



* 花季女孩儿阳光成长必读 *

花季女孩儿 阳光成长必读

女孩儿必知的那些事儿

青春是美好的，同时也是危险的。

Huaji Nvhai'er
Yangguang Chengzhang Bidu

陈一婧/编著

愿所有的女孩都能坚强自信地顺利度过青春期，
避开危险和困惑，
充分享受美好的青春年华。



海潮出版社
Hai Chao Press



* 花季女孩儿阳光成长必读 *

花季女孩儿 阳光成长必读

女孩儿必知的那些事儿

Huaji Nvhaier
Yangguang Chengzhang Bidu

陈一婧/编著

 海潮出版社
Hai Chao Press



图书在版编目 (CIP) 数据

花季女孩儿阳光成长必读 / 陈一婧编著. —北京:
海潮出版社, 2009.9

ISBN 978-7-80213-788-2

I. 花… II. 陈… III. 女性-青春期-健康教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 157699 号

书 名: 花季女孩儿阳光成长必读

作 者: 陈一婧 编著

责任编辑: 魏秀芳

封面设计: 红十月设计室

责任校对: 韩红月 徐云霞

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969747 (编辑)
66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 22.875

字 数: 310 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版

印 次: 2009 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-788-2

定 价: 39.90 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



前言

青春期是女孩一生中最重要的时间段，花季一般的青春让人向往。随着青春期的到来，你的生理会迅速发育，心理世界也会逐渐成熟起来，大致的世界观、人生观开始形成，同时又对周围的世界充满了思考和困惑。青春期的你经历了从小学到中学的学习环境改变，接触到的信息越来越多，对各方面知识的求知欲也越来越强。女孩子天生的细心和敏感让你在成长的过程中更容易注意到这些变化。

你對自己身体出现的种种变化感到焦虑，对异性同学感到害羞和好奇，对日益复杂的人际关系感到无措和渴望，你有很多问题想去了解又羞于去请教别人。而这本书就是教你怎么处理这些疑虑和困惑的，帮助你从一个懵懂的小女孩成长为一位成熟的大姑娘。

青春是美好的，同时也是危险的。女孩就像在春天绽放的桃花，让人赏心悦目，美好而芬芳。美好的青春让你能够在体育场上挥洒自己的汗水，让你在舞台上展示自己的歌喉，让你充满魅力，让你结识很多真心的朋友……然而在你享受着美好青春时，危险的阴影也在悄悄地靠近你。无知、偏见和误解会让你被大家抛弃，陷入青春的泥潭沼泽。

本书选取了一些在成长过程中你可能会遇到的问题，并给出解答。这些问题涵盖了心理、生理、健康、安全、性格、人际、学习、气质、装扮、生活技巧等十多类的话题。当你遇到困惑的时候，就可以打开本书，翻看相关的条目寻求解决方法。你也可以通读本书，虽然有些条目可能现在还和你没有关系，但多一些了解可以做到有备无患。书最后的小测验还能让你放松一下，对自己有更多的了解。

祝所有的女孩都能坚强自信地顺利度过青春期，避开危险和困惑，充分享受美好的青春年华。



目 录

心 理 篇

哪些心理疾病必须尽快矫治?	(3)
如何正确地去追星?	(3)
同学嘲笑我怎么办?	(5)
你在嫉妒你的同学吗?	(6)
怎样克服自卑感?	(8)
怎样克服社交恐惧?	(9)
怎样走出厌学心理?	(11)
如何面对“打击”?	(12)
自己相貌平常怎么办?	(13)
受挫之后有哪些发泄方法?	(14)
如何看待侥幸心理?	(15)
怎样让自己从沮丧的心情中走出来?	(16)
有了烦恼怎么办?	(17)
如何看待分离?	(18)
你是否觉得钱永远不够用?	(19)
为什么说奋斗目标不能设得太高?	(20)
怎样利用心理学来提高学习成绩?	(20)
为什么要学会抵御诱惑?	(22)
压力太大导致失眠怎么办?	(22)
怎样给自己减压?	(23)





为什么说考试前的突击复习后一定要睡上一觉?	(24)
不开灯睡不着觉怎么办?	(25)

