

爆笑性教育讲座老师
80后新锐网络作家

联袂推出



谁的青春没囡事

——解密青春期女生30个困惑

张超 刘意 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



爆笑性教育讲座老师
80后新锐网络作家

联袂推出



谁的青春没**囡**事

——解密青春期女生30个困惑

张超 刘意 著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

谁的青春没囡事. 解密青春期女生30个困惑 / 张超, 刘意著. —北京: 中国人口出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5101-2592-8

I. ①谁… II. ①张… ②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 (2014) 第122627号

谁的青春没囡事

——解密青春期女生30个困惑

出版发行	中国人口出版社
印刷	小森印刷 (北京) 有限公司
开本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印张	6.75
字数	150 千
版次	2014 年 8 月第 1 版
印次	2014 年 8 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2592-8
定价	18.80 元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83514662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

引 言

每一个女孩子都是一个小小的“宇宙”，就像那首歌所唱的一样：
“小宇宙燃烧吧！我要变得更强大，变强大一刹那，让心中的力量全部爆发……”

当我听到班里的女生在大声播放这首简单而欢快的歌曲时，我的脚步也不由自主地变得轻快了，而且，它在某一个点上触动了我儿时的记忆。我感动得都要流泪了，谁说我跟孩子们有代沟？明明我们都为同样的东西而疯狂！

我以迈克尔·杰克逊的“太空步”很酷地移至她们身边，露出灿烂的笑容，问道：“原来你们也喜欢圣斗士星矢啊！”

“什么……屎？”

“圣斗士星矢啊，‘小宇宙’不就是出自那里面嘛！”

“啊？！”

“哎呀，你们听人家的歌，居然连里面的意思都没弄懂！还是让超哥给你们讲讲吧。在圣斗士的世界里，人类和神，比如，女神雅典娜、海皇波塞冬、冥王哈迪斯，都有着隐藏的力量，如果能够充分发挥，可以有惊天动地的威力。圣斗士的战斗技术是以体内的小宇宙大小为根据的，真正圣斗士可以借着燃烧、引爆自己体内的小宇宙，产生出惊人的战斗力。”

她们的眼睛瞪得越来越大，仿佛在看一头怪兽。唉！女孩子的无知有时候真让人受不了！不过这样也好，我难得能在这些自诩为“新新人类”的家伙面前自豪一回。正在我自我感觉良好的时候……

“老土！”她们抛下几道鄙视的目光，绝尘而去，留下被“石化”的我，感觉头顶一阵小风吹过，飘下一片枯叶……我寒……

深夜，受到第N+1次挫折的超哥，又一次打开“百度百科”输入今天听到的歌词，赫然发现这是一个叫作“牛奶@咖啡”的组合的新歌，不过我说的圣斗士那个也没错啊！就算如此，她们拽什么拽啊？我不就是比她们老个七、八、九……十一二岁吗？

从此以后，“小宇宙”这个词给我就留下了很深很深的印象。虽然“小宇宙”在不同的时代有不同的实际意思，但是它最核心的意思永远都是一样的：激发出自己内心隐藏的力量，然后变得很强大！没有人再能够伤害你。

像花朵一样盛开的女孩子们啊！你们的世界充满了缤纷的色彩。但有时候，你们也会钟情于黑色。是因为它更神秘、更成熟吗？或者那是一种成长的刺痛？一种彷徨无助的苦楚？一种不知走向何方的混沌？那是因为，你的“小宇宙”还在沉睡。

