

妈妈告诉 青春期女儿 的那些事儿

车永静◎编著



一本专门写给青春期女孩的指导手册
妈妈和女儿共同阅读的枕边书

拆解青春期女孩的小心事，帮助女孩解决成长的烦恼。
“痛”并快乐地长大，遇见更美好的自己。

中国华侨出版社

妈妈告诉 青春期女儿 的那些事儿

车永静◎编著



中國華僑出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈告诉青春期女儿的那些事儿 / 车永静编著. —北京:
中国华侨出版社, 2018. 5

ISBN 978-7-5113-7610-7

I. ①妈… II. ①车… 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 (2018) 第 044035 号

妈妈告诉青春期女儿的那些事儿

编 著 / 车永静

策划编辑 / 周耿茜

责任编辑 / 高文喆 杨 宁

责任校对 / 王京燕

封面设计 / 尚世视觉

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 印张 / 13 字数 / 160 千字

印 刷 / 三河市华润印刷有限公司

版 次 / 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-7610-7

定 价 / 35.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



一个小女孩，仿佛一株蓬勃生长起来的小树，究竟是从什么时候开始绽放出生命里那最初的绿意，顽强地鼓起生命里的小蓓蕾，腼腆又焦渴地吸吮着阳光和雨露，慌乱又惊喜地发现了自己形体和心理的变化呢！

当一个小女孩告别无忧无虑的童年，第一次穿上和妈妈一样的文胸时，在她的内心里会泛起一种柔柔的、贴身的战栗，她会因了那从未有过的束缚而紧张、兴奋、不安。女孩的月经初潮象征着一个真正女性生活的开始，女孩的生命从此发生奇迹般的变化，那种生命悸动的力量，是任凭什么也阻挡不住的。

女孩也有忧伤，高矮、胖瘦、美丑等；学业、爱情、友情等。女孩细腻的神神经时时都处在敏感中，许多女孩的青春甚至就是与忧伤为伴的。但女孩别担心，因为忧伤是女孩走向成熟的必经之路，当你感觉孤独、茫然甚至无所适从时，殊不知，有一种爱始终都围绕在你的身旁，那是妈妈默默注视你的慈爱的目光，她理解你的烦恼，宽容

你的任性，抚慰你的忧伤。因为你现在经历的一切都是妈妈当年经历过的。

这是一本母亲送给女儿的书，里面有千千万万妈妈的育女经验，里面包含了青春期女孩的身体和心理变化。

一本好书可以影响人的一生，也希望这本精心编辑的书可以帮助女孩从容应对生活中的各项困难，避免误区，少走弯路，进而走向健康和美好的人生。



第一章 了解正在悄悄变化的自己

1. 进入青春期就是大人了吗 / 002
2. 胸口处的“小豆豆”怎么变成了“小馒头” / 004
3. 胸部好疼啊，我是不是生病了 / 007
4. 左右两边乳房大小不一样，正常吗 / 009
5. 购买文胸的好方法 / 011
6. 学会正确清洗文胸 / 013
7. 乳房里为什么会有肿块 / 015
8. 乳头内陷了，怎么办 / 018
9. 我的乳房比别人大，看起来好尴尬 / 020
10. 私密处的毛毛 / 022
11. 为什么我会长白头发，我是老了吗 / 024
12. 上厕所时下面怎么流血了 / 027
13. 月经来时肚子好痛啊 / 029

