

父母送给青春期女儿最好的礼物

不知从何开始，成长的烦恼组合了起来，仿佛在一夜之间，春芽脱颖而出，
女儿步入了青春期，开始了成长的蜕变。

和女儿说的 知心话

尹莉◎编著

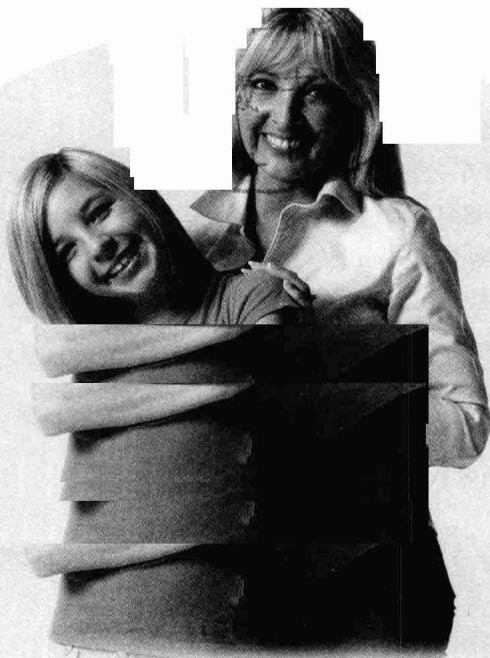


朝華出版社

父母送给青春期女儿最好的礼物

和女儿说的 知心话

尹莉◎编著



朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和女儿说的知心话：父母送给青春期女儿最好的礼物/尹莉编著. —北京：朝华出版社，2010. 8

ISBN 978-7-5054-2468-5

I. ①和… II. ①尹… III. ①青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147909 号

和女儿说的知心话——父母送给青春期女儿最好的礼物

作 者 尹 莉

选题策划 杨 彬

责任编辑 马 艳

责任印制 张文东

封面设计 创品牌工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号 邮政编码 100048

订购电话 (010)68413840 68433213

联系版权 j-yn@163.com

传 真 (010)88415258(发行部)

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市祥达印装厂

经 销 全国新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16 字 数 200 千字

印 张 14

版 次 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2468-5

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

不知从何开始，成长的烦恼组合了起来，仿佛在一夜之间，春芽脱颖而出，女孩们步入了青春期，开始了成长的蜕变。

然而就像蚕蛹破茧而出，蜕变化蝶的过程一样，青春期的女孩也正经历着痛苦的挣扎。女孩的身体逐渐褪去了童气和幼稚，青涩的女性特征慢慢取而代之，与此同时，她们的心理也产生了巨大的变化。由于身体上的种种变化，女孩有了自己的小秘密，且不愿意再与父母分享。她们强烈的独立意识正逐渐觉醒，她们渴求像成人那样可以自由行动，然而又因为自己的不成熟以及品质和能力的欠缺而陷入了困惑和迷茫。

梦幻般的青春，花一样的年华，女孩却在独自承担着内心的迷茫和困惑。生理上的成熟与心理上的脆弱形成强烈的矛盾，随之而来的是独立性与依赖性的矛盾，成人感与幼稚感的矛盾，开放性与封闭性的矛盾，克制性与冲动性的矛盾，理想与现实的矛盾等。这种种矛盾如果没有及时得到化解，就会形成严重的心理问题，阻碍女孩的健康成长。

谁不曾拥有紫色梦幻般的青春年华？经历过才会长大。细心的妈妈或许早已发现女儿的变化，然而面对女儿的疏远，不少父母也慌了手脚；面对女儿的叛逆，不少父母也会觉得无所适从。妈妈有许多悄悄话儿想和女儿说一说，却难以启齿。因为女儿的疏离，慌张的父母更想紧紧地抓住女儿，却往往适得其反。

其实，比起生理上的变化，女孩心理上更加敏感和脆弱。妈妈需要学会与女儿打起心理战，此时的女孩更需要正确的指导，而不是严厉的管教。一句来自妈妈设身处地的贴心话，便能够使疲惫的女儿得到莫大的安

慰与支持。一句来自妈妈对女儿的悄悄话，便能够使女儿摆脱迷茫与困惑，重获快乐。

本书正是为此而编，这是一份送给天下父母的礼物，也是父母送给青春期女孩最好的礼物。为了让青春期女孩能坦然接受身体上的变化，塑造健康、优良的心理品质，从而正确处理生活、学习及交友上的种种问题，做一个阳光快乐的女孩，本书针对女孩在生长发育中的自身特点，根据女孩生理、心理、情感、困惑、交友、品质、学习等方面，划分了不同的章节，涵盖了女孩各种各样的成长问题。

