

<<美丽女孩修炼手册>>

图书基本信息

书名：<<美丽女孩修炼手册>>

13位ISBN编号：9787562157120

10位ISBN编号：756215712X

出版时间：2012-5

出版时间：高雪梅 西南师范大学出版社 (2012-05出版)

作者：高雪梅

页数：186

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>

<<美丽女孩修炼手册>>

内容概要

在我们成长的过程中，你是否对自己的身心变化感到困惑和好奇？
在生活中遇到各种困难和问题，你是否知道如何正确地应对吗？
我们都希望成为受到他人赞赏的美丽女孩，但你知道如何才能做到吗？
女孩们，请你翻开高雪梅主编的这本《美丽女孩修炼手册》，《美丽女孩修炼手册》中的“心理透视”、“生活魔方”、“心理驿站”、“心灵鸡汤”将教你怎样做一个美丽的女孩。

<<美丽女孩修炼手册>>

书籍目录

魅力篇——花季少女魅力四射 感受成长的蜕变 家有娉婷初长成 运动让你别样美丽 花样女孩 别具一格 让你的特长成为你的优势 性相近 习相远智慧篇——智慧女孩畅想人生 自信女孩 一生如花 知识为你插上飞翔的翅膀 书山有路勤为径 情感智慧 引领人生 一个篱笆三个桩 与未来最美好的自己相遇 乐观篇——面朝大海春暖花开 快乐是一种境界 生活是面镜子，你笑它也是 乐观让生活充满阳光 抬起头来的你更美 回眸一笑百媚生 女孩因为可爱而美丽善良篇——窈窕淑女彩凤飞翼 爱是希望的灯塔 赠人玫瑰，手有余香 投之以桃，报之以李 诚信是开在人间最美的花 宽容是一种情怀 最真诚的慷慨就是赞美责任篇——风雨兼程雨后彩虹 为自己撑起一片蓝天 做勇敢的女孩 风声雨声读书声，声声入耳 立志言为本 修身行乃先 磨砺飞翔的翅膀 你追我赶共成长潮流篇——绽放自己时代潮人 最快乐的时光——生活小游戏 大脑健美操·思维游戏 潮流风向标·做个性鲜明的潮流达人 让你的生活更加多彩·技能大比拼 让你的储钱罐健康成长·学习理财

<<美丽女孩修炼手册>>

章节摘录

感受成长的蜕变 成长交响曲 梅梅是一个活泼的女孩子，她有很多好朋友。

这一天，梅梅的几个好友都聚在她家里，有顽皮好动的安安，有年龄稍大温柔的蓉蓉，有爱耍贫嘴的皮皮，还有唧唧喳喳的昕昕。

几个好朋友正在讨论她们的这次春游。

梅梅一激动站了起来，她说：“每个人先带好自己的吃的和喝的，为了安全考虑，提前设想一下会出现什么糟糕的状况……”，正说着，梅梅突然觉得内裤有点怪怪的、黏黏的感觉。

梅梅并没有在意，还兴奋地手舞足蹈，这时候，蓉蓉拉了拉她的衣角轻轻地说：“不好啦！你的那个印在裙子上了。”

” “什么？”

”梅梅回头一看，浅绿色的短裙上，赫然印上了一朵夺目的红花。

“我刚换上衣服，怎么会变成这样？”

”梅梅有些不知所措，她又看了看蓉蓉，蓉蓉害羞地低着头，突然想起了什么似的拉着梅梅跑了出去。

其他几个孩子不知道发生了什么，皮皮在背后喊道：“梅梅，你真粗心，怎么把红墨水弄到裙子上了？”

” “红墨水？”

”梅梅一愣，虽然家里有，但那是爸爸批改作业用的啊。

梅梅回头对大家说：“‘同志们’，稍等片刻，我听完‘地下组织汇报’后再来和你们会合。”

”说完两人走了出去，背后传来大家的笑声。

“干什么？”

还弄得这么神秘？”

”安安挤眉弄眼地说道，“莫非有什么特别行动？”

”正要悄悄跟上去，蓉蓉就回来了。

“梅梅呢？”

”昕昕问道。

“换衣服呢，不是弄上红墨水了嘛！”

继续说咱们的事情吧。”

”蓉蓉说道。

原来刚才蓉蓉拉着梅梅进了洗手间，问道：“你这是第一次吗？”

” “什么第一次？”

” “月经！”

”啊，月经，梅梅听一些大一点的女孩子说过这东西，也听妈妈讲过，女孩子到了这个年纪，就要出现月经初潮了，难道这就是？”

