

妈妈送给

青春期女儿的

晓丹 著

私房书

为青春期女孩量身定制的成长指导书



全新
升级
插图版

妈妈送给青春期女儿理想的成长礼物
让女孩青春不困惑，成长零烦恼

中国妇女出版社



妈妈送给
青春期女儿的
私房书

晓丹 著



中国妇女出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

妈妈送给青春期女儿的私房书：全新升级插图版 /
晓丹著. -- 北京：中国妇女出版社，2017.1
ISBN 978-7-5127-1352-9

I . ①妈… II . ①晓… III . ①女性—青春期—家庭教育
IV . ① G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 241445 号

妈妈送给青春期女儿的私房书 (全新升级插图版)

作 者：晓 丹 著

责任编辑：陈 元

封面设计：蒋宏工作室

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京市东城区史家胡同甲 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：北京楠萍印刷有限公司

开 本：170×240 1/16

印 张：16.75

字 数：217 千字

版 次：2017 年 1 月第 1 版

印 次：2017 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5127-1352-9

定 价：35.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)



女儿，我愿做你的伞

女儿，当你换上妈妈为你买的新连衣裙时，妈妈真的惊呆了。时间过得真快呀，不知不觉中你已长成大姑娘了！

望着你苗条匀称、亭亭玉立的身影，妈妈想到了你小时候，那时你什么都不会，妈妈教你用筷子、穿衣服、系鞋带、扣扣子、梳头发……而原先那个蹒跚学步的宝贝已经出落成眼前这个如花似玉的姑娘了，妈妈怎能不感到欣慰呢？

当然，在高兴的同时，妈妈也偷偷地为你担心起来，因为妈妈知道宝贝女儿已进入青春期……青春期的阳光灿烂、明媚，但也伴有忧伤与困惑。你在青春期会遇到各种烦恼，身体的发育，感情的变化，学习上的压力，与同学、老师的关系等，这些都可能令你不知所措。宝贝女儿，在这个人生的关键时期，妈妈真的有许多话想对你说，有许多嘱咐想让你知道。

不要以为妈妈不了解你、不懂你的生活，妈妈怎么会不知道你的小心事呢？无论时代如何变迁，年轻的经历总是相似的。在人生的旅程中，有困惑，有快乐，有风雨，有彩虹，妈妈都经历过。所以妈妈想把自己的经验慢慢地和你分享。女儿，当你有了困难又不愿与人交流时，不妨回想一下妈妈的话，看看里面有没有你想要的答案。

妈妈想告诉你的第一件事就是珍惜你的青春岁月，珍惜这如花的季节。不要不敢正视自己的身体发育，不要感慨岁月的漫长与无聊，不



要质疑生命的意义，女儿，你现在所拥有的最宝贵的东西就是你的青春！珍惜当下，好好安排你所拥有的青春时光，这样将来当你回首往事时，才不会留下遗憾。

妈妈想告诉你的第二件事就是要分清友情与爱情。亲爱的女儿，你现在经历的感情往往是深厚的友情，而并非你眼中的爱情。爱情是神圣的，意味着责任和给予，它往往伴随着快乐和痛苦、承担和分离；而友情则是帮助，是宽容，它随时间沉淀在你的生命里，伴随你一生。女儿，崇高而纯洁的友情往往比爱情更持久，更有生命力。因此，你应该区别好友情与爱情，多多结交朋友，而不是错把友情当爱情。

亲爱的女儿，由于你正处于求学阶段，所以妈妈不得不谈谈学习的事情。现在的你需要做的是尽可能多地储备知识和增长能力。我的孩子，请重视你的学习，重视每一门科目，把学习当作一件快乐的事情。现在的你正拥有最珍贵的学习时光，那么就努力地学习吧，别等到以后追悔莫及。

当然，光有知识和能力还是不够的。在这个竞争激烈的社会中，你还要掌握一些自立的本领。如何与人交往，如何让更多的人喜欢你，如何避开生活的盲区，如何保护自己……这些你都要做到心里有数。请再用一点点耐心，接受妈妈对你善意的叮嘱和真诚的忠告。如果可以，请尽可能地遵循它们，努力地做好每件事，过好每一天。

