

花
季
有
约



增强魅力的秘诀



朦胧的羞体

小 鑫 / 主编

五种女孩最受青睐



少女恋爱十戒

什么男人莫要嫁

延边大学出版社

花季有约

朦胧的羞体

小鑫 主编

延边大学出版社

责任编辑：金永彪

策 划：小 雨

封面设计：杨 群

花 季 有 约

朦胧的羞体

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路 105 号)

河北省永清县印刷厂印刷

开本：787×1092 毫米 1/32 印张：75 字数：800 千字

2000 年 10 月第 1 版 2000 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5634-1460-6/G · 236

全套十册定价：100.00 元（本册 10.00 元）

前 言

挡不住的青春无遮无掩，让我们揭开人生的序言，映着青春年华的生命火花，读我们的身影，读我们的心灵，读我们的感情，读出我们自己。

这里丰富多彩的精典美文，都是奏响少男少女成长的华彩乐章，都是时代的最强音，必将引起我们心灵的共鸣，谱写浓墨重彩的人生！

让我们对着初升的太阳高唱！

让我们对着满天的星光幻想！

目 录

第一章 帮你揭秘身体奥秘	(1)
一、认识青春的美丽	(2)
1. 青春期意味着什么	(2)
2. 青春期的年龄划分	(5)
3. 青春期的发育特点	(6)
4. 青春期的心理特点	(9)
5. 什么是第一和第二性征	(11)
6. 少男青春期心事	(13)
7. 少女青春期心事	(17)
二、解读生理的奥秘	(20)
1. 女孩的月经初潮	(20)
2. 男孩的初次泄精	(23)
3. 乳房的发育	(26)
4. 体重的变化	(28)
5. 喉结与变声	(30)
6. 胡须的生长	(34)
7. 青春期的痘痘	(37)
8. 青春期的性意识	(42)
三、塑造挺拔的身姿	(47)
1. 乳房的构造	(47)
2. 乳头凹陷有方可治	(50)
3. 不要刻意束胸	(52)

4. 怎样选择文胸	(54)
5. 不可随便丰胸	(57)
6. 青春期注意乳房保健	(60)
7. 姿势不当, 影响乳房发育	(64)
四、呵护身体的健康	(67)
1. 月经初潮来的晚是病吗	(67)
2. 月经量的多少	(68)
3. 月经的颜色	(70)
4. 月经周期, 因人而异	(71)
5. 难以忍受的痛经	(74)
6. 经期如何自我保健	(79)
7. 卫生用品的选用	(81)
8. 经期的禁忌	(85)
第二章 成长路上的红绿灯	(90)
一、认知上的红绿灯指示	(91)
1. 正视生理缺陷	(91)
2. 误以冷漠当“酷”	(94)
3. 永不放弃自己	(97)
4. 抬起你的头——战胜羞怯	(103)
5. 认识孤独, 享受孤独	(108)
6. 失败是成功之母	(111)
二、情绪中的红绿灯指示	(115)
1. 及时疏导消极情绪	(115)
2. 学会控制自己的情绪	(118)
3. 学会放松你的神经	(122)
4. 控制自我, 战胜冲动	(125)
5. 摆脱焦虑, 重展笑颜	(128)

6. 尽快走出抑郁	(131)
7. 在悲观中寻找快乐	(135)
三、人格中的红绿指示	(138)
1. 你的道德防线坚固吗	(138)
2. 不要做一个自私的人	(140)
3. 狭隘心理何以容得下别人	(143)
4. 热忱让你迈向成功	(145)
5. 做一个富有爱心的人	(148)
6. 感恩,做人的基本素质	(151)
四、青春期中红绿指示	(155)
1. 青春期性心理健康的标准	(155)
2. 畸形的恋爱观	(158)
3. 摆脱青春期心理危机	(162)
4. 青少年的恋“星”情结	(166)
5. 青少年的恋师情结	(172)
6. 青少年的恋母(父)情结	(174)
7. 走出早恋的情感误区	(176)
第三章 搭建心灵沟通平台	(180)
一、中学生的人际交往	(181)
1. 人际交往的意义与原则	(181)
2. 如何正确处理好人际关系	(187)
3. 尊重他人,才能得到尊重	(193)
4. 信任是人际交往的基础	(196)
5. 虚伪是破坏人际关系的魔鬼	(199)
二、中学生的沟通技巧	(203)
1. 怎样与人建立真挚的友谊	(203)
2. 如何克服交往中的多疑心理	(207)

3. 朋友是不是就应该无话不谈	(211)
4. 朋友之间有了矛盾怎么办	(214)
5. 怎样批评和表扬别人	(217)
6. 学习对手也能成为朋友吗	(220)
三、异性间的沟通方法	(224)
1. 异性效应	(224)
2. 男女生可以交朋友吗	(228)
3. 收到情书怎么办	(232)
4. 有男生骚扰怎么办	(235)
5. 女生为什么怕见男生	(239)
6. 男女生之间真的没有友谊吗	(242)

