



一份特殊的礼物
一份特殊的关爱

妈妈送给 青春期女儿的书

第3版

谷金玉 钟森森◎编著

石油工业出版社



一份特殊的礼物
一份特殊的关爱

妈妈送给 青春期女儿的书

mama
qingchunqi nüer

谷金玉 钟森森◎编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈妈送给青春期女儿的书/谷金玉, 钟淼淼编著.-3版.
北京: 石油工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5021-7720-1

I. 妈…

II. ①谷… ②钟…

III. 女生-青春期-健康教育: 家庭教育

IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第058673号

妈妈送给青春期女儿的书 (第3版)

谷金玉 钟淼淼 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号 100011)

网址: www.petropub.com.cn

编辑: (010) 64523609 发行部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2010年6月第3版 2010年6月第10次印刷

710×1000毫米 开本: 1/16 印张: 17.25

字数: 220千字

定价: 28.00元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



每个处于青春期的女孩都是一朵独一无二的玫瑰，没有人有与生俱生的完美，每个人都是通过不断地学习来自我完善，并不断成长的。

在那泛着清凉花香的少女舞台上，女孩是踮着轻灵的脚尖，一步步迈过那如同花团锦簇沼泽地的青春期，逐渐走向成熟。

在青春这个美丽的季节里，总有一种关怀让我们心存感激；总有一种诱惑让我们难以割舍；总有一种放弃让我们泪流满面，我们不可能不走过这段复杂的心路历程。要知道，青春是一条渡我们走向成熟的桥，也是一条我们无法留住的青春岁月的河。

成长总是懵懂的，或许还会跌跌撞撞。

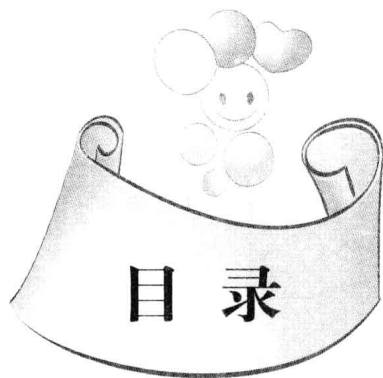
也许此刻，亲爱的你正在经历着青春的快乐和成长的烦忧；正在为一些事欣然，也在被一些事困扰。成长是无人能够替代的，宛如一场一个人的旅行。希望成长会贯穿你的一生。人们永不停止地向前发展是好的，因为这样你永远不会感到生活无聊无趣。一个人停止发展自己或抗拒成长，生活中的难题就会很多，而且还会错过许多美好的东西。



在漫漫途中，你必然要历经人生的种种第一次，那些初次的体验，或许今天会令你觉得或甜或酸，甚至苦涩，但是长大以后，你会觉得，它们都是曾轻拂过心间的花瓣。

生理巨变的青春期，心理矛盾交织无法摆脱，彷徨无措的你不妨手捧这本书，让它伴随你趟过那条叫做“青春”的河。亲爱的女孩，如果你觉得，这本书就像我们手握着手，进行着一场关于青春、秘密、欢笑、悲伤的谈话，那我便心满意足了。

或许有一天，当你回望那些沾染了时光颜色但依旧温暖的片段，你都会对着自己的青春遥遥微笑。当青春的书页发黄之后，忍不住含着泪水……在青春的风筝坠落之后，忍不住常常感怀心系蓝天的梦想……



