

现代少女丛书

少女

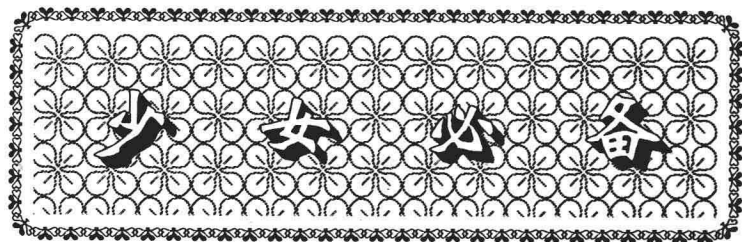
必备

第一套现代少女丛书

- 少女的心理剖析
- 男女之爱
- 做一个有个性的女性
- 与你切身有关的问题

• 海南摄影美术出版社 •

现代少女丛书之三



陈二 编

·海南摄影美术出版社·

中国·海口

责任编辑:吴敬群

封面设计:丽 萍

现代少女丛书之三

少女必备

陈二 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙墅 A-11 号)

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4.5 印张 80 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-80571-908-X/J·744

定价:6.00 元

前 言

孩童时代虽然快乐无忧，但却事事受到限制，生活程序全由父母师长代为安排了。但在进入了少女时代，成了个性独立的生命体，你将面临由一个“黄毛丫头”慢慢地发育而变成一个“女人”；你将站在人生的门槛上展望未来的一大片人生。你或者可以看出自己要经历许多新奇有趣的经验，同时你也可预料到未来人生责任之重大与严肃，所以你必须年轻时就计划好人生的路程，而于今后一步步行之。

希望本书各章中所讨论的内容，切实有帮助各位少女明白自己心里所想要明白的事件，解开迷思，突破窘境，使人人皆能愉快地适应少女时代的生活，并奠定未来幸福美满之人生基础。

目 录

少女的心理剖析	(1)
对自己感到憎厌	(2)
对男孩子感到戒惧	(3)
责任与自由的矛盾	(4)
对前途感到彷徨	(5)
正常的身体和生理	
青春期	(8)
青春期前期	(8)
青春期中期	(9)
青春期后期	(9)
青春期容易引起的异常现象	(10)
精神性厌食症	(10)
青春期精神上的变化	(11)
女性的身体	(12)
外性器和内性器	(13)
乳房	(21)
特有的疾病和症状	
应注意的症状	(25)

少女的心理剖析

事实上，绝大多数的青春少女，可能甚至包括你也在内，都很怕“成长”这两个字，因为“成长”时会带给你们无比的变化，无论是身体方面、精神方面以及情绪方面，都会产生与前判若两人的差异，这种显著的变化，确实是令人吃惊的。

随着你年龄的增长，你的父母，你的老师，甚至你的朋友对你都抱着迥异往昔的看法。当你进入高中以后，你对自己的言行就得随时注意，因为你已经不再是小女孩，这时候，如果你偶一不慎说错了话，旁人决不会再视若“童言无忌”地原谅你了。

或许在心理上也会有截然不同的反应，你在十三岁时，可以和男孩子毫无拘束，大大方方地玩，可是，到你十五岁时，你自己会产生不好意思的心理，主动地回避和男孩子在一起嬉戏。

总而言之，当你进入青春期后，你的生活也进入了前所未有的新境地，可是，这种新的变化，却会带给你无比的困惑和烦恼，甚至你会对这种人生必经的过程，产生强烈的憎厌，恨不得永远长不大才好。

对自己感到憎厌

进入青春期以后，最主要的就是体态方面的变化，而这种变化也是你自己能亲眼观察到的。一般说起来，女孩子在十一岁至十四岁之间，身体的各部分就开始发育了，在此期间，你将会发现原本平坦的胸部膨胀而丰满起来，你的腰部渐形收缩，同时，你的臀部也变得圆实起来，总之，你的体态已随着时日的变迁而呈现出女性化的特征。

然而，当那些女性象征变得很显眼时，你可能会感到震惊和不安，紧跟着来的却是无尽的恐惧和烦恼。

仅只几天功夫，你突然发现在镜子中的你竟是那么陌生，几乎连自己都不认识了，同时，所有的衣服也没法再穿了，不是这儿太大，就是那儿太小。最令你不安的是，好像潜意识地感到当你走在马路上时，所有的人都在注视着你，每个人都好像在注意着呈现在你身上的生理变化。

