

青春期的十字路口，为女孩点亮一盏心灯



女孩^的妈妈 的粉红心事， 来解答

薛莎莎 / 编著

百合妈妈与玫瑰女孩的私密话

一本帮助青春期女孩明媚成长的家庭教育读本，
全面解读青春期女孩的典型困惑，

让青春的舞台不再空旷，让女孩不再孤单困惑！

给玫瑰女孩的最好礼物！让妈妈更懂女儿，让女儿更爱妈妈！

青 期的十字路口，为女孩点亮一盏心灯

女孩妈妈心事， 来解答

薛莎莎 / 编著

百合妈妈与玫瑰女孩的私密话

图书在版编目 (C I P) 数据

女孩的粉红心事, 妈妈来解答 百合妈妈与玫瑰女孩的
私密话 / 薛莎莎编著. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社,
2014. 1

ISBN 978-7-5357-7910-6

I. ①女… II. ①薛… III. ①女性—青春期—健康教育—
问题解答 IV. ①G479-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246829号

女孩的粉红心事, 妈妈来解答

百合妈妈与玫瑰女孩的私密话

编 著: 薛莎莎

责任编辑: 戴 涛

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 国防科大印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市德雅路109号

邮 编: 410073

出版日期: 2014年1月第1版第1次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 15

字 数: 220000

书 号: ISBN 978-7-5357-7910-6

定 价: 29.00元

(版权所有·翻印必究)



前言

PREFACE

“有一种成长叫痛”，说的就是青春期。花一样的年纪，处处闪现着似痴似明的智慧和“无忧无虑”的快乐音符。这个年龄段是美好的，这个年龄段的女孩也是美丽的，可是这个年龄段女孩所遇到的问题和麻烦也是最多的……每一个育有女儿的家长们，总有一天会突然察觉到昔日活泼可爱、无话不说的女儿，忽然变得羞涩和多愁善感起来，就如含苞待放的玫瑰花一样，羞答答地“盛开着”，随之而来的还有女儿欲言又止的“粉红心事”。

青春期本来就是一个敏感的时期，女孩们开始注意自己的身体变化，开始注意自己的外貌，开始注意他人的眼光，开始对异性出现懵懂的爱情……面对这些突如其来的“注意”，女孩们显然有些惊慌失措，有时也想要和妈妈说说这些事情，但是无论是对身体，还是对异性，甚至对内心的情感，都不知该从何说起。

其实妈妈们面对女儿的小变化，又怎能不知道女儿的小心思呢？女儿今天的路，就是妈妈昨天的人生行程，因为女儿和妈妈是沿着同一条生长轨迹成长起来的。青春期会遇到哪些烦恼，哪里有风雨，哪里有彩虹，妈妈们都能如数家珍。

但是，大部分妈妈好像忘记了自己在青春期时的迷惘，只顾着给女儿

最好的教育，给女儿最好的生活，却忘记了对女儿心灵上的抚慰，也忘记了给青春期的女儿灌输更多青春期的知识。再加上青春期女孩的叛逆，就让妈妈与女儿无形之间出现了一道深深的沟壑，不再如以前那样亲密。

面对这种局面，相信无论是妈妈还是女儿的心里都十分痛苦，为了扭转这种局面，妈妈就需要对女孩做些什么了。毕竟妈妈是女儿最好的老师，也是可以和女儿说说悄悄话的“闺蜜”，每个妈妈都有千万个故事要讲给女儿听，每个妈妈都有万千句嘱托要让女儿知晓。所以，妈妈们，不要因为女儿一时的改变就无法接受，想一想自己那个时期，你那时希望得到的东西，就是现在女孩最想要的东西。

为了让妈妈更了解女儿，也为了让女儿更了解自己青春期的状态，百合妈妈结合了成千上万个青春期女孩和成千上万个青春期女孩的妈妈们们的成长经验和育女经验，指导妈妈们和女儿“咬咬耳朵”，解答女孩们那些粉红的心事和诸多的小困惑，帮助10~18岁的青春期女孩们健康快乐地成长。





