



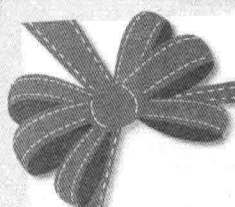
To:
My Dear Daughter

送给女儿的 珍贵礼物



胡翼◎主编

父母送给女儿的 安全手册



送给女儿的 珍贵礼物

songgei nver de zhenguilwu



胡翼◎主编

父母送给女儿的 安全手册

 陆文出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

送给女儿的珍贵礼物 / 胡翼主编. — 北京: 语文出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-80241-759-5

I. ①送… II. ①胡… III. ①女生—安全教育—基本知识 IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 071833 号

责任编辑 李世江
执行策划 吴俊超
封面设计 小徐书装
出 版  语文出版社
地 址 北京市东城区朝阳门内南小街 51 号 100010
电子信箱 ywbsywp@163.com
排 版 湖北东西方文化传播有限公司
印刷装订 湖北昌虹印刷厂
发 行 语文出版社 新华书店经销
规 格 787mm×1092mm
开 本 1/16
印 张 19
字 数 300 千字
版 次 2013 年 6 月第 1 版
印 次 2013 年 6 月第 1 次印刷
定 价 39.80 元

序

亲爱的女儿：

就像做梦似的，昨天你还在咿呀学语，今天，咱们家就“家有美女初长成”了。看着蹦蹦跳跳、无忧无虑的你，看着你把歌声、笑声和青春的阳光洒满咱们家的屋子，妈妈这颗心就被无边的幸福包围起来了，妈妈就觉得拥有了全世界的奢华。

可是你知道吗，宝贝？当你清晨上学去的时候，妈妈的心就像着了魔似的，仿佛有一千个担忧乘着黑色的翅膀，把妈妈的那颗心一层一层地裹得紧紧的，妈妈挣不脱，喊不出，真想一下子飞到你的教室里，陪着你听课、做作业。

就在你初潮来临，像只受惊的小鹿扑在妈妈的怀中的时候，妈妈就寻找最科学的方法，购买最好的卫生用品，生怕因为一丝一毫的疏忽影响你的学习和成长。当你向妈妈描述你的老师如何英俊、你的男同学如何阳光的时候，妈妈虽然含笑不语，但是心里知道我的女儿已是情窦初开的少女了。妈妈就想：怎样才能使你树立正确的恋爱观呢，我的宝贝？

后来，你住校学习了，妈妈就想，你怎样和同寝室的女孩相处得和谐友好呢？当你拿着妈妈给的钱购买一些小物件时，妈妈就担心，你会不会被不良商家欺骗呢？你第一次离开爸爸妈妈出远门去参加夏令营，整整十天，妈妈没吃过一顿囫囵饭，没睡过一次踏实觉，做什么事情都无精打采。这是为什么呢？因为你把妈妈的心牵到了那遥远的草原。还有你第一次和爸爸妈妈顶嘴，第一次成了招之不来、挥之不去的小林妖，第一次用妈妈的化妆品傻傻地描上半天，第一次把男歌星、女影星的艳照贴满床头，第一次把抽屉锁上不让妈妈去翻，第一次要穿露脐装和爸爸闹翻……这无数的“第一次”，次次都是把妈妈的那颗原本脆弱的心放在焦虑、担忧的火炉上煎熬、炙烤。你知道吗，我的宝贝？

细细想来，妈妈原本担忧你的容貌，现在不那么担忧了，因为我的女

儿虽算不上天生丽质，但也算是清纯、秀气的美少女吧。妈妈原来担忧你的学业，现在也不那么担忧了。那么，妈妈现在最担忧什么呢？是我宝贝女儿的安全。在妈妈看来，女儿生理的、心理的一点点伤害、一点点闪失，都是妈妈无法承受的打击。孩子，妈妈只有保障你的青春年华无伤无痕，才能保障你一生过得无忧无虑。

妈妈知道，你现在正处在追求时尚刺激、追求浪漫恋情的青春期。对女孩来讲，有多少美好的憧憬就会隐藏多少受伤的危险。女孩的每一次的探求，都好比是刀尖上的舞蹈。因此，妈妈把这本书送给你，希望你把它作为妈妈不在身边时的温馨提醒，希望你在这本百科全书式的安全百宝箱的关照下，长成为一个健康、快乐、心地善良、秀外慧中的现代女孩。

永远爱你的 妈妈

前言

青春是感性的。女孩的青春更感性。

在父母的羽翼下和千呵万护的光环中，女孩们有着比同龄男孩更多的幻想，更美的梦想，她们喜欢不知疲倦地编织花团锦簇的未来生活。但是，现实生活中往往林立着许多形形色色的墙，当她们的梦想被这些看不见却真实存在的墙撞碎的时候，她们马上就显得惊恐、无助、灰心、失望。