本书通过科学合理的分析，浅显易懂的讲述，从不同侧面完整地呈现出女孩们逐渐成长的过程。将本书轻轻展开，细心品读，就能找到女孩们所需要的答案，从而让其成功度过青春期，成长为美丽、健康、阳光的青春美少女。

青春是一口香茗，只有细细品尝，才能体会到最初的苦涩和过后的香醇。青春是一首古诗，初次赏读，平仄难分，尖团拗口；再次赏读，耐人回味，意味儿无穷；读完之后，朗朗上口，铭记终生。青春是苦涩的，也是甘甜的，享受青春，不是为了让青春更加富丽堂皇，只为让自己活得更加潇洒和阳光。青春是梦幻的，也是真实的，盼望长大，就要从现在做起，为未来打好坚实的基础。将梦想变为现实，路还有很长，走好第一步，才能走得更加轻松和稳妥。青春短暂，将短暂变成美好，才能在心中铭记一辈子，成为一辈子最幸福、最畅快的回忆。

目 录

第一章

生理悄悄发生变化，化蝶见证成长的蜕变

女孩一旦进入青春期，就如同即将破茧的虫蛹，虫蛹每一天的悄悄变化都在为破茧准备。等时间一到，一只美丽的蝴蝶就会挣脱而出，飞向蔚蓝的天空。然而，美丽的蜕变自然要经过一番挣扎。女孩也如那破茧而出的蝴蝶一样，在化蝶之前，种种困惑和迷茫见证她艰难的成长。

当青春期悄悄靠近 / 3

青春带着痘痘来敲门 / 5

胸部花蕾含苞待放 / 7

佩戴文胸不害羞 / 9

谨防驼背，不要含胸 / 11

私处绒毛让你“丑不堪言” / 13

女孩子的秘密花园 / 15

内裤上的小秘密 / 17

和妈妈一起迎接你的好朋友 / 19

不要忽视生理痛 / 22





为什么会失眠 / 25

坚决不做“紧衣卫” / 27

女孩也变声 / 29

健康的，才是最美的 / 31

第二章

摆脱心理问题，让阳光洒满你的少女时代

生理上的逐渐变化，导致女孩们的心理也问题重重，羞涩、叛逆、自卑，对美的看法和要求等等，生活上的种种都成了她们烦恼、担心的对象。女孩在成长中懂得了耻辱感，因此虚荣心、羞耻心、攀比心等接踵而至。面对这些问题，害怕和不安，羞愧和尴尬都是无谓的，只有清醒认识并正确解决这些问题，才能让阳光洒满你的少女时代。

摆脱对父母的依赖，学会长大 / 37

抬头挺胸，青春没有什么不可以 / 39

想变成男生 / 41

不做叛逆的公主 / 43

谁是“班花” / 45

自己就是自己，没必要和别人攀比 / 47

总喜欢打扮自己 / 49

是太高还是太矮 / 51

“太平公主”不悲哀 / 53

盲目节食瘦身不可取 / 55

女孩们的“Prada”情结 / 58

明星，是偶像但不一定是榜样 / 60

怎样摆脱开学恐惧症 / 62

日记风波 / 64

第三章

情窦初开，忧伤与喜悦并在

生理上的逐渐成熟，让青春期的少女也有了情窦初开的体验。一个来自邻班男孩的眼神，一次擦肩而过的经历，都会让女孩敏感的内心澎湃不已。女孩独自沉浸在自己编织的梦幻世界里，体会着自己的忧伤和喜悦。于是，女孩的无忧无虑变成了心事重重，开始有了自己的小秘密。

男女为何要疏远 / 69

那小子真帅 / 71

不只是吸引 / 73

在异性面前，特想表现 / 75

与男生交往，要掌握尺度 / 77

青梅竹马，是友情还是爱情 / 79

收到情书莫惊慌 / 82

偷偷喜欢上心中的那个“他” / 84

爱不要轻易说出口 / 87

距离产生朦胧美 / 89

不要过早谈恋爱 / 91

男老师面前的少女情结 / 93

与妈妈促膝长谈爱情 / 95





第四章

拨开迷雾，走出青春的困惑

进入青春期，就像走进了迷雾森林。女孩们感到孤独、困惑与迷茫，甚至觉得自己像一株漂浮着的蒲公英，却没有尘埃落定的方向。生理上的变化让人烦恼不堪，内心的多愁善感超过了林妹妹。其实，困惑正是女孩自我意识觉醒的体现，寻求正确的帮助，才能及时摆脱困惑，走出迷雾之渊。