目录

CONTENTS

第一章 羽化成蝶：小姑娘越来越有“女人味儿”了

青春期，女孩的身体开始出现明显的变化，第二性征开始发育。胸部的发育，个子的猛长，月经的出现等变化，都让女孩不知所措，面对这么多变化，你该怎么办呢？

“我的‘咪咪’肿了”——成长值得欣喜，不必为变化焦虑/2

“我要穿文胸了吗”——适时选择，让妈妈带你去挑/4

“我不好意思穿太透的衣服”——遮羞很重要，自信更重要/6

“什么是‘大姨妈’”——提前了解，初潮来临时不慌张/8

“我下面流血了，会死吗”——来月经了，证明你长大了/10

“我比哥哥都长得高”——女孩比男孩发育早，他有一天会超过你/13

“我下身长了好多毛毛”——女孩的外阴要关注，更要保护/14

“同学说我前凸后翘”——这是一种美丽，不必为此烦恼/16

第二章 美丽烦恼：女大十八变，为什么越变越丑

都说女大十八变，越变越好看。但是很多女孩却发现自己越来越丑了，不仅开始长胖，身上的体毛也开始增多，脸上还出现了恼人的小痘痘。其实，这些都是青春期的正常现象，不必过分在意。



- “我长胡子了”——这是激素在“捣乱”，问题不大/20
- “我的腿毛好长啊”——看看医生，他们会给你更好的建议/21
- “我有狐臭”——可以治愈，请医生帮忙/23
- “讨厌的痘痘”——良好的生活方式是“战痘”良策/25
- “我为什么这么胖”——了解青春期发育标准，别乱减肥/27
- “我的胸太大了”——这是资本，别太关注/30
- “同学叫我‘太平公主’”——丰胸可以改变，暂时无须费神/32
- “我还能再长高吗”——长高由遗传和运动决定，还可努力/34
- “我怎么这么黑呢”——“黑里俏”也美，学会让自己更美/36

第三章 羞于开口：身上的隐私问题该怎么办

月经初潮可以说是女孩迈入青春期的象征，但是随着月经的出现，各种生理问题也会随之而来，比如经期不正常、痛经、出现白带等。虽然妈妈对这些事情都十分了解，但是关于私处的问题，害羞的女孩们还是不好意思问出口。那么遇到这些情况如何是好呢？

- “我才10岁就来月经了”——月经来的时间不确定，健康就好/39
- “我内裤上有黏黏的东西”——这是白带，要注意卫生/41
- “一个月总有几天很烦”——放松自己，别找借口/43
- “我‘大姨妈’一个月来了两次”——保持平静，向医生咨询/45
- “我3个月没来月经了”——的确是该看看医生了/47
- “月经前肚子好痛啊”——痛经，妈妈陪你一起面对/49
- “‘大姨妈’来了，不想上体育课”——能去上就坚持，也别太逞能/52
- “我不敢去公共卫生间”——憋尿危害大，大方如厕无人看/53
- “我的下身好痒”——积极求医，注意卫生可防治/55
- “明天该去体检了”——定期体检能确保女孩的健康/57
- “谢谢妈妈给我安排的青春保健课”——妈妈小破费，女儿更好命/58

第四章 情绪陷阱：女孩的心思很难猜

都说“女孩的心事你别猜，猜来猜去还是不明白”，这不仅是对其他人说的，连女孩都猜不透自己现在到底是怎么回事！随着青春期的到来，女孩们的心理也发生了翻天覆

地的变化，总是莫名其妙的伤感，不明原因的烦躁……其实，青春期也是你们的思想迈进成熟的时期，这种过渡就像黎明前的黑暗一样，只要以积极的心态去应对，那么你就可以攻克这些情绪陷阱。

“莫名其妙地烦”——自己能意识到，就要去改变/62

“我压不住自己的火气”——你可以，恬静会让女孩更美丽/65

“又是一个不眠的夜晚”——内省自心，不要折磨自己/67

“我觉得自己好孤独”——你不孤独，心事有人听/69

“我很抑郁”——行动能让人摆脱抑郁/71

“唉！我真笨”——别气馁，失败乃成功之母/73

“我有点自卑”——当你没鞋穿时，想想那些没有脚的人/75

“莫名其妙地想哭”——因为敏感所以爱哭，多晒晒你的心情/77

第五章 叛逆无罪：妈妈和女儿也可以成为无话不谈的“闺蜜”

