

一份适合妈妈送给青春女孩的礼物
一本引领女孩健康成长的青春圣经



MAMAZUIXIANG
SONGGEI
QINGCHUNQI
NǚHAI
DE LIWU

妈妈最想送给 青春女孩 的礼物

陈艳◎编著



你还在为没机会对女儿进行青春期教育担心吗？
你还没有找到合适的方式对女儿进行性教育吗？

快将这本书送给她们吧！

它是女孩们最想要的礼物，妈妈们最温暖的关爱！

中国物资出版社



MAMAZUIXIANG
SONGGEI
QINGCHUNQI
NǚHAI
DE LIWU

妈妈最想送给 青春期的女孩 的礼物

陈艳◎编著



中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

妈妈最想送给青春期女孩的礼物/陈艳编著. —北京: 中国物资出版社,
2011.6

ISBN 978-7-5047-3830-1

I. ①妈… II. ①陈… 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 (2011) 第054671号

策划编辑 李慧智

责任印制 方朋远

责任编辑 李慧智

责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国物资出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼

邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部)

010-52227588转307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部)

010-52227588转305 (质检部)

网 址 <http://www.clph.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-3830-1/G · 0528

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11.75

版 次 2011年6月第1版

字 数 228千字

印 次 2011年6月第1次印刷

印 数 0001-9000册

定 价 24.80元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前言

某一天当你开口说话时，你发现嗓音突然发生了变化，有点沙哑、有点走音，这时，你能否意识到自己已经长大，已经进入青春期了呢？

低头看看你的胸部，是不是已经微微隆起？想一想是不是曾经有一天，你的内裤上沾满了血迹或是白色的东西，你因此而感到恐慌，甚至怀疑自己生病了？其实这些都是你进入青春期的表现，你应该为自己身体的变化感到欣喜，因为你已经是一个大姑娘了。

在生命的长河里，每个青少年都会经历一个特殊的时期——青春期。青春期是一个过渡时期，是你由少年向成年过渡的时期；青春期是一个发展时期，是你身体发育成熟的时期；青春期是一个变化时期，是你身心变化最为迅速而明显的时期；青春期是一个反抗时期，你拥有强烈的独立意识、反抗意识；青春期是一个负重时期，你承担着学习的压力和父母的期望，还要应付各种成长过程中的问题。

然而，青春期有的不只是紧张不安，更有惊喜不断——身体在悄悄变化，预示着你由一个懵懂孩童变成了美丽少女；青春期有的不只是鲁莽冲动，更有细腻敏感——你的心智慢慢成熟，越来越关注自己，越来越重视别人的评价，越来越渴望独立和自由；青春期有的不只是矛盾困惑，还有怦然心动——关于异性的小秘密，你是那么好奇，你是那么希望与异性接触，还有不自觉的性幻想，令你兴奋而紧张。

像很多青春期女生一样，在你没有了解青春期知识之前，当碰到青春期困惑时，若你没有勇气向妈妈请教，这就很容易误解自己的生理、心理、行为等方面的变化。因此，我们完全有理由说青春期是一个复杂的时期，但如果你了解了自已生理、心理、行为等方面的秘密，就会发现青春期其实是一个简单的时期。

本书就是着眼于青春期女生羞于向妈妈启齿的秘密问题而问世的，它是忙于工作和家务的妈妈对孩子进行性教育的好帮手，也是青春期女孩了解自己、读懂自己秘密的知心朋友。本书的特色在于在每个青春期故事后面都针对性地附



了妈妈写给女儿的温馨信件，每封信里都流露出妈妈对女儿的爱和关怀、指导和帮助，就像妈妈和你面对面对话那样温馨，又很好地避免了面对面交流时的尴尬，让你在阅读的时候，感受一份来自母亲的暖暖的爱。

本书从生理、心理和行为三个方面，对处于青春期的女生进行了深入的剖析。对于忙碌的妈妈来说，把这本书送给女儿，那是再好不过的礼物。它既能减轻妈妈们对女儿进行性教育的压力，又能使女孩们在了解青春期知识时不再羞涩和难堪。可以说，有了这本书，女孩在青春期遇到的诸多问题就可以轻松解决了。

编 者

2011年4月



Part1:生理上的秘密

你看到自己身上的变化了吗	3
胸部为何会凸起小花蕾	8
该穿什么样的文胸	10
胸部大小不一样怎么办	12
“太平公主”该怎么办	14
到底胸大好还是胸小好	16
胸部太丰满好不好	18
乳房怎么会有硬硬的包块	20
你下面为什么流血了	21
内裤上的白色东西是什么	23
白带里为什么会有血丝	25
卫生巾选什么样的好呢	27
“好朋友”来了要注意什么	29
经期可以进行剧烈运动吗	31