所以，女孩们在她们的青春期，更需要理性规范她们的行为，更需要理性升华她们的智慧，更需要理性指点她们的人生。从某种意义上讲，当代的女孩们更像是一只青花瓷瓶，美丽、高贵，安插着生命中全部的花朵，盛满了父母亲全部的期望，而这只美丽的瓷瓶却比任何器皿都容易被碰碎，而且是一种无法修复的破碎。当代的女孩们比以往任何一个时代的女孩都更显得“伤不起”。

如果有一本书伴随在女孩身边，时时提醒她们，规范她们，指点她们，那无疑是女孩们最需要的。

这本《送给女儿的珍贵礼物》，用全部的爱心和智慧，倾情奉献给当代女生的一部精美的智慧宝典。

这部洋溢着青春活力和时代气息的作品，始终在真诚地关怀着每一个女生。它选取了我们现实生活那些真实鲜活的故事，告诫女生们即使阳光明媚的日子里，也会有阴翳遮蔽她们幸福的生活；即使前方的路全部用鲜花铺成，也要提防花丛中隐蔽的石块和陷坑。在你求学的青葱岁月中，在你求职的艰难历程中，这本书将始终温暖你的心灵，激活你的智慧，告诉你真实的美丽，提示你生活的真谛。在你因遇到种种不顺心的事而感到烦躁的时候，它会抚平你的痛苦，释放你的压力，消除你心中对生活的恐惧。在你无忧无虑地享受幸福的时候，它会用那些引人入胜的生活故事、丝丝入扣的精彩分析和充满理性光辉的对策解读慰藉你的心灵，充实你的知识，提升你的智慧。

关心女生，爱护女生，不仅是父母的职责，老师的义务，更是全社会的责任。女生平安是社会团结和谐的重要因素，女生的智慧是民族文明传承和提升的重要保证，女生的聪慧是民族文明传承和提升的重要保证，女生的善良是中华传统美德继承和发展的重要途径，因此，《送给女儿的珍贵礼物》这本书既是一份爱心的倾献，更是一份责任的担当。

