

## <<女孩成长全攻略>>

### 图书基本信息

书名：<<女孩成长全攻略>>

13位ISBN编号：9787802229815

10位ISBN编号：7802229812

出版时间：2009-7

出版时间：中国华侨

作者：刘得胜

页数：301

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>

## <<女孩成长全攻略>>

### 前言

人人都说梦幻般的青春，花一样的年华，可是为什么青春期的我们有着这么多的困惑和迷茫呢？为什么慢慢长大的自己偷偷地有了羞耻心，为什么男生看我们的眼神变得很不同。

为什么我们渐渐地拥有了成年人一样的身体和心性？

面对着这些无所适从，面对着从女孩到女人之间的不断演进，我们寻觅着，寻觅解开困扰的良药，寻觅让自己可以坦然接受自己长大事实的心灵慰藉。

这本书便是陪伴你成长的灵魂伴侣，它不仅会帮你解答很多生理上的难题，更会在心灵上疏导你无处安放的不安和惶恐。

这不仅仅是一本书，更是一个特别的朋友，带给你一份特殊的关心和爱护。

这里面，有你想说而难于启齿的话；这里面，有你想知道而还不知道的事；这里面，有许多公开的秘密，也有许多秘密的公开；这是一个女孩成长的经历。

曾经，小女孩是如此的渴望长大：长大之后才能像妈妈一样穿漂亮的鞋子，长大之后可以穿许多漂亮的衣服……可如今，长大的女孩却多了许多烦恼，长大的女孩多了无数的困扰，长大的女孩开始喜欢一个人静静地呆着想心事，长大的女孩的心事越来越令人难以捉摸了，敏感、多疑、善变。

## <<女孩成长全攻略>>

### 内容概要

青春期是人生重要的过渡时期，心灵、情感、梦想由此开始萌芽。花儿开放的季节总是转瞬即逝，你好像独自走在漆黑的路上，被孤独感、沉重的压力、情感问题、生理发育和不良情绪所困扰，路途漫漫。透过铺满鲜花的小径，你一步步走向成熟，那些羞于启齿又懵懵懂懂的小疑问，逐渐也变成了藏在心中的小秘密。请你把这《女孩成长全攻略》当成你的朋友把你的苦恼向它倾诉，和它一起分享成长的喜怒哀乐。

## <<女孩成长全攻略>>

### 书籍目录

第一章 花开的声音1. 原来我和男孩子不同2. 背心变文胸3. 内裤湿了4. 每月只有27天可以乱跳5. 阴毛是身体的保护伞6. 为了拥有好声音7. 战痘8. 青春期不要驼背9. 你了解“他”的秘密吗第二章 爱情?友情?1. 亲爱的那不是爱情2. 如果你喜欢了一位偶像3. 合理利用异性效应4. 那些美好的小情感5. 花不能开得太早6. 正确的异性相处法则7. 这种情况下必须say “ No!8. 性骚扰?noway!第三章 思想大革命1. 患得患失的青春期2. 乐观、坚强、宽容与自信3. 你有逆反综合症吗4. 警惕青春期社交恐惧症5. 让我们的心学会柔软, 学会宽容6. 战胜胆怯, 成就自信7. 幽默是最好的润滑剂8. 在不断的失望中看到希望9. 建立良好的考试心理素质10. 怎样克服青春期带来的压力11. 我就是我, 我就是最棒的12. 早立志早规划13. 让梦想照进现实第四章 人际交往直通车1. 沟通的艺术2. 平安度过父女感情风暴期3. 妈妈永远是第一个好听众4. 三人行, 必有我师5. 怎样赢得老师的喜爱6. 一辈子的好朋友7. 朋友之间要学会说“不”8. 倾听与倾诉9. 青春交友秘诀10. 青春期交友七互原则第五章 青春期健康导航1. 青春期内早熟和性晚熟2. 青春期女生都贫血吗3. 痛经的原因及缓解的办法4. 乳房的保健5. 女孩乳房发育不良怎么办6. 青春期少女分泌乳汁是怎么回事7. 青春期内自慰的危害8. 警惕青春期内巢肿瘤9. 青春期内子宫出血是怎么回事10. 少女月经不调是怎么回事11. 保护好阴道卫生12. 青春期内少女容易患哪些阴道炎13. 少女为何容易外阴瘙痒14. 月经期间可以上体育课吗15. 来月经后还会长高吗16. 性幻想无罪17. 不要因为腋臭失去快乐和自信18. 莫为体毛烦恼19. 别盲目减肥20. 拒绝婚前性行为21. 卫生巾是我们的莫逆之交22. 科学地认识处女膜23. 青春期内少女闭经第六章 多吃多健康1. 少女青春期内饮食与健美.....第七章 流行少女馆第八章 青春健身密码

