



共青团乐从镇委员会



顺德·启创



飞扬地带



乐从社区 青少年社工服务站

社工站QQ群 | 241255425

顺德启创微信号
QC-shunde



启创乐从飞扬地带微信号
LCFYDD



扫一扫，我们马上成为朋友吧

联系电话 | 180 3870 1173
| 0757-2897 2826

联系地址 | 乐从镇荔南路B31号黎
时媛松柏大学C座2楼

开放时间 | 周二至周六 9:30-17:30

特别鸣谢：

共青团乐从镇委员会
顺德区启创青少年社工服务中心
乐从镇关心下一代工作委员会
乐从镇教育局
乐从社区居委会
陈登职业技术学校
沙滘初级中学
梁桂凤纪念中学
沙滘小学

学校社工站

沙滘中学社工站
联系电话 | 153 6362 4546

陈登职校社工站
联系电话 | 153 6362 6457

桂凤中学社工站
联系电话 | 180 0757 0301

沙滘小学社工站
联系电话 | 180 0757 2090

开放时间 | 逢周二、四、五 9:30-17:30



顺德·启创



飞扬地带

社区文化青年参与
机构网站 | www.qichuang.org

新浪微博 | @启创-乐从飞扬地带

新浪微博 | @顺德区启创青少年社工服务中心

开篇的话

《七嘴八舌话青春》是写给即将进入青春期或正在经历青春期的你的小读物。在你人生的这一时期，你可能有各种各样的困惑：心情糟喜交加、朋友关系变幻莫测、身体变化让自己惴惴不安等等。你有发现身边的同学朋友们也存在跟你同样的问题与感受吗？在这本书里，你将会获得你需要的慰藉和信息，它可能是你青春期的好伙伴，帮助你从容地面对自己的青春期！

目录

女生，我想告诉你	1
男生，你该知道哦	5
“女汉子”VS“男妹子”	9
小测试，话你知	11
男女生正常交往 Yes or No	13
什么是“爱”？	14
恋爱，你准备好了吗？	15
保养这件大事	17
飞扬地带活动剪影	19

关于我们

乐从飞扬地带青少年社工服务项目是由乐从镇农业和社会工作局出资、由顺德区启创青少年社工服务中心直接提供服务，现为乐从镇陈登职中、沙滘中学、桂凤中学、沙滘小学提供驻校服务，以及面向乐从社区提供青少年服务，构建“学校-家庭-社区”三位一体的青少年服务体系。

服务理念：（3D）

Discover | 发掘青少年潜能

Develop | 发展青少年各自所长

Devote | 发挥青少年社会服务精神



顺德·启创



飞扬地带



女生，我想告诉你

怎么办？

妈妈老是说我
哈着腰走路
.....

我们的阵阵抱怨紧随着青春期而来，我们的种种疑惑也随之络绎不绝地冒出来了。女生，关于青春期的生理变化，我有这点事要告诉你哦！

Oh no!

又要一大早洗内裤

1、什么时候要开始戴胸罩？

当你感到乳房变得敏感，开始有隆起的迹象时，就代表你的乳房开始发育，便要开始佩戴胸罩了。在发育期间，乳房组织会特别敏感，稍有刺激及碰撞也会造成不适及痛楚，佩戴适当的胸罩可以保护和支持发育中的乳房。

2、怎样选择适合自己的胸罩呢？

市面上的胸罩种类繁多，型号各异，该怎样选择一款适合自己的胸罩呢？据统计，大约75%~80%的女性所佩戴的胸罩并不合身，不合适的胸罩会影响到乳房的正常发育，因此挑选合适的胸罩是每个女生非常重要的生活技能。