痛经是怎么回事	33
来月经前为何情绪不稳定	35
该怎样保持私处清洁	37
痘痘为什么光顾青春期	39
避孕药能治青春痘吗	41
下面怎么长毛毛了	43
处女膜有什么用处	45
处女膜不完整就不是处女了吗	47
乳头的颜色深就不是处女了吗	49
青春期发育要多久	51
“矮冬瓜”该怎么办	52
月经初潮后就不长个了吗	55
为什么我的嗓音越来越奇怪	57
为什么汗毛越剃越长	59
为何会长讨厌的小雀斑	61

Part2: 心理上的秘密

为什么变得越来越自恋了	67
为何会对某个男生很迷恋	69
喜欢和爱的含义相同吗	71
为何对“班花”既羡慕又嫉妒	73
可以给喜欢的人写情书吗	75
收到第一封“情书”该怎么办	77
男生喜欢什么类型的女生	79
女孩长大了会变笨吗	81
为长相而苦恼明智吗	83
身体太胖了怎么办	86

青春期出现性幻想正常吗	88
性梦是正常的现象吗	90
如何理解父母窥探隐私	93
为何会有挥之不去的孤独感	95
为什么你不由自主地自卑了	97
青春期的悸动正常吗	101
突然很想“叛逆”是怎么回事	103
如何克服青春期的躁动症	105
失眠多梦是怎么回事	107
心头为什么总有无名火	110
如何面对无人关注	112
为什么会变得越来越敏感	114
为何难忍色情小说的诱惑	116
是不是患上了爱美症	118
你为什么不爱学习	120
喜欢的男生把你当“哥们儿”怎么办	122
为何会喜欢男老师	125

Part3: 行为上的秘密

怎样防止性骚扰	131
女孩子手淫正常吗	134
该不该和男孩子交往	137
你能和男孩子约会吗	139
该不该迷恋高跟鞋	141
染发才够时尚吗	144
青春期的女孩能穿紧身裤吗	145
牛仔裤适合常穿吗	148

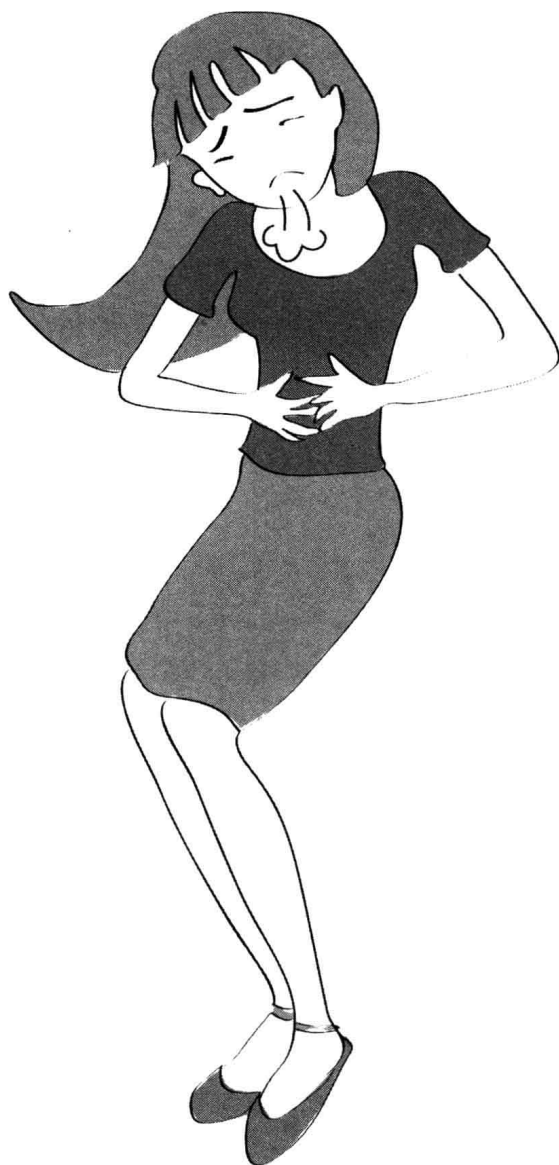


网恋真的可以相信吗	150
为什么会被网友欺骗	152
男女拥抱接吻就是性行为吗	154
怎样做才能受同学欢迎	156
被误解了怎么办	159
如何拒绝别人	162
为何会与闺蜜“绝交”	164
吸烟的危害有哪些	167
喝酒的危害有哪些	169
上课怎么变成了瞌睡虫	172
为什么忍不住想照镜子	175



