

# 《青春女孩全攻略》

## 图书基本信息

书名：《青春女孩全攻略》

13位ISBN编号：9787543662490

10位ISBN编号：7543662493

出版时间：2010-5

出版社：青岛出版社

作者：卡兹·库克

页数：319

译者：孙旻

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《青春女孩全攻略》

## 内容概要

《青春女孩全攻略》会告诉你一些有关十几岁女生的小秘密，说起来怪难为情的，可是很多自然而然的事情有时也会带来不小的苦恼和尴尬，比方说，青春期开始了，身体也悄悄地变化，哪个地方不知不觉长出毛发、来月经了、体形变化了、情绪波动很大等等，如此种种，让人懊恼！有些女孩子八九岁就有了月经初潮，有的十五六岁才来，但大多数是从十一二岁开始的，好在身体的变化不是一下冒出来的，而是要经过好几年，直到十四五岁，最晚18岁的时候，个子不再窜高，身体变化也就渐渐停止了。

# 《青春女孩全攻略》

## 作者简介

作者：(奥地利)卡兹·库克 译者：孙旻

# 《青春女孩全攻略》

## 书籍目录

- PART 1 身体
  - 变化 了解崭新的自己
  - 皮肤 温柔温柔呵护
  - 毛发 规避误区
  - 食物 理性饮食
  - 运动 找到你的节奏
  - 体型 千姿百态的美
- PART 2 兴脑
  - 大脑 让你变得更聪明
  - 情感 起伏不定
  - 饮酒 制定自己的规则
  - 毒品 下定抵制的决心
  - 自信 真正的酷
- PART 3 情感
  - 家庭 和睦相处
  - 朋友 好朋友、坏朋友以及彻头彻尾的敌人
  - 爱情 爱上一个人是怎么回事
- PART 4 社会生活
  - 学业 迎头赶上
  - 工作 钱在哪儿
  - 生活常识 了解内幕
  - 身体保养 保持健康
  - 心理健康 保持理智
  - 金钱 赚钱，花钱，用钱
  - 购物 避免“挨宰”
  - 化妆 乐在其中

### 章节摘录

乳房的发育乳房从开始发育到发育成熟，大约需要三五年的时间。将来生育时，乳房还会分泌出乳汁(当然现在没有)。乳头是乳房的尖部，里面藏有一些小小的毛孔，像洒水的喷头一样，以便流出乳汁。青春期伊始，乳头和乳晕颜色变深，到孕期颜色会变得更深(可能这样小宝宝饿了才会很容易找到)。当遇到寒冷、感觉性兴奋或被触摸时，乳头会挺起，这是很正常的现象。有的女孩儿唯恐自己的乳头透过上衣显露出来，那不妨在外衣里边穿一层紧身短背心或厚一点儿的胸罩，或者干脆穿带图案的上衣，尽量别穿纯一色的衣服，也可以穿宽松点儿的衬衫。内陷型和凸起型有的女孩儿的乳头一直是凸起的，也有的是内陷型的，后者叫做乳头内陷，这也是很正常的。内陷的乳头遭遇寒冷或性兴奋时，就会凸起来。颜色乳头周围深颜色的区域叫做乳晕。随着生长，乳晕会稍稍隆成小丘状，一直到发育成熟后也保持这个样子，或者又变成以前那样平平的。乳晕颜色各异：粉红色、杏色、深李子色或深褐色等，形状有圆形、椭圆形，甚至长方形。敏感性乳头较为柔嫩，有的时候身体一活动，乳头摩擦衣服，就能造成疼痛。因此不妨穿上紧身短背心或胸罩，以避免颠簸造成的疼痛。乳房刚开始发育的时候，你会时时刻刻感觉到它的存在。经期以前乳房会有肿胀感，甚至还会有点儿疼呢！

