

女孩成长步步惊心,妈妈必须处处留心

我知女儿心

妈妈须知^的 青春期女孩 100^个密码

不动声色中化解女儿的成长困惑,是每个负责的妈妈必修课



绾绾◎编著

一本破解成长难题的百科全书
一部增进母女感情的幸福秘籍
万千妈妈必备的亲子教育枕边书!



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

我知女儿心

妈妈须知的 青春期女孩 100个密码

绾绾◎编著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我知女儿心：妈妈须知的青春期女孩 100 个密码/
绾绾编著. —北京：北京燕山出版社，2013. 2
ISBN 978-7-5402-3082-1

I. ①我… II. ①绾… III. ①女性—青春期—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 003986 号

我知女儿心：妈妈须知的青春期女孩 100 个密码

著 者：绾绾

选题策划：北京盛桐文化传播有限公司

责任编辑：刘少辉 常思薇

封面设计：零三二五艺术设计

出版发行：北京燕山出版社

社 址：北京市西城区陶然亭路 53 号南楼五楼，100054

电 话：010—65240430

经 销：北京时代华文书局有限公司

印 刷：北京东海印刷有限公司

开 本：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：13.75

字 数：200 千字

版 次：2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5402-3082-1

定 价：26.80 元

(图书凡印装错误可向经销调换)



序 言

——青春是雨季，妈妈是阳光——

台湾作家三毛在《雨季不再来》中写道：“窗外是绵密而恼人的细雨，让女孩们没有理由地心烦意乱。但这一切都会过去，她们总会在一个充满阳光的清晨醒来，发现那些烦恼与忧愁都如这消失的雨季，再也不来。”确实，青春期是青少年生理发育和心理发展急剧变化的时期，是童年向成年过渡的时期，也是人生观和世界观逐步形成的关键时期。在这段日子里，女孩子心细如尘，多愁善感，尤其容易感到困惑与挫折。而妈妈，就是引导女儿走过迷茫雨季、消除烦恼的那束最灿烂的阳光！

正是基于此，本书使用了丰富生动的案例、切实可行的建议与通俗易懂的语言，来帮助妈妈们全面了解青春期女儿从生理到心理的变化。本书列举的105个青春期难题，涵盖了青春期女孩的生理、心理、学习、交友、性启蒙等方方面面，并提供了温暖贴心、极具操作性的建议，有的放矢地帮助妈妈解决问题，帮助女孩成长。

在阅读本书之前，首先希望妈妈们调整心态，思考青春期女儿的需求是什么。

女儿需要关爱。她们希望妈妈不要只顾着工作与做家务，而是尽可能地关心自己。可以是一起看电视、吃饭时的随意交流，也可以是一起逛商场时妈妈帮自己选购卫生巾，抑或是上学出门时，妈妈站在身后注视自己的温暖目光……这些，你是否已给予她呢？

女儿需要理解。她们希望妈妈包容自己因青春期荷尔蒙变化而引发的小脾气，希望妈妈不要“唯成绩论”，希望妈妈能明白自己为什么喜欢追星、爱上打扮……这些，你是否能懂得？



女儿需要信任。她们希望妈妈不要打开自己的抽屉翻看日记，希望自己接到男生电话时，妈妈不要每次都像审犯人似的审问自己，希望妈妈能平和地看待自己与男生交往……这些，你是否能做到？

女儿需要尊重。她们渴望参加每一次家庭会议，渴望对等的沟通而不是接受命令式、唠叨式的教育，渴望能独立处理自己的事情……这些，你是否能明白？

其次，希望妈妈想一想，正确引导青春期女儿应从哪些方面入手。

第一，妈妈要教导女儿爱护自己的身体。进入青春期，身体变化是最明显的。女孩的胸部开始发育，月经初潮开始来临。妈妈应及时告知女儿相关的生理知识，使其了解生理状况，做好卫生保健。

