



青春期女孩成长必备书

一份特殊的礼物 一份心灵的关怀 一份温暖的呵护

送给青春期女孩的最好礼物

写给 青春期女孩的书

文静◎编著

写给青春期女孩的成长百科全书

一本不可不读的女孩青春期成长指南

一本给青春期女孩量身打造的智慧读本



NLIC2970826614



青春期是人生中最美丽的成长岁月，这一时期的女孩如何安心、无忧地度过，并绽放出绚丽的光彩，留下动人的回忆，是所有父母、师长的心愿。希望这份送给青春期女孩的书可以让天下父母如愿以偿。

中国华侨出版社



青春期女孩成长必备书

写给 青春期女孩的书

文静◎编著



NLIC2970826614

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

写给青春期女孩的书 / 文静编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5113-2496-2

I. ①写… II. ①文… 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116191号

写给青春期女孩的书

编 著: 文 静

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 锐

封面设计: 中英智业

文字编辑: 秦 诺

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710毫米×990毫米 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2496-2

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

青春期是由儿童发育成为成年人的过渡时期。这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于真正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段，使得他们成为社会学上所说的“边缘人”，也使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。

在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴地对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子得不到科学有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了一生。因此青春期教育绝不仅仅是简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。

女孩进入青春期会有很多变化。她开始在意脸上的小痘痘，开始向往精致的高跟鞋，开始悄悄使用妈妈的化妆品，开始和心仪的男孩子“谈恋爱”，甚至开始跟父母强调起了“自由”；也不再愿意把所有的秘密都告诉父母，不再把老师的话当“圣旨”，甚至故意做些师长禁止的事，似乎只有这样，才能证明她的存在与长大。如果对于女孩的这些变化，只是端起家长的架子强硬管教，对于敏感、叛逆的青春期孩子简直是火上浇油。

另一方面，女孩进入青春期后，面对自身产生的种种变化，或紧张、或尴尬，很多问题即使面对家长也羞于启齿，再加上她开始有意识地对自己的隐私进行保护，跟家长的知心话也越来越少了。这两方面的原因导致原本关系亲昵的家长和孩子，在最需要沟通交流的时候却产生了严重的障碍。具有“过来人”经验、教训的家长，在这种时候根本就没有办法以适当的方式教给女儿。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有意想不到的结果。既然口传心授不适用，不如给她一本好书，把困扰她的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，让她自己去看，自己去领悟。

这本书是为青春期女孩量身定制的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从安全健康到打扮服饰、形象气质，几乎无所不包，面面俱到。

青春期，充满生机与活力，又充满神秘与危机。青春期是人生最美丽的成长岁月，青春期女孩就像初绽的花苞，愿这本《写给青春期女孩的书》，能成为青春期女孩的良师益友，提供正确有效的生活和心理指南，帮助她们度过青春期的重重危机，做健康、快乐的女孩。



目录

生理&变化

胸部变化的小秘密.....	2
总是觉得胸部胀痛,甚至发痒.....	2
乳房中好像有硬硬的包块.....	2
为什么有的女孩胸部大小不一样.....	3
我该穿文胸了.....	4
怎样选择文胸.....	5
甩不开的“大姨妈”.....	7
月经来了,我该怎么办.....	7
为什么月经周期不规律.....	8
肚子疼啊.....	9
痛经要人命.....	10
“特殊时期”可以游泳吗.....	11
赶走“月球表面”,还回纯净的脸.....	13
不再当“满天星”,我要祛痘.....	13
痘痘可以挤掉吗.....	13
怎样有效地预防青春痘呢.....	14
雀斑能治好吗.....	15
用药物治疗雀斑管用吗.....	17
怎么变成了“小毛孩”.....	19
长“小胡子”了.....	19
我是不是小猿人.....	20
身上的汗毛好像越来越重了.....	21
汗毛会不会越剃越长.....	21

为什么身上会有体味·····	22
有狐臭怎么办·····	23
呀,掉了好多头发·····	24
身心健康,愉快成长·····	26
我要减肥,努力减肥·····	26
怎样可以帮助我长高·····	28
如何摆脱失眠的困扰·····	29
女孩也会神经衰弱吗·····	31
我是不是得了焦虑症·····	32

