

<<女孩百分百>>

图书基本信息

书名：<<女孩百分百>>

13位ISBN编号：9787501569199

10位ISBN编号：7501569193

出版时间：2012-9

出版时间：知识出版社

作者：芮青蓝

页数：214

字数：150000

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>

## &lt;&lt;女孩百分百&gt;&gt;

## 前言

青春期，是一个如花如梦的年纪，寄托着女孩子许多灿烂的梦想和未来蓝图，寄托着女孩子无限的期许和憧憬。

然而，青春期，又是一个雨季，是一段美丽而酸涩的岁月，是女孩因面对种种变化和挑战而满怀迷惘、惆怅甚至纠结的年纪。

青春期是一个过渡时期，是一个发展变化的时期。

在这一时期，女孩开始由儿童向成人过渡，身体和心理快速发育，并逐步发育成熟，女孩也会经历着生活的种种变化和挑战。

所以，在这一时期，女孩很容易出现儿童感与成人感的矛盾，出现幼稚与渴望成熟的冲突。会经历许多内心愿望、理想与现实的碰撞。

女孩进入青春期后，会发现一切都变得新颖而刺激，你会发现，不仅自己的身体、心理发生着许多始料未及的变化，周围的女同胞们也在悄悄发生着类似的变化：嗓音变得圆润，胸部开始隆起，臀部变圆变大，出现月经；她们似乎也有了更多的心事，不再像小女孩那样无所顾忌地哭笑，在男孩面前也开始多了一份矜持……“女大十八变”。

这句话不仅预示青春期女孩身体上会产生许多变化，也表达着女孩在心理上、在生活中会面临着种种突如其来、猝不及防的变化。

仿佛一夜之间，女孩们都感觉自己长大了，成熟了，能力增强了，视野开阔了，前景灿烂了；都认为自己从懵懂无知的少女变成了想要掌控一切的小大人，想要掌控自己的世界，掌控自己经历的很多事情。

然而，女孩会发现，事情远非如此。

你会发现自己甚至开始不认识自己，发现很多事情仍是自己无力掌控的，发现生活会给自己提出一道道难题。

女孩面对自身以及生活中的种种变化，会产生很多疑问甚至不安。

比如，你会疑惑：我的身体发育正常吗？

别人会怎么评价我？

我喜欢了上异性该怎么办？

我越来越反感父母，该怎么办？

不仅如此，女孩们也会发现，男孩子也发生了许多与女孩不一样的变化：他们长高了，长胖了，长胡子了，喉结突出了，声音变粗了，在女生面前不再那么放肆、疯狂，有的甚至还带了一点点羞涩……对女孩而言，异性成为一个神秘的、充满吸引力的世界，成为每一个女孩想去探索的未知世界。

