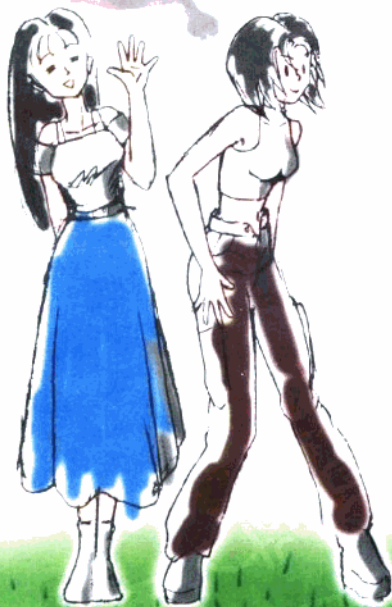


好女孩?坏女孩?

♀

正在长大的女孩

少女课堂



○主 编
刘光华

62

中原农民出版社

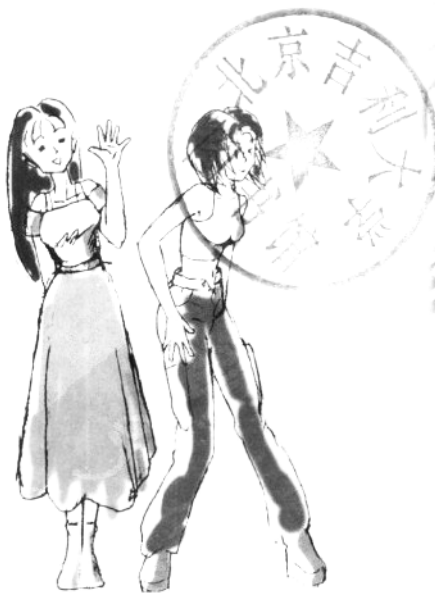
好女孩? 坏女孩?



★ T 0 1 0 7 9 7 ★

正在长大的女孩

主编
刘光华



少女课堂

中原农民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好女孩? 坏女孩? 正在长大的女孩/刘光华主编。
- 郑州: 中原农民出版社, 1999.9
(少女课堂)

ISBN 7-80641-237-9

I.V 好… II. 刘… III. 女性-青少年-思想修
养-青少年读物 IV.D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 36473 号

少女课堂

好女孩? 坏女孩?

正在长大的女孩

主 编 刘光华

责任编辑 周果钧

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

河南省新华书店发行 安阳市新华企业集团印刷有限公司印刷

787 毫米×1 092 毫米 32 开本 9.5 印张 188 千字

1999 年 9 月第 1 版 2000 年 1 月第 2 次印刷

印数: 21001-26000 册

ISBN 7-80641-237-9/G·035 定价: 9.80 元



给少女的一封信

(代前言)

亲爱的少女：

你好！

有一天，你突然发现自己的短裤内第一次染上了殷殷血迹。你可能会为之惊慌：这是怎么回事？血从哪儿流出来的？没有伤口呀？

哦，你来月经了！祝贺你！

从那天起，你除了拥有自己的名字之外，还开始享有另一个特定称呼——“少女”。

从那天起，你应该是个大姑娘了！在你获得爸爸妈妈由衷地祝福之后，你发现自己从小女孩到大姑娘的变化，急风暴雨一般骤然来临。像解一道道难解的习题，有那么多困惑、烦恼，一个没有解决，另一个又跟着来了。一个又一个的新矛盾新问题，令你招架不住。作为小女孩的你，往往羞于向家长老师启齿；作为大姑娘的你，又无法回避、必须面对。唉，



当一个少女真不容易！

跟同学讨论吧，大家都似懂非懂，困惑迷茫。“倒霉”的颓丧情绪甚至会像瘟疫传染一般，让你也愁眉不展。转转书店、上图书馆吧，这方面的书不那么多。即使有，要么，生理知识千篇一律，虽然介绍得很详细可不解渴；要么，人生知识泛泛而谈，如同隔靴搔痒难以对号入座；还有许许多多板着脸孔指手画脚的说教，让你心里腻烦而不想再读下去；虽有你最感兴趣的问题，却有好些模棱两可或者截然不同的指导性建议，让你晕头转向找不着准确答案。

