

<<只给女孩看的青春秘密书>>

图书基本信息

书名：<<只给女孩看的青春秘密书>>

13位ISBN编号：9787512701618

10位ISBN编号：7512701616

出版时间：2013-1

出版时间：中国妇女出版社

作者：马利琴

页数：251

字数：249000

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;只给女孩看的青春秘密书&gt;&gt;

## 前言

春节过后，我到一位老同学家里做客。

由于她结婚比较早，所以女儿已经13岁了，而我的女儿才4岁。

在同学家里，我看到书架上摆放着几本关于青春期的书，我问她：“这是给谁看的？孩子都这么大了，你还看青春期的书？”

同学看了看我，说：“我女儿小惠！”

真是一语点醒梦中人，我才记起，同学的女儿已经上初中了。

同学接着说：“现在的孩子啊，都早熟。

与其让他们偷偷摸摸地去网吧找资料，倒不如买些相关的书和她一起看。

你还别说，上面的很多知识，对于我来说也很新鲜。

咱们小时候，谁读过这样的书呀？”

是啊！

作为一个从事家庭教育图书的编写者，我也深有体会。

我同意同学的做法，说：“你的这种做法真不错，与其被女儿问得一问三不知，倒不如和他们一起学习。

这时候，小惠听到我们的谈话，走了进来。

她对我说：“阿姨！”

我妈的思想很开通，不像有些同学的妈妈。

我知道，小惠想说什么，便说：“是啊！”

关于青春期的问题，在我们那时候是很少有人提及的。

当时，几乎没有听说过‘青春期’这个词儿，哪像你们现在这样开放，什么都懂。

小惠被我的话逗乐了，说：“阿姨，你不是经常编写一些家庭教育的书吗？”

为什么就不能编写一本关于青春期的图书，介绍一些相关的知识呢？”

我说：“你手里这样的书不是有很多吗？”

小惠说：“这些书，我都看过，里面的知识大同小异，可是很少有介绍方法的。

比如，怎么保护嗓子，怎么处理月经……”听到小惠能够这样跟我直言不讳地谈论“月经”，我突然意识到，今天的女孩已经和我们那个时代的女孩有了很多的不同。

对青春期的知识，她们不觉得多么神秘，正在像接受普通知识一样接受这些知识。

一直以来，我都觉得，青春期是神秘的，是让女孩脸红心跳的，直到遇到小惠，我终于明白了：今天的女孩能够接受更多的知识，需要更多的关于青春期的知识。

回到家之后，我对青春期的问题做了个网络调查，果不其然，和小惠一样有着青春期困惑的女孩有很多；和小惠一样，能够接受青春期知识的女孩有很多。

同时，还有很多女孩苦于找不到一本系统介绍方法的书，只能到网络上去寻找答案。

青春期是人体生长发育的第二个高峰，女孩在生理上会出现一些变化，比如，身高、体重迅速增长，各脏器功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。

在这期间，女孩会有很多的困惑：满脸的粉刺如何解决掉？

皮肤为什么会变得红润？

腋下的小黑毛可以剔除吗？

身上怎么会有一种体味？

内裤上为什么会出白色的东西？

……面对这些形形色色的问题，有些女孩会觉得苦恼不已，不知道应该问谁，应该去跟谁讲。

为了回答青春期女孩的问题，我决定编写这本书。

这本书，主要围绕身体、私处、性、保健、心理、情绪等与青春期相关的十大问题展开。

不仅对相关的问题作了简要的分析，还给女孩介绍了很多切实可行的方法。

比如：第一次来月经，该如何应对；如何选用卫生巾；收到情书，怎么办；有了性冲动，如何做；经常失眠，如何克服……凡此总总，在这本书里，都作了详细的介绍。

<<只给女孩看的青春秘密书>>

这本书案例典型，语言平实，方法具体可行。  
相信，读了这本书，青春期的女孩一定会对自己多一些了解。  
青春期，是女孩展翅翱翔的阶段，需要正确知识的牵引。

## <<只给女孩看的青春秘密书>>

### 内容概要

青春期是女孩生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

这时候，女孩会发出很多的困惑：满脸的粉刺如何解决掉？

皮肤为什么会变得红润？

腋下的小黑毛可以剔除吗？

身上怎么会有一种体味？

内裤上为什么会出现白色的东西……面对这些形形色色的问题，女孩都会觉得苦恼不已？

不知道应该问谁、应该去跟谁讲？

快来翻开这本书，每个女孩都在读的青春秘密书。

## <<只给女孩看的青春秘密书>>

### 作者简介

马利琴，教育专家、作者、心灵启迪者，主要致力于家庭教育、心理等方面的研究，对于儿童心理、教育等方面的热点问题有着独特的认识和理解。

其文字自由、宽容、平实、易懂，在多种期刊杂志发表评论、随笔百余篇，深受读者的好评。曾出版《挫折教育——用逆境培养最优秀的孩子》《哈哈，植物超有趣》等图书。

## &lt;&lt;只给女孩看的青春秘密书&gt;&gt;

## 书籍目录

## 身体——我的身体怎么变化这么大

粉刺，挤、挤、挤——满脸的粉刺如何解决掉  
 我的皮肤好细啊——皮肤如此细嫩、红润有原因  
 女孩的声音为什么会变尖细——怎样保护自己的嗓子  
 我用爸爸的剃须刀剃汗毛——腿部汗毛真的能够剃掉吗  
 怎么长出了小肚腩——消除小肚子有方法  
 腋窝下出现小黑毛——腋毛出现有原因  
 我的个子比男生高——青春期女孩个子长得高有原因  
 喝凉水都长胖——青春期女孩为什么容易长胖  
 身上怎么会有一股怪味道——每个人都有一种特异的体味

