



青春期女孩成长必备书

一份特殊的礼物 一份心灵的关爱 一份温暖的呵护

妈妈送给女儿的最好礼物

妈妈送给 青春期女儿的书

大全集

田 萍 编著

青春期是人生中最美丽的成长岁月，让女儿度过一个安心、无忧的青春期，绽放出绚丽的光彩，留下动人的回忆，是所有父母的心愿。希望这份妈妈送给女儿的礼物让天下父母如愿以偿。

妈妈写给青春期女孩的成长百科全书





妈妈 送给青春期 女儿的书 大全集

(第一卷)

田萍 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈送给青春期女儿的书大全集/田萍编著. —北京:中国华侨出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5113-0966-2

I. ①妈… II. ①田… III. ①女性—青春期—健康教育:家庭教育
IV. ①G479②G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第239807号

妈妈送给青春期女儿的书大全集

编 著: 田 萍

责任编辑: 文 蕾

封面设计: 三石工作室

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×1040mm 1/16 印张: 52 字数: 951千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0966-2

定 价: 296.00元 (全四册)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前 言

青春期，一个听上去充满朝气与活力的词语，然而对很多父母来说简直就是一道令人头疼的紧箍咒。它的科学定义是由儿童发育成为成年人的过渡时期。这个时期的孩子生理上逐渐发育成熟，同时也有了与儿童明显不同的社会心理特征，但他们又不同于真正的成年人，他们虽然有一定的独立性，但还没有完全独立，这种介于儿童和成人的过渡阶段的地位，使得青春期的孩子成为社会学上所说的“边缘人”。他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确认性，使他们面临着前所未有的生理变化和诸多特殊的心理问题。他们对有关于“性”的话题充满好奇甚至跃跃欲试，他们对师长、对社会总是怀有莫名的反叛情绪甚至充满敌意。在这成长的关键时期，如果师长因为无所适从而听之任之，或是因为恨铁不成钢而简单粗暴地对待孩子，很容易亲手把花季少年变成问题少年；如果孩子们得不到科学、有效的指导与帮助，也许会因一念之差而毁了自己的人生。因此青春期教育已经不仅仅是一个简单的教育问题，而变成了不可逃避、亟待解决的社会问题。

很多母亲都有这样的体会，自己的女儿进入青春期突然变得陌生起来。她开始在意脸上的小痘痘，开始向往精致的高跟鞋，开始悄悄试用妈妈的化妆品，开始和心仪的男孩子“谈恋爱”，甚至开始跟父母强调起了“自由”，追问起了未来；不可避免地，她也不再愿意把所有的小秘密都告诉妈妈，不再把老师的话当“圣旨”，不再坚定地认为“学习”是自己唯一该做的事，甚至专挑那些师长反对和禁止的事来做，似乎只有这样，才能证明她的存在与长大。

因为自己曾同样经历过这段“成长的烦恼”，所以母亲最能理解女儿面临各种情形时心中的不安与困惑，了解女儿充满疑问，却又无人可问的无助与迷茫。可以说母亲是青春期女儿最合适的老师。但事实上，并不是每个母亲都是合格的老师。一方面是因为我们面对女儿突然的变化，自己没有做好充分的准备，所以在与女儿沟通时显得不得要领、不知所措，只能端起家长的架子强硬管教。这种方式对于敏感、叛逆的青春期孩子简直是火上浇油，不但不会起到帮助女儿的作用，反而会导致自己贴心多年的

“小棉袄”不愿意再跟你亲近，甚至与你针锋相对；另一方面，女儿进入青春期后，面对自身产生的种种变化，或紧张、或尴尬，很多问题即使面对母亲也羞于启齿，再加上那种自以为成年的心理让她开始有意识地保护起了自己的隐私，跟妈妈的知心话也越来越少了。这两方面的原因导致原本亲昵无间的母女，在最需要沟通交流的时候却产生了严重的障碍。母亲作为“过来人”的经验、教训，没有办法以最恰当的方式教给女儿。

其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有一个意想不到的结果。为亲爱的女儿编写一部“青春期百科全书”怎么样？既然口传心授不适用，不如把所有我们经历过的、我们想到的、我们看到的困扰女儿的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，相信没有一个女儿不愿意收到这样一份来自母亲的温暖礼物。

《妈妈送给青春期女儿的书大全集》是一本专属于青春期女孩儿的百科全书，从生理变化到成长烦恼，从自我防卫到心理剖析，从学业指点到修养提升，从形象气质到礼仪交往，几乎无所不包，面面俱到；它也是一本能够让妈妈和女儿一起阅读的亲子书，一字一句都凝结着母亲的疼爱与呵护，让女儿感受到母亲的浓浓爱意与细致入微的关怀；它还是一本送给天下父母的青春期女儿成长笔记，让父母可以从中得知女儿那些不肯讲出来的烦恼和秘密，理解女儿产生种种变化的原因，面对女儿的教育时不再束手无策，成为女儿青春期最知心的良师益友。

