

青春期女孩完美攻略

好父母送给女儿的珍贵礼物

一本让女孩成长、成熟的青春期
百科全书！

抓住女孩成长的关键期，挖掘其中的巨大潜力！帮助女孩应对成长中生理、心理的变化，让她顺利度过青春叛逆期！

★★★

董亚兰 郭志刚

编著

➤ 身体开始不一样，
女孩必须知道的青春期生理变化

➤ 心理问题不容忽视，
青春期女孩更要重视心理健康

➤ 女孩不用谈“性”色变，
别让“性”问题扰乱内心的平静

➤ 关于爱情这件“事儿”，
女孩不能不懂的爱情

➤ 学会保护自己，
女孩要避免的那些成长误区



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

青春期女孩 完美攻略

好父母送给女儿的珍贵礼物

常州大学图书馆
藏书章



董亚兰 郭志刚

编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期女孩完美攻略 : 好父母送给女儿的珍贵礼物 / 董亚兰 , 郭志刚编著 . — 北京 : 北京理工大学出版社 , 2018.8

ISBN 978-7-5682-5836-4

I . ①青… II . ①董… ②郭… III . ①女性 - 青春期 - 健康教育 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 147255 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 6.25

字 数 / 130 千字

版 次 / 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 25.00 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 曾 仙

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 施胜娟

前言

PREFACE

成长是一个不可思议的过程，其中有美妙、奇迹，也有辛酸、尴尬。进入青春期后，我们的身体和心理都悄悄发生了变化。

不知从什么时候开始，我们的腋下和“秘密花园”长出了小绒毛，而且它们越长越浓密、颜色越来越深，好像很“丑”的样子！我们原本光滑细腻的皮肤突然长出了小痘痘，总想伸手把它们挤干净，但是爸爸妈妈不让，真焦躁！我们胸前渐渐隆起，和女孩子不一样了，总怕别人盯着看！我们的内裤上也不再是干干净净的了，总有一些让人害羞的东西粘在上面，一点都不舒服！更尴尬的是，“好朋友”每个月都要来，我们总是觉得肚子不舒服，而且紧张烦躁……

虽然妈妈经常说：“宝贝，长大是一件美好的事情！”可是我们还是感到恐惧，认为这一点都不美好。

除了身体的变化，我们的心理也开始不正常了。心情就像月亮，一会儿圆，一会儿缺；情绪就像过山车，一会儿高，一会儿低；和爸爸妈妈的关系就像六月的天气，一会儿晴，一会儿雨。我们也不想这样，但根本控制不住。

我们不再懵懵懂懂、迷迷糊糊，每天都有想不完的事情、做不完的梦。我们喜欢一个人静静地待在自己的小空间里，为一个喜欢

的男孩而脸红，为一次考试的失败而哭泣，为一个朋友的背叛而怀疑人生……

尽管我们的心里五味杂陈，但还是不愿意向爸爸妈妈透露半点，因为这样会显得我们很幼稚。渐渐地，我们学会了埋藏自己的内心，连爸爸妈妈都很难从脸上看出我们的心情。可是，我们还是希望有人能和我们分担这些苦恼。这就是青春期的美好和矛盾。

我们一天天长大，逐渐远离天真的孩童世界，慢慢靠近丰富多彩的成人生活。在这个特殊、尴尬、羞涩的季节，我们该如何与自己的内心进行沟通，摆脱青春期的烦恼呢？

不能对爸爸妈妈说，也不能对老师同学说，那就翻开这本书，大方地认识我们的青春期，潇洒地度过人生最美的花季吧！

这是一本贴心的青春期女孩笔记，既有女孩身体的秘密，也有女孩心灵的苦恼。书中从身体的变化、爱情的懵懂、性和性行为、心理健康、情绪、学习、友谊、亲情、生命健康、自立自强等方面，用生动的故事讲述女孩青春期遇到的各种烦恼，向大家介绍认识青春期、度过青春期的方法，让每一个女孩都顺利、快乐地从小女孩成长为少女，遇见更美好的自己！

编 者

目录

CONTENTS

第一章

家有少女正长成——青春期身体有了“小秘密”

胸部开始不一样 / 2

每个月的“那几天” / 6

烦人的痘痘 / 9

突然变胖的身材 / 13

每个人发育的时间不一样 / 16

第二章

哪个少女不多情——“爱情”这个朦胧甜蜜的“烦恼”