那么现在，请翻开书，让我们唤醒它，唤醒一个属于你的美好世界吧！



超哥对你说

女生要学会欣赏自己独特的美丽

美要建立在健康的基础之上，骨感美其实是一种病态

作为女生，要建立好自己的心理疆界

要学会坦然面对男生，对感情要有较高的认识力和自省能力

和异性接触要大大方方、坦坦荡荡

网恋就是瞎掰，你只是想猎奇，想拓展自己的空间

有交往障碍是情商偏低的表现

要激发自己追求卓越的本能

学会释放压力，遇见一个快乐的自己



MU 目 录

第一章 “小宇宙”觉醒了 1

我的身体发生了什么变化 3

它们不仅仅与美丽有关 6

有体毛？你是正常的生物 9

为什么我变胖了 12

为如期而至的“朋友”庆祝 15

从进化的角度，女性的身体更高级 18

她怎么就不长青春痘呢 21

我是女流氓吗 23

不要让花朵凋零在雨季 25



第二章 金星与火星的“宇宙大碰撞” 27

徘徊在友情、爱情的“模糊地带” 29

我怎么就丧失了自我 33

我沉迷在自己编织的梦幻里 37

我是一个“替代品”吗 40

为什么他们只把我当“哥们” 43

天哪！我竟然喜欢“花花公子” 46

网恋，虚拟离现实有多远 50

我会变成双性恋吗 53

我们一定要有“结果吗” 56

做个自信的“小公主” 58

我喜欢上了语文老师 61

该怎样看待男生的“承诺” 65

第三章 “小宇宙”爆发吧 69

妈妈，请给我自由 71

好像全世界只剩我一个人 76

在我眼里，她们就是没有教养 79

我想大大方方地和男生说话 82

追求完美有错吗 85

遇见快乐的自己 88

美丽不是我的错 91

为什么我这么烦躁 95

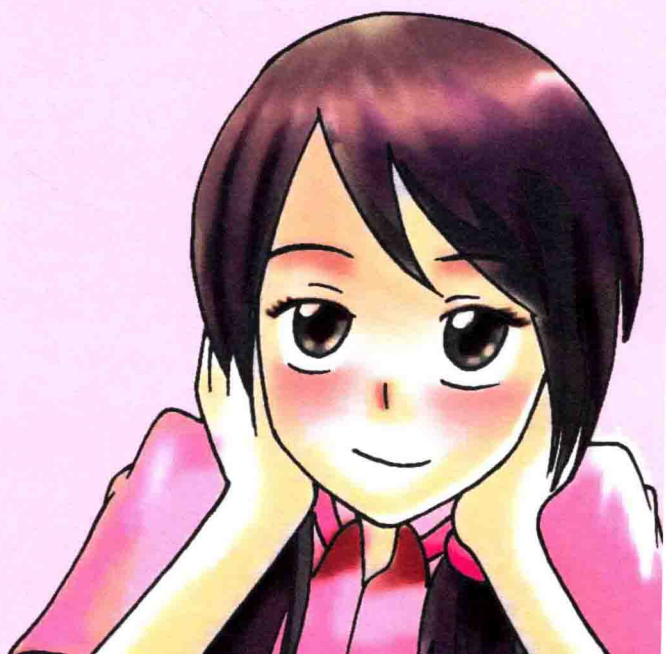
我害怕100天后的高考 97



第一章

「小宇宙」觉醒了

XIAOYUZHOU JUEXINGLE





我的身体发生了什么变化

有一天，我醒来，发现自己跟往常不一样了，好像有一种新的能量在体内活动。我站在镜子前面，第一次用一种全新的目光审视自己：我是个女孩。但是我为什么就是女孩呢？男孩又为什么是男孩？难道我们不可以自己选择吗？女孩和男孩有什么不同？女孩是不是就要温柔、漂亮？我好像并不是那么漂亮，为什么我不是范冰冰，不是周迅，不是刘亦菲，而是“我”呢？这是谁规定的？我并不喜欢这样！





超哥酷评

CHAO GE KU PING

每一个“我”都是独一无二的，每一个人都都有其存在的价值，你的价值不是去做“别人”，而是想方设法地把自己的生命诠释到“最好”！从生物学的观点来看，每一个生命体都是美的，只是美的方向不同。苍鹰之美，美在力量；天鹅之美，美在优雅。长颈鹿是美的，无尾熊也是美的，只不过一个美在“高大”，一个美在“可爱”。白兔是美的，美得像白昼般清澈；黑兔也是美的，美得像黑夜般神秘。你总不能说白天跟黑夜谁美谁丑吧？

女孩的美，也是多种多样的，有的美在活泼，有的美在娴静，有的美在聪明机智，有的美在善解人意……或者说，有多少个女孩，就有多少种美。你的使命就是，把属于你的那份美丽发挥到极致，所以，从现在开始，以一种欣赏的眼光看待自己吧。欣喜地看到自己每天的变化，相信自己会变得更美！

女孩在12~16岁，身体开始悄悄地变化，你需要了解这些变化。它们标志着你正在进入人生的另一个阶段，你拥有了一种原来没有的能力，你的生命从此会更加丰富多彩。你会发现如下几种变化：

