



10~16岁孩子父母必读

告诉你，如何把10~16岁的“危险期”变成“机遇期”！

告诉你，如何把10~16岁的“爆发期”变成“创造期”！



PANNIQI

MAMA SONGGEI QINGCHUNQI NVER DE LIWU

抓住孩子的叛逆期 发掘成长危机中的巨大潜力

# 10~16岁叛逆期， 妈妈送给青春期女儿的礼物

3

程文艳 编著

朝华出版社



PANNIQI

MAMA SONGGEI QINGCHUNQI NVER DE LIWU

# 10~16岁叛逆期， 妈妈送给青春期女儿的礼物

程文艳



朝華出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

10~16岁叛逆期.3,妈妈送给青春期女儿的礼物/程文艳编著. —北京:朝华出版社,2009.11  
ISBN 978-7-5054-2264-3

I. 1.1… II. 程… III. 青春期-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195232号

**10~16岁叛逆期3,妈妈送给青春期女儿的礼物**

作 者 程文艳

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路35号 邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16 字 数 200千字

印 张 15.25

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2264-3

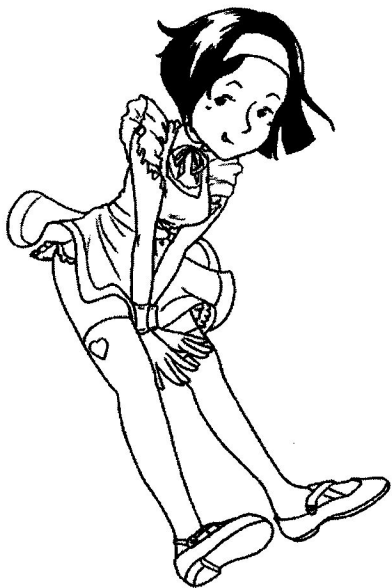
定 价 28.00元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换



# 序言



“他们说，我到青春期了！”

首先向大家自我介绍一下，我叫肖筱，今年念初一，是一个可爱的小女孩（这可不是我自己说的哦）。

最近妈妈和同学都说我脾气很大，动不动就发火，而且特别敏感。比如，妈妈最近说的话我一个字都听不进去，感觉就是啰嗦、啰嗦、啰嗦。她一叫我的名字，我就觉得长篇大论又要开始了，还经常和她顶嘴。所以，现在能在学校磨蹭一会儿就磨蹭一会儿，反正回家也是被妈妈唠叨。

我有一个最好的朋友，她叫当当，和我同岁。她最近总是频繁地和我说：“筱筱，我妈妈到了更年期才会这样，原来你到青春期了也会这样啊？”

唉，我也不知道自己怎么了，居然会变成这样。

但是我最生气的还是因为我自己。为什么呢？

因为我长得不够漂亮！除了有点儿胖，脸还是婴儿肥，眼睛也不大，鼻子也不够挺……总之怎么看自己怎么不顺眼。如果比现在更瘦一点，脸上的肉再少点，眼睛再大一点，该多好啊！

为什么现在时不时地就突然发火，也不想学习，情绪时好时坏……连我自己都不知道为什么，如果我能再冷静一点就好啦。

但是这些都只是我美好的愿望而已。

妈妈和朋友告诉我：“你这是青春期到了，乱折腾。”



我真的到青春期了吗？是因为青春期才这样吗？青春期究竟是什么？

## 感谢筱筱同学华丽丽的登场！

筱筱同学的问题真多！青春期究竟是什么？这不是一个可以简单回答的问题。但有一点毫无疑问，筱筱确实到了青春期——一个美好而关键、困惑而敏感的时期，一个求知欲旺盛、记忆力强、思维敏捷的时期，一个给青春少女带来几多憧憬和几多烦恼的时期！

相信有很多女孩和筱筱一样陷入了对青春期的迷惑和烦恼中。一方面，她们已经发觉了自己身体上的巨大变化，突然产生了自己已经成熟的感觉；另一方面，她们的行为和认识上仍然存在很多错误，依然被成人视为幼稚。这种外表与内在之间的差距所产生的矛盾，让她们和老师、父母，甚至这个世界之间冲突不断、误会重重。

