

—
献给
9~15岁
青春期女孩的
成长礼物
—

爸妈送给 青春期的 女儿的 私房书

姜秋月
孙艺珊
编著



联袂推荐

中国家庭教育
联合会
哈佛国际教
育联合会

赵猛

青少年教育
办公室特聘
心理专家

何彩霞

—
这里有更专业的分析
更贴心的指导
更精彩的阅读
—



中国纺织出版社

爸妈送给 青春期女儿的私房书

姜秋月 孙艺珊◎编著



内 容 提 要

本书以一个个即将步入青春期或正在经历青春期的女孩的经历为引子,在真诚、坦率但不失尊重的语言里,揭示了青春期女孩生理、心理、情感上的变化和所需要知道的生理及心理知识,让青春期的女孩从容面对自己身体的变化,学会自我情绪管理,积极快乐地去生活!

图书在版编目(CIP)数据

爸妈送给青春期女儿的私房书 / 姜秋月, 孙艺珊编
著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.8
ISBN 978-7-5180-1616-7

I. ①爸… II. ①姜… ②孙… 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095064号

策划编辑: 郝珊珊

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

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.5

字数: 159千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

爸妈写给女儿的一封信：吾家小女正青春

亲爱的宝贝，每个爸爸妈妈都曾走过青春期，我们也曾有过叛逆与迷茫，或许是因为那个年代我们的爸妈并没有给我们充分的认识与教育，才让我们走了一些弯路。当你步入青春期，我们万分的紧张，四处寻找处理问题和与你沟通的方法，甚至特意为你去学习心理学、教育学，我们所做的一切都是希望你能度过一个平稳快乐的青春期。

教育家陶行知先生说过：“生活即教育。”爸妈在生活中积累了许多经验，希望你能感知到，我们所说所做不是给你的命令，而是一种借鉴，最终的选择权留给你，有一天我们会放手，路还是要你自己走下去。

亲爱的，你的每一次成长都让我们无比的欣慰，我们希望你能拥有独立的人格，因为那是一个女孩的魅力所在。我们希望你能很优秀，但首先你应该知道，你自己就是财富，从态度到行动，你所创造的所有都是增值品，所以你要先学会爱自己，再努力地去实现自己的价值、挖掘并发挥自己的潜能，让生命绽放到极致。

在这本书里，你能找到青春里生理、心理问题的答案，这里面写满了成长的智慧，它是我们送给你成长的一份礼物，望你成为一个优秀幸福的女孩儿……

用一生守护你、爱你的爸妈

如果你想知道更多，或有新的问题，就按照下面的地址发E-MAIL给“童鞋汇”，或者访问“童鞋汇”的博客，在这里你们可以与同龄的孩子们交流，也可以提出自己的建议。

E-MAIL:CTTXH@SINA.COM

妈妈帮QQ群：140133015

微信公众号：家庭教育妈妈帮



目录

Part1 小女生变身美少女：一切只为你更好

- 第1节 青春女孩的尴尬 / 2
- 第2节 挑选文胸 / 4
- 第3节 关于女生的“大姨妈” / 7
- 第4节 腋下和阴部的小毛毛 / 9
- 第5节 公主会长高 / 11
- 第6节 胖丫头减肥记 / 14
- 第7节 青春期，变美or变丑 / 17
- 第8节 女儿与性成长 / 19
- 第9节 生命的繁衍 / 22
- 第10节 了解异性的成长 / 25

Part2 魔镜对你说：健康的就是美丽的

- 第1节 老妈的营养加餐 / 30
- 第2节 保护好美丽的大眼睛 / 33
- 第3节 秀发护理季 / 35
- 第4节 一起学护肤 / 38
- 第5节 牙齿白白，微笑更美 / 40
- 第6节 穿高跟鞋的故事 / 43
- 第7节 清爽干净更可人 / 45
- 第8节 运动让我更“强大” / 48

CONTENTS

- 第9节 好睡眠，好身体 / 51
- 第10节 管理好那些毛毛 / 54
- 第11节 脚气不是小问题 / 56
- 第12节 耳鼻喉诊室 / 58
- 第13节 卫生护理123 / 61
- 第14节 私藏“药品” / 63
- 第15节 吸烟不酷，喝酒易吐 / 65
- 第16节 经期卫生要注意 / 68
- 第17节 恐怖的厌食 / 70
- 第18节 小护士训练营 / 73

Part3 学习成长秘籍：信心加努力

- 第1节 智慧源自学习 / 78
- 第2节 规划好时间，搞定周一恐惧症 / 81
- 第3节 从被动变主动 / 83
- 第4节 不稳定的学习成绩 / 86
- 第5节 三分钟热度之后 / 89
- 第6节 升学考之前 / 91
- 第7节 逃课是一时冲动吗 / 94
- 第8节 爱好太多惹麻烦 / 97
- 第9节 不想约束成长，那就自主成长 / 100
- 第10节 虚心接受老师的批评 / 102

