

Adolescent Girl

第2版

10~16岁叛逆期 父母送给青春期的女孩 最好的礼物

冯爱武◎编著

身体发育◎心理发
★一本让女孩迅速

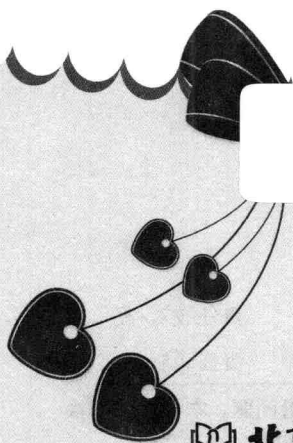
友◎自我保护
青春期百科全书★

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

第2版

10~16岁叛逆期 父母送给青春期的女孩 最好的礼物

冯爱武◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

10~16岁叛逆期,父母送给青春期女孩最好的礼物/冯爱武编著,
—2版.—北京:北京理工大学出版社,2013.7

ISBN 978-7-5640-7765-5

I. ①1… II. ①冯… 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(2013)第112776号

出版发行/北京理工大学出版社

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

排 版/北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷/三河市文通印刷包装有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/16.5

字 数/220千字

版 次/2013年7月第2版 2013年7月第1次印刷 责任校对/杨 露

定 价/29.80元 责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,本社负责调换

前言

有一天，窗外细雨绵绵，孩子做完作业后，躺在我身边看电视，不知不觉睡着了。看着睡在身边的孩子，我突然发现，一晃十几年过去了，孩子长大了，全身上下无不透着青春、阳光的气息。看着孩子一点点地长大，我又喜又忧：喜的是孩子终于长大成人，忧的是孩子如何面对青春期这段既美好又特别让家长担心的时光。

青春期被称为“花季”，青春期的一切都是朝气蓬勃的。但青春期同样也被称为“雨季”，一不留神，就会出现一些无法挽回的错误。而作为母亲，都会担心自己的孩子，特别是女儿在青春期的成长。青春期是孩子升学的重要时期，伴随而来的是高强度的学习压力和心理压力，这些都需要父母进行疏导。

青春期是女孩人生的第二个重要阶段，是一次新生，女孩将会以慢慢成熟的姿态面对生活，但这需要一个过程，也会带来无尽的烦恼：同桌男生送来的情书让她烦恼；青春期的一些面子问题让她烦恼；身体发育过程中的一些困惑也让她烦恼……而这些，父母都要特别注意，要告诉女儿，青春期是一扇门，是一扇走向成熟的门，跨过这个门槛，有付出、有汗水、有痛苦、有挣扎；但无论怎样，成长都是一个“羽化成蝶”的过程，都是艰辛的。

本书主要从生理学、心理学和教育学角度，给女孩提供一些成长方面的常识，里面包含了整个青春期的闺中秘事，女孩阅读它，可以更清晰地了解青春期的神秘。这更是一本妈妈的“育女心经”，妈妈阅读它，可以知道怎样在青春期帮助女儿面对一些生理以及心理问题，从而帮助女儿梳理一些心事，帮助女儿树立自尊、自爱、自立、自强的人生观。当然，这也是送给爸爸的书，对于处于青春期的女儿，爸爸的爱至关重要。

实际上，这不仅是一本书，更是一个父母教育女儿的助手。不但可以帮助孩子学习生理知识，还可以帮助爸爸妈妈对女儿进行心理上的辅导。青春期是女孩的困惑期，也是女孩的叛逆期，家长一定要小心应对。可怜天下父母心，我们不妨把对女儿的爱化作对她的教导，让她度过一个健康、快乐的青春期。

所以，青春期的女孩们，去经历吧，去感受吧，去战胜自己吧，去展现自己生命的美丽吧！让自己人生中这段美好的时光留下成长的快乐！

编者

目 录

第一章 胸前变鼓了，聆听花开的声音.....01

认识胸前凸起的“小花蕾”	02
我的胸被人称为“飞机场”	04
你的乳房有这几种异样吗？	06
为什么有些女孩会分泌乳液？	09
少女何时该戴文胸？	11
怎样选择适合自己的文胸？	13
如何佩戴和清洗文胸？	15
科学地帮助乳房发育，不做“飞机场”	17
乳房卫生不可忽视	21
如何保护乳房？	23
怎样自查乳房疾病？	27

