



给青春期女孩 看的枕边书

李琴◎编著



石油工业出版社

给青春期女孩看的枕边书

李琴 著

石油工业出版社

目 录

前言.....	13
第一章 少女生理——“丑小鸭”开始变成白天鹅了.....	14
1.青春期是女孩美丽蜕变的开始	14
2.女孩青春期来临的信号是什么	15
3.女孩正式进入青春期的标志是什么	15
4.青春期发育主要有哪些特点	16
5.青春期身体会有哪些变化	16
6.青春期发育需要多久	18
7.青春期少女应该知道的生理知识	18
8.青春期是否容易出现肥胖症	20
9.如何预防青春期肥胖症	21
10.乳房的生理结构你了解吗	22
11.乳房的正常大小与形状	23
12.有的少女为什么胸部平平	23
13.如何科学地帮助乳房发育	24
14.为什么少女不可轻易丰乳	25
15.两个乳房为什么会不一样大	26
16.乳晕周围长毛发正常吗	26
17.乳头凹陷正常吗	27
18.有些女孩为什么会分泌乳液	28

19.乳房中怎么会有硬硬的包块	28
20.少女何时该穿内衣	29
21.为什么一定要穿戴胸罩	30
22.少女如何选择胸罩	30
23.乳房的卫生不可忽视	31
24.什么是月经	31
25.女孩子为什么会来月经	32
26.什么时候开始出现月经初潮	33
27.身体的胖瘦对月经有影响吗.....	34
28.月经初潮后，就不长个了吗	34
29.如何排解经前的紧张情绪	35
30.有些少女为什么月经不规则	35
31.如何提前知道月经将要来临	35
32.少女月经失调怎么办	36
33.月经的量多少才算正常	37
34.来月经时要注意什么呢	38
35.月经期更容易感冒吗	40
36.经血为什么有气味	40
37.经期如何清洗阴部.....	41
38.为什么每个月来月经时，小肚子很痛	41
39.怎么做可以缓解痛经	42
40.什么是错经	42
41.如何选用卫生巾	43
42.药用卫生巾更好吗	44
43.用了卫生巾阴部为什么会出现瘙痒	44
44.经期用卫生栓好吗	44
45.卫生栓的正确使用方法	46
46.卫生巾需要多久换一次	47
47.经期能沾凉水、吃冷饮吗.....	47

48.来月经时能上体育课吗	48
49.月经期能洗澡吗	48
50.经期能游泳吗	49
51.为什么不能用药改变经期	50
52.白带异常的具体表现是什么	50
53.卫生护垫能天天用吗	51
54.为什么有的女孩喉结突出	52
55.声音为什么会变尖细	53
56.在变声阶段,怎么才能让声音变得更好听	53
57.女孩子何时长腋毛.....	54
58.有些女孩子不长腋毛,正常吗	55
59.腋毛为什么会变色	55
60.可以把腋毛拔掉或剪掉吗	56
61.有些女孩子为什么会长“胡子”	57
62.女孩体毛较多是病吗	57
63.如何选择内裤	58
64.如何清洗内裤	59
第二章 少女心理——小女生心里的秘密花园.....	60
1.什么叫青春期心理特征	60
2.处于青春期的女孩心理会产生哪些变化	61
3.什么是青春期综合征	62
4.青春期综合征如何预防	63
5.青春期心理健康的标准是什么	64
6.青春期社交常见的七种病态心理	65
7.青春期为什么会有叛逆心理	66
8.如何防止和消除逆反心理	67
9.为什么说青春期是情感危险期	67
10.青春期女孩的情绪为什么不稳定	68
11.少女的心理健康自测	69

12.什么是青春期情绪障碍	71
13.什么叫青春期行为障碍	73
14.什么是异装癖	73
15.什么是恋物癖	73
16.什么叫暴力倾向	74
17.总是嫉妒别人怎么办	74
18.怎么才能克服嫉妒心理	75
19.你为什么会懒得说话	76
20.越来越多愁善感了，这正常吗	76
21.爱哭怎么办	78
22.什么叫青春挫折综合征	78
23.什么是自闭症	79
24.什么叫青春期强迫症	79
25.如何克服敌对心理	80
26.怎样克服猜疑心理	81
27.如何克服孤僻心理.....	83
28.如何战胜孤独	84
29.为什么总感到空虚	85
30.如何战胜空虚	85
31.不要挑剔自己的长相	86
32.什么是网瘾	87
33.如何判断自己是否患了网瘾综合征	88
34.有了“网瘾”怎么办	88
35.如何预防“网瘾”	89
第三章 少女与爱情——小女生们的青涩早恋.....	90
1.什么是早恋	90
2.早恋有什么特点	91
3.导致早恋的原因	92
4.早恋对小女生的危害有哪些	94

