

<<花季女孩儿阳光成长必读>>

图书基本信息

书名：<<花季女孩儿阳光成长必读>>

13位ISBN编号：9787802137882

10位ISBN编号：7802137888

出版时间：2009-10

出版时间：海潮出版社

作者：陈一婧

页数：332

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>

## <<花季女孩儿阳光成长必读>>

### 内容概要

青春期是女孩一生中最重要的时间段，花季一般的青春让人向往。

随着青春期的到来，你的生理会迅速发育，心理世界也会逐渐成熟起来，大致的世界观、人生观开始形成，同时又对周围的世界充满了思考和困惑。

青春期的你经历了从小学到中学的学习环境改变，接触到的信息越来越多，对各方面知识的求知欲也越来越强。

女孩子天生的细心和敏感让你在成长的过程中更容易注意到这些变化。

你对自己身体出现的种种变化感到焦虑，对异性同学感到害羞和好奇，对日益复杂的人际关系感到无措和渴望，你有很多问题想去了解又羞于去请教别人。

而这本书就是教你怎么处理这些疑虑和困惑的，帮助你从一个懵懂的小女孩成长为一位成熟的大姑娘。

青春是美好的，同时也是危险的。

女孩就像在春天绽放的桃花，让人赏心悦目，美好而芬芳。

美好的青春让你能够在体育场上挥洒自己的汗水，让你在舞台上展示自己的歌喉，让你充满魅力，让你结识很多真心的朋友……然而在你享受着美好青春时，危险的阴影也在悄悄地靠近你。

无知、偏见和误解会让你被大家抛弃，陷入青春的泥潭沼泽。

本书选取了一些在成长过程中你可能会遇到的问题，并给出解答。

这些问题涵盖了心理、生理、健康、安全、性格、人际、学习、气质、装扮、生活技巧等十多类的话题。

当你遇到困惑的时候，就可以打开本书，翻看相关的条目寻求解决方法。

你也可以通读本书，虽然有些条目可能现在还和你没有关系，但多一些了解可以做到有备无患。

书最后的小测验还能让你放松一下，对自己有更多的了解。

## <<花季女孩儿阳光成长必读>>

### 书籍目录

- 心理篇 哪些心理疾病必须尽快矫治？  
如何正确地去追星？  
同学嘲笑我怎么办？  
你在嫉妒你的同学吗？  
怎样克服自卑感？  
怎样克服社交恐惧？  
怎样走出厌学心理？  
如何面对“打击”？  
自己相貌平常怎么办？  
受挫之后有哪些发泄方法？  
如何看待侥幸心理？  
怎样让自己从沮丧的心情中走出来？  
有了烦恼怎么办？  
如何看待分离？  
你是否觉得钱永远不够用？  
为什么说奋斗目标不能设得太高？  
怎样利用心理学来提高学习成绩？  
为什么要学会抵御诱惑？  
压力太大导致失眠怎么办？  
怎样给自己减压？  
为什么说考试前的突击复习后一定要睡上一觉？  
不开灯睡不着觉怎么办？
- 生理篇 哪些生理标志表示你成熟了？  
身高受哪些因素影响？  
有腋臭怎么办？  
为什么有的少女下身有腥臭？  
外阴瘙痒怎么办？  
贫血怎么办？  
胸部平平怎么办？  
乳房过大怎么办？  
什么时候开始戴胸罩？  
如何挑选适合自己的胸罩？  
尿频是什么原因？  
处女膜到底有什么作用？  
为什么会有白带？  
痛经怎么办？  
为什么一直不来月经？  
如何计算自己的月经周期？  
为什么会月经失调，怎么解决？  
月经量很多怎么办？  
为什么月经有血块？  
月经期间要注意些什么？  
月经期间可以参加体育活动吗？  
“倒经”是怎么回事？  
妇科检查是怎么一回事？