第二章 每月那几天，善待“好朋友”的造访.....31

“好朋友”来之前的预兆	32
“好朋友”的规律和不规律	34

“好朋友”来时需要注意什么?	37
“好朋友”不准时来, 怎么办?	39
如何应对“好朋友”在学校突然造访?	42
经期用卫生栓好吗?	44
如何选用卫生巾?	46
怎样正确使用卫生巾?	49
用了卫生巾阴部为什么会出现瘙痒?	52
经期如何清洗“阴部”?	54
月经前几种不适应怎么调节?	56
月经期吃东西有禁忌	59

第三章 花园长“芳草”, 平静接受自己的成熟.....63

女孩应正确认识长毛发的问题	64
可以修剪腋毛吗?	67
有些女孩为什么会长“胡子”?	69
内裤上白色的东西是什么?	70
正常的白带是什么样?	72
阴部瘙痒是怎么回事?	74
如何选择和清洗内裤?	76

第四章 “面子”问题多, 让青春多点靓丽.....79

为什么痘痘偏爱少女?	80
青春痘可预防	82
怎样打好祛痘“攻坚战”?	84
留下痘痕怎么办?	87

雀斑也可爱	89
白头发并不是老年人的专属	92
摘掉眼镜，让心灵的窗户更明亮	94
节食减肥不可取	96
青春期，女孩不化妆	98

第五章 注意心理健康，不做“问题”女孩..... 101

个性穿着，并不是奇装异服	102
不要痴迷于一种事物	104
青春期，嫉妒心理要不得	106
一个人的世界并不精彩——孤僻心理	108
不要猜疑——相信别人，别人才能相信你	111
一件事情反复做——青春期强迫症	114
做事精神不集中怎么办？——青春期焦虑症	117
面对挫折很消沉——青春期挫折症	120
想尝试另类的生活——青春期行为障碍	122
听不进家长的话——逆反心理	125

第六章 把握交往尺度，青春期拒绝早恋..... 129

把“喜欢”留在心底	130
异性交往并不等于早恋	132
理性对待早恋行为	135
怎样和男同学相处？	137
正确理解异性相吸	139
“哥们儿”这个关系更适合	142

把男孩送来的情书收起来	144
学会不伤感情地拒绝他	146
对于老师，喜欢还是崇拜？	149

第七章 了解性知识无罪，禁果不可偷尝.....153

什么是性早熟、性晚熟？	154
怎样防止遭遇性侵害？	156
关于艾滋病你要知道的	158
青春期发生性行为对身体有什么危害？	161
有性幻想是坏孩子吗？	163
处女膜是什么？	165
阴道检查会损伤处女膜吗？	167
青春期少女也有妇科病？	168
女性是怎样怀孕的？	171
宝宝是怎么诞生的？	174

第八章 性格阳光，青春期女孩沟通无碍.....177

同性为什么一下子关系亲密起来？	178
让更多同学欢迎你的方法	180
建立自己的择友标准	183
多参加有意义的聚会	185
室友——没有血缘的姐妹	187
老师——第二个家长	190
耐心听从父母的“唠叨”	193
慎重对待网络朋友	195

第九章 呵护身体，做健康青春美少女 199

防治青春期常见病	200
特别时期特别营养	203
高跟鞋，不适宜的美丽	205
有狐臭怎么办？	207
掉了好多头发	209
如何摆脱失眠的困扰？	212
女孩也会神经衰弱吗？	214
怎样可以帮助我长高？	216

第十章 健康社交，青春期女孩要学会保护自己 221

有了心事这样说出口	222
接受自己的不完美	224
找个适当的发泄方法	227
抑制自己发火的窍门	230
拒绝黄色诱惑	232
绝不参与赌博	235
坚决远离毒品	237