第二，妈妈要帮助女儿维护心理健康。青春期是女孩心理变化最大的时期。她们开始注意周围的异性，重视自己的外表，有了爱美的需求。同时，在内在与外在因素的作用下，她们也容易变得叛逆或者自闭。如果妈妈没有及时与之沟通并开导，女儿可能会出现一些心理上的问题，甚至会造成人生观发生偏移。

第三，妈妈要帮助女儿缓解学习上的压力。青春期正值学习压力最大阶段，女孩子在各种各样外在诱惑的影响下，学习态度与学习成绩都会发生变化。而在分数压倒一切的年代，父母、老师又对她们寄予了过高的期望，这让她们不堪重负，进而厌学、逃课或患上学习强迫症。这个时候，妈妈需要做的是了解并走进女儿的内心，成为她最坚强的后盾，和她一起面对青春期的学习问题。

第四，妈妈要传授女儿正确的两性知识。青春期的女孩开始有了性别意识，对异性或多或少产生了好感，甚至发生了早恋。有些女孩自我保护意识不强，结果身心均遭到了伤害，给以后的人生留下了阴影。为此，妈妈一定要提前打好“预防针”，及时给予女儿关于爱情与性方面的教育，帮助她树立正确的恋爱观，学会珍惜并保护自己。

只有从生理到心理对女儿进行全方位呵护，妈妈才算得上称职；只有拥有家庭成员的关爱，女儿才能够自爱自重，幸福一生。

妈妈，永远是照亮女儿人生的那束最灿烂的阳光！



序言 青春是雨季，妈妈是阳光

第一章 女儿心里长出青春的嫩芽

——认识人生这段最特殊的时期

- 1. 青春期什么时候到来 1
- 2. 青春期有哪些特征 3
- 3. 青春期就是叛逆期吗 6
- 4. 青春期就是危险期吗 8
- 5. 青春期一定长个性吗 11

第二章 乳房与体毛的变化

——青春期女儿的身体发育信号

- 6. 青春期发育从乳房开始 14
- 7. 乳房发育时，又胀又痒 16
- 8. 乳房发育时为什么会疼痛 18
- 9. 两个乳房一样大吗 20
- 10. 乳房是大好还是小好 21
- 11. 女儿的乳头内陷怎么办 24
- 12. 乳房不能“拔苗助长” 25
- 13. 什么时候为女儿准备文胸 27

14. 教女儿选择内衣尺寸	29
15. “秘密花园”长起“草”	31
16. 女儿的腋毛是什么时候长出来的	34
17. 女孩也长“小胡子”	35
18. 女孩的汗毛为何又粗又黑	37
19. 女儿的“战痘”计划	39
20. 明星的皮肤为什么如此光洁	42

第三章 “小红”的突如其来

——青春期女儿的月经来潮

21. 女儿应该什么时候来月经	44
22. 女孩为什么会来月经	46
23. 月经的好处	47
24. 青春期少女月经迟迟不来	49
25. 每个月那几天要注意	50
26. 经期少女饮食有禁忌	51
27. 教她选择卫生巾	53
28. 帮女儿向体育老师请假	54
29. 来月经后，女孩子会发胖吗	56

第四章 女孩子的清爽干净

——注意青春期女儿的卫生保健

30. 清理乳头预防疾病	58
31. 卫生护垫不要天天用	59
32. 女孩私处要天天清洗	61
33. 洗液不要每天用	63
34. 经期私处如何清洗	65
35. 内裤洗涤要讲究	66
36. 阴部瘙痒要重视	68
37. 妇科检查很必要	70

38. 经期不要去游泳	72
39. 使用公共卫生间要注意	73

第五章 女儿的心事，妈妈你来猜

——应对青春期女儿的心理变化

40. 爱美了，先教她学会审美	75
41. 自信漂亮给谁看	77
42. 女儿爱化妆	80
43. 可爱女孩的高跟鞋情结	82
44. 生理期的坏情绪是生理反应	84
45. 青春期女儿如何叛逆	86
46. 是什么让女儿思想偏激	88
47. 别去砸开抽屉的锁头	89
48. 像闺蜜一样跟她谈谈爱情这件事	91
49. 喜欢与爱是两码事儿	94
50. 她的情书，你怎么看	95
51. 暗恋，教她享受另一种美	97
52. 独立意识，女孩更需要	100

