

- 早恋、盲目追星、不听管教、学习成绩下降
- 女孩青春叛逆期，父母该如何引导

金环◎编著



女孩青春叛逆， 父母要处理好的事



一本青春期亲子必读的性格涵养读本
帮助家长读懂孩子青春期背后的故事

女孩青春叛逆， 父母要处理好的事

金环◎编著



内 容 提 要

处在青春期的女孩,如同一朵含苞待放的花朵,一切准备都为了最后绽放的那一刻。在等待绽放的过程中,女孩的身体和心理都在慢慢发生着变化,这些细小的变化盘旋在女孩的心头,不知该向谁去诉说。父母作为过来人,有些心里话要说给青春期的女孩子们听,有父母的陪伴,青春期的你一定是最美丽的花骨朵。

本书运用温柔的笔触、有趣的案例,帮助害羞的女孩一点点打开青春期的心房。通过讲述女孩身体的变化和心里的变化帮你揭秘成长中的烦恼,让你在正确认识自己身体的同时,勇敢面对自己的变化,没有负担的成长才是最快乐的。女孩们一直是父母的小棉袄,在青春期,不如让父母做你的“大棉袄”,让他们的话带你绕过青春的荆棘。

图书在版编目(CIP)数据

女孩青春叛逆,父母要处理好的事/金环编著. —北京:中国纺织出版社,2018.3

ISBN 978-7-5180-4629-4

I. ①女… II. ①金… III. ①女性—青春期—家庭教育 IV. ①G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 014740 号

责任编辑:闫 星 特约编辑:王佳新 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13

字数:184 千字 定价:36.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



女儿阳阳马上就要过十四岁的生日了，转眼间，女儿又长大了一岁，可是孩子的生日礼物问题也烦恼着我们。我们发现，十几年来，孩子每年的生日礼物都不外乎布娃娃、丰富的晚餐、生日蛋糕、学习用具等，今年我们决定送女儿一个特殊的礼物，因为女儿已经长大了。

一直以来，在我们眼里，女儿都是那个叽叽喳喳，经常拉着我们讲解学校趣事的小丫头，经常和我们一起逛街、吃饭，甚至经常和邻居家的小男孩为了一个小玩具争吵起来，但不知从何时起，女儿开始变得沉默了，她开始疏远我们，喜欢自己一个人躲在房间里，静静地写着自己的心事。女儿的世界，我们不再了如指掌，女儿不愿再对我们敞开心扉了，我们开始担心，女儿到底怎么了？一时之间，我们发现太多的话，想要告诉女儿，但又不知从何说起。

某天，我们看到沙发上熟睡的女儿，才突然意识到，原来女儿已经长大了，进入青春期了。青春期被称为“花季”，但也是雨季，青春期的一切都是朝气蓬勃的，但也是极具危险的，稍不注意，孩子就可能犯下无法挽回的错误，同时，这个时期的女儿还得承受学习、升学的压力，或许这些问题交织在一起，就是孩子沉默的原因了。而这些，都需要为人父母的我们进行疏导。

最终，我们决定，送给女儿这本书。这里，我们要告诉女儿，青春期是一个过渡阶段，是一个有风有雨的季节，但同时也是一个充满欢乐的季节。在

这个季节里,有付出,有汗水,有痛苦,有挣扎,但这就是成长。渡过青春期,你迎来的就是成熟,就是风和日丽。同时,女孩儿们应该记住,成长的路上,不要害怕,父母是你最坚强的依靠和后盾。

这本书主要是从生理学、心理学和教育的角度,为青春期女孩提供一些成长必知的常识,里面包含了整个青春期的女孩儿可能遇到的困惑,女孩儿们阅读它,可以帮助自己更清晰地了解青春期,从而更顺利地解决这些困惑。另外,这本书还为女孩子们展现了青春期女孩应该拥有的正确的人生观、价值观,相信女孩子们从中会有所领悟。

因此,我们相信,这本书将成为很多青春期女孩最贴心的礼物。同时,它不仅是一本书,更是一个父母教育女儿的助手。不但帮助孩子了解生理卫生知识,还帮助父母对女儿进行心理上的辅导。青春期是女孩儿的困惑期,也是父母的困顿期。可怜天下父母心,我们不妨把对女儿的爱化作对她的教导,让她度过一个健康、快乐的青春期。

所以,女孩儿们,大胆地迎接青春期并去经历、去感受、去战胜自己吧,去展现自己生命的美丽吧!希望所有的青春期女孩儿能快乐、阳光地成长!

