

<<青春期女孩生理心理全解读>>

图书基本信息

书名：<<青春期女孩生理心理全解读>>

13位ISBN编号：9787538867466

10位ISBN编号：7538867465

出版时间：2011-9

出版时间：黑龙江科技

作者：张尧

页数：361

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>

<<青春期女孩生理心理全解读>>

前言

人的一生要经历6个时期——婴儿期、幼儿期、青春期、成年期、更年期和老年期。

我国青春期的年龄范围在11~18岁。

毋庸置疑，这不仅是人体生长发育的关键时期，人体的性功能将由不成熟向成熟过渡，还是每个人的人生观、价值观形成，以及学习将来立足社会所需的各种技能的最佳年龄段。

对女性而言，青春期还意味着清纯女孩将要转型为成熟女性。

因此，青春期的少女将面临来自生理和心理上的巨大改变。

身处青春期的女孩，在这一特殊时期里，其生理上和心理上所产生的系列明显且微妙的变化主要有：第二性特征的迅速发育、对性知识的渴望与好奇、对异性产生的莫名好感等。

面对来自生理与心理的种种困惑，少女们如果得不到科学的指导，就可能陷入迷惑与焦虑之中，严重的甚至出现道德偏离行为。

据有关部门调查发现，由于青春期少女缺乏必要的性知识，加之社会不良信息的误导。

她们无法正确把握与异性交往的尺度，行为也日趋不理性，从而导致18岁以下的少女做引产、人工流产的比例呈现出逐年上升的趋势。

这不仅给少女们的身心带来伤害，也对社会造成了不良影响。

如何能够轻松、科学、健康地度过这一时期，已成为每位青春期女孩、家长及整个社会尤为关注的问题。

正如心理学家霍尔所言，到了青春期，人的“身体与心理跟以前相比，大为不同，而发展的趋势是跳跃而来的。

”为此，现如今的青春期教育要怎样开展，通过何种途径才能达到最佳效果等诸多问题都引起了人们更深层次的思考。

许多教育专家已经意识到，我国学校现有的青春期教育内容与模式已经跟不上现代青少年的心理变化速度。

因此，青春期性教育的模式也应与时俱进。

以期适时对那些需要帮助的父母以及全社会关心青少年健康成长的人们给予正确的指导。

为此，我们组织专家编写了这本《青春期女孩生理心理全解读》。

本书以一个专家兼知心朋友的身份，为处于青春期的女孩解答成长中所能遇到的各种问题。

详细阐述了青春期女孩的生理、心理和第二性征变化，指出这一时期女孩要注意的生活方面的问题，适时给出健康提示和最佳饮食方案，并对女孩的美体、护肤，以及女孩与人交往的技巧、女孩自我保护措施等方面提供了科学的指导。

