



聆听女孩的心声，陪伴女孩安全度过青春期

# 妈妈送给 青春期女儿 的私房书

木阳/著



中国纺织出版社

# 妈妈送给 青春期女儿 的私房书

(第2版)

木阳/著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

在女孩的花季岁月里，每一位妈妈都是惊喜与担忧并存的。惊喜的是，曾经不懂事的女儿一夜之间长成了大姑娘；担心的是，进入青春期的女儿有了自己的心事，并为此变得敏感与脆弱。为了帮助花季女孩顺利度过青春期，本书结合千万个妈妈的成长经验和育女经验，以一位母亲的身份，以青春期女孩的故事为背景，描述了女孩进入青春期后要面临怎样的生理、心理变化，并给出了最为详尽的解决办法。希望每个女孩都可以平安、快乐地度过花季，走过雨季。

### 图书在版编目（CIP）数据

妈妈送给青春期女儿的私房书 / 木阳著. --2版.

--北京：中国纺织出版社，2016.9

ISBN 978-7-5180-2755-2

I. ①妈… II. ①木… III. ①女性—青春期—健康教育—家庭教育 IV. ①G479 ②G78

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第145357号

---

策划编辑：关 礼 刘 丹      责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京楠萍印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年9月第1版 2016年9月第2版

2016年9月第3次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16

字数：179千字 定价：35.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## 女儿，我愿成为你的树

女儿，今天当你换上妈妈为你买的新连衣裙时，妈妈真的惊呆了。光阴多么短暂呀，不知不觉中你已长成大姑娘了。

望着你窈窕匀称、亭亭玉立的身影，妈妈想到了你小时候，那时你什么都不会，妈妈教你用筷子、穿衣服、系鞋带、扣扣子、梳头发、擤鼻涕……而如今那个蹒跚学步的宝贝已经出落成眼前这个亭亭玉立的姑娘，妈妈怎能不感到欣慰和惊奇呢！

当然，在高兴的同时，妈妈也偷偷地为你担心起来，因为妈妈知道宝贝女儿此时已进入青春期……青春期的阳光最灿烂、最明亮，但青春期的雨水也格外多，忧伤与困惑都隐藏其中。你在这段岁月里会遇到种种烦恼，身体的发育，感情的变化，学习上的压力，与同学、老师种种复杂的关系，都会令你不知所措。宝贝女儿，在这个人生关键的转折点上，作为妈妈真的有千万句话想对你说，有千万句嘱咐想让你知晓。

不要以为妈妈不了解你、不懂你的生活，妈妈怎会不知道你粉色的小心事呢？无论时代如何变迁，年轻的经历总是相似的。在人生的旅程中，哪里有困惑，哪里有快乐，哪里有风雨，哪里有彩虹，妈妈都体会过。你

今天的路，就是妈妈昨天的行程。所以妈妈才想把自己的经验慢慢地和你分享。女儿，当你有了困难又不愿与人交流时，不妨回想一下妈妈的话，看看里面有没有你想要的答案。

首先，妈妈要告诉你的第一件事就是珍惜你的青春岁月，珍惜这如花的季节。不要难以正视自己的身体发育，不要感慨岁月的漫长与无聊，不要质疑生命的意义。女儿，你现在所拥有的最宝贵的东西就是你的青春！珍惜当下，好好安排你所拥有的青春时光，这样将来当你回首往事时，才不会留下任何遗憾，浮现在眼前的才会是曾经最美丽的情境。

妈妈想要告诉你的第二件事，就是要分清友谊与爱情。亲爱的女儿，你现在经历的感情其实都是深厚的友谊，而非你眼中的“爱情”。女儿，“爱情”是个神圣的字眼，意味着责任和给予，它与快乐和痛苦结伴而行，也与承担和分离比翼而飞；而“友谊”则是帮助，是宽容，它随时间沉积在你的生命里，伴随你一生。女儿，崇高而纯洁的友谊往往比爱情更持久，更有生命力。因此，你应该区别好友谊与爱情，多多结交朋友，而不是错把友情当爱情。

亲爱的女儿，由于你正处于求学阶段，所以妈妈不得不谈谈学习的事情。现在的你需要做的是尽可能多地储备知识和提高能力。我的孩子，请重视你的学习，重视你的每一门学科，把学习当做一件快乐的事情。现在的你正拥有最美好的学习时光，那么就尽情地学习吧，别到以后再追悔莫及。

