

<<女孩，走好青春期的第一步>>

图书基本信息

书名：<<女孩，走好青春期的第一步>>

13位ISBN编号：9787511325112

10位ISBN编号：7511325114

出版时间：2012-10

出版时间：中国华侨出版社

作者：刘博

页数：219

字数：235000

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，走好青春期的第一步>>

前言

青春期是青少年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。

通常，人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。

对于女孩来说，性成熟的标志是月经初潮，即第一次来月经。

以性成熟为核心的生理方面的发展，使青春期女孩具有了与儿童时期所明显不同的社会和心理特征。

而这一时期女孩在面对内在和外在的种种变化时，内心总是有着不同程度的不安。

有的害怕孤独，有的不与人交往，有的过于自卑，等等。

心理学家指出，青春期女孩逆反心理产生的原因主要是因为她们具有强烈的自尊心和好奇心。

在此阶段，女孩的人生观和世界观逐步形成，自我意识也越来越强，她们并非真的“叛逆”、“翅膀硬”、“不听话”，而是她们内心深处企图摆脱父母的管束，渴望得到父母的尊重。

这种渴望一旦不能得到满足，就会出现激烈的情绪变化，甚至过激行为。

青春期是性心理的萌芽期，其表现为开始比较注意自己的形象，特别是异性同学对自己的评价，同时也在尝试着与异性交往。

但是，在交往的过程中，其心理常常会变得很复杂，一方面渴望接近对方，另一方面又很害怕别人发现。

结果，交往过程神秘兮兮，羞羞答答，反而显得别扭。

一般情况下，他们并不是真正意义的恋爱，只是彼此有着共同的语言、共同的爱好，喜欢一起交流和彼此欣赏罢了。

处在青春发育期女孩的意识，无论是判断是非的能力，还是抵御外界引诱的能力都是非常薄弱的，这一时期容易受到性暴力的攻击或成为性骚扰的目标。

因此，青春期女孩要有自我保护的意识。

既要学会相信他人，又要学会对人提防警惕。

时刻保持清醒的头脑，防止上当受骗。

日常生活中要培养敏锐的识别观察能力，学会保护自己、善待自己。

身体是革命的本钱。

青春期女孩拥有一个健康的身体，不仅是当前学习、生活的重要前提和基础，还会对自己以后的生活有着很大的影响。

因此，青春期女孩要努力学会掌握一些保健常识，建立起自己身体健康的“防火墙”。

“爱美之心人皆有之”，青春期的女孩更不例外。

此时，她们开始留意他人看自己的眼神，在意自己的打扮是不是可以得到他人的赞许。

其实，女孩爱美、讲究穿着得体只是生活的一方面，更重要的是，要努力提升自己的内在气质，提高自己的知识和品德修养等。

不妨多读书；多练芭蕾；多与有涵养的人交往，以此来营造一个良好的生活环境。

本书通过妙趣横生、通俗易懂的语言，揭示了女孩刚步入青春期会面临的一系列问题。

全书讲述了青春期女孩的生理和心理特征，迷茫的叛逆时期，性的了解和认识，青涩早恋，自我保护意识，处世交友，健康问题以及美丽法宝，引导女孩该走好青春期的第一步。

<<女孩，走好青春期的第一步>>

内容概要

青春不是人生的一段时期，而是心灵的一种状况。

学会自己呵护自己，走好青春期的第一步，你的人生就会有美丽的开始！

《女孩走好青春期的第一步》这本书就是为广大青春期女孩编写的。它是一本女孩子最爱看的心灵鸡汤，一本青春期必须读的健康知识，一份妈妈送给女儿的最好礼物。

《女孩走好青春期的第一步》由刘博编写。

<<女孩，走好青春期的第一步>>

书籍目录

第一章 女孩青春期来临的标志

- 女孩进入青春期的标志
- 女孩来月经的原因
- 月经期间需要注意的事项
- 缓解痛经的办法
- 月经期间的健康常识
- 了解乳房的生理结构
- 穿内衣的好处和选择
- 有关乳房常见的一些问题

第二章 青春期的生理和心理特征

- 青春期的生理发育特征
- 青春期的心理特征
- 青春期常见的心理问题
- 青春期综合症
- 青春期自闭症
- 青春期强迫症
- 青春期心理健康的标准

第三章 在叛逆时期，一定要走正确的道路

- 分析逆反心理
- 叛逆心理造成的影响
- 女孩要学会自尊、自爱
- 不要让自己疯狂迷恋上网
- 不要经常抽烟、喝酒
- 不能目无9币长
- 要让自己爱上学习
- 要远离毒品

第四章 青春期女孩对性的正确认识和解读

- 青春期女孩需要了解的性知识
- 青春期的性敏感症
- 青春期女孩性发展经历的阶段
- 青春期的焦虑症
- 正确处理性好奇心
- 青春期的性行为对身体的危害
- 性侵害的有关知识
- 如何避免遭受性骚扰

