

Mama bu shuo Nv'er bu dong

姚华编著

妈妈不说 女儿不懂

13岁后

妈妈要告诉
女儿的那些事



化学工业出版社

Mama bu shuo A'er bu dong

姚华编著

妈妈不说 女儿不懂

13岁后

妈妈要告诉
女儿的那些事



化学工业出版社

·北京·

现今的资讯爆炸社会，各类媒体网络上天天充斥着诱惑和危险。对于心理和生理都处于巨大变化中的十几岁女孩来说如何区分规避，让女儿学会直面青春期的种种问题就是每个妈妈的必修课。

本书用生动的事例为妈妈们深入剖析青春期女孩成长中会遇到的各类问题，并针对每个问题提出了简单易懂的指导性建议。全书围绕女儿生活的方方面面展开，既有女孩成长中的生理、心理变化，也有学习、生活、社交、爱情等各种青春期女孩关注的敏感及隐私问题，还有对妈妈的相应指导。能帮助女孩树立自信，享受人生中最美好的青春期，为将来成为优秀的女性打好基础。

图书在版编目(CIP)数据

妈妈不说，女儿不懂：13岁后，妈妈要告诉女儿的那些事 / 姚华编著. —北京：化学工业出版社，2011.1

ISBN 978-7-122-09391-2

I. 妈… II. 姚… III. 女性-家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第167970号

责任编辑：李娜 马 骄

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京云浩印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张11 字数134千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00元

版权所有 违者必究

吾家有女初长成

时光荏苒，不知不觉孩子就长大了。孩子进入青春期，青春期是自我身份认同、情感发展的关键期，随着“第二性征”的出现，女孩子的情绪及言行都会出现极大的困扰或变化。她会拥有自己的小秘密，把自己的内心世界对成人封闭，拒绝成人的探视，力图摆脱成人的控制，这就是心理学上所说的“心理闭锁”现象。同时，与异性的关系也会变得神秘而紧张起来，从原来对异性的有意疏远，逐渐开始喜欢和异性接触。

即使是很乖巧的小女孩也会突然变得敏感，尤其是与父母的关系。如果父母尊重她，给她充分的自由让她表达自己的想法并对她给予实际的中肯的建议，她就会把自己的秘密与父母分享，否则，她会把自己的秘密藏起来。父母如果不经她同意，偷看她的日记，偷听电话，刺探她的小秘密，她就会与父母翻脸，把父母当仇人，任何心事再也不会跟父母讲。

很多朋友对我与女儿能融洽相处感到惊异，尤其知道我女儿与女儿讨论的话题会涉及一些敏感问题时，大都感到更诧异，觉得我跟女儿的关系实在太OPEN了，其中不乏80后初为人父母者。其实与女儿的关系关键就在于尊重和信任。我们给她足够的尊重和信任，在她遇到问题时，我们与她的关系更像是朋友。我们会帮她分析不同选择可能带来的种种后果，然后让她自己决定应该怎么办，而不是帮她拿主意。

这样做有一大好处，就是让孩子感觉到自己是自己的主人，能感受到来自父母的尊重。当父母陈说利害后，她们会参考父母的意见，慎重地做出决定。

现代社会足够开放，孩子很小的时候就已经知道了爱情、性等问题，但大多数父母是不





可能开诚布公地跟孩子讨论这样的问题，一来父母总觉得孩子还小，什么都不懂；二来父母也羞于跟孩子讨论这种事情，认为孩子的职责就是搞好学习，而不是想东想西，乱搞男女关系。其实，性不是家庭交流的禁忌，父母自如地和孩子坦然交流性的知识，孩子首先就已经在民主宽松、温馨和谐、学习探讨的家庭氛围中习得高尚、人道的性交流方式。如果学校和家庭缺失了性教育，那么孩子可能会从网上得到一些不专业的性知识指导，有时甚至是误导。

对待青春期的孩子要像对待朋友一样尊重她，专心听她倾诉，听取她们的意见、想法，对于她们的看法或奇思妙想，不要她们一表达自己的看法就直接否决，而是要认真听完，再进行分析，给予自己的建议。人都喜欢遵从自己的想法，尤其青春期的孩子，本身就因为要求独立而叛逆，父母替她做决定只会适得其反。信任孩子，让孩子自己思考、做出决定，相信孩子能够处理好自己的事情。除了生活上把她当朋友，也能跟她谈自己的见闻、看法，与她分享自己的喜怒哀乐，把女儿当成知心朋友。