心理&秘密

我就是最出众·····	36
我希望自己永远是最漂亮的·····	36
怎样让自己更美丽·····	38
怎么变得越来越爱照镜子了·····	39
学大人化妆、穿着奇装异服会变漂亮吗·····	41
为什么喜欢在男孩面前大声说话·····	42
面对异性,该怎么办·····	44
我总是不敢抬头看男生·····	44
男孩子会注意到我们的变化吗·····	45
暗暗地喜欢上一个男生,该怎么办·····	46
同桌总是没话找话说,太烦人了·····	49
早恋,甜甜的苦涩·····	51
男孩和女孩不可以交往吗·····	51
真正的爱情是什么·····	52
炫耀异性的爱慕,会伤害他人·····	54
我只想一个人怀念他·····	56
我和他,怎样开始如何结束·····	59
呀,情书·····	59

目 录

他想和我约会·····	60
直面现实，不失浪漫—把握感情的分寸·····	62
想拒绝，又怕伤害友情·····	63
我不想再和他交下去，要怎样告诉他呢·····	65

安全&健康

起居生活谨防意外·····	68
危险的蜡烛·····	68
炒菜要小心·····	69
煤气泄漏，我没有看到啊·····	70
预防气体燃料着火·····	72
燃放烟花爆竹，我要躲远点·····	74
用蚊香来灭蚊，不是熏自己·····	75
电灯线起火了·····	76
外出游玩安全第一·····	78
东西要自己看管好·····	78
小心“海盗车”·····	79
想敲诈？没那么容易·····	80
路遇抢劫须镇静·····	82
好像有人跟踪我·····	83
走路也要讲究安全·····	84
看穿常见的骗人术·····	87
我要和什么样的人成为朋友呢·····	87
“洁身自好”防诡计·····	89
遭遇“校园霸王”·····	90
不想去做客·····	92
不容忽视的急救、自救常识·····	94
那边有人溺水啦·····	94
啊！蛇·····	95

惹火烧身，好疼·····	97
胳膊好像拧不过来了·····	98
地震来了，该往哪里跑·····	100
食物中毒的预防和急救要领·····	102
吃海鲜时注意安全·····	102
鱼刺把喉咙卡住了·····	103
蔬菜一定要洗干净·····	105
酒精中毒要人命·····	106
吃错药了·····	108
传染病的预防和突发性疾病的急救·····	111
感冒真难受·····	111
预防禽流感·····	112
艾滋病毒须防范·····	113
讲究卫生，防止肝炎·····	114

打扮&服饰

让皮肤净白无瑕·····	118
我是何种肤质·····	118
走出保护皮肤的误区·····	120
我要当“水嫩娃娃”·····	122
“黑姑娘”的烦恼·····	125
展现美丽的部位·····	128
美丽从“头”开始·····	128
怎样保养明亮的双眸·····	131
小妙方：让牙齿洁白如玉·····	134
打造纤纤玉手·····	135
选择合适的服装·····	140
这样穿最合适·····	140
我在乎穿衣的形象·····	142

我的“着装四大要领”	144
风格是必要的信仰	147
饰品搭配有学问	150
鞋子是搭配的重头戏	150
学会穿高跟鞋	152
怎样选择饰品	155
体形与首饰搭配的“密语”	157
有品位的女孩最美丽	160

形象&气质

寻找一种持久的美丽	164
公主，我想永远都是	164
自然——这是化妆的最高境界	166
善良——好女孩先从内心“美”起来	168
智慧——这是传说中不老的美貌	170
我是仅有且独有的风景	172
我自信，我快乐	172
我是独一无二的	174
个性是魅力的源泉	175
别人的眼光，与我无关	177
优雅从切磋琢磨处得来	180
为了形象，也要在乎“小节”	180
时时不忘展示自己	183
擦亮我的气质招牌	184
心无旁骛，我行我素	187
做自己喜欢做的事	187
自家拍掌，唱彻千山响	189
放下欲望的包袱	191

淑女潜质必备.....	194
女人味是什么味.....	194
要学会包容.....	195
温柔是一种武器.....	197
自己的情绪自己做主.....	199
不当时尚芋头，摒弃盲从的美.....	202
我有我的气质.....	202
我不要当时尚的奴隶.....	204
魅力女孩的八个时尚标签.....	206
流行不是时尚.....	208
时尚要与健康同行.....	210

生理与变化

生理&变化

生理与变化

胸部变化的小秘密

总是觉得胸部胀痛，甚至发痒

彤彤平时在家里，遇到困难会向爸爸妈妈说，但是这几天彤彤感觉有些不舒服，不敢告诉爸爸，也不敢告诉妈妈，只能自己忍着，咳！

原来，彤彤的胸部最近总是感觉有一种轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。是不是我生病了呢？她自己不知道，也不敢和妈妈说，多不好意思啊。