最初的胸罩

当你的乳房开始发育，或者你的乳房还没开始发育但你想佩戴胸罩时，你可以尽量选择贴近肌肤的背心型胸罩，你可以在妈妈的陪同下到内衣专卖店或者百货商店选购。

柔软罩杯胸罩

柔软的胸罩通常没有金属丝支撑，因而带起来很舒适。不过这种胸罩可能难以控制乳房的上下跳跃和颤动。建议需经常运动或胸部发育较为完全的女性尽量避免佩戴此类胸罩。

金属丝胸罩

女孩子初次购买胸罩时，不建议购买此类胸罩。选购这种胸罩，尺寸必须十分合适。你可以在妈妈的陪同下到内衣专卖店测量自己的胸围尺寸，再根据尺寸选择适合自己的胸罩。由于乳房较为敏感，所以在选购时尽量选择纯棉的胸罩，尽量避免选择有装饰花边、尼龙材质的胸罩。

隐形胸罩

隐形胸罩与皮肤颜色和质感很接近，由于没有肩带和背带，直接粘贴在皮肤上，不用担心胸罩背带悄然滑出，因此隐形胸罩受到不少女生的喜欢。但由于隐形胸罩紧贴皮肤，所以女生们应尽量避免长时间及在高温环境下穿戴。佩戴时若感到皮肤不适应，则需尽快更换内衣。

3、为什么我的内裤里会有暗红色的血迹呢？



讨厌，又到了这一天，体育课还是不上了吧！

月经是踏入青春期的女生所经历的一个正常和健康的生理现象。女生进入青春期后，子宫内膜会自主增厚，血管增生、腺体生长分泌以及子宫内膜崩溃脱落并伴随出血的周期性变化。这种周期性阴道排血或子宫出血现象，称月经。行经的日数因人而异，一般来说，三至七天不等，不过青春期的女生由于发育尚未完成，因而经期多而不稳定，周期有时短至21日，或长至35日不等。

4、天啊？为什么我腋窝下面会长出一圈圈毛呢？体毛可以剃掉吗？



我这是要变金刚的节奏吗？喂多开~~

在青春期的任何时候，腋毛和体毛（胳膊、腿、上唇和脸部等）都可能开始生长，随发育进展，毛色会加深，毛数也会增加。同时，随着身体的发育，性器官周围也会长出浓密的阴毛。体毛的生长是每个人正常发育的必经过程。

体毛具有保护人体组织不受外部环境侵害的作用。一般情况下不建议青少年们剃除体毛，若某些体毛影响到你的正常生活，如夏天时腋毛影响到穿衣效果，可选用合适的脱毛膏清理腋毛。

4、为什么两边乳房大小不一样？



右边好像要小一点呢~~，多揉揉会长大吗？

左右乳房的发育可能略有差异，正如左右手掌亦可能大小不一。只要差异不是太大的话，就无需过分忧虑。若差异很大，或突然出现变化，甚至是有可疑硬块，凹陷、红肿等情况，就应该尽快找医生查询及检验。

6、怎么我的脸上有这么多坑坑洼洼？一脸的“痘痘”让我都没有自信了。



今天又多了几颗.....

青春痘的出现，是由于皮肤下的皮脂腺分泌增加，堵塞毛孔，加上细菌感染引致发炎，局部会出现红、肿、痛的小丘，多出现在面部、胸部或背部。少男少女不想受青春痘困扰，其实做好基本的清洁工作就可以了，每天早晚洗脸，外出活动或流汗时用湿毛巾简单清洁即可。过多使用洗面奶、护肤品对于发育中的青少年反而是有伤害的喔！

7、使用卫生巾时感到瘙痒，怎么办呢？

卫生巾底部多为胶质材料，使用时的确较局促，尤其在闷热的时候，容易使皮肤瘙痒。使用卫生巾时必须注意阴部卫生及定时更换。若皮肤容易敏感，应适当选择棉质成分较重，及较通爽的卫生巾，可以避免出现敏感瘙痒。行经时，女生尽量穿着吸汗、透气的棉质内衣裤，这样有助于缓解瘙痒症状。

卫生巾什么的，更换时间不能太长哦！

9、我最近总发现有类似蛋清的、黏黏糊糊的东西粘在内裤上，究竟是什么啊？

内裤什么的，一定要每天清洗~~

这种类似蛋清的、黏黏糊糊的东西就叫白带。白带是女性正常的生理现象。在非经期时，天天有白带期。正常白带，量较少，色乳白，似蛋清的粘性液，无臭味，它在内裤上凝固之后，可能就会显出浅黄色。如果青春期的少女白带量过多，经常弄湿裤子则需用卫生巾，或者白带很臭，外阴奇痒，白带带血，就可能是某些疾病引起的阴道分泌物。