5.如何克制早恋行为的发生	95
6.怎样才能正确的看待异性间的吸引	95
7.异性交往≠早恋	96
8.怎样和异性做朋友	97
9.收到男孩子写来的情书该怎么办	98
10.接到陌生男孩打来的电话怎么办	99
11.同学们总是传你的“风言风语”怎么办	100
12.如何拒绝男孩子的追求和纠缠	100
13.喜欢上老师怎么办	101
第四章 性——小女生们应该知道的“私密”话题.....	102
1.什么叫性	102
2.什么叫性行为	102
3.什么是性早熟	103
4.什么是性晚熟	103
5.什么是青春期性敏感症	104
6.少女性心理发展会经历哪几个阶段	104
7.什么叫青春期性焦虑	105
8.如何对待“性好奇心理”	105
9.为什么异性会相吸	106
10.青少年怎样更好地利用“异性效应”呢	107
11.什么是性梦	108
12.什么叫性幻想	108
13.性幻想的坏处是什么	109
14.怎样理智地看待性幻想	109
15.什么叫同性恋	110
16.什么叫同性依恋	110
17.为什么会产生同性恋	111
18.同性恋者可以变成异性恋吗	112
19.如果发现自己同性恋应该怎么办	112

20.什么叫性冲动	113
21.产生了性冲动该怎么办	113
22.青春期发生性行为对身体有什么危害	115
23.什么是艾滋病	115
第五章 学会自我保护——做自己的“守护神”	117
1.一个人在家过夜怎么办	117
2.外出时如何巧藏钱	118
3.小虫入耳怎么办	119
4.中暑应如何紧急处理	119
5.被狗咬伤后如何救治	120
6.被猫咬伤后如何救治	120
7.毒品对人体有什么害处	121
8.少女如何防止毒品之害	121
9.什么是性骚扰	122
10.遇到性骚扰怎么办	123
11.什么叫做性侵害	124
12.性侵害的主要形式	124
13.性侵害一般会发生在什么时间、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	129
17.女生在校外如何防范被纠缠	130
18.假如遭遇绑架该怎么办	131
19.校外遭遇歹徒抢劫怎么办	132
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	134
23.步行时如何注意交通安全	135
24.在公共场所如何应对地震	136

25.洪水咆哮而来怎么办	136
26.不幸落水后怎样逃生	138
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	140
30.如何预防电脑伤害	140
31.骑自行车的八个注意事项	142
32.如何进行家庭急救	143
33.如何进行催吐	143
34.如何做人工呼吸	144
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.....	146
1.克服脸红的方法	146
2.怎样应对社交场合的尴尬	147
3.怎样才能做到真诚地聆听别人讲话	148
4.和第一次见面的人怎么寒暄最恰当	148
5.什么样的谈话态度最受人欢迎	150
6.什么是礼貌忌语	150
7.在社交活动中要讲究的九个礼仪	151
8.怎样安慰别人	152
9.什么样的赞美才是恰到好处的	153
10.怎样才能巧妙地拒绝别人	153
11.怎样与有嫉妒心理的人相处	155
12.怎样和老师相处	156
13.向老师提意见要讲分寸	157
14.老师批评你怎么办	158
15.老师冤枉你怎么办	158
16.老师不喜欢你怎么办	158
17.同学、老师过生日要不要送礼	159

18.怎样才能化解和同学的矛盾	159
19.为什么同学不喜欢自己呢	160
20.怎样使自己受到更多同学的欢迎	161
21.不要随意给同学起“外号”	161
22.不要打听同学的隐私	162
23.怎样与同寝室的同学和睦相处	163
24.同学因为成绩不好而瞧不起你怎么办	164
25.被人误解怎么办	164
26.没有朋友怎么办	165
27.怎样才能“合群”	165
28.怎样看待结交朋友	166
29.怎样和个性不同的朋友相处	167
30.性格内向的女孩如何处理人际关系	168
31.怎么处理与家人的“代沟”	169
32.父母的话听不进去怎么办	170
33.怎样才能交上一个真正的善友	170
34.如何才能赢得父母的尊重和信任	171
第七章 学习——一个令人头疼，却又不得不面对的话题.....	173
1.怎样才能增强记忆力	173
2.如何摆脱开学综合征困扰	174
3.怎样集中注意力	174
4.怎样克服懒惰	176
5.女孩子真比男孩子笨吗	177
6.哪些良好的生活习惯有益健脑	178
7.如何对待自己的弱势学科	178
8.得了“恐学症”怎么办	179
9.没办法提起精神学习怎么办	180
10.考了一个很差的分数，是否要告诉爸妈呢	182
11.成绩不好不要太内疚	182