此时，她们需要热忱的帮助、真诚的鼓励、耐心的解惑和正确的引导。但是，大多数家长并不能很好地处理青春期女孩遇到的问题和麻烦。有些父母甚至因为对青春期没有深入的了解和正确的认识而做出了对女儿成长不利的事情，从而加深了两代人之间的隔阂，给孩子的成长造成了不应有的障碍。

为此，我们特别编撰了这本书，这是送给青春期女孩及其父母的一份特别的礼物。筱筱前面提出的那些问题将在本书中找到答案。

就让正处于青春期的读者顺着主人公筱筱的心路历程去感受青春期的一切美好，去探索青春期的一切奥秘；让父母读者通过筱筱的日常生活和内心独白去了解青春期女孩的生理、心理发展变化，去感受她们色彩绮丽的内心世界吧！

最后，我们想说，青春是人生的一个挑战，一个飞跃，也是一首乘着阳光飞翔的自由自在的歌，希望这本书能成为青春期少女和家长的好帮手，为青春期女孩们开启一个崭新的世界！



## 目录



### 生理篇

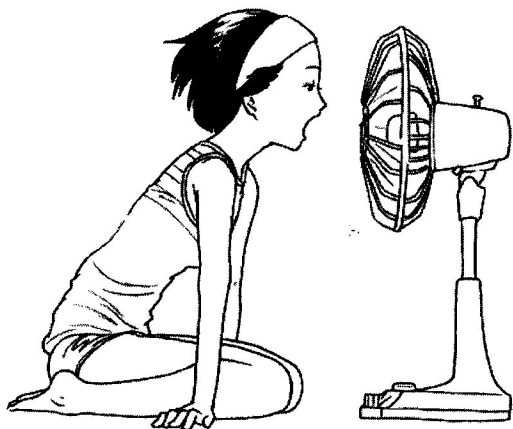
- 天啊，胸部变大了 / 2
- 我穿上了文胸 / 4
- 穿戴文胸有技巧 / 6
- 内裤上的白色东东是什么？ / 8
- 什么是“好朋友”？——月经来了 / 11
- 卫生巾选什么样的好呢？ / 14
- 该死的肚子痛 / 17
- 处理经期的怪味道 / 20
- 月经是在每个月的一天来临吗？ / 22
- 腋下和下身都是讨厌的毛毛 / 24
- 我长青春痘了 / 27
- 我怎么长白头发了？ / 30
- 我要减肥 / 33
- 天啊！我为什么会做和男孩在一起的梦？ / 36
- 小baby是怎么出世的？ / 38
- 我要长高 / 41
- 讨厌的“瞌睡虫” / 44
- 我不要做“眼镜姑娘” / 47



## 心理篇

- 早恋离你有多远? / 52
- 男生喜欢什么类型的女孩? / 55
- 我偷偷喜欢上了网上的他 / 58
- 迷恋成熟男性 / 61
- 我怎么变得越来越自恋了? / 64
- 第一次化妆 / 66
- 我不想长大 / 69
- 怎样才可以戒掉父母的唠叨? / 72
- 妈妈爱“突袭” / 75
- 跟妈妈的战争 / 77
- 班花, 又是班花 / 80
- 请保护我的自尊心 / 83
- 我也想要一双NIKE鞋 / 85
- 骄傲的小情绪 / 88
- 刻薄的女孩没人爱 / 90
- 什么是真正的友谊? / 93
- 唉, 我什么都不如表哥 / 96
- 失眠来袭 / 99





