

梦的姑娘

写给中学女生的书

郝军 主编



海洋出版社

梦的姑娘

写给中学女生的书

郝 军 主 编

海 洋 出 版 社

1989 年 · 北京

梦的姑娘——写给中学女生的书

郝 军 主 编

*

海洋出版社出版 (北京市复兴门外大街1号)

北京新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本 32 787×1092 毫米印张:10.字数:230 千字

1989 年 4 月第一版 1989 年 4 月第一次印刷

印数: 1—50,000 册

*

ISBN 7-5027-0599-8/Z·137

¥: 3.50 元

谨以此纪念“五·四”青年节七十周年

顾 问：刘希亮

本书编写者：闫 结 晁 君

周婉梅 焦洪昌

责任校对：裴玉荣 赵 湧

封面 设计：张文涛

插图

版式设计：裴玉荣

致梦姑娘们——代序

亲爱的朋友们，把你们称为“梦姑娘”，并不因为你们是梦中仙女，也不是说你们终日生活在梦中，而是说你们是最善做梦的人。在人的一生中，不知会有多少梦想，然而只有你们这个年龄的女孩梦最多。做梦似乎是你们的特权。你们的考卷里，你们的枕头上，你们的衣袋里，你们的笑声中，都有那少女的梦。你们的梦如此之多，简直就是“做梦专业户”，然而，你们的梦是无价的，它只藏于你们的心中。同时，你们的梦又最美，有的五光十色，有的洁白如玉，你们的梦如此之美，简直就是“超级画梦师”，然而，你们的梦的颜色，生活中却永远调不出，它只存之于你们心中。

今天，我们几个过去的梦姑娘怀着对旧梦的依恋，在这里，和你们——新的梦姑娘们谈谈我们和你们的梦，谈谈我们为什么有梦，也谈谈生活中为什么调不出我们那梦中的颜色。

现在，我们要感谢几位朋友和老前辈，是他们的努力，本书才得以顺利地编写、出版，他们是盛平、葛庆江、万里、张红、王旗、陈阳、师晓霞、刘岫华、张学真、赵燕鸣、程堃和显民，并特别感谢白旭旻同志。他们同样是你们的朋友。

编者
1988年岁末

目 录

代 序

第一章 女性青春期生理

- 女性生理构造..... (2)
- 我变了——青春期女性生理变化..... (4)
- 这是怎么回事——谈谈“月经”..... (5)
- 多加小心——青春期多发病的防治..... (7)

第二章 女性青春期心理

- 女人的心 (12)
- 走出伊甸园 (14)
- 青春期女性心理特征 (16)
- 真烦恼——怎样正确处理生理现象与
 学习的关系 (19)
- 我们还年轻——谈谈中学生的早恋问题 (21)
- 自卑与超越——正确认识你自己 (23)
- 我的路——性格的形成及心理 (27)
- 他人言——环境对心理的影响 (29)
- 我比她强 (32)

第三章 社会中的“第二性”

- 大地之母——女性的历史 (36)
- 女强人 (38)
- 女性与现代社会 (41)
- 现代女性素质 (42)

第四章 好女子

女子能力的特点	(46)
天赋与自“赋”	(47)
追求卓越——先天与获得	(48)

第五章 家——安祥温暖的港湾

撒娇的小花猫	(52)
勤快的女郎	(53)
快乐的天使	(54)
妈妈的心愿	(56)
烦乱的温床	(57)
理解他们	(59)
独生与独立	(60)

第六章 含苞的小世界

人生的车站	(64)
师生之间	(66)
同窗之情	(67)
校花与绿叶	(70)
嫉妒的背后	(71)
怎样对待嫉妒	(73)
“多事”的嘴	(75)
我们共同的世界	(78)

第七章 书海泛舟

不做瓶花，要做长青之树	(84)
读书的技巧	(85)
最能代表中国文化的书	(87)
书籍常识	(89)

第八章 生命的魅力——体育运动

体育与身心健康·····	(96)
快乐的人行道·····	(98)
体育小常识·····	(100)

