 男女生之间真的没有友谊吗
- 虽然我很丑.....

不烦恼



 湖北少年儿童出版社
HUBEI CHILDREN'S PRESS

• 男生不妨瞅瞅 •

成长不烦恼

女生秘笈

靳岳滨 石小林 主编

谢惠琴 严俊 耿喜玲 编写



湖北少年儿童出版社
HUBEI CHILDREN'S PRESS

鄂新登字 04 号

图书在版编目(CIP)数据

成长不烦恼:女生秘笈 / 谢惠琴等编写. — 武汉:湖北少年儿童出版社, 2005. 9

ISBN 7-5353-3245-5

I. 成... II. ①谢...②严... III. 女性—青春期—性教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 095013 号

书 名	成长不烦恼·女生秘笈				
©	靳岳滨 石小林主编				
出版发行	湖北少年儿童出版社	业务电话	(027)87679199 (027)87679179		
网 址	http://www.hbcj.com.cn	电子邮件	hbcj@vip.sina.com		
承 印 厂	湖北开元印刷有限公司				
经 销	新华书店湖北发行所				
印 数	1-6 000	印 张	5.75	字 数	46 千字
印 次	2005 年 9 月第 1 版, 2005 年 9 月第 1 次印刷				
规 格	850 毫米×1168 毫米		开 本	32 开	
书 号	ISBN 7-5353-3245-5/G·1679		定 价	12.00 元	

本书如有印装质量问题 可向承印厂调换

给你一个轻松的阅读，

为你除却青春的烦恼；

赠你一席悄悄的私语，

还你一份自信的快乐！

编者心语(代序)

本书是献给正值金色年华的少男少女们的——《成长不烦恼》。成长——烦恼？成长会不烦恼么？我们有太多的烦恼啊：很多很多你并不乐意的要去做、并不爱听的话得听，烦！很多很多你感到困惑的问题回避不了又难以解答，而满世界又塞给你太多的答案；恼！要不，早年那部《成长的烦恼》怎么会那么受欢迎，虽然是部美国肥皂剧？

是呀，成长的确伴着烦恼，如同也拥有着别样的欣喜和快乐一样。在我们感觉着自己渐渐地或者突然地像个“男人”、“女人”的时候，都可能有烦恼伴生。这份烦恼，疑惑中自觉不自觉地渗透出自豪，探询中不由得渴求着认同、寻觅着被证明的机会与事件……由矛盾交织而生的烦恼，源自你在真的成长，在真的蜕变：我将长成大人。

虽然这种必然的变化会持续好几年，但是，最突出最引起自己不解和关注的变化，就最可能发生在你现在所处的时期——人生发育的第二个高峰——青春初期。也许，这本书能为处在这一时期的少男少女们提供一个视野，为你们开启一扇自我认识的窗口，奉上一些应该有一定价值的建议。

也就是说,能比较清楚地了解事情的真相,能比较坦然地知晓发育的由来,能比较科学地把握变化的走向,成长的犹豫就会转化为成长的坚定,成长的糊涂会转化为成长的聪慧,成长的畏缩会转化为成长的勇敢,成长的烦恼会转化为成长的快乐。这就是本书编撰的目的。

然而,成长实在是一个包容量太大的词汇;成长的丰富、变动与激情,一本薄书实在难以穷尽。本书撷取比较通常的一些生活事件,既希望给处在青春初期的读者们相应问题的解答,也相信你们能从中得到启发,从了解自己的身心,到掌握自己的未来。动漫式配图,意在既作文字注解也为文字增彩,同时,对成长的烦与恼,不也是一种更加轻快的表达吗?

作为大朋友的作者和你们一样也都走过这一段独特的人生之旅——半大的小伙子,很大的小姑娘。我们由衷地感激因编写本书而重获的心灵洗涤:对于生命的欣赏,对于科学的信念,以及对于下一代的关注和信任。

谢谢你翻开这本书!

靳岳滨 石小林

2005年7月15日

目 录

序

- 1 我变成小不点女人了
- 6 我穿上了小背心
- 11 我可不想当“太平公主”
- 15 求你,不要再大了
- 19 你吓坏我了,初潮
- 25 烦,“大姨妈”要来了
- 29 “大姨妈”来了,我还能做什么
- 34 神秘的处女膜
- 39 我不是个好女孩
- 44 该不会是得性病了吧



- 49 我总喜欢看男生
- 53 我总盼着上数学课
- 58 我不敢正视男性
- 63 我想赶走那丑陋的“春景”
- 68 我怎么只喜欢女生
- 73 漂亮也会让人烦
- 78 去你的吧,雀斑
- 83 心有千千结
- 87 如果有人对你说爱
- 92 他想要和我做“那事”
- 96 我失去了“他”

- 101 我是不是怀孕了
105 偷尝“禁果”的后果
109 那个男人真讨厌
114 那天晚上,她遇到了恶魔
119 父母不让我与男生接触
124 男女生之间真的没有友谊吗
129 试试妈妈的高跟鞋
133 我想做个“骨感美人”
137 虽然我很丑……



- 143 那个气味真的很讨厌
147 她总想和爸爸亲热
152 为什么我老想哭
157 父母离我越来越“远”
161 我不知道自己是不是大人
165 我想找个人说话
170 千万要珍惜和善待生命
174 艾滋病是什么病



我变成小不点女人了

时光飞逝，一晃我就上六年级了。这以后，好像烦恼也增多了，乳房、腋下，还有……不好意思……



铃

小静，等等我！


放学喽！

六年级1班

唉哟！


不好意思，
撞到哪里了？

小欣，你没事吧？



可不能让男生知道了……这些时,身体发生了许多变化,胸部本来就有点胀痛……


只是碰到了啊,没、没事……




那我先走啦!
对不起啊!



