



一份特殊的关爱
一份特殊的礼物

妈妈送给 青春期女儿的书

修订本



mama songgei
qingchunqi nüerdeshu

钟森森 杜丽◎编著



石油工业出版社



一份特殊的礼物
一份特殊的关爱



妈妈送给 青春期女儿的书

修订本

mama songgei
qingchunqi nüerdeshu

钟森森 杜丽◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈送给青春期女儿的书 / 钟森森, 杜丽编著. — 2 版 (修订本).
北京: 石油工业出版社, 2008.7
(阳光家庭亲子书系)
ISBN 978-7-5021-6679-3

I. 妈…
II. ①钟… ②杜…
III. 女生—青春期—健康教育: 家庭教育
IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 103592 号

妈妈送给青春期女儿的书 (修订本)

钟森森 杜丽 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑: (010) 64523609 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2008 年 7 月第 2 版 2008 年 7 月第 4 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 12.75

字数: 200 千字

定价: 24.80 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前言

仿佛是在一夜之间，春芽便脱颖而出，孩子步入青春期。这一种转变，很多父母往往不容易察觉，包括我在内。

某天，收到女儿点点的一封信，我这才恍然意识到孩子真的长大了——
“亲爱的妈妈：

我想，我已经开始进入青春期了。我的身体在发育，心理也变得敏感。有时我觉得自己可以拥抱整个世界，有时又会独自郁郁寡欢。

妈妈，有一些时候，你让我觉得厌烦。（请不要生气，好吗？）你疼爱我，又压制我，这让我不能忍受。如果我的心情好，我可以做你的乖女儿；如果心情不好，而你还在我身旁唠叨个不停，那我就会发火了。有些时候我自己也不知道发生了什么事，为什么要发火。有时从收音机中听到一首歌，我会哭起来，却不知道为什么要哭。这到底是怎么回事？为什么别人没对我说什么或做什么，而我心里却充满了矛盾，自己跟自己闹别扭呢？青春期到底会是怎样的一段时期呢？”

相信不少孩子会有如点点一样的“成长烦恼”。

青春期女孩的身体产生了较大的变化，已慢慢具备了女性的全部特征。与此同时，她们的心理也产生了巨大的变化，一方面要求和渴望像成人那样行动；另一方面她们还不成熟，还没有具备成年人应有的品质和能力。另外，她们依赖性逐渐减少，行动的目的性不断提高，克服困难的毅力和自制力不断增强。但在这一过程中，女孩子心理发展又充满了矛盾和问题。这主要体现在生活上的早熟与社会心理上不成熟的矛盾，独立性和依赖性的矛盾，心灵开放与封闭的矛盾，自我意识能力欠佳问题，社会适应不良问题，理想与现实矛盾问题及性心理问题等。



因此，维护女孩青春期心理健康，搞好孩子青春期的教育，关系到她们一生能否健康成长。

但是，大多家长并不能很好地处理孩子成长的烦恼。有些父母会因为孩子的突然疏离而惊惶失措，或者对孩子比以前管得更严，或者为这种疏离表现出极度伤心，这些做法往往会更让孩子反感，从而给孩子的成长带来障碍。

面对孩子的疏离，作为家长，一定要处之泰然。要认识到这是一个必然的过程。既然是过程，也可以说是暂时的。我们要看到，其实孩子在挣脱成年人精神束缚时也是异常痛苦的，他们非常需要正确的指导。此时，聪明的父母最好是采取“共同度过”的态度，我们要陪伴孩子一同走过她们的青春期。

为此，我特别编撰了《妈妈送给青春期女儿的书》，这是一份送给所有处于青春期女孩和她们父母的特殊“礼物”。本书以女儿点点的口吻讲述了她自己在青春期发生的种种或是高兴、或是悲伤、或是疑惑的成长事件。而其间，作为母亲，我都会适时给予她鼓励、督促，引导她发现自己是一个独立的个体，寻求自己的独立性和自主性。

篇末，我想用写给点点的一段文字结束本序：“……你成长着——希望成长会贯穿你的一生。人们永不停止地向前发展是好的，因为这样你永远不会感到生活无聊无趣。一个人停止发展自己或抗拒成长，生活中的难题就会很多而且会错过许多美好的东西。”

在本书的编写、修订过程中，得到张伟、袁自强、张巍奇、鄂颖琳、田凤仪、高正、高云、顾正娟、田京平、丁贵涛、雷春铭、陈光、奚向军、姜国娟、郭卿逸、杨宇、徐立、冯军魁、张忠厅、蒋升平、钟兰兰的帮助，在此感谢。