Part1: 生理上的秘密

SHENGLISHANG DE MIMI



随着生理期的变化，许多青春期的女孩，对身体的种种变化既感到高兴，又感到害怕，高兴的是自己长大了，害怕的是：这些现象都是正常的吗？



你看到自己身上的变化了吗

当你感到自己的胸部像种子一样在生长，你是充满好奇还是感到害怕？当你看到内裤上竟有大片的血迹，你是立刻找妈妈诉说还是独自一个人面对？当你脸上出现了一颗颗难缠的痘痘或雀斑，你是着急地乱用护肤品还是理智地请教别人？当你感觉自己的心蠢蠢欲动，对某个男生越来越有好感，你是会冲动表白还是隐忍在心中？

种种一切都需要作出选择，我们告别小学之后，人生的十字路口好像越来越多。不过，不要害怕也不要忧虑，此时的你只是进入了青春期。

青春期是继婴儿期之后人生第二个生长发育的高峰，这个时期，人体生殖器官逐渐发育成熟并初步具有繁殖能力。一般来说，女生的青春期比男生早，从10~12岁开始，由于个体差异很大，通常人们把10~20岁这段时间统称为青春

期。女生的青春期是以月经的第一次出现为标志的，初潮来临后，女生的性机能便逐渐从不成熟向成熟过渡，同时，这也是一个孩子由儿童向成年的过渡时期。由此可以看出，青春期主要是以生理上的性成熟为标志而划分出来的一个阶段。

身处青春期，你会看到自己的身体有了四个方面的改变。

(1) 第一性征出现：随着卵巢发育与性激素分泌的逐步增加，生殖器各部会有明显的变化，这被称为第一性征。此时，外生殖器会从幼稚型变为成人型，阴阜隆起，阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚大，阴唇变肥厚，小阴唇变大



且有色素沉着。

(2) 第二性征出现：指的是除生殖器官以外，女性所特有的征象，比如胸、肩部的皮下脂肪增多，乳房开始隆起，出现腋毛及阴毛，骨盆横径的发育大于前后径的发育，出现腰部曲线，女性的体态美开始显露出来。

(3) 月经来潮：月经初潮是青春期开始的代表性标志。大多数女孩子在12~14岁时经历第一次月经，月经的周期一般为28~30天，每次来潮的经期为3~7天。不过，因为卵巢功能尚不健全，女生在初潮来临后，月经周期是不规律的，有时2~3个月来一次，有时一个月来2次，这要经过逐步调整才能使其变得正常。

(4) 全身发育：从头到脚，身体每一个部位都会发生或明显或微小的变化，总之就是会逐步发育完全。

随着生理的变化，女生的心理和社会活动也会跟着起变化。因为这些变化，青春期又变成了叛逆、自我、另类、非主流的代名词。具体来说，青春期女生主要会存在下列几种情况：

(1) 叛逆

曾经有人把青春期称为“消极反抗期”，是指随着青少年身心的逐渐发育和成熟，他们会对生活采取消极反抗的态度，否定以前培养起来的一些良好品质。这种反抗被家长和学校称为叛逆。叛逆有大有小，偶尔的小叛逆，如果不严重，是无伤大雅的。但是对于那些因观念错误而产生的叛逆就要及时地纠正，不要造成一失足成千古恨的悲剧。

(2) 情绪波动大

由于身体的变化，青春期女生总是会有不适应的感觉，当这种感觉越来越浓重时，她们的情绪就会变得起伏不定。可能前一分钟还是笑靥如花，后一分钟就因为同学的一句玩笑话变得阴云密布，也可能明明喜欢某项东西，却因为别人的反对意见而变得憎恶不已。

(3) 自我

青春期女生为了表现出自己长大了，会特别注重自己的独立意识，她们不会再像小时候那样什么事情都摊开在父母面前，而是更喜欢拥有自己的独立空间。当父母在生活和学习上对他们说出自己的想法后，她们会感到厌烦，觉得自己被束缚住了。

(4) 对异性向往

青春期女生由于性的发育和成熟，会不自觉地想要吸引异性的注意，并产生



与之交往的渴求。为了吸引异性注意，她们会更加在意自己的外表或是举止，一言一行都希望能表现出最好的自己。有的女生会忍不住写情书给男生，甚至为了喜欢的男生而改变自己。