第一章

帮你揭秘身体奥秘

一、认识青春的美丽

青少年进入到青春期，也可以说是进入了“多事之秋”。由于很多人没有做好对身体变化的心理准备，再加上各种生理现象及某些原因引起的病理状态，会给他们的生活和学习带来许多忧愁、惊恐和不安。如果他们不能对这一系列的变化有一个正确的认识，则会严重影响身心健康的发展。因此，想要健康地长，就先来认识一下青春期吧。

1. 青春期意味着什么

对于每一个即将步入青春期的少男少女们来说，青春期既是令人期待的，同时也是令人害怕的。站在镜子前面打量自己，你一定会发现一个完全不同于以前的自己，面对这些成长中的巨大变化，你是否感觉到不知所措呢？其实不用担心，因为你身边的朋友和同学都正在经历同样一种事情，而这也正是所有人都必经的一个阶段。那么，青春期究竟意味着什么？

青春期是个激动人心的时期，它让青少年适应过渡到成人时代，在这段时期里，除了生理上会发生一系列变化之后，心理上也会和以前大大不同。更重要的是，他们的社会角色发生了巨大的变化，这也决定了，青少年必须要负担更大的责任，要更加自立，才能活出人生的精彩。

青春期意味着发展

青春期是人的身体发育完成的时期。研究表明，在人的一生中，身体生长迅速、身体各部分的比例产生显著变化的阶段有两

个，一个是在产前期与出生后的最初半年，另一个则是青春期。青春期的快速生长发育，被称之为“青春期急速成长现象”。事实上，这种现象开始于性成熟之前或与性成熟同时开始，终止于性成熟后的半年到一年。男性的急速成长从 10.5~14.5 岁开始，在 14.5~15.5 岁左右达到顶峰期，以后逐渐减慢，到 18 岁左右时身高便达到充分发育水平，体重、肌肉力量、肩宽、骨盆宽等也都得到增加，与此同时性机能和第二性征也发育成熟。如女性在月经及第二性征这些外部变化的同时，生殖器官也逐渐发育成熟，外阴开始出现了阴毛，阴道内分泌物开始增多，子宫发育变大，卵巢皮质中的卵泡开始有了不同阶段的发育变化。这一切都表明，青少年开始向性成熟期过渡。而这些变化无疑也对青少年的心理特征产生了重大的影响，甚至还会改变他们的行事作风及方法，他们看起来比以前更加成熟和稳重。

青春期意味着叛逆

青少年的身高在这个阶段迅速增长，有的甚至还会超过成人，此时他们会意识到自己不再是一个孩子，心理上会要求父母用对待成人的态度来对待他们。很显然，这种要求其实就是他们对自身的一种成熟看法。但是从父母的角度来看，此时的孩子是貌似成熟实则不成熟，因此还会像以前那样对待他们，于是两代人之间很容易出现分歧。再加上身心逐渐开始走向成熟，他们往往会采取反抗父母的态度，否定以前发展起来的一些良好本质。这种反抗倾向，会引起少年对父母、学校以及社会生活的其他要求、规范的抗拒态度和行为，从而会引起一些不利于他们的社会适应的心理卫生问题。总之，此时的青少年有着自己独立的见解，他们要求有更大的生活空间，而且敢于坚持，自我意识明显增强。

青春期意味着变化

青春期，是青少年身心变化和发展最为迅速和明显的一个时

期。除了生理上的变化之外，他们做事的行为模式、自我意识、交往与情绪特点、人生观等，都开始渐渐地脱离了儿童的特征而逐渐成熟起来，十分接受成人。同时，这些迅速的变化，也会使不少青少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理问题，甚至产生不良行为。可以说，青春期是一个既可以预测、又不可预测的时期，充满了变数令人们难以捉摸下一刻会出现什么问题。

青春期意味着危险

青春期不仅是美好的，同时它也是危险的。在步入青春期之前，儿童只能躲在父母的大伞之下，跟着父母的指示来走人生之路。而步入青春期的少年，则像是一个刚刚从鸟巢中出来，展开稚嫩的双翅学习飞翔和生存的新鹰，世界对于他们来说太新奇了，也太辽阔了，他们总是恨不得用尽自己所有的力量去探索 and 发现。那种摇摇晃晃、摔摔打打的不稳定，那种乱闯乱撞、不躲不闪的不安全，那种只顾追求、不再拼命张开小嘴等待大鸟吐出口中食物的盲目独立，的确充满了危险、充满了危机，需要成鸟的辅导，但更是一种积极向上的生命礼赞。

