

青春期女孩的私房书

说给10~18岁女孩的悄悄话

精美插图版

王莉 / 著



父母送给

青春期女儿理想的
成长礼物!

月、交友、网络成瘾……逐一进行解答

一本可以当小说读的青春期手册

贴心讲述青春期女孩生理和心理的小秘密

青春期女孩由于生理和心理的急剧变化，往往会遇到各种烦恼和困惑
如果得不到正确引导，将会对身心健康造成不良影响



朝華出版社
BLOSSOM PRESS



青春期女孩的 私房书

说给10~18岁女孩的悄悄话

王莉 / 著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期女孩的私房书 / 王莉著. —北京: 朝华出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5054-4212-2

I. ①青… II. ①王… 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 (2018) 第011284号

青春期女孩的私房书

作 者 王 莉

选题策划 王 剑

责任编辑 胡 泊

责任印制 张文东 陆竞赢

封面设计 异一设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街24号

邮政编码 100037

订购电话 (010) 68996618 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

字 数 180千字

印 张 14

版 次 2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-4212-2

定 价 35.00元

序言



他们说，我到青春期了！

首先向大家自我介绍一下，我叫洛洛，今年读初一，是一个可爱的小女孩（这可不是我自己说的哦）。

最近妈妈和同学都说我脾气很大，动不动就发火，而且特别敏感。比如，妈妈最近说的话我一个字都听不进去，感觉就是啰唆，她一叫我的名字，我就觉得长篇大论又要开始了，还经常和她顶嘴，她说什么我都听不进去，我甚至都想躲着她。所以，现在能在学校磨蹭一会儿就磨蹭一会儿，反正回家也是被妈妈唠叨。

我有一个最好的朋友，她叫小白，和我同岁。她最近总是频繁地和我说话：“洛洛，我妈妈到了更年期才会这样，原来你到青春期了也会这样啊！”

唉，我也不知道自己怎么了，居然会变成这样。

但是我最生气的还是因为我自己。为什么呢？

因为我长得不够漂亮！除了有点儿胖，脸还有点儿婴儿肥，眼睛也不大，鼻子也不够挺……总之怎么看自己怎么不顺眼。如果比现在瘦一点儿，

脸上的肉再少点儿，眼睛再大一点儿，该多好啊！

为什么我现在时不时地就会突然发火，也不想学习，情绪时好时坏……连我自己都不知道为什么，如果我能再冷静一点儿就好了。

但是这些都只是我美好的愿望而已。

妈妈和朋友告诉我：“你这是到了青春期，乱折腾。”

我真的到青春期了吗？是因为青春期才这样吗？青春期究竟是什么？

感谢洛洛同学华丽的登场！

洛洛同学的问题真多！青春期究竟是什么？这不是一个可以简单回答的问题，但有一点毫无疑问，洛洛确实到了青春期——一个美好而关键、困惑而敏感的时期，一个求知欲旺盛、记忆力强、思维敏捷的时期，一个给青春少女带来几多憧憬和几多烦恼的时期。

相信有很多女孩和洛洛一样陷入了对青春期的迷惑和烦恼中。一方面，她们已经发觉自己身体上出现的巨大变化，并突然产生了自己已经成熟的感觉；另一方面，她们的行为和认识仍然存在很多不成熟之处，依然被大人们视为幼稚。这种外表与内在之间的差距所产生的矛盾，让她们和老师、父母，甚至这个世界之间冲突不断、误会重重。

此时，她们需要热诚的帮助、真诚的鼓励、耐心的解惑和正确的引导。但是，大多数父母并不能很好地处理青春期女孩遇到的问题和麻烦。有些父母甚至因为对青春期没有深入的了解和正确的认识而做出了对孩子成长不利的事情，从而加深了两代人之间的隔阂，给孩子的成长造成了不应有的障碍。

为此，我特意撰写了这本书，这是送给青春期女孩及其父母的一份特别的礼物。洛洛前面提出的那些问题将会在本书中找到答案。

就让正处于青春期的读者，顺着主人公洛洛的心路历程去感受青春期的一切美好，去探索青春期的一切奥秘；让父母通过洛洛的日常生活和内心独白，去了解青春期女孩的生理、心理的发展变化，去感受她们色彩绮丽的内心世界吧！

最后，我想说，青春期是人生的一个挑战，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少女和家长的好帮手，为青春期女孩开启一个崭新的世界！