现在的家庭，大部分都是更年期撞上青春期，这就让原本和谐的家庭，变成了永无休止的“战场”。虽然妈妈深爱自己的女儿，女儿也懂得妈妈对自己的爱，但是由于无法控制的脾气，就造成了今天这种局面。其实，只要你们都选对了方法，妈妈和女儿也可以成为好朋友。

“我看你是进入更年期了”——唠叨无罪，“缄默”有害，平衡最好/80

“我的事你别管”——不想让父母管，先给个理由/81

“你别跟着我”——人生路上，妈妈陪你的机会不多/83

“我和你们有代沟”——填补代沟，需要妈妈和女儿双向沟通/85

“你听我说行不”——沟通中允许争辩/88

“抱抱我吧”——非语言沟通会让两代人收获更多温馨/90

“别翻我的东西”——给你私密的空间，但有问题要向家长求助/91

“我爱你，妈妈（爸爸）”——这是妈妈（爸爸）最爱听的话/93

“谢谢爸妈，这房间真漂亮”——一个温馨的港湾让女孩更有幸福感/95

“我死给你看”——互相倾听，才能消除母女间的隔阂/97

“不喜欢爸爸”——别疏远爸爸，他对女孩的成长意义重大/99

“吸烟喝酒样样行”——这不是酷，是对女孩的伤害/101

“这不叫偷，叫拿”——偷窃会让女孩一辈子抬不起头，要自制/103



“我和小美打架了”——除了拳头，女孩要用智慧解决问题/104

“明天我陪姥姥去逛街”——对家人有爱，女孩才有责任感/106

第六章 美丽忧愁：豆蔻年华里女孩该追求怎样的美丽

很多人将青春期的女孩比喻成含苞待放的玫瑰，娇艳欲滴，而青春期也是女孩最在意自己外表的时候。虽说爱美是女人的天性，但是，对于青春期的你们来说，对外貌美的追求也要适可而止，毕竟最美的不是外表，而是心灵。

“你把镜子给我收到哪儿去了”——镜子给不了你美丽，美来自内心/109

“我想化妆”——化妆会亵渎女孩的青春美/111

“给我买双高跟鞋吧”——不合适的装扮会让女孩的美丽减分/113

“我怎么就成不了丽丽那样”——不要东施效颦，而要修炼自己的美/115

“妈妈好优雅”——有其母必有其女，要慢慢修炼/116

“深呼吸”——平静的心境，能培养女孩镇定自若的气质/118

“我想烫头发”——青春期女孩要养头发，以后才能秀发如花/120

“我帮妈妈挑丝巾”——女孩的品位，来自大人的熏陶/121

“我想文只蝴蝶”——成人的潮流不应该表现在青春期女孩的身上/123

“胸大无脑，有什么好看的”——端正对乳房的审美观/124

“我去上瑜伽课了”——瑜伽的修炼能让女孩身心俱美/126

第七章 情窦初开：早恋没有罪，你只是“被爱打扰了”

花季少女，朦胧中对爱情有了渴望，对异性有了爱慕，这就容易出现早恋的现象。你身边是不是就有很多早恋的同学呢？其实，青春期的你们只是在朦胧中看到了爱情，但是当一切开始变得清晰后，才发现原本以为的爱情，只不过是一个过客而已。

“我就喜欢王鹏，怎么了”——可以爱慕，但不要早恋/129

“见到秋老师我会脸红”——让在老师面前的心跳变成进步的动力/131

“我好像收到了情书”——招人喜欢无须惊慌，平淡处之最相宜/132

“我是爱××的”——青少年的爱，不能轻易说出口/134

“我要去看周杰伦”——追星女孩，可以可爱，但不可以无知/136

“转学会更想他”——相思豆发芽了，但却长不大/138

“接吻，小事一桩”——女孩的初吻很宝贵，不要随意“贡献”/140



“我们没有约会，只是扮家家”——千万不要和男孩玩爱情游戏/141

“男女生之间真的没有友谊吗”——有，但女孩要注意分寸/143

“二虎拦着我……”——要学会对男孩说“不”/145

“抱抱怎么了”——两情相悦当自爱/147

第八章 青春悸动：性，一个不得不说的话题

性，是每个家庭在教育中不知该如何向孩子开口的问题，而在青春期，女孩们已经逐渐意识到性的问题，已经开始对性产生朦胧的欲望，想要更加了解有关性的知识。因此，青春期女孩对性知识的补充，是很有必要的。

