



妈妈 送给

青春 女儿的书

■田萍 编著

在青春期这个——

丁路口，给她最需要的引导与帮助！

女孩成长的困惑，这里有答案
女孩内心的秘密，这里有解读

青春期女孩快乐成长必读



中国华侨出版社

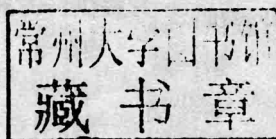
青春期的阳光最灿烂，但雨水也格外多。每个女孩都有些许烦恼在青春期作怪，每个妈妈都有许多担忧不知如何说出口。翻开妈妈写给青春儿女的书，让女孩自己找到答案。

· 青春期女孩成长必备书 ·



妈妈送给 青春期女儿的书

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 / 田萍编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5113-4798-5

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(2014)第172467号

妈妈送给青春期女儿的书

编 著: 田 萍

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 若 水

封面设计: 王明贵

文字编辑: 罗红英 孟英武

美术编辑: 王 爽 李丹丹

图片提供: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 28 字数: 480千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4798-5

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。青春期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中所说的“边缘人”。

处于青春期的孩子，他们的地位的不确定性和社会向他们提出的要求的不确定性，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“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后突然变得陌生起来。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》采用了图解与文字相配合的制作方式，是一本专属于青春期女孩儿的图文并茂的百科全书。本书从生理变化到成长烦恼，从心理剖析到自我防卫，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”能让天下父母如愿以偿。



目录

第一章 解析青春期身体变化的秘密	1
总是觉得胸部胀痛，甚至发痒	2
我该穿文胸了	3
下边出血了，我该怎么办	5
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	11
卫生巾选择什么样的好呢	13
白带里为何会出现血丝	15
好像情绪有点不稳定	17
我要祛痘，不要“满天星”	18
怎样有效地预防青春痘呢	19
雀斑能治好吗	20
我是不是“小猿人”	22
我要减肥，努力减肥	24
神秘的处女膜	27
怎样可以帮助我长高	29
我可以用化妆品吗	30
为什么身上会有体味	32
第二章 不可忽视的青春期心理变化	33
日记被父母偷看怎么办	34
父母太忙，我们无话可说怎么办	36
勤工俭学会被人瞧不起吗	38
同学总是嘲笑我怎么办	40
老师侵犯了我的隐私权，怎么办	42
如何摆脱失眠的困扰	45
女孩也会神经衰弱吗	48

为什么会有“性幻想”	50
控制不住想嫉妒别人	53
怎样克服自卑感	56
青春期歇斯底里病	58
被强迫的洁癖	61
受到挫折后的调适方法	63
害怕一个人孤独，怎么办	66
自己的相貌平常怎么办	67

第三章 让理智做主，做正确的事..... 69

面对金钱诱惑，要提高警惕	70
怎样管理自己的“小金库”	72
网购会上瘾也会上当	74
要学会抵制诱惑	76
口吐烟圈的女孩很潇洒吗	79
我也想“叛逆”一回	82
坚决拒绝尝试“刺激药片”	84
不参与低级趣味的娱乐活动	86
该和什么样的人成为朋友呢	87
躲开那些不靠谱的“江湖术”	89
远离赌博，警惕赌性	92
“追星”让我欢喜让我愁	93

第四章 情窦初开时的甜与酸..... 95

长大了也郁闷	96
越来越爱照镜子了	98
男孩子喜欢什么样的女孩	100
为什么喜欢在男孩面前大声说话	102
老师说我们进入了“危险年龄”	103
为什么会莫名其妙地多愁善感	105
越来越在意别人如何看待自己	108
我总是不敢抬头看男生	111
喜欢上一个男生，该怎么办	113
如何正确和男生交往	116
暗恋自己的男老师，怎么办	119