生 理 篇

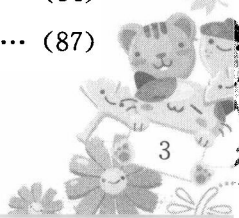
哪些生理标志表示你成熟了?	(26)
身高受哪些因素影响?	(31)
有腋臭怎么办?	(32)
为什么有的少女下身有腥臭?	(33)
外阴瘙痒怎么办?	(34)
贫血怎么办?	(35)
胸部平平怎么办?	(36)
乳房过大怎么办?	(37)
什么时候开始戴胸罩?	(38)
如何挑选适合自己的胸罩?	(39)
尿频是什么原因?	(40)
处女膜到底有什么作用?	(41)
为什么会有白带?	(42)
痛经怎么办?	(43)
为什么一直不来月经?	(44)
如何计算自己的月经周期?	(45)
为什么会月经失调, 怎么解决?	(46)
月经量很多怎么办?	(48)
为什么月经有血块?	(48)
月经期间要注意些什么?	(49)
月经期间可以参加体育活动吗?	(51)
“倒经”是怎么回事?	(53)
妇科检查是怎么一回事?	(54)
哪些生理异常需要去就医看妇科?	(55)



怎样正确地避孕?	(55)
如何判断自己是否怀孕了?	(57)
未婚先孕该怎么办?	(58)
堕胎对健康有什么影响?	(59)
性幻想可耻吗?	(60)
如何看待手淫?	(61)

健 康 篇

哪些食物对大脑有益?	(65)
哪些食物对大脑有害?	(65)
为什么不宜多喝碳酸饮料?	(66)
为什么说吃早饭有助于提高学习能力?	(68)
边看电视或电脑边吃饭有坏处吗?	(69)
看电视会变笨吗?	(70)
厌食症是怎么一回事?	(70)
贪食症是怎么一回事?	(72)
肠胃病有哪些注意事项?	(73)
腹泻怎么办?	(75)
睡眠不好怎么办?	(76)
怎样让自己早上起床的时候精力充沛?	(77)
如何消除疲惫?	(78)
怎样消除脚部疲劳?	(80)
外出旅游要备哪些药品?	(80)
坐飞机应该注意哪些事项?	(82)
吃哪些药不能喝热水?	(83)
怎样预防近视?	(84)
怎样进行女子形体训练?	(84)
日光浴是怎么一回事?	(87)



什么时候不适合去游泳?	(88)
长时间用耳机听 mp3 会有什么后果?	(89)
抽烟的危害究竟有多大?	(90)
便秘了怎么办?	(91)
如何防治冻疮?	(92)
如何自我判断有没有骨折?	(93)
什么是艾滋病?	(94)
艾滋病的传播途径有哪些?	(94)
怎样防治乙肝?	(96)
急性阑尾炎发病前有什么征兆?	(98)

安 全 篇

家里煤气泄漏了怎么办?	(101)
打雷时要注意些什么?	(102)
烫伤了怎么办?	(102)
食物噎在喉咙里怎么办?	(103)
中暑之后怎么办?	(104)
如何在火灾中逃生?	(105)
遇到轻微的火灾该如何处理?	(106)
一个人在家的时候来了小偷怎么办?	(107)
食物中毒了怎么办?	(108)
被困在出故障的电梯里怎么办?	(108)
电梯往下坠怎么办?	(109)
被毒蛇咬伤怎么办?	(110)
被狗咬伤怎么办?	(111)
被蜜蜂、黄蜂等蜇伤后怎么办?	(111)
游泳时遇到意外怎么办?	(112)
在游乐场游玩需要注意哪些事项?	(113)



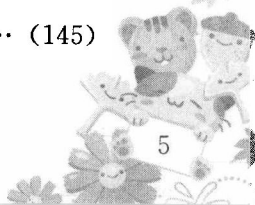
遇到他人触电怎么办?	(113)
如何防止性骚扰?	(114)
如何使用防“狼”术?	(115)

性 格 篇

不要出语刻薄,要宽容待人	(121)
不要盛气凌人,要平易随和	(121)
不要浮躁轻飘,要笃定守持	(121)
做强者,不做弱者	(122)
学会忍耐与宽容	(123)
不做意志薄弱者	(124)
哪些不良性格因素会阻碍你人际交往?	(125)
怎样控制自己的脾气?	(128)
性格可以改变吗?	(129)
如何看待从众心理?	(130)
怎样提高自己的情商?	(132)
怎样摆脱偏执型人格?	(134)
怎样摆脱对习惯的依赖?	(134)
怎样克服虚荣心?	(136)
怎样摘下自己的有色眼镜?	(137)
怎样远离优柔寡断?	(138)
怎样做个努力进取的人?	(140)
我的性格适合用什么样的学习方法?	(141)

