

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

图书基本信息

书名：<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

13位ISBN编号：9787506475938

10位ISBN编号：7506475936

出版时间：2011-9

出版时间：中国纺织

作者：木阳

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

前言

女儿，我愿成为你的树女儿，今天当你换上妈妈为你买的新连衣裙时，妈妈真的惊呆了。光阴多么短暂呀，不知不觉中你已长成大姑娘了。

望着你窈窕匀称、亭亭玉立的身影，妈妈想到了你小时候，那时你什么都不会，妈妈教你用筷子、穿衣服、系鞋带、扣扣子、梳头发、擤鼻涕……而如今那个蹒跚学步的宝贝已经出落成眼前这个亭亭玉立的姑娘，妈妈怎能不感到欣慰和惊奇呢！

当然，在高兴的同时，妈妈也偷偷地为你担心起来，因为妈妈知道宝贝女儿此时已进入青春期……青春期的阳光最灿烂、最明亮，但青春期的雨水也格外多，忧伤与困惑都隐藏其中。

你在这段岁月里会遇到种种烦恼，身体的发育，感情的变化，学习上的压力，与同学、老师种种复杂的关系，都会令你不知所措。

宝贝女儿，在这个人生关键的转折点上，作为妈妈真的有千万句话想对你说，有千万句嘱咐想让你知晓。

不要以为妈妈不了解你、不懂你的生活，妈妈怎会不知道你的粉色的小心事呢？

无论时代如何变迁，年轻的经历总是相似的。

在人生的旅程中，哪里有困惑，哪里有快乐，哪里有风雨，哪里有彩虹，妈妈都体会过。

你今天的路，就是妈妈昨天的行程。

所以妈妈才想把自己的经验慢慢地和你分享。

女儿，当你有了困难又不愿与人交流时，不妨回想一下妈妈的话，看看里面有没有你想要的答案。

首先，妈妈要告诉你的第一件事就是珍惜你的青春岁月，珍惜这如花的季节。

不要难以正视自己的身体发育，不要感慨岁月的漫长与无聊，不要质疑生命的意义。

女儿，你现在所拥有的最宝贵的东西就是你的青春！

珍惜当下，好好安排你所拥有的青春时光，这样将来当你回首往事时，才不会留下任何遗憾，浮现在眼前的才会是曾经最美丽的情境。

妈妈想要告诉你的第二件事，就是要分清友谊与爱情。

亲爱的女儿，你现在经历的感情其实都是深厚的友谊，而并非你眼中的“爱情”。

女儿，“爱情”是个神圣的字眼，意味着责任和给予，它与快乐和痛苦结伴而行，也与承担和分离比翼而飞；而“友谊”则是帮助，是宽容，它随时间沉积在你的生命里，伴随你一生。