目录



第一章

了解悄悄变化的身体

啊，长了讨厌的青春痘 / 002

咦？胸部凸起了小花蕾 / 005

呜呜，腋下和下身都是讨厌的毛毛 / 007

女孩也长小胡子吗？ / 010

我不要变成“小四眼” / 012

我要长高！我要长高！ / 015

悄悄变大的臀部 / 018

关于减肥这件事 / 020

为什么声音越来越尖？ / 023

第二章

来和妈妈聊聊最敏感的话题

胸部两侧不对称怎么办？ / 026

到底胸大好还是胸小好？ / 029

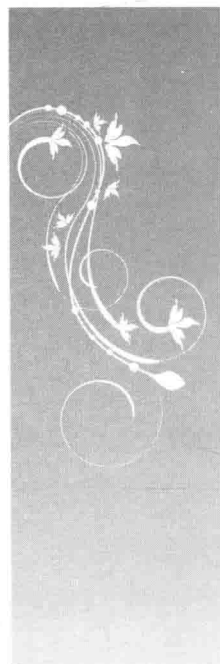
穿戴文胸有技巧 / 031

每个月的“好朋友”——什么是月经？ / 033

“好朋友”光顾时间不准确怎么办？ / 036

卫生巾选什么样的好呢？ / 038

讨人厌的经期肚子痛 / 041



处理经期的怪味道 / 043

当月经遇到体育课 / 045

了解“经前期综合征” / 047

内裤上的白色东西是什么？ / 049

如何保护好我的“私密花园” / 051

第三章

不可不说的早恋与性

收到了一封“情书” / 054

到底什么是早恋？ / 056

什么类型的女孩受欢迎？ / 058

新来的男老师好帅啊 / 060

我偷偷喜欢上了网络上的他 / 062

天哪，我为什么会做和男孩子在一起的梦？ / 065

为什么会有性幻想？ / 067

禁果虽然有诱惑，滋味却很苦涩 / 070

“假小子”和“娘娘腔” / 073

情色小说的诱惑 / 075

第四章

青春期的那些小情绪

妈妈，我不想长大 / 078

开始越来越“臭美”了 / 080

为什么会变得越来越敏感？ / 082

最近总是爱发火 / 084

突然陷入极端的自卑 / 086
 哼，谁没有虚荣心！ / 088
 想尝试一下酒精麻醉的感觉 / 091
 这个老师太讨厌了 / 093
 有了骄傲的小情绪 / 095
 痛苦的失眠夜 / 097
 死，真的那么可怕吗？ / 099
 全世界好像只剩下我自己了 / 102

第五章

青春期的重头戏

——学习好才是真的好

每天都要学习、学习，烦死了 / 106
 女孩真不如男孩聪明吗？ / 109
 女生真的学不好数学吗？ / 112
 糟糕的健忘症 / 115
 今天我逃课了 / 117
 每次考试都很紧张 / 119
 作弊不是小问题 / 122
 唉，这次又没及格 / 125
 令人恐惧的家长会 / 127
 才艺培养，现在做也来得及 / 129



第六章

拥有良好的人际关系，才能享受舒心的校园生活

什么是真正的友谊？ / 132

和闺蜜之间的悄悄话 / 135

完了，我被误解了 / 137

我就爱“多管闲事” / 139

怎样和男孩恰当相处？ / 141

班花很了不起吗？ / 144

绯闻风波 / 147

建立合理的择友标准 / 150

女孩更要学会说“不” / 152

老师是只可远观不可亲近的吗？ / 155

“绝交”——闺蜜的背叛 / 157

怎么才能让同学们喜欢我？ / 159

第七章

要学会保护自己

不得不防的校园暴力 / 162

小心无处不在的“性骚扰” / 165

回家的路上被神秘的人跟踪 / 168

咚咚！独自在家时的敲门声 / 171

放学后不该去的地方 / 173

我想离家出走 / 175

不在同学或朋友家留宿 / 178

网友见面历险记 / 180





当心陌生人，不上坏人当 / 183

第八章

当青春期撞上更年期

妈妈真唠叨 / 188

为什么妈妈总爱“打扰”我 / 191

不要偷看我的日记 / 193

跟妈妈的战争 / 195

总是不敲门进我的房间 / 198

妈妈，我被您遗忘了 / 201

理性追星，妈妈也支持 / 203

把妈妈的付出视为理所当然 / 205

像妈妈一样孝顺 / 207

爸爸妈妈我会永远爱你们 / 209



第一章

了解悄悄变化的身体





啊，长了讨厌的青春痘

今天起床照镜子，吓了我一大跳！天哪！额头上长了小疙瘩，还是好几颗！红红的，按一下还很疼。我很懊恼：为什么会这样？

最近吃了辣椒上火？没有啊，我从来都不爱吃辣椒的。可是，到底怎么回事呀？

想了一会儿，我明白了，这就是我同桌以前说的“青春美丽痘”。

唉，原来是我进入了青春期，是长大的表现。

早上去学校，我特别不好意思，还遮遮掩掩的，不想让同学看见。上第一节课的时候，同桌盯着我的额头凑过来问我：“哟，青春美丽痘？！”

我狠狠地瞪了他一眼，他很识趣地乖乖撤了回去。

一个上午过去了，班上那些八卦同学并没有太注意，我也就放心了。



到了下午，我就自然了很多。可是快要放学的时候，忽然看见班长拉着她的好朋友在旁边悄声说些什么，还对着我指指点点的。我一下子就蔫了，好像自己忽然间变成了珍稀动物，周围的人都看着我，让我无辜地多了几分自卑感。

终于放学了，我都快被憋得喘不过气啦！拉着我的好朋友当当就去了操场。我告诉了她“痘痘事件”，她听了起先附和着我教训班长，后来还说了一句让我哭笑不得的话：长自己的痘，让别人说去吧！