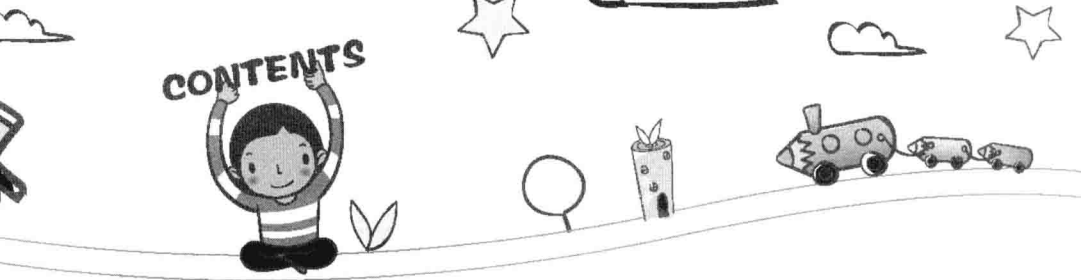


Part4 做情绪的主人：培养超级自控力

- 第1节 多愁善感了 / 108
- 第2节 爆发的乖乖女 / 110
- 第3节 这是不是叛逆 / 113
- 第4节 什么是自私 / 115
- 第5节 爸妈喜欢的优雅女孩 / 118
- 第6节 我本独一无二 / 120
- 第7节 别让说脏话、谎话成为习惯 / 123
- 第8节 懒得理人，闭关修炼 / 125
- 第9节 嫉妒本无益，宽容有气度 / 128
- 第10节 “我”是谁 / 131

Part5 善待你的朋友：真诚方能得人心

- 第1节 谁是我的朋友 / 136
- 第2节 真诚待人，他人必定以诚待你 / 138
- 第3节 朋友间的小矛盾 / 141
- 第4节 被孤立了 / 144
- 第5节 信任是一种能力 / 146
- 第6节 朋友的虚伪 / 149
- 第7节 给友谊一定的空间 / 152
- 第8节 男的朋友还是男朋友 / 155
- 第9节 友谊是共同的成长 / 158
- 第10节 赞美的力量 / 160



Part6 自己就是财富：态度到行动， 你创造的所有都是增值品

- 第1节 智商、财商、情商、健商 / 166
- 第2节 自信的女孩最美丽 / 168
- 第3节 勇敢面对，没有什么不可能 / 171
- 第4节 每个女孩都是爱的天使 / 173
- 第5节 有理想的女孩最富有 / 176
- 第6节 优雅先要懂礼识仪 / 179
- 第7节 学会选择，懂得放弃 / 181
- 第8节 多一点创新精神 / 183
- 第9节 尊重他人是必要的修养 / 185
- 第10节 乐于分享的女孩最有魅力 / 188

Part 1

小女生变身美少女：
一切只为你更好





第1节

青春女孩的尴尬



私房留言板:



从小我就是个爱运动的女孩，喜欢和同龄的小伙伴们一起游戏玩乐。但是从11岁开始，我发现自己的身体有了奇妙的变化，刚开始还只是感觉到胸部有些隐隐的疼痛，后来发现胸部一直在变大，而且在做运动时让我感觉很不舒服，但与我同龄的女生的胸部却没有怎么变化，我不明白这到底是怎么回事，为什么我们的胸部发育是不同的呢？而且因为我的胸部相较同班其他女同学的十分突出，我感觉同班同学们都用好奇的眼神看我，甚至有的男生会窃窃私语、小声地议论，这让我感觉特别难为情、不自在。

现在我走路时特别喜欢低着头，并且穿紧身衣束胸，走路也会走得很慢，不愿意和同学们说话接触，也不再喜欢参加体育活动，总之就是感觉很不好意思。而且我又不知道该怎么和妈妈说，感觉自己特别困惑。

后来，妈妈发现了我的窘迫，并且告诉我这是青春期发育的正常现象，我和别的女孩不一样，是因为每个女孩青春期发育开始的时间是不同的。妈妈还告诉了我关于胸部发育的相关知识，才让我对自己的身体变化有了正确的认识，不再回避自己的成长。

小美 15岁





女孩成长标签

每个女孩都有自己成长的轨迹，每个女孩心中也都保存着关于自己成长的小秘密。面对自己的成长，你们是羞涩的、困惑的，但是只要你们正确认识自己的成长，做好充足的心理准备，就能在成长的道路上永远保持健康快乐。