# 《青春女孩全攻略》

## 编辑推荐

风靡世界的青春期教育畅销书，独揽4项权威图书大奖。送给青春期女孩最贴心的礼物。

## 《青春女孩全攻略》

### 精彩短评

- 1、很喜欢，这本书对我来说太重要了。
- 2、送朋友的！我想对朋友来说应该有用！
- 3、非常喜欢，买给孩子的，她说好看。
- 4、内容很生动，有生理方面的介绍还有心理方面的介绍，给12岁左右的女孩子看非常适合。
- 5、内容全而且语言风趣，我先看看了一下，感觉很适合家有要进入青春期的女孩，能帮助孩子和家长顺利的进入状态。好书。
- 6、很棒的书，是女孩的都应该买来看看
- 7、好书推荐给你。
- 8、女儿正值青春期，这本书送给她，我觉得非常有用
- 9、给10岁孩子买的，实用。
- 10、对于女生来说这本书很有用
- 11、写得很生动，适合十几岁的孩子看。
- 12、书的内容易懂，很贴合女孩成长的需求。很多内容是家长们不能给予的。是女孩青春期的引航标。不错。
- 13、买给女孩子
- 14、孩子翻看两眼，说看不懂，我留着慢慢给她看，这个是必读的
- 15、内容很实用，语言生动风趣，拿到以后翻了一下，就爱不释手了，自己小的时候就没有这样好的书。孩子也很喜欢
- 16、适合青春期孩子
- 17、帮做妈妈的解决了好大的问题，专业的解疑让我也明白很多呢。
- 18、非常适合青春期女孩子看的一本指引书，内容丰富，涵盖了所有青春期将会遇到的事情，给予了正面的解答和引导，浅显易懂，真的非常好！
- 19、送人的，内容还是很全面的，适合妈妈一起看。
- 20、我侄女收到书后说：“妈妈，你都不懂的给我买这书，婶婶就懂得……”，这书值得青春期的孩子看。我觉得还可以提前看，让孩子有所准备。
- 21、女儿很爱看，应该没错！
- 22、对青春期的女孩帮助很大
- 23、我大概翻看了一遍内容很全面只是女儿才是十一岁留着以后看吧适合十四五岁的孩子
- 24、青春女孩全攻略，买给孩子的屯书，希望对孩子的成长有帮助。
- 25、好象适合10岁以上的女孩子阅读，挺好的，可以帮助孩子解决那些必须面临的成长问题。对家长也很有指导作用。
- 26、是孩子要看的，应该不错吧
- 27、很好，发货很快，送给11岁的小侄女，同事们见了都很喜欢，也跟着买了！
- 28、小朋友拿到手翻到现在问她觉得如何她说很喜欢里面的内容
- 29、可以读到大学，可以解决很多怪想法
- 30、女儿在小伙伴家里看到的这本书，回来后不住嘴地给我讲学到的知识，我赶紧给买了一本。孩子不仅能学到知识，对于家长来说同样能学到知识。
- 31、给朋友上高中的女儿买的，希望对孩子有帮助！翻了一下，里面内容不错！
- 32、很喜欢书的设计图案，想起我们的13岁；内容很贴近女儿家的心，很实用，有很多不好启齿的问题，书里写的很明白（我先翻阅的看了）……
- 33、女孩子的好老师
- 34、青春女孩全攻略这本书不错 介绍得很全面 简单直白
- 35、本来打算给二年级的孩子看的，但是翻看内容感觉二年级的应该看不懂多少
- 36、书还不错，小孩还没看了。。。
- 37、给小孩买的，她很喜欢
- 38、送给朋友的女儿，她刚刚处于发育期。这本书教会她怎样认识自己的身体变化，从心理上去接受，她很喜欢。