尊重、信任、欣赏自己的孩子吧，孩子是上天赐给我们的最好礼物。谨以此书献给我的女儿以及所有的女孩和妈妈。希望我的孩子健康成长，也希望所有女孩和她的妈妈幸福。

作者

2010.6

目录

CONTENTS

女儿经，自信的女孩最美

接纳并肯定自己	2
自信是美丽的绝佳后盾	4
恼人的身体变化	7
令人尴尬的“好朋友”	8
不需整容，你的完美独一无二	11
极端减肥不可取	13
个性不等于美	15
做有内涵的魅力女人	17
拒绝长大	20

学习，是学给自己的

有知识的女性才能独立	23
不求第一	24
不做考试的奴隶	26
天才不努力也要变成庸才	28
学习，是为自己学	30
学生时代最美好	32
发现孩子抄作业，要正确引导	34
没有人是天生的笨蛋	36
考得好不如嫁得好	39
如果你无法升学	41

基础礼仪，为美丽加分

打扮得体	44
笑容为美丽加分	46
待人处世要大方得体	48
有礼貌才会有气质	50
爱心，不可或缺	54
善良的人更快乐	56
公共场所保持安静	59
聆听是尊重他人的表现	60
批评他人要婉转	64
真心赞美他人	66
适当的幽默很重要	67
不要当众亲昵	69

与人相处，高EQ更能适合社会

宅，别宅成社交恐惧症	73
女性的友谊	74
有付出才会有收获	75
别拿喜怒无常当个性	78
不要故作成熟或幼稚	82
小心眼难伺候	85
乐于接受批评	87
与嫉妒和骄傲说再见	89
随便打断他人，不礼貌	91
恰当地表现自己	92

C O N T E N T S

该拒绝时就拒绝	96
哭，不能解决问题	98
偏执不等于执著	100

生活，不要在好奇中迷失

坦然面对生死	103
当你被孤独感包围时该怎么办	105
远离抑郁症	108
文身，真的酷吗	110
抽烟不是酷的符号	112
不要在酒精中迷失	113
远离毒品	115
离家出走不可取	118
失眠，焦虑	119
如何让孩子正确对待好胜心	122
周围的人与我格格不入怎么办	124
金钱不是万能的	126

爱情，懂得自己懂得异性

和异性要保持一定的距离	130
女儿有了心仪的对象	133
中学阶段是不是一定要谈一次恋爱	135
一见钟情该怎么处理	137
追星，这不是爱	138
网恋，网恋	140
爱上男老师怎么办	142
真爱也会伤人	144

怎样对孩子进行性教育	145
守住你最后的底线	147
拒绝做未成年妈妈	149
不要为爱情放弃自我	150
对性骚扰说“不”	152
如果你被特殊关照	155
公交车上遇色狼	157
遭遇露阴癖	159

妈妈也要懂的事

尊重女儿的隐私	161
与女儿保持适度的距离	164
对孩子不要过于苛求	166



接纳并肯定自己

一位妈妈对我感叹，说自己的女儿一点没有女人味，从来不穿裙子与皮鞋，只穿运动鞋和牛仔裤，头发老是剪得短短的，行为举止都像男孩子；虽然说现在流行中性美，但女儿这样的打扮，实在让她有点接受不了；更让她受不了的是，女儿经常对她抱怨，自己为什么是女孩，如果是男孩那该是多么开心的事。

这位妈妈的担心不无道理。随着父母教育子女态度的变化及社会某些因素的影响，现在的一些女孩子越来越趋向中性化，女孩子更独立，更有主见，具备更强的独立意识固然是好事，但如果女孩子连女人本身的特质也舍弃了，那样就未免太过偏激。

妈妈首先要让女儿明白女性生来就与男人不同。我的女儿丹丹也曾有过对自己性别的厌恶期。当女儿出现对于性别的厌恶时，我没有急于求成，强迫女儿喜欢自己的性别，而是慢慢让女儿习惯并接受自己的性别。