不虚度的青春期——关注自己，关爱乳房健康

乳房发育是女孩进入青春期的第一个“信号”，是女孩子最显著的第二性征之一，是身体健康发育的标志。乳房发育同其他身体器官的发育一样，是正常的生理现象。并且，由于乳房的发育，形成了女性的形体美。

青春期的女孩应当正确认识乳房的发育。有的女孩会为自己的乳房发育得较早而难为情，也有的女孩为自己的乳房还没有发育而不安，其实你们不必为此烦恼，这只是因为每个人青春期开始发育的时间不同，发育过程中的速度也存在差别，可能恰巧你是那个发育早一点儿或晚一点的女孩，所以不必为此感到不安甚至是尴尬。还有的女孩可能是一侧乳房发育比另一侧乳房发育得快，这也属于正常现象，到发育成熟时，两个乳房的大小就会一样了。

总之，青春期的女孩应该正确认知自己乳房的发育，并关注乳房的发育与保健。第一，在青春期，应当增加多种营养，尤其要注意蛋白质和维生素的摄入。第二，应当注意清洁卫生，要经常清洗乳房。第三，走路要抬头挺胸，坐姿要正确。第四，积极地锻炼身体，多做扩胸运动，使乳房更丰满有弹性。第五，注意不要束胸，以免影响乳房的正常发育，并导致一些病症的发生。

乳房不仅是美的象征，也是未来哺乳的重要器官，女孩子们一定要好好保护哦！



第2节

挑选文胸



私房留言板:



开学喽！13岁那一年，我怀着一颗好奇的心踏入了中学的校门，对什么都感觉很新奇，在这里我还认识了许多新的朋友，大家像以前一样在一起学习游戏。但是有一天，我突然发现班上的很多女生都穿了“小可爱”，对于一些衣服比较薄的同学，我甚至都能看到里面若隐若现的小碎花。而我的胸部也有了明显的膨胀，我很矛盾不知道该不该戴文胸。如果不戴的话，穿薄的衣服就很容易被看出来，怪不好意思的，但是如果戴的话，胸部还小小的呢，很怕有男孩子会取笑我，真让人头疼呢。回家后，我和妈妈说了我的困惑，妈妈笑着和我说：“我的宝贝女儿长大了，也是时候该戴文胸了，周末的时候陪我上街购物吧。”

周末，我怀着羞涩与期待的心情，在妈妈的陪同下去内衣店挑选文胸。虽然刚刚进入内衣店的时候感觉挺不好意思的，总想躲在妈妈身后，但是没多久，在售货员阿姨的热情介绍下，我就被各式各样的文胸晃花了眼。哇！好可爱的小碎花，好看！啊！还有小动物图案的，不错，嗯？还有蕾丝的，唔，这件摸起来好软……到底该选一件什么样的“小可爱”呢？什么样的“小可爱”会比较适合我呢？还有选什么样的“小可爱”穿



起来会美美的？最后，我还是在妈妈和售货员阿姨的指导下，根据我胸部的大小和形状选择了适合我的文胸，就这样我将一件棉质的吊脖背心款式的“小可爱”带回家来了。

灵儿 16岁



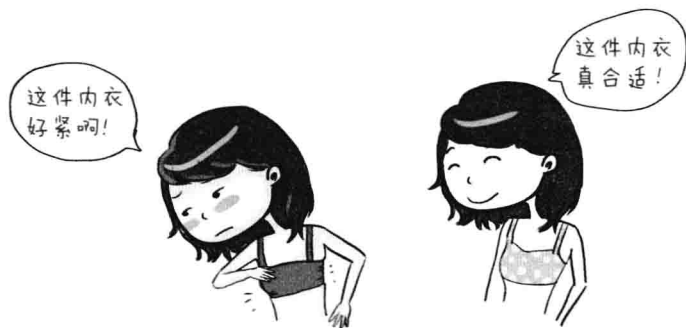
女孩成长标签

每个女孩都是向往美丽的，面对身体的发育，你们既害羞又向往，这很正常。你们要合理看待身体的每步成长，正确选择自己所需要的，善待自己，相信你们会是最美丽健康的天使。

不虚度的青春期——追求美丽，正确选择文胸

青春期女孩乳房的发育显示了女性的自然美，是身体健康的标志，故不宜干扰其正常发育，平时应当选择较宽大的衣服，佩戴大小合适的文胸，走路抬头挺胸，促使乳房充分发育。

正确地佩戴文胸对人体有很多的好处，它不但能支持衬托乳房，使进血液循环通畅，有利于乳房的发育；还能减少运动过程中乳房的摆动，防止乳房下垂；而且能促进乳房内脂肪的堆积，从而使乳房更丰满，等等。虽然佩戴文胸





