

章程 | 主编

GROWING GIFTS

送给青春期的女孩 的成长礼物

8~16岁叛逆期最需要的101个引导



父母和青春期女儿共同阅读的智慧读本

一份特殊的礼物，一份心灵的关爱，一份温暖的呵护。

一本青春期女孩最需要的心理和健康指导书，青春期孩子的身心发生着迅速的变化，

本书将帮助你排解诸多困扰。

升级版



化学工业出版社

GROWING
GIFTS

章程 | 主编



送给**青春期女孩**
的成长礼物

8~16岁叛逆期最需要的101个引导

升级版



化学工业出版社

· 北京 ·

青春期孩子的身心变化迅速，这些变化会使少年产生困扰、自卑、不安、焦虑等心理问题，严重的还会产生叛逆、早恋等不良行为。本书从青春期女孩的生理、心理、性知识、情感困惑、学习困扰、社会交往、家庭氛围等几个方面，给予青春期女孩及家长全面和科学的引导。

图书在版编目(CIP)数据

送给青春期女孩的成长礼物 / 章程主编. —北京：
化学工业出版社，2016.7
ISBN 978-7-122-27212-6

I. ①送… II. ①章… 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(2016)第120625号

责任编辑：陈燕杰
责任校对：王素芹

装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印 装：三河市航远印刷有限公司
850mm×1168mm 1/32 印张7¹/₄ 字数178千字
2016年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888 (传真：010-64519686)
售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：36.80元

版权所有 违者必究



本书编写人员

章 程	章妮诺	章剑锋
边萍椒	李世光	章亚玲
常建忠	常 虹	常 明
边亚椒	蒋海伦	蒋 敏
陆孝红	蒋建新	边惠椒



开 心 一 刻

寝室里，小美正在揽镜自照：“我每天洗脸洗八遍，面霜也擦得不少，怎么还是有青春痘。”

小玲：“那当然了，你这么勤快地灌溉和施肥，一定会发芽的。”



第一篇 破茧成蝶

微笑着迎接悄悄变化的自己

小时候，你会偷偷摸摸穿妈妈的高跟鞋吗？会把妈妈心爱的时装弄得乱七八糟吗？有没有笨手笨脚地用妈妈的口红给自己“开花脸”……在这些对长大的渴望中，慢慢地，你长大了，不知不觉就进入了青春期。这时候你会发现自己长高了，身材也变得丰满起来，显得凹凸有致！在满心欣喜的同时，一定也有些变化让你紧张不安，比如那恼人的小痘痘，还有以前只闻其名不见其面的“好朋友”……如何平静地面对自己的生理变化呢？下面将逐一细细道来……



第一章 “好朋友”的秘密

第一节 月经的小知识

001	什么是月经	002
002	月经量多少是正常的	005
003	月经是每个月同一天来临吗	007
004	痛经是怎么回事	009
005	月经来临前的预兆	011

第二节 经期要注意的小细节

006	女孩一定要保持经期的清洁卫生	013
007	经期“怎么吃”	015
008	经期怎么“喝”	017
009	经期可以做运动吗	019
010	如何选购卫生巾	021
011	经期的其他注意事项	023



第二章 保护自己胸前的“花蕾”

第一节 了解渐渐隆起的胸部

012	胸部为什么鼓起来了	025
013	胸部大小不一样怎么办	028
014	乳房胀痛是怎么回事	030
015	为什么个子高乳房却比同龄人小	032





- 016 让人烦恼的“乳房小问题” 034
- 017 乳房保健四注意 036

第二节 如何正确使用文胸

- 018 女孩何时需要开始佩戴文胸 038
- 019 怎样选择适合女孩的文胸 040
- 020 文胸正确的穿着方法 042
- 021 清洗文胸的技巧 044



第三章 这些青春的小烦恼……

第一节 让人难堪的“面子”问题

- 022 讨厌的青春痘 046
- 023 当雀斑“缠上”你 049
- 024 脸上的“死火山”——黑头 051
- 025 女孩怎么也长“小胡子” 053

第二节 层出不穷的小烦恼

- 026 为什么会有白头发 055
- 027 有狐臭该怎么办 057
- 028 女孩在青春期为何会发胖 059
- 029 到底能不能染发 061
- 030 高跟鞋——美丽后面有大隐患 064

