

《10-18岁青春期，和女孩说说成长的小秘密》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年01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：9787505436237

内容简介

《10-18岁青春期和女孩说说成长的小秘密》讲述了：人在不同的年龄段有着不同的成长任务，对于女孩来说，青春期最重要的任务就是接纳自己、完善自己、超越自己。

所以，女孩们，去经历吧，去蜕变吧，去展现自己与众不同的美丽吧！《10-18岁青春期和女孩说说成长的小秘密》为云晓老师的精心之作，是代表全天下父母的心意写给女孩看的书，是最权威、最经典、最实用的女孩成长指南！

作者简介

云晓，从事教育工作多年，长期专注于家庭成功教育和青少年心理健康的研究，其作品发表于各类教育刊物，现任云晓家庭教育咨询工作室总负责人、韩国蓝天双语幼儿园客座专家等职。云晓老师的作品自出版以来，长期位居各大书城、网络书城排行榜首位，在教育界产生了巨大的轰动！其已出版的畅销作品有《13岁前，妈妈改变孩子的一生》《培养了不起男孩的100个细节》《培养完美女孩的100个细节》《10—18岁青春期，和男孩说说爸妈的心里话》《10—18岁青春期，和女孩说说爸妈的心里话》等。

目录

第一季 进入青春期：不慌不乱做自己 生理篇：女大十八变
心理篇：女孩的心事你要懂 第二季 乳房发育：抬头挺胸做美女 胸部忽然胀痛
乳房一大一小不是病 “飞机场”也可以很美丽 保护乳房不要嫌麻烦
戴文胸是为了保护胸部 女孩保护胸部图示 第三季 月经来潮：热情招待“好朋友”
月经是“倒霉”吗 月经前不适怎么办 月经来了还能上体育课吗 我为什么还没来月经
月经来了能游泳吗 月经期吃东西的禁忌 选择合适的卫生巾
月经期女孩自我保护图示 第四季 性发育：探秘“私密花园” 性发育是指哪些器官的发育
孩子是怎样生出来的 内裤上白色的东西是什么 卫生护垫能天天用吗 怎样保持私处清洁

少女要远离妇科病 青春期女生保护私密处图示第五季 美丽困惑：懂美的女孩才耀眼 只要青春，不想要“痘” 身上有难闻的味道怎么办 爱美的女生可以化妆吗 矮个子的烦恼 我也想减肥 使你的胸、腰、腿变美的健康方法 美丽离你并不远 青春期女孩美丽图示第六季 多愁善感：我是问题女孩吗？脾气暴躁该怎么办 我想“叛逆” 没人懂我，我好孤独“郁闷”成了我的口头禅 做什么事都很悲观 你的冷漠有人懂 青春期女孩摆脱坏情绪图示第七季 情窦初开：渴望爱情的降临 青春期的悸动不可怕 收到情书怎么办 暗恋某个男生，我该怎么办 可以与老师谈恋爱吗 千万不要和男孩玩暧昧 爱，不能轻易说出口 男女生之间有真正的友谊吗 网络爱情现实吗 失恋了，你该怎么办 青春期女孩面对爱情图示第八季 青春悸动：性，你必须了解那些事 性幻想不说明你是坏孩子 怎样远离性骚扰 驾驭青春期的性冲动 天呀，我竟然做了一个可怕的“性梦” 天呀，我竟迷上了手淫 两情相悦，也要学会对男友说“不” 关于艾滋病，你要知道的 告诉你一些男生的小秘密 女孩要了解的性知识图示第九季 与爸妈相处：用爱做成的炮弹也伤人 青春期遭遇更年期 天呀！爸爸妈妈偷看了你的日记 如何应对妈妈的“空头支票” 不想做家务怎么办 总是想挑战父母的权威 父母怀疑我早恋怎么办 遇到问题不愿跟父母说 青春期女孩如何与爸妈相处图示第十季 与朋友相处：友谊园里的毒蘑菇 你总是嫉妒朋友，怎么办 泄密的朋友，真气人 我得了社交恐惧症，怎么办 啊！她居然吸烟 慎重对待网络朋友 你不可能让所有人都喜欢你 总有些友情会离你而去 女孩与朋友相处窍门图示第十季 自尊自爱的女孩最惹人爱 总想到死——珍惜花样的生命 你的独立是妈妈最大的欣慰 自信的女孩才美丽 爱上不完美的自己 别让虚荣心害了你 女人也有自己的人生价值 不要过分敏感 懂得拒绝别人 说出自己的想法 女孩自尊自爱图示第十二季 做决定：向左还是向右 朋友向你借钱，是借还是不借 是诚实地说出来还是撒谎逃避 路见不平，是上前还是旁观 亲人去世，沉溺悲伤还是坦然接受 爸妈吵架，你是假装没听到，还是积极化解 人生中的挑战，逃避还是勇敢面对 做个有主见的女孩图示