第九章 艺术的魅力

艺术与修养·····	(106)
沉默的思考——怎样欣赏艺术作品·····	(107)
高雅的情致——中国书画艺术·····	(113)
影视艺术·····	(116)
青春的艺术——芭蕾艺术琐谈·····	(119)
中国民乐·····	(120)
中国的戏曲·····	(123)
外国音乐·····	(126)
吹拉谈唱·····	(129)

第十章 在生活的怀抱里

诗词歌赋·····	(134)
小小美食家·····	(137)
我的新天地——收藏杂谈·····	(139)
小小旅行家·····	(141)
古玩欣赏·····	(143)

第十一章 她真美

女性之美·····	(148)
形体的魅力·····	(152)
性格的魅力·····	(157)
修养的魅力·····	(161)
美的塑造·····	(165)

第十二章 明天的太阳

认识自己，为未来世界做准备·····	(170)
我就是“我”·····	(171)
相信自己存在的价值·····	(173)
选择与自我·····	(174)
说声“我可以”·····	(176)
做社会的中坚·····	(177)

第十三章 华山并非一条路

升学——训练与社会·····	(182)
并非深渊——落榜之后·····	(183)
带露的通知书·····	(184)
杜绝悲观念头·····	(186)
荆棘路上的奋斗·····	(187)
你必然成功·····	(189)

第十四章 扰人的世事

彷徨在人群外·····	(192)
童贞的呐喊·····	(193)
毕竟如此·····	(195)
不要刻薄——学会适应别人·····	(196)
你、我、他——怎样处理好同学间的关系·····	(199)
理解万岁·····	(203)
舵手之歌·····	(207)

第十五章 朋友们

交友的益处·····	(210)
友谊之本·····	(212)
友之种种·····	(214)
朋友的认识和选择·····	(216)

吵翻以后——如何处理友谊中的矛盾·····	(218)
友谊的发展·····	(220)
交友十忌·····	(221)
第十六章 社会交往	
人需要交往·····	(224)
交往与人类的进程·····	(225)
社交对你说·····	(226)
社会的一般程式和礼仪·····	(227)
如何进行社交活动·····	(229)
建立良好的社交形象·····	(232)
社交所忌·····	(235)
第十七章 月下歌声	
夜阑人静时·····	(238)
又一个自己·····	(239)
痛苦与欢乐·····	(241)
反省的手段·····	(243)
主动孤独·····	(246)
被动孤独·····	(247)
月亮奏鸣曲·····	(249)
第十八章 性问题	
为什么要如此·····	(254)
消除几种不健康心理·····	(255)
自恋与同性恋倾向·····	(257)
上下学有人跟踪怎么办? ·····	(259)
面对强暴, 要机智勇敢·····	(260)
第十九章 爱的梦	
爱之路·····	(264)

真诚的梦——纯净而柔美的情怀·····	(265)
那双眼睛，那个身影·····	(267)
我怎么对他说·····	(268)
丑小鸭的苦恼·····	(270)
自爱与自尊·····	(272)
我和她们·····	(273)
告别玫瑰梦·····	(275)
第二十章 另一个世界	
男孩子·····	(278)
男孩子眼中的女孩子·····	(282)
第二十一章 “问题”少女	
问题探源·····	(288)
不良的表现·····	(289)
少女犯罪特点·····	(291)
不要压抑你自己·····	(293)
克服你的恶习·····	(295)
社会没有忘记你·····	(297)
附：中学生法律常识	(301)

第一章

女性青春生理



人们说，这世界不能没了女人，即使在硝烟弥漫的战场，战争也绝不能让女人走开。因为男人的一半是女人。女人如水，似岸，是精妙的“艺术品”，是一切温暖快乐的源泉。在蛮荒的上古时代，女性被誉为大地之母，她们用乳汁，用勤劳的双手养育着大地的子民。历史的车轮转了又转，追寻她们走过的足迹，充满了艰辛，也充满了神秘。女人一生中，最富于魅力的时期要属女性的青春期了。楚楚动人的身姿，柔情似水的性格……从天真浪漫的童年，她们何以一步步走入瑰丽的少女年华？这是每个人，特别是那些已经步入和正将步入少女时期的女孩子们所急于了解的。在这里，我们愿做你的好朋友，与你一起来解开少女青春之谜。

