

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

图书基本信息

书名：<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

13位ISBN编号：9787801759634

10位ISBN编号：780175963X

出版时间：2009-6

出版时间：石晓娜 中国长安出版社 (2009-06出版)

作者：石晓娜

页数：205

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>

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

内容概要

青春期衔接着女孩的童年和青年。
是人生的岔路口，是长身体、学知识、立志向的黄金期。
青春的心灵、情感、梦想都从此开始萌发。
但是青春期转瞬即逝。
而烦恼好像又是一夜之间降临的。
所以，此时期也是最容易迷失方向、最容易荒废学业、最可能接受诱惑的危机期。
在青春期，稚气未脱的女孩是不可能独自承担成长的压力和迷茫的。
有时候需要父母给予帮助；有时候又需要她自己去摸索，去寻找，寻找一个能帮助她解决问题的去处。
因为有些事情即便她自己解决了，父母也进行指导了，但仍然需要从另外的地方去获得帮助和确认，这样女孩才能安心地成长。
本书就能起到这样一个作用。
有了这本书，女孩就不再孤独地承担青春期遇到的烦恼和痛苦。

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

书籍目录

第一章 我的身体在悄悄地发生变化胸部凸起了小花蕾成长小贴士乳房发育可能会有分泌物猝不及防的月经初潮成长小贴士应对月经突然“造访”的小窍门跟“好朋友”和谐相处成长小贴士“好朋友”的准时到来是值得骄傲的选对卫生巾，给自己贴身的关爱成长小贴士月经期不宜游泳和盆浴妈妈觉得我该佩戴胸罩了成长小贴士怎样选择胸罩的尺寸女孩子的秘密花园成长小贴士别轻视内裤的选择与洗涤内裤上恼人的白色液体成长小贴士正确清洗外阴很重要体毛长出别烦恼成长小贴士别因爱美剪腋毛

第二章 青春期女孩子的心理变化我变得越来越爱美成长小贴士能力与内在美更能证明一个人的实力走自己的路，让别人说去吧成长小贴士如何乐于接受他人背后的议论学会甩开坏情绪成长小贴士如何尽快摆脱坏情绪挫折只是人生道路上的小坎儿成长小贴士不幸遭遇并非就是世界末日别让敏感的情绪影响生活成长小贴士向家人或朋友倾诉，说出自己的伤心事男生真比女生聪明吗成长小贴士为什么成功的男性大大多于女性快乐人生靠自己成长小贴士依赖思想的危害多多如何用微笑面对人生成长小贴士学会用微笑缩短人与人之间的距离

第三章 小女生有了大秘密我是不是早恋了成长小贴士把这份感情当做你自己的秘密偷偷地喜欢上了他成长小贴士心中的秘密说给谁听我收到了一封“情书”成长小贴士怎样与异性相处才恰当真心喜欢的人把我当“哥们儿”成长小贴士及时驱散单恋的愁云我居然喜欢上了那位男老师成长小贴士喜欢自己老师的女孩子就不是好女孩吗网恋，一种说不出的痛成长小贴士网上交友有什么不利之处

第四章 小女生成长中的烦恼最近比较烦，比较烦成长小贴士周期性烦躁可能是得了“经前紧张综合征”口吐烟圈的样子很妩媚、很潇洒成长小贴士莫由抽烟染毒瘾想尝试一下被酒精麻醉的感觉成长小贴士饮酒对少女的伤害大于男孩胸太大让我抬不起头成长小贴士通过穿衣改善胸部过于丰满的视觉效果被人戏称为“太平公主”成长小贴士胸大胸小，只要健康就好似乎喝凉水也会长胖成长小贴士导致肥胖的原因青春美丽疙瘩痘遮住了我的青春成长小贴士“战痘”饮食有“三多两忌”长得太高也烦恼成长小贴士长得过高，会得巨人症吗我发现自己成了最矮的那一个成长小贴士情绪紧张会抑制增高出汗多了，腋臭也跟着来成长小贴士防治腋臭的方法

