

■ 天 舒 编著

怎样从 ZEN YANG CONG NU HA 女孩变成女人

经过 **情感** 的煎熬

经过 **生活** 的逆境

经过 **性爱** 的洗礼

经过 **身体** 的蜕变



中国文联出版社

72718

怎样从女孩变成女人

天 舒 编著

中国戏剧出版社

一九九九年

图书在版编目(CIP)数据

怎样从女孩变成女人/天舒编著. - 北京:中国戏剧出版社,
1999.5

ISBN 7-104-00996-5

I. 怎… II. 天… III. 妇女心理学-通俗读物 IV. B8844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 15065 号

怎样从女孩变成女人

天舒 编著

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所 经销

北京市朝阳新源印刷厂 印刷

220 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 11.25 印张 2 插页

1999 年 5 月第 1 版

1999 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-104-00996-5/C·11

定价:18.00 元

目 录

第一章 如画的春天:诗与梦的交织

少女多姿多彩的大千世界 (1)

少女如春天的花蕊,美丽而含蓄、羞怯。当春风掠过原野时,也悄悄吹醒了少女的心,花季的少女刚刚告别猴皮筋儿,开始有了自己的秘密,诗情化的日记中藏进了几许遐想和浪漫,骑白马的王子与青春痘,凭添几分莫明惆怅,什么时候喜欢上了月夜登楼?花季也会苦恼,因为昨天阳光明媚,今天却阴雨霏霏。

一、少女的奥秘 (3)

- 少女的青春期 (3)
- 女大十八变 (3)
- 青春期生殖器官的变化 (4)
- 青春期激素的变化 (5)
- 青春期呼吸系统的变化 (6)
- 青春期心血管系统的变化 (6)
- 青春期神经系统的变化 (7)
- 青春期皮肤的变化 (8)
- 青春期毛发的变化 (10)

- 少女发育的典型特征——初潮 (11)

- 少女的第二性征——乳房 (13)

二、走出心灵寂寞的少女时代 (15)

- 面对五光十色的大千世界 (15)

- 羞怯是头号敌人 (16)

- 且莫登楼强说愁 (17)

- 勇于把幻想付诸实践 (18)

- 摆脱对男孩的依赖 (19)

- 修养是一门必修的课程 (20)

- 以舒畅的心情迎接每天早晨的太阳 (21)

- 把自己打扮得更可爱 (22)

- 不必为青春痘烦恼 (24)

- 脸部化妆有技巧 (24)

- 保养好秀丽的头发 (25)

- 让着装显出少女特有的朝气 (26)

三、好女孩上天堂 坏女孩游四方 (27)

- 散发爱的讯息 (28)

- 学习拒绝的艺术 (32)

- 好情人的条件 (34)

- 当白马王子出现时 (35)

- 误入畸恋早回头 (42)

四、少女内心独白 (46)

- 苦恼的青春 (46)

- 究竟是谁的错..... (48)
- 请给我一个空间 (49)
- 在思想日渐独立的日子里 (51)
- 冬季来看雨..... (52)
- 我真的很后悔..... (55)

五、父母与女儿的心灵对白 (57)

- 一位母亲与女儿的心灵对话 (57)
- 一位父亲对女儿的忠告 (61)

第二章 花季雨季：阳光灿烂的日子

由少女而成长为美丽、温柔的女人 ... (67)

走过了花季就是雨季吗？还应有翠绿的初夏；告别了珍珠就是鱼眼吗？还应有美玉；走出了朦胧，却不是歇斯底里，而是具有温柔的魅力；不咄咄逼人，却摄人魂魄。不向往艳丽，却追求气质的高雅。

啊！女孩，究竟怎样才能成长为美丽、温柔的女人？

一、成熟女人的魅力 (69)

- 她变成什么样了 (69)
- 她是怎样被调教出来的 (71)
- 去追究“她的历史” (73)
- “美貌”之外的内在美 (73)

●女性性格万花筒	(75)
二、成熟女性的仪态美	(77)
●生活中的仪态美	(77)
●仪态美是一个多面体	(85)
三、女性的情绪与理性	(93)
●孩子气的女人	(93)
●敏感的“第六感”	(94)
●用身体表达兴奋的女人	(95)
●摆着手巾的手在桌底轻颤的女人	(96)
●“歇斯底里”的女人	(97)
●唠叨而正直的女人	(98)
●蛮横与闹别扭的女人	(99)
●女人的世界里没有晴天	(100)
●女人发泄情感的哭泣	(101)
●女人对内心紧张的暗示	(102)
●女人的化妆是一种自恋	(103)
●女人对宠物的喜欢	(104)
四、穿扮：女性高雅气质的“绿叶”	(105)
●女性亭亭玉立的“绿叶”	(117)
●巴黎女性为何不穿内裤	(124)
●四季的魅力服饰	(126)
●展现成熟的韵味	(127)