8、有什么方法可以增大乳房吗？

乳房的结构中，大部分是脂肪组织：乳房的大小主要和遗传、脂肪多少等因素有关。盲目丰胸、隆胸会对健康造成伤害。其实乳房的基本功能是哺育孩子，大小并不重要。每一个人都都有其独特形态，只要不是过胖或过瘦影响到正常健康即可。健康饮食、适量运动、保持心境开朗就能营造健康美丽的个人形象了。

木瓜牛奶什么的，果然只是传说吗？

10、坊间有很多关于处女膜的传闻，其实处女膜是怎样的？

处女膜话题什么的，简直不能直视啊~~

处女膜是环绕阴道口内侧的一片薄膜，并不完全遮蔽阴道口，而中间会有开口，让经血流出体外。处女膜是否完好不是判定处女或贞洁的唯一标志。对于现代女性来说，除性交会使处女膜破裂外，一些体育活动如骑马、跳跃、经期内置卫生棉条不当等都可能损伤处女膜。而有些女性先天没有处女膜，有些处女膜较厚、弹性好，有过性交行为也不会破裂，这些都是正常的。

★ 青春期女孩的生理变化：（女孩长到了十一二岁后，身体会发生明显变化）



你们注意到自己的身体变化吗？

- 身体增长，体重增加
- 童音消失，声音变细变尖
- 卵巢开始分泌雌性激素
- 汗腺活跃
- 乳房变大，臀部发育，曲线形成
- 月经来潮，具备生育能力
- 皮肤可能出现粉刺或暗疮
- 腋毛、阴毛出现

男生,你该知道哦

我的生长速度最近有点快... ..

成为长腿欧巴不是梦

我堂堂男子汉!

那点事我怎么问得出口

男生很多时候不会像女生一样时常分享青春期的大小疑惑,以求相互支持。但其实男生也可以通过正当的渠道了解青春期的变化。男生,关于青春期的生理变化,你该知道这些哦!

1、为什么你的脖子上长了一个结?

喉咙上长了奇怪的东西,不会是肿瘤吧??

因为进入青春期后,男生雄性激素分泌增加,喉咙两侧甲状软骨的前角上端迅速增大,并向前突出形成喉结。

2、我的嗓音怎么变粗了?

男生进入青春期之后,由于甲状软骨的增大,喉结的形成,位于甲状软骨里面的声带随着喉头前后颈宽松,声带的长度猛增一倍,宽度跟厚度也增加,因此男生音频大约降低一个八度,使得童声变成低沉而粗犷的男音。

Hi, baby

都说我开始变man了
风一样的男子,说的就是我吧

Oh! No~

我不会变成女生吧?

3、我没长胡须是不是不正常呀?

男生在青春期时,由于雄性激素的分泌增加,促进了毛发的生长,此时男生上唇及两腿部的毛囊中受到了雄性激素的刺激,促使了胡须的生长。当然,长胡须的年龄跟青春期开始的时间有关,有的人早有的人晚,这是很正常的。但是如果既没有长胡须,其他第二性征也不明显的时候,那就可能是异常情况(可能出现性激素分泌失调),需到医院进行检查啦。

体毛是由蛋白质鳞屑层层堆栈所组成的,体毛的多少有个性差异。体毛的浓密程度也有“家族遗传”的因素,跟性能力以及是不是男子汉没有关系,有人认为体毛浓密更有吸引力,而有些人则喜欢体毛稀少的身体,这都无关紧要哦。但是如果伴随着第二性征不明显的时候,那可能是与雄性激素水平低下有关,需到医院检查一下哦。

4、体毛少就不是男子汉吗?

我是纯爷们!!