这种心理上的恐惧越来越厉害，结果你對自己那付原来足以自傲的身材竟然产生了憎厌的反感。为了怕人家注意你，有时候你恨不得在上学时能用一块大毛巾将全身包起来，总之，在那个时期，你会感到非常不自在而生活在忧郁的深渊中。

然而任何少女均应了解，成长是人生必经的过程，也是女人所应该引以为傲的。

不错，对于突兀的变化，使你感到心理上无法适应，进而形成焦虑和不安，这种现象也很自然而且正常的，所以，你不必过分紧张，而应该以轻松的心情来面对现实，这样，要不了多久，你就会对“新的你”感到习惯，进而对自己娇美的身材感到喜不自胜了。

对男孩子感到戒惧

在你进入青春期后，一定会觉得和男孩子在一起玩是一件很别扭的事，你对自己的言行举止毫无信心，觉得手足无措，浑身都不自在。

这些烦恼主要是由你自己的生理变化所引起的，因为你对自己的外在变化不能适应，进而影响到你的心理。

同时，进入青春期后，你在心理上有了很大的变化，你会开始喜欢男孩子，这是一种自然的心理现象，自然而然地你会对异性产生好感。

为了想留给对方一个好印象，所以你一直忐忑不安地和他谈话，唯恐将话说错了被他看不起，这许多令人烦恼的问题一直盘旋在你的脑海中，结果形成了一股无形的阻力，使你裹足不前，失去和男孩子交往的胆量。

其实这都是无中生有的烦恼。要想解除这些烦恼是一件非常简单的事，你只要能记住下面的两句话，随时提醒自己，那你就不会陷入不克自拔的烦恼里去了。

他们并不是我的仇人！

他们和我同样是一个平凡的人！

第一句话的意思是告诉你，和你交往的男孩不是你的仇人，事实上，他们当时的心情决不会比你轻松，他们自己也紧张得要命，在自顾不暇的情形下，那儿还会理会你说错了什么话。

至于第二句则是说男女双方虽然在性别上有差异，可是在基本上他们和你一样，只是一个平凡的人而已，同时，他们也遭遇到和你同样的烦恼——青春的烦恼。

好了，现在你既然了解男孩和你同样只是一个人，同时你也

明白了他并不是想对你图谋不规的仇人，相信你心里不会再那么紧张了吧！

因此，你对男孩大可不必心存恐惧，他们和你同样是一个
人，有什么好怕的？同时对自己的无意过失也不必耿耿于怀，对
他的失态更应该一笑置之，久而久之，你的心情就会越来越轻
松，终于脱离那令人烦恼的桎梏，恢复你昔日的欢乐生活。

责任与自由的矛盾

从现在开始，你可以喜欢做什么就做什么，喜欢去那里玩就
去那里，晚上玩得迟一点也没有关系了，这该是多美妙啊！你梦
寐以求的自由终于如愿以偿地得到了，那可真是太棒了！

毫无疑问的，你认为某些自由是你成长后所应该享有的权利
——可是，你曾否考虑到紧随着那些自由后面的重大责任？

你想要独立自主地生活，自由自在地不受任何人干预，可
是，你是不是确实能不再依赖你的父母或哥哥姐姐而有能力负担
起自己的生活呢？

一分钟以前，你为了和男朋友交往的事和母亲吵得面红耳
赤，大声嚷着“不要你管”，可是，一分钟后，你却为了礼服皱
了，而不得不请母亲帮你熨平，或者，为了不知怎样去推辞另
一个约会，而不得不向母亲求助。这种既想摆脱约束，却又不
得不依赖父母的矛盾心理，形成一股烦恼的主流，深深地困惑着
大多数的青春少女，也许你也正陷于这种进退两难的窘境中呢！

事实上，这是很正常的感受，因为成年人的世界，对你来
说是那么陌生，因此使你感到畏缩不前，而希望你的家人能保
护你，可是，“自由”的诱惑力却又大得使你无法抗拒，结果就
造成了一半恐惧，一半叛逆的心理。