## 私处——让人不好意思说出口的地方

我的胸部为什么会长起小花苞——胸部发育是青春期的显著特征  
 别碰，疼——胸部胀痛有原因  
 找条布带勒乳房——乳房不会越勒越小  
 乳房怎么一个大一个小——大小无所谓，健康最重要  
 下面为什么会长出黑黑的小毛毛——每个人都有阴毛，不差耻  
 下面真痒——阴部瘙痒，怎么办  
 第一次来月经，好紧张——第一次来月经，如何保健  
 都过了5天了，“大姨妈”怎么还不来——月经推迟有原因  
 卫生巾，换、换、换——卫生巾为什么不能每天都使用  
 内裤上，为什么会有白白的东西——白带的作用很重要  
 伤害了处女膜，就是不爱惜自己吗——如何真正做到爱自己

## 性——究竟是怎么一回事

黄毛丫头不见了——激素，让女孩变得亭亭玉立  
 我喜欢和男生在一起玩——青春期，女孩为何喜欢和男生玩  
 我偷偷喜欢上男老师——这是崇拜，不是爱  
 扰人的性幻想——如何面对性幻想  
 在梦里，我居然和喜欢的男生“那个”了——性梦，不罪恶  
 我亲吻了喜欢的男生，会怀孕吗——怀孕知识知多少  
 有性冲动，真丢人——性欲，不是难以启齿的犯罪  
 我和男友偷吃了禁果——过早开始性生活危害大

## 保健——要早一天做起

描描眉毛挺好看——青春期常化妆有危害  
 没事的话，就按摩下乳房——呵护乳房从按摩做起  
 妈妈给我买了个文胸——怎么选择合适的文胸  
 青春期女生会得阴道炎吗——如何预防阴道炎  
 自己检查，多不好意思——自查身体有方法  
 我想买双高跟鞋——青春期穿高跟鞋害处大  
 偷偷吃颗避孕药——避孕药，不能随便吃  
 吃些药，调经期——不要想当然地调控经期  
 天气真热，想洗凉水澡——来月经时，哪些事情不能做

## 异性——怎么会喜欢上他

喜欢让男生将自己的名字挂在嘴边——女孩，为什么喜欢被男孩重视  
 和男孩说话时总是感到紧张——如何同男生正常交往  
 和男生说话就害羞——青春期女孩为什么会变得胆小、害羞

## <<只给女孩看的青春秘密书>>

上课，老想往班长的方向看——为什么会对异性产生好奇心  
 总想见到心中的他——为什么会暗恋喜欢的异性  
 我喜欢喊喜欢的男生为“老公”——正确认识男女生之间的称呼  
 下课后，他送给我一封信——收到了情书，该如何处理  
 同学说“我和英语课代表是一对儿”——如何应对同学的流言  
 心理——我的心事好多啊  
 不用你管——有了叛逆心理，怎么办  
 真烦啊——如何消除烦躁情绪  
 管他呢，跟我又没关系——我变成了一个冷漠的人  
 看看，这可是姑姑给我买的项链——怎样才能摆脱虚荣  
 我就爱穿裙子——女孩为什么喜欢臭美  
 我就是个外地人——青春期女孩如何克服自卑情绪  
 没有同学跟我玩——如何才能获得他人的关注  
 同学是不是在说我——我为什么变得这样敏感  
 我只喜欢和家里的小猫玩——如何才能让自己变得开朗起来  
 同学的爸爸开宝马，我爸只骑一辆二手电动车——为什么总想攀比  
 不就是数学考了满分吗，有什么了不起——如何克服嫉妒心理  
 情绪——不可理喻的我  
 压力好大啊——如何正确面对压力  
 回答问题老脸红——女孩害羞，怎么办  
 哎，又一次没考好——怎样摆脱消沉情绪  
 翻来覆去睡不着——失眠了该怎么办  
 我怎么变得这样喜怒无常——如何调整自己的情绪  
 真是无聊透了——有了空虚情绪怎么排解  
 我想哭——心里不好受时，能哭出来吗  
 我怎么老想对妈妈发脾气——怎样控制自己的暴躁脾气  
 活着真是没意思——如何远离厌世的情绪  
 叛逆——对着干，真有趣  
 我要把裤子剪成条条——将裤子剪了才能凸显个性吗  
 只要是与周杰伦有关的我都喜欢——如何看待在青春期追星  
 我就是不想上物理课——偏科，怎么办  
 退学，离开学校多好啊——有了退学的想法，怎么办  
 深夜过了12点，我还想上网——青春期如何面对网瘾  
 就是和你顶！  
 ——和妈妈顶嘴，不是胆子大  
 我就是要按照自己的想法做——我为什么这样不听话  
 哼，再说我，我就不回来了——想离家出走怎么办  
 禁区——我只是很好奇  
 女孩抽烟真个性——抽烟，危害有很多  
 有人向我要钱——遭遇校园暴力，怎么办  
 我成了帮里的“大姐”——如何正确认识校园帮派  
 网友约我见面了——如何正确面对网友  
 这些图画真好看——迷上“黄色”信息，怎么办  
 不小心接触到了毒品——怎样抵制毒品的诱惑  
 几个好友都喜欢打麻将——喜欢上了赌博，怎么办  
 父母——他们管得可真宽  
 我们只是同学关系——父母怀疑我早恋，怎么办

