



小女生 心里的秘密

爸爸妈妈送给女孩的青春手册

徐其浪 著

用科学与关爱解读小女生的青春期困惑
帮助家长走出性教育的尴尬与误区
适读年龄：10岁以上



温馨体贴的成长私房书 青春期女孩的心理自助手册

父母送给宝贝女儿的最佳成长礼物 小女生一定要看的正确性知识

最让父母放心的性教育读物



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

小女生心里的秘密：爸爸妈妈送给女孩的青春期手册 / 徐其浪著 .

-- 西安：西安交通大学出版社，2017.3

ISBN 978-7-5605-9501-6

I. ①小… II. ①徐… III. ①女性—青春期—健康教育—手册
IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 053752 号

书 名 小女生心里的秘密：爸爸妈妈送给女孩的青春期手册
作 者 徐其浪
责任编辑 贺彦峰 崔永政

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315

传 真 (029) 82668280

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 10.5 字数 90千字

版次印次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-9501-6

定 价 32.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。

版权所有 侵权必究

目录 contents

1

第一个阶段

女生和男生 不是一国的! · 10

第1章 女生本涩 · 12

- 1 男生是女生的冤家对头! _18
- 2 好像所有人都在盯着我看! _21
- 3 好女孩? 坏女孩? _26
- 4 假装不在乎, 其实很在乎! _30

第2章 我是女生, 我喜欢我! · 36

- 1 “拇指姑娘”! _37
- 2 做女生, 真倒霉! _46
- 3 “性”事知多少? _54

2

第二个阶段

女生在悄悄地改变……· 62

第1章 我就是人气女王! · 64

- 1 那些男生似乎也没那么讨厌……_65
- 2 美丽无罪! _69
- 3 我的偶像, 我崇拜! _76

第2章 交友, 人生的必修课! · 82

- 1 异性缘? 同性缘? _83
- 2 对他有好感……_90
- 3 异性效应 _96
- 4 交往有尺有度 _101

3

第三个阶段

像花儿一样， 含苞待放…… · 106

第1章 烂漫花季 · 108

- 1 隔壁班的那个男生……_109
- 2 那个帅帅的男老师……_114
- 3 收到一封情书_118

第2章 青春的纷扰 · 130

- 1 那个令人羞愤的念头……_131
- 2 抑制不住的冲动……_138
- 3 触摸，秘密花园……_144
- 4 什么是性道德？_150
- 5 臭男生居然捏我的脸！_160



爸爸妈妈送给女孩的青春手册

徐其浪 著

用科学与关爱解读小女生的青春期困惑
帮助家长走出性教育的尴尬与误区
适读年龄：10岁以上



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

小女生心里的秘密：爸爸妈妈送给女孩的青春期手册 / 徐其浪著.

