



幸福母亲
必读书

家有青春期女孩

母女共战青春期必读书

濡染**女儿多姿** 妈妈**永远漂亮**

宋天天◎编著

母女共战青春期详细方案，爸爸不再束手无策

畅销50万册的《你会教孩子吗》的作者，
著名青少年教育专家宋天天先生

倾情奉献

 地震出版社



家有青春期女孩

母女共战青春期必读书

宋天天◎编著

 地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

家有青春期女孩:母女共战青春期必读书 / 宋天天编著. —北京:
地震出版社, 2012. 6

ISBN 978 - 7 - 5028 - 3995 - 6

I. ①家… II. ①宋… III. ①女性—青春期—家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 014151 号

地震版 XM2566

家有青春期女孩——母女共战青春期必读书

宋天天 编著

责任编辑:赵月华

责任校对:孔景宽

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

发行部:68423031 68467993

门市部:68467991

总编室:68462709 68721982

<http://www.dzpress.com.cn>

E-mail:seis@mailbox.rol.cn.net

邮编:100081

传真:88421706

传真:68467991

传真:68455221

经销:全国各地新华书店

印刷:北京毅峰迅捷印刷有限公司

版(印)次:2012年6月第一版 2012年6月第一次印刷

开本:640×960 1/16

字数:219千字


印张:17

书号:ISBN 978 - 7 - 5028 - 3995 - 6/G(4667)

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)



内 容 简 介

我们知道，好妈妈胜过好老师，也胜过好学校，你做到了吗？

如何说孩子才会听，如何听孩子才肯讲？你做到了吗？

如果你不知道如何做到上述两点，请阅读并实践《家有青春期女孩》，其中的各种技巧与理念，一定会让你成为一个好妈妈！让你这个好妈妈胜过好老师，也胜过好学校！

青春期，即青春发育期。女性的青春期是由未成年少女成长为成熟女性的过渡时期。青春期的年龄范围在11~18岁之间，处于人一生中最重要的时期。因此，青春期教育越来越受到人们的关注，尤其是母亲如何引导青春期女孩顺利度过青春期，引起了人们更深层的思考。青春期是一个躁动而多事的时期，这不仅仅体现在青春期女孩生理以及心理的突变上，更体现在母女关系的不融洽上。

本书从青春期女孩的生理变化、青春期女孩的情感需要、青春期女孩的逆反心理、母女间的沟通、富养青春期女孩、对青春期女孩的批评教育以及引导青春期女孩自立自强等七个方面入手，围绕母女关系这一核心，阐述了青春期教育的关键要领，翔实地讲解了构建和谐母女关系的方式方法。

“女孩是妈妈的贴身小棉袄”，希望在本书的陪伴下，家有青春期女孩的母亲，穿着这件小棉袄温暖而舒适。

前言

青春期，即青春发育期。女性的青春期是由青春少女长成为成熟女性的过渡时期，或者说，是性机能由不成熟转变为成熟的过渡时期。青春期是一段时期，它的年龄范围一般在11~18岁之间，是人一生中最重要的—段时期。这段时期，是人生价值观形成及将来立足社会所需各种技能学习的最佳年龄，也是生理和心理最富戏剧性变化的阶段。

青春期是每个女孩都要经历的一段特殊时期，在这一特殊时期里，女孩无论是在生理上还是心理上，都将发生一系列明显且微妙的变化，比如第二性特征的迅速发育、对异性产生的莫名好感、强烈的自我意识的觉醒等。

面对来自生理与心理的种种困惑，女孩们如果得不到科学的指导，就会陷入迷惑与焦虑之中，严重的甚至出现道德偏离行为，这会给她们的身心带来伤害，也会给社会造成不良影响。因此，女孩的青春期教育，越来越受到人们的热切关注，尤其是母亲如何引导青春期女孩顺利度过青春期，引起了人们更深层的思考。如何让女孩轻松、科学、健康地度过这一时期，已成为青春期母女关系这一研究课题必须解决的当务之急。

在很多有青春期女孩的家庭中，母女关系往往会陷入僵局。妈妈往往会担心含苞待放的女儿由于缺乏经验而做出什么出格的事情，管束过于严厉。叛逆的女儿被妈妈看得太严，就会很压抑，导致经常大吵大闹，甚至离家出走。女孩的青春期是一个躁动而多事的时期，这不仅仅