第十一章 爱上学习，做有才情的青春美少女 241

要明确学习到底是为了谁	242
找到学习的方法	244
以平常心对待考试失利	246
不以成绩论英雄	248
学会释放内心的压力	251

第一章 胸前变鼓了，聆听花开的声音

女儿菲菲的乳房发育了，她遇到了很多令她困惑的问题。为此，我觉得有必要让女儿知道一些青春期乳房发育的知识。

女孩自出生后，乳房的发育会经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个时期中，机体内分泌激素的水平差异很大，受其影响，乳房的发育和生理功能也各具特色。

乳房的变化是女孩开始发育的第一个信号。自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，随着年龄的增长，女孩的胸部会像妈妈的一样饱满而高耸，这是女人的骄傲，也是一个女人健康、美丽的象征。

✂ 认识胸前凸起的“小花蕾”

青春期成长事件：

有一天，女儿“鬼鬼祟祟”地对在厨房炒菜的我说：“妈，我这儿好像胀胀的，还有点疼。你改天带我去看医生吧，不会是电视上说的什么病吧？”女儿菲菲一向大大咧咧的，这会儿居然扭扭捏捏，说话还打哆嗦。然后又问：“爸爸这会儿不会回来了吧？”

女儿指着自己的胸部，我一下子明白了，原来女儿的胸部开始发育了。

女儿接着说：“妈妈，其实我也知道自己是发育了，但乳房发育会怎么样呢？”

听了女儿的一番话，我放下手中的活儿，把女儿拉到身边，解释起她胸前那凸起的“小花蕾”来。

送给青春期女孩的话：

乳房是女性重要的第二性征器官。女孩进入青春期后，第二性征开始显现。乳房发育的年龄与先天的遗传和后天的营养都有关系。

从生理上来说，乳房生长于女性的前胸，起哺乳的作用。青春前期，男孩和女孩的乳房在外观上几乎没有什么区别。但女孩长到七八岁时，身体的各个器官开始逐渐发育。到十岁左右，在包括卵巢激素、垂体激素和胰岛素等多种因素的刺激下，女孩的乳房开始正式发育。女孩乳房开始发育的年龄因人而异，但一般不超过16岁。如果超

过16岁乳房仍未发育，就应引起重视。

青春期的到来意味着女孩开始发育，然后慢慢进入成熟阶段，青春期也是女性一生中乳房发育的重要时刻。青春期乳房发育的标志包括乳头、乳腺体积相继增大，乳晕范围扩大，其中以乳腺体积增大最为明显；同时，随着乳腺组织扩增，乳房呈现圆锥形或半球形。乳房发育的另一标志是乳头与乳晕的上皮内黑色素沉着而使其颜色加深。在评价乳房健康发育时应包括乳腺、乳晕、乳头三部分发育的比例关系。一般乳头与乳晕的发育成比例，但乳晕发育与乳腺更为密切，乳头的大小则和乳腺发育的程度关系较小。

女孩乳房发育一般到月经初潮后基本成熟。在这之前，整个乳房组织都会逐步发育，包括整个乳管系统及乳管周围组织也会同步发育。乳管末端增生成群，形成腺泡芽，皮下脂肪增多及纤维组织增生，使乳房呈现圆锥形或半球形，整个乳房增大，并显得丰满而有弹性。随着时间的推移，女孩的乳房将逐步定型。

所以，每一个处于青春期的女孩都会遇到这样的问题，即自己的胸部悄悄地隆起了，一对乳房从开始时的平坦变得隆起而丰满，乳头乳晕部位形成了一个小鼓包，像“小花蕾”一样，逐渐变大。总之，一切同以前都不一样了。

面对自己身体悄悄发生的变化，女孩们会有不同的感受。有的女孩对性的知识知之甚少，加上比较粗心，乳房的变化并没有引起什么心灵的震动，还像从前一样蹦蹦跳跳，一副无所谓的样子；有的女孩则比较敏感，她们开始意识到自己正慢慢地长大，身体发育带来的乳房发育也会使她们有几分欣喜几分愁：欣喜的是，她们即将迈入成熟女性的行列，拥有苗条的身材和坚挺的乳房了；愁的是，别人的目光似乎总是会偶尔停留在自己身上，此时，她们会不由自主地脸红甚至尴尬。同时，每当感到乳房疼痛时，又会有些担心，不知道这是不是正常情况，是不是自己生病了，该不该向谁请教有关乳房的问题。这些女孩常常处于困惑的状态，甚至会影响正常的学习和生活。还有个