责任感的树立 / 102

试一下的勇气 / 105

妈妈不爱我了吗? / 108

一个学习班我都不想上 / 110

活着真没意思 / 113

我渴望被关注 / 116

全世界好像只剩下我自己了 / 118

死, 让我恐惧 / 121

老师真不公平 / 124

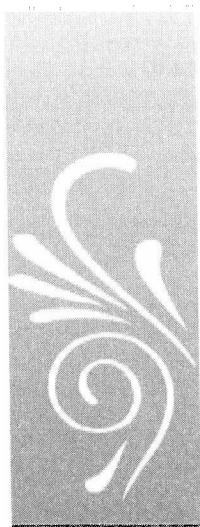
难道我喜欢上了语文老师? / 127

每天都要学习、学习, 烦死了 / 129

学会坚强 / 132







## 行为篇

“处理”了一封肉麻的情书 / 136

网友见面历险记 / 139

令人恐惧的家长会 / 142

女生真的学不好数学吗? / 144

唉, 这次又没及格 / 147

班里新来的讨厌男生 / 149

同学真难相处, 我不想上学了 / 152

作弊不是小问题 / 154

绯闻风波 / 157

逃学威龙 / 160

闺密的“背叛” / 163

妈妈不喜欢我的朋友 / 165

青青的“批斗会” / 167

不准偷看我的日记 / 170

“魔鬼”教官与“地狱式”军训 / 173

我会越来越笨吗? / 176

盐水里泡大的小马虎 / 179

我的健忘症 / 181

摆脱“三分钟热度” / 184

我就爱“多管闲事” / 187





- 怎样学会说“不”？ / 189
- 一言既出，驷马难追 / 192
- 第一次尝试高跟鞋 / 195
- 我想学才艺 / 198
- 学会做事有计划 / 201
- 我要学理财 / 203
- 该学做饭了 / 206
- 家务活谁来干？ / 208
- 超强的时间观念 / 211
- 回家的路上被跟踪 / 214
- 无处不在的“性骚扰” / 217
- 我想离家出走 / 220
- 理性追星，妈妈也支持 / 223
- 只有尊重才能换来尊重 / 226
- 亲爱的好爸爸 / 229
- 像妈妈一样孝顺父母 / 232
- 给妈妈过生日 / 234



10-16岁叛逆期3

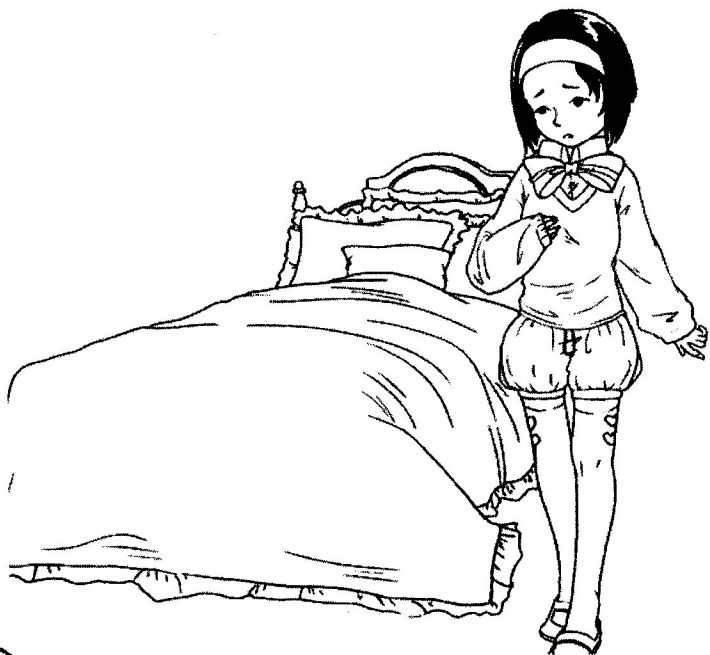
妈妈 送给青春  
期女儿的礼物



生

理

篇



## 天啊，胸部变大了

一天早晨，我从梦中醒来，只觉得胸部有些疼。我很奇怪，就去问妈妈：“妈妈，我今天胸部好疼，是不是生病了？”

妈妈回过头来一看，笑咪咪地说：“你的胸部发育了，说明你已经进入青春期了，长大了！”