“认识你自己”——古希腊德斐尔神庙前耸立的石碑上镌刻的劝世警言，或许正是成长中的你的禅语箴言。

请你打开这本书，欢迎你走进这个只属于你的“少女课堂”。我们10个阿姨叔叔，都是广西南宁华光女子学校的老师，积极探索青春期健康教育的志愿工作者。有的来自教学第一线，有的专门从事青少年教育研究工作，有的长期主持心理健康咨询热线，有的是在女性身心健康教育领域有所建树的社会工作者。你会发现，“少女课堂”本身呈现的就是一个五彩缤纷多元化的信息窗口，每个老师都乐意做你的“忘年交”朋友，帮助你放飞心灵自由的风筝。

对了，我们每一个阿姨叔叔，都有一个“青春热线留言信箱”，我们还专门在1608888“华光热线”专家台开通了“华光热线”青春台：1606666，倾听你的心声。

注的话题，跟你一块关注成长；而且，你还可以通过拨打专家热线，在“青春热线留言信箱”里留言，和我们交谈你自己急于解决的具体问题。我们将与你一块儿欢乐悲伤，和你一起歌唱舞蹈，伴你一路前行，记录下成长的足迹。

你一定希望自己的少女花季缤纷绚烂，你也希望自己在人生重要的青春期拥有身心健康的一片蓝天、一块绿地。

好，我们诚挚地祝贺你——良好的祈愿、可贵的开端，你已经插上了翱翔的翅膀。

再一次欢迎你，和我们走进这个只属于你的“少女课堂”。

此致
敬礼！

广西南宁华光女子学校校长 刘光华

1999年5月1日



目 录

第一篇 “我不再是小女孩”

——青春期少女的生理变化	(1)
第一节 祝贺你——你的名字叫少女	(1)
一、挥手告别“小女孩”	(1)
二、初现女儿身	(2)
第二节 认识你自己	(3)
一、我们的身体	(3)
二、“好朋友”来了——月经	(12)
三、白带不脏	(16)
四、恼人的“青春痘”	(17)
五、“你从哪里来?”——一个生命的 起源	(19)
第三节 你是个健康快乐的女孩	(20)
一、长大真好!	(20)
二、接受自己的身体	(21)
三、体型让你痛苦让你忧	(22)



四、坦然踏上青春路 (26)

第二篇 “我是好女孩，不是坏女孩”

——青春期少女的心理健康 (29)

第一节 “好”、“坏”禁忌——心理大战

..... (29)

一、一个红苹果的故事 (29)

二、“好”、“坏”禁忌从何而来？ (31)

第二节 心理健康——少女不能不关注的

话题 (34)

一、什么是心理健康？ (34)

二、你自己正处于“心理断乳期”吗？ (40)

三、跨越“心理断乳期”的“三级跳” (42)

第三节 高扬身心健康的旗帜 (51)

一、清理心理垃圾 (51)

二、挖掘心理潜能 (52)

三、投资心理健康 (55)

四、实现心理需求 (59)

第三篇 “我喜欢他，好想他……”

——青春期少女的异性交往 (63)

第一节 青春期少女的情窦初开 (64)

一、我可以和男孩交往吗？ (64)

二、我为什么那么在意他，总想他？

..... (65)

三、他的眼光为什么让我心慌意乱？	(66)
四、言情小说、电视、电影里的亲 密镜头为什么让我心动？	(67)
五、他送来的书里夹有一张小纸条	(69)
六、我可以送他一张贺卡吗？	(70)
七、没有人愿理我，因为我是只 丑小鸭	(71)
八、我好喜欢做梦，又梦见了她	(74)
第二节 异性交往——少女青春必修课	(75)
一、和他们交往使我获益不少	(75)
二、交往帮助你走出了自我封闭的 圈子	(77)
三、来往过密使我们紧张	(78)
四、收到男生写来的求爱信，我该 怎么办？	(79)
五、我可以爱那个男孩吗？	(80)
六、单相思——一朵不能结果的 苦花	(82)
七、我们彼此心心相印，为什么不许 我们恋爱？	(83)
八、这个禁果你不能偷吃！	(86)
第三节 让我们大方友好地携手共进	(88)
一、男孩，我希望和你保持纯洁 的友谊	(88)
二、我们要学会管理自己的感情	(90)
第四节 面对来自外界的性骚扰，学会	