不过，在私下里，彤彤会和自己的好伙伴说，她才知道原来在她的小伙伴们也有的会感到疼，而且还说这是正常的现象，女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。同伴说得特别肯定，让彤彤大吃一惊。奇怪，她们都是从哪里听到的这些呢？

不过，和伙伴们交流之后，彤彤的心中毕竟释然了许多：原来不只自己一个人难受啊，这下可算是放心了。不过这种疼痛究竟要持续多长时间呢？还是无从知晓。

给女孩的悄悄话

很多女孩进入了青春期之后开始乳房发育，在乳房发育的过程中会出现一些轻微的胀痛的疼痛或是痒痒的感觉，感觉很像是伤口结疤或愈合时的那种又痛又痒的感觉。不要怕，这是乳房生长过程中的正常现象，过一段时间就会好的。

不过，在这段时期要注意对乳房的保护。无论是在体育课上，还是到任何公共场所中，比如乘公交、去商场等，要小心不要让别人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓痒，防止伤害到乳房。

乳房中好像有硬硬的包块

元元晚上感觉到胸部有点微微的胀痛，她不禁用手按了下去。奇怪，摸到了一个硬块的东西，而且碰到了之后会感到很痛。

这个硬硬的包块究竟是什么呢？

元元很好奇，以前从来都没有感觉到过。

给女孩的悄悄话

那个硬硬的包块，它有自己的学名，叫做“乳核”。

一般来讲，女孩乳房的发育，是一个时间比较长的过程。最初在从9~10岁左右乳头开始长大的，并且出现“乳蕾”，乳头周围的色素开始沉着，乳晕向周围开始扩大。女孩在这时一般不会感觉到有明显的疼痛，所以也不太会注意到乳房正在发育。

到了11岁左右的时候，乳腺就开始发育了，这时的女孩才会逐渐感觉到胸部的变化：乳头周围颜色较深的彩晕部分开始隆起，觉得胀胀的，痒痒的。同时在这一时期形成乳核——就是你摸到的那个硬硬的小包块。

不过不要紧，随着乳房的进一步发育，乳核会慢慢消失的。

当你看到自己的乳房渐渐隆起成为半球形，明显高出胸部且富有弹性的时候，那说明你的乳房已经发育成熟了。

为什么有的女孩胸部大小不一样

今天小婉洗澡的时候照了照镜子，结果被镜子里的自己吓了一跳：原来，小婉发现自己的乳房好像有点不一样大小，左边的比右边的更大一些。小婉的心里感到很惶恐：如果等胸部长起来之后，两边不一样大小，那得多难看啊！

一定要想想办法把它矫正过来，不能任其发展。

有什么好办法呢？问问妈妈吧。

晚上，妈妈还像从前一样进到小婉屋里来给小婉送水果，小婉拉住妈妈，低声地跟她说：“妈妈，有件事情，我想跟您说。”

妈妈慈爱地坐了下来：“好啊，说吧。”

“嗯……”小婉磨叽半天，一句话没有说出来。

“到底要和我说什么呢？”妈妈感到更奇怪了。

“妈妈，今天我洗澡的时候，看见胸部……两边……不一样大。”她鼓起了勇气说了出来。

遇到问题一定要找妈妈，如果万一耽误了矫正的时间可怎么办？小婉心里是这样想的。没想到的是，妈妈却很不以为然，轻描淡写地说了一句：“哦，没事，以后它自己就好了。回头我帮你去选个合适的内衣吧。”

呃……原来不是什么大事啊！小婉如释重负。

给女孩的悄悄话

青春期发育时期的少女两侧乳房大小不同并不是病。随着少女身体的发育成熟，两侧的乳房会逐渐趋向对称的。一个少女，她两侧的乳房发育是有先后顺序的，至于

哪个先发育、哪个后发育，则是由两侧乳房对体内雌激素、孕激素的敏感性不同所引起的。敏感性较强一侧的乳房会先发育，而敏感性较差一侧的乳房要后发育。这种暂时性的乳房大小不一样的现象很正常，等到青春期过了，乳房发育成熟，就会慢慢长成差不多大小了。所以，你不必为此而担忧，只要戴上合适的内衣加以保护就好了。

即便是发育成熟的乳房，两边也不是没有差异的。每个人的乳房看上去虽然大体一致，但还是存在一些细微的差异，左右有些不对称。其实，人身体的很多器官都是这样，表面上是左右两侧对应的，但实际上并不是完全的对称。

