

青少年心理成长护航丛书

关注青少年心理成长，由著名儿童心理学专家李红教授 主编

美丽女孩 修炼手册

主编 高雪梅 副主编 李娟 王琦

什么样的女孩最美丽？
有魅力、有智慧、乐观善良、敢于保持自我而又紧跟时代潮流！
做阳光女孩！做魅力女孩！



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

青少

丛书

关注青少年心理成长，由著名儿童心理学专家李红教授 主编

美丽女孩 修炼手册

主编 高雪梅 副主编 李娟 王琦



西南师范大学出版社
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽女孩修炼手册 / 高雪梅主编. — 重庆: 西南
师范大学出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5621-5712-0

I. ①美… II. ①高… III. ①女性—修养—青年读物
②女性—修养—少年读物 IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 081690 号

青少年心理成长护航丛书

丛书主编: 李 红

副 主 编: 赵玉芳 张仲明 高雪梅

策 划: 郑特军 卢 旭

美丽女孩修炼手册

主 编 高雪梅 副主编 李 娟 王 琦

责任编辑: 任志林

装帧设计: 曾易成 丁月华

插图设计: 覃 岐

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路 1 号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆川外印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.25

字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 5 月 第 1 版

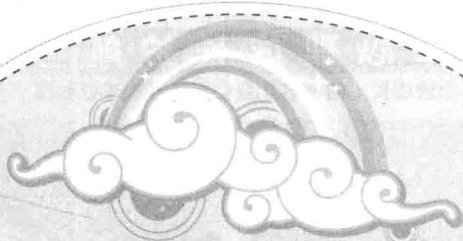
印 次: 2012 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-5712-0

定 价: 24.00 元

若有印装质量问题, 请联系出版社调换

版权所有 翻印必究



青少年心理成长护航丛书 编委会

主 编

李 红

副主编

赵玉芳 张仲明 高雪梅

编委 (以姓氏笔画为序)

于 璐
冯 立
刘春卉
米加德
余小燕
张绍明
李 唯
杨圆圆
陈小异
罗婷婷
洪显利
赵伟华
秦玲玲
黄 焰
熊韦锐

马文娟
冯廷勇
刘晶莹
齐新玉
吴 沙
张娅玲
李东阳
汪孟允
陈宏宇
周 婷
祝正茂
赵轶然
郭晓伟
程 凯

王 琦
卢 旭
向泓霖
但 浩
张 笑
李 倩
李宇晴
肖钟萍
屈 沙
郑 伟
胡丽娟
钟建斌
陶安琪
彭艳蛟

王冬梅
付 彦
向鹏程
何腾腾
张 萍
李 娟
李富洪
苏哲宸
武晓菲
郑持军
胡朋利
欧 莹
曹云飞
程文娟

王晓樊
刘廷洪
朱 雯
何颖操
张久林
李 浩
李远毅
邹锦秀
武姿辰
施桂娟
赵永萍
奚 桃
曹贵康
雷园媛

致女孩们的一封信

亲爱的女孩：

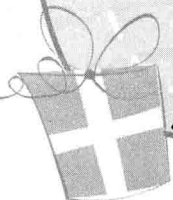
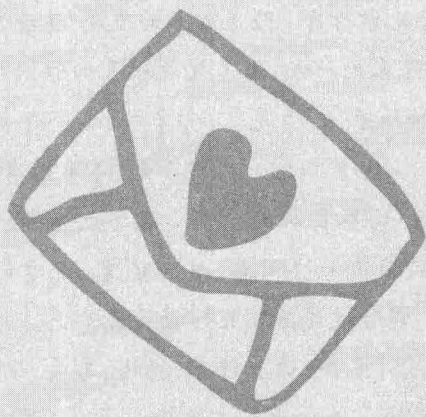
你有没有为即将到来的青春期感到紧张呢？或者你正在经历着年少的困惑，比小时候多了一点烦恼？不知不觉，你们即将告别欢乐的童年，走进人生绚丽的季节。青春是一首歌，吟唱着最华丽的乐章，每一次欢笑，都是一个跳动的音符；青春是一张纸，我们用轻盈的脚步，舞出人生最缤纷的色彩；青春是一杯酒，酸甜苦辣的人生体验尽在其中。