当然，光有知识和能力还是不够的。在这个纷繁的世界，你还要掌握一些自立的本领。如何与人交往，如何让更多的人喜欢你，如何避开生活的盲区，如何保护自己……这些你都要做到心里有数。可能你不知道具体该如何做，别急，在后面的篇章里，妈妈会慢慢地讲给你听。请再用一点点耐心，接受妈妈对你最善意的叮嘱和最真诚的忠告。如果可以，请尽可能地遵循它，努力地做好每件事，过好每一天。

宝贝，最后妈妈想告诉你，你的花季雨季并不孤独，因为妈妈一直在悄悄地关注、守护你。看见门前的那棵大树了吗？妈妈就像它一样，每天静静地守在你左右并为此而满足。

宝贝，如果你愿意，就当妈妈是你的生命之树吧！我的根，我的枝，我的叶都是为你而生，茂密的树冠为你挡风遮雨，粗大的树身随时供你栖息依靠。妈妈不想你伤心，不想你着急，不想你无助，只要你过得健健康康、快快乐乐。女儿，勇敢地前行吧！

## 第一章 “花苞”待放，胸部悄悄鼓起来

- 胸部为什么鼓起来了……2
- 妈妈为你选了文胸……3
- 教给你穿戴文胸的方法……5
- 怎样清洗文胸……7
- 为什么乳房大小不一样……10
- 乳头内陷怎么办……12
- 乳房什么时候才会分泌出乳汁来……14
- 如何保护自己的“花苞”……16

## 第二章 红色月事，用心呵护你的“老朋友”

- 下身流血了，怎么回事……20
- 选择适合自己的卫生巾……22
- 为什么“老朋友”一来肚子就痛……24
- 月经会影响你的情绪吗……26
- 卫生护垫可以经常用吗……28
- 如何保持经期卫生……31
- 经期需要注意哪些问题……33

内裤上白色的东西是什么……36

### 第三章 青春萌芽，了解悄悄变化的自己

声音为什么变了……40

青春期如何保护嗓子……41

痘痘也来凑热闹了……43

身体为什么长出了绒毛毛……46

女孩怎么也长小胡子……49

长得太矮或长得太高……51

青春期还要注意视力的变化……54

### 第四章 成长烦恼，摆脱成长烦恼，做阳光女孩

女儿，别让“抑郁”纠缠你……58

脾气变暴躁了，怎么调节……60

妈妈为曾经对你的“唠叨”检讨……62

你是否有过不眠的夜晚……64

走出青春期的“叛逆”……66

不要自卑，其实你有很多优点……69

别让嫉妒的心理左右你……71

缓解“青春期焦虑”的方法……74

不要太在意别人的看法……76



## 第五章 花样年华，灰姑娘如何变为俏公主

- 不是每个女孩都适合扎耳洞……80
- 如何摆脱雀斑的烦恼……82
- 减肥要科学，不能使狠招……84
- 高跟鞋，现在不是穿它的时候……87
- 把染发的危害说给你听……89
- 拒绝整容，自然美才是真的美……91
- 露脐装和紧身裤不能常穿……93
- 不需要名牌，也一样漂亮……96

## 第六章 情窦初开，对早恋说“不”

- 究竟，什么是真正的爱……100
- 为什么女孩儿都喜欢追星……102
- “网络爱情”真实吗……104
- 如何对待男孩子的告白……107
- 正确区分友情和爱情……109
- 别难过，失恋也是一种幸运……111
- 对老师产生好感，怎么办……113
- 异性交往，要以尊重为前提……115

## 第七章 性的困惑，妈妈成为你走出性困惑的导师

- 男孩子身体变化的秘密……120
- 小宝宝是怎么生出来的……122
- 女儿，请珍惜宝贵的处女之身……123

- 青春期性幻想正常吗……126
- 一些避孕的相关知识……128
- 关于艾滋病，你要知道的……131

## 第八章 破茧成蝶，你要掌握一些自立的本领

- 做个多才多艺的女孩……136
- 学会理财，成为“财”女……138
- 女孩应该懂点厨艺……140
- 诚实是最宝贵的品质……142
- 女孩要学会依靠自己……145
- 拥有一颗责任心……147
- 做事情要有始有终……149

## 第九章 处世交友，你需要学会的交友技巧

- 与人交往从微笑开始……154
- 懂礼节的女孩才美丽……156
- 拒绝别人也是一门学问……159
- 怎样和老师和睦相处……162
- 与朋友交往要学会倾听……164
- 被朋友误解时怎么办……167
- 与不良朋友划清界限……169
- 做错了，如何向别人道歉……172

