



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

青春密语

(女孩版)

卢佳◎编著

那些关于身体的奇怪问题

每个月的大事

“长腿姐姐”与“短腿妹妹”

你为“痘痘”发愁吗？

少女的心，秋天的云

.....

第2版



科学出版社

www.sciencep.com



赢在青春起跑线丛书

北京师范大学心理学院博士生导师
儿童阅读与学习研究中心主任
教育心理与心理健康研究所所长

伍新春◎主编

青春密语

(女孩版)

卢 佳◎编著

那些关于身体的奇怪问题

科学出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

青春密语(女孩版):那些关于身体的奇怪问题/卢佳编著.
—2版. —北京:科学出版社,2009
(赢在青春起跑线丛书/伍新春主编)

ISBN 978-7-03-023616-6

I. 青… II. 卢… III. 女性-青春期-健康教育-青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022178 号

丛书策划:侯俊琳 曲衍立 / 责任编辑:汪旭婷 付 艳
责任校对:包志虹 / 责任印制:赵德静 / 封面设计:无极书装

编辑部电话:010-64035853

E-mail: houjunlin@mail.sciencep.com

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2004年4月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2009年4月第 二 版 印张:11 插页:2

2009年4月第三次印刷 字数:145 000

印数:8 001—14 000

定价:25.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

序言：青春的生命之歌

什么是“青春期”？这是一个不能简单回答的问题。有人把它看作是“急风暴雨期”；也有人把它视作是反抗或逆反期的确立，学者们称之为“心理离乳期”；但也有不少人把它讴歌为人生最灿烂美丽的一段日子，因为它是文学作品中永恒的题材。

实际上，“青春期”是一个专业用语，它指从身心发育开始到能够承担成人责任为止的一段时期。青少年既不是小孩子也不是成熟的人，少男少女的性冲动也许比他们的父母更强烈，身材也比父母更高大，但他们却不被允许做许多事，例如，寻找工作，抽烟酗酒，不到“法定年龄”不能结婚等。这些信息清楚地表明：成年人认为青少年容易冲动，所以为了他们的成长需要对这些“孩子”严加管教，这就使得青少年和他们的父母或师长经常发生冲突。中学生处在青春岁月的前期，其标志是以第二性特征显现（如女孩出现第一次月经，也就是初潮；男孩出现第一次射精等），即以生殖潜能开始出现的“发身期”作为发展的阶段。许多少男少女在青春前期就表现出对性的渴望，而并不是等到青春后期才出现，但一些与性相关的行为本质上不是性行为。例如，青春前期的中学生一般会有一些关系密切的“最好”朋友，他们相互信赖，一起分享双方之间的秘密。这些朋友通常与他（她）是同性别的，而且他们也倾向于在异性群体里形成更大的“朋友圈”，这不能简单

地看作“早恋”。

随着青春前期的少男少女迅速地成长，他们也越来越关注自己的身体变化，逐渐形成自我的价值意识。同龄人的压力迫使他们穿着打扮相同的服饰，说着他们认为“合适”的流行语，形成他们对时尚、明星或爱情的一致看法，他们认为即使不被成人社会认可也不是一种什么大不了的惩罚。这就是为什么他们的情绪变化有时为父母和师长不理解的缘故。

当然，处在青春期的中学生，也会有好多的苦恼，会出现各种各样的心理危机，例如，学业的压力、交友的问题、情绪的起伏，特别是随体内性激素分泌的升高而增强的性驱动力以及由于性主题泛滥的社会媒体刺激，出现的精神不安定、困难和障碍等，当这些问题转化为心理不健康症状时，统称为“青春期危机症候群”。

“危机”（crisis）一词源自希腊语，原来的意思是“分离、区别、判断、决定”等，后来的含义为“重要的变化产生的转折点，面临选择或决断的歧路或境界点”。就如一个还未成熟的、青涩的苹果一样，青春期的中学生身心发展阶段，是一个发展阶段終了，迈向一个新的发展阶段的中间过渡期。此时原有的心理体制无效化了，而新的心理适应机制尚未构建，在这个过渡期中，是青少年精神不安定、心理情绪最容易出现危机的时期。