书桌里的粉色信笺 / 22

那个女孩和别人不一样 / 26

喜欢一个人并不是可耻的 / 29

有时候，“喜欢”并不等于“爱情” / 33

谈恋爱盲目跟风不可取 / 37

第三章

性其实没有那么神秘——女孩要了解性和性行为

性和性行为并不是肮脏的 / 42

青春期的性爱为时尚早 / 44

意外怀孕伤害大 / 47

女孩千万要防的性骚扰 / 50

远离与性相关的疾病 / 54

第四章

别让不良心理毁了自己——心理健康，女孩才能健康成长

花季少女，别让抑郁笼罩自己 / 60

年纪轻轻，不用焦虑 / 63

好胜心太强就成了嫉妒 / 67

太过敏感的女孩不快乐 / 71

女孩的虚荣其实很“可怕” / 75

第五章

管不好脾气，就管不好人生——女孩不做“带刺的玫瑰”

你的“直性子”正在伤害别人 / 80

你暴跳如雷的样子真丑 / 83

再生气也不能口不择言 / 87

吵架“翻旧账”最伤感情 / 90

尊重别人才能控制脾气 / 94

第六章

青春就要快乐奋斗——不让学习的烦恼压垮自己

不让明天的担忧压垮今天的自己 / 100

考前焦虑只会适得其反 / 104

不因别人的优秀而改变自己的目标 / 108

正确看待父母的“望女成凤”思想 / 112

你的人生不该被一次成绩否定 / 116

第七章

女孩的友谊很“微妙”——别让友谊成为生活的困扰

好闺蜜没必要“形影不离” / 122

不要用“说别人的坏话”来交换友谊 / 125

好朋友也能有好朋友 / 128

帮朋友也要有原则 / 132

女孩也可以有异性朋友 / 135

第八章

别让叛逆伤害了亲情——做父母懂事贴心的“小棉袄”

沟通是化解矛盾的最佳方式 / 140

多与父母交流自己的生活 / 143

向父母道歉不丢人 / 147

父母也会犯错，要谅解父母 / 150

再生气，也不能走极端 / 153

第九章

生命健康，永远是第一位——保护自己是女孩的必备技能

在家也要注意安全 / 158

结伴而行，绕开危险 / 161

当心病从口入 / 164

女孩要掌握必要的求救和自救常识 / 167

女孩面对网络诈骗要小心 / 170

第十章

自立自强，让生活更精彩——做个上进积极的阳光女孩

女孩并非天生的“弱者” / 174

“男孩的专长”女孩也可以做好 / 177

女孩要不怕失败才能成功 / 180

自己才是自己最坚强的后盾 / 183

要自立自强也要接受他人的帮助 / 186

胸部开始不一样

进入青春期后，我们的身体发生了明显的变化，比如胸部从平坦到渐渐隆起，那是乳房开始发育了。面对日渐长大的乳房，很多女孩都觉得十分难为情，走路时甚至不敢挺直腰板，恐怕别人盯着自己的胸部看。有的女孩长期含胸，导致骨骼变形，出现驼背的现象，十分影响形体美观。

其实，乳房发育是我们从女孩蜕变成少女、成熟女性的标志。到10岁以后，大多数女孩的乳房都会开始悄然变大，有的女孩还会产生胀痛的感觉，这都是很正常的。所以，胸部悄悄鼓起来并不是什么丢人的事情，我们应该快乐地接受这一变化，迎接自己的成长。

☆☆☆

宁宁是一名女生，今年刚满10岁，身体健康，活泼开朗，脸上每天都挂着笑容，看见她的人心情也会忍不住好起来。

最近，熟悉宁宁的人却发现，宁宁好像心情不太好，就连脸上的笑都显得那么勉强。

“宁宁，你最近是不是遇到什么不开心的事情了？”有一天放学后，宁宁的好朋友小采陪她一起回家，在路上担心地对她说，“有什么事你一定要和我说，我帮你一起想办法解决。”

宁宁欲言又止，她确实遇到了一些烦恼，可这些烦恼比较隐私，她根本不知道该和谁讲，现在好朋友主动来问，她是不是可以

向她倾诉一下呢？

宁宁张了张嘴，又忍住了，她遇到的问题实在是有些难以启齿。

宁宁悄悄瞟了一眼小采的胸膛，咬着唇低下了头。

“没，没什么，最近睡不好，白天就没什么精神。”她小声说道。

“真的只是睡不好？”小采问。

宁宁点了点头，小心地扯了扯自己的上衣，这也是让她头疼和难堪的问题所在。原来，最近宁宁总觉得胸部隐隐胀痛，好像还有些肿，她觉得自己肯定是生病了，但潜意识里觉得这是很私密的事情，无法和旁人倾诉，连对家人都不知道从何说起。

因此，她只能自己苦恼，闷闷不乐。

☆☆☆

故事中宁宁的烦恼其实是很多刚步入青春期的女孩子都会遇到的“小秘密”，是很正常的，是乳房悄悄发育的信号。为什么我们的乳房会悄悄发育呢？这就是人体的奇妙之处。进入青春期后，体内的胰岛素、垂体激素和卵巢激素开始增多，在这些激素的刺激下，乳房开始发育变大。

