

Qingshunjie Nvhai Chengzhang Mofashu

为青春期
女孩量身
定制的
成长指导书

青春期女孩 成长魔法书

木紫◎编著

青春期女孩
专属读本

妈妈送给女儿最贴心的成长礼物

一部青春期“百科全书”

贴心讲述青春期女孩生理和心理的小秘密，
让每个女孩都成为最闪亮的公主



中国妇女出版社

青春期女孩
专属读本

Qingshunjie Nihai Chengzhang Mofashu

青春期女孩 成长魔法书

木紫◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期女孩成长魔法书/木紫编著. —北京: 中国妇女出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5127-1061-0

I. ①青… II. ①木… 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 (2015) 第 041121 号

青春期女孩成长魔法书

作 者: 木 紫 编著

责任编辑: 陈 元

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

字 数: 186 千字

版 次: 2015 年 5 月第 1 版

印 次: 2015 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-1061-0

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



前言

亲爱的女孩们：

你们好！恭喜你们进入青春期！青春期是从儿童到成年的衔接期，也是身心发展的不平衡期，更是生命发展的关键期。在青春期中，生理上的急剧变化冲击着心理的发展，心理发展跟不上生理变化的速度，致使身心失去平衡。处于这种状态下的女孩需要解决好很多矛盾和危机，才能顺利成长为最理想的自己。

年轻的女孩们，很高兴在人生最美好的青春年华与你们相识，我是多么渴望和你们一起面对青春期的各种挑战啊！

此时的你们心里藏着很多秘密，也有很多苦恼吧？

是不是很逆反？逆反起来像个小辣妹毫不讲理？是不是很厌烦父母唠叨？

你们觉得自己已经长大却害怕失去父母的庇护，为此还自卑过？心情不好的时候会与父母发生冲突，过后又后悔？

感觉自己脑子变笨了，学习不得要领！常常莫名地发呆，对未来很迷茫！渴望长大却不知道长大后能做什么？

.....

这就是青春期！青春期女孩身心变化大，不了解或者不接纳就无法平静，不平静的内心无法承载美好的青春时光。拖下去，就会耽误学习，影响社会交往，甚至做出一些令自己遗憾的事情。

青春期是逃学、早恋、吸烟、打架、焦虑症等负性事件的多发期。之所以会这样，就是因为女孩不了解青春期、不了解身体变化、不懂得如何自我保护、不会协调身心矛盾，更不懂得自我塑造，无法自我安抚、自我教育，容易做出荒唐事，让青春失色，给未来蒙上阴影。

有个女孩和男朋友发生了性关系之后，心里一直很矛盾。她觉得自己失去了最宝贵的东西，最令她心痛的是，她对那个男孩越来越没有好感了。每天，她的心里都充满了悔恨、自责和无助，无法安心学习。

有个女孩读小学六年级，由于身体发育较早，在同学当中显得很“成熟”，尤其是胸部很突出，让她颇感难为情，比平时蔫了很多。走路低着头，不敢靠近人群，不愿意和人说话，课堂上不能集中注意力听讲，严重地影响了学习。

一个女孩在 QQ 上向我吐露心声，说自己的私密处很痒，担心自己患上了艾滋病。当时，女孩的情绪非常消沉，觉得自己很可恶，因为一时冲动而害了自己，还没来得及报答父母多年的养育之恩，就稀里糊涂地把自己毁了。

小雅是一名初中二年级的女生，暑假的时候去了一趟外地景区游玩，不巧的是在那里“倒霉”了，身上没带卫生巾，就从景区的小店买了几包。结果回来没多久，就觉得私密处很痒。小雅不好意思跟人说，就在网上查，一个个关键词输入进去，立马蹦出上千条信息，都与

“性病”有关。瞬时，小雅的心怦怦地跳个不停，想不明白自己的“性病”是怎么染上的。她偷偷买来各种洗液，每天清洗私密处，结果还是痒。真是苦恼死了！

.....