<<花季女孩儿阳光成长必读>>

- 哪些生理异常需要去就医看妇科？
- 怎样正确地避孕？
- 如何判断自己是否怀孕了？
- 未婚先孕该怎么办？
- 堕胎对健康有什么影响？
- 性幻想可耻吗？
- 如何看待手淫？
- 健康篇 哪些食物对大脑有益？
- 哪些食物对大脑有害？
- 为什么不宜多喝碳酸饮料？
- 为什么说吃早饭有助于提高学习能力？
- 边看电视或电脑边吃饭有坏处吗？
- 看电视会变笨吗？
- 厌食症是怎么回事？
- 贪食症是怎么回事？
- 肠胃病有哪些注意事项？
- 腹泻怎么办？
- 睡眠不好怎么办？
- 怎样让自己早上起床的时候精力充沛？
- 如何消除疲惫？
- 怎样消除脚部疲劳？
- 外出旅游要备哪些药品？
- 坐飞机应该注意哪些事项？
- 吃哪些药不能喝热水？
- 怎样预防近视？
- 怎样进行女子形体训练？
- 日光浴是怎么一回事？
- 什么时候不适合去游泳？
- 长时间用耳机听mp3会有什么后果？
- 抽烟的危害究竟有多大？
- 便秘了怎么办？
- 如何防治冻疮？
- 如何自我判断有没有骨折？
- 什么是艾滋病？
- 艾滋病的传播途径有哪些？
- 怎样防治乙肝？
- 急性阑尾炎发病前有什么征兆？
- 安全篇 家里煤气泄漏了怎么办？
- 打雷时要注意些什么？
- 烫伤了怎么办？
- 食物噎在喉咙里怎么办？
- 中暑之后怎么办？
- 如何在火灾中逃生？
- 遇到轻微的火灾该如何处理？
- 一个人在家的时候来了小偷怎么办？
- 食物中毒了怎么办？
- 被困在出故障的电梯里怎么办？

<<花季女孩儿阳光成长必读>>

电梯往下坠怎么办？

被毒蛇咬伤怎么办？

被狗咬伤怎么办？

被蜜蜂、黄蜂等蜇伤后怎么办？

游泳时遇到意外怎么办？

在游乐场游玩需要注意哪些事项？

遇到他人触电怎么办？

如何防止性骚扰？

如何使用防“狼”术？

性格篇 不要出语刻薄，要宽容待人 不要盛气凌人，要平易随和 不要浮躁轻飘，要笃定守持 做强者，不做弱者 学会忍耐与宽容 不做意志薄弱者 哪些不良性格因素会阻碍你人际交往？