编者

2008年7月



目录

生理篇

胸部鼓起来了 / 2

该穿什么样的文胸 / 4

天呀，下面流血了 / 6

什么是月经 / 8

快来月经前，情绪为何不稳定？ / 10

我的肚子疼 / 13

经期能沾凉水、游泳吗？ / 16

“好朋友”来了，不能乱吃东西哟 / 19

“好朋友”来报到时，能上体育课吗 / 22

卫生巾选什么样的好呢？ / 24

内裤上怎么会有白色的东西？ / 27

白带里怎么会有血丝呢？ / 29

我的胸部怎么大小不一样呢？ / 31

我变成了“小猿人”：身上怎么长这么多毛毛？ / 34





青春期的男生 VS 女生 / 37

只要青春，不要痘！ / 40

我要减肥 / 43

我不要做长不高的“拇指姑娘” / 47

我想把鼻子变高 / 49

我的高跟鞋 / 52

讨厌的小雀斑 / 54

越剃越长的汗毛 / 57

丹丹的“酷纹身” / 60

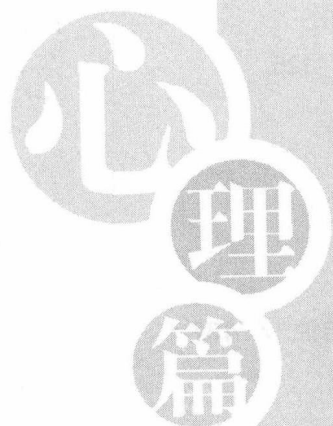
我失眠了 / 63

我的“健忘症” / 65



心理篇

- 我收到的第一封“情书” / 68
- 我爱上了照镜子 / 71
- 我似乎“喜欢”他了 / 73
- 我们班的“班花” / 77
- 关于“爱”的“真心话”游戏 / 79
- “苹果不酸”：男生女生交往的尺度 / 82
- 我的低潮期 / 84
- 我想变得更漂亮 / 86
- 我是聚会中的“小明星” / 89
- 我找到了学习的自信 / 91
- 离不开的网络 / 93
- 家庭大讨论 / 95
- 我“爱”上了网络那边的他 / 98
- 可怕的网友见面经历 / 102
- 放学路上遇到跟踪者 / 106
- 诚实比分数更重要 / 108
- 我的“小金库” / 110





想去染发 / 113

家长会前夜 / 115

补习班·差生 / 117

女孩子长大了，会变笨吗？ / 119

开学恐惧症 / 122

不再做考试成绩的“奴隶” / 125

我也想“叛逆”一回 / 128

走近我们的老师吧 / 131

奶奶，再见…… / 134

做自己的“守护神”：女生的自护 / 137

拒绝也应该是美的 / 140

为妈妈打工 / 143

妈妈和我说“抱歉” / 145





- 我转学了 / 147
- 要学会尊重别人 / 150
- 有点多愁善感了 / 153
- 不要偷看我的日记 / 155
- 缺陷也是一种优势 / 158
- 放下包袱，轻装上阵 / 161
- 我不想长大 / 163
- 我的“多疑症” / 166
- 做个好脾气的女生 / 169
- 我当了一次“小偷” / 172
- 寻找属于自己的路 / 175
- 学会依靠自己 / 178
- 为妈妈庆祝生日 / 181
- 宠物大战 / 184
- 我怕黑 / 186
- 妈妈指导我写作文 / 188
- 我也拥有很多让别人羡慕的地方 / 191



妈妈送给青春女儿的书 (修订本)
mamasonggei
qingchunqinüdereshu

生

理

篇





胸部鼓起来了

我叫点点，读小学五年级。最近，我有点儿心事，其实说起来很奇怪呢，不知怎么搞的，我的胸部有点疼，摸上去觉得里面长了个硬硬的东西。

现在，胸部不光是疼了，而且还有点微微隆起。真担心，我会不会是生病了？

这天晚上，我硬着头皮和妈妈说起了“胸部肿痛事件”。

可是，你知道老妈听到这件事情后怎么说吗？“我的女儿长大了，只要是女孩都会那样的。”天呀，我这才注意到妈妈的胸部是鼓起来的，而且是特别鼓，看来，这只讨厌的蚊子不止“咬”了我一个人。妈妈听了我的“总结发言”，禁不住哈哈大笑起来，摸着我的胸部，说：“从现在开始，你就要变成大人了，你的身体正积极地准备着。”是吗？胸口鼓起来就是在长大吗？