女性生理构造

在谈到女性生理构造之前，我们先来扯扯别的话题。乍看一个人，我们很容易就分辨出这是个男人，那是个女人。判断标准自然是根据他（她）的外形特征，如男人有胡子，喉结突出，肌肉发达，声音低沉等；女人胸部丰满，肌肤光滑，体形圆润，声音较为高细等等。这些我们称之为第二性征。实际上，男女两性最根本的区别不在这里，而在染色体组织形式的区别，及生殖器官即第一性征的不同。

人体内有 46 条染色体，其中有两对是性染色体，它们的不同组织形式决定了一个人是男是女。女人性染色体的组织形式是 XX，男人为 XY。曾经发生过这样一件有趣的事情：在一次国际性运动会上，一名女运动员表现得十分出色，成绩令人瞩目，冠军、金牌定非她莫属了。可是有人对她的性别产生了怀疑。检验的结果，她的染色体组织形式为

XY，而不是 XX。果真是个男人！于是他参加女子比赛的资格也就被取消了。

其实，区分性别的最为简单，也是最为普遍的方法是看一个人的第一性征（特殊情形除外）。第一性征指的是生殖器官，包括内生殖器和外生殖器的特征。女性内生殖器包括卵巢、输卵管、子宫、阴道等几个部分。卵巢有两个，位于腹腔，呈扁椭圆形，功能是产生卵子和性激素。输卵管也有两个，细长，弯曲，呈圆柱形，衔接在卵巢与子宫中间，用以输出卵子和输入受精卵。子宫位于骨盆腔中央，有腔，形如倒置的梨形，分子宫体和子宫颈两个部分。子宫体主要由肌肉组成，功能多样，结构可以变化，以适应受精卵的植入、胎盘形成和月经产生等多种需要。子宫颈伸入阴道，精子进入子宫、月经流出子宫都需要经过子宫的颈口。阴道介于膀胱、尿道和直肠之间，呈管状，富有弹性，用来输送精子和月经。女性外生殖器有四个部分，即大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。大阴唇位于两腿内侧，是一对隆起的皮肤皱襞。小阴唇位于大阴唇内侧，是一对很薄的皱襞。阴蒂位于两侧小阴唇的顶点，由两个能勃起的海绵体组成。阴道前庭指两个小阴唇间的菱形区域，其中有尿道外口和阴道口，尿道口在前，阴道口在后。阴道口覆盖着薄膜，即处女膜，中间有孔，呈半月形或椭圆形，一般仅 2 毫米厚，可能因剧烈活动及骑车等震动摩擦而破裂。

这个话题就说到这里。

我 变 了

——青春期女性生理变化

不知从哪一天起，你会惊奇地发现，镜子里的自己变漂亮了——个子长高了，皮肤白皙光滑了，腰肢苗条了，野丫头变成了富有魅力的小女子。祝福你，你已幸福地走入青春之门了。这以后还要出现一系列的或让你喜，或让你忧的生理变化。想知道青春期女性的生理变化有哪些方面吗？

主要表现在三个方面，即身高体重的增加，性腺的发育成熟及第二性征的出现。

人们经过调查发现，不论是城市还是乡村的女孩子，从10岁开始身高增长迅速，12—13岁增长速度达到高峰，有的甚至一年增高10厘米，以后速度逐渐减慢，大致到15岁以后，身高便基本上定型了。体重剧增期为11—12岁，14—15岁达到高峰，以后还一直继续增加。女孩子的身高体重发育比男孩子要早一些，突增现象十分明显，与心理发育呈不同步性。但男孩子的发育“后劲”要强。女孩子的腿部长度增长快，因此身材看来显得颀长、匀称。身高增长的秘密是骨骼的生长，而骨骼的生长一是取决于内分泌因素，如雌激素的分泌，二是需要充足的营养，即蛋白质、钙、磷等矿物质、维生素D等等。经常参加体育活动也可以使人长高。因此，在骨骼生长发育期，一定要加强营养，积极参加体育活动。

