

<<完美女孩青春期手册>>

图书基本信息

书名：<<完美女孩青春期手册>>

13位ISBN编号：9787506481908

10位ISBN编号：7506481901

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织出版社

作者：爱舒 著

页数：200

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>

<<完美女孩青春期手册>>

前言

亲爱的女孩儿： 你好！

很高兴你能翻开这本书，你的选择没有错，这本书里记载着关于你青春期的一切。

即将步入青春期和刚刚进入青春期的你，身体和心理都处于成长的过程，有人说你长大了，有人说你叛逆，相信你的心中一定存在着许多疑惑和烦恼。

当你有了不好意思去问爸爸妈妈的问题时，有了不愿意和任何人分享的秘密时，薇儿姐姐来到了你的身边。

曾经有许多女孩儿发E-mail来向我讲述他们在青春期发生的事情，向我询问她们身体上的变化，和我分享她们的小秘密，在帮助了上千名这样的女孩儿之后，我决定为那些迷茫在青春期的女孩儿写这样一本书，以便帮助更多的女孩儿顺利走过青春期。

——薇儿姐姐

<<完美女孩青春期手册>>

内容概要

《完美女孩青春期手册》以一个个即将步入青春期或正在经历青春期的女孩为主角，通过她们与薇儿姐姐的交流，在真诚、坦率但不失尊重的语言里，揭示了青春期女孩身体、心理、情感上的变化和所需要知道的健康知识及心理知识，让青春期的女孩从容面对自己身体的变化，学会自我情绪管理，积极快乐地感受生活！

<<完美女孩青春期手册>>

作者简介

姜秋月，爱舒工作室负责人，潜心研读辽师教育学和心理学课程，认真研究各国对青少年发育初期的心理教育，成功策划与创作了多部优秀青少图书。

爱舒工作室的服务宗旨是“用专注的心，做专业的书”。

童鞋汇是爱舒工作室的青少年成长励志类系列图书之一。

初空，新锐插画师，毕业于江西理工大学艺术设计系，童鞋汇特约插画师，画出让心灵感到温暖的作品是初空一直的追求。

曾为《小学科技》《妈妈我爱你》《爸爸我爱你》等书籍进行插画设计绘制，受到广大读者朋友的喜爱。

<<完美女孩青春期手册>>

书籍目录

生理篇

第一季 这是怎么了

第1节 不一样的胸部

第2节 硬硬的乳房

第3节 苗条宝贝VS胖丫头

第4节 雀斑的烦恼

第5节 讨人厌的痘痘

第6节 腋下的毛毛

第7节 下面的小毛毛

第8节 那个,哪个,它来了

第9节 来月经的时候,腰会痛

第10节 经期前的身体,小信号

第11节 经期好烦躁

第12节 梦见不认识的男孩儿

第13节 我想我是个坏女孩儿

第二季 问题女孩儿

第1节 为什么女生胸部的大小不一样呢

第2节 乳头上白色的是什么

第3节 乳头内陷怎么办

第4节 内衣会影响我的乳房发育吗

第5节 我会长不高吗

第6节 女生会长喉结吗

第7节 雌激素是什么,有什么作用呢

第8节 表姐为什么还没来月经

第9节 下次什么时候来

第10节 麻烦的经期

第11节 卫生巾的选购和使用

第12节 当“月经”遇到“体育课”

第13节 我需要做妇科检查吗

第14节 难闻的阴道

第15节 “性”是什么

第16节 我的性成熟了吗

第17节 什么是性骚扰,女生应该怎么做

第18节 手淫会不会影响身体健康

.....

心理篇

<<完美女孩青春期手册>>

章节摘录

版权页：插图：艾滋病的确很恐怖！

因为得了这种病后死亡率达到了100%，现在还没有有效的治疗艾滋病的办法。

艾滋病是获得性免疫缺陷综合征，分为HIV-1型和HIV-2型两种类型，是人体感染了“人类免疫缺陷病毒”所导致的传染病。

艾滋病被人们称做“史后世纪的瘟疫”，还被称做“超级癌症”和“世纪杀手”。

其实艾滋病本身不是一种病，而是一种无法抵抗其他疾病的状态或者综合症状。

人是不会死于艾滋病的，但是会死于与艾滋病相关的疾病。

艾滋病病毒的感染者从感染的初期算起，可能要经过几年或十几年的潜伏期之后才会发展成艾滋病病人。

艾滋病病人因为抵抗能力的下降会出现多种感染，如带状疱疹、口腔霉菌感染、肺结核，特殊病原微生物引起的肠炎、肺炎、脑炎等，晚期时会出现恶性肿瘤，最后全身衰竭而死亡。

艾滋病虽然是一种很可怕的传染病，但我们也没有必要过分担心。

艾滋病病毒不会通过空气、食物、水及一般日常生活接触传播。

它的传播途径有性交传播、血液传播、共用针具的传播、母婴传播。

<<完美女孩青春期手册>>

媒体关注与评论

在孩子的教育中，不仅是让孩子吃饱穿暖，如果剥夺孩子获取与生理和心理有关的恰当知识，造成了孩子性无知、性心理发育迟滞及人际交往上的退缩，那也是一种变相的虐待。

青春期的常识性知识是每个孩子应知的，否则误区会影响孩子一生的幸福。

特别是女孩的困惑会更多些，为了孩子一生的幸福，善待我们的孩子，让孩子了解更多的青春期常识吧，本书是您送给孩子的最好礼物。

——青少年教育办公室特聘心理专家 何彩霞女儿的青春期，也是她的问题期。

女孩子渐渐长大了，身体发生了一些变化，我这当妈妈的虽然很想对她进行青春期这方面的教育，可是又觉得很多问题难以启齿，而且也不知道到底该从什么地方讲。

当我拿到这本书，像是找到了知音，终于不必再为女儿青春期的问题而头痛了。

——青春期女孩的妈妈 吕慧茹面对自己身体和心理的变化，既有喜悦，也有不安，感谢这本书解答了我心中的困惑，让我自信地面对自己，勇敢地做自己。

我向今天所有的女孩推荐这本书。

——12岁的小女孩 多多

<<完美女孩青春期手册>>

编辑推荐

《完美女孩青春期手册》编辑推荐：青春期的女孩就像一朵朵小花，需要学会好好保护自己，青春期的女孩就像一株株含羞草，有着欲说还羞的小小心事，青春期的女孩也像一个个小小世界，需要认真地了解自己的一切，在这里，薇儿姐姐向你解读成长的烦恼，帮你消除成长路上的困惑。

献给9~15岁青春女孩的成长礼物。

青少年教育办公室特聘心理专家何彩霞真诚推荐。

<<完美女孩青春期手册>>

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>