



GIRL

10~18岁青春期，

妈妈要和女儿

说说知心话

张超◎编著

培养身心健康的**青春期女孩**，请先进入她们的世界

进入青春期，女孩的身体和心理都发生了很大变化，也因此产生了很多烦恼与困扰。那么，让女儿顺利地度过青春期，让她拥有一段美好、快乐的成长记忆，是每一位妈妈的心愿。本书用贴心的话语、动人的文字，带给女孩一个温暖、美好、难忘的青春期。

 中国纺织出版社

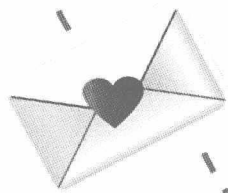


Girl

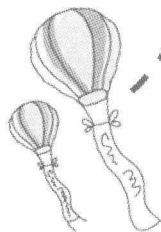


10~18岁青春期,

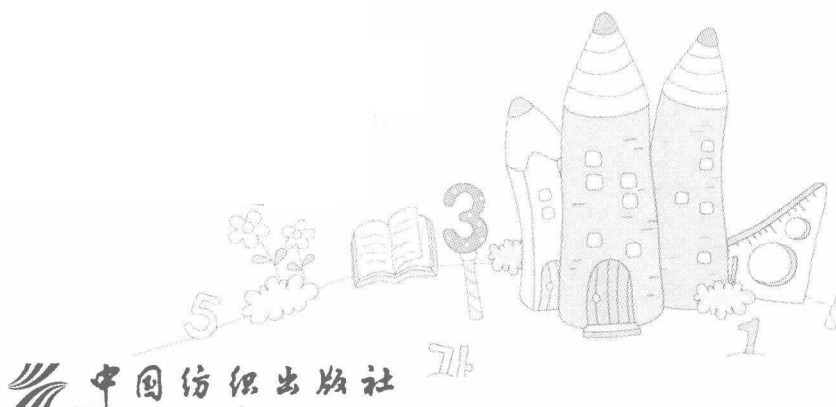
妈妈要和女儿



说说知心话



张超◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

每个年龄阶段的女孩都有不同的生理和心理特点,尤其是青春期女孩,心细如尘、多愁善感。即便是最亲近的母女也会在生活的隔阂中因为缺乏沟通而渐渐疏离。很多妈妈都有这个抱怨,青春期女孩越大越难管,都不知道她在想些什么。青春期女孩的成长与教育问题,成了妈妈们最关心也最头痛的问题。本书详细列举女孩走入青春期后,妈妈们必须知道的119个常识,从生理上到心理上,给青春期女孩最亲切的爱。

图书在版编目(CIP)数据

10~18岁青春期,妈妈要和女儿说说知心话 / 张超

编著. —北京:中国纺织出版社, 2013. 3

ISBN 978-7-5064-9377-2

I. ①1… II. ①张… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第261653号

策划编辑: 库 科 责任编辑: 李伟楠 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110

传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京中印联印务有限公司印刷

各地新华书店经销

2013年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 20

字数: 189千字

定价: 35.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

妈妈写给女儿的一封信

亲爱的女儿：

首先祝贺你，祝贺你从扭扭捏捏、稚气未退的小女孩一步步成长起来，成熟起来。进入青春期的你，自觉或不自觉开始渐渐变得爱打扮起来，这没有错，不过打扮要注意方式，尤其是对于初中生的你，穿着打扮要与身份相符。

孩子，随着青春期的到来，你的身体也发生了一些变化，一些女性的特征开始慢慢地显露出来，你对于性别的差异性也有了更多的理解，希望你能够正确地认识这些生理变化，不要因此有什么负担，或者情绪。你放心，有妈妈陪在你身边，你会很顺利地度过青春期的。

我知道，随着这些生理变化的开始，你的心理也发生了很大的变化。最突出的就是，你开始进入了叛逆期，自我意识增强，渴望独立的愿望也日益强烈，开始与伙伴关系密切，与父母及老师疏远。言行、爱好、衣着打扮都会受到同伴的影响，爱与伙伴交流内心的秘密和苦恼，并感到能获得同情、理解和温暖，相反却不够信任父母和老师，甚至存在逆反心理。但是，妈妈还是希望，你能把心里话说给妈妈听，因为妈妈不仅仅是你的家长，更是你的朋友。

青春期的你对于异性充满了好奇，这也是导致早恋的最重要的原因之一。有好奇心不是错，但是满足好奇心的方法很重要。与男孩的交往

一定要注意分寸，这也是在保护你自己。此外，你必须要了解一些关于两性的知识，这样你就不会因为盲目的好奇而做出一些让自己后悔的事了。

虽然在青春期，你面临着身体和心理的双重变化，但是，不可否认的是，这一时期你最重要的任务还是学习。但是中学时代的学习与小学时代不同，在中学时代你更应该学会自主学习，并且要找到适合自己的正确的学习方法，只有这样才能为你的高中打下良好的基础，进而对你的大学生生活和今后的工作也是益处多多。