第五章 青春期的青涩早恋与情感调适

- 早恋的特点及危害
- 学会克制早恋行为的发生
- 学会从早恋中解脱出来
- 正确对待异性之间的交往
- 学会处理男孩的追求
- 正确认识和处理友谊和爱隋的关系
- 青春期的情感的主要特点
- 良好情感的自我培养

第六章 青春期女孩要有自我保护意识

<<女孩，走好青春期的第一步>>

外出时要提高警惕

女孩子防身的一些方法

乘车的一些防盗、防抢方法

遭人劫持的应对方法

野外活动时如何防止中暑和风寒

面对自然灾害的一些求生方法

发生火灾时的一些应急措施

生活中一些应急措施

如何紧急避险

第七章 青春期女孩处世交友的技巧

怎样克服社交恐惧

懂得和老师相处

学会“疗效对话”

建立真挚的友谊

学会与同学相处

性格内向的女孩处理人际关系的方法

学会化解和同学的矛盾

学会处理与家人的紧张关系

克服交往中的多疑心理

为自己打开人际关系之门

第八章 青春期女孩需要注意的健康问题

青春期常见的疾病

青春期功能性子宫出血

青春期阴道和卵巢的保健

自我检查乳房的手法及技巧

青春期女孩不宜穿高跟鞋

青春期减肥切勿过头

青春期女孩束胸、束腰的危害

青春期需要特别补充的营养素

第九章 青春期女孩的美丽法宝

青春痘的预防和治疗

去除黑头的方法

少女面部的化妆技巧

减少斑点的一些方法

形成黑眼圈和肤色不同的原因

如何使腰、腿变得更美

培养优雅的气质

<<女孩，走好青春期的第一步>>

章节摘录

版权页： 有关乳房常见的一些问题 一、乳晕周围长毛发正常吗 正常情况下，女孩子乳头和乳晕部位一般不应该有粗长的毛发长出。

若女孩子在青春发育期各方面发育正常，月经正常来潮，仅仅乳晕部位有几根粗毛长出，这可能跟发育期性腺内分泌功能过于旺盛有关，一般可不必处理。

但是，有一种多囊卵巢综合征，即一种卵巢增大并含有很多充满液体的小囊，雄激素水平增高、不能排卵的内分泌疾病。

病人出现的主要症状是月经失调，一般是月经稀少，经量减少逐渐发展到闭经。

由于雄激素水平过高，不能排卵，病人可能会出现不孕。

病人还会有多毛或乳晕周围长毛的情况，易产生痤疮、肥胖等。

如果是这样，建议尽早到医院就诊，排除是病理因素引起的症状。

生活中，也有女性会在一段时间内突然乳毛增多，这有可能是内分泌失调或服用药物造成的，此种情况应尽快咨询医生找出病因。

二、乳头凹陷正常吗 乳头凹陷的程度有所差别，有的仅表现为乳头的退缩，重者表现为乳头凹入甚至翻转。

临床上可将乳头凹陷分为三种类型。

1.部分内陷，乳头颈存在，能轻易用手使内陷乳头挤出，挤出后乳头大小与常人相似。

2.全部凹陷在乳晕之中，但可用手挤出乳头，乳头较正常为小，多半没有乳头颈部。

3.乳头完全埋在乳晕下方，无法使内陷乳头挤出。

乳头凹陷不仅有碍乳房的美观，妨碍哺乳功能，且局部难以清洗，下陷的部位易藏污纳垢，常引起局部感染。

乳腺导管又与凹陷处相通，炎症可向乳腺内扩散而引起乳腺炎。

乳头凹陷主要是先天性的，但也可由外伤或手术、乳腺肿瘤以及乳腺炎后的纤维增生引起。

先天性乳头内陷是因乳头和乳晕的平滑肌发育不良，这些肌纤维向内牵拉，再加上乳头下缺乏支撑组织的撑托，就形成了乳头内陷。

一般双侧同时发生，也可有单侧发病。

内陷的乳头，如稍加挤压或牵拉乳头就可复出的，即为轻度乳头内陷。

继发性乳头内陷常见于乳腺疾病，如乳腺癌，常为单侧内陷。

对于后天性的乳头凹陷，千万不要轻视，应到专科医院就诊并做相关检查，以排除乳腺癌的可能性。

还有一种情况：乳头周围皮肤反复出现湿疹、皮肤瘙痒，经久不愈，应考虑派杰氏病的可能，此为一种特殊类型的乳腺癌。

<<女孩，走好青春期的第一步>>

编辑推荐

《女孩，走好青春期的第一步》通过妙趣横生、通俗易懂的语言，揭示了女孩刚步入青春期会面临的一系列问题。

全书讲述了青春期女孩的生理和心理特征，迷茫的叛逆时期，性的了解和认识，青涩早恋，自我保护意识，处世交友，健康问题以及美丽法宝，引导女孩该走好青春期的第一步。

<<女孩，走好青春期的第一步>>

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>