14. 我明明没有长胖，为什么会变重这么多 / 031

15. 我好像不长个子了 / 034

第二章 爱美是女孩的天性，但如何改变是关键

1. 扎了耳洞好漂亮，我也想要扎 / 038

2. 姐姐的黄色头发很好看，为什么我不可以染 / 040

3. 我也想要穿漂亮的高跟鞋 / 042

4. 拒绝整容，自然才最美 / 044

5. 没有名牌，你也一样是妈妈的小公主 / 046

6. 减肥要科学，伤害身体不允许 / 049

7. 戴着眼镜的帅气最好不要 / 051

8. 露脐装、紧身裤要远离 / 053

9. 开心地和雀斑说拜拜 / 056

10. 你那五颜六色的指甲并不是真的美丽 / 058

11. 白皙透亮的肌肤胜过妖艳的妆容 / 061

第三章 情窦初开，正确处理自己的感情

1. 有人和我表白了，我该怎么办 / 066

2. 我好像喜欢上了我的老师 / 068

3. 我的表白被拒绝了，好伤心 / 071

4. 为什么我不像小时候那样喜欢和男生玩了 / 073

5. 男生都喜欢什么样的女孩 / 075

6. 怎样才能不再暗恋一个人 / 077

7. 我和他只是朋友，但同学却说我早恋 / 080

8. 早恋有什么危害 / 082
9. 异性交往，要学会彼此尊重 / 085
10. 网恋可以相信吗 / 087
11. 为什么那么多女孩喜欢追星 / 089

第四章 性并不神秘，妈妈来给你解答

1. 爸妈亲吻之后，就生下了我吗 / 094
2. 为什么精子会是小蝌蚪 / 096
3. 生男生女是谁决定的 / 098
4. 什么是处女 / 100
5. 青春期的性幻想是正常的吗 / 102
6. 避孕套是什么 / 104
7. 什么是人流，很痛吗 / 106
8. 为什么有人会生下双胞胎 / 109
9. 避孕对身体有什么危害 / 111
10. 性别相同，真的不能相互依恋吗 / 114
11. 怎样才能尽可能远离强奸 / 116
12. 被性骚扰了怎么办 / 118
13. 关于艾滋病，你一定要了解 / 121

第五章 摆脱成长的烦恼，做阳光女孩

1. 别让忧郁症缠上你 / 126
2. 要学会排解坏心情 / 129
3. 积极治疗失眠 / 131

4. 不要让嫉妒占据你的心 / 134
5. 自卑不可怕，你要学会战胜它 / 136
6. 别太在意别人的看法，记住你是最棒的 / 138
7. 走出青春的叛逆期 / 140
8. 我好讨厌上学，可以不去吗 / 143
9. 没人理解我，我好孤单 / 146
10. 和好朋友吵架了，心里很难受 / 148

第六章 远离危险，学会保护自己的身体

1. 为什么要经常清洗下身 / 152
2. 驼背还能变回去吗 / 154
3. 月经期的体育课怎么办 / 157
4. 离家出走要不得 / 159
5. 未成年人不能饮用含酒精的饮料 / 162

第七章 找到方法，让自己爱上学习

1. 学习不是为了父母，而是为了你自己 / 166
2. 逃学的孩子不被人喜欢 / 168
3. 即使不会，也不能作弊 / 171
4. 学会合理安排自己的时间 / 173
5. 明明背会了，一见到老师就紧张忘记了 / 176
6. 你很棒，别气馁 / 178
8. 从哪里跌倒就从哪里爬起来 / 180
9. 哭泣不能解决问题 / 182

第八章 好女孩要学会抵制诱惑

1. 珍惜生命，远离毒品 / 186
2. 游戏很好玩，但要适度 / 188
3. 小说很精彩，上课也忍不住想要看怎么办 / 190
4. 拒绝黄色诱惑 / 193

第一章
了解正在悄悄变化的自己



进入青春期就是大人了吗

女儿的烦恼：

上初二的小婉，性格发生明显变化。以前在家跟父母叽叽喳喳、畅所欲言，有着说不完的话。现在在家变得沉闷了，有什么事情都会写在日记里，或者跟闺蜜聊。还变得爱顶撞家长，对父母唠唠叨叨的指教尤其反感，她说自己是大人啦，与家人的地位是平等的，知道什么事情该做、什么事情不该做。

两个月前，她家所住小区召开业主会议，给社区管委会提建议，她兴致勃勃代表家人去了，临去前妈妈特地准备了发言稿，她有些不屑的揣进衣兜里，到了会场大家纷纷发言，她却不知道说什么好，后来把妈妈的发言稿拿出来读，面对大家赞许的目光，小婉心情十分复杂。半个月前，她家的宠物狗拉拉突然病了，妈妈上班忙，小婉说她抱着拉拉去宠物医院吧，可是到了医院她就手足无措了，后来在妈妈的电话指点下，才一一办妥。

