



经典
图书

女孩

青春期手册

父母送给10~16岁女孩的枕边书

A BOOK FROM PARENTS FOR GIRLS OF 10~16

孩子，你有很多困惑和烦恼无处诉说吗？
妈妈，你有很多话想说却不知如何开口吗？

子晨 / 编著

父母送给孩子的最贴心礼物 陪孩子轻轻松松度过青春期

经典
图书

女孩

青春期手册

父母送给10~16岁女孩的枕边书

A BOOK FROM PARENTS FOR GIRLS OF 10~16

子晨 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩青春期手册 / 子晨编著. — 北京: 北京理工大学出版社, 2013.2 (2013.5 重印)

ISBN 978-7-5640-6993-3

I. ①女… II. ①子… III. ①女性-青春期-健康教育
IV. ①G 479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 257966 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮政编码 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市文通印刷包装有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 / 14.5

字 数 / 147千字

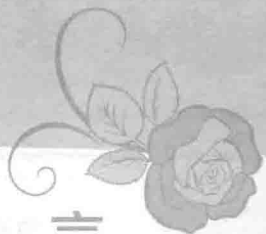
版 次 / 2013年2月第1版 2013年5月第3次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 29.80元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



前言

青春期，一个诗情画意的名字，一个听上去充满朝气与活力的词语。

青春期是每个人从幼稚向成熟迈进的关键时期，是身心迅速发展的时期，青春期的女孩们，无论是身体上还是心理上，都出现了剧烈的变化。

身体上——女孩们逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的女性特征慢慢取而代之。

心理上——女孩们有了自己的小秘密，不愿与父母分享。强烈的独立意识也正在逐渐觉醒，她们渴望像成人那样拥有自己的自由，做自己想做的事情，说自己想说的话。

然而，处于转折时期的女孩们，处于半成熟半幼稚状态的你们，总是会面临着许多“边缘人”的无奈和困惑。因此，对于青春期的女孩子来说，青春期是人生最美丽的“花季”，但也会成为恼人的“雨季”。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。

在漫漫人生中，你必然要经历人生的种种第一次：第一次初潮；第一次心动；第一次叛逆……无数的第一次出现在你们的生活里，或甜，或酸，或苦，或涩。

但不管怎样，没有人能够替代，也没有办法能够逾越，这段复杂的心路历程，需要青春期的你们自己走过。

青春期的你们，只能独自承担内心的迷茫和困惑。生理上的成熟与心理上的脆弱形成强烈的矛盾，随之而来的是独立性与依赖性的矛盾，成人感与幼稚感的矛盾，开放性与封闭性的矛盾，克制性与冲动性的矛盾，理想与现实的矛盾等。这种种矛盾如果没有及时得到化解，就会形成严重的心理问题，阻碍青春期孩子的健康成长。

本书正是基于这种目的出现在青春期的女孩们面前，你们不用担心，也不需要独自承受。因为，有我们陪你们一起成长……

让我们和青春期的你们，一起走进这个神秘、充满迷茫、充满困惑、充满无数故事的青春岁月；让我们和青春期的你们，一起去解决青春期无论是身体上还是心理上出现的种种问题；让我们和青春期的你们，一起去迎接这个多事之秋的到来……

青春是人生的一个挑战、一个飞跃，也是一首乘着阳光飞翔的自由自在的歌，希望这本书能成为青春期的女孩们和家长的好帮手，为青春期女孩们开启一个崭新的世界！

最后，祝愿所有青春期的孩子们都能健康、快乐地成长，让“青春期的那些事儿”成为我们美好人生的一个音符，荡漾在美丽人生的旋律中。



第一章 Chapter 1

“神秘”敲开了青春之门

处于青春期的女孩常常会觉得自己发生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如胸部鼓了起来，“大姨妈”来了，脸上长痘痘了，等等，面对这一切，你是否感到有些不知所措，是否感觉周围的同学变得越来越神秘了？

胸部，那些不能说的“小秘密”	2
流血了，我是不是生病了？	10
恼人的痛经，疼起来真要命	13
内裤上的“不明东东”	17
我怎么变成了“毛孩儿”？	20
我成了长胡子的“男人婆”	23
青春，带着痘痘一起来敲门	26

第二章 Chapter 2

谁能给我上一堂性教育课

性，与生俱来，青春期的少男少女会时常被“躁动”的性生理与心理所困扰。初时恐惧，继而好奇，再而兴奋。性的成长既让人忧心忡忡，又让人有一种莫名的冲动。性到底是个什么东东？谁能给我们上一堂性教育课？