女儿，崇高而纯洁的友谊往往比爱情更持久，更有生命力。

因此，你应该区别好友谊与爱情，多多结交朋友，而不是错把友情当爱情。

亲爱的女儿，由于你正处于求学阶段，所以妈妈不得不谈谈学习的事情。

现在的你需要做的是尽可能多地储备知识和增长能力。

我的孩子，请重视你的学习，重视你的每一门学科，把学习当做一件快乐的事情。

现在的你正拥有最美好的学习时光，那么就尽情地学习吧，别到以后再追悔莫及。

当然，光有知识和能力还是不够的。

在这个纷繁的世界，你还要掌握一些自立的本领。

如何与人交往，如何让更多的人喜欢你，如何避开生活的盲区，如何保护自己……这些你都要做到心里有数。

可能你不知道具体该如何做，别急，在后面的篇章里，妈妈会慢慢地讲给你听。

请再用一点点耐心，接受妈妈对你最善意的叮嘱和最真诚的忠告。

如果可以，请尽可能地遵循它，努力地做好每件事，过好每一天。

宝贝，最后妈妈想告诉你，你的花季雨季并不孤独，因为妈妈一直在悄悄地关注、守护你。

看见门前的那棵大树了吗？

妈妈就像它一样，每天静静地守在你左右并为此而满足。

宝贝，如果你愿意，就当妈妈是你的生命之树吧！

我的根，我的枝，我的叶都是为你而生，茂密的树冠为你挡风遮雨，粗大的树身随时供你栖息依靠。

妈妈不想你伤心，不想你着急，不想你无助，只要你过得健健康康、快快乐乐。

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

女儿，请勇敢地前行吧！

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

内容概要

青春期既是女孩长身体、学知识、立志向的黄金期，又是女孩最容易迷失方向、荒废学业、受到诱惑的危机期。

在这个阶段，稚气未脱的女孩们会遇到许多烦恼和困惑。

而妈妈正是能帮助女儿顺利度过青春期的关键人物。

因此，每位妈妈都需要掌握青春期教育的有关知识并尽自己最大的努力帮助和引导女儿。

以避免女儿走上人生弯路。

由木阳编著的《妈妈送给青春期女儿的私房书》是妈妈送给青春期女儿的最好礼物，也是一本可以亲子共读的参考书。

全书从生理困惑、情商培养、亲子沟通、学习生活、为人处世、健康保健、安全教育等方面出发，旨在帮助女孩轻松解决在青春期中可能遇到的各种烦恼。

如果您关心女儿的成长，不妨把《妈妈送给青春期女儿的私房书》放在女儿的床头。

或许，您的女儿从此将不再迷茫，她一生的命运也许会因此书改变！

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

作者简介

硕士，现从事家庭教育咨询工作。

多年来，一直致力于家庭教育、学校教育以及青春期教育等方面的实践与研究，力求为天下教子心切的父母们提供更多帮助。

曾多次受邀参加中国各大报刊、网站的访谈，其教育理念和教育方法深受广大家长和学生的喜爱。

本书融汇了现代的教育理念、方法及数百条教育经验，是青春期女孩及其父母共读共受益的青春期教育百科全书。

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

书籍目录

第一章 “花苞”待放：胸部悄悄鼓起来

胸部为什么鼓起来了

妈妈为你选了文胸

教给你穿戴文胸的方法

怎样清洗文胸

为什么乳房大小不一样

乳头内陷怎么办

乳房什么时候才会分泌出乳汁来

如何保护自己的“花苞”

第二章 红色月事：用心呵护你的“老朋友”

下身流血了，怎么回事

选择适合自己的卫生巾

为什么“老朋友”一来肚子就痛

月经会影响你的情绪吗

卫生护垫可以经常用吗

如何保持经期卫生

经期需要注意哪些问题

内裤上白色的东西是什么

第三章 青春萌芽：了解悄悄变化的自己

声音为什么变了

青春期如何保护嗓子

痘痘也来凑热闹了

身体为什么长出了绒毛毛

女孩怎么也长小胡子

长得太矮或长得太高

青春期还要注意视力的变化

第四章 成长烦恼：你的心事妈妈全知道

女儿，别让“抑郁”纠缠你

脾气变暴躁了，怎么调节

妈妈为曾经对你的“唠叨”检讨

你是否有过不眠的夜晚

走出青春期的“叛逆”

不要自卑，其实你有很多优点

别让嫉妒的心理左右你

缓解“青春期焦虑”的方法

不要太在意别人的看法

第五章 花样年华：灰姑娘如何变为俏公主

不是每个女孩都适合扎耳洞

如何摆脱雀斑的烦恼

减肥要科学，不能使狠招

高跟鞋，现在不是穿它的时候

把染发的危害说给你听

拒绝整容，自然美才是真的美

露脐装和紧身裤不能常穿

不需要名牌，也一样漂亮

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

第六章 情窦初开：相思豆发芽了怎么办

究竟，什么是真正的爱
为什么女孩儿都喜欢追星
“网络爱情”真实吗
如何对待男孩子的告白
正确区分友情和爱情
别难过，失恋也是一种幸运
对老师产生好感，怎么办
异性交往，要以尊重为前提

第七章 性的困惑：妈妈愿成为你的导师

男孩子身体变化的秘密
小宝宝是怎么生出来的
女儿，请珍惜宝贵的处女之身
青春期性幻想正常吗
一些避孕的相关知识
关于艾滋病，你要知道的

第八章 破茧成蝶：你要掌握一些自立的本领

做个多才多艺的女孩
学会理财，成为“财”女
女孩应该懂点厨艺。

诚实是最宝贵的品质
女孩要学会依靠自己
拥有一颗责任心
做事情要有始有终

第九章 处世交友：如何使更多人喜欢你

与人交往从微笑开始
懂礼节的女孩才美丽
拒绝别人也是一门学问
怎样和老师和睦相处
与朋友交往要学会倾听
被朋友误解时怎么办
与不良朋友划清界限
做错了，如何向别人道歉

第十章 学习之道：青春期让自己爱上学习

女儿，今天你逃学了
记住!不要为了父母而学习
即使答不上，也不要作弊
失败了，大不了重新再来
不要给自己太大的压力
学会管理自己的时间
你要找到学习的自信
克服糟糕的“健忘症”
掌握学习技巧会事半功倍