于是，女孩开始对异性充满好奇、倾慕，内心也会生出许多疑问。

以上种种问题和困惑都是青春期女孩成长经历中不可避免的，是女孩学习成长和成熟的机会，是人生给予女孩迈进成人行列的一个个考验。

成长，总会跌跌撞撞，总要经历风雨挫折，总要感受痛苦和快乐。

因此，面对变化、问题和困惑，青春期女孩要勇敢去面对，积极去适应和改变自己，在解决问题和困惑中学习成长。

不可否认，问题和困惑往往会带给我们不愉快的体验，但只有面对、战胜它们，我们才能成长，才会有更多成就感和更快乐的体验。

女孩要相信，破茧而出的蝴蝶是最美丽的。

青春期是为女孩奠定人生基础的重要时期，走好这段路，你就会迎来美好的未来。

相反，若在这一时期走了弯路，可能就会为自己的人生留下遗憾甚至永久的伤痛。

愿每一个女孩都拥有美好、幸福、成功的未来，愿每一个女孩的人生都尽可能少地留下遗憾和伤痛。

愿你手中的这本书，能够陪伴你走过生命中的雨季，帮助你收获成长的果实，让你青春的生命如花般美丽绽放。

<<女孩百分百>>

## <<女孩百分百>>

### 内容概要

青春期的故事说给谁听？

青春期的烦恼要对谁讲？

青春期的疑惑谁来解答？

青春期的秘密怎么释放？

青春期的快乐如何找寻？

芮青蓝编著的《女孩百分百》是亲子教育专家芮青蓝老师为青春期女孩量身定做的读物。

《女孩百分百》集通俗性、实用性、知识性、可读性于一体,是一本不可不读的女孩青春期指南图书,不仅适合广大家庭普及女孩生理健康知识,也将使女孩正确认识自己的情感和身心变化,成为心智健康、快乐上进的阳光少女。

## <<女孩百分百>>

### 作者简介

芮青蓝，教育学硕士，国家二级心理咨询师，家庭教育指导师。  
现为某家庭教育和心理咨询机构咨询师及家庭教育指导师，开智书坊副总编。

曾从事中学生、大学生心理咨询及教育工作十余年，擅长青少年心理咨询和思想教育，具有丰富的青少年教育、心理咨询以及亲子教育经验，是广大青少年的知心朋友、父母的知心大姐。

执笔家庭教育专著《爸爸说给青春期儿子的秘密话》、《父母一定要告诉男孩的80个性常识》、《父母一定要告诉女孩的80个性常识》、《培养有出息的男孩》、《培养有修养的女孩》等十余部。

## &lt;&lt;女孩百分百&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前言

第一章 女大十八变——了解你的身体变化

好朋友遇到一件尴尬的事——了解什么是月经

大热天也不能吃冷饮——女孩要注意经期卫生

真讨厌这些毛毛——有关体毛的生理知识

脸上长了许多小痘痘——长了青春痘怎么办

我的胸部怎么鼓起来了——坦然面对身体的变化

我的眼睛很难看——接纳不完美的自己

自然健康的最美——爱惜你的身体

呵护你的私密地带——生殖器官卫生知识

我要苗条的身材——避免盲目节食减肥

第二章 揭开性的面纱——培养健全的性意识

同学中传阅的口袋书——通过正当途径满足性好奇

我的胸部好难看——接纳你的性器官

想成为男孩的女孩——接纳你的性别

被男友亲吻会怀孕吗——怀孕是怎么回事

我是不是爱上他了——认识青春期恋爱

我收到一封情书——如何面对男孩“求爱”

