



女孩百科

完美女孩的私密手册

让身体美丽一生的健康小秘密！

彭凡 编著



国内首套为女孩量身
定做的成长书，从上到下、
由内而外全方位打造最完美
的女孩



化学工业出版社



女孩百科

完美女孩的私密手册

让身体美丽一生的健康小秘密！

彭凡 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

完美女孩的私密手册/彭凡编著. --北京: 化学工业出版社,
2014. 5

(女孩百科)

ISBN 978-7-122-19925-6

I. ①完... II. ①彭... III. ①女性-青春期-健康教育-青年读物

②女性-青春期-健康教育-少年读物 IV. ①G479-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第039427号

责任编辑: 邹朝阳 丁尚林

文字编辑: 刘莉珺

责任校对: 陈 静

装帧设计: 花朵朵图书工作室

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: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张11 2014年5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: 25.00 元

版权所有 违者必究

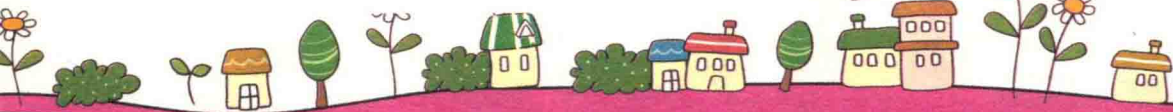
目录

第1章 我的身体怎么了

陆诗妍的“怪病”	12
可不可以不穿内衣啊?	14
“大姨妈”来了	16
女生为什么会来月经呢?	18
痛经好难受啊!	20
月经综合征	22
月经期间要小心	24
痘痘别找我	26
私处痒痒的	28
身体像动物一样长毛了	30
我会不会成秃头?	32
声音变粗了	34



饭量突然增大了	36
讨厌的赘肉	38
我怎么这么矮	40
我有点儿驼背	42
睡觉竟然磨牙流口水	44
出汗后身体臭臭的	46
腿上的小疙瘩	48
女生长相排行榜	50
我不敢张嘴笑	52
戴上眼镜的那一刻	54
奇怪的小动作	56
那些令人尴尬的事儿	58



第2章 这就是成长的烦恼



最近比较烦	62
我有个男孩子的名字	64
如果我是男生……	66
我好羡慕她	68
妈妈偷看我的日记	70
进我的房间请敲门	72
没人在意我的想法	74
讨厌爷爷的胡子	76
我的理想很荒唐吗?	78
妈妈的唠叨	80

不想去爸妈安排的辅导班	82
爸爸妈妈吵架了	84
爸爸第一次打了我	86
第一次面对死亡	88
别家的小孩	90
爸妈不喜欢我的朋友	92
我的父母真丢人	94
假如爸爸妈妈离婚了	96
上课老想别的事情	98
我不是老师喜欢的学生	100



目录

第3章 男生究竟有多特别



男生有什么不一样?

104

他有了惊人的变化

106

他没以前讨厌了

108

男生真的很幼稚

110

好想有个哥哥

112

我越来越臭美

114

我的公主梦

116

不想被男生们讨厌

118

我的异性朋友

120

我讨厌男生们都喜欢的女生 122

怎样和男生相处? 124

这就是喜欢吗? 126

我为什么不专一? 128

收到第一封情书 130

美妙的“约会”! 132

请大声地说“NO” 134

我想我失恋了 136



第4章 我的私密花园

妈妈，我从哪里来？	140
为什么男人不能怀孕？	142
是男孩还是女孩？	144
我在妈妈肚子里的十个月	146
处女膜是什么东西？	148
奇怪的“气球”	150
美丽的性	152
那是我的初吻	154
爸爸是特别的男生	156
我什么时候可以结婚？	158



电视里奇怪的内容	160
公交车上的怪叔叔	162
有个男生掀我的裙子	164
如何保护自己？	166
艾滋病有多可怕？	168
偷穿妈妈的高跟鞋	170
爱打扮成男生的女生	172
我的怪癖	174