爸妈送给青春期女儿的私房书

有很多好处，但是文胸也不能乱穿，尤其是对青春期的女孩，胸部正处于发育阶段，选择文胸一定要谨慎。

一般最常使用的文胸类型有以下几种：第一，运动型文胸，对乳房压迫感较小，适合体育运动和刚发育的青春期少女。第二，钢丝文胸，在胸罩下围加了钢丝，对修饰乳房形状更有效果。第三，无肩带文胸，适合在穿细肩带或无肩带的衣服时穿戴。

那么，怎么选择合适的文胸呢？首先，对青春期的少女来说，一定要注意内衣的透气性，一般应选柔软、透气性好以及吸湿性强的棉布制品，此阶段的少女常大量运动，有大量的汗排出体外，选择天然棉布的，有利于汗液及时排出。以防汗液积聚引发乳房炎症及感染。其次，每个女孩都应根据乳房的发育情况进行选择，选择适合自己尺寸和形状的文胸，胸罩的型号要和乳房大小相适应，如文胸过小，就会影响呼吸，过大又起不到衬托乳房的作用。再次，文胸的吊带也要合适，最好适当宽一些，带子也不能过紧或过松，以免伤到肩部皮肤；最后，对于青春期少女来说应尤为注意。那就是千万不要为了追求女性曲线美，而过早选择成人内衣，如立体杯、带硬圈的内衣，都不适合正处在发育的乳房，那样会过早阻碍乳房发育。理想的文胸应是在人体活动时能刚好托起乳房，尽量限制乳房的活动，而又不影响呼吸，取下后皮肤上不应留有压迫的痕迹。比如，对于胸部刚开始发育的少女来说，可以选择柔软棉质吊脖背心或背心围的款式的少女文胸。

同时，女孩们还要注意晚上睡觉时不要佩戴文胸，以免妨碍血液循环；还要保持文胸的清洁卫生，经常换洗。



第3节

关于女生的“大姨妈”



私房留言板：



记得在我上六年级的时候，我们班上有一个特别喜欢运动的女生，这个女生的体育成绩很好，在这一年的运动会，老师想让她参加长跑比赛，但是她却和老师说“我不能参加”，还秘密地和我们的女班主任出去了。过没多久，我们班的男生就神秘兮兮地在那边讨论，隐约能听到什么关于“大姨妈”的话。轰！在那时我感觉我的脸在瞬间红了，他们怎么能讨论这个呢？虽然以前我也模糊地听妈妈说过关于女生的“大姨妈”。但是这件事才真正让我意识到女生的“大姨妈”。虽然想到“大姨妈”很让人难为情，但是我知道班里的许多女生都来了“大姨妈”，在我心里也隐隐地期望自己“大姨妈”的到来，渴望像其他的女孩子一样，快点儿长大。

13岁时我的“大姨妈”终于也来看我了，一天晚上，我去厕所的时候发现自己内裤上有个挺大的红点儿，刚开始还吓了一跳，我不会得了什么病吧？再想想感觉和我以前听说的月经有点像。我就跑到客厅，悄悄告诉妈妈让她来浴室。妈妈了解到情况后，笑着和我说：“我们家倩倩长大了，以后要注意保护自己啊！”妈妈就教我怎么用卫生棉，还帮我准备了一杯甜甜的红糖水。



虽然以前隐隐有过期待，但当它真正来临的时候还是弄得我手忙脚乱。小肚子发胀、腰酸，甚至肚子疼，有时特别容易疲惫，而且那几天我的脾气很不好，感觉好难受啊！妈妈还告诉我那几天不能吃我最喜欢的油炸食品，不能喝冷饮，不能吃雪糕，不能用冷水洗脸，不能做剧烈运动……好麻烦啊！而且我很担心弄到裤子上，被别人看见多丢人啊！所以每隔一段时间，我就想去检查一下内裤，看是不是出现了小伙伴们曾说起的黑栗色污迹，好累啊！

原来当大人真不是一件好玩的事，我又多了一件要烦心的事！

倩倩 16岁



女孩成长标签

每个女孩子心里都有些小矛盾，在隐隐期待自己长大的同时，面对成长，你们又很是羞涩，有时甚至还带着些许的焦虑不安。其实，女孩要用平常心看待自己的每一步成长，你们已经是小女孩了哦！

不虚度的青春期——关爱自己，月经期常识

女孩青春期到来后，自然就会出现月经，月经是有规律的、周期性的子宫出血。每次月经要经历2~7天，出血量大概在100毫升，而且月经是存在周期的。月经周期，也称为生理期，是生理上的循环周期，一般28~30天循环一次，但也有21~35天，甚至更长的，但只要时间有规律，都是正常的。



月经初潮标志着—个女孩的身体已经发育成熟，它是女孩度过儿童时期，健康地进入少女时期的必经过程。它不仅决定于女孩身体特有的生理结构，