目 录

第一章 生理安全——给健康的你

1. 良好的作息习惯，健康之源

妈妈听到的故事：作息紊乱的代价 /003

妈妈的担忧 /004

妈妈的 4 个小贴士 /005

2. 月经期，百般呵护

妈妈听到的故事：花季的烦恼 /009

妈妈的担忧 /010

妈妈的 7 个小贴士 /011

3. 科学饮食，吃出健康

妈妈听到的故事：舌尖上的苦果 /015

妈妈的担忧 /017

妈妈的 10 个小贴士 /018

4. 女性疾病，重在预防

妈妈听到的故事：透支的“幸福” /025

妈妈的担忧 /027

妈妈的 5 个小贴士 /028

5. 穿着化妆，勿损健康

妈妈听到的故事：都是紧身裤惹的祸 /032

妈妈的担忧 /034

妈妈的 8 个小贴士 /035

6. 整容减肥，安全为上

妈妈听到的故事：枯萎的生命 /039

妈妈的担忧 /041

妈妈的5个小贴士 /042

7. 女孩抽烟，害人害己

妈妈听到的故事：烟“锁”花季 /047

妈妈的担忧 /049

妈妈的3个忠告 /050

妈妈的5个妙招 /052

8. 一夜情，危险游戏

妈妈听到的故事：开在荆棘里的玫瑰花 /053

妈妈的担忧 /055

妈妈的3个忠告 /056

9. 吸毒，玩火自焚

妈妈听到的故事：滴血的罂粟花 /059

妈妈的担忧 /061

妈妈的6个忠告 /062

第二章 心理安全——给阳光的你

1. 自信，开启亮丽人生

妈妈听到的故事：神奇的潜力 /067

妈妈的担忧 /068

妈妈的7个妙招 /069

2. 感恩，博爱之源

妈妈听到的故事：孝女张妹的故事 /075

妈妈的担忧 /078

妈妈的7个小贴士 /079

3. 自立，立身之本

妈妈听到的故事：美丽人生 /083

妈妈的担忧 /085

妈妈的4个小贴士 /086

4. 环境，适者生存

- 妈妈听到的故事：温室的花朵 /089
妈妈的担忧 /092
妈妈的 4 个小贴士 /093
5. 虚荣，心灵的尘埃
妈妈听到的故事：梦醒时分 /096
妈妈的担忧 /098
妈妈的 4 个小贴士 /098
6. 谎言，易碎的花瓶
妈妈听到的故事：谎言断送的青春 /101
妈妈的担忧 /104
妈妈的 4 个忠告 /105
7. 嫉妒，仇恨的种子
妈妈听到的故事：被嫉恨腐蚀的心灵 /109
妈妈的担忧 /111
妈妈的 4 个忠告 /112
妈妈的 5 个妙招 /113
8. 网瘾，堕落的边缘
妈妈听到的故事：逃不出的“网” /115
妈妈的担忧 /118
妈妈的 1 个小贴士 /119
妈妈的 4 个妙招 /120
9. 抑郁，心灵的牢笼
妈妈听到的故事：走不出的小黑屋 /123
妈妈的担忧 /125
妈妈的 9 个妙招 /126
10. 问题家庭，逆境成长
妈妈听到的故事：不幸女孩的哈佛传奇 /130
妈妈的担忧 /132
妈妈的 6 个妙招 /133

第三章 交往安全——给智慧的你

1. 网络交友，高度警惕

妈妈听到的故事：网友的“真面目” /137

妈妈的担忧 /138

妈妈的5个妙招 /139

2. 宽容，处世良方

妈妈听到的故事：宽容的天空 /143

妈妈的担忧 /145

妈妈的8个小贴士 /146

3. 室友相处，姐妹相待

妈妈听到的故事：失落的青春 /149

妈妈的担忧 /152

妈妈的8个妙招 /153

4. 恋爱，慎重选择

妈妈听到的故事：落单的鸳鸯 /157

妈妈的担忧 /159

妈妈的1个忠告 /160

妈妈的14个妙招 /161

5. “高富帅”，谨慎交往

妈妈听到的故事：追求“高富帅”的结局 /167

妈妈的担忧 /169

妈妈的3个小贴士 /170

妈妈的4个妙招 /172

6. 师生恋，难成正果

妈妈听到的故事：凋零的花朵 /175

妈妈的担忧 /177

妈妈的5个忠告 /178

7. 社交，安全第一

妈妈听到的故事：一生抹不去的伤疤 /181

妈妈的担忧 /183

妈妈的8个嘱托 /184

8. 遇色狼，斗智斗勇

妈妈听到的故事：美少女遇害记 /189

妈妈的担忧 /190

妈妈的9个妙招 /191

9. 异性合租，三思而行

妈妈听到的故事：合租的梦魇 /195

妈妈的担忧 /197

妈妈的6个妙招 /198

第四章 生活安全——给快乐的你

1. 居家，安全谨记

妈妈听到的故事：可怕的“修理工” /201

妈妈的担忧 /203

妈妈的4个忠告 /204

妈妈的3个妙招 /206

妈妈的4个小贴士 /207

2. 消费，莫忘安全

妈妈听到的故事：“免费”的美丽陷阱 /211

妈妈的担忧 /213

妈妈的9个小贴士 /214

3. 求职，提防受骗

妈妈听到的故事：小芸的求职不归路 /219

妈妈的担忧 /221

妈妈的16个小贴士 /222

4. 网购，当心上当

妈妈听到的故事：疯狂网购的代价 /227

妈妈的担忧 /229

妈妈的7个小贴士 /230

5. 遇劫，机智应变

妈妈听到的故事：旅途惊魂 /233

妈妈的担忧 /235

妈妈的6个妙招 /237

6. 传销，财富陷阱

妈妈听到的故事：虚无的“财富梦” /239

妈妈的担忧 /241

妈妈的4个小贴士 /242

妈妈的 5 个妙招 /243

7. 自救，沉着冷静

妈妈听到的故事：大火吞噬的青春 /245

妈妈的担忧 /248

妈妈的 66 个小贴士 /249

8. 夜店，迷醉泥潭

妈妈听到的故事：夜店魅影 /265

妈妈的担忧 /267

妈妈的 6 个忠告 /268

9. 明星偶像剧，肥皂泡影

妈妈听到的故事：穿越的悲剧 /271

妈妈的担忧 /274

妈妈的 4 个忠告 /275

妈妈的 3 个妙招 /277

第五章 安全锦囊

1. 预防至上

1 个绝招 /280

5 个妙招 /280

2. 紧急求助

1 个绝招 /284

2 个妙招 /284

3. 机智应对

5 个妙策 /286

4. 法律维权

4 个良策 /288

后记

第一章 生理安全

给健康的你

青春期是人生最缤纷最灿烂的时期，是人生中最美丽的年华。在这个时期，我们生命如花，生活如梦，对世界充满好奇，对生活充满乐趣。然而，鲜花是美丽的，也是脆弱的。

青春期，带来了太多太多：太多的担心，太多的惊喜，太多的不安，太多的羞涩……那一抹红，惊醒了我们沉睡的身体。笑靥如花，开启了谁心中的密码？伊甸园里，谁又错吃了禁果？累累的伤痕，是否禁得住眼泪的浸泡？