第六章 女孩长大了就会笨吗

——应对青春期女儿的学习问题

53. 女儿的学习兴趣在哪里	103
54. 女孩真的学不好数理化吗	106
55. 女儿是否患上了学习强迫症	108
56. 如何应对青春期女儿的厌学情绪	110
57. 作弊，让女儿上瘾	113
58. 敏感的女孩经不起批评	114
59. 被考试伤了自尊心的女儿	116
60. 羞涩女孩不爱提问	118
61. 爱上漂亮，冷落了学习	119



- 62. 早恋就必然会影响学习吗 122
- 63. 不要让学习成为女儿的负担 124

第七章 让“代沟”在青春期填平

——应对与青春期女儿的沟通问题

- 64. 了解女儿从沟通开始 127
- 65. 成为女儿的闺蜜，多和她说悄悄话 129
- 66. 走进孩子世界，做一个时尚辣妈 131
- 67. 主动去认识她的朋友 132
- 68. 减少指责，听听她的内心 134
- 69. 减少命令，避开逆反 136
- 70. 减少唠叨，话不在多而在有没有力度 138
- 71. 适当放权，给她空间 140
- 72. 参与讨论，给女儿发言权 142
- 73. 多注意她的感受，给女儿一个青春期的出口 144

第八章 “初恋这件事”

——应对青春期女儿的异性交往

- 74. 认识世界，女儿需要异性朋友 147
- 75. 告诉女儿把握好与异性交往的尺度 149
- 76. 女儿的魅力要由异性来激发 151
- 77. 教女儿如何拒绝异性的求爱 153
- 78. 当女儿喜欢上男老师 155
- 79. 女儿爱上小混混 157
- 80. 当女儿堕入网恋漩涡 159
- 81. 言情小说让女儿无法自拔 160
- 82. 女儿跟男孩成为“哥们儿” 162
- 83. 不断有男生打来电话 164
- 84. 女孩子天生的恋父情结 166



第九章 教女儿做个好女孩

——应对青春期女儿的叛逆行为

- | | |
|---------------------------|-----|
| 85. 闭锁心扉，女儿自闭沉默寡言 | 168 |
| 86. 告诉她吸烟的女孩不美 | 170 |
| 87. 酒精是女孩子的危险品 | 171 |
| 88. 远离毒品，教导女儿珍爱生命 | 173 |
| 89. 脾气暴躁，女儿的情绪容易失控 | 175 |
| 90. 当孩子习惯撒谎 | 176 |
| 91. 离家出走，如何拉回出走的心 | 179 |
| 92. 背道而驰，乖女儿为何喜欢唱反调 | 180 |

第十章 “妈妈，我有问题想问您!”

——青春期女儿不愿公开的秘密

- | | |
|-----------------------|-----|
| 93. 性是什么 | 183 |
| 94. 为什么会“性好奇” | 185 |
| 95. 什么是处女 | 186 |
| 96. 接吻就会怀孕吗 | 189 |
| 97. 青春期性行为有危害吗 | 191 |
| 98. 意外怀孕了怎么办 | 192 |
| 99. 什么是艾滋病 | 194 |
| 100. 手淫可耻吗 | 197 |
| 101. 性早熟和性晚熟是什么 | 200 |
| 102. 和男同学约会可以吗 | 202 |
| 103. 遭遇性骚扰怎么办 | 204 |
| 104. 什么是青春期的性焦虑 | 207 |
| 105. 为什么会做性梦 | 208 |