5、我被青春痘破了相怎么办？
是男孩子更容易长痘痘吗？

男生进入青春期之后，体内的性激素会增加，因而刺激皮脂腺的发育及其他激素的分泌。男生爱好运动更促进了其他多余激素的分泌，人体需要通过汗腺排除多余激素。同时，男生皮肤腺比女生要大，但是男生皮肤较为粗糙，不易于把多余激素（毒素）排出体外，这样就容易出现青春痘。当青春痘出现后，不要轻易挤压，应注意面部保养，保持充分睡眠，这可减少青春痘的形成哦。



6、男孩子的乳房也会增大吗？

男生乳房会增大哦，不过只是轻微的长一下。因为男生青春期乳房发育在青春期时雄性激素才达到成年时期水平，使得乳腺组织良性增大，导致一侧或者两侧乳腺细胞不断增殖，使乳房形成硬块，触碰会有疼痛，一般持续数月，到1年左右便自行消退。

这个真的是胸肌???



7、阴茎短小什么的到底是怎么回事？
睾丸会长到多大？

经过调查，中国男人平均的阴茎长度为13.07厘米（16-40岁），其中最长的大约能有30厘米左右、最短的为3.5厘米（疲软状态下），勃起长度大于或等于8厘米为正常。而睾丸成年左侧大约为10.2g，右侧10.7g。只要你达到这个范围，就不必为自己的生殖器是否正常而担心。



8、床单上怎么湿湿的？
难道我这么大了还“尿床”？

其实这不是尿床，这种现象叫做遗精。进入青春期男生睾丸就会产生精子，同时精囊和前列腺也会不断分泌精浆，这样精液在体内不断的积蓄，当达到饱满状态时，就会通过遗精的方式排出体内，这就是所谓的“精盈自溢，精满则泄”。正常情况下，男生每月遗精次数为2—8次均属正常现象。

哎呀——又要偷偷洗内裤了

9、为什么早晨那里老有硬邦邦的感觉？

这种现象叫做晨勃现象，这是属于正常现象。晨勃是性功能正常及强弱的重要表现或者指标，晨勃现象是因为内脏的反射作用导致的。

还是等下再起床吧



进入青春期之后，由于性意识的觉醒和性心理的发展，会产生一定的性冲动和性欲望，在生活中若受到一些性刺激，以及紧身裤对生殖器的摩擦等都会惹起阴茎的勃起，这是正常的现象。有时内脏的反射也会引起勃起现象的。

10、“小弟弟”为什么不听话，
在公共场合阴茎勃起该怎么办？

我才不是变态！



★ 青春期男孩的生理变化：（男孩长到了十三四岁后，身体会发生明显变化）



- 身体迅速增长、体重增加
- 汗腺活跃，可能出现粉刺或暗疮
- 嗓音变粗变低，喉结凸出
- 胡须出现，腋毛、胸毛和阴毛生长
- 生殖器官发育，阴茎、睾丸变大，包皮后退
- 睾丸开始产生精子并分泌雄性激素
- 肩膀宽平，肌肉发达
- 出现遗精，具备生育能力

女汉子 VS 男妹子

女汉子、萌妹子、男妹子等，用于形容性别与性格的词语最近都颇为流行，不少人都用这样的词语自嘲或者互讽。那么你又属于哪一种呢？



① **女汉子**：是指一般行为和性格向男生靠拢的一类女生。形容女生可能有言行粗鲁、个性豪爽、独立、有男子气概等大众认为女生不应拥有的特质，是一个有褒有贬的网络语言。

② **男妹子**：是指代那些知书达理，温文尔雅，家务全能等拥有传统女性特征的男生，也指性格像妹子一样温柔细心、体贴居家的男生。



性别是我们无从选择的，它由性染色体决定，然而我们的每一个体细胞都包含着一对性染色体，也就是说你的体内总共有超过10万亿个体细胞，都知道你是男孩还是女孩哟！性别是与生俱来的，也是父母赐予我们非常神圣的礼物，所以接纳并热爱你的性别吧！