自我保护	(92)
一、歹徒对少女的危害	(92)
二、学会自我保护	(93)

第四篇 “我长大了嘛！”

——青春期少女的人格独立	(97)
第一节 独立：健全的人格	(97)
一、我不再是一个小女孩——独立宣言	(97)
二、我要成为“我自己”——自我意识	(99)
三、我真的好害怕——依赖心理、 情性力	(102)
第二节 独立：人格的精髓	(105)
一、昨天：女性无人格	(106)
二、今天：女性重人格	(109)
三、现在：女孩讲人格	(111)
四、张扬个性，展现人格风采	(120)

第五篇 “我特烦大人的指手画脚”

——青春期少女的代际交往	(123)
第一节 女孩与父母、老师冲突面面观	(124)
一、反感父母监护严密	(125)
二、轻视父母设计的“明天”	(127)
三、与尊敬的老师“顶牛”	(129)
四、向往绚丽多彩的生活	(130)

第二节 破译少女代际冲突的谜底·····	(132)
一、谜底一：少女的“心理断乳” ·····	(132)
二、谜底二：少女的“闭锁心理” ·····	(133)
三、谜底三：少女遭遇激情·····	(135)
四、谜底四：少女钟情亚文化·····	(136)
五、谜底五：少女与同伴的聚合力 ·····	(138)
六、谜底六：少女与家庭的离心力 ·····	(139)
第三节 解铃还需系铃人·····	(140)
一、寻找共同的支点·····	(141)
二、调适代际关系——良好的沟通 方法·····	(143)
 第六篇 “我总是抵挡不住诱惑” ——青春期少女的社会认知·····	(153)
第一节 诱惑多多 魅力多多·····	(155)
一、诱惑之一：有钱，真不错·····	(155)
二、诱惑之二：好想走近歌厅、舞 厅、美容厅、美发厅·····	(156)
三、诱惑之三：青春是个集装箱， 我需要偶像·····	(157)
四、诱惑之四：漫画书，少女们的 抢手货·····	(158)
五、诱惑之五：三级片到底在播	

什么	(159)
六、诱惑之六：电脑有张“网”， 我被网在网中央	(160)
七、诱惑之七：迷信风气在少女中 蔓延	(161)
第二节 抵挡不住诱惑，是我的错吗？	(162)
一、存在诱惑不是少女病	(162)
二、真诚呼唤“理解万岁”	(166)
第三节 社会——我们成长的大课堂	(169)
一、认识新世纪，不做套中人	(169)
二、诱惑化动力，激情去超越	(171)
三、生命有硬度，学会爱自己	(173)
四、弃暗投光明，明辨是非观	(176)

第七篇 “艾滋病，离我太远了”

——青春期少女的自我保护	(183)
第一节 “艾滋病，老外才得的病”	(183)
一、关于“艾滋病”的讨论	(183)
二、艾滋病离我们不远	(185)
第二节 艾滋病幽灵正在向我们走来	(185)
一、艾滋病：拉起生命的警报	(185)
二、艾滋病：露出狰狞的獠牙	(193)
三、托起鲜红的太阳	(202)
第三节 青少年：迎战艾滋病的主力军	(211)

一、为什么说青少年是迎战艾滋病的 主力军?	(211)
二、青少年如何成为迎战艾滋病的 主力军?	(213)

第八篇 “我，就是我呀！”

——青春期少女的自我塑造	(219)
第一节 梦里寻“她”千百度	(219)
一、我是谁?	(219)
二、少女的梦	(221)
第二节 蓦然回首	(226)
一、少女“维特”之烦恼	(226)
二、成长如蜕之体会	(230)
第三节 “她”在灯火阑珊处	(233)
一、听花开的声音，看草长的心情	(233)
二、40 年的伊夫·圣洛朗	(234)
三、魅力永驻的秘方	(235)
四、微笑面对美丽人生	(236)
五、人生的共生效应	(237)
六、紧扼住命运的咽喉	(238)
七、穿越青春隧道	(239)