-- 西安：西安交通大学出版社，2017.3

ISBN 978-7-5605-9501-6

I. ①小… II. ①徐… III. ①女性—青春期—健康教育—手册
IV. ①G479-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 053752 号

书 名 小女生心里的秘密：爸爸妈妈送给女孩的青春期手册
作 者 徐其浪
责任编辑 贺彦峰 崔永政

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>

电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315

传 真 (029) 82668280

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张 10.5 字数 90千字

版次印次 2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5605-9501-6

定 价 32.80元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题，请与本社发行中心联系、调换。

版权所有 侵权必究



小女生 心里的秘密

让我们开始吧……



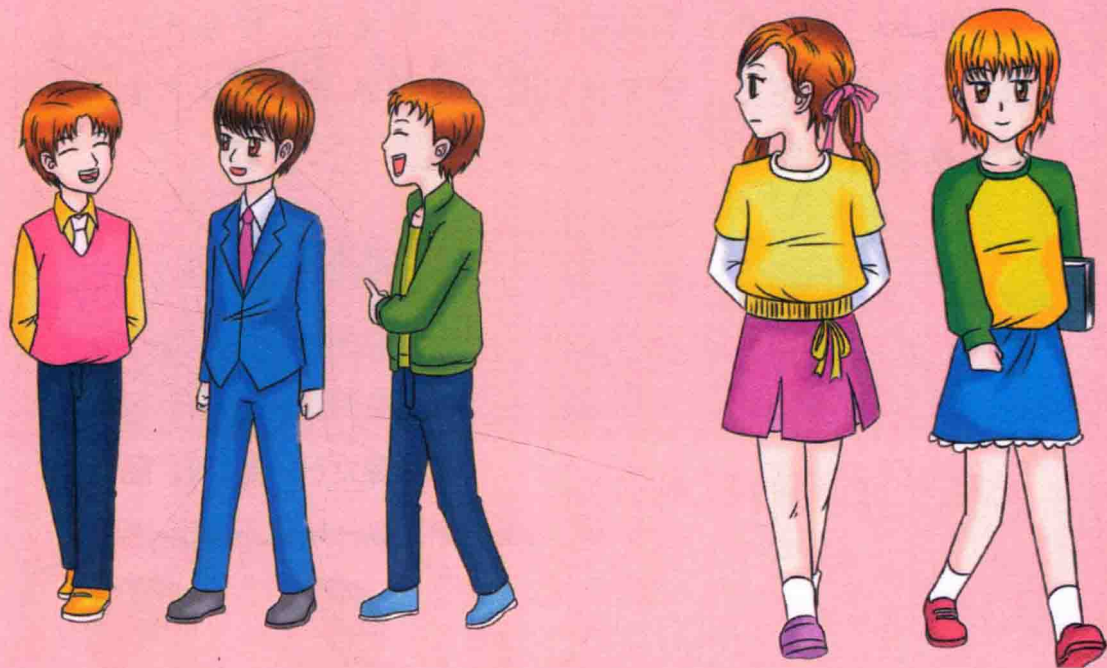


前言

女生进入青春期后，第二性征出现，身体逐渐发育，从一个小女孩成长为一个亭亭玉立的少女。可是，随着月经初潮、乳房隆起等发育变化，女生产生了惊慌失措、惶恐不安等情绪，并且在人前也表现得羞涩、腼腆。

