

锁在抽屉里的日记

女生版

女生悄悄话

女孩不愿公开的秘密

花季少女的一份心灵自助餐

毛 毛◎编著



中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

锁在抽屉里的日记

毛
毛◎编著

女生版



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

锁在抽屉里的日记：女生版 / 毛毛编著. —北京：中国财富出版社，2012.9

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4323 - 7

I . ①锁… II . ①毛… III . ①女性—青少年心理学—通俗读物
IV . ① B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 130987 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 张 娟

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070
电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)
010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http : // www . clph . cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4323 - 7 / B · 0428

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 15.25

字 数 219 千字

印 数 0001—4000 册

版 次 2012 年 9 月第 1 版
印 次 2012 年 9 月第 1 次印刷
定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

青春期是人生的特殊时期，也是生理、性意识、性道德、性心理等发展的重要时期。此时的少女心理是朦胧的，如同初梦方醒，开始进入人生又一个奇妙的驿站。

青春少女，人生之花的蓓蕾，一旦绽放，瞬间便鲜艳夺目，她们的身体发生巨大变化，变化得甚至让自己都惊讶。

当生命的春天迈着轻盈的步伐，降临到可爱而富有朝气的少女身上时，她们情窦初开，同时又被成长的烦恼搅得情绪不安、思绪不宁，她们会：

- 对生理心理的变化疑虑不安；
- 产生青春的萌动；
- 对异性产生特殊的心情或喜爱；
- 产生叛逆心理，处处和父母作对；

……

少女情怀总是诗，如涓涓流水，如轻轻落花，流淌成春天跳跃的音符，绽放在盛夏遥遥的山岭；少女情怀总是诗，如氤氲云彩，如塞北冬雪，虚无迷幻，无垠圣洁，弥漫在深秋朗朗的天空，冰冻了冬天那凄美的绝唱……

青春的幻想、青春的多彩、青春的忧虑、青春的冲动……串起了一串串陌生的念珠。于是，她们开始有了自己的秘密，她们开始把自己的秘密写出来藏在网络空间里，任何人都不让看，或者写在日记本上，锁在抽屉里。

我从事多年青春期教育工作，有幸和喜欢写日记的小雨成为“忘年知己”。小雨的网名为“初春的小雨”，的确，她自己就像“初春的小雨”，经历着青春期这股狂风的洗礼。





在我的极力劝说下，她终于同意将其日记整理出书。在本书中，每一篇日记基本上保持原貌，没有进行太多的加工和修改。由于年龄及文学水平的限制，小雨的日记也许并不精彩，但从那些稚嫩的字里行间，还是能够读出一个青春期少女的成长历程，以及酸、甜、苦、辣等丰富的内心感情。

小雨的青春期和所有青春少女的一样，有过迷茫，有过困惑，有过烦恼……但总算还是顺利渡过，正如她自己所说：

我连滚带爬地长大了，想一想真是太不容易了，别让我再过一次青春期，我已经幸运地、还算健康地从中逃亡出来了。

可见，青春期这段狂风暴雨期有多难渡过。看了小雨的日记，我深深地体会到青春期性教育的重要性，清楚地认识到：青春少女必须了解自己，消除青春期的性愚昧、性困惑和性烦恼，这样才能让自己的青春之路洒满阳光。

为了便于读者阅读和学习，我在小雨的每篇日记后面又添加了分析与点评，将其作为一份心灵的自助餐送给各位少女以及家长。

也许书中的这些故事就是你的故事；这些心声就是你的心声；这些困惑就是你的困惑……

不要紧，读过这本书，你就会了解到少女那微妙的情感世界，会洞察出少女那复杂的心路历程，会倾听到少女那狂烈的青春呐喊，会从中学到应对青春期问题的种种方法……

编写这本书，不求什么，只希望即将步入青春期或正处于青春期的少女们能从中得到一点启示，得到一点收获，重新调整好自己，度过愉快的青春时光。

这是一本真正用“心”来写而读者也必须用“心”来读的书，只要用“心”去读，它就会为你的成长保驾护航。

编者

2012.5

目 录

第一章 初春的萌动

当春天的气息注入你稚嫩的心灵，惊喜与烦忧便结伴而至，你可曾恍若梦境。在被月光洗白的林中小径，柔柔的风儿轻轻掠过，悄悄将羞怯唤醒。于是，初春的嫩芽，和着柔和的旋律，在神秘的氛围里，迅速地萌动升华。