有人说，男人来自金星，女人来自火星，女孩和男孩真的有天壤之别吗？其实，自从我们出生，我们的父母、老师、甚至是社会都会对我们有着一种“性别角色期待”，比如男孩子跟女孩子的衣服、玩具是不一样的，教科书上出现的警察、医生也较多是男性，护士、老师则较多是女性。于是，我们也慢慢形成了对自己的一种“性别角色认同”，在我们的脑海中有这么一些概念：“有些东西就是男孩子才该去做的”，或者“是女孩子才会做这样的事情”。

可是是否女孩子就必须温柔、细心，但又免不了别人觉得我们任性、柔弱、麻烦？是否男孩子就必须勇敢、强壮，但又老是被批评为粗心、粗鲁？其实女孩子和男孩子都是一个独立的个体，每一个人都有着多种品质的独立个体。温柔柔弱的女生，有时也可以是独立、勇敢的“女汉子”，强壮勇敢的男孩有时也可以是温柔体贴的“男妹子”！我们只有不断地完善自身的性格，才可以成为新一代的“女神”和“男神”哟！



XY²



青春期变化的哪里仅仅是身体方面的东西呀，我们的思想与情感也发生着无比微妙的变化呢！我们的思绪变得更复杂，我们的压力来源于四面八方，我们变得更在意别人对自己的看法，我们变得多愁善感...来做个小测试，认识青春期的“我”吧！



小测试，话你知

(1) 衣服颜色告诉你

每个人都想得到大家的喜爱，得到更多人的认同。青春期的我们也会比以前更注重自己的外表，更希望得到同伴们的认同与喜爱。下面的测试，可以帮助你了解自己的受欢迎指数哦。

首先，翻开你家的衣橱，不论是冬装、夏装，不论是裙子或裤子，乍看之下，你的衣物以什么色系为主呢？

- A.整个衣柜都是深暗色系的
- B.整个衣柜都是亮眼色系的
- C.整个衣柜都是粉彩色系的
- D.整个衣柜都是柔和色系的

解析：

- ☒ 选A，你的受欢迎指数为60分。你很安静，喜欢一个人静静地思考事情或是埋头在自己喜欢的书里。“君子之交淡如水”最能说明你的交友状况。
- ☒ 选B，你的受欢迎指数为70分。你最容易和别人打成一片，在一个新环境里，人家最先认识的人往往就是你。但是，如何将三分钟热度的友谊维持下去对你真是个考验哦。
- ☒ 选C，你的受欢迎指数为80分。你很吸引人，但也正因如此，你常常被宠坏。有时，朋友们苦口婆心的意见会被你丢到一旁。要小心啦，这样只会让真正关心你的朋友不敢接近你哦。
- ☒ 选D，你的受欢迎指数为80分。你的个性随和，开朗，也懂得关心周围的朋友，所以你的人缘指数一级棒！但如果有朋友得罪你，你的反应也是相当情绪化的。



(2) 我是易冲动的人吗？

- 1.你喜欢游泳吗？
不喜欢，甚至有一点怕水。（到问题2）
特别喜欢。（到问题3）
- 2.如你必须找人问路，你会选择：
看起来面善的同性问路。（到问题4）
不会特定，或是找长相好的异性来问路。（到问题5）
- 3.你正要出门，碰巧外面下起了大雨，你会：
当然还是要出门，这根本不算什么。（到问题4）
算了，干脆等雨停了再出去好了。（到问题7）
- 4.夏天天气实在太热了，这时一瓶清凉的饮料出现在你面前，你会：
一口气把它喝完。（到问题8）
还是慢慢喝，这样对身体好。（到问题6）
- 5.如果不小心让你遇上了一场血淋淋的车祸，你可能：
会有点不舒服，可还是会继续看。（到问题6）
会感觉恶心，转头就走，不会看下去。（到问题7）
- 6.如果不用考虑钱的因素，你会把自己打扮成什么样？
会买好一点的衣服，但不会刻意追求名牌。（到问题9）
应该会买名牌，那毕竟质感好且较有保障。（到问题10）
- 7.你有丢三落四的习惯吗？
有，常常。（到问题9）
几乎很少，平时多会特别留意。（到问题11）
- 8.你的偶像出现了恋情你会难过不已吗？
当然，十分难过。（到问题9）
还好，一开始就知道彼此不可能，影响应该不会太大。（到问题10）
- 9.你认为自己本身是否有美术天分呢？
没有，不是美术白痴就不错了。（A型）
有，虽然没受过训练，但总觉得有那样一份美感。（到问题10）
- 10.你看电视时，很容易被场景感动吗？
是啊，常常哭得稀里哗啦的。（C型）
还好，能感动我的戏剧其实并不多。（到问题11）
- 11.独自一个人住，你在家会穿什么样的衣服呢？
很随便，反正没人知道。（B型）
不会太随便，还是会维持一下形象。（D型）