女子的性腺，或者说卵巢，青春期前没有成熟的卵子，还不具备分泌性激素的能力。进入青春期后，卵巢发育成熟，具有了排卵能力，呈周期节律性变化，每月排除一个成

熟的卵子。女孩子一般在 12—15 岁开始来月经。

随着性腺的成熟，第一性征和第二性征也发生了变化，特别是第二性征，表现于外形，因而更为明显。第一性征的变化表现为内生殖器和外生殖器发育成熟。第二性征的变化表现为乳房的发育，体毛的出现，月经初潮和其他外形上的特征。

一般女孩子在 9—10 岁时乳房开始发育，15—16 岁乳房发育成熟。乳房的间质是脂肪。为保证乳房的正常发育，也为保证健美的女性体形，在这个时期尤其要加强营养，保持乐观情绪，加强胸部运动，并适时穿戴合适的乳罩。

青春期由于体内雄激素的影响，女孩子一般从十一、二岁开始出现阴毛，稀疏笔直，至 15 岁时密集增多，卷曲，呈倒等边三角形分布。腋毛一般在 13—14 岁时开始出现。

另外，皮肤变得细嫩光滑，皮下脂肪丰富，皮肤富有弹性，臀部变圆，声音也变得高细。

现在，一个美妙的少女已经出现了。

这是怎么回事——谈谈“月经”

女孩子一般在 12—15 岁开始来月经，由于所处地区气候条件温暖或炎热，生活环境安逸，营养状况好等等原因，有的女孩子可能来得早些。在我国，性知识教育在青少年中很不普及，因此许多女孩子初来月经时心中十分困惑、疑虑，不敢跟大人说，甚至以此为耻。这种心理根本不必要也是要不得的，对于生理心理的健康发展都是很不利。

那么这究竟是怎么回事，对此又应该注意些什么事项呢？

月经，古时候叫信潮，是女人一生中正常的生理现象，它标志着一个女人从孩童时代走向了成熟。它是女孩子羞涩的甜蜜。随着卵巢的发育成熟，子宫发生周期性出血，这就是月经。月经中的成分是经血和脱落的子宫内膜，正常的月经一般都是暗红色的，稍带粘性，中间偶尔有白色粘块，即脱落的子宫内膜。月经呈周期性，开始时的一二年不很规律，以后一般一个月左右来一次。月经期每天出血量不平均，一般第一天和最后一天少，中间稍多。经期很多人都有比较强烈的不适感，如全身酸软无力，小腹发胀，贪睡等等；给心理带来的影响是心情烦躁，无缘无故地发脾气。

看了上面的介绍，你会明白月经原来是这么回事，那么在学习和生活中你就不要把它视为一种负担，应当把它看成正常生活的一部分，正确对待它。了解一些经期注意事项是很必要的，下面简单地说一下。

(1) 保证卫生用品洁净。事先应有所准备，使用干净柔软的卫生纸、卫生巾，否则容易使细菌侵入阴道，引起阴道或子宫发炎。卫生带用过之后，最好在阳光下暴晒，以免使细菌残留在上面。

(2) 保持清洁。可以每天用温开水擦洗下身，洗澡时最好淋浴。

(3) 注意衣、食、活动。经期身体抵抗力较差，易染上感冒等病症，因此要适当增减衣服，夏天保持清爽，其他季节要穿得暖和些。尤其要保证下身的温度，不要用冰冷的水洗脚。忌吃刺激性食物，以免引起血管扩张，导致大量出血。不要做剧烈运动，如赛跑、游泳等。

(4) 保持心情愉快。着意克制经期的烦躁情绪，必要时可转移注意力，干些你喜欢干的事情，如唱歌、绘画、干家