“我的同学怀孕了……”——性爱，不属于青春期的你/150

“怎样才会生孩子”——了解孕育的本质，警惕无知害女孩/151

“手淫这个词……”——这是青春的悸动，过度伤身/153

“我算性晚（早）熟吗”——了解这方面的知识，就不纠结了/155

“梦见自己没穿衣服……”——有性幻想并不能说明你是坏女孩/156

“同学被强奸了”——女孩要防止遭遇性侵害/158

“明天要上男生生理课了”——异性不神秘/161

“艾滋病是什么病”——正确了解艾滋病，洁身自爱/163

“《金瓶梅》早就看过了”——性文化也是一种文化，但不要沉迷/164

“什么是坐台小姐”——了解社会众生相，学会自尊自爱/166

“为什么会成为同性恋”——端正自己的性别取向，会幸福一生/167

第九章 掌控社交：女孩拥有好人缘路自宽

让女孩赢得人缘的方法有很多，而会说话的孩子更惹人喜欢，不论是礼貌用语还是由衷的赞美，或是一个幽默的笑话，都是说话的艺术，也是获得好人缘的最佳技巧。其实，想要拥有朋友很简单，只要你真诚相待，那么所得到的一定也是真诚的回报。

“切，她不就比我漂亮点吗”——拔掉嫉妒的“毒瘤”/171

“我的香奈儿你摸都摸不到”——骄傲虚荣的女孩交不到真朋友/172

“要我向她认错，没门”——谦逊，尊重他人，会获得更多尊重/174

“她一出现我们都没戏了”——不要妄自菲薄，自信的女孩会收获好运/176

“懒得跟她们玩”——不合群即孤独，别当“独行侠”/178



- “她病了与我何干”——杜绝冷漠，温情收获人心/179
- “对你撒谎是你的福气”——要端正交友态度，让诚实在心里扎根/181
- “不给她面子就是不给我面子”——警惕“姐们儿义气”，避免陷困/183
- “帮你但是有条件……”——同学间的“有偿帮助”，要三思而后行/184
- “这种无聊的聚会不想去”——分辨聚会性质，有意义的聚会收获多/186
- “怎么向朋友道歉啊”——向好朋友道歉要有技巧/188
- “怎样才能交到真正的朋友”——付出真诚，随缘而遇/189
- “晕，这要求有点过……”——要理智面对别人不正当的要求/191
- “男孩要让着女孩吗”——男让女是礼节，但也不能一概而论/193
- “讨厌老师”——处理好和老师的关系是感恩，也是能力/194
- “我不喜欢张阿姨”——任何一个人都值得你去维护/195
- “你的好意我不接受”——真诚值得珍重，女孩要明辨是非/197
- “叔叔阿姨请喝茶”——参与家庭活动，女孩要落落大方/199
- “嘘，大家都在睡觉”——女孩温文尔雅，要从文明行为开始/200

第十章 学习困难：青春期女孩也可以成为学习的“全能王”

对于青春期的女孩来说，学习是她们现在的主要任务，这个“学习”不仅是书本上知识的摄取，也包括各种生活知识的学习。但学习毕竟是一件很麻烦的事情，再加上女孩的敏感，此时，她们的成绩和情绪一样，可谓忽高忽低，状况百出。那么，青春期的女孩难道就不能成为学习的“全能王”吗？NO！只要教育方式正确，而女孩又有足够的自信，成为“全能王”就不是问题。