目录

了解身体的变化

胸部鼓起来了 / 2

该穿什么样的文胸 / 4

天呀，下面流血了 / 7

什么是月经 / 9

快来月经前，情绪为何不稳定？ / 11

我的肚子疼 / 14

经期能沾凉水、游泳吗？ / 17

“好朋友”来了，不能乱吃东西哟 / 20

“好朋友”来报到时，能上体育课吗？ / 23

卫生巾选什么样的好呢？ / 25

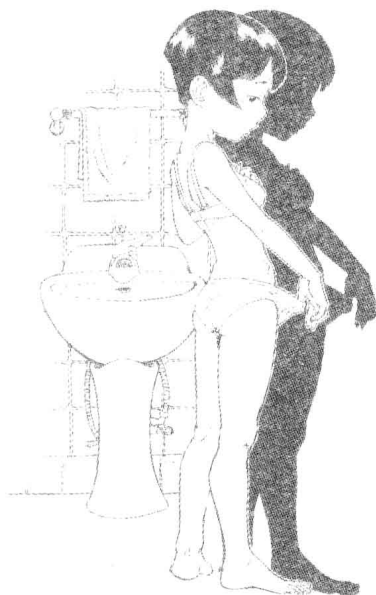
内裤上怎么会有白色的东西？ / 28

迟迟不来报到的“好朋友” / 30

自己能调控经期吗？ / 34

白带里怎么会有血丝呢？ / 37

第一章



我的胸部怎么大小不一样呢? / 39

青春期女孩泌乳是不是病? / 42

我变成了“小猿人”: 身上怎么长这么多
毛毛? / 46

长胡子的女生 / 49

青春期的男生VS女生 / 53

我失眠了 / 56

我的“健忘症” / 59

女孩有变声期吗? / 61

难以启齿的妇科炎症 / 65

做自己的青春“守护神” / 69



我要变漂亮

我不要做长不高的“拇指姑娘” / 74

我要减肥 / 77

我想把鼻子变高 / 81

我的高跟鞋 / 84

讨厌的小雀斑 / 87

越剃越长的汗毛 / 90

丹丹的“酷文身” / 93

想去染发 / 96

如何打理“三千烦恼丝” / 98

只要青春，不要痘！ / 102

避孕药能治青春痘吗？ / 105

我爱上了照镜子 / 109

“神奇”的“大S美白针” / 112

一瓶丰乳霜引发的“血案” / 115

第二章





学习的辛酸苦辣

我的低潮期 / 120

我找到了学习的自信 / 123

诚实比分数更重要 / 125

家长会前夜 / 128

补习班·差生 / 130

走近我们的老师吧 / 132

我转学了 / 135

开学恐惧症 / 138

不再做考试成绩的“奴隶” / 141

妈妈指导我写作文 / 144

女孩子长大了，会变笨吗？ / 147

第三章



其实你不懂我的心

我也想“叛逆”一回 / 152

有点多愁善感了 / 155

放下包袱，轻装上阵 / 158

我不想长大 / 161

缺陷有时也是一种优势 / 164

离不开的网络 / 167

我的“小金库” / 170

妈妈和我说“抱歉” / 173

不要偷看我的日记 / 176

寻找属于自己的路 / 179

学会依靠自己 / 182

为妈妈庆祝生日 / 185

我怕黑 / 188

第四章





第五章

与人交往学问多

我收到的第一封“情书” / 192

我似乎“喜欢”他了 / 195

我“爱”上了网络那边的他 / 198

我们班的“班花” / 203

关于“爱”的“真心话”游戏 / 206

“苹果不酸”：男生女生交往的尺度 / 209

我的“多疑症” / 212

我也拥有很多让别人羡慕的地方 / 215



做个好脾气的女生 / 218

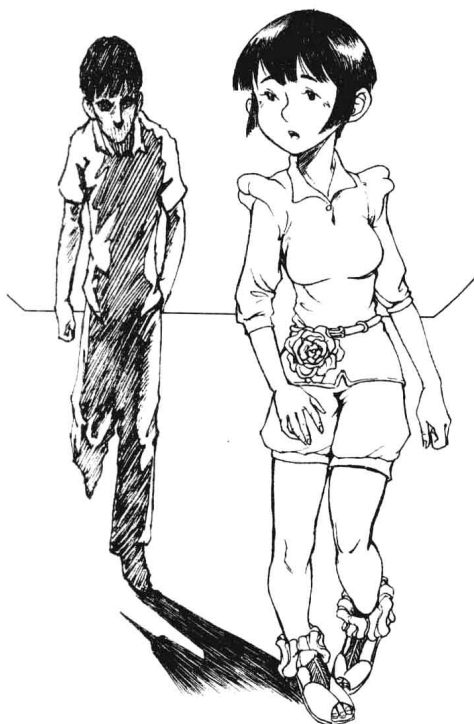
拒绝也应该是美的 / 222

要学会尊重别人 / 225

做人要学会“圆滑”吗? / 230

为人处事要谦逊 / 233

懂得低头 / 236



我是自己的“保护神”

