

一本让妈妈和女儿共同阅读的智慧读本

天下父母必备的青春女儿教育指南



青春女孩快乐成长必读

妈妈写给 青春女儿的书

Qingchunqi Nver

田萍 编著

中国华侨出版社

妈妈写给 青春期女儿 的书

田田 著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈写给青春期女儿的书 / 田萍编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5113-5090-9

I. ①妈… II. ①田… III. ①女性—青春期—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第001573号

妈妈写给青春期女儿的书

编 著: 田 萍

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 慧

封面设计: 李艾红

文字编辑: 许俊霞

美术编辑: 吴秀侠

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 550千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5090-9

定 价: 29.80元

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

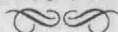
发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

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。她开始在脸上长小痘痘，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；不可避免的，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。

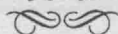
其实，很多时候方法决定效果。换一种交流方式也许会有一个意想不到的结果。为亲爱的女儿编写一部“青春期百科全书”怎么样？既然口传心授不适用，不如把所有我们经历过的、我们想到的、我们看到的困扰女儿的种种情形和问题列举写出来，并给出最佳答案和解决方法，相信没有一个女儿不愿意收到这样一份来自母亲的温暖礼物。

《妈妈写给青春期女儿的书》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



第一章 生理 & 变化——给悄悄变化的你.....	1
胸部变化的小秘密.....	1
总是觉得胸部胀痛，甚至发痒.....	1
乳房中好像有硬硬的包块.....	2
我该穿文胸了.....	2
怎样选择文胸.....	3
清洗文胸的时候要注意什么.....	4
乳房在发育过程中，应该注意些什么.....	5
甩不开的“大姨妈”.....	6
下边出血了，我该怎么办.....	6
为什么月经周期不规律.....	7
肚子疼啊.....	8
痛经要人命.....	9
“特殊时期”可以游泳吗.....	10
能上体育课吗.....	11
哪些因素可以使经期改变.....	12
好像情绪有点不稳定.....	13
赶走“月球表面”，还回纯净的脸.....	14
不再当“满天星”，我要祛痘.....	14
怎样有效地预防青春痘呢.....	15
雀斑能治好吗.....	16
用药物治疗雀斑管用吗.....	18
我可以用用化妆品吗.....	19



怎么变成了“小毛孩”	20
长“小胡子”了	20
我是不是小猿人	21
身上的汗毛好像越来越重了	22
有狐臭怎么办	23
呀，掉了好多头发	24
身心健康，愉快成长	25
怎样可以帮助我长高	25
我是不是得了焦虑症	27
我得了“健忘症”	29
神秘的处女膜	31
为什么会有“性幻想”	32
任何性行为都有后果	34
第二章 成长 & 烦恼——给满腹疑问的你	37
爸爸听我说，妈妈听我说	37
爸爸妈妈，请你们理解我	37
我也是家庭的一员	38
日记被父母偷看怎么办	40
我也想多做些家务	41
父母为了忙事业，我们无话可说怎么办	42
父母要离婚，我该怎么办	44
无法接受继父或继母，怎么办	45
生活中的酸甜苦辣	46
同学在背后说我的坏话，我怎么办	46
勤工俭学会被人瞧不起吗	48
同学总是嘲笑我怎么办	49
和老师发生了顶撞冲突，该如何收场	50
不懂得如何拒绝别人，怎么办	52
我不是丑小鸭	54
怎样克服自卑感	54
自己的相貌平常怎么办	56

长得太矮了,被人笑话怎么办.....	58
害怕一个人孤独,怎么办.....	60
受到挫折之后有哪些可以调适的好方法	62
金钱,让我欢喜让我愁.....	64
钱,怎么这么不禁花呢.....	64
网购会上瘾也会上当	66
怎样管理自己的“小金库”	68
我该怎样赚钱	70
钱要花在刀刃上	71
对金钱的诱惑提高警惕.....	73
第三章 心理 & 秘密——给躁动不安的你.....	75
我就是要最出众.....	75
我希望自己永远是最漂亮的.....	75
怎样让自己更美丽	77
怎么变得越来越爱照镜子了	79
学大人化妆、穿着奇装异服会变漂亮吗	81
为什么喜欢在男孩面前大声说话	82
情愫徜徉心间.....	83
老师说我们进入了“危险年龄”.....	83
为什么会莫名其妙地多愁善感.....	84
老师说我大喜大悲	87
越来越在意别人如何看待自己	89
一说话就脸红,我也觉得窘	91
面对异性,该怎么办.....	94
我总是不敢抬头看男生.....	94
男孩子会注意到我们的变化吗.....	95
暗暗地喜欢上一个男生,该怎么办	96
其实,我挺喜欢和男孩子在一起玩	99
和男孩交往,要把握什么样的尺度呢	101