解析：

- ☒ A型，小心谨慎的人。你是一个很小心的人，你在做决定的时候都会细细评估，结果就是因为想得太多了，连该做的事都没去做。这样子的你冲动指数不高，受人影响的指数却不低，所以极有可能在旁人怂恿下做出意想不到的事。
- ☒ B型，外冷内热的人。不认识的人与你相识时，会觉得你很冷，有一种严肃感。一旦认为对方可以信任的时候，你甚至会将家中私事告诉对方。小心，这种“熟悉就会让你变得冲动”的血液可能会让你受骗上当。
- ☒ C型，活泼开朗的人。你是一个活泼开朗并且很阳光的人，拥有乐于助人的个性。由于你常常会在不知不觉中讲一些不该说的话脱口而出。久而久之，朋友们会认为你挺冲动的。还是守口如瓶比较好。
- ☒ D型，善于思考的人。你是一个很有想法的人，你的言行举止都是经过思考的，即使有人想要陷害你也很困难。这样的你，冲动指数非常低，是个值得信赖的朋友。只不过，防御心强的你看起来朋友虽然很多，却比较缺少能谈心的对象。





正常交往 yes or no

最近看到身边的男生女生都打成一片，我自己也很想融入到他们中去呢，可是“男女授受不亲”的观念在我脑海里已经存在了这么多年，让我老是感觉跟异性交往好别扭哦，究竟怎么样的一种交往形式和尺度是彼此都可以接受的呢？

A 亲密

我们要知道男女有别，所以我们在青春期要跟男女亲密行为say no！

NO

B 拘谨

在男女生交往过程中，我们除了要跟亲密行为say no，还要懂得跟拘谨说拜拜！男女生之间也可以像好朋友一样自然相处，过分的拘谨会影响我们与异性之间的友情。

NO



C 互相学习

男生女生都有自己的长处，如果我们互相学习对方的优点，一定会进步很快哦！

YES

D 友好相处

男女生之间友好相处，见面友好的打招呼，生活上学习上的相互帮助，不仅可以相互促进，也可以发展良好的人际关系哦！

YES

E 真实坦诚

男女生之间可以做到彼此真诚，坦诚交流，异性之间也有纯洁的友谊哦！

YES

什么是爱？



这不是爱

- NO 纯粹出于好感，缺乏对未来的规划和理性的考虑；
- NO 想占据和控制对方，无论是身体上还是精神上；
- NO 当你和其他人倾谈时，你的伴侣会嫉妒和发怒；
- NO 有言语上的暴力、侵略，令你感到惶恐和痛苦；
- NO 诽谤你，控制你，令你难堪；
- NO 勉强你去做一些你不愿意做的事情；
- NO 威胁或伤害你及你的家人、朋友、财产等；
- NO 藉词伤害自己，强迫维持双方关系。



这才算爱

- YES 无论双方或自我都有良好的感觉；
- YES 可以坦然和真实的对待自己；
- YES 受到应有的尊重；
- YES 给你安全的感觉；
- YES 相处时充满甜蜜和乐趣；
- YES 万一要作出分手的决定，也会被尊重；
- YES 除亲密关系外，你俩还享有友谊，有时候像朋友般交往，有各自的空间；
- YES 你有去做自己喜欢的事情、享有个人兴趣的权利；
- YES 有各自的生活和发展步伐；
- YES 有空间和时间可以和朋友会面；
- YES 有争论时，可以说出自己的意见和想法；
- YES 很多事情能一起平等讨论和做决定。

