

The girls' secret garden

成长悄悄话

女孩的秘密花园



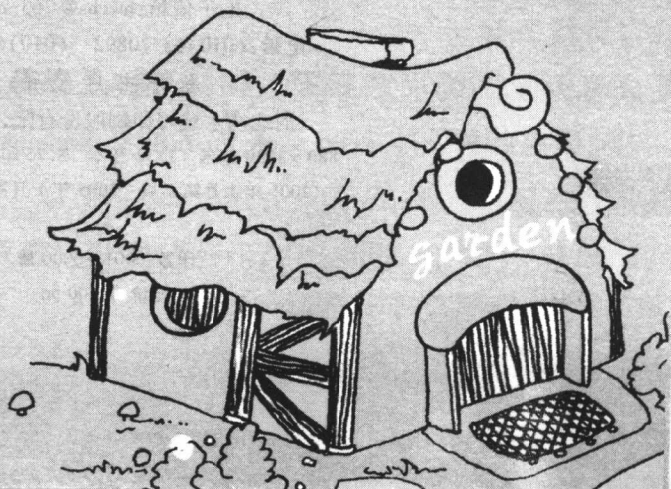
刘璐琳 孙丽 / 编著
华文出版社

Secret

女孩的**秘密** 花园

刘璐琳 孙丽 编著

华文出版社



图书在版编目(CIP)数据

女孩的秘密花园 / 刘璐琳, 孙丽编著. —北京: 华文出版社, 2005. 1

(成长悄悄话系列)

ISBN 7 - 5075 - 1759 - 4

I. 女... II. ①刘... ②孙... III. 女性 - 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 140878 号

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100055 北京宣武区广外大街 305 号 8 区 5 号楼)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

网络实名: 华文出版社

电子信箱: hwbs@263.net

电话: (010)63370892 (010)63370898

新华书店经销

河北衡水冀峰印刷股份有限公司印刷

880 × 1230 毫米 1/32 开本 8.75 印张 190 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

•

印数: 0001 - 6000 册

定价: 19.00 元

前言

写给女孩子

前

言

在你欢蹦乱跳、踢毽子、跳橡皮筋，沉浸在童年的欢乐中时，青春脚步，正悄悄来到你身边，青春期将在你人生的道路上扮演极其重要的角色。“青春是为一生奠定基础的时期。”（池田大作语）所以，你要爱惜自己的青春，因为世界上再也没有比青春更美好的了，再没有比青春更珍贵的了。

青春如初春，如朝日，如百卉之萌动，如利刃之新发于硎。青春之于社会，犹如新鲜活泼细胞之在身。但是青春的道路上并非只是铺满了鲜花，荆棘与坎坷隐藏其中。故，青春期的种种烦恼也时时刻刻困扰着你，在青春里，你要面对身体的种种变化，乳房的发育、月经的来临在带给你欣喜的同时也带给你种种迷惑。

当你带着这种困惑询问妈妈：人是怎么出生的或者女人怎么会怀孕时，妈妈会红着脸以各种借口搪塞你。当你去问爸爸时，爸爸更是含糊其辞地应付：这些应该你妈妈告诉你。

到底该问谁呢？

你来了月经，而正好妈妈不在你身边，你拿这事向爸爸请教，他也许比你还尴尬，不知如何开口，这更让你不知所措。

当你面对学习上的种种压力，情感上的种种变化以及与父母、



Preface

与同学的种种关系时,你更是苦于无人袒露心迹。“我该怎么办呢?”这时,你充满朝气的脸上布满了愁云。

别急,本书正是针对女孩子青春期成长的种种烦恼所编写的。你可以从书中了解你想要知道的一切,从此,你再也不用面对父母尴尬的眼神,因为它就是你生活中最好的指导老师。

你的身体,你的秘密,读这本书,你可以自己解决自己的“问题”。

编 者

目 录

第一章 家有女孩初长成

青春是生活给我们的最丰盛的馈赠。你身体上种种突如其来的变化,预示着青春期的到来。面对这些变化,你准备好了吗?