如果女儿对自己的“性别”表示反感时，妈妈可以用自己的经历告诉女儿做“女人”也是一件很快乐的事情。当丹丹告诉我她讨厌自己是女性时，我告诉她，身为女人就应该接受自己是女人的事实，这样才会拥有幸福的生活。我告诉了她我自己的亲身经历。在我18岁

时所写的日记中，我写道：“作为女人，我首先是个人，然后才是女人。”20年中，我努力想抛弃自己的性别特征，几乎忘记了自己是个女人，有时比男人还要男人。但生活告诉我，我错了。自此以后，我一直在寻找生活的答案，我错在哪里？当我一个人静下来，我才发现所有的不幸福都是我对自己身份的不认同引起的。如今的我会说：女人，首先是个女人，然后才是一个幸福的人。

其次，从日常生活中的一些事实向女儿说明做女人很开心。比如，女人的衣服样式很丰富，有很多化妆品、护肤品挑选，这都是男孩所无法享用的。女人的天生特质更是男孩无法拥有的。女人会有月经，胸部会发育，女人会怀孕、生小孩，这是男人不可能做到的。现在有不少男性通过整形手术让自己拥有女人一般的外貌，但女人真正的生理特质他们想方设法也不可能拥有。曾经红极一时的“著姐”让丹丹反感不已。我问她为什么不能接受男人打扮成女人，她告诉就是没办法接受。我告诉她，这正是主流的声音，主流社会接受的还是男人就应该拥有男人的美，女人必须具备女性的特质。无论中国还是海外，大家骨子里认同的女性都应该是柔美的，上天给予女人美丽、温柔、敏感、耐力、直觉、多变、观察力、智慧等特征，就应该去接纳她，而不是否定她。

女性本身的特质不能丢弃。这些特质都是上天赋予给每个女人的财富，身为女人就应该接纳并充分利用这些特质。毕竟，我们的主流社会依然认可女人该有女人味，男人应该具备男人的优势。如天赋人权一般，美丽是上天赋予女性的权利，而维持美丽则是女性不可推脱的义务。正是因为我认识到这个事实，从自己的行为上改变自己，如今的我才拥有别人羡慕的“幸福”家庭。

当然，教育女儿接纳自己不能急于求成，而是要在生活中让女儿慢慢接受性别的差异，并认同自己的性别。只有女儿充分接纳自己的性



别，她才会为自己身为女性而感到自豪，自然，也就更能发挥女性的特长，从而立足于社会，取得成功。

自信是美丽的绝佳后盾

爱美之心，人皆有之，美丽，是上苍对女人的赋予。青春期的孩子已经很懂得爱美了。

有段时间，我的女儿丹丹没事就喜欢照镜子，看看自己头发有没有型，脸上有没有痘痘，出门只要能有反光的地方，都会瞄一眼，看看自己美不美。以前从不关注的化妆品，现在也格外关心，保湿的、美白的、滋润的……怎么用，怎么保养，说得头头是道。即便如此，她偶尔还是会对我抱怨，自己鼻子不够挺，嘴巴太大……

女儿的行为告诉我，她长大了。青春期少年喜欢把自己视为舞台主角，把他人都想象为紧盯着自己一言一行的观众，所以她们希望成为人群中最完美无缺的那一个，成为人们眼神中的焦点。

对于女儿的行为，我能理解，对于女儿的抱怨，我没有表示反对。的确，女儿的外表并不是很完美，但是我很喜欢女儿长成这样的外表。她是独一无二的。我告诉她，外表确实重要，但自信却比外表更重要。世界上天生丽质的女人是珍稀物种，少之又少，几乎每个女人站在镜前都能挑出外表上的缺点，都不会百分之百的满意；正所谓的千人千脾