编著者
2018年2月



Contents



第一篇 身体变化：“丑小鸭”变成 “白天鹅”别惶恐

第1章 孕育美丽,胸部的变化很正常	3
胸部的发育让你呈现女性的美丽	4
该到选择合适的文胸的时候了	7
胀痛和发痒都是胸部发育的现象	10
乳头为什么会有分泌物	13
胸部大小不一样怎么办?	15
第2章 月经来了,女孩儿你该怎么办	19
不知所措的月经初潮的来临	20
经量多少与经期规律要掌握	22
女孩要学会正确挑选和使用卫生巾	25
清洁并呵护女孩的私密处	28
来月经要注意饮食中的禁忌	30



第3章	不必担心，青春的肌肤都有小苦恼	33
	管住手，不要总触碰脸上的痘痘	34
	前胸后背的痘痘该如何对待	36
	鼻子上的黑头可以挤掉吗	38
	“大油田”脸该如何是好	40
	女孩可以给自己脱毛吗	42
	化妆品我可以使用时	45
第4章	正视变化，正确对待身体的小问题	49
	身上的体味儿叫女孩如何是好	50
	我怎么会“小胡子”了呢	52
	白带的小烦恼	54
	身上的汗毛好像越来越重了	56
	清洗身体，注意私处的卫生	58

第二篇 心理变化：别让青春失去快乐

第5章	爱美之心，每个女孩都渴望漂亮	63
	相貌平平让我感到很自卑	64
	讨厌每天都要穿校服	66
	我要减肥，成为苗条的女生	68
	对“班花”的羡慕和嫉妒	70
	我想化妆，想吸引男生的目光	72



高跟鞋会让美丽的脚丫变形	74
第6章 躁动不安,我的情绪为何这么不稳定	77
我变得多愁善感	78
陷入顽固的忧郁中无法自拔	80
他人的评价和看法会影响我的心情	82
最怕做了当众出丑的事情	84
莫名的烦躁让我很苦恼	86
我甚至想和老师大吵一架	88
第7章 青涩萌芽,渴望和男生接触的心思	91
不好意思让男生发觉我们的变化	92
我喜欢帅哥明星不能自拔	94
我渴望异性能够关注我	96
有男生成天缠着我该怎么办	98
学会拒绝男生的追求,简简单单做朋友	100
第8章 悸动的心,青春期女孩的“爱”幻想	103
青春期的你要对性有正确的了解	104
有“幻想”其实是一件很正常的事情	106
性早熟和性晚熟是指什么	108
女孩儿,要把自爱放在首位	110
学会坚定地拒绝男孩的不合理要求	111
如何防止遭遇性侵害	113