简单地概括一下：“青春期危机”的本质在于中学生对“成熟的渴求”或“苏醒”，与现实生活中的“停滞”或“障碍”两者之间的矛盾和摩擦所产生的心理不适应问题。

青春期的危机有时是“急风暴雨”式的，不安定的，危险的；但另一方面却具有新的飞跃，新的发展的可能性，犹如处于暂时的“休止”、“茧蛹”期，羽化和新生的阶段就快到来了。从这个意义上说，危机也是“转机”，



是发展变化的转折点。国外一位著名的教育家这样说过：“青春期的成熟危机，是成熟过程中必然相伴的产物，除非敢于面对，勇于正视以及去克服危机，否则一个人是难以自立的。也就是说只有通过危机、克服危机，我们才会成熟……”

科学出版社出版的“赢在青春起跑线丛书”是一套以少男少女的“成长心事”为主题的教育科普读物，它帮助青少年深入了解青春的意义，建立乐观进取的人生观，学会包容、接纳和欣赏自我和他人；它启发生命的智慧，体现全人教育的理念，引导青少年不仅成为成熟的个体，更成为具有和谐群性、健康向上的社会人。整套丛书主要内容可分为以下四个方面：一是对少男少女由于生理、心理发展过程中出现的青春困惑进行指导，并做好自我保护，防止隐性伤害；二是传授和训练青少年的情绪智慧，提高中学生人际沟通包括与异性交往的能力；三是“文武之道、一张一弛”，教会中学生处理好学业成绩与身心锻炼、娱乐之间的关系，做到德智体全面发展；四是增强青少年的自我责任感，提倡“千里之行，始于足下”的观念，中学生要树立远大的理想目标须从完善自我开始。

本丛书是四年前出版的“中学生健康成长丛书”的修订版，此次修订有两个重要特色：一是体现了时代发展的气息，回答了许多中学生在青春期身心发展过程中的“新”问题；二是更加注重心理辅导的方法，体现“生命教育”的理念。丛书的各位执笔的作者，设身处地从青少年伙伴的角度出发，循循善诱，行文生动有趣，各册内容具有很高的艺术性和可读性；科学出版社的编辑同志付出了大量的心血，精心编排了本丛书，并配上许多生动、精美的插图，给青少年带来阅读科普读物的知识享受。本丛书也可供关心青少年成长的父母、学校和家庭教育的工作者以及从事学校心理健康辅导的专业

赢

在

青

春

起

跑

线

从

书

青春密语（女孩版）

人士阅读和参考。

青春是一种人生的成长与挑战，也是一首生命如花的赞歌，愿青少年朋友们在阅读本书的同时，为自己开启一个崭新的精神世界。

徐光兴

华东师范大学心理学教授、博士生导师

教育部中小学心理健康教育指导委员会委员

上海心理学会临床心理学与心理咨询专业委员会主任

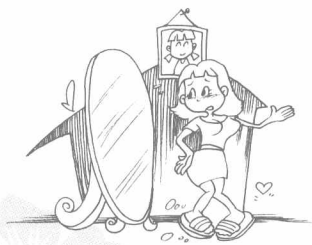
序言：青春的生命之歌（徐光兴）

一 叩问生命本源

1. 我的身体我知道——生命大厦的奥秘 / 2
2. 我从哪里来？——生命的诞生 / 5
3. 青春突变——人生的金色年华 / 9

二 追踪青春身影

1. 外表特征变化神速 / 14
2. 悄悄变化的身体 / 18
3. 性发育的“根据地” / 21
4. 神通广大的雌激素 / 23
5. 每个月的大事 / 26
6. 女性的标志——乳房 / 30
7. “长腿姐姐”与“短腿妹妹” / 33



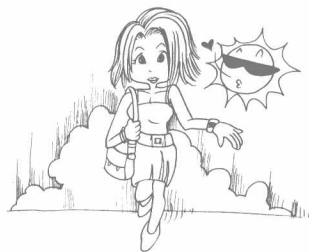
三 释疑青春疑惑

1. 青春敏感时期 / 38

2. 处女膜 / 40
3. 白带是怎么回事? / 44
4. 怎样应对性骚扰? / 46
5. 性幻想 / 48
6. 什么是性病? / 50
7. 你是性早熟吗? / 52
8. 你是性晚熟吗? / 54
9. 性意识发展的三部曲 / 57
10. 性心理异常的几种表现 / 60
11. 性梦是一种罪恶吗? / 62
12. 女性也有手淫吗? / 64

