

# 10~18<sup>岁</sup>青春期， 和女孩说说 成长的小秘密

女孩成长关键期的100个生理、心理困惑

云晓◎著

父母送给  
孩子最好的  
成长礼物!

让女儿度过一个安心无忧的青春期

让女孩在青春期少走弯路、少受挫折，做一个充满阳光、乐观自信的完美女孩。

# 10~18<sup>岁</sup>青春期 和女孩说说 成长的小秘密

云晓◎著



朝華出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

10~18岁青春期,和女孩说说成长的小秘密 / 云晓  
著.—北京:朝华出版社,2013.12  
ISBN 978-7-5054-3623-7

I.①1… II.①云… 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(2013)第293873号

## 10~18岁青春期,和女孩说说成长的小秘密

作者 云晓

选题策划 杨彬 王磊  
责任编辑 楼淑敏  
责任印制 张文东  
封面设计 荆棘设计

出版发行 朝华出版社  
社址 北京市西城区百万庄大街24号 邮政编码 100037  
订购电话 (010)68413840 68996050  
传真 (010)88415258 (发行部)  
联系版权 j-yn@163.com  
网址 www.blossompress.com.cn  
印刷 三河市祥达印装厂  
经销 全国新华书店  
开本 787mm×1092mm 1/16 字数 280千字  
印张 20  
版次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷  
装别 平  
书号 ISBN 978-7-5054-3623-7  
定价 35.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前

言



我十几岁的时候，妈妈给我讲过这样一个故事：

阳光的午后，绚丽多彩的大森林里，一只瘦弱的小青虫正在给自己盖房子。一只蜜蜂唱着歌轻盈地飞过，对她说：“小青虫，你盖的房子好丑呀！别盖了，我们一起玩吧！”

小青虫认真地摇摇头说：“不，盖房子是我成长的任务。”

过了一段时间，小青虫的房子盖得差不多了。这时，一只漂亮的小鸟在她上方飞过，用嘲笑的语气对她说：“小青虫，你长得那样丑，还把自己关在一个那么丑的房子里，多没劲呀！出来享受一下温暖的阳光和清新的空气多好！”

小青虫头都没抬，依旧在盖自己的房子，她用坚定的语气对小鸟说：“我妈妈说了，等我把房子盖好之后，我就能变漂亮了！”

小鸟不屑地飞走了。



谁也没有听懂小青虫的话，但她仍然执着地盖着自己的房子。

终于有一天，她的房子盖好了。她安静地在没有窗户的房子里度过了很多个黑暗的日子，直到有一天，大家都要把她忘记了，她才轻轻地、一点点地把房子打开了一个小洞……

贪玩的蜜蜂、傲慢的小鸟都在目不转睛地盯着那座丑陋的房子，房子上的小洞一点点变大，一个精致而可爱的小脑袋从里面冒出来，接着是五颜六色的翅膀……

蜜蜂和小鸟惊讶地张大嘴巴，话都说不出来了，因为她们亲眼看到，原来那只丑陋的小青虫蜕变成了一只美丽又优雅的蝴蝶。

之所以在这里讲这个故事，是想告诉女孩以及女孩的父母们，青春期女孩就像那只小青虫，不管现在正在经历什么，迟早有一天她会蜕变成美丽的蝴蝶，在人生的花丛中自信、优雅地翩翩起舞。

但在此之前，女孩们必须完成一项特殊的任务——**轻松、理智地走过青春期。**

不知从什么时候起，之前那个贪玩、爱撒娇的小妮子不见了，转而变成了一个亭亭玉立、多愁善感的大姑娘。她长高了，丰满了，心思也缜密难懂了，一会儿活泼快乐得像一只燕子，一会儿又皱眉感叹，像是有无尽的心事……

女孩的变化，做父母的自然看在眼里。但面对这一阶段的女儿，他们却喜忧参半。喜的是，之前那个不懂事的小妮子终于要长大成人了；忧的是，想蜕变成美丽的蝴蝶，她们的青春期要走稳才好。

