

※ 青春期女孩成长必备书 ※

一份特殊的礼物 一份心灵的关爱 一份温暖的呵护
父母送给女儿的最好礼物

写给 青春期女孩的书

左昕 编著



送给青春期女孩的成长百科全书

一本让妈妈和女儿共同阅读的智慧读本

一本送给天下父母的青春期女儿成长笔记

青春期是人生中最美丽的成长岁月，让女儿度过一个安心、无忧的青春期，绽放出绚丽的光彩，留下动人的回忆，是所有父母的心愿。希望这份送给青春期女孩的礼物让天下父母如愿以偿。



中国华侨出版社

写给 青春期女孩的书

左昕 编著

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

写给青春期女孩的书 / 左昕编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5113-5350-4

I. ①写… II. ①左… 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071938号

写给青春期女孩的书

著 者: 左 昕

出版人: 方 鸣

责任编辑: 白 豫

封面设计: 中英智业

文字编辑: 曲 晓

美术编辑: 刘 佳

经 销: 新华书店

开 本: 1020毫米×1200毫米 1/10 印张: 44 字数: 759千字

印 刷: 北京华平博印刷有限公司

版 次: 2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5350-4

定 价: 59.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88866079 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



目录

Contents

生理&变化——给悄悄变化的你

胸部变化的小秘密

总是觉得胸部胀痛，甚至发痒·····	2
乳房中好像有硬硬的包块·····	2
为什么有的女孩胸部大小不一样·····	3
我该穿文胸了·····	4
怎样选择文胸·····	4
清洗文胸的时候要注意什么·····	5
乳房在发育过程中，应该注意些什么·····	6

甩不开的“大姨妈”

月经来了，我该怎么办·····	7
为什么月经周期不规律·····	8
肚子疼啊·····	8
痛经要人命·····	9
“特殊时期”可以游泳吗·····	10
能上体育课吗·····	11
妈妈不让我乱吃东西·····	12
哪些因素可以使经期改变·····	13
卫生巾选择什么样的好呢·····	13
月经期间用药有禁忌吗·····	14
白带里为何会出现血丝·····	15
好像情绪有点不稳定·····	16

赶走“月球表面”，还回纯净的脸

不再当“满天星”，我要祛痘·····	18
--------------------	----

痘痘可以挤掉吗·····	18
怎样有效地预防青春痘呢·····	19
雀斑能治好吗·····	20
用药物治疗雀斑管用吗·····	21

怎么变成了“小毛孩”

长“小胡子”了·····	23
我是不是小猿人·····	24
身上的汗毛好像越来越重了·····	24
汗毛会不会越剃越长·····	25
为什么身上会有体味·····	26
有狐臭怎么办·····	27
呀，掉了好多头发·····	27

身心健康，愉快成长

我要减肥，努力减肥·····	29
怎样可以帮助我长高·····	30
如何摆脱失眠的困扰·····	31
女孩也会神经衰弱吗·····	33
我是不是得了焦虑症·····	34
我得了“健忘症”·····	35
神秘的处女膜·····	37
为什么会有“性幻想”·····	38
任何性行为都有后果·····	39

成长&烦恼——给满腹疑问的你

爸爸听我说，妈妈听我说

爸爸妈妈，请你们理解我·····	42
我也是家庭的一员·····	43
我也想多做些家务·····	44
父母为了忙事业，我们无话可说怎么办·····	45
父母要离婚，我该怎么办·····	46
无法接受继父或继母，怎么办·····	46
怀念亲爱的奶奶·····	47



生活中的酸甜苦辣

同学在背后说我的坏话，我怎么办·····	49
勤工俭学会被人瞧不起吗·····	50
同学总是嘲笑我怎么办·····	51
老师侵犯了我的隐私权，怎么办·····	52
和老师发生了顶撞冲突，该如何收场·····	53
不懂得如何拒绝别人，怎么办·····	54

我不是丑小鸭

怎样克服自卑感·····	57
自己的相貌平常怎么办·····	58
长得太矮了，被人笑话怎么办·····	60
害怕一个人孤独，怎么办·····	61
受到挫折之后有哪些可以调适的好方法·····	62

金钱，让我欢喜让我愁

钱，怎么这么不禁花呢·····	65
网购会上瘾也会上当·····	66
怎样管理自己的“小金库”·····	68
我该怎么赚钱·····	69
钱要花在刀刃上·····	70
对金钱的诱惑提高警惕·····	71

