

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。
学会自己呵护自己，走好青春期的第一步，
你的人生就会有美丽的开始！

一本女孩子最爱看的心灵鸡汤

一本青春期必须读的健康知识

一份妈妈送给女儿的最好礼物

刘博 / 编著

Girl 女孩， 走好青春期的 第一步

中国华侨出版社



女孩， 走好青春期的 第一步

刘博 / 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

女孩, 走好青春期的第一步 / 刘博编著. —北京: 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2511-2

I. ①女… II. ①刘… 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 (2012) 第 119844 号

●女孩, 走好青春期的第一步

编 著 / 刘 博

责任编辑 / 晴 光

版式设计 / 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张/15 字数/235 千字

印 刷 / 河北省香河县宏润印刷有限公司

版 次 / 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2511-2

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

青春期是青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期。通常，人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。对于女孩来说，性成熟的标志是月经初潮，即第一次来月经。以性成熟为核心的生理方面的发展，使青春期女孩具有了与儿童时期所明显不同的社会和心理特征。而这一时期女孩在面对内在和外在的种种变化时，内心总是有着不同程度的不安。有的害怕孤独，有的不与人交往，有的过于自卑，等等。

心理学家指出，青春期女孩逆反心理产生的原因主要是因为她们具有强烈的自尊心和好奇心。在此阶段，女孩的人生观和世界观逐步形成，自我意识也越来越强，她们并非真的“叛逆”、“翅膀硬”、“不听话”，而是她们内心深处企图摆脱父母的管束，渴望得到父母的尊重。这种渴望一旦不能得到满足，就会出现激烈的情绪变化，甚至过激行为。

青春期是性心理的萌芽期，其表现为开始比较注意自己的形象，特别是异性同学对自己的评价，同时也在尝试着与异性交往。但是，在交往的过程中，其心理常常会变得很复杂，一方面渴望接近对方，另一方面又很害怕别人发现。结果，交往过程神秘秘，羞羞答答，反而显得别扭。一般情况下，他们并不是真正意义的恋爱，只是彼此有着共同的语言、共同的爱好，喜欢一起交流和彼此欣赏罢了。

处在青春发育期女孩的意识，无论是判断是非的能力，还是抵御外界

引诱的能力都是非常薄弱的，这一时期容易受到性暴力的攻击或成为性骚扰的目标。因此，青春期女孩要有自我保护的意识。既要学会相信他人，又要学会对人提防警惕。时刻保持清醒的头脑，防止上当受骗。日常生活中要培养敏锐的识别观察能力，学会保护自己、善待自己。

身体是革命的本钱。青春期女孩拥有一个健康的身体，不仅是当前学习、生活的重要前提和基础，还会对自己以后的生活有着很大的影响。因此，青春期女孩要努力学会掌握一些保健常识，建立起自己身体健康的“防火墙”。

“爱美之心人皆有之”，青春期的女孩更不例外。此时，她们开始留意他人看自己的眼神，在意自己的打扮是不是可以得到他人的赞许。其实，女孩爱美、讲究穿着得体只是生活的一方面，更重要的是，要努力提升自己的内在气质，提高自己的知识和品德修养等。不妨多读书；多练芭蕾；多与有涵养的人交往，以此来营造一个良好的生活环境。

本书通过妙趣横生、通俗易懂的语言，揭示了女孩刚步入青春期会面临的一系列问题。全书讲述了青春期女孩的生理和心理特征，迷茫的叛逆时期，性的了解和认识，青涩早恋，自我保护意识，处世交友，健康问题以及美丽法宝，引导女孩该走好青春期的第一步。

第一章 女孩青春期来临的标志

一般来说,月经的来潮是少女进入青春期的重要标志,大多数女孩子会在12~14岁的时候就会开始来月经,第一次来月经就被称为初潮,月经的周期一般是28~30天,每次来潮的经期是3~7天,出血量一般是30~60毫升。

女孩进入青春期的标志	003
女孩来月经的原因	005
月经期间需要注意的事项	007
缓解痛经的办法	009
月经期间的健康常识	012
了解乳房的生理结构	014
穿内衣的好处和选择	016
有关乳房常见的一些问题	018

第二章 青春期的生理和心理特征

青春期是每个人在成长过程中的必经之路,它也是人们从依赖走向独立的过程。在这个过程中,生理功能逐步增强,内分泌机制日趋完善,心理的变化也随着时间的推移而有相应的发展,是迅速走向成熟而又尚未完全成熟的一个过渡期。