气，万人万模样。如果都用一个标准衡量，如果都追求一个标准目标，那么，世界就是单调的、极端的、不和谐的了。

外表有缺陷很正常，毕竟天生丽质的人少之又少，但外表的缺陷可以通过内在气质的提升而改变。有的女性，外表很漂亮，也很会穿衣打扮，给人的第一印象特别好，但因为不自信，缺乏气质，接触久了，让人觉得越看越“丑”。而另外一些女性，她们外表并不出彩，或许脸上有痘痘，或许身材有些臃肿，但因为她们深厚的学识，优雅的气质，她们举手投足之间，都给人一种舒服的感觉。跟她们在一起，你不仅不会觉得她们不漂亮，反而觉得她们很美。这就是内在美与外在美的差别。内在美能带来自信，有了自信就能接纳自己不完美的外表，不断提升自己的内涵，不断丰富自己的人生经历，努力塑造完美的人格魅力，使自己成为充满自信、健康、聪明的“美女”。

当然，自信并非是与生俱来的，自信也需要培养，尤其对于青春期的孩子来说，培养她们的自信更重要。无条件接纳孩子的优点和缺点是培养孩子自信的前提条件。她们本身虽然叛逆，但也不自信，当孩子出现种种不自信的表现时，父母要多鼓励，而不是批评和指责。换牙后，丹丹的牙齿很不整齐，于是，我带她去安装了牙套，刚开始带的时候，她特别不适应，周围同学都笑话她，她自己也很难过，但我告诉她，现在的“难看”正是为了日后的“好看”，一段时间后，她也适应了。两年后，牙套取下后，看着一口整齐的牙齿，她自己感到特别开心。这件事，也让丹丹懂得，有时候经历一小段时间的痛苦会换来长时间的快乐，这让她找到了自信，找到了快乐，不仅生活上有了信心，对学习也热爱起来。

青春期的孩子爱美是正常的，父母不要动不动就挑她外表上的缺点进行打击，这样做可能会毁掉孩子的信心，要知道，一旦信心失去，就



会让孩子越大越痛苦，到时候就算有再多的金钱，再好的条件，也无法改变。与其以后痛苦，不如现在就注重培养孩子的信心。

如果孩子出现自卑情绪时，父母要努力帮助孩子消除这种自卑感。父母不要轻率评价孩子，因为成人的贬抑性评价，是使孩子产生自卑感的一个重要的外部刺激因素。要让孩子相信自己的能力，多给予肯定的评价，多进行表扬与鼓励。母亲让孩子了解自己的优点和长处，在与人交谈和交往的活动中，要告诉她们尽可能选择自己擅长的话题与活动项目。这样不仅有话可说，而且可以充分显露自己的一技之长，从而体验到“我能胜任”的愉悦感。

当孩子遇到挫折时，父母更要宽容、豁达。人生不是一帆风顺的，总是会遇到这样那样的问题，出了问题要让孩子冷静地分析原因，找出实际上起作用的因素，然后想办法去克服困难。告诉孩子，不管做什么事情，都不能操之过急，要给自己一个可能达到的目标。还可以把目标分解为一个一个子目标，让自己分阶段完成，这样就容易打胜仗，提高自信心。而不是一遇到问题就逃避，或自暴自弃，这样只会让自己越来越自卑。

当孩子出现自卑情绪时，父母可以帮她打开交际圈，让孩子积极与他人交往。这是因为，一个人独处，心理活动的范围、内容会变窄变小，只能翻来覆去地想某几个问题，加上个人认识的局限，就会使心理活动走向片面，从而陷入深深的自卑之中不能自拔。而与人积极交往就不同了，在与他人交往的过程中，自己的注意力会被他人所吸引，心理活动就不会局限于个人的小圈子里，性格就会变得开朗。此外，通过与人交往，就能正确认识他人的长短处，并通过比较，正确认识自己，调整自我评价，学习他人的长处，减少自卑感。

总之，孩子的自信不是与生俱来的，它需要一步步地建立。在女儿

建立自信的过程中，母亲在其中扮演着至关重要的角色。在母亲的鼓励和暗示下，让孩子接纳并肯定自己，让孩子的未来变得越来越美丽。

恼人的身体变化

进入青春期，小女孩就多了很多烦恼，首先要面对的就是身体的变化，其中最大的变化就是胸部的变化。

记得女儿11岁的时候，胸部就开始发育了，我给她买回来运动式内衣，刚开始女儿还感到新鲜，可是过了几天，新鲜感过去了，女儿就开始为这种变化感到厌烦。这种烦恼除了来自自身的不适应外，还有被同学、朋友询问穿在身上的感觉，更要面对周围男生异样的眼光。她不止一次地对我说：“妈妈，我为什么是女生啊，真讨厌，如果是男生就好了。”