的确，对于女孩来说，青春期是有着无尽美丽的“花季”，但与此同时，它又是有着无尽迷茫和痛苦的“雨季”。作为过来人，父母们都了解，进入青春期后，女孩的生理和心理变化太大了，如果没有正确的心态和应对技巧，女孩就会感觉到痛苦和无所适从，甚至还有可能迷失人生的方向。因此，父母们都想跟女儿说说那些成长的小秘密。

这，也正是我们这本书的写作缘由。

本书急父母们所急，想女孩们所想，力图尽可能地帮青春期女

孩解决所有的困惑和迷茫。青春期女孩的成长主要是包括两个方面——身体的成长和心理的成长。本书就是从女孩的生理和心理变化入手，细致入微地给女孩及其父母们以相应的指导。

本书从医学和成长学的角度，不仅为女孩们分析了身体和心理产生变化的原因，更重要的是，每一个分析之后、每个道理之后、每个故事之后，还为女孩准备了3~5个切实可行的应对技巧。例如：

面对乳房的胀痛和鼓起，除了劝告女孩不要惊慌之外，我们还告诉女孩，可以通过正确的自我按摩方式缓解胀痛。

面对正在发育的娇嫩乳房，我们不但告诉女孩保护它的措施，还为她们提供了挑选内衣的方法。

面对月经初潮，我们由衷地恭喜女孩，因为这意味着她已经长大了！

月经期应该吃什么、不应该吃什么，如何选择适合自己的卫生巾……我们都为女孩提供了详细具体的建议。

私处如何清洁、如何远离妇科疾病……我们也为女孩提供了具体可行的办法。

脸上长了痘痘、身上长出了毛毛、身体有了难闻的气味……怎么办？我们提供的小建议保证能让女孩喜欢。

面对减肥、化妆，我们告诉女孩：做自己才是最美的！

面对情绪起伏和“叛逆”，我们建议女孩学会换位思考、体会一下父母的苦心。

面对青春悸动和性冲动，我们告诉女孩：这同样是身体向你发出的成长信号。

面对暗恋和早恋，我们提醒女孩：真正属于她的甜美爱情正在未来的远方向她招手。

关于“性”，我们向女孩传达了这样一种观念：只有在合适的年龄、与合适的人在一起，才能真正体会到它的甜美。

关于交友，我们提醒女孩：与优秀的人为伍，你才能一步步走



10

?

18

岁青春期和女孩说说成长的小秘密

向卓越和成功。

面对自卑、嫉妒、虚荣……我们告诉女孩：自尊、自爱、自信的女孩才值得别人爱。

……

总之，对于女孩来说，青春期的变化和成长，简单来说就是从女孩向女人的蜕变。面对这一蜕变，女孩们常常有两种截然不同的态度：有的女孩期待，有的女孩排斥。而我们其实就是在以过来人的身份，在与这两种类型的女孩交谈：把伟大的父母之爱浓缩成一行行叮嘱，用感性而多彩的文字给予她切实可行的指导。

面对期待的女孩，我们在肯定她勇气的同时，也在悄悄地告诉她：成年女性的世界里不仅有漂亮的高跟鞋、绚丽的口红、浪漫的烛光晚餐，还应具有博学的知识、优雅的言行、谦逊的姿态……让她们的期待更加趋于理智。

面对排斥的女孩，我们在鼓励她接受现实的同时，也在娓娓地向她讲述：没有人可以拒绝成长，成人的世界有独特的魅力和色彩！既然生命不会因谁而停止前进的脚步，我们何不以更美的姿态快乐地迎接它的到来呢？

人在不同的年龄段有着不同的成长任务，对于女孩来说，青春期最重要的任务就是接纳自己、完善自己、超越自己。就像开篇讲的那只平凡的小青虫，终有一天你会摆脱那个丑陋的外壳，用五彩的翅膀舞出自己绚丽的人生！