青春悄悄来到你身边 ▶ 3

处女膜——讲给少女的故事 ▶ 6

胸部的小花蕾 ▶ 9

红色小秘密 ▶ 12

只能悄悄地说 ▶ 16

这是一种罪恶吗? ▶ 20

早熟女孩:我要把我交给你 ▶ 24

你是性晚熟吗? ▶ 28

这些白色液体是什么? ▶ 32

我不是坏女孩 ▶ 35

卵巢是不是子宫? ▶ 38

我是从哪里来的? ▶ 41

女孩子的秘密花园 ▶ 43

第二章 对面的男孩看过来

“那个少男不钟情，那个少女不怀春。”初恋的美妙感受曾撞击着多少温柔少女的心灵，这种单纯的初恋狂热能融化两颗赤诚的心，使人如痴如醉，犹如进入梦幻。所有这些，使得初恋显得扑朔迷离，极富神奇浪漫的色彩。但是，希望大家不要陷入温柔陷阱哦！

爱情，我们到底懂不懂 ▸ 49

网恋——那是一种说不出的痛 ▸ 53

现在还不是花开的季节 ▸ 56

情窦初开莫匆匆下爱河 ▸ 60

如果你喜欢女孩子 ▸ 66

不要随便当妈妈 ▸ 73

追星族的警告 ▸ 79

偷偷地爱上他 ▸ 82

我爱的人他却不爱我 ▸ 85

明明白白我的心 ▸ 91

当爱已成往事 ▸ 94

对面的男孩看过来 ▸ 99

第三章 我是女孩，我好烦

不知从什么时候开始，女孩子不但要面对青春期的种种烦恼，还要面对身体的种种变化，以及青春期所

带来的种种困惑。疼痛的月经以及乳房的肿块等一些问题困惑着许多女孩子的心。

“殷红”的答案——月经初潮 ▶ 105

“她”为何姗姗来迟 ▶ 108

经期,爱自己多一点 ▶ 114

那个“她”来了,我该怎么办? ▶ 117

你发现我的变化了吗? ▶ 122

爱护好你的秘密花园 ▶ 125

为什么这么痛 ▶ 128

好朋友来了,异味跟着来 ▶ 130

乳房检查,不容忽视 ▶ 133

我是可怜的“巨无霸” ▶ 137

他们叫我“真平妹妹” ▶ 139

我可不想当“杨贵妃” ▶ 141

这大煞风景的美丽疙瘩痘 ▶ 145

个儿太高像个电线杆 ▶ 148

“冬瓜妹”的苦恼 ▶ 151

艾滋病是怎么回事? ▶ 153



第四章 别做一朵带刺的玫瑰

在人与人交往中,不同的情绪交织在一起,会产生不同的关系。若彼此交往中充满仇恨、嫉妒、傲慢等情绪,这种关系会令人不寒而栗、退避三舍。反之,若人际关系中多一些爱,多一点宽容和体谅,这样交往的群体会迸发出无比的爱的感染力。



同伴群体的“阴暗面” ▶ 159

如果有人对你说“爱” ▶ 162

好朋友，坏朋友 ▶ 165

我不是款姐，别找我 ▶ 168

“众叛亲离”为哪般 ▶ 170

好想重新牵着你的手 ▶ 173

走自己的路，让别人说去吧 ▶ 176

同桌的你 ▶ 178

第五章 校园里的“多事之秋”

从我们记事起，到背上小书包，跨进学校大门，到系上红领巾，带上几道杠儿，我们就沐浴着阳光雨露，快乐地成长。我们还总巴望着快点长大，上重点小学、重点中学、重点大学。恨不得一下子就成为一个英雄、一个伟人。可是，当我们上过了重点小学，又上了重点中学之后，一切都远非我们想像的那么简单。我们在沉重的课业负担下，生活得不但不快乐，而且简直要烦死了！