我不是在故意唱反调

我有自己的主张·····	73
口吐烟圈的女孩很潇洒吗·····	74
如何摆脱“自恋情结”·····	75
“追星”让我欢喜让我愁·····	77
长大了也郁闷·····	78

调适内心的迷茫

被强迫的洁癖·····	80
不由自主地偏执·····	81
总是习惯依赖妈妈·····	83
偏偏喜欢被关注的滋味·····	84
青春期歇斯底里病·····	85

心理&秘密——给躁动不安的你

我就是要最出众

我希望自己永远是最漂亮的·····	88
怎么变得越来越爱照镜子了·····	89
学大人化妆、穿着奇装异服会变漂亮吗·····	91
为什么喜欢在男孩面前大声说话·····	91

情愫徜徉心间

老师说我们进入了“危险年龄”·····	93
为什么会莫名其妙地多愁善感·····	94
老师说我大喜大悲·····	96
越来越在意别人如何看待自己·····	97
一说话就脸红，我也觉得窘·····	99

面对异性，该怎么办

我总是不敢抬头看男生·····	101
男孩子会注意到我们的变化吗·····	102
暗暗地喜欢上一个男生，该怎么办·····	103
同桌总是没话找话说，太烦人了·····	105
其实，我挺喜欢和男孩子在一起玩·····	106

早恋，甜甜的苦涩

男孩和女孩不可以交往吗·····	108
真正的爱情是什么·····	109
炫耀异性的爱慕，会伤害他人·····	110
我只想一个人怀念他·····	112
好朋友和我喜欢上了同一个男生，怎么办·····	113
偷偷喜欢自己的男老师，怎么办·····	114

我和他，怎样开始如何结束

他想和我约会·····	116
直面现实，不失浪漫——把握感情的分寸·····	117
想拒绝，又怕伤害友情·····	118
我不想再和他交往下去，要怎样告诉他呢·····	119



安全&健康——给需要保护的你

起居生活谨防意外

危险的蜡烛·····	122
炒菜要小心·····	123
煤气泄漏，我没有看到啊·····	123
预防气体燃料着火·····	125
燃放烟花爆竹，我要躲远点·····	126
用蚊香来灭蚊，不是熏自己·····	127
电灯线起火了·····	128
触电怎么办·····	129
学会安全用电·····	130
害怕宠物咬我·····	131
会“手机中毒”吗·····	131
自己拉响安全警钟·····	133

外出游玩安全第一

东西要自己看管好·····	135
小心“海盗车”·····	136
想敲诈？没那么容易·····	137
路遇抢劫须镇静·····	138
好像有人跟踪我·····	139
走路也要讲究安全·····	140
找个安全的地方住·····	141
遇到恶劣气候不忘自我保护·····	142
这样的游戏，会不会把人玩死·····	143
注意人身安全，玩得更开心·····	144
野外迷路怎么办·····	144
野外，求救·····	146
坚决拒绝尝试“刺激药片”·····	147

看穿常见的骗人术

我要和什么样的人成为朋友呢·····	149
“洁身自好”防诡计·····	150
遭遇“校园霸王”·····	151
不想去做客·····	153
骗术就像是魔术·····	154

躲开那些不靠谱的“江湖术”	155
陌生人与你搭话怎么办	156
戒除网络游戏	157
网络爱情，拜拜	158
远离性骚扰	159

不容忽视的急救、自救常识

那边有人溺水啦	161
啊！蛇	162
惹火烧身，好疼	163
胳膊好像拧不过来了	164
地震来了，该往哪里跑	166
我会人工呼吸	167
如何及时抢救被雷击者	168
被车撞到了	170

食物中毒的预防和急救要领

吃海鲜时注意安全	172
鱼刺把喉咙卡住了	173
蔬菜一定要洗干净	174
酒精中毒要人命	175
吃错药了	176
不可不知的饮食安全常识	178

传染病的预防和突发性疾病的急救

感冒真难受	180
预防禽流感	181
艾滋病毒须防范	182
讲究卫生，防止肝炎	183
可怕的狂犬病	184
中暑了怎么办	185
休克的急救	186



学校&学习——给苦练“内功”的你

正确的信念——相信我能行

难道女孩就学不好理科吗·····	188
开始厌学了怎么办·····	189
我上课又走神了·····	190
当学生会主席真的会影响我吗·····	191
总为考试而担心焦虑怎么办·····	192
考砸了，怎么缓解心理压力·····	193