四 让青春更美丽

1. 什么是真正的美? / 68
2. 难以抗拒你的容颜——皮肤 / 71
3. 铁齿铜牙——牙齿的保健 / 73
4. 我爱长发飘飘——头发的护理 / 75
5. 你需要减肥吗? / 78
6. 节食有什么坏处? / 80
7. 为什么穿紧身裤和高跟鞋不好? / 82
8. 你为“痘痘”发愁吗? / 84
9. 少女束胸有什么坏处? / 87
10. 体味是怎么回事? / 89
11. 怎样对付讨厌的汗毛? / 91
12. 使用化妆品应该注意些什么? / 94
13. 健康歌——健美操锻炼 / 97



五 让青春更健康



1. 什么是经前期紧张症? / 102
2. 什么是神经性厌食症? / 105
3. 什么是神经衰弱? / 107
4. 痛经怎么办? / 110
5. 闭经怎么办? / 112
6. 怎样避免脊柱变形? / 115
7. 怎样做好经期保健? / 117
8. 如何预防肝炎? / 120
9. 且行且珍惜——艾滋病 / 123
10. 征服——谈谈吸毒 / 126
11. 天黑黑——少女怀孕 / 129

六 透视青春心理

1. 我是谁? ——自我意识 / 134
2. 你喜欢自己吗? / 136
3. 少女的心, 秋天的云——多变的情绪 / 140
4. 同桌的他——少女朦胧的感情 / 142
5. 有一点动心——忘年恋 / 145
6. 女孩笨吗? / 148
7. 羞答答的玫瑰抬起你的头——克服自卑心理
/ 151
8. 自尊还是虚荣? / 156
9. 青春风暴期——反抗心理 / 161
10. 有话好好说——代沟 / 165

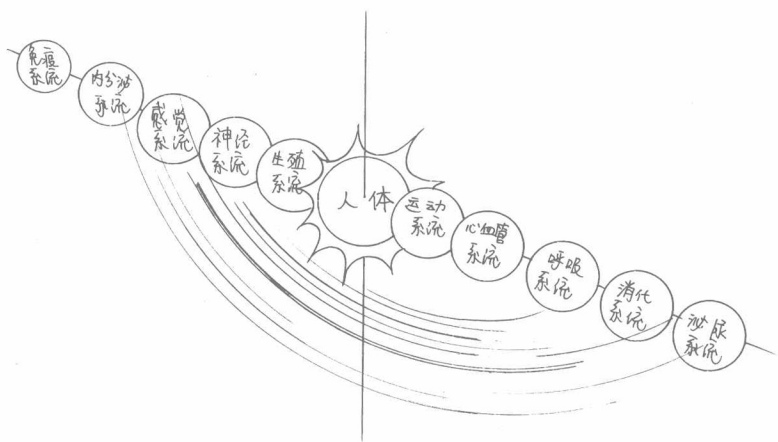


叩问生命本源



1. 我的身体我知道

——生命大厦的奥秘



人体就像一个小宇宙，有各种系统在其中运行。所谓的系统是由许多器官组成的，这些器官联合起来共同完成某一项功能，如消化、内分泌等。人体是由十大系统构成的：运动系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、神经系统、感觉系统、内分泌系统和免疫系统，下面就分别介绍一下。

顾名思义，运动系统是让我们运动的，它由 206 块骨头、600 多块肌肉和一些关节组成。骨头构成人体的支架，而关节把骨头联系起来。肌肉是附着在骨头上长着的，随着肌肉的收缩和放松人就运动起来了。除此之外，运



动系统还可以支持体重（如果没有骨头，我们的全身都会被地球引力吸引贴在地面上了），保护内脏器官。

心血管系统是由心脏和血管组成的。它的职责就是让血液在体内不停地流动，把营养物和氧送到全身各处，同时把新陈代谢产生的废物和二氧化碳带走。心脏是这个系统的核心，它每跳一次就要往外喷射一次血液。一个成年人的心脏一天要跳约 10 万次，喷射约 7500 公斤的血液，而遍布全身的大小血管如果连起来最长可以达到 4 万公里。这是一个多么强大的运输线呀！