孙悟空从石头里蹦出来，我是从哪里来的呢？	32
性到底是个什么“东东”？	34
常常陷入“性幻想”，我是不是变成了坏孩子？	36
了解性，才能保护你自己	39

第三章

Chapter 3

“情感诱惑”想挡也挡不住

“哪个少男不善钟情，哪个少女不善怀春。”这是对青春期少男少女们最好的诠释。也许，你眼中的真爱，只不过是青春懵懂的情愫。也许，这么一段小小的插曲会影响到你的美好前程。因此，青春期的女孩们，一定要避开早恋的诱惑。

收到情书，我脸红心又跳	42
我偷偷地喜欢上他	45
喜欢上老师，是表白还是逃避？	47
“禁果”充满诱惑，滋味却是苦涩的	50

第四章

Chapter 4

那个名叫“友谊”的东西

在两小无猜的幼年，你可以毫无顾忌地和异性同伴手拉手一起跑、跳、游戏，但进入青春期后，随着性意识的觉醒，少男少女可以清楚地意识到性别的差异，意识到社会文化传统和行为规范的力量，就绝不能像孩提时代那样同异性随随便便地在一起了。这就要求青春期的女孩们在同异性交往时，要掌握一定的分寸和原则。

男女生之间非得画条“三八线”吗？	54
我该怎样跟男孩子相处？	56
我喜欢和男生在一起玩，有错吗？	59
可怕的“青春期社交恐惧症”	62
“异性效应”真的管用吗？	64

第五章

Chapter 5

躁动的青春，阴晴不定的我

步入青春期的女孩子们，心理和生理迅速变化的同时，情绪容易波动，心情时好时坏，快乐总是与忧愁紧随，紧张苦恼与兴奋交错，有可

能因一点小成绩就沾沾自喜，也可能会因为受一点挫折和委屈而垂头丧气，更可能因为自己不漂亮或长不高而烦恼不已……

我经常阴晴不定	68
我最近比较烦，比较烦	70
我就是个多愁善感的“林黛玉”	72
我像一只愤怒的“小鸟”	75
我不想长大	78
全世界好像只剩下我自己了	80

第六章

Chapter 6

爸爸妈妈，请听听我的声音

进入青春期的孩子，最显著的特点是“变”，生理上在变，心理上也在变。家长们发现：不知从什么时候起，孩子不听话了，你要东，他偏要西。面对着青春期孩子的叛逆，父母们也感到茫然，他们想引导孩子，可是却不知如何去做。一个屋檐下，两代人开始过招了……

请不要再偷看我的日记了	84
叛逆不是错，我有我道理	85
我的“反抗心理”在作怪	88
请不要对我大喊大叫	90
妈妈，请不要把你的想法强加给我	92
妈妈，请你不要再唠叨了	94
爸爸妈妈，请试着了解我	96
我真的可以和父母成为朋友吗？	98

第七章

Chapter 7

烦恼的苦水只能自己吞

生理上的逐渐变化，导致青春期女孩们的心理问题重重，羞涩、

自卑、对美的看法和要求等，似乎一切问题都成了她们烦恼、担心的对象。

我不愿意像“无敌”一样丑	102
我不要做永远的“小不点儿”	104
过分爱照镜子是不是一种“怪癖”？	107
讨厌的小雀斑，我要和你“战斗”到底	109
我要将减肥进行到底	112

第八章

Chapter 8

“危险”的青春，离我很近

危险无处不在，尤其对于青春期的孩子们来说，到处都充满了诱惑。虚幻的网络、神秘的网友、奇妙的毒品、刺激的赌博、五彩斑斓的酒吧……危险，真的离你很近。

一不小心，我网恋了	118
好奇心让我沾染上毒品	122
钱来得太容易，我坠入了赌博的悬崖	124
可怕的网友见面经历	127
我迷恋明星有错吗？	130
娱乐场所，能去还是不能去？	133
夜间出行，真的有危险吗？	136
无处不在的“性骚扰”	139

第九章

Chapter 9

学习，这件“恼人的事”

心理学家说：青少年步入青春期，就犹如走进了五彩缤纷的春天，春天里百花盛开，细雨蒙蒙，充满了生机和希望；但春天里也同样有乌云、风沙，甚至狂风暴雨，厌烦学习，讨厌考试，一系列令人头疼而又不得不面对的事情。青春期真是令人迷茫、困惑，找不到方向……

最恐惧的家长又会召开了	144
我不想再做考试成绩的“奴隶”	146
我得了“恐学症”	149
我上课总喜欢开小差	151
压力让我喘不过气	153
偏科的我该怎么办	156
学习，学习，学到什么时候是头	158
女孩真的不如男孩聪明吗？	160

第十章

Chapter 10

关于理想这东西

理想是什么？理想是动力。生活中，很多抱怨生活无趣，对学习，对一切都不感兴趣的孩子，多是内心缺乏了这种理想的力量。这样的孩子做事没有毅力、没有激情，也就不可能全身心地投入做一件事情。你有自己的理想吗？你的未来是梦？是真？你，开始筹划了吗？