早恋，甜甜的苦涩.....	103
男孩和女孩不可以交往吗.....	103
真正的爱情是什么.....	105
炫耀异性的爱慕，会伤害他人.....	107
我只想一个人怀念他.....	108
好朋友和我喜欢上了同一个男生，怎么办.....	111
偷偷喜欢自己的男老师，怎么办.....	112
第四章 安全 & 健康——给需要保护的你.....	114
起居生活谨防意外.....	114
危险的蜡烛.....	114
炒菜要小心.....	115
煤气泄漏，我没有看到啊.....	116
燃放烟花爆竹，我要躲远点.....	118
电灯线起火了.....	119
触电怎么办.....	120
学会安全用电.....	121
会“手机中毒”吗.....	122
自己拉响安全警钟.....	124
外出游玩安全第一.....	126
东西要自己看管好.....	126
想敲诈？没那么容易.....	127
路遇抢劫须镇静.....	128
走路也要讲究安全.....	130
学学旅游保健知识.....	131
野外迷路怎么办.....	133
野外，求救.....	135
远离赌博，警惕赌性.....	137
拥挤状况突然来临时镇静自护.....	138
不参与低级趣味的娱乐活动.....	139
网络爱情，拜拜.....	140

不容忽视的急救、自救常识.....	141
那边有人溺水啦.....	141
啊！蛇.....	143
惹火烧身，好疼.....	145
地震来了，该往哪里跑.....	146
我会人工呼吸.....	147
如何及时抢救被雷击者.....	149
食物中毒的预防和急救要领.....	152
海鲜也有毒.....	152
鱼刺把喉咙卡住了.....	153
蔬菜一定要洗干净.....	155
酒精中毒要人命.....	156
吃错药了.....	158
传染病的预防和突发性疾病的急救.....	160
感冒真难受.....	160
预防禽流感.....	161
艾滋病毒很恐怖.....	162
讲究卫生，防止肝炎.....	164
可怕的狂犬病.....	166
休克的急救.....	167
第五章 学校 & 学习——给苦练“内功”的你.....	169
正确的信念——相信我能行.....	169
女生真的不如男生聪明吗.....	169
难道女孩就学不好理科吗.....	171
开始厌学了怎么办.....	173
我上课又走神了.....	174
当学生会主席真的会影响我吗.....	176
求学的方向在哪里.....	177
学习到底有什么用呢.....	177
什么专业才是我真正适合的.....	179

是学文科好呢，还是学理科好呢.....	181
我考不上名牌大学，好苦恼.....	183
不喜欢的老师讲课就是听不进去.....	184
用最少的时间，获得更多的收获.....	185
时间是挤出来的.....	185
睡觉前后，我能做点什么.....	187
抓住最佳时间，获得最高学习效率.....	189
专心致志地学，开开心心地玩.....	191
一目N行.....	193
爱读书不如会读书.....	195
选最精华部分诵读.....	195
这段文字需要仔细推敲.....	197
边读书边做笔记.....	200
书中落满了我的圈圈点点.....	201
厚薄互返的读书法.....	203
休息也是学习的一部分.....	205
看电视也是一种学习.....	205
读图比读字更直观.....	207
读万卷书，行万里路.....	208
以文会友，沙龙交流.....	210
让大脑也做做体操.....	212
第六章 艺术 & 情趣——给灵动聪颖的你.....	215
有诗意的女孩会读书.....	215
书是我的气质时装.....	215
这些都和“书”有关.....	217
我有我的读书选择.....	218
妈妈给我列的读书单.....	220
将读书笔记写在博客里.....	222
笔墨纵横间，漫卷清朗气.....	224
书法也是书写人生.....	224