可怕的网友见面经历 / 242

公车上遇到“怪叔叔” / 247

放学路上遇到跟踪者 / 250

“变味”的关照 / 253

直面校园暴力 / 256

难忘的登山之旅 / 259

第六章

第一章

了解身体的变化



胸部鼓起来了

该穿什么样的**文胸**

天呀，下面流血了

什么是**月经**

快来月经前，情绪为何**不稳定**？

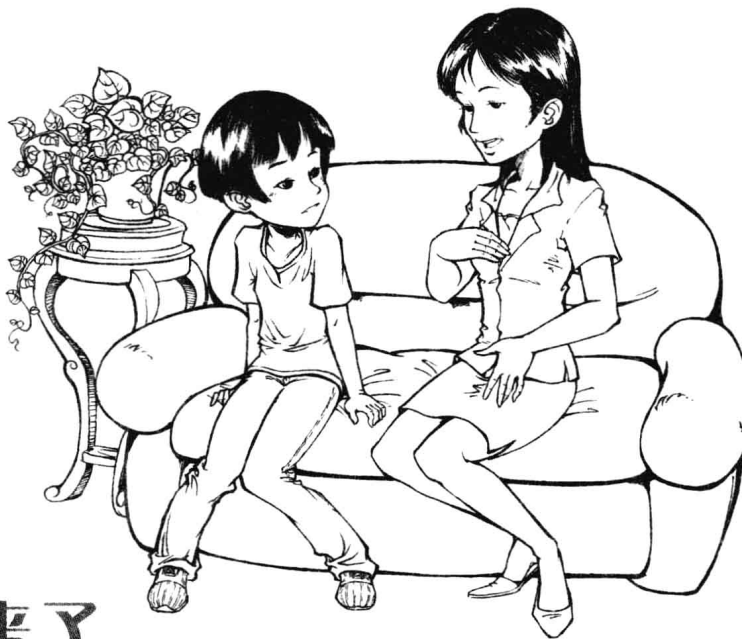
我的肚子疼

经期能沾凉水、游泳吗？

“好朋友”来了，不能乱吃东西哟

“好朋友”来报到时，能上**体育课**吗

卫生巾选什么样的好呢？



胸部鼓起来了

我叫点点，读小学五年级。最近，我有点儿心事，其实说起来很奇怪呢，不知怎么搞的，我的胸部有点疼，摸上去觉得里面长了个硬硬的东西。

现在，胸部不光是疼了，而且还有点微微隆起。真担心，我不会是生病了？

这天晚上，我硬着头皮和妈妈说起了“胸部肿痛事件”。

可是，你知道老妈听到这件事情后怎么说吗？“我的女儿长大了，只要是女孩都会那样的。”天呀，我这才注意到妈妈的胸部是鼓起来的，而且是特别鼓，看来，这只讨厌的蚊子不止“咬”了我一个人。妈妈听了我的“总结发言”，禁不住哈哈大笑起来，摸着我的胸部，说：“从现在开始，你就要变成大人了，你的身体正积极地准备着。”是吗？胸口鼓起来就是在长大吗？

妈妈接着说：“胸部鼓起来是不是很漂亮呀？我们的点点也在变漂亮啊！”嘿嘿，我的美好愿望就是和妈妈一样漂亮！所以，忍受一点“疼”算不了什么！而且妈妈说，等胸部长成之后就不会再疼了。“胸部肿痛事件”终于真相大白，胸部逐渐变大，是每个女



孩必须经历的过程，妈妈是这样，我也是这样。

鼓起来的胸部是美丽的标志。

“不过女孩的胸部为什么会变大呢？”我又开始有疑问了。妈妈微笑着继续解答道：“胸部是由脂肪组织的乳腺组成的，而且是由于女孩体内有种叫‘雌激素’的分泌才会使我们的胸部发育起来。其实，不止是乳房的变大，胸部在大到一定程度后，乳头边缘褐色皮肤的那部分‘乳晕’也会随之大一圈，而且颜色会变深。另外，有些女孩的乳头会向外凸起，有些女孩的乳头会平贴或是凹陷，就像我们每个人的相貌都会各不相同一样。”



女孩进入青春发育期，最先发育的是乳房。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，所以乳房日渐隆起，而且富有弹性，成为女性成熟的标志。



女孩要明确青春期乳房发育是正常的生理现象，是从“小姑娘”走向“大姑娘”的第一步，因此不要过于紧张，但亦不可毫不在意，应该重视自己身体的这一变化。不但要比以前更加注意保护乳房，使其避免一切外来伤害；而且要密切注意乳房大小的变化，当乳房接近成人乳房大小时，应开始戴乳罩。如果在乳房发育过程中出现乳房疼痛、肿块等，可以告诉妈妈，并让妈妈带着去看医生。不要过早地戴上乳罩，也不要戴过紧的乳罩，更不要因为害羞而含胸。



该穿什么样的文胸

我的胸部在一天天地发育着，后来，妈妈给我买了文胸。你想知道那是什么东西吗？妈妈说，文胸是托住胸部防止它将来下垂，所以，女孩子在胸部发育后，一定要开始穿文胸了，不然，说不定胸部就会下垂，不漂亮了。

不过，文胸这个东西穿起来比较费事。在妈妈的指导下，我学会了正确穿好文胸的方法：首先，用手将松散到腋下的胸部收到罩杯中，同时用另一只手朝水平相反方向拉内衣的底边，这样才把胸部整体收到罩杯中。然后将胸衣的边缘与胸部突起处吻合，把内