

女孩 青春期手册

子 晨 / 编著

白金版

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
妈妈，你有很多

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



女孩 青春期手册

子晨 / 编著

白金版

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

女孩青春期手册:白金版/子晨编著. — 北京:北京理工大学出版社,
2014.7

ISBN 978-7-5640-9187-3

I. ①女… II. ①子… 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100421号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)
82562903(教材售后服务热线)
68948351(其他图书服务热线)

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/15.5

字 数/168千字

版 次/2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价/29.80元

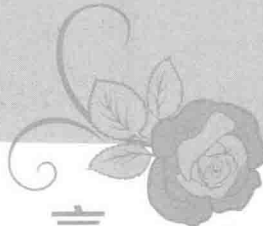
责任编辑/杨海莲

文案编辑/杨海莲

责任校对/周瑞红

责任印制/马振武

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,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已发生了很多“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
月经突然造访怎么办	29

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。性到底是什么？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	34
性到底是个什么“东东”	36
常常陷入“性幻想”，我是不是变成了坏孩子	38
了解性，才能保护你自己	41
什么是性骚扰，如何应对性骚扰	42

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。

什么是早恋，如何克服	46
收到情书，我脸红心又跳	49
我偷偷地喜欢上他	52
喜欢上老师，是表白还是逃避	55
“禁果”充满诱惑，滋味却是苦涩的	58

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	62
我该怎样跟男孩子相处	64
我喜欢和男生在一起玩，有错吗	67
可怕的“青春期社交恐惧症”	70
“异性效应”真的管用吗	72

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	76
我最近比较烦，比较烦	78
我就是个多愁善感的“林黛玉”	80
我像一只愤怒的“小鸟”	83
我不想长大	86
全世界好像只剩下我自己了	88
我总感觉有男生在有意无意地关注着我	90

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	94
叛逆不是错，我有我道理	95
我的“反抗心理”在作怪	98
请不要对我大喊大叫	100
妈妈，请不要把你的想法强加给我	102
妈妈，请你不要再唠叨了	104
爸爸妈妈，请试着了解我	106
我真的可以和父母成为朋友吗	108

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	112
我不要做永远的“小不点儿”	114
过分爱照镜子是不是一种“怪癖”	117
讨厌的小雀斑,我要和你“战斗”到底	119
我要将减肥进行到底	122

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	128
好奇心让我沾染上毒品	132
钱来得太容易,我坠入了赌博的悬崖	134
可怕的网友见面经历	137
我迷恋明星有错吗	140
娱乐场所,能去还是不能去	143
夜间出行,真的有危险吗	146

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……出现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……

最恐惧的家长会又要召开了	150
我不想再做考试成绩的“奴隶”	152
我得了“恐学症”	155
我上课总喜欢开小差	157
压力让我喘不过气	159
偏科的我该怎么办	162
学习，学习，学到什么时候是头	164
女孩真的不如男孩聪明吗	166
上课怕被提问，有意见也不敢发言	168

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	172
戴钻石，穿名牌，住别墅，这就是你的理想	174
爸爸妈妈，请让我自己走脚下的路	175
成长的路上总有“挫折”	177

第十一章

Chapter 11

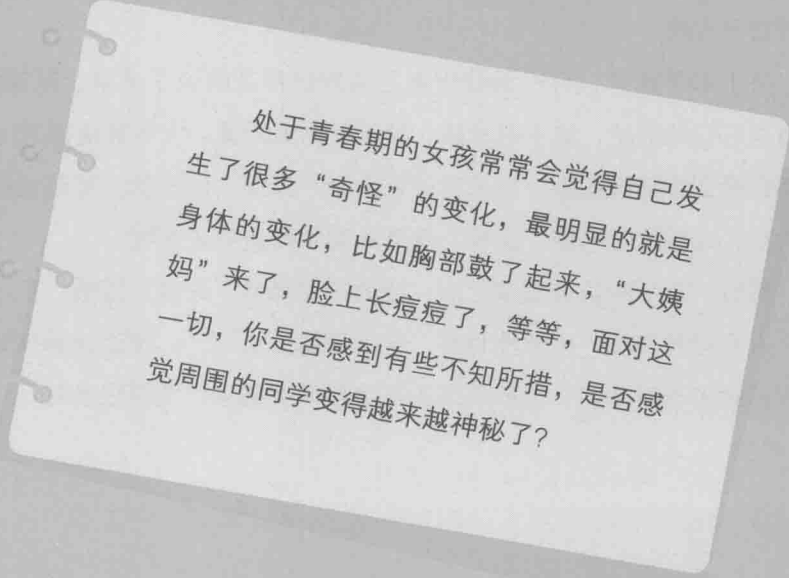
有一种痛叫“成长”

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



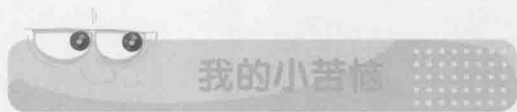
第一章

“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:

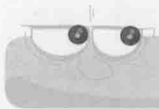
乳房是雌性哺乳动物孕育后代的重要器官。受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同，一般而言，发育时间大多在8~13岁，完全成熟在14~18岁。青春期的女孩，乳房发育有的较早，有的稍晚，这都是正常现象。大多数女孩在月经初潮之前乳房开始发育。

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胀痛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。



我的小烦恼

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呢？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。



我的小烦恼

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

文胸的。”

“那放学后你陪我去内衣店，我也想去买。”

“好。”

就这样，放学后我们两人一起来到了内衣店。看到店里挂满了各式各样的内衣，我俩顿时觉得眼花缭乱，不知道买哪个好。这时，导购小姐走了过来：“请问，你们需要什么款式的内衣？”

我也不知道应该选什么样的，因为之前也没有穿过嘛。于是问小红：“你穿的是哪一种啊？”

小红一脸难色，因为她的内衣是妈妈帮忙买的。

于是小红就指着，对导购小姐说：“您看她能穿什么样的？”

导购小姐打量一下我，娴熟地为我推荐了几款文胸。我挑了一个自己喜欢的买了下来。



青春密语：

随着年龄的增长，乳房的发育成了女孩甜蜜的烦恼。乳房发育了，使自己变得更加有“女人味”了，可是不断隆起的胸部，将衣服撑起，招来周围人异样的眼光，则是很让女孩害羞的事情。于是，有的女孩就会不自觉地佝偻起背来，时间长了就会形成含胸驼背的不良姿势。其实，女孩们不必因此害羞，因为这是每个女孩发育蜕变的必经阶段。只要正确佩戴文胸，就能帮助女孩平安健康地度过胸部发育期。

适时佩戴文胸对女孩的身心健康和发展有很多的好处：第一，有利于乳房保持清洁；第二，可以起到支持和衬托乳房的