乳房的发育也很神奇。在最初发育的时候，乳腺会增生，致使乳房内长出一个硬块，用手按压时还会有点疼，这是因为乳核正在形成。渐渐地，乳腺管和胸部的皮下脂肪开始增多，胸部就变大、变鼓、变圆了。随着乳房的变大，乳头和周围的乳晕也会有所变化，部分女孩乳头和乳晕的颜色还会逐渐变深，变成深粉色、浅褐色等。别担心，这都是成熟的表现。

当然，如果已经进入青春期，但自己的乳房还没有任何动静，就要小心了。有的女孩觉得胸部隆起是件害羞的事，可是当周围的女孩都有了鼓鼓的乳房，自己的胸部还十分扁平时，同样也会十分焦虑。如果到15岁我们的乳房依然没有发育，就必须让妈妈带着我们去医院检查一下，因为我们可能出现发育不良的症状，一定要配合医生好好治疗。

☆☆☆

夏娜今年9月份成了一名小学六年级的学生，本来这应该是一件高兴的事情，夏娜却愁眉苦脸、闷闷不乐。

夏娜有一个无话不谈的好朋友叫小文，两个人从小一起长大，共享秘密。

这一天，小文来找夏娜玩，10分钟不到就听到她叹了好几次气，就忍不住问她：“娜娜，你为什么不高兴呢？”

“没有啊，我很高兴。”夏娜连忙收起了愁容。

小文鼻子一哼，开玩笑道：“骗人，你看你的脸，都快变成苦瓜脸了。”

夏娜犹豫了一会儿，这才冲她招招手，示意她把耳朵凑过来。

“什么事情这么神秘？”小文也下意识地压低了说话的声音。

夏娜在她耳边小声说：“我好像长大了，最近乳房胀胀的，我之前在书上看到过，这是女性二次发育的表现。”

“啊，我也有这样的感觉。”文文听到夏娜说的是这件事后，也有些不好意思起来，“可是，你为什么会不高兴呢？我们开始长大了，难道不好吗？”

“就是因为越长越大，我担心会被别人看出来，所以不知道该

怎么穿衣服才能遮住啊。”夏娜说。

“为什么要遮住？”

“因为会不好意思啊。”

“我觉得这没什么啊，如果总想着怎么遮住，会对我们的身体不好吧？”文文说。

听到文文这样说，夏娜脸上的愁容更深了。如果显露出来，她会不好意思，如果穿紧身衣遮住，又担心对身体发育不好，真是苦恼啊。

☆☆☆

乳房发育变大，我们就要学一些保护乳房的常识了。例如，注意乳房卫生，勤洗澡，正确清洗乳房和乳头；适当轻揉有利于乳房的发育和健康，让乳房长得既健康又美观；选择合适的内衣，让乳房在不受束缚的同时发育得更好。选对内衣对乳房的发育非常重要，我们可以多翻看有关这类常识的书籍，或者向妈妈学点经验。在青春期身体发育方面，妈妈还是可以给我们很多有效建议的。

青春期穿内衣，首先不能穿太紧、太小，否则会阻碍乳房的发育，甚至会有害身体健康。我们正处于长身体的阶段，所有的器官、骨骼都在发育，如果内衣穿得太紧，就会影响乳房、内脏的发育，引起乳房不适、呼吸不畅等一系列健康问题。

穿内衣还可以给乳房塑形，让乳房长得更好看。但是，内衣对乳房是有束缚的，所以不能穿太久，晚上睡觉时一定要把内衣脱掉，换上宽松的睡衣，这样更有利于血液循环，促进身体健康。

每个月的“那几天”

到了青春期，女孩有一件难以启齿的事情，那就是月经的到来。虽然我们都知道这是一种正常的生理现象，但就是忍不住害羞、烦躁。特别是在男孩面前，女孩们总是格外小心，恐怕被他们看出端倪而受到嘲笑。为了避免尴尬，女孩们在谈论月经时，都会隐晦地将其称为“好朋友”“大姨妈”“坏事”等，这样男孩们就听不太懂了。

☆☆☆

13岁的蒙蒙已经是个“大姑娘”了，每个月总有那么几天“不舒服”的时候。

这一天，又到了蒙蒙“大姨妈”光临的日子，偏偏下午有体育课，蒙蒙苦恼地趴在课桌上，不停地叹气。

“你怎么了？”蒙蒙的同桌小颜看她不舒服就问道，“是生病了吗？用不用我帮你向老师请假？”

“不用，我‘大姨妈’来了。”蒙蒙小声说。

“哦，原来如此。那你好好休息，下午体育课记得和老师请假啊。”小颜交代道。

蒙蒙又叹一声气，说：“我就是苦恼这件事啊，总觉得和老师说这些事很不好意思。”

