

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

图书基本信息

书名：<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

13位ISBN编号：9787512703094

10位ISBN编号：7512703090

出版时间：2011-11

出版时间：中国妇女

作者：沧浪

页数：280

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>

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

前言

踏着细碎的时光，享受着妈妈温暖的怀抱，那个温润如玉的小丫头如一棵嫩苗，在耐心而细致地成长。

忽如一夜春风来，嫩苗开始抽枝了。

被青春期捕获的小丫头，长高了，丰满了，而她的心思也开始变得细腻难猜起来，她一会儿如轻盈的燕子，飞来飞去，一会儿又扶窗感叹，愁肠百转。

经历过同样青春岁月的母亲，静静地看着女儿的变化，心里既有惊喜，也有担忧，喜的是小丫头一朝成人，忧的是路还很长，青春期更要走稳才好。

的确，青春期被称为“花季”，它有着无尽的美丽，可是青春期同时也被称为“雨季”，传唱着绵远的忧伤。

最让母亲担心的是，青春期的孩子生理和心理的变化太大，如果没有应对的技巧，女儿感到无所适从，那么就可能迷失人生的方向。

因此，作为母亲，有太多太多的话要告诉女儿。

这就是本书的写作缘起，鉴于很多母亲都非常关注青春期女儿的成长，希望能够解决女儿的困惑和迷茫，本书总结了女孩子青春期的生理和心理的变化，并细致入微地指导家长和孩子该如何应对。

青春期女孩子要经历的变化，简单说来就是要变成一个名副其实的女人。

很多女孩子可能接受不了这个事实，活泼贪玩的天性使她们一时还不愿意踏进女性的世界。

一旦成为女人，就没有了疯玩的资本，就没有了率性而为的空间，而且很有可能还要和多愁善感为伍，用身体的每一个感觉细胞来碰触这个充满着变数的世界。

当然，也有一些女孩子，早就做好了准备，静待“成年”的钟声在自己的岁月上空慢慢敲响。

成年女性的世界里，有很多具有诱惑性的东西，漂亮的高跟鞋、绚丽的口红，和一个帅帅的男孩子手挽手共度甜蜜时光，这些都是女孩子期待的东西。

无论怎样，我们谁都拒绝不了长大，就如童年有欢笑也有烦恼一般，成年同样有烦恼也有欢笑。

当思维变得越来越成熟之际，认真思考周围的一切，就会发现，原来，成人的世界也充满了绚丽多彩。

这是一颗孩童的心永远理解不了的。

生命既然不愿意停下它奋进的脚步，我们不如踏着生命的节拍，快乐地迎接青春期的到来。

当然，在打开青春期的大门之前，我们首先要做好充足的准备，我们得知道青春期“门”后隐藏着的到底是什么东西。

是野兽还是精灵？

是天使还是魔鬼？

青春期的特别之处就在于它既是天使也是魔鬼。

为什么这样说呢？

首先，女孩子们就要长大了，身材变得越来越曼妙婀娜，声音越来越优美动听，神态也越来越娇羞可人，此时，天使正在扇动翅膀；其次，女孩子们的心里也有了一种莫名其妙的悸动，有一种说不清道不明的感情，身体里有时会翻江倒海，此时，就是魔鬼在活动。

那么，我们到底该怎么办呢？

很简单，跟随天使，驱赶魔鬼。

青春期，是女孩子的第二次新生，这个时期会有很多压力，主要是自己的生理给心理的压力，面对一个喜欢的男生，冲动难抑，但是又必须要控制自己。

女孩子，你知道“羽化成蝶”吗？

那是一种真正的“痛并快乐着”，为了翩翩起舞，蝴蝶要经历痛苦的挣扎，要极力摆脱那个丑陋的外壳，伸展开五彩的翅膀，但是如果如果没有这种挣扎和痛苦，那么蝴蝶就难以腾飞。

所以，女孩子们，去经历吧，去感受吧，去战胜自己吧，去展现自己生命的美丽吧。

本书从医学角度、教育角度，给女孩子提供了一些成长必知的常识，作为妈妈的一个助手，不但协理了孩子的生理卫生，还帮助妈妈对女儿进行心理上的辅导。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

青春期是女儿的困惑期，也是母亲的困顿期，为了避免在女儿“反抗期”内形成母女之间的对抗，作者把伟大的母爱浓缩成一行行叮嘱，用感性而多彩的文字给予女孩子殷殷的教导。希望它成为女孩子成长的闺中密友，妈妈教育女儿的协理员。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