青春期是人生中最美丽的成长岁月，让女儿度过一个安心、无忧的青春期，绽放出炫丽的光彩、留下动人的回忆，是所有父母的心愿。希望这份妈妈送给女儿的“礼物”让天下父母如愿以偿。

目 录

生理 & 变化——给悄悄变化的你

胸部变化的小秘密

总是觉得胸部胀痛，甚至发痒	(2)
乳房中好像有硬硬的包块	(3)
为什么有的女孩胸部大小不一样	(3)
我该穿文胸了	(4)
怎样选择文胸	(5)
清洗文胸的时候要注意什么	(6)
乳房在发育过程中，应该注意些什么	(7)

甩不开的“大姨妈”

下边出血了，我该怎么办	(9)
为什么月经周期不规律	(10)
肚子疼啊	(11)
痛经要人命	(12)
“特殊时期”可以游泳吗	(13)
能上体育课吗	(15)
妈妈不让我乱吃东西	(16)
哪些因素可以使经期改变	(17)
卫生巾选择什么样的好呢	(18)
月经期间用药有禁忌吗	(19)
白带里为何会出现血丝	(21)
好像情绪有点不稳定	(22)

赶走“月球表面”，还回纯净的脸

不再当“满天星”，我要祛痘	(24)
---------------------	------

痘痘可以挤掉吗	(25)
怎样有效地预防青春痘呢	(26)
雀斑能治好吗	(27)
用药物治疗雀斑管用吗	(29)
我可以用化妆品吗	(30)

怎么变成了“小毛孩”

长“小胡子”了	(33)
我是不是小猿人	(34)
身上的汗毛好像越来越重了	(35)
汗毛会不会越剃越长	(36)
为什么身上会有体味	(37)
有狐臭怎么办	(38)
呀，掉了好多头发	(39)

身心健康，愉快成长

我要减肥，努力减肥	(42)
怎样可以帮助我长高	(44)
如何摆脱失眠的困扰	(45)
女孩也会神经衰弱吗	(48)
我是不是得了焦虑症	(49)
我得了“健忘症”	(52)
神秘的处女膜	(54)
为什么会有“性幻想”	(55)
任何性行为都有后果	(57)

成长 & 烦恼——给满腹疑问的你

爸爸听我说，妈妈听我说

爸爸妈妈，请你们理解我	(62)
我也是家庭的一员	(63)
日记被父母偷看怎么办	(65)
我也想多做些家务	(66)
父母为了忙事业，我们无话可说怎么办	(68)

父母要离婚，我该怎么办	(69)
无法接受继父或继母，怎么办	(70)
怀念亲爱的奶奶	(71)

生活中的酸甜苦辣

同学在背后说我的坏话，我怎么办	(74)
勤工俭学会被人瞧不起吗	(76)
同学总是嘲笑我怎么办	(77)
老师侵犯了我的隐私权，怎么办	(78)
和老师发生了顶撞冲突，该如何收场	(80)
不懂得如何拒绝别人，怎么办	(82)

我不是丑小鸭

怎样克服自卑感	(86)
自己的相貌平常怎么办	(88)
长得太矮了，被人笑话怎么办	(90)
害怕一个人孤独，怎么办	(92)
受到挫折之后有哪些可以调适的好方法	(94)

金钱，让我欢喜让我愁

钱，怎么这么不禁花呢	(98)
网购会上瘾也会上当	(100)
怎样管理自己的“小金库”	(102)
我该怎样赚钱	(104)
钱要花在刀刃上	(105)
对金钱的诱惑提高警惕	(107)

我不是在故意唱反调

我有自己的主张	(110)
我也想“叛逆”一回	(112)
口吐烟圈的女孩很潇洒吗	(113)
如何摆脱“自恋情结”	(115)
“追星”让我欢喜让我愁	(117)
长大了也郁闷	(119)

调适内心的迷茫

被强迫的洁癖	(121)
不由自主地偏执	(123)
总是习惯依赖妈妈	(125)
偏偏喜欢被关注的滋味	(127)
青春期歇斯底里病	(129)

心理 & 秘密——给躁动不安的你

我就是要最出众

我希望自己永远是最漂亮的	(132)
怎样让自己更美丽	(134)
怎么变得越来越爱照镜子了	(136)
学大人化妆、穿着奇装异服会变漂亮吗	(138)
为什么喜欢在男孩面前大声说话	(139)

情愫徜徉心间

老师说我们进入了“危险年龄”	(141)
为什么会莫名其妙地多愁善感	(143)
老师说大喜大悲	(145)
越来越在意别人如何看待自己	(147)
一说话就脸红，我也觉得窘	(150)