青春期的生理发育特征	023
青春期的心理特征	027
青春期常见的心理问题	030
青春期综合症	032

青春期自闭症	034
青春期强迫症	036
青春期心理健康的标准	038

第三章 在叛逆时期，一定要走正确的道路

很多青春期的孩子逆反心理特别强，特别叛逆，从而走向了一些不健康之路。我们必须学着从积极的意义上去理解大人。父母的啰唆、老师的批评都是善意的，他们的出发点是好的，是出于对你的关心。经常提醒自己，要虚心接受老师或父母的教育，遇事要尽力克制自己，要知道，退一步海阔天空，凸显自己的个性并非是通过与他人的对抗来实现的。

分析逆反心理	043
叛逆心理造成的影响	045
女孩要学会自尊、自爱	047
不要让自己疯狂迷恋上网	049
不要经常抽烟、喝酒	052
不能目无师长	054
要让自己爱上学习	056
要远离毒品	059

第四章 青春期女孩对性的正确认识和解读

中国是一个比较传统的国家，对性知识的教育和传播是很少有的，家长的闭口不谈，老师的轻描淡写，会造成青春期女孩性知识的严重缺乏。很多女孩在面对性方面的知识时会产生害羞、焦虑和不安，认为这些是不道德的。其实，性反应是青春期发展正常的一些反应，我们必须有正确的认识。

青春期女孩需要了解的性知识	065
---------------------	-----

青春期性敏感症	067
青春期女孩性发展经历的阶段	069
青春期焦虑症	072
正确处理性好奇心心理	075
青春期性行为对身体的危害	077
性侵害的有关知识	079
如何避免遭受性骚扰	082

第五章 青春期的青涩早恋与情感调适

对异性产生爱慕之情是青少年在性生理和性心理发育的基础上，两性意识苏醒，并进而转化为行为的人生实践，是青少年探索两性世界的初级行为。青少年阶段的朦胧情愫是非常美好的，有利于丰富青少年的情感体验，有利于青少年个性成熟和性别特征的彰显。但是，此时的我们心智还不成熟，这种情愫很容易被催化为类似于成人恋爱的情感行为。

早恋的特点及危害	089
学会克制早恋行为的发生	093
学会从早恋中解脱出来	096
正确对待异性之间的交往	098
学会处理男孩的追求	102
正确认识和处理友谊和爱情的关系	104
青春期情感的主要特点	107
良好情感的自我培养	111

第六章 青春期女孩要有自我保护意识

青春期的女孩是一个花季期，随处绽放美丽，但是危险也无处不在。随着年龄的增长，我们慢慢走向成熟，在成熟的道路上摸索，自己的独立

行为也越来越强，随处可见的危险也越来越多。很多危险的到来是我们难以预料的，只有多了解一些应急措施，才能从本质上得到自我保护。

外出时要提高警惕	115
女孩子防身的一些方法	118
乘车的一些防盗、防抢方法	120
遭人劫持的应对方法	123
野外活动时如何防止中暑和风寒	127
面对自然灾害的一些求生方法	130
发生火灾时的一些应急措施	134
生活中一些应急措施	137
如何紧急避险	140

第七章 青春期女孩处世交友的技巧

人际交往是获得必要的生活资料和生活协作的手段；也是人获得精神上的愉悦和满足的方式；同时也是人世世代代遗传下来的安全感的需要。可见人际交往的重要性。交谈是一种相互交流情感、交换信息的双边或多边活动，所有参与交谈的各方互为发言人和听众。平等参与、互惠互利是交谈礼仪的核心和基础。

怎样克服社交恐惧	147
懂得和老师相处	150
学会“疗效对话”	153
建立真挚的友谊	156
学会与同学相处	159
性格内向的女孩处理人际关系的方法	161
学会化解和同学的矛盾	163
学会处理与家人的紧张关系	166

克服交往中的多疑心理	168
为自己打开人际关系之门	172

第八章 青春期女孩需要注意的健康问题

健康是指一个人在身体、精神和社会等方面都处于良好的状态。健康是人的基本权利，是人生最宝贵的财富之一；健康是生活质量的基础；健康是人类自我觉醒的重要方面；健康是生命存在的最佳状态，有着丰富底蕴的内涵。步入青春期的女孩的健康直接会影响以后的生活，我们必须在青春期就好好注意。

