

一个最安全的朋友；一份最惊喜的礼物。
一本最私密的日记；一位最知心的老师。

女孩

全攻略

成长

[女孩必看的秘密宝典]

女孩就是这样悄悄的从花季走向绚烂的人生舞台。
带领你在青春的世界里无限遨游，帮助你击倒“非常时期”的“非常状况”。
树立起自己世界的人生观和价值观，做自己的主人。

刘得胜◎编著

中国华侨出版社

女孩成长全攻略

——女孩必看的秘密宝典

刘得胜 编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女孩成长全攻略 / 刘得胜编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2009.6

ISBN 978-7-80222-981-5

I. 女… II. 刘… 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 087691 号

● 女孩成长全攻略

编 者 / 刘得胜

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 吕栋梁

经 销 / 新华书店

开 本 / 700 × 1000 毫米 1/16 开 印张 / 19.75 字数 / 132 千

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2009 年 7 月 第 1 版 2009 年 7 月 第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-981-5

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮政: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前 言

人人都说梦幻般的青春，花一样的年华，可是为什么青春期的我们有着这么多的困惑和迷茫呢？为什么慢慢长大的自己偷偷地有了羞耻心，为什么男生看我们的眼神变得很不同。为什么我们渐渐地拥有了成年人一样的身体和心性？

面对着这些无所适从，面对着从女孩到女人之间的不断演进，我们寻觅着，寻觅解开困扰的良药，寻觅让自己可以坦然接受自己长大事实的心灵慰藉。这本书便是陪伴你成长的灵魂伴侣，它不仅会帮你解答很多生理上的难题，更会在心灵上疏导你无处安放的不安和惶恐。这不仅仅是一本书，更是一个特别的朋友，带给你一份特殊的关心和爱护。这里面，有你想说而难于启齿的话；这里面，有你想知道而还不知道的事；这里面，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；这是一个女孩成长的经历。曾经，小女孩是如此的渴望长大：长大之后才能像妈妈一样穿漂亮的鞋子，长大之后可以穿许多漂亮的衣服……可如今，长大的女孩却多了许多烦恼，长大的女孩多了无数的困扰，长大的女孩开始喜欢一个人静静地呆着想心事，长大的女孩的心事越来越令人难以捉摸了，敏感、多疑、善变，就连女孩自己

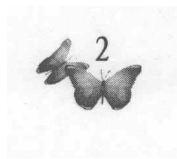
也开始搞不懂自己了。

为了让青春期的少女能坦然地面对身体上的变化，有一个健康的心理，正确地处理学习、生活、工作、交友、恋爱，做一个快乐的女孩，我们编写了《女孩成长全攻略》这本书。如果你有很多问题羞于启齿，如果你在很多种情况下不知道该如何抉择，如果你越来越不懂得怎样和别人相处，如果你对于未来感到无方向感，不如轻轻地展开它，细细地品读它。它会像一位知心的大姐姐一样在你耳边轻声软语。与它交谈，你会变得更加自信，会变得更加了解自己。你可能会拥有很多朋友，你可能会很好地改善和父母的关系，你也可能会把一份珍藏的小情感甜甜地深埋在心中。你会发现成长并不可怕，成长中虽然伴随着痛苦与无助，但是你会更多地体会到成长带给你的无穷乐趣。你会慢慢变得成熟，成为一个有担当并且信心满满的人。

本书通过浅显易懂的讲述，运用事例和哲学道理呈现给青春期少女们一个逐渐长大的过程。在书中，大家的一个个青春期小问题都会得到很好的回答。它包括身体发育、心理变化、饮食调理、人际交往、职业规划、打扮自己和拥有健美体魄等九个部分，伴随着每一个青春期少女完成从女孩到女人的完美蜕变。相信它一定会成为你的随身伴读手册，助你成长为一个乐观、健康又活力四射的青春美少女。

青春期的确是一个让人又兴奋又恐惧的时光，在这个阶段里，我们所需要的是一种敢于面对现实、恐惧、不安、自卑的勇气。给自己一点时间，摆脱心中种种的障碍，重新塑造一个崭新的自我，凭自己的感觉去选择自己积极的生活力，不加抱怨地接受自己。

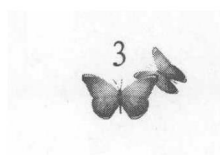
青春，是第一口茶。只有品尝，才能体会到最初的美妙和苦涩。我们享受青春，盼望成长，不是为了让青春被后人景仰，也不是为了



