

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

图书基本信息

书名：<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

13位ISBN编号：9787506485470

10位ISBN编号：7506485478

出版时间：2012-7

出版时间：中国纺织出版社

作者：杜金环

页数：297

字数：198000

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>

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

前言

女儿阳阳马上就要过十四岁的生日了，转眼间，女儿又长大了一岁，可是孩子的生日礼物问题也烦恼着我们。

我们发现，十几年来，孩子每年的生日礼物不外乎布娃娃、丰富的晚餐、生日蛋糕、学习用具等，今年我们决定送女儿一个特殊的礼物，因为女儿已经长大了。

一直以来，在我们眼里，女儿都是那个叽叽喳喳、经常拉着我们讲解学校趣事的小丫头，经常和我们一起逛街、吃饭，甚至经常和邻居家的小男孩为了一个小玩具争吵起来，但不知从何时起，女儿开始变得沉默了，她开始疏远我们，喜欢自己一个人躲在房间里，静静地写着自己的心事。

女儿的世界，我们不再了如指掌，女儿不愿再对我们敞开心扉了，我们开始担心，女儿到底怎么了？一时之间，我们发现太多的话，要告诉女儿，但又不知从何说起。

某天，我们看到沙发上熟睡的女儿，才突然意识到，原来女儿已经长大了，进入青春期了。青春期被称为“花季”，但也是雨季，青春期的一切都是朝气蓬勃的，但也是极具危险的，稍不注意，孩子就可能犯下无法挽回的错误，同时，这个时期的女儿还得面临学习、升学的压力，或许这些问题交织在一起，就是孩子为什么沉默了的原因了。

而这些，都需要为人父母的我们进行疏导。

最终，我们决定，送给女儿一本书——《爸妈说给青春期女孩的心里话》。

这里，我们要告诉女儿，青春期是一个过渡阶段，是一个有风有雨的季节，但同时也是一个充满欢乐的季节。

在这个季节里，有付出，有汗水，有痛苦，有挣扎，但这就是成长。

渡过青春期，你迎来的就是成熟，就是风和日丽。

同时，女孩儿们应该记住，成长的路上，不要害怕，父母是你最坚强的依靠和后盾。

《爸妈说给青春期女孩的心里话》这本书，主要是从生理学、心理学和教育的角度，为青春期女孩提供一些成长必知的常识，里面包含了整个青春期的女孩儿可能遇到的困惑，女孩儿们阅读它，可以帮助自己更清晰地了解青春期的神秘，从而更顺利地解决这些困惑。

另外，这本书还为女孩子们展现了一个青春期女孩应该拥有的正确的人生观、价值观，相信女孩子们从中会有所领悟。

因此，我们相信，这本书将成为很多青春期女孩最贴心的礼物。

同时，它不仅是一本书，更是一个父母教育女儿的助手。

不但协理了孩子的生理卫生，还帮助父母对女儿进行心理上的辅导。

青春期是女孩儿的困惑期，也是父母的困顿期。

可怜天下父母心，我们不妨把对女儿的爱化作对她的教导，让她度过一个健康、快乐的青春期。

所以，女孩儿们，大胆地迎接青春期并去经历、去感受、去战胜自己吧，去展现自己生命的美丽吧！

希望所有的青春期女孩儿能快乐、阳光地成长！

编著者 2012年1月

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

内容概要

处在青春期的女孩，如同一朵含苞待放的花朵，一切的准备都是为了最后绽放的那一刻。在等待绽放的过程中，女孩的身体和心理都在慢慢发生着变化，这些细小的变化盘旋在女孩的心头，不知该向谁去诉说。父母作为过来人，有些心里话要说给青春期的女孩们听，有父母的陪伴，青春期的你一定是最美丽的花骨朵。

《爸妈说给青春期女孩的心里话》运用温柔的笔触、有趣的案例，帮助害羞的女孩一点点打开青春期的心房。通过讲述女孩身体的变化和心里的变化帮你揭秘成长中的烦恼，让你在正确认识自己身体的同时，勇敢面对自己的变化，没有负担的成长才是最快乐的。女孩们一直是父母的小棉袄，在青春期，不如让父母做你的“大棉袄”，让他们的话带你绕过青春的荆棘。