体现在青春期女孩生理以及心理的突变上，更体现在母女关系的不融洽上。更为严重的是，一旦女儿的青春期的正好碰上了妈妈的更年期，那么本来就紧张的母女关系，就会变得岌岌可危。

从青春期女孩的角度来看，她们要经历人生的“第二次诞生”，生理上，身体迅速发育成熟；心理上，她们的自我意识开始觉醒，产生了情绪上的激荡和动乱。她们不再像小时候那样想要黏在妈妈身边，她们渴望独立，犹如一匹匹桀骜不驯的野马，想要脱缰疾驰。她们对人生充满了幻想和希望，过剩的能量冲击着她们去主宰命运的凯旋门。因此，青春期的叛逆是女孩从青涩走向成熟的一个必然过程。

从青春期女孩母亲的角度来看，作为家长，首先要意识到女孩似乎长大了，为不再是自己的“贴身小棉袄”而感到伤心；紧接着，逐渐长大的女儿似乎有了许多心事和秘密，母亲为不能与女儿共享秘密而恐慌；最后，母亲看着叛逆的女儿离自己越来越远，怕她尚稚嫩的心受到伤害，为此母亲又变得焦躁不安。

母女两颗心越走越远，就导致了母女关系很不融洽。很多母亲把这种结局归咎于青春期，然而母亲需要知道的是，青春期虽然是个特殊时期，但是并不能作为母女吵架的借口。女儿进入了青春期，母亲该怎样走近女儿，该怎样引导她安全度过敏感期，这个问题的解决关系着母女关系的未来。

本书是献给家有青春期女孩的母亲们的。本书从青春期女孩的生理变化、青春期女孩的情感需要、青春期女孩的逆反心理、母女间的沟通、富养青春期女孩、对青春期女孩的批评教育以及引导青春期女孩自立自强等七个方面入手，围绕母女关系这一核心，阐述了青春期教育的关键要领，翔实地讲解了构建和谐母女关系的方式方法。

女孩的青春期的，同时也是母女关系的困惑期。很多青春期女孩和母

前 言

亲相处时火药味十足，这是让很多母亲感到费解和恼火的。其实，作为青春期女孩的母亲，只要了解女儿，并且方法得当，是完全可以和女儿和谐相处的。女儿的青春期，从某种意义上来说，也是母亲的青春期。母女共战青春期，女儿的青春才会多姿多彩，母亲也会变得青春起来。

“女孩是妈妈的贴身小棉袄”，希望在本书的陪伴下，家有青春期女孩的母亲，穿着这件小棉袄温暖而舒适。

目 录

第一章 | 了解你的小公主，陪她一起走女孩的蜕变之路

进入青春期，身体的快速生长与变化，给无数纯真无瑕的女孩带来了生理发育的紧张和迷茫，此时的她们是那样的敏感和羞涩，又是那样的好奇和盲目。她们羞于向人说，向人问，又渴望有人告诉她们这一切都是怎么回事，并渴望有人理解她们。作为青春期女孩的母亲，应该去了解你的小公主，帮助她揭开青春的困惑。

- ◎女大十八变，女孩正悄悄蜕变 3
- ◎告诉她“亭亭玉立”是因为在快速长高 6
- ◎身上长出了绒毛毛，这没什么可怕 9
- ◎胸部“含苞待放”是件值得高兴的事 12
- ◎陪女儿一起挑选胸罩 15
- ◎陪伴女儿迎接她的“初潮” 18
- ◎让月经期的女儿爱自己多一点儿 21
- ◎教女儿选内衣裤和穿内衣裤 24
- ◎小痘痘来了，不要伤了“面子” 28
- ◎了解女孩，从帮助她穿衣打扮做起 31

关注青春期女孩，与她进行情感上的交流 | 第二章

女孩进入青春期，需要有人来分享共同的兴趣，分享新的人生感受，共同解决所遇到的生活问题。作为青春期女孩的母亲，要关注女儿出现的各种变化，了解她的情感需求，要做她的亲密朋友，与她一起分担和解决问题，更要经常与她进行情感上的交流。