我们力求以一个全新的视角、独树一帜的风格、生动幽默的语言为青春期少女献上解读成长秘密的最佳读本。

虽然青春期是一个躁动多事的时期，既要兼顾学习，又要适应身体的变化，但这却是每位女孩一生中最富有朝气与活力的时期，这个时期充满了理想与梦幻。

我们希望这本充满浓浓爱意的少女枕边书能帮你愉快地体验这个美丽的过程，让青春不再迷惘，让成熟更加快乐。

有了它，你可以尽情追逐那彩虹似的梦……

<<青春期女孩生理心理全解读>>

内容概要

青春期是一个躁动多事的时期，既要兼顾学习，又要适应身体的变化，但这却是每个女孩一生中最富有朝气与活力的时期，而且，这个时期充满了理想与梦幻……

当青春期悄悄来临……

女孩，我知道，在学校可以学知识，学文化，但有些私密问题却无法从老师那里获取，无奈！

女孩，我知道，在家里可以和妈妈聊学习、聊生活、聊未来，但有些话题却难以启齿，郁闷！

女孩，你的心思我最懂！

送你一份礼物，“她”可以成为你的知心朋友……

<<青春期女孩生理心理全解读>>

书籍目录

第一编 青春期女孩的生理特征

- 宝贵的青春期
- 少女青春期的起始时间
- 何谓第一性征
- 何谓第二性征
- 青春期女孩的性早熟
- 青春期女孩的性晚熟
- 青春期女孩的生理特点
- 女孩在青春期为何会发胖
- 青春期女孩为何腹部凸出
- 青春期女孩是否有变声期
- 女性的外生殖器包括哪些
- 女性内生殖器包括哪些
- 子宫的结构
- 子宫的生理功能是什么
- 子宫异常对生育的影响
- 卵巢的功能
- 输卵管的功能
- 处女膜是什么
- 处女膜的作用

.....

- 第二编 青春期女孩的健康心理
- 第三编 青春期女孩的性变化
- 第四编 青春期女孩健康提示
- 第五编 青春期女孩最佳饮食方案
- 第六编 青春期女孩要注意的生活习惯
- 第七编 青春期女孩要科学的美体、护肤
- 第八编 青春期女孩与人交往的技巧
- 第九编 青春期女孩自我防护措施

<<青春期女孩生理心理全解读>>

章节摘录

版权页：插图：发的同时，需边轻轻揉搓边按摩，这样既能保持头皮清洁，又能促进头皮的血液循环。

洗发时，依据发质的不同，应选择适合自己的洗发液。

再根据个人需要，决定是否使用护发素。

但不论何种发质，洗头时都不应用过热或者过凉的水，而是应该选择温水。

洗发后，要及时擦干头发，用毛巾将头发包起来，吸去大部分水分，再用另一条干毛巾轻轻擦拭头发，梳好理顺，自然晾干。

如果大量的水分滞留于头皮表面，会导致气滞血淤、经络阻闭，甚至引发慢性头痛。

女孩要慎用吹风机，因为吹风机的高温容易使头发干燥而损伤发质。

2.选择营养均衡的饮食。

膳食种类的丰富能为头发提供足够的营养，营养的缺乏或不平衡以及维生素、矿物质的缺少，都会对头发造成不同程度的损害。

如果蛋白质缺乏，就可能使头发的生长停顿下来，从而导致头发未等成熟就过早地脱落。

而含碘的海菜类及碘盐，富含维生素和锌的食物如绿叶蔬菜、南瓜、豆类、花生、肝脏、蛋黄等，也不可缺少，它们都能给头发提供足够的营养。

另外，过量的、过分精制的碳水化合物都可能消耗掉有美发作用的B族维生素，所以女孩最好多吃粗粮。

3.经常梳理头发。

每天梳理头发2~3次，每次20-30下，不仅可以除掉头发上附着的污物，使头发柔顺，而且可以直接促进头皮血液循环，刺激皮脂生长，还能使头发焕发出自然光泽。

此外，梳头时梳子对头部的经络和穴位能起到间接按摩的作用，有助于提神醒脑。

应该注意的是，梳齿不宜太密，梳理时千万不可用力拉，以免拉掉头发；最好选用木质或天然品制成的梳子，更有利于健康。

<<青春期女孩生理心理全解读>>

编辑推荐

《青春期女孩生理心理全解读》体验成长放飞梦想展望未来……每一个气球代表一份快乐！
每一种颜色代表一份希望！

你知道……女孩在青春期为何会发胖、女性的外生殖器包括哪些、女性内生殖器包括哪些、处女膜是什么、女孩喉结突出是怎么回事、白带量的多少是否有规律、为什么月经期会出现腹痛、青春期女孩乳房发育有何特点、乳房一大一小怎么办、青春期女孩失恋后如何进行心理调适、青春期女孩为什么会“怀春”、出现性幻想怎么办、得了腋臭怎么办、你知道青春期综合征吗、怎样培养良好的睡眠习惯、乳房受伤了怎么办、卫生巾和卫生棉条哪个更适用、为何女孩恋爱时容易失身、一旦失身怎么办

<<青春期女孩生理心理全解读>>

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>