第五章 与别人融洽相处不做带刺的玫瑰与人交往从主动打招呼开始成长小贴士遇到“半生不熟”的人不妨点头或微笑做懂礼节的魅力女孩成长小贴士不要因为怕羞而忘记礼貌做你自己，不要去模仿别人成长小贴士追星与模仿多结交积极优秀的人成长小贴士怎样面对比你强的朋友给别人喜欢自己的理由成长小贴士如何让别人喜欢自己主动结交新朋友成长小贴士用“我们”等字眼，形成共同意识心中装一把择友的尺子成长小贴士与不良朋友划清界限把优越的光环让给朋友成长小贴士把自己变得“外行”一些向同性密友开怀倾诉成长小贴士跟女伴相处应注意的事项大大方方与男同学交往成长小贴士与男性同学交往的注意事项朋友交谈切勿太“随便”成长小贴士不说随便，说“喜欢”有了矛盾要及时化解成长小贴士与好朋友闹翻后怎么办做Party中魅力四射的小公主成长小贴士用身体语言展现自身的魅力

第六章 轻松游走在学习和生活之间认清“考试”的真面目成长小贴士掌握必备的考试秘籍面对作弊，是加入还是揭发成长小贴士考试作弊危害大今天我逃学了成长小贴士逃学的下一步是什么对老师产生了抵触情绪成长小贴士怎样避免与老师之间的言语冲突充分挖掘自身的记忆潜能成长小贴士巧妙利用零碎时间掌握阅读的小窍门成长小贴士书到用时方恨少休息好，才能学习好成长小贴士不要给自己太大的时间压力多抽时间与父母聊聊成长小贴士让爸妈知道你长大了让父母理解叛逆期的你成长小贴士有争吵，没什么大不了父母偷看了我的日记成长小贴士尽量淡化“日记本”事件父母总是干涉我的穿着打扮成长小贴士美丽少女怎样打扮最合适对家人也要有礼貌成长小贴士如何对待父母的朋友与自己的朋友多给父母一些信任自己的理由成长小贴士父母永远舍不得你在精神上“远走高飞”

第七章 我健康我美丽注意膳食营养，吃出健康身体成长小贴士应对“红色困扰”的营养清单多运动让自己充满活力成长小贴士运动锻炼的注意事项选对自己的穿着要素成长小贴士穿衣与心情避开装扮误区，尽显清新脱俗成长小贴士以正确的美感来打扮自己让自己变得多才多艺成长小贴士学艺练功贵在持之以恆学会花钱，不乱花钱成长小贴士学会管理自己的零花钱自己动手布置打理温馨闺房成长小贴士保持卧室的清洁卫生

第八章 女孩子走向成熟的第一步你对“性”的了解有几分成长小贴士不滥用爱少女应如何面对性冲动成长小贴士不刻意疏远异性正确消除手淫后的强烈罪恶感成长小贴士手淫与月经不调身体和心灵的纯洁成长小贴士乳头的颜色深就不是处女了吗对性骚扰说“不”成长小贴士学会自我保护，远离性侵害不要随便当妈妈成长小贴士世界新潮流正在走向洁身自好之路小生命是怎么来的成长小贴士什么是“试管婴儿”

