



一份特殊的礼物
一份特殊的关爱



妈妈送给 青春期女儿的书

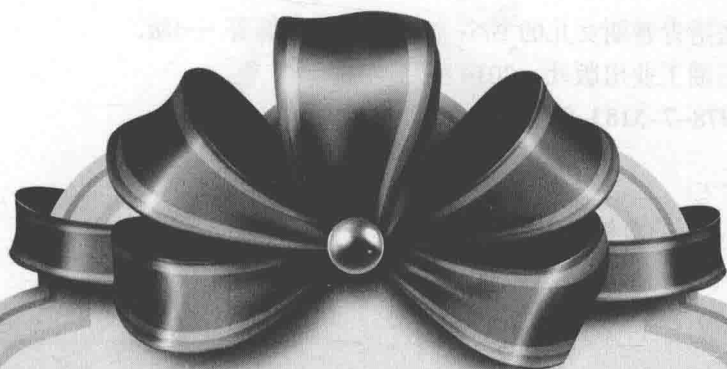
第4版

谷金玉 钟森森◎编著

石油工业出版社

“阳光家庭”
亲子书系

一份特殊的礼物
一份特殊的关爱



妈妈送给 青春期女儿的书

第4版

谷金玉 钟森森◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈送给青春期女儿的书/谷金玉, 钟森森编著.—4版.
北京: 石油工业出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5183-0223-9

I. 妈…

II. ①谷… ②钟…

III. 女生-青春期-健康教育

IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第134655号

妈妈送给青春期女儿的书 (第 4 版)

谷金玉 钟森森 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523607 营销部: (010) 64523623

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2014 年 8 月第 4 版 2014 年 8 月第 18 次印刷

710 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 15.75

字数: 225 千字

定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



前言

每个处于青春期的女孩都是一朵独一无二的玫瑰，没有人有与生俱来的完美，都是通过不断的学习来自我完善，并不断成长的。

在那泛着清凉花香的少女舞台上，女孩踮着轻灵脚尖，一步步迈过那如同花团锦簇沼泽地的青春期，逐渐走向成熟。

在青春这个美丽的季节里，总有一种关怀让我们心存感激；总有一种诱惑让我们难以割舍；总有一种放弃让我们泪流满面。我们不可能不走过这段复杂的心路历程。要知道，青春是一座渡我们走向成熟的桥，也是一条我们无法留住的青春岁月的河。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。

也许此刻，亲爱的你正在经历着青春的快乐和成长的烦恼；正在为一些事欣然，也在被一些事困扰。成长是无人能够替代的，宛如一场一个人的旅行。希望成长会贯穿你的一生。人们永不停止地向前发展是好的，因为这样你永远不会感到生活无聊无趣。一个人停止发展自己或抗拒成长，生活中的难题就会很多，而且还会错过许多美好的东西。

在漫漫途中，你必然要历经人生的种种第一次，那些初次的体验，或许今天会令你觉得或甜或酸，甚至苦涩，但是长大以后，你会觉得，它们都是曾经拂过心间的花瓣。

生理巨变的青春期，心理矛盾交织无法摆脱，彷徨无措的你不妨手捧这本书，让它伴随你蹚过那条叫做“青春”的河。亲爱的女孩，如果你觉得，读这本书就像我们手握着手，进行着一场关于青春、秘密、欢笑、悲伤的谈话，那我便心满意足了。

或许有一天，当你回望那些沾染了时光颜色但依旧温暖的片段，你都会对着自己的青春遥遥微笑。当青春的书页发黄之后，忍不住含着泪水……在青春的风筝坠落之后，忍不住常常感怀心系蓝天的梦想……



