

女孩青春期手册

女孩青春期手册书籍信息

书名：女孩青春期手册

I S B N : 9 7 8 7 5 6 4 0 6 9 9 3 3

作者：子晨 & n b s p ;

出版社：北京理工大学出版社

出版时间：2 0 1 3 - 0 2

页数：2 2 2

价格：2 0 . 5 0

纸张：胶版纸

装帧：平装

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 亲 子 / 家 教 & n b s p ; 培 育 女 孩 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2 0 2 4 p d f m o b i t x t - p d

女孩青春期手册

女孩青春期手册书籍简介

针对10 - 16岁青春期女孩的特征和集中遇到的问题，对青春期女孩的身体、情感、心理变化进行解读，让青春期的女孩及其家长了解青春期的生理变化和心理变化，并给出处理早恋、情绪、健康等问题的方式方法，是一本对家长有指导意义，对青春期孩子有教育意义的书。

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。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pd

女孩青春期手册

女孩青春期手册目录

处于青春期阶段的女孩子常常会觉得自己发生了很多“奇怪”的变化，最明显的就是身体的变化，比如胸部鼓了起来，“大姨妈”来了，脸上长痘痘了等等，面对这一切，你是否感到有些不知所措，是否感觉周围的同学变得越来越神秘了。

胸部，那些不能说的“小秘密”

流血了，我是不是生病了？

恼人的痛经，疼起来真要命

内裤上的“不明东东”

我怎么变成了“毛孩儿”？

我成了长胡子的“男人婆”

青春，带着痘痘一起来敲门

孙悟空从石头里蹦出来，我是从哪里来的呢？

性到底是个什么“东东”？

常常陷入“性幻想”，我是不是变成了坏孩子？

了解性，才能保护你自己

多渠道、多方法的“性教育”

收到情书，我脸红心又跳

我偷偷地喜欢上他

喜欢上老师，是选择表白还是逃避？

“禁果”充满诱惑，滋味却是苦涩的

男女生之间非得画条‘三八线’吗？

我怎样跟男孩子相处？
我喜欢和男生在一起玩，有错吗？
请不要给我扣上“早恋”的帽子
可怕的“青春期社交恐惧症”
“异性效应”真的管用吗？

我是个阴晴不定的主
我最近比较烦，比较烦
我就是个多愁善感的“林黛玉”
我像一只愤怒的“小鸟”
我不想，我不想，不想长大
全世界好像只剩下我自己了

请不要再偷看我的日记了
叛逆不是错，我有我道理
我的“反抗心理”在作怪
请不要对我大喊大叫
妈妈，请不要把你的想法强加给我
妈妈，请你不要再唠叨了
爸爸妈妈，请试着了解我
我真的可以和父母成为朋友吗？

我不愿意象“无敌”一样丑
我不要做永远的“小不点儿”
过分爱照镜子是不是一种“怪癖”？
讨厌的小雀斑，我要和你“战斗”到底

减肥，我要将减肥进行到底

一不小心，我网恋了

好奇心，让我沾染上毒品

钱来得太容易，我坠入了赌博的悬崖

可怕的网友见面经历

我迷恋明星有错吗？

娱乐场所，能去还是不能去？

夜间出行，真的有危险吗？

无处不在的“性骚扰”

最最恐惧的家长会又要召开了

我不想再做考试成绩的“奴隶”

我得了“恐学症”

我上课总喜欢开小差

压力让我喘不过气

偏科与畸形心态

学习，学习，学到什么时候是头？

女孩真的不如男孩聪明吗？

关于理想，是迷惘？是坚定？

戴钻石，穿名牌，住别墅，这就是你的理想？

爸爸妈妈，我的未来需要你们的策划

爸爸妈妈，请让我自己走脚下的路

成长的路上总有“挫折”

她凭什么比我学习好？

是冷漠？是自私？

小事情，大委屈

我让自卑打倒了

猜疑，害我不浅

羞怯心理要不得

虚荣是只纸老虎，一点就破

经期饮食学问多多

难以启齿的妇科炎症

我得了青春期厌食症

我拒绝不了“洋快餐”的诱惑

碳酸饮料，害人不浅

零食不是不可以吃，要科学合理

心灵的“窗户”怎么变模糊了？

优质睡眠是必不可少的“营养”

生命在于运动，我运动我健康

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。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pd

