

# 《完美女孩青春期成长手册》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：大16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787563938322

## 编辑推荐

《完美女孩青春期成长手册》（作者：董亚兰）是一部介绍处于青春期女孩如何健康成长的通俗读物。全书稿分十二章。分别从青春期女孩生理、心理变化，培养女孩独立人格和生活、理财、交友、学习能力等多方面视角出发，介绍了使女孩顺利度过青春期，健康成长的措施和方法。是一部值得青春期女孩及其家长一读的好书稿。

## 内容简介

进入青春期，女孩的小秘密越来越多了，遇到什么烦心事也习惯闷在心里，长期下去很容易给自己的身心健康带来不良影响。为了帮助女孩快乐地度过青春期，《完美女孩青春期成长手册》（作者：董亚兰）从日常的生活总结出青春期女孩的生理和心理特征，分析女孩经常遇到的烦心事，传授她们解决问题的方法，并且还“悄悄地”告诉她们一些青春期需要注意的小细节，对女孩的健康成长有很大帮助。正处于青春期的女孩如果不想和妈妈谈心，可以认真读一读《完美女孩青春期成长手册》。此外，把它当作礼物送给你的闺蜜们也是个不错的选择。

## 目录

???	???????????
	???????
	?????
	?????
	??????????????????
	???????????
	?“????”????
	???????????
???	??????????????????
	??????????????????
	??????????????????

????? "??"

????????????????

?????????

???? "????"

??? ??????????????

???

?????????

?????????????

???????? "????"

?????????

?????????????

?????????????

??? ??????????????

????????????????

?????????????

?????????????

?????????????????

?????????????????

?????????????

?????????????????

?????????????

??? ?? "????" ??????????

?????

?????????????????

?????????

?????????????????

?????????

?????????????????

?????????????????

??? ?? "????" ??????????????

?????????????????

???????? "????"

?????

?????????????????

?????????????????

?????????

???? "?" ??

? "????"

?????????????????

??? ??????????????????

?????????????????

?????????????????



步入青春期后，女孩的身体会发生一系列明显的变化：嗓音变得更动听了，皮肤更白嫩了，胸部隆了起来，每个月“月经”都会来拜访……这些生理变化让女孩常常是又惊又喜。惊的是对自己身体感到陌生了，面对新情况不知该如何应对，喜的是“女大十八变”，自己越来越漂亮了。

这还只是女孩青春期的一部分烦恼与快乐。更重要的是，在这期间女孩正处在中学阶段，这是其人生中非常重要的时期。学习的优劣直接决定女孩日后是否能考上理想的大学，影响女孩今后的职业乃至家庭。但是，青春期女孩又是“少女怀春”的时候，面对异性她们有了与以往不同的感觉。既想亲近又有些害怕，既喜欢阳光帅气的男孩又对风趣幽默、睿智儒雅的男老师有着懵懂的好感，这让女孩的心思更为复杂。此外，在日渐开放的社会风气和身边不少早恋的例子影响下，女孩也会生出异样的感觉：爱是什么？能谈恋爱吗？……甚至于有的女孩还出现了单相思、同性恋等的迹象。在这些复杂情感的交织下，女孩应该如何妥善处理他们与学习、生活的关系呢，这都成了女孩心中的烦恼。