时间像一缕温暖的春风，拂醒你内心沉睡的小人儿，你茫然而又执著地期待着。经历成长的改变，体会理想、信念、意志、情感和修养的形成，但未摆脱稚气的你们开始面临各种各样的诱惑和烦恼，于是，这个季节、这个年龄成了你人生的关键期。少年需立志。从现在起，学着思考你的生活、分析你的特点、培养良好的习惯。编写这本书的初衷就是希望你们扫清一些困惑，拨开迷雾，使你们少一点挫折，若干年后，能够微笑着回忆这段青春岁月。本书共有六个篇章，分别从外在美、内在修养、性格、善良、励志、潮流等方面进行了阐述。每章的引言就像一首诗，用美妙的语言燃起你的热情，接着是成功女性经历过的一些故事，或者是一些寓言故事，让你从事例中感受主人公的发展。“心理透视”部分帮你分析在你的生活中、你身上或者身边存在的现象，并帮助你认识这些品质的重要性；“生活魔方”就是行动手册，教你如何养成好的习惯，一步一步引导你去努力；“心理驿站”是一个知识的港湾，讲述心理学有趣的实验或者日

常生活中存在的一些心理学效应,心理学无处不在;“心灵鸡汤”是一杯清茶,留给你回味和思考的空间。

也许书里的一些故事你已听过,那你是否受到了启发并有了行动呢?生活的画卷刚刚展开,你手中掌握了色彩和画笔,而构想就在你的心里,在你的脑海中。你想以后成为什么样的女性呢?你想过自己十年或者二十年后的样子吗?从现在开始做起,给自己一个目标,通过看书、通过生活,寻找自己要努力的地方,做一个魅力四射的女孩、一个智慧优雅的女生、一个乐观善良的女士、一个意志坚强的女性、一个潮流的时尚达人。

书只是工具,重要的是你自己,亲爱的女孩,你准备好了吗?





目录

魅力篇——花季少女 魅力四射 1

还未来得及做好心理准备,身体突然在一夜间成长了,有了渴望成长而又害怕成长的烦恼。打开魅力篇,感受青春带来的冲击,平心静气理清自己的烦恼。于是向妈妈诉说着你的秘密,和伙伴谈论着美丽的衣着。通过运动来修饰,逐渐会拥有匀称美丽的身姿。良好的性格可以使你快乐地度过每一天,以少女特有的细腻观察自己的外在和内心,开始你的修炼,蜕变成长之路开始。

- ◎感受成长的蜕变 2
- ◎家有婷婷初长成 7
- ◎运动让你别样美丽 12
- ◎花样女孩 别具一格 16
- ◎让你的特长成为你的优势 21
- ◎性相近 习相远 26

智慧篇——智慧女孩 畅想人生 32

美丽的女孩惹人注目,如果加上智慧,那就是引人瞩目了。智慧随着时间而不断增长,让你在人生的旅途中快乐幸福,怡然自得。智慧是人生最大的财富,你可以不漂亮,可以贫穷,但

智慧可以改变这些。重要的是如何拥有这笔财富、如何给自己一个飞翔的机会。开启财富大门的钥匙握在你的手里,请一步一步沿着前人的足迹走过去,找到属于你的人生宝藏。

◎自信女孩 一生如花	33
◎知识为你插上飞翔的翅膀	38
◎书山有路勤为径	43
◎情感智慧 引领人生	48
◎一个篱笆三个桩	53
◎与未来最美好的自己相遇	58

乐观篇——面朝大海 春暖花开

63

面对生活,我们总是不断地做着一道道的选择题,或悲或喜,或好或坏。如果人生的10个问题,你只做对了5个,错了5个,这时的你会怎么办?其实你还是完全有理由庆祝一番,因为你已经成功地解决了5个问题。当你在悲观的时候,这个世界就很大;当你勇敢踏出第一步的时候,这个世界就很小。世界掌握在我们自己的手里,乌云后面依然是灿烂的晴天。做一个温柔可爱的女孩,你会发现你的心底有一座城,面朝大海,春暖花开。