让自己标新立异成为一代“另类”女孩。而是为我们自己那遥远而又未知的人生打好基础，为了让我们在今后的人生当中不会用青春所犯下的错误来惩罚自己，更是为了让我们当中的每一个人在做了母亲之后，可以骄傲地用自己的经历来鼓励自己的孩子：看，妈妈当年做到了，所以有了如此灿烂而又幸福的一生。所以，请你好好善待你的成长过程，好吗？



前言



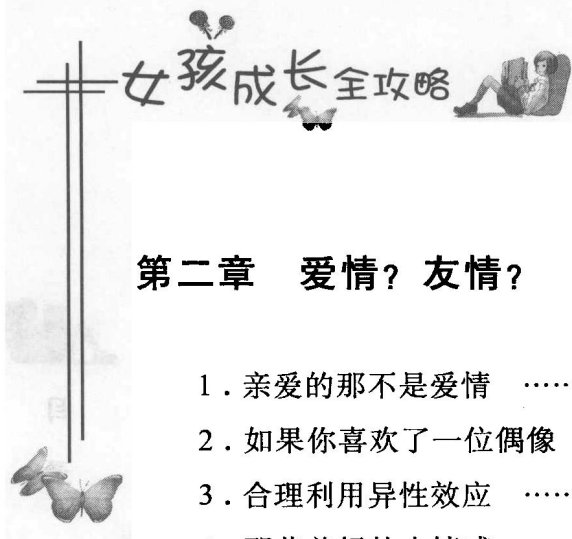


目 录

第一章 花开的声音

1. 原来我和男孩子不同	2
2. 背心变文胸	5
3. 内裤湿了	7
4. 每月只有 27 天可以乱跳	9
5. 阴毛是身体的保护伞	14
6. 为了拥有好声音	16
7. 战痘	18
8. 青春期不要驼背	22
9. 你了解“他”的秘密吗	24





第二章 爱情？友情？

1. 亲爱的那不是爱情 28
2. 如果你喜欢了一位偶像 33
3. 合理利用异性效应 37
4. 那些美好的小情感 40
5. 花不能开得太早 44
6. 正确的异性相处法则 47
7. 这种情况下必须 say “No!” 50
8. 性骚扰？noway! 57

第三章 思想大革命

1. 患得患失的青春期 62
2. 乐观、坚强、宽容与自信 67
3. 你有逆反综合症吗 72
4. 警惕青春期社交恐惧症 75
5. 让我们的心学会柔软，学会宽容 77
6. 战胜胆怯，成就自信 80
7. 幽默是最好的润滑剂 85
8. 在不断的失望中看到希望 89
9. 建立良好的考试心理素质 93

10. 怎样克服青春期带来的压力	97
11. 我就是我, 我就是最棒的	100
12. 早立志早规划	107
13. 让梦想照进现实	112

第四章 人际交往直通车

1. 沟通的艺术	118
2. 平安度过父女感情风暴期	123
3. 妈妈永远是第一个好听众	126
4. 三人行, 必有我师	130
5. 怎样赢得老师的喜爱	132
6. 一辈子的好朋友	135
7. 朋友之间要学会说“不”	137
8. 倾听与倾诉	140
9. 青春交友秘诀	142
10. 青春期交友七互原则	146

第五章 青春期健康导航

1. 青春期性早熟和性晚熟	152
2. 青春期女生都贫血吗	154
3. 痛经的原因及缓解的办法	157



4. 乳房的保健	160
5. 女孩乳房发育不良怎么办	163
6. 青春期少女分泌乳汁是怎么回事	165
7. 青春期性自慰的危害	167
8. 警惕青春期卵巢肿瘤	169
9. 青春期子宫出血是怎么回事	171
10. 少女月经不调是怎么回事	173
11. 保护好阴道卫生	176
12. 青春期少女容易患哪些阴道炎	178
13. 少女为何容易外阴瘙痒	180
14. 月经期间可以上体育课吗	182
15. 来月经后还会长高吗	184
16. 性幻想无罪	186
17. 不要因为腋臭失去快乐和自信	188
18. 莫为体毛烦恼	190
19. 别盲目减肥	194
20. 拒绝婚前性行为	197
21. 卫生巾是我们的莫逆之交	200
22. 科学地认识处女膜	204
23. 青春期少女闭经	206