青春，我因你而“哭” /3

请不要盯着我 /6

特殊的礼物，特殊的关爱 /9

男生也变了 /11

男生开始喜欢与女生交往啦 /13

我的“大姨妈”还没来 /16

初潮的到来 /19

经期的烦恼 /22

第二章 成长中的彷徨

看到身体不断发育，女孩会想很多；看到清晨的露珠，女孩会想很多；看到翩翩起舞的蝴蝶，女孩又会想很多很多……青春期，





在这个成长的黄金时期，由于生理上的快速发育，少女急剧而复杂、广泛而深刻的心理矛盾、心理动荡也会随之而来。

少女，人生之花的蓓蕾。少女的成长就是花蕾绽放的过程，在青春这段狂风暴雨期，她们常常无法绽放出鲜艳夺目的花朵，而是在泥泞中彷徨、挣扎。其实，只要挣扎着褪掉所有的青涩和丑陋，在阳光下抖动轻盈美丽的花瓣，青春的花朵就会瞬间绽放，耀眼夺目。

月经早来了，为什么没长阴毛 /27

月经怎么来去无常 /29

痛经的折磨 /31

阴唇大小不一怎么办 /33

郁闷!!! 我是“太平公主” /35

都是卫生护垫惹的祸 /38

我是不是该戴胸罩了 /41

我是不是要“闭经” /43

男同学长腋毛啦 /46

本来稀少的阴毛开始掉落 /48

女生也会自慰 /50

性交是怎么回事，可以尝试吗 /53

第三章 神奇青春，健康自护

青春期女孩子的变化，像蛹儿化蝶一样神奇，但却要经历一个一个关口、发掘一个一个秘密。虽然这些“关口”有显露在外的，也有“隐身”的，却是一步接一步，要经过几年的时间才能完成。花朵易被狂风吹落，小树可被暴雨折断。虽然青春期少女蕴藏着蓬勃向上的活力，但尚未完全成熟。她们的生命旅程，可能不会一帆风顺。因此必须善于保护自己，才能健康成长，创造光辉灿烂的一生。



处女膜是怎么回事	157
乳房上为什么会长毛	160
半途而废的减肥计划	162
战“痘”奇想	165
隐形眼镜真的美吗	168
我能使用护肤品吗	171
乳房胀痛怎么办	173
外阴瘙痒好难受	175
清洗阴部成了我的一项工作	178
对镜自查	180
卫生巾和“面包”的故事	182
少女怀孕的危害	185
谈谈我的“审美观”	188

第四章 我的青春谁做主

青春期，仿佛一首朦胧的诗歌，仿佛一处云雾里的仙境，探索不明，追寻不清。在欢乐、哀愁、静思、颦笑之间，似有千种情思包含其中，万般情怀发散于外。虽然短短几年时间，对人生的影响却如此深远。在这黄金般的季节，我们该如何把握自己的命运呢？

心情糟透了	193
写日记挺好的	196
难道我是“同性恋”	199
女孩的心思，男孩你别猜	102
我是不是得了“抑郁症”	105
性梦是罪恶吗	108
我是个坏女孩吗	111



- 我对妈妈发脾气 /113
- 我看武侠小说了 /116
- 我颓废我怕谁 /119
- 今天你网婚了吗 /123
- 成绩不如意，制订学习计划 /126

第五章 花季少女的秘密

花季少女是蔚蓝的天空，花季少女是明媚的阳光，时晴时阴，时明时暗。阴晴明暗转换之间，花季少女有许多秘密，这些秘密就是锁在抽屉里的日记，欲说还休。一个个秘密的破解，便意味着花季少女一次又一次的成长。

- 个子好矮呀 /131
- 心有千千结 /133
- 妈妈别再唠叨了 /135
- 刘德华，永远支持你 /138
- 我不想上学了 /141
- 暗恋一个喜欢打篮球的男孩 /145
- 心中的他让我做他的女朋友 /148
- 走出“失恋”的阴影 /153
- 小纸条 /157
- 我明白了什么是真正的爱情 /160
- 《死亡笔记》，我喜欢 /162
- 隐形的翅膀 /164
- 我是世界上最幸福的人 /168
- 走出暗恋老师的沼泽 /171
- 可怕的嫉妒心 /175