那天回到家里，妈妈直夸小婉聪明能干，小婉却沮丧地说：“妈妈，进入青春期后，我是不是就是大人了，可我什么事情也办不好，我是不是没有生活能力呀。”说着说着就哭了。



妈妈说：“这是青春期发展的正常现象呀，因为青春期是由儿童向成人过渡的阶段，在这个阶段，随着身体发育的成熟，会使你产生了成人感，觉得自己长大了，与大人是平等的，可是，你的心理发育还处于半成熟状态，所以在面对现实时，有时就会觉得茫然困惑，甚至手足无措。”

“噢，我知道了，当我心理也成熟的时候，我才能真正地长大。”小婉快乐地说道。

妈妈对女儿说的悄悄话：

女儿，当你走进青春期时，一定会有一种长大的感觉，长大的感觉真好呀，此时的你们，许多事情都喜欢自己做主，渴望学校社会家长给予你们成人式的信任和尊重。看着我的女儿日益成长，妈妈非常欣慰，因为你不再像婴孩那样需要妈妈时时呵护，也不再像孩童时那样需要妈妈牵着你们的手走路了，青春期的你们，正在向成年人过渡，在一步步地走向独立，走向成熟。

但青春期毕竟是由儿童向成年人的过渡阶段，这个阶段的你们，处于生理上的快速成熟和心理发育半成熟状态，生理上的快速成熟使你们有了成人的感觉，觉得自己已经长大了，但你们的心理还没有成熟，你们的认知能力、思维方式还没有成熟，社会经验也不足。

因此当你们面对一些复杂事物时，会有矛盾和困惑，甚至无所适从。当你们在生活中遇到困惑和困难时，要主动和妈妈交流与沟通，妈妈一定会责无旁贷地帮助你们，否则当你们失败或遇挫时就会有强烈的挫败感。随着生活的磨炼，你会一点点进步，渐渐地就会像成年人一样，变得独立、自信、成熟。

青春期属于青少年的心理断乳期，进入青春期后，你们的内心世界更加丰富了，愿意自己独立思考问题，喜欢保留自己的小秘密，不愿吐露内心，不轻易把内心活动表现出来，但同时又渴望得到交流与理解，你们更愿意把自己的心里话讲给朋友听，而不是父母，因而在这个阶段的青少年，结交有益的朋友是很重要的。结交朋友，会让你们在团体活动中体验到自我的价值，增加自信。俗话说，“近朱者赤，近墨者黑”，因此注意结交良友非常重要。

青春期是个成长的时期，是通向成年人的桥梁，你们在品味“成长的欢欣”的同时，也会有“成长的烦恼”，而这些都是你们健康成长中不可缺少的养料，亲爱的小女孩们，一定要珍惜呀！

2.

胸口处的“小豆豆”怎么变成了“小馒头”

女儿的烦恼：

15岁的梦红是个初三的女孩，从11岁开始，就发觉自己胸前的“小豆豆”好像变大了，胸部常常有发胀的感觉，然后胸部在一直变大，好像两个“小馒头”在眼前晃动着，这让梦红常常感到难为情。因此每次出门她都刻意的含胸驼背，甚至用紧身衣束缚着胸部，好让胸部变得扁平。

那个周末，梦红和妈妈一起做家务，想起自己的心事，就困惑地问妈妈，最近我胸前的“小豆豆”好像变大了，胸部常常觉得发胀，然后感觉胸脯长得像两个“小馒头”，这是怎么回事啊？

妈妈听后就笑了，妈妈说，我的宝贝女儿，这是因为你的乳房开始发育了，随着乳房的渐渐发育，然后你就会变成大姑娘了，慢慢地，你的乳房就会变成像妈妈的那么大了。

妈妈的话，让梦红有些不好意思，她问妈妈：“那乳房是怎么从‘小豆豆’变成像妈妈的那么大的呢？”

妈妈说：“青春期是青少年身心发展的过程，胸部是女性的第二性征之一，它当然也会有它自然发育的历程了。”

妈妈对女儿说的悄悄话：

女儿，女孩子到了青春期，乳房就开始发育，乳房发育是女孩进入青春期的第一个信号，这是由体内分泌的激素所引起的。激素也叫“荷尔蒙”，它是人体内分泌细胞合成并直接进入血液的化学信息物质，影响人体的新陈代谢，促使组织、器官生长发育。