◎快乐是一种境界	64
◎生活是面镜子,你笑它也笑	69
◎乐观让生活充满阳光	74
◎抬起头来的你更美	79
◎回眸一笑百媚生	84
◎女孩因为可爱而美丽	89

善良篇——窈窕淑女 彩凤飞翼 93

世界上有一种魅力永远存在,它就是善良。善良来自内心最简单的爱,默默地为他人奉献;来自不计回报地给予和帮助,雪中送炭;来自一句微不足道的关心,心怀世界,感恩他人;来自时刻坚持着诚信的原则,给对方信任,给自己力量;来自豁达的胸襟,原谅了别人,也放下了自己;来自简单而又真诚的赞美,给人希望和阳光。亲爱的女孩,让善良化成我们的羽翼,飞得更高。

- ◎爱是希望的灯塔 94
- ◎赠人玫瑰,手有余香 100
- ◎投之以桃,报之以李 105
- ◎诚信是开在人间最美的花 110
- ◎宽容是一种情愫 115
- ◎最真诚的慷慨就是赞美 120

责任篇——风雨兼程 雨后彩虹 125

女孩乍看柔弱,没有气力、没有胆量,孰知每一个女孩都有不屈的内心,危急关头能够挺身而出,关键时刻沉着冷静,任是有的男子也比不了。走出父母的庇护,用细嫩的肩膀挑起成长的担子,勇敢而又坚强地面对生活的磨难,咬咬牙加把劲,走过去就是春天,回首依然是笑容满面。女孩如水,不畏岩石的阻挡,快乐而又勇敢地流向远方。

- ◎为自己撑起一片蓝天 126
- ◎做勇敢的女孩 131
- ◎风声雨声读书声,声声入耳 136
- ◎立志言为本 修身行乃先 141

◎磨砺飞翔的翅膀 146

◎你追我赶共成长 152

潮流篇——绽放自己 时代潮人 157

快乐是生活的旋律,潮流是时尚的前端,让自己年轻的心触碰一下潮流的衣摆,做一个生活时尚的小达人。做最别致的自己,学得好,玩得 high,脑筋快,技能全,会理财。新时期的潮女就应该绽放个人风采,描绘自己的人生,成为最好的自己。

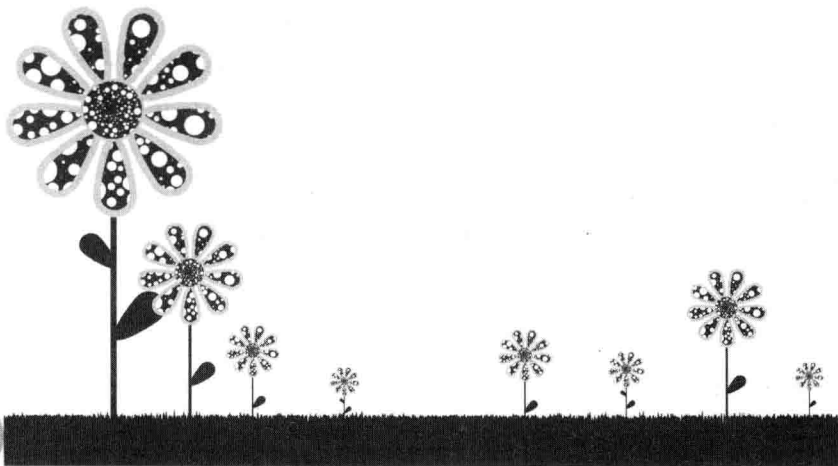
◎最快乐的时光——生活小游戏 158

◎大脑健美操·思维游戏 163

◎潮流风向标·做个性鲜明的潮流达人 170

◎让你的生活更加多彩·技能大比拼 176

◎让你的储钱罐健康成长·学习理财 181



魅力篇

——花季少女 魅力四射

还未来得及做好心理准备,身体突然在一夜间成长了,有了渴望成长而又害怕成长的烦恼。打开魅力篇,感受青春带来的冲击,平心静气理清自己的烦恼。于是向妈妈诉说着你的秘密,和伙伴谈论着美丽的衣着。通过运动来修饰,逐渐会拥有匀称美丽的身姿。良好的性格可以让你快乐地度过每一天,以少女特有的细腻观察自己的外在和内心,开始你的修炼,蜕变成长之路开始。