目 录

第一章

了解身体的变化

胸部鼓起来了 / 2

该穿什么样的文胸 / 4

天呀，下面流血了 / 6

什么是月经 / 8

快来月经前，情绪为何不稳定？ / 10

我的肚子疼 / 13

经期能沾凉水、游泳吗？ / 15

“好朋友”来了，不能乱吃东西哟 / 18

“好朋友”来报到时，能上体育课吗？ / 21

卫生巾选什么样的好呢？ / 24

内裤上怎么会有白色的东西？ / 26

迟迟不来报到的“好朋友” / 28

自己能调控经期吗？ / 31



白带里怎么会有血丝呢? / 34

我的胸部怎么大小不一样呢? / 36

青春期女孩泌乳是不是病? / 39

我变成了“小猿人”，
身上怎么长这么多毛毛? / 42

长胡子的女生 / 45

青春期的男生 VS 女生 / 48

我失眠了 / 51

我的“健忘症” / 54

女孩有变声期吗? / 56

难以启齿的妇科炎症 / 59

做自己的青春“守护神” / 62



第二章



我要变漂亮

我不要做长不高的“拇指姑娘” / 66

我要减肥 / 69

我想把鼻子变高 / 72

我的高跟鞋 / 75

讨厌的小雀斑 / 78

越剃越长的汗毛 / 81

丹丹的“酷文身” / 84

想去染发 / 87

如何打理“三千烦恼丝” / 89

只要青春，不要痘！ / 92

避孕药能治青春痘吗？ / 95

我爱上了照镜子 / 98

“神奇”的“大S美白针” / 101

一瓶丰乳霜引发的“血案” / 104



第三章

学习的辛酸苦辣

我的低潮期 / 108

我找到了学习的自信 / 110

诚实比分数更重要 / 112

家长会前夜 / 114

补习班·差生 / 116

走近我们的老师吧 / 118

我转学了 / 121

开学恐惧症 / 124

不再做考试成绩的“奴隶” / 127

妈妈指导我写作文 / 130

女孩子长大了，会变笨吗？ / 133



第四章

其实你不懂我的心

我也想“叛逆”一回 / 138

有点多愁善感了 / 141

放下包袱，轻装上阵 / 143

我不想长大 / 145

缺陷有时也是一种优势 / 148

离不开的网络 / 151

我的“小金库” / 154

妈妈和我说“抱歉” / 157

不要偷看我的日记 / 160

寻找属于自己的路 / 163

学会依靠自己 / 166

为妈妈庆祝生日 / 169

我怕黑 / 172

第五章



与人交往学问多

我收到的第一封“情书” / 176

我似乎“喜欢”他了 / 179

我“爱”上了网络那边的他 / 182

我们班的“班花” / 186

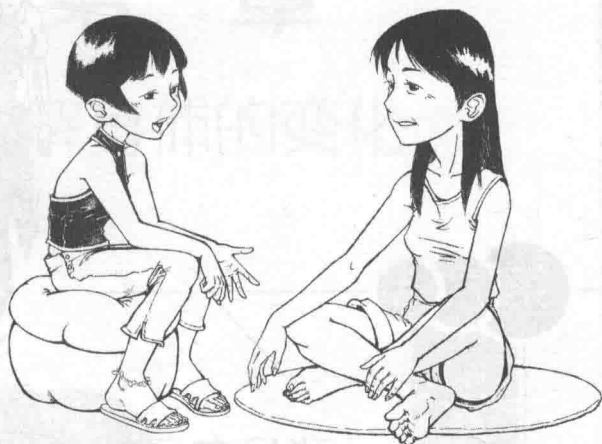
关于“爱”的“真心话”游戏 / 189

“苹果不酸”：男生女生交往的尺度 / 192

我的“多疑症” / 194

我也拥有很多让别人羡慕的地方 / 197

做个好脾气的女生 / 200



拒绝也应该是美的 / 203

要学会尊重别人 / 206

做人要学会“圆滑”吗? / 210

为人处事要谦逊 / 213

懂得低头 / 216

第六章



我是自己的“保护神”

可怕的网友见面经历 / 220

公车上遇到“怪叔叔” / 224

放学路上遇到跟踪者 / 227

“变味”的关照 / 229

直面校园暴力 / 232

难忘的登山之旅 / 235

第一章

了解身体的变化



胸部 鼓起来了

该穿什么样的文胸

天呀，下面流血了

什么是月经

快来月经前，情绪为何不稳定？

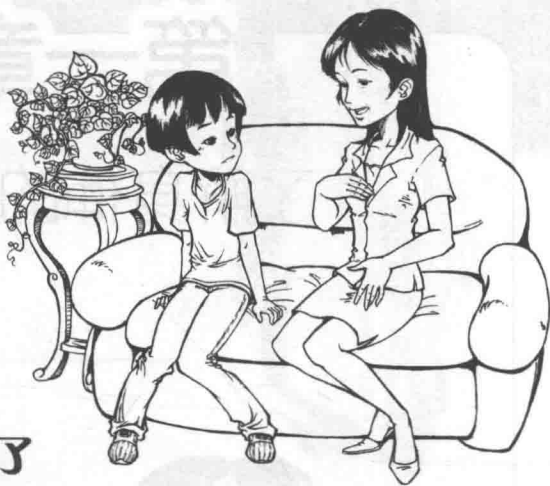
我的肚子疼

经期能沾凉水、游泳吗？

“好朋友”来了，不能乱吃东西哟

“好朋友”来报到时，能上体育课吗？

卫生巾选什么样的好呢？



胸部鼓起来了

我叫点点，读小学五年级。最近，我有点儿心事，其实说起来很奇怪呢，不知怎么搞的，我的胸部有点疼，摸上去觉得里面长了个硬硬的东西。

现在，胸部不光是疼了，而且还有点微微隆起。真担心，我会不会是生病了？

这天晚上，我硬着头皮和妈妈说起了“胸部肿痛事件”。

可是，你知道妈妈听到这件事情后怎么说吗？“我的女儿长大了，只要是女孩都会那样的。”天呀，我这才注意到妈妈的胸部是鼓起来的，而且是特别鼓，看来，这只讨厌的蚊子不止“咬”了我一个人。妈妈听了我的“总结发言”，禁不住哈哈大笑起来，摸着我的胸部，说：“从现在开始，你就要变成大人了，你的身体正积极地准备着。”是吗？胸口鼓起来就是在长大吗？

