



吴海溪 编著

爱的悄悄话 成长的悄悄话

青春期,妈妈说给 女儿的悄悄话

Mom's Whisper to Daughter in Her Adolescence



妈妈送给女儿最好的礼物

青春期是女孩人生中最美丽的成长岁月,这个时候她的身体、心理都发生了巨大的变化。让女儿度过一个安心、无忧的青春期,绽放出绚丽的光彩,留下动人的回忆,是所有父母的心愿。希望这份送给女儿的礼物让天下父母如愿以偿!



青春期教育
经典读本

朝華出版社



吴海溪

青春期,妈妈说给 女儿的悄悄话

朝華出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春期,妈妈说给女儿的悄悄话/吴海溪编著. —北京:

朝华出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5054-2470-8

I. ①青… II. ①吴… III. ①女性—青春期—健康教育:
家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 159155 号

青春期,妈妈说给女儿的悄悄话

作 者 吴海溪

选题策划 杨 彬 王 磊

责任编辑 王 磊

责任印制 张文东

封面设计 形式书籍设计

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市车公庄西路 35 号

邮政编码 100048

订购电话 (010) 68413840 68433213

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 www.mgpublishers.com

印 刷 北京明月印务有限责任公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1040mm 1/16

字 数 180 千字

印 张 15.25

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-2470-8

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目录



序 章 妈妈的开场白

妈妈也曾经历过青春期/2

养育女儿的幸福感——吾家有女初长成/4

走进青春期，你做好心理准备了吗？/6

第一章 了解悄悄变化的身体

啊，遭遇讨厌的青春痘/10

呜呜呜，我会不会变成“长毛怪”？/13

我不要变成“小四眼”/16

女孩子也长小胡子吗？/18

上课越来越瞌睡了/20

为什么声音越来越尖？/22

关于减肥这件事/24

我要长高/27

第二章 来和妈妈聊聊最敏感的话题

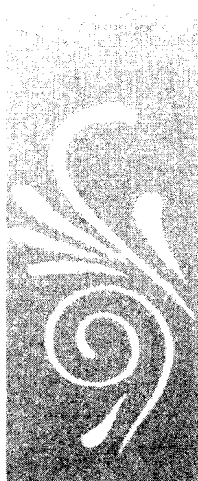
胸部凸起了小花蕾/30

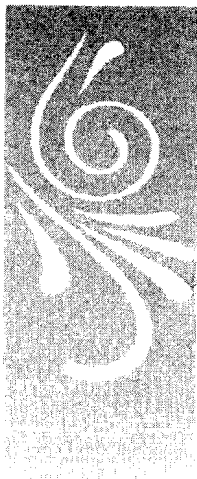
穿戴文胸有技巧/32

胸部两侧不对称怎么办？/34

到底胸大好还是胸小好？/36

每个月的“好朋友”——什么是月经？/38





如何挑选卫生巾? /41

内裤上的白色东东是什么? /43

讨人厌的经期肚子痛/45

“好朋友”光顾时间不准确怎么办? /47

当月经遇到体育课/49

了解“经前期综合征”/51

第三章 青春期的那些小情绪

妈妈, 我不想长大/54

开始越来越“臭美”了/57

为什么会变得越来越敏感? /59

最近总是爱发火/61

突然陷入极端的自卑/63

想尝试一下酒精麻醉的感觉/65

这个老师太讨厌了/67