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

艾滋病是怎么回事成长小贴士艾滋病，少女更易受害

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

章节摘录

第一章 我的身体在悄悄地发生变化胸部凸起了小花蕾青春乍到，最令少女难堪的可能就是藏也藏不住的胸部变化了。

茗茗是个初一的女孩，今年12岁，最近在洗澡时她发现了个小秘密：自己的胸部长了两个小包。

用手去抚摩，这两个小包还有些隐隐作痛。

她很害怕，自己是不是长肿瘤了？

她想告诉妈妈，但又怕妈妈笑话自己。

很多女孩子在乳房发育之前都不太注意自己的乳房，所以忽然有一天发现自己的乳头变得明显而突出，整个乳房也变大了，难免会感到害羞和不自然。

很多人在洗澡时，不禁一次又一次地去紧压它，好让它缩回去，但是根本没用。

作为女孩子，凡是到了一定的年龄，乳房就要开始发育。

所以，对于胸部出现的两个小包包不必担心，那是你的乳房在长大。

人的体内有一种荷尔蒙激素，到了青春期便开始活跃，随着自然的成长，生理发育也是自然的变化，胸部是女性的第二性征之一，它当然也会有它自然发育的历程。

所以小女孩不必太大惊小怪了。

重要的是，面对身体成长而来的发育历程，生理和心理的调适，要通过各种途径去咨询。

那么，乳房的主要功能是什么呢？

乳房是女性的哺乳器官，也是女性最明显的标志之一。

乳房的主要功能是能够通过奇迹般的化学变化，把血液变成乳汁。

乳房本身只不过是一个经过改造的相当复杂的汗腺而已。

青春期到来之际，具有神奇魔力的激素源源而来，卵巢成熟了。

在卵巢分泌的激素作用下，乳房开始发育。

个体乳房开始发育的时间不一致，有早有迟。

乳房的大部分成分是脂肪组织。

随着脂肪堆积加厚，乳房开始膨胀。

同时，乳头长大，乳头周围的红色晕圈呈现色素沉着。

乳房开始发育后，女孩关注的主要问题包括乳房的形状和大小、乳头的凹陷与突出、乳晕周围是否有毛等。

关于乳房的形状，每个人基本相似，但肯定会带有个人的特点，存在细微差异，不足为怪。

至于乳头是凹陷还是突出，乳晕周围有毛无毛，并不带有正常与否的意义。

有的女孩子会发觉自己左右两边的乳房大小不一，其实这是很正常的；习惯用右手的人，右胸的肌肉自然会比较发达，右边的乳房自然也比左边的乳房大点儿。

也有的女孩子每当月经来临之前，乳房会有一种胀痛感，这也不必过于紧张。

由于内分泌的原因，月经周期前后，青春期少女有乳房胀痛、乳头痒痛现象是很正常的。

这时你千万不要随便挤弄乳房、抠剔乳头，以免造成破口引发感染。

要经常清洗乳头，因为乳晕上有许多腺体，会分泌油脂样物质，它可以保护皮肤，但也会沾染污垢、产生肿块等，因而要保持乳房的清洁卫生。

刚进入青春期的你，完全不必为胸部的大小太过担心，随着身体各部位的发育，你的乳房自然会发育正常。

乳房是由乳腺和脂肪构成的。

乳腺能分泌乳汁，脂肪则是保护乳腺的。

人体的乳房大部分是脂肪。

所以，你只要摄取充分的营养，就能增进乳房中的脂肪。

但是，有的少女为了拥有苗条的身材，不顾营养得失，实施节食，这样便妨碍了乳房的正常发育。

如果你希望拥有丰满的胸部，就随时要注意伸直背部，挺起胸膛。

这样，在不知不觉中会促进胸肌发达，使乳房曲线美观。

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

另外，你也可以多做扩胸运动，来达到胸部健美的目的。

乳房发育可能会有分泌物乳房开始长大时是可能会有分泌物的，有些女孩子还没结婚生孩子，乳头也会出现一些白色的像乳汁一样的分泌物。

这是发育的正常现象。

婴儿在母体内长到五个月时就开始逐渐形成乳房，初生时已有乳头和基本的乳腺导管，因受母体荷尔蒙影响亦会有乳状分泌物，乃属正常。

在青春期，乳腺不断发育，每个成熟的乳房有15~20叶乳腺，将分泌物排到乳头。

乳头旁的乳晕有细膜组织，有汗腺和皮脂腺，对冷冻和性的刺激特别敏锐，所以当发觉有分泌物时，应用棉质毛巾轻轻拭去，不要挤压而令其受创。

倘若分泌物过多，乳房出现发育不平衡或凹陷的现象，或颜色和形状有特殊改变，请告诉妈妈，并向妇科医生询问，不要胡乱吃药。

猝不及防的月经初潮小敏今天上课时，请假回家了，听同学说是那个“她”来了，弄到内裤上了。

“那个‘她’是谁？”

”小华小声问同桌。

“那叫‘月经’，是妈妈告诉我的。”

”同桌说，“妈妈还说，每个女孩子都会来，只是早晚的问题。”

”“天哪，这简直太可怕了，我也是女孩子，我也会来月经吗？”

如果‘她’真的来了，我该怎么办？”