女孩百科

完美女孩的私密手册

让身体美丽一生的健康小秘密！

彭凡 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

前言



仿佛昨天，
我们还光着脚丫在学走路。

一眨眼，
稚嫩的脚步突然停住，
我们踏上了敏感而奇幻的青春之路。



这条路，
有最灿烂的鲜花，有最明亮的阳光，
可也有格外多的雨和雾。



为什么我忽然变得多愁善感？
为什么她突然变得敏感脆弱？
当我们的身体变成了含苞欲放的花骨朵儿，
成长的秘密向谁倾诉？
当我们的思绪变成了幽暗的月光，





粉色的心事有谁关注？

你是否想和妈妈咬咬耳朵，
说说自己的心里话；
你是否想和朋友说说自己的秘密，
却又不知如何说起？



女孩，
让我们打开这本充满魔力的书，
去拨开青春的迷雾；
让我们翻开这一篇私密的手册，
踏上神奇的成长之路。



这是一段奇幻的旅途，
让我们领略生命的炫与酷；
这是一次华丽的蜕变，
让我们化身成最美的公主。



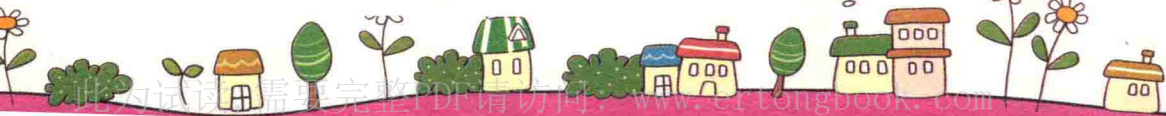
目录

第1章 我的身体怎么了

陆诗妍的“怪病”	12
可不可以不穿内衣啊?	14
“大姨妈”来了	16
女生为什么会来月经呢?	18
痛经好难受啊!	20
月经综合征	22
月经期间要小心	24
痘痘别找我	26
私处痒痒的	28
身体像动物一样长毛了	30
我会不会成秃头?	32
声音变粗了	34



饭量突然增大了	36
讨厌的赘肉	38
我怎么这么矮	40
我有点儿驼背	42
睡觉竟然磨牙流口水	44
出汗后身体臭臭的	46
腿上的小疙瘩	48
女生长相排行榜	50
我不敢张嘴笑	52
戴上眼镜的那一刻	54
奇怪的小动作	56
那些令人尴尬的事儿	58



第2章 这就是成长的烦恼



最近比较烦	62
我有个男孩子的名字	64
如果我是男生……	66
我好羡慕她	68
妈妈偷看我的日记	70
进我的房间请敲门	72
没人在意我的想法	74
讨厌爷爷的胡子	76
我的理想很荒唐吗?	78
妈妈的唠叨	80

不想去爸妈安排的辅导班	82
爸爸妈妈吵架了	84
爸爸第一次打了我	86
第一次面对死亡	88
别家的小孩	90
爸妈不喜欢我的朋友	92
我的父母真丢人	94
假如爸爸妈妈离婚了	96
上课老想别的事情	98
我不是老师喜欢的学生	100



目录

第3章 男生究竟有多特别



男生有什么不一样?

104

他有了惊人的变化

106

他没以前讨厌了

108

男生真的很幼稚

110

好想有个哥哥

112

我越来越臭美

114

我的公主梦

116

不想被男生们讨厌

118

我的异性朋友

120

我讨厌男生们都喜欢的女生 122

怎样和男生相处? 124

这就是喜欢吗? 126

我为什么不专一? 128

收到第一封情书 130

美妙的“约会”! 132

请大声地说“NO” 134

我想我失恋了 136



第4章 我的私密花园

妈妈，我从哪里来？	140
为什么男人不能怀孕？	142
是男孩还是女孩？	144
我在妈妈肚子里的十个月	146
处女膜是什么东西？	148
奇怪的“气球”	150
美丽的性	152
那是我的初吻	154
爸爸是特别的男生	156
我什么时候可以结婚？	158



电视里奇怪的内容	160
公交车上的怪叔叔	162
有个男生掀我的裙子	164
如何保护自己？	166
艾滋病有多可怕？	168
偷穿妈妈的高跟鞋	170
爱打扮成男生的女生	172
我的怪癖	174



人物介绍



崔宝拉

我是一个小眼睛、大鼻子，长着两颗小虎牙，有点儿婴儿肥的平凡女生，正处在青春期的我脑海里充满了许多奇妙的问题。我鼓起勇气和大家分享我的秘密，希望和大家一起拥有一个美妙的青春期。

优点：天真可爱、真诚友爱。

缺点：敏感、胆小、有点儿小自卑。

陆诗妍

我是崔宝拉最好的朋友，最忠实的心理咨询师。我虽然比崔宝拉小半岁，但我懂的事情比她多多了。我发誓，无论崔宝拉遇到什么事情，我都会陪在她身边，无论崔宝拉有什么疑问，我都会耐心地替她解答。



杜冰

比崔宝拉大一岁的表姐，典型的窈窕淑女，一个有点儿早熟的女生。



崔轩齐

比崔宝拉大两岁的堂哥，从国外回来的大帅哥，是崔宝拉仰慕的对象。



李思思

班上的万人迷，男生们都很喜欢的那种女孩。



周曼

一个长相平平，却十分乐观的女孩。



安浩

心地不坏，却喜欢调皮捣蛋、捉弄女生的男生。

刘老师

我们可爱可敬的班主任老师。



故事中还有其他许多可爱的同学，这里就不再一一介绍啦！

