

走进青春期女孩内心世界的专属读本

10~18^岁青春期， 妈妈说给 女儿的心里话

吕艳◎编著

一本可以让
妈妈和女儿共享的
青春读物

爸妈给青春期
女孩的
第一份青春礼物

中国妇女出版社

10~18^岁青春期， 妈妈说给 女儿的心里话

吕艳◎编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10~18岁青春期,妈妈说给女儿的心里话/吕艳编
著. —北京:中国妇女出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0564 - 7

I. ①1… II. ①吕… III. ①女性—青春期—健康教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 282343 号

10~18岁青春期,妈妈说给女儿的心里话

作 者: 吕 艳 编著

责任编辑: 姜 喆

封面设计: 柏拉图

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂

开 本: 170 × 240 1/16

印 张: 16.5

字 数: 230 千字

版 次: 2013 年 5 月第 1 版

印 次: 2013 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 5127 - 0564 - 7

定 价: 29.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前言

青春期，女孩收获惊喜的时期

青春期，是女孩生命中最灿烂、最绚丽的时期；是女孩第二次生命的飞跃时期；也是女孩收获惊喜的最佳时期。

说到青春期，相信很多女孩和家长的第一反应就是“敏感、叛逆、张扬”。事实上，这些确实是青春期中最具代表性的词汇。尤其是“叛逆”一词，更是青春期特有的“标签”。事实上，青春期是女孩的叛逆期——这主要表现在以下几个方面：

首先，这个时期女孩的独立意识增强，但同时又对父母充满了依赖，独立性与依赖性的矛盾使女孩往往表现出成人感，不愿意再受父母过多地照顾和干预，否则就对父母产生厌烦情绪；对事物的是非曲直判断也不愿意听从他人的意见，而是有自己的个人观点；对传统、权威的意见和观点也时常提出异议，甚至表现过激。

其次，对自己生理和心理上的一系列变化难以“释怀”，甚至因此而影响其健全人格的形成。比如身体发育、情窦初开等问题，使得她们在与父母以及异性相处、交往的时候难以放平自己的心态。因为这些烦恼、困惑无处诉说，所以只能压抑在心里，既渴望被人知晓，同时又害怕被人知

晓，形成一种矛盾心理。

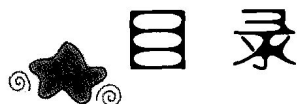
再有，女孩天性敏感，在这一时期更是如此。尤其是在与他人交往的过程中，她们对于他人的言行十分在意，甚至会因为他人不经意的一句话、一个动作而在自己的内心掀起各种波浪。这一时期女孩的心理多是矛盾的，也因此而表现得比较偏激、叛逆。

对于家长来说，女儿的青春期的让他们担忧的；对于女孩来说，青春期则是充满了神秘和期待的。的确，昨天还是那个没心没肺、纯真如水晶般透明的小丫头，转眼之间就长成了含苞待放、怀揣粉红心事的大姑娘。在从小丫头向大姑娘转变的过程中，各种疑惑、烦恼、故事、秘密等也随即而来，让女孩难以向他人诉说。因为无处诉说，所以只能压抑在女孩的内心，于是便很容易陷入人生中最为迷茫的时期。所以，青春期的女孩除了需要妈妈温情的关怀和照顾之外，更需要得到心理上的引导，帮助自己解开有关青春期的那一个个谜团。

为了帮助女孩能够健康、积极、顺利地度过人生中的这一特殊而重要的时期，本书围绕 10 ~ 18 岁女孩的心理特点，结合青春期女孩的身心变化，通过一个个生动、真实、有趣的故事，对青春期女孩的发育变化、心理变化、社会认知等进行深入浅出的科学解答，并给出引导女孩解决青春期困惑的具体方法，以有效指导青春期女孩快乐、平安地跨越这一人生的重要时期。这本书还有如下几个特点，一是内容翔实，既有女孩想知道的，也有女孩还未意识到的，非常适合妈妈与青春期的女孩一同欣赏和品味，当然女孩单独品析也同样支持；二是这本书不仅适合女孩读，也适合家长、老师等成人阅读，以在生活和学习上更好地引导青春期的女孩；三是这本书的写作风格情趣盎然，文字语言真实却不乏活泼，实用性和指导价值比较“高”。

有一抹色彩叫青春，有一个季节叫花季。青春期是女孩生命中最最为美妙的一段时光，是她们人生中明媚的初春；青春期是女孩从幼稚慢慢走向

成熟的一段路程，路的两旁既充满了鸟语花香，同时也布满了荆棘坎坷；青春期是一扇半开的门，让女孩在看到丰富多彩世界的同时，也因为眼花缭乱而不知所措……在这样一个充满了神秘、期待、绚丽、成长、理想等简单而复杂的时期，通过一个个具体、实用的心理辅导，可以帮助女孩摒弃消极，拾起积极，为自己的青春期插上飞翔的翅膀，向着更为广阔的天空翱翔！