面对异性，该怎么办

我总是不敢抬头看男生	(153)
男孩子会注意到我们的变化吗	(154)
暗暗地喜欢上一个男生，该怎么办	(156)
同桌总是没话找话说，太烦人了	(158)
其实，我挺喜欢和男孩子在一起玩	(160)
和男孩交往，要把握什么样的尺度呢	(162)

早恋，甜甜的苦涩

男孩和女孩不可以交往吗	(166)
-------------------	-------

真正的爱情是什么	(167)
炫耀异性的爱慕，会伤害他人	(169)
我只想一个人怀念他	(171)
好朋友和我喜欢上了同一个男生，怎么办	(174)
偷偷喜欢自己的男老师，怎么办	(175)

我和他，怎样开始如何结束

呀，情书	(178)
他想和我约会	(180)
直面现实，不失浪漫——把握感情的分寸	(181)
想拒绝，又怕伤害友情	(184)
我不想再和他交下去，要怎样告诉他呢	(186)

安全 & 健康——给需要保护的你

起居生活谨防意外

危险的蜡烛	(190)
炒菜要小心	(191)
煤气泄漏，我没有看到啊	(192)
预防气体燃料着火	(194)
燃放烟花爆竹，我要躲远点	(196)
用蚊香来灭蚊，不是熏自己	(197)
电灯线起火了	(198)
触电怎么办	(200)
学会安全用电	(201)
害怕宠物咬我	(202)
会“手机中毒”吗	(203)
自己拉响安全警钟	(205)

外出游玩安全第一

东西要自己看管好	(208)
小心“海盗车”	(209)
想敲诈？没那么容易	(210)
路遇抢劫须镇静	(212)

好像有人跟踪我	(213)
走路也要讲究安全	(215)
找个安全的地方住	(216)
遇到恶劣气候不忘自我保护	(218)
这样的游戏，会不会把人玩死	(219)
注意人身安全，玩得更开心	(220)
学学旅游保健知识	(221)
野外迷路怎么办	(224)
野外，求救	(226)
坚决拒绝尝试“刺激药片”	(228)
远离赌博，警惕赌性	(229)
拥挤状况突然来临时镇静自护	(230)
不参与低级趣味的娱乐活动	(231)

看穿常见的骗人术

我要和什么样的人成为朋友呢	(233)
“洁身自好”防诡计	(235)
遭遇“校园霸王”	(236)
不想去做客	(239)
骗术就像是魔术	(240)
躲开那些不靠谱的“江湖术”	(242)
陌生人与你搭话怎么办	(244)
戒除网络游戏	(245)
网络爱情，拜拜	(247)
远离性骚扰	(248)
做自己的守护神	(250)
要学会抵制诱惑	(251)
绝不参与邪教	(253)

不容忽视的急救、自救常识

那边有人溺水啦	(256)
啊！蛇	(258)
惹火烧身，好疼	(259)
胳膊好像拧不过来了	(261)

地震来了，该往哪里跑	(263)
我会人工呼吸	(264)
如何及时抢救被雷击者	(266)
被车撞到了	(269)

食物中毒的预防和急救要领

海鲜也有毒	(271)
鱼刺把喉咙卡住了	(272)
蔬菜一定要洗干净	(274)
酒精中毒要人命	(276)
吃错药了	(277)
不可不知的饮食安全常识	(279)

传染病的预防和突发性疾病的急救

感冒真难受	(283)
预防禽流感	(284)
艾滋病毒很恐怖	(285)
讲究卫生，防止肝炎	(287)
可怕的狂犬病	(289)
中暑了怎么办	(290)
休克的急救	(291)

学校 & 学习——给苦练“内功”的你

正确的信念——相信我能行

女生真的不如男生聪明吗	(294)
难道女孩就学不好理科吗	(296)
开始厌学了怎么办	(298)
我上课又走神了	(300)
当学生会主席真的会影响我吗	(301)
哎，又要月考了！	(303)
考砸了，怎么缓解心理压力	(305)

求学的方向在哪里

学习到底有什么用呢	(307)
-----------------	-------

什么专业才是我真正适合的	(309)
是学文科好呢，还是学理科好呢	(310)
我考不上名牌大学，好苦恼	(313)
不喜欢的老师讲课就是听不进去	(314)

用最少的时间，获得更多的收获

时间是挤出来的	(317)
睡觉前后，我能做些什么	(319)
抓住最佳时间，获得最高学习效率	(321)
专心致志地学，开开心心地玩	(323)
一目 N 行	(326)

爱读书不如会读书

选最精华部分诵读	(329)
这段文字需要仔细推敲	(331)
边读书边做笔记	(333)
书中落满了我的圈圈点点	(335)
厚薄互返的读书法	(337)