(5) 冲动

在青春期女生中，经常会听到“绝交”这样的词汇，明明是多年的好朋友，却因为一时冲动说出了伤人的话，这样，最终后悔的还是自己。青春期女生在生气时一定要提醒自己，不要因为一时冲动而破坏了你和同学之间的情谊。

(6) 另类

青春期女生会对一些传统的、权威的结论产生怀疑，会对传统的生活方式感到厌烦。

(7) 想表现出成熟感

告别了稚嫩的童年，很多青春期女生觉得变成熟是一件很值得骄傲的事情。所以，她们常常会在行为活动、思维认识、社会交往等方面故意表现出成人的姿态，希望能够得到别人的尊重和认可。但由于年龄不足、社会经验和生活经验的缺失，她们的内心天真和幼稚的成分还是很重。由于内心幼稚和外表追求成熟的矛盾，她们会盲目地做出一些傻事、蠢事。

总体来说，青春期女生的心理常常是矛盾的。她们有时满腔热情，有时又自我怜惜；有时信心满满，有时又沮丧失落。而这些都是因为对现实缺乏客观、全面的认识，过于理想主义造成的。

但是，不能因为青春期女生年龄小、不成熟，就嘲笑她们是生活在温室的花朵，其实，青春期女生身上也承担了很多义务。首先她们多处于中学阶段，要面临大大小小的考试，内心承受着巨大的学习竞争的压力。当节假日大人们都休息时，不少青春期女生还要补课、学琴、学画或者学舞蹈。尽管心理不稳定，但是在面对各种社会关系时，却要不停地提醒自己，要克制，要按照父母、老师教导的去做。因此，青春期的女生需要更多的关怀和呵护。



妈妈最想对你说的话

亲爱的女儿：

首先恭喜你走出了童年，在一步步向着成年迈进。转眼间，你已经是名中学生了，脱去了童年的稚嫩，现在的你更像是妈妈的贴心小棉袄。不过，你这个小棉袄偶尔也会有让妈妈感到寒冷的时候。



还记得吗？有一次吃饭，只因为妈妈没有做你最爱吃的清蒸鱼，你就摔了筷子钻进了自己房间。还有一次，爸爸妈妈因为加班没时间带你去旅游，你就板着脸跟我们冷战了三天。看着你那冷漠的样子，妈妈心里真的难过极了。

其实，妈妈是很理解你的。青春期的你，有着属于你们这个年龄段的叛逆和固执。对于你的变化，妈妈不想过多干涉，但也不会置之不理，我希望我们能一起努力，让你健健康康地度过自己灿烂的青春期。

首先，妈妈想就你的身体发育情况给你一些建议：

(1) 第一次月经来临时不要惊慌。每个健康的女孩都会经历初潮，这是你进入青春期的标志。

(2) 当乳房在慢慢发育时要善待它。乳房发育良好与否会影响到女人的整体体态，如果不想破坏掉自己的体态美，就放弃那些束胸、紧身的衣服。

(3) 当身体不舒服时要赶快说出来。当你的第二性征出现后，你可能会出现白带异常、胸部肿痛等现象。这时你不必惊慌，要及时告诉妈妈，妈妈会帮助你解决这些问题。

(4) 注意保持卫生。如果不注重卫生，就会使细菌滋生，从而导致各种疾病的产生。尤其是在月经期间，更要注意。

(5) 多吃水果蔬菜。蔬菜和水果中一般都含有丰富的维生素和人体所需的各种矿物质，现在的你正处于长身体的时期，多吃这些东西，会让你保持健康和美丽。

接下来妈妈要指出你在青春期可能会遇到的问题：

(1) 因为叛逆而做傻事。青春期的你，往往分不清什么是对的，什么是错的。在一些不健康的电视、杂志的影响下，你可能会对饮酒、吸烟或者逃学产生兴趣。也许，你并不是很热衷这些事情，而是把它们当成了一种时尚。妈妈要告诉你，一定要杜绝吸烟、饮酒、逃学、说脏话、不尊重长辈等错误的行为。所谓一失足成千古恨，人生只有一次，一旦卷入错误的生活，你就很难全身而退。你应该多和家长、老师沟通，让自己的人生航帆始终朝着正确的方向前进。