第一章

身体发育

——解开有关女孩的那些小困惑

1. “你该穿好衣服了” ——身体开始发育，女孩要保护好自己 2
2. “去挑件合适的文胸” ——关注胸部发育，及时保护 4
3. “你的同学有来月经的吧” ——提前了解月经 7
4. “月经来了，就更要爱自己” ——初潮，要开始注意经期卫生 9
5. “大大方方去如厕” ——月经是正常的，别让害羞害健康 12
6. “买合适的卫生巾” ——女孩要学会正确选择卫生巾 15
7. “如果下个月大姨妈还不来，就去看妇科医生”
——警惕青春期女孩月经不规律 17
8. “痛经也要去看医生” ——痛经缓解有办法 20
9. “内裤上有白色的东西是正常” ——要了解白带的生理知识 22
10. “胳肢窝里长毛毛，证明你长大了” ——要认知青春期女孩性征发育 ... 25
11. “男孩也有男孩的变化” ——解答女孩对男孩的好奇 27

第二章

情窦初开

——青春期女孩要正视“爱”

1. “你认为什么是爱”——提前了解有关爱情的那些事儿 32
2. “对学长有好感很正常”——爱慕但不要早恋 35
3. “收到表白纸条不必惊慌”——主动穿上“防早恋外衣” 37
4. “你喜欢哪个帅哥明星”——给女孩心中“优秀男人”重新定义 40
5. “好感和喜欢，正常也平常”——正常化对老师的爱慕 42
6. “初吻，你要献给谁”——女孩，请珍惜自己宝贵的爱情 45
7. “这些游戏不许玩”——女孩要防范和男孩的“爱情游戏” 47
8. “性爱，不属于青春期”——不得不提的性爱话题 50

第三章

羽化成蝶

——花季女孩要呵护本真的美丽

1. “爱照镜子不是臭美，但是……”——女孩要避免过度在乎自己的容颜 54
2. “化妆会污染你的美丽”——花季女孩自然美最重要 56
3. “减肥也需要营养来帮忙”——女孩要拒绝节食瘦身的危险行径 59
4. “高跟鞋，你再等等吧”——花季女孩要了解什么是适合自己的“美” 62
5. “祛痘重在生活质量”——健康生活可防治痘痘 64
6. “明星也长雀斑”——女孩要正视自己的美丽缺陷 67
7. “从现在开始塑造你的气质”——青春期是塑造女孩优雅气质的关键时段 70

第四章

情绪悸动

——女孩要善于自我反思摆脱坏情绪

1. “你绝对不是问题女孩”——别急着给自己扣上“问题女孩”的帽子 74
2. “你不孤独，妈妈是你的听众”——善于找人倾诉自己的坏情绪 76
3. “坏脾气是因为你修养不够”——要学会化解怒气 79
4. “失眠了，和妈妈聊聊天”——女儿无眠，妈妈是最贴心的“安眠药” 82
5. “爱做梦没有什么不好”——解读“白日梦”女孩的心情 85
6. “焦虑时学会转移注意力”——女孩要善于摆脱焦虑情绪 88
7. “小一，向前冲”——用一些方法战胜恐惧心理 91
8. “想哭的时候给自己画个笑脸”——女孩要战胜悲伤 94
9. “你的字写得很漂亮”——女孩要善于发现自己的长处，增强自信 96
10. “微笑的脸永远是最美的”——女孩要塑造自己的阳光心态 99

第五章

人际交往

——女孩要注意社交，获得好人缘

1. “不要以貌取人”——改变以貌取人的交往误区 104
2. “提升你的第一印象”——女孩要善于提升自己的优秀印象分 106
3. “要有颗善良的心”——善良是和谐交往的根基 109
4. “以诚待人就会有收获”——诚信是人际交往的基本准则 112
5. “懂得团结的人才不会被逐出局”——要注意团队合作 115
6. “宽容的人不会伤心”——女孩要做社交中的心灵强大者 118
7. “任何人都不值得你伤害自己”——女孩要避免为友谊所困 121
8. “不要酸溜溜”——女孩要远离嫉妒 124
9. “我不是教你世故”——女孩要知道待人需要有差别 127