别女孩，认为乳房的发育是一件羞耻的事，极不愿意被别人看出自己的乳房已经开始长大，因而总是遮遮掩掩。她们穿很厚的上衣，戴很紧的文胸，将乳房紧紧地裹在里面，甚至故意含胸、束胸，以掩饰胸部的曲线。

那么，究竟应该怎样对待青春期乳房的发育呢？首先，女孩应该明白，青春期乳房发育是正常的生理现象，是你即将成为一个“大姑娘”的标志。应当感到高兴，而不是害羞。每个女孩都要经历这一过程，因此，既不要过于紧张，也不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化。女孩的身体是脆弱的，要懂得呵护自己，要比以前更加注意保护乳房，避免一切外来伤害。同时，你要密切注意乳房大小的变化，当乳房大小接近成人乳房时，应开始戴乳罩。如果在乳房发育过程中，出现乳房疼痛、肿块等情况，可以告诉妈妈，并让妈妈带自己去看医生。需要注意的是，女孩不要因为爱美而过早地戴上乳罩，戴的乳罩也不要过紧，更不要因为害羞而含胸。

妈妈让你了解这些，是希望你和每一个处于青春期的女孩都能骄傲地挺起胸脯，让富于生命活力的乳房有一个宽松的生长环境，让富于青春韵律的乳房尽显女性风采。

我的胸被人称为“飞机场”

青春期成长事件：

同学之间，不知道什么时候传出了一些“外来词”。比如说女孩胸部小，就是“飞机场”，而可怜的非非好像成了“众矢之的”。很多女孩甚至因为非非的这个外号，认为非非有问题，再也不和她聊天了。

有一次，放学回家的路上，非非一个人走着，隐约听到背后有人议论自己：“看见没，她就是3班有名的‘飞机场’。”

“是吗？你说她的胸部是不是一点儿都没有呢？”

“不知道。不过，一个没有胸部的女孩以后也不会成为一个女

人，更不会有男孩喜欢的。”

“那是，搞不好还是个变态呢！不然怎么会没有胸部呢？要么就是有病。”

“是啊，以后离她远点……”

听到这些话，菲菲很伤心，一路哭着跑回家。当天，她在自己的日记中写道：“我已经15岁了，周围女同学的乳房都发育得很好，胸脯挺得高高的，都戴胸罩，只有我胸脯平平的。最近，我越来越觉得自己不正常，扁平的胸脯让我很难为情。尽管妈妈为我买了一副加垫的胸罩，可我心里还是很苦恼。为什么我和其他女同学不一样呢？我是不是真的身体有什么问题啊？”

送给青春期女孩的话：

为什么有些女孩乳房发育得晚呢？

女孩进入青春期后，最先发育的是乳房。在体内雌激素的影响下，女孩的乳腺开始发育。此时乳房内除了许多细长的乳腺管不断发育外，还积累了不少脂肪。由于乳腺组织较硬而脂肪组织较柔软，所以，乳房日渐隆起，而且富有弹性，成为女性成熟的标志。但是，乳房发育的情况，如乳房的大小、是否对称等都可能成为女孩青春期的烦恼之源。

每个女孩的身体发育都有其自身的特点，毕竟每个女孩的身体机制都不一样。有的女孩八九岁乳房就开始发育了，而有的女孩要到16岁或年龄更大时才开始发育。一般情况下，女孩在月经初潮之前，也就是十岁左右，乳房就开始发育了。如果超过16岁，女孩的乳房还没发育的话，就应该引起重视，警惕是否是性发育迟缓或卵巢发育不良。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和乳晕下方会形成一个纽扣状的小鼓包，使乳头和乳晕隆起，乳头开始变大。而后乳头隆起更明显，乳房也渐渐变得丰满，最后发育为成人的乳房形状。乳房发育的速度也因人而异，有些女孩发育得早，发育速度却比较迟缓；有些女孩发育得虽然晚，却发育得较快，花苞