宝贝，最后妈妈想告诉你，你并不孤独，因为妈妈一直在悄悄地关注你、守护你。

宝贝，如果你愿意，就让妈妈做你的生命之树吧！我的根、我的枝、我的叶都为你而生，茂密的树冠为你挡风遮雨，粗大的树干随时供你栖息依靠。妈妈不想你伤心，不想你着急，不想你无助，只愿你过得健康、快乐。女儿，请勇敢地前行吧！





第一章 / “花苞”待放：胸部悄悄鼓起来

- 胸部为什么鼓起来了……2
- 妈妈为你选了文胸……4
- 教你穿戴文胸的方法……6
- 怎样清洗文胸……8
- 为什么乳房大小不一样……10
- 乳头内陷怎么办……13
- 乳房什么时候才会分泌乳汁……15
- 如何保护自己的“花苞”……17



第二章 / 红色月事：用心呵护你的“好朋友”

- 下身流血了，怎么回事……22
- 选择适合自己的卫生巾……24
- 为什么“好朋友”一来肚子就痛……27
- 月经会影响你的情绪吗……29
- 卫生护垫可以经常用吗……31
- 如何保持经期卫生……34
- 经期需要注意哪些问题……36
- 内裤上白色的东西是什么……39



第三章 / 青春萌芽：了解悄悄变化的自己

声音为什么变了……44

青春期如何保护嗓子……46

痘痘也来凑热闹了……48

身体为什么长出了绒毛……51

女孩怎么也长小胡子……54

长得太矮或长得太高……56

青春期还要注意视力的变化……59

第四章 / 花样年华：灰姑娘如何变为俏公主

如何摆脱雀斑的烦恼……64

减肥要科学，不能使狠招……66

现在不是穿高跟鞋的时候……69

把染发的危害说给你听……71

拒绝整容，自然美才是真的美……74

露脐装和紧身裤不能常穿……76

不穿名牌也一样漂亮……79



第五章 / 健康保健：像小树一样茁壮成长

- 科学饮食，健康成长……84
- 要学会科学用脑……86
- 美丽从牙齿开始……89
- 如何保养皮肤……91
- 多运动，让自己充满活力……94
- 把脊背挺直，做气质美女……97
- 每天都有好心情……99



第六章 / 性的困惑：妈妈愿成为你的导师

- 男孩身体变化的秘密……104
- 小宝宝是怎么生出来的……106
- 女儿，请珍惜你宝贵的处女之身……108
- 青春期性幻想正常吗……110
- 一些避孕的相关知识……113
- 关于艾滋病，你要知道的……115



第七章 / 情窦初开：相思豆发芽了怎么办

- 究竟什么是真正的爱……120
- 为什么女孩都喜欢追星……122
- 网络爱情真实吗……125
- 如何对待男孩的告白……128
- 正确区分友情和爱情……130
- 别难过，失恋有时也是一种幸运……133
- 对老师产生好感，怎么办……136
- 异性交往，要以尊重彼此为前提……138

第八章 / 成长烦恼：你的心事妈妈全知道

- 女儿，别让“抑郁”纠缠你……142
- 脾气变暴躁了，怎么调节……144
- 妈妈为曾经对你的“唠叨”检讨……147
- 你是否有过不眠的夜晚……149
- 走出青春期的“叛逆”……151
- 不要自卑，其实你有很多优点……154
- 别让忌妒心理左右你……156
- 缓解青春期焦虑的方法……160
- 不要太在意别人的看法……163



第九章 / 破茧成蝶：你要掌握一些自立的本领

- 做个多才多艺的女孩……166
- 学会理财，成为“财”女……168
- 女孩应该懂点儿厨艺……171
- 诚实是最宝贵的品质……173
- 女孩要学会依靠自己……176
- 拥有责任心……178
- 做事情要有始有终……181



第十章 / 处世交友：如何让更多人喜欢你

- 与人交往从微笑开始……186
- 懂礼节的女孩更美丽……189
- 拒绝别人也是一门学问……192
- 怎样和老师和睦相处……195
- 与朋友交往要学会倾听……198
- 被朋友误解怎么办……200
- 与不良朋友划清界限……203
- 做错了，如何向别人道歉……206