青春期常见的疾病	179
青春期功能性子宫出血	181
青春期阴道和卵巢的保健	184
自我检查乳房的手法及技巧	186
青春期女孩不宜穿高跟鞋	188
青春期减肥切勿过头	190
青春期女孩束胸、束腰的危害	192
青春期需要特别补充的营养素	194

第九章 青春期女孩的美丽法宝

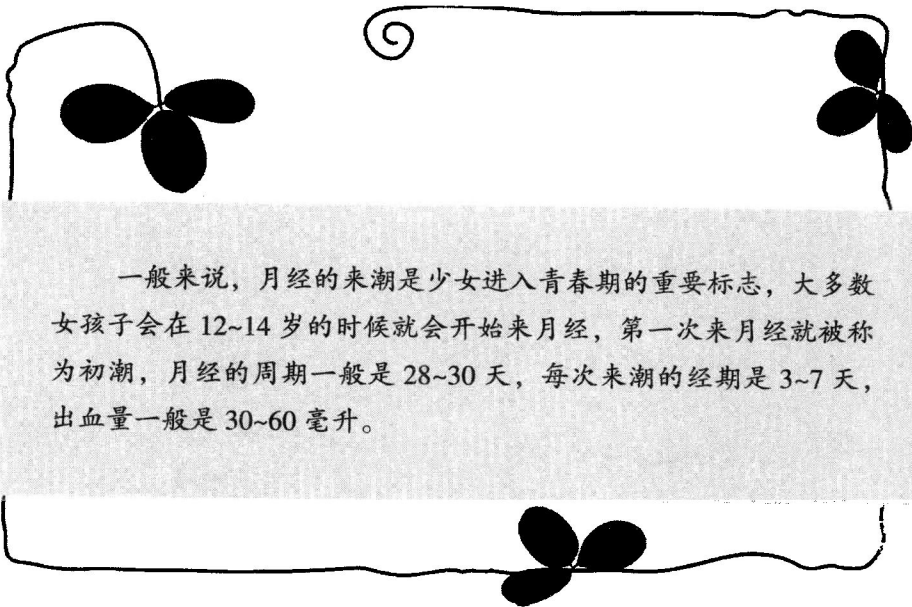
俗话说，爱美之心，人皆有之。大家都希望自己有一个端正的五官，标准的身材，尤其是青春期的女孩，正在由孩子到大人的转变时期，此时的她们开始很留意别人看自己的眼神，在意自己的打扮是不是可以得到别人的赞许。世上没有丑女人，只有懒女人。只要我们行动起来，美丽就在身边。

青春痘的预防和治疗	199
去除黑头的方法	202

少女面部的化妆技巧	205
减少斑点的一些方法	209
形成黑眼圈和肤色不同的原因	211
如何使腰、腿变得更美	214
培养优雅的气质	217

第一章

女孩青春来临的标志

A decorative border with a central scroll-like line and three stylized three-lobed flower motifs at the corners.

一般来说，月经的来潮是少女进入青春期的重要标志，大多数女孩子会在 12~14 岁的时候就会开始来月经，第一次来月经就被称为初潮，月经的周期一般是 28~30 天，每次来潮的经期是 3~7 天，出血量一般是 30~60 毫升。

女孩进入青春期的标志

一般来说，月经的来潮是少女进入青春期的重要标志，大多数女孩子会在 12~14 岁的时候就会开始来月经，第一次来月经就被称为初潮，月经的周期一般是 28~30 天，每次来潮的经期是 3~7 天，出血量一般是 30~60 毫升。

那么，什么是月经？月经是指有规律的、周期性的子宫出血。每隔一个月左右，子宫内膜发生一自主增厚、血管增生、腺体生长分泌以及子宫内膜崩溃脱落并伴随出血的周期性变化。这种周期性阴道排血或子宫出血现象，称月经。

月经第一次来潮称为初潮，初潮年龄大多数在 13~15 岁之间，但可能早在 11~12 岁，晚至 17~18 岁。我国各地区初潮年龄相差不大，但体弱或营养不良者初潮可较迟，体质强壮及营养良好者，初潮可提早。

据统计，大多数女孩在 12 岁左右第一次来月经。女孩们发育的早晚和速度并不按照这个平均的统计数字进行。可以这么说：所有在 11 岁至 15 岁之间来初潮的女孩都是很正常的。