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

作者简介

杜金环，毕业于黑龙江大学，致力于亲子教育的实践和研究，从事亲子教育多年，擅长将丰富的中外教育学、心理学知识和一系列实用的教育方法、技巧糅合进一个个精彩生动的案例中，娓娓道来，既具有发人深省的穿透力，又具有春风化雨般的感染力。

同时，长期专注于家庭成功教育和青少年心理健康的研究，从青少年成长的生活现实和心理现实出发，对于青春期男孩女孩成长中的问题，认识深刻而敏锐，其教育理念具有很强的指导性，深受广大师生家长的赞誉和欢迎。

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

书籍目录

第一篇身体变化：“丑小鸭”变成
“白天鹅”别惶恐

第1章 孕育美丽，胸部的变化很正常

胸部的发育让你呈现女性的美丽

该到选择合适的文胸的时候了

胀痛和发痒都是胸部发育的现象

乳头为什么会有分泌物

乳房里面似乎有硬的东西了

胸部大小不一样怎么办？

第2章 月经来了，女孩儿你该怎么办

不知所措的月经初潮的来临

经量多少与经期规律要掌握

女孩该如何调节痛经

女孩要学会正确挑选和使用卫生巾

内裤上的分泌物告诉了女孩什么

清洁并呵护女孩的私密处

来月经要注意饮食中的禁忌

第3章 不必担心，青春的肌肤都有小苦恼

管住手，不要总触碰脸上的痘痘

前胸后背的痘痘该如何对待

鼻子上的黑头可以挤掉吗

“大油田”脸该如何是好

女孩可以给自己脱毛吗

化妆品我可以使用吗

雀斑需要如何治疗

第4章 正视变化，正确对待身体的小问题

身上的体味儿叫女孩如何是好

让我烦恼的狐臭

我怎么会“小胡子”了呢

白带的小烦恼

身上的汗毛好像越来越重了

清洗身体，注意私处的卫生

下体感到瘙痒怎么办

正确认识自慰

第二篇心理变化：别让青春失去快乐

第5章 爱美之心，每个女孩都渴望漂亮

相貌平平让我感到很自卑

讨厌每天都要穿校服

我要减肥，成为苗条的女生

对“班花”的羡慕和嫉妒

我想化妆，想吸引男生的目光

高跟鞋会让美丽的脚丫变形

第6章 躁动不安，我的情绪为何这么不稳定

我变得多愁善感

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

陷入顽固的忧郁中无法自拔
他人的评价和看法会影响我的心情
最怕做了当众出丑的事情
莫名的烦躁让我很苦恼
我开始会对父母的管教发脾气
我甚至想和老师大吵一架

第7章 青涩萌芽，渴望和男生接触的心思
不好意思让男生发觉我们的变化
不敢大大方方地抬头看男生
我喜欢帅哥明星不能自拔
我渴望异性能够关注我
偷偷地喜欢上了一个男生
有男生成天缠着我该怎么办
我喜欢上了男老师
看似甜蜜的早恋会令你尝尽苦涩
学会拒绝男生的追求，简简单单做朋友

第8章 悸动的心，青春期女孩的“爱”幻想
青春期的你要对性有正确的了解
有“幻想”其实是一件很正常的事情
性早熟和性晚熟是指什么
性爱还不属于你这个年纪
女孩儿，要把自爱放在首位
梦里的画面不好意思说出口
学会坚定地拒绝男孩的不合理要求
如何防止遭遇性侵害
学会理智地对待两情相悦

第9章 正视误区，别让灵魂走偏太远
女孩要懂得珍惜自己，体现自我价值
攀比之心损害者你的心理健康
别让嫉妒心灼伤了你自己
不要太自我，否则会失去朋友
颓废的感觉似乎很酷
别让虚荣心毁坏了你的前途
不要认为自己什么也不行
丢掉依赖，女孩更要懂得独立

第三篇“四面楚歌”：看待成长的烦恼
第10章 亲情沟通，家庭中的烦恼细心对待
我不知道怎么和父母沟通
爸爸妈妈，请你们理解我
日记被父母偷看怎么办
其实我也想多做些家务
父母忙于工作，与我没有共同语言
父母要离婚，我该怎么办
无法接受继父或继母，怎么办
我想念爷爷奶奶