和“压力”做朋友 /178

别再孤芳自赏了 /181

第六章 人生中的“第一次”

自从呱呱坠地的那一天起，我们每个人都要经历无数个“第一次”：第一次走路，第一次摔倒，第一次哭泣，第一次领奖，第一次偷家里的钱，第一次挨家长的揍……虽然儿时的许多“第一次”渐渐淡忘了，但是青春期的“第一次”，都会在我们心中留下深深的烙印。仔细想想，正是由于许多奇妙的“第一次”，我们的生活才会如此多姿多彩。

第一次打工 /185

第一次网游 /188

第一次穿高跟鞋 /191

第一次见网友 /193

第一次感到自卑 /196

第一次浏览色情网站 /199

第一次考试不及格 /202

第一次洗衣服 /205

第一次写情诗 /208

第一次对爸爸说“我爱你” /211



第七章 跌跌撞撞的青春期

每一个假期就像是斑竹生长的一节，每一段时间的停滞都是生活的一种沉淀。我们熬过一天又一天，度过一年又一年。时光永远

不会倒流，儿时的玩伴，旧时的闺蜜，或许都会天各一方。再见了，三年的初中生活，期间经历的痛苦、彷徨、激动、忧伤……都将成为生命中珍贵的记忆。

母女情深放风筝 /217

友谊价更高 /219

中考前夕的焦虑 /221

中考前一天 /224

可怜的同学漏做了阅读题 /226

我不想长大 /228

跌跌撞撞的青春期 /231



第一章 初春的萌动

当春天的气息注入你稚嫩的心灵，惊喜与烦忧便结伴而至，你可曾恍若梦境。在被月光洗白的林中小径，柔柔的风儿轻轻掠过，悄悄将羞怯唤醒。于是，初春的嫩芽，和着柔和的旋律，在神秘的氛围里，迅速地萌动升华。





青春，我因你而“哭”

每个人从出生的那一天起，就一直在成长中，我也不例外。再过几天就满十一岁了，长这么大，从来没有注意过自己的乳房，今天洗澡时突然发现自己的乳房不知在什么时候悄悄地隆起，而且乳头也突起了！

乳头下那些平平的小隆起，它们总是在疼，用手触碰时就疼得更厉害。天哪，会不会是得了什么病？

如果继续涨大，这样下去乳房还会不会给胀破吗？是不是会像气球一样鼓起来？会不会是像姥姥一样乳房上长了一个瘤，需要开刀做手术？

我怎么会这么倒霉，我越想越害怕，也顾不上洗澡了，对着镜子边看乳房边哭泣，直到妈妈在外面敲门：

“小雨，快点，怎么今天洗这么久啊？”

我这才意识到自己还在卫生间光着身子呢，草草擦干身子，穿上衣服，捂着脸跑回自己的房间。妈妈见势不对，忙跟着我进了屋里。任凭她怎么追问，我就是不说，自顾自地躺在床上哭泣。

妈妈见问不出来，也不再说话了。她一会儿摸摸我的头，一会儿摸摸我的身体，不知怎么就摸到了我的乳房，我大声吼叫：“别碰我，痛！”

妈妈惊奇地问：“小雨，怎么？是乳房痛？”

见妈妈已经知道了，我也不再遮遮掩掩，抱着妈妈哭得更厉害了：

“妈妈，我得病了，像姥姥一样，乳房上长了瘤，也许会像气球一样胀破的！”

我本想妈妈知道这件事后哭得比我还伤心，可万万没想到的是她反而笑了，眼里还含着泪花，她告诉我：

“宝贝女儿，你长大了，已经开始发育了。女孩在10岁左右，乳房就开始发育，在乳头下面，小小的、平平的，纽扣般大小的乳房蓓蕾开始形成。这里面长有脂肪、乳腺和组织。从乳房蓓蕾中长出乳头，在胸部突起，乳晕也随之增宽、增大。随着青春期进展，你的乳房还会逐渐发育增大，经过4~5年后才基本成型，变得像大姑娘一样丰满隆起。这一切都是正常的生理现象，你不要担心了。”