“那也没办法啊，不和老师说清楚请假理由，他是不会批的。”小颜说，“其实最难堪的不是向老师请假，而是应付班上那些多事的男生。”

“对对对，一直追着问为什么女生说肚子痛请假体育老师就放

行，男生说肚子疼请假就挨批。”蒙蒙说着说着，眉头皱得更深了，“简直不可理喻，不和他们解释，还说我们不讲义气，我倒是希望变成男生，和他们讲讲义气。”

“哈哈，如果可以，我也想变成男生呢，每个月不用难受这几天，多好。”小颜被蒙蒙逗乐了，哈哈大笑起来。

蒙蒙也忍不住轻声哼笑了两声。

☆☆☆

月经之所以被称为“月经”，是因为它自到来的那一刻起就会每个月定时来拜访我们一次，直到绝经为止，这期间有三四十年。既然它会与我们相伴几十年，我们就应该好好认识这一特殊时期，让自己轻松、快乐地度过“那几天”。

一般而言，月经每个月都会按时到来，周期在28天左右，前后不超过7天都属于正常范围。每次月经会与我们相伴3~7天，经血量也会保持在20~80毫升，所以我们经期应该用掉1~2包卫生巾才正常。

根据体质、生长环境、健康状况等情况的不同，每个女孩的月经周期、经血量都会不太一样，但只要在正常范围内就不用担心。如果经期过长、过短，经血量过少、过多，或者突然有几个月不来月经，我们就应该及时在妈妈的陪同下就医，以免影响身体健康。

☆☆☆

12岁的时候，阿梨来了初潮，阿梨知道这是自己正在长大的现象，手忙脚乱的同时又有点小开心。

但是初潮过后的三个月里，她都没有迎来自己的“好朋友”，这让她十分担心，是不是自己的身体出了什么问题呢？

阿梨忧心忡忡地等啊等，盼啊盼，终于到了第四个月该来月经的时间，这一次，阿梨依旧失望了，“好朋友”并没有如期而至。

“我的身体是不是不健康啊。”她苦恼地想。

因为担心身体的健康情况，她的情绪变得很低落，学习成绩也受到了很大的影响。

但是这种话题她不知道应该找谁倾诉，和妈妈商量怕自己真的生病了，让父母担心，和朋友交流害怕小姐妹笑话自己，再加上学习的压力，阿梨真的生病了。

“阿梨，你是不是有什么心事？”妈妈最近也察觉到了阿梨异常的情绪，本来是想等她自己想开或者是主动向父母求救，没想到最后却把人给熬病了，妈妈后悔极了。

“有什么苦恼的事情自己解决不了一定要和妈妈说啊，妈妈会帮你一起想办法的。”妈妈耐心地开导道。

“妈妈……”阿梨想了又想，终于开口了：“我好像生病了。”

“对啊，你现在就生病了，一定要放松心情，好好养病。”妈妈说。

“不是的。”阿梨摇摇头，眼泪忍不住掉了下来，“我的身体好像不正常，我第一次来了月经之后到现在已经三四个月了都没有来过第二次，妈妈，我一定是生了很严重的病吧。”

“原来……哈哈，你这孩子原来是在为这种事情忧心，为什么不早点问妈妈呢？”妈妈哭笑不得，“你的身体很健康，这是很正常的事情，不过，明天妈妈还是会带你去医院检查一下的，好吗？”

“真的吗？妈妈不是在骗我？”阿梨一听自己的身体没事，病

立马好了大半。

妈妈点点头，承诺明天带她去好好看看医生，阿梨的心这下真的放平了。

☆☆☆

月经来了，我们该怎样顺利度过这一特殊时期，让自己的身心更健康呢？

第一，一定要注意“私密花园”的卫生情况。无论是平时还是经期，我们都应该好好清洗私处，而且要以正确的方式清洗，以免滋生细菌，影响生殖系统的健康。例如，尽量用流动的水来清洗，而且是温开水。

第二，要注意正确饮食，尽量不吃过咸、辛辣的食物，也不多吃凉性食物，以免刺激卵巢，影响经期健康。

第三，要尽量避免剧烈运动。经期女孩多少都有些不适，例如痛经、胃口不好、情绪不好等，适当运动可以改善心情和身体状况，但是不能做剧烈运动。因为经期女孩免疫力会有所下降，剧烈运动容易产生疲惫感，从而诱发疾病。

第四，要注意保暖。经期女孩抵抗力稍差，如果不注意保暖，腹部就容易受凉，身体也易生病。

第五，不能熬夜，要保证充足的睡眠。睡眠有助于缓解疲劳、恢复精力，经期熬夜既不利于体内毒素外排，还会影响身体健康。

烦人的痘痘

青春期给我们带来了惊喜，同时也给我们带来了烦恼，譬如脸