书法墨香营造的世界	227
书法里的玄机其实很好懂	229
笔墨纸砚，一个都不能少	231
用绘画直抒胸臆	234
国画欣赏	234
涂鸦很好玩	236
手绘，创意新生活	238
创办一份《家庭画报》	240
试着享受音乐和舞蹈	242
独处时，享受天籁之音	242
中国古典音乐中的十大名曲	244
以乐会友，享受一种乐器	246
舞动是张扬的青春	248
创造一个展示的舞台	249
第七章 自信 & 乐观——给独一无二的你	252
善于发现美好的生活	252
寻找生命中的阳光	252
这个世界本来不公平	254
我知足，我快乐	256
将快乐变成习惯	258
健康是最好的储蓄	259
永远为自己叫好	261
善待自己	261
我可以原谅自己的缺陷	264
缺陷也是一种优势	265
自己给自己鼓掌	268
储存你的领导才干	270
从容地独立于世	273
推销独特的自己	273
我不是世界的中心	275
亮出我的智慧	277

不要犹豫不决，当断不断	279
-------------	-----

生活百味都需要品尝	282
-----------	-----

孤单值得享受	282
--------	-----

放弃是一种智慧	285
---------	-----

假如三毛放弃悲伤	287
----------	-----

没有完美的选择	288
---------	-----

教你排解来自四面八方的压力	291
---------------	-----

第八章 打扮 & 服饰——给渴望美丽的你	294
----------------------	-----

让皮肤净白无瑕	294
---------	-----

走出保护皮肤的误区	294
-----------	-----

我要当“水嫩娃娃”	296
-----------	-----

“黑姑娘”的烦恼	299
----------	-----

试试排毒养颜	301
--------	-----

展现美丽的部位	304
---------	-----

美丽从“头”开始	304
----------	-----

怎样保养明亮的双眸	307
-----------	-----

小妙方：让牙齿洁白如玉	310
-------------	-----

打造纤纤玉手	312
--------	-----

让脖颈像天鹅一样伸展	315
------------	-----

选择合适的服装	318
---------	-----

这样穿最合适	318
--------	-----

我在乎穿衣的形象	321
----------	-----

我的“着装四大要领”	323
------------	-----

风格是必要的信仰	326
----------	-----

选对适合我的色彩	328
----------	-----

饰品搭配有学问	330
---------	-----

鞋子是搭配的重头戏	330
-----------	-----

学会穿高跟鞋	332
--------	-----

怎样选择饰品	335
--------	-----

体形与首饰搭配的“密语”	337
--------------	-----

有品位的女孩最美丽	340
-----------	-----

第九章 形象 & 气质——给逐渐成熟的你.....	343
寻找一种持久的美丽.....	343
公主，我想永远都是.....	343
自然——这是化妆的最高境界.....	345
善良——好女孩先从内心“美”起来.....	347
智慧——这是传说中不老的美貌.....	349
内涵——优雅的一种积淀.....	351
我是仅有且独有的风景.....	352
我自信，我快乐.....	352
我是独一无二的.....	354
个性是魅力的源泉.....	356
别人的眼光，与我无关.....	358
我才是自己的中心.....	360
优雅从切磋琢磨处得来.....	362
为了形象，也要在乎“小节”.....	362
时时不忘展示自己.....	365
擦亮我的气质招牌.....	367
完美女孩一定要遵守的准则.....	369
真诚并不等于要说实话.....	372
淑女潜质必备.....	374
女人味是什么味.....	374
要学会包容.....	375
温柔是一种武器.....	377
自己的情绪自己做主.....	379
第十章 礼仪 & 交往——给细心周到的你.....	382
懂礼仪的我更受欢迎.....	382
礼仪就像是优雅的瑜伽.....	382
微笑，时刻准备的“见面礼”.....	384
“第一印象”至关重要.....	386
口才决定我的未来.....	389