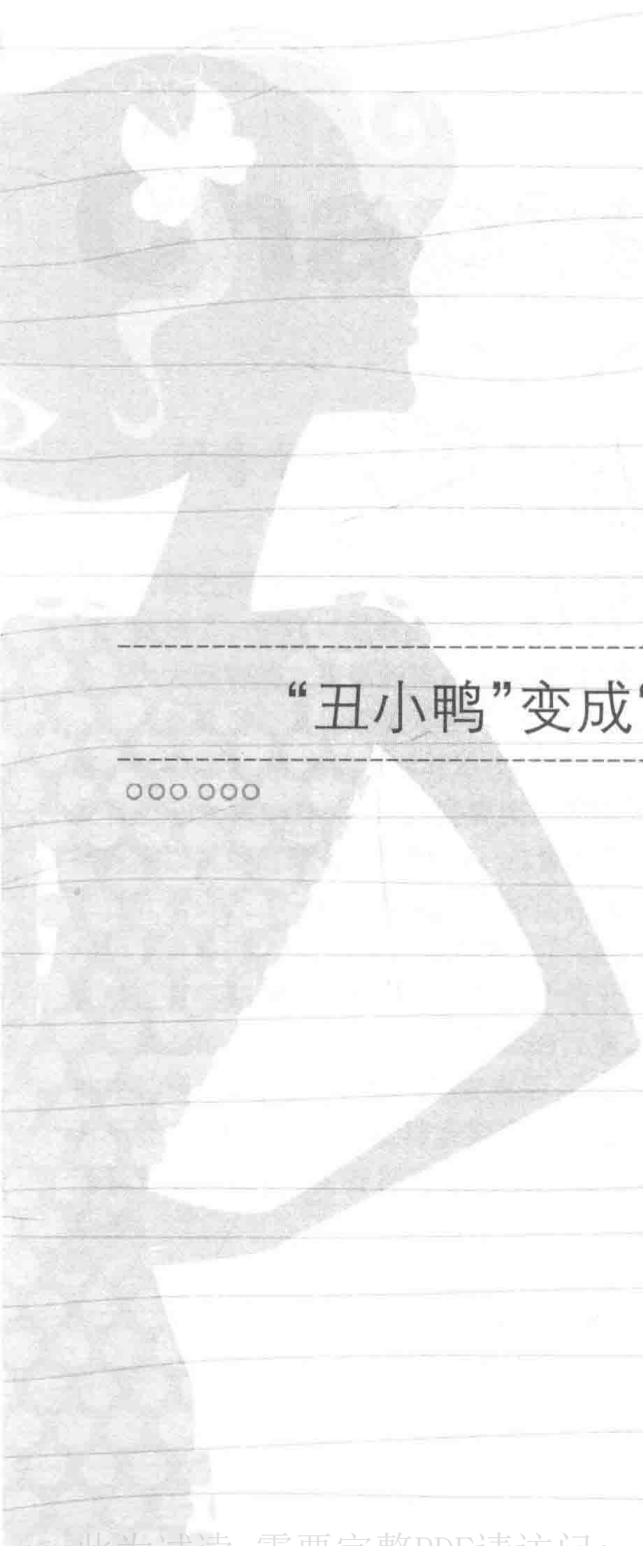


第9章 正视误区，别让灵魂走偏太远	117
女孩要懂得珍惜自己，体现自我价值	118
攀比之心损害着你的心理健康	120
不要太自我，否则会失去朋友	122
别让虚荣心毁坏了你的前途	123
不要认为自己什么也不行	125
丢掉依赖，女孩更要懂得独立	127

第三篇 “四面楚歌”：看待成长的烦恼

第10章 亲情沟通，家庭中的烦恼细心对待	131
我不知道怎么和父母沟通	132
日记被父母偷看怎么办	134
父母忙于工作，与我没有共同语言	136
父母要离婚，我该怎么办	138
无法接受继父或继母，怎么办	140
我想念爷爷奶奶	142
第11章 学校的烦恼，做个好学生才快乐	145
“坏孩子”总来骚扰我	146
同学在背后说我的坏话，我该怎么办	148
什么才是友情，谁才是益友	150

老师侵犯了我的隐私权,怎么办	152
和老师发生了顶撞冲突,该如何收场	154
如何才能很好地拒绝别人	156
 第 12 章 接触社会,给你带来苦恼如何面对	159
社会青年总是来“骚扰”我	160
接触社会应当用怎样的方式才正确	162
在假期我想找份工作锻炼一下自己	164
计算机网络中的社会是不是充满了欺骗	166
社会上有人想要跟我“称兄道弟”	168
网友总是想跟我见面	170
 第 13 章 成绩压力,我的学习哪里有问题	173
可怕的考试排名让我压力很大	174
学习到底有没有诀窍	176
作业太多了,时间总是不够用	178
我总是无法集中精力	181
兴趣爱好会影响学习成绩吗	183
 第 14 章 翘首远方,理想与目标该如何看待	187
学习不好就毫无前途吗	188
我考大学就一定奔着清华北大吗	190
大人们说我的理想不现实	192
我怎么才能实现我的理想	194
树立正确的榜样与偶像	196
 参考文献	198



第♥第一篇

身体变化：

○○○ ○○○

“丑小鸭”变成“白天鹅”别惶恐

○○○ ○○○

Chapter 1

第1章 孕育美丽， 胸部的变化很正常

时间过得真快，转眼，阳阳已经由一个可爱的小女孩变成一个亭亭玉立的大姑娘了。但在她成长的同时，遇到了一些困惑，尤其是生理上的变化，让这个大大咧咧的女孩感到猝不及防，这其中就包括乳房的发育。