第十一章 健康保健：像小树一样茁壮成长

科学饮食，健康成长
要学会科学用脑
美丽从牙齿开始闪光

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

如何保养皮肤

多运动，让自己充满活力

把脊背挺直，做气质美女

每天都有好心情

第十二章 安全教育：珍惜自己花样的生命

你是如何看待生与死的

抽烟、喝酒，一点儿也不酷

远离网络世界的“黄毒”

千万别对赌博感兴趣

离家出走能解决什么

不要走入吸毒的人群

远离“校园暴力”

如何聪明地摆脱“性骚扰”

如果有人偷偷地跟踪你

后记

参考文献

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

章节摘录

版权页：胸部为什么鼓起来了我叫晓雪，今年13岁了。

最近不知道怎么回事，胸部总有些疼，感觉十分不舒服，摸上去，里面好像长出了硬硬的东西，胸部还有些隆起。

难道我生病了吗？

是心脏不好还是我的肺部出现问题了？

算了自己还是不要胡思乱想了，回家问问妈妈吧！

回到家，我拉住妈妈的手问：“妈妈，最近我的胸部经常感到胀痛，而且还有些肿，是不是我的心脏出现问题啦？

”妈妈听后，笑着摸摸我的头说：“傻孩子，这不是病，这说明你的乳房正在发育，我们的晓雪，就要从小女孩变成大姑娘了！

”“女孩儿的胸部为什么会变大呢？

”我还是不太明白。

妈妈解释说：“女孩儿进入青春期后，掌管发育的‘司令部’——中枢神经系统就会对大脑发出指令，促使身体分泌出雌性激素，使得乳腺发育，并开始沉积脂肪，女孩儿的乳房也就开始逐渐隆起变大，最终就会形成半球的形状，这是女性成熟的标志。

”“可是，为什么会有疼痛的感觉呢？

”我又有一个问题冒出来了。

妈妈继续解答：“发胀、疼痛这些感觉都是乳房发育的正常生理现象，大多数女孩儿在乳房发育的过程都会有胀痛的感觉，等你的乳房发育成熟后，就不会再疼了，所以不用太担心。

”原来是这样呀！

前几天，我还羡慕表姐窈窕的曲线和亭亭玉立的身材呢！

原来我也会和表姐一样的。

对了，不光是我这样，所有的女孩儿都会这样的，妈妈说这是每个女孩儿必须经历的成长过程。

亲爱的女儿，你知道吗？

乳房发育是女孩儿青春期正常的生理现象，这是小女孩儿长大成人的标志，是女性成熟的象征。

这时女孩儿的乳房在雌性激素的影响下开始发育成长，除了乳房不断变大外，乳头也会有所变化。

在乳房成长到一定程度后，乳头会逐渐变大，周围的乳晕也会随之扩展，而且颜色会逐渐加深。

每个女孩儿的乳头形状都是不同的，有的可能会凹陷，有的可能会平贴或者向外凸起，就像我们每个人都有不同的相貌一样。

乳房发育时，可能会出现胀痛或者会有些痒，这个时候千万不要用手去抓挤，避免让乳房受到外部的伤害。

有些女孩儿面对乳房的发育，常常感到难为情。

每当别人看她的时候都特别不好意思，为了掩盖自己逐渐隆起的胸部而穿紧身衣，将胸部紧紧地束缚起来，这样做的结果会影响乳房的正常发育，使乳头凹陷，甚至还会限制胸椎和肋骨的发育，对身体的健康是十分不利的。

所以作为小女孩儿，在青春期发育阶段一定要注意身体的变化，保护好乳房，平时要注意保持正确坐姿，走路也要抬头挺胸，防止因为不良的习惯和一些不良的做法，造成对身体的伤害。

