

教育部高级家庭教育指导师 赵 猛  
青少年教育办公室特聘心理专家 何彩霞

联袂推荐



# 完美女孩 青春期手册



(第2版) 爱舒◎著

献给9~15岁青春期女孩的成长礼物



青春期的女孩就像一朵朵小花，需要学会好好保护自己。  
青春期的女孩就像一株株含羞草，有着欲说还休的小小心事。  
青春期的女孩也像一个个小小世界，需要认真地了解自己的一切。  
在这里，薇儿姐姐为你解读成长的烦恼，帮你消除成长路上的困惑。



中国纺织出版社



# 完美女孩 青春期手册

(第2版)

爱舒◎著



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

本书以一个个即将步入青春期或正在经历青春期的女孩为主角,通过她们与薇儿姐姐的交流,在真诚、坦率但不失尊重的语言里,揭示了青春期女孩身体、心理、情感上的变化和所需要知道的生理及心理知识,让青春期的女孩从容面对自己身体的变化,学会自我情绪管理,积极快乐地去生活!

### 图书在版编目(CIP)数据

完美女孩青春期手册 / 爱舒著. —2版. —北京:  
中国纺织出版社, 2014.7  
ISBN 978-7-5180-0550-5

I. ①完… II. ①爱… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第064155号

---

策划编辑: 郝珊珊 责任编辑: 胡 蓉 责任印制: 储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-87155894 传真: 010-87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷 各地新华书店经销

2014年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5

字数: 124千字 定价: 26.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



## 推荐序

### 拥有幸福生活从青春期就开始了

也许我们成人都会认为自己是爱孩子的，并没有意识到在孩子的成长中，我们会虐待他们。在孩子的教育中，不仅是让孩子吃饱穿暖，如果剥夺孩子获取与生理和心理有关的恰当知识和信息，造成了孩子性无知、性心理发育迟滞及人际交往上的退缩，那也是一种变相的虐待。

我曾遇到一个读初一的女孩，因对性生理的无知，居然不敢上学，吃药半年多也没有好转，交流中我发现孩子是正常的，只是生理上的变化令孩子恐惧、做噩梦，在交流结束后，她欢快地上学去了。

还有一个女孩，一直不来月经，因对生理发育知识一无所知，乱吃激素，造成了身体臃肿，使她非常焦虑。

青春期的常识性知识是每个孩子应知的，否则误区会影响孩子一生的幸福。特别是女孩的困惑会更多些，比如，生理的变化、生理的周期性、因生理带来的情绪化及与异性交往的尺度等。我在临床中遇到的不仅是青春期的孩子，还有更多成人的问题竟然都来自青春期阶段有关知识的贫乏或无知。

为了孩子一生的幸福，善待我们的孩子，让孩子了解更多的青春期常识吧，《完美女孩青春期手册》是您送给孩子的最好礼物。

何彩霞

2014年6月1日



# 序言

亲爱的女孩儿：

你好！很高兴你能翻开这本书，你的选择没有错，这本书里记载着关于你青春期的这一切。

即将步入青春期和刚刚进入青春期的你，身体和心理都处于成长的过程，有人说你长大了，有人说你叛逆，相信你的心中一定存在着许多疑惑和烦恼。当你有了不好意思去问爸爸妈妈的问题时，有了不愿意和任何人分享的秘密时，薇儿姐姐来到了你的身边。

曾经有许多女孩儿发E-mail来向我讲述他们在青春期发生的事情，向我询问她们身体上的变化，和我分享她们的小秘密，在帮助了上千名这样的女孩儿之后，我决定为那些迷茫在青春期的女孩儿写这样一本书，以便帮助更多的女孩儿顺利走过青春期。

——薇儿姐姐

如果你想知道得更多，或有新的问题，那么按照下面的地址发E-mail给“童鞋汇”，或者访问“童鞋汇”的博客，在这里你们可以与同龄的孩子们交流，也可以提出自己的建议。

*Let's go! Together come on!*

**E-mail: cttxh@sina.com**

**Blog: <http://blog.sina.com.cn/ctdtxh>**



## 生理篇 女孩儿美丽开始季

### 第一季 这是怎么了

- 第1节 不一样的胸部 / 002
- 第2节 硬硬的乳房 / 003
- 第3节 苗条宝贝VS胖丫头 / 005
- 第4节 雀斑的烦恼 / 006
- 第5节 讨人厌的痘痘 / 007
- 第6节 腋下的毛毛 / 009
- 第7节 下面的小毛毛 / 010
- 第8节 那个，那个，它来了 / 011
- 第9节 来月经的时候，腰会痛 / 012
- 第10节 经期前的身体小信号 / 013
- 第11节 经期好烦躁 / 014
- 第12节 梦见不认识的男孩儿 / 016
- 第13节 我想我是个坏女孩儿 / 017