我是人，不是机器人 ▶ 183

考试失败真痛苦 ▶ 186

我很心痛，你知道吗？ ▶ 190

为成绩而战 ▶ 194

这事不是我干的 ▶ 196

男生真比女生聪明吗？ ▶ 199

我是好学生，我不作弊 ▶ 202

第六章 小女生的秘密书信

也许有一天你会发现,青春不仅充满了活力。同时,也存在着一些烦恼。所以我想告诉你,我们的一切损失均可补救,我们的任何痛苦都可以安慰,但当青春作别的时候,她从我心上把一些东西带走,并且永远也不会回头。因此无论苦难与幸福,你都要好好珍惜你的青春。

面对性骚扰,我束手无策 ▶ 207

我很丑,可我很温柔 ▶ 212

对一切感到厌烦怎么办? ▶ 217

天堂里也有烦恼吗? ▶ 221

我简直羞辱难当 ▶ 225

面对烟酒,我一片茫然 ▶ 230

我想离家出走 ▶ 234

第七章 我的事情,谁做主

世界上最幸福的事情,就是拥有一个美满的家庭。而在这个家庭里有我们个人的一个小天地,我们可以在这个小天地里做我们的美梦。而我的家,我的父母,却不知怎么了?我家简直就像个火药桶,随时都有爆发的可能。唉,为什么我出生在这样一个家庭里!

5

目

录



The girls' secret garden

女
孩
的
秘
密
园
◇
◇

在家为什么总是顶撞父母 ▶ 239

妈妈,你这是怎么啦? ▶ 242

爸爸妈妈要离婚 ▶ 245

交谈,和我的父母吗? ▶ 249

第三者! 第三者!! ▶ 252

爸爸妈妈,我们错在哪里? ▶ 256

我的秘密书信 ▶ 259

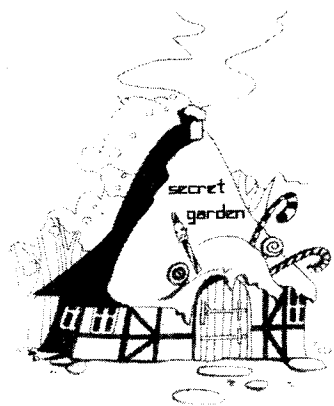
我的事情我做主 ▶ 262

父母对我们苛刻又一无所知 ▶ 267

chapter 家有女孩初长成

One

青春是生活给我们的最丰盛的馈赠。你身体上种种突如其来的变化，预示着青春期的到来。面对这些变化，你准备好了吗？



secret

青春悄悄来到你身边



家有女孩初长成

我最近也不知道怎么了？总感觉自己怪怪的，有时我想拥抱整个世界，有时又讨厌所有的一切，包括我的妈妈，因为她让我觉得厌烦。她疼爱我，又压制我，这让我不能忍受。如果我的心情好，我就做她的乖女儿；如果心情不好，而她还在我身边唠叨个不停，那我就会发火。至于为什么发火，我也不知道其中的原因。有时看到一部电视连续剧我也会哭起来，却不知道为什么哭。这到底是怎么回事？为什么别人没对我说什么或做什么，而我心里却充满了矛盾，自己跟自己闹别扭呢？



专家支招

所谓“青春期”在希腊文中的意思就是性发育成熟。

在青春期，你的身体渐渐显示出女性特征。你的内心也经历着巨大变化，你的思想和个性开始初露端倪；你开始和父母顶嘴，由百依百顺开始“叛逆”，不想再依赖在父母身边；你渴望社交，有自己的朋友；你想恋爱，对轰轰烈烈的爱情跃跃欲试。

chapter

One



你经常会回想起儿时的情景,你站在镜子前嬉笑,做鬼脸,而现在你在镜中看到的是一个自己——一个既熟悉又陌生的自己。你感到恐慌的一个原因是你的身体发生了很大变化,你对自己感到陌生。忽然之间你很在意自己的外貌。你挑剔地审视自己的脸、头发、身材。你发现你是一个独立的个体,不仅仅是父母的孩子,你越来越把自己和父母区分开,寻找自己的独立性和自主性。