青春期也是塑造性格、提高品质、培养气质的重要时期。这个时期，你不仅要学会乐观、坚强，而且还要增加自己的内涵，做一个气质女孩；这个时期的你，不仅要掌握一些基本的交际技巧，而且要养成一些好的生活、学习习惯。总之，这是一个培养气质、锻炼能力的时期，你一定要好好把握。

青春期的你，在心中一定有一个关于未来的梦。这个梦美丽但是却又很飘渺，有时候觉得它近在咫尺，有时候却又是远在天涯。未来，对于现在的你来说，既让你满心期盼，又让你备感惶恐和不安。可能你试图寻找通往未来的路，但是这条路上薄雾笼罩，让你看不清楚；可能你也有一个关于未来的理想，但是由于自己不够坚定，这个理想总是换了又换，不足以支撑你勇敢向前；可能你对于自己职业也曾有过美丽的幻想，只是由于你现在太依赖于父母，太相信命运而放弃了对于职业的选择和争取。孩子，不要在迷茫了，脚踏实地地走好现在的每一步。你会发现，未来其实并不遥远，更不是空中楼阁可望而不可即。

最后，妈妈不得不说，你真的长大了，似乎再也不需要爸爸妈妈的认同了。你的一些决定已经不愿意告诉我们了，曾经无话不说的我们，不知何时中间有了一道鸿沟，我真的不愿意承认，他的名字是你所谓的“代沟”。的确，妈妈已经进入更年期了，你的一些想法可能真的是跟不上时代了，但是有一点妈妈始终未变，那就是“我爱你”。所以，即使有妈

妈不对的地方，也请你耐心地告诉我。你不知道因为你的冷漠和顶撞，我要流下多少泪。

孩子，进入青春期，有好多事情是你始料未及的，不要封闭自己，假若生活中出现了自己始料不及事情，要多多与自己的老师、妈妈进行沟通。

作为母亲，我希望你有一个快乐、健康的青春期。

目录

CONTENTS

第一章 / 女儿，青春期的你要了解一些和青春期有关的事儿

1-1 女儿，青春期正向你走来..... 3

001 青春带着痘痘来敲你的“房门” 3

002 原来的嗓音哪去了？ 6

003 女儿，你瞌睡了吗？ 8

004 谨防驼背，不要含胸 10

005 拒绝“小四眼” 12

1-2 和妈妈聊聊害羞的话题 15

006 胸部凸起了小花蕾 15

007 佩戴文胸不要害羞 17

008 私处长了草 20

009 了解你的秘密花园 23

010 你的内裤上出现了以前没有出现的东西 25

011 妈妈和你一起迎接你的好朋友——月经	27
012 不要忽视来事儿前后的疼痛	29
013 卫生巾的选择有讲究	31
014 经期私密处清洗要注意	33
 1-3 什么才是真正的美	35
015 美丽应该由内而外	35
016 不做“锦衣卫”也是一种美	37
017 骨感不是美，健康才是最美的	40
018 女儿，你必须要知道一些美丽的秘诀	43

第二章 / 女儿，青春期的你要有一个好心情

 2-1 摆脱困扰你的小情绪	47
001 女儿，你怎么会变得越来越敏感	47
002 女儿，最近你怎么那么爱发火	49
003 自信的你哪去了？	51
004 虚荣心，谁没有？	53
005 女儿，你有开学恐惧症吗？	56
 2-2 别让那些小想法扰乱了你的心潮	58
006 “班花”的探讨	58
007 化妆进行时	60

008 追星情结	62
009 想变成男生	64
010 渴望被关注	67
 2—3 女儿，青春期的你不应该是叛逆的	69
011 沉默寡言缠上了你	69
012 书包里应该装书，而不是烟	71
013 学生时代的你不应该有酗酒的不良嗜好	73
014 网络那头，是白马还是木马	75
015 诚实离你远去了吗？	77
016 女儿，这个家需要你，请不要离家出走	79
017 女儿，为什么总喜欢和我们唱反调？	82

第三章 / 女儿，青春期的你请与我们真诚地沟通一次

 3—1 把握好和男孩交往的分寸	87
001 男孩和女孩为何要疏远	87
002 与男生交往，要掌握尺度	90
003 收到情书莫惊慌	94
004 爱不要轻易说出口	96
005 如果暗恋发生，千万不可发展成为明恋	98
006 不要过早谈恋爱	100

007 远离“坏男孩”	102
 3-2 不可不说的秘密——性	104
008 性是什么?	104
009 什么是处女?	107
010 接吻就会怀孕吗?	109
011 什么是青春期性焦虑?	111
012 性幻想、爱做梦可耻吗?	113
013 手淫和我有关系吗?	116

第四章 / 女儿，青春期的你要明白一个问题：你到底在为谁读书

 4-1 书，为自己而读	121
001 女儿，你读书是为了自己	121
002 踏踏实实地学习	123
003 痛痛快快地玩	125
004 制订并遵守你的学习计划	127
 4-2 学习方法得当，你就会由笨女孩变成聪明女孩 ...	129
005 有方法不一定会赢，没有方法一定会输	129
006 女儿，预习是你成绩优秀的钥匙	131
007 女儿，重视复习让你把知识掌握得更牢	133
008 小小错题本，让你轻松闯过错题难关	136