呼吸系统是由肺和呼吸道构成的，是人的气体交换站。我们都知道人不能离开氧气生存，我们把空气吸进体内以后就到达了肺，在那里把体内的废气和外界新鲜的氧气进行交换，然后被血液送往全身各处。

消化系统是一个食品加工厂，由消化道和消化腺组成，具体地说，消化道包括口腔、咽喉、食管、胃和大小肠，消化腺包括肝、胰、唾液腺、大小肠腺。食物在嘴里的时候就被唾液腺分泌出的唾液初步消化了一下，然后在胃里被搅拌分解，接下来主要在小肠里被吸收，最后经过大肠继续吸收后被排出。

泌尿系统是由肾脏、输尿管、膀胱和尿道组成的，它就像人体的环卫部门一样，血液每次经过肾脏的时候都会被它过滤一遍，那些没用的、有害的东西就被留下来形成尿液排出体外。

神经系统是人的指挥官，一切活动都要由它调配。脑和脊髓是首脑，其他遍布全身的神经就是负责传递消息的小兵了，不仅要把首脑的命令传达给各种器官，还要把各个器官的状况随时报告给大脑。同时，神经系统也是我们产生各种复杂的心理活动的基础。

感觉系统是人的情报系统，不管是磕着碰着了，还是身体内部有什么异常的感觉，都会报告给大脑。所以它的分布也及其广泛，首先是覆盖全身的皮肤，还有内脏、血管、关节等好多地方都有它的部署。如果没有它，我们就没法感受这个世界了。

内分泌系统是由好多内分泌腺构成的，如甲状腺、性腺、垂体、松果体等，这些内分泌腺分泌出的东西（就是激素）可以调节人体的发育，对青春期的发育起到很大的作用（后面我们还会讲到这个问题）。所有的内分泌腺都直接或间接受神经系统的调节，所以说它是神经系统的好帮手。

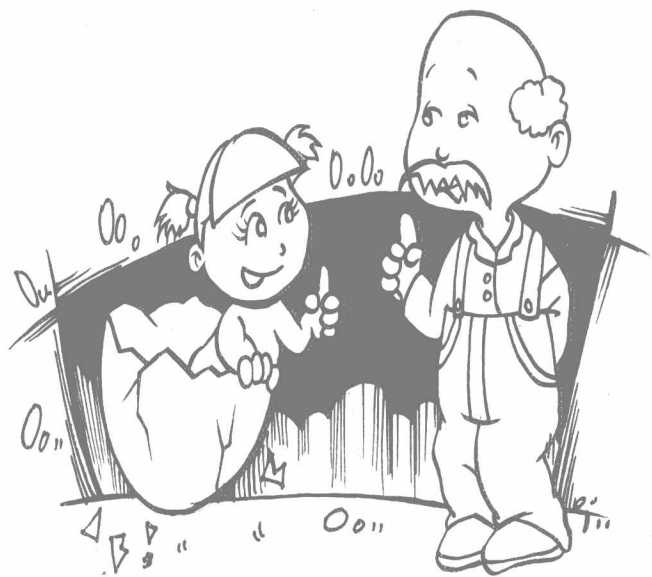
生殖系统的任务就是为生小孩服务，最重要的当然是产生生殖细胞：精子和卵子，分泌性激素。它包括外生殖器和内生殖器，当精子和卵子在母体内结合成为受精卵时，会继续发育成胎儿，最后从阴道出来。

免疫系统是人体的保安系统，时刻监视着有没有异常的东西进入体内，有没有细胞发生病变，一旦发现异常情况就会去杀死这些坏分子，保证身体的安全。骨髓、胸腺、扁桃体、脾和淋巴结都是免疫器官，要保护好它们，它们自己一旦生病，就不能执行保安的职责甚至还会叛变，那时候就麻烦了。

这十大系统在神经系统和它的助手内分泌系统的调节下和平共处，各司其职，使得人体这个小宇宙可以正常运行，让我们充分体会生命的美好和丰富多彩。

2. 我从哪里来？

——生命的诞生



小的时候我们似乎都问过爸爸妈妈这样一个让他们觉得不好回答的问题：我是从哪来的？那个时候爸爸妈妈都很少做出正面的回答，要么说我们是从垃圾堆里捡来的或是从石头里蹦出来的，要么就敷衍说你将来长大就知道了。但我们究竟是从哪里来的，也许到现在你还不是很清楚，那就从头说起吧。