恋爱， 你准备好了吗？

请对照自己每一题的选项，填写测试卡后面的表格并算出自己的总分，详细分析见《测试卡答案分析》。

（1）你认为自己会开始谈恋爱的原因是：

- A 看见同学们双双对对，不想再孤单一人；
- B 遇到心仪的对象，渴望成为恋人；
- C 对方的追求非常热烈，心想身边有个伴侣也是好的。

（2）对方吸引你的是：

- A 他/她的性格品质，并与你志趣相投；
- B 他/她很迁就你，事事以你为重；
- C 他/她的外形很好/成绩突出/运动出众。

（3）对于那些介乎朋友/恋人之间的异性，你会：

- A 主动表示好感，期望对方主动追求你；
- B 主动追求，进一步成为恋人；
- C 维持朋友关系。

（4）你会将爱情比喻成：

- A 咖啡，香浓刺激；
- B 红茶，苦涩中带着香甜；
- C 热巧克力，永远甜甜蜜蜜；



（5）当你看到一个还没有结局的爱情电影时，你会想象其中男女主角的结果是：

- A 其中一人死亡；
- B 有人移情别恋；
- C 有情人终成眷属。



答案	A	B	C	得分
第1题	3	1	2	
第2题	1	2	3	
第3题	1	3	2	
第4题	2	1	3	
第5题	2	3	1	
总分				



【测试卡答案分析】

5-8分

在情感的路上，你是热切而主动的，但小心陷入一厢情愿的幻想，对感情不宜看的太表面及简单！

9-11分

对爱情有颇大的期望，也愿意付出，但要保持冷静，以免沉醉于甜蜜的感觉中而忽略了个人在其他方面的发展。也要记得，学业、家庭、个人社交圈子也不可忽略哦！

12-15分

你对爱情没有太大的要求，也不会付出很多，也许你应该先问问自己为何要谈恋爱及对恋爱有什么期望，也可以放心地把精力投入到学习中啦。

保养这件“大事”



说起“保养”这个话题，我们年轻新一代大概会默默地笑了，还没上年纪呢，要保养什么呢。其实呀，保养可真不是件小事，“怎么样能战胜满脸的青春痘”、“大半夜的胡思乱想导致失眠”等烦恼的解答对于很多小伙伴而言简直是迫在眉睫呢！关于保养这件“大事”，留心看看以下内容哦。



1. 防治痘痘的“杀手锏”

青春期来临，油性皮肤的皮脂腺分泌旺盛，容易造成利于痤疮杆菌、螨虫等生长的营养环境，诱发痤疮，于是可恶的“痘痘”便容易汹涌而来哦。

在饮食方面，麻辣、油腻、海鲜、油炸、甜品等食品，都可能是诱发油脂分泌过多的罪魁祸首。因此，为了Keep住干净靓丽的脸蛋，提醒自己要多戒口哦。

在美容方面，有些青春期的女生们开始尝试在周末逛街前化个小妆，可知道长期的卸妆不彻底，或者是乱用与自身皮肤不相适应的护肤品，都会加速毛囊角化和堵塞。因此，保持勤洗脸的习惯绝对胜于各种美颜用品哦，我们现在的皮肤自我修复能力本来就很强，过度的使用护肤品反而会使皮肤变脆弱。

在休养方面，不注意休息或者作息规律不佳，都会促使油脂分泌旺盛，形成“炎症后色素沉着”，这就是青春期女生为何容易长斑的原因啦。为此，我们尽量要保持睡眠充足，晚上11:00能安稳入眠，每天保证7-

9小时的睡眠相当于每天都在做非常有价值的“美容护理”哦。

2. 给靓丽的你送四个“不”

不宜拔眉描眉：眉毛有阻挡汗水、尘埃和保护眼睛的作用。青春期时我们的眉毛尚未完全生长发育齐全，这时拔眉和描眉等于除掉眼眸屏障，使尘埃、细菌无遮拦地直落眼眶，易患眼病。