第一章 女儿心里长出青春的嫩芽

——认识人生这段最特殊的时期

从孩子一出生，妈妈的心就变成一对洁白的翅膀长在了孩子身上，每时每刻都关注着孩子的成长。如果你生的是女儿，那么恭喜你了，拥有了一件世上最贴心的小棉袄。相较儿子而言，女儿更加乖巧、可爱、善解人意，会给妈妈带来更多细腻的情感享受。然而有一天，你却发现乖女儿发生了一些奇怪的变化：不再听话、故意唱反调、神秘兮兮、日记上锁、书本里出现了情感初露的小纸条……不管接受不接受，这一切都在表明：当初你怀中的那个小不点已经步入了人生道路上最特殊的时期——青春期，开始褪去青涩的稚气，向女人的阶段迈进。

好妈妈胜过好老师。“青春期”这简简单单的三个字，对妈妈来说却有千斤重。如何引导女儿走过青春期这片美丽的玫瑰丛林，如何帮助女儿平稳快乐地度过青春期，是每一位好妈妈都必须面对的考验。而要成功应对考验，就应从正确认识青春期开始。

1. 青春期什么时候到来

随着女儿一天天长大，很多妈妈都会有这样的困惑，女儿的青春期什么时候到来？要知道，在女儿的青春期到来之前做好准备，才能更好地帮助女儿顺利度过青春期。

从生理学角度来说，青春期是指以生殖器官发育成熟、第二性征发育为标志的初次有繁殖能力的时期。人类及高等灵长类雌性的青春期，以第一次月经出现为标志。

通俗地说，人类的青春期是指由儿童逐渐发育为成年人的过渡时期。这个时期是继婴儿期后第二个生长发育的高峰时期，对人的生理和心理成长都起着至关重要的作用。



中华儿科学会从 2001 年开始，开展了一项针对全国十二个省会城市六万余名中小学生的生长发育情况的调查。调查结果显示，我国有 67% 的女孩青春期的开始年龄在 10~12 岁，19% 的女孩在 12~14 岁，剩下相当一部分则在 10 岁之前开始。调查发现，单纯的发育时间早晚，在生理上不会有明显危害，不论是提早或是推迟，发育情况与到达正常年龄发育的人群无差异。

我们通常会将 10~20 岁这段时间统称为青春期。实际上青春期包括四个阶段：青春准备期、青春前期、青春二期和青春衍生期。青春准备期在 8~9 岁，11~12 岁则进入了青春前期，13~16 岁为青春二期，17、18 岁到大学一二年级还是属于青春期，只不过是青春衍生期。

很多妈妈会问：“我的女儿多少岁会进入青春期呢？”

其实，青春期的到来是没有标准年龄的，也就是说一个孩子不是到了哪个年龄就一定会进入青春期。因为每个孩子的遗传基因、营养健康水平以及接受的刺激程度都是不同的，所以，每个孩子青春期到来的时间与青春期表现就会有所差别。

在我国，大多数女孩 10~12 岁时开始来月经。当然，因为个体差异，每个女孩初潮的时间也有所变化，偏早或偏晚 1~2 年的情况也是正常的。

总而言之，在青春期什么时候来这个问题上，妈妈不用太过担心。因为，青春期并不单纯是一个年龄阶段的代名词，我们没有办法用时间早晚来界定，而应该将青春期视为孩子身体和心理发育状况的一个重要阶段。

妈妈贴士：

青春期有早有晚，妈妈不用为女儿的青春期比同龄人早到而忧心，也不必因为女儿的青春期迟迟不来而焦急。在平时生活中，如果你的女儿有了一些细微的变化，妈妈一定要细心观察，这样才能更好地引导女儿平稳地度过青春期。这些变化包括以下方面：

1. 女儿突然快速长高，那么很有可能是步入青春期的前奏。
2. 女儿身体内皮下脂肪沉积增多，髋、臀部尤其明显，体重有明显增加。
3. 女儿骨盆、髋部增宽，这就是即将成为一个体态柔和的女人的提示。
4. 女儿内裤上开始出现白带，这一点是青春期给妈妈最强烈的暗示。