求学的方向在哪里

学习到底有什么用呢·····	195
什么专业才是我真正适合的·····	196
是学文科好呢，还是学理科好呢·····	197
我考不上名牌大学，好苦恼·····	199
不喜欢的老师讲课就是听不进去·····	200

用最少的时间，获得更多的收获

时间是挤出来的·····	202
睡觉前后，我能做些什么·····	203
抓住最佳时间，获得最高学习效率·····	205
专心致志地学，开开心心地玩·····	206
一目N行·····	208

爱读书不如会读书

选最精华部分诵读·····	210
这段文字需要仔细推敲·····	211
边读书边做笔记·····	213
书中落满了我的圈圈点点·····	214
厚薄互返的读书法·····	215

休息也是学习的一部分

看电视也是一种学习·····	217
读图比读字更直观·····	218
读万卷书，行万里路·····	219

以文会友，沙龙交流·····	221
让大脑也做做体操·····	222

自信&乐观——给独一无二的你

善于发现美好的生活

寻找生命中的阳光·····	226
这个世界本来不公平·····	227
我知足，我快乐·····	229
将快乐变成习惯·····	230
健康是最好的储蓄·····	231
用心才能享受生活·····	233
走出忧虑的人生·····	234

永远为自己叫好

善待自己·····	237
我可以原谅自己的缺陷·····	239
缺陷也是一种优势·····	240
自己给自己鼓掌·····	242
营造一个不抱怨的世界·····	244
让坏习惯不再如影随形·····	245
储存你的领导才干·····	247

从容地独立于世

推销独特的自己·····	250
我不是世界的中心·····	251
没有人必须要对我好·····	253
求人不如求己·····	254
亮出我的智慧·····	256
不要被欲望牵着走·····	258
不要犹豫不决，当断不断·····	259
99%的忧虑实际上并没有发生·····	261

生活百味都需要品尝

孤单值得享受·····	263
放弃是一种智慧·····	264



假如三毛放弃悲伤·····	266
没有完美的选择·····	267
挫折、磨难也值得感谢·····	269
教你排解来自四面八方的压力·····	271

打扮&服饰——给渴望美丽的你

让皮肤净白无瑕

我是何种肤质·····	274
走出保护皮肤的误区·····	275
我要当“水嫩娃娃”·····	277
“黑姑娘”的烦恼·····	279
试试排毒养颜·····	281
是否可以美容整形·····	283

展现美丽的部位

美丽从“头”开始·····	285
怎样保养明亮的双眸·····	287
小妙方：让牙齿洁白如玉·····	289
打造纤纤玉手·····	291
让脖颈像天鹅一样伸展·····	293

选择合适的服装

这样穿最合适·····	296
我在乎穿衣的形象·····	298
我的“着装四大要领”·····	299
风格是必要的信仰·····	302
选对适合我的色彩·····	303

饰品搭配有学问

鞋子是搭配的重头戏·····	305
学会穿高跟鞋·····	307
怎样选择饰品·····	309
体形与首饰搭配的“密语”·····	311
有品位的女孩最美丽·····	312

形象&气质——给逐渐成熟的你

寻找一种持久的美丽

公主，我想永远都是·····	316
自然——这是化妆的最高境界·····	317
善良——好女孩先从内心“美”起来·····	319
智慧——这是传说中不老的美貌·····	320

我是仅有且独有的风景

我自信，我快乐·····	322
我是独一无二的·····	323
个性是魅力的源泉·····	325
别人的眼光，与我无关·····	326
我才是自己的中心·····	328

优雅从切磋琢磨处得来

为了形象，也要在乎“小节”·····	330
时时不忘展示自己·····	332
擦亮我的气质招牌·····	333
完美女孩一定要遵守的准则·····	335
真诚并不等于要说实话·····	337

心无旁骛，我行我素

做自己喜欢做的事·····	339
自家拍掌，唱彻千山响·····	341
放下欲望的包袱·····	342
恬淡，让我活得快乐·····	344
摒弃躁动，让心安稳下来·····	345