她忽然觉得有些难受，她一下子攥紧了蓉蓉的手，显得非常紧张：“难道我和以前不一样了吗？”

” “算是吧，这表示你长大了！”

你等着，我去叫阿姨，阿姨会告诉你怎么回事情的！”

”蓉蓉出去把梅梅的妈妈叫了进来，梅梅见了妈妈，一下子扑到妈妈怀里，大哭起来：“妈妈，我该怎么办啊？”

”妈妈安抚着梅梅，笑着说：“哎呀，我的女儿长大了！”

”心理透视 亲爱的女孩，看了发生在梅梅身上的故事，你是恍然大悟还是了然于心呢？”

不知道现在的你和故事里谁的状况比较相近：是像皮皮和昕昕那样还没有长大，还是像梅梅一样正在经历有点尴尬的成长，或者和蓉蓉一样已经变得成熟一些了呢？”

不管你正处在哪一个阶段，这都是成长所必需的，也是任何一个女孩都不可避免的，这是开始成熟长大的起点，是青春期起航的此岸。

当然，青春期带来的变化并不只这一种情况，在你不经意间，你的身体已经在慢慢觉醒，开始了成

<<美丽女孩修炼手册>>

长的蜕变。

胸部的花苞开始成长，让你觉得有一些胀痛，似乎还硬硬的；身上的绒毛开始多了起来；有的脸上还出现了小痘痘；脂肪不断增多，突然要长肉……恐慌、紧张、羞于启齿等一系列感觉接踵而至。

不要担心，这些都是正常的表现。

没必要因为这些将自己封闭起来，可以向好朋友说一说，还可以从妈妈那里获取建议，要知道你并不是唯一经历这些的女孩子，明白应该注意的事情，更好地保护自己。

这些都是女性身体成长的自然规律。

经历了青春期，女孩变得丰满起来，更加婀娜多姿，玲珑的曲线、亭亭玉立的身姿让你女人味十足。既然不可避免，不妨坦然接受，吸收这些知识，更好地了解身体的变化，让我们一起来看一下青春期对我们进行了哪些改造。

一般情况下，女孩青春期开始要早男孩一年左右。

从乳房发育到月经初潮，大约2~3年的时间，继而腋毛等长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多(尤其胸部、臀部等)，形成女性丰满的体态。

女孩乳房开始发育在9~10岁，这是少女青春期萌动的标志。

11岁时，阴毛出现。

12~13岁，乳房继续增大。

当女孩13岁左右时，卵巢逐渐长大，月经开始来潮。

之后，女孩子一两年内，卵巢功能从尚未完善直至成熟足以排卵。

到了14~15岁，就出现了规律的排卵性月经，乳房发育成熟。

而到了16~17岁，发育接近成熟。

女孩脑垂体分泌的生长激素赋予了少女曼妙的身材。

正是这一系列的变化，使女孩们成长起来。

青春期是每一个女孩都要经历的，身体发生着巨大的变化，所以了解一些青春期的知识，可以让你坦然面对、少一点惊慌。

生活魔方 女孩们，你们的身体正在或者即将发生一些变化，要做一些准备或者注意一些事项来应对这些变化。

你们中的一部分应该已经掌握了不少这方面的知识，下面再说一些基本的，让每个女孩有所准备。

让自己更美 从生理和审美角度上说，女孩挺拔而高耸的乳房是发育成熟的表现，乳房的发育是少女重要的第二性征。

然而，有的女孩却视美为丑，产生羞涩心理，为限制其发育而紧身束胸，使乳房受尽了委屈；还有的女孩发育较早，弯腰含胸走路，最终会影响发育。

女孩们应该掌握一些保护乳房发育的知识，让自己变得更美。

1. 乳房发育后，应佩戴胸罩，在妈妈的陪同下注意选用大小适宜、质地柔软、弹性好、吸汗强的布质或针织品胸罩。

不要追求时尚花哨。

2. 勤换内衣，防止其感染而引起乳腺炎。

P2-4

<<美丽女孩修炼手册>>

编辑推荐

什么样的女孩最美丽？

有魅力、有智慧、乐观善良、敢于保持自我而又紧跟时代潮流！

做阳光女孩！

做魅力女孩！

高雪梅主编的这本《美丽女孩修炼手册》共有六个篇章，分别从外在美、内在修养、性格、善良、励志、潮流等方面进行了阐述。

每章的引言就像一首诗，用美妙的语言燃起你的热情，接着是成功女性经历过的一些故事，或者是一些寓言故事，让你从事例中感受主人公的发展。

<<美丽女孩修炼手册>>

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>