- ◎做青春期女孩的第一个朋友 37
- ◎鼓励女孩勇敢交友，走出孤独 40
- ◎不要过度干涉女孩的交友圈 43
- ◎帮助青春期女孩选择朋友 46
- ◎引导女孩正确与异性交往 49

- ◎走进女孩的情感世界，与她一起谈谈友谊 52
- ◎拉近母女关系，从关注女孩的偶像开始 55
- ◎帮助女孩建立和谐的师生关系 59
- ◎主动和女孩谈一谈“师生恋” 62
- ◎即使有代沟，也不会失去爱 65

第三章 猜猜女孩的心事，助她成功度过逆反期

青春期的女孩心事多，自我意识的觉醒与现实中的束缚，让青春期女孩矛盾重重，困惑多多。该建立一个怎样的自我形象、该怎样面对异性等问题，是青春期女孩面临的一个个挑战。叛逆，是青春期女孩的一个显著特点。作为青春期女孩的母亲，应该多猜一猜女孩的心事，助她成功度过青春逆反期。

- ◎关注女孩的心事，不要让她感到孤单 71
- ◎不要让“更年期”遭遇“青春期” 74
- ◎陪女孩一起走过心理“断乳期” 77
- ◎常常晒心情，控制她的暴脾气 81
- ◎如何防治青春期综合征 84
- ◎分享青春期女孩的第一次悸动 87
- ◎让异性面前的心跳变成进步的动力 91
- ◎将“早恋”早早埋入心底 94
- ◎叛逆女孩需要扭转逆反心理 97
- ◎青春期女孩的叛逆不是罪 100
- ◎女孩越叛逆，越不要与她疏远 103

倾听女孩的心声，消除母女间的沟通障碍

第四章

当女儿进入青春期后，做母亲的便会发现，以前的乖乖女变得不爱听话了，母女间的沟通产生了障碍。虽然家是乐园，但是在乐园中也难免会有摩擦，也会产生矛盾。作为青春期女孩的母亲，应该学会倾听女孩的心声，这有助于化解母女间的矛盾，建构和谐的母女关系。

- ◎用心聆听女孩的心声 107
- ◎不做唠叨的妈妈 110
- ◎沟通中，要允许女孩争辩 113
- ◎给女孩一点儿私密的空间 116

- ◎让真诚开启女孩心灵之锁 119
- ◎尊重女孩的情感选择 122
- ◎与她秉烛夜谈女孩的那些事儿 125
- ◎想要沟通，首先应该正视代沟 128
- ◎填补代沟，需要母女间的双向沟通 131
- ◎听女孩谈一谈理想，避免学习倦怠 135

第五章 青春期女孩要富养，让她做女王骄傲的小公主

青春期女孩更具情绪感知力，相对青春期男孩来说，她们更善解人意，更富同情心。为了开阔女孩的眼界和胸襟，提高她的文化修养，培养她对各种诱惑的抵制力，对女孩要富养。每个女人都是女王，每个女孩都是公主。作为母亲的女王，富养你的小公主，是一种温馨的爱护。

- ◎富养的女孩，起点会更高 141
- ◎把女孩培养成一种财富 144
- ◎丰富知识，开拓女孩的视野 146
- ◎培养女孩一颗高尚的爱心 149
- ◎尊重女孩的兴趣爱好 152
- ◎不要强迫女孩做淑女 155
- ◎培养女孩的好习惯 158
- ◎端正女孩对外表的看法 161
- ◎知书达理可以提高女孩的修养 164
- ◎让女孩的每一天都快乐起来 167
- ◎给女孩一个宽松的成长环境 170

青春期女孩很敏感，母亲批评女儿要有方 第六章

面对青春期女孩，很多母亲会有不同程度的惶恐，甚至如临大敌。青春期女孩总是憧憬成熟又留恋童年，追求完美又总有缺憾，拒绝灌输又渴望帮助。这样矛盾的心理，使得她们的行为在母亲眼里是那么荒唐和无聊。自然，批评是少不了的。作为母亲，批评时要讲究方式方法，敏感的女儿才会接受。