- “哇塞！这琴好拉风哦”——艺术素养会优化女孩的气质和内涵/203
- “明天我就要去夏令营了”——女孩自立会更有出息/205
- “印度之旅让我收获很多”——旅行让女孩拥有开阔的眼界/206
- “我会做很多家务”——勤劳也是“富养”的一种形式/208
- “我想做完功课再去玩”——培养良好的学习态度是学业有成的基础/210
- “参加英语角后，英语有了些长进”——根据兴趣选辅导班更有益学习/211
- “妈妈说的学习方法真好”——选对学习方法，不怕学不好/213
- “谁说女子不如男”——女孩看重自我，会更优秀/215
- “我的计划是这样的……”——有计划的女孩行事更完美/216



- “别浪费我的时间”——珍惜时间的女孩更有出息/218
- “给我办个存折吧”——会理财的女孩不会成为金钱的奴隶/220
- “我有自己的电脑了”——电脑虽好，但不可沉迷网络/221
- “我爸妈从没打骂过我”——赏识教育是爸妈对你最好的养育/223
- “谢谢爸妈理解”——尊重，是女孩从家长那里收获的福气/225



“我的‘咪咪’肿了”

——成长值得欣喜，不必为变化焦虑

女孩在10岁左右，最早可能到8岁，乳房会出现发育的情况。乳房发育初期，乳头下的乳房胚芽开始生长，呈明显的圆丘形隆起。所以，当你发现自己的乳房“肿了”时，要积极问妈妈，你是不是开始发育了，而不要无端的焦虑。



玫瑰女孩的粉红心事

唉！好烦恼！告诉大家一个小秘密，不知道从什么时候开始，我的两个“咪咪”好像有点变化了哦，原来只是胸前一边一个“小豆豆”，现在两个“小豆豆”的底下都肿了，快有硬币大了，不痛不痒，有时候还感觉肿胀的，这是怎么回事啊？好烦啊！我会不会得了什么病啊！会不会死啊？谁来救救我啊！祈祷：妈妈哪天跟我一起洗澡吧，帮我看看这是怎么回事啊！我好怕啊！



百合妈妈与女孩的私密话

对于进入青春期的女孩来说，乳房是在悄悄变化着的。也许你昨天还不曾注意到自己的乳房有什么变化，可是没过几天，却发现自己胸前的那两颗“小豆豆”变了样。这一般是在进入10岁之后小姑娘们就能发现的情况。这是成长的欣喜，不要为变化焦虑。

对于女孩来说，乳房一般是从10岁开始发育的，这有一个成长的过程，我们来看一个表格：



女性乳房发育过程表

阶 段	年 龄	发育特点
第一阶段	1~9 岁	青春期前，乳房尚未发育
第二阶段	10~11 岁	乳房发育初期，乳头下的乳房胚芽开始生长，呈明显的圆丘形隆起
第三阶段	12~13 岁	乳房变圆，形如成人状，但仍较小
第四阶段	14~15 岁	乳房迅速增大，乳头乳晕向前突出，形如小球
第五阶段	16~18 岁	形成正常成年女性的乳房，乳头乳晕的小球与乳房的圆形融为一体

从这个表格中我们可以看出，从 10 岁开始，大部分女孩的乳房就有了发育的迹象：乳房发育初期，乳头下的乳房胚芽开始生长，呈明显的圆丘形隆起。所以像上面的小女孩应该是处于青春期乳房发育的初期，所以出现“两个‘小豆豆’的底下都肿了，快有硬币大了，不痛不痒，有时候还感觉胀胀的”这种情况，很正常。只要没有明显的不适感，不出现溃烂、红肿等明显的病性状况，就无须多关注。

另外，可能很多青春期的女孩看了上面的表格之后会想：“乳房的第二发育期是在 10~11 岁，而我今年已经 13 岁（或者才 8 岁）了，才（就）出现这种情况，会不会有问题呢？”

不用担心，出现这种情况也是正常的，因为受地区、种族等因素的影响，女性乳房开始发育的时间各不相同。绝大部分女性乳房开始发育的时间在 8~13 岁，完全成熟在 14~18 岁，但也有少部分例外者。所以稍早或稍晚发育的女孩也无须焦虑。