第九篇 “我行，我决不比别人差！”

——青春期少女的自我挑战	(241)
第一节 “我是女孩，我不行”（大误区）	(242)

一、“我是女孩，天性软弱”	(242)
二、“女孩就是比男孩差”	(244)
三、“烦恼总是绕缠着我，我受不了了！”	(246)
第二节 断臂女子——孟英的自述	(248)
一、人生劫难	(248)
二、挑战生命	(251)
三、填答问卷	(252)
第三节 “我行，我决不比别人差！”	(257)
一、孟英的启示——痛苦带来的财富	(257)
二、解开自卑情结，让人生充满自信	(259)
三、能来人间，照样能上天堂	(261)

第十篇 今天健康的女孩，明天现代的女性

——青春期少女的未来展望	(263)
第一节 今天健康的女孩	(263)
一、“我很平常，可是我自信”	(264)
二、自信的源泉：拥有健康	(265)
三、心灵美体现真正的健康	(266)
四、做你自己，需要勇气	(268)
第二节 女性在社会历史中的传统角色 及其地位	(271)
一、社会创造了性别意识和“女人味”	(272)
二、传统偏见在伤害女人	(273)

三、女人过去最大的荣耀：辅佐了 一位杰出的丈夫·····	(275)
第三节 超越传统，与未来相约·····	(277)
一、明天究竟是什么？·····	(277)
二、我们身处什么样的时代？·····	(280)
三、超越传统：谁说女子不如男？ ·····	(282)
四、知识是现代女性的通行证·····	(284)
五、实现自我价值，做一个成功的 现代职业女性·····	(286)



本篇作者简介：兰芳，生于广西美丽的壮乡。曾经下乡插队，做过乡村教师，和孩子们一块描绘人生绚丽的梦；当过十几

年的医务工作者；也曾去过美国闯荡留学，最终还是回归故土。现任南宁市华光女子学校副校长，志愿做青春期教育的拓荒者。

“华光热线”青春台留言信箱：16879001

第一篇 “我不再是小女孩”

——青春期少女的生理变化

第一节 祝贺你——你的名字叫少女

一、挥手告别“小女孩”

小玲刚上小学六年级，一天上完体育课，忽然感到裤子湿漉漉的，到卫生间一看，裤子上沾着殷红的血迹，吓得她“哇”一声大哭了起来：“我受伤了，

我受伤了。”其他女孩不知道出了什么事，急忙叫老师。张老师关爱地对小玲说：“孩子，你不是受伤，是来月经了，你已经长大了，祝贺你。从今天开始，你又多了一个专门的称呼——少女。”

是的，月经初潮，当你还在惶然不知所措的时候，你已从女童步入少女的行列了。踏上青春少女之旅，你会有很多的疑问，很多的恐惧困惑，很多的心事及烦恼……似乎许许多多你从来没想过没碰过的事儿，一齐伴随着月经来临冒了出来，让无忧无虑疯玩的“小女孩”成为过去。不过女孩别怕，有妈妈、有老师，还有许多的专家阿姨帮助你、陪伴你，你一定能健康地度过青春期。

二、初现女儿身

小桔跟妈妈上街，碰上张阿姨：“哟，一年不见，小桔都变成大姑娘了。”是的，许多12~15岁的女孩子，一转眼就变成了亭亭玉立的少女，让父母倍感“吾家有女初长成”的骄傲。

少女的变化，别人感觉似乎在一夜之间完成。其实，在各个年龄段，女孩自己都能体察到自己身体的变化特征：

8~9岁时：子宫开始发育，骨盆逐渐变宽，皮脂腺分泌增加。

10~11岁：乳房有一稍硬的块状物，触之有痛感，稍有隆起，开始长出细短的阴毛。

11~12岁：乳房突出，并有色素沉着，乳晕扩大，乳房增大；阴毛增多，呈倒三角特征。

13~14岁：长出腋毛，初潮来临，但无规律。