通常女性乳房发育分为五个过程：

第一阶段是指女孩从1岁至9岁这个阶段，乳房未开始发育。女孩胸部和男孩一样，都是平平的。

第二个阶段是女孩10岁至11岁，这时乳头和乳晕隆起，乳头开始变大，构成乳房的乳腺及其周围的脂肪组织在乳头及其周围的乳晕形成一个纽扣样的小鼓包，这就是所谓的乳蕾期，大多数女孩，乳房会有胀痛感，这种不舒服的感受在乳房发育成熟后会自然消失。

第三阶段是从12岁至13岁，乳房和乳晕进一步增大，乳房开始慢慢变圆，呈现出一个明显增大的圆形轮廓。

第四阶段是从14岁至15岁，随着乳晕和乳头继续增大，在乳房其他部分的圆形轮廓之上会形成第二个丘形隆起，乳头和乳晕也开

始向前突出，像一个小球一样。

第五阶段就是青春期发育的后期了，是16岁至18岁这个阶段，乳头和乳晕形成的小球与乳房融为一体，乳房变得丰满圆润，这时候你们的乳房就像大人一样了。

青春期是女孩身心成长发育的时期，也是女性乳房发育的最佳时机，在这一时期如果你们采取一些措施，不但会使你的乳房发育良好，还会为你拥有美好的身材打下基础。

想要让胸部发育得更好一些，你在平时就一定要注意，在坐立行走的时候要保持昂首挺胸的姿势。不能刻意含胸驼背，甚至穿紧身衣束缚胸部，这样久了会形成少年驼背，还会影响乳房的正常发育。时间长了，这种姿势还会压迫胸部组织，会影响到胸部的健康。

想要让胸部发育得更好一些，还要按照正确方法穿着内衣，防止乳房变形。在青春期乳房开始发育时，不要过早地戴乳罩，待乳房充分发育后可佩戴乳罩，佩戴乳罩松紧度要适当，不要因为害羞而过紧地束胸。平时要多做有氧运动，比如跑步、推哑铃等，如果想要锻炼胸部的肌肉还可以多吃一些扩胸运动，多吃一些俯卧撑等，运动可以让胸大肌更加发达，能够让胸部看起来更加挺拔丰满。也可以做一些胸部按摩，这样可以促进胸部的血液流动，以起到丰胸的效果。

平时应该注意，弯腰久了，要经常直直腰，累了时靠墙站立几分钟，不然会增加腰椎的负担，进而影响到胸肌的发育。很多女孩喜欢将双手怀抱于胸前，这种姿态会加重胸部负担，应该将手自然垂放于腿两侧。坐久了要常伸伸懒腰，这样有助于改善胸形。还要注意应尽量少趴着睡觉，最好采取仰卧或微向右倾的姿势，不然会严重压迫胸部，使乳房下垂、凹陷。

青春期是女孩身体发育期，这个时期需要补充充足的营养，特别是乳房的发育需要充足的蛋白质和脂肪，所以你平时一定要注意多吃一些含有丰富蛋白质和脂肪的食物，比如各种粗粮、鸡蛋、牛肉、牛奶之类的食物。



胸部好疼啊，我是不是生病了

女儿的烦恼：

12岁的女孩小霜近来有了的苦恼，因为她发现自己的乳房在一天天地隆起来，乳晕处形成一个纽扣样的小鼓包，常常觉得胸部发胀，上体育课时被球撞一下，或与伙伴们一起玩耍时不小心碰一下，竟会疼得叫出声来。她怀疑，自己是不是得了乳腺病。

小霜为这事很惆怅，就跟闺蜜小悠讲，小悠说：“我的乳头里面有一个硬硬的东西，总是隐隐地疼，如果不小心让别人撞了一下也会疼得要命，我怀疑里面是不是长瘤子了。”

小霜就说：“咱们俩怎么都得了同样的病，咱们该不会是得了什么‘地方病’吧。我听说有种病叫克山病，发病原因好像是当地的水土中缺硒造成的。咱们俩都是同一学校的学生，都喝这儿的水，会不会也是得了‘地方病’。”

小悠听了小霜的话，有些害怕地说：“那咱们俩怎么办呀？”

小霜决定去问妈妈。那天中午放学回到家里，小霜就对妈妈说出了她和小悠的疑虑，妈妈听了女儿话后就笑了，妈妈说：“这不是乳