般的乳房很快就发育成熟了。

的确，每个女孩都希望自己能拥有成熟女性丰满坚挺的乳房，因为这是女性曲线美的重要表现。一些乳房发育较晚或者较小的女孩会为此发愁：“为什么我是‘飞机场’？”这些女孩甚至会因此而自卑，不敢去公共浴室洗澡，不愿意参加一些公共活动。她们总感觉自己会被人指指点点，当同龄人的乳房发育比自己好时，她们会怀疑自己是不是发育异常，甚至怀疑自己是不是生病了。

事实上，女性的乳房发育并非千篇一律。乳房发育的早晚除了受激素的影响外，还受遗传、环境因素、营养条件、胖瘦、体育锻炼等多种因素的影响。乳房发育的早晚与乳房的大小并没有直接关系。因此，女孩不必为乳房发育晚而担忧。只要生殖器官发育及月经均正常，就不会影响成人后的哺乳功能和生育能力。当然，如果月经初潮后很长时间内乳房还没有开始发育，就有必要到医院检查一下，请医生诊断是属于生理性的，还是病理性的，以便采取对策。

妈妈告诉你这些话，是要让你明白，每个女孩胸部的发育情况都不是一样的。除了平时要注意保护好自己的胸部外，还要学习一些乳房发育和保健的卫生知识，正确对待正常发育过程中的生理现象。不要因为担心自己乳房小而采取丰乳的措施，这样可能会影响乳房的正常发育。因此，无论发育得早晚，健康成长才是最重要的。



你的乳房有这几种异样吗？

青春期成长事件：

菲菲有几个好姐妹，从小一起长大，可以说是无话不谈。一个夏日的午后，菲菲在房间听歌，这几个小姐妹好像约好了似的，都拿了泳衣来找菲菲。

“菲菲，我们去游泳吧。”莉莉说。

“是啊，我们好久没有一起玩了。我们几个商量了一上午，好像

只有游泳才是我们共同的爱好吧？你以前可是我们几个中游泳技术最好的，上了中学以后，就没怎么见你游过了，也不知道现在你还会不会呢？”阿芳说。

“你们去吧，我就不去了，我现在怕水。”菲菲想推辞。

“那不行！你以前水性那么好，不可能怕水的。是不是身材不好，怕被男生看见啊？别怕，你看我，这么胖了还不是买了最大的泳衣，去吧，菲菲。”

“是身材不好，但不是胖。我觉得我有问题，这事我妈都不知道，我不好意思说。我两个乳房好像大小不一样，穿了泳衣不就都看出来了吗？我平时都会穿个外套遮挡一下，天再热都穿。你们说怎么办呢？”

这群小女孩无奈之下只好来找我，我给她们解释了少女乳房发育过程中可能出现的问题。

送给青春期女孩的话：

青春期女孩的乳房会有哪几种异样呢？

1. 乳房左右不对称

女性的两个乳房不一定完全对称，只能说大小相似。尤其是处于发育阶段的少女，乳房尚未发育完成，就会出现左右发育不平衡的现象。有的女孩两个乳房一侧稍大、一侧稍小；有的女孩一侧稍高、一侧稍低。这主要是因为两个乳房对雌性激素的反应不一致，腺体增生活跃的一侧乳房就显得大一些。左右乳房大小不一致对以后的生育和性功能并无影响，对身体健康也没有不利之处。特别是少女时期，只有一侧乳房发育或者一侧乳房比另一侧发育得快，都是正常的。到发育成熟时，两个乳房的大小就会基本一样了。但是，成人以后，如果两侧乳房大小相差悬殊，就应引起重视，立即去医院检查就诊。

2. 乳房疼痛

在青春期，少女常常会出现乳房胀痛的症状。为此，很多女孩会感到忧心忡忡，以为自己患了什么疾病。实际上，这是正常的生理现