所以，女孩们，去经历吧，去蜕变吧，去展现自己与众不同的美丽吧！

你可以把本书当作一本生理和心理的“保健”书，也可以把它当成一位可以说心里话的贴心朋友！

最后，愿这本小书可以伴你完成从“青虫”到“美丽蝴蝶”的完美蜕变！



## 第一季

### 进入青春期：不慌不乱做自己

- ◎ 生理篇：女大十八变 ..... 002
- ◎ 心理篇：女孩的心事你要懂 ..... 006

## 第二季

### 乳房发育：抬头挺胸做美女

- ◎ 胸部忽然胀痛 ..... 012
- ◎ 乳房一大一小不是病 ..... 015
- ◎ “飞机场”也可以很美丽 ..... 018
- ◎ 保护乳房不要嫌麻烦 ..... 021
- ◎ 戴文胸是为了保护胸部 ..... 024
- ◎ 女孩保护胸部图示 ..... 027





10

~

18

岁青春期，和女孩说说成长的小秘密

## 第三季

### 月经来潮：热情招待“好朋友”

- ◎ 月经是“倒霉”吗 ..... 030
- ◎ 月经前不适怎么办 ..... 033
- ◎ 月经来了还能上体育课吗 ..... 036
- ◎ 我为什么还没来月经 ..... 039
- ◎ 月经来了能游泳吗 ..... 042
- ◎ 月经期吃东西的禁忌 ..... 046
- ◎ 选择合适的卫生巾 ..... 049
- ◎ 月经期女孩自我保护图示 ..... 052

## 第四季

### 性发育：探秘“私密花园”

- ◎ 性发育是指哪些器官的发育 ..... 056
- ◎ 孩子是怎样生出来的 ..... 059
- ◎ 内裤上白色的东西是什么 ..... 062
- ◎ 卫生护垫能天天用吗 ..... 064
- ◎ 怎样保持私处清洁 ..... 066
- ◎ 少女要远离妇科病 ..... 068
- ◎ 青春期女生保护私密处图示 ..... 071

## 第五季

### 美丽困惑：懂美的女孩才耀眼

- ◎ 只要青春，不想要“痘” ..... 074
- ◎ 身上有难闻的味道怎么办 ..... 078

◎ 爱美的女生可以化妆吗 .....	081
◎ 矮个子的烦恼 .....	085
◎ 我也想减肥 .....	089
◎ 使你的胸、腰、腿变美的健康方法 .....	093
◎ 美丽离你并不远 .....	097
◎ 青春期女孩美丽图示 .....	100

## 第六季

### 多愁善感：我是问题女孩吗？

◎ 脾气暴躁该怎么办 .....	104
◎ 我想“叛逆” .....	107
◎ 没人懂我，我好孤独 .....	110
◎ “郁闷”成了我的口头禅 .....	114
◎ 做什么事都很悲观 .....	117
◎ 你的冷漠有人懂 .....	121
◎ 青春期女孩摆脱坏情绪图示 .....	125

## 第七季

### 情窦初开：渴望爱情的降临

◎ 青春期的悸动不可怕 .....	128
◎ 收到情书怎么办 .....	132
◎ 暗恋某个男生，我该怎么办 .....	136
◎ 可以与老师谈恋爱吗 .....	140
◎ 千万不要和男孩玩暧昧 .....	143
◎ 爱，不能轻易说出口 .....	147



10

?