- ◎批评女孩是门大学问 175
- ◎批评之前，考虑一下女孩敏感的心 179
- ◎对待拒绝批评的女孩要讲技巧 182

- ◎批评女孩要选好时机 185
- ◎寓爱于批评教育之中 189
- ◎批评之后，要合理处罚 192
- ◎怎样批评骄傲虚荣的女孩 196
- ◎禁止女孩迷恋电视，自己也要做到 200
- ◎不要让批评走进误区 204
- ◎培养女孩承认错误的好习惯 208

第七章 给予青春期女孩正确的引导，让她自主更坚强

“望子成龙，望女成凤”，是天下所有父母的共同心愿。虽然女孩在形体上较男孩柔弱些，但这并不代表女孩天生就该是弱势群体。对待青春期女孩，母亲要给的是爱，而不是溺爱，也不是迁就。母亲要给女儿正确的引导，磨炼她的心志，让她变得自主，变得坚强。

- ◎自立自强是女孩最重要的课题 215
- ◎培养女孩坚强的意志和坚持不懈的品质 218
- ◎培养女孩的独立意识和自主能力 222
- ◎降低女孩对妈妈的依赖感 227
- ◎提高女孩独立思考的能力 231
- ◎培养女孩吃苦耐劳的精神 235
- ◎有必要让女孩懂一点儿理财知识 240
- ◎增强女孩与人合作的意识 245
- ◎让女孩成为一个善于关照他人的人 249
- ◎引导女孩自我安排时间 253
- ◎让女孩保持积极乐观的心态 257

第一章 了解你的小公主， 陪她一起走女孩的 蜕变之路

进入青春期，身体的快速生长与变化，给无数纯真无瑕的女孩带来了生理发育的紧张和迷茫，此时的她们是那样的敏感和羞涩，又是那样的好奇和盲目。她们羞于向人说，向人问，又渴望有人告诉她们这一切都是怎么回事，并渴望有人理解她们。作为青春期女孩的母亲，应该去了解你的小公主，帮助她揭开青春的困惑。



女大十八变，女孩正悄悄蜕变

十几岁的青春期少女，正是青春期身体发育的时期，在此期间要长个子，要突出女性的身体曲线美，正是“女大十八变，越变越好看”的阶段，同时也是心理发育日趋成熟的时期。因此，作为妈妈，对于女儿的身心发育，必须给予特别的关注。

在这个特殊的阶段，妈妈应该意识到自己的小公主已经不是那个经常依偎在自己怀中撒娇的黄毛丫头了。

进入青春期的女孩，身体和心理都正在发生着巨大的变化。小女孩10岁前还和男孩长得差不多，经过青春发育期的天然装扮，很快就变成体态轻盈、矜持健美的少女了。

少女青春期的生长发育，是有一定的时间性和次序性的：

8~9岁，脱离幼儿形体态，子宫开始发育，骨盆也开始发育，其横径明显增宽；臀部变圆，呈现出女性特有的优美线条。

10~11岁，乳头长出，一般从左侧乳房开始，乳头稍稍突出，触碰微痛，这是青春萌动的突出标志；阴毛开始出现，生长在外阴和大阴唇的皮肤上，刚萌出的阴毛细而稀少；身体增长加快，盆骨增大。