感受成长的蜕变

懵懵懂懂的不经意间,走进了青春期。开始有了一点小女人的心事,有点害羞、有点哀愁,更多的是惊慌失措、茫茫然,将你的秘密诉求于妈妈。你可知,你所经历的正是女孩成长中必不可少的,唯有经历过才能迎接青春那华丽的盛宴。



成长交响曲

梅梅是一个活泼的女孩子,她有很多好朋友。

这一天,梅梅的几个好友都聚在她家里,有顽皮好动的安安,有年龄稍大温柔的蓉蓉,有爱耍贫嘴的皮皮,还有唧唧喳喳的昕昕。几个好朋友正在讨论她们的这次春游。

梅梅一激动站了起来,她说:“每个人先带好自己的吃的和喝的,为了安全考虑,提前设想一下会出现什么糟糕的状况……”,正说着,梅梅突然觉得内裤有点怪怪的、黏黏的感觉。

梅梅并没有在意,还兴奋地手舞足蹈,这时候,蓉蓉拉了拉她的衣角轻轻地说:“不好啦!你的那个印在裙子上了。”

“什么?”梅梅回头一看,浅绿色的短裙上,赫然印上了一朵夺目的红花。

“我刚换上衣服,怎么会变成这样?”梅梅有些不知所措,她又看了看蓉蓉,蓉蓉害羞地低着头,突然想起了什么似的拉着梅梅跑了出去。

其他几个孩子不知道发生了什么,皮皮在背后喊道:“梅梅,你真粗心,怎么把红墨水弄到裙子上了?”

“红墨水?”梅梅一愣,虽然家里有,但那是爸爸批改作业用的啊。

梅梅回头对大家说:“‘同志们’,稍等片刻,我听完‘地下组织汇报’后再来和你们会合。”说完两人走了出去,背后传来大家的笑声。



“干什么？还弄得这么神秘？”安安挤眉弄眼地说道，“莫非有什么特别行动？”

正要悄悄跟上去，蓉蓉就回来了。

“梅梅呢？”听听问道。

“换衣服呢，不是弄上红墨水了嘛！继续说咱们的事情吧。”蓉蓉说道。

原来刚才蓉蓉拉着梅梅进了洗手间，问道：“你这是第一次吗？”

“什么第一次？”

“月经！”

啊，月经，梅梅听一些大一点的女孩子说过这东西，也听妈妈讲过，女孩子到了这个年纪，就要出现月经初潮了，难道这就是？她忽然觉得有些难受，她一下子攥紧了蓉蓉的手，显得非常紧张：“难道我和以前不一样了吗？”

“算是吧，这表示你长大了！你等着，我去叫阿姨，阿姨会告诉你怎么回事的！”

蓉蓉出去把梅梅的妈妈叫了进来，梅梅见了妈妈，一下子扑到妈妈怀里，大哭起来：“妈妈，我该怎么办啊？”妈妈安抚着梅梅，笑着说：“哎呀，我的女儿长大了！”



心理透视

亲爱的女孩，看了发生在梅梅身上的故事，你是恍然大悟还是了然于心呢？不知道现在的你和故事里谁的状况比较相近：是像皮皮和听听那样还没有长大，还是像梅梅一样正在经历有点尴尬的成长，或者和蓉蓉一样已经变得成熟一些了呢？不管你正处在哪一个阶段，这都是成长所必需的，也是任何一个女孩都不可避免的，这是开始成熟长大的起点，是青春期起航的此岸。

当然，青春期带来的变化并不只这一种情况，在你不经意间，你的身体已经在慢慢觉醒，开始了成长的蜕变。胸部的花苞开始成长，让你觉得有一些胀痛，似乎还硬硬的；身上的绒毛开始多了起来；有的脸上还出现了小痘痘；脂肪不断增多，突然要长肉……恐慌、紧张、羞于启齿等一系列感觉接踵而至。不要担心，这些都是正常的表现。没必要因为这些将自己封闭起来，可以向好朋友说一说，还可以从妈妈那里获取建议，要知道你并不是唯一经历这些的女