怎样控制自己的脾气？

性格可以改变吗？

如何看待从众心理？

怎样提高自己的情商？

怎样摆脱偏执型人格？

怎样摆脱对习惯的依赖？

怎样克服虚荣心？

怎样摘下自己的有色眼镜？

怎样远离优柔寡断？

怎样做个努力进取的人？

我的性格适合用什么样的学习方法？

人际篇 如何在约别人时不让对方拒绝自己？

怎样给人留下美好的印象？

……学习方法气质修养篇美容装扮篇生活技巧篇小测验篇

## &lt;&lt;花季女孩儿阳光成长必读&gt;&gt;

## 章节摘录

心理篇哪些生理标志表示你成熟了？

每个人都是从出生开始走过生命的历程，小女孩到十几岁的时候，就将开始走向生理的成熟，很快变成一个妙龄少女了。

随着青春期的到来，少女的身体开始发生变化，生育能力初步形成。

这一切也会让有些少女不知所措，有时还会带来痛苦。

不管怎样，这是不可避免的。

从青春期开始，随着月经的出现，乳房组织产生明显的圆形隆起，这是乳房发育的开始，标志着女孩将从童年时期过渡到成年时期。

戴的胸罩最好选用全棉的，重要的是戴着既感到舒适，又能托住乳房。

随着乳房的渐渐发育，乳房的增大更加明显，形成一个圆形的轮廓。

发育成熟的乳房形成女性身体最亮丽的焦点。

在乳房发育的同时，女性的生殖器官也在悄悄地发生着变化。

女孩在幼年期并没有真正的阴毛存在，只有一些和身体其他部位一样的细茸毛。

进入青春期后，阴阜和大阴唇阴毛开始稀疏地生长，并逐渐变深、变粗、卷曲，到了成熟阶段，阴毛更加浓密，形成倒三角形。

女性的生殖功能成熟是以月经的来潮为标志的。

月经的出现，说明女性的子宫内膜因卵巢的卵泡发育成熟，而产生周期性的变化。

等到卵巢机能成熟，不仅月经定期而来，且排出卵子，具备生育的能力。

卵巢是性器官和生殖器官之一，它除了可以产生卵子，‘为将来的生儿育女做准备外，还有另一个重要作用是能分泌多种激素。

它可以使女性的皮肤细腻、声音悦耳。

这一系列的生理变化，标志着少女生理的成熟。

但真正成熟的女性不仅包括生理的成熟，还应该包括成熟的心理。

哪些心理疾病必须尽快矫治？

少女时代是充满青春朝气的黄金时期，又是极易受不良刺激损害的时期。

少女产生心理疾病的原因，主要是精神压力较大、人际关系不良、情绪不稳定以及不能悦纳自己。

譬如不少女孩子注重自己的容貌，并会出现一种假想的丑陋错觉，以为自己的鼻子太塌、嘴巴太大，以及脸庞太宽、身体太胖，或者胸部平坦、身材干瘪等。

于是总爱对着镜子照个不停，尽量避免在公共场所露面，尤其对周围人的评价特别敏感。

这些“自惭形秽”的意象，导致了自信心降低，并易引起与周围人关系的冲突。

在一般情况下，少女最常见的心理疾病有以下几种：1.神经衰弱。

神经衰弱的基本症状为：衰弱症状，如精神疲乏、大脑迟钝、注意力分散、记忆力衰退和学习或工作效率降低；兴奋症状，如精神亢奋、浮想频繁、难以自制、感觉过敏；情绪症状，如易烦恼、易发怒；躯体症状，如紧张性头痛、紧张性肌肉疼痛；失眠症状，如入睡困难、多梦、易醒，醒后不解乏等。

2.强迫症。

强迫症的基本症状为：强迫观念，即反复思考毫无实际意义的问题，如“人为什么有两只耳朵、两只眼睛、两个鼻孔，但却只有一张嘴？”

或者不必要地反复怀疑自己所做过的事情，如投信后反复怀疑自己是否把信投进信箱去了；强迫意向，即不由自主地产生一种有可能造成严重后果的内在冲动，如打人耳光、吻陌生男孩子脸蛋等，当然一般不会真正付诸行动，只是不能控制这些意向的出现；强迫行为，如上台阶总要计数阶梯，每次回家总要反反复复地用肥皂洗手、拼命地用力眨眼睛或摇头等。

