

文亦◎著

中学生 生理日记

〔女生版〕



不愿公开的秘密

Shengli Riji

中国人口出版社

中学生生理日记

(女生版)

——不愿公开的秘密

文 亦 著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生生理日记. 女生版: 不愿公开的秘密/文亦著. —北京:
中国人口出版社, 2004.2

ISBN 7-80079-924-7

I. 不… II. 文… III. 女性—青年期—健康教育—青少年读物
IV. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000461 号

中学生生理日记 (女生版) ——不愿公开的秘密 文亦 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京顺义富各庄福利印刷厂
开 本	880×1230 1/32 开
印 张	5.5
字 数	60 千字
版 次	2004 年 3 月第 1 版
印 次	2004 年 3 月第 1 次印刷
印 数	1~5000 册
书 号	ISBN 7-80079-924-7/R·355
定 价	15.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chin4pphouse@163. net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时更换

前言

青春期是美丽人生的特殊时期。也是生理、性意识、性道德、性心理等发展的重要时期。此时的中学生们是朦胧的,如同初梦方醒,开始进入人生的又一个奇妙的驿站。

你了解自己处在成长发育时的种种生理、心理的变化吗?你了解自己朦胧的各种梦幻世界的缘由吗?怎样使自己能健康地、精神愉快地度过这人生的关键阶段,对中学生来说十分重。

青春的幻想、青春的多彩、青春的忧虑、青春的冲动……青春期串起了一串串烦恼的陌生的念珠,这正是你身体内部发生了变化。10~20岁左右的男女学生,像正在拔节的竹笋一般,旺盛的生命力,使你每天都在变化,变化得让你有些惊奇。因此你必须了解自己,消除青春期的性愚昧、性困惑和烦恼,重新调整好自己,走过愉快



的青春时光。

目前,我国对青少年的性教育十分重视,但由于长期以来在这方面的教育空白很多,造成了中学生对性知识的贫乏和无知,以致不少青少年走上犯罪道路。前不久一份北京中学生性健康教育调查研究表明,中学生现在最关注的是婚恋教育,男女学生不满足单纯了解人体器官的名称和功能,而是最想了解一些深层次的性

心理问题。他们希望得到性健康知识,因而使他们能从性朦胧、神秘、困惑中走出来。为了配合教育部门目前正在开展的对中学生青春性教育健康教育课程,我们创作了有代表性的男女中学生的日记,对他们日记中反映的种种问题,从生理、心理、人生、道德各方面加以指导,力求给学生们一个圆满的答案,帮助他们渡过青春期的美好时光。

编 者

目 录

走进青春的迷宫 (1)

揉一揉还带着睡意的眼睛，惊讶地发现了春天的气息：你的双乳突起，你的“初潮”已来，性的特征已在你们身上显现。采一朵春天的鲜花，让它鲜嫩的汁液浸润你的心田，这就是你——成长中的少女们。

然而在这青春段的中学生们，为之成长中所出现的生理、心理现象，恐惧，困惑，有时为异性的一举一动而走进青春的迷谷。

异性的吸引，似性非性的幻想，让她渴望了解这一切……

少女情怀，一片纯天地 (43)

青春的朦胧，就像银色月光，和蒙在清澈小河上的那层薄薄的轻纱，可视不可及，这是“性”的萌发，对各种物的看法，对各种事的遐想，一种对异性的朦胧的爱慕，不分层次地披着银色的薄纱，一种气味，一种声音会令她陶醉……

少女的心迹 (95)

青春的幻想、青春的忧虑、青春的冲动……

青春的迷惘

就像春天里疯长的迎春花

追求纯洁的白，蓬勃的绿，温馨的情，青春在紫色的冲动中
腾起……

感悟如华似梦的年华 (151)

你从早上的露珠中看到了什么？

看着身体发育成长你又思索着什么？

心理的变化使你感悟到成熟的“性”，但不要扰乱你人生最
华彩的乐章……

走进青春的迷宫

揉一揉还带着睡意的眼睛，惊讶地发现了春天的气息：你的双乳突起，你的“初潮”已来，性的特征已在你们身上显现。采一朵春天的鲜花，让它鲜嫩的汁液浸润你的心田，这就是你——成长中的少女们。

然而在这青春段的中学生们，为之成长中所出现的生理、心理现象，恐惧，困惑，有时为异性的一举一动而走进青春的迷谷。

异性的吸引，似性非性的幻想，让她渴望了解这一切……

水晶珠 请告诉我 成长是什么？



×月×日 星期四 多云

今天晚上，学校为普及学生的性知识，在校外礼堂里举办了一次生理知识讲座，开始去的同学没有几个，后来教室里的同学有一大半去了，我自然也去了。虽然讲的只是一些基础的性知识，但对我们来说却是首次接触到。

我每次来月经，特别怕与冷东西接触，便后都要用热水洗手，特别是冬天更为艰难，洗衣服也只好请人代劳，因而我每次对月经的到来感到厌恶，恐惧自卑的心理使我变得孤独、忧虑，那根被绷紧的弦从来都没有放松过，我真有些受不了。

我的情况无法向人说，只好常常搜集一些与月经有关的资



料和杂志偷偷地躲着看，但这方面的资料很少，即使有也只是
一些很不具体的东西，很难给人科学的指导。只有一次在一本
书里看到简单的几行有关这方面知识的内容说：心理压抑和郁
闷会导致血量增多经期长，特别是少女在初潮时没有得到亲切
的关怀和具体的疏导，会使她的情绪不稳定，精神压抑，有恐
惧心理，对以后的行经甚至绝经会有很大的影响。从那时起我
才知道自己有很严重的月经心理障碍。