第六章 多吃多健康

1. 少女青春期饮食与健美	210
---------------------	-----

2. 饮食调理使你的眼睛明亮动人	212
3. 吃出好身材	217
4. 好习惯吃出巴掌脸	221
5. 这些不良饮食习惯你有吗	223
6. 青春期厌食症	227
7. 青春期少女少吃快餐	229
8. 吃了可以变聪明的食品	231
9. 把我们的肌肤吃得水灵灵	234

第七章 流行少女馆

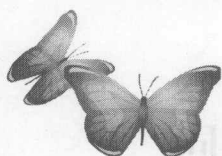
1. 防晒无所不在	238
2. 秀出好肌肤	244
3. 去掉熊猫眼	247
4. 让秀发更出众	252
5. 纤纤玉手的保养秘诀	258
6. 发型与脸型巧搭配	264
7. 混搭有理	267
8. “唇唇”欲动活色生香	271

第八章 青春健身密码

1. 做个有气质的女孩	274
-------------------	-----



2. 健美, 首先是健康	278
3. 打造迷人身姿	281
4. 美少女健身操	287
5. 和小肚腩告别	290
6. “动”, 才“有型”	293
7. 简易运动轻松减肥	296



第一章 花开的声音

女孩子的青春期大约从9岁或10岁开始,这个时候,我们就要作为大人的“预备役”而开始发育了。我们应该明白,发育,顾名思义就是身体肯定会多多少少起一些变化。我们会长出玲珑的曲线,也会渐渐拥有成熟的脸庞。我们再不能像男孩子一样想蹦就蹦想喊就喊,因为我们马上就是大姑娘了。那么,你会期待成长给你带来的喜悦吗?



1. 原来我和男孩子不同

12岁的芳芳不知不觉发现自己和朝夕相处的男孩子，在身体外部截然不同了。为此，她感到惶恐不安甚至害羞，但又不敢问父母。尤其在男同学面前，她不敢抬头，不敢直视对方，不敢挺胸，连说话也支支吾吾，好像做了亏心事一样。她偷偷用穿紧身衣、束胸的办法，掩饰胸部的变化。有时候，还刻意在服饰、发型、言谈、举止等方面，扮成一个“假小子”。

那么，到底我们在哪里与男孩子不同呢？

在青春期之前，男孩和女孩的体形特征极其相似。但随着性成熟的开始，某些身体上的差异开始变得明显了。男孩和女孩在青春期中都经历迅速的成长，长高了也长胖了。男孩的声音低了一个八度或两个，他的骨架变得更有棱有角，肌肉也突出了，身体上的汗毛大量冒出，特别是脸上、腋下、胸部以及私处；年轻女孩的胸部开始发育，臀部浑圆，腿变得很有型，腋毛和阴毛出现。

次要变化的时间表依据不同的人而变化，有些孩子成熟得很快，另一些发育得慢一些。女孩的青春期中倾向比男孩早两年，这就解释了为什么初中时女孩要比同年龄的男孩更高、更强壮，协调性更好。

大部分女孩很高兴看到自己的身体从数字“1”变成数字“8”。不过，一些发育很早的女孩可能感到不安全，她们可能是同伴



中头一批经历青春期彻底变化的人，她们不知道怎样去面对。发育很慢的女孩也有可能觉得自己笨拙，惹人讨厌。这些较晚绽放的花朵在自己的同伴开始约会时，可能会经历被遗忘的痛苦。

我们从科学的角度来看一下女孩和男孩到了青春期的发育阶段到底有什么不同吧。

男、女孩进入青春期后，在神经内分泌的调节下，身体迅速生长，出现了人体生长发育的第二个突增阶段（第一个突增阶段在婴儿期），随着生殖系统的发育和第二性征的出现，男女身体形态发生了显著的变化，最后形成了真正的两性分化。青春期生长突增在起止的早晚、突增幅度和突增侧重的部位上都显示着明显的性别差异。突增开始的年龄女孩约为9~11岁，男孩约为11~13岁，男孩一般比女孩晚两年。最后形成成年男子身材较高，肩部较宽，肌肉发达，而成年女子则身材较矮，骨盆较宽，体脂丰满的不同体态特点。反映青春期形态发育特点和规律，一般常用人体测量的方法，通过人体长度、宽度、围度、重量等常用指标的改变加以说明。