青春期意味着负重

在青春期之前，孩子们可以把所有的事情都推给父母，推给社会，他们只需做无忧无虑的自己就行了，没有人会因此而怪罪他们。但是在青春期之后，他们便会意识到：自己肩上的各义务和责任突然加重了。青春期是过渡时期，青少年要逐渐担负一部分由成人担负的工作，环境可能不断把一些由成人来办理的事项交给他们去办理，加重了他们的负担，但这些负担是他们成熟所不可缺少的，如果不增加负担，日后他们便不可能成熟。因此，从这个角度来看，青春期不折不扣地意味着负重。

青春期是一个发展的时期，决定了青少年要应付由身高、体

重、肌肉力量等的发育成熟，特别是性的发育成熟所引起的各种变化及问题，心理压力相对增大过速。青春期是变化的时期，决定了他们必须在抛弃各种孩子气、幼稚的思想观念和行为模式的同时，逐步建立起较为成熟、更加符合社会规范的思想观念和行为模式。青春期是个反抗的时期，决定了在应付自己的反抗倾向的同时，还要极力维持和保护与社会的正常关系。正视青春期问题，愿每个青少年都能够健康平安地度过。

2. 青春期的年龄划分

由于受到遗传因素、生活条件及环境的影响，使得各个国家与地区对于青春期年龄的划分也不尽相同。国际上通用的青春期年龄是在 10~19 岁，这样一个比较大的幅度可以概括适用于更多的国家和地区。在我国，则又有其不同的具体划分。

青春期的划分

我国把青春期年龄划分为 10~20 岁。这其中又细分为三个阶段：10~13 岁为青春前期，14~16 岁为青春中期，17~20 岁为青春晚期。

1. 青春前期：在此期间，女孩会出现月经初潮，男孩睾丸发育出现首次遗精，这是他们进入青春期的重要标志。在此之前的大约两年时间里，女孩会出现乳房发育，骨盆开始变宽，臀部变圆，身高及体重增长速度超过平均数。男孩则睾丸、阴茎开始发育，身高、体重也迅速增加。但整体为说，男孩的发育没有女孩明显，此时女孩的身高也高于男孩。

2. 青春中期：此时期又称为性征发育期。即在身高剧增的同时，生殖器官及第二性征发育成熟，由于内分泌功能活跃，使其产生性骚动。

3. 青春后期：这一时期的主要特征是，青少年的性器官完全

发育成熟，体格形态发展也开始逐渐完善。

影响青春期年龄的因素

进入青春期的年龄受到许多因素的影响，归纳起来可以分为两大类，即遗传和环境因素。前者为内因，后者为外因。

1. 遗传因素：遗传因素既包括种族，也包括家庭。不同种族的少女，其初潮年龄而言，可相差6岁之长。而同一个家庭的女孩，其初潮年龄则仅仅相差十几个月而已。事实也证明，亲属关系越近，初潮年龄越接近。

2. 环境因素：环境因素包括很多方面，如气候、平时的营养、生活条件、体育运动等等。一般来说，生活在热、湿地区的青少年，发育往往较早，而居住在干、寒地区的青少年，相对来说发育较晚。此外，营养状况也是影响青春期年龄的重要因素，由于人类生活条件的改善，特别是营养状况的改善，进入青春期的年龄有明显提前的趋势。

虽然进入青春期的年龄各有不同，但总体来说相差还不是太大。如果你发育过早或是过晚，则千万不能大意，应该尽快到医院进行检查，看看是否身体的某项机能出了问题。

3. 青春期的发育特点

青春期，可以说是人类的“第二次诞生”，可是不少心理学家却称这一时期为人生中的“第二次危机”。如果说人生的第一次危机——“断乳危机”是在温暖的襁褓中度过的，幼儿的反抗充其量也不过是无力的挣扎、无望的哭闹。那么，人生的第二次危机——从精神上脱离父母的心理“断乳”，却来势迅猛，锐不可当。青少年此时的身体将会发生一系列引人注目的变化，那么这段时期又具备什么样的特点呢？

青春期的身体状况

青春期起始于生长的突增，终止于骨骺的完全愈合，当躯体停止生长后，性发育完全成熟。这一阶段是生长发育的最后阶段，也是决定人们一生中素质、体格、行为、性格和智力水平的关键时期。

1. 内分泌发生变化。青春期发育是以下丘脑——垂体——性腺为中心的内分泌系统变化的结果，而下丘脑则受大脑皮层、松果体等神经-内分泌调节。下丘脑在青春期前夕迅速发育，分泌多达10种以上的激素作用于腺垂体，而垂体则分泌各种促激素。在这些促激素作用下，儿童身体各部分、各器官出现青春期变化，同时卵巢、睾丸、肾上腺、甲状腺也迅速成长，并分泌出相应的激素。

