

(德)丝尔维娅·施奈德 著

女生问题手册

女生必备关于青春期

身体、心理、人际关系、爱、性、健康

所有问题的解答

德文原版医学顾问 尤迪特·艾塞·米塔克博士

李贻琼 郑宝仙 译

104-107-2

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

女生问题手册/(德)施奈德(Schneider, S.)著;李贻琼,郑宝仙译.-北京:华夏出版社,1999

ISBN 7-5080-1834-6

I.女… II.①施… ②李… ③郑… III.青春
期卫生-基本知识 IV.R161.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 11488 号

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-1998-2097

Original title: DAS MÄDCHEN FRAGEBUCH

Copyright 1992 by Verlag Carl Ueberreuter, Vienna, Austria

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里 4 号 邮编:100028)

新华书店经销

北京人民文学印刷厂印刷

787×960 1/32 开本 6.25 印张 115 千字

1999 年 6 月北京第 1 版 1999 年 6 月北京第 1 次印刷

定价:8.50 元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

编 后

很难想像,没有德国图书信息中心尤其是柯乐迪女士的帮助这本书能在中国出版,特别是在该书第五章内容需要做较大改动时,是柯乐迪女士帮助取得了著作权人的谅解。另外,我的同事盛望平、陈希米、许婷也给了我许多无私的帮助;译者精益求精的工作态度为本书添色不少。为此,我要深深感谢上述各位的帮助和合作。

个别题目的极少数内容显然稍违国情,但出于青少年也可由此了解一点异国同龄人生活和学习情况的考虑,本书概未删改。

本书第五章由我国教育心理学专家王宏方同志执笔,编写时秉承原作者的观点,结合我国国情,以科学、真诚而坦率的态度,就青少年多年来一直被捂着掖着的敏感问题进行了明白晓畅的科学解答。在此,我也表示深深的感谢。

责任编辑

1999年5月

目 录

1	觉醒——我要长大！
3	我
7	我在青春里会发生哪些变化？
7	为什么一切都突然变了？
9	我的情绪为什么会今天这样 而明天那样？
11	我到底是谁？
12	我作为女人的价值是什么？
14	别人会觉得我不好看吗？
16	我看不到出路时该怎么办？
17	身边的人不快乐我该怎么办？
19	我将来能做什么？
21	他们
25	为什么我的父母就会胡说八道？
27	我的父母为什么要离婚？
29	为什么我父母不喜欢我的朋友？
31	为什么我会因为母亲感到尴尬？
32	一个好朋友有多重要？
33	为什么周围 的人都要管我？

37 女性特征

41 为什么童年一转眼就过去了？

43 怎样判断自己是否已进入青春期？

44 第一次例假应该在什么时候？

45 初潮意味着什么？

47 我初潮过晚应该服用激素吗？

49 月经是很有规律的吗？

49 排卵是可以感觉到的吗？

50 对痛经和经期不适有什么办法吗？

51 女人在经期情绪反复无常吗？

52 我的乳房长得合适吗？

54 男孩有什么不同？

57 爱情

61 爱情究竟是什么？

63 为什么偏偏是他？

65 我如何摆脱被抛弃的尴尬？

67 他又有了别人，嫉妒的我该怎么办？

68 我怎样做才能引起他的注意？

70 怎样才能让他离开我又不会伤害他？

71 爱情对男孩女孩来说是一回事吗？

72 世上存在没有性的爱吗？

75 性

79 怎样正确理解性问题？

81 我什么时候才算真正成熟了？

87 经常手淫有害吗？

- 91 为什么男生开始让我着迷？
- 93 为什么人的婚育年龄要晚于生理成熟的年龄？
- 98 我对男生不感兴趣该怎么办？
- 101 面对骚扰我该怎么办？
- 104 被强暴后我该如何面对现实？
- 107 我该如何看待社会上的色情现象？
- 113 人类为什么要避孕？
- 124 我怎么知道自己怀孕了？
- 128 不得不流产，我该怎么办？
- 129 怎样预防性病尤其是艾滋病？
- 139 **成长途中**
- 143 我怎么会对学校突然
一点兴趣也没有了？
- 144 为什么学校总是让我如此疲惫？
- 147 女孩在学校里会受到轻视吗？
- 149 能对成绩和留级的决定提出反驳吗？
- 150 我能干脆离开学校吗？
- 152 怎样得到和使用零花钱？
- 153 我能打工吗？
- 154 我如何才能从事一些有意义的工作？
- 157 **健康**
- 161 皮肤和头发能“吃”漂亮吗？
- 164 我长了粉刺该怎么办？
- 166 为什么我讨厌吃饭？
- 168 我太胖了吗？