你的生殖系统是最先发生变化的。女性的生殖系统包括卵巢、子宫、输卵管、阴道、大阴唇和小阴唇。卵巢是产生卵细胞、分泌雌激素和孕激素的地方；子宫是产生月经的地方，也是孕育胎儿的“宫殿”；输卵管是精子与卵细胞相遇的场所；阴道是精子进入、月经排出以及分娩胎儿的通道；而大、小阴唇，则像两道门，起到保护阴道和内生生殖器的作用。

随着生殖系统的成熟，你的激素水平也会有所升高，从而造成身体其他部分的变化。比如，乳房开始发育，并且走入成熟状态。身体上也会长出比较浓密的毛发，包括体毛、阴毛和腋毛，这些毛发是为了保护你的身体而存在的。你的体形会发生明显的改变，会长高，趋

向于成人的高度。臀围会变宽，有点略微发胖的状态。你可能也会受到小痘痘的困扰，这些都是因为激素水平造成的，是暂时的。



超哥语录

作为一个老师，一个专门学生物的人来看，如果你的身体上发生了这些变化的话，我要祝贺你！祝贺你将从一个小女孩变成了一个成熟的女性，祝贺你具备了一种更完善的能力。从此，你就从一个天真的小女孩变成一位美丽的少女了！



Tips

有些女孩看到自己身体变化的时候，很害怕，会有畏惧感；无意看到男性身体的时候，会产生有一种罪恶感，也会有一种很不舒服的感觉。而这些问题，实际上最主要的原因是因为你对生理这一方面的知识了解不够。其实，这就像植物开花结果一样正常，没什么好大惊小怪的！



它们不仅仅与美丽有关

有的电视节目女主持人会说上节目的女明星胸部小。我就挺不以为然的，我和我们班好多女生都觉得胸部小没什么不好的，太大了才会不好意思呢！我们宿舍有个女生，胸部特别大，我们还说她“大而无当”呢！乳房的大小到底是由什么决定的呢？它大或小对我们今后的生活有明显的影响吗？





说到乳房，你的脑海里可能浮现出好莱坞大片中的性感女星。没错，乳房的确是女性美的一种标志，但你也要知道，它们并不仅仅和美丽有关！一些女性常常会关注乳房的大小。有的人认为，乳房大就是美，性感！还有一些人觉得，乳房那么大，累赘，并且不好看。这两种观点确实同时存在着。我要强调，乳房大小往往不是你自己能决定的，它受到遗传、环境、营养、体育锻炼等因素的影响。你可能发育得比较晚，但并不影响乳房的正常功能。

如果你想让自己的乳房变得美观，一定要保证营养充足，木瓜是天然丰胸食品。还有，体育运动也是塑造完美身材的最佳方法，尤其是游泳、舞蹈、溜冰、体操等运动，既塑身，又培养气质，最适合爱美的女孩子了。

有人说不！我完全可以去隆胸嘛，往里面填点东西，变大，不就可以了吗？在这我必须强调，从专业的角度讲，乳房是具有功能性的，也就是哺乳！你可以试想一下，一个完善的结构，通过人为的破坏，让它发生了一个表征上的变化，会对这个器官造成怎样不可恢复的影响。

同样，乳房比同龄人偏大的女孩也没必要苦恼，你可能发育得比别人早一些，你要以欣赏的眼光看待自己身体的变化，好多女孩子还会羡慕你呢！你如果因为害羞而故意含胸低头或束胸，可能导致乳头凹陷、乳腺发育不良，这对你今后的健康是会有影响的。



Tips

我个人的观点，不管乳房是大还是小，自信很重要！女孩子就好像各种各样的花朵一样，在每一天的不同时刻，在每一年的不同时节开放。向日葵装点着阳光下的原野，昙花却独爱寂静而幽凉的夜。迎春花总喜欢与春天赛跑，梅花却把自己的美丽献给百花萧瑟的寒冬。你也一样，你只是随着大自然和你身体的节律做你该做的事情，就像一颗种子的觉醒、萌芽、长大，这是一个无比美丽、不可重复的过程！所以，你要用全身心去享受它，不要整天想着我的乳房是大还是小。



超哥语录

自信！欣赏自己独特的美丽，这才是最重要的！