## 第二季 问题女孩儿

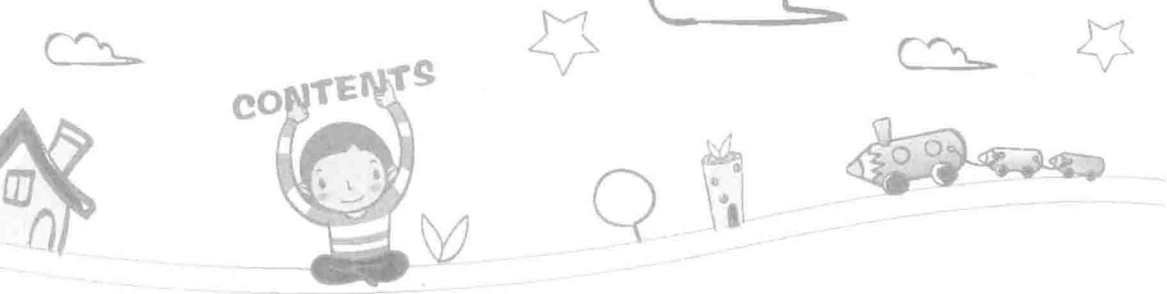
- 第1节 为什么女生胸部的大小不一样呢 / 019
- 第2节 乳头上白色的东西是什么 / 021
- 第3节 乳头内陷怎么办 / 022
- 第4节 内衣会影响我的乳房发育吗 / 024
- 第5节 我会长不高吗 / 025
- 第6节 女生会长喉结吗 / 027
- 第7节 雌激素是什么，有什么作用呢 / 028
- 第8节 表姐为什么还没来月经 / 030
- 第9节 下次什么时候来 / 031
- 第10节 麻烦的经期 / 032
- 第11节 卫生巾的选购和使用 / 034
- 第12节 当“月经”遇到“体育课” / 035
- 第13节 我需要做妇科检查吗 / 037
- 第14节 难闻的味道 / 038
- 第15节 “性”是什么 / 040
- 第16节 我的性成熟了吗 / 041



- 第17节 什么是性骚扰，女生应该怎么做 / 042
- 第18节 手淫会不会影响身体健康 / 044
- 第19节 和男孩拥抱、接吻是性行为吗 / 046
- 第20节 宝宝从哪里来 / 048
- 第21节 发生性行为之后，就会有宝宝吗 / 049
- 第22节 怎样才能防止过早地发生性行为 / 050
- 第23节 如何避免怀孕 / 052
- 第24节 宝宝为什么有男有女 / 053
- 第25节 这是同性恋吗 / 055
- 第26节 艾滋病好恐怖 / 056

### 第三季 完美自我进行时

- 第1节 我需要的营养 / 058
- 第2节 我的皮肤护理小宝典 / 060
- 第3节 拒绝眼镜 / 061
- 第4节 完美女孩没有头屑烦恼 / 063
- 第5节 总是掉头发 / 065



- 第6节 健忘症 / 066
- 第7节 我喜欢黄色的头发 / 068
- 第8节 化个漂亮的妆 / 069
- 第9节 高跟鞋的大麻烦 / 070
- 第10节 不要轻易去尝试减肥 / 072
- 第11节 必要的体育锻炼 / 073
- 第12节 抠鼻子的坏习惯 / 074
- 第13节 耳朵里的怪声音 / 075
- 第14节 牙齿牙刷“对抗战” / 076
- 第15节 护垫不能每天用 / 078
- 第16节 女孩抽屉里的避孕药 / 079
- 第17节 经期怎样清洗阴部 / 080
- 第18节 找到适合自己的文胸 / 081
- 第19节 脚气和阴道炎 / 082
- 第20节 完美女生远离烟和酒 / 083
- 第21节 “厌食”带来的麻烦 / 084
- 第22节 不小心受伤了 / 086
- 第23节 旅行之前 / 087



## 心理篇 女孩的心思猜猜猜

### 第四季 坏情绪长大了

- 第1节 不想见人，不想说话 / 090
- 第2节 快考试了，我的坏情绪开始出来作怪 / 092
- 第3节 妈妈别说了，我不想听 / 094
- 第4节 为什么你总是唱反调 / 095
- 第5节 老师凭什么夸奖她 / 097
- 第6节 厌倦了学习，我想逃课 / 098
- 第7节 谁能理解我 / 100
- 第8节 白天睡不够，晚上睡不着 / 101
- 第9节 我会不会永远都是丑小鸭 / 103
- 第10节 自私指数上升了 / 104
- 第11节 老师批评我了，我讨厌她 / 105
- 第12节 她们说我讨好英语老师，可是我没有 / 107
- 第13节 上课总是溜号 / 108
- 第14节 我是不是不适合跳舞啊 / 110



- 第15节 我讨厌比我学习好的人 / 111
- 第16节 好朋友让我给她传答案 / 112
- 第17节 要升学了，朋友、课业……我该怎么办 / 113
- 第18节 真想叛逆一把，不再做乖乖女 / 114
- 第19节 我就想玩游戏，不想做作业 / 115