青春期的女孩是敏感而又自尊的，这时的她们不愿意再与父母分享自己的小秘密，也不会对“闺蜜”百分百吐露自己的内心世界。由于女孩的阅历较少，处事经验匮乏，常常出现与父母之间有“代沟”，和同学朋友有些隔阂等情况，这些都需要女孩用心去解决。步入青春期后，女孩的身体会发生一系列明显的变化：嗓音变得更动听了，皮肤更白嫩了，胸部隆了起来，每个月“月经”都会来拜访……这些生理变化让女孩常常是又惊又喜。惊的是对自己身体感到陌生了，面对新情况不知该如何应对，喜的是“女大十八变”，自己越来越漂亮了。这还只是女孩青春期的一部分烦恼与快乐。更重要的是，在这期间女孩正处在中学阶段，这是其人生中非常重要的时期。学习的优劣直接决定女孩日后是否能考上理想的大学，影响女孩今后的职业乃至家庭。但是，青春期女孩又是“少女怀春”的时候，面对异性她们有了与以往不同的感觉。既想亲近又有些害怕，既喜欢阳光帅气的男孩又对风趣幽默、睿智儒雅的男老师有着懵懂的好感，这让女孩的心思更为复杂。此外，在日渐开放的社会风气和身边不少早恋的例子影响下，女孩也会生出异样的感觉：爱是什么？能谈恋爱吗？……甚至于有的女孩还出现了单相思、同性恋等的迹象。在这些复杂情感的交织下，女孩应该如何妥善处理他们与学习、生活的关系呢，这都成了女孩心中的烦恼。青春期的女孩是敏感而又自尊的，这时的她们不愿意再与父母分享自己的小秘密，也不会对“闺蜜”百分百吐露自己的内心世界。由于女孩的阅历较少，处事经验匮乏，常常出现与父母之间有“代沟”，和同学朋友有些隔阂等情况，这些都需要女孩用心去解决。这段时期，女孩除了要学习外，还要学会一定的独立生活本领，要先学会欣赏自己，做个自信的人。还有，很多女孩都希望自己能成为一个知性美人，这就要求要善于发现生活中的美，也要学会享受和培养生活中的美。在我国的文化传统中，对女孩的青春生理教育比较缺位，对青春性教育更是遮遮掩掩。家庭中，家长对女孩这方面的关心远低于对其学习的关心，性教育就有些缺位了。但是，女孩自己还是应该从多渠道了解性生理和性心理，以揭开其神秘的面纱，让自己能坦然面对身边的一些“尴尬事儿”。有鉴于此，我们特为青春期女孩们编写了本书，从生理、心理、交际、亲情、学习、财富、美丽、健康等十二个大方面入手，给女孩提供了全面而深入的指导，以帮助女孩轻松、快乐度过青春期这一人生关键阶段。

[显示全部信息](#)

## 在线试读部分章节

乳房开始发育 婴幼儿时期的女孩，乳房尚未发育，只是一对小小的乳头罢了，但进入青春期之后，女孩最明显的身体特征就是乳房开始发育，胸部不再是平坦的，渐渐“鼓”了起来。这让很多女孩有些惊慌失措：我的身体到底怎么了？其实，胸部开始“萌芽”是每个女孩从幼童开始迈向成熟女性的必经之路。在女孩10至12岁时，乳房就会悄然生长，开始变大，并伴有轻微的生理疼痛。这些都是很正常的现象，女孩不必为此焦躁不安，要以平常心面对自己身体上的变化。

小英今年刚满11岁，马上就要小学毕业了。本来该是天真烂漫的年龄，但小英最近却愁眉苦脸的，好像在为什么事情发愁。

原来，小英最近总觉得自己的胸部怪怪的，经常会感觉胀胀的。她以为是被蚊虫叮咬了，想揉一揉，却感觉一碰就有些疼，还摸到了一个硬硬的“小疙瘩”。

小英害怕极了，不知道这是怎么回事。

“难道我生了什么病？”小英担心地想。

一开始小英并没有在意，以为自己可能是最近喝水太少，有点上火了。但两三个月之后，小英发现这些症状不仅没有消失，胸部反而有越来越大的趋势，这让她慌了神，害怕得哭了起来。

“我是不是得了什么绝症啊……”有些话她不好意思和父母说，只好向最好的朋友倾诉。

朋友听后哈哈大笑了起来：“你哭什么，这只是你的乳房开始发育了，我半年前就有你这些症状了，别担心，这代表咱们正在慢慢变成大姑娘。”听了朋友的话，小英这才放下心来，同时又感到惭愧，看来还是自己的知识面太窄，连女孩子自己的事情都不知道。

乳房是在雌激素、孕酮、甲状腺素、泌乳素（PRL）和生长素（GH）的共同作用下开始发育的，具体发育的时间和女孩的身体状况密切相关。乳房发育之初，乳腺增生，乳核逐渐形成，女孩会感觉自己的胸部像是长了一个硬块，按压的时候会产生轻微的疼痛。随着时间的推移，乳腺管和皮下脂肪越积越多，就会使乳房渐渐“鼓”起来，慢慢向半球形发展。而且，这时候女孩的乳晕和乳头颜色也会慢慢加深，向成熟的女性又迈进了一大步。

如果女孩在15至16岁乳房还没有发育，就需要警惕起来了。这可能是女孩的身体在向自己发出信号。女孩应去医院进行详细的检查，确认是否是因为性发育迟缓或卵巢发育不良等原因使乳房停止了发育。

思凡现在正在读初中，已经成长为一名“大姑娘”的她最近有些烦心。为什么呢？因为她现在的乳房比同龄的女孩发育得都要快，普通的内衣已经不能“遮挡”它们了。而且每次上体育课或者是走路太快的话，胸部就会晃动起来，很多男孩子都会嘲笑她。这让思凡既生气又难堪，但又有些无可奈何，只能每天多穿两层内衣，紧紧地“勒”住自己的乳房。