170	我在月经期是否必须洗得更勤？
171	经期有哪些正确的保护方法？
173	怎样才能有一口漂亮的牙齿？
175	每天睡眠必须保证八小时吗？
176	我怎么才能避开兴奋剂？
179	如何找到适合我的运动项目？
181	怎样进行日光浴？
182	什么时候我必须去看妇科医生？
187	告别混沌——我长大了！
189	编后

觉 醒——我要长大！

你现在正处在一个极其特殊的人生阶段。你正在步入成年，成为一个女人。你发现在你的身体悄悄发生变化的同时，许许多多其它的事情也在变，有些甚至变得很奇怪。其实这些重要的变化来自你性意识的觉醒，随之而来的不只是身体的发育，也伴随着心理的不断成熟。你开始希望摆脱父母的约束，去结交更多的人，做自己想做的事。

你的父母希望你安全而健康地度过青春期。这种愿望很自然，对你也有益。可能你有时觉得他们的意愿违背你的兴趣和想法，由此可能会产生一些矛盾。其实你所关心的大部分问题再正常不过，是每个少男少女在成长过程中都会遇到的。所以只要有一些知识、一点策略和对别人的理解，很多问题都可以迎刃而解。关键是你自己要了解自己，明白在你身上发生的是什麼。这就是本书的目的，希望能帮你解答生活中碰到的一些重要的难题。其实只要你明白了发生的是什麼，生活中许多问题往往变得非常简单。

女孩的青春期和男孩不同。二者身体和心理的发育方式不同,对性的体验不同,在生活中形成的对许多事物的看法也不同。本书主要是写给女孩子看的(当然有些男孩子有兴趣了解异性,也不妨读一读),另外也介绍一些男孩子的情况供你参考。

步入成年的道路上不只要体验新鲜有趣的事,它也是个十分吃力的过程。因为太多的事情一下子涌来,你要面对一个全新的世界。生活有时就像电影,时而梦幻般迷蒙,时而又清晰可辨。你最好用平常心看待这一切,并且尽情去享受。你的一生中很少有这样的机会,在体味身体、智力和心灵的蜕变,摈弃旧的东西的同时,又不必马上被套上责任的枷锁。

我

☎ 我 14 岁还没有发育,而别人都已经开始了,这正常吗?

要 是的,这很正常。每个人发育开始的时间不一样。

点 青春期会改变我的生活吗?

速 它会使你的生活变得更令人激动,也更艰难。

递 为什么我现在经常感到孤单?

☎ 这只是你的感觉。

要 为什么我忽然感到父母常说一些蠢话?

点 因为你正在形成自己的观点。

速 我有时不明白自己是怎么回事?

递 这正是你要学习的内容之一。

☎ 别人也像我一样对未来充满恐惧吗?

要 这再也平常不过了,甚至有些成年人也一样。

点



速

递



要

点

速

递



我的女朋友们是不是比我强得多？

不要走入误区：你是特别的！

为什么我觉得自己像只丑小鸭？

因为你身体的某些部位发育慢一些，

再长长就好了。

为什么我有时候情绪会变得一塌糊涂？

你必须逐渐学会调整心情。

为什么谁都不爱我了？

这是错觉。肯定有人愿意伸出手来帮助你。



你暗藏的心灵源泉必定要喷涌，
潺潺地流向大海。
你深深潜存的宝藏，
为你的视线打开风光无限。
因为自我就是海，
无边无际，无法测探；
心灵好像一朵荷花，
花瓣定要舒展它的缤纷。

我在青春里会发生哪些变化？

你就要告别孩提时代，长大成人了。你不仅会成为有一个有生育能力的女人，思想也渐渐成熟起来，你的生活也随之会发生许多变化：你可能离开家，形成自己独立的见解，结交新朋友，爱上一些新的人，体验初恋……总之，你正在步入成年，要学会像成人一样行为举止。一般来说青春期从 11 岁开始，18 岁结束。女孩比男孩早一到两年。欧美发达国家的孩子比其它国家，尤其是发展中国家的孩子早。即使同在一个国家里，前几辈人也比现在晚，几百年前姑娘们到了 16 岁才有初潮。目前还没有资料确凿地证明其中的原因，但据专家估计，可能是营养和生活条件，尤其是卫生条件决定发育的早晚；其次，它和精神压力及遗传也有关系。大家都知道，一个家族的人身体条件往往很类似。发育的早晚应该是所有这些因素相互作用的结果。