听了妈妈的话，我这才如梦方醒：对呀，我是女孩，最终要像妈妈那样，乳房变大，胸部挺起来。唉，真是一场虚惊！

我不再哭泣了，满脸红晕，害羞地趴在妈妈的怀里。

妈妈拍拍我的肩膀：“恭喜你，你已经长大了！”

听妈妈这么一说，我又有些得意：乳房开始发育了，我真高兴。我突然觉得自己真的长大了。

哦，原来是自己的青春期到了，想想过去一年里，我的个子就开始猛长，鞋子和衣服没穿多久就变小了，我想这大概就是青春期的前兆吧，只是自己没有在意罢了。

青春期，我为你流泪，为你欢喜……

专家知心话

其实，不只小雨一个女孩在青春期来临之时会流泪，下面这位少女的青春期也不是那么顺利：

我在四年级时，乳房就开始发育了，而其他女孩子却没有。于是，我常把包扎扭伤的那种绷带缠在胸部，将乳房束起来，使胸脯看起来平平的。我尽可能穿外衣，衣服也总是宽松肥大。现在我长大了，想起来就感到好笑，但那时候可一点儿也不轻松。



在女孩的成长过程中，青春期发育分三个阶段：一是早期：生长突增阶段，第二性征开始发育；二是中期：以第二性征迅速发育为特点，多数已出现月经初潮；三是晚期：性腺发育基本成熟，第二性征发育完成，骨骺趋向完全愈合，体格发育逐渐停止。而乳房的发育则是青春期发育的开始。

隆起的乳房是女性的第二性征。每个乳房都有乳头和乳晕。乳头位于乳房的中央部位、隆起的中心。乳头周围一圈圈的肌肤形成乳晕，颜色略深于皮肤色（深褐色）。在孩提时期，只长出乳头，乳房的其他部位是平的、光滑的。青春期时，乳房开始发育隆起，突出胸部越来越多。13 ~ 14 岁，乳房发育丰满柔软，15 ~ 16 岁，即发育为具有成年女性特征的乳房。

如果在青春期发育之前没有学习到有关这方面的知识，就会像小雨一样，在青春期突然来临时，感到紧张、害怕，不知所措，这些问题如不能及时得到解决，会影响以后的生活和学习，使自己不能健康成长。

因此，我奉劝女孩子们：为了自己能够健康快乐地成长，最好是在青春期到来之前就学习一些相关知识，为青春期的到来做好充分的准备。这样，当青春期悄然来临时，你就会不再迷茫，不再困惑，也不再烦恼，你的青春之路就会洒满阳光！



请不要盯着我

自从知道自己的乳房开始发育后，一直很关注它。我的乳房长得很快，刚半年时间，就发育得比较大了，穿薄衣服时完全看得出来。我很紧张，生怕同学们发现后笑话，我可能属于发育比较早的，还没发现班里哪位女生已经开始发育呢。不过也说不准，班里有几个女生总是穿着宽宽大大的衣服，我怀疑她们的乳房也开始发育了。

越是紧张，就越觉得身边的人都注视着我。他们总盯着我，盯着我稍微突起的胸部。父母、兄弟、姐妹、朋友以及学校的老师、同学，好像都在看着我发育中的乳房而取笑我，这让我很尴尬。尤其是在学校里，似乎老师和同学都注意到我的变化。

我感到很害羞，不敢穿薄薄的白色短袖校服了，特意让妈妈买了一件大大的深色T恤，上体育课时也不敢动作太大，生怕展现出胸部的轮廓。可这也阻止不了别人在背后指指点点。

今天上午上数学课的时候，我后面的“耗子”（班里一女生的绰号）一直在和她的同桌嘀嘀咕咕。我好像听到她们在提我的名字，还偷偷地笑呢。我猜想，她们肯定是在议论我发育中的乳房了。我真想转回头去跟她们吵架，让她们闭嘴，告诉她们不要再说个没完没了。唉，可因为没有足够的证据就只好忍了。万一人家不是说我，那不就惨了？这个死“耗子”，害得我一节课没听进去，气死我了！

还有班里的那些男生，一到中午吃饭的时候，就站在门口观察女生，有个家伙竟然说：“嗨，瞧她那儿！”