青春期，如何让鲜花绽放它的灿烂而不是凋谢它的芬芳？

从现在开始，照看好我们的身体，让我们的花季春色盎然。从现在开始，认真呵护我们的健康，健康是我们必须时刻守护好的财富。失去健康，就失去了奋斗的资金。有了健康，我们的心才会飞得更高，我们的梦想才会绚丽如虹。



1. 良好的作息习惯，健康之源

妈妈听到的故事

作息紊乱的代价

小萱是大家公认的美女。上帝似乎特别眷顾小萱，她不仅人长得漂亮，而且学习成绩优秀，是很多男生心仪的对象。

不知道从何时开始，小萱经常和在线的好友一起打魔兽。由于网友大多是上班族，小萱为了配合他们，把玩游戏的时间都排得特别晚，经常熬至深夜。她不想耽误学习，又无法抗拒游戏的诱惑，只得牺牲午休时间。其他室友午休的时候，她则奋笔疾书，忙于赶作业，晚上大家都进入梦乡了，她还在和网友们激战于网络。早上为了不迟到，她从床上爬起来就冲向教室，不吃早点已成为习惯。自从迷上了游戏，她上课时总是无精打采，哈欠连天。有时实在撑不住了，就趴在课桌上睡觉。

后来，小萱常常一连几天泡在网吧，饿了就吃泡面，困了就趴在桌子上眯一会儿，然后继续作战，在她的脑子里，已经分不清白天和黑夜。往日晶莹的皮肤、红润的脸色消失得无影无踪，取而代之的是满脸的倦容。那个学期的期末考试，小萱由于前一天晚上没睡好，两场考试中都睡着了。结果，她的成绩由往日的第三名降为倒数第三名，可是这仍然没有让小萱觉醒……

室友们对小萱的变化感到特别痛心，她们看到她这种状态，纷纷劝她悬崖勒马，可是劝诫已经无济于事，有时候还会招来小萱的谩骂，就这样，小萱与室友的距离越走越远。

一天早上，大家走出宿舍准备去上课时，发现小萱晕倒在门口，大家赶紧把她送到医院。医生说：“她这种现象是由于作息不规律而导致的，

只要恢复正常的作息，就会慢慢康复的。”

此后，小萱严格遵照医嘱，再也不敢熬夜了。经过一年的调理，小萱恢复得很好，她的脸色渐渐红润起来了，皮肤也变好了，浑身又重新焕发出青春的气息。

妈妈的担忧

亲爱的女儿：

听完这个故事，你有没有意识到规律作息的重要性呢？小萱就是因为作息不规律，导致成绩迅速下滑、身体极度衰弱的。

亲爱的女儿，你知道吗？习惯具有很强大的力量。习惯一旦养成，就会成为一种非常稳定的个性品质，影响人的行为甚至人生走向。从某种意义上讲，习惯、性格、命运形成生命的链条。正是这种奇特的联系，使得一些人或出类拔萃，卓越超群；或平平庸庸，碌碌无为。良好的习惯，可以成就一个人，使其永远立于不败之地；不良的习惯，贻患无穷，让人从成功的层级上跌下来，甚至葬送人生。从这个意义上说，习惯决定命运，习惯决定人生。

妈妈担心你没有制定作息计划，从而养成不良的作息习惯。以前你在家时，做事懒散，经常问妈妈下一步该干什么。现在你长大了，要克服这样的毛病，试着自己去面对生活。

妈妈担心你在没有父母监督的情况下，不能管好自己。妈妈知道，以前你有爸妈的呵护、奶奶的溺爱，总是随心所欲，特别是节假日，要睡就睡个昏天黑地，要玩就玩到半夜三更。这可不好，伤神伤身体，影响学习，还会影响其他同学。

妈妈担心你因为学习任务重而熬夜学习。以妈妈的体会，学习既要刻苦，也要讲科学、讲效率。学习是靠平时的积累，熬夜看书不一定有好的效果。晚上休息不好会影响第二天的学习效率及身体健康，得不偿失。

妈妈还担心你沾染一些不好的习惯导致作息不规律。社会上有太多的诱惑，尤其是网络，它让很多青春期的女孩陷入泥沼。很多女孩喜欢熬夜打游戏，第二天上课时补觉，形成恶性循环。妈妈又担心你贪睡懒觉。宝贝，