人 际 篇

如何在约别人时不让对方拒绝自己?	(145)
怎样给人留下美好的印象?	(145)



怎样打圆场？	(146)
怎样拒绝别人？	(148)
怎样和不同个性的人交往？	(149)
父母偷看我的日记怎么办？	(151)
看到父母吵架怎么办？	(152)
和父母的关系不好怎么办？	(153)
父母离婚怎么办？	(154)
怎样和继父、继母相处？	(155)
怎样当好班干部？	(156)
同学向我借钱怎么办？	(158)
和男生说话就脸红怎么办？	(159)
怎样融入一个新集体？	(159)
怎样和性格内向的同学相处交往？	(160)
喜欢上男老师怎么办？	(161)
得罪了老师怎么办？	(162)
怎样让老师关注你？	(164)
在网上交朋友要注意什么？	(165)
如何看待网恋？	(166)

学习方法篇

上辅导班能代替学校老师讲课吗？	(171)
不能自己喜欢的方式学习吗？	(171)
必须这样学习吗？	(172)
为什么不要长时间集中精力学习同一个科目？	(173)
女孩天生就学不好数学吗？	(174)
怎样让自己喜欢上所有的科目？	(175)
考试成功有什么秘诀？	(176)
怎样让自己更加聪明？	(179)



在学习的时候听音乐有好处吗？	(180)
为什么说适量吃零食有助于集中注意力？	(180)
为什么说在学习的时候集中精神很重要？	(181)
为什么说嚼东西可以提高记忆力？	(184)
为什么要学会整理？	(184)
如何让自己成为同学中的领头人？	(185)
清晨起床的 10 分钟内要做些什么？	(186)
怎样合理安排时间？	(186)
为什么说工具书是“不会说话的老师”？	(187)
哪些“闲书”能开阔你的视野？	(187)
预习为什么很重要？	(188)
怎样进行预习？	(188)
为什么说听讲重于听记？	(189)
如何学好英语语法？	(190)
怎么看待“题海战术”？	(191)
哪个时间段最适合学习？	(192)
怎样将知识网络化？	(192)
春天犯困影响学习怎么办？	(194)
父母对我的期望太高怎么办？	(195)

气质修养篇

打电话时要注意些什么？	(199)
你适合留长发吗？	(199)
如何找到适合自己的外形？	(199)
如何拥有美丽的牙齿？	(200)
什么样的女孩讨人喜欢？	(201)
学音乐有哪些好处？	(202)
学舞蹈有哪些好处？	(202)



博览群书对女孩的气质有什么影响?	(203)
如何让自己的谈吐温文尔雅?	(204)
如何培养自己高贵典雅的气质?	(205)
怎样能让你的谈吐更动人?	(206)
女孩能有普通的容颜,但不可无个性	(207)
女孩最美的气质是什么?	(208)
外出用餐要注意哪些“小礼仪”?	(210)
吃西餐时应注意什么?	(211)
现代女孩需要具备哪些素质?	(212)
怎样算是举止得体?	(213)
怎样做到仪态迷人?	(215)
怎样做到体态动人?	(216)
怎样保持背部的挺直?	(217)
要做到“琴棋书画”样样精通吗?	(218)
为什么说古代的“三从四德”是对女性的束缚?	(219)

美容装扮篇

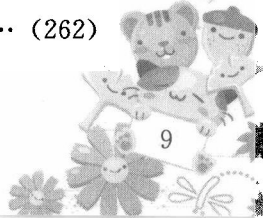
怎么保养自己的头发?	(223)
怎样去除黑头?	(224)
怎样防治粉刺?	(225)
脸部过敏怎么办?	(226)
怎样正确地洗脸?	(227)
脸部皱纹怎么预防?	(228)
怎样选适合自己的眼镜?	(229)
带上牙套会很难看吗?	(229)
你知道自己属于哪种肌肤吗?	(230)
怎么保养自己的皮肤?	(231)
不同肤质如何做好清洁?	(231)