妈妈接着说：“胸部鼓起来是不是很漂亮呀？我们的点点也在变漂亮啊！”嘿嘿，我的美好愿望就是和妈妈一样漂亮！所以，忍受一点“疼”算不了什么！而且妈妈说，等胸部长成之后就不会再疼了。“胸部肿痛事件”终于真相大白，胸部逐渐变大，是每个女孩必须经历的过程，妈妈是这样，我也是这样。

鼓起来的胸部是美丽的标志。

“不过女孩的胸部为什么会变大呢？”我又开始有疑问了。妈妈微笑着继续解答道：“胸部是由脂肪组织的乳腺组成的，而且是由于女孩体内有种叫‘雌激素’的分泌才会使我们的胸部发育起来。其实，不止是乳房的变大，胸部在大到一定程度后，乳头边缘褐色皮肤的那部分‘乳晕’也会随之大一圈，而且颜色会变深。另外，有些女孩的乳头会向外凸起，有些女孩的乳头会平贴或是凹陷，就像我们每个人的相貌都会各不相同一样。”

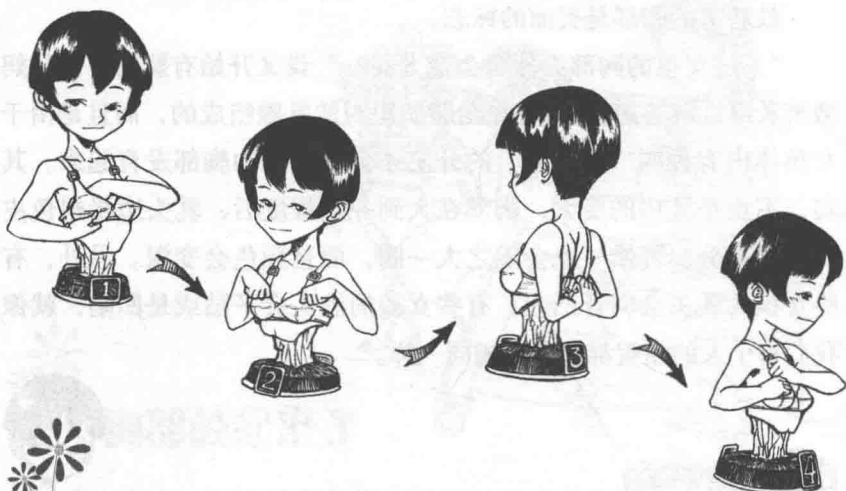


点点：

女孩进入青春发育期，最先发育的是乳房。在体内雌激素的影响下，女孩的乳腺开始发育，这时乳房内除了许多细长的乳腺管不断发育外，还积累了不少脂肪，由于乳腺组织较硬而脂肪组织较柔软，所以乳房日渐隆起，而且富有弹性，成为女性成熟的标志。

女孩要明确青春期的乳房发育是正常的生理现象，是从“小姑娘”走向“大姑娘”的第一步，因此不要过于紧张，但亦不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化。不但要比以前更加注意保护乳房，使其避免一切外来伤害；而且要密切注意乳房大小的变化，当乳房接近成人乳房大小时，应开始戴胸罩。如果在乳房发育过程中出现乳房疼痛、肿块等，可以告诉妈妈，并让妈妈带着去看医生。不要过早地戴上胸罩，也不要戴过紧的胸罩，更不要因为害羞而含胸。





该穿什么样的文胸

我的胸部在一天天地发育着，后来，妈妈给我买了文胸。你想知道那是什么东西吗？妈妈说，文胸是托住胸部防止它将来下垂，所以，女孩子在胸部发育后，一定要开始穿文胸了，不然，说不定胸部就会下垂，不漂亮了。

不过，文胸这个东西穿起来比较费事。在妈妈的指导下，我学会了正确穿好文胸的方法：首先，用手将松散到腋下的胸部收到罩杯中，同时用另一只手朝水平相反方向拉内衣的底边，这样才把胸部整体收到罩杯中。然后将胸衣的边缘与胸部突起处吻合，把内衣最突出的部分与乳头重合，然后覆盖住乳头的上部，使乳房突起被覆盖。最后，把背钩扣上，再把肩带调整到自己觉得舒适的松紧度。

刚开始穿上文胸的时候，我感觉闷闷的，有点透不过气来。妈妈说，这是刚开始不太习惯的原因。另外，妈妈还为我选择了一种很舒服，很适合的文胸，叫做“运动型文胸”。要是我们在这个时候穿上妈妈的那种“带钢圈的文胸”，可能会影响胸部的正常发育，因为，这种文胸会压迫通向胸部的血管，影响血液循环。