妈妈接着说：“胸部鼓起来是不是很漂亮呀？我们的点点也在变漂亮啊！”嘿嘿，我的美好愿望就是和妈妈一样漂亮！所以，忍受一点“疼”算



不了什么！而且妈妈说，等胸部长成之后就不会再疼了。“胸部肿痛事件”终于真相大白，胸部逐渐变大，是每个女孩必须经历的过程，妈妈是这样，我也是这样。

鼓起来的胸部是美丽的标志。

“不过女孩的胸部为什么会变大呢？”我又开始有疑问了。妈妈微笑着继续解答道：“胸部是由脂肪组织的乳腺组成的，而且是由于女孩体内有种叫‘雌激素’的分泌才会使我们的胸部发育起来。其实，不止是乳房的变大，胸部在大到一定程度后，乳头边缘褐色皮肤的那部分‘乳晕’也会随之大一圈，而且颜色会变深。另外，有些女孩的乳头会向外凸起，有些女孩的乳头会平贴或是凹陷，就像我们每个人的相貌都会各不相同一样。”



点点：

女孩进入青春发育期，最先发育的是乳房。在体内雌激素的影响下，女孩的乳腺开始发育，这时乳房内除了许多细长的乳腺管不断发育

外，还积累了不少脂肪，由于乳腺组织较硬而脂

肪组织较柔软，所以乳房日渐隆起，而且富有弹性，成为女性成熟的标志。

女孩要明确青春乳房发育是正常的生理现象，是从“小姑娘”走向“大姑娘”的第一步，因此不要过于紧张，但亦不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化。不但要比以前更加注意保护乳房，使其避免一切外来伤害，而且要密切注意乳房大小的变化，当乳房接近成人乳房大小时，应开始戴乳罩。如果在乳房发育过程中出现乳房疼痛、肿块等，可以告诉妈妈，并让妈妈带着去看医生。不要过早地戴上乳罩，也不要戴过紧的乳罩，更不要因为害羞而含胸。





该穿什么样的文胸

我的胸部在一天天地发育着，后来，妈妈给我买了文胸。你想知道那是什么东西吗？妈妈说，文胸是托住胸部防止它将来下垂，所以，女孩子在胸部发育后，一定要开始穿文胸了，不然，说不定胸部就会下垂，不漂亮了。



不过，文胸这个东西穿起来比较费事。在妈妈的指导下，我学会了正确穿好文胸的方法：首先，用手将松散到腋下的胸部收到罩杯中，同时用另一只手朝水平相反方向拉内衣的底边，这样才把胸部整体收到罩杯中。然后将胸衣的边缘与胸部突起处吻合，把内衣最突出的部分与乳头重合，然后覆盖住乳头的上部，使乳房突起被覆盖。最后，把背钩扣上，再把肩带调整到自己觉得舒适的松紧度。

刚开始穿上文胸的时候，我感觉闷闷的，有点透不过气来。妈妈说，这是刚开始不太习惯的原因。另外，妈妈还为我选择了一种很舒服，很适合的文胸，叫做“运动型文胸”。要是我们在这个时候穿上妈妈的那种“带钢圈的文胸”，可能会影响胸部的正常发育，因为，这种文胸会压迫通向胸部的血管，影响血液循环。



点点：

丰满而轮廓清晰的乳房能衬托出女孩特有的曲线美，而健美的乳房需要特殊的保护，及时佩戴文胸便是理想而简便的方法。

所以，佩戴文胸有许多好处：

1. 能够保持乳房清洁，支持和衬托乳房，使其血液循环通畅，有助于乳房的发育；
2. 可减少行走、运动和劳动时乳房的摆动，防止乳房松弛下垂；
3. 能促进乳房内脂肪的积聚，使乳房更丰满，还可以弥补乳房过小等生理缺陷。





天呀，下面流血了



呜呜呜呜呜……我好像生大病了！因为，因为我的内裤上有很多血，在我小便的地方，突然开始出血啦！而且肚子又特别疼，我是不是吃错什么东西了？我是不是中毒了？怎么办？妈妈在哪里？千万不要是什么大病呀！我很害怕！

当我哭着把前因后果告诉妈妈后，她居然笑了，“祝贺你，我的点点。”天呀，妈妈怎么还会祝贺我呢？她一定不爱我了，我哭得更凶了。妈妈抚着我的头，笑眯眯地说：“那不是病。那是你成长为和妈妈一样的大人的标志。”怎么会呢？肚子疼，下面还出血，就是成为大人了？“对呀，这是女孩又一个成长的标志，就像你的胸部会变大一样，这也是你即将成人的标志。所以，是值得祝贺的。”我似懂非懂的，妈妈接着说道：“这种流血的现象叫‘月经’，如果没有什么特殊情况，女孩子都会有月经的。大部分女孩子在11~15岁开始来月经。而你第一次的月经叫‘初潮’。”



妈妈的话

点点：

“初”就是第一次的意思，“初潮”就是第一次来月经。女孩子在初潮后6~12个月左右，月经一般会不太规律。月经本该在每个月固定的日子里来才是正常的。但是，往往因人而异，有的隔一两个月来，也有的半年还不来，还有的一个月就来两次。女孩初潮后的月经期都是不太准确的，所以，不要过于担心。