吃什么能使皮肤健康美丽?	(234)
哪些食物能让你身形更加健美?	(234)
如何保养手和指甲?	(235)
美容化妆品有哪些用途?	(235)
化妆有哪几项是必需的?	(238)
化妆的步骤有哪些?	(238)
少女装扮要注意什么?	(239)
衣服搭配有哪些学问?	(240)
不同的身形有哪些穿衣技巧?	(241)
如何挑选牛仔裤?	(242)
裙子的色彩有什么奥秘?	(243)
如何挑选适合自己的鞋子?	(244)
怎样巧施障眼法来掩饰你身形的小缺点?	(246)
哪些“时尚”不能盲目追逐?	(247)
哪些护肤品可以用便宜的代替?	(250)
阳光会对皮肤有哪些伤害?	(251)
防晒有哪些误区?	(252)
晒黑后怎么恢复白皙?	(253)
挑选防晒霜需要注意什么?	(254)
怎样有效地减肥?	(254)

生活技巧篇

迷路了怎么辨别方向?	(259)
如何让自己发出美妙的声音?	(259)
怎样制作简易指南针?	(260)
怎样制作彩色玻璃窗?	(261)
怎样制作风筝?	(261)
如何自制唇膏?	(262)





怎样制作一个彩虹？	(263)
怎样布置书房里的照明？	(263)
如何去除体毛？	(264)
如何才能睡饱？	(265)
如何保养自己的电脑？	(266)
如何保养笔记本电脑？	(268)
怎样延长耳塞的寿命？	(269)
怎样清洗各种污渍？	(270)
怎样去除地板上的污垢？	(271)
如何清洗布娃娃？	(273)
如何清洁毛绒玩具？	(273)
如何清洗梳子？	(274)
如何清洗夏天的毛巾？	(274)
牛仔裤要怎么洗涤保养？	(275)
怎样给运动鞋除臭？	(276)
购物时要注意什么？	(277)
买回的新衣服为什么要先用盐水洗一下？	(278)
如何去除圆珠笔油？	(279)
如何去除涂改液痕迹？	(279)
怎样有效地驱蚊？	(280)
怎样做衣服上的绒球？	(280)
怎样把旧衣服变新衣服？	(281)
熨衣服有哪些技巧？	(282)
怎样正确地洗晒胸衣？	(283)
怎样巧妙地缝扣子？	(283)
怎样制作面包？	(284)
怎样在 5 分钟内做冰镇奶昔？	(284)
如何用微波炉做蛋糕	(286)



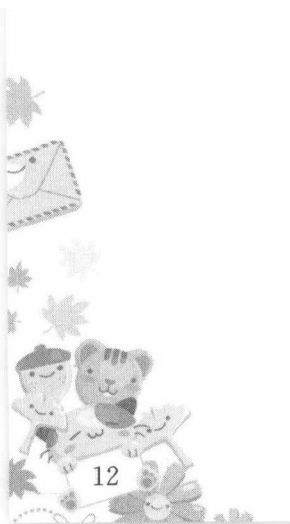


小测验篇

你具备创造力吗？	(289)
你的智商有多高？	(290)
你的情商有多高？	(291)
你的体力年龄老化了吗？	(294)
你是个懒惰的人吗？	(295)
你是一个自信的人吗？	(297)
你的自尊心有多强？	(299)
你的精神压力有多高？	(300)
你的心理年龄多大了？	(301)
你幼稚吗？	(303)
你有较强的进取心吗？	(304)
你是个有责任感的人吗？	(305)
你宽容的度量有多大？	(306)
你有足够的耐心吗？	(306)
你的学习习惯好吗？	(310)
你的思维方式属于那一种？	(312)
你的观察力强吗？	(312)
你适应环境的能力有多强？	(315)
你的独立性有多强？	(317)
你具备做领导的潜质吗？	(319)
你的知心朋友有多少？	(320)
你是一个很自我的人吗？	(323)
你的真实性情是怎样的？	(323)
你选择哪个老师坐在你的身边？	(325)
你有自恋情结吗？	(325)
你会因为什么而自卑？	(326)



你是否有防备心理？	(327)
你有自闭的倾向吗？	(327)
你想受到关注吗？	(328)
你喜欢挑战自我吗？	(329)
你有没有社交恐惧？	(329)
你的害羞根源于哪？	(330)
你是一个嫉妒心极强的人吗？	(331)



心理篇



Hua Ji Nu Hai Er
Yang Guang
Cheng Zhang Bi Du