2. 青春期有哪些特征

刚刚迈入青春期的孩子一边憧憬大人世界里的成熟，一边回望童年梦幻里的纯真。在不断地追求完美中饱尝缺憾的失落，拒绝灌输的同时又渴望得到帮助。

青春期就是这样一种不断交错的矛盾综合体，这使得孩子的很多行为在大人的眼中荒唐而无聊，无法理解其中的任何意义，于是简单地斥责为胡闹。由于不理解而横加约束，父母与孩子之间便会矛盾重重，冲突不断。

为了解决这些不必要的矛盾，缓和父母和孩子的关系，我们必须从本质上把握青春期孩子的特征，对症下药才是正理。



那么，青春期的孩子到底有哪些特征呢？

特征一：生理特征

第一，身高迅速增长，体重明显增加。女孩以每年 5~7 厘米的速度增长，最高可达 9~10 厘米，一般在 19~23 岁时定型。体重则每年可增加 5~6 公斤，这一时期女孩会显得比较丰满。

第二，脑和神经的发育。脑和神经系统的相伴发育使脑的功能不断健全。脑下垂体、甲状腺、肾上腺等腺体更加活跃地释放激素，增强脑的兴奋性。因此，青春期的思维、理解、判断、反应及记忆的能力，都进一步提高。

第三，心肺迅速发育。心肌增长、加厚、收缩力增强，心脏容积增大，使得心脏供血能力明显提高，从而保证青春期日益旺盛的新陈代谢的需要。肺活量在青春期显著增长，从 10 岁时的 1400 毫升，到十四五岁的 2000~2500 毫升。

第四，性征的差异更加显著。随着性发育的开始，女性特征越发明显：纤弱，皮肤较细腻，皮下脂肪比较丰满，无喉结，嗓音尖细，乳房隆起，骨盆宽大，无胡须，体毛较少等。

特征二：心理特征

第一，自我独立。随着自我意识的形成，青春期孩子的独立性不断增强，他们拒绝被动，拒绝听从，要求做自己命运的主人。这种化被动为主动、从依赖到独立的巨大转变，是青少年成长的重要一步。

第二，情绪两极。青春期孩子精力旺盛，情感浓烈，因而两极性表现得十分明显。他们很容易因一时的成功而激动万分，也会为偶尔的失败而抑郁低落。这种情绪多变、易骄易躁的性格特征正是对青春期迷茫最好的诠释。

第三，封闭忧愁。进入青春期，也就等于来到了“多事之秋”。随着心理的不断发展，孩子学会了掩饰、隐藏自己的真实情感。很多孩子在这个时候会莫名其妙地产生一些愁思，却又不知如何排解，于是变得沉默寡言，甚至会自我封闭。

特征三：需求特征

第一，物质需求。进入青春期后，孩子敏锐地感受到自我个性的觉



醒，于是简单地先从物质上与他人划清界限，彰显自我。如果这种物质需求是合理的，会有利于孩子确定自己在群体中的定位，扩大交友圈。反之，则不利于孩子的成长。

第二，交往需求。在青春期前期，孩子的依赖心理由父母转移到朋友身上；到青春期后期，则转移到异性朋友身上。到了成人阶段，将会固定在某一个异性身上，直到成家立业、生儿育女，这样一个不断更新的循环是人类成长无法抗拒的力量。

第三，异性需求。孩子进入青春期后，开始悄悄地关注异性。一开始只是停留在外表上，比如女孩关注帅气聪明的男孩，以寻求新鲜和刺激的感觉。有时候和异性相处，双方都会害羞而拘谨，这其实是孩子们走出家庭的小圈子、迈入社会认识异性的最初的学习阶段。

第四，求助需求。孩子进入青春期后，性格往往冲动冒失。他们希望能独立地处理问题，却无法解决不断遇到的复杂事情。此时的他们，面对未知的世界，充满好奇、惊疑和恐惧，嘴上虽然不说，但心里还是希望有一个人能在风雨之中牵着他们的手，再走一段路。