女生意识到，自己已经不是一个天真的孩子了，与男性有了越来越明显的差别。性意识萌发，对男性开始有意地短暂疏远。

随着生理和心理的发展，女生对性知识产生浓厚兴趣。并且开始关注自身和男性的变化。最显著的心理变化是，从最初对男性的排斥，转化为对男性的爱慕。

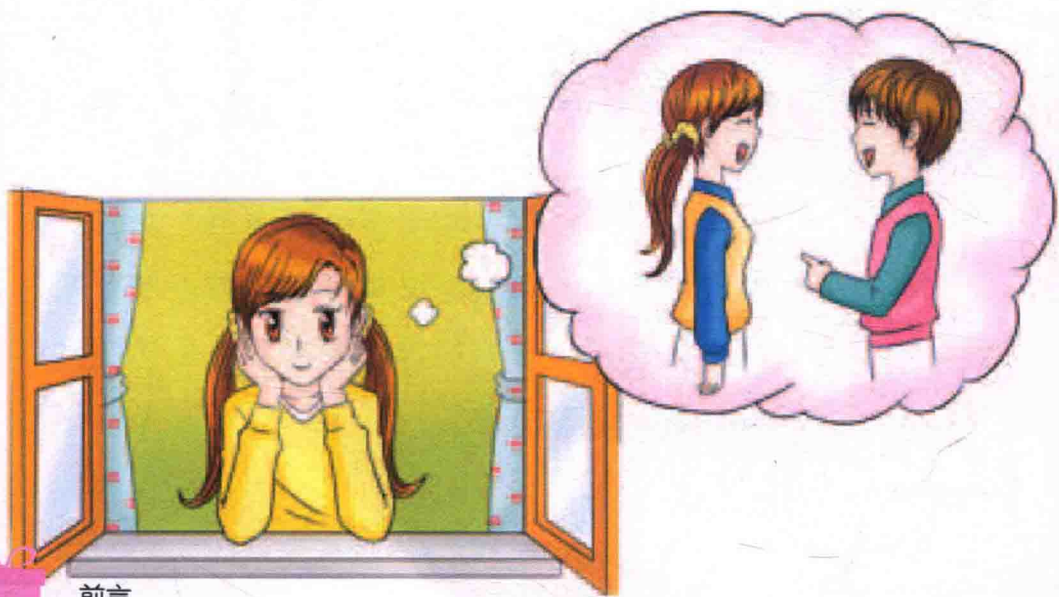


女生对男性由好奇产生好感，迫切希望接触，增加交往和了解。她们开始注重修饰自己的仪表和文饰自己的言行，希望引起男性的注意和好感。

在和男生的交往中，女生希望得到男性的关注，开始在乎自己的形象。在男性面前表现得或文静端庄，或落落大方，或活泼可爱……

随着青春期的女生逐渐走向性成熟，与男性的交往也逐渐多起来，她们产生了较明显、清晰的意识，对男性产生了浓厚的兴趣，渴望了解男性，被男性青睐，对男性产生了羡慕和追求的心理。

青春期女生性心理的发展，主要涉及女生对自身性征发育的关注、与男性交往的体验、性冲动带来的各种心理状态以及性价值观、恋爱观等方面的形成。



目录 contents

1

第一个阶段

女生和男生 不是一国的! · 10

第1章 女生本涩 · 12

- 1 男生是女生的冤家对头! _18
- 2 好像所有人都在盯着我看! _21
- 3 好女孩? 坏女孩? _26
- 4 假装不在乎, 其实很在乎! _30

第2章 我是女生, 我喜欢我! · 36

- 1 “拇指姑娘”! _37
- 2 做女生, 真倒霉! _46
- 3 “性”事知多少? _54

2

第二个阶段

女生在悄悄地改变……· 62

第1章 我就是人气女王! · 64

- 1 那些男生似乎也没那么讨厌……_65
- 2 美丽无罪! _69
- 3 我的偶像, 我崇拜! _76

第2章 交友, 人生的必修课! · 82

- 1 异性缘? 同性缘? _83
- 2 对他有好感……_90
- 3 异性效应 _96
- 4 交往有尺有度 _101

3

第三个阶段

像花儿一样， 含苞待放…… · 106

第1章 烂漫花季 · 108

- 1 隔壁班的那个男生……_109
- 2 那个帅帅的男老师……_114
- 3 收到一封情书_118

第2章 青春的纷扰 · 130

- 1 那个令人羞愤的念头……_131
- 2 抑制不住的冲动……_138
- 3 触摸，秘密花园……_144
- 4 什么是性道德？_150
- 5 臭男生居然捏我的脸！_160

第一个阶段 女生和男生 不是一国的!



同桌是个“讨厌”的男生。写作业的时候，他的胳膊经常会碰到我。干净整洁的作业本上，立刻就划出了一条歪歪扭扭的曲线。忍无可忍，不想再忍，我决定：在桌子上划一条三八线！

“哼，有了这条三八线，只要他敢越界，那就等着我的‘九阴白骨爪’吧！哈哈！”

第1章 女生本涩

1. 男生是女生的冤家对头!

女生的心思不难猜

敏感的小女生

2. 好像所有人都在盯着我看!

把自己“锁”起来

3. 好女孩? 坏女孩?

与男生交往? 简直不可思议!

4. 假装不在乎, 其实很在乎!

表面一套, 心里一套!

第2章 我是女生, 我喜欢我!

1. “拇指姑娘”!

女生的小心思

2. 做女生, 真倒霉!

为什么我是女生?

每个月都是一次新生!

做干脆女生!

女生就是事儿多!

3. “性”事知多少?

谈“性”色变

被动接受的“性”

精神鸦片