<<只给女孩看的青春秘密书>>

又偷听我的电话——父母偷听我电话，怎么处理  
我的抽屉被拉开了——妈妈偷看我日记，怎么办  
就是不想和你们说——和父母之间有“代沟”，怎么办  
又开始了，整天唠叨个没完——正确面对妈妈的唠叨  
我今天和妈妈吵架了——和父母“摩擦”起“火”了，怎么办  
我就是喜欢和×××来往——如何与学习差的同学来往  
我想穿哪件就穿哪件——面对妈妈的干涉，如何处理



## <<只给女孩看的青春秘密书>>

### 章节摘录

版权页： 灵凡：晚上写作业的时候，我的脑子中不时地会出现×××的影子。

想着他在学校里和我的谈话、玩耍；想着他在课堂上回答老师的提问。

第二天早上起来的时候，脑子里出现的第一个影子，也是他……我怎么会对一个男同学这样依恋？

为什么会这样呢 凝云：×××去参加市里举办的物理竞赛了。

我却一整天都魂不守舍，我不停地问自己：“他考得怎么样？”

我甚至还想象着他答题的样子……下午他回来了，我的这颗心才算落了地！

看着他兴高采烈的样子，我猜他一定考得不错！

为什么会这样呢？

科学解析 暗恋别人，对于正处在花季雨季的青春女孩来说，是很普遍的现象。

暗恋是接触情感的第一种方式，对于还没有那么成熟的女孩来说，也是最安全的一种方式。

暗恋是很私人的一种自我内心体验，自己是唯一的主角，没有所求，只是默默地付出。

在还没有拥有完全成熟的心智去经营爱情时，在还没有完全稳定下来保证爱情的稳固时，在还没有能力开始自由轻松的恋爱时，一场暗恋可以释放爱，却不会造成伤害。

暗恋，有时候，爱上的未必是对方，而是爱上了“恋爱”本身，对方只是一个承载爱情幻想的载体，披着强加在他身上的七彩外衣，这件外衣是自己对爱情的憧憬，对恋人的期望，但对方并没有这么五彩缤纷。

专家支招 进入青春期，每个人都会有暗恋的经历。

暗恋既是很忧郁、很困惑的事情，更是一件很美、很幸福的事情。

因为暗恋中有对人生的品味，更有对美好的憧憬，所以只要调整好心态并处理得当，暗恋也并非是什么坏事。

那么，该如何对待暗恋呢？

暗恋是一种价值观的体现，是会随着成长而改变的。

青春期的情感是多变的，随着女孩的成长，身边会涌现出很多值得爱慕和尊敬的异性。

青春期的暗恋是个人辨别能力、审美意识和价值观初步形成的体现，也是对美好事物的一种向往。

可是，随着成长的不断完善，之前所爱慕暗恋的对象，可能很快就会发现这个人的缺陷，而更多、更完美的暗恋对象可能会随时出现。

建立融洽的家庭关系。

家庭关系不融洽会导致女孩更早地暗恋异性。

孤独、寂寞的女孩更容易恋爱，她们会在异性身上寻找心灵慰藉。

一旦有人愿意与她们更多地交流，她们会视为珍宝。

所以，要多和家长接触，减少孤独感。

当我们的家庭环境关系融洽时，就会减少感情的转移。

## <<只给女孩看的青春秘密书>>

### 编辑推荐

《只给女孩看的青春秘密书》编辑推荐：男孩止步，一本专给女孩看的青春期完全知识手册。帮助女孩顺利度过青春期的一部宝典；一份特殊的礼物、一份心灵的关爱、一份温暖的呵护；送给青春期女孩的成长礼物，帮助女孩度过一个安心快乐的青春期。

这是一本每个女孩都要看的青春秘密书，是爸爸妈妈送给女儿最好的青春期礼物。

青春期是女孩生理发育和心理发展急剧变化的时期，是儿童向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。

《只给女孩看的青春秘密书》是送给青春期女孩的成长礼物，帮助女孩度过一个安心快乐的青春期。

<<只给女孩看的青春秘密书>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>