呀，情书	121
学会把握感情的分寸	123
想拒绝，又怕伤害友情	126
我不想再和他交往下去，要怎样告诉他呢	127
第五章 提高警惕，增强自我保护意识	129
炒菜要小心	130
预防气体燃料着火	131
电线起火了	134
手机诈骗	136
远离性骚扰	139
陌生人与你搭话怎么办	141
小心“海盗车”	142
路遇抢劫须镇静	144
找个安全的地方住	146
注意人身安全，玩得更开心	148
野外迷路怎么办	150
那边有人溺水啦	152
惹火烧身，好疼	155
地震来了，该往哪里跑	157
海鲜也有毒	159
蔬菜一定要洗干净	161
第六章 学海泛舟，做最好的舵手	163
难道女孩就学不好理科吗	164
我上课又走神了	166
当学生会主席真的会影响学习吗	169
总为考试而担心焦虑怎么办	171
考砸了，怎么缓解心理压力	173
我考不上名牌大学，好苦恼	175
时间是挤出来的	177
抓住最佳时间，获得最高学习效率	180
书中落满了我的圈圈点点	183
“一目N行”学习法	185
厚薄互返的读书法	188
专心致志地学，开开心心地玩	190

让大脑也做做体操	193
第七章 兴趣爱好，让生活充满情趣	195
书是我的气质时装	196
我也想当沙龙女主人	198
书法也是书写人生	200
书法墨香营造的世界	202
手绘，创意新生活	205
涂鸦很好玩	207
独处时，享受天籁之音	209
以乐会友，享受一种乐器	212
舞动张扬的青春	214
在茶香中品味生活	216
对肥皂剧说“NO”	219
走进魔法坊	222
运动是生活的必需品	225
我有自己的拿手菜	227
第八章 享受生活，快乐才会溢满心间	229
我知足，我快乐	230
没有人必须要对我好	232
正确看待世界的不公平	235
给自己营造一个无抱怨的世界	238
用心才能享受生活	241
我可以原谅自己的缺陷	244
自己给自己鼓掌	246
推销独特的自己	250
我不是世界的中心	253
孤单值得享受	256
没有完美的选择	259
如何排解遇到的各种压力	263
将快乐变成习惯	266
放弃是一种智慧	267
第九章 美，是给自己的最好礼物	269
我要当“水嫩娃娃”	270

是否可以美容整形	273
美丽从“头”开始	277
这样穿最合适	280
我在乎穿衣的形象	282
风格是必要的信仰	285
选对适合我的色彩	288
有品位的女孩最美丽	290
善良——让心灵不断地闪耀着光芒	294
智慧——传说中不老的美貌	296
公主，我想永远都是	299

第十章 有自信傍身，光彩才能照人..... 301

我是独一无二的	302
擦亮我的气质招牌	304
做自己喜欢做的事	307
温柔是一种武器	310
收敛你的大小姐脾气	313
我不要当时尚的奴隶	315
我爱“面子”，但是不爱虚荣	318
微笑，时刻准备的“见面礼”	320
“第一印象”至关重要	324
言谈中展现我的美丽	327
成为异性交往中受欢迎的角色	330
礼仪就像是优雅的瑜伽	332
口才决定我的未来	333

第十一章 不做“万人迷”，也要学一点社交知识..... 335

精心营造自己的社交生活	336
自我封闭，损失最多的一定是自己	338
我要改变一下自己	342
斗争并不意味着友谊的终结	344
没有知心朋友怎么办	346
在人群中受到排挤	349
与朋友吵架之后该如何收场	352
不适应群体的生活怎么办	354
我太真诚，把人吓跑了	356

我很想拒绝	359
幽默地“笑傲江湖”	361
玩笑开大了	366

第十二章 修身养性，提升自我的人格魅力.....369

爱总是要伴随着某种牺牲	370
不可以盛气凌人	372
摒弃躁动，让心安稳下来	374
放下欲望的包袱	376
不忘关怀和尊重	378
我认输，但是不会服输	380
做个努力进取的女孩	383
忍耐和宽容，是我的必修课	386
警惕被“酷”掩盖的冷漠	389
常常会想到感恩	391
做个有想法的女孩	394
不忘勤俭节约	397
学会谦让、礼让和忍让	398
打磨一颗钻石般的怜悯心	399

第十三章 让隐形的翅膀帮助你飞翔.....401

命运靠我来改变	402
确立目标也有原则	404
不要幻想，要行动	407
心态决定一切	409
智商统治不了成就	412
不要让机会溜走	415
第一次就把事情做对	418
学会思考	420
羡慕别人漂亮，不如懂得自我张扬	423
坚持就是希望	425
挫折和磨难也值得感谢	427
不展翅就永远失去了飞翔的可能	430
走出局限的视野，能力才能无限	432



