

《女孩百分百--打造完美青春期》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2012年09月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787501569199

编辑推荐

青春期是为女孩奠定人生基础的重要时期，走好这段路，你就会迎来美好的未来。相反，若在这一时期走了弯路，可能就会为自己的人生留下遗憾甚至永久的伤痛。愿每一个女孩都拥有美好、幸福、成功的未来，愿每一个女孩的人生都尽可能少地留下遗憾和伤痛。愿你手中的芮青蓝编著的《女孩百分百》，能够陪伴你走过生命中的雨季，帮助你收获成长的果实，让你青春的生命如花般美丽绽放。

内容简介

青春期的故事说给谁听？青春期的烦恼要对谁讲？青春期的疑惑谁来解答？青春期的秘密怎么释放？青春期的快乐如何找寻？芮青蓝编著的《女孩百分百》是亲子教育专家芮青蓝老师为青春期女孩量身定做的读物。《女孩百分百》集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体，是一本不可不读的女孩青春期指南图书，不仅适合广大家庭普及女孩生理健康知识，也将使女孩正确认识自己的情感和身心变化，成为心智健康、快乐上进的阳光少女。

作者简介

芮青蓝，教育学硕士，国家二级心理咨询师，家庭教育指导师。现为某家庭教育机构和心理咨询机构咨询师及家庭教育指导师，开智书坊副总编。曾从事中学生、大学生心理咨询及教育工作十余年，擅长青少年心理咨询和思想教育，具有丰富的青少年教育、心理咨询以及亲子教育经验，是广大青少年的知心朋友、父母的知心大姐。执笔家庭教育专著《爸爸说给青春期儿子的秘密话》、《父母一定要告诉男孩的80个性常识》、《父母一定要告诉女孩的80个性常识》、《培养有出息的男孩》、《培养有修养的女孩》等十余部。

目录

[显示全部信息](#)

前言

青春期，是一个如花如梦的年纪，寄托着女孩子许多灿烂的梦想和未来蓝图，寄托着女孩子无限的期许和憧憬。然而，青春期，又是一个雨季，是一段美丽而酸涩的岁月，是女孩因面对种种变化和挑战而满怀迷惘、惆怅甚至纠结的年纪。青春期是一个过渡时期，是一个发展变化的时期。在这一时期，女孩开始由儿童向成人过渡，身体和心理快速发育，并逐步发育成熟，女孩也会经历着生活的种种变化和挑战。所以，在这一时期，女孩很容易出现儿童感与成人感的矛盾，出现幼稚与渴望成熟的冲突。会经历许多内心愿望、理想与现实的碰撞。女孩进入青春期后，会发现一切都变得新颖而刺激，你会发现，不仅自己的身体、心理发生着许多始料未及的变化，周围的女同胞们也在悄悄发生着类似的变化：嗓音变得圆润，胸部开始隆起，臀部变圆变大，出现月经；她们似乎也有了更多的心事，不再像小女孩那样无所顾忌地哭笑，在男孩面前也开始多了一份矜持……“女大十八变”。这句话不仅预示青春期女孩身体上会产生许多变化，也表达着女孩在心理上、在生活中会面临着种种突如其来、猝不及防的变化。仿佛一夜之间，女孩们都感觉自己长大了，成熟了，能力增强了，视野开阔了，前景灿烂了；都认为自己从懵懂无知的少女变成了想要掌控一切的小大人，想要掌控自己的世界，掌控自己经历的很多事情。然而，女孩会发现，事情远非如此。你会发现自己甚至开始不认识自己，发现很多事情仍是自己无力掌控的，发现生活会给自己提出一道道难题。女孩面对自身以及生活中的种种变化，会产生很多疑问甚至不安。比如，你会疑惑：我的身体发育正常吗？别人会怎么评价我？我喜欢了上异性该怎么办？我越来越反感父母，该怎么办？不仅如此，女孩们也会发现，男孩子也发生了许多与女孩不一样的变化：他们长高了，长胖了，长胡子了，喉结突出了，声音变粗了，在女生面前不再那么放肆、疯狂，有的甚至还带了一点点羞涩……对女孩而言，异性成为一个神秘的、充满吸引力的世界，成为每一个女孩想去探索的未知世界。于是，女孩开始对异性充满好奇、倾慕，内心也会生出许多疑问。以上种种问题和困惑都是青春期女孩成长经历中不可避免的，是女孩学习成长和成熟的机会，是人生给予女孩迈进成人行列的一个个考验。成长，总会跌跌撞撞，总要经历风雨挫折，总要感受痛苦和快乐。因此，面对变化、问题和困惑，青春期女孩要勇敢去面对，积极去适应和改变自己，在解决问题和困惑中学习成长。不可否认，问题和困惑往往会带给我们不愉快的体验，但只有面对、战胜它们，我们才能成长，才会有更多成就感和更快乐的体验。女孩要相信，破茧而出的蝴蝶是最美丽的。青春期是为女孩奠定人生基础的重要时期，走好这段路，你就会迎来美好的未来。相反，若在这一时期走了弯路，可能就会为自己的人生留下遗憾甚至永久的伤痛。愿每一个女孩都拥有美好、幸福、成功的未来，愿每一个女孩的人生都尽可能少地留下遗憾和伤痛。愿你手中的这本书，能够陪伴你走过生命中的雨季，帮助你收获成长的果实，让你青春的