18

岁青春期，和女孩说说成长的小秘密

- ◎ 男女生之间有真正的友谊吗 ..... 150
- ◎ 网络爱情现实吗 ..... 154
- ◎ 失恋了，你该怎么办 ..... 158
- ◎ 青春期女孩面对爱情图示 ..... 162

## 第八季

### 青春悸动：性，你必须了解那些事

- ◎ 性幻想不说明你是坏孩子 ..... 166
- ◎ 怎样远离性骚扰 ..... 169
- ◎ 驾驭青春期的性冲动 ..... 173
- ◎ 天呀，我竟然做了一个可怕的“性梦” ..... 176
- ◎ 天呀，我竟迷上了手淫 ..... 179
- ◎ 两情相悦，也要学会对男友说“不” ..... 181
- ◎ 关于艾滋病，你要知道的 ..... 184
- ◎ 告诉你一些男生的小秘密 ..... 187
- ◎ 女孩要了解的性知识图示 ..... 191

## 第九季

### 与爸妈相处：用爱做成的炮弹也伤人

- ◎ 青春期遭遇更年期 ..... 194
- ◎ 天呀！爸爸妈妈偷看了你的日记 ..... 198
- ◎ 如何应对妈妈的“空头支票” ..... 201
- ◎ 不想做家务怎么办 ..... 204
- ◎ 总是想挑战父母的权威 ..... 207
- ◎ 父母怀疑我早恋怎么办 ..... 210

- ◎ 遇到问题不愿跟父母说 ..... 213
- ◎ 青春期女孩如何与爸妈相处图示 ..... 217

## 第十季

### 与朋友相处：友谊园里的毒蘑菇

- ◎ 你总是嫉妒朋友，怎么办 ..... 220
- ◎ 泄密的朋友，真气人 ..... 223
- ◎ 我得了社交恐惧症，怎么办 ..... 226
- ◎ 啊！她居然吸烟 ..... 230
- ◎ 慎重对待网络朋友 ..... 233
- ◎ 你不可能让所有人都喜欢你 ..... 236
- ◎ 总有些友情会离你而去 ..... 239
- ◎ 女孩与朋友相处窍门图示 ..... 242

## 第十一季

### 自尊自爱的女孩最惹人爱

- ◎ 总想到死——珍惜花样的生命 ..... 246
- ◎ 你的独立是妈妈最大的欣慰 ..... 249
- ◎ 自信的女孩才美丽 ..... 253
- ◎ 爱上不完美的自己 ..... 256
- ◎ 别让虚荣心害了你 ..... 259
- ◎ 女人也有自己的人生价值 ..... 262
- ◎ 不要过分敏感 ..... 265
- ◎ 懂得拒绝别人 ..... 268
- ◎ 说出自己的想法 ..... 272
- ◎ 女孩自尊自爱图示 ..... 276



## 第十二季

10

~

18

岁青春  
期，和  
女孩说  
说成长  
的小秘  
密

### 做决定：向左还是向右

- ◎ 朋友向你借钱，是借还是不借 ..... 280
- ◎ 是诚实地说出来还是撒谎逃避 ..... 284
- ◎ 路见不平，是上前还是旁观 ..... 288
- ◎ 亲人去世，沉溺悲伤还是坦然接受 ..... 291
- ◎ 爸妈吵架，你是假装没听到，还是积极化解 ..... 294
- ◎ 人生中的挑战，逃避还是勇敢面对 ..... 298
- ◎ 做个有主见的女孩图示 ..... 302





## 第一季

# 进入青春期：不慌不乱做自己

你的个头高了，身体有了玲珑有致的曲线，但与此同时，痘痘也来了，传说中的“大姨妈”也意外降临了，更重要的是，你的心中还出现了很多不能向别人言说的心事……面对这一系列的“变故”，你迷茫、无奈、无助、焦虑。其实，根本不用怕，你所经历的只不过是青春期——一个新的成长阶段，同时也是你人生中最绚丽多彩的阶段。



## 生理篇：女大十八变



### 女生的烦恼

“我今年12岁，周围人都说我进入了青春期，可什么是青春期呢？进入青春期后，我会发生什么变化？那些变化可怕吗？”

好几年没有回老家了，悦悦挽着妈妈的胳膊走在家乡的小路上，心里别提多高兴了。一路上不时有认识的人跟妈妈打招呼，看到悦悦，都是一脸吃惊地说道：“悦悦转眼长这么大了，都长成大姑娘了，真是女大十八变啊！”