10. “任何一个老师都值得尊敬”——尊师为道，与老师和谐相处 131
11. “无意义的聚会纯属浪费”——青春期女孩要避免过多“交际” 134

第六章

学习问题

——女孩要学习获得好成绩的方法

1. “学习永不放弃”——女孩要学会摆脱厌学情绪 138
2. “学习成绩好重在保持”——保持学习稳定才能一直优秀 141
3. “没关系，你进步了20分呢”——成绩不好时，要看到自己的进步 145
4. “把李月当做你的竞争对手”——用对手激发自己的学习动力 148
5. “设个目标突破一下”——善于设立自己的“学习目标” 151
6. “女孩也能当理科状元”——打破女孩心中男生更聪明的“神话” 154
7. “找原因，而不是看分数”——要正视学习成绩和考试 158
8. “学习要有方法”——女孩要拒绝死学习 161
9. “记笔记的女孩很有魅力”——女孩要认真记笔记 164
10. “预习、复习要成为一种习惯”——女孩要培养良好的自觉学习习惯 168
11. “请家教不是跟风，而是需要”——女孩要正视家教问题 171

第七章

亲子关系

——别和青春期的女孩较劲儿

1. “叛逆不代表什么”——在爸妈面前“耍个性”没那么酷 176
2. “写封信沟通”——难沟通的话，书面解决 179
3. “一本带锁的日记本”——找机会和爸妈谈谈隐私问题 181
4. “照顾好你的家人”——女孩要为家人付出关爱 184

5. “帮妈妈照顾好姥姥”——承担责任，家庭会更和睦 187
6. “周末我们一起去看电影吧”——快乐生活要和父母共享 189
7. “听听我的建议”——女孩也可以为家庭出谋划策 192
8. “我爱你，宝贝”——和父母也可以表达自己的爱意 195
9. “我们进房间说”——和父母相处要互相留面子 197
10. “爸妈要离婚”——别急着否定，听听父母怎么说 200

第八章

安全防范

——花季女孩避免走上歪路和受伤害

1. “花季少女应有更精彩的生活”——女孩要杜绝沉迷网络 204
2. “在网上不要透露自己的真实信息”——女孩要学会安全上网 206
3. “天下没有免费的午餐”——女孩要谨防上当受骗 209
4. “对陌生人要警惕”——女孩对陌生人要多留个心眼 212
5. “KTV 等你参加工作后再进”——青春期女孩要避免涉足娱乐场所 214
6. “我们一起追星”——女孩要追有价值的“星” 217
7. “任何人都不得碰触你的身体”——女孩要防范“性骚扰” 220
8. “不欺负别人，也不受人欺负”——女孩不要参与社会暴力 222
9. “一起去上堂艾滋病预防课吧”——女孩要了解艾滋病的预防知识 225
10. “支持你参加禁毒夏令营”——女孩要认知毒品，远离毒品 228

