

<<青春期的烦恼>>

图书基本信息

书名：<<青春期的烦恼>>

13位ISBN编号：9787562157885

10位ISBN编号：756215788X

出版时间：2012-6

出版时间：张仲明 西南师范大学出版社 (2012-06出版)

作者：张仲明 编

页数：184

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>

## <<青春期的烦恼>>

### 内容概要

当我们陷入青春期的漩涡时，往往会看不清此岸和彼岸。  
在漩涡中找寻正确的方向，拨开青春的迷雾，不让它挡住我们的视线，你需要正确的引导。  
张仲明主编的《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：青春期的烦恼（女生版）》  
将带领我们在烦恼中打捞自己，在青春中展现自己。  
《呵护心理健康花期情节系列·青少年心理成长护航丛书：青春期的烦恼（女生版）》助你抛开烦恼，  
做快乐的女生。

## <<青春期的烦恼>>

### 书籍目录

生理篇——破茧飞翔 我变成了一个姑娘 “大姨妈”来袭 烦人的痘痘，请走开！

两座“小山丘”掉了好多头发！

自我保护，女孩的必修课 自我篇——蜕变成长 小女生的思考——我是谁？

我的心情我做主 脑袋里都是大明星 穷爸爸，富爸爸 孤单的丑小鸭 妈妈，我等你回家 情感篇——浅吟低唱 爱在心底，口难开 有点喜欢他——单相思 花季雨季的故事 男孩儿们，我要怎样和你相处 我不想再和他交往了 我总是不敢抬头看他 羞答答的玫瑰静悄悄地开 让人沉迷的“爱” 学习篇——奋发向上 学法得当，争做聪明女生！

女生PK考试焦虑 老师，我会证明给你看 学习压力如山大 别让网络网住了双眼 女生不差！

我是个爱偏科的女孩 我不想上学了 人际篇——自信飞扬 我是没人要的女孩！

老妈，别唠叨！

我和闺蜜喜欢同一个男生 她们怎么看我？

我不是爱显摆 这个男生好烦！

我是女生，不是受欺负的女生！

## &lt;&lt;青春期的烦恼&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：正在上着最后一节课，小凡看了看表，还有十分钟就可以放学回家吃饭喽，心里特别开心，老师在台上讲什么小凡都听不进去了。

正当小凡胡思乱想的时候，突然觉得腹部不太舒服，然后似乎有一股暖流流了出来，小凡心里一慌，是什么！

小凡有些尴尬地瞅了瞅周围同学，幸好，没有人发现小凡的异样。

小凡赶紧低下了头，动也不敢动。

左盼右盼，下课铃声终于响了起来。

等所有的同学都离开了教室，小凡才赶紧迅速地冲向厕所，脱下裤子一看，内裤已然红了一片！

天啊！

为什么会这样？

小凡的头脑一片空白。

怎么流血了？

！

是不是得了什么病？

！

千万个想法瞬间充斥着小凡的脑袋，那一刻，小凡脑袋一蒙，有一种说不出的恐惧与害怕……月经初潮后，少女就成为了“女人”，这是女性进入青春期的标志。

可是，少女尤其是刚来月经的少女对月经总有莫名的紧张或恐惧。

少女对此往往很茫然，不知所措，有的女孩还误以为自己生病了……心理解码 每个发育正常的少女都会经历月经初潮，它是女性的正常生理现象。

它的到来，说明姑娘已经进入青春发育期。

少女由于害羞，常给它一个亲切的称号——“大姨妈”。

这位“大姨妈”伴随女性直至更年期，真可谓形影不离、亲密无间。

如果少女缺乏月经方面的基本知识，就会对月经初潮产生恐惧、焦虑不安和羞怯心理。

那么月经初潮是怎么回事呢？

女孩第一次来月经称为月经初潮。

初潮是女性生殖系统逐渐成熟的开始。

初潮后的一段时间内，月经处于调整时期，来潮往往不规律，直到“下丘脑——脑垂体——卵巢”三者相互调节的关系稳固建立，月经才会名副其实地月月来潮，但具体情况也会因人而异。

少女月经期，大脑兴奋性降低，困倦、全身酸懒、抵抗力有所下降、机体容易疲劳，也有不少女性在经前或月经期间会出现一系列全身的不适症状，比如腰酸、腹部下坠、乳房胀痛。

有的表现为失眠，兴奋不能入睡或者上课时注意力不集中，食欲减退，心里感到烦躁，易患感冒等等。

这些都属正常现象。

来潮期间，不宜从事重体力劳动及剧烈体育活动，这样才不会给体力、智力带来负面影响。

但有些女生经期会出现较严重的不适症状，如剧烈腹痛、头痛、发热、腹泻等，应及时就医，以免影响学习和生活。

月经来潮代表卵巢有可能已开始排卵。

月经来潮意味着女孩已有受孕的可能。

所以，女孩们要懂得保护自己，自尊自爱、自立自信，洁身自爱、守身如玉。

月经期间发生剧烈的腹痛，月经过后自然消失的现象，叫做痛经。

多数痛经出现在月经时，部分人发生在月经前几天。

月经期常有轻微腹痛，只有影响到学习、生活的，才需要治疗。

女孩子的痛经，有的可能跟子宫的角度有关，比如，子宫过度前倾或过度后倾，有的可能跟经血通道过于狭窄有关。

## <<青春期的烦恼>>

痛经的产生，是生活和饮食习惯、工作或学习压力、情绪困扰等因素积累而成的，因此，女孩们应从青春来经后，注意经期与经量。

当经期长短、经量多少有不正常的改变时，应及早正视、调理。

心灵魔法 青春期少女月经正常与否，很大程度上受精神因素的影响，所以要重视青春期少女经期的心理调护。

怎样进行心理调护呢？

<<青春期的烦恼>>

编辑推荐

<<青春期的烦恼>>

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>