2. 形态的发育。人类在个体发育过程中，在胎儿期及出生后的第一年内，形态发育是最快的，以后的发育速度逐渐降低，到了青春发育前是最低点。进入青春期后，便出现了第二次的加速生长，并迅速达到增长的高峰，然后增长速度开始逐渐缓慢。

青春期人体各部分的发育时间和发育速度是并不是同步的。大量观察发现，肢体生长比躯干早，纵向生长比横向生长要早。

到了青春期后期，男孩在身高、体重等方面的形态指标数值均大于女性，并且由于身高、肩宽在男女间的差距大于体重、盆宽的男女差距；男性肌肉量多大于女性；女性的脂肪积累增多，尤其是胸部和臀部。最终便形成了男女各自所特有的体型。

3. 机能的发育。青春期的机能发育是落后于形态发育的，所以，尽管其躯体已接近成人，但生理极限和劳动、安全负荷都远远小于成人，过度负重会严重损伤骨骼、关节、韧带和心血管系统等，因此，一定要特别重视青春时期的健康保护。

4. 性的发育。性的发育是青春期发育中最重要的特征之一，它主要包括生殖器的形态发育、功能发育和第二性征的发育。

女性青春期的发育特点

对于女性，青春期是指从月经初潮到生殖器官逐渐发育成熟的时期。一般从13岁到18岁左右。是性器官的发育导演了从女孩到姑娘的过渡。这个时期的生理特点是身体及生殖器官发育很快，第二性征出现，开始出现月经。随着青春期的到来，全身成长迅速，逐步向成熟过度。女孩性发育包括生殖器官的形态发育、功能发育和第二性征的发育，大体上分为六个阶段，也就是所说的性发育的六个“里程碑”。

9~10岁：性发育开始启动，首先是骨盆的发育，在这一时期的骨盆开始逐渐增宽。接着是胸部，一侧或双侧的乳头会像芽胞一样迅速的崛起。

10~11岁：乳房开始逐渐膨起，如小丘状，仔细触摸会感到有个质地稍硬的块状物，同时乳晕面积增大，这表明了乳腺发育的正式起步。

11~12岁：阴部开始出现少量短而细的茸毛，但这并不是真正的阴毛。

12~13岁：乳房在卵巢分泌的雌激素的刺激下，明显加快了增长的步伐，常有轻度的疼痛感袭来，这时不必紧张，因为这属于发育过程中正常的生理现象，等乳腺发育成熟后，疼痛感会自行消失。

13~14岁：大多数的女孩都会迎来第一次月经，也就是月经初潮。有的可能提前到11~12岁，也有的要晚到18~19岁。月经初潮是青春期的重要标志之一，但初潮时卵巢功能尚不稳定，故月经周期不规律，以后会逐渐由不规律性变为有规律性。排卵多在初潮后第二年周期正常后开始，每一个周期都可能排卵。与此同时，双侧腋下开始长出腋毛。

14~15岁：骨盆进一步明显增宽。月经的周期性初步形成。

但月经周期延长到6个月以上或一次经期超过11天，均属不正常现象，应尽早向医生求助。真正的阴毛开始取代茸毛，阴毛生长要经历稀疏、浅色阴毛，到逐渐变深、变粗呈卷曲状，并由少量分布变为比较密集分布等阶段，才能达到正常成年女性的阴毛分布状态。同时，乳腺继续发育，脂肪和血管增多，使整个乳房隆起，乳头四周棕色的乳晕逐渐扩大。80%的女孩子直到16~19岁时乳房发育才能接近成人。值得注意的是，乳房发育除了会受到激素影响外，遗传因素对其的影响也非常大。

青春期的发育带着很强的时期特点，青少年一定要尽早了解这些特征，以免让自己陷入一种极度迷茫和困惑的状态。多掌握一些青春期知识，你便能更快地把握人生。

4. 青春期的心理特点

青春期是人一生中精力充沛、兴趣广泛、对人生充满美好幻想和有强烈的竞争精神和创造力的上升时期，因此又被称为“黄金时期”。在此期间，青少年的心理上会发生一系列微妙而又复杂的变化，很容易产生焦虑、困惑不安的不良情绪。本节就为大家介绍一些青春期时的心理特点，看看你是否也具备这些心理？

独立意识增强

随着年龄和见识的不断增长，青少年与社会的交往和接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望也日益变得强烈。他们不愿意受到家长及老师的束缚，渴望有属于自己的一片天空，更希望能够独立自主地面对人生。为了追求独立，有些人甚至不惜与家长反目，这是大多数青少年的普遍心理。但是，这种欲望并不稳定，他们对自我的认识和评价过高或过低，常被一些矛盾所困扰，结果带来一些很不必要的烦恼。