关于理想，是迷惘还是坚定？	164
戴钻石，穿名牌，住别墅，这就是你的理想？	166
爸爸妈妈，请让我自己走脚下的路	167
成长的路上总有“挫折”	169

第十一章

Chapter 11

有一种痛叫“成长”

俄国革命家车尔尼雪夫斯基曾说：“生活的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中前进的，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林。”这就如同青春期心理，永远没有平静的路可以走。青春期的你，如果能采取积极、自觉的行动，努力克服掉那些有害的心理障碍，你便能健康地成长。

嫉妒是心灵的“毒瘤”	172
------------	-----

是冷漠，还是自私？	175
有“容”乃大	178
我让自卑打倒了	180
猜疑，害我不浅	183
羞怯心理要不得	186
虚荣是只纸老虎，一点就破	189

第十二章

Chapter 12

我要做个健康的美少女

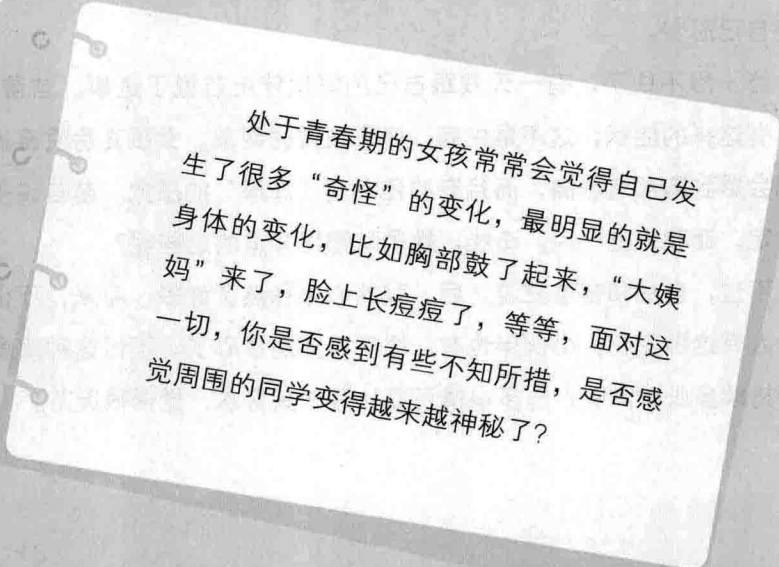
青春期是一个充满机会和危险的时期。这一时期的孩子虽然在各种疾病上的发生率和死亡率明显低于儿童和成人，但却面临着由青春期生理、心理以及性发育等迅速变化所带来的各种健康问题的挑战。

经期饮食学问多多	192
难以启齿的妇科炎症	196
我得了青春期厌食症	199
我拒绝不了“洋快餐”的诱惑	202
碳酸饮料，害人不浅	205
零食不是不可以吃，要科学合理	208
心灵的“窗户”怎么变模糊了？	212
优质睡眠是必不可少的“营养”	216
生命在于运动，我运动，我健康	219



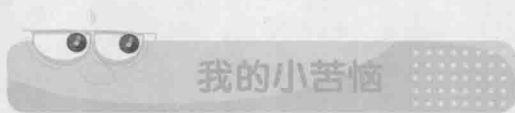
第一章

“神秘”敲开了青春之门



处于青春期的女孩常常会觉得自己生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如胸部鼓了起来，“大姨妈”来了，脸上长痘痘了，等等，面对这一切，你是否感到有些不知所措，是否感觉周围的同学变得越来越神秘了？

胸部，那些不能说的“小秘密”



1. 胸部胀痛，还痒痒的

我叫婷婷，今年12岁。平时在家里，遇到什么事情我都会马上跟爸爸妈妈说，但是这几天我感觉有些不舒服，却不敢告诉爸爸妈妈。

原因是：我最近总是感觉胸部有些轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。我担心自己生病了。因为不好意思跟妈妈说，我只能自己忍着。

终于忍不住了，有一天我跟自己的好伙伴苗苗说了这事。苗苗说，她也有这样的症状，这不是生病，属于正常的现象。女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。苗苗说得特别肯定，让我大吃一惊。奇怪，她是从哪里知道的这些呢？

不过，自从和苗苗交流之后，我的心里释然了许多：原来，不止我一个人有这种变化，小伙伴也有，这下可算是放心了。不过这种疼痛究竟要持续多长时间呢？很多事情还是让我一头雾水，觉得很迷茫。

青春密语：

乳房是雌性哺乳动物孕育后代的重要器官。受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同，一般而言，发育时间大多在8~13岁，完全成熟在14~18岁。青春期的女孩，乳房发育有的较早，有的稍晚，这都是正常现象。大多数女孩在月经初潮之前乳房开始发育。