多愁善感不是女孩的本性 / 99

父母成了出气筒 / 101

性幻想、爱做梦不可耻 / 104

坏习惯，不代表你是个坏女孩 / 106

勇敢走近妇产科 / 109

做自己的守护女神 / 111

什么是艾滋病 / 114

了解性知识是有必要的 / 116

珍爱生命，远离毒品 / 117

网络那头，是白马还是木马 / 120

单亲家庭又如何 / 123

第五章

积极与人交往，做人见人爱的女孩

到了青春期，女孩突然意识到了朋友的价值，便开始结交朋友，建立自己的人际关系圈。社会是个大家庭，我们需要学会与人沟通，与人交流。但女孩在结交朋友的过程中，需要学会与人交往的艺术和技巧。积极与人交往，做一个人见人爱的女孩，才能建立起良好的人际关系。

与人交往，礼仪先行 / 129

尊敬师长，赢得老师的喜爱 / 131

树立正确的择友标准 / 133

与同学沟通的艺术 / 135

三人行，必有我师 / 138

和爸妈的感情风暴 / 140

朋友间也要懂得拒绝 / 142

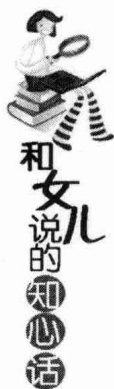
窃窃私语“姐妹淘” / 145

怎样与“哥们儿”相处 / 147

网络交友不可靠 / 150

交往中，要学会保护自己 / 152





——父母送给青春期女儿最好的礼物

第六章

塑造优秀品质，成为秀外慧中的女孩

外在美是天生的，而内在美则是修炼出来的。青春期女孩往往看重外表而不注重内在品质的修养，女孩常常羡慕那些影视明星浮华、美丽的外表，而常常忽视对自身气质的培养。一般说来，青春期是品质及性格的最佳塑造期，女孩应该在此时注重内外双修，成为一个秀外慧中的女孩。

温柔是女孩的本性 / 157

施展微笑，尽显宽容 / 159

乐观开朗，积极向上 / 161

面对挫折，要勇敢、坚强 / 164

谁说女子不如男 / 166

运动，让女孩活力四射 / 168

自己的事情自己做 / 171

女孩要懂些理财常识 / 173

亲自动手，打造品味闺房 / 175

和妈妈一起做家务，体味生活的乐趣 / 178

多才多艺，培养良好的气质 / 180

请永远做妈妈的贴心小棉袄 / 182

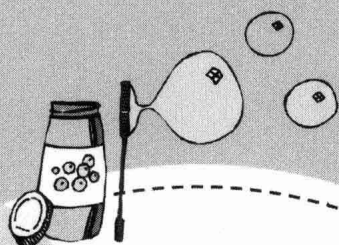
第七章

轻轻松松学习，做个让人佩服的小才女

青春期阶段的女孩大多还是中学生。学习是人生的基础，想要实现梦想，需要打好学习的基础。而与日剧变的生理特性，再加上日益繁重的学习任务，常常压得女孩透不过气来。这时，适当的调整心态，寻求一些轻松学习的方法和技巧很重要。

- 学习是基础，实现理想是目标 / 187
- 如何完成小学到初中的过渡 / 189
- 小小错题本，让你轻松闯过错题难关 / 191
- 考试，别太当回事儿 / 193
- 学会动脑，善于发问 / 195
- 从学习的接受者变为发出者 / 198
- 头脑好，不如计划表 / 200
- 充分发挥女孩的记忆优势 / 202
- 轻松选择，快乐阅读 / 205
- 记日记，锻炼自己的小笔头 / 207
- 丰富自己的课余生活 / 209