第三章 夏日的玫瑰：真善美的统一

由少女而成为自尊自爱的女人	(129)
---------------------	-------

女人一生，精彩美丽。当代佳人，渴望爱情又追求独立，身似玉洁，而芳心易碎，不愿落入庸俗，却又无法摆脱“心事重重”，渴望男人保护，却又不能放弃自信、自尊与尊严。

啊！女孩，究竟怎样才能成长为自尊自爱的女人？

一、女人的自重	(131)
---------------	-------

●女性自身行为的禁忌	(133)
------------------	-------

●与异性交往的禁区	(136)
-----------------	-------

二、维护你的尊严	(155)
----------------	-------

●深井才有内涵	(156)
---------------	-------

●“刻意”与“简单”的女人	(158)
---------------------	-------

●幽默的力量	(160)
--------------	-------

●自信：女人的坚强后盾	(163)
-------------------	-------

●女性的自我锻炼	(164)
----------------	-------

三、不要做庸俗的女人	(170)
------------------	-------

●恐惧丑陋	(170)
-------------	-------

●怕做“通俗”女人	(172)
-----------------	-------

●为“心事重重”担忧	(174)
------------------	-------

- 不要为矮小自惭 (175)
- 学会控制噪子 (176)
- 不要狂热追逐流行 (178)
- 不要做情感的弱智者 (180)
- 四、自尊、自爱的正确应用** (182)
 - 女强人，你在家中不要“强” (182)
 - 女强人勿弄柔美 (184)
 - 成功的丈夫，需要成熟的妻子 (186)

第四章 木兰花开：鲜花与掌声同在

立业是由女孩成长为女人的关键 (189)

偏见必须废除，女性不仅属于家庭，同时也属于社会。贤妻良母，是女性的形象，但不是女性的全部。女性并不是只能反射别人光芒的月亮，而是自身也能发射光芒的太阳。事业是男人的支柱，也是女人的支柱。

- 一、锁定你的人生目标** (191)
 - 女人并不比男人差 (191)
 - 让自信解放你的潜能 (192)
 - 充分认识自己的优势 (195)
 - 为正确的目标而奋斗 (196)
 - 重塑自我，千万别钻牛角尖 (200)

二、在工作中创造人生的成功 (205)

●以敏锐的洞察力选择职业 (205)

●女性求职的实用法则 (206)

●求职应聘中的制胜点 (211)

●初涉职业的四大学区 (215)

●“低姿态”进入工作角色 (218)

●办公室里的无形禁忌 (221)

●升职与择职的至尊要领 (224)

●不满意,可以炒老板的鱿鱼! (227)

三、勇敢地面对职业中的失败 (229)

●别无选择的选择 (229)

●让思维到广阔的空间里去跳舞 (232)

●成功意味着善待生命 (234)

第五章 百花争艳:花香与鸟语为伴

社交是由女孩成长为女人的阶梯 (237)

玉质的美感,不仅是绚丽的色彩,还有细腻与圆滑。成熟的事业型女性,不应是锋芒尽现,而也应是柔情似水;左右逢源,四面玲珑,也不乏威风八面。女性的柔情是人际间的润滑剂。在事业与社交中又何尝不是呢?由女孩成为女人,社交是成长的阶梯,娴熟社交规则、礼仪

是少女成长中的必修课。

- 一、做一个充满自信的女人 (239)
 - 认识你的价值 (244)
 - 打开别人之前先打开自我 (246)
- 二、如何成为最受欢迎的女性 (249)
 - 别人喜欢你吗 (249)
 - 好口才的作用 (250)
 - 打动人心的最佳方式 (251)
 - 倾听和赞扬别人的妙用 (256)
- 三、女性社交的种种技巧 (259)
 - 怎样说服对方 (259)
 - 人际交往中常见的几种心理效应 (262)
 - 如何与十种特殊类型的人交往 (265)

第六章 蝴蝶翩跹：相约伊甸园

学会爱男人是女人成熟的标志 ... (271)

爱与被爱是女人心中的一份纯洁的情愫。

付出一片痴心，换回一份真诚，化做翩翩彩蝶，浪漫在伊甸园中。女性如诗如画的情怀，渴望在爱中升华。
学会爱男人是由女孩成长为成熟女性的标志。大胆地追求神圣的爱情吧，让爱人的双肩化做梦的翅膀，带你起