乳房的发育从形状的大小开始，伴随着出现的是乳头长大以及乳头周围的红色晕圈呈现色素沉着。发育过程中可能会出现一些轻微的肿胀的疼痛或是痒痒的感觉，很像是伤口结疤或愈合时的那种又痛又痒的感觉。青春期的女孩们不要怕，这是乳房发育过程中的正常生理现象，大多数女孩在乳房发育的初期都会有这种感受。要知道，这种不舒服的感觉不会伴你一生，它将在乳房发育成熟后自然消失。

还可能出现暂时性的一大一小、发育不均衡的现象，这都是常见的，比如习惯用右手的人，右胸的肌肉自然更发达一些，因此，右边的乳房稍大一些。其他诸如乳头大小、凹凸，乳晕周围是否有毛等都会因为个体的差别而有所不同，但其实并无太大本质上的区别。

青春期女孩要注意保护乳房。无论是上体育课，还是到一些公共场所时，都要小心，不要让其他人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓痒，防止伤害到乳房。此

外，乳头的腺体会分泌很多油性物质以保护皮肤，所以要经常清洗乳头。



我的小苦恼

2. 乳房中好像有硬硬的包块

晚上洗澡的时候，我感觉到乳房有点微微的胀痛，不禁用手按了按。奇怪，摸到了一个硬块样的东西，而且碰到了之后会感到很痛。

这个硬硬的包块究竟是什么？好担心啊！



青春密语：

那个硬硬的包块叫做“乳核”。

一般来讲，女孩乳房的发育，是一个比较长的过程。最初在9~10岁乳头开始长大，并且出现“乳蕾”，乳头周围的色素开始沉着，乳晕开始向周围扩大。在这时女孩一般不会感觉到明显的疼痛，所以也不太会注意到乳房正在发育。

到了11岁左右的时候，在体内雌性激素的作用下，女孩的乳腺开始发育，但是因为发育是从一侧或部分乳腺开始的，增长十分缓慢，因而容易形成乳头下似核状的肿物，也就是“乳核”。隔半年至一年，对侧也同样会出现，以后乳房慢慢地丰满起来，所谓的“硬块”也就不存在了。当你看到自己的乳房渐渐隆起成为半球形，明显高出胸部且富有弹性的时候，那说明你的乳房已经发育成熟了。



我的小苦恼

3. 为什么胸部大小不一样

今天洗澡的时候我照了照镜子，结果被镜子里的自己吓了一跳：原来，我发现自己的乳房好像大小有点不一样，左边的比右边的更大一些。我心里感到很惶恐：如果等胸部长起来之后，两边大小不一样，那多难看啊！

一定要想办法把它矫正过来，不能任其发展。

有什么好办法呢？

还是问问妈妈吧！

“妈妈，有件事情，我想跟您说。”我很为难地跟妈妈说。

妈妈坐下来，和蔼地说：“好啊，说吧。”

“嗯……”我磨叽半天，一句话没有说出来。

“孩子，有什么事情一定要告诉妈妈，千万别一个人瞎想。”

“妈妈，今天我洗澡的时候，看见胸部……两边……不一样大。”

我鼓起勇气说了出来。

妈妈一听，安慰道：“没事，这属于正常现象，以后就好了，回头我帮你选个合适的内衣。”

呃……原来不是什么大事啊！我如释重负，看来有事情还是得问妈妈，不能一个人猜来猜去。



青春密语：

青春期的女孩们不要担心，乳房发育时期，两侧乳房大小不同并不是病。随着身体发育成熟，两侧的乳房会逐渐趋向对称的。

前面说过，乳房在发育时是有先后顺序的，哪一侧的乳房对体内雌激素、孕激素的敏感性较强，哪一侧就发育快，反之则发育慢。这种暂时性的乳房大小不一样的现象很正常，等青春期过了，乳房发育成熟，就会慢慢长成差不多大小了。所以，女孩们不必为此而担忧，只要穿上合适的内衣加以保护就好了。

另外，即使最后发育成熟了，发现还是两边大小不一，也没什么可奇怪的。就像人的眼睛、手、脚一样，它们只是大致相似，并不是完全一样，只不过有的差异小，有的差异大罢了。因此，只要确保不是病症引起的，就大可放心。如果觉得不美观，可以选择合适的内衣来加以矫正和弥补。



我的小苦恼

4. 文胸的选择及佩戴的时间

我和小红是同学，也是好朋友。一天，我看到小红穿了内衣，便问小红：“我也到了该穿文胸的时候了吗？我一想到穿文胸，就觉得不好意思。”

“没有什么不好意思的，我们女孩子进入青春期以后，是一定要穿