

说给女儿

的悄悄话

60句悄悄话，
告诉女儿应这样长大



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

说给女儿 的悄悄话

郭艳丽 编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

说给女儿的悄悄话 / 郭艳丽编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80753-177-7

I. 说... II. 郭... III. 女性 - 青春期 - 健康教育 IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 191485 号

责任编辑: 王放 闫爽

封面设计: 蔡薇薇

说给女儿的悄悄话

郭艳丽 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

黑龙江省文化印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 17.5 字数 200 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-177-7

定价: 26.00 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨

都是月亮惹的祸

- | | |
|---------------|----|
| 1. 青春期来了 | 3 |
| 2. 初识“好朋友” | 7 |
| 3. “好朋友”的时间表 | 14 |
| 4. 爱找麻烦的“好朋友” | 17 |
| 5. 清爽的假期 | 22 |
| 6. 胸部的小秘密 | 24 |
| 7. 生命的延续 | 29 |



你是最美的天使

- | | |
|--------------|----|
| 1. 别为减肥狂 | 35 |
| 2. 高是开阔，矮是风景 | 40 |
| 3. 你是最美的天使 | 44 |
| 4. 穿什么才好看 | 47 |
| 5. 气质修养胜于美貌 | 49 |
| 6. 动起来，会更美 | 54 |
| 7. 危险从哪里来 | 57 |
| 8. 做自己的保护神 | 60 |



CONTENTS

初绽的玫瑰

- | | |
|-----------|----|
| 1.另一个世界 | 67 |
| 2.明明知道相思苦 | 71 |
| 3.爱情是什么 | 75 |
| 4.怎样与男生交往 | 79 |
| 5.不越雷池一步 | 82 |
| 6.远离那张“网” | 87 |



将学习进行到底

- | | |
|-------------|-----|
| 1.谁说女子不如男 | 93 |
| 2.兴趣是最好的老师 | 98 |
| 3.知识就是力量 | 102 |
| 4.勤能补拙 | 104 |
| 5.一切都在计划中 | 108 |
| 6.变通是关键 | 114 |
| 7.别做时间的奴隶 | 117 |
| 8.让考试来得更猛烈些 | 122 |
| 9.该提问时就提问 | 126 |





做生活的主人

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 享受生活的美好 | 131 |
| 2. 养成好习惯 | 136 |
| 3. 好睡眠，好身体 | 140 |
| 4. 在运动中体验成败 | 144 |
| 5. 别做“小公主” | 147 |
| 6. 自己的事情自己做 | 151 |



体味成长的酸和甜

- | | |
|-------------|-----|
| 1. 在交往中长大 | 157 |
| 2. 珍惜竞争的机会 | 161 |
| 3. 别说“狼来了” | 167 |
| 4. 敞开心扉天地宽 | 171 |
| 5. 敬人者，人恒敬之 | 176 |
| 6. 榜样的力量 | 181 |

永恒不变的那抹温柔

- | | |
|--------------|-----|
| 1. 笑出一道美丽的风景 | 187 |
| 2. 别吝惜你的赞美 | 191 |
| 3. 做个幽默的人 | 195 |





CONTENTS

4.勇敢地说“不”	198
5.虚心使人进步	201
6.知错能改，善莫大焉	204
7.永恒不变的那抹温柔	208
8.曲径通幽	212
9.只要相信你自己	215
10.有一种美丽叫宽容	220



纯净美丽的心

1.打开心灵的金钥匙	225
2.让自己快乐	229
3.酸葡萄与甜柠檬	232
4.直面挫折	237
5.酸甜苦辣都是营养	242
6.让心灵纯净美丽	246
7.让嫉妒走开	251
8.走出自卑的漩涡	255
9.珍惜每一刻	260
10.对懦弱说Bye-bye	264
11.常怀感恩的心	269



都是月亮惹的 | 祸





1 青春期来了



青春期是女孩子成长的关键时期,也是小女儿长大成为女人的必经时期。

在这一时期,女孩子在心理和生理上都会或多或少地出现一些变化和困惑,

你面对这突如其来的问题和变化,惊慌了吗?