## 《青春女孩全攻略》

- 39、挺好的，不错呢，比较满意
- 40、没想到这本书还挺厚，存着以后给孩子看
- 41、给侄女看的，希望她喜欢！
- 42、成长中的女孩良好读本，消除了孩子心中好奇与障碍，不错
- 43、好评，书内容很适合孩子看
- 44、真是好书！我和孩子都很喜欢！
- 45、女儿四年级了，经常翻看这些书，有时还会跟我讨论书里的内容。挺好的。
- 46、看了图书介绍，不错，让孩子多些知识，女儿今年12岁，我认为很适合看这本书
- 47、15岁的女生看了这书,说解答了很多疑惑.这基本达到了目的.
- 48、挑选给青春期孩子读的书要慎之又慎。大人最好先看看，再给孩子读
- 49、书很不错，包装，内容，性价比都是相当好的。正赶上店庆，毫不犹豫下单买了。
- 50、内容真的很全面、丰富，涉及到方方面面，不错的参考书。
- 51、还行，送给妹妹的，她应该还没看
- 52、应该认真看了，慢慢告诉女儿
- 53、有些女孩子的成长，家长不太好说，可以买这本书，让孩子掌握一些自己的身体变化，对孩子的成长有很大的帮助。
- 54、很适合青春期的女孩看,我看了也知道了很多以前不清楚的知识,而且是小女孩难以启齿的问题.
- 55、内容全而且语言风趣，适合家有要进入青春期的女孩，能帮助孩子和家长顺利的进入状态。好书。
- 56、内容小孩喜欢看，就是买的时候书的质量不怎么样。
- 57、这本书买了给自己看的 想知道以后怎么跟宝贝沟通
- 58、对于女孩子来讲是值得购买的，预知自己的变化，就不会不知所措咯。
- 59、烂烂，脏脏的一本，比二手书还二手书。内容看着倒不错。悲催~
- 60、还没有看完，看完再追加评论
- 61、这本书非常好看，我非常喜欢！
- 62、内容浅显易懂，帮助孩子健康成长。
- 63、这个还没看，放着等女儿长大了再看
- 64、孩子还小，先收藏着。自己看了下，内容很丰富，既介绍了身体变化，又介绍了如何应对各种社会环境。而且很多地方用闺蜜的口吻，能够更好的从心理上安慰青春期的女孩
- 65、买来给孩子看的，孩子收到后很认真的看了。喜欢！发货很快！下次还会在卓越买东西。
- 66、很喜欢的一本书 很温馨的感觉
- 67、送给上高中的外甥女看，很好的书
- 68、本书用妈妈与女儿生活故事从身体变化，情感出发，让青春期女孩认识自己，作去了一定的解释，让孩子不要害怕自己的身体变化。不错。
- 69、一气买了三本送朋友孩子，听他们反映还不错
- 70、这是有多冷门，不清楚分类
- 71、内容全面，观念新颖，贴近孩子，很适合孩子看。
- 72、送给姐姐家的孩子
- 73、送给青春期孩子的好书，可以解答孩子的一些疑问，不用妈妈去教她，自己就可以看懂了。
- 74、到货速度很快，内容很适合小孩。
- 75、宝贝女儿天天睡前和妈妈一起看
- 76、给女儿买的还没看呢
- 77、这本书非常好看，我女儿很喜欢。
- 78、给青春期女儿买的书，应该会有所帮助，盼女儿开开心心的度过美妙的青春期。
- 79、女儿和你喜欢这本书
- 80、送小朋友的节日礼物看了一下,小朋友应该会喜欢
- 81、先说是正版的书，特别适合11岁以上的孩子。孩子也很感兴趣，我是买来送朋友的女儿的，她很感激我，说我想得很周到，她女儿应该看这些方面的书了。
- 82、给女儿五年级开学的礼物，希望能伴随她健康成长！



## 《青春女孩全攻略》

- 83、版面很适合小女孩阅读，文字很有童趣，值得推荐。
- 84、适合12岁左右女孩
- 85、很适合青春期的女孩，自己看了也长知识，好。
- 86、女儿超喜欢这本书，这本书给予刚开始发育的女儿很大帮助，使她解除了很多困惑，了解了很多我不知怎么解释的问题，值得好好看看。
- 87、内容很好，女儿爱看，是我想要的
- 88、孩子很喜欢，适合青春期女孩。
- 89、自己虽然也经历过那段时光，可都不记得了，现在看看有助了解女儿
- 90、青春不在惶恐，安安稳稳地踏实感
- 91、孩子快到青春期了，买来先学习一下。有备无患。
- 92、这本书很全面，买给孩子看的，我大概翻了一遍，可以从10岁看到20岁，指导性较强，内容也能接受，比较贴近生活，不错
- 93、总体不错，想让女儿好好看看

# 《青春女孩全攻略》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)