人类乳房与其他哺乳动物不同，仅仅只有胸前的一对，并来源于外胚层。而实际上，乳房的发育并不仅仅是青春期独有的过程，自出生后，乳房的发育也和女孩的身体一样，需要经历婴幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，直至绝经期。在经历了青春期之后，乳腺的组织结构已趋完善，进入了性成熟期乳腺。因此，乳房是青春期女孩发育开始的第一个信号。

亲爱的阳阳，当看到胸前鼓起的乳房，你可能会心慌意乱，但这是正常的生理现象，经过了青春期的发育后，你的胸部会变得饱满而高耸，因此，千万不要害羞，大胆地迎接青春期乳房的变化吧。当然，在发育过程中，如果遇到什么问题，一定要把爸爸妈妈当成你贴心的朋友，我们都会悉心为你解答。



胸部的发育让你呈现女性的美丽

青春期女孩子的困惑：我的胸部生病了吗？

有一天下午，阳阳一放学回家，就放下书包，把在阳台收衣服的妈妈拉到房间，神秘兮兮地对妈妈说：“妈，我在电视上看过很多广告，都是关于乳房疾病的，什么乳腺增生啊，乳腺癌啊，我是不是也得了什么病啊？”

阳阳一直像个男孩子，说话、做事都大大咧咧的，怎么这会儿倒这么扭扭捏捏，说话还吞吞吐吐。然后又问：“家里没有其他人吧？”

满脑疑问的妈妈不明白女儿到底怎么了，但一看到女儿盯着自己的胸部，就明白一二了。女儿胸部开始发育了，自然也就有了一点儿反应。

接着，阳阳又说：“妈妈，其实，我也知道自己是发育了，但这也太难看了吧，这突然鼓起来了，周围人会不会笑话我？”

听着女儿这一番话，妈妈放下手中的活儿，把女儿拉到身边坐下，告诉女儿，这不是胸部疾病，而是胸部开始发育的迹象。

爸妈送给阳阳的话：

亲爱的阳阳，你知道吗？胸部的发育并不是见不得人的事，相反，它会让你呈现一种女性的美丽。因为乳房是女性重要的第二性征器官，女孩进入青春期后，第二性征开始发育。乳房开始发育的年龄与先天的遗传和后天的营养都有关系。

所以，和你一样，很多青春期的女孩子都会遇到这样的问题，她们的胸部开始发育了，并慢慢地隆起，乳头乳晕部形成了一个小鼓包，她们也会感到惶恐和不安，因为一切同以前都不一样了。

生活中，不同性格的女孩对这一变化的反应是不同的，可归结为以下三种：



第一种,这些女孩大大咧咧,平时也很少关注这方面的事,乳房的变化并没有引起心灵的震动,还像从前一样蹦蹦跳跳,一副无所谓的样子。

第二种,有些女孩子心比较细,她们已经开始意识到自己正慢慢地长大,身体也在慢慢地发育,但这同时也会使得她们几分欢喜几分愁,令她们欣喜的是,她们再也不是小女孩了,她们长大了,能和那些成熟的女性一样变得美丽,拥有苗条的身材和坚挺的乳房了;而令她们愁的是,再也无法和那些男同学毫无顾虑地玩耍了,就会招来他人异样的目光;胸部开始发育,身体开始显示出曲线美,会被那些较晚发育的同龄人笑话;此时,她会不由自主地脸红甚至会尴尬。而同时,每当感到乳房疼痛时,又会有些担心,不知这是怎么回事,不知这是不是正常情况,自己是不是生病了,不知该向谁请教有关这方面的问题,这些女孩常常处于一种困惑状态,严重的甚至影响正常的学习和生活。

第三种,这属于个别现象,这些女孩认为乳房的发育是一件羞耻的事,极不愿意被别人看出自己的乳房已经开始长大,因而总是遮遮掩掩,穿很厚的上衣,戴很紧的文胸,将乳房紧紧地裹在里面,甚至故意含胸束胸,以淡化乳房的存在。

那么,亲爱的女儿,究竟你应该怎样看待青春期乳房的发育呢?对此,你需要先了解以下关于女孩发育问题的知识:

1. 青春期女孩乳房发育过程。

实际上,男女性都有乳房,而且,青春期以前,男孩与女孩的乳房在外观上几乎没有什么区别。随着年龄的增长,女孩长到七八岁时,身体的各个系统开始逐渐发育,十岁左右,在多种因素的刺激下,其中包括卵巢激素、垂体激素和胰岛素,女孩的乳房开始正式发育。女孩乳房开始发育的年龄也是因人而异的,但一般不超过16岁,如果超过16岁乳房仍未发育,应引起重视。

从青春期开始发育变化到成熟阶段,是女性一生中乳房发育的重要时刻,其重要标志是在月经初潮前3~5年。青春期乳房发育的标志包括乳头、



乳腺体积相继增大，乳晕范围扩大，其中以乳腺体积增大最明显，并随着乳腺组织扩增，乳房呈现圆锥形或半球形。乳房发育的另一标志是乳头与乳晕的上皮内黑色素沉着而使其颜色加深。评价乳房健康发育应包括乳腺、乳晕、乳头三者发育的比例关系。一般乳头与乳晕的发育成比例，但乳晕发育与乳腺关系更密切，乳头的大小与乳腺发育的程度关系较小。

从生理上来说，乳房生长于女性的前胸，起到哺乳的作用。女孩乳房发育一般到月经初潮后基本成熟，这时候，整个乳房组织都逐步发育，包括整个乳管系统及乳管周围组织同步发育，乳管末端增生成群，形成腺泡芽，皮下脂肪增多及纤维组织增生，使乳房呈现圆锥形或半球形，整个乳房增大，并显得丰满而有弹性。随着时间的推移，女孩的乳房将逐步定型。

2. 正确看待乳房发育问题。

(1) 关心自己乳房的发育。如果在乳房发育过程中出现乳房疼痛、肿块等，可以告诉爸妈，并让爸妈带着去看医生。当乳房已接近成人乳房大小时，应开始戴文胸；但也不要因为爱美而过早地戴上文胸，不要戴过紧的乳罩，不要因为害羞而含胸。

(2) 乳房发育是青春期正常的生理现象，是青春期女孩身体开始发育的标志。

乳房开始发育了，你应该高兴，而不是害羞，每个女孩都会经历这一过程，因此，既不要过于紧张，也不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化，因为女孩的身体是脆弱的，你要懂得呵护自己，要比以前更加注意保护乳房，使其避免一切外来伤害。

在这里，爸妈让你了解这些，是希望你能正视青春期女孩乳房发育的问题，并能做到骄傲地挺起胸膛，让富于青春韵律的乳房尽显女性的风采。



该到选择合适的文胸的时候了

青春期女孩的困惑：我是不是也该穿文胸了？

这天晚上，阳阳做完作业后，趁着爸爸不在家，来到妈妈的卧室，对妈妈说了最近班上发生的事：“我们班最近掀起了一阵文胸热，因为学校专门为女生组织了一次青春期生理教育课，老师告诉我们，女生到了这个年纪该戴文胸了。妈，你说，我是不是也该戴了？”

“是啊，我怎么忽视这点了呢，都怪妈妈，女儿长大了，明天妈妈就给你买啊。”

于是，第二天，左挑右选，妈妈给阳阳挑了一件。买回来之后，妈妈就让阳阳试了试。因为没戴过文胸，折腾半天，阳阳才穿好。

“妈，以后我不会每天都要戴着这玩意儿吧？”

“那当然，文胸就是保护胸部的嘛。”

“可是，这样也太麻烦了，我觉得穿个吊带衫也行啊。”

“那怎么行呢？前几年你还行，这几年你大了，不能还穿吊带衫，你看那些成熟的女性，谁不戴文胸？你现在是第一次戴，可能是有点不舒服，以后慢慢就会习惯了。事实上，适时地带文胸，对你的乳房保护和发育都有很大的好处，也会让你的胸部更健美。”

“嗯，看样子我是不得不戴了。”

爸妈送给阳阳的话：

亲爱的阳阳，你要明白，你这个年纪，应该佩戴文胸了。而关于你问得到底什么时候佩戴才合适的问题，这里，爸妈跟你探讨一下。青春期女孩佩戴文胸，不可过早也不可过晚。

你需要了解以下关于佩戴文胸的知识：