关于乳房的发育，还有个有趣的现象：乳房发育多从左侧开始，如果你是一个有心的女孩，那么在学完本篇的知识点后，留心观察自己的乳房，你就会发现这个小秘密。

我的女儿以前总是追着我问一个问题：“妈妈，乳房为什么会变化呢？是不是身体有一个‘机关’，到时候一打开就能让乳房变大了呢！”这个问题，想必也有很多女孩很好奇吧。其实乳房的生长发育主要受生殖内分泌轴系的多种激素的影响，如垂体分泌的促性腺激素、泌乳素，卵巢分泌的



雌激素和孕激素；此外还需要肾上腺和甲状腺分泌的激素、垂体分泌的生长激素等的作用，乳房的发育才能充分、完善。就像我的女儿所说的，这些激素，就相当于身体内的那个“机关”，等到女孩长到了一定年龄，比如10岁左右，这个“机关”就会打开，悄悄地让女孩的身体发生着前所未有的发育变化，这时女孩都会从自己的身体上有很多惊奇的发现，其实这些情况一般都是正常的，无须过多担忧。

少女乳房的发育是少女青春来临的第一个信息。之后，你会有更多惊奇的发现，不要藏着掖着，有了问题，多问问你的母亲或身边的老师、姐姐，她们会给你正确的建议，不要焦虑，好情绪会帮助乳房和身体更好地发育。



“我要穿文胸了吗”

——适时选择，让妈妈带你去挑

青春期的女孩穿文胸没有统一的标准，只要你的胸部发育到基本定型，且市面上有适合你穿的尺寸的文胸销售，你就可以选择穿文胸了。



玫瑰女孩的粉红心事

最近发现好多同学都穿“小内衣”了，我还穿着妈妈给我买的大背心，其实我倒不是很羡慕同学们穿“小内衣”啦，只是今天受到同学的嘲笑：“你怎么还穿着大背心啊！你得换文胸了！你看你前面的‘小豆豆’都鼓起来了，我们看得都不好意思了，你羞不羞哇！”我那叫一个脸红啊，真崩溃，哪有这样的人啊！我回家问妈妈：“我要不要穿文胸啊！”妈妈瞅了我的胸部好几眼，然后慢悠悠地说：“嗯，可以试试，明天妈妈陪你去买！”可是我真好意思穿出去吗？



青春发育初、中期，尤其是乳房发育得还不是很完善的女孩，在还没有穿过文胸时，对于文胸往往不是很了解。在这些女孩的眼中，文胸就像一块“遮羞布”，或者是一种装饰，她们大多都不明白为什么要穿文胸，只是看别人穿自己也跟着穿。

文胸的作用

其实，文胸是保护乳房、美化乳房的女性服饰，是任何一个女孩乳房发育定型后都必须穿的，它可以起到以下作用：

1. 遮“羞”。因为乳房也属于女性的“性器官”，是隐私部位，需要好好遮挡起来，穿文胸可以起到很好的遮“羞”作用，也可避免别人随意触碰和窥见。

2. 保护。减轻乳房在运动和奔跑时的震动，保护乳头及乳房皮肤，使之免受擦伤和碰痛，避免意外受伤等。

3. 美化。文胸能起到支撑和扶托乳房的作用，避免乳房下垂，使女性保持线条美。

初入青春期的小姑娘可能对文胸能“美化”胸部的理解和兴趣还不是很，但是知道文胸能“遮羞”和保护乳房就够了。所以当你的胸部发育到基本定型时，就需要用文胸来保护了。穿文胸并没有具体的时间，要根据每个人乳房发育的情况来决定：如果你的乳房发育基本定型，并且市面上有适合你穿的尺寸的文胸时，你就可以穿文胸了。当然，如果你想提前穿，也可以按自己的乳房大小来订制适合自己尺寸的文胸。

选择文胸的几个小技巧

1. 适合自己尺寸的文胸就是最好的。选择文胸的尺寸，要与胸围相符（即沿女性乳头绕胸一周的长度），如果你不知道自己的胸围，可以在选择文胸时，请售货员帮你量好，然后试穿即可。至于罩杯的选择，则需要一点技巧了，罩杯一般用 A、B、C、D 等大写英文字母来表示，每 2.5 厘米

