

<<女孩青春私密书>>

图书基本信息

书名：<<女孩青春私密书>>

13位ISBN编号：9787802236981

10位ISBN编号：7802236983

出版时间：2011-2

出版时间：中国三峡出版社

作者：黄鸿涯

页数：264

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>

<<女孩青春私密书>>

前言

女孩进入青春期后，无论在生理还是在心理上都出现了很多让自己匪夷所思的变化，例如个子突然高了许多，在和异性的交往中突然多了一些说不清道不明的情愫，而且对很多难以启齿的事情产生了强烈的好奇，时常发觉自己和以前不一样了，在镜子面前的自己突然开始“变形”了……为此真是又好奇，又担心，又不知所措。

面对这些“奇奇怪怪”的变化，很多女孩常常会觉得痛苦和烦恼，去问父母，因为害羞不知道怎样开口；去问朋友，她们和自己一样迷茫；去找资料，却发现资料内容纷繁复杂。

自己在感到害怕和困惑的同时，只能闷声问：“我这是怎么了？”

其实对于这些变化，女孩们不用害怕，更不要担心，因为它们是你长大的标志，是你从幼稚的儿童期向成熟的女人期过渡必然要经历的。

那么，青春期的女孩怎样认识和处理生活中遇到的种种困惑和问题呢？

从哪里可以获得系统的青春期知识呢？

<<女孩青春私密书>>

内容概要

美好的青春期，也会有烦恼，身体的变化和奇奇怪怪的想法都让女孩们有些无所适从。现在，有了属于自己的青春秘密书，女孩们的生活定会洒满阳光，充满花香！

<<女孩青春私密书>>

书籍目录

第一章 “丑小鸭”大变身“大姨妈”，你来了“大姨妈”，你这是怎么啦“大姨妈”，祝你健康 胸部绽开两朵美丽的花朵 再美的花朵也有瑕疵 “妹妹”比你还娇气 “妹妹”穿衣比你还讲究 都是内衣惹的祸第二章 “心理”那些事 昔日的丑小鸭越来越臭美了 不要疯狂地依赖我 我的事情我做主 不!不!就不! 孩子脸，六月天 妈妈，我是从哪儿来的? 不喜欢做原创的自己，就喜欢盗版别人 我觉得被整个世界抛弃了 她那么聪明，我怎么可能超过她 隔壁班的那个男孩怎么还没经过心理疾病，有多远你给我走多远 宁舍三顿饭，不舍网里转第三章 上了锁的日记本 涩涩的青苹果 其实你不懂我的心 何必单恋一枝花 要不是打不过你，我早跟你翻脸了 你今天让我流泪，我明天让你流血 失恋就像剥洋葱，总有一层会让你流泪 我爱上了老师，我是坏女孩吗 她说她喜欢我 网恋，镜中花，水中月 爱情是一袭美丽的晚礼服，你不能一天到晚都穿着它第四章 青苹果乐园 蠢蠢欲动的秘密探索 梦郎，今夜和我一起入梦 手指的“无上魔力”第五章 最近比较烦第六章 不带刺儿的玫瑰花第七章 这样做女孩最美第八章 你的明天会很美

<<女孩青春私密书>>

章节摘录

铁是人体合成血红蛋白的重要原料，是人体必不可少的微量元素之一。青春期的少女，身体和心理都在经历着巨大的变化，不仅身体形态生长变化，机体内部的各个器官也在快速发育。

这一时期，对各种营养素的需求量也大大增加，身体迫切需要补充更多的铁，以满足旺盛的机体代谢之需。

少女月经来潮又造成铁的丢失，而食物中的铁相对含量不足，所以女孩普遍有不同程度的缺铁。

有研究表明：补铁前，大多数少女情绪波动、注意力不集中、身体疲惫乏力；补铁后，血中铁的水平恢复正常，情绪稳定，疲乏、倦怠等症状消失。

青春期女孩情绪发展的特征 少女期是典型的烦恼增值期，在行动号情绪上带有明显的年龄特征。

因为少女认知发展与生理变化之间复杂的相互作用，产生各种不同情绪。

这些情绪总起来看，具有以下三个特征： 第一是特异性：女孩独立意识的发展，为她们的情绪变化增添了一层独特的色彩。

这里面包含个性、自我感知及性别的差异。

同样是日常心境的感知：外向的女孩容易被兴奋、乐观的情绪所笼罩；内向的女孩则易被悲伤、忧郁所感染。

第二是延续性：在儿童期，其情绪具有易激性、易发性、易感性及易表现性，情绪发作延续的时间较短。

到了青年期，情绪爆发的频率降低，作为心境的延续时间加长，再加上情绪的控制能力提高、情绪体验时间延长，稳定性提高。

<<女孩青春私密书>>

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>