3.癔症。

癔症又称歇斯底里，其基本症状为：癔病性精神障碍，情感暴发呈阵发性，如又哭又笑、又吵又闹，且常伴有夸张表演的动作表情，发作时意识清晰或仅有意识狭窄，自觉控制不住。

## &lt;&lt;花季女孩儿阳光成长必读&gt;&gt;

有时也会出现遗忘，如忘掉过去的经历甚至自己的年龄和身份。

有时还会突然表现出稚气十足，莫名其妙地以他人的身份说话和行动；癔病性躯体障碍，如头痛、胸闷和心烦，甚至撕衣服、扯头发，有时还会出现瘫痪、失音、失明和耳聋等。

当然，典型的癔症在少女中并不多见，但其萌芽性症状在少女中不乏表现。

#### 4. 抑郁性神经症。

抑郁性神经症的基本症状为：持久的情绪低落，如心境恶劣、观念消极，感到人生没有意义、愿意长眠不醒，并常常归咎于他人或周围环境。

遇到喜事偶尔也有心境好转的时候，但持续时间不长，很快又会变得郁郁寡欢。

反复的躯体症状，如疲乏、头痛、头昏、耳鸣、口干、心悸、胸闷、腹胀、便秘、多汗，以及失眠、多梦、食欲减退、注意力分散、记忆力衰退等。

少女有这样那样的心理障碍甚至心理疾病，并不可怕，只要重视并努力加以预防和矫治，少女的美丽可爱和青春活力就一定会发出璀璨的光辉。

除了需去心理门诊请专家帮助外，自我矫治也是比较有效的，下面介绍几种自我矫治的方法：1. 适度进行轻体育活动，即放松式的自由体育活动。

例如边走边聊天、跑跑走走、随意扭动腰部或抬腿踢脚等，还可以辅以音乐伴奏。

这种轻体育活动，可以产生有益于健康的激素，从而使情绪稳定、心态平衡。

#### 2. 适当进行放松练习，消除消极情绪，从而获得抗应激效果。

例如要放松右上肢肌肉，应先握紧右拳并体验手臂的紧张感，然后放松右拳，体验松弛感。

进行放松练习时可取仰卧位，闭目。

放松的顺序为右上肢、左上肢、双肩、颈部、胸部、腹部、右下肢、左下肢。

#### 3. 恰当疏泄消极情绪，有助于减轻或消除心理压力。

方法如谈话性疏泄，与亲近的人交谈；书写性疏泄，写日记或不寄出去的信；运动性疏泄，打球、捶击枕头或撕碎废纸；哭泣性疏泄，排除体内导致抑郁的化学物质等。

#### 4. 主动与人交往，搞好人际关系。

女孩子既不能孤芳自赏，也不能自惭形秽。

应该广交朋友和多参加集体性活动，使自己保持充实、欢愉的心境。

如何正确地去追星？

随着电视、电影等现代传媒的广泛普及，“追星”成了中学女孩普遍存在的一种现象。

偶像崇拜是青春期寻找精神依托的表现，是理想在这个特殊时期的具体化、形象化，是正常的现象。

如果你选择一些在个性条件上与自己接近，能激励你完善自己、发展自己的杰出人物作为崇拜的偶像，那么这种“追星”就能促进和推动自己个性的发展、自身素质的提高。

不然，这种感情投资就是一种浪费，是盲目和无结果的。

过度沉迷与幻想中的偶像崇拜只会使自己迷失方向。

现在较普遍的追星都是针对一些影视明星或者流行歌手。

这些影视明星往往外貌出众、风度翩翩、富有魅力，而他们扮演的角色则英勇睿智或善良多情，有独特的个性又激动人心；那些流行歌星则服饰高贵、歌声满怀柔情，很能打动人心。

有些女孩根据明星在影视中或舞台上的形象，再加上自己的想象来勾画自己心中的偶像。

所以这种偶像非常完美，带有强烈的主观色彩。

很多时候，因为从众的影响，追某个星会成为一时的潮流，进入一种狂热的状态。

狂热的追星会影响正常的学习和生活，甚至有极端的因为无法见到偶像而自杀的事例。

影视明星或流行歌手因为职业的需要，着装打扮比较时髦高档，而这往往助长了有些追星族向享乐型生活发展的趋势。

实际上，狂热的偶像崇拜是一种不成熟的表现，这种追求和崇拜也是肤浅和表面的，大多停留在偶像的外貌、风度和生活细节上，一般随着年龄的增长、知识素养的提高、社会经历的丰富，会产生与社会责任、人生价值等联系起来的新的追求。

女孩狂热的追星实际上也丧失了自己的个性，把自己放在了比偶像低一等的地位上。

所以并不是不能追星，而是要在追星的时候保持理智，多注意偶像身上值得自己学习的好习惯，而不

<<花季女孩儿阳光成长必读>>

是把自己狂热地投入进去，迷失了自己。

同学嘲笑我怎么办？

人总是生活在一定群体之中的。

群体中的人，总会有各种各样的表现，友善的、尖锐的、宽容的、刻薄的等等。

因此如何能够得到友善的同学的关心与问候，是幸福；但倘若遇到一些顽皮、喜欢嘲笑戏弄你的同学，也不要太在意。

你要告诉自己，既然无法改变一些同学的想法和做法，只能以调整自己的心态来适应不理想的学习环境了。

如果你在班里没有朋友，总觉得班上的同学都在歧视你，这其中自己也可以找找原因。

要想跟同学相处愉快，首先不要自己看不起自己。

能够交朋友，是因为彼此看重了对方的为人。

作为同学，别人成绩的好坏与自己又有什么直接的关系？

因此，对于大多数的同学来说，他们一般不会以学习成绩作为交朋友的标准。

事实上，嘲笑你的人只是个别的坏小子，不是吗？

因此当你走近他们的时候，事先不要带有任何阴影，否则就会放不开自己的。



## <<花季女孩儿阳光成长必读>>

### 编辑推荐

《花季女孩儿阳光成长必读》：愿所有的女孩都能坚强自信地顺利度过青春期，避开危险和困惑，充分享受美好的青春年华。

你對自己身體出現的種種變化感到焦慮，對異性同學感到害羞和好奇，對日益複雜的人際關係感到無措和渴望，你有很多問題想去了解又羞於去請教別人。

而這《花季女孩兒陽光成長必讀》就是教你怎么处理这些疑虑和困惑的，帮助你从一个懵懂的小女孩成长为一位成熟的大姑娘。

青春是美好的，同时也是危险的。

随着青春期的到来，你的生理会迅速发展，心理世界也会逐渐成熟起来，大致的世界观，人生观开始形成，同时又对周围的世界充满了思考和困惑。

<<花季女孩儿阳光成长必读>>

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>