一般来说,青春期开始于13岁左右,大约结束于18岁,女孩子的青春期比男孩子的青春期早一两年开始。青春期出现的第一个变化叫“生长突增”,俗称“蹿个儿”。女孩的生长突增开始得较早,通常在9~10岁,在此以前一般每年只长4~5厘米,但突增开始后,在大约三四年中每年都能长6~7厘米。最快的一年甚至可以长高9~11厘米,因此人们把这一年叫做“突增高峰年”。身体各个部位的突增速度有早有晚:先从脚开始,至小腿,再是大腿,最后才轮到躯干。所以到了13~14岁时,少女的腿显得格外长,身材变得亭亭玉立,以后再慢慢展现优美的身体线条,人也逐步变得丰满和成熟。

不过,女孩在青春期最显著的外表变化是“第二性征”。女孩第二性征的出现体现在乳房、阴毛、腋毛三个方面。一般来说乳腺发育最早,几乎和生长突增同时开始。先是乳头稍稍隆起,接着会摸到乳头下有个纽扣大小的硬块,再往后乳头周围的乳晕颜色越来越深,范围也变大。以后乳房不断隆起变大,渐渐发育如成人。

乳房开始发育后一年左右,阴毛开始在阴部周围出现,从少量的稀疏的细黄毛逐渐变成较密的黑色,范围扩大到全外阴。腋毛最晚,由少到多,由短而长,从腋窝中心逐步扩展到周边。

所以说,作为女孩的你,无论是在身体还是在情绪上出现了什么变化,你都不必惊慌,这是你青春期的开始,也是你进入成人的标志。



每个身体健康的人都会有性的发育。如果你和父母都很难接受你身体发育的特征,你可以和一个有经验、有助人能力的咨询员谈谈,说出你自己的感受,你会好受多了。

成长 Q&A

Q:我已经15岁了,看上去仍像个小孩子,身体一点变化也没有,看着别人日渐发育的身体,我很苦恼。是不是我有什么病?

A:青春期的开始因人而异,有早有晚,至于何时开始,受许多因素的影响。专家认为,如今便利优越的生活条件(特别是卫生保健方面)和丰富的营养是当代人发育早的一部分原因。遗传在这方面也扮演了一个重要的角色。不论你发育的早晚都是无所谓的,你无须担忧,顺其自然就可以了。

另外,青春期在体重上增加也比较明显,值得注意的是,女孩的体重增长,有相当一部分因为体内脂肪的增加。千万要注意,大多数女孩这种脂肪增加不是因为肥胖,而是因为生理上的需要。



处女膜——讲给少女的故事



一天早上上学快迟到了,我一路飞车,一不小心车翻人落,下身猛一阵痛,但由于时间紧,没有细想又骑上车走了,到了学校,才感觉不对劲,到厕所里一看,内裤上有一块血迹。我很害怕,是不是处女膜破了?这几天恍恍惚惚,干什么都不能集中精力,更不敢对父母讲,也不敢跟同学讲话,我怀疑自己不再是处女了,我是不是不再纯洁了?



阴道是女性的生殖器官,也是排出月经和娩出胎儿的通道。阴道经常处于塌陷状态,像一个潜在的腔,从子宫颈延伸到阴道下口,大致长7~8厘米。阴道前庭位于两侧小阴唇之间的裂隙,两端狭窄,中间较宽。在阴道和阴道前庭分界处,有一中间有孔的薄膜,即处女膜。处女膜通常为半月形或环形,厚约2毫米。处女膜的形状、大小和膜的厚薄因人而异。一般在初次性交时,处女膜破裂,并可伴有轻微的疼痛和极少量的出血。