“我变了很多吗？”悦悦不禁好奇地问妈妈。

“当然了，女大十八变，现在只是个开始，以后你的变化会越来越大的。”妈妈欣慰地说。

“为什么会有女大十八变呢？这些变化是好还是坏呢？”悦悦心里直犯嘀咕。

其实，在小学生的生活刚刚结束的时候，我们就常常会听到周围的大人说起这些话语：

“现在的孩子刚刚十几岁就长这么高了，变化真是快啊。”

“我家小丫头要长成大姑娘了。”

“孩子快进入青春期了，真是一天一个样。”

……

亲爱的女孩，刚刚听到这样的话，你可能会感到奇怪：“为什么大人们总说‘女大十八变’呢，我的变化很大吗？”

也许你感觉不到自己的变化，但从旁观者的角度来看，你的变

化的确是日新月异，正因如此，大家才用“女大十八变”来形容你们。其实，确切来讲，“女大十八变”也是有科学依据的。

一般来讲，大多数女孩会在10~12岁期间进入青春期，18岁左右结束。在这个阶段，她们从容貌到身材都在发生着变化，都在一步步地向成年女性迈进。而所谓的“女大十八变”，就是形容女孩进入青春期后，身体出现的一系列的明显变化。

具体来讲，这些变化主要表现在以下几个方面：

### (1) 乳房发育

一般情况下，女孩子在9~10岁时，乳房开始发育，这是少女青春期萌动的标志。此时乳房发育的表现是：长出乳晕。乳房发育比较敏感的女儿的乳头周围会出现一个肿胀的硬块，如果不小心碰了一下，就会有比较强烈的痛感。

12~13岁时，乳头、乳晕开始增大，乳晕颜色加深。

14~15岁时，乳晕变大变深，乳头凸出，在已经丰满增大的乳房上形成二次隆起。

### (2) 阴毛出现

11岁左右时，女孩的下身开始出现毛茸茸的阴毛。

12~13岁时，阴毛继续增多，并向阴阜及腹壁中部发展，颜色变深，变得卷曲。

14~15岁左右，阴毛变得旺盛，覆盖住整个阴阜部位，成倒三角状分布。

### (3) 月经初潮

大概在女孩12~13岁时，因为身体分泌的性激素比较旺盛，所以这个时候卵巢开始发育。受性激素的刺激，子宫内膜增厚并且脱落，形成有规则的出血，月经初潮到来。

在这之后的一两年内，也就是14~15岁左右，卵巢功能从尚未完善到逐步成熟，再到排出成熟的卵子。而月经也由刚开始的不规律变成有规律的排卵性月经。





10

18

岁青春期,和女孩说说成长的小秘密

到了16~17岁时,女孩的发育接近成熟,骨骺愈合,身高基本停止增长。



亲爱的女孩,看完这些,你一定在为自己身体的变化而惊奇吧?

其实,你们的生长发育是有其自身规律的,基本顺序是:乳房率先发育,然后阴毛出现,最后是月经来潮。

当然,由于受遗传、成长环境、文化教育、经济状况等因素的影响,女孩们的身体发育也会出现个体差异,有的早熟,有的晚熟,但是,只要差异不是特别大,都是正常的。

除了这些生理变化之处,女孩的外貌也会逐步出现女性所特有的特征,例如:身体越来越苗条;皮下脂肪日益丰满,皮肤细腻洁白而光滑;胸脯隆起,乳房丰满挺拔;骨盆变宽,臀围变大;声音尖细,声调变高……总之,整个身体都表现出女性特有的玲珑曲线美。这也就是大人们常说的:“女大十八变,越变越好看!”

亲爱的女孩,青春期的生理变化是不是给你们带来很多麻烦?比如:乳房发育让我们不好意思,月经来潮让我们紧张不安,激素分泌旺盛会给我们带来青春痘……但是你知道吗?青春期是蜕变的时期,也是走向成熟的时期。