妈妈贴士：

青春期的女孩往往比男孩发育得更为快速，单从生理上来说，青春期女孩到底该有哪些正常的特征呢？

- | | |
|------------|--------------|
| 1. 身体迅速长高 | 2. 胸部开始发育 |
| 3. 开始长体毛 | 4. 身体柔软匀称 |
| 5. 大量出汗 | 6. 皮肤和头发容易出油 |
| 7. 生殖器开始变化 | 8. 身体里出现分泌物 |
| 9. 经期来临 | |

3. 青春期就是叛逆期吗

当孩子处在初中到高中这个最懵懂阶段的时候，父母会发现，孩子常常会产生一种自己什么都懂、不希望被大人束缚的错觉。即使自己只是似懂非懂，也会硬着头皮不懂装懂，以和大人唱反调为个性彰显的标志。并且，一旦被父母劝诫就会委屈不甘，甚至做出一些过激的行为。我们通常称这个令人头疼的阶段为叛逆期。

很多妈妈发现，原本乖巧可爱的女儿在这个阶段忽然发生了一些奇怪的变化。而这些变化往往是伴随着青春期到来所产生的。因此，很多妈妈就简单地认为，青春期就是叛逆期。

王妈妈经常和周围的邻居诉苦：“女儿小学的时候很乖巧懂事，让她做什么就做什么。自从上了初中之后就跟变了一个人似的，老嫌我唠叨，多说一句就厌烦，甚至摔门就走。最近更是奇怪得反常，满屋子都是韩国明星的海报，走到哪儿都要带着 MP3，嘴里还哼着听不懂的歌儿，说也说不得，真是没有办法了。”张妈妈也应和道：“女儿的头发颜色越来越奇怪，又红又黄的，有时候把自己关在房里，也不知道在做些什么。一有同学喊就跑出去，饭也不吃，问她去干什么也不理，都是为她好呀，难道是因为进入了青春期，所以叛逆了？”

我国将 11~12 岁定为青春前期，国外则将这个阶段称为“狂躁期”、“困难期”等。

这个时期，孩子正值升入初中，由于青春期生理变化引发了心理变化，他们遇事开始独立思考，形成稍显幼稚的主见，并且开始质疑父母的话。而父母在权威动摇后，一时难以适应，不知道该如何调整教育方法以面对孩子略带挑衅的眼神。

同时，过重的升学压力以及复杂的人际关系，又对青春期孩子的心理产生一定的挤压。如果缺乏父母适当的引导，孩子很容易在认知、运用等环节产生技能和心理上的障碍。孩子一旦被一些非正常的外界因素

影响，有可能会激发他们潜意识里的反抗，刺激他们抗拒外界，将自己完全封闭在内心世界中，不沟通、不传达，从而让家长觉得难以管教，头痛非常。

但是，青春期和叛逆期并不是可以划上等号的，也就是说叛逆期并不像青春期一样，是每个孩子成长的必经之路。

当女儿步入青春期这个复杂的人生阶段时，父母应该提前做好思想上的准备，走进女儿的内心深处了解她的需求，从而给予正确的引导。这样，你的女儿就不会走入“青春叛逆期”的困局。

当然，如果你的女儿身上已经有了叛逆期的细微表现，也不要慌张着急，更不能采用打骂或者放任自流这两种极端的方式，而是要稳定情绪试着沟通。要知道，沟通可是一门学问。在沟通的过程中要想达到事半功倍的效果，就得先从女儿的优点入手，而不要以学习的问题作为切入口，以免女儿产生厌烦情绪。另外还有一点很重要，就是在谈话的过程中不断进行换位思考。要知道，总是站在妈妈的立场来考虑问题是很难和女儿产生一种情感上的共鸣的，也就难以达到沟通理解的效果。

妈妈贴士：

妈妈常常会感到和女儿之间有代沟，觉得女儿的想法很难理解，甚至为此感到伤心。其实不然，妈妈其实只要用对一些方法，是很容易让女儿把自己当成人生的良师益友的。

1. 在生活上，多研究女儿喜欢的事物，无论是明星还是衣服，尽量站在女儿的角度来看待，并且给予一定的夸奖。一旦形成共同的爱好，女儿就会把你当成可以交谈的朋友。