你一定听说过“欲速则不达”这句话，相信你也一定懂得它的意思，所以千万不要存有“吃在碗里，望在锅里”的心理，你一定要按部就班地量力而行，在没有充分的能力前，不要得陇望蜀妄想争取更多的自由。

当你确定自己能够担负责任后，再去求取范围内的自由，这样你就会认清责任和自由的界限，进而获得生活的信心。

对前途感到彷徨

在青春期中，你往往会对自己的前途感到彷徨，你不知高中毕业后，是该考大学呢，还是找工作，甚至择人结婚，做一个家庭主妇？

你不知道将来的生活会很幸福呢，还是很痛苦？

事实上你，所看到的只是一个大问号，未来的命运谁也不敢预料而妄下断言，因此，你就越想越茫然，越想越害怕。

你的抉择会不会抱憾终身？

你的作为会不会影响未来？

这种对未来的彷徨，渐渐形成了你对成长的痛恨。

不管你想在高中毕业后就择偶成婚，或者继续升学，还是就业，这都是你自己的事。但你要知道：

今日的抉择，将决定你今后一生的成功和失败，所以你千万不能轻率从事，务必三思而行。

换言之，当你毕业后，你要将一切的机会和可能性详加分析，仔细思考，务求找到正确的答案，同时最好能随时向年长者讨教，以人之长，补己之短，尽量吸收她们的经验来充实自己的判断力。然后以自己的兴趣配合自己的特长，作为对未来抉择的依据。

无论是继续升学或做事，都要力求符合自己的志趣及能力，这样才不致造成后悔莫及的后果。

少女们，现在你已经长大了，大人应该有面对现实，排除万难的勇气，迎接未来，创造锦绣人生的信心，将悲观、彷徨和恐惧留给那些乳臭未干的小孩子吧！





正常的身体和生理

青春 期

由少女变成一个成熟的女性，这段时期的少女骨骼和肌肉的发育均很显著，而且身高和体重也会一下子增加很多，是身体不断地成长的时期。同时，身体内的卵巢也开始发挥它的功能。

即使非常活泼的少女，不知不觉中身体也会圆起来，而且给人一种性情温和的感觉，并可注意到乳房开始有硬块突出。

一到青春期，几乎所有的女性都开始有月经，其周期也固定起来，在一个周期排出一个卵子，从此开始女性肉体发育的完成阶段。从进入青春期开始，“女性的一生”就由卵巢的功能来支配。

特别是在青春期，卵巢分泌出的荷尔蒙的功能开始进入活泼时期，从少女到女性间的变化，不论在肉体上和精神上，都会起鲜明的变化，而此变化对思想或行动造成影响，有时还会为社会引发很多问题。