类似的青春期事件真的太多了，影响了女孩的成长。很多女孩有了心事、被欺负了、受到了性骚扰、发生了性行为，甚至怀孕了，都不懂得到底发生了什么事，不知道该对谁说，也不知道怎么说。

我觉得我很有必要提前把青春期的各种现象和问题呈现出来，让女孩和家长们早有准备，这样，才能“青春自主不逆反”“青春萌动不谈情”“青春自律不放纵”“青春奋进不厌学”。

女孩们，如果你们需要帮助、渴望成长，那么打开这本《青春期女孩成长魔法书》吧！这本书紧扣当下女孩的身心发育特点，就像魔法一样，为你们解答身体发育带来的困惑，看清自己的内心世界，知晓导致身心发育背后的生理因素，让你们变得更加快乐和阳光！

亲爱的女孩们，勇敢起来，大胆地认识自己吧！敞开胸怀，就如同学习各科知识一样，系统地学习、了解青春期知识，避免任何可能的伤害。这样，才能顺利地度过青春期，拥有更加美好的青春时光！

特别感谢王玉新、张志强、郗玉森、李祥仁、王玉芝、李松敏、魏庆丽、李进科、郗华民、王海利、张振忠、王锁娣在资料搜集、文字整理等方面的大力支持。

木 紫

2014 年 12 月

C 目录 ontents

第1章 青春期女孩：烦恼从哪儿来？脾气为啥大 / 1

◎性成熟处理不当导致女孩上课注意力分散 / 2

青春期进入性成熟期 / 2

女孩需要释放青春的能量，与性欲协调相处 / 3

◎青春期典型行为：总照镜子 / 5

频繁照镜子折射出女孩的两种心理 / 5

适当照镜子，不被镜子伤 / 7

◎情思萌动，女孩渴望男生向她行“注目礼” / 9

性的力量：挡不住的渴望 / 9

预防“禁果效应”，帮助女孩接纳性好奇 / 10

◎其实，女孩也不想叛逆 / 12

青春期女孩心里充满了矛盾 / 12

做个父母眼里不逆反的女儿 / 13

◎女孩需要一张心情晴雨表来释放消极情绪 / 16

现实和理想的差距导致女孩消极情绪多 / 16

有了消极情绪，要懂得自我疏导 / 18

◎被朋友“背叛”，女孩会很失落 / 20

青春期女孩很在意朋友关系 / 20

女孩要学会享受朋友关系 / 21

◎为什么女孩要离家出走 / 23

女孩的“成人感”不断增强，想“做自己” / 23

重视孩子的“成人感”体验行为 / 24



第2章 女生心计：新新人类女孩懂性不放纵 / 27

◎性发育现状：年龄提前 / 28

性教育，“超前”比“补漏”强 / 28

“超前”的性教育，怎么进行 / 29

◎青春期恋爱弊端多 / 30

青春期女孩不可以恋爱的原因 / 30

女孩应把握好情感的分寸 / 32

◎让女孩尽早知道怀孕这件事 / 33

让女孩明白，自己会怀孕 / 33

青春期怀孕，女孩身心受伤 / 35

◎人工流产不是性冲动的“橡皮擦” / 36

人工流产会对身体造成伤害 / 36

18岁以后，教女孩了解常见避孕方法 / 37

◎女孩的性道德建设很关键 / 39

性道德决定了一个人的性态度 / 39

拥有正确的性态度，与性安然相处 / 40

◎让女孩了解：性行为会带来她无法承受的后果 / 42

让女孩明白，不洁性行为会带来疾病 / 43

洁身自好，防止性病惹上身 / 44

◎好女孩也会被性幻想折磨 / 45

性幻想无罪，是性觉醒的体现 / 45

不能沉迷于性幻想中 / 47

◎直面自慰，身心不受伤 / 48

自慰无关道德，也不邪恶 / 48

生活规律，不恐惧、不放任 / 49

◎一定要早明白：身体是女孩最后的防线 / 51

不是奉献了身体才是爱 / 52

婉拒男朋友的性要求 / 53

◎了解男孩，才不会被男孩伤 / 55

女孩不了解男孩，容易被伤害 / 55

了解青春期男孩的性心理和性器官 / 56



第3章

青春期宣言：我们努力学习，我们不会学坏 / 59