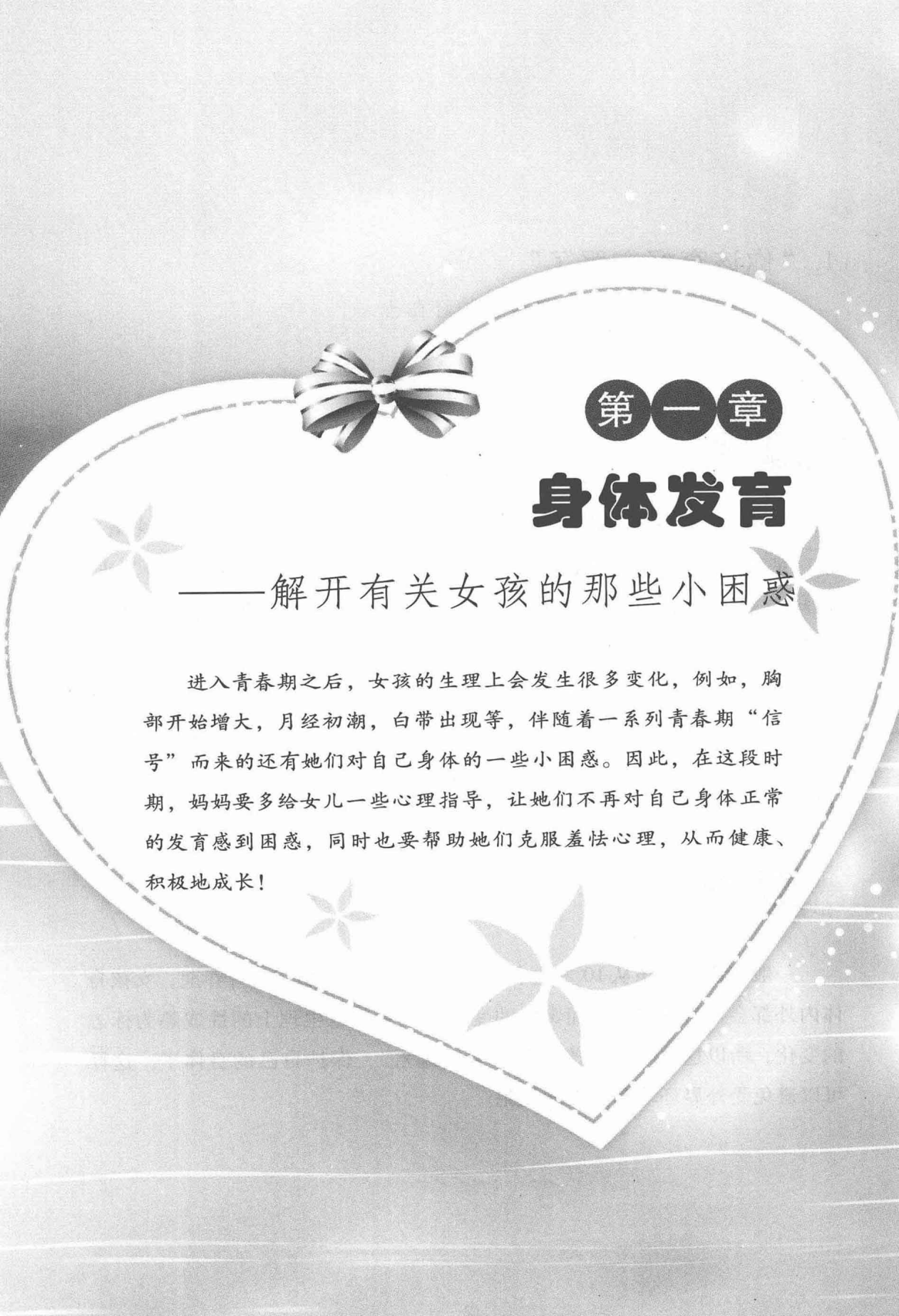
第九章

自尊自爱

——女孩要成为一个有理想、有信念的人

1. “‘随便’并不随便”——女孩言行举止不要轻浮 232

2. “行动是一切问题的解决办法”——女孩面对困难要有进取心	234
3. “升学考试失利还有很多路可走”——面对升学失利，要重整旗鼓	237
4. “拾破烂的比游手好闲的更值得尊敬” ——女孩要正视生存价值，别好吃懒做	240
5. “别让虚荣心害了你”——女孩要甩掉虚荣心	242
6. “勤工俭学没什么丢人的”——女孩要善于体味生活中的酸甜苦辣	245
7. “学习并不是出路，但一定会多条路”——女孩什么时候都不要放弃学习	247
8. “做女孩就要做到极致”——做最优秀、优雅的女孩	250



第一章

身体发育

——解开有关女孩的那些小困惑

进入青春期之后，女孩的生理上会发生很多变化，例如，胸部开始增大，月经初潮，白带出现等，伴随着一系列青春期“信号”而来的还有她们对自己身体的一些小困惑。因此，在这段时期，妈妈要多给女儿一些心理指导，让她们不再对自己身体正常的发育感到困惑，同时也要帮助她们克服羞怯心理，从而健康、积极地成长！

1. “你该穿好衣服了”

——身体开始发育，女孩要保护好自己

情景故事

小锦小时候是一个疯劲儿十足的野丫头。经常和一帮小男孩儿光着膀子、穿着小短裤、小凉鞋，在池塘、小溪里摸鱼捞虾。渐渐地，“野丫头”长大了。10岁那年，有一天晚上，妈妈给小锦洗完澡，涂上爽身粉之后，拿出一件小裙子让小锦穿上，妈妈告诉小锦：“以后不许再光着膀子、穿着小内裤到处乱跑了，你都多大了呀，要穿好衣服，不然让别人笑话！”小锦一开始还不服气，后来，慢慢地，当她的身体逐渐发生了她能看到的變化时，终于明白了妈妈的用心，再也不光着膀子到处瞎跑了，连小背心都穿上了！

老妈解惑

一般来说，女孩从10岁左右开始，即进入青春期。在青春期，女孩身体内外都会发生许多巨大而奇妙的变化，主要是以生理上的性成熟为标志的变化，所以这个时候女孩就要学会“遮羞”，保护自己的身体了，这样可以避免受外界环境和他人的侵犯。