## 第十章 学习之道，青春期让自己爱上学习

- 女儿，今天你逃学了……176
- 记住！不要为了父母而学习……179
- 即使答不上，也不要作弊……181
- 失败了，大不了重新再来……184
- 不要给自己太大的压力……186
- 学会管理自己的时间……189
- 你要在学习中找到自信……191
- 克服糟糕的“健忘症”……193
- 掌握学习技巧会事半功倍……195

## 第十一章 健康保健，做个健康快乐的小公主

- 科学饮食，健康成长……200
- 要学会科学用脑……202
- 牙齿保健很重要……205
- 如何保养皮肤……206
- 多运动，让自己充满活力……209
- 把脊背挺直，做气质美女……211
- 每天都有好心情……214

## 第十二章 安全教育，珍惜自己的花样年华

- 如何看待生与死……218
- 抽烟、喝酒，一点儿也不酷……220
- 远离网络世界的“黄毒”……222

● 妈妈送给青春期女儿的私房书

- 千万别对赌博感兴趣……225
- 离家出走能解决什么……227
- 不要走入吸毒的人群……230
- 远离“校园暴力”……233
- 如何聪明地摆脱“性骚扰”……236
- 如果有人偷偷地跟踪你……239

**参考文献……242**

# 第一章 “花苞”待放， 胸部悄悄鼓起来



青春期是女孩儿美丽的开始。在这个阶段，女孩儿的身体开始从孩童逐渐发育为成人。在这些生理变化面前，女孩儿会心存许许多多的疑问：胸部为什么会悄悄隆起？怎样选择适合自己的文胸……而大多数妈妈可能没有时间或者羞于对这些敏感的话题开口，也可能担心无法把答案解释清楚。

别着急！翻开本章，你会看到这些有关身体变化的话题，同时，用妈妈的口吻给女儿送去最细致、最科学的解析和最贴心的叮咛。如果你的时间充裕，可以照书为女孩讲解。当然，你也可以让女儿自己去了解书中的内容，效果或许比亲口告诉她更好！

## 胸部为什么鼓起来了

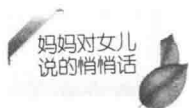
我叫晓雪，今年13岁了。最近不知道怎么回事，胸部总有些疼，感觉十分不舒服，摸上去，里面好像长出了硬硬的东西，胸部还有些隆起。难道我生病了吗？是心脏不好还是我的肺部出现问题了？算了，自己还是不要胡思乱想了，回家问问妈妈吧！

回到家，我拉住妈妈的手问：“妈妈，最近我的胸部经常感到胀痛，而且还有些肿，是不是我的心脏出现问题啦？”妈妈听后，笑着摸摸我的头说：“傻孩子，这不是病，这说明你的乳房正在发育，我们的晓雪就要从小女孩变成大姑娘了！”

“女孩儿的胸部为什么会变大呢？”我还是不太明白。妈妈解释说：“女孩儿进入青春期后，掌管发育的‘司令部’——中枢神经系统就会对大脑发出指令，促使身体分泌出雌性激素，使得乳腺发育，并开始沉积脂肪，女孩儿的乳房也就开始逐渐隆起变大，最终就会形成半球的形状，这是女性成熟的标志。”

“可是，为什么会有疼痛的感觉呢？”我又有一个问题冒出来了。妈妈继续解答：“发胀、疼痛这些感觉都是乳房发育的正常生理现象，大多数女孩儿在乳房发育的过程中都会有胀痛的感觉，等你的乳房发育成熟后，就不会再疼了，所以不用太担心。”

原来是这样呀！前几天，我还羡慕表姐窈窕的曲线和亭亭玉立的身材呢！原来我也会和表姐一样的。对了，不光是我这样，所有的女孩儿都会这样的，妈妈说这是每个女孩儿必须经历的成长过程。



亲爱的女儿，你知道吗？乳房发育是女孩儿青春期正常的生理现象，这是小女孩儿长大成人的标志，是女性成熟的象征。这时女孩儿的乳房在雌性激素的影响下开始发育成长，除了乳房不断变大外，乳头也会有所变化。在乳房成长到一定程度后，周围的乳晕也会随之扩展，而且颜色会逐渐加深。每个女孩儿的乳头形状都是不同的，有的可能会凹陷，有的可能会平贴或者向外凸起，就像我们每个人都有不同的相貌一样。