(2) 太在意脸上的瑕疵。也许你不同意妈妈说的，女人不因美丽而可爱，却因可爱而美丽。但是，妈妈想要你知道，所谓的青春痘、小雀斑都



是青春的象征。你不必整天花心思在一些偏方上面，只要你每天多吃含维生素C和维生素E的食物，雀斑会慢慢淡化，青春痘也会有所减少。如果这些食物不能帮助你，妈妈会帮你制订合理的治疗计划。

(3) 不能正确对待和男同学的关系。青春期是性心理萌芽期，你在这个阶段关注异性并且希望得到关注的心理是正常的。但是，我希望你能摆正自己的立场，要明白现阶段最重要的任务是学习。你可以和男同学保持纯洁的友情，不过，你应该向那些品学兼优的男同学看齐，学习对方身上的优点。在青春年少时，只有自强不息、洁身自爱，才能最终获得别人的爱护和尊重。

(4) 无法控制自己的情绪。青春期是一个人性形成的最重要阶段，情绪的波动过大会让人变得任性、没有主见。希望你能够在日常生活中不断磨炼自己的意志力，在情绪出现波动时，及时克制自己负面情绪的滋长。

(5) 依赖心理强。心理学家称青春期是“人生的第二次诞生”，同时，青少年在这个时期也会遇到危机。你们从小习惯了在父母的羽翼下生活，当身体渐渐变得成熟，你们会有一种想要独立的意识，但是在各方面又离不开父母的保护。我希望你能真正从心理上独立起来，凡事不要想着依靠爸爸妈妈，多动手做一些自己力所能及的事情。

最后，妈妈要表扬你的优点：

(1) 变得自觉。每天回到家，不用爸爸妈妈提醒，你都会先写完作业再去玩。这样很好，证明你是个分得清主次的人。

(2) 主动性强。你比小时候做事更加主动，会主动帮助爸爸妈妈分担家务，主动提出自己的想法。我希望你能坚持下去，因为在这个社会上，只有主动才能不断进步。

(3) 有自己独立的思想。当爸爸妈妈对你说出我们的想法后，你没有直接拒绝，而是及时地把自己的想法说了出来，这很好，表明你有自己的思想，不会被别人牵着鼻子走。妈妈希望你以后能继续坚持，同时也要保持一颗谦虚的心，能听得进别人的意见。

(4) 懂得说“不”。妈妈很欣慰你能礼貌地对别人说“不”，这证明你不是一个没有主见、一味迎合别人、讨好别人的人。人和人之间总会有想法不一致的时候，当你觉得别人的请求不合理或是你不能完成的



时候，说“不”是最明智的。

说了这么多，只因为妈妈想让你能一步一个脚印地顺利走过自己的青春期，希望你能爱惜自己，珍惜自己宝贵的青春！

——爱你的妈妈

胸部为何会凸起小花蕾

梦琪是一名初一女生，最近，她心事重重。其实说起来也挺奇怪的，不知怎么搞的，前段时间她的胸部有点疼胀感，摸上去感觉里面长了一个硬硬的东西。可现在，胸部不光有点疼，而且还有明显的隆起。她非常担心自己是不是生病了，因此闷闷不乐。

一天晚上，梦琪偷偷地把妈妈叫到自己的房间，硬着头皮向妈妈说起了胸部肿痛的事。妈妈知道这件事后，不但毫无担忧，反而高兴地说：“我的女儿长大了，只要是女孩都会这样的。从现在开始，你就是大姑娘了，你的身体正积极准备着呢。”“真的吗？胸口鼓起来就表明我在长大吗？”梦琪疑惑地问。

妈妈告诉梦琪，等胸部长成之后就不会再疼了。胸部肿痛的事终于真相大白了，梦琪明白胸部逐渐变大是每个女孩子必须经历的过程，妈妈是这样，她也是这样。

乳房是女性的哺乳器官，也是女性最明显的标志之一。当一个女孩进入青春发育期时，她身上最先发育的是乳房。这是因为人的体内有一种激素，到了青春期便开始活跃。女生在青春期中，体内的雌激素明显增加。在体内雌激素的影响下，女孩的乳腺开始发育。这时乳房内除了许多细长的乳腺管不断发育外，还积累了不少脂肪，由于乳腺组织较硬而脂肪组织较柔软，所以乳房会日渐隆起，而且富有弹性，成为女性成熟的标志。

乳房的主要功能是通过奇迹般的化学变化，把血液变成乳汁。每个女孩乳房发育的时间是不尽相同的，有早有迟。乳房的大部分成分是脂肪组织，随着脂