如果发育成熟之后的乳房呈现出很明显的差别，有碍美观的话，你可以通过加强乳房较小一侧的胸肌锻炼来矫正，或者进行手术矫正。

我该穿文胸了

一天妈妈下班回家后，直接走到丹丹的屋里来。

“丹丹，这是妈妈买给你的。”妈妈笑盈盈地对丹丹说着，从书包里掏出来一个袋子，里面是白色的胸罩。“呃……”丹丹显得有点不好意思了。

妈妈说：“女孩在胸部发育到一定程度时，就应该开始穿文胸了。否则的话胸部就有可能下垂，影响美观。”

于是，在妈妈的指导下，丹丹开始学习如何穿戴文胸，还真是有点麻烦呢。首先，要用手将松散的胸部收到胸罩罩杯中，然后再将内衣最突起的地方与乳头重合，使整个乳房被覆盖，最后再把被扣扣上，把肩带调整到松紧适当。

丹丹穿好衣服之后走到镜子前照了一下，觉得自己漂亮了很多，不像从前那样的邋遢了。

穿上胸罩，虽然好看，但是不舒服，感觉有点透不过气来。妈妈说，这可能是刚开始不太适应的缘故，以后就能慢慢适应了。

呵呵，丹丹觉得自己长大了。

给女孩的悄悄话

丰满的乳房能够衬托出女性特有的曲线美，而佩戴文胸是保护乳房最便捷的方法。

乳房发育的初期，是不需要佩戴文胸的。一般说来，当女孩子的乳房发育到乳头变得明显，跑动时会感到乳房摇动的时候，就说明她应该佩戴文胸，保护逐渐发育的乳房。

可能在最开始，你对于佩戴文胸感到很不习惯，觉得穿戴起来太费事，而且穿上之后又不舒服。不过，最好还是能够坚持佩戴，因为佩戴文胸有很多的好处：

1. 佩戴文胸能够有利于乳房保持清洁。
2. 佩戴文胸可以起到支持和衬托乳房的作用，使其血液循环畅通，有助于乳房的发育。
3. 能够避免行走、运动或劳动时乳房的过度摆动，防止乳房松弛甚至下垂。
4. 可以促进乳房内的脂肪集聚，使乳房更丰满，还可以弥补乳房过小等生理缺陷。

怎样选择文胸

这天，小青青穿上了文胸来到学校，课间的时候，妙妙看到小青青穿上了文胸，跟她说：“小青青，你现在变得有型多了。”

小青青望着妙妙，似乎明白了她的心意，对她说：“其实，你也可以穿啊。”

“你陪我去内衣店，我也想去买。”妙妙把心里话掏了出来。

“好。”

就这样，两个小家伙来到了内衣店，只是看到了满屋挂满了各种各样的内衣，这两个“小不点”不禁眼花缭乱，不知道买哪个好。这时，导购小姐走了过来：“请问您需要什么款式的内衣？”

妙妙也不知道她需要什么样的，因为她之前也没有穿过嘛。于是问小青青：“你穿的是哪一种啊？”

妙妙的这个问题真把小青青难住了，因为小青青的妈妈也没有对她讲过。

于是小青青就指着妙妙，对导购的小姐姐说：“您看她能穿什么样的？”

导购小姐打量一下妙妙，娴熟地为她推荐了几款文胸。妙妙挑了一个自己喜欢的买了下来，然后，她们两个人高高兴兴地回家。

只是在回家的路上小青青一直在想：“妈妈帮我选的文胸到底是哪一种呢？”

给女孩的悄悄话

“运动型文胸”穿上去会很舒服。

如今市场上有各种不同材料的文胸可以选择，青春期时候的女孩子比较好动而且新陈代谢旺盛，建议你们最好选择纯棉质地、透气性好、吸汗的文胸，这样不仅穿起来很舒服，还可以防止汗液聚集。

要提醒你们注意的是，不要选择带有厚海绵垫和钢圈的文胸，因为这种文胸适合我们大人，并不适合你们。青春期少女的乳房还在发育中，需要给它留出足够的发育空间才行。如果佩戴那种带钢圈的文胸很有可能会压迫到胸部的血管，影响正常的血液循环。

至于文胸的尺寸，可以在购买的时候请售货员阿姨帮助量一量，这样就可以选择合适的尺码。由于你们这个时候的乳房还在发育，所以肩带的宽度不要窄于2厘米。

对了，有一个事情忘了提醒你们，穿上文胸之后，每天晚上睡觉之前要记得把它摘下来，并做几次深呼吸和伸展运动，让胸部彻底放松。