12~13岁，乳房进一步隆起，乳头突出，乳头有色素沉着（乳晕）；内外生殖器开始增大，阴毛逐渐增多，并且密集卷曲，呈现出女

性倒三角形的特征；腋毛也开始萌出；有的少女开始出现月经，但很少排卵，月经周期不规律；身高增长速度达到高峰。

14~15岁，可有排卵的月经，月经周期较有规律；骨盆变化明显，腋毛开始生长，有的女孩脸上会出现大小不等的粉红皮疹或丘疹（即青春期粉刺），声音变得尖细。

16~18岁骨骺愈合，身高增长缓慢或不再长高，人体的发育接近成熟。

性征的发育，有比较严格的时间性。如果女孩8岁以前乳房就发育，9岁以前月经来潮，这就是性早熟现象的表现；而晚于18岁仍无性征发育或月经来潮，就可能有性发育障碍。

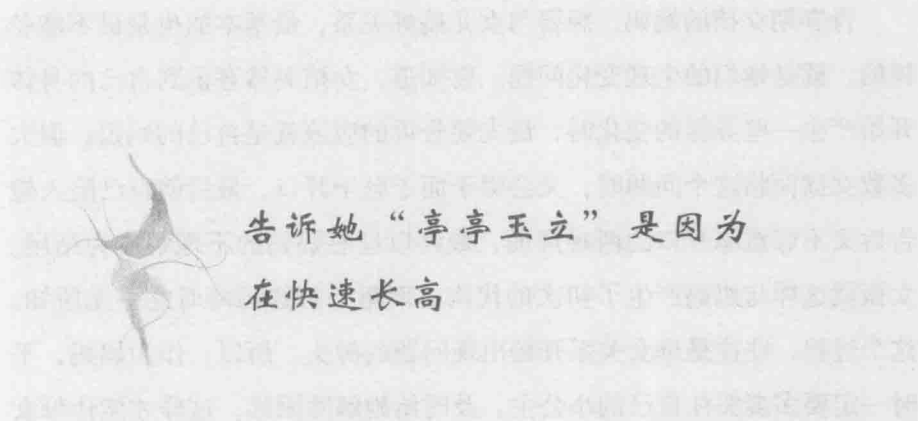
性征发育的次序同样应予注意。正常女孩第一次月经来潮，都是在阴毛长出之后、腋毛生长的同时或者在腋毛长出之前；倘若乳房尚未发育，或阴毛未长出之前，月经就抢先来潮，也要怀疑是一种不正常的现象。

青春期的进入时间，往往被认为是第二性征的出现。女性第二性征表现为男女在外形上出现了明显的差异。女性第二性征表现为与男性完全不同的特点：皮肤细腻；喉咙不突出，声音尖锐，音调较高；乳房丰满而隆起；女性阴毛在耻骨联合上呈倒三角形分布，而男性则呈菱形分布。此外，女孩的骨盆横径增宽，皮下脂肪增多，使胸部丰满、臀部变圆，腰部则相对较细，肢体柔软丰满，呈现出女性特有的体态曲线。短短几年时间，一个幼稚的小女孩就变成体态婀娜的大姑娘了。

青春期女孩在发育初期，往往会对自己身体上的意外变化，感到疑惑不解甚至生出一种无名的羞耻感。这种感觉虽然多半会随着年龄的增长而消失，但是它对正处于敏感期的青春期女孩来说，影响是巨大的，甚至直接关系到以后性格的形成以及心理卫生等问题。

第一章 了解你的小公主，陪她一起走女孩的蜕变之路

青春期女孩的妈妈，想要与女儿搞好关系，最基本的也是最不能忽视的，就是她们的生理变化问题。要知道，女孩突然意识到自己的身体开始产生一些异样的变化时，最先要告诉的应该就是自己的妈妈；但大多数女孩面临这个问题时，又会碍于面子耻于开口，最后使自己陷入想告诉又不好意思开口的两难局面，最终以埋怨妈妈的不理解作为结尾。女孩就这样与妈妈产生了初次的代沟，而粗心的妈妈却对此一无所知。这个过程，往往是母女关系开始出现问题的源头。所以，作为妈妈，平时一定要多多关注自己的小公主，及时给她解除困惑，这样才能让母女关系有一个好的开始。



告诉她“亭亭玉立”是因为 在快速长高

一个童稚的女孩，转眼间成了一位亭亭玉立的少女，这是体内分泌的激素起了巨大的作用，细心的妈妈要告诉青春期女孩，这只不过是她身体里的激素在作怪。

激素是人体内分泌腺分泌的化学物质，虽然量并不多，但作用却很大。人体的内分泌系统主要由下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺、松果体、胰岛和性腺等组成，它们影响着青春期形态、功能及性的发育成熟。青春期的变化主要受内分泌的影响，同时又受中枢神经系统的调节。人体中有各种各样的激素，其中促进少女青春期生长和生理功能进一步成熟完善的主要有以下几种：

1. 生长激素

生长激素是由脑垂体产生和分泌的、控制青春期生长的重要激素。一般在白天安静状态时，血液中只能发现较少的生长激素，但夜间熟睡时，血液中会出现较多的生长激素，所以说，充足的睡眠对青春期少女的生长发育是非常重要的。生长激素可以直接作用于全身的组织细胞，促进蛋白质的合成，促进机体的生长，而最明显的作用是促使骨、软骨及其他组织的生长。如果生长激素分泌不足，就会出现生长迟缓、身材