

<<女孩青春期手册>>

图书基本信息

书名：<<女孩青春期手册>>

13位ISBN编号：9787564069933

10位ISBN编号：7564069937

出版时间：2013-2

出版时间：北京理工大学出版社

作者：子晨

页数：222

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>

<<女孩青春期手册>>

前言

青春期，一个诗情画意的名字，一个听上去充满朝气与活力的词语。

青春期是每个人从幼稚向成熟迈进的关键时期，是身心迅速发展的时期，青春期的女孩们，无论是身体上还是心理上，都出现了剧烈的变化。

身体上——女孩们逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的女性特征慢慢取而代之。

心理上——女孩们有了自己的小秘密，不愿与父母分享。

强烈的独立意识也正在逐渐觉醒，她们渴望像成人那样拥有自己的自由，做自己想做的事情，说自己想说的话。

然而，处于转折时期的女孩们，处于半成熟半幼稚状态的你们，总是会面临着许多“边缘人”的无奈和困惑。

因此，对于青春期的女孩子来说，青春期是人生最美丽的“花季”，但也会成为恼人的“雨季”。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。

在漫漫人生中，你必然要经历人生的种种第一次：第一次初潮；第一次心动；第一次叛逆……无数的第一次出现在你们的生活里，或甜，或酸，或苦，或涩。

<<女孩青春期手册>>

内容概要

《女孩青春期手册：父母送给10~16岁女孩的枕边书》针对10-16岁青春期女孩的特征和普遍遇到的问题，对青春期女孩的身体、情感、心理的变化进行解读，让青春期的女孩及其家长了解青春期的生理变化和心理变化，并给出处理早恋、情绪、健康等方面问题的方式方法，是一本对家长有指导意义，对青春期孩子有教育意义的书。

<<女孩青春期手册>>

书籍目录

第一章 “神秘”敲开了青春之门处于青春期的女孩常常会觉得自己发生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如胸部鼓了起来，“大姨妈”来了，脸上长痘痘了，等等，面对这一切，你是否感到有些不知所措，是否感觉周围的同学变得越来越神秘了？

胸部，那些不能说的“小秘密”流血了，我是不是生病了？

恼人的痛经，疼起来真要命内裤上的“不明东东”我怎么变成了“毛孩儿”？

我成了长胡子的“男人婆”青春，带着痘痘一起来敲门第二章 谁能给我上一堂性教育课性，与生俱来，青春期的少男少女会时常被“躁动”的性生理与心理所困扰。

初时恐惧，继而好奇，再而兴奋。

性的成长既让人忧心忡忡，又让人有一种莫名的冲动。

性到底是个什么东东？

谁能给我们上一堂性教育课？

孙悟空从石头里蹦出来，我是从哪里来的呢？

性到底是个什么“东东”？

常常陷入“性幻想”，我是不是变成了坏孩子？

了解性，才能保护你自己第三章 “情感诱惑”想挡也挡不住“哪个少男不善钟情，哪个少女不善怀春

。”这是对青春期少男少女们最好的诠释。

也许，你眼中的真爱，只不过是青春懵懂的情愫。

也许，这么一段小小的插曲会影响到你的美好前程。

因此，青春期的女孩们，一定要避开早恋的诱惑。

收到情书，我脸红心又跳我偷偷地喜欢上他喜欢上老师，是表白还是逃避？

“禁果”充满诱惑，滋味却是苦涩的第四章 那个名叫“友谊”的东西在两小无猜的幼年，你可以毫无顾忌地和异性同伴手拉手一起跑、跳、游戏，但进入青春期后。

随着性意识的觉醒，少男少女可以清楚地意识到性别的差异，意识到社会文化传统和行为规范的力量，就绝不能像孩提时代那样同异性随随便便地在一起了。

这就要求青春期的女孩们在同异性交往时，要掌握一定的分寸和原则。

男女生之间非得画条“三八线”吗？

我怎样跟男孩子相处？

我喜欢和男生在一起玩，有错吗？

可怕的“青春期社交恐惧症”“异性效应”真的管用吗？

第五章 躁动的青春，阴晴不定的我第六章 爸爸妈妈，请听听我的声音第七章 烦恼的苦水只能自己吞

第八章 “危险”的青春，离我很近第九章 学习，这件“恼人的事”第十章 关于理想这东西第十一章

有一种痛叫“成长”第十二章 我要做个健康的美少女

<<女孩青春期手册>>

章节摘录

我怎么变成了“毛孩儿”？

我的小苦恼 “妈妈，我发现我最近出了点状况！”

” “怎么了孩子，别急，慢慢说。”

” “我的一些地方突然长出了许多毛毛，我是不是像电影里的孩子一样，变成了一个小‘毛孩儿’，？”

我会不会再长出一条长长的尾巴来呢？

我好担心啊，妈妈。

” 妈妈听到我说的担心后，详细地给我解答起来。

“女孩在青春期开始长体毛。

首先在外阴处长出‘阴毛’，这是女孩进入青春期后最先注意到的变化。

所以，你不是什么‘毛孩儿’，这是每个女生都会有的正常现象。

阴毛属于第二性征。

当女孩到了10~13岁时，卵巢发育日见成熟，在其分泌的性激素刺激之下，阴毛也陆续长出。

最先长出的阴毛显得稀少而柔软，随着年龄的增长，阴毛的颜色会加深，变得粗而卷曲。

” “哦，原来是这样呀，不过，这些毛毛有点……不雅观呢。”

” 我涨红了脸。

妈妈看到我这副模样，温柔地走到我面前，抚着我的头，解释道：“当女孩的生殖器官逐渐发育成熟时，外生殖器附近开始长出阴毛。

有的少女会和你现在的反应一样，对阴毛产生厌恶感，甚至感到羞耻。

其实这一部位之所以被称为‘耻部’，是因为这一部位羞于示人；每一个人都有，又有什么可羞耻的呢？”

欧美人就称这一部位为‘维纳斯丘’，听起来很美妙。

” 听罢妈妈的讲述，我豁然开朗了。

原来这是正常现象，我不会变成小“毛孩儿”了。

……

<<女孩青春期手册>>

编辑推荐

著名医学家吴阶平说：“人的一生在不断接受教育的过程中有两个特别重要的教育时期，一个是0-4岁智力开发的早期教育，另一个就是10-15岁青少年时期的青春期教育。

” 孩子，你有很多闲惑和烦恼无处诉说吗？

妈妈，你有很多话想说却不知如何开门吗？

父母送给孩子的最贴心礼物，陪孩子轻轻松松度过青春期。

<<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>