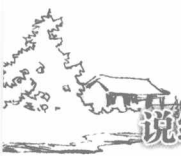
下面是一名初中女生对自己青春期身体生理变化的描述:

从家到学校要走一刻钟。我一路走,一路琢磨胸口那一阵阵怪疼。它既不是摔破皮的疼,也不是胃疼。是生了什么病吗?拐进校门那一刻,我突然明白过来!低下头一看衬衫果然很可疑地高出一丁点儿,我要变成大人了,变成一个真正的女人。

我很慌,很害怕,又莫名其妙,连一点儿预告也没有,身体就悄悄地、慢慢地变了起来。迎面跑过来几个男同学,我的脸一下子红了,赶快转过身去。突然我看见海燕,她也发生了变化,本来1.55米的身高一下子长到1.62米,胸部也微微隆起,脸色也变得红润起来。四目相对,我俩都不禁会心地笑了。

进入青春期,男女孩的生理和心理都会发生微妙变化,他们既惶惑,又喜欢自己的变化。但也有人会感到烦,因为没有足够的心理准备,会阴部、腋下、腿部、身上长出毛发,男女生的感觉似乎不一样。女生可能对阴部生出阴毛而感到不适应或感到非常奇怪甚至感觉腋下的毛太浓而不舒





说给女儿的悄悄话

服,希望能找到好办法除去,而男生希望胸部长出毛发以此来显示男性的魅力等等。

作为女孩,你应该了解青春期体貌会发生的一系列变化,并且认真对待与接纳。学会欣赏自己并喜爱自己的身体,这是你走向成熟的第一步。

月经是性发育开始的重要标志;

进入青春期的女孩体态日趋丰满,四肢较男生短;

乳房隆起、丰满而有弹性是女孩进入青春期最重要的外部特征;

喉结不明显嗓音尖细;

肩部相对男孩狭窄;

臀部浑圆骨盆较宽;

皮肤细嫩且较薄;

女孩肌肉重量占全身体重的36%,皮下脂肪比较厚,尤其以臀部为重,全身脂肪约占体重的28%;

无胡须,躯干上的毛比较细而且稀疏,头发较男生浓密。

青春期是女孩子成长的关键时期,也是小女孩长大成为女人的必经时期。在这一时期,女孩子在心理和生理上都会或多或少地出现一些变化和困惑,你面对这突如其来的问题和变化,惊慌了吗?

青春期到来时,最显著的变化就是生理上出现月经。少女首次阴道流血叫做“月经初潮”,多数会发生在11~13岁,当然也有早一些的,如九岁或十岁,也有晚一些的,如十五六岁。大多数少女初潮时的出血量并不多,身体上也没有其他什么感觉。大多数少女在月经初潮出现的前一两年并不是有规律的像成人一样每月都会出现月经,而是因人而异,有的半年一



都是月亮惹的祸

次,有的一年三四次。这都是正常的现象,经历一年左右,内分泌会趋于稳定,排卵也逐渐有规律了,以后就会按照一定的周期来月经了。

初潮时,有一些少女甚至会没什么感觉,看到内裤上的血迹,会大叫,还以为自己得病或者受伤了呢!

年级里第一次举办女生篮球赛,小小她们班打进了决赛,平时看上去挺单薄的小小,投起篮来还真准。下一节课就要决赛了,同学们都到了操场,只有小小没精打采地趴在课桌上,全没了前两天的斗志。班上的女篮队长亚亚冲进教室就喊:“怎么了?大家都走了。”

“别喊了!我不行,不舒服!”