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

好几年没有回老家了，悦悦挽着妈妈的胳膊走在家乡的小路上，心里别提多高兴了。一路上不时有认识的人跟妈妈打招呼，看到悦悦，都是一脸吃惊地说道：

“悦悦转眼长这么大了，都长成大姑娘了，真是女大十八变啊！”

“我变了很多吗？”悦悦不禁好奇地问妈妈。

“当然了，女大十八变，现在只是个开始，以后你的变化会越来越大的。”妈妈欣慰地说。

“为什么会有女大十八变呢？这些变化是好还是坏呢？”悦悦心里直犯嘀咕。

其实，在小学生的生活刚刚结束的时候，我们就常常会听到周围的大人说起这些话语：

“现在的孩子刚刚十几岁就长这么高了，变化真是快啊。”

“我家小丫头要长成大姑娘了。”“孩子快进入青春期了，真是一天一个样。”亲爱的

女孩，刚刚听到这样的话，你可能会感到奇怪：“为什么大人们总说‘女大十八变’呢，我的变化很大吗？”也许你感觉不到自己的变化，但从旁观者的角度来看，你的变化的确是日新月异，正因如此，大家才用“女大十八变”来形容你们。其实，确切来讲，“女大十八变”也是有科学依据的。

一般来讲，大多数女孩会在10~12岁期间进入青春期，18岁左右结束。在这个阶段，她们从容貌到身材都在发生着变化，都在一步步地向成年女性迈进。而所谓的“女大十八变”，就是形容女孩进入青春期后，身体出现的一系列的明显变化。

具体来讲，这些变化主要表现在以下几个方面：(1)乳房发育 一般情况下，女孩子在9~10岁时，乳房开始发育，这是少女青春期萌动的标志。此时乳房发育的表现是：长出乳晕。乳房发育比较敏感的女儿的乳头周围会出现一个肿胀的硬块，如果不小心碰了一下，就会有比较强烈的痛感。

12~13岁时，乳头、乳晕开始增大，乳晕颜色加深。

14~15岁时，乳晕变大变深，乳头凸出，在已经丰满增大的乳房上形成二次隆起。

(己)阴毛出现 11岁左右时，女孩的下身开始出现毛茸茸的阴毛。

12~13岁时，阴毛继续增多，并向阴阜及腹壁中部发展，颜色变深，变得卷曲。

14~15岁左右，阴毛变得旺盛，覆盖住整个阴阜部位，成倒三角状分布。

(3)月经初潮 大概在女孩12~13岁时，因为身体分泌的性激素比较旺盛，所以这个时候卵巢开始发育。受性激素的刺激，子宫内膜增厚并且脱落，形成有规则的出血，月经初潮到来。

在这之后的一两年内，也就是14~15岁左右，卵巢功能从尚未完善到逐步成熟，再到排出成熟的卵子。而月经也由刚开始的不规律变成有规律的排卵性月经。

[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)