言谈中展现我的美丽	391
在坐姿中表现优雅	393
魅力女孩必知的社交礼仪	395
给人赞美，给人认同	398
我有我的社交圈	401
我喜欢结交更多的朋友	401
我要改变一下自己	404
精心营造自己的社交圈	405
自己制定一个交友的标准	407
广交朋友的几条途径	410
谁说万人迷就一定虚伪	413
别人都夸我“人缘好”	413
与人交往，可圆可方	414
幽默地“笑傲江湖”	416
我要成为“万人迷”	419
热忱提升人气	422
找啊找啊找朋友	424
没有知心朋友怎么办	424
和好朋友分离，我心里很难过	426
但愿我们友情长存	428
我的“蓝颜知己”在哪里	430



第一章

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

彤彤平时在家里，遇到困难会向爸爸妈妈说，但是这几天彤彤感觉有些不舒服，不敢告诉爸爸，也不敢告诉妈妈，只能自己忍着，咳！

原来，彤彤的胸部最近总是感觉有一种轻微的胀痛，这是之前从来没有过的，别提多难受了。是不是我生病了呢？她自己不知道，也不敢和妈妈说，多不好意思啊。

不过，在私下里，彤彤会和自己的好伙伴说，她才知道原来在她的小伙伴们也有的会感到疼，而且还说这是正常的现象，女孩乳房发育的时候都会感到胸部有胀痛，而且有的还会有“痒痒”的感觉。同伴说得特别肯定，让彤彤大吃一惊。奇怪，她们都是从哪里听到的这些呢？

不过，和伙伴们交流之后，彤彤的心中毕竟释然了许多：原来不只自己一个人难受啊，这下可算是放心了。不过这种疼痛究竟要持续多长时间呢？还是无从知晓。



妈妈告诉我

彤彤，看着你一天一天地长大，真的从心里感到为你高兴。

很多女孩进入了青春期之后开始乳房发育，在乳房发育的过程中会出现一些轻微

的胀胀的疼痛或是痒痒的感觉，感觉很像是伤口结疤或愈合时的那种又痛又痒的感觉。不要怕，这是乳房生长过程中的正常现象，过一段时间就会好的。

不过，在这段时期要注意对乳房的保护。无论是在体育课上，还是到任何公共场所中，比如乘公交、去商场等，要小心不要让别人或坚硬的东西碰撞到乳房；在读书、写字的时候，身体要与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免挤压到乳房；当感觉乳房又疼又痒的时候，千万不要用手去捏或者去抓痒，防止伤害到乳房。

乳房中好像有硬硬的包块

元元晚上感觉到胸部有点微微的胀痛，她不禁用手按了下去。奇怪，摸到了一个硬硬的东西，而且碰到了之后会感到很痛。

这个硬硬的包块究竟是什么呢？

元元很好奇，以前从来都没有感觉到过。



妈妈告诉我

元元，那个硬硬的包块，它有自己的学名，叫做“乳核”。

一般来讲，女孩乳房的发育，是一个时间比较长的过程。最初在从9~10岁左右乳头开始长大的，并且出现“乳蕾”，乳头周围的色素开始沉着，乳晕向周围开始扩大。女孩在这时一般不会感觉到有明显的疼痛，所以也不太会注意到乳房正在发育。

到了11岁左右的时候，乳腺就开始发育了，这时的女孩才会逐渐感觉到胸部的变化：乳头周围颜色较深的彩晕部分开始隆起，觉得胀胀的，痒痒的。同时在这一时期形成乳核——就是你摸到的那个硬硬的小包块。

不过不要紧，随着乳房的进一步发育，乳核会慢慢消失的。

当你看到自己的乳房渐渐隆起成为半球形，明显高出胸部且富有弹性的时候，那说明你的乳房已经发育成熟了。

我该穿文胸了

一天妈妈下班回家后，直接走到丹丹的屋里来。

“丹丹，这是妈妈买给你的。”妈妈笑盈盈地对丹丹说着，从书包里掏出来一个袋子，里面是白色的胸罩。

“呃……”丹丹显得有点不好意思了。

妈妈说：“女孩在胸部发育到一定程度时，就应该开始穿文胸了。否则的话胸部就有可能下垂，影响美观。”

于是，在妈妈的指导下，丹丹开始学习如何穿戴文胸，还真是有点麻烦呢。首先，要