(1) 青春期女孩生殖器官开始发育直至完善，开始有生育能力，
需要女孩穿好衣服保护自己

进入青春期，女孩由于生殖系统下丘脑—垂体—卵巢轴系统发育成熟，卵巢开始分泌雌激素、孕激素及少量雄激素刺激机体内外生殖器官发育，出现第一性征。如女孩生殖器各部有明显的变化发生——阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着，阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞；子宫增大，尤其子宫体明显增大，使子宫体占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ；输卵管变粗，弯曲度减少；卵巢增大，皮质内有不同发育阶段的卵泡，使表面稍有不平等。月经来潮，女孩具备生殖能力。

在此阶段，女孩要特别注意“穿好衣服”，避免外界环境中的细菌、病毒等污染女孩的隐私部位，引发一些妇科疾病。另外，“穿好衣服”还可避免一些物理因素等对女孩的生殖器官造成伤害。因为，某些伤害会导致难以弥补的遗憾。

(2) 第二性征标志的显现，让女孩更有“女人味”，穿好衣服
保护自己不受侵犯

女孩进入青春期除了生殖器官逐渐发育成熟以外，女性所特有的征象也会表现出来。比如，乳房丰满而隆起，皮肤变得更加细腻光滑，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，胸、肩部的皮下脂肪更多，显现了女性特有的体态。这个时候，女孩就变成了性感的“大姑娘”了。穿好衣服，用文胸来包裹撑托乳房，有助于更好地帮助乳房生长发育，也有益于女孩的体态美，还可避免一些居心不良的人造成“冒犯”女孩的可乘之机。

中国人历来讲究含蓄美，女孩也要注意从小整齐穿衣，不刻意暴露自

己的身体，如果到了青春期还不好好穿衣服，这除了对身体健康、外观形象、自我保护能力造成影响外，还可能给女孩的性心理健康带来不良影响，造成女孩以后性表达的错误，甚至造成“不自爱”的不良后果。所以当女孩还未进入青春期时，妈妈们就应该提前督促女孩穿好衣服，保护自己。而女孩更要自觉自愿地穿好衣服，尤其是把自己的乳房、私处等保护起来，为自己平安快乐地度过青春期而穿好衣服。

贴❤️叮咛

有些女孩把身体发育看做是一种很神秘，永远不能示人的心态，诸如像游泳，或需向妇科医生等需要展示身体时也拒绝“脱掉衣服”。这就是一种病态心理了。

2. “去挑件合适的文胸”

——关注胸部发育，及时保护

情景故事

这天是周末，早上吃过饭以后，妈妈对13岁的琳琳说：“走，跟妈妈上街买衣服去，顺便也给你挑几件合适的内衣。”听说“买衣服”，琳琳很兴奋，但是当听说“买内衣”的时候，琳琳有些不解。“内衣就是文胸啊，你现在长大了，都已经是个少女了，里边该穿文胸了。”妈妈给琳琳解释。妈妈的话让琳琳很害羞，她见过妈妈的文胸，觉得自己穿会很不好意思。妈妈看出了琳琳的心思，于是便进一步给她解释说：“随着年龄的增长，你的胸部发育也会逐渐明显，为了更好地保护自己的胸部，就要穿上适合

自己的文胸，这样既显得美观，同时也有助于胸部的良好发育。”听了妈妈的话，琳琳这才恍然大悟，高兴地跟着妈妈上街了。

老妈解惑

女孩的胸部发育主要指乳房的发育，具体的发育因人而异有所不同，比如有的女孩八九岁就已经开始发育，有的则要到十一二岁以后才开始发育，从开始发育到发育成熟，大概需要三五年的时间。在这期间，女孩要学会保护自己的乳房。

(1) 首先，女孩要对自己的胸部发育持正视的态度

进入青春期，女孩最先发育的就是乳房，这主要是受体内雌激素的影响。女孩的乳房开始发育时除了许多细长的乳腺管不断发育之外，还积累了不少脂肪。由于乳腺组织较硬而脂肪组织较为柔软，所以乳房日渐隆起，并且富有弹性，成为女性成熟的标志。但是在乳房发育的具体情况上，很多女孩却并不能以正确的态度对待。例如乳房的大小、对称、发育早晚等，极易成为青春期女孩烦恼的根源。对此，妈妈们应该让女孩明白由于自身因素的影响，乳房发育的大小、早晚等都不是一样的，要以正确、积极的态度去看待自己乳房的发育。

(2) 别害羞，要正视文胸的重要作用

青春期是女孩成长发育的重要时期，是她从幼年走向成年的关键时期。在这段时期，女孩在心理上不稳定，情绪波动较大，对一些常规的事物也不容易接受。比如一些女孩觉得胸部发育是一件非常难堪的事情，也难以接受穿文胸。对于这一点，要让女孩明白：文胸是为了更好的保护她