我开始网恋了——面对网恋的诱惑

数学老师是我的白马王子——暗恋老师怎么办

我不敢跟男生讲话——如何克服异性交往敏感

怎样与男生交往——异性交往的学问

早恋留下的伤痕——别让早恋毁了你的前途

第三章 谁懂我的心——坦然应对心理冲突

长大了有太多烦恼——勇敢面对成长的烦恼

你想哭就哭出来吧——适时释放压抑的情绪

我今天心里好烦——消除焦躁情绪

活着真没意思——避免青春期抑郁

他们总在议论我——克服多疑敏感的毛病

我总想发火——学会调控自己的情绪

我是不是不正常——早熟或晚熟的苦恼

都是虚荣惹得祸——虚荣心要不得

她有什么了不起——别让嫉妒害了你

被误解的滋味真难受——被误解不可怕

活着是为了什么——寻找人生的意义

女孩越变越笨吗——女孩不比男孩差

大家看我的——爱出风头惹人厌

第四章 学习没有那么难——争取优异的学业成绩

马马虎虎就可以了——树立正确的学习态度

这么多课程怎么学啊——制定合理的学习计划

你的学习方法不对头——掌握科学的学习方法

及时复习学过的内容——养成良好的学习习惯

老师不会教你一辈子——学会自学

不要整天死学——张弛有度，高效学习

我一上数学课就头疼——解决偏科问题

## &lt;&lt;女孩百分百&gt;&gt;

每天都要学习，烦死了——厌学怎么办  
要考试了，我寝食难安——克服考试焦虑  
我只想要高分——分数不是学习的最终目的  
上课真没意思——抵制逃课的诱惑  
考不上大学我就完了——理智应对升学压力  
第五章 认识你自己——培养健全的自我意识  
我的性格太内向——正视自己的性格缺陷  
我是个什么样的女孩——客观地评价自我  
别人会怎么看我——不必太在乎别人的眼光  
我觉得我没有优点——克服你的自卑  
这个女孩太狂妄——消除自负心理  
我真的能行吗——相信自己有无限潜能  
这个缺点对我是致命的——别放大自己的缺点  
你有点自不量力——正确对待别人的评价  
我会努力改进自己——不断完善自我  
第六章 赢得好人缘——培养你的人际交往能力  
交际也要学习吗——学习交际礼仪  
说粗口的女孩是丑的——做有教养的淑女  
都怪你没好好听我的话——学会聆听  
你怎么这么小气啊——懂得包容他人的缺点  
讨厌的语文老师——消除师生矛盾  
我没有一个知心朋友——友谊是必不可少的  
优秀的我没人缘——别用你的优秀伤害别人  
我伤了好朋友的心——学会善待他人  
放心吧，我帮你——不包庇朋友的错误  
好朋友不理我了——怎样解决同学间的矛盾  
我被网友骗了——网络交友需谨慎  
第七章 我与父母和谐相处——培植良好的亲子关系  
我不想跟妈妈说话——避免与父母冷战  
妈妈，你太落伍了——接纳父母的不足  
理解万岁——学着去理解父母  
你们只要管我吃喝就行——把父母当做朋友  
我就是耍气死你——避免与父母对抗  
你唠叨吧，我听不见——如何面对父母的唠叨  
我总想和妈妈吵架——如何缓与父母的矛盾  
妈妈会怎么想呢——学会换位思考  
给爸爸写封信——利用信件与父母沟通  
女儿给我做了一个蛋糕——用行动表达对父母的爱  
第八章 生活跟我想的不一样——坦然面对理想与现实的碰撞  
活着就是吃喝玩乐——树立正确的人生观  
我要当一名科学家——执着追求自己的梦想  
考试中惨遭滑铁卢——失败是成功之母  
我喜欢另类服装——装扮要符合学生身份  
我真的好高骛远吗——脚踏实地地去做事  
她是个书呆子——让自己的人生丰富多彩  
我重重地摔了一跤——成长要付出代价  
我被骗了钱——学会保护自己的利益

## <<女孩百分百>>

杨丽娟给我们的启示——追星要理智  
我其实不想帮他们——学会拒绝  
第九章 个性决定成败——打造你优良的个性  
我说你行你就行——克服自卑，树立自信  
这是你应该做的——培养你的责任感  
你已经是个大姑娘——勇敢走向独立  
你自己处理这件事——为自己的过错埋单  
爱自己的女孩才值得尊重——懂得自尊自爱  
你自己拿主意——给没有主见的女孩子  
我一定会做好的——培养不服输的品质  
我不敢上台讲话——克服你的胆怯心理  
你已经答应过她了——要信守承诺  
做事前请思考三分钟——避免冲动行事  
这是学习的好机会——在挫折中学习成长  
感谢帮助过我们的人——懂得感恩  
懂得爱就会收获幸福——学会爱  
第十章 小心你身边的危险——避免你的青春触礁  
那个男人真讨厌——如何避免性骚扰  
性行为对你只有伤害——禁止发生性行为  
戒网瘾，咋这么难——怎样克服网瘾  
眼前满地的血迹——如何面对校园暴力  
奇怪的陌生人——学会保护自己  
我想离开家——离家出走不能解决问题  
谁来为我疗伤——被强暴后怎么办  
真想试试摇头丸——拒绝毒品