生命如花般美丽绽放。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

凌紫萱是个漂亮、可爱的女孩，圆圆的脸蛋、匀称的身材。性格活泼、善良。紫萱和我的儿子杨天一是从小学一直到初中、高中的同学，也是比较好的朋友。记得四年前的一个周末，刚刚11岁的紫萱因要跟天一借一本习题集来我家。在家休息的我当时正在看电视，因为喜欢与孩子们交流，见紫萱来，我就提议与她聊一聊，她爽快地答应了。

我首先开口问紫萱：“紫萱，最近有什么开心的、不开心的事情？可以跟我说说吗？”“有啊。芮阿姨，每次见到您，我都会有开心的或不开心的事情想跟您说。”我明白，紫萱很愿意和我交流。我想，紫萱这么信任我，大概是因为我比较懂得孩子的心，并始终保持与他们一样纯真的心态吧。我和紫萱天南海北地聊了一通，最后，她有点羞涩地对我说：“芮阿姨，我想问您一个问题，可以吗？”“好啊，问吧。”“昨天上课的时候，坐在我前面座位上的好朋友蕾蕾站起来回答老师的提问时，我看到她浅灰色的裤子上屁股那个地方有一小片红色。当时，我以为是她不小心弄上了红色墨水什么的。在她同答完老师的问题后，我给她写了一张纸条，询问她裤子上的红色是怎么回事……”停顿了几秒钟，紫萱继续跟我说：“不一会儿，蕾蕾就给我回了一张纸条，上面写着：‘啊！怎么办啊？可能是来月经了吧。’这件事让蕾蕾非常沮丧，下课后她不再与我出去活动，想去厕所的时候她也憋着。放学后，我和蕾蕾最后离开的教室，见周围没有人了，她先快速地跑去了厕所，我在后面直笑她。回家时，蕾蕾把双肩背的书包带子放得老长，使得书包一直拖到她屁股下面。路上的行人还不时地看她一眼，弄得她很不好意思……”听到这里，我大概明白了事情的缘由，并猜想到：紫萱可能还没有经历月经初潮，而蕾蕾或许是个发育较早的女孩。

这时，紫萱突然不说话了。我问她：“你要问的问题是什么？”沉默了一会儿，紫萱开口说：“芮阿姨，什么是月经啊？昨天我问蕾蕾这个问题，她根本没有心情告诉我，还笑话我无知得连这个都不懂。当时弄得我好没有面子。”

“其实，好多没有经历过月经的女孩子可能都不懂。你不久可能就会来月经了。“月经，是我们女性的生殖器官——子宫周期性出血的生理现象，就是我们看到的阴道出血的现象。“第一次月经在青春期初期出现。第一次月经叫月经初潮，大多数女孩在11、12岁到15、16岁之间出现月经初潮。”紫萱一边不时地点头，一边专注地听我说。“有些人又把月经叫做月事、例假，还有人将之称为好朋友、大姨妈、来好事等等。女孩子到了青春期，每个月都会经历一次月经，这是一种周期性的正常的生理现象……”

“为什么会这样呢？只有女孩子会这样吗？”“是的，只有女孩子才会这样，这是我们女性特有的权利。”我笑着拍了拍紫萱的肩膀。P1-2

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)