009 记日记, 锻炼自己的小笔头	138
-------------------------	-----

010 学会动脑, 善于发问	140
----------------------	-----

4-3 各科学习都有绝招, 不要厌学

011 女儿, 女孩也是学数学的“料”	142
---------------------------	-----

012 女孩巧过英语关	144
-------------------	-----

013 女儿, 接触文学, 你也可以成为作文高手	146
--------------------------------	-----

014 带着兴趣去学习就不会厌学了	148
-------------------------	-----

4-4 不要用一次坏成绩否定自己

015 不要把考试太当回事儿	150
----------------------	-----

016 坏成绩只是给你敲了一个警钟	153
-------------------------	-----

017 拥有自学能力才是成才的关键	155
-------------------------	-----

第五章 / 女儿, 青春期的你要具备一些好女孩的品质

5-1 骨子里一定要坚强

001 女儿, 从哪里摔倒就从哪里爬起来	161
----------------------------	-----

002 做一朵永不言弃的女人花	163
-----------------------	-----

003 面对挫折, 要勇敢、坚强	166
------------------------	-----

004 军训, 锻炼身体, 更磨练意志	170
---------------------------	-----

5-2 永远把微笑洋溢在脸上

005 每天都要笑一笑	172
-------------------	-----

006 自信地迎接每天的日出	175
007 施展微笑, 尽显宽容	177
 5-3 在交际中如鱼得水	179
008 与人交往, 礼仪先行	179
009 尊敬师长, 赢得老师的喜爱	182
010 与同学沟通的艺术	184
011 朋友间要懂得拒绝	187
012 多参加集体活动, 形成团队意识	190
013 用心去关爱他人, 才能换来别人的爱	193
014 与人要学会分享	195
015 学会保护自己	197
 5-4 做一个有气质的女孩	200
016 坐拥书城, 滋养你的书香气	200
017 多听音乐, 提升自己优雅的品位	202
018 不要丢掉画笔, 它能让你发现生活之美	204
019 女儿, 待人接物要有礼貌	206
020 举止要优雅	209
 5-5 女儿, 好的习惯成就好女孩	211
021 自己的事情自己做	211
022 和妈妈一起做家务, 体味生活的乐趣	213

023 养成不挑食的好习惯	216
024 责任心比能力更重要	219
025 女儿，一定要“言必信，行必果”	222
026 简朴——为女孩增添成功的砝码	225
027 女孩从小就要学会理财	228
 5—6 具备一定的领导才能	231
028 用能力赢得别人的尊重	231
029 一定要有亲和力	234
030 能够知人善任，团结身边人	236

第六章 / 女儿，青春期的你要思考一些关于未来的问题了

 6—1 关于理想和未来的探讨	241
001 什么是理想	241
002 寻找自己的理想	244
003 设想自己的未来	248
 6—2 选择自己的人生，做到“三不要”	251
004 不要有依靠爸爸妈妈的想法	251
005 不要有好运自动来临的奢望	254
006 不要有“人的命天注定”的想法	256

 6-3 女儿，请学好自己的人生之舵	258
007 凡事多动脑	258
008 凡事多商量、多请教	260
009 及时总结，及时提高	262
 6-4 千万不要有对付、将就的心态	264
010 发现问题，立即纠正	264
011 要做就尽力做到最好	266
012 一定要有自己的生活目标	268
 6-5 选择未来的职业	270
013 选择职业——宜早不宜迟	270
014 怎样选择职业	273
015 与工作有关的几点忠告	276

第七章 / 女儿，父母是你的朋友，不是你的敌人

 7-1 青春期的你，知道爸爸妈妈的心情吗？	281
001 当青春期碰上更年期	281
002 你可以不听我的唠叨，但请不要顶撞妈妈	283
003 你可以不服妈妈的管教，但请理解妈妈	286
004 你和爸爸可以有距离，但请向爸爸敞开心扉	288
005 给爸爸一些爱的感动	290

 7-2 代沟总会存在，这需要相互理解	292
006 对父母有不满，请换种方式告诉我们	292
007 不求你理解我们，只希望你有自己的判断	294
 7-3 女儿，请和爸爸妈妈做朋友吧	296
008 女儿，让我们像朋友一样，坦诚地交流	296
009 女儿，请把你的爸爸妈妈真正地当朋友对待	298
参考文献	300

第一章

女儿，青春期的你要 了解一些和青春期有关的事儿



进入青春期的女孩，犹如即将破茧而出的蚕蛹，但是在成为美丽的蝴蝶之前，却要经历一番蜕变。身体的一些变化，敲开了青春期的大门，也划分了男生和女生的性别差异。了解你的身体变化，掌握一些必要的生理知识，这样你就能够从容地度过你的青春期了。