第十一章 / 学习之道：在青春期让自己爱上学习

- 女儿，今天你逃学了……210
- 不要为了父母而学习……213
- 即使答不上，也不要作弊……215
- 失败了，大不了重新再来……218
- 不要给自己太大的压力……221
- 学会管理自己的时间……223
- 你要找到学习的自信心……226
- 克服糟糕的“健忘症”……229
- 掌握学习技巧会事半功倍……231



第十二章 / 安全教育：珍惜自己花样的生命

- 你是如何看待生与死的……236
- 抽烟、喝酒，一点儿也不酷……239
- 远离网络世界的“黄毒”……241
- 千万别对赌博感兴趣……243
- 离家出走能解决什么……246
- 不要走入吸毒的人群……249
- 远离校园暴力……252
- 如何聪明地摆脱性骚扰……255





第一章

“花苞”待放：胸部悄悄鼓起来

女孩进入青春期后，身体开始从孩童逐渐发育为成人。面对这些生理变化，女孩会心存许许多多的疑问：胸部为什么会悄悄隆起？怎样选择适合自己的文胸……

别着急！翻开本章，你会看到这些有关身体变化的话题，同时，它会用妈妈的口吻给你送去最细致、最科学的解析和最贴心的叮咛。



胸部为什么鼓起来了



我叫晓雪，13岁了。最近不知道怎么回事，胸部总有些疼，感觉十分不舒服，摸上去，里面好像长出了硬硬的东西，胸部还有些隆起。难道我生病了吗？算了，自己还是不要胡思乱想了，回家问问妈妈吧！

回到家，我拉住妈妈的手问：“妈妈，最近我的胸部经常感到胀痛，是不是我的心脏出现问题啦？”妈妈听后，笑着摸摸我的头说：“傻孩子，这不是病，这说明你的乳房正在发育，我们的晓雪就要从小女孩变成大姑娘了！”

“女孩的胸部为什么会变大呢？”我还是不太明白。妈妈解释说：“女孩进入青春期后，乳腺开始发育，乳房也会逐渐隆起、变大，最终



形成半球的形状，这是女性成熟的标志。”

“可是，为什么会有疼痛的感觉呢？”我又有一个问题冒出来了。妈妈继续解答：“发胀、疼痛这些感觉都是乳房发育的正常生理现象，大多数女孩在乳房发育过程中都会有胀痛的感觉，等你的乳房发育成熟后，就不会再疼了，所以不用太担心。”

原来是这样呀！前几天，我还羡慕表姐窈窕的曲线和亭亭玉立的身材呢！原来我也会和表姐一样的。对了，不只是我这样，所有的女孩都会这样，妈妈说这是每个女孩都会经历的成长过程。

妈妈对女儿说的心里话

亲爱的女儿，你知道吗？乳房发育是女孩青春期正常的生理现象，是女性成熟的象征。女孩的乳房在发育过程中，除了不断变大外，乳头也会逐渐变大，周围的乳晕会随之扩展，而且颜色会逐渐加深。每个女孩乳头的形状是不同的，有的可能会凹陷，有的可能会平贴或者凸起。

乳房发育时，可能会出现胀痛或者会有些痒，这个时候千万不要用手去抓挤，以免乳房受到来自外部的伤害。

面对乳房的发育，有些女孩常常感到难为情，为了掩盖自己逐渐隆起的胸部而穿紧身衣，将胸部紧紧地束缚起来。这样做会影响乳房的正常发育，甚至会限制胸椎和肋骨的发育，对身体健康是十分不利的。所以女孩在青春期发育阶段一定要保护好乳房，平时要注意保持正确坐姿，走路也要抬头挺胸，防止因为不良的习惯对身体造成伤害。



妈妈为你选了文胸



最近我的胸部好像比以前又大了许多，在体育课上跑步时，感觉有些不舒服。妈妈知道后，便给我买了文胸。妈妈说，我不能再穿那些小背心了，应该开始穿文胸了。

我的好奇心又上来了，问妈妈：“文胸有什么作用呢？”妈妈告诉我，文胸是用来托住乳房、防止乳房下垂的，是保护乳房的女性用品。在女孩胸部发育到一定程度后就必须穿文胸，否则可能会影响胸部的发育。