化妆进行曲/70

哼, 谁没有虚荣心? /73

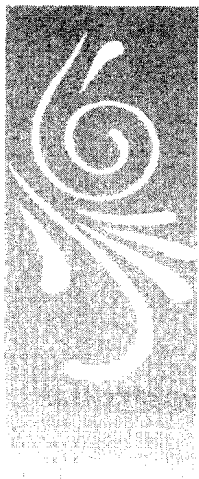
谁是那只骄傲的孔雀? /76

痛苦的失眠夜/78

我渴望被关注/80

死, 真的那么可怕吗? /82





第四章 不可不说的早恋与性

到底什么是早恋? /86

天啊,我为什么会做和男孩子在一起的梦? /88

男孩喜欢什么类型的女孩? /90

新来的男老师好帅啊/92

收到了一封“情书”/94

男女拥抱、亲吻就会怀孕吗? /96

“假小子”和“娘娘腔”/98

情色小说的诱惑/100

偷偷喜欢上了网络上的他/102

第五章 那些好女孩应该具有的品质

可怕的军训开始啦/106

我迷上了电脑游戏/109

摆脱“小马虎”的头衔/112

女孩就是要独立/114

“一言九鼎”的分量/116

主人翁精神——培养责任感/118

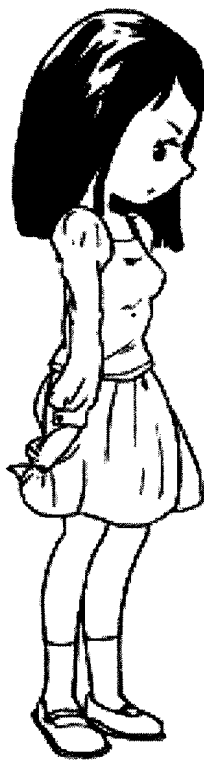
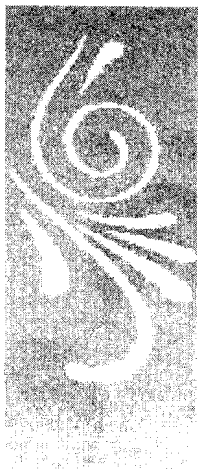
不再“三分钟热度”/120

家务到底谁来干? /122

小声说句:刻薄的女孩没人爱/124

可耻的铺张浪费/126





女孩更需要勇气/128

坚强地面对生活/131

好女孩就是要助人为乐/134

做事学会有计划/136

超强的时间观念/138

只有尊重才能换来尊重/141

理财靠自己——做一个快乐的小财女/144

第六章 学校里的人际交往

和闺蜜之间的悄悄话/148

完了,我被误解了/150

怎样和男孩恰当相处? /152

班花很了不起吗? /155

建立合理的择友标准/158

女孩更要学会说“不”/160

老师是只可远观不可亲近的吗? /163

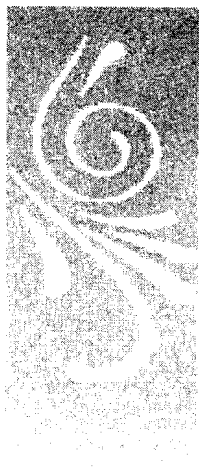
遭遇讨厌的转校生/165

怎么才能让同学们喜欢我? /167

“绝交”——她不再是我的闺蜜了/169

第七章 青春期的重头戏——学习好才是真的好

女孩子会越来越笨吗? /172



要是不学数学，只学语文该多好/175

生活里全是学习，烦死了/178

糟糕的健忘症/181

呜呜呜…今天我逃课了/183

完啦，妈妈看到了不及格的试卷/185

补习班，又是补习班/187

作弊是一件愚蠢的事/189

学会自学/192

才艺培养，现在做也来得及/194

第八章 女孩要学会保护自己

回家的路上被神秘的人跟踪/198

见网友历险记/201

小心，无处不在的“性骚扰”/204

我想离家出走/207

咚咚！独自在家时的敲门声/209

避免可怕的性伤害/211

放学后不该去的地方/213

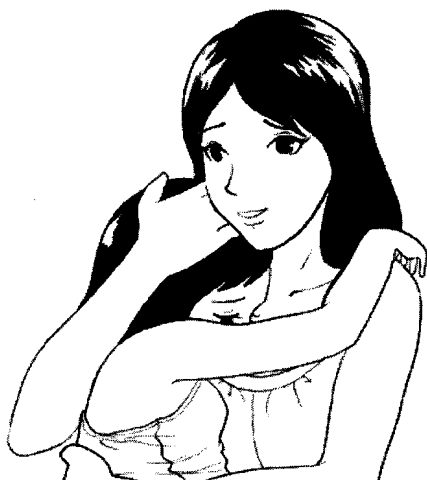
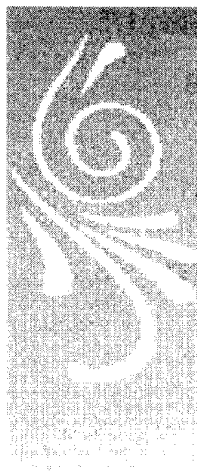
第九章 与父母的碰撞

妈妈真唠叨/216

为什么妈妈总爱“突袭”？/219

不要偷看日记/221





妈妈给我上了一堂课/223

理性追星，妈妈也支持/225

跟妈妈的战争/227

家长会之后/229

爸爸的爱/231

像妈妈一样孝顺/233

我的生日vs妈妈的生日/235



序章

妈妈的开场白





妈妈也曾经历过青春期

大家好，我叫洛洛，今年念初一，是一个可爱的小女孩（这可不是我自己说的哦）。

我有一个很好的妈妈，在我的心目中，妈妈很伟大，因为她总是在我迷茫的时候给予我指导，让我很快乐地成长。可是为什么我感觉妈妈越来越看不惯我呢？总是对我唠唠叨叨，似乎我这也不行，那也不行，这让我有点小郁闷。