## <<女孩成长全攻略>>

### 章节摘录

孩子总有一天会向父母或老师或其他他们值得信赖的人谈起自己过去的遭遇、感受和畏惧心理的，而父母或老师等人一定要心平气和地倾听孩子的诉说，要知道他们能开这个口有多难，又是下了多大勇气和犹豫了多久才把真相谈出来的。

父母或老师等人在听到孩子的倾诉之后所做出的第一反应对于保护孩子是十分重要的，那就是既不要恐慌，也不要作出过度反应。

如果大人一听就暴跳如雷，表现出特别震惊、鄙视或其他消极反应，马上斥责孩子甚至打骂他们，“我早就告诉过你，……”那就如雪上加霜，它对孩子的影响将是十分深远的，这将不可避免地给孩子的心灵带来进一步的创伤。

这样也使大人丧失了在孩子心目中的权威地位和形象，无形中在两代人之间形成隔阂。

当然也会使孩子的话半截儿打住，拒绝提供更多的信息。

要知道大人的帮助和支持可以使孩子顺利渡过这一艰难时期。

成年人要特别注意的是，孩子肯定会要求成年人千万不能把这件事再告诉别人，这时应向孩子解释清楚保密是肯定的，保证不让这件事扩散出去，也不会在此不相干的人面前讨论这件事，但有时有必要报告给从事儿童和青少年保护的有关部门或人士，以寻求他们的帮助或法律的帮助，以便更好地保护孩子自己。

正确的做法是：必须尊重孩子的隐私，和孩子的谈话要在安全的、隐秘的地方进行。

## <<女孩成长全攻略>>

### 编辑推荐

《女孩成长全攻略》是由中国华侨出版社出版的。

女孩就是这样悄悄的从花季走向绚烂的人生舞台。

带领你在青春的世界里无限遨游，帮助你击倒“非常时期”的“非常状况”。

树立起自己世界的人生观和价值观，做自己的主人。

青春是一个美好的词汇，也是人一生中生长发育的关键时期。

青春期少女体格迅速发育，身高和体重迅速增长，同时智力、心理、性和行为等方面也进一步成熟。

然而青春期少女往往会对自已生长发育中遇到的一些问题，特别是性发育时出现的一些情况感到迷茫、疑惑，甚至不安。

这是一本写给青春期女孩子的书，内容平实，文笔通俗。

书中从青春期各个发育时期的心理和生理变化入手，不仅适合少女们阅读，作为父母的您，也可以一起看。

青春期是一个过渡时期你将由女孩过渡为女人青春期是一个发展时期你的心智将逐渐发展成熟青春期

是一个变化时期你会发现自已变得喜怒无常青春期是一个反抗时期你觉得家人和老师都不了解你青春

期是一个负重时期你感觉自己背负太多的成长压力青春期是一个重塑时期你完全可以照着目标去奋斗

直到成功这是你最好的时代，千万抓紧它，因为年轻只有一次，我们绝不错过。

<<女孩成长全攻略>>

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>