所以，我有了两件非常漂亮的文胸，一件是可爱亮丽的柠檬黄色



的，另一件是粉色带红点点的，质地柔软，穿上去很舒服。这两件都是运动型文胸，非常适合正在发育的女孩穿。穿上后，我试着跳了两下，果然舒服多了。

穿上文胸后，我感觉自己也成为一个大姑娘了，呵呵！人们都说“女大十八变，越变越好看”，我会不会也像表姐一样越长越漂亮呢？不管怎么说，长大的感觉真好！



妈妈对女儿说的心理话

我的宝贝女儿，你一定要记住：青春期女孩一定要选择适合自己的文胸，这时女孩的胸部还处于发育阶段，千万不可以乱穿文胸。我知道，你现在肯定要问我，女孩的胸部多大就可以穿文胸呢？一般来说，从乳房上缘用软尺开始测量，然后经过乳头到乳房下底部，如果距离在15厘米左右就可以穿文胸了。

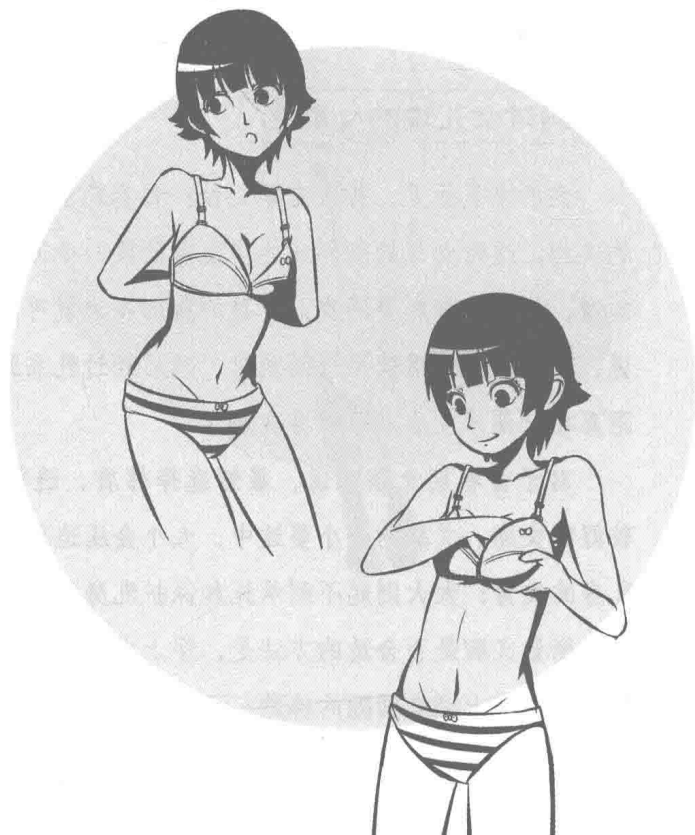
对于青春期女孩来说，最好选择棉质、透气性好、吸汗、弹性较好的文胸。文胸的大小要适中，太小会压迫乳房，影响呼吸系统和乳房的发育；太大则起不到承托和保护乳房的作用，容易引起乳房下垂。衡量文胸是否合适的方法是，穿上文胸时，文胸刚好能够托起乳房，穿着的人没有紧绷的感觉，不会影响到呼吸，在运动时也不会妨碍身体的活动；脱下来时，皮肤上不会留下文胸压迫的痕迹。

一般来说，青春期女孩应该选择背心式和少女型的文胸，那种带有钢圈的塑形文胸并不适合。如果你在购买时不知道如何选择，可以请售货员阿姨帮你用尺子测量一下，选择一件适合自己尺码的文胸。由于乳房还处于发育阶段，所以最好定期测量一下，看看是否需要更换新的文胸，一旦觉得肩带或胸围过紧，往往说明这件文胸已经不适合你了，需要选择新的文胸。



此外，你还要记住，不管多么舒服的文胸，在晚上睡觉前，一定要把它取下来，以免影响到睡眠时呼吸的顺畅和血液的循环。这样，你才能睡一个安稳的好觉。

教给你穿戴文胸的方法



一天上学时，小丽用羡慕的眼光看着我说：“晓雪，你的胸部真的好漂亮，好挺呀！我什么时候才能像你这样呀？”听她这么一说，我都有些不好意思了。接着我又看了看小丽的胸部，确实有些别扭，仔细一看，才发现小丽根本没有戴好文胸。她问我是怎么知道穿戴文胸的方法的。我当然是在妈妈的细心指导下才学会的，要不怎么好意思做别人的