第二篇 情窦初开

小心对待那颗发芽的“相思豆”

爱情是美好的，情窦初开更是妙不可言！当你青春的心灵开始萌动的时候，请相信身边的父母、老师、朋友会给你善意的理解，帮助你揭开爱情那层神秘的面纱。与此同时，你还需要进行青春期性知识的补充，必要的性知识能够让你正确地认识自己，保护自己，避免不必要的痛苦和伤害。青春期是你人生旅途中一个非常美妙、奇异、灿烂的时期，正确面对自己的青春悸动能够让你在这个黄金时期里不留下任何遗憾。

第一章 揭开“爱情”的面纱

第一节 初尝恋爱的滋味

- 031 暗恋，那么辛苦那么甜 068
- 032 收到的第一封“情书” 071
- 033 区别“爱”与“喜欢” 073
- 034 对老师的崇拜不是爱 075
- 035 喜欢那个帅哥明星吗 077

第二节 保持一颗平常心与异性交往

- 036 与男孩交往应恪守的准则 079
- 037 把握与男孩交往的最佳距离 081





038	摒除与男孩交往的心理屏障·····	083
039	成为受欢迎的交往对象·····	085
040	用开放性交往击溃流言蜚语·····	087



第二章 解开对性的困惑

第一节 生命的孕育与诞生

041	处女膜是什么·····	089
042	精子的秘密·····	092
043	卵子的秘密·····	094
044	孕育新生命的过程·····	096
045	青春期性生活对女孩的伤害·····	098

第二节 性心理小知识

046	你拥有怎样的性态度·····	100
047	什么是性幻想·····	103
048	性梦是怎么回事·····	105
049	性爱不是真正的爱·····	107
050	对异性的关注不是错·····	109

第三节 偷尝了“禁果”怎么办

051	采取有效的避孕措施·····	111
052	检验是否怀孕·····	113
053	关于人工流产的知识·····	115
054	不要害怕，和妈妈谈谈心·····	117

第四节 那些男孩的小秘密

055	男孩身体发育的过程·····	119
-----	----------------	-----

056	男孩“私处”的秘密·····	122
057	什么是遗精·····	124
058	怎么有的男孩比女孩个子还矮·····	126
059	为什么男孩有喉结女孩没有·····	128
060	有的男生怎么是“娘娘腔”·····	130

第三篇 梳理心绪

做一个快乐的青春期女孩

青春期是女孩生命曲线的又一个高峰期，在这个时期里，你在心理上会发生很大变化，从而会带来一系列的困惑和烦恼。如何在这个特殊的时期调节好自己的学习、社交、家庭关系方面的种种不良心理呢？掌握正确的方式尤为重要。



第一章 别让青春期成为学习困难期

第一节 自信心是提高成绩的关键

061	自信是成功的钙质·····	134
062	找到自己学习的天赋·····	137
063	搭建展示自己才能的舞台·····	139
064	对自己提出适当的期望·····	141





- 065 克服自卑心理····· 143
- 066 给自己积极的心理暗示····· 145

第二节 寻找适合自己的学习方法

- 067 三分钟了解自己的学习方法是否正确····· 147
- 068 学会制订学习计划····· 150
- 069 精心利用有限的学习时间····· 152
- 070 掌握科学的复习方法····· 154
- 071 正确使用复习资料····· 156
- 072 自主学习五字诀：
找、查、归、整、体····· 158

第三节 学习能力是好成绩的基础

- 073 培养自己调控注意力的能力····· 160
- 074 提高自己的记忆力····· 162
- 075 突破思维定式····· 164
- 076 高效率听课的秘诀····· 166
- 077 课堂笔记这样记····· 168
- 078 阅读能力是学习的基础····· 170



第二章 青春期女孩需要学会的社交技巧

第一节 别让不良情绪影响自己的人际关系

- 079 和忧郁说再见····· 172
- 080 甩掉“害羞”情绪····· 175
- 081 多疑是友谊的大敌····· 177
- 082 克服人际交往中的紧张心理····· 179

083	别被虚荣的樊篱困住·····	181
084	警惕“红眼病”来袭·····	183
085	正确处理好自己的社交恐惧·····	185

第二节 优良品性是交友广阔的基础

086	自私的女孩不受欢迎·····	187
087	远离自负心理·····	189
088	走出“自闭”的阴影·····	191
089	女孩更应该宽容、豁达·····	193
090	诚信是友谊的根基·····	195
091	做一个乐群的人·····	197