谁都无法预知她的青春期从 10 岁还是 15 岁开始，发育得早与晚都是很正常的事情，你不必因此而感到不安。

为什么一切都突然变了？

某天早晨你醒来后会突然发现你变了，你周围的世界也变了。女孩变成女人就是你身上许多内在和外在的东西变化的过程。这个过程可能会很慢，

给你适应的时间；也可能很突然，令你措手不及。青春期是人生的转折点，你的生活从此不再那么单纯，因为你长大了，要学会为自己的行为负责。有些人以为青春期最重要的东西是身体的发育，但这只是能看到的一方面，你更多的精力要应付心理的变化，它和你的成长有更直接的关系。

这种变化在每个人身上发生的时间不一样，无法预料，也没有人能事先告诉你该怎么做。它和个人身体发育的情况，和你的性格、能力、生活环境以及你处理问题的方法都有关系。你可能发现身边的朋友和你处于不同的发育阶段，处理问题的能力也不尽相同。也许你已经倾心于某个高年级男生，而你的女朋友还在专心玩洋娃娃；你的同班同学胸部已隆起，而自己胸前还是扁平的；在你觉得自己又丑又笨的时候，和你同龄的表姐妹已经长成亭亭玉立的大姑娘了。这也是你在青春里常常感到孤独的原因之一。可能有生以来头一次，你和父母之间也产生了隔阂，他们的某些言行让你感到难堪。你认为你的父母，尤其是你妈妈观念陈旧。你苦于这些感受无人可以倾诉。

你开始用自己的眼睛看世界，用自己的头脑想问题。你发现生活之路不一定都像你父母走过的那样，人生有很多可能性，你要自己作出选择。青春期不能容忍三心二意和妥协，你对一切都要寻根究底。对你来说思考与行动的结果尤为重要。在这一阶

段,你的视野不断扩展,知识与日俱增。然而,你那无缘无故变来变去的情绪却时常困扰着你,有时甚至突然爆发出来,让人摸不着头脑。

我的情绪为什么会今天这样而明天那样?

你现在会变得情绪化、易怒,遇事很容易生气。当然每个人都有心情不好的时候,你的父母和老师也不可能总是心如止水,不发脾气。但我们应当慢慢学会控制这种消极的情绪,尽管谁也不可能总是做得那么好。

相反,在另外一些日子里,你可能异常开心甚至欣喜若狂。你走到哪里都想欢呼雀跃,一下子对什么都感兴趣。你用你的欢乐感染了周围所有的人,看到什么都想放声大笑。你和朋友们一起打闹嘻笑,路人会以为你们的脑子有毛病。你这样子和男孩在一起,他们一定会被你迷倒的。

这种情绪化一方面是因为你体内正在形成荷尔蒙,它左右着你的身体状况。在荷尔蒙没有真正形成之前,你就这样在情绪的迷宫里撞来撞去。另外一方面,你的“视觉”扩大了,你开始注意到以前没有注意过的东西,你能“感觉”到自己,有时又对自己感到迷惘。这时你的感情可能迷失,也可能沸腾;可能是美好的、快乐的,也可能让你感到害怕,受到伤害,使你对未来的生活失去信心。人们常常被自己的情绪打倒。

许多人这时在感情上会很矛盾：对恋人既爱又恨，既生气又温柔，自己不忠还嫉妒对方，就这样在成长的激动与烦恼中摇摆不定。在逐渐沉重起来的生活压力下，你开始变得孤僻，无缘无故地和别人吵架。你比以前更尖刻，会莫名其妙地大哭或者大笑。有时，收音机里的一首歌就能使你从情绪的巅峰跌到低谷，或者使你破涕为笑。

每个人都要学会会有意识地控制自己的情绪，尤其是心境不好的时候。情绪太强烈的时候你必须有宣泄的渠道，比如和别人交流一下，或者你更喜欢向日记倾诉你的苦和乐。许多女孩子在特别的心境下喜欢写诗，写些小故事或是画画。而有的人在无法排解的时候通过折磨自己来释放多余的能量，比如减少睡眠、暴饮暴食或者节食、放纵自己、吸毒，或者做一些能使自己精疲力竭的事，以便暂时忘记烦恼。这都不是正确的方法。

排解情绪的方式最好既不伤己，又不害人。长期处于气愤、恐惧、嫉妒、单相思这些有害的情绪中得不到缓解，会使人生病或采取暴力行为，那些没有学会把握自己情绪的成人就是最好的例子。许多人的胃病、妇女病和头痛都与此有关。

成长是一个十分矛盾的过程。就好像你还是个孩子，一夜之间就长大了。成人意味着更多的自由和独立性，同时也意味着更多的责任，使你时常感到寂寞和沮丧。假如周围的人很关心你，能理解你正