我豁然开朗，是啊，进入青春期，脸上长疙瘩很正常，况且我的只是在额头，想到这里，我又庆幸起来。

希望这个噩梦快点结束，我要快点从噩梦里醒来，谁叫我爱“臭美”呢？

现在我要祈祷：快点让痘痘消失吧，我快崩溃了！

可是，这样的小玩意儿怎么才能除掉呢？希望可以早点消退，实在是影响心情啊！

* 妈妈的悄悄话：

青春痘俗称“粉刺”，医学上又称“痤疮”，在你们这个年龄段很常见，因为女孩在青春期时内分泌会大大增强，过多的皮脂堵塞在毛囊口不能畅快地排出，细菌大量繁殖，导致炎症，就形成青春痘了。它主要长在毛囊和皮脂腺丰富的部位，比如，脸上、胸部、背部、头颈部等。

不过，也不用害怕，只要注意日常卫生和皮肤保护，完全可以战胜痘痘。

首先要注意饮食。不可暴饮暴食，吃饭不要过饱，要少吃高热量、高脂肪以及辛辣刺激性的食物，例如，巧克力、糖、肥肉、辣椒、葱等。多吃新鲜的蔬菜和水果，以增加维生素的摄入量。甜食也不要多吃，例如，蛋糕、冰激凌等应该适量。另外，运动后也不要喝可乐等含有糖分的饮料，可以喝一些白开水。

其次是按时睡觉，保证充足的睡眠。夜间10点到凌晨2点，皮肤的新陈代谢加快，如果不按时睡觉或睡眠不充足，就会影响皮肤的代谢功能 and 自我修护能力，从而降低皮肤对细菌的免疫力。

再次，注意个人的清洁卫生。为了保持皮肤毛囊口的通畅，可以每天用硫黄皂加温水洗脸，以减少皮脂的堆积，因为硫黄具有杀菌及保护毛囊壁的作用。不过，每天洗脸的次数不超过5次，并且不要用力过猛。同时，不能滥用化妆品，特别是油性类和含激素类的化妆品，都会造成毛囊口和皮脂腺口的堵塞。

最后，保持愉快的心情。青春痘的出现并不只是皮肤问题，内分泌失调是诱发青春痘的重要原因，比如过度紧张焦虑和压力过大，都会导致生理功能失衡，加快油脂的分泌。所以，保持心情的轻松愉快，是治疗青春痘的一剂良方。



咦？胸部凸起了小花蕾

一天早晨，我从梦中醒来，只觉得胸部有些胀痛。我很奇怪，就去问妈妈：“妈妈，我今天胸部胀痛，是不是生病了？”

妈妈仔细问了我的情况，感觉不像生病，又端详了我一番，才笑眯眯地说：“傻闺女，你的胸部发育了，说明你已经进入青春期了，长大了！”

啊？胸部发育？我一下子惊住了。没有等妈妈再说话，我一头蹿进了小屋。

越看越觉得奇怪，从那天之后，我就开始穿宽大的T恤，讨厌穿紧身的衣服。晚上我还使劲地在床上压，心里想着：变平，变平，我压，我压……

为了不要别人注意到我的胸部，我走路时变得低头含胸，不知不觉，我慢慢开始驼背了，总感觉心里有块大石头让我喘不过气来。

听说女孩胸部发育了要穿文胸，有天晚上曾经偷偷穿过妈妈的，可是太大了。后来妈妈知道了，就笑着告诉我，现在我还没有完全发育，还不是穿文胸的时候。妈妈说，现在只可以穿小背心，不然将来乳房会发育不好的。

妈妈真是个贴心的好妈妈，我自然也很听妈妈的话。

✱ 妈妈的悄悄话：

女孩进入青春期后，体内的雌性激素开始发挥作用，促使女孩的第二性征出现，乳房发育就是其中之一。因为乳房对雌性激素最敏感，所以最先发育。这时，乳房内的乳腺管和皮下脂肪不断发育，日趋增多，乳晕周围的肌肉发达起来，由于乳腺组织较硬而脂肪组织较软，所以乳房渐渐隆起成为半球形，明显地高出胸部并富有弹性，成为女性成熟的标志。

你要认识到青春期乳房发育是正常的生理现象，就像你会长高个子一样，没有什么值得大惊小怪的，不要过于紧张。也不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化，因为这个时期要更加注意保护乳房。比如，在体育活动中，在平时乘公交车、逛商场时，要小心别人或坚硬的东西碰撞到自己的乳房；洗澡、穿脱衣服时动作要轻柔一些；读书、写字的时候与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免压迫和碰到乳房；更不要用手去挤捏和抓挠，以免伤害乳房或抓破皮肤而感染；应该在合适的时候穿戴文胸。

另外，乳房在发育过程中，会出现轻微的胀痛或痒的感觉，这是正常现象，过一段时间自然就好了。但如果有明显的疼痛或肿块出现，应该及时告诉妈妈，视情况而定是否去看医生。