第一章

解析青春期身体变化的秘密



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，她才知道原来她的小伙伴们有的也会感到疼，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，妈妈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痛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、逛商场等，要小心不要让别人或坚硬的东西碰撞到乳房；在阅读、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，以防止伤害到乳房。

贴心提示



青春期是人体迅速生长发育的关键时期，也是继婴儿期后，人生第二个生长发育的高峰。这一期间，不论男孩还是女孩，在身体内外都发生许多巨大而奇妙的变化。其中，胸部的发育是女孩在身形上发生的最大的改变。当你遇到类似乳房发胀、发痒等疑惑时，不要感觉不好意思或是自己一个人胡思乱想，告诉妈妈，让妈妈帮你解决这些疑惑和问题吧。



青春期女生遭遇的“乳房尴尬”

为什么乳房中会有硬的“包块”

女孩到了11岁左右的时候,乳腺就开始发育了,这时很多女孩会逐渐感觉到胸部的变化:肿胀的、痒痒的。同时还会摸到硬硬的包块,用力按压可能还会感觉疼痛。这个包块的学名叫乳核,随着乳房发育它会慢慢地消失。



为什么乳房会长得大小不一样

两侧的乳房发育是有先后顺序的,这是由两侧乳房对体内雌激素、孕激素的敏感性不同所引起的。一般情况下,敏感性较强一侧的乳房会先发育,而敏感性较差一侧的乳房要后发育。当发育成熟时,两侧乳房就会慢慢变得大小差不多了。

乳房发育过程中的注意事项

注意身体姿势:女性的背部与乳房的健美关系密切,走路时要抬头挺胸,保持背部平直;端坐时应收腹紧臀,不要含胸驼背;睡眠时可选卧位或侧卧位,不要俯卧,以免压迫乳房。

多做胸部健美运动,并避免外伤:每日清晨或夜呼吸,可使胸部得到充分发育;加强胸部的肌肉锻炼,如适当做扩胸运动或俯卧撑、健美操等;但在劳动或体育运动时,要注意保护乳房,避免撞击伤或挤压伤。

做胸部按摩:洗澡可用稍凉的水冲洗,使乳房及胸部皮肤得到锻炼,增强弹性,出浴后以及早晚都可适当地按摩乳房,促进神经反射作用,改善垂体的分泌。



我该穿文胸了

一天,妈妈下班回家后,直接走到了丹丹的屋里。“丹丹,这是妈妈买给你的。”妈妈笑吟吟地对丹丹说着,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，要用手将松散的胸部收到胸罩罩杯中，然后再将内衣最突起的地方与乳头重合，使整个乳房被覆盖，最后再把背扣扣上，把肩带调整到松紧适当。



关于文胸——青春期女生应该知道的常识

穿戴文胸的正确方法



手臂穿过肩带，同时上身前倾45度，使乳房完全进入罩杯中，再扣上背带。



扣好后把手放进罩杯中，从腋下开始，将胸部完全拨进罩杯中。

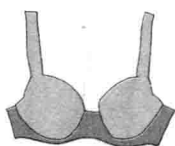


直起身，将肩带调整到合适位置。



耸耸肩、抬抬臂，确保内衣穿着舒服，肩带不会滑动。

如何选择适合自己的文胸



3/4杯文胸

适合胸型：乳房底盘略大，肋侧多肉；优点：包容效果适中，聚拢效果较好。



1/2杯文胸

适合胸型：乳房相对小巧；优点：具有良好的承托作用，可防止乳房下垂。



4/4杯文胸

适合胸型：乳房相对丰满；优点：包容性、稳定性及承托、归拢效果好，可令胸部外观挺拔。

清洗文胸的注意事项

ONE

避免与其他衣物混洗

TWO

避免机洗，尽量选择手洗

THREE

选用肥皂或无磷衣粉

FOUR

放在通风、干燥的地方阴干

丹丹穿好衣服之后走到镜子前照了一下，觉得自己漂亮了很多，不像从前那样的邋遢了。

穿上胸罩，虽然好看，但是不舒服，感觉有点透不过气来。妈妈说，这可能是刚开始穿不太适应的缘故，以后就能慢慢适应了。

呵呵，看着镜子中的自己，丹丹觉得自己长大了。

妈妈告诉我

丰满的乳房能够衬托出女性特有的曲线美，而佩戴文胸是保护乳房最便捷的方法。乳房发育的初期，是不需要佩戴文胸的。一般说来，当女孩子的乳房发育到乳头变得明显，跑动时会感到乳房摇动的时候，就说明她应该佩戴文胸，保护逐渐发育的乳房了。