最初，我对她的话并不十分在意，只是告诉她这是每个女孩子都要经历的成长过程，但她第二次提起后，就引起了我的重视。我告诉她，作为一个女孩，自然的身体曲线是最天然的财富，完全没有必要因为成长而觉得厌烦，就好像蝴蝶破茧而出前，一定会经历一段黑暗的封闭时期一般，女孩子的胸部发育也是如此。

胸部的发育正是女性成长的标志，尤其等她长大后，就会为自己丰满的乳房和优美的曲线而感到骄傲与自豪。别人的注意或者窃窃私语或者自己的窘迫都是青春期所必然面对的问题。对于他人关注的目光，无



须感到尴尬，可以将这样的关注当做是对自己的一种欣赏。当然，青春期的孩子在面对男生好奇的目光或追问时可能会无所适从，很尴尬，其实不用特意把这件事放在心上，男生这个时候也是懵懵懂懂的，他们会问也只是因为真的好奇，并没有什么恶意。坦然自如地处理就好了。如果自己的胸部比同龄女孩发育得早也不用难为情，每个人都会有“二次发育”，只是时间早晚有别，胸部发育是一个很美好的过程。这样一番谈话之后，女儿心态就变得积极很多，不再因为自己身体的变化而苦恼了。

除了心理上进行积极的开导外，生理上也应时刻关注着孩子的变化，根据孩子的成长更换适合的内衣。当女儿身体不断发育，我都及时地为女儿调整内衣的尺寸。每次都尊重女儿的喜好，这样女儿越来越能欣赏自己的美。我还告诉女儿平时要挺胸、收腹、紧臀，不要含胸驼背。引导她适当地进行扩胸运动、俯卧撑及胸部健美操等加强胸部肌肉的锻炼。

二次发育是每个青春期的女孩子都要面对的问题，从青春期就懂得女人的特性，欣赏并注重这种自身的美就更容易把孩子培养成一个优雅、有气质、自信的女孩。

令人尴尬的“好朋友”

进入青春期之后，除了胸部的发育会让人感到尴尬之外，月经的到来也会给女孩子带来一大堆烦恼。

丹丹第一次来月经，因为我已经提前告诉过她，并提前为她预备好卫生巾，所以她完全是自己处理的。但随着月经有规律地到来，还是让她的生活产生了不小的变化，这也让她烦恼不已。

当女儿与我聊起这个话题时，我告诉她，青春时期正是因为自己的青涩而充满意义。月经是会给生活带来麻烦，但每次来还是会让人觉得开心，因为这是身体健康的表现。如果不来或者不规律，更会让人烦恼。女儿对我所说的似懂非懂，虽然有时候月经来时她依然还是会抱怨一通，但言语中的反感情绪已经不是那么火药味十足了。

与我对女儿的处理方式一样，现在妈妈大多会提前告诉女儿月经是什么，青春期会带来什么变化。女孩子在月经初潮时，大多能泰然处之。记得曾经做过这样一个调查，第一次来月经时你是怎样的，结果很多人都回答因为妈妈提前教育，所以在月经来临时表现得淡定。当女儿来月经时，一些母亲表现得很激动，开心地大叫“女儿长大了”。

即便如此，当月经每个月来到时，还是会让孩子手足无措。因为经验不足，女孩子处理起来笨手笨脚，之前能进行的一些活动，比如游泳等也必须推迟，另外也是最重要的原因就是担心自己没处理好弄在衣服上，被男生看出来自己正处于生理期。尤其有些顽皮的男生，还会故意问女孩子月经来了没有，碰到这种时候，女孩子就会很尴尬，觉得好讨厌好麻烦。不过男生带来的问题毕竟是短期的。大多数女孩子对生理期的厌恶心理还是来自妈妈的态度。妈妈本身对生理期的厌恶情绪，或多或少会影响女儿的心情。而生理期“不洁”的愚昧观念，也存在于某些地区某些人的心中。生理期到来不能游泳、不能进行一些剧烈运动以及