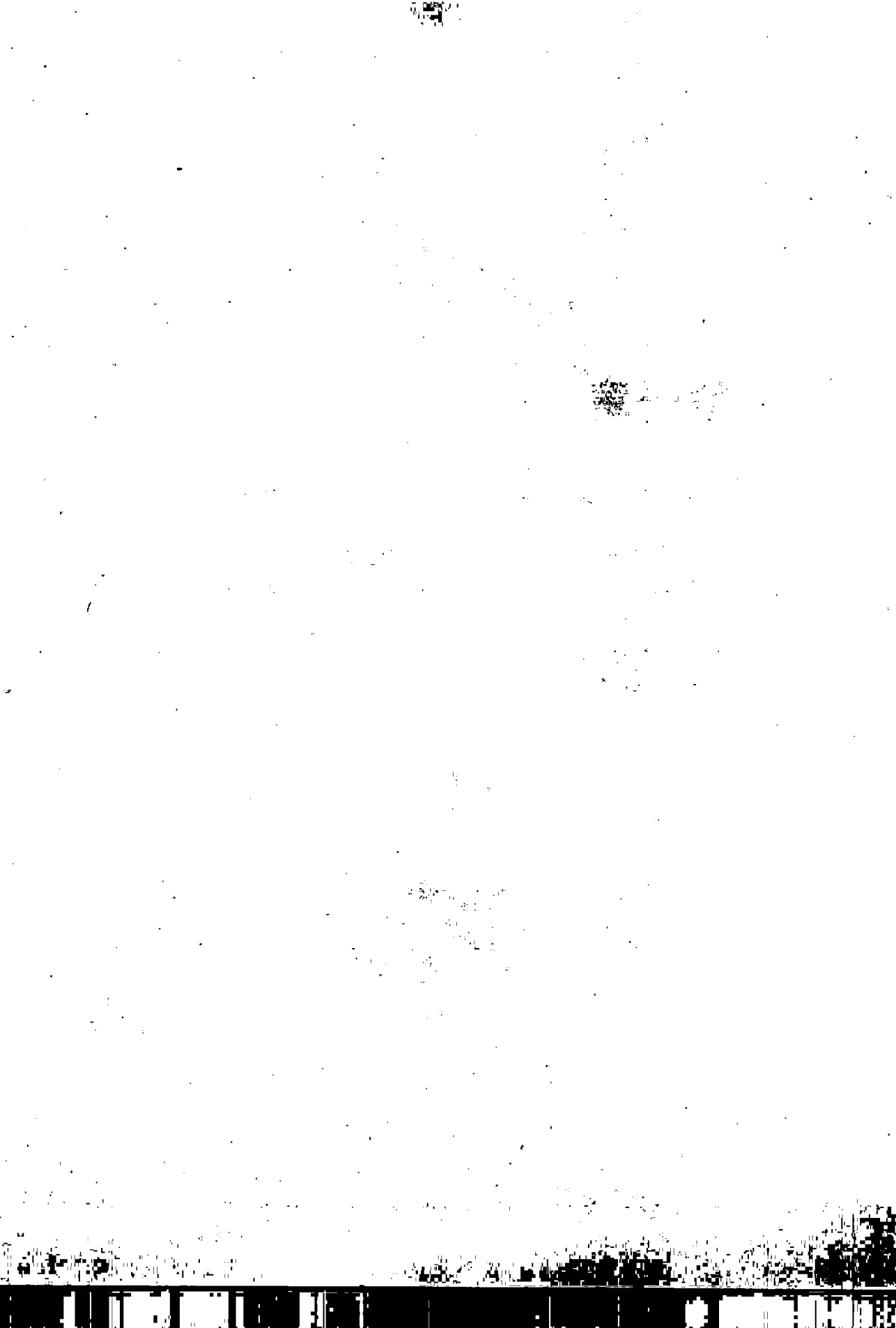


第一章

生理悄悄发生变化，化蝶见证成长的蜕变

女孩一旦进入青春期，就如同即将破茧的虫蛹，虫蛹每一天的悄悄变化都在为破茧准备。等时间一到，一只美丽的蝴蝶就会挣脱而出，飞向蔚蓝的天空。然而，美丽的蜕变自然要经过一番挣扎。女孩也如那破茧而出的蝴蝶一样，在化蝶之前，种种困惑和迷茫见证她艰难的成长。







当青春期悄悄靠近

小青最近也不知道怎么了？总感觉自己怪怪的，有时想拥抱整个世界，有时又讨厌所有的一切，包括自己的妈妈，总觉得妈妈的唠叨让人厌烦。她觉得爸爸疼爱她，又压制她，这让她不能忍受。如果她的心情好，自己就甘愿做妈妈的乖女儿；如果心情不好，而妈妈还在我身边唠叨个不停，那她就会气不打一处来。至于为什么发火，她也说不上原因。有时看到一部电视连续剧，她就会哭起来，却不知道为什么哭。面对自己整天矛盾又复杂的心情，小青觉得自己难以控制，甚至认为自己患上精神分裂症了。