内容概要

这是一本送给女儿的书，里面包含了整个青春期的闺中密事，女儿阅读它，可以帮助她揭开青春期神秘大幕；这也是送给妈妈的书，里面有千千万万妈妈的育女经验，妈妈阅读它，可以知道怎样在青春期帮助女儿树立自尊、自爱、自立、自强的人生观；其实，这也是送给爸爸的书，对于青春期女儿，爸爸的爱至关重要；当然，这也是送给教育者的书，送给所有与青春期有关的人的书。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

作者简介

沧浪，早些时期开创性地策划、出版了《虚掩的门》、《心里的锁》、《上帝的笑》、《鞋里的沙》等为代表的“小中见大”智慧文丛系列小品哲理故事类图书，在市场形成了一股故事类图书热潮，至今畅销不衰。

丛书的系列品种先后被香港、台湾地区以及韩国引进版权；此书被许多学校列入学生指定课外读物，多篇文章被选入不同地区的华语教材以及全国普通话测试教材。

该文丛的精华选本《故事时代》两次荣获国家级图书大奖：2003年获第六届全国优秀少儿图书奖；2004年获第十四届中国图书奖。

2005年，该文丛的香港繁体字版本入围香港第十七届中学生好书龙虎榜。

近年来主编了“现代家教文丛”教育文丛，《男孩为何要“穷”着养》、《女孩为何要“富”着养》等系列关乎目前家教现状的家教图书，取得很好的销售业绩的同时，在业内形成了一股现代家教书的热潮。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

书籍目录

第1章 青春萌芽：

因成长欣喜，不必为变化焦虑

羽化成蝶：为什么说女大十八变

“亭亭玉立”是因为在快速长高

胸部“花苞”越来越饱满

身上长出了绒毛

小痘痘来伤了“面子”

初潮让你变成了女人

新蕾初绽：有多少人在欣赏自己

第2章 黛玉情结：

你绝对不是问题女孩

你为什么会产生郁闷感

你不孤独，心事有人听

青春期的悸动是正常的

脾气变得暴躁了怎么办

你是否有过不眠的夜晚

如果你想“叛逆”一回

爱做梦没有什么不好

别难过，女孩并不比男孩笨

阳光“精灵”，舞动青春的活力和激情

第3章 乳房初育：

挺胸抬头秀出少女自信

胸部忽然有些胀痛

戴文胸可不是为了勒紧胸部

两侧乳房不对称怎么办

你该如何保护你的乳房

妈妈为你选了内衣

第4章 女人月事：

认真款待你的“好朋友”

为何有人称呼月经为“倒霉”

月经前不适怎么办

肚子疼，怎么办

月经来了，上体育课吗

心情不好可导致月经病

卫生巾也有卫生问题

月经来了不能游泳吗

月经期吃东西有禁忌

第5章 私密花园：

性发育的早春来临

性发育有哪些特征

孩子是怎样生出来的

秘密花园里的小虫虫

内裤上怎么会有白色的东西

卫生护垫能天天用吗

特别的爱给特别的“幽密地带”

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

第6章 美的困扰：

花样年华里怎样最靓

爱照镜子不臭美

青春期，女孩不化妆

节食瘦身会害你不浅

高跟鞋，你还是再等等吧

你想成为一个优雅的女孩吗

使你的胸、腰、腿变美的健康方法

第7章 情窦初开：

爱情不知不觉袭上心头

相思豆发芽了怎么办

爱慕但不要早恋

陌生男生喜欢你不要惊慌

爱，不能轻易脱口而出

喜欢那个帅哥明星吗

爱上老师怎么办

千万不要和男孩玩爱情游戏

初吻，你要献给谁

第8章 青春悸动：

性，不得不说的话题

什么是性早熟、性晚熟

性爱，不属于中学生

要学会对男孩说“不”

性幻想不说明你是坏孩子

梦里怎么被强奸了

两情相悦当自爱

怎样防止遭遇性侵害

关于艾滋病你要知道的

第9章 人际关系：

不善交往烦恼多多

同性为什么一下子关系亲密起来

爸爸和妈妈会限制你吗

和男生交往你要注意什么

多参加有意义的聚会

建立自己的择友标准

慎重对待网络朋友

怎样和老师相处得更好

让更多同学欢迎你的方法

狭路相逢：青春期撞上更年期

第10章 自尊自爱：

自我意识缺陷会毁掉你

告诉自己“我是谁”

珍惜自己花样的生命

你的独立是妈妈最大的欣慰

你要找到学习和成功的自信

别让虚荣心害了你

女人必须实现自己的价值

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

妈妈教你调整自我意识的缺陷

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

章节摘录

一位监考老师立刻意识到该发考卷了，他又看了看照片，照片上的那双大眼睛的确和苗苗本人的眼睛一样，只是脸庞有些变化。

于是他告诉另一个老师先发试卷，然后在苗苗交卷时，在她卷子中间夹一张条子给她的老师就可以了。

。考试后，苗苗的老师也知道了这次验证事件，他是一个非常爽朗的中年人，他像个父亲似的笑着说：

“真是‘女大十八变’啊！”