（1）身高生长突增的出现是男、女孩进入青春期的信号。青春期男孩身高每年可增长7~9cm，最多可达10~12cm，整个青春期平均增长28cm；青春期女孩身高每年可增长5~7cm，最多可达9~10cm，整个青春期平均增长25cm。由于男孩青春期开始发育的年龄比女孩晚，骨骼停止生长的时间也相应晚，加之男孩突增幅度大，持续时间长，故到成年时男性的平均身高一般比女性高10cm左右。

（2）体重容易受营养、疾病等环境因素的影响，体重的稳定性较身高差。体重主要反映骨骼、肌肉、脂肪组织和内脏器官在量上的变化，所以，即使在青春期后仍可继续增长。女孩随年龄的增长，脂肪一直在增加，青春期出现脂肪积累高峰，成熟时是男孩的2倍。男孩随年龄的增长，肌肉一直在发育，到30岁时达到高峰，成熟时是





女孩的1.5倍。

(3) 瘦体重与去脂

体重，包括全身的骨骼、肌肉和各种内脏器官以及神经、血管等，又称为代谢活泼组织。体脂肪通指全身所有的脂肪组织，但大部分储存在皮下组织里，又称为代谢不活泼组织。二者之和即为人体的体重。女孩体脂肪含量高是正常的生理现象，女孩过分担心自己患了“肥胖症”是没有必要的。有些16~17岁的女孩，不懂得这些生理变化，缺乏必要的卫生知识，错误地认为越瘦越好，恐怕自己发胖而极力限食，导致由病态心理引起的生理功能失调，即神经性厌食，严重影响身体的正常发育，这是要不得的。男孩由于瘦体重与体脂肪含量不同，而出现男孩肌肉发达，肩部较宽，胸围较大的健壮体型。而女孩则形成体脂含量高，骨盆较宽，肩部较窄的丰满体型。

(4) 围度和宽度

胸围、臂围、腿围、肩宽、盆宽等形态发育指标，也都有各自的突增阶段，并存在着明显的性别差异：男孩肩宽的突增幅度大，女孩盆宽的突增较男孩明显；胸围的变化和肩宽类似；臂围与腿围的突增男孩较女孩幅度大，而且青春期后这些差别随着年龄增大，越来越显著，最终男性形成了肩部宽、骨盆窄、胸围大、肌肉发达的男性体态，女性则形成了骨盆较宽、肩部较窄、体脂丰满的女性体态。青春期少年围度和宽度的改变，充分反映了男女不同的体态特点。

由于性激素的作用，女孩子和男孩子除了生理上的变化之外，心理上也会越发地成熟：女孩子细腻，男孩子粗犷；女孩子娇羞，男孩子豪放。也正是由于这些性别差异，女孩子和男孩子有了最本质的区别。

2. 背心变文胸

从什么时候开始，你发现胸前有了粉红色的淡淡的突起，那些宽松的小背心根本无法遮住“小荷才露尖尖角”的它们了呢？那你又知道不知道从现在开始，你就应该穿合适的内衣来适当地修身，以使自己以后能够出落得亭亭玉立呢？

女孩的乳房发育有很大的个体差异。有的女孩才八九岁乳房就开始发育了，而有的女孩要到16岁或更大点乳房才开始发育。大多数女孩在月经初潮之前，大约在9~14岁乳房开始发育。乳房刚刚开始发育时，构成乳房的乳腺及其周围的脂肪组织在乳头及其周围的乳晕形成一个纽扣样的小鼓包，使乳头和乳晕隆起，乳头开始变大。而后乳头隆起更趋明显，也渐渐变得更丰满，最后发育为成人的乳房形状。乳房发育的速度也有个体差异。有些女孩乳房发育开始得晚些，但发育得较快，而有些女孩乳房发育得较早，却发育得较迟缓。这个时期我们就需要穿文胸了。

如果在青春期没有穿着合适的文胸，会导致胸部韧带受损，发育不全，腹部积聚过多脂肪等问题。因为少女们的乳腺脂肪含量较高，没有肌肉组织。因此，当少女们发育时，乳腺不能承受压力，也会阻塞血液的流通。所以很容易有积血，导致乳房的疾病。在运动时乳房更容易受伤。如果乳房受伤了，还有可能会患上乳腺炎。