这个重要而特别的时期，就是所谓的青春期。

女性的青春期，虽然有个人差异，但一般大约从八岁左右开始。最迟也会在十六岁以前开始。

根据荷尔蒙的状态和身体的变化，青春期大致可区分为下列三个时期。

①青春前期，②青春中期，③青春后期。

青春前期

·八岁到十一岁左右

身高和体重显著地增加，超过同年龄的男生。胸部开始发育，皮下脂肪增厚，全身会呈现柔和的曲线，皮肤也变得滋润而有光泽。

一般认为，一年之内体重若增加五公斤以上，第二年初潮就会来临。

有的则认为身高在 146~152 公分之间，体重在 40~42 公斤之间的少女，初潮就会开始来临。

此外，在耻丘上方或腋窝下方会长出体毛，从侧面看，乳房也有向前突出的感觉。

这些变化，都是受到从卵巢分泌的卵泡激素的影响。青春前期，是指初潮来临之前的时期，也可视为月经开始的准备期。

青春期中期

·十一岁到十四岁

青春前期开始分泌卵泡激素，迎接初潮的来临之后，就是青春期中期。

这个阶段，主要是把青春前期所获得的性机能，稍微加以充实，须维持二、三年的期间。

初潮之后数年的月经，极不规则。一年只有二、三次，或从基础体温也可发现，这是无排卵的月经。所以大致尚无怀孕的可能。虽然皮下脂肪会越来越增加，但身高却无多大的进展。

青春后期

·十五岁到二十岁

卵巢的机能开始完全地发挥作用，月经会正常地维持每个月一次的周期性。因为是正常的排卵现象，所以有怀孕的可能性。

耻丘的阴毛初具成人的规模，大阴唇会膨胀，以前较不明显的小阴唇厚度增加，自己也能感觉到它的存在。

当精神的发育还来不及赶上肉体的成长时，青春期已接近尾声了。

至此，在社会上你已被视为一个成熟的女性，在享受成熟女性的权利之时，亦要尽一个成熟女性的义务。

青春期容易引起的异常现象

·青春性贫血

为了对应极端发育的身体，这个时期，要充分摄取富含铁分和动作性蛋白质的食物，以及黄绿色蔬菜。如果不吃早餐、偏食，或只吃简速食品，营养摄取不足，就容易引起种种疾病。

大多数的贫血，都属于缺铁性贫血，必须补充富含铁的食品。

精神性厌食症

由于对肥胖的恐惧、对周围的依赖和母子关系失调等情绪不安定为原因，所引起的拒绝饮食的极度“消瘦”。

因为本人不会觉得饥饿感，体重也显著地下降，所以会导致脸色不佳和无月经等症状。

·月经异常

初潮后，因卵巢机能还不甚安定，故容易引起无月经、少年性机能性出血和稀发月经等。随着卵巢机能的成熟，子宫发育不

全会自然地痊愈，但因荷尔蒙分泌尚未稳定，故容易引起月经困难症等。

·阴道炎

由于卵巢的卵泡激素分泌不足，细菌的自净作用降低，因此细菌就容易从外界侵入，导致阴道炎。

青春期精神上的变化

身体的发育和精神上的发育，在青春期显得极不安定。这时，在社会上丧失了“儿童”的身份，而在成人的世界，却被认为还没长大，处于十分尴尬的时期。

而自己也会时常自问：“我究竟是孩子还是大人？”于是，便在“我希望自己快点长大”和“我希望自己永远是个小孩子”的两种心态之下，反反复复。

换言之，就是处于觉醒和自我之中。虽然经济能力和社会性尚未定型，却想寻求独立。另一方面也会反抗一直把自己当孩子看待的父母，叛逆性特别强。这个时期的成长，对往后的人生观有深远的影响。

对内在的性冲动也是一样，即使对月经起初会产生不快感，但其后却会把它当作成为成熟女性的一种喜悦，并逐渐对男性产生性方面的兴趣。这是受到性荷尔蒙分泌的影响所致，为人类的一种本能，称为“性欲”。

十三岁即有 50%，十八岁即有 88% 的人，具有这种性的欲望。这非但不是不洁的事，反而是崇高的生命尊严的表现。

但是，因为人类过着社会生活，社会生活就得遵守一定的规律，如此才能建立安定和欢乐的社会。

所以，在遵守社会规范之前，必须自爱自重，等待身心的成

熟。如果依照本能来行动，必定会遭受周围力量的制约。

青春期在肉体和精神方面均具有显著的变化，个人差异也很大。

有时，会因为自己长得比别人高大而不悦，或因食量特大而不停地发胖等。尤其是胸围和月经所带来的苦恼，更是一大负担。

有的人会因为胸部平坦，显得十分忧郁；另一方面，也有人因为胸部过于丰满，而不敢走入人群之中。

但这些不过是时间早晚的问题。只要生活正常，愉快地参加运动，摄取营养均衡的饮食，即能拥有魅力十足的胸围。

走路时保持正确的姿势，也有助于胸部的健美。

月经的问题就比较特别，如果十六岁时还不见初潮，或过了二十岁月经还不能规律化，就必须注意。这可能是视丘下部——脑下垂体——卵巢——子宫中某个部位发生异常的缘故。

至少先要记录两个礼拜的基础体温表，再去看妇产科医生，医生会针对症状，仔细地诊察，千万不能因害羞而坐失治疗的机会。

女性的身体

我们对自己身体的构造，应该具有某种程度的认识。例如，了解胃、肠或心脏是在身体的哪个部分，担任哪些机能，并知道这些内脏，男女皆同。

但是，对于决定男女性别的性器，却不甚清楚。有人甚至认为，对这方面产生兴趣是可耻的。

在这些人当中，还有人以为，尿液和经血是从同一个地方流出的，甚至误以为爱抚会导致怀孕。