记住了吗？

妈妈为你选了文胸些小背心了，应该开始穿文胸了。

我的好奇心又上来了，问妈妈：“文胸有什么作用呢？

”妈妈告诉我说，文胸是用来托住乳房防止乳房下垂的，是为了保护乳房的女性用品。

在女孩儿胸部发育到一定程度后就必须要穿，否则胸部可能就会下垂，变得不漂亮了。

所以，现在我有了一件非常漂亮的文胸，一个是非常可爱明亮的柠檬黄色的，另一个是粉色带红点点的，质地柔软穿上去很舒服。

这两件都是运动型文胸，非常适合我们正在发育的女孩儿穿。

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

穿上后，我试着跳了两下，果然舒服多了。

我问妈妈，什么时候我才可以穿上像妈妈一样的那种带蕾丝花边、非常漂亮的、带有海绵和钢圈的文胸呢？

妈妈告诉我说，那种带钢圈的文胸不适合小姑娘穿，会影响到胸部的正常发育的，等我长大以后才可以穿。

穿上文胸后，我感觉自己也成为一个大姑娘了，呵呵！

人们都说女大十八变，越变越好看，我会不会也像表姐一样越长越漂亮呢？

不管怎么说，长大的感觉真好！

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

后记

很多社会工作者、心理学工作者以及青少年研究专家，都会频繁地谈到“青春期”这个概念。究竟什么是青春期呢？

青春期就是指孩子从少年到成年的这个过渡阶段。

现在的孩子都比较早熟，青春期一般从10岁就开始了，尤其是女孩，比男孩还要早熟近半年。

所以作为女孩的家长，你要特别留意女儿在成长中的变化。

有关研究认为，青春期的女孩常有三方面问题。

第一个问题是逆反，女孩和爸爸妈妈之间的关系会突然恶化。

可能她在过去非常依恋你，和你的关系无比亲密，但是到了青春期，情况则大不相同了。

爸爸妈妈稍微碰她一下都不行，更别提进她的房间、拿她的东西，翻她的日记了。

是女孩变坏了吗？

不孝顺了吗？

自然不是，青春期的女孩都有完美主义的内心追求，只不过是以前否定一切的方式来表现的，所以才会有自己的权利较劲儿，才会对家长带有敌意，才会瞧什么都不顺眼，看什么都不习惯。

第二个问题是自我意识。

由于青春期女孩自身的身体变化，使她们开始呈现成年女性的娇媚、温柔、怕羞、和蔼、喜欢打扮、好奇心强等特点，并产生强烈的自我意识。

女孩们希望成为生活中人们关注的对象，于是便刻意打扮自己，尽可能使自己光彩照人，在内心中有一个完美的自我形象。

但是，女孩对自身的特殊生理变化缺乏正确的认识，如月经来潮的不适、乳房发育带来的害羞心理等，所以极易对这些变化产生种种不安和困惑，从而引起感情的激烈波动和情绪的不稳定。

这些被动的感情、不安定的情绪与生理变化相互影响，致使女孩产生了一种连自己都无法应付的、难以控制的冲动，并成为许多苦恼的根源。

最后一个问题是双向性。

青春期的女孩藐视权威，又盲目崇拜，两个倾向同时存在。

女孩们有时有极端的道德感，喜欢谴责不道德的事，而有时又极端地无视道德，做出一些违背公众道德的事；她们有时很勤奋，有时又非常懒惰；她们有时表现得很孝顺，有时又故意惹家长、老师生气……女孩们反复无常的情绪正说明了这种双向性矛盾。

总之，在这一时期，女孩的心理是以矛盾为主要特征，喜欢表现自己又怕羞，有独立的愿望又很容易被别人左右等。

女孩为什么会产生这些矛盾的现象呢？

这是因为有两个世界，一个是内心世界，一个是外部世界。

青春期的女孩生活在两个世界的边缘。

小时候只是跟家长或者小学同学接触，与现实社会的接触有限，她们的感觉更多的是来自于内心世界，基本上，主要情感、生活都依赖于家庭，而家庭本身就是和社会有边界的。

在进入青春期后，她们开始社会化了，于是极力想要到社会上去寻找朋友、情感。

因此，青春期就成了边界地带。

在这个边界地带，女孩有一半是内心的，有一半是外在的，两方面一直混杂在一起，这就是双向性的来源。

那么，作为家长，应该如何面对青春期的女孩呢？

笔者总结了以下几点技巧：第一，对孩子的好奇保持兴趣。

这一点很重要，不管你的女孩做什么，都要让她感觉到你对她有兴趣。

兴趣是什么？

是对孩子欣赏的态度。

家长不要忙着帮孩子找到所谓正确的道路，那样可能适得其反。

孩子会因失去自我的判断力与鉴别力，不能形成自我的价值倾向，觉得自己是在为家长而活，为家长

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

而学习。

其实家长能做的就是尊重孩子，用好奇、欣赏的眼光去分享女孩自我选择的价值观、美感等。

在必要的时候，对孩子进行一些指点，告诉她做这件事的利弊，让她自己去判断是否应该去做这件事，给孩子充分的自主权，这样孩子自然就学会了该如何明辨是非，也能避免孩子产生逆反心理。