”小华心里直犯嘀咕。

当少女踏入青春期，女性最主要的性征之一——卵巢便开始活跃起来了。

卵巢在促性腺激素的刺激下逐渐发育，在促卵泡激素的作用下卵泡逐渐生长，发育成熟，并分泌大量的雌激素。

在雌激素的作用下子宫内膜增生变厚，呈增殖期变化。

在黄体生成激素的作用下，成熟的卵泡破裂排出卵子，排卵后卵泡形成黄体，黄体细胞分泌孕激素。

在雌、孕激素的共同作用下，子宫内膜进一步增殖，并由于其腺体上皮细胞分泌而呈现分泌期变化。

若卵子未受精，黄体即开始萎缩，一般黄体的寿命平均为14天。

黄体萎缩后，卵巢雌、孕激素水平迅速下降，使子宫内膜失去支持而萎缩，且由于缺血坏死而脱落，于是出现阴道出血，即通常所说的月经来潮。

少女第一次来月经，叫初潮。

初潮让大部分女孩惊慌失措，还有许多女孩在最初的几个月会非常留恋从前那种无所顾忌，随时都能欢蹦乱跳的儿童时代。

初潮的突然来临打破了女孩子单纯平静的心理，虽然她们已学习过生理卫生知识，初步了解月经是女性的正常生理现象，但一旦初潮发生时很多女孩子仍会不知所措。

有关专家对200名初中二年级的女生进行问卷、心理咨询后发现，月经初潮前有心理准备的占65%，84%的女生存在恐慌、焦虑、紧张、害羞、莫名其妙、不知所措等心理反应；初潮后仍有60%以上的女生在以后来月经7~14天内出现易激动、烦躁、腹痛、乳房胀痛等经前综合征。

少女及其家长都非常关心初潮的时间，希望初潮时间是正常的。

但是，又不太知道正常的初潮应该是什么时候，这就难以判断初潮的时间是否正常。

根据我国有关统计，少女初潮多在12~16岁。

有些专家认为，初潮的年龄和家庭遗传有关，如果母亲很早就来月经，那么女儿也可能如此。

但大致上，女孩子到了十二三岁就会有第一次月经的来潮。

初潮的早晚还和身体健康状况、情绪、营养等有一定的关系，个体差异可能很大。

早至9岁晚到18~19岁月经来潮，如果没有其他异常情况，都算正常范围。

如果七八岁就来月经，或22岁还没有来月经，并伴有其他症状，就应该去医院就医，查清原因，及早治疗。

少女初潮仅仅是生殖系统开始工作的表现，生殖系统的功能还没有成熟，所以在初潮的一段时间内，月经周期往往不太规律。

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

据调查，初潮到第二次月经来潮，多数少女在半年以上，有的达八九个月。

初潮转为正常的月经周期，一般在两年以内。

对这种月经周期不规律的现象，要有充分的认识，不要以为是得了病而乱服药，以免影响身体健康。

此外，初经乍见，小女孩不必手忙脚乱，要意识到有了月经是成长的一种自然现象，表示你在生理上发育正常且越来越接近成熟女性，因此，这是值得欣喜的。

虽然刚开始会带给你一些轻微的不适应，情绪也极为低落。

其实，如果你发现自己的内裤里第一次出现殷红，最好尽快把这个消息告诉父母。

一般来说，父母会为你的长大而高兴。

如果你感到难为情，不妨先告诉妈妈。

很多妈妈会给月经期的女儿提供帮助。

你会从妈妈那里学到许多有关的知识，不安的心情会随着对月经的了解而趋于平静。

另外，由于你与妈妈有了更多的共同话题，你们之间的关系会变得更为亲密，有点儿像一对相依为命的朋友。

然而，并不是每个女孩都能幸运地与妈妈谈论自己的“私事”。

你的妈妈可能身在异地，可能由于生活或工作的压力无心过问，可能对于生理保健的知识知之甚少...

...如果你不能从你妈妈那里了解你所需要的一切，你还可以找你信任的其他年长的女性谈一谈。

同时，需要学着照顾自己。

这样一来，你便能接受月经来潮的正确观念，并视它为女性生活的一部分。

<<父母送给青春期女孩最好的礼物>>

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>