第11章 学校的烦恼，做个好学生才快乐
“坏孩子”总来骚扰我

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

旁边的同学总是和我说话，很烦人
同学在背后说我的坏话，我该怎么办
勤工俭学会不会被人瞧不起
有些同学总是嘲笑我，怎么办
老师侵犯了我的隐私权，怎么办
和老师发生了顶撞冲突，该如何收场
如何才能很好地拒绝别人
第12章 友情之间，学会处理朋友间的小矛盾
什么才是友情，谁才是益友
我的好朋友跟别人好了
关键时刻，朋友“出卖”我，怎么办
我不想把笔记借给朋友
朋友考试抄袭我的答案
我会嫉妒朋友考试比我好
我讨厌她，她却偏偏黏着我
和男生做朋友被大家误会早恋
第13章 接触社会，给你带来苦恼如何面对
社会青年总是来“骚扰”我
接触社会应当用怎样的方式才正确
社会上的活动我能多参与吗
在假期我想找份工作锻炼一下自己
计算机网络中的社会是不是充满了欺骗
社会上有人想要跟我“称兄道弟”
网友总是想跟我见面
第14章 成绩压力，我的学习哪里有问题
考试时他们都作弊
可怕的考试排名让我压力很大
我的理科成绩变得好差
学习到底有没有诀窍
男生为什么学得那么快
作业太多了，时间总是不够用
我总是无法集中精力
我的体育成绩很糟糕
感觉自己似乎有厌学症
第15章 才艺空间，文艺与情操的综合培养
女孩子应该学些什么才艺
应该有一门自己的特长
什么才算能发展的兴趣爱好
兴趣爱好会影响学习成绩吗
我喜欢沉浸在漫画的世界
我觉得会弹吉他很酷
认真而专注地做一件事就会成功
不可能所有方面都优秀
第16章 翘首远方，理想与目标该如何看待
学习不好就毫无前途吗
我考大学就一定奔着清华北大吗
大人们说我的理想不现实

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

我怎样才能实现我的理想
树立正确的榜样与偶像
大胆地思考，学会给自己创造机会
.....

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

章节摘录

版权页：想想同学们哄堂大笑的样子，想想老师的气愤和无奈，宜阳的心里特别不是滋味。

她暗暗地发誓，以后做作业一定要认真仔细，绝对不能再出这样的丑了。

于是当天晚上一放学，她就迅速地回了家，开始认认真真地做起了作业。

直到深夜两点多了，她还有课本上的几个联系题没有做呢，宜阳呆呆地望着课本，不知不觉，趴在桌子上睡着了。

在梦里，她感觉自己被一座大山压在了下面，喘不过起来，拼命地挣扎和喊叫，突然她感觉到天旋地转，睁开眼睛一看，原来是爸爸。

爸爸说：“怎么睡着了啊？”

”宜阳说：“我的作业还没有做完呢。”

”爸爸看了看表说：“去睡吧，都凌晨三点了。”

作业做不完了明天再做。

”听到爸爸这么说，宜阳迅速地爬到了床上，睡着了。

第二天，老师开始提问了，宜阳又被老师点名叫了起来。

恰巧那部分题没有做完。

面对宜阳的沉默，老师让她请了家长。

这对于高三的学生来说是非常没面子的事情，况且宜阳还是个女孩子。

回到家里，爸爸把宜阳叫到了跟前，对她说：“阳阳，事实上老师布置的作业并不多啊，你为什么做到那么晚了还没有做完呢？”

”宜阳委屈地说：“我也不知道，很多题同学们做的时候很快就做出来了，而我很慢。”

”爸爸说：“那是因为你知识掌握得还不够扎实。”

”

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

编辑推荐

《爸妈说给青春期女孩的心里话》编辑推荐：不再让青春期的女孩陷入迷茫之中，父母想告诉女孩的话全在这本《爸妈说给青春期女孩的心里话》中。

帮助女孩认识自己，让她的青春期成为最美好的回忆。

<<爸妈说给青春期女孩的心里话>>

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>