啊？？胸部发育？我一下子惊住了。没有等妈妈再说话，我就一头钻进了小屋里。

越看越觉得奇怪，从第二天开始，我就穿了很宽很大的T恤，开始讨厌穿短袖。晚上我还使劲地在床上压，心里想着：变平，变平，我压，我



压……

不知不觉，我慢慢开始驼背了，总感觉心里有块大石头让我喘不过气啊。

听说女孩子胸部发育了要穿文胸，那天晚上曾经偷偷穿过妈妈的，可惜太大了。后来妈妈知道了，就笑着告诉我，现在我还没有完全发育，还不是穿文胸的时候。妈妈说，现在只可以穿小背心，不然将来乳房会发育不好的。

妈妈真是个好妈妈，我自然也很听妈妈的话了。

## 妈妈的悄悄话:



女孩进入青春期后，体内的雌激素开始发挥作用，促使女孩的第二性征出现，乳房就是其中之一。因为乳房对雌激素最敏感，所以最先发育。这时，乳房内的乳腺管和皮下脂肪不断发育，日趋增多，乳晕周围的肌肉发达起来，由于乳腺组织较硬而脂肪组织较软，所以乳房渐渐隆起成为半球形，明显地高出胸部并富有弹性，成为女性成熟的标志。

女孩要认识到青春期乳房发育是正常的生理现象，就像个子会长高一样，没有什么大惊小怪的，不要过于紧张。压是压不下去的啊，呵呵。当然了，不能过于紧张，也不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化，因为这个时期要更加注意保护乳房。比如，在体育课、各种活动中，包括平时乘公交车、去商场等，要小心别人或坚硬的东西碰撞到自己的乳房；洗澡、穿脱衣服时动作要轻柔一些，读书、写字的时候与桌子保持合适的距离，不要把前胸紧贴桌沿，以免压迫和碰到乳房；更不要用手去挤捏和搔抓，以免伤害乳房或抓破皮肤而感染。应该在合适的时候穿戴文胸。

乳房发育过程中，会出现轻微的胀痛或痒痒的感觉，这是正常现象，过一段时间自然就好了。如果有明显的疼痛或肿块，应该及时告诉妈妈，视情况决定是否应去看医生。





## 我穿上了文胸

我再也不能穿小背心了，我把那些小背心都叠好放起来，因为从今天开始，我就要开始穿文胸啦！

让我来晒晒妈妈给我买的文胸：

这件粉红色小点点的文胸，叫“运动型文胸”，穿上后非常柔软舒服，而且不影响我们这个年纪女孩的发育，它好柔软好贴身，戴在胸前好舒服！

还有一件蓝色的棉布文胸，非常吸汗，而且料子也很柔软舒服，最重



要的是可以完全衬托出我的胸型，嘿嘿！

妈妈用的是那种有海绵有钢圈的文胸，有的上面还有蕾丝花边，好漂亮！但是妈妈说那种文胸我不能穿戴，因为会影响我的发育，当我长大之后就可以戴那些成熟漂亮的文胸了。

穿上文胸，今天去上学时，我突然感觉自己已经是一个大姑娘了，胸部挺挺的，终于想起了那句广告：“做女人，挺好！”