12.如何克服“考试焦虑症”	183
13.怎样克服学习中的懒惰行为	184
14.如何克服拖拉的毛病	185
15.老师讲课听不懂怎么办	186
16.做题总是粗心怎么办	186
17.上课不敢发言怎么办	187
18.上课开小差怎么办	188
19.高考升学如何选专业	189
20.你知道填报志愿的技巧吗	190
21.上大学对你来说意味着什么	192
第八章 少女的健康——花样的年华.....	193
1.青春期常见的疾病有哪些	193
2.什么是青春期甲状腺肿	194
3.什么是青春期高血压?	195
4.什么是青春期厌食症	196
5.什么是青春期功能性子宫出血	196
6.口臭可以防治吗	197
7.为什么青春期少女也会有妇科病	198
8.少女多毛警惕多囊卵巢综合征	198
9.青春期阴道保健	199
10.少女阴部的自我检查	200
11.有些少女为什么会阴部瘙痒	200
12.洁阴误区三则	201
13.青春期卵巢保健	202
14.自我检查乳房手法及技巧	202
15.青春期需要特别补充的营养素	203
16.青春期少女应注意补铁	204
17.青春期怎样保护好嗓子	205
18.少女束胸有什么危害	205

19.少女束腰有什么危害	206
20.青春期女性为什么不宜穿高跟鞋	207
21.偏嚼有什么危害	208
22.为什么不能过量吃水果	208
23.六种水果不能空腹吃	209
24.应该怎样安排自己的一日三餐	210
25.平时生活中的饮食误区有哪些	211
26.哪些食物具有健脑作用	212
27.哪些食物有增高的效果.....	213
28.哪些良好的生活习惯有利于增高	214
29.怎么做才能维持优美的身段	215
30.减肥勿过头，青春期成长需要脂肪	216
第九章 青春并美丽——花样少女，谁不爱美.....	217
1.青春期少女能用化妆品吗	217
2.如果要化妆，应注意些什么	217
3.花样的年龄需要保养自己的皮肤吗	218
4.如何预防和治疗青春痘	219
5.根除“青春痘”有什么绝招	220
6.面部汗毛多怎么办	221
7.讨厌的雀斑会消失吗	222
8.女孩如何防晒保护好肌肤	223
9.怎样祛除黑眼圈	223
10.教你如何去黑头	224
11.怎样使你的胸部更健美	225
12.脊柱侧弯怎么办	226
13.怎样才能改变驼背的坏习惯	226
14.有 O 形腿怎么办.....	227
15.内、外八字脚是怎么产生的	228
16.内、外八字脚如何矫正	229

17.穿衣与健康有关吗	229
18.怎样才能找到适合自己的服装色彩	230
19.女孩如何培养气质	231
20.怎样做一个有教养的人	232
21.怎样做到“站有站相，坐有坐相”	232

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！

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

人的一生可以划分为以下几个阶段：胚胎期→幼儿期→少年期→青春期→成年期→衰老期。

青春期是决定人一生体格、体能、智力、性格和行为习惯的关键时期。具体地说，青春期是身体与心理都发生巨变，并走向成熟的时期，它由第二性征的出现开始，到身体成长停止结束，是以性器官和第二性征的发育为主要标志，包括全身各器官、各系统的形态结构和生理机能发生变化的生长发育过程。