不过好在我还有一个很要好的朋友一直支持我，她叫小白，是我的铁杆姐妹，另外还有可爱的贝贝同学，也总跟我们混在一起，嘻嘻。

在我的生活中，她们三个是我最最亲密的人。不过我也不是没有烦恼的，比如班花小美，就总跟我对着干。

其实，随着年龄的增长，我觉得心里的迷惑越来越多，不管是身体上的还是心理上的，我有着问不完的问题。这时，妈妈就总像老师一样指导我。

有些话我爱听，有些话我觉得毫无道理。

你们说，我该听妈妈的话么？其实大人根本不了解我们的世界。但是这个传说中梦一般、花蕾一样美好的青春期，我到底该怎么度过呢？



妈妈的悄悄话:

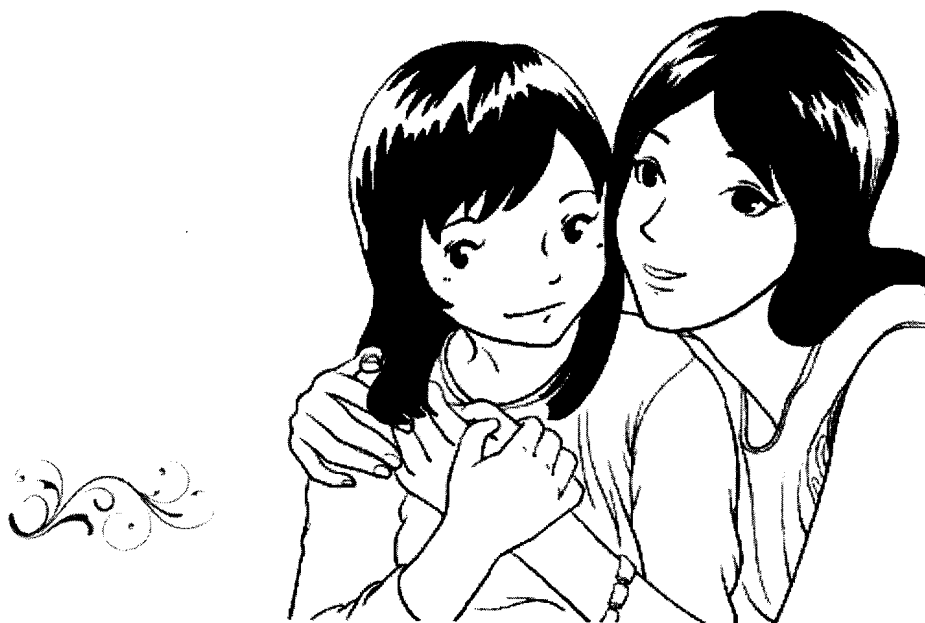
时间总是在不经意间给予人们惊喜，仿佛昨天你还在襁褓中哇哇大哭，今天就已经长成亭亭玉立的少女，真是让人感叹呢！我的小天使洛洛，你已经是个大姑娘了，经历过温馨的童年，现在你已经进入青春期，这标志着你将要做好迈向成人的准备了。

妈妈这个时候，又疼爱你，又想好好的教育你。

这是因为，妈妈也曾经历过青春期，你现在正在经历的一切，都是妈妈当年经历过的。当我生下你之后，妈妈就想把自己生命里全部的经验都告诉你，为了不让你走弯路、错路。也许有些教导让你听上去有些乏味，但却浸透了妈妈成长时期的各种经验。

在这里，我希望用“悄悄话”这种巧妙的方式来跟你交流，增进我们的沟通和理解。现在的你，正在经历人生最美好的花季，我希望在这个花季，我亲爱的女儿能如同花苞一样逐渐绽放，吐露花蕊，成为一朵迎风招展的幸福小花儿。

让我们一起努力吧！



养育女儿的幸福感 ——吾家有女初长成

“妈妈，你看我今天穿这件裙子好看吗？”

“今天的菜真好吃，我妈最厉害了！”

“小白今天贴了双眼皮胶带，妈，你说我要不要也贴个？”

.....