刚开始听课时，大家都听得满脸通红，个个紧张得不敢作
声，目不转睛地盯着台上的老师，装出一副现代年轻人对这个
问题应有的那份泰然与坦诚，可心里都像有一只兔子似的突突
直跳。但这堂课真正让我对月经有了了解，也使我认识到月经
不脏，不可耻，不是一件见不得人的事。月经对每一个女孩子
来说是一种正常的生理现象，它的到来标志着你已经成为一个
真正的女人，一个楚楚动人娇羞妩媚的女人，它是你成熟的象
征，女孩子为什么不为它的到来欢呼雀跃呢？

高二 何群

主持人指导——

何群同学：女孩儿在月经期间都会感到比平常更易疲劳，
困倦，全身酸懒，体力下降，也有不少女性在经前或月经期间

出现一系列全身的不适症状。例如腰酸、乳房胀痛，有的表现为失眠、兴奋不能入睡或上课时注意力不集中，食欲减退，心里感到躁热，易患感冒等等。这些都属正常现象。这是由于女孩儿的体力呈周期性变化。月经来潮前八九天，体力逐渐上升，直到月经来潮前一至三天，体力达到高峰；月经潮后，体力急剧下降。月经结束后，体力逐渐恢复到平时水平，直至下次月经来临。因此，女中学生在月经期不要过分劳累，要劳逸结合，适当的休息才能保证更好地学习。

不必为自己的事感到厌恶，像你日记中所写这是你成熟的象征。

x月x日 星期二 阴

今天到张莉家做作业，因想着妈妈要出差，作业还没有做完就匆匆忙忙赶回家为妈妈送行。走到半路，忽然觉得一小股暖暖的东西从下身流出来，试过了几步感觉到下裆有湿湿的东西粘着皮肤，我呆了一下，不知道是自己尿裤子了还是拉肚子将裤子弄湿了。我急忙跑回家，一进门就冲进了厕所，脱下裤子一看，一团鲜红的血落在内裤上，我顿时吓了一跳，不知怎么办，我想完了，来月经了，头一下就蒙了，血液直往头上冲，头皮发热，心跳加快，我蹲在便池上两眼直直地盯着那团血发愣，

时间5分钟，10分钟地滑了过去，真好像过了



一个世纪那么长，直到妈妈在门外叫我，说要走了，这才打断我的思路，本能的羞涩使我胀红了脸，惊慌中谎称自己拉肚子。妈妈放了两粒药在桌子上出差去了。随着她那“砰”的关门声，我才从惶惶不安的神情中醒过来。因蹲的时间太长，站起来时两腿直发麻，像无数只蚂蚁在腿上爬。刚想盼着妈妈早点走，现在又有些后悔和害怕，委屈和不安让我不知道自己如何处理这件事，我想着去找张莉，于是我小心翼翼地穿好裤子，又用一张卫生纸垫在有血的地方。

张莉为我开门时看见我一张惊慌的表情，诧异地看着我，没有等她开口，我就进了门坐在了沙发上，刚才紧张的情绪一下松弛下来，泪水漱漱地流了下来。我把流血的事告诉了她，她也开始陪着我流眼泪，因为她也没有处理月经的经验。于是我们俩相视哭了好一会儿，她用试探的口气对我说，这需要用卫生巾和卫生纸来处理，她说曾看见妈妈这样做过。并帮我叠纸，放纸，其实她仅是凭想象，而我在使用卫生巾前却一直苦恼着卫生巾和卫生纸如何协调使用，谁来告诉我这一切呢？

初二 王敏

主持人指导——

王敏同学：月经的出现，掀开了女孩子生命中的新的一



页。我国古代医学家把“月经”称为“月信”，是由于月经成了女孩子身体开始成熟的信使。

大多数女孩的初潮年龄是十二三岁，我们把一个女孩一生中第一次月经来临称为月经初潮，月经初潮标志着女性青春期的到来。初潮年龄受着许多有形和无形因素的影响，诸如种族、文化、气候、环境、体质、运动、营养及健康等等。目前我国少女早的可在8岁，晚的可到18岁才出现月经，这是由于女孩生理发育到一定程度，月经就会自动出现。不受人为的控制，完全是一种很自然的生理现象。

如果青春期女孩对月经初潮毫无准备，就容易对月经初潮产生不愉快的感觉。会感到可怕、讨厌、怨恨、委屈、惊恐不安等，认为真是“倒霉”。反之，如果解开少女对月经初潮的迷茫，对月经生理有较多的了解，对月经初潮有充分的心理准备和处理方法，那么，以上那些问题都会迎刃而解。

你了解了这些，再不会为此苦恼吧。还有，你要向妈妈讲述这一切，她会知道如何帮助你。

x月x日 星期二 晴

今天妈妈给我买了两件新衬衣，我试穿了一下，真吓人，衬衣将我整个人上身和头都装了进去，我责怪妈妈不会买衣服，买回的衣服比以前的衣服大了许多。妈妈却笑着对我说，你现在是长身体的时候，并指着以前穿过的衣服给我看，这衣服才穿了多长时间，刚买时也是挺大的，现在已经不能穿了。妈妈说得一点也不错，这套是才买不久的衣服，是我跟着妈妈一起去买的。我也特别喜欢，谁知穿的时间不长，胸前的扣子