世界卫生组织将青春期的年龄界定为 10~19 岁。从我国青少年的状况来看，一般将 10~20 岁作为青春期。这一时期，根据身体的发育变化，又可分为以下三个阶段：

①青春前期：10~14 岁，人的生长发育最快阶段。

②青春中期：14~17 岁，以生殖器官和第二性征明显发育为特征，女性出现月经。

③青春晚期：17~20 岁，生理上的变化逐渐缓慢下来，性器官和第二性征发育成熟。

青春期是人生历程中一个非常重要的阶段，只有经过青春期，才能使自己从童年过渡到成年，从幼稚变为基本成熟，从家庭走向社会，最终成为一个成熟的社会的人。

青春期是我们由少年向成年过渡的时期。在这个时期，我们的身体将经历人生中的第二次生长高峰（第一次生长高峰是从胎儿到一周岁的婴儿），因此，青春期也叫青春发育期。

2.女孩青春期来临的信号是什么

青春期来临的时间是因人而异的，有些女孩子可能 10 岁就进入了青春期，而有些女孩子的青春期却迟迟没有到来。

也因此，很多女孩子不知道自己是否已经进入了青春期。下面，就告诉大家，青春期来临的信号就是白带。

白带是由阴道渗出物和宫颈、宫体分泌物构成。健康的女孩，在青春期前几乎没有什么阴道分泌物。到了青春期，由于卵巢的发育，开始分泌雌激素。子宫颈、子宫体上的腺体受雌激素的作用，开始分泌透明而黏稠的物质，这些物质与阴道上皮脱落细胞混合，即形成白带。白带对保持阴道的湿润，增强阴道对细菌的抵抗力起着十分重要的作用。白带的出现，月经规律后将随月经周期而周期性地变化。

如果到了青春期不见白带，这是一种异常现象，应警惕是否处女膜闭锁或卵巢发育不良。

白带通常出现在月经初潮前。白带不是病，它是由阴道黏膜渗出物、宫颈腺体分泌物及部分来自子宫内膜的分泌物混合而成的黏稠液体。白带使阴道和外阴保持一定的湿润度，防止病菌的侵入，对人体有生理保护作用。少女由于青春期的到来，雌激素的变化而出现白带。这是正常现象，少女不就为此而忧虑，更不必感到讨厌。

月经中期渗出的白带是卵巢功能发育成熟的象征，是少女发育健康的标志，不是病症，无须为其担忧害怕。

3.女孩正式进入青春期的标志是什么

如果说白带就是青春期的信号，那么月经是青春期的标志。

月经是指女性子宫内膜在内分泌影响下周期性地剥脱出现并从阴道排出，每月一次。两次月经第一天间隔的时间称为月经周期，一般为 28~30 天，提前或延后 7 天仍属正常范围，如果短于 21 天或高出 40 天，那么最好到医院检查一下。

进入青春期后，下丘脑和垂体迅速发育，并分泌促性腺激素，在激素的作用下，女性卵巢发育开始成熟，具有周期性排卵，每月一次。

4. 青春期发育主要有哪些特点

女性青春期的特点表现为以下几点方面。

①月经开始来潮，乳房饱满隆起，乳头长大，周围乳晕颜色加深。

②阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且变黑；阴道增长增宽，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫增长，以子宫体的增大最为明显，此时的子宫体约占全子宫长的 $\frac{2}{3}$ ；输卵管变粗，弯度减少；卵巢增大，表面稍呈凹凸不平。

③第二性征出现。我们进入青春期以后，我们的性腺机能开始成熟和发生作用，第一、二性征开始出现并逐步走向成熟。

第一性征主要是指生殖器官的发育特征，男性的主要是睾丸，女性的主要是卵巢，将逐步发育成熟。

第二性征主要是指青春期的少女在发育时期从体态方面表现出来的一些变化。例如，声音会变高，胸围增大，乳房开始慢慢地变得突出，皮下的脂肪开始增多，盆骨和臀围开始增大……

俗话说，“黄毛丫头十八变，一天还要变三变”。通过青春期发育，女性生殖器官的各部分从幼稚型变成了成人型。

5. 青春期身体会有哪些变化

人类的成长就向小树一样，不断地发生变化。少女进入青春期身体各方面都会发生改变。

(1) 身体外形的变化

①身体的长高。这一时期男孩每年可增长 7~9 厘米，最多可增长 10~12 厘米；女孩每年可增长 5~7 厘米，最多可增长 9~10 厘米。人的身高是由先天和后天因素共同决定的。先天因素比较固定，后天因素比较灵活。由于青春期的发育有早有晚，因此出现个子高矮不齐，这是正常的现象。身高的定型一般情况出现在男性 20~23 岁，女性 18~21 岁之间。

②体重的增长。青春期体重增长不如身高显著，但增长的时间较长，幅度较大（成年人的体重仍可增长）。青春期体重增长除与骨骼增长有关外，还与肌肉、脂肪、内脏器官的增长有关。特别是肌肉的发育比较突出。由于身体的长高和体