“生病啦?”亚亚走近小小,摸摸她的头,然后说,“又没发烧,我跟你说不,你要是不能参加,我们班就惨了,你就不怕……”

“你别说了,我哪里不想参加!只是……”小小无可奈何地说。

“只是什么?就是真的发烧也得去!”

“我可不怕发烧,但是现在我肚子疼。”

“好吧!你先休息,不疼了,就赶快过来!我先走了!”

望着跑出教室的亚亚,小小心里很不是滋味,暗暗地说:“早不来,晚不来!都是月亮惹的祸!”

放学的时候,小小主动向亚亚打招呼:“嗨!不怪我吧?”

“那当然了!第一,我们虽然打得很苦,但是赢了,否则,大家会饶了你吗?第二,你虽然没上场,还是来加油了,态度不错。”亚亚正经八百地说。

“不怪我就好,其实,昨天你们打比赛,我简直紧张得不得了!”

“喂!”亚亚忽然小声对小小说,“你到底怎么啦?来例假了?”





说给女儿的悄悄话

“你猜到了,想起第一次月经来,我妈先是惊讶,而后又高兴地说:‘我们家小小长大了!’长大有什么好?挺碍事的。你说呢?”

“是你自己太小心了呗! 我就不当回事儿! 不过,你妈不错哦! 我当时还问我妈:‘这是什么啊!’她愣着不说,只是教我用卫生巾。”

“月经、例假、月事、生理期,还有好朋友,我还是喜欢叫它‘好朋友’!”

“你怎么知道这么多呀? 女孩怎么会有这种东西呢?”

“这我就知道了。”小小摆摆手,笑着说,“都是月亮惹的祸!”

从小女孩成长为女人,经历青春期,经历月经,这都是十分自然的事情。所以你不要为之困惑,不要难为情,也不必害怕,要坦然地面对,快乐地面对。





2 初识“好朋友”



月经是每个女孩进入青春期都将发生的。

月经的出现是女孩人生中一个新的里程碑。不必为月经的到来惊慌或厌烦，而要欣然地接纳自己走向成熟的自然过程。

每个月固定的日子，一样的疼痛，是有科学根据的，女孩应该正确地科学地了解月经知识，这样不仅会使你保持身心健康，而且心理也不会产生什么负担。

进入青春期的女孩子脑垂体开始分泌促性腺激素，这种激素刺激生殖器官生长，促进性腺(女性卵巢)产生雌性激素，使得卵巢的卵泡逐步发育成熟。

女孩子一生下来就有很多未成熟的卵，也叫卵泡。女孩的月经周期是从她来月经的第一天算起，月经周期通常是按28天计的，在周期的第五天(即月经开始的第五天)，大脑附近的脑垂体就向你卵巢内的几千个卵子发信号。一些卵子开始成熟，通常只有一个卵子成熟，同时卵巢释放雌性激素，通知你的子宫内壁充血变厚，大约在14天后，成熟的卵子从它的卵泡中释放出来，移到卵巢表面排出。

排出的卵子到哪里去了呢？被输卵管吸进去。同时破裂的卵泡产生孕激素引起子宫内壁继续增厚，如果卵细胞在输卵管遇到精子，就有可能成





说给女儿的悄悄话

为受精卵。子宫为了欢迎受精卵的到来,开始把自己的宫壁布置得软绵绵的,准备让受精卵生长成胎儿。

但是,这个卵子如果没有受精,它就会破裂,雌激素和孕激素就会通知你的子宫,子宫里面准备的東西就没有了。到第24天,这些信号中断,子宫内膜开始破裂,到第28天,内膜的碎片开始脱落,跟卵子一起经过阴道,排出体外。这样月经就开始了,因为里面有血液,所以月经会红红的、黏黏的,要用卫生巾垫着,才不会弄脏内裤。五天以后这个周期又周而复始,这样你的月经周期就形成了。