◎孩子的青春宣言：我们不会学坏 / 60

改变认识：新新人类不是“垃圾人类” / 60

要想孩子有出息，先要有责任心 / 61

◎你是“学魔”还是“学残” / 63

了解孩子自嘲型定位背后的消极心理：自我妨碍 / 64

教孩子建立一种认识：做自己人生的“学霸” / 65

◎不可忽视的心理压力：青春期女孩的“丑小鸭”情结 / 66

青春期女孩自卑点的来源 / 67

女孩要主动克服自卑情绪 / 68

◎逃不开的网络诱惑：女孩逃学去网吧读小说 / 70

虚拟世界正契合青春期女孩的心理成长需要 / 71

在理解父母的基础上，让自己过得更轻松 / 72

◎别把盲目较劲跟逆反混为一谈 / 73

有一种较劲不是逆反 / 73

做一个不较劲的乖巧女孩 / 74

◎女孩苦恼：成绩总是比别人差 / 76

别人只是参考，自己才是“视中心” / 77

个性化教育：让孩子不断地超越自己 / 77



第4章 掌握那些决定未来命运的生存能力 / 79

◎找回被忽略的基本生存能力 / 80

生存能力决定生命高度 / 80

继续提升孩子的生存能力 / 81

◎爱他人是一种高贵的付出 / 84

爱他人能够大大提升生存能力 / 84

女孩要学会去爱 / 85

◎对抗性骚扰，防范能力很重要 / 87

青春期女孩缘何容易被性骚扰 / 87

教女孩勇敢地面对性骚扰 / 88

◎女孩太宅会毁掉健康 / 91

久坐、太宅不利于身心健康 / 91

多运动，促进身心健康 / 93

◎遇到危险，机智、勇敢、不慌张 / 95

生命安全意识常放心间 / 96

女孩需要具有自我保护能力 / 97

◎能亮出绝活儿：拥有某方面的优势 / 100

未来核心生存力：有一件一辈子为之奋斗的事情 / 100

寻找那件足以令我们一生热爱的事情 / 101



第5章 身体成长记：掌握“女性器官”的秘密 / 103

◎女孩在学习上分心有原因 / 104

身体发育会影响心情 / 104

做好心理准备，迎接身体变化 / 105

◎身体变化，你不告诉她，她会很困惑 / 107

女孩烦恼是因为不懂青春期身体变化 / 107

教女孩了解身体变化的原因：激素 / 109

◎胸部绽放小“蓓蕾” / 111

让女孩了解乳房很脆弱 / 111

教女孩恰当地保护乳房 / 112

◎为何“女大十八变，越变越好看” / 114

卵巢掌管着女性的美丽和生育能力 / 114

从现在起，保护自己的卵巢 / 116

◎了解自己的“私密花园” / 118

女孩的“私密花园”：外生殖器 / 118

外生殖器是天然的保卫屏障 / 121

◎身体里有个神奇的“小房子”：子宫 / 123

子宫：那是未来宝宝的温暖小屋 / 123

几种常见子宫疾病及处理方式 / 124

◎学会自检乳房，及时发现乳腺疾病 / 127

乳房自检的两种常用方法 / 128

乳房自检要注意的问题 / 129



第6章 每月生理期，怎么呵护都不过分 / 131

◎经期女孩因为不会护理而烦恼 / 132

女孩因为不知道怎么护理而烦恼 / 132

教女孩学会使用经期卫生用品 / 133

◎经期是一个需要掌握的日子 / 135

月经具有周期性 / 135

算一算月经到来的日子 / 137

◎和月经一起来的糟糕心情 / 138

经期情绪不好影响身体健康 / 138

教女孩保持好心情的方法 / 139

◎卫生巾使用不当会破坏阴道抗病力 / 142

卫生巾使用不当易滋生细菌 / 142

教女孩正确选择卫生巾 / 143

◎月经少来一次，肯定不是“福” / 146

月经不调可能是未来难以受孕的信号 / 146