休息也是学习的一部分

看电视也是一种学习	(340)
读图比读字更直观	(342)
读万卷书，行万里路	(344)
以文会友，沙龙交流	(346)
让大脑也做做体操	(348)

艺术 & 情趣——给灵动聪颖的你

有诗意的女孩会读书

书是我的气质时装	(352)
这些都和“书”有关	(353)
我有我的读书选择	(355)
妈妈给我列的读书单	(357)
将读书笔记写在博客里	(359)

我也想当沙龙女主人	(361)
-----------------	-------

笔墨纵横间，漫卷清朗气

书法也是书写人生	(364)
书法墨香营造的世界	(367)
书法里的玄机其实很好懂	(369)
笔墨纸砚，一个都不能少	(371)

用绘画直抒胸臆

国画欣赏	(375)
涂鸦很好玩	(377)
手绘，创意新生活	(379)
创办一份《家庭画报》	(381)

试着享受音乐和舞蹈

独处时，享受天籁之音	(384)
中国古典音乐中的十大名曲	(386)
以乐会友，享受一种乐器	(388)
舞动是张扬的青春	(390)
创造一个展示的舞台	(392)

让闲适的生活充满惬意

对肥皂剧说“NO”	(395)
在茶香中品味生活	(397)
走进魔法坊	(399)
爱电影，爱生活	(401)
我有自己的拿手菜	(403)
运动是生活的必需品	(406)
瑜伽，健康又美丽	(408)

自信 & 乐观——给独一无二的你

善于发现美好的生活

寻找生命中的阳光	(412)
----------------	-------

这个世界本来不公平	(414)
我知足，我快乐	(416)
将快乐变成习惯	(418)
健康是最好的储蓄	(420)
用心才能享受生活	(421)
走出忧虑的人生	(423)

永远为自己叫好

善待自己	(427)
我可以原谅自己的缺陷	(429)
缺陷也是一种优势	(431)
自己给自己鼓掌	(433)
营造一个不抱怨的世界	(436)
让坏习惯不再如影随形	(438)
储存你的领导才干	(440)

从容地独立于世

推销独特的自己	(444)
我不是世界的中心	(446)
没有人必须要对我好	(448)
求人不如求己	(450)
亮出我的智慧	(453)
不要被欲望牵着走	(455)
不要犹豫不决，当断不断	(457)
99%的忧虑实际上并没有发生	(460)

生活百味都需要品尝

孤单值得享受	(463)
放弃是一种智慧	(466)
假如三毛放弃悲伤	(468)
没有完美的选择	(469)
挫折、磨难也值得感谢	(472)
教你排解来自四面八方的压力	(474)

打扮 & 服饰——给渴望美丽的你

让皮肤净白无瑕

我是何种肤质	(478)
走出保护皮肤的误区	(480)
我要当“水嫩娃娃”	(482)
“黑姑娘”的烦恼	(485)
试试排毒养颜	(488)
是否可以美容整形	(490)

展现美丽的部位

美丽从“头”开始	(493)
怎样保养明亮的双眸	(496)
小妙方：让牙齿洁白如玉	(499)
打造纤纤玉手	(501)
让脖颈像天鹅一样伸展	(504)

选择合适的服装

这样穿最合适	(508)
我在乎穿衣的形象	(511)
我的“着装四大要领”	(513)
风格是必要的信仰	(516)
选对适合我的色彩	(518)

饰品搭配有学问

鞋子是搭配的重头戏	(520)
学会穿高跟鞋	(522)
怎样选择饰品	(525)
体形与首饰搭配的“密语”	(528)
有品位的女孩最美丽	(530)

形象 & 气质——给逐渐成熟的你

寻找一种持久的美丽

公主，我想永远都是	(534)
-----------------	-------

自然——这是化妆的最高境界	(536)
善良——好女孩先从内心“美”起来	(538)
智慧——这是传说中不老的美貌	(540)
内涵——优雅的一种积淀	(542)

我是仅有且独有的风景

我自信，我快乐	(544)
我是独一无二的	(546)
个性是魅力的源泉	(548)
别人的眼光，与我无关	(550)
我才是自己的中心	(552)

优雅从切磋琢磨处得来

为了形象，也要在乎“小节”	(555)
时时不忘展示自己	(558)
擦亮我的气质招牌	(559)
完美女孩一定要遵守的准则	(562)
真诚并不等于要说实话	(564)

心无旁骛，我行我素

做自己喜欢做的事	(567)
自家拍掌，唱彻千山响	(569)
放下欲望的包袱	(571)
恬淡，让我活得快乐	(573)
摒弃躁动，让心安稳下来	(575)

淑女潜质必备

女人味是什么味	(578)
要学会包容	(579)
温柔是一种武器	(581)
自己的情绪自己做主	(583)
收敛大小姐的脾气	(586)

不当时尚芋头，摒弃盲从的美

我有我的气质	(588)
--------------	-------