第三章 积极营造和谐快乐的家庭氛围

第一节 多站在父母的角度考虑问题

092	唠叨也是爱的表现·····	199
093	为什么父母总看你不顺眼·····	202
094	给足父母“面子”·····	204
095	如何对待固执的父母·····	206
096	疑神疑鬼的父母，我该拿你们怎么办·····	208

第二节 与父母发生矛盾后·····

097	先从自身找问题·····	210
098	主动和父母多谈谈心·····	213
099	冷静对待父母的气话·····	215
100	生闷气不如积极去沟通·····	217
101	学会原谅父母·····	219





第一篇 破茧成蝶

微笑着迎接悄悄变化的自己

小时候，你会偷偷摸摸穿妈妈的高跟鞋吗？会把妈妈心爱的时装弄得乱七八糟吗？有没有笨手笨脚地用妈妈的口红给自己“开花脸”……在这些对长大的渴望中，慢慢地，你长大了，不知不觉就进入了青春期。这时候你会发现自已长高了，身材也变得丰满起来，显得凸凹有致！在满心欣喜的同时，一定也有些变化让你紧张不安，比如那恼人的小痘痘，还有以前只闻其名不见其面的“好朋友”……如何平静地面对自己的生理变化呢？下面将逐一细细道来……

第一章 “好朋友”的秘密

第一节 月经的小知识

001

什么是月经

在某一天，你会突然发现自己来月经了！面对月经的初次造访，你难免会忐忑惊慌，毕竟从这一天开始，你将变得与过去不同了。那么，如何与这位“好朋友”和谐相处呢？了解是第一步。

★ 月经的由来

为什么会有月经？要想明白这一点，首先必须了解女性生殖器官的结构及其生理功能。

女性的内生殖器由卵巢、子宫、阴道、输卵管构成。卵巢的主要功能是产生卵子和激素，子宫和输卵管则是生殖器官。在青春期以前，女性的内生殖器发育缓慢，处于幼稚状态，进入青春期后即迅速发育。卵巢在女孩8岁以前很小，8~10岁时发育很快，以后直线上升；子宫在10岁期间也迅速发育，宫体明显增大，长度增加一倍。月经来潮与卵巢和子宫内膜的周期性变化有关。

卵巢中含有几十万个卵泡，每个卵泡中含有1个卵子，青春期

之前卵泡基本上没有功能，到了青春期，由于雌激素和孕激素的影响，不成熟的卵泡逐渐发育并排卵。随着卵巢的变化，子宫内膜受其影响也发生相应的周期性变化——子宫内膜增厚，内膜细胞增多、增大。排卵后，如果卵子受精了，则受精卵经输卵管运送到子宫内发育，称为妊娠；如果卵子没有受精，在排卵后14天左右，子宫内膜中的血管会收缩，内膜会坏死而脱落，引起出血，形成月经。

月经是一件自然而然的事情，代表你长大了！



★ 什么是月经初潮

女孩第一次来月经称为月经初潮，它是青春期到来的重要标志之一。出现初潮之前，女孩的乳房已经开始发育，身高突然增长，也有的已经长出了阴毛或腋毛。一般来说，初潮常常是不排卵月经，初潮后数月至一年才有排卵。

女孩初潮的平均年龄为12岁，而8~16岁初潮也属正常现象。遗传、饮食与身体健康等多方面因素可以使初潮提前或者延后到来。不过，如果女孩满了18岁还未经历月经初潮，那么就要及时就医。

★ 经血的成分

经血的成分主要是血液（ $\frac{3}{4}$ 动脉血， $\frac{1}{4}$ 静脉血）、子宫内膜



组织碎片、宫颈黏液及阴道上皮细胞。经血通常为暗红色，不像其他血液会发生凝固，其中没有血块或仅有很小的血块。有的女孩经血偏黑或者有渣样物质，这可能是由于受凉、炎症等病理原因所致，严重的话需要去医院就医。

妈妈对你说的悄悄话

月经的到来是你成长过程中的一件自然而然的事情，它预示着你成熟了，长大了，不要紧张，不要害怕，平静且欣喜地迎来这一天吧！