孩子,明白应该注意的事情,更好地保护自己。

这些都是女性身体成长的自然规律。经历了青春期,女孩变得丰满起来,更加婀娜多姿,玲珑的曲线、亭亭玉立的身姿让你女人味十足。既然不可避免,不妨坦然接受,吸收这些知识,更好地了解身体的变化,让我们一起来看一下青春期对我们进行了哪些改造。

一般情况下,女孩青春期开始要早男孩一年左右。从乳房发育到月经初潮,大约2~3年的时间,继而腋毛等长出,骨盆变大,全身皮下脂肪增多(尤其胸部、臀部等),形成女性丰满的体态。女孩乳房开始发育在9~10岁,这是少女青春期萌动的标志。11岁时,阴毛出现。12~13岁,乳房继续增大。当女孩13岁左右时,卵巢逐渐长大,月经开始来潮。之后,女孩子一两年内,卵巢功能从尚未完善直至成熟足以排卵。到了14~15岁,就出现了规律的排卵性月经,乳房发育成熟。而到了16~17岁,发育接近成熟。女孩脑垂体分泌的生长激素赋予了少女曼妙的身材。正是这一系列的变化,使女孩们成长起来。

青春期是每一个女孩都要经历的,身体发生着巨大的变化,所以了解一些青春期的知识,可以让你坦然面对、少一点惊慌。



生活魔方

女孩们,你们的身体正在或者即将发生一些变化,要做一些准备或者注意一些事项来应对这些变化。你们中的一部分应该已经掌握了不少这方面的知识,下面再说一些基本的,让每个女孩有所准备。

●让自己更美

从生理和审美角度上说,女孩挺拔而高耸的乳房是发育成熟的表现,乳房的发育是少女重要的第二性征。然而,有的女孩却视美为丑,产生羞涩心理,为限制其发育而紧身束胸,使乳房受尽了委屈;还有的女孩发育较早,弯腰含胸走路,最终会影响发育。

女孩们应该掌握一些保护乳房发育的知识,让自己变得更美。

1. 乳房发育后,应佩戴胸罩,在妈妈的陪同下注意选用大小适宜、质地柔软、弹性好、吸汗强的布质或针织品胸罩。不要追求时尚花哨。
2. 勤换内衣,防止其感染而引起乳腺炎。

3. 运动适度,青春期的女孩运动期间注意不要让乳房受到挤压或者创伤。

4. 不要盲目减肥,脂肪是乳房发育的重要资源,应注意加强营养和乳房按摩,以利于其发育。若是过度肥胖,则应该控制饮食,少吃一点,多动一点。

●呵护自己

女孩对首次月经往往会感到惊恐不安。月经是女性子宫内膜脱落,经血从阴道排出的过程。在月经期,免疫力下降,机体容易疲劳,也容易受凉感冒或患其他病症,要注意卫生、保暖等。

所以女孩们在月经期应做好下面的保健。

1. 在妈妈指导下选择适合的卫生巾,并注意个人卫生,勤洗勤换。

2. 保持乐观和稳定的情绪。心情舒畅,自我调节情绪,就可以减轻月经的不适感觉,也能防止月经失调。

3. 适当控制运动量。月经期要注意休息,保持充足的睡眠,以增强机体抵抗力。女同学若遇到月经期间上体育课,可以向老师说明情况,参加一些轻松的运动,如散步、打羽毛球或乒乓球等。

4. 月经期身体抵抗力下降,要注意保暖。要避免淋雨、涉水、游泳或用冷水洗澡、洗头、洗脚,也最好不要在太潮湿的地上坐。夏天不要喝过多的冷饮,以免受寒、着凉,刺激盆腔血管收缩,导致月经减少或突然停经,继而引发其他疾病。