”苗苗此时真是哭笑不得。

送给女儿的悄悄话为什么说“女大十八变”呢？

一般来讲，女孩从10~12岁开始进入青春期，在此后的几年里，女孩子从容貌到身体都在发生着变化，特别是身体，女性的特征越来越凸显出来。

一般情况下，女孩青春期要早男孩一年左右，从乳房开始发育到月经初潮，大约需2~3年，继而腋毛、阴毛长出，骨盆变大，全身皮下脂肪增多（尤其胸部、肩部等），形成女性丰满的体态。

一般说来，女孩乳房开始发育在9~10岁时，这是少女青春期萌动的标志；11岁时，阴毛出现；12~13岁时，乳头、乳晕继续增大，但仍与整个乳房轮廓浑然一体；阴毛继续增多，并向阴阜及腹壁中部发展，由细变粗，色素渐渐沉淀。

当女孩到了13岁左右时，卵巢逐渐长大，月经开始来潮。

同时，子宫、阴道和外生殖器也逐渐长大、延长及成熟，而这些变化，总是会“不露声色”，往往不易引起人们的注意，通常就连孩子自己也没有意识到。

之后，女孩在一两年内，卵巢功能从尚未完善直至成熟到足以排卵的程度；与初潮同时或稍后，腋毛长出，阴毛呈现女性特有的倒三角形分布，底边与耻骨联合水平相平行；乳晕区腺体发育，在已丰满增大的乳房上形成第二次隆起；到了14~15岁时，就出现了规律的排卵性月经；乳房发育成熟，乳头突出在轮廓鲜明的乳房上；而到了16~17岁时，发育接近成熟，骨骺愈合，身高增长基本停顿。

当然，女孩脑垂体分泌的生长激素赋予了少女一副美妙的身材。

另外，女性体内也有少量的雄性激素主要来自肾上腺，少部分由卵巢分泌，它促进着腋毛、阴毛生长，阴部发育。

脑垂体的活动还要受下丘脑与靶腺器官的影响。

当然，脑垂体激素及靶腺激素的水平也反过来影响着下丘脑和垂体的分泌功能。

下丘脑——垂体——靶腺（主要是卵巢）构成了青春期“十八变”的控制轴系，它们相互依赖、相互制约，使得女孩血中激素浓度保持相对稳定，恰当地满足“女大十八变”对激素的需要。

那么为什么有的女孩并没有出现“女大十八变”的现象呢？

那是因为高级神经活动影响着内分泌功能，对内分泌起着重要的调节作用。

如改变环境、焦虑可引起闭经，感觉器官（嗅觉、视觉等）刺激可促进性腺活动，生殖道机械刺激可引起排卵等。

再加上遗传因素、气候环境、文化教育、经济状况、青春期保健、健美锻炼等因素共同作用，从而影响内分泌，进而影响青春期发育。

妈妈告诉你这些话，就是要让你知晓女孩子青春期发育的“秘密”，这样，你就有可能更有效、更有针对性地依顺自己身体发展的规律，做到“女大十八变”，越变越好看。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

编辑推荐

《妈妈说给青春期女儿的悄悄话(全彩增强版)》让女儿动心，让父母省心，让青春期安心。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

名人推荐

每一个育有女儿的妈妈，总会有一天突然间感到，羞涩如含苞待放的玫瑰般女儿有了很多粉色的小心事，她变得多愁善感，变得敏感脆弱，有时候，甚至想和妈妈咬耳朵，说一说自己的小秘密，但是又不知从何说起。

妈妈知道，女儿进入青春期了，其实，妈妈怎能不知道女儿的小心思呢？

女儿今天的路，就是妈妈昨天的行程。

哪里有坎坷，哪里有喜悦，哪里有风雨，哪里有彩虹，妈妈都能如数家珍。

青春期的阳光最灿烂、最明亮，但是雨水也格外多。

“有一种成长叫痛”，说的就是青春期，作为母亲，总是希望自己的女儿“痛，并快乐着”。

因为没有痛，就没有成长，没有快乐，就难以有精彩幸福的未来。

每个妈妈都有千万个故事要讲给女儿听，每个母亲都有万千句嘱托要让女儿知晓，本书结合了千万个妈妈的成长经验和育女经验，以一个母亲的身份，把青春期女孩发生的故事作为背景展开叙述，描述了进入青春期后女孩子要面临怎样的变化，并详细说明了面对这些变化该如何应付。

<<妈妈说给青春期女儿的悄悄话>>

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>