第二，把青春期知识传达给女孩。

处于青春期的女孩，她们的身体、心理上都发生了巨大的变化。

但是，那稚气未脱的脸庞仍然在提醒我们，她们还没有真正成熟，非常需要正确的引导。

而身体变化无疑是青春期女孩的最大困惑。

由于这些问题和困惑大多都属于比较敏感的话题，有的家长只是草草解释一下，尤其是对于性方面的问题，大部分家长不知道该如何与孩子进行解释，他们认为孩子大了自然就会知道是怎么回事了，这么小的年纪就让她们了解性知识反而会让她们学坏。

因此，很多人干脆跳过或者避开这个话题，造成孩子对这方面的知识知之甚少。

其实这些家长的想法是极其错误和不负责的。

很多女孩正是由于对于性知识的缺乏，从而不知道该如何保护自己，轻易地就跟异性发生性关系，造成很多女孩小小年纪就有了去医院堕胎的经历。

根据调查发现，这些女孩大部分连最基本的生理常识都不知道，更不要说是性知识了，她们对于流产会给人体造成哪些伤害毫不知情。甚至认为流产就像剪掉自己多余的头发一样，是一件非常简单的事情。

因此，为了确保孩子的安全健康，避免让孩子受到伤害，我们应该让孩子了解必要的生理知识和性知识。

第三，顺从女儿的兴趣爱好。

许多妈妈抱怨青春期的女儿太反叛，不听话。

如何解决呢？

很简单，需要你顺从女儿的兴趣爱好，偶尔装装傻。

比如对待有网瘾、喜欢玩电脑游戏的女儿，你完全可以凑过去，说：“宝贝，你怎么玩得这么好？

妈妈不会，教教妈妈吧？

”相信你的孩子听后肯定特别高兴。

当你慢慢地表示出对游戏感兴趣的时候，你的孩子也许就会慢慢对游戏失去了兴趣。

原因是孩子玩游戏的潜在意义是在有限的环境里寻找与家长分离的空间，如果你要加入到她的行列，孩子的兴趣就会大减。

而且这样做，你不但能及时了解孩子在想什么，在做什么，而且还会让孩子对你产生一种认同感，拉近了你们之间的距离，让孩子觉得妈妈是“我这边的人”。

时间一长，她就会毫不犹豫地把自己心中的想法和生活中遇到的问题和困惑通通都告诉你，这样你就可以对她适时进行指导了。

但需要记住的是，当女儿对你吐露心声的时候，千万不要因为女儿做错了事和不成熟的想法而大发雷霆，而是要像朋友一样，心平气和地向她提出自己的意见和建议，让她觉得“母亲确实是站在我的角度上为我考虑、为我着想的”，而不是要“强制干涉我做什么事情”，这样一来，她逆反的动力自然就会终止了。

写这本书，目的就是解决各位青春期女孩家长的疑难问题。

针对日常教育中容易忽视的一些问题，提出全面而详细地讲解，进而提供给妈妈们非常全面的关于青春期女孩的知识。

全书将一个小女孩在青春期的遭遇和妈妈对她语重心长的教育完美地融合在一起，深入浅出地讲述了女孩在青春期遇到的烦恼和应对方法。

如果你稍感力不从心，就可以翻开读一读，相信你遇到的许多问题能自然迎刃而解！

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

编辑推荐

《妈妈送给青春期女儿的私房书(最新权威版)》聆听女孩的心声，陪伴女孩安全度过青春期。

女孩成长的困惑，这里有答案。

女孩内心的秘密，这里有解读。

青春女孩的叛逆，这里有分析。

人生路上的迷茫，这里有指南。

这是一本可供妈妈和女儿共同阅读的青春成长读本，也是一本代表全天下妈妈写给女儿看的书！

《妈妈送给青春期女儿的私房书(最新权威版)》能给予青春期女孩心灵成长的养料，指导她们如何生活、交友、学习、自我保护、掌控情绪。

使她们在18岁前就能拥有融入社会的本领和独立生存的能力！

身体发育，解密成长困惑，由青春向成熟过度。

心理发展，摆脱负面情绪，快乐生活每一天。

性的困惑，揭开“性”的面纱，花季不再迷茫。

仪表装扮，拥抱自然美，释放你的内在魅力。

交际处世，懂得社交艺术，让自己更有人缘儿。

异性交往，把握交往尺度，分清友情与爱情。

学习生活，抓住学习黄金期，挖掘自身的潜力。

能力培养，拥有自立的本领，迎接幸福明天。

自我保护，青春只有一回，学会如何保护自己。

<<妈妈送给青春期女儿的私房书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>