5. 注意饮食卫生,加强营养。月经期间可吃些容易消化吸收的食品,如蛋类、瘦肉、豆制品、蔬菜、水果,同时还要多喝开水,不吃生冷及辛辣带刺激性食物。

6. 做好月经周期的记录。通过记录可观察自己月经是否规律,也便于做好经前的准备。

每个女孩子的身体都是不一样的:有的青春期发育比较早,在10岁左右;而有的却又比较晚,相差有三四年。不管你是哪一类,不要恐慌,多了解一些,平静地面对就好了。



心理驿站

青春期是一场华丽的宴会,广大的女孩子们在经历身体变化的同时,心理上也有了很大的不同,主要表现在:从半幼稚、半成熟的状态发展为成熟状态。



青春期是独立性和依赖性、自觉性和幼稚性错综复杂的时期。心理学家研究发现：

●心理活动特点

认知方面：在感知、记忆和语言能力迅速发展的基础上，抽象的思维从具体形象思维向逻辑思维发展。情绪方面：情绪带有冲动性，不善于自我控制；原来不能理解的一些数学知识开始有点眉目，变得善于思考；但是情绪的落差变大了，有时候很高兴，突然间一件小事让你很生气，事后又觉得没有必要生气或者发火。

●个性发展

自我意识开始指向自己的内心世界和个性品质，自觉评价别人和自己的个性品质，自我意识从低级向高级、从不稳定向稳定发展。人生观、价值观开始发展完善。开始更加关注周围同学的评价，特别注意自己在别人眼中的形象。

●社会化发展

渴望独立，接受成人的性别角色。总希望能够脱离父母的管制，一个人独立闯荡。

●性心理

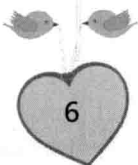
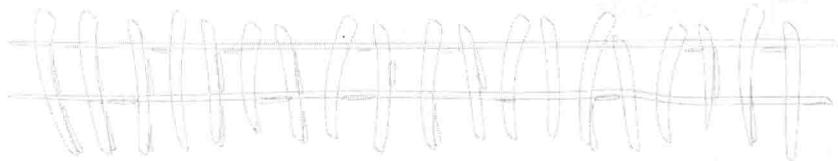
幼稚朦胧、矛盾交织、敏感多变、热心探索。一些少女在青春期的中晚期会形成对某一男性的爱恋。随着身体发育的成熟，开始体验到性的兴奋与冲动，关注自我形象。

青春期给我们的身心带来了巨大的变化，我们体会着痛并快乐的成长，满怀希望憧憬着长大后的自己。



·心灵鸡汤

青春期的女孩是脆弱而又美丽的，破茧的痛和成蝶的美交织在青春的光阴里，唯有呵护、关爱自己，才能拥有幸福。



家有婷婷初长成

青春是一首歌，每一次欢笑，都是一个跳动的音符；青春是一张纸，我们用轻盈的脚步，舞出人生最缤纷的色彩；青春是一杯酒，酸甜苦辣的人生体验尽在其中。青春靓丽的女孩子是人群中一道亮丽的风景，是阳光下最美好的存在。



只要青春不要痘

菲菲本是个活泼开朗的女孩子，从小学升到初中，让她觉得自己长大了不少，不再是小学生了；心情变得也不一样起来，想让自己看起来成熟些，但还是掩盖不了自己的天性。

好像一夜之间，菲菲突然觉得自己变得不一样了，不再像原来那样恣意的玩耍，不再和男孩子称兄道弟，变得安静了，淑女了。还在害羞地低着头遮掩胸部突起的时候，就迎来了将要长久陪伴自己的“大姨妈”。从妈妈那里了解了一些青春期的知识，好友吉祥也把自己的经验给了她不少，总算是能够安心一点了，不再那么恐慌。

谁知，刚刚平复的心情一下子被脸上的几颗痘痘给打乱了，不偏不正，额头正中央，还有左脸上。从前每天在家总是照镜子，看着自己光洁的脸庞，而现在都怕看到水的反光。

“难看死了，怎么能够去上学呢！”菲菲不高兴地说。

“这叫青春痘，说明你正在经历青春期，这是证明。这是很多人都会有的，同学们不会笑话你的。”妈妈笑着给她说。

“我只要青春不要痘，害我这么丑！”

尽管很不情愿，菲菲还是按时上学了。路上一直低着头，要走进教室时，被好友小茜叫住了。