改掉导致月经不调的不良习惯 / 148

◎经前期症状：头晕、身体乏力 / 150

经期及前后可能伴随的身体症状 / 150

女孩要掌握应对经前期症状的策略 / 151

◎私密处洗不对，就真的会倒霉 / 153

私密处，洗洗更健康 / 153

从一开始，就洗对了 / 154

◎经期，别做伤身体的事情 / 155

经期身体会变得脆弱 / 155

经期保健：伤身体的事情不能做 / 156

◎经期吃喝主题：补铁、补血 / 158

青春期少女容易发生缺铁性贫血 / 158

最适宜经期食用的补血食物 / 159

◎K歌、游泳：不是哪天都可以 / 161

经期不宜K歌 / 161

巧妙疏导女孩的“唱歌欲” / 162



第7章 跟上美丽的步伐：拥有自己的健康范儿 / 163

◎一辈子的贴身护卫：文胸 / 164

美丽的胸形能够提升自信 / 164

学会选择文胸，完善胸部曲线 / 165

◎吃药、动刀，不如勤锻炼 / 168

不良体态影响完美的身体曲线 / 168

多运动多锻炼，乳房会有好形态 / 170

◎不要等到乳房抗议，才想起给它松绑 / 171

乳房需要裸胸日 / 171

教女孩学会给乳房松绑 / 173

◎会吃：理性对待洋快餐、油炸类食品 / 174

细数洋快餐、油炸食品四宗罪 / 174

饮食原则：满足青春期特别的营养需求 / 175

◎靠节食减肥，健康和美丽都伤不起 / 177

过度节食影响健康、美丽 / 178

合理饮食，不视脂肪为仇家 / 179

◎明星范儿不是塑身衣打造出来的 / 181

塑身衣真相：不但不能减肥，反而会伤身 / 181

帮女孩建立青春范儿：时尚、大方 / 183

◎女孩心事：为乳房外形大小发愁 / 185

乳房“丑现象”其实不可怕 / 185

积极努力，让乳房美起来 / 187

◎女孩会因为身上的体毛长而泪奔 / 189

了解体毛的一些常识 / 189

当女孩为身上的体毛发愁，我们怎么开导 / 190

◎傻女孩才愿做“冷美人” / 192

挨冻，美了体形伤了子宫 / 193

做个有福气的暖美人 / 194



第8章 从青春期开始，识别身体发出的疾病信号 / 195

◎信号：痘痘 / 196

女孩有痤疮主要是因为内分泌失调 / 196

调节内分泌，预防和改善痤疮 / 197

◎信号：痛经 / 199

女孩痛经是有原因的 / 199

预防和缓解痛经有妙方 / 200

◎信号：闭经 / 203

青春期继发性闭经可能是疾病的预兆 / 203

科学对待青春期闭经 / 205

◎信号：子宫肌瘤 / 206

子宫肌瘤：子宫里的“不速之客” / 206

预防子宫肌瘤的发生 / 207

◎信号：月经异常 / 209

月经异常源于子宫、卵巢问题 / 209

科学生活，预防月经异常 / 211

◎信号：白带有异味 / 212

人体生殖系统有自洁的功能 / 212

教女孩学会分辨正常白带和病理性白带 / 213

◎信号：乳房疼痛 / 216

导致乳房疼痛的原因 / 216

疼痛发作，做最要紧的两件事 / 217

◎信号：私密处痒 / 219

私密处的问题，一定要让女孩知道 / 219

教女孩认识几种常见的私密处疾病 / 220



第1章

青春期女孩： 烦恼从哪儿来？脾气为啥大

女孩进入青春期后变化很大，比如，变得爱美、上课分心、关注男生、脾气大、和大人顶嘴，甚至还动不动玩失踪要离家出走……不用说家长，连女孩自己都搞不懂怎么会变成这样。青春期是从童年到成年的过渡期，身心发展的不同步性导致了女孩心理上的不平衡，没有脱掉的稚气和虚假的成熟不断斗争，昔日乖巧可爱的小公主不知不觉地就变成了目中无人、逆反较劲、喜怒无常的刁蛮公主。