不宜扎耳戴坠：据报道，阿富汗的喀布尔市，有16%的破伤风病人是由扎耳引起的。我们的耳朵娇嫩，扎耳戴坠可造成人为的耳外伤，还有引菌入体造成感染化脓或引起破伤风的危险。

不宜穿高弹裤：高弹裤紧裹裆、臀和大腿等部位，通透性差，影响血液和淋巴循环，妨碍关节伸屈和身体正常发育，且极易造成私处细菌滋生和疾病产生。

不宜长期用一侧牙齿咀嚼食物：日久容易造成一侧牙齿劳损，面部发育不对称，损害健美。

3. 心理健康怎能少？

青春期的我们总是憧憬成熟又留恋童年，追求完美又总有缺憾，拒绝灌输又渴望帮助。这样矛盾的心理，使得我们的行为在成人眼里是如此荒唐和无聊，而在我们看来又总是有非凡的意义。我们都有心底里的渴求，而我们又应当有合理的需求。

我们都要有合理的物资需求：物质需求是生活永恒的主题，我们进入青春期以后，表面上还是在服装、零食、玩具及文具等方面有所需求，实质的需求却在悄然变化。我们开始彰显个性，不动声色地在群体里比高低。对此，我们需要有这样的自我暗示：一个是取同班同学物质需求的平均数已经足够，我们现在拼的所有物质性的东西其实都在拼父母和拼背景，为什么要让他们来拼呢，我们自己可以等长大有出色时拼自己的本事；另一个是看家里的经济状况，如果我们的父母每天买菜都算紧一元半角的出入，钱都省起来供生活时，我们实在不好意思大手大脚地花钱啊。

我们都会有朋友交往的需求：走进青春期，就像进入一个全新的世界，接触新的面孔、新的习惯、新的学习方式。我们有时浮想联翩，有时忧心忡忡，有时大喜大悲。这

些感情，不会和家长分享，因为家长马上会紧张和忧虑，所以我们都期望发展安全、可靠的朋友关系。但请记住，我们的心底里都应该有个“广交益友、乐交诤友、拒交损友”的原则哦，其实，家长和老师也可以是我们的知心朋友呢。

我们都会有对异性关注的需求：青春期，是恋爱的前奏，是步入爱情的序曲，我们与异性接触时有了微妙的变化，有一些新鲜和刺激的感觉时常浮现在心间。这时候，我们完全可以将对方视作让自己不断发奋、变得更加优秀的动力。我们需要用更好的知识与修养武装自己，才对得起各种仰慕与被仰慕哦。

我们都有获得帮助和被谅解的需求：初出茅庐的我们，面对未知的世界，充满好奇、疑问和恐惧，我们真希望自己身边有保镖，有“百事通”，有“机器猫”，当然，兜里再有很多钱就好了。而这一切都没有，遇到问题的时候怎么办？我们需要帮助。当我们需要别人的帮助与体谅时，不妨真诚地向他人表达自己的需要，你身边总会有懂得体谅你和愿意帮助你的亲友。

结语：美丽总会不期而遇，时刻做个最好的自己！



“无毒乐从，快乐融融” 禁毒活动



“飞扬学堂”——“以爱之名”
立体心意贺卡DIY制作



“Teen眼看未来”——“罗浮宫”之旅



“我是小学生”一年级新生班会课



“飞扬舞社”街舞兴趣班



“快乐无界”大型义卖活动



第二届“飞扬杯”桌游争霸赛



第二届“飞扬杯”三人篮球赛



第二期“义乐同行”
义工服务团队拓展活动



“Teen王Teen后”学生会拓展活动



“青年成长义工策划小组”



“飞扬一家亲”飞扬地带两周年生日会
暨会员大聚会



“文化寻根之旅”——“腾冲在眼前”



第二期“小手拉大手，快乐走一走”
亲子游活动



新生训练营——“罗马炮架大制作”



“我也当学霸”主题班会课



“快乐无界”安置中心探访活动



“义起来，更精彩”义工联谊
暨义工嘉许活动