第一图书网, tushu007.com

<<青春期的烦恼>>

图书基本信息

书名：<<青春期的烦恼>>

13位ISBN编号：9787562157885

10位ISBN编号：756215788X

出版时间：2012-6

出版时间：张仲明 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：张仲明 编

页数：184

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

当我们陷入青春期的漩涡时，往往会看不清此岸和彼岸。
在漩涡中找寻正确的方向，拨开青春的迷雾，不让它挡住我们的视线，你需要正确的引导。
张仲明主编的《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：青春期的烦恼（女生版）》将带领我们在烦恼中打捞自己，在青春中展现自己。
《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：青春期的烦恼（女生版）》助你抛开烦恼，做快乐的女生。

第一图书网, tushu007.com

<<青春期的烦恼>>

书籍目录

生理篇——破茧飞翔 我变成了一个大姑娘“ 大姨妈 ”来袭 烦人的痘痘，请走开！
两座“ 小山丘 ”掉了好多头发！
自我保护，女孩的必修课 自我篇——蜕变成长 小女生的思考——我是谁？
我的心情我做主 脑袋里都是大明星 穷爸爸，富爸爸 孤单的丑小鸭 妈妈，我等你回家 情感篇——浅吟低唱 爱在心底，口难开 有点喜欢他——单相思 花季雨季的故事 男孩儿们，我要怎样和你相处 我不想再和他交往了 我总是不敢抬头看他 羞答答的玫瑰静悄悄地开 让人沉迷的“ 爱 ”学习篇——奋发向上 学法得当，争做聪明女生！
女生PK考试焦虑 老师，我会证明给你看 学习压力如山大 别让网络网住了双眼 女生不差！
我是个爱偏科的女孩 我不想上学了 人际篇——自信飞扬 我是没人要的女孩！
老妈，别唠叨！
我和闺蜜喜欢同一个男生 她们怎么看我？
我不是爱显摆 这个男生好烦！
我是女生，不是受欺负的女生！

<<青春期的烦恼>>

章节摘录

版权页： 插图： 正在上着最后一节课，小凡看了看表，还有十分钟就可以放学回家吃饭喽，心里特别开心，老师在台上讲什么小凡都听不进去了。
正当小凡胡思乱想的时候，突然觉得腹部不太舒服，然后似乎有一股暖流流了出来，小凡心里一慌，是什么！
小凡有些尴尬地瞅了瞅周围同学，幸好，没有人发现小凡的异样。
小凡赶紧低下了头，动也不敢动。
左盼右盼，下课铃声终于响了起来。
等所有的同学都离开了教室，小凡才赶紧迅速地冲向厕所，脱下裤子一看，内裤已然红了一片！
天啊！
为什么会这样？
小凡的头脑一片空白。
怎么流血了？
！
是不是得了什么病？
！
千万个想法瞬间充斥着小凡的脑袋，那一刻，小凡脑袋一蒙，有一种说不出的恐惧与害怕…… 月经初潮后，少女就成为了“ 女人 ”，这是女性进入青春期的标志。
可是，少女尤其是刚来月经的少女对月经总有莫名的紧张或恐惧。
少女对此往往很茫然，不知所措，有的女孩还误以为自己生病了…… 心理解码 每个发育正常的少女都会经历月经初潮，它是女性的正常生理现象。
它的到来，说明姑娘已经进入青春发育期。
少女由于害羞，常给它一个亲切的称号——“ 大姨妈 ”。
这位“ 大姨妈 ”伴随女性直至更年期，真可谓形影不离、亲密无间。
如果少女缺乏月经方面的基本知识，就会对月经初潮产生恐惧、焦虑不安和羞怯心理。
那么月经初潮是怎么回事呢？
女孩第一次来月经称为月经初潮。
初潮是女性生殖系统逐渐成熟的开始。
初潮后的一段时间内，月经处于调整时期，来潮往往不规律，直到“ 下丘脑——脑垂体——卵巢 ”三者相互调节的关系稳固建立，月经才会名副其实地月月来潮，但具体情况也会因人而异。
少女月经期，大脑兴奋性降低，困倦、全身酸懒、抵抗力有所下降、机体容易疲劳，也有不少女性在经前或月经期间会出现一系列全身的不适症状，比如腰酸、腹部下坠、乳房胀痛。
有的表现为失眠，兴奋不能入睡或者上课时注意力不集中，食欲减退，心里感到烦躁，易患感冒等等。
这些都属正常现象。
来潮期间，不宜从事重体力劳动及剧烈体育活动，这样才不会给体力、智力带来负面影响。
但有些女生经期会出现较严重的不适症状，如剧烈腹痛、头痛、发热、腹泻等，应及时就医，以免影响学习和生活。
月经来潮代表卵巢有可能已开始排卵。
月经来潮意味着女孩已有受孕的可能。
所以，女孩们要懂得保护自己，自尊自爱、自立自信，洁身自爱、守身如玉。
月经期间发生剧烈的腹痛，月经过后自然消失的现象，叫做痛经。
多数痛经出现在月经时，部分人发生在月经前几天。
月经期常有轻微腹痛，只有影响到学习、生活的，才需要治疗。
女孩子的痛经，有的可能跟子宫的角度有关，比如，子宫过度前倾或过度后倾，有的可能跟经血通道过于狭窄有关。

痛经的产生，是生活和饮食习惯、工作或学习压力、情绪困扰等因素积累而成的，因此，女孩们应从青春期来经后，注意经期与经量。
当经期长短、经量多少有不正常的改变时，应及早正视、调理。
心灵魔法 青春期少女月经正常与否，很大程度上受精神因素的影响，所以要重视青春期少女经期的心理调护。
怎样进行心理调护呢？

编辑推荐

第一图书网, tushu007.com

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