他闪得真快!



近来我像变了个人。



冒失鬼!他撞到我胸部了。



你注意到这些小变化了吗？

身高急速地蹿升，你比以前任何一个时期都长得快，刚买的新裤子穿上去又短了一截。脚也长得特别快，几乎每双鞋子还没有穿坏，就

因脚变大而穿不下了。

头发的油脂腺分泌更加旺盛，头发可能较容易出油，你可能要经常洗头。皮肤的油脂增加，你可能会长青春痘。

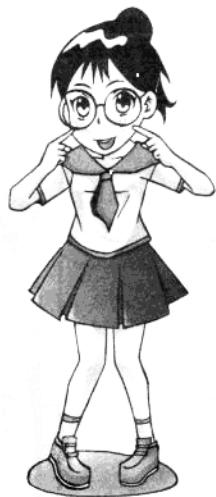
乳头及周围的皮肤颜色悄悄变暗。胸部变大，它们可能是柔软的，但一碰就疼。

腋下开始长出绒毛，腋下汗腺分泌较旺盛，你会有更浓的体味。

手臂上和腿部的毛会增多，而且颜色也可能加深。

臀部变宽，你的腰部在对比之下会显得较细。

两腿之间的阴部长出绒绒的卷曲的体毛。





如果你的身上已经有了上述变化,你就已经进入了青春期。也就是说,你从一个女孩变成了一个小小女人了。

由于青春期来得太快,变化太多,往往不易一下子为人所接受。特别是女孩子,发现自身的某些变化,会变得惊慌失措,有时会误认为自己得了什么病,十分紧张,或是不好意思。

其实,只要认识到这是人体的自然生理现象,就不必紧张或害羞。通过学习、请教等途径,你就能及时并清楚地了解变化的原因,及时发现发育中的不正常现象(如果有的话)。



推心置腹

我穿上了小背心

那个星期天的下午，我在洗澡时，发现我的胸部明显起了变化，乳头周围还长了两颗梅花蕾一样的晕圈……







乳房发育通常是青春期开始的一个标志。

医生把乳房发育分成五个阶段。你把自己的身体与这五个阶段对照着看一看，看能否找出自己所

处的阶段。

第一阶段：幼年时期

这一阶段乳房还没有开始发育，乳头刚刚长出来，乳房的其他部分还是平的。

第二阶段：乳房蓓蕾阶段

这一阶段，乳房刚刚开始发育。在每个乳头下面，小小的、平平的、纽扣般的乳房蓓蕾开始形成，乳晕比第一阶段大一些、宽一些。

每个女孩到第二阶段的时间是不一致的。有的女孩只有七八岁时，就到了第二阶段。也有的女孩都快14岁了，还没开始第二阶段的发育，不过大多数8岁半至11岁的女孩就已经到达这个阶段了。这一阶段可能会持续几个月至1年半或更长的时间。

第三阶段：乳房继续发育

这一阶段，乳房变大了，乳晕也相应变大。它们在胸部隆起得更明显，你可能注意到乳头也变大了。一般10~13岁的女孩子就能达到这个阶段，不过有的女孩子不足10岁就达到这个阶段，还有的女孩13岁之后才达到这个阶段。第三个阶段可能持续2个月至2年之久。

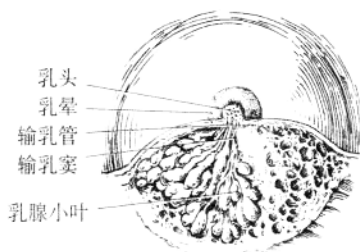
第四个阶段：乳头和乳晕形成鼓包

这一阶段，乳头和乳晕继续发育。它们要比乳房的其他部分突出些，因而在乳房上形成一个单独的小鼓

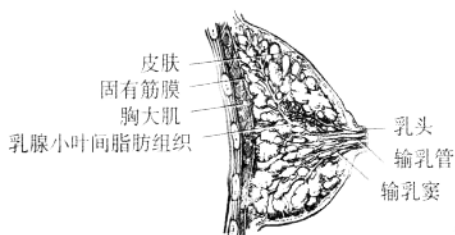
包。一般 12~14 岁的女孩就能达到这个阶段,不过同其他阶段一样,有的女孩达到这个阶段的年龄不在此范围内。第四阶段持续的时间从 8 个月至 2 年。

第五阶段:成熟时期

这一阶段,乳头和乳晕不会继续在乳房上形成独立的小鼓包。这一阶段是成熟期,乳房完全发育成熟。13~16 岁的女孩一般能达到第五阶段,不过也有女孩不足 13 岁就达到了,还有的女孩 16 岁之后才达到。



剖开腺小叶的乳房



女性乳房的纵切面