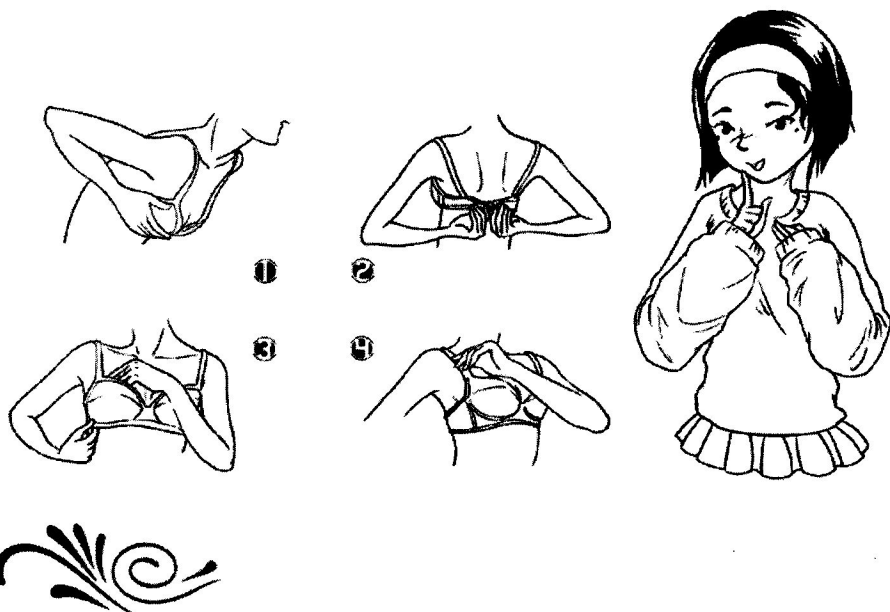
哈哈！

## 妈妈的悄悄话：

文胸可不能乱穿啊，特别是青春期的女孩子，胸部还在发育期，选择文胸一定要谨慎，合适的文胸穿上后要没有紧箍、封锁的感觉，柔软，舒适，呼吸不受限制，也不会妨碍身体的活动。青春期的女孩比较好动，新陈代谢很旺盛，所以最好选择纯棉质地的，透气性好、吸汗，可防止汗液的积聚，以防引起乳房炎症和感染。穿戴文胸初期，可以选择背心式的，它的设计以把胸部充分包裹为主流，并备有相应的依托，能完全适应长期身体的变化。切忌不要选择带有海绵垫和钢圈的文胸。

在购买文胸的时候，可以请售货的阿姨帮助量一量尺寸，选择一个适合自己的尺码，因为文胸的尺寸是有它的计算方法的。乳房还在发育期间，肩带的宽度不要窄于两厘米，还要有可调的肩带和纽扣；最好每半年重新选择一次，如果使用觉得肩带或胸围过紧，就一定要及时更换了。





## 穿戴文胸有技巧

虽然穿上文胸，觉得自己长大了不少，但穿戴文胸还是很麻烦的事儿。我就是在妈妈细心指导下学会穿文胸的，别说，这里的说道还真不少。

今天在洗手间的时候，青青很羡慕地说：“筱筱，你的胸部好挺啊，跟打了雌激素似的。”

我晕，有这么夸人的吗？

“不懂别乱说，咱这叫天然，绝对不是吃饲料吃出来的！”

然后我仔细观察了下她的胸部，发现这傻丫头根本没戴好文胸。

于是我开始指导青青，哈哈，还真找到了点儿妈妈的感觉——

“首先，你的身体要向前倾，对了，就是这样，然后再把文胸戴上，





我妈说这样能把所有的肉肉都放在罩杯里……然后抬起头，用手把松散的肉都拢进罩杯里，这样就能保证把胸前所有的肉都变成我们的胸部。下面的我都不好意思说了，然后就是让文胸跟胸部吻合，保证你的乳头是在文胸突起处，使乳房被文胸贴身保护起来，最后扣上背钩就行了。”

青青在我羞涩的指导下终于穿上了贴身的文胸，果然跟刚才大不一样，变得丰满了好多呢！

## 妈妈的悄悄话：

穿文胸是件很讲究的事情，穿好了会使乳房挺而丰满，穿不好不但不好看，还会影响乳房的发育；不过，这也是件熟能生巧的事情。首先，穿文胸时要上身要稍稍前倾，用手将松散的胸部收到杯罩中，把肋骨和乳房下沿多余的脂肪轻轻地拨到罩杯内，尽量往胸部聚拢，这样不但能避免两肋和腹部脂肪的堆积，还能使乳房显得更丰满、圆润。同时用一只手朝水平的方向拉内衣的底边，这样，胸部整体就收过来了。然后将文胸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，使乳房突起被覆盖。第二步就是把背钩扣上，再稍调整一下，以最舒服的感觉为准，将文胸两侧拉平。最后逐渐缩紧肩带，肩带缩紧到你用一个手指伸入肩带内感觉有点紧压感就OK了。

刚穿文胸的时候，可能会感觉闷闷的，有点透不过气，以后习惯了就好了。