经血和身体由于创伤流出的血液不同,它是由子宫内膜碎片、黏液和血液等组成的混合物。当你来月经时,尽管看起来流了很多血,但实际上并没有那么多。从月经开始到月经结束,全部的血流量总和很可能只有1/4~1/3杯(1杯约为250毫升)。

经血可能是粉红色的、鲜红色的、棕色的或介于这些颜色之间,所有这些颜色都是正常的。每次行经时经血的颜色都可能不同,甚至在你行经期间,每天的经血颜色都会有所不同,这也是完全正常的。血遇到空气就容易变成棕色,当你的经血慢慢流出体外时,可能就逐渐显现为棕色。

经血中有时会有厚厚的血块似的東西,这些有的是由经血形成的血凝块,有的是破碎的子宫内膜。在坐或躺了一段时间后,再改变姿势时就很容易出现血凝块。这就是为什么在早上起床时最容易形成血凝块的原因,女孩不必为血凝块担心。

行经时间因人而异可能会持续2~7天,平均时间大约是五天。但每一次行经时间可能都不同,比如,这次月经时间是三天,下一次可能就是



都是月亮惹的祸

六天。无论多大年纪,只要月经时间超过了七天以上,最好到医院去检查一下。因为经期太长,可能会导致贫血,不利于身体健康。

月经是每个女孩进入青春期都将发生的正常的生理现象。月经的出现是女孩人生中一个新的里程碑。它显示了女孩在生理上发生了质的变化,你已不再是一个黄毛丫头而成为一个大姑娘了。你不必为月经的到来惊慌或厌烦,而要欣然地接纳自己走向成熟的自然过程,甚至应当欣喜地庆贺自己长大成人了。

如果你是个聪明的女孩,那么在你来月经之前就应该做好迎接它的准备。多了解一些这方面的知识,才不至于被突如其来的初潮吓到。下面介绍给你一些这方面的知识供你学习。

1. 月经的早期征兆

女孩子的第一次月经来潮称为“初潮”。如果发觉身体有以下的改变,就表示初潮很快就会来临:

胸部开始隆起;

体重及身高迅速增加;

腋下及生殖器附近开始长出体毛;

内裤上有一些白色的黏性分泌物,俗称“白带”。

初潮通常只有一点点经血弄脏了内裤,颜色不一定是鲜红色,也可能是咖啡色。

2. 比别人来得迟不担心

每个女孩子的生理发育都不相同,正如每个人都有不同的面孔和身材一样。所以,不能认为一个较高或较胖的女孩子一定会比一个个子矮小





或较瘦的女孩子早来月经。其实,只要身体健康,迟早都不是问题。

3. 经期的排量

月经期间所流的血称为“经血”。这些经血与人们受伤时所流的血是不一样的,除小部分是血液外,经血中大部分是用不着的纤维血层。它比一般血液稠浓,故不会像一般血液那样突然涌出。每次月经大约排出经血4至8汤匙,这分量是不足以令女性产生贫血的,只要你保持营养均衡的饮食就可以了。

4. 月经周期

每次月经之间相隔的日子,称为“月经周期”。一般来说,大部分女性的月经周期为25~35日。但在刚开始有月经时,月经周期可能不规律,有时会相隔一两个月,甚至六个月。这些都是正常的,不必过分紧张。

5. 来月经对生理和情绪的影响

体质变弱,背部及腹部觉得沉重,人容易疲倦;

乳房胀大,有少许紧痛现象;

心绪不宁,来月经前女性会觉得情绪特别不稳定;

腹部抽痛,这是由于子宫收缩而导致的小腹痛。

上述经期现象,随着月经的结束很快便会消失,不必为此忧虑。

6. 月经期间的饮食

不少女性,在月经来潮的前几天会有一些不舒服的症状,如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。一般认为,这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。此时,你应选择既有益肤美容作用,又能补气、疏肝、调节不良情绪的食品,如卷心菜、柚子、瘦猪肉、芹菜、粳米、鸭蛋、白