我每天都这样腻着妈妈，大事小情，都喜欢找妈妈聊。有时候妈妈很有耐心地给我解答，不过有时候她也会很冷漠。

妈妈是爱我的吗？

虽然我不想怀疑，但是妈妈从来没告诉过我。我只能凭自己的理解来揣测——是爱的吧，因为天下没有不爱自己孩子的父母。



有时候我“热脸贴上冷屁股”，也会这样安慰自己；
有时候我看着妈妈对舅舅家的表弟那么好，也会这样安慰自己；
有时候妈妈严厉训斥我的时候，也会这样安慰自己……
妈妈，你是爱我的吧？

妈妈的悄悄话：

小傻瓜，妈妈怎么会不爱你呢？

如果你心里还有怀疑，那么我在这里郑重其事地向我的女儿洛洛说：“妈妈爱你，是这个世界上最疼爱你的人。”

从你出生起，妈妈看着你一点点长大，从第一次学会叫妈妈到学会自己吃饭，每一天你的变化都带给我欣喜和感动。现在你长大了，妈妈不能再像你小时候一样把你抱起来晒太阳，但妈妈一直都在你身边！

对妈妈而言，这个世界也没什么比你更重要。看着你进入青春期，最高兴的人就是我。因为你是正在经历蜕变的蝴蝶，即将展翅飞翔。为人母的这种幸福感，是用尽千言万语也无法描述的。

我的小洛洛，不要再怀疑妈妈对你的爱。严厉训斥你，是为了敦促你改正错误；有时候不经意的冷漠，是因为妈妈也并非完人，也有自己的小情绪。呵呵，希望你能原谅妈妈，并且也给妈妈一定的空间，好吗？

我相信我懂事的乖女儿，一定会明白妈妈的心。



走进青春期， 你做好心理准备了吗？

最近妈妈和同学都说我脾气很大，动不动就发火，而且反应特别敏感。比如，妈妈最近说的话我一个字都听不进去，感觉就是啰嗦、啰嗦、啰嗦，她一叫我的名字，我就觉得长篇大论又要开始了，还经常和她顶嘴。所以，现在能在学校磨蹭一会儿就磨蹭一会儿，反正回家也是被妈妈唠叨。

小白最近总是频繁地和我说：“洛洛，我妈妈到了更年期才会这样，原来你到青春期了也会这样啊？”

唉，我也不知道自己怎么了，居然会变成这样。

但是我最生气的还是因为我自己。为什么呢？

因为我长得不够漂亮！除了有点儿胖，脸还是婴儿肥，眼睛也不大，鼻子也不够挺……总之怎么看自己怎么不顺眼。如果比现在更瘦一点，脸上的肉再少点，眼睛再大一点，该多好啊！

为什么现在时不时地就突然发火，也不想学习，情绪时好时坏……连我自己都不知道为什么，如果我能再冷静一点就好啦。

但是这些都只是我美好的愿望而已。

妈妈告诉我：“你这是青春期到了，乱折腾。”

是因为到了青春期才这样吗？青春期究竟是什么？



妈妈的悄悄话:

青春期究竟是什么？呵呵，这不是一个可以简单回答的问题。但有一点毫无疑问，你确实到了青春期——一个美好而关键、困惑而敏感的时期，一个求知欲旺盛、记忆力强健、思维敏捷的时期，一个给青春少女带来几多憧憬又几多烦恼的时期！

妈妈相信有很多女孩和洛洛一样陷入了对青春期的迷惑和烦恼中。一方面，你们已经发觉了自己身体上的巨大变化，突然产生了自己已经成熟的感觉；另一方面，你们的行为和认识上仍然存在很多错误，依然被成人视为幼稚。这种外表与内在之间的差距所产生的矛盾，让你们和老师、父母，甚至这个世界之间冲突不断，误会重重。

此时，你们需要热忱的帮助、真诚的鼓励、耐心的解惑和正确的引导。但是，大多数家长并不能很好地处理青春期女孩遇到的问题和麻烦。有些父母甚至因为对青春期没有深入的了解和正确的认识而做出了对女儿成长不利的事情，从而加深了两代人之间的隔阂，给孩子的成长造成了不应有的障碍。

为此，这本《青春期，妈妈说给女儿的悄悄话》，是送给青春期女孩及其父母的一份特别的礼物。爱问问题的洛洛同学提出的所有问题将在书中找到答案，而“妈妈的悄悄话”也提供给了父母相应的解决方案。

就让正处于青春期的少女们顺着洛洛的心路历程去感受青春期的一切美好，去探索青春期的一切奥秘；让父母读者通过洛洛的日常生活和内心独白去了解青春期女孩的生理、心理发展变化，去感受她们色彩绚丽的内心世界吧！

最后，我想说，青春是人生的一个挑战，一个飞跃，也是一首乘着阳光飞翔的自由自在的歌，希望这本书能成为青春期少女和家长的好帮手，为青春期女孩们开启一个崭新的世界！