## 第五季 女孩心里的小秘密

- 第1节 我讨厌青春期 / 117
- 第2节 怎么又动我的日记 / 118
- 第3节 妈妈生气了 / 119
- 第4节 爸爸和妈妈的战争 / 120
- 第5节 妈妈答应我的礼物又“消失”了 / 121
- 第6节 妈妈总是让我做这、做那，真讨厌 / 122
- 第7节 我不想去公共浴池洗澡 / 124
- 第8节 镜子我喜欢上了你 / 125
- 第9节 真正的朋友什么样 / 126
- 第10节 朋友间的诚信 / 127



## 目录

- 第11节 网友算朋友吗 / 129
- 第12节 面对朋友的“威胁” / 130
- 第13节 她爸爸妈妈怎么能重男轻女呢 / 131
- 第14节 伤心的朋友，我该怎么安慰你 / 132
- 第15节 她出卖了我们的友情 / 133
- 第16节 我怎么总是怀疑别人 / 135
- 第17节 不要太在意别人的看法 / 136
- 第18节 两个好朋友吵架，我帮谁好呢 / 138
- 第19节 我和好朋友之间有了“第三者” / 139
- 第20节 我不允许你欺负我的朋友 / 141
- 第21节 面对朋友的无理要求，我该怎么办 / 142
- 第22节 我那爱撒谎的朋友 / 143
- 第23节 分享秘密 / 145
- 第24节 伤害了朋友，自己也会不开心 / 146
- 第25节 我的同桌是男孩 / 147
- 第26节 朋友VS男朋友 / 148
- 第27节 我和好朋友暗恋上了同一个男孩 / 149
- 第28节 那个男孩怎么总是盯着我看 / 151





第29节 桌格里的信 / 152

第30节 我喜欢上了老师 / 153

第31节 暗恋是美丽的，早恋是苦涩的 / 154

第32节 我的偶像 / 155

## 第六季 交往其实很简单

第1节 爸爸妈妈，我长大啦 / 157

第2节 认真地倾听，幽默地交谈 / 159

第3节 拒绝请委婉些 / 160

第4节 赞美是赠予他人的阳光 / 162

第5节 理性地对待别人的赞美 / 163

第6节 交谈的禁忌 / 164

第7节 配合是一种气度 / 166

第8节 懂得换位思考的女孩才是聪明的女孩 / 167

第9节 拜访他人有礼貌 / 168

第10节 打电话的学问 / 170

第11节 不要在背后议论别人 / 171



# 目录

- 第12节 与老师相处 / 172
- 第13节 与同学相处 / 174
- 第14节 结交什么样的朋友 / 175
- 第15节 希望新同学都喜欢我 / 176
- 第16节 一颗宽容的心 / 178
- 第17节 对陌生人的防范 / 179
- 第18节 禁得起诱惑 / 181
- 第19节 不要刻意去取悦别人 / 182
- 第20节 对自己的行为负责 / 183
- 第21节 有计划地对待每一分钱 / 185

# 生理篇

## 女孩儿美丽开始季



## 第一季 这是怎么了

### 第1节

### 不一样的胸部



“我的胸部最近好像变大了，还有些胀胀的感觉，偷偷地问表姐，原来她也有过这样的经历。女生为什么会有这样的变化呢？我的胸部会变得像妈妈一样吗？这样的感觉真的是很别扭！”

——快乐的小丫 11岁

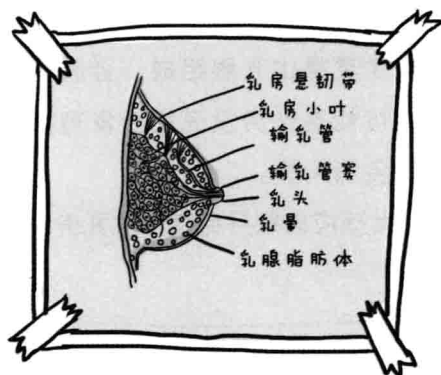
**薇儿姐姐：**乳房凸起是身体正常的发育现象，小丫不用太担心了。

女孩进入青春期之后，受到体内雌激素的影响，乳腺就会开始发育。乳房里有很多细长的乳腺管，另外还积累了很多脂肪，乳腺组织比较硬而脂肪组织比较柔软，当它们慢慢发育起来的时候，乳房就会变得凸起并且富有弹性，这说明你在一天天地变成熟呢！可不要因为难为情而总是低头含胸，这样会影响乳房的正常发育哟！

乳房在刚刚发育的时候，周围颜色较深的部分开始隆起，这时就会有

胀胀的感觉，用手按压还可能会感到疼痛呢，这是女孩们都要经历的。

随着乳房慢慢变大，乳腺管与皮下脂肪一天天地增多，乳晕周围的肌肉也会跟着发达起来，乳头和乳晕的颜色变得越来越深，胀胀的感觉也就会随着消失了。切记，一定不可以用手挤捏你的乳房哟！



## 第2节

## 硬硬的乳房



“晚上睡觉的时候，不小心碰到了乳房，感觉乳房中有些硬硬的东西，我是不是生病了？心里有好多疑问啊，可是又不好意思问妈妈！”

——夏天的雪儿 13岁

**薇儿姐姐：**雪儿，感谢你的信赖，薇儿姐姐会一直陪在你身边，为你解答青春期的各种问题。