## &lt;&lt;女孩百分百&gt;&gt;

## 章节摘录

凌紫萱是个漂亮、可爱的女孩，圆圆的脸蛋、匀称的身材。性格活泼、善良。

紫萱和我的儿子杨天一是从小学一直到初中、高中的同学，也是比较好的朋友。

记得四年前的一个周末，刚刚11岁的紫萱因要跟天一借一本习题集来我家。在家休息的我当时正在看电视，因为喜欢与孩子们交流，见紫萱来，我就提议与她聊一聊，她爽快地答应了。

我首先开口问紫萱：“紫萱，最近有什么开心的、不开心的事情？可以跟我说说吗？”

“有啊。”

芮阿姨，每次见到您，我都会有开心的或不开心的事情想跟您说。

“我明白，紫萱很愿意和我交流。”

我想，紫萱这么信任我，大概是因为我比较懂得孩子的心，并始终保持与他们一样纯真的心态吧。我和紫萱天南海北地聊了一通，最后，她有点羞涩地对我说：“芮阿姨，我想问您一个问题，可以吗？”

“好啊，问吧。”

“昨天上课的时候，坐在我前面座位上的好朋友蕾蕾站起来回答老师的提问时，我看到她浅灰色的裤子上屁股那个地方有一小片红色。”

当时，我以为是她不小心弄上了红色墨水什么的。

在她同答完老师的问题后，我给她写了一张纸条，询问她裤子上的红色是怎么回事……” 停顿了几秒钟，紫萱继续跟我说：“不一会儿，蕾蕾就给我回了一张纸条，上面写着：‘啊！怎么办啊？’”

可能是来月经了吧。

这件事让蕾蕾非常沮丧，下课后她不再与我出去活动，想去厕所的时候她也憋着。

放学后，我和蕾蕾最后离开的教室，见周围没有人了，她先快速地跑去了厕所，我在后面直笑她。

回家时，蕾蕾把双肩背的书包带子放得老长，使得书包一直拖到她屁股下面。

路上的行人还不时地看她一眼，弄得她很不好意思……” 听到这里，我大概明白了事情的缘由，并猜想到：紫萱可能还没有经历月经初潮，而蕾蕾或许是个发育较早的女孩。

这时，紫萱突然不说话了。

我问她：“你要问的问题是什么？”

“沉默了一会儿，紫萱开口说：“芮阿姨，什么是月经啊？”

昨天我问蕾蕾这个问题，她根本没有心情告诉我，还笑话我无知得连这个都不懂。”

当时弄得我好没有面子。”

“其实，好多没有经历过月经的女孩子可能都不懂。”

你不久可能就会来月经了。”

“月经，是我们女性的生殖器官——子宫周期性出血的生理现象，就是我们看到的阴道出血的现象。”

“第一次月经在青春期初期出现。”

第一次月经叫月经初潮，大多数女孩在11、12岁到15、16岁之间出现月经初潮。”

“紫萱一边不时地点头，一边专注地听我说。”

“有些人又把月经叫做月事、例假，还有人将之称为好朋友、大姨妈、来好事等等。”

女孩子到了青春期，每个月都会经历一次月经，这是一种周期性的正常的生理现象……” “为什么会这样呢？”

只有女孩子会这样吗？”

“是的，只有女孩子才会这样，这是我们女性特有的权利。”

“我笑着拍了拍紫萱的肩膀。”

<<女孩百分百>>

P1-2

## <<女孩百分百>>

### 编辑推荐

青春期是为女孩奠定人生基础的重要时期，走好这段路，你就会迎来美好的未来。相反，若在这一时期走了弯路，可能就会为自己的人生留下遗憾甚至永久的伤痛。

愿每一个女孩都拥有美好、幸福、成功的未来，愿每一个女孩的人生都尽可能少地留下遗憾和伤痛。

愿你手中的芮青蓝编著的《女孩百分百》，能够陪伴你走过生命中的雨季，帮助你收获成长的果实，让你青春的生命如花般美丽绽放。

<<女孩百分百>>

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>