首先必须让母亲怀孕，也就是男女生殖细胞（精子和卵子）相结合。这一过程要通过性交，使精子可以随精液从女性的阴道进入体内。精子是人体内最小的细胞，肉眼是看不见的。它有一个长长的尾巴，摆动的尾巴就像一

个推进器。它的头部则是创造生命的重要部分。如果精子来的时候不对，恰好不在女性的排卵期内，那么阴道内偏酸性的环境会很快使精子都失去生殖能力甚至死亡，而且子宫颈口周围会有浓稠的宫颈黏液，使精子几乎不能通过。只有当女性在排卵期的时候，精子可以顺利进入输卵管，卵子就在这里（一般卵子都是每个月排一颗，但偶尔也会有两个一起排出，这就是形成双胞胎的原因了）。但是，卵子的外面有一层透明的物质把卵子和周围的东西隔离开，当众多精子把卵子团团围住的时候，只有最健壮的那个精子可以最先释放出一种溶解酶把这一层透明物质溶解掉，同时自己也就进入了卵细胞。就在这一瞬间，这层透明物质发生了变化，使其他精子再也不能穿过了。这时候新生命的性别也已经决定了，因为精子和卵子都各有一条性染色体，这两条染色体的组合决定了性别。卵子的染色体是 X 型的，精子的则有两种：X 型和 Y 型。如果是 XX 结合，那么就是女孩；如果是 XY 结合，就是男孩。由此可以看出生男生女并不是可以人为控制的，完全是一种随机现象。精子的头进入卵细胞后就形成了一个新细胞，我们称它为“受精卵”。

形成受精卵后，只是走出了诞生新生命的第一步，后面的路还很长，所谓的十月怀胎指的就是之后的这段时间。受精卵会在形成后的 36 个小时内开始分裂，变得越来越大，并逐渐向子宫内移动，最后在子宫内安家落户。这一过程称为“着床”，此时受精卵已经发育成胚种了，它把自己像种子一样埋在子宫壁上，然后逐渐发育成胚胎。胚胎时期是一个很关键的阶段，因为这个时候心脏、眼睛、耳朵在形成，手和脚也会变成他们最终的形式。所以，如果这个时候有有害物质侵入胚胎的话就会造成永久的损伤。然后胚胎发育成胎儿，这时候就已经初具人形了。

从怀孕到胎儿生出来大概要经历 280 天左右。最后它会从母亲的阴道出来，这是一个很痛苦的过程。值得一提的是，胎儿在母亲体内是靠一根脐带联系的，通过脐带从母亲身体里取得养料，同时把自己的代谢废物送给母亲排出去。孩子出生的时候要把脐带剪断，我们的肚脐眼就是剪断脐带留下的

伤口。所以，我们会用剪断脐带来比喻一些新事物的诞生。不过脐带里没有神经，所以剪断它也不会觉得疼。

青春期测试

请在给定的答案中选出正确的答案

- 人类胎儿通常在母亲肚子里生活
 - 6 个月
 - 10 个月
 - 9 个月
- 为胎儿提供氧气与营养的器官是
 - 脐带
 - 胎盘
 - 羊膜囊
- 胎儿生活在一个充满液体的场所叫什么名字，这地方是对他起着保护作用的缓冲器
 - 羊膜囊
 - 脐带
 - 子宫
- 胎儿与胎盘相连是通过
 - 输卵管
 - 脐带
 - 细胞团
- 胎儿的四肢、手和脚发育完全是在
 - 两周
 - 第二个月末
 - 一个月
- 胎儿体内的二氧化碳和食物残渣之类的废物进入母体的静脉，并排出体外，是通过
 - 直肠
 - 脐带
 - 肠
- 当胎儿不能正常地发育时，母体在妊娠期终结前，早早地就将他排出，这叫做
 - 流产
 - 分娩
 - 晚期流产
- 怀孕的最后三个月期间，胎儿
 - 只发育他的四肢、脚和腿
 - 已变成头向下位