女孩青春期手册

女孩青春期手册作者简介

子晨，原名张丽娟，某文化公司资深编辑，兼职撰稿人，曾出版多部图书，畅销书有《幸福女人要读的心理学》《左手曾国藩右手胡雪岩全集》《每天读点季羨林全集》《不生气，要争气》等。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pd

女孩青春期手册

女孩青春期手册摘录

胸部，那些不能说的“小秘密”

我的小苦恼：

1、胸部胀痛，还痒痒的

我叫婷婷，今年12岁。平时在家里，遇到什么事情我都会马上跟爸爸妈妈说，但是这几天我感觉有些不舒服，却不敢告诉爸爸妈妈。

原因是：我最近总是感觉胸部有一种轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。我担心自己是生病了。因为不好意思跟妈妈说，我只能自己忍着。

终于忍不住了，有一天我跟自己的好伙伴苗苗说了这事。苗苗说，这不是生病，因为她也有这样的症状，这属于正常的现象，女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。苗苗说得特别肯定，让我大吃一惊。奇怪，她是从哪里知道的这些呢？

不过，自从和苗苗交流之后，我的心里释然了许多：原来不只我一个人有这种变化，小伙伴也有，这下可算是放心了。不过这种疼痛究竟要持续多长时间呢？很多事情还是让我一头雾水，觉得很迷茫。

青春密语：

乳房是雌性哺乳动物孕育后代的重要器官。作为女性的第二性征之一，在两性活动中占有重要位置。对男性来说，女性的乳房具有永恒的诱惑力。受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同。一般而言，发育时间大多在8 - 13岁之间，完全成熟在14 - 18岁之间。

对青春期的少女来说，有的女孩子乳房发育得早，有的发育得稍晚，这都是正常现象。一般来说，到十八九岁时都基本发育完成了。大多数女孩在月经初潮之前，大约在9 ~ 14岁时乳房开始发育。

乳房的发育从形状的大小开始，伴随出现的是乳头长大，乳头周围的红色晕圈呈现色素沉着。还可能会出现一些轻微的胀痛的疼痛或是痒痒的感觉，很像是伤口结疤或愈

合时的那种又痛又痒的感觉。青春期的女孩们不要怕，这是乳房发育过程中的正常生理现象，大多数女孩在乳房发育的初期都会有这种感受。要知道，这种不舒服的感觉不会伴你一生，它将在乳房发育成熟后自然消失。

还可能出现暂时性的一大一小、发育不均衡的现象，这都是常见的，比如习惯用右手的人，右胸的肌肉自然更发达一些，因此，右边的乳房稍大一些。其他诸如乳头大小、凹突，乳晕周围是否有毛等都是女孩子关注的，虽然会因为个体的差别而有所不同，但其实并无太大本质上的区别。

不过，在这段时期要注意对乳房的保护。无论是上体育课，还是去到一些公共场所时，都要小心，不要让其它人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓痒，防止伤害到乳房。此外，乳头的腺体会分泌很多油性物质，可以对保护皮肤，所以要经常清洗乳头。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pd

女孩青春期手册

女孩青春期手册其它

编辑推荐

孩子，你有很多困惑和烦恼无处诉说吗？妈妈，你有很多话想说却不知如何开口吗？父母送给孩子的经典图书，父母送给孩子的 * 贴心礼物，让孩子轻轻松松度过青春期

书籍介绍

《女孩青春期手册：父母送给10 - 16岁女孩的枕边书》是针对10 ~ 16岁青春期女孩的问题，对青春期女孩的身体、情感、心理的变化进行解读，让青春期的女孩及其家长了解青春期的生理变化和心理变化，并给出处理早恋、情绪、健康等方面问题的方式方法，是一本对家长有指导意义，对青春期孩子有教育意义的书。

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。

信息来源：女孩青春期手册 电子书网盘下载 2024 pdf mobi txt - pdf

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[女孩青春期手册](#) [电子书网盘下载](#) [2024](#) [pdf](#) [mobi](#) [t](#)

[P女孩青春期手册](#) [pdf](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[E女孩青春手册](#) [epub](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[A女孩青春手册](#) [azw3](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[M女孩青春手册](#) [mobi](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[W女孩青春手册](#) [word](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)

[T女孩青春手册](#) [txt](#) [网盘](#) [电子书](#) [下载](#) [全格式](#)