乳房开始发育 婴幼儿时期的女孩，乳房尚未发育，只是一对小小的乳头罢了，但进入青春期之后，女孩最明显的身体特征就是乳房开始发育，胸部不再是平坦的，渐渐“鼓”了起来。这让很多女孩有些惊慌失措：我的身体到底怎么了？其实，胸部开始“萌芽”是每个女孩从幼童开始迈向成熟女性的必经之路。在女孩10至12岁时，乳房就会悄然生长，开始变大，并伴有轻微的生理疼痛。这些都是很正常的现象，

女孩不必为此焦躁不安，要以平常心面对自己身体上的变化。小英今年刚满11岁，马上就要小学毕业了。本来该是天真烂漫的年龄，但小英最近却愁眉苦脸的，好像在为什么事情发愁。原来，小英最近总觉得自己的胸部怪怪的，经常会感觉胀胀的。她以为是被蚊虫叮咬了，想揉一揉，却感觉一碰就有些疼，还摸到了一个硬硬的“小疙瘩”。小英害怕极了，不知道这是怎么回事。

“难道我生了什么病？”小英担心地想。一开始小英并没有在意，以为自己可能是最近喝水太少，有点上火了。但两三个月之后，小英发现这些症状不仅没有消失，胸部反而有越来越大的趋势，这让她慌了神，害怕得哭了起来。“我是不是得了什么绝症啊……”有些话她不好意思和父母说，只好向最好的朋友倾诉。朋友听后哈哈大笑了起来：“你哭什么，这只是你的乳房开始发育了，我半年前就有你这些症状了，别担心，这代表咱们正在慢慢变成大姑娘。”听了朋友的话，小英这才放下心来，同时又感到惭愧，看来还是自己的知识面太窄，连女孩子自己的事情都不知道。

乳房是在雌激素、孕酮、甲状腺素、泌乳素（PRL）和生长素（GH）的共同作用下开始发育的，具体发育的时间和女孩的身体状况密切相关。乳房发育之初，乳腺增生，乳核逐渐形成，女孩会感觉自己的胸部像是长了一个硬块，按压的时候会产生轻微的疼痛。随着时间的推移，乳腺管和皮下脂肪越积越多，就会使乳房渐渐“鼓”起来，慢慢向半球形发展。而且，这时候女孩的乳晕和乳头颜色也会慢慢加深，向成熟的女性又迈进了一大步。如果女孩在15至16岁乳房还没有发育，就需要警惕起来了。这可能是女孩的身体在向自己发出信号。女孩应去医院进行详细的检查，确认是否是因为性发育迟缓或卵巢发育不良等原因使乳房停止了发育。

思凡现在正在读初中，已经成长为一名“大姑娘”的她最近有些烦心。为什么呢？因为她现在的乳房比同龄的女孩发育得都要快，普通的内衣已经不能“遮挡”它们了。而且每次上体育课或者是走路太快的话，胸部就会晃动起来，很多男孩子都会嘲笑她。这让思凡既生气又难堪，但又有些无可奈何，只能每天多穿两层内衣，紧紧地“勒”住自己的乳房。冬天的时候还好，穿再多也不会感觉到难受，但一到夏天，思凡就开始苦恼了，穿多了热，穿少了烦，这该怎么办呢？这一天，思凡放学回家的路上发现路边新开了一家内衣店，她想进去看看有没有适合自己的内衣，就走进了店里。但店员见她进来，竟然把她带到了胸罩区，她吓了一跳，连忙摆手说：“我只要平常穿的小背心就行，这是大人穿的东西，我不能穿的。”

店员笑着看了她的胸部一眼说：“小姑娘，你已经不小了，也该戴胸罩了。”

“可是……”思凡还有些犹豫，害羞地低下了头。店员亲切地说：“没关系，你不用觉得不好意思，女孩子到了一定年龄穿戴胸罩是很正常的事情，这样对乳房的发育也有好处。我帮你选一件适合你穿戴的，你回家先试一试怎么样？如果感觉不舒服，你可以选择不戴。”“嗯。”思凡点了点头，忐忑不安地拿着胸罩回了家。第二天，当她穿着胸罩去上学时，发现自己的乳房并不像以前那样乱“晃”了，班里的男同学也没为此嘲笑过她。她心里开心极了，觉得胸罩真是个好东西。放学回家的路上，又去了昨天的店里选了两件。P3 - 5

显示全部信息

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)