乳房发育时，可能会出现胀痛或者会有些痒，这个时候千万不要用手去抓挤，避免让乳房受到外部的伤害。

有些女孩儿面对乳房的发育，常常感到难为情。每当别人看她的时候都特别不好意思，为了掩盖自己逐渐隆起的胸部而穿紧身衣，将胸部紧紧地束缚起来，这样做的结果会影响乳房的正常发育，使乳头凹陷，甚至还会限制胸椎和肋骨的发育，对身体的健康是十分不利的。

所以作为小女孩儿，在青春期发育阶段一定要注意身体的变化，

保护好乳房，平时要注意保持正确坐姿，走路也要抬头挺胸，防止因为不良的习惯和一些不良的做法，造成对身体的伤害。记住了吗？

## 妈妈为你选了文胸

最近我的胸部好像比以前又大了许多，在体育课上跑步时，感觉有些不舒服。妈妈知道后，便给我买了文胸。妈妈说，我不能再穿那些小背心

了，应该开始穿文胸了。

我的好奇心又上来了，问妈妈：“文胸有什么作用呢？”妈妈告诉我说，文胸是用来托住乳房防止乳房下垂的，是为了保护乳房的女性用品。在女孩儿胸部发育到一定程度后就必须要穿，否则胸部可能就会下垂，变得不漂亮了。

所以，现在我有了一件非常漂亮的文胸，一个是非常可爱明亮的柠檬黄色的，另一个是粉色带红点点的，质地柔软穿上去很舒服。这两件都是运动型文胸，非常适合我们正在发育的女孩儿穿。穿上后，我试着跳了几下，果然舒服多了。

我问妈妈，什么时候我才可以穿上像妈妈一样的那种带蕾丝花边、非常漂亮的、带有海绵和钢圈的文胸呢？妈妈告诉我说，那种带钢圈的文胸不适合小姑娘穿，会影响到胸部的正常发育，等我长大以后才可以穿。

穿上文胸后，我感觉自己也成为一个大姑娘了，呵呵！人们都说女大十八变，越变越好看，我会不会也像表姐一样越长越漂亮呢？不管怎么说，长大的感觉真好！



我的宝贝女儿，你一定要记住！青春期的女孩儿一定要选择适合自己的文胸，这时候女孩儿的胸部还处于发育阶段，千万不可以乱穿文胸。我知道，你现在肯定要问我，女孩儿的胸部多大就可以戴文胸呢？一般来说，从乳房的上底部用软尺开始测量，然后经过乳头到乳房下底部，如果大于16厘米，就可以戴文胸了。过早地戴上文胸，会不利于青春期女孩儿乳房的正常发育。

对于青春期女孩儿来说，最好选择棉质的、透气性好、吸汗、弹性较



好的文胸。文胸的大小要适中，太小会压迫乳房，影响呼吸和乳房的发育；太大则会起不到支托和保护乳房的作用，容易引起乳房下垂，所以选择一个适合自己的文胸是非常重要的。穿上合适的文胸后，刚好能够托起乳房，没有紧绷的感觉，不会影响到呼吸，在运动时也不会妨碍身体的活动脱下来时，身体的皮肤上也不会留下文胸压迫的痕迹。

一般来说，正在青春期的女孩儿应该选择背心式和少女型的文胸，那种带有钢圈的塑型文胸并不适合你。如果在购买时不知道如何选择，可以请售货员阿姨帮你用尺子测量一下，选择一个适合自己尺码的文胸。由于你的乳房还正处在发育阶段，所以最好每半年就重新测量一下自己的乳房，看看是否应该更换，一旦觉得肩带或胸围过紧，那就说明这个文胸已经不适合你了，那你就需要重新选择新的文胸。

此外，还要记住，不管多么舒服的文胸，在晚上睡觉时一定要把它取下来，以免影响到睡眠时呼吸的顺畅和血液的流通循环。这样，你才能睡一个安稳的好觉！妈妈希望你能像茁壮的小树一样健康成长。

## 教给你穿戴文胸的方法

今天上学时，小丽用羡慕的眼光看着我说：“晓雪，你的胸部真的好漂亮，好挺呀！我什么时候才能像你这样呀！”听她这么一说，我都有些不好意思了。接着我又看了看小丽的胸部，确实看着有些别扭，仔细一看，才发现小丽这个傻丫头根本没有戴好文胸。她问我是怎么知道如何穿戴文胸的方法的，当然是妈妈教给我的，我可是在妈妈的细心指导下才学会的。