其实，小青的一系列反常现象，正说明她进入了青春期。所谓“青春期”在希腊文中的意思就是性发育成熟。在青春期的成长过程中，女孩的身体渐渐显示出女性特征，女孩的内心也经历着巨大变化，思想和个性开始初露端倪：青春期女孩开始和父母顶嘴，由百依百顺开始“叛逆”，不想再依赖在父母身边；青春期女孩渴望社交，有自己的朋友；青春期女孩想恋爱，对轰轰烈烈的爱情跃跃欲试。青春期女孩还经常会回想起儿时的情景，儿时的自己可以站在镜子前嬉笑，做鬼脸，而现在的自己在镜中看到的是另一个自己——一个既熟悉又陌生的自己。青春期女孩感到恐慌的一个原因是自己的身体发生了很大变化，对自己感到陌生。忽然之间，女孩会很在意自己的外貌。青春期女孩会挑剔地审视自己的脸、头发、身材。青春期女孩会发现自己已经是一个独立的个体，不仅仅是父母的孩子，于

第一章

生理悄悄发生变化，
化蝶见证成长的蜕变





是，越来越把自己和父母区分开，企图寻找自己的独立性和自主性。

一般来说，青春期开始于13岁左右，大约结束于18岁，女孩子的青春期比男孩子的青春期早一两年开始。青春期出现的第一个变化叫“生长突增”，俗称“蹿个儿”。女孩的生长突增开始得比较早，通常在9~10岁，在此以前一般每年只长4~5厘米，但突增开始后，在大约三四年中每年都能长6~7厘米。最快的一年甚至可以长高9~11厘米，因此人们把这一年叫做“突增高峰年”。身体各个部位的突增速度有早有晚：先从脚开始，至小腿，再是大腿，最后才轮到躯干。所以到了13~14岁时，少女的腿显得格外长，身材变得亭亭玉立，以后再慢慢展现优美的身体线条，人也逐步变得丰满和成熟。

不过，女孩在青春期最显著的外表变化是“第二性征”。女孩第二性征的出现体现在乳房、阴毛、腋毛三个方面。一般来说乳腺发育最早，几乎和生长突增同时开始。先是乳头稍稍隆起，接着会摸到乳头下有个纽扣大小的硬块，再往后乳头周围的乳晕颜色越来越深，范围也变大。以后乳房不断隆起变大，渐渐发育如成人。乳房开始发育后一年左右，阴毛开始在阴部周围出现，从少量的稀疏的细黄毛逐渐变成较密的黑色，范围扩大到全外阴。腋毛最晚，由少到多，由短而长，从腋窝中心逐步扩展到周边。

青春期的开始也是因人而异的，有早有晚，至于何时开始，也受到许多因素的影响。专家认为，如今便利优越的生活条件，特别是卫生保健方面以及丰富的营养是当代人发育提早的一部分原因。遗传在这方面也扮演了一个重要的角色。女孩的发育只要不是过早或过晚，都是正常的，只要顺其自然就可以了。

所以说，作为女孩，无论是在身体还是在情绪上出现了什么变化，都不必惊慌，这是一个女孩青春期的开始，也是进入成人的标志。



青春带着痘痘来敲门

青春期一到，很多女孩都会遇到一个麻烦事，那就是青春痘的造访。有的人脸上只是偶尔蹦出几颗，无伤大雅，但也有很多人满脸遍地开花，这让爱美的女孩苦不堪言。

青春痘又叫“痤疮”，它的成长在于荷尔蒙的分泌。女孩一旦进入青春期，荷尔蒙的分泌会变得异常活跃。过分活跃的荷尔蒙刺激到覆盖在皮肤上的皮脂腺，皮脂腺就会分泌过多的油脂，这些油脂从皮脂腺中渗出并附着于皮肤的表面，堵塞了毛孔。这时，细菌伺机而来，与附着在皮肤上的油脂产生炎症，便生出青春痘。

大多数人的青春痘都长在脸上，因为脸上的皮脂腺最为丰富。也有很多人胸前、背后、肩膀也会生出许多痘痘，那是因为这些人的胸前、后背、肩膀也跟脸上一样，有很多皮脂腺。

处于青春期的女孩正是爱美的时候，往往将外表看得比生命都重要，但是这些不争气的痘痘却成了必须承受的负担，因为这些痘痘不但影响了容貌还阻碍了健康。

其实，青春痘是每个女孩成长蜕变的见证，脸上长了青春痘说明你已经褪去了稚嫩，迎来了青春。只要提前做好防护措施，青春痘是可以避免和消除的。想要更好的防痘、治痘，首先应该正确对待痘痘问题，不要对痘痘妥协，也不应该盲目除痘。防痘、治痘要从根本上了解痘痘，然后结合自身特点采用正确的方法。