程,飞向那幸福的远乡。

一、学会爱男人	(273)
● 假想恋爱状态	(273)
● “理想”恋人	(281)
● 看他爱你有多深	(284)
● “我爱你”不能轻易说	(287)
● 爱在“心”爱在“动”	(288)
● 勇敢地表白爱	(291)
二、睁大眼睛看男友	(293)
● 过分老实的男人要不得	(294)
● “多情种子”受不了	(295)
● 好情人未必是好丈夫	(296)
● 小心,警惕男人在说谎	(298)
● 什么样的男人嫁不得	(299)
● 保持清醒的头脑	(304)
● 不要轻信物质可带来爱情	(306)
三、永远做丈夫的情人	(308)
● 掌握永恒相爱的秘诀	(308)
● 做丈夫的忠实信徒	(310)
● 谈出永远的夫妻情	(314)
● 称赞,浇灌爱情之树的甘泉	(317)
● 了解丈夫的心	(319)
● 放丈夫一马	(321)

- 磨合夫妻 (324)
- 怎样看待夫妻间的谎话 (327)
- 打破夫妻冷战的僵局 (330)
- 别独占你的老公 (332)

四、“对付”丈夫的学问 (335)

- 唤回丈夫的心 (335)
- 撒娇独门暗器 (338)
- 撒泼有招 (340)
- 创口上别撒盐 (342)
- 让他喝几天“白开水” (345)

第一章

如画的春天：诗与梦的交织

少女多姿多彩的大千世界

少女如春天的花蕊，美丽而含蓄、羞怯。当春风掠过原野时，也悄悄吹醒了少女的心，花季的少女刚刚告别猴皮筋儿，开始有了自己的秘密，诗情化的日记中藏进了几许遐想和浪漫，骑白马的王子与青春痘，凭添几分莫明惆怅，什么时候喜欢上了月夜登楼？花季也会苦恼，因为昨天阳光明媚，今天却阴雨霏霏。

一、少女的奥秘

身为女人，一生中变化最大，影响最深的就是青春期，差不多从11岁开始，你的身体就会出现种种女性的特征，这些特征大约至17岁就相当明显了，但是，17岁正是一个尴尬的年龄，既不是小孩，却也不被承认是“大人”，这就是所谓的“寂寞17岁”。

●少女的青春期

青春期是指从青春发育征象开始出现，到生殖机能发育成熟为止的一段时期。由于对青春期开始发育的征象和生殖器官发育的成熟还缺乏明确的指标，所以，对青春期定义尚无统一论。医学上常将10—19岁阶段称为青春期。10—14岁阶段称为青春早期；15—19岁阶段称为青春晚期；18—28岁阶段称为青年期。世界卫生组织1965年决定，将10—20岁阶段作为青春期。总之，青春期是从儿童到成年之间的过渡阶段，在此阶段中少女体态和生理上发生了巨大的变化。

●女大十八变

俗话说：“女大十八变，越变越好看。”这话是有它一定道理的。回想起童年时代，男孩和女孩之间并无什么差别。可是女孩一进入十一、二岁，体态则开始发生一系列变化。

10—11岁：乳头、乳房开始发育，阴毛萌出。

12—13岁：乳房开始稍稍隆起，乳晕扩大，颜色加深；内外生

殖器进一步发育,阴毛增多,并开始密集卷曲。

14岁:身体增高速度加快,达到高峰,月经初潮出现,腋毛开始萌出。

15岁:月经周期基本固定,出现规律性的排卵,骨盆横径变宽,并比较突出。嗓音开始变化。

16—18岁:乳房丰满、隆起,臀围加大,出现了女性特有的曲线美。

●青春期生殖器官的变化

女性生殖器官可分为外、内两大部分。外生殖器又称外阴,包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭、处女膜和会阴等;内生殖器包括:阴道、子宫、输卵管和卵巢。

阴阜:当青春期开始后由于脂肪增加而使阴阜向外隆起。此处最早出现阴毛,并呈尖端向下的倒三角形分布。

大阴唇:青春期开始后大阴唇变肥厚,表层呈黑褐色,开始长出阴毛,皮层内含有多量脂肪组织和弹性纤维。

小阴唇:青春期开始后小阴唇变大,且有色素沉着,呈淡褐色,较柔软,无皮下脂肪。

阴道:进入青春期后阴道的长度和宽度增加,阴道粘膜变厚,出现皱襞。

子宫:进入青春期后子宫逐渐发育成熟。子宫增大,尤其是子宫体明显增大、增厚,使子宫颈仅占子宫全长的三分之一。

输卵管:输卵管变粗,管壁增厚。

卵巢:卵巢增大,并出现发育到不同程度的卵泡,使表面凹凸不平。由于卵巢发育成熟,排卵开始,激素水平的周期变化,使月经来潮。初潮年龄因人而异,差别较大,平均为14.5岁。