有的女孩很早，在 9 岁或 10 岁时就来初潮，如果八九岁乳房就发育或开始长阴毛，应该咨询妇科医生的意见。如果妇科医生检查后解释说她们的身体是健康的，那就不需任何药物治疗。这些女孩经常会觉得自己是过于早熟的怪人，并因此有心理负担，所以父母的正确引导和精神支持是非常重要的。当然，有的性早熟女孩根本没有心理障碍，她们不需医生的指导也能正确对待自己过早发育的问题。

有的女孩的所有同班女同学都已来月经，只有她一个人还没来月经，

那么她可能很需要帮助。她们只能简单地等待吗？还要等多久呢？如果一个女孩的身体健康并随着年龄增长在不断发育，那么在 16 岁之前来初潮就是正常的。

初潮姗姗来迟的原因是多种多样的。有时是因为卵巢还未发育成熟，或者是最常见的情况——大脑和卵巢产生的激素不能很好地协调发挥作用。这一点通过血检和尿检可以判断明白。初次月经的迟迟不来也可能由于女孩长年紧张劳累所致，比如，参加芭蕾舞训练者或为了追求苗条吃得太少，导致胃病甚至厌食症者。还有，如果你母亲的初潮来得晚，那你的初潮多半也来得晚。

一般来说，月经期无特殊症状。有些女孩可有下腹及腰骶部沉重下坠的感觉，个别可有膀胱刺激症状，如尿频；有些女孩会伴随轻度神经系统不稳定症状，如头痛、失眠、精神抑郁、易于激动等现象。

在一般情况下，月经来潮并不影响工作和学习。但不宜从事重体力劳动或剧烈运动，应避免洗冷水浴及注意经期卫生。

女孩来月经的原因

月经的出现与子宫内膜的周期性变化有关。子宫内膜分两层，表面的一层叫功能层，月经周期的变化主要在这一层进行，这一层每个月经周期都要经过一次脱落和再修复；靠近肌肉的一层叫基底层，月经周期中功能层脱落以后，由这一层产生新的功能层。

子宫内膜随卵巢排卵而发生周期性的变化。女孩子出生后，卵巢里就有许多原始卵泡。

进入青春期后，一般每个月有一个卵泡发育成熟。成熟的卵泡里的卵子从卵巢里排出到腹腔，叫排卵。排卵的日子大体在两次月经中间，即下次月经的前 14 天左右。在排卵以前，卵泡发育的过程中卵巢产生雌激素，子宫内膜受雌激素的影响，逐渐增厚达 2 毫米左右。这时候子宫内膜的腺体随之增长，动脉加粗变弯，结缔组织增生。卵泡在破裂排出卵子以后，立即缩小，形成黄体。黄体除了分泌雌激素外，还能分泌孕激素。在雌激素和孕激素的作用下，子宫内膜继续增厚到 5 毫米左右。这时，子宫内膜腺体进一步增长，腺细胞的分泌物增多，动脉更加扩张充血，结缔组织里液体增多。

子宫内膜的这种变化是为卵子受精后植入做准备，如果卵子受精，受精卵就会在这松软、肥厚、富有血管的子宫内膜上种植（着床），子宫内膜就会继续生长发育，同时在黄体的作用下，它不脱落，也就没有月经。如果卵子没有受精，黄体就逐渐退化，分泌的雌激素、孕激素急剧减少，子宫内膜突然失去激素的作用，血管就会发生持续收缩，使子宫内膜的功能层缺血，引起组织坏死，随后动脉扩张，使毛细血管急性充血，坏死的

子宫内膜功能层就剥落下来，同血液、子宫颈分泌的黏液一起排出，这就是月经。月经周期的长短，取决于卵巢周期的长短，一般为 28~30 天，但因人而异，也有 23~45 天，甚至 3 个月或半年为 1 个周期。只要有规律，一般都属于正常月经。

月经期一般是 3~5 天，这期间子宫内膜的功能层剥落，造成了宫内膜的创伤面，月经过后 6~14 天，子宫内膜的基底层上皮细胞分裂增生，移向破溃的创面，逐渐修复和形成新的功能层。这时候，卵巢里又有新的卵细胞在生长发育、成熟、排卵、出现黄体、产生性激素，使子宫内膜再次增生、剥落、出血，于是又来一次月经。卵巢每个月排一次，也就形成了每个月来一次月经。

月经是正常的、健康的女性生理活动，它也代表了女性的健康状况。所以，女孩子来月经是正常的事，不要以为是“丑事”、“倒霉的事”，并积极注意月经期间的卫生，以及情绪的、生活的调节，使月经保持正常，使青春少女身体健康。