可能在最开始，你对于佩戴文胸感到很不习惯，觉得穿戴起来太费事，而且穿上之后又不舒服。不过，妈妈还是希望你能够坚持佩戴，因为佩戴文胸有很多的好处：

1. 佩戴文胸有利于乳房保持清洁。
2. 佩戴文胸可以起到支持和衬托乳房的作用，使其血液循环畅通，有助于乳房的发育。
3. 能够避免行走、运动或劳动时乳房的过度摆动，防止乳房松弛甚至下垂。
4. 可以促进乳房内脂肪集聚，使乳房更丰满，还可以弥补乳房过小等生理缺陷。



下边出血了，我该怎么办

今天，薇薇经历了一件重大事故：早上起床的时候发现内裤上面沾满了血！这是怎么回事？大约过了半个小时，薇薇隐约感觉到又在流血，她赶快跑到卫生间里“观察”了一下：真的，流血没有结束，还在继续。薇薇忍不住惊慌害怕起来：这别再是什么不治之症的前兆吧？如果自己生病死了怎么办？想到这里，薇薇拿出自己最心爱的大号SNOOPY毛绒玩具，准备把它送给好朋友。

薇薇哭着去找妈妈：“呜呜，我下面流了好多血。”妈妈看到薇薇这副样子，不但没有着急，反而笑着说：“薇薇，不要怕，没事的。”嗯？薇薇正哭得伤心，妈妈的这句话让她感到很诧异，薇薇好奇地望着妈妈。

“薇薇，这是正常的生理现象，每个女孩都会有。它的学名叫‘月经’，每个月都会有一次出血。”“那流的是血啊！”薇薇还是有点难过，“如果血流没了怎么办？”“不会，流出来的是身体代谢后的血，对你的身体有好处。”妈妈耐心地为薇薇解释。

听妈妈这样一说，薇薇平静下来了。“薇薇，妈妈帮你把卫生巾垫上吧。”“好。”

妈妈告诉我

薇薇，估计你到现在也没有想明白女孩为什么要有“月经”这种东西吧，让妈妈来告诉你。

女孩的身体中有一个器官叫作“子宫”，就好比一个装东西的空房间。将来当你有一天怀孕、生小孩的时候，子宫就是装未出世的婴儿的地方。但是现在，这个子宫一直都处于空闲的状态。我们平时在生活中都有这样的常识，当房间很久不住人的时候，就需要打扫，否则就会很脏。子宫就好比是这个房间，隔一段时间就需要打扫一下。所以，子宫内膜的保护层在每隔28天的时候会自动脱落排出，于是就有了月经。对于“月经”的到访，你应该感到欣喜和高兴才对，根本用不着担心害怕。



月经期间的饮食宜忌



宜:1. 营养丰富、健脾开胃、易消化的食品：如大枣、薏苡仁粥等；
2. 含铁高的食物：如鱼、瘦肉、动物肝等；
3. 利于“经水之行”的食品：如羊肉、鸡肉、红枣、苹果、牛奶、红糖等温补食品。

忌:1. 含气饮料：汽水等饮料大多含有磷酸盐，使铁质难以吸收，且影响食欲；
2. 过咸食品：咸食过量会使体内的盐分和水分贮量增多，也易于出现水肿、头痛等现象；
3. 生冷食物：即使在酷暑盛夏季节，经期也不宜吃冷饮。

月经初潮，标志着青春期第二性征的真正开始，是每个女孩蜕变到女人的必经之路。所以当你发现自己来了月经时，不要惊慌、害怕，要学着如何护理。在最初的几个月，你可能感觉它给你的日常生活带来了许多不便，但不要因此而烦躁、郁闷，因为月经是身体健康的重要指标，所以要学着自我调适，尽快适应、接受它。

贴心提示