淑女潜质必备

女人味是什么味·····	347
要学会包容·····	348
自己的情绪自己做主·····	349
收敛大小姐的脾气·····	351



不当时尚芋头，摒弃盲从的美

我不要当时尚的奴隶·····	353
魅力女孩的八个时尚标签·····	354
流行不是时尚·····	356
小心追求美丽反而变丑·····	357
时尚要与健康同行·····	359

品格&品质——给温润如玉的你

友爱别人就是善待自己

不可以盛气凌人·····	362
看到别人快乐我很高兴·····	363
用“关注别人”来分散“关注自己”·····	364
不忘关怀和尊重·····	366
警惕被“酷”掩盖的冷漠·····	367

善良的女孩人见人爱

善良带来快乐·····	369
常常会想到感恩·····	370
从感谢父母做起·····	372
品行宽厚的女孩·····	373
学会谦让、礼让和忍让·····	375
打磨一颗钻石般的怜悯心·····	376

做个纯粹的女孩，赶走嫉妒和虚荣

心灵无私自高贵·····	378
控制不住想嫉妒别人·····	379
如何克服自己的嫉妒心·····	381
我爱“面子”，但是不爱虚荣·····	382
被别人批评是件值得高兴的事情·····	383

勤勤勉勉，好女孩自食其力

天下没有免费的午餐·····	385
责任感激发潜能·····	386
我认输，但是不会服输·····	388

不忘勤俭节约.....	389
-------------	-----

礼仪&交往——给细心周到的你

懂礼仪的我更受欢迎

礼仪就像是优雅的瑜伽.....	392
微笑，时刻准备的“见面礼”.....	393
“第一印象”至关重要.....	395
口才决定我的未来.....	397
站出亭亭玉立的少女.....	398
魅力女孩必知的社交礼仪.....	399
成为异性交往中受欢迎的角色.....	401

我有我的社交圈

我喜欢结交更多的朋友.....	403
我要改变一下自己.....	405
精心营造自己的社交圈.....	406
广交朋友的几条途径.....	407
斗争并不意味着友谊的终结.....	409

找啊找啊找朋友

没有知心朋友怎么办.....	411
和好朋友分离，我心里很难过.....	412
但愿我们友情长存.....	414
我的“蓝颜知己”在哪里.....	415
他们是我的贵人.....	416

把握处世的度

我太真诚，把人吓跑了.....	418
玩笑开大了.....	419
人脉，要的就是宽度.....	420
我很想拒绝.....	422

生理 & 变化

——给悄悄变化的你



赴时游舞舞育教中育民



胸部变化的小秘密



总是觉得胸部胀痛，甚至发痒

彤彤平时在家里，遇到困难会向爸爸妈妈说，但是这几天彤彤感觉有些不舒服，不敢告诉爸爸，也不敢告诉妈妈，只能自己忍着，咳！

原来，彤彤的胸部最近总是感觉有一种轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。是不是我生病了呢？她自己不知道，也不敢和妈妈说，多不好意思啊。

不过，在私下里，彤彤会和自己的好伙伴说，她才知道原来她的小伙伴们有的也会感到疼，而且还说这是正常的现象，女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。同伴说得特别肯定，让彤彤大吃一惊。奇怪，她们都是从哪里听到的这些呢？

不过，和伙伴们交流之后，彤彤的心中毕竟释然了许多：原来不只自己一个人难受啊，这下可算是放心了。不过这种疼痛究竟要持续多长时间呢？还是无从知晓。

给女孩的悄悄话

很多女孩进入了青春期之后开始乳房发育，在乳房发育的过程中会出现一些轻微的肿胀的疼痛或是痒痒的感觉，感觉很像是伤口结疤或愈合时的那种又痛又痒的感觉。不要怕，这是乳房生长过程中的正常现象，过一段时间就会好的。

不过，在这段时期要注意对乳房的保护。无论是在体育课上，还是到任何公共场所中，比如乘公交、去商场等，要小心不要让别人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓痒，防止伤害到乳房。

乳房中好像有硬硬的包块

元元晚上感觉到胸部有点微微的胀痛，她不禁用手按了下去。奇怪，摸到了一个硬块的东西